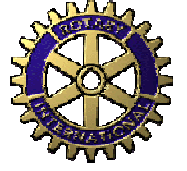




EDİRNE ROTARY KULÜBÜ 1977



2013 - 2014

Ron BURTON (UR Bşk.)

Haluk ULUSOY

(2420.Böl.Guv.)

Tarkan UĞUR (.Guv.Yrd.)

Tarih: 22.10.2013

Toplantı No: 1808

Bülten No: 1423

Kuruluş: Mart 1977

Charter : Mart 1980

DUYURULAR

Edirne Rotary kulübünün değerli üyeleri;

Bu hafta başkanımızın mazereti dolayısıyla başkanlık görevini ben üstlendim.

Governörümüz 29 Ekim Cumhuriyet Balosuna katılımımızı önemle rica ediyor. İstanbul da yapılacak olan Baloya uygun olan üyelerimiz katılabilir

Önümüzdeki hafta toplantımız hem 29 ekim balosuna katılacak dostlarımız olan hem de tatilde olabilecek dostlarımız nedeniyle yapılmayacaktır

Bu haftaki toplantımızda eski üyelerimizden Sayın Ahmet Çelik bizler birliktedydi Ahmet Beyi sürekli aramızda görmek bizleri sevindirecektir.

Mimar Sinan Rotary Kulübünün düzenlediği Ekonomiyi Okuma Semineri ile ilgili duyurusunu Hatırlatmak istiyorum konuyla ilgili ayrıntılı bilgi mail lerinize gelecek

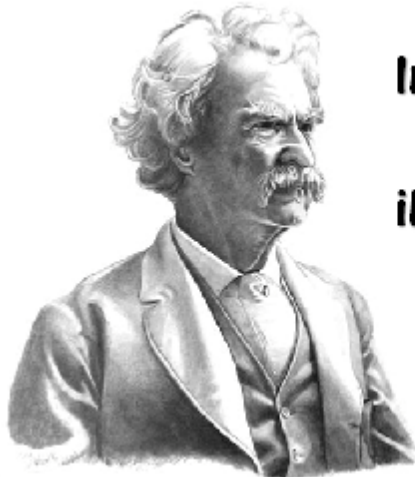
29 Ekim Cumhuriyet Bayramınızı kutlayarak Sağlıklı ve mutlu günler dilerim

Rotaryen sevgi ve saygılarımla

Halil ALTUĞ 2012 – 2013 Dönem Başkan.

[Bültenimiz 5 sayfadır](#)

28.Haziran itibarıyla Dünyada 1.220.115 Rotaryen ve 34.558 kulüp bulunmaktadır.



**İnsanları kandırmak,
kandırılmış olduklarına
ikna etmekten
kolaydır.**

-Mark Twain

<u>MİSAFİRLERİMİZ</u> :	Ahmet ÇELİK	Denizbank Böl.Md. Eski Üyemiz	Serhad CEYLAN Misafiri
	Yücel BALKANLI	Güzel Sanatlar ve Spor Lis. Md.	Halil ALTUĞ Misafiri
<u>MAZERETLİ ÜYELERİMİZ</u> :	Bülent EGELİ – Gürkan KÖMÜRCÜ – Reşat AYAN		
<u>ARAMIZDA GÖREMEDİKLERİMİZ:</u>	Oktay ALEMDAR – Tarık ETKER		
<u>DEVAM DURUMU</u> :	70.59		
<u>MUTLU GÜNLERİMİZ</u> :	06 KASIM Zehra-Tamer BORAL	Evlilik Yıldönümü	Kutlarız....

Önümüzdeki hafta toplantımız: **05.Kasım.2013** Salı saat 20.00 de ROTARY EVİ nde

Başkan : Bülent EGELİ

Sekreter +Gel.D.B.: Cengiz TUĞLU

Sayman : İsmail BİLGİ

Üye :

Geç.D.B. : Halil ALTUĞ

Bülten irtibat : Faruk ETKER

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



HER DERDE DEVA NAR KABUGU!!!

Meyve ve meyve suyu olarak tüketilen narın kabuğunun, meme kanseri başta olmak üzere hemen hemen tüm kanser türlerini önleyici ve iyileştirici faydaları olduğu bildirildi... Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Kimya Eğitimi Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. İbrahim Uslu, narın insan sağlığına faydalarının saymakla bitmeyeceğini, bu nedenle de bol bol tüketilmesi gereken bir meyve olduğunu söyledi... Tacıyla adeta meyvelerin kralı olan narın, her derde deva bir ilaç olduğunu ifade eden Uslu, "Nar bağışıklık sistemini güçlendirerek, bizleri başta kanser olmak üzere pek çok hastalıktan da korumaktadır. İçerdiği flavonoidler, vitaminler, polifenoller, antosiyaninler, taninler vasıtasıyla kolesterol ve şekeri de dengeleyen özellikle hicaz narı, kalp ve damar sağlığımızı koruduğu gibi, kanser hücrelerinin de gelişmesini çok önemli oranda engellemektedir" dedi. Mucizevi bir şifa kaynağı olan narın kabuk, zar, çekirdek ve sudan oluştuğunu vurgulayan Uslu, şunları söyledi: "Nar suyunun genel damar sağlığını, özellikle de kalbi koruduğu, damar tıkanıklıklarını geriletme ve tansiyon düşürücü etkileri herkes tarafından bilinmektedir. Halkımız narı, suyunu içerek tüketmektedir. Narın içindeki zarlar ile yendiğinde mide ülserini iyileştirdiği ise pek az kişi tarafından biliniyor. Yine son günlerde pek çok firmanın satışa sunduğu nar çekirdeği yağı, çok değerli punicic acid içermektedir. Nar çekirdeği yağı özellikle cildimizde kırışıklıkları ve yaşlanmayı gidermekte, saçlarımızda canlılık ve saç çıkarıcı etkileri nedeniyle ilaç endüstrisi tarafından önemli miktarda kullanılmaktadır." "Nar kabuğu, suyundan daha fazla değerlidir" Nar kabuğunun ise Türk halkı tarafından hiç kullanılmadan çöpe atıldığına dikkati çeken Uslu, şöyle devam etti; "Halbuki Çin'deki Institute of hygiene and Environmental Medicine (Hijyen Enstitüsü ve Çevresel Tıp Bilimi) kuruluşunun yaptığı son araştırmalara göre, nar kabuğu, suyuna göre daha fazla oranda değerli bileşikler içermektedir. Yani nar suyu bir ilaç gibi sağlığımız için faydalıdır, ancak kabuğu suyundan daha fazla değerlidir. Nar kabuğu içinde bulunan ellagik asit, başta meme kanseri olmak üzere hemen hemen tüm kanser türlerini hem önleyici hem de iyileştirici faydalar sağlamaktadır. Nar kabuğundaki flavonoidler, fenolik bileşikler ve antioksanlar suyundan çok daha fazla miktardadır." Prof. Dr. Uslu, araştırmaların, nar kabuğunun kötü huylu kolesterolü azalttığı, beta hücrelerini artırarak diyabetli hastalara, kalp ve damar hastalarına suyuna göre çok daha önemli faydalar sağladığını gösterdiğini anlatarak, şunları kaydetti: "Nar kabuğunda bulunan ellagik asit antioksidan, anti- mutajen ve anti-kanser özelliklere sahiptir. Çalışmalar meme, yemek borusu, cilt, bağırsak, prostat ve pankreas kanserlerinde anti-kanser özelliğini göstermiştir. Ellagik asit P53 geninin kanser hücrelerince yok edilmesini engellemektedir. Ellagik asit kansere neden olan moleküllere bağlanarak onları çok önemli bir oranda etkisizleştirmektedir. Bu yüzden özellikle kanserli hastaların kullanımı amacıyla ellagik asitli içecekler başta İsrail olmak üzere pek çok ülkede eczanelerde satılmaktadır. Nar kabuğu narın en değerli yeri iken ülkemizde meyve suyu fabrikaları bu değerli maddeyi üstüne bir de para vererek çöpe atmaktadır. Yine kanserli hastaları tedavi etmek için nar kabuğundan hazırlanmış ellagik asitli kapsüller 50 gramı 50 dolardan eczanelerde satılmaktadır. Bir firma yüzde 95 saflıktaki nar kabuğundan ürettiği ellagik asitin 1 gramını 83 avrodan satmaktadır. Görüldüğü üzere nar kabuğu nar suyundan çok çok daha fazla değerlidir. Kanserli hastaların ilk başta vücutlarının pH'sını 7.4'ün üzerine çıkarmaları gerekmektedir. Bunun için gerekli çabayı göstermeleri gerekmektedir. O halde hem kansere yakalanmamak için hem de kansere çözüm amacıyla artık hiçbir işe yaramayan siyah çay, asitli içecekler yerine yeşil çay, ada çayı, zeytin yaprağı çayı gibi bitki çayları ve özellikle de nar kabuğu çayını tüketelim." "Sıkılan narın kabukları asla atılmamalı" Ellagik asit sayesinde nar kabuğunun, kanser hastalığına karşı çok önemli koruyucu, hatta kanseri tedavi edici özellikleri olduğu vurgulayan Uslu, "Bununla ilgili literatürde çok fazla makale yayınlanmıştır. Tüm bu etkileri nedeniyle özellikle meyve suyu fabrikalarından atılan tüm nar kabuklarının kurutularak özellikle büyükbaş hayvanların gıdalarına karıştırılması durumunda bu hayvanların da daha az hastalığa yakalanması ve sağlıklı olmaları sağlanacaktır. Böylece büyükbaş hayvanlara gereksiz yere antibiyotikler verilmeyeceğinden, bu hayvanların sütünü ve etini kullanan bizlerin de bu antibiyotiklerden etkilenmemizin önüne geçilmiş olacaktır" dedi. Prof. Dr. Uslu, evde sıkılan narın kabuklarının asla atılmaması gerektiğini de belirterek, sözlerini şöyle sürdürdü: "Gölgede veya 40-50 dereceyi geçmeyecek ortamlarda kurutarak, ufaladığımız nar kabuklarını serin bir yerde saklayalım. Daha sonra 100 gram kaynamış suya, 2 gram nar kabuğu atarak, yaklaşık 10 dakika kaynatıp suyunu hemen her gün çay olarak tüketelim. Böylece başta kanser, kalp ve şeker hastalıkları olmak üzere pek çok hastalıktan kendimizi korumuş olacağız. Hatta çay içmekten üşenirsek, kurutulmuş ve parçalanmış nar kabuklarını, kahve çekme makinelerinde toz haline getirip, bir çay ya da kahve kaşığı tozu salata, peynir gibi gıdalarla direk olarak ta tüketebiliriz. Özellikle şeker hastaları beta hücrelerini artıracak bu tozu tüketmeye özel çaba göstermelidir. Genelde tüm meyvelerde olduğu gibi narın da en değerli yeri kabuğudur. Bir ilaç gibi içtiğimiz nar suyundan arta kalan kabukları da asla atmamalı ve başta kanser, şeker ve kalp olmak üzere hemen hemen tüm hastalıklardan korunalım."..

İstanbul'da yapılan "5. Uluslararası Su Forumu" nun Sonuç Bildirgesi...

- 1.Su böreği ve sulu köfteyi az tüketelim.:
- 2.Gidenin arkasından su dökmeyelim.:
- 3.Kimseye sulanmayalım.:
- 4.Sulu boya değil kuru boya kullanalım.:
- 5.Meyve suyu değil, posasını tüketelim.:
- 6.Kimseyle aramızdan su sızdırmayalım.
- 7.Çok yürüyüp ayaklarımıza kara sular indirmeyelim.
- 8.Kimseyi bir kaşık suda boğmayalım.
- 9.Havadan konuşalım, sudan konuşmayalım.
- 10.Saman altından su yürütmeyelim.
- 11.Pişmiş aşı su katmayalım.
- 12.Sulukule ekibini fazla izlemeyelim.
- 13.Olayları sulandırmayalım.
- 14.Sudan sebeplere fazla kafamızı takmayalım.
- 15.Su terazisi kullanmayalım.
- 16.Rakımıza su katmayalım. İçenler de sek içsin!

Yurdun TANERGÜÇLÜ'nün katkıları ile

Literatüre yeni giren atasözleri

- 1-Parasız, kocasız, kararsız kalmayacaksın !
- 2-Hayatın dikiş yerlerinden atmasına izin verme !..
Unutma, iğne de senin elinde iplik de !..
- 3-İktidarsız erkeklere duyurulur !.. Bol bol su için !..
Suyun kaldırma kuvvetinden yararlanın !..
- 4-Anadan duymayan kız öğüt almaz,
Babadan görmeyen oğul sofraya kurmaz.
- 5-Tanrı çarşaf giymemizi isteseydi bizi yatak olarak yaratırdı.
- 6-Hayatı çocuk gibi yaşamaya bak.
En ufak şeylere sevin, çılgılık at, en büyük dertlere saf saf bak.
- 7-Cesaret insanı zafere, kararsızlık tehlikeye, korkaklık ölüme götürür.
- 8-Aşk bir kum saati gibidir. Kalp dolarken beyin boşalır.
- 9-Zengin parasıyla, fakir karısıyla oynar.
- 10- Erkekliğiyle övünüp durur tüm erkekler,
Oysa hepsi kadından doğmuştur !..
- 11- İyi arkadaşlar iç çamaşır gibidirler; ayıpları kapatır.
Daha iyi arkadaşlar prezervatif gibidirler; seni daima korur. Daha daha iyi arkadaşlar viagra gibidirler; düşeni kaldırır.

Okuyar YAYALAR'ın katkısı ile

1871 'lerden kalma bir fotoğraf



Bu fotoğraf 1871'lerde çekilmiş bir fotoğraf. Dönem Osmanlı İmparatorluğu dönemi. Daha Türkiye Cumhuriyeti ortada yok.

Mustafa Kemal Atatürk bile daha doğmamış.

Atatürk'ün Türkiye'yi kuracağını daha bilen yok.

Vapurun arkasında dalgalanan bu günkü Türk Bayrağı.

Bir gurup açıklama yapmış. Türk Bayrağına karşıyız. Osmanlı Bayrağını görmek istiyoruz.

Zaten bu günkü Türk Bayrağı son Osmanlı Bayrağı. Osmanlı imparatorluğunun 1844 yılına kadar resmi bayrağı yok.

O yıllarda Avrupa devletleri de kendilerine bayrak seçiyorlar.

1844 yılında ilk defa milli bayrağımız olmasına karar veriliyor.

O zaman bugünkü bayrak tasarlanıyor. Dönem Sultan Abdülmecit dönemi. Yani son altı Osmanlı Padişahı bu bayrakla karşılanmış. Cumhuriyette aynı bayrağa devam etmiş.

Sadece kolay çizilebilmesi için yıldızı ortalamış.



CEVİZ VE FAYDALARI

İnsan beyni ile yeşil kabuklu cevizin yapılarını incelersek tüylerimizi diken diken edecek bir gerçeğe karşılaşırız.. Yeşil kabuk kafa derisine, tahta kabuk kafatasımıza, cevizin zarı beyin zarımıza ve meyvesi beynimize benzeyen bu yapının tüm meyveler arasında gümüş iyonu içeren tek meyve olması da beynimizle olan inanılmaz bağlantıyı gözler önüne serer. Çünkü bu gümüş iyonuna ihtiyacı olan tek organ beyindir... Minyatür beyin görünümündeki Ceviz beyin için gerekli olan gümüş iyonlarını ihtiva eden tek meyvedir ve Asya da beyin gıdası olarak kabul edilir. Ceviz; fosfor, kalsiyum, potasyum ve demir açısından zengin bir besin maddesidir. Dolayısıyla zihin yorgunluğunu giderici, kemik ve dişleri güçlendiren, kas rahatlatıcı etkisi ve kansızlığa çözüm getiren bir besin kaynağı olarak oldukça önemlidir.



Toplantımızı G.D.Bşk. Halil ALTUĞ ve Cengiz TUĞLU açtı.



Eski üyemiz Denizbank Bölge Müdürü Ahmet ÇELİK aramızdaydı.



Üyelerimiz serbest saatte..



Cengiz BENAKMAN dostumuz tarihi bilgilerini bizlerle paylaştı...