



# EDİRNE ROTARY KULÜBÜ 1977

2010 - 2011

Ray KLINGINSMITH (UR Bşk.)

Ahmet KARA (2420.Böl.Guv.)

Güray ERTEM (12.Grup.Guv.Yrd.)

31Tarih: 24.08.2010

Toplantı No: 1655

Bülten No: 1282

Kuruluş: Mart 1977

Charter : Mart 1980

## ÜYELERE DUYURUDUR

### BAŞKANIN MEKTUBU

MERHABA SEVGİLİ DOSTLARIM;

Ramazan ayının son günlerine yaklaştığımız bugünlerde,yaz tatilinin de sona ermesiyle artık bütün üyelerimiz aileleri ile birlikte dönmeye başladılar.Eşim Tülay da eşlerimizle birlikte güzel projeler gerçekleştirmek istiyor.En kısa sürede bayanlarla birlikte bir toplantı gerçekleştirecek.Onların da kulübümüz adına güzel faaliyetler düzenleyeceklerini umuyorum.Bizler de onlara yapacakları faaliyetlerde destek olacağız.Yapacakları toplantılarda kulübümüzün kapıları her zaman onlara açık.

II.Beyazıt Külliyesi Sağlık Müzesi ile ilgili hazırladığımız projenin oluşumu ile ilgili olarak son aşamaya gelmiş bulunuyoruz.Trakya Üniversitesi Rektörü Enver DURAN ile protokolümüzü de 1 Eylül 2010 itibarıyla imzalayarak bu konudaki son aşamayı da gerçekleştirdik.Almanya-Lörrach Rotary Kulübü bizim Partner Kulübümüz olacak.Edirne Rotary Kulübü olarak 9.Grup kulüplerimizle birlikte Edirne için güzel bir projeye imza atmanın haklı gururunu yaşayacağız.Sevgili Geçmiş Dönem Başkanımız Oktay ALEMDAR döneminde başlayan bu hikaye bizim dönemimizde de devam ediyor.Sevgili Rektörümüz Enver DURAN Rotary ile her zaman projeler gerçekleştirmeye hazır olduklarını belirtti.II.Beyazıt Külliyesi de her zaman Rotary'nin yapmış olduğu projeler içinde en güzelleri arasında bulunuyor.

Ramazan Bayramı öncesinde gerçekleştireceğimiz İftar yemeği nedeniyle Salı günkü toplantımızı da iptal ediyoruz.Bu vesile tüm dostlarımın ve ailelerinin ramazan Bayramını eşim Tülay ile birlikte kutluyor,hep birlikte daha nice bayramlar diliyoruz.Mutlu Günler dileğimizle.

Güzel günler geçirmeniz dileğiyle....

*Serhad CEYLAN*

<u>MİSAFİRİMİZ</u> :	Deniz ALTUĞ	Öğrenci	Kulüp Misafiri
<u>MAZERETLİ ÜYELERİMİZ</u> :	İsmail GÜMÜŞDERE		
<u>ARAMIZDA GÖREMEDİKLERİMİZ:</u>	Ali ES – Emre ÜLKÜMEN – İsmet AÇIKGÖZ – Kemal KARAKUŞ – Kenan KARAKUŞ Reşat AYAN		
<u>DEVAM DURUMU</u> :	70.83		
<u>MUTLU GÜNLERİMİZ</u> :	02 EYLÜL Tülay-Serhad CEYLAN	Evlilik Yıldönümü	
	03 EYLÜL Mine BENAKMAN	Doğum günü	
	08 EYLÜL Meliha ARAN"	Doğum günü	KUTLARIZ.....
	Önümüzdeki hafta toplantımız: 07.Eylül.2010 Salı Saat 21.00 de Rotary Evinde .		

Başkan : Serhad CEYLAN

Üye : Ümit MIHLAYANLAR

Bülten irtibat : Faruk ETKER

Sekreter : Muzaffer MEMİŞ

Geç.D.B.: Cengiz BENAKMAN

Tel: (284) 225 25 10 - 213 25 13

Sayman : Kaya ZEYBEKOĞLU

[edirnerotary@gmail.com](mailto:edirnerotary@gmail.com) - [www.edirnerotary.com](http://www.edirnerotary.com)

## ŞARAP ÜZERİNE

Kuran-ı Kerim'in Nahl Suresi 67'inci ayetinde aynen şöyle bir ifade vardır:

"Hürmalıkların meyvelerinden, üzümlerden de sarhoş edici bir içecek ve güzel bir rızık elde edersiniz. İşte bunda, aklını işleten bir topluluk için kesin bir mucize vardır." (Çeviri: Prof. Yaşar Nuri Öztürk)

Elmalılı Hamdi Hoca'nın meali de üç aşağı beş yukarı böyle..

Üzümlerden sarhoş edici bir içecek. Aklını işleten toplum için "kesin" bir mucize. Uzandım divana her günkü gibi, gazeteleri okuyacağım. Bir başlık hemen dikkatimi çekti.

"Şaraptaki madde bol kalorili yemeklerin kötü etkilerini önüyor." Bir nefeste okudum yazıyı.

Harvard Tıp Okulu ve Amerikan Ulusal Yaşlanma Enstitüsü araştırmacıları, kırmızı şarapta bulunan resveratrol denen doğal maddenin zengin kalorili ve bol yağlı yemeklerin kötü etkilerini yok ettiğini ve ömrü uzattığını keşfetmişler.

Habere göre; Her gün düzenli alınan resveratrol, son yıllarda hızla artan obezite/şişmanlık kaynaklı rahatsızlıklar, hatta ölümlerin çaresi oluyor.

Resveratrol üzümün kabuğunda, dolayısı ile kırmızı şarapta bulunan bir madde ve bu madde, ünlü bilim dünyasında "Fransız Paradoksu" diye bilinen çelişkinin büyük anlamda çözümü. Fransızlar Dünyanın en zengin ve en yağlı yemeklerini yiyen millet oldukları halde, Amerikalılara göre çok daha az kalp hastalıklarına yakalanıyorlar. Neden? İşte bundan. Her yemekte içtikleri kırmızı şaraptaki resveratrol, bol yağlı, bol kalorili yemeklerinin kötü etkisini yok ediyor. Araştırmacılar bir gurup deney faresini, yüzde 60'i yağlardan oluşan bir diyetle beslediler. Fareler, fare türü için orta yaş demek olan, bir yaşındaydılar. Beklendiği gibi fareler bir süre sonar şeker hastası oldular, karaciğerleri büyüdü ve standart beslenen farelere göre daha erken ölmeye başladılar.

Bir başka gurup fare de aynı diyetle beslendiler, ama onlara aynı zamanda büyük dozlarda resveratrol verildi. Bu fareler de normalin üstünde şişmanladılar. Ne var ki bunların kan şekerlerinde ve insülin üretimlerinde değişme olmadı. Şeker hastası olmadılar.

Karaciğerleri büyümedi. En önemlisi şaraptaki bu madde farelerin hayatını çok kesin bir şekilde uzattı. Resveratrol alan fareler, normal beslenen ve normal yaşam süren farelerden de daha uzun yaşadılar. Yani Bu fareler, sağlıklarından hiçbir bedel ödemedi, en sevdikleri, en güzel, en lezzetli, en yağlı yemekleri istedikleri kadar yediler. Üstelik Normal beslenen farelere göre daha uzun yaşadılar. Araştırmacılar resveratrol'un farelerin fiziksel yaşam kalitelerine nasıl etki ettiğine de baktılar. Farelerin denge ve fiziksel gücünü deneyen bir test var. Dönen bir çubuk üzerinde düşmeden yürüme süreleri ölçülüyor. Resveratrol alan fareler yaşlandıkça daha başarılı olmaya başladılar ve normal beslenen genç farelerle aynı formu muhafaza ettiler.

Bu madde sadece ömrü uzatmakla kalmıyor Kansere karşı, Virüs hastalıklarına karşı, Ateşli, iltihaplı hastalıklara karşı, Sinirlerin ve sinir sisteminin muhafızı. Yani her derde deva tam bir mucize madde bu..

Bu konulardaki çalışmalar da hızla devam ediyor. Uzmanlar farelerden alınan sonuçların insanlar için de geçerli olacağını düşünüyorlar. Ama şimdilik aşılması gereken çok şey var.

Nahl suresinin 67'inci ayetinde haber verilen "Kesin mucize"nin "Aklını işleten topluluk" tarafından nihayet keşfedildiği. Bu mucizeyi çözmek için 2006 yılını bekleyen bilim, resveratrol hapını da herhalde kısa zamanda gerçekleştir

## FINDIK İÇİNİN FAYDALARI

Cildi güzelleştirir.

Varis tedavisinde faydalıdır.

Enerji verici ve besleyicidir. Cinsel gücü artırır.

Güç ve dikkat gerektiren durumlarda yararlıdır.

Böbrekteki kum ve taşları döker, böbrek rahatsızlıklarının tedavisinde kullanılır.

Vücutta artık madde bırakmadan protein verir ve vücudun normal çalışmasına, zayıf düşmemesine yardımcı olur.

Gelişme çağındaki çocukların gelişmelerini daha iyi sağlamak için fındık verilmelidir.

Yüksek tansiyondan prostata, kalp şikâyetinden menopoz dönemi sorunlarına kadar birçok rahatsızlıkta fındık vücudu güçlendirici ve sağlığını koruyucu bir görev üstlenir.

Yapılan pek çok araştırma, fındığın kolesterolü düşürdüğünü ve kalp krizi riskini azalttığını, içerdiği yüksek kalsiyum sayesinde kemikleri ve dişleri güçlendirdiğini, cinsiyet hormonlarını geliştirdiğini ve günlük yaşamda enerji verdiğini ortaya koyuyor.

Her gün sadece 25-30 gr fındık yemek, günlük E vitamini ihtiyacının yüzde 100'ünü karşılıyor.

Son zamanlarda yapılan araştırmalar gösteriyor ki, fındıkta bol miktarda bulunan beta-sitosterol maddesi, kolesterolü düşürmede ve kanser (kolon, prostat, göğüs) gibi pek çok hastalığı önlemede önemli bir rol oynayabiliyor. Bu husus, tümör büyümesini engelleme ve apoptosiz uyarımı içinde geçerli.

## **SEVGİ TÜRLERİ / EĞER, ÇÜNKÜ, RAĞMEN**

Japon düşünür Masumi Toyotome'nin sevgi üzerine söyledikleri.

"Dünyada sevilme istemeyen kişi yok gibidir" diye başlıyor Toyotome.

"Sevgi nedir, nerede bulunur, biliyor muyuz" diye soruyor. Sonra anlatmaya başlıyor..

"Sevgi üç türdür!.."

Birincinin adı "Eğer" türü sevgi!..

Belli beklentileri karşılırsak bize verilecek sevgiye bu adı takmış yazar.

Örnekler veriyor:

Eğer iyi olursan baban, annen seni sever.

Eğer başarılı ve önemli kişi olursan, seni severim.

Eğer eş olarak benim beklentilerimi karşılırsan seni severim.

Toyotome,

"En çok rastlanan sevgi türü budur" diyor. Bir şarta bağlı sevgi... Karşılık bekleyen sevgi...

"Sevenin, istediği bir şeyin sağlanması karşılığı olarak vaad edilen bir sevgi türüdür bu" diyor yazar...

"Nedeni ve şekli bakımından bencildir. Amacı sevgi karşılığı bir şey kazanmaktır."

Yazara göre evliliklerin pek çoğu "Eğer" türü sevgi üzerine kurulduğu için çabuk yıkılıyor.

Gençler birbirlerinin o anki gerçek hallerine değil, hayallerindeki abartılmış romantik görüntüsüne aşık oluyor ve beklentilere giriyorlar.

Beklentiler gerçekleşmediğinde, düş kırıklıkları başlıyor. Sevgi giderek nefrete dönüşüyor.

En saf olması gereken anne-baba sevgisinde bile "Eğer" türüne rastlanıyor.

Yazar bir örnek veriyor.

Bir genç Tokyo Üniversitesi giriş sınavlarını kazanarak babasını mutlu etmek için, çok çalışıyor.

Okul dışında hazırlama kurslarına da gidiyor. Ama başarılı olamıyor. Babasının yüzüne bakacak hali yok. Üzüntüsünü hafifletmek için bir haftalığına Hakone kaplıcalarına gidiyor.

Eve döndüğünde babası öfkeyle "Sınavları kazanamadın. Bir de utanmadan Hakone'ye gittin" diye bağırıyor.

Delikanlı "Ama baba, vaktiyle sen de bir ara kendini iyi hissetmediğinde Hakone kaplıcalarına gittiğini anlatmıştın" diyor.

Baba daha çok kızarak, delikanlıyı tokatlıyor. Çocuk da intihar ediyor.

"Gazeteler intiharın anlık bir sinir krizi sonucu olduğunu söylediler, yanılıyorlardı " diyor yazar.

"Delikanlı babasının kendisine olan sevgisinin yüksek düzeydeki beklentilerine bağlı olduğunu anlamıştı!.."

İnsanlar "Eğer" türü sevginin üstünde bir sevgi arayışı içindeler aslında.

"Bu sevginin varlığını ve nerede aranması gerektiğini bilmek, bu genç adamın yaptığı gibi, yaşamı sürdürmekle, ondan vazgeçmek arasında bir tercih yapmakla karşı karşıya kaldığımızda önemli rol oynayabilir" diyor, Masumi Toyotome.

İkinci türe geçiyoruz.

"Çünkü" türü sevgi. Toyotome bu tür sevgiyi şöyle tarif ediyor:

"Bu tür sevgide kişi, bir şey olduğu, bir şeye sahip olduğu ya da bir şey yaptığı için sevilir. Başka birinin onu sevmesi, sahip olduğu bir niteliğe ya da koşula bağlıdır".

Örnek mi?

"Seni seviyorum. Çünkü çok güzelsin (Yakışıklısın)."

"Seni seviyorum. Çünkü o kadar popüler, o kadar zengin, o kadar ünlüsün ki." ,

"Seni seviyorum. Çünkü bana o kadar güven veriyorsun ki.."

"Seni seviyorum. Çünkü beni üstü açık arabanla, o kadar romantik yerler götürüyorsun ki."

Yazar, "Çünkü" türü sevginin, "Eğer" türü sevgiye tercih edileceğini anlatıyor.

"Eğer" türü sevgi, bir beklenti koşuluna bağlı olduğundan büyük ve ağır bir yük haline gelebilir. Oysa zaten sahip olduğumuz bir nitelik yüzünden sevilmemiz, hoş bir şeydir, egomuzu okşar. Bu tür, olduğumuz gibi sevilme. İnsanlar oldukları gibi sevilmeyi

tercih ederler. Bu tür sevgi onlara yük getirmediği için rahatlatıcıdır. Ama derin düşünürseniz, bu türün, "Eğer" türünden temelde pek farklı olmadığını görürsünüz. Kaldı ki, bu tür sevgi de, yükler getirir insana. İnsanlar, hep daha çok insan tarafından sevilme isterler.

Hayranlarına yenilerini eklemek için çabalarlar. Seviyecek niteliklere onlardan biraz daha fazla sahip biri ortaya çıktığı zaman, sevenlerinin, artık ötekileri sevmeye başlayacağından korkarlar. Böylece yaşama sonsuz sevgi kazanma gayretkeşliği ve rekabet girer.

Ailenin en küçük kızı yeni doğan bebeğe içerler.

Üstü açık BMW'si ile hava atan delikanlı, Ferrari ile gelene içerler.

Evli kadın, kocasının genç ve güzel sekreterine içerler.

"O zaman bu tür sevgide güven duygusu bulunabilir mi?" diye soruyor Toyotome...

"Çünkü türü sevgi de, gerçek ve sağlam sevgi olamaz." diyor.

Bu tür sevginin güven duygusu vermeyişinin iki ayrı nedeni daha var...

Birincisi,

"Acaba bizi seven kişinin düşündüğü kişi miyiz?" korkusu. Tüm insanların iki yanı vardır.

Biri dışa gösterdikleri. Öteki yalnız kendilerinin bildiği.

"İnsanlar sandıkları kişi olmadığımızı anlar ve bizi terk ederlerse" korkusu buradan doğar.

İkincisi de "Ya günün birinde değişirsem ve insanlar beni sevmeyi olurlarsa.." endişesidir.

Japonyada bir temizleyicide çalışan dünya güzeli kızın yüzü patlayan kazanla parçalanmış. Yüzü fena halde çirkinleşince, nişanlısı nişanı bozup onu terk etmiş. Daha acısı... Aynı kentte oturan anne ve babası, hastaneye ziyarete bile gelmemişler, artık çirkin olan kızlarını. Sahip olduğu sevgi, sahip olduğu güzellik temeli üstüne bina edilmiş olduğundan bir günde yok olmuş. Güzellik kalmayınca sevgi de kalmamış. Kız bir kaç ay sonra kahrından ölmüş...

Japon yazar, "Toplumdaki sevgilerin çoğu "Çünkü" türündendir ve bu tür sevgi, kalıcılığı konusunda insanı hep kuşkuya düşürür" diyor...

Peki o zaman, gerçek sevgi, güvenilecek sevgi ne?

Ve işte sevgilerin en gerçeği!..

"Üçüncü tür sevgi benim "Rağmen" diye adlandırdığım türdür" diyor yazar.

Bir koşula bağlı olmadığı için ve karşılığında bir şey beklenmediği için "Eğer" türü sevgiden farklı bu. Sevilen kişinin çekici bir niteliğine dayanıp, böyle bir şeyin varlığını esas olarak almadığı için "Çünkü" türü sevgi de değil. Bu üçüncü tür sevgide, insan "Bir şey olduğu için" değil, "Bir şey olmasına rağmen" sevilir.

Güzelliğe bakar mısınız?

Rağmen sevgi...

Esmeralda, Quasimodo'yu dünyanın en çirkin, en korkunç kamburu olmasına "rağmen" sever.

Asil, yakışıklı, zengin delikanlı da Esmeralda'ya çingene olmasına "rağmen" tapar!.. "

Kişi dünyanın en çirkin, en zavallı, en sefil insanı olabilir.

Bunlara "rağmen" sevinebilir.

Tabii bu sevgiyle karşılaşması şartı ile..

"Burada insanın, iyi, çekici, zengin konum edinerek sevgiyi kazanması gerekmiyor. Kusurlarına, cahilliğine, kötü huylarına ya da kötü geçmişine "rağmen" olduğu gibi, o haliyle sevinebiliyor.

Bütünüyle çok değersiz gibi görünebiliyor ama, en değerli gibi sevinebiliyor.

Japon yazar "Yükreklerin en çok susadığı sevgi budur" diyor.

"Farkında olsanız da, olmasanız da, bu tür sevgi sizin için yiyecek, içecek, giysi, ev, aile, zenginlik, başarı ya da ünden daha önemlidir."

Bunu böyle olduğundan nasıl emin?

Haklı olduğunu kanıtlamak için sizi bir teste davet ediyor..

"Şu soruma cevap verin" diyor.

"Kalbinizin derinliklerinde, dünyada kimsenin size aldırmadığını ve hiç kimsenin sizi sevmediğini düşünseydiniz, yiyecek, elbise, ev, aile, zenginlik, başarı ve üne olan ilginizi yitirmez miydiniz?

Kendi kendinize "yaşamamın ne yararı var" diye sormaz mıydınız?

Devam ediyor Toyotome...

"Şu anda en sevdiğiniz kişinin sizi sadece kendi çıkarı için sevdiğini anladığınızı bir düşünün..."

Dünya birdenbire başınızın üstüne çökmez miydi?

O an yaşam size anlamsız gelmez miydi?"

"Diyelim ki sıradan bir yaşamınız var..."

Günlük yaşıyorsunuz.. .

Günün birinde gerçek, derin ve doyurucu bir sevgi bulacağınızdan umudunuz olmasa, kalan hayatınızı nasıl yaşardınız?" diye soruyor ve yanıtlıyor:

"Böyleleri ya iyice umutsuzluğa kapılıp intihar ediyorlar ya da iyice dağıtıp yaşayan ölü haline geliyorlar."

Toyotome, hem de nasıl iddialı savunuyor "rağmen" sevgiyi...

"Bu gün yaşamınızı sürdürebilmenizden nedeni "rağmen" türü sevgiyi şu anda yaşıyor olmanız ya da bir gün bu sevgiyi bulacağınıza inancınızdır."

Son sözlerinde biraz umutsuz, Toyotome...

"Bugün yaşadığımız toplumda herkesi doyuracak bu sevgiyi bulmak zor.

Çünkü herkesin sevgiye ihtiyacı var..."

Kimsede başkasına verecek fazlası yok" diye açıklıyor...

Anlatıyor.

"Yakınımızda olan birinin bu sevgiyi bize vermesini bekleriz.

Ama o da aynı şeyi başkasından beklemektedir"

Peki bu dünyada sevgi ne kadar var?

Yazara göre, açlığımızı biraz bastırarak kadar...

Ve de yemek öncesi tadımlık gelen iştah açıcılar gibi.

Bu minnacık tadım, bizi daha müthiş bir sevgi açlığına tahrik ve teşvik ediyor.

Bu minnacık tadım sevgiye ne kadar muhtaç olduğumuzu anlatıyor.

Büyük bir hırsıyla ana yemeğin gelmesini ve bizi doyurmasını bekliyoruz.

Hani nerede?

Hepsi o...

Ve asıl çarpıcı cümle en sonda:

"Dünyadaki en büyük kıtlık, "Rağmen" türü sevginin yeterince olmayışıdır!.."

### **AY ÇEKİRDEĞİ FAYDALARI**

Kolesterolü düşürür.

Damar sertliğini giderir.

kir işçilerinin ve zayıf kalmış çocukların günde 50 gram yemesi tavsiye edilir.

Cinsel arzuyu artırır.

Kalp ve sinir hastalıklarını önler.

İdrar söktürür.

Solunum sistemi rahatsızlıklarında iyileştirici etkilere sahiptir.

### **KABAK ÇEKİRDEĞİ FAYDALARI**

Böbrekleri güçlendirir.

Böbrek, mesane iltihaplarını önler.

İdrar yollarında oluşan hastalıkları giderir.

Bağırsak kurtlarını düşürür.

Birçok prostat ilacının bileşiminde kabak çekirdeği bulunmaktadır.