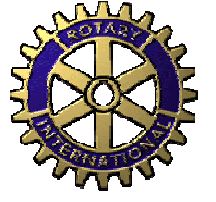




EDİRNE ROTARY KULÜBÜ 1977



2012 - 2013

Sakuji TANAKA (UR Bşk.)

Sait FEYZİOĞLU (2420.Böl.Guv.)

Akın TIRYAKIOĞLU (.Guv.Yrd.)

Tarih: 05.02.2013

Toplantı No: 1775

Bülten No: 1398

Kuruluş: Mart 1977

Charter : Mart 1980

DUYURULAR

Merhaba Sevgili Dostlar;

Her yıl geleneksel olarak yaptığımız Bulgaristan kış tatili etkinliğimiz başarıyla sonuçlandı. Katılan dostlarımız büyük bir memnuniyetle geri döndüler. Bu organizasyonda emeği çok büyük olan başta Tamer BORAL dostumuz ve Serhat CEYLAN ile Ali ES dostumuza çok teşekkür ediyorum. Edirne Rotary Kulübünün adına yakışır bir etkinliğe imza attılar.

Daha önce Nisan ayında yapılacağını duyurduğumuz Almanya' da ki RYLA semineri Mayıs ayına ertelendi. Bu konuda ayrıntılı bilgiyi Tamer BORAL dostumuzdan alabilirsiniz.

Kulübümüz üyelerinden Hasan ALTUNTAŞ' ın bir ameliyat geçirdiğini öğrendim, kendisine acil şifalar diliyorum.

Yine Ali ES dostumuzun oğlu Sarp ES' te bir ameliyat geçirdi. Kendisine acil şifalar diliyorum. Kulüp sekreterimiz Bülent EGELİ' nin babası da bir rahatsızlık geçirdi, onada sağlıklı, mutlu günler diliyorum.

Önümüzdeki hafta görüşmek dileğiyle.

Halil ALTUÇ

MAZERETLİ ÜYELERİMİZ :

Bülent EGELİ – Hasan ALTUNTAŞ – Mehmet EREN – Muzaffer MEMİŞ

ARAMIZDA GÖREMEDİKLERİMİZ:

Ali ES – Demirkan ÇAĞLAYAN – Gürkan KÖMÜRCÜ – İsmail GÜMÜŞDERE – Kaya ZEYBEKOĞLU

Kenan KARAKUŞ – Oktay ALEMDAR – Recayi ARAN – Şükrü CİRAVOĞLU – Tarık ETKER

DEVAM DURUMU :

39.13

MUTLU GÜNLERİMİZ :

17 OCAK. Emre ZEYBEKOĞLU Doğum Günü

20 OCAK Ece ALEMDAR Doğum Günü

22 OCAK Kaya ZEYBEKOĞLU Doğum Günü

28 OCAK Oktay ALEMDAR Doğum Günü

31 OCAK Nükhet ÖNENGÜT Doğum Günü

02 ŞUBAT Neşide-Hasan ALTUNTAŞ Evlilik Yıldönümü

07 ŞUBAT Oğuz Kaan CEYLAN Doğum Günü

08 ŞUBAT Nursu-Kenan KARAKUŞ Evlilik Yıldönümü

09 ŞUBAT Neşide ALTUNTAŞ Doğum Günü

09 ŞUBAT Nalan-Emre ÜLKÜMEN Evlilik Yıldönümü

10 ŞUBAT Müge-Ali ES Evlilik Yıldönümü

10 ŞUBAT Sezin GÜLER Doğum Günü

12 ŞUBAT Tarık ETKER Doğum Günü

Önümüzdeki hafta toplantımız: 12.Şubat.2013 Salı ROTARY EVİN de

Başkan : Halil ALTUÇ

Sekreter +Gel.D.B.: Bülent EGELİ

Sayman : Reşat AYAN

Üye : İsmail GÜMÜŞDERE

Geç.D.B. : Muzaffer MEMİŞ

Bülten irtibat : Faruk ETKER

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

'BULGUR' / TAM BİZ GARİBANLARA GÖRE , BAK ALLAH'IN İŞİNE

ABD'li doktorlar artık ilaç yerine bulgur veriyor. O kadar ki çok faydaları var. Özellikle de hamilelikte bir numaralı ilaç yerine geçiyor.

Gaziantep Üniversit

esi (GAÜN) Mühendislik Fakültesi Gıda Mühendisliği Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Mustafa Bayram diyor ki; -'Amerikalılar bizdeki gibi hap vermiyor, onlar bulgur öneriyor' .

HAMİLELİK İÇİN MUCİZE ETKİ

Profesör Doktor Mustafa Bayram'ın aktardığına göre, 'Bir kadın hamile olduğu zaman bebeğin beyin gelişimi için doktorlar folik asit ilaçları veriyor, bu ilaçlar çocuğun beynini geliştiriyor. Fakat Amerikalılar bizdeki gibi hap vermiyor, onlar bulgur öneriyorlar. Diyorlar ki 'hamileyseniz ilk 3 ay içerisinde bulgur yediğiniz zaman folik asidi ilaçtan değil direkt olarak bulgurdan alabilirsiniz'. O açıdan bulgur önemli'.

Bulguru ABD'de gözde yapan bir çok yönü var. Onlardan bazılarını Prof. Bayram şöyle sıralıyor;

*Bulgur, böcek ve larvaların oluşumuna dayanıklıdır. Raf ömrü oldukça uzun, sıcağa ve rutubete dayanıklıdır.

*Bulgur doymamış yağa sahiptir, beslenmede önemlidir ve ekonomiktir.

*Hazırlanması kolaydır. Vejeteryan beslenmeye çok uygun bir üründür.

*Kalp için oldukça yararlı, sindirimi kolaydır.

*Süt ile karıştırıldığında mükemmel, muhteşem bir gıda oluyor.

ET KANSERDEN KORUMAZ AMA BULGUR KORUR

Başlığa bakıp da et yememezlik etmeyin, onun yeri abartmamak kaydıyla ayrı ama en azından etli çiğ köfte yerine bulguru, özellikle haşlanmış (yalancı köfte gibi) olarak tercih edin ve sofranızda bulguru en azından haftada 2 kez tüketin.

Dünyada ilk işlenen gıda maddelerinden biri olan bulguru, meşhur moğol imparatoru Cengiz Han savaşlarda ordu erzakları arasında bulundurmıştır.

FAKİRİN DOKTORU

Gelelim ucuz olduğundan mı bilinmez ülkemizde Anadolu mutfağı dışında çok da fazla itibar görmeyen bulgurun faydalarına.

Bulgur özellikle bağırsak kanseri riskini büyük oranda azaltır. Besin değeri yanında vitaminler açısından da son derece zengin bir gıdadır.

Bulgur çözünebilen ve çözünemeyen lifler (fiber) bakımından oldukça zengindir. Fiber düzenli olarak tüketildiğinde bağırsak kanseri riskini engelleyen önemli bir besin elemanıdır.

KOLESTROLÜ DÜŞÜRÜR

Karbonhidrat değeri düşük, protein değeri yüksektir. Bunun dışında B1, B6 vitaminleri ve Niasin'den zengindir. Bulgurda bulunan lifler, içerisinde bulunan selüloz, pektin gibi yapılarla vücutta dengeleyici etki gösterir. Suda çözünebilen lifler, kan şekerini kontrol ederek kolesterolü düşürücü etki gösterir.

KİLO VERMEK İSTEYENLER İÇİN BİREBİR

Lifli besinler diğer besinlere oranla aynı zamanda daha fazla tokluk hissi vererek kilo vermeyi kolaylaştırır. Ayrıca günlük su ihtiyacını da artırdığından bol su içilmesini sağlar. Bulgurda bulunan B1 vitaminleri, folat ve magnezyum sinir ve sindirim sistemi sağlığında önemli rolleri olan maddelerdir.

BULGUR KABIZLIĞI DA ÖNLÜYOR

Bulgur aynı zamanda içerdiği mineral ve vitaminler sayesinde bağırsakların düzenli çalışmasını sağlar, kabızlığı önler, sinir sisteminin düzenli çalışmasını sağlar, zihni dinlendirir ve enerji verir.

EKMEK GİBİ

2 yemek kaşığı pişmiş bulgur kalori değeri bakımından 1 dilim ekmeğe denk düşmektedir. Zayıflama diyetlerinde kolesterol sorunu olanları ekmeğe yerine bu sebeple bulgur önerilir.

PİRİNÇ YERİNE BULGUR TÜKETİN

Doktorlar bulgurun, vitamin ve protein yönünden pirince oranla daha zengin olduğu da bildiriliyor.

Ege Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Gıda Mühendisliği Bölümü'nce yapılan bir araştırmaya göre, bulgur, pirince göre 4 kat kalsiyum, 4 kat demir, 2 kat fazla protein içeriyor.

Vitamin ve protein yönünden zengin olan bulgur üstelik çok daha ucuz.

DEMİR ORANI İSPANAKTAN BİLE FAZLA

Bulgurda, bazı sebzelerden daha çok demir bulunmaktadır. Bu sebeple de doktorlar vücudunda demir eksikliği bulunanlara ıspanak yemelerini tavsiye ediyor.

Porsiyon yönünden karşılaştırıldığında, ıspanakta 3,2 miligram, bulgurda ise 3,5 miligram demir olduğu görülür.

ÇİN 'DE KUTSAL BİTKİLERDEN BİRİ

MÖ 2800 'de Çin İmparatoru Shen Nung, bulgurun ana maddesi olan buğdayı; pirinç, darı, arpa ve soya fasulyesiyle birlikte beş kutsal bitkiden biri olarak belirlemiştir.

İNCİLDE DE GEÇİYOR

Hıristiyanların kutsal kitabı İncil de, eski Babil, Hitit ve İbrani halklarının 4 bin yıl önce, Mısırlıların ve Doğu Akdeniz 'de kurulu diğer uygarlıkların da MÖ 1000 yılında pişirilip kurutulmuş buğdayı kullandıklarını göstermektedir.

Radyasyona karşı dayanıklı olduğu için stratejik gıda olarak kabul edilen ve stoklarda tutulan bulgur, kolay hazırlanabilmesi ile de avantajlı bir gıda.

BM BULGUR STOKLUYOR

Raf ömrü uzun olduğu için bozulmaması ile bilinen bulgur o kadar kıymetli ki ABD 'de savaş olasılığına karşı stoklanıyor.

Reyhanturksoy 'un katkısıyla



*Körkütük
aşk olmak
diye birşey yok.
Kör olup
bir kütüğe
aşk olmak
var.....!!*

KÜTÜPHANEDEKİ ÖĞRENCİLER

Bir üniversitenin kütüphanesinde oğlan kızın masasına yaklaşıp yavaşça sorar: "Yanınıza oturabilir miyim?"

Kız, yüksek sesle yanıt verir:

"GECEMİ SİZİNLE BERBAT ETMEK İSTEMEM!.."

Kızın sözlerini herkes duymuş, başlarını kaldırmış, dik dik ayaktaki oğlana bakmaktadırlar... Oğlan çok utanır ve hiçbir şey diyemeden, şaşkın şaşkın kendi masasına geri döner...

Birkaç dakika sonra kız yerinden sessizce kalkar, oğlanın masasına yaklaşıp ve ona yavaşça şöyle der:

"Ben psikoloji öğrencisiyim; demin, şaşkıncı bir erkeğin nasıl tepki vereceğini öğrenmek istemiştik; bu arada sizi de herkesin önünde biraz utandırdım sanırım, özür dilerim!"

Bu kez Oğlan onu yüksek sesle yanıtlar:

"BİR GECELİĞİNE 200 DOLAR MI?.. ÇOK PARA!.."

Oğlanın dediklerini de yine herkes duymuştur ve bu kez ayaktaki kıza dik dik bakmaktadırlar ki, oğlan şoka girmek üzere olan kızın kulağına yaklaşıp şöyle fısıldar:

"Ben de hukuk öğrencisiyim: çevreye birini suçluymuş gibi nasıl gösterebilirim öğrenmek istemiştik, özür dilerim!"

Emniyet Genel Müdürlüğü ve Sağlık Bakanlığı'nın yaptığı son araştırmalara göre trafik kazalarının %23'ü alkol yüzünden meydana gelmektedir.

Bu da demektir ki kalan %77 oranındaki kazalar sadece çay, kahve, sodalı içecekler, ayran, meyve suyu ve bunun gibi berbat içecekleri içenler tarafından yapılmaktadır. Bu yüzden alkol almayan sürücülere dikkat etmelisiniz, çünkü üç misli daha fazla kaza yapıyorlar.

Ayhan EGEMEN'in katkısı ile

Emeklilikte vakit nasıl geçer..

Çalışan insanlar sürekli, emekli bir çift olan eşim ve bana günlerimizi ilginçleştirmek için ne yaptığımızı soruyorlar. Geçtiğimiz gün eşim ve ben şehre gidip bir dükkana girdik. Orada yalnızca 5 dakika kaldık.

Dışarı çıktığımızda bir polis park cezası yazıyordu. Adama gittim ve "Hadi ama bayım, emekliye bir rahat verseniz ne olur?" dedim.

Bizi görmezden geldi ve ceza yazmaya devam etti. Bu yüzden ona "faşist piç!" dedim. Bana baktı ve bir ceza da aşınmış lastikler için yazmaya başladı. Bu yüzden eşim ona "tam bir aptal" dedi. Polis önce ikinci cezayı bitirip onu da birincinin yanına koydu ve üçüncüyü yazmaya başladı.

Ona türlü türlü şeyler söylemeye devam ettik, o da ceza yazmayı sürdürdü.

Bu yaklaşık 20 dakika sürdü, sonra otobüsümüz geldi.

Bir emekli için her zaman yapılacak eğlenceli şeyler vardır..

Okyar YAYALAR'ın katkısı ile

Kaderini sev-belki seninki en iyisidir

Deniz kıyısında bir ihtiyar taşçı kayayı yontmaktadır.

Güneş onu yakıp kavurur.

O da Tanrıya yakarır keşke güneş olsaydım diye.

"Ol" der Tanrı. Güneş oluverir.

Fakat bulutlar gelir örter güneşi, hükmü kalmaz.

Bulut olmak ister. "Ol" der Tanrı. Bulut olur.

Rüzgar alır götürür bulutu, rüzgarın oyuncağı olur.

Rüzgar olmak ister bu kez. Ona da "Ol" der Tanrı.

Rüzgar her yere egemen olur, fırtına olur, kasırga olur.

Herşey karşısında eğilir.

Tam keyfi yerindeyken koca bir kayaya rastlar.

Ordan esen burdan eser, kaya banamısın demez!

Bildiniz, Tanrı kaya olmasına da izin verir.

Dimdik ve güçlü durmaktadır artık dünyaya karşı...

Sırtında bir acı ile uyanır....

Bir ihtiyar taşçı kayayı yontmaktadır. ..

"Amor Fati - Nietzsche "

İrfan ERETEN'in katkısı ile



Bu delikanlıyı tanıyabildiniz mi ?