



EDİRNE ROTARY KULÜBÜ



2011 - 2012

Kalyan BANERJEE (UR Bşk.)

Fatih R SARAÇOĞLU (2420.Böl.Guv.)

Erdal ATAÖZDEN (13.Grup.Guv.Yrd.)

Tarih: 09.07.2011

Toplantı No: 1701

Bülten No: 1326

Kuruluş: Mart 1977

Charter : Mart 1980

ÜYELERE DUYURUDUR

BAŞKANIN MEKTUBU

MERHABA SEVGİLİ DOSTLARIM,

Geçtiğimiz hafta içinde Gençlik ve organizasyon komitelerimiz dalış kampı ile ilgili çalışmalarını sürdürürken, Yunanistan'ın Kavala kentinde düzenlenecek RYLA semineri için gidecek genç lider adaylarının son organizasyonları da yapıldı.

9.8.2011 tarihli kulüp toplantımıza 9 Eylül Ün.sinema bölümünde öğrenci olan ve çektiği filmlerle çeşitli ödüller alan konuşmacı misafirimiz Batuhan Kurt katıldı. Otistikler üzerine farkındalık yaratmak adına sinema projesi planlayan misafirimizin, planladığı bu toplumsal proje dinleyenler tarafından beğenildi.

Dostlarım Hepinizin bildiği üzere Rotary ve kulübümüz için çok hassas bir konu olan devam konusuna dikkat etmemiz gerektiğini düşünüyorum. Zira her birimiz kulübümüzde bir meslek grubunu temsil etmekteyiz ve her birimiz bu anlamda kulübümüze artı değer katmaktayız. Kulübümüzün güçlü kalmasını, verimli ve etkin çalışmasını ancak yüksek devamlılığımızla sağlayabiliriz.

Sevgili dostlarım 16.08.2011 tarihinde toplantımızın Erikli'de yapılacağını hatırlatır Hepinize sağlıklı ve mutlu bir hafta dilerim.

Hepinize Sağlıklı ve mutlu hafta diliyorum..

Muzaffer MEMİŞ

<u>MİSAFİRİMİZ</u> :	Gükan KÖMÜRCÜ	Kalp Damar Cerrahisi	Akın TIRYAKIOĞLU Misafiri
	Batuhan KURT	Öğrenci Sinema Bölümü	Cengiz TUĞLU Misafiri
<u>MAZERETLİ ÜYELERİMİZ</u> :	İsmail GÜMÜŞDERE – İsmet AÇIKGÖZ – Mehmet EREN		
<u>ARAMIZDA GÖREMEDİĞİMİZ</u> :	Hasan ALTUNTAŞ — Kaya ZEYBEKOĞLU – Kemal KARAKUŞ – Oktay ALEMDAR		
	Recayi ARAN – Tarık ETKER		
<u>DEVAM DURUMU</u> :	60.87		
<u>MUTLU GÜNLERİMİZ</u> :	18 AĞUSTOS Serap ETKER	Doğum Günü	
	19 AĞUSTOS Ümit MIHLAYANLAR	Doğum Günü	
	23 AĞUSTOS Ahmet Cem ALEMDAR	Doğum Günü	KUTLARIZ.....
	Önümüzdeki hafta toplantımız: 23.Ağustos.2011 Salı Saat 20.00 da Rotary Evin de		

Başkan : Muzaffer MEMİŞ

Üye : Cengiz TUĞLU

Bülten irtibat : Faruk ETKER

Sekreter : Halil ALTUĞ

Geç.D.B. : Serhad CEYLAN

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

Sayman : Reşat AYAN

edirnerotary@gmail.com - www.edirnerotary.com

İADE ADRESİ: Faruk ETKER Çilingirler Caddesi No: 10

22100

EDİRNE

Yeşil Biberin Faydaları

Yeşil biberin faydalarını açıklayan uzman doktorlar, yeşil biberin yüksek miktarda vitamin, betakaroten ve lifli yapısı sayesinde sağlık açısından çok yararlı ve faydalı olduğu açıklandı. Uludağ Üniversitesi Sağlık ve Uygulama Araştırma Merkezinde Baş diyetisyen Sevinç Yetişen yeşil biberin zayıflatıcı etkisi olduğunu da söyledi. Sivri biber, çarliston biberi ve diğer biberlerin sağlık açısından çok yararlı olduğunu açıkladı.

Yeşil biberin bünyesinde barındırdığı P vitamini sayesinde damarlarınızı yumuşatarak kanamaların önüne geçtiği söyleniyor. K vitamini bakımından da zengin olan yeşil biber kanın pıhtılaşmasını arttırarak kanamaların önüne geçtiği belirtiliyor.

Antioksidan bakımından zengin olan yeşil biber vücudun zararlı toksinlerden arınmasında etkin rol oynuyor.

Yeşil biberin içerisinde bulunan vitaminler; C vitamini, B1, b2, E, K, P ve A pro vitaminleri bulunuyor. Bu vitaminler sayesinde en güçlü antioksidan olarak gösterilen yeşil biberi sofranızdan eksik etmemenizi uzman doktorlar öneriyor.

Kanser hastalarının ve kalp hastalarının tedavisinde çok iyi bir beslenme kaynağı olarak gösterilen "yeşil biber" vücudun bağışıklık sistemini güçlendirerek hastalıklara karşı olan direncinizi arttırıyor. Felç riskini azaltıyor. Göz sağlığı için de çok önemli olan yeşil biberden günlük olarak 3-4 adet yemeniz sağlığınız açısından çok faydalı ve yararlıdır.

Ülser hastalıkları ve gastrit gibi problemi olan kişiler bitkisel tedavi yöntemlerinin yanı sıra yeşil biberi çiğ olarak tüketerek bu tür problemlerini tedavi edebilirler. Mide salgısını arttırıcı özelliği bulunan yeşil biber iltihapların oluşmasını da engelliyor. Sağlıklı günler.

Uzmanlar, biberlerde, bol beta karoten, C, P ve K vitaminleriyle bazı alkaloidler bulunduğunu kaydederek, bunların, mideyi kuvvetlendirdiğini, iştah açtığını ve mide tembelliğini giderdiğini söylüyor.

Biber bitkisinin türlere göre değişmekle birlikte, uzunca oval biçimli, kenarları düz yapraklarının rengi, yeşilin açıktan koyuya kadar değişen tonlarında olur. Yaz aylarında açan küçük çiçekleri, beyaz ve ender olarak menekşe rengindedir. Biber meyveleri renk, biçim, büyüklük ve tat bakımından türlerine göre büyük farklılıklar gösterir. Meyvenin kabuğu, disk biçimindeki kirli beyaz renkli ufak tohumlarının kümesinden bir boşlukla ayrılır.

Ülkemizde dolmalık, sivri, çarliston, domates, süs vb. türleri yetiştirilmektedir. Biber meyvesi taze olarak salatalara katılır, öylece yenilir; dolması ve turşuları yapılır. Acı biberler baharat olarak sıkça kullanılır. Domates biberinin salçası yapılmakta ve ayrıca biberler, türlü yemeklere katılmaktadır.

BESİN DEĞERLERİ

100 gr. dolmalık ya da sivri taze biberin içerdiği besin değerleri şunlardır: 22 kalori; 1,2 gr. protein; 4,8 gr. karbonhidrat; 0 kolesterol; 0,2 gr. yağ; 1.4 gr. lif: 22 mgr. fosfor; 9 mgr. kalsiyum; 0,7 mgr. demir; 13 mgr. sodyum; 213 mgr. potasyum: 420 IU A vitamini; 0,08 mgr. B1 vitamini; 0,08 mgr. B2 vitamini; 0,5 mgr. B3 vitamini; 0.26 mgr. B6 vitamini; 9.8 mcgr. folik asit; 128 mgr. C vitamini ve 0,7 mgr. E vitamini.

Acı kırmızı biberlerin bazı besin değerleri daha da yüksektir. Şöyle ki: 32 kalori; 3.840 mcgr. A vitamini kaynağı betakaroten: 140 mgr. C vitamini ve 0,8 mgr. E vitamini.

SAĞLIĞIMIZA YARARLARI

Yukarıda görülen ve bazıları oldukça yüksek olan besin değerlerinin yanı sıra;

- Biberler, içerdikleri antioksidan ve diğer maddelerle beden birçok kanser türüne ve kalp hastalıklarına yakalanma rizikosunu azaltır; felç geçirme ve katarakt illetine tutulma tehlikesini en aza indirir.
- C vitamini yönünden zenginliği sayesinde biberler, beden hastalıklara direncini artırır, soğuk algınlığının ilk aşamasında iyileştirici olur.
- Biberler, içerdiği yüksek orandaki lif nedeniyle peklige (kabızlığa) iyi gelir.
- Özellikle acı biberler akciğerlerin ilacı olur: Balgam söktürücü işlevleri vardır; kronik bronşit ile anfizemi önler ve hafifletir; solunum zorluklarını giderir.
- Gene acı biber, damarlarda pıhtılaşmış kanı çözer, ağrı geçirir ve hastaların kendisini iyi duyumsamalarını sağlar.
- Ayrıca tüm biberler mideyi uyarır, sindirim salgılarını artırır. İştahı açar ve sindirimi kolaylaştırır. İdrarı artırır, tüm bedeni uyana olurlar.

Bütün bu önemli etkilerinden faydalanmak için biber türleri günlük diyet katılmalı ve bol bol tüketilmelidir.

Dikkat: Acı biber aşırı olarak alınırsa, mide ve bağırsaklarda tahrişlere yol açabilir, hatta böbreklerde, karaciğerde rahatsızlanmalara neden olabilir.

Zamanın birinde iki tane kız kardeş varmış, nasıl akıllılaşmış anlatamam.Etrafındaki ve okuldaki tüm bilgi onlara yetmez olmuş.Bir gün anneleri onları dağdaki bilge bir adama götürmeye karar vermiş. Kızlar, bilge adamla bir süre çok mutlu olmuşlar ama sonra sıkılmaya başlamışlar, "Bilgenin bilemeyeceği bir soru bulmamız lazım" diye düşünmüşler...

.....Kızlardan biri "Buldum!" diye sevinmiş.

İki elimin arasında bir kelebek koyacağım ve bilge adama soracağım:

"Avucumun içinde bir kelebek var. Canlı mı, ölü mü? 'Ölü' derse, kelebeği bırakacağım. 'Canlı' derse, avucumu hafifçe bastıracağım. Her ne derse desin cevabı bilemeyecek."

Kızlardan birisi kapalı tuttuğu ellerini bilgeye doğru uzatmış.

(Şimdi lütfen siz de yapın. Avuçlarınız birbirine bakacak şekilde ellerinizi birleştirin ve uzatın. Ben açın deyinceye kadar da açmayın).

Ve sormuş:

"Avucumun içinde bir kelebek var: canlı mı, ölü mü?"

Bilge adam cevap vermeden önce uzun süre kızın gözlerine bakmış, bakmış ve cevaplamış:

"Senin elinde kızım. Senin elinde... canlı kalması da senin elinde ölü olması da!"

Şimdi bakın hayatınıza ve mutluluğunuza.

Nerede mi?

Açın avucunuzu...

Sizin ellerinizde: Tam avucunuzun içinde...

Bir Portekiz atasözü der ki:

"Yaşadıkça yaşlanmazsınız, yaşamadıkça yaşlanırsınız."

Fuat ERÇETİN'in katkısı ile

Mihr ü Mah (İskender PALA)

Aşk İstanbul'da illaki birinin bir başkasına önünde diz çöküp ellerini kavuşturup, "ben seni seviyorum" demesiyle ortaya çıkan bir duygu değildir. Aşk; hiçbir zaman söylenemeyen, söylenemediği için büyük olan, sevgilinin adını dile düşürmemek için sevgilinin adını anmayan, Ve sevgilinin adını anmadan kendi dünyasında onu içinde çoğaltan bir duygudur.

Misalini şöyle vereyim: Leylay'a diyorlar ki: "Leyla, Kaysmı seni daha çok sevdi sen mi Kaysı daha çok sevdi?" Leyla diyor ki: "Bu soruyu sormanıza şaşıttım. Nasıl böyle bir soru sorarsınız? Elbette ben onu daha çok seviyorum" "-Ama Leyla o senin için dağlara düştü, çöllere düştü, vahşilerle düşüp kalkmaya başladı, aklını yitirdi senin için. Sen nasıl onu daha çok sevdiğini söyleyebiliyorsun?" Bunun üzerine Leyla şu cevabı verir: "O gitti bana olan aşkını onunla bununla paylaştı, ama ben aşkıma şuracıkta (kalbimde) sakladım ve hiç kimseciklere söylemedim. Şimdi siz söyleyin bakalım o mu beni daha çok sevmiş ben mi onu". Böyle söyleyince sevgilinin adını dillendirmemek gerektiği ortaya çıkıyor. Şimdi sevgilinin adını dillendirmeden İstanbul'da yaşanmış bir aşkı size anlatmak istiyorum:

... Mihrümah Sultan ...

Kanuni Sultan Süleyman zamanında bir kız yaşardı bu şehirde. Adı: mihrümah... Mihrümah; güneş ve ay demekti mihir güneşti, mah ay idi. Babası Sultan Süleyman kızına mihrimah adını koyarken bir yanağı güneş öbür yanağı ay gibi parlak olsun diye koymuştu.

Mihrümah büyüdü. 18-19 yaşına gelmişti. Sarayın entrikalarından sıkılan Mihrümah o dönemde politik bir evlilikle Rüstem paşayla evlendi. Rüstem paşa Mihrümahın ruhuna uygun bir damat olmamıştı. Ve Mihrümah içine kapandı, sonra kendi

varidatıyla, gelirleriyle İstanbul'da güzel eserler yaptırmaya başladı. Bir gün Mimar Sinan ustayı çağırdı dedi ki "usta beni m için İstanbulda güzel bir yerde güzel bir külliye yap."(külliye bir yapı kompleksiydi; içinde okul, hamam, mektep, medrese camii vb. bulunuyordu.)Ve bütün bu kompleksi Sinan: "Nereye yapayım Sultanım?" dediğinde "Yerini sen seç" dedi Mihrümah. Ve Sinan Üsküdar'da (bugün Üsküdar İskelesinin olduğu yerde, vapurların yanaştığı iskelenin hemen ayağında) Sultan tepesinin yamaçlarını seçti. Mihrümah külliyesini oraya yaptı. Mihrümah külliyesi o kadar zarif ve şehre yakışmıştı ki Üsküdar İstanbul'un karşısında Mihrümah külliyesiyle zenginleşmişti. Mihrümah külliyesi cidden çok güzeldi. Ve ondan sonra Sultan tepesinin yamaçlarına yapılan bütün ahşap evler Mihrümahın güzelliğine uysun diye özel bir mimari izinle yapıldı. (şöyle ki; külliyenin arka planında kalan Sultan tepesine yapılacak evlerin pencere ve kapı büyüklükleri normal boyutlardan 2/3 oranında daha küçük yapılacaktı.

Bunun amacı ise insanların pencere ve kapı algılaması aynı olduğundan arkadaki evleri normal boyutta düşünmesini sağlayarak külliyei ön plana çıkarmaktı. Kısacası Sultan tepesine bakanlar Mihrümah külliyesini bir göz aldatmacasıyla 2/3 oranında daha büyük görüyorlardı.)

Aradan yıllar geçti. Mihrümah yeniden para biriktirdi ve Mimar Sinan ustayı yeniden çağırdı. Dedi ki: "Usta, benim için yeni bir külliye yap" o zaman Sinan usta: "Nereye yapayın sultanım?" dediğinde Mihrümah "Yerini yine seç seç usta" dedi. Ve Mimar Sinan İstanbul'un yedi tepesinden en güzel, en yüksek olan tepelyi bugün ki Edirne kapısı dediğimiz surların dibindeki tepelyi seçti. Ve oraya yine bir mescit, bir mektep, bir camii, bir medrese, bir hamam, bir sebil, bir çeşme vb. bir külliye yaptı... Çok sonra Tanzimat yıllarında bir şair bir gün her iki külliyei aynı anda görebileceği bir yerde durdu. Ve o zaman bir şeyi keşfetti. Mimar Sinan iki külliyei öyle iki noktaya yapmıştı ki; birisi Asya'nın birisi Avrupa'nın birbiriyle kucaklaştığı bölgeye birbirlerini görebilen mahalde o kadar uyumlu iki yere yapmıştı ki; sabahleyin nisan ve mayıs aylarında Üsküdar'da ki Mihrümah külliyesinin iki minaresinin arasından güneş doğarken Edirnekapı'da ki Mihrümah külliyesinin kubbesi üzerinden ay batıyor. Akşamleyin Üsküdar'da ki Mihrümah külliyesinin kubbeleri arasından ay doğarken Edirnekapı'da ki külliyenin kubbesi üzerinden güneş batıyordu.

Kadının adı Mihrümah idi. Yani ay ve güneş. Ve Mimar Sinan öyle iki yere iki külliye yapmıştı ki gök kubbenin altında binlerce yıl adını andırabilecek bir güzelliği ona hediye etmişti aslında. Peki, neden hayatında hiç kimseye (kanuniye bile) yapmadığı bu güzelliği Mihrümah Sultana yapmıştı? Oda Leyla gibi aşkını kalbinde saklayıp sevgilisin adını dillendirmeden yaşadığı aşkını böyle yaşatmak istemiş olsa gerek.

İskender Pala.

Derler ki;

Cami Mihrimah sultanın o duru, gösterişsiz ve bir o kadar asil güzelliğine istinaden küçücüktür ve sadece 38 mt bir minareye sahiptir. Bir adet incecik kubbесinin üzerindeki 161 pencere ise iç güzelliğinin ne kadar aydınlık ve berrak olduğunu temsil eder, bu sayede gün ışığının her köşede adeta dans ettiği kadınsı edalı. (o tarihte bu açıklıktaki ve bu kalınlıktaki bir kubbeye o kadar pencere, dünya üzerinde sadece Mimar Sinan tarafından yapılabilirdi) cami içindeki pandatiflerde ve minare kenarlarındaki upuzun işlemelerde de Mihrimah Sultan'ın o çok güzel ayak topuklarını döven ,upuzun saçları tasvir edilmiştir.,Ve yine denir ki Mihrimah Sultan'ın statüsü iki minareli cami yaptırmaya yetmesine rağmen, yalnızlığını simgelemesi anlamında tek minareli yapılmıştır bu cami.

Ama Sinan aşk'ını öyle sihirli bir tılsımla mühürlemiştir ki ,bu sırra şaşırmmamak ,o sevdaların naifliğine imrenmemek elde değil. Sinan Usta'nın aşk'ının vesikasıdır sanki; iki caminin de yeri özenle seçilmiştir. Güneşin doğum ve batım yerleri tespit edilerek yapılmış camilerdir.

Edirnekapı'daki Mihrimah Sultan Camii'ni aynı anda görebileceğiniz bir yer tespit edin. Günbatımında (elbette, yılın sadece bir gününde ki o gün 21 Mart günüdür; yani gece ile gündüzün uzunluğunun birbirine eşit olduğu gündür. Ve tabii daha enteresani, o günün Mihrimah Sultan'ın doğum günü olmasındır) göreceğiniz muhteşem manzara şudur: Edirnekapı Camii'nin tek minaresinin arkasından güneş batarken, Üsküdar'daki caminin minareleri arasından ay doğacaktır!

Bu nasıl bir hesaplama, nasıl bir estetik anlayışdır!