



EDİRNE ROTARY KULÜBÜ



2010 - 2011

Ray KLINGINSMITH (UR Bşk.)

Ahmet KARA (2420.Böl.Guv.)

Güray ERTEM (12.Grup.Guv.Yrd.)

Tarih: 23.11.2010

Toplantı No: 1666

Bülten No: 1292

Kuruluş: Mart 1977

Charter : Mart 1980

ÜYELERE DUYURUDUR

BAŞKANIN MEKTUBU

MERHABA SEVGİLİ DOSTLARIM;

Tüm öğretmenlerimizin Öğretmenler Gününü kutluyorum.

Uzun bir bayram tatilinden sonra tekrar bir araya gelmenin mutluluğunu yaşadık.Tabii ki 2 haftanın birikimiyle yoğun bir gündem oldu.Rotary 2420. Bölge Gençlik Ana Komitesi Başkanımız Sayın Hayri ERENLİ ve İnteract Kulüpler sorumlusu ve Kısa Dönem ve Uzun Dönem Öğrenci Değişim Programları Komitesi başkanımız Nesrin ÇAKMAKLI Konuşmacı olarak konuğumuz oldular.Kendilerinden çok yararlı bilgiler edindik.Bu dönem özellikle hedeflerimiz arasında bulunan Gençlik Projeleri konusunda bizleri aydınlattılar.Saros Körfezi'nde yapmayı planladığımız Gençlik Kampı ile ilgili kafamızdaki soru işaretlerinin giderilmesi konusunda Hayri Bey bize çok yardımcı oldu.Bu kampı Küçükçekmece Rotary Kulübü ile birlikte yapmayı planlıyoruz.Böylece katılımcılar açısından da renkli geçecektir.Kulübümüzün yıllarca yapacağı güzel bir faaliyet olacağına inanıyorum.

Nesrin Hanım da Edirne Beykent Kolejinde kurmayı planladığımız İnteract Kulüp ile ilgili olarak Beykent Koleji'ni ziyaret etti.Kulübümüz adına gençlerle ilgili yapacağımız projelerde bizim için her zaman bir potansiyel olacaktır.Gençlerimizin bizlerin de desteğiyle çok güzel projeler hazırlayacaklarına inanıyorum.Ayrıca Kısa Dönem ve Uzun Dönem Öğrenci değişim Programlarına başvurular başladı.Çevrenizde bu konuda istekli olabilecek öğrencileri Gençlik komitesi Sorumlusu dostumuz Halil Bey'e yönlendirebilirsiniz.

Almanya Lörrach'a yapacağımız gezi için tüm hazırlıklar sürüyor.Bununla ilgili ayrıntılı bilgiyi önümüzdeki günlerde katılacak arkadaşlara bildireceğim.

2-7 Şubat 2010 tarihlerinde Bulgaristan Bansko kayak merkezine yapacağımız gezi ile ilgili olarak da Recayi ARAN dostumuzla irtibata geçebilirsiniz.

Bansko:

Oda Fiyatı:260Euro Kişi başı 4 gece 5 gün sabah kahvaltısı ve akşam yemekleri ve spa merkezindeki tüm havuzlar ve saunalar ücretsiz .Bu fırsatı kaçırmamanızı öneriyorum.

Güzel günler geçirmenizi dilerim....

Serhad CEYLAN

MİSAFİRİMİZ :	Nesrin ÇAKMAKLI	Böl.İnteract Sorumlusu	Bostancı RK
	Hayri ERENLİ	Genç.Değ.Kom.Bşk.	Beşiktaş RK
	Cenk SEZGİN	İş Adamı	Bodrum RK
	Fikret MERTER	İl.Milli Eğitim Md.Yrd.	Serhad CEYLAN Misafiri
	Taner YÖRÜKOĞLU	Öğretmen	Serhad CEYLAN Misafiri
	Hüseyin UZUN	Mali Müşavir	Reşat AYAN Misafiri
	Behçet AÇIKGÖZ	İş Adamı	İsmet Açıkğöz Misafiri

MAZERETLİ ÜYELERİMİZ : Bülent EGELİ – İsmail GÜMÜŞDERE – Oktay ALEMDAR

ARAMIZDA GÖREMEDİKLERİMİZ: Akın TIRYAKIOĞLU – Demirkan ÇAĞLAYAN – Kemal KARAKUŞ

DEVAM DURUMU : 72.73

Önümüzdeki hafta toplantımız: **30.Kasım.2010 Salı Saat 19.00 de** Rotary Evinde .

Başkan : Serhad CEYLAN

Sekreter : Muzaffer MEMİŞ

Sayman : Kaya ZEYBEKOĞLU

Üye : Ümit MIHLAYANLAR

Geç.D.B.: Cengiz BENAKMAN

Bülten irtibat : Faruk ETKER

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

edirnerotary@gmail.com - **www.edirnerotary.com**

Prof.Dr.**Esat ORHON**'dan

Hangisi yararlı, Hangisi zararlı ?

100.000 kere söylediklerimi yine tekrarlıyorum, bıktıysanız bu satırdan sonrasını okumayınız.

SPOR SAĞLIĞA ZARARLIDIR

1. Sizi kan ter içinde ve nefes nefese bırakan her türlü spor sağlığınıza zararlıdır.
2. Eklem, kas, kalp ve akciğerinizi zorlayan her türlü spor bu önermenin içindedir.
3. Travmatik sporları saymıyorum bile...

TEMPOLU YÜRÜYÜŞ SAĞLIĞA YARARLIDIR

1. Haftada 3 kez en az 45 dakika yapılan tempolu yürüyüş sağlığınıza yararlıdır.

Bu konuda sıkça sorulan sorular :

S: Tempolu yürüyüş nedir ?

C: Yanınızdakiyle sohbet edebileceğiniz maksimum hızdaki yürüyüştür.

Tıknefes olacak kadar hızlı yürüyüş değildir, tıngır mıngır vitrin gezer gibi yürüyüş de değildir.

S: Ben bütün gün zaten koşturuyorum, bu yetmez mi ?

C: Ne alakası var ? Tempolu yürüyüş demek, lastik ayakkabılarınızı ve eşofmanınızı giyip,sadece yürüyüş için ayrılmış zaman diliminde yapılan yürüyüş demektir. Sadece yürüyüşe ayrılan zaman, aynı zamanda kafanızı boşaltacak ve stresinizi giderecektir.En önemli yararlarından birisi, yani "kendinize karşı görevinizi yapmış olmanın" huzuru da buna eklenecektir.

SİGARA

1. Sigara sağlığa zararlıdır.
2. Ancak, eğer dozunda içmesini biliyorsanız yarar sağlayabilir.

Sigara içenlerin kalbini besleyen koroner damarlar daralmaya başlayacağından, erken yaşlarda kollateral by-pass damarları oluşur. Böylece kalp krizinden geberip gitme özgürlüğünüzü yine kullanmış olursunuz ancak bir farkla ;

Hayatında hiç sigara içmemiş birisi ilk kalp krizinden ölürken, dozunda sigara içmiş olanları kollateral damarlar hiç değilse ilk kalp krizinde ölüm riskinden kurtarabilir. Kurtarır demiyorum, kurtarabilir.

Örnek mi ? "Halı sahada maç yapan 25 yaşındaki genç, kalp krizi geçirerek öldü". İşte bu cümle, hiç sigara içmemiş birisinin gazete üçüncü sayfasına geçecek ölüm haberidir.

3. Burada yazdıklarımaya burun kıvıranlar, Sigara başlığı altındaki birinci maddeyi tekrar okuyacaklardır.

ALKOL VE KIRMIZI SEBZELER, MEYVELER

1. Alkolün küpüne düşmezseniz, dozunda bırakırsanız yararlı olabilir. Burada sadece kırmızı şarabı kastettiğimi iyi anlayın. Rakının sağlığa yararı henüz tespit edilmemiştir. Sanıldığının aksine, anti-depresan dahi değildir.
2. Yararlı olan tek alkol, günde tek bir kadeh kırmızı şarap olup, anti-oksidan ve kan sulandırıcıdır.
3. "Kırmızı" sağlığa yararlıdır.
4. Siyah üzüm, kara lahanaya, havuç, turp gibi kırmızı ve koyu renkli meyve ve sebzeler sağlığa yararlıdır. En yararlısı, kara lahanadır.

VİTAMİNLER VE ASİRİN

1. A, B, C, D, E ve K vitaminleri alanlarla almayanlar arasında sadece takıntı farkı vardır. Önerenlerin ve reklamını yapanların firma bağlantılarını araştırınız. Alıp da kendinizi iyi hissediyorsanız en azından şunu bilin, zararlı bir şey yapmıyorsunuz, almaya devam edebilirsiniz, ama büyük bir yarar da beklemeyin.

ORTHOREXİA - SAĞLIKLI YEMEK YEME TAKINTISI

1. Sağlıklı yemek yeme takıntısı, yani ortoreksi zararlıdır.
2. Yediklerinin sağlıklı olduğuna hastalık derecesinde kafayı takanlar, her lokmada kalori sayanlar, bir gün önce aşırı yediği için takip eden günlerde kendine diyet eziyeti yapanlar,kendilerine pek bir yarar sağlamayacağı gibi, ruh kanseri adayı olurlar.
3. Tereyağlı döner yediği için kendini suçlu hissedip yanında diyet kola içenlere gülmeyiniz, kızmayınız, sadece üzülünüz. Onların ruhsal desteğe ihtiyaçları vardır.

MEDİKAL SPA VE PARAMEDİKAL BOMBARDİMAN

1. Reklamı ve tanıtımı yapılan her türlü para-medikal uygulama, pazarlayanlara yararlıdır. Size yararlı olup olmadığını kendiniz hesaplayın. Kırmızı ışık vererek yağları hareket ettiren,uzaktan bilmemne tutarak belinizi incelten ithal malı cihazların leasinglerini kim ödeyecek ?

Tabii ki sizler.

Bu konuda sıkça sorulan sorular:

S: Para-medikal nedir ?

C: "Ben yaptım oldu" türü tüm uygulamalardır.

S: Kırmızı ışık vererek yağları hareket ettiren cihaza 14 seans girdim, ilk başta iyi geliyor gibiydi, ama sonuçta hiç faydası olmadı. Binlerce lira para kaptırdım, çok pişman oldum. Ama dergide okudum, şimdi yeşil ışık verenleri çıkmış, iyi olduğunu

söylüyorlar, ne dersiniz ?

C: Sakın acele etmeyin, iki ay sonra mor ışık verenleri gelecek.

TIBBİ PERİODİK KONTROLLAR

1. Kesinlikle yararlıdır.

2. Ama takıntı haline getirmek kesinlikle zararlıdır.

3. Her erkek yılda bir prostat kanseri taraması için PSA kan testi ve büyük tuvaletinde gizli kan testi yaptırmalıdır.

4. Her kadın yılda bir vaginal smear aldırılmalı ve meme ultrasonu yaptırmalıdır. 50 yaşından sonra her iki yılda bir mammografi ve kemik erimesi taramasına girmelidir.

5. HDL, yani iyi kolesterolünü 65'ten yüksek tutabilenler, kalpten ve tansiyondan pek ölmezler. Ama her altı ayda bir kolesterol baktırmak için laboratuara koşanların trafik kazası geçirme riskleri daha yüksektir. Yani uyanık olun, ama takıntı haline getirmeyin.

SAĞLIKLI YAŞAMANIN ÖN KOŞULU NEDİR ?

1. Sağlıklı yaşamın ön koşulu annenizi ve babanızı iyi seçmektir.

Bu konuda sıkça sorulan sorular:

S: Siz bizimle dalga mı geçiyorsunuz, annemizi babamızı nasıl seçelim yahu ?

C: İyi ya, ben de onu anlatmaya çalışıyorum zaten. Genetik mirasınızı seçemezsiniz. Onun için ikide bir "takıntı yapmayın" deyip duruyorum ya.

Genetik mirasınız yaşamınızın % 60'ını düzenler. Sizin ayar çekebileceğiniz pay sadece yaşamınızın % 40'ıdır. Ama şu şartla; 30 yaşınıza hangi potansiyelle girdiyse, onun % 40'ını ayarlayabilirsiniz.

40 yaşına kadar günde bir paket sigara içtiyseniz, her gün rakının dibine vurduysanız, ondan sonra tövbe etseniz de yararı yok. Keyfinize bakın derim ben. Kanser teşhisi konduğu gün sigarayı bırakanlara gülmeyiniz, siz de öyle yapardınız.

2. Sağlıklı yaşamın ikinci koşulu kemer takmaktır. 100 metre ilerideki bakkala dahi giderken kemer takmaktır. Arkada otururken bile kemer takmaktır.

3. Sağlıklı yaşamın üçüncü koşulu, sürat yapmamaktır.

4. Tanrı sizi korur. Sürat yapanları ve kemer takmayanları korumaz. Trafik ölümleri önlenemez ölümlerdir.

Yukarıda yazdıklarımla dalga geçmek, aleyhimde atıp tutmak, küçümsemek, çürütmeye çalışmak serbest olup, her bireyin dediklerimi dikkate almayarak geberip gitme özgürlüğü vardır.

Esat ORHON

Sağlıklı yaşamak için ;

Hadi, şimdi lütfen poponuzu kaldırın ve bu güzel pazar sabahı hiç olmaza 30' tempolu yürüyüş yapın. Kendiniz için.

HİÇ SONU OLMAYAN FIKRA OKUDUNUZ MU??? BUYRUN

Patron sekreterine; Bir haftalığına iş için yurtdışına çıkacağız. Ona göre hazırlan.

Sekreter kocasını arar :Patronla bir haftalığına yurtdışına çıkacağız. Sen başının çaresine bakarsın.

Kocasını sevgilisini arar .. Karım bir haftalığına yok. Bu haftayı beraber geçirelim.

Sevgili Özel ders verdiği minik çocuğu arar : Bu hafta sana ders veremecem. Gelmene gerek yok.

Minik çocuk Dedesini arar : Dedecim. Bu hafta dersim yok. Öğretmenim yok.Bu haftayı beraber geçirelim.

Dede (1.bölümdeki patrandur) sekreterini arar: Bu haftayı torunumla geçireceğim. Gezimiz iptal oldu. Gidemicez.

Sekreter kocasını arar : Gezimiz iptal oldu. Gidemicez.

Koca sevgilisini arar : Bu hafta beraber olamıcaz. Karımın gezisi iptal oldu.

Sevgilisi ders verdiği minik çocuğu arar: Bu hafta sana ders verebileceğim. İşlerim iptal oldu.

Minik çocuk Dedesini arar : Dedecim. Öğretmenimin işleri iptal oldu. Bu hafta beraber olamıcaz. Çok üzgünüm.

Dede sekreterini arar : Merak etme. Bu hafta yurt dışına çıkabileceğiz. Hazırlıklarınızı yap...

Köy sakinleri yağmur duasına çıkmışlardı.

Bütün köy ahalisi toplandı.

İçlerinden birinde şemsiye vardı.

Bu inançtır.

Babalar bebeklerini havaya hoplatır,
çocuklar gülmekten bayılır.

Yere düşeceklerini akıllarına bile getirmezler.

Çünkü babaları onu tutacaktır.

Bu güvendir.

Yatağımıza girerken,

yarın uyanıp yaşamaya devam edeceğimize

dair garantimiz yoktur.

Ve bu üçü varsa, hayatınız güzeldir...

Ama yine de ertesi güne dair planlar yaparız.

Bu ümittir.



Bir ağustos böceği doğmadan önce toprağın altındaki bir larvada ortalama olarak 12 yıl bekler. Evet, tam 12 yıl. 12 yıllık hapislikten sonra dünyaya gelen garibanın ömrü adında yazılıdır: Ağustos.

Yani topu topu bir ay...

Şarkı söyleyen yalnızca erkek ağustos böceğidir.

Çünkü dişi, en güzel şarkıyı söyleyeni kendine eş seçecek ve çiftleşecektir.

Düşünsenize, 12 yıl toprağın altında bekle, dışarı çık.

Ömrün bir ay...

Buldun, buldun... Bulamadın, bir daha yok.

Siz olsanız çalışır mıydınız ?

KADIN KALBİ MEZAR GİBİDİR .

GİREN DIŞARI ÇIKAMAZ .

ERKEK KALBİ BAKKAL GİBİDİR .

GİREN ÇIKANIN HESABI OLMAZ !

Asalet Boyda Değil, Soyda Olmalı.

İncelik Belde Değil, Dilde Olmalı.

Doğruluk Sözde Değil, Özde Olmalı.

Güzellik Yüzde Değil, Yürekte Olmalı.....



