



EDİRNE ROTARY KULÜBÜ 1977

2011 - 2012

Kalyan BANERJEE (UR Bşk.)

Fatih R SARAÇOĞLU (2420.Böl.Guv.)

Erdal ATAÖZDEN (13.Grup.Guv.Yrd.)

Tarih: 03.01.2011

Toplantı No: 1719

Bülten No: 1344

Kuruluş: Mart 1977

Charter : Mart 1980

BAŞKANIN MEKTUBU

MERHABA SEVGİLİ DOSTLARIM,

Geçtiğimiz hafta içinde GDB Serhat CEYLAN'ın babası Bel fitiği nedeniyle başarılı bir ameliyat geçirdi. Bu ameliyat tarafımdan gerçekleştirildi. Kendisine geçmiş olsun dileklerimi sunuyorum.

3.1.2011 tarihinde Edirne nin tanınmış simalarından Diş doktoru Tekin SAYINBAŞ konuşmacı konuğumuzdu. Bize eşsiz bir konuşma yaptı. Edirne'nin yakın tarihi ve bu tarihsel süreç içinde Yahudilerin yeri ve Edirne'deki yaşantıları konuşmanın ana konusu idi. Bize teorik bilgilerin yanında anekdotlar anlattı Gerçek yaşamdan kesitler sundu. Bu eşsiz bilgileri sunduğu için kendisine Kulübüm adına şükranlarımı sunuyorum.

Dostlarım sizlere Haskova ve Pomporova gezilerimizi hatırlatıyorum. Ayrıca 12 Aralık günü Burgaz Pyrgos kulübünün toplantısına katılacağız şimdiden planlarımızı yapalım.

SAĞLIK MUTLULUK DİLEKLERİMLE,

Muzaffer MEMİŞ

KONUŞMACIMIZ :

Tekin SAYINBAŞ

Konu: EDİRNEDE YAHUDİ CEMAATİ

MİSAFİRİMİZ :

Ekrem Ruhi BALTA

Kulüp Misafiri Eski Üyemiz

Reyhan TÜRKSOY

Kulüp Misafiri Eski Üyemiz

Sabahattin ŞENVELİ

Kulüp Misafiri Avukat

Aleksandır ÇİKİRİK

Sweti George kilisesi papazı

Kenan KARAKUŞ Misafiri

Bülent TEKİN

Eczacı

Kenan KARAKUŞ Misafiri

MAZERETLİ ÜYELERİMİZ :

Hasan ALTUNTAŞ

ARAMIZDA GÖREMEDİKLERİMİZ:

Kaya ZEYBEKOĞLU – Kemal KARAKUŞ – Recayi ARAN – Şükrü CİRAVOĞLU

DEVAM DURUMU :

80.00



Önümüzdeki hafta toplantımız: **10.Ocak.2011 Salı Saat 19.00 da ROTARY EVİNDE**

Başkan : Muzaffer MEMİŞ

Sekreter : Halil ALTUĞ

Sayman : Reşat AYAN

Üye : Cengiz TUĞLU

Geç.D.B. : Serhad CEYLAN

Bülten irtibat : Faruk ETKER

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

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

GECE YAŞAR GÜNDÜZ UYURUM DİYEN GECE KUŞLARI ÖZELLİKLE OKUYUN

KARANLIKTA UYUYUP, AYDINLIKTA YAŞAYINIZ..

Tevfik Dorak, İngiltere'nin Newcastle Üniversitesi'nde kanser araştırmaları yapan bir Türk doktor. Dorak'ın dünya tıp literatürüne geçmiş çarpıcı bulguları var. Bunlardan biri, karanlıkla-kanser arasındaki ilişki...

Dorak, vücudun hücre yenileyici ve bağışıklık sistemi düzenleyici melatonin hormonunu gece karanlıkta salgıladığını hatırlayıp uyarıyor: "Karanlıkta uzun ve düzenli uyku bu salgıyı ve kansere bağışıklığı artırıyor. Körlerde kanser riski bu yüzden az"

Çocukken çoğumuz anneannelerimiz ya da annelerimizin söylediği "uyusun da büyüsün ninniiiiii" ezgileriyle 'büydük'. Hep söylenir, "Vücut uykuda dinlenir, yenilenir" diye.

Gece 23.00 ila 03.00 arasında salgılanan ve vücudun savunma mekanizmasını güçlendirip, yaşlanmayı geciktiren bir hormon var: Melatonin. Ve sadece gece ve sadece teknolojinin bütün fişleri çekilince devreye giriyor.

Yani siz, ışığı söndürüp, TV'nizi kapamış olsanız da yetmiyor, fişlerini çıkarıp, mümkünse yattığınız odanın şalterini indirmeniz gerekiyor.

Tabii çocuklarınızın odasına da aynı şeyi yapmalısınız. Önemli araştırmalara imza atan Doktor Tevfik Dorak bu önemli hormonla ilgili çarpıcı açıklamalarda bulundu.

Melatonin hormonu kansere karşı koruyucu mu?

Melatonin beyinde yalnızca geceleri ve karanlıkta salgılanan bir hormon. Vücudun ayarı ile ilgili iş yapıyor. Yapılan çalışmalar melatoninin gerçekten kanseri önleyici etkileri ve hücrel hasarın onarımında çok önemli rolü olduğunu, ayrıca bağışıklık sistemini destekleyici etkileri de olduğunu gösteriyor. Melatonin hormonu çocuklar üzerinde de etkili.

ABD ve Avrupa'da lösemili ve kanserli çocuk sayılarının artmasından sonra yapılan araştırmalar sonucunda ailelerden çocuklarını kesinlikle karanlık ortamlarda yatırmaları isteniyor.

Çünkü melatoninin güçlü salgılanmasının kansere karşı koruyucu etkisi olduğu biliniyor. Ancak bu hormon ışığa duyarlı. Yapılan deneylerde uyuyan kişinin hormon salgısı izlenirken ışığın açıldığında hormonun azaldığı, karanlıkta yoğun olarak salgılandığı tespit edilmiştir.

Yapılan hayvan deneyleri de melatoninin kanser ile direkt ilişkisi olduğunu gösteriyor. Ayrıca körlerin daha az kansere yakalanması da bunun bir göstergesi olarak ortaya çıkıyor.

Yanı sıra düzenli olarak gece çalışan hemşirelerde meme kanserinin arttığı tespit ediliyor. Melatonin meme tümörlerinin büyümesini de azaltıyor, kalp ve damar hastalıklarını yavaşlatıyor, üreme fonksiyonunu artırıyor. Depresyonlu kişilerde bu hormon düşük.

Vücudun savunma mekanizmasını nasıl güçlendirebiliriz?

Vücudumuzun yeteri kadar kendini koruma mekanizması var. Önemli olan bu mekanizmaların çalışmasına engel olmadan bu mekanizmaları destekleyici davranış biçimlerini geliştirmek.

Örneğin düzenli olarak geceleri vakitli yatıp uyumamız vücudun kendini onarması için yapabileceğimiz en güzel hareket. Akşamları çok geç kalmadan tam karanlıkta yatıp uyursak vücudumuza en yararlı işlemi yapmış oluruz.

Eskilerin dediği gibi erken yatıp erken kalkmak dışarıdan melatonin almaya veya antioksidan almaya gerek bırakmayacak bir durum.

Dr. Tevfik Dorak melatonin salgısını azaltacak davranışlardan (ışık açık yatmak, televizyon karşısında uyumamak gibi) kaçınmanın, akla gelen bazı basit tedbirlerden olduğunu belirtiyor.

Dorak: "Geceleri uyurken hiçbir şekilde yattığınız odada ışık bulunmaması gerekir."

Melatonin ilaç olarak alınırsa kanserden korur mu?

Melatonin özellikle Amerika'da ilaç olarak bulunan ve de en çok 'jetlag' için kullanılan bir madde. Bilinçsiz ve düzensiz kullanımı hiçbir şekilde tavsiye edilmiyor.

Nedeni sadece geceleri yükselen bir hormon olması nedeniyle yüksek olmaması gereken gündüz saatlerinde kan düzeylerini yükseltecek şekilde ilaç alımının yarar yerine zarar vermesi.

Hangi gıdalarda melatonin var?

Vişne, lahana, badem, fındık türü besinler melatoninin zengin. Ayrıca papatya çayı ve John's Wort gibi bitkisel ürünler de öyle. Gıdaların akşam saatlerinde alınması daha uygun.

Deneylerde uyuyan kişinin hormon salgısı izlenirken ışığın açıldığında hormonun azaldığı, karanlıkta yoğun olarak salgılandığı tesbit edilmiş. Bu bilimsel bir gerçek! Lütfen karanlıkta yatın ve çocuklarınız uyurken ışığı kapatın...

Unutmayın körlerde kanser olma oranı sıfıra yakındır.

İlginç bir saptama...

Masallarda bile kadın olmak zordur...

Ya ormanda 7 tane minicik adamla yaşarsın,
ya kurbağa öpersin,
ya en sevdiğin meyveden zehirlenirsin,
ya kuleye kapatılırsın,
ya saçlarını elin adamı tırmansın diye uzatırsın,
ya gece 12'de külkedisine dönersin elbiselerin yırtılır...
ve en kötüsü bazen seni sadece ayak numarandan tanıyan bi salağa aşık olursun...

GÜLÜMSEYİNNNNNN

- * Bir ilişkide kadından susmasını beklemek, ineğe çilek yedirip "çilekli süt" vermesini beklemekle eşdeğerdir.
- * Erkek bluetooth gibidir, yanında iken bağlıdır. Uzaklaşınca yeni aygıt arar.
Kadın wireless gibidir, hepsini görür, en güçlüsüne bağlanır.
- * Çocuk ; baba biz nasıl olduk ?
Baba ; maymundan evrimleştik yavrum.
Çocuk ikna olmaz ; anne biz nasıl olduk ?
Anne ; Adem'le Havva seviştiler.
Çocuk ; ama babam maymundan geldiğimizi söylüyor ?
Anne ; o babanın sülalesi, bizi ilgilendirmez yavrum.
- * Evinin güvenliğini alarm taktırarak değil, evden çıkarken koridorun ışığını açık bırakarak sağlayan insana Türk denir.
- * Japonya'da hırsız yakalayan robot yapmışlar.
Amerika'da 5 dakikada 180 hırsız yakalamış.
İtalya'da 5 dakikada 80 hırsız yakalamış.
Fransa'da 5 dakikada 30 hırsız yakalamış.
Türkiye'de 5 dakikada robotu çalmışlar.
- * Elin oğlu, gülü tango yaparken ağzında tutuyor, biz kasap vitrinindeki koyunun kıcına takıyoruz. Siz de hala bizden romantizm bekliyorsunuz.
- * İngilizce öğreniyorum :
sheep = koyun
don't sheep = koymayın
- * Sevgili RTÜK, 10 dakika reklam arasına alışıma bi milletiz. Ara 4 dakikaya inince bir panik olduk. Tuvalete koşarken düşenlerimiz var, lütfen eski düzeni istiyoruz.
- * Bir araba görürsün, almayı hayal edersen, parayı biriktirirsin, sonra ÖTV'yi ve benzini hesaplamayı unutursun, para yetmez, babayı alırsın,hevesin kaçar.
- * Bir kadın ağlıyorsa yanına yaklaş, saçlarını okşa, gözlerine bak ve de ki; "Mango'da İndirim varmış."
- * Ben bardak kırsam, sakarım. Annem kırsa, kaza. Babam kırsa, o bardağın or'da ne işi var?
- * Prens Charles olmak da zor. Bakkala gidip bir şeyler alınca para diye ananın resmini veriyorsun.
- * 80 yaşındaki amca Rusya'ya vize kalktı diye seviniyor. Sanki vize kalkınca herşey kalkacak!
- * Erkek "dekolte" cüzdandır. Ne kadar açarsan o kadar talep görürsün.
- * Bu "Survivor Nihat"ı küçükken üç kere havaya atıp iki kere tutmuşlar.
- * Bir kadın sizi zekasıyla milyarder yapabilir. Tabii trilyonerseniz.
- * Bayanlara "kalın kaş" modasını çıkartanın Allah cezasını versin. Etraf "Kahtalı Mıçı" doldu.
- * Araştırmaya göre, çoğu Türk kadınının vücudu, "üst dar, alt geniş (armut)" şeklinde imiş. Bayanlar, sevgilinizin neden "ayı" olduğunu şimdi anladınız mı ????

Açlığa sabredersin adı "oruç" olur.
Acıya sabredersin adı "metanet" olur.
İnsanlara sabredersin adı "hoşgörü" olur.
Dileğe sabredersin adı "dua" olur.
Duygulara sabredersin adı "gözyaşı" olur.
Özleme sabredersin adı "hasret" olur.
Sevgiye sabredersin adı "AŞK" olur..
Mevlana

Bazen, uzaklaşmak gerekir yakınlaşmak için...
Bazen, hatırlamak gerekir hatırlanmak için...
Bazen, ağlamak gerekir açılmak için...
Bazen, anmak gerekir anılmak için...
Bazen de susmak gerekir duymak için...
Şems-i Tebrizi

Akşamcıların şiiiri...

TEKELinle tut beni
ALKOLlarına sar beni
nEFESsine bile muhtacım
bıRAKIP gitme beni

Aristo'dan matematik tanımlar

Denklem 1:

İnsan = yemek + çalışma + uyku + zevk

Eşek = yemek + çalışma + uyku

Bu nedenle

İnsan = Eşek + zevk

Bu nedenle

İnsan - zevk = Eşek

Başka bir deyişle

Eğlenmeyi bilmeyen insan = eşektir.

Denklem 2

Erkek = yemek + uyku + para kazanma

Eşek = yemek + uyku

Bu nedenle

Erkek = Eşek + para kazanma

Bu nedenle

Erkek - para kazanma = Eşek

Başka bir deyişle

Para kazanmayan Erkek = Eşek

Denklem 3

Kadın = yemek + uyku + para harcama

Eşek = yemek + uyku

Bu nedenle

Kadın = Eşek + para harcama

Kadın - para harcama = Eşek

Başka bir deyişle

Para harcamayan Kadın = Eşek

Denklem 2 ve Denklem 3'den çıkarılan sonuç:

Para kazanmayan Erkek = Para harcamayan Kadın

Böylece: Bir Erkek para kazanır ki Kadın Eşek olmasın!

Ve: Bir Kadın para harcar ki Erkek Eşek olmasın!

Ayrıca Denklem 2 ve Denklem 3'ü taraf tarafa toplarsak;

Erkek + Kadın = Eşek + para kazanma + Eşek + para harcama

Böylece postulat 1 ve 2'den çıkaracağımız nihai sonuç;

Erkek + Kadın = 2 Eşek birlikte mutlu bir şekilde yaşarlar.

Sedat ÖNENGÜT'ün katkısı ile