



EDİRNE ROTARY KULÜBÜ 1977

2010 - 2011

Ray KLINGINSMITH (UR Bşk.)

Ahmet KARA (2420.Böl.Guv.)

Güray ERTEM (12.Grup.Guv.Yrd.)

Tarih: 21.09.2010

Toplantı No: 1658

Bülten No: 1284

Kuruluş: Mart 1977

Charter : Mart 1980

ÜYELERE DUYURUDUR

BAŞKANIN MEKTUBU

MERHABA SEVGİLİ DOSTLARIM;

Öncelikle Cengiz Başkanı'ma bu akşamki toplantıda kürsüyü boş bırakmadığı için çok teşekkür ederim.Bu haftaki toplantıya Almanya'dan konuşunuz olarak katılıyorum.Dün sabah saat 05.00 te Tamer BORAL ile birlikte Lörrach'a ulaştık.Her zamanki gibi Sevgili Dostlarımız Galip ve Selçuk ÇALIŞKAN kardeşler ve Prof.Manfred RAUPP bizleri hiç yalnız bırakmıyorlar.kendilerine ayrıca sizlerin selamını da ilettim.Tabii ki çok yoğun bir program hazırlanmış.Şu ana kadar boş vaktimiz hiç olmadı diyebilirim.

Sevgili dostlarımız kısaca özetlersek dün burada dün bir meslek okuluna gittik.Bizlere DUAL SISTEM adını verdikleri okul ile işyeri arasındaki kurulan ilişki hakkında bilgi verdiler.Çok etkilendiğimi söyleyebilirim.Okul hayatından meslek hayatına geçiş sürecinde her türlü bilgi ve tecrübe aktarımında bulunuyorlar.Bu organizasyonu birlikte bir Magic ground proje haline getirmek istediklerini söylediler.Bu konuyla ilgili görüşmelerimiz halen devam ediyor.Akşam UNICEF yararına Afrika'da okul yapılması amacıyla Lörrach Rotary Kulübünün düzenlediği harika bir Klasik Müzik konserine davetliydik.Gerçekten harika bir organizasyondur.Herkesin huzurunda Edirne Rotary Kulübü'nün misafir olarak orada bulunduğu anons edildi ve büyük alkış aldık.Tabii ki burada Edirne'de ağırladığımız Müzik Okulu'na Edirne'de gösterilen ilginin büyük payı olduğunu söyleyebilirim.

Daha sonra bizim onurumuza bir kokteyl verildi.Orada da dostlarımıza yönelik bir konuşma yaparak selamlarınızı ilettim.Gördüğüm kadarıyla Lörrach Rotary Kulübü ile kurulan ilişkiler sağlıklı bir şekilde ilerlemeye devam ediyor.Bu ilişkileri yapacağımız projeler ile perçinlemek daha anlamlı olacaktır.

Bugün sabah Tamer BORAL ile birlikte RAYMOND adında Arabalar için çeşitli parçalar üreten büyük bir fabrikaya götürülerek gerçekleştirilen üretimi gördük.Çok etkili bir brifing verildi.Daha sonra da İnnovasyon Merkezi'ne konuk olduk.Tamer BORAL buraya iş adamlarıyla gerçekleştirilmesi düşünülen ziyaret hakkında görüşmelerde bulunuyor.

1-5 Aralık 2010 tarihleri arasında Edirne ile Lörrach arasında Kardeş Şehir Anlaşması yapılacak.Bu organizasyonda bizlerde burada bulunmayı arzu ediyoruz.Sizlerin büyük ilgi göstereceğinizi tahmin ediyorum.Bu sefer geçen yıl katılmayan dostlarımız da gelirlerse daha güzel olacaktır.Bu akşam Prof.Raup'un evinde verilecek yemeğe davetliyiz.Lörrach Rotary Kulübü Başkanı ve Lörrach Üniversitesi Rektörü Prof.Bernd MARTİN ile Sağlık Müzesi için gerçekleştireceğimiz KULAKLIK SİSTEMİ ile ilgili Projemizi imzalayacağız.Kulübümüz ve şehrimiz için hayırlı olmasını diliyorum.Gördüğünüz gibi sevgili dostlarımız Edirne Rotary Kulübü ne kadar güzel işler başarıyor ve örnek oluyor.Diğer gelişmeleri sizlere geldiğimde aktarırım.

Güzel günler geçirmeniz dileğiyle....

Serhad CEYLAN

MİSAFİRİMİZ : Efekan EGELİ Bilgisayar Mühendisi Halil ALTUĞ Misafiri

ATTENDANS GETİREN ÜYELER : Serhad CEYLAN – Tamer BORAL (20.09.2010 Lörrach RK)

MAZERETLİ ÜYELERİMİZ : Akın TIRYAKIOĞLU

ARAMIZDA GÖREMEDİKLERİMİZ: Reşat AYAN

DEVAM DURUMU : 95.65

MUTLU GÜNLERİMİZ : 25 EYLÜL Aysun YAYALAR Doğum Günü
25 EYLÜL Ezgi MIHLAYANLAR Doğum Günü
28 EYLÜL Güzin-Şükrü CİRAVOĞLU Evlilik Yıldönümü
28 EYLÜL Oğuz ARAN Doğum Günü KUTLARIZ.....
18 Eylül akşamı İlknur la Nişanlanan Doruk BENAKMAN'ı kutlar tamamını dileriz
Önümüzdeki hafta toplantımız: 29.Eylül.2010 Salı Saat 20.00 de Rotary Evinde .

Başkan : Serhad CEYLAN

Üye : Ümit MIHLAYANLAR

Bülten irtibat : Faruk ETKER

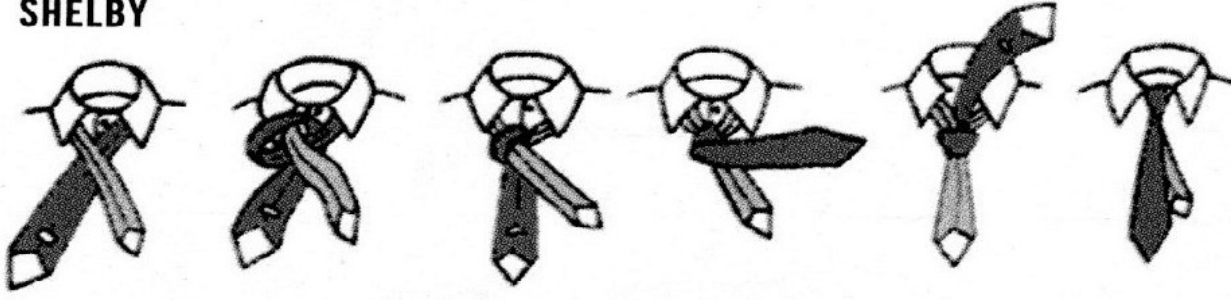
Sekreter : Muzaffer MEMİŞ

Geç.D.B.: Cengiz BENAKMAN

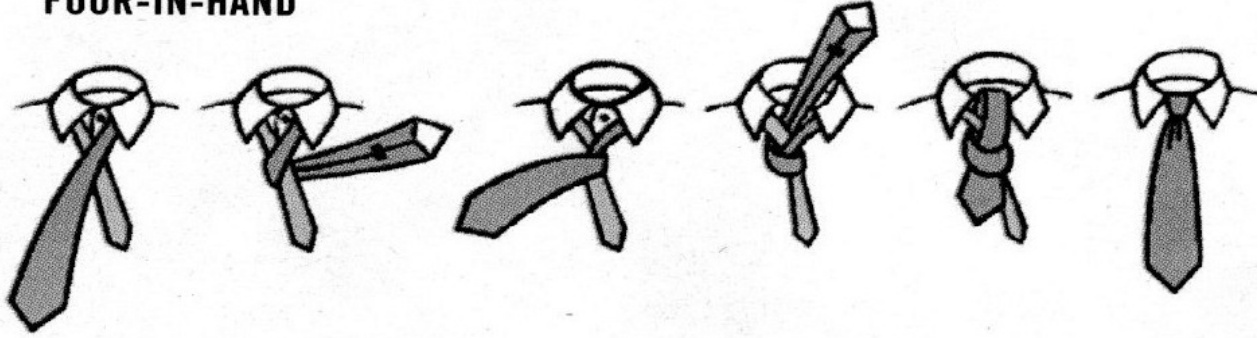
Tel: (284) 225 25 10 - 213 25 13 edirnerotary@gmail.com - www.edirnerotary.com

Sayman : Kaya ZEYBEKOĞLU

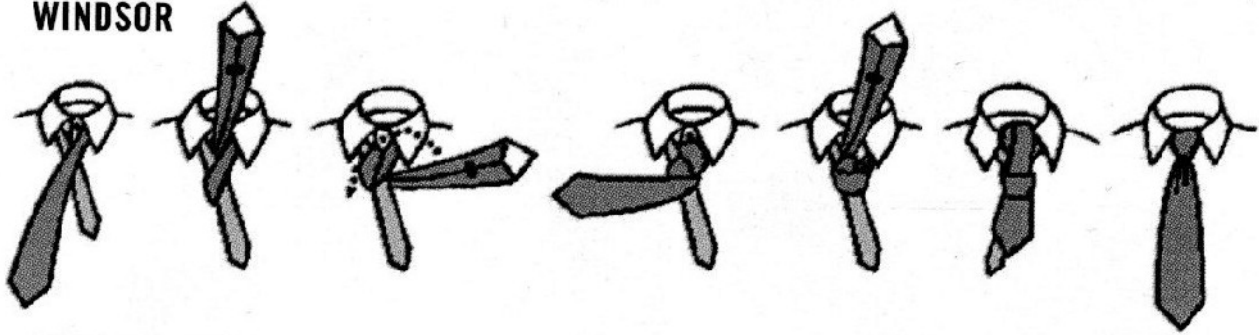
SHELBY



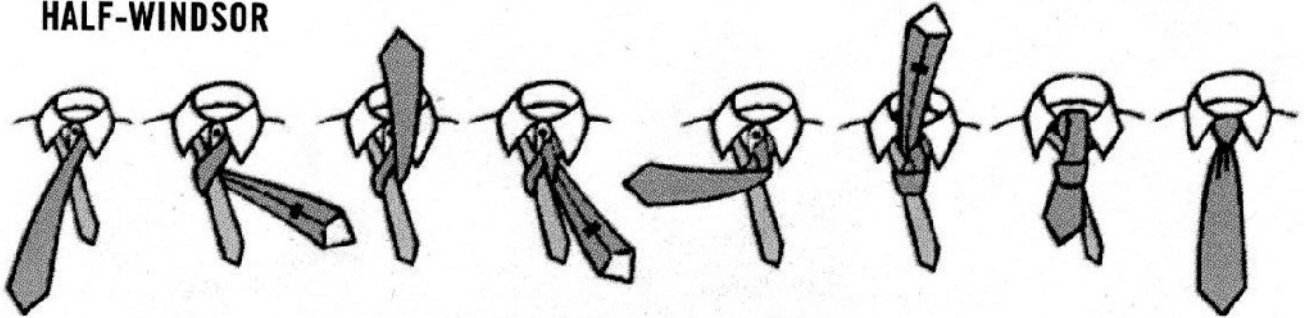
FOUR-IN-HAND



WINDSOR



HALF-WINDSOR



Dengeleri sağlayan mucize besinler

Beslenme ve Diyet Uzmanı Selahattin Dönmez beslenmede mucize dengeler sağlayan besinleri anlatıyor.

Kan şekerini en iyi dengeleyen: AHUDUDU

Ahududu iğerdiği antosiyenin sayesinde insülin salınımını arttırarak, kan şekerinin düşmesine yardımcı olur ve diyabeti olan bireylerde kullanılabilir çok güçlü bir savunucudur. Ahududunu pastalarınıza, salatalarınıza ve ara öğünlerde taze ev yapımı yoğurda karıştırarak yemeniz tatlı ihtiyacınızı azaltacak ve kan şekeri düzeninizin de bozulmasına engel olacaktır.

Cildi en iyi koruyan: HAVUÇ

Ulusal kanser Enstitüsü araştırmacıları tarafından karotenoidden (havuçta doğal olarak bulunan pigment) zengin beslenen bireylerin düşük karotenoid alanlara göre cilt kanserine yakalanma riskinin 6 kez daha az olduğu bulunmuştur. Havuç ülkemizde her mevsim bulunan taze bir sebzedir. Dünde ½ adet mutlaka yemeli ve ya ½ su bardağı havuç suyu tüketilmelidir.

Kalbi en iyi koruyan: SOMON

Kalp için sağlıklı yağlardan oluşan diyetle, somon, zeytinyağı gibi besinler HDL (iyi huylu kolesterol) düzeyini yükseltirler. Somon kalp hastalıkları aısından önemli olan yüksek miktarda omega-3 iğermektedir. Birçok besin ceviz, keten tohumu vs. de omega 3 iğerir ancak hayvansal kaynaklı omega 3 kaynağı kalp sağlığının korunmasında diğer kaynaklara göre daha etkindir. Haftada en az 3 kere 1 avuç içi kadar somonu ızgara veya fırınlanmış olarak masalarımızdan eksik etmeyelim.

En iyi meme kanseri savaşçıları: TAM TANELİ TAHILLAR

Yapılan çalışmalara göre, günde en az 30 gram posa tüketen bireylerde meme kanserine yakalanma riski yarı yarıya azalmaktadır. Tam taneli tahıllar beslenmemizde iyi bir posa kaynağıdır. Ülkemizde tam taneli kavramı çok iyi algılanamamıştır. Tam taneli demek kepekli ürün demek değildir. Tam taneli demek kepeği alınmamış taneli tahıl ürünleri demektir. Buğday tanesi, kepekli pirinç tanesi, bulgur, tam buğday unundan yapılmış makarna, erişte demektir. orbalarınıza az miktarda erişte, yemeklerinizin yanına bulgur pilavı ve salatalara dündüklüde haşlanmış buğday taneleri eklemeniz yeterli diyet lifi almanıza etken olacaktır.

Kemikleri en iyi koruyan: KARİDES

Karides B12 vitamininden zengindir, kemik yoğunluğunu arttırmaya destek olup, yeni hücrelerin oluşumu için gereklidir. Aynı zamanda kemiğin güçlenmesi için gerekli olan, besinle alınabilen D vitamininin kaynağıdır. Görüldüğu gibi yüksek kolesterol iğerir diyerek korktuğumuz ve yeterince beslenmemizde bulunduramadığımız karides, süt kaynaklarını iyi tüketemeyenler için bir süper kaynak. Karides genelde yüksek gelirli ailelerin sofralarında bulunabilir kaygısı da bizi bu önemli protein kaynağından uzaklaştırmıştır. Haftada 2 kere domates, taze yeşil biber ve kuru soğan ile sote edilmiş karidesler kemik sağlığınızın korunmasında da etken.

En iyi görme fonksiyonu sağlayan: İSPANAK VE MARUL

Ulusal Sağlık Enstitüsü koyu yeşil yapraklılarda bulunan luteini daha fazla alan bireylerin gözlerinde %43 oranında daha az maküler dejenerasyon gözlendiğini bildirmektedir. Bu nedenle ıspanak ve marul yüksek oranda iğerdiği lutein sayesinde körlüğe neden olabilecek sorunların gerilemesinde önemli bir yere sahip iki besin. Salatalara konulan 100 g ıspanak ve marul görme fonksiyonunuzda sizi koruyacaktır.

En canlı sağlar için: SİĞİR ETİ

Ette bulunan demir, dökülen sağların yerine yenilerinin oluşumunda etkilidir. Sığır eti aynı zamanda çinkodan zengin olması ile sağ kaybına karşı koruyucu özellik göstermektedir. Her gün 1 avuç içi kadar yağsız sığır-dana eti yenmelidir.

En iyi prostat sağlığı için: SARIMSAK ve KABAK ÇEKİRDEĞİ

Sarımsak iğerisinde bulunan bileşiklerin prostat kanseri riskini %50 ye kadar azalttığı belirtilmektedir. Burada sarımsağın etkin olabilmesi için çiğ yani taze ve iyice ezilmiş olması gerekir. Bu nedenle yoğurda cacık gibi veya zeytinyağına ekleyerek de salatalara sos gibi kullanabilirsiniz.

Yüksek tansiyonun en iyi kontrolü için: FIRINLANMIş PATATES

Diyetle alınan potasyum miktarının artırılması (bir fırınlanmış patates kabuklarıyla birlikte tüketilecek olursa günlük potasyum alımına yaklaşık olarak 400mg ek yapmaktadır) kan basıncında belirgin bir azalmayı sağlayabilmektedir. Tansiyon hastalarında çok etkin olan patatesi kabukları ile birlikte fırınlayıp tüketmek en sağlıklıdır.

Akciğer kanserine karşı korunmak için: GREYFURT

Günde 1 tane greyfurt tüketmek, akciğer kanseri gelişmesi riskini %50 ye kadar azaltabilmektedir. Greyfurt, iğerdiği narinjin ile kansere neden olan enzimlerin azaltılmasına yardımcı olmaktadır.

En iyi kolesterol düşürücü: ZEYTİNYAĞI

Zeytinde bulunan antioksidanların, HDL (iyi huylu) kolesterolü yükseltirken, LDL (kötü huylu) kolesterolü de düşürdüğu bilinmektedir. Bu nedenle zeytinyağı kullanımı kardiyovasküler hastalık riskini azaltıcı özelliğindedir.

Kalın barsak kanserine karşı koruyucu: YEşİL ÇAY

Günde 1 fincan çay, kalın barsak kanseri riskini %50 oranında azaltabilmektedir. ayda bulunan, kateşinler olarak adlandırılan antioksidanlar, kanser hücrelerinin büyümesine engel olabilecek özelliğe sahiptir.

Beyni en çok tetikleyen: KAHVE

Genellikle güne başlarken kullanılan kahvenin, Alzheimer hastalığı riskini %60'a kadar azaltabileceği bildirilmektedir. Dikkat edilmesi gereken bir nokta ise, kahve tüketirken sade yerine aromalı kahve tüketilmesi sonucunda günlük enerji alımında toplam 210 kaloriye kadar ekstra oluşabilmektedir

Kapı vurulur ve bir erkek kapıyı açar.

Kadın:

'İyi günler az önce camınız kırıldı ve bunu yapan benim çocuğum, lütfen özrümü kabul edin ne kadar masrafı varsa ödemek istiyorum' der.

Adam:

'Hiç sorun değil çocuğunuz camı kırdı ve içeri giren top değerli bir vazoya çarptı ve o da kırıldı'.

Kadın daha fazla üzülür ve içeri girdiğinde gerçekten bir vazoyu kırılmış görür.

'Çok üzgünüm bunun da masrafını ödemek istiyorum' der.

Adam:

'Hiç önemli değil, aslında çok büyük bir iyilik yaptınız bana'.

Kadın:

Merakla: 'ama camınız ve değerli bir vazunuz kırıldı nasıl olur' der.

Adam:

'hanımefendi ben bir cinim ve 100 bin yıldır o vazoda hapis kalmıştım, çocuğunuz sayesinde özgürlüğüme kavuştum, dileyin benden ne dilerseniz,

Kadın:

önceleri şaşırırsa da, biraz düşündükten sonra; 'Çok güzel ve büyük bir malikane istiyorum' der.

Adam:

'Bir dakika' der ve kısa bir telefon görüşmesinden sonra; 'tamam hanımefendi, malikaneniz hazır' der, 'İkinci dileğiniz nedir?' diye sorar.

Kadın: sevinç çılgınlıkları ile; 'En güzel kıyafetleri istiyorum' der.

Adam:

yine kısa bir telefon görüşmesinden sonra; 'Tamam, hanımefendi, Versace ve D&G'ya gidip en güzel kıyafetlerden istediğiniz kadar alabilirsiniz' der,

Adam: 'Son dileğinizi de alabilir miyim' diye sormasıyla

Kadın:

çıldırılmış bir halde; 'Dünyanın en güzel mücevherlerini istiyorum' der.

Adam:

yine kısa bir telefon görüşmesinden sonra;

'Tamamdır, yarın tüm mücevherleriniz teslim edilecek' der.

Kadın:

artık sevinçten çıldırmıştır.

Adam:

kadına sessizce;

'Ee şey hanımefendi, benim de sizden küçük bir ricam olacak' der, 'Malum,100 yıldır bir vazodayım, bu sürede hiç kadın yüzü görmedim, benimle bir gece birlikte olabilir misiniz acaba?' diye sorar.

Kadın:

biraz düşündükten sonra, O'na bu kadar güzel şeyler veren birinin, isteğini geri çevirmemesi gerektiğini düşünür ve 'Tamam olabilir'O der, Sabah'a kadar birlikte olurlar... Adam bir ara sigarasını yakar ve kadına sorar;

'Kaç yasındasın?'

Kadın: '32' der,

Adam: 'Hadi yaa.. Çok enteresan, bu yaştasın ve hala cinlere inanıyor musun?'

Mehmet SAVAŞ'ın katkısı ile

SÖZÜN GÜZELLİĞİ

Eski Roma'nın ünlü generallerinden birinin eşi dünya güzeli bir kadıymış. Kültürü, neşesi, ev sahibeliği, üslubuyla benzeri güç bulunur bir "şahane kadın" Boşanacakları haberi çıkmış, bütün Roma bu haberle çalkalanıyor. Yakın arkadaşları bir cesaret konuyu açmışlar: - Eşin Roma'nın en güzel, en beğenilen, gıpta edilen kadını, diye başlamışlar; lafı birbirinin ağzından alarak dakikalarca övdükten sonra, sözü şu suale getirmişler. Nasıl olur da ondan ayrılmayı düşünebilirsin?

General bacağını uzatarak :

- Çizmemi beğendiniz mi? Önce onu söyleyin bana, demiş.

- Çok güzel!

- Tay derisinden yapılmıştır. Sicilya'nın en marifetli çizmecisi tarafından, kendi eliyle, benim için yapmıştır. Bir benzerini bütün Roma'da bulamazsınız.

- Belli, demiş arkadaşları. Benzersiz derken de haklısın. Ama bunun, bizim sualimizle ne alakası var?

Arkadaşlarının merakını iki kelimeyle gidermiş general:

- Ayağımı sıkıyor!...

*****İnsanda güzel olan yüzdür, yüzde güzel olan gözdür ama insanı insan yapan ağızdan çıkan sözdür... !*****