



# EDİRNE ROTARY KULÜBÜ

1977



2011 - 2012

**Kalyan BANERJEE** (UR Bşk.)

**Fatih R SARAÇOĞLU** (2420.Böl.Guv.)

**Erdal ATAÖZDEN** (13.Grup.Guv.Yrd.)

Tarih: 16.08.2011

Toplantı No: 1702

Bülten No: 1327

Kuruluş: Mart 1977

Charter : Mart 1980

**DALIŞ KAMPI KATILIMCILARI** :

- 1- Renate Jakobovics (MACARİSTAN)
- 2- Diète de Waal (HOLLANDA)
- 3- Christian Aumayr (AVUSTURYA)
- 4- Pierre Goni (FRANSA)
- 5- Madeline Streifer (AMERİKA)
- 6- Raquel Bonillo Muxí (İSPANYA)
- 7- Georgina Wilson (İNGİLTERE)
- 8- Olivia Vander Stichele (BELÇİKA)
- 9- Federico Gozio (İTALYA)
- 10- Giacomo Pellini (İTALYA)
- 11- Emma Karhu (FİNLANDİYA)
- 12- Svetlin (BULGARİSTAN)

**MİSAFİRİMİZ** :

- |                     |                       |                         |
|---------------------|-----------------------|-------------------------|
| Erdal ATAÖZDEN      | Guvernör Yardımcısı   | Kulüp Misafiri          |
| Ebru ATAÖZDEN       | Erdal ATAÖZDEN Eşi    |                         |
| Sabri Eren ATAÖZDEN | Erdal ATAÖZDEN Oğlu   |                         |
| Yekta ATAÖZDEN      | Erdal ATAÖZDEN Oğlu   |                         |
| Hayri ERENLİ        | Değişim Ana Kom. Bşk. | Kulüp Misafiri          |
| Gürkan KÖMÜRCÜ      | Kalp Damar Cerrahı    | Muzaffer MEMİŞ Misafiri |
| Harika TÜRKAY       | Avukat                | Muzaffer MEMİŞ Misafiri |
| Serpil GÜMÜŞDERE    | İsmali GÜMÜŞDERE Eşi  |                         |
| Özlem Şen TUĞLU     | Cengiz TUĞLU Eşi      |                         |
| Onat TUĞLU          | Cengiz TUĞLU Oğlu     |                         |
| Mine BENAKMAN       | Cengiz BENAKMAN Eşi   |                         |
| Leyla Güler         | Cevat GÜLER Eşi       |                         |
| Müge ES             | Ali ES Eşi            |                         |
| Esmâ MIHLAYANLAR    | Ümit MIHLAYANLAR Eşi  |                         |
| Neşide ALTUNTAŞ     | Hasan ALTUNTAŞ Eşi    |                         |
| Dilek MEMİŞ         | Muzaffer MEMİŞ Eşi    |                         |
| İdil MEMİŞ          | Muzaffer MEMİŞ Kızı   |                         |

**DEVAM KARTI GETİRENLER** :

Şükrü CİRAVOĞLU – Tamer BORAL (Mimarsinan R.K. 17.08.2011)

**ARAMIZDA GÖREMEDİĞİMİZ** :

Akın TIRYAKIOĞLU – Bülent EGELİ – Demirkan ÇAĞLAYAN– Emre ALP – Halil ALTUĞ  
İsmet AÇIKGÖZ – Kaya ZEYBEKOĞLU - Kemal KARAKUŞ – Mehmet EREN - Recayî  
ARAN– Tarık ETKER

**DEVAM DURUMU** :

51.17

**MUTLU GÜNLERİMİZ** :

- |                                 |                          |
|---------------------------------|--------------------------|
| 27 AĞUSTOS Esra-Emre ALP        | Evlilik Yıldönümü        |
| 28 AĞUSTOS Nükhet-Sedat ÖNENGÜT | Evlilik Yıldönümü        |
| 28 AĞUSTOS Selma EGELİ          | Doğum Günü               |
| 30 AĞUSTOS Güzin CİRAVOĞLU      | Doğum Günü               |
| 30.AĞUSTOS Ayfer ALTUĞ          | Doğum Günü               |
| 02 EYLÜL Tülay-Serhad CEYLAN    | Evlilik Yıldönümü        |
| 03 EYLÜL Mine BENAKMAN          | Doğum Günü KUTLARIZ..... |

Önümüzdeki hafta toplantımız: **23.Ağustos.2011 Salı** ( Toplantı yeri SMS le bildirilecektir. )

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

# EDEBİYAT DÜNYASINDAN FIKRALAR

Doktorlar kesin olarak içkiyi yasaklarlar Neyzen Tefvik'e. O günlerde Peyami Safa ziyaretine gider. Odanın köşesinde büyük bir şarap fıçısı görünce şaşırır tabii.

Dayanamayıp sorar,

- Bu ne üstat, hani sen artık içmeyecektin? Neyzen Tefvik istifini bozmaz:

- Ne yaparsın oğul, içmezsem kuvvetten düşüyorum.

- Peki içkinin ne faydası oluyor?

- Olmaz olur mu? Mesela bu fıçı buraya geldiğinde yerinden kaldıramıyordum. Ama şimdi tek elimle bile kaldırabilirim!..

\*\*\*\*\*

Sirkeci Garı'ndaki birahane oturma demlenen Eşref'e, orada bulunanlardan biri,

- Üstadım, o güzel hicivlerinizin çoğunda isim olmadığı için kime

yazıldığını anlayamıyoruz, der.

- Hicivlerim numarasız gözlük gibidir. Her rezile uyabileceği için isim belirtmiyorum!..

\*\*\*\*\*

Macar şair Sandor Petöfi, nehrin karşı kıyısına geçmek zorundaydı ama hiç parası yoktu. Sandalcıya,

- Arkadaş, dedi. Sana verecek param yok, ama istersen çok güzel bir öğüt verebilirim.

Kayıkcı, kabul eder ve karşıya geçerler. Petöfi, kıyıya adımını atar atmaz verir öğüdünü:

- Bana yaptığını başkalarına yapma, yoksa aç kalırsın...

\*\*\*\*\*

Cervantes artık ihtiyarlamıştı. Bir gün bir köy meyhanesinin önünde durup genç ve güzel meyhaneci kıza aşkını ilan etmeye başladı.

Kız pek yüz vermedi tabii:

- Otuz yıl önce buradan geçmiş olsaydınız belki aşkınıza karşılık verebilirdim, dedi.

Cervantes gülümsedi önce:

- Otuz yıl önce de geçtim buradan. Ama o zaman annenize rastlamışım ve tıpkı sizin sözlerinizi söylemişim ben de ona...

\*\*\*\*\*

Meşhur bir sigara tiryakisi olan Reşat Nuri Güntekin'e doktor öğüt veriyordu:

- Sigara bir taraftan iyidir, bir taraftan fena...

Güntekin, doktorun sözünü kesti:

- Merak etme doktor, ben sigarayı yalnız bir tarafından içerim.

\*\*\*\*\*

Bazı büyük adamların doğdukları ya da yaşadıkları evlerin üzerine, onlar öldükten sonra birer yazılı levha koyma adetinden söz ediliyordu.

Florinalı Nazım, Süleyman Nazife sordu:

- Üstat! Ben öldükten sonra kapıma koyacakları levhaya acaba ne yazarlar?

Süleyman Nazif, büyük bir ciddiyetle şu yanıtı verdi:

- Kiralık Ev!..

\*\*\*\*\*

İkinci Dünya Savaşı'nın ilk günleriydi. Karpış Lokantası'nda bir politikacı içkinin de etkisiyle coşmuştu:

- Şu Hitler'in, bizim politikacılarımızdan nesi fazla?

Lokantada bulunan Ercüment Ekrem Talû içkisinden bir yudum alıp yanıt verdi:

- Sadece H'si...

Halil ALTUĞ'un katkısı ile

**K**efir, çok eski yıllardan beri özellikle Kafkasya bölgesinde yapılan, bugün ise Avrupa ve Amerika ülkelerinde ticari amaçla üretilen süt asidi ve alkol fermantasyonu yardımıyla yapılan köpüklü, koyu kıvamlı (yoğurt kıvamında), hafif ekşimsi bir Türk içeceğidir.

Son yıllarda Avrupa ve Amerika'da da yapılmaya başlanmış ve ülkemizde de Ziraat Fakültelerinin Teknolojisi bölümlerinde üretilmekte olup, sınırlı miktarda satışı yapılmaktadır.

#### **KEFİR NEDİR?**

Kefir, kefir taneleri ile elde edilen Kafkas orjinli etilalkol ve laktik asit fermantasyonlarının bir arada olduğu tarihi geçmiş olan bir süt içeceğidir.

#### **ASLINDA SIVI DEĞİLDİR**

Kefir çok karışık mikrobiyolojik yapıya sahiptir. Boyutları 0,5-3 cm arсында değişir ve fındık yada buğday tanesi büyüklüğünde beyaz, beyaz-sarı arasında renklerde küçük karnabahar veya patlamış mısır görünümündedir.

#### **KEFİR NERDEN GELMİŞTİR?**

Kefirin anavatanı Kafkaslardır. İlk kez Batı Asya' da Türkler tarafından yapılan ve günümüzde pek çok ülkeye yayılan fermente bir süt ürünüdür.

#### **KAFKAS TÜRKLERİ'NİN GENÇLİK İKSİRİ**

Kafkas Türkleri kefiri su yerine içmekte ve gençlik iksiri olarak kullanılmaktadırlar. Kafkaslardan dünyanın her tarafına yayılan Türkler bu içeceklerini beraberinde dünyanın her tarafına götürmüşler ve yaymışlardır.

#### **ÜZERİNDE CİDDİ ARAŞTIRMALAR YAPILIYOR**

Şu anda bilimsel araştırma yapan fakülteler başta olmak üzere kuruluşlar kefirin faydaları üzerinde ciddi çalışmalar yapmakta ve önemli sonuçlara ulaşmaktadırlar.

#### **KEFİR NELERE İYİ GELİR?**

Kullanımı ve hazmı çok kolay olan kefir hücre yenileme özelliğine sahiptir. Mucize içecek kefir özellikle bağırsaklardaki maddelerin küreselleşmesini önlediğinden ömür uzatıcı olduğuna inanılır.

#### **KAFKASLARDA ÇOCUKLAR SU YERİNE KEFİR İÇİYOR**

Kafkaslıların kefirin yararlarını bildiklerinden çocuklarına su gibi içtikleri bilinmektedir. Bu sebeple Kafkasya' da yüzyıldan fazla yaşamak çok sıra dışı bir durum değildir.

#### **TANSİYONU DÜŞÜRÜR**

Kefir protein , yağ , laktoz ve mineraller bakımından hayli zengindir. İlaç tedavisi kesilmeden kullanıldığı zaman kandaki kötü kolesterolü azaltır, tansiyonu düşürür, idrarı sulandırır.

#### **HER DERDE DEVA**

Vücuttan atılması gereken maddelerin gidişini kolaylaştırır, bağırsak hareketlerini hızlandırır, bulaşıcı, sarılık, eklem hastalıkları, ishal, kabız, kan kaybı, idrar torbası hastalıkları, doğum sorunları, şeker düşmesini ve önemlisi kanseri geciktirir.

#### **BEBEKLERE BİLE İÇİRİLMELİ**

Hazmının kolay , proteince zengin oluşu nedeni ile kefir hastalar ve çocuklar için önemli bir besindir.Hatta 20-30 günlük çocuklara bile günde bir iki kaşık içirilmesi önerilmektedir.

#### **MÜKEMMEL BİR ENERJİ İÇECEĞİDİR**

Ayrıca yapılan araştırmalarda kefirin kadın ve erkeklerde cinsel gücü arttırdığı da bildirilmiştir.

#### **KEFİR BİR CİLT MASKESİDİR**

Hücre yenileme sayesinde de kadınlar tarafından cilt maskesi olarak kullanıldığı da bilinmektedir.

#### **KANSERİ AZALTTIĞI GÖZLEMLENDİ**

Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Süt Teknolojisi Bölüm Başkanı Prof. Dr. Emel SEZGİN, Japonya' da fareler üzerinde yapılan bir araştırmaya göre kefirin içinde yer alan maddelerin kanseri %53,6 oranında azalttığını ve ayrıca kefirin kanseri önleyici ilaçlarla kullanılması halinde kanserin tekrarlanma riskinin %67 oranında azalttığını da ortaya çıkarttığını belirtmiştir.

#### **SİNİRSEL RAHATSIZLIK TEDAVİSİNDE KEFİR**

Ayrıca kefir sinirsel rahatsızlıklara, iştahsızlık ve uykusuzluk içinde yararlı olmaktadır.Ülser yüksek tansiyon , bronşit, astım hastalarının tedavisinde de kullanılmaktadır.

#### **KEFİRİ KİMLER KULLANIR ?**

Kefiri yaşı ne olursa olsun her yaştaki insan kullanabilir. Yan etkisi yoktur. Çocuklara bile rahatlıkla verilebilir.

#### **KANSER HASTALARI TERCİH EDİYOR?**

Kefir, vücut direncini artırıyor, sindirim sistemine yararlı oluyor. Bağırsakta kanser oluşturan etkenleri engelliyor. İlaç değil ama, kanser hastası olanlar, bu özellikleri nedeniyle kefiri tercih ediyor...

#### **ANNE BABALAR DİKKAT!**

Yapılan çalışmalar, kefirin, iştahsızlık ve uykusuzluğa da iyi geldiğini göstermiştir.

#### **KEFİR TANELERİNİN OLUŞMU**

Kefir taneleri sütü fermente edici rol oynar, en önemli özelliği fermantasyon sonunda süzülerek tekrar kullanılabilmesidir.Bu taneler kazein ve birbirleri ile ortak yaşayan mikroorganizmaların meydana getirdiği jelatinimsi koloniler oluştururlar.

Çok karışık bir mikrobiyolojik yapıya sahiptir.

Değişik araştırmacılar, değişik bölgelerden aldıkları kefir tanelerinde farklı sayıda, oranda ve cinsten mikroorganizma tespit etmiştir. Tanede genel olarak laktik asit bakterileri, laktozu fermente eden ve edemeyen mayalar mevcuttur.

Bazı tanelerde enterokok ve koliform grubu bakterilere de rastlanmıştır. Kefir tanesinde saf toz halde liyofilize kültürler üretilmiştir. Avrupa ülkelerinde ve ABD'de genellikle saf kültürlerden kefir üretilirken, Rusya, Asya, Doğu Avrupa ve Ortadoğu bugüne kadar laboratuvar koşullarında kefir tanesi üretmek mümkün olmamıştır.

Kefir, vücudun temel fonksiyonlarında ve çeşitli faaliyetlerinde kullanılan mineraller ve esansiyel aminoasitler bakımından zengindir. Kefirde bulunan proteinler kısmi sindirimi yapılabilen ve bu nedenle vücut tarafından kolay değerlendirilebilir yapılarıdır.

Kefirde bol miktarda bulunan ve esansiyel amino asitlerden bir tanesi olan triptofanın , mineral maddelerden kalsiyum ve magnezyumun sinir sistemi üzerinde rahatlatıcı etkisi oluşturmaktadır. Vücudumuzda en çok bulunan ikinci mineral madde olan fosfor, hücre gelişimi ve enerji ihtiyacının karşılanması için karbonhidratların, yağların ve proteinlerin kullanımında kolaylık sağlamaktadır. Kefir B12 , B1 ve K vitamini bakımından da zengindir. Bu vitaminlerin yeterli alınması durumunda gerek böbrek, karaciğer ve sinir sistemine gerekse deri rahatsızlıklarına sayısız fayda sağladığı bilinmektedir.



Çocuklarınız sizin çocuklarınız değildir.

Onlar kendini özleyen, ‘;Yaşamın oğulları ve kızlarıdır.’

Onlar , sizin aracılığınızla gelirler ama sizden gelmezler.

Sizinledirler ama size ait değildirler.

Onlara sevginizi verebilirsiniz, ama düşüncelerinizi asla vermeyin ; çünkü onların kendi düşünceleri vardır.

Onların bedenlerini eve koyun, ama ruhlarını hapsedmeyin; çünkü onların canları, sizin rüyanızda dahi ziyaret edemeyeceğiniz yarının evinde oturmaktadır.

Onlar gibi olmaya çalışabilirsiniz, ama **ONLARI KENDİNİZ GİBİ YAPMAYA UĞRAŞMAYIN....**

