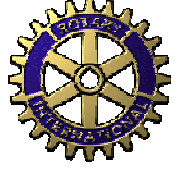




# EDİRNE ROTARY KULÜBÜ 1977



2013 - 2014

Gary C.K. HUAN (UR Bşk.)

Müfit ÜLKE (2420.Böl.Guv.)

Ali DOĞAN(1.grup .Guv.Yrd.)

Tarih: 14.10.2014

Toplantı No:

1856 / 15

Bülten No: 1461

Kuruluş: Mart 1977

Charter : Mart 1980

## DUYURULAR

Merhaba Sevgili Dostlar,

Günler hızla akıp geçerken dönemimizin onbeşinci toplantısını da gerçekleştirdik. Bu hafta “**Rotary Day**” olarak etkinliklerin gerçekleştirildiği bir hafta. Daha önce bildirmiş olduğum gibi Uluslararası Rotary Başkanı **Gary Huang** Türkiye’de. Bu bağlamda 2420. Bölge etkinlikleri, 19 Ekim’de UR Başkanın da katılımıyla Bebek parkında gerçekleştirilecek. Edirne Rotary Kulübü’ de bu büyük toplantıda Rotary-Unicef okulları proje etkinliğine katkıları nedeniyle temsil edilecek. Ayrıca yürütülen 100.000 kitap toplama projesine katkı olarak topladığımız kitapları iletacağız. Sonuç olarak 19 Ekim Pazar günü İstanbul’daki etkinliklerde Edirne Rotary Kulübü’nü en iyi şekilde temsil etmeye çalışacağız. Tüm üyelerimiz bu etkinliğe davetlidir.

Üzücü bir haber Tekirdağ RK Geçmiş dönem başkanlarından Ahmet İPÇİ’nin vefat haberini aldık. Allah rahmet eylesin, yakınlarına sabır diliyoruz.

Toplantımızda Rotary’nin eğitime ve okullara katkısı hakkında verimli bir fikir alışverişinde bulduk ve burslar konusunu ele aldık, yapabileceklerimizi netleştirdik. Bu konudaki gelişmeleri sizlerle paylaşmayı sürdüreceğim.

Önümüzdeki hafta 25 Ekim Cumartesi akşamı 1. Grup kulüpleri (Edirne, Çorlu, Çerkezköy, Silivri, Bahçeşehir) kaynaşma toplantısına ev sahipliği yapacağız. Lütfen bu tarihi ajandanıza not edin. Eşli katılımın olduğu bu toplantıda Rotaryen dostlarımızı en iyi şekilde ağırlamak istiyoruz. Konuşacak, planlayacak projelerimiz olduğunu da gözeterek önümüzdeki hafta Salı akşamı toplantımızı gerçekleştireceğimizi bir kez daha hatırlatmak isterim. Görüşmek üzere.

Rotaryen saygı ve sevgilerimle.

**Cengiz TUĞLU** 2014 – 2015 Dönem Başkan.

[Bültenimiz 6 sayfadır](#)

02.Nisan 2014 itibarıyla Dünyada 1.220.115 Rotaryen ve 34.558 kulüp bulunmaktadır.

<b>MİSAFİRLERİMİZ</b> :	İbrahim ÖZDOBAÇ	Emekli	Cengiz BENAKMAN Misafiri
	Yüce KABAKLI	Beykent Fen Bilimleri	Orkun BÖLENLER Misafiri
<b>ARAMIZDA GÖREMEDİKLERİMİZ</b> :	Gürkan KÖMÜRCÜ – İsmet AÇIKGÖZ – Tarık ETKER		
<b>DEVAM DURUMU</b> :	84.21 (Eylül ayı devam ortalaması 78.39 dur.)		

Önümüzdeki hafta toplantımız: **21.Ekim.2014 Salı** Salı saat 20.00 de Rotary Evinde

Başkan : Cengiz TUĞLU	Sekreter +Gel.D.B.: Demirkan ÇAĞLAYAN	Sayman : İsmail BİLGİ
Üye : Muzaffer MEMİŞ	Geç.D.B. : Halil ALTUĞ	
Bülten irtibat : Faruk ETKER	Tel: (284) 225 25 10 - 213 25 13	<a href="mailto:edirnerotary@gmail.com">edirnerotary@gmail.com</a> - <a href="http://www.edirnerotary.com">www.edirnerotary.com</a>

# 1969 YILI EDİRNE TİCARET LİSESİ



1969'lı yıllar ... 1968-1971'li yıllar bizim dönemimiz..En üst ortada Müdür Şerif UYRUM sağında Hüdaverdi Bey solundaki Recep Bey Edebiyatçı En sağdaki gözlüklü Fransızca öğretmenimiz Naci Ersan, Bayanlardan sağdan birinci Fatma SİLİNDİR ikinci Coğrafya Öğretmenimiz Melahat Aksu , yanındaki Hukuk Öğretmenimiz Nesrin Alanman , Yanında Gülten EKİNCİ en soldaki Tarih Öğretmenimiz Feriha Hanım, Arka sırada Safiye Hanım, Harun Bey ve Ali Açıkalm en sağdaki İngilizce Hocası Selim Bey öğretmenlerimiz...

\*\*\*\*\*

Boyut : 71x155 mm

Basılan Miktar : 200.000.000 TL

Basıldığı Yer : İngiltere

Tedavüle çıkarıldığı tarih : 1952-06-02

Tedavülden çekildiği tarih : 1966-07-04

Cemil GÜRLEYİK in katkısı ile





## Edirne-General Adil Alpay (Sanayi) Kışlası.

Edirne'de, Osmanlı-Rus Harbi'ne yakın dönemde inşa edilen tarihi metruk bina, din görevlilerinin "eğitim yuvası" olacak.

Bazı kaynaklara göre, askeri hastane, redif dairesi olarak kullanılan Babademirtaş Mahallesi'ndeki General Adil Alpay (Sanayi) Kışlası, 2005'te, 3. Mekanize Tugay Komutanlığı'nca Trakya Üniversitesi'ne devredildi.

Üniversiteye devri sırasında giriş kapısına, "Bu Kışla geçmişine yaraşır bir şekilde sonsuza kadar sahip çıkılacağı inancıyla Trakya Üniversitesi Rektörlüğüne 3. Mekanize Piyade Komutanlığı tarafından 21 Mart 2005 tarihinde 1. Ordu Komutanı Org. Hurşit Tolon ve Hasan İğsız'ın katıldığı bir törenle devredilmiştir" yazısı bulunan bina, bir süre kullanılmadığı için metruk hale dönüştü.

Bakımsızlıktan sıvası dökülen bina, yeniden kullanılabilir hale getirilmesi için Edirne Müftülüğüne devredildi.



Edirne-General Adil Alpay (Sanayi) Kışlası. Dünü



Edirne-General Adil Alpay (Sanayi) Kışlası.bugünü

Çiftçi Memet

Çiftçi Memet kazadan ciddi bir şekilde yaralanmış olduğuna inanmış ki, (kazadan sorumlu tuttuğu) taşıma şirketine dava açıyor.

Mahkeme salonunda şirketin avukatı ile Memet karşı karşıyalar, ve avukat soruyor:

- Ama siz kazadan sonra, "iyiyim" demediniz mi??

-Ağnatiim, efendim: Bizim Karakaçan'ı tam yüklemiştim ki...

-Bakın, teferruatı bir kenara bırakalım, siz sadece soruma cevap verin:

Siz, kazadan hemen sonra "iyiyim" demediniz mi????

-İşte anlatıyorum ya abim, tam Karakaçan'ımı kamyonetime yükledim ve yola çıktım ki...

Avukat tekrar sözünü kesti ve hakime dönerek:

-Sayın hakim, size olayın tam olarak nasıl gerçekleştiğini kendi ifadesi ile almaya çalışıyorum ama, soruma cevap vermiyor. Bu bey, kazadan hemen sonra olay yerine ulaşan polis memuruna ifadesinde "iyi" olduğunu söylemişti. Şimdi, aradan kaç hafta geçmiş, müvekkilime dava açıyor. Ben bu davada, bu arkadaşın mahkemeyi yanıltmaya çalıştığına inanıyorum. Burada bir kasıt söz konusu. Lütfen, kendisine sadece soruya cevap vermesini söyler misiniz?

Oysa ki hakimi sanki çiftçinin hikayesi ilgilendirir gibiydi:

-Memet'in Karakaçan hakkında söyleyeceklerini merak ettim aslında..

Bırakalım da bize diyeceğini desin....

Memet hakime teşekkür ederek devam etti:

-İşte dediğim gibi, sayın hakimim, tam eşeğimi kamyonetime bindirmiş şehre doğru gidiyordum ki, bu şirkete ait gocumaan bi kamyon, "Dur" tabelasına aldırmadan üzerime sürdü ve bize çarptı. Ben yolun bi yanına fırladım, Karakaçan bi yana....nasıl kötüyüm, nasıl kötü, anlatamam...kıpırdanamıyorum sancıdan...öte yandan Karakaçan bir anıryo, bir anıryokine, ortalık inliyo..derkene bi pulis memuru geliverdi, Karakaçanın anırmalarını duymasile önce ona dooru getti, eğildi, baktı, tabancasına davrandı, alınının ortasından Karakaçanımı urmasın mı??? Soonacıma, yolun karşı tarafına geçti, bana dooru geldi, dedikine:

-Eşeğinin hali berbattı, vurmak zorunda kaldım, sen nassın? dedi.....

### Evladını Edirne savunmasında şehit veren Müşür Fuat Paşa



*3 EVLADINI ŞEHİT VERDİ Rusların korkulu rüyası Müşir Deli Fuat Paşa Müşir (Mareşal) Deli Fuat Paşa 1835'te İstanbul'da doğdu. 1876'da Karadağ Savaşları'na katıldı. Cephede korkusuzca askerlerinin önünde ilerlemesi nedeniyle 'deli' lakabı verildi. '93 Harbi'nde Osmanlılar büyük kayıp verdi ve savaşı kaybetti. Sadece Deli Fuat Paşa, Elena bölgesinde Rusları yenmişti. Rusların İstanbul'a ilerlemesi üzerine şehrin savunmasını aldı. Ruslar hem zayıflamıştı hem de Deli Fuat Paşa'dan çok çekiniyorlardı. Bu nedenlerle İstanbul'a girmekten vazgeçtiler. Deli Fuat Paşa, Balkan Savaşları sırasında 77 yaşında olmasına rağmen görev istedi. 1912'nin Aralık ayında Çatalca'ya vardığı sırada oğlu Said Fuat Bey'in şehit olduğunu öğrendi. Ocak 1913'te ise diğer oğlu Reşit Fuat Bey şehit oldu. Deli Fuat Paşa'nın evlat acısı bitmemişti, 1915'te küçük oğlu Halil Fuat Bey, Çanakkale cephesinde şehit düştü.*

## Diyabet ve Beslenme ( Kalp-Damar ve Böbrek koruyucu beslenme)

diyabeti durduralım Temel olarak, Diyabet tedavisinin amacı kan şekeri kontrolünü sağlayarak diyabetin seyrinde gelişebilecek bozuklukları (komplikasyonları) önlemek veya geciktirmek; böylece yaşam kalitenizi yükseltmektir. Diyabette bu amaca yönelik olarak tedavi, diyabetin tipine, karakteristiğine ve ilerleme durumuna göre temel olarak 3 şekilde yapılır.

- 1.Sağlıklı beslenme ve egzersiz ile Sağlıklı beslenme, ağızdan alınacak antidiyabetik (OAD)
- 2.ilaçlar ve egzersiz ile,
- 3.Sağlıklı beslenme, insülin tedavisi ve egzersiz ile sağlanabilmektedir.

Bütün bunlarla beraber; Diyabetiklerin beslenmesinde dikkat etmesi gereken konu sadece kan şekeri kontrolü ile sınırlı değildir. Diyabetin komplikasyonları diye tanımladığımız durumlar, Hipertansiyon, inme, kalp-damar hastalıkları, böbrek harabiyeti, özellikle ayaklarda dolaşım bozukluğu ve benzeri hastalıklardır. Bu hastalıkların ortak noktası da; hepsinin damar harabiyeti sonucu ortaya çıkmasıdır. Beyindeki damar bozulunca, inme, Kalpteki damar bozulunca, kalp krizi veya Anjina, gibi. Bu yüzden temel amaç; Damarlarımızı korumak olmalıdır. Damarlarımızı bozduğu bilinen en önemli sebeplerin başında da AŞIRI TUZ (SODYUM) TÜKETİMİ gelmektedir. Öncelikli olarak Tuz tüketimini şeker tüketimi ile beraber, kısıtlamak yaşamsal önem taşımaktadır. Tuz Tüketiminin kısıtlanması sıklıkla hastaların uyum gösteremediği bir durumdur. Bu durumda; Sodyumsuz, Zengin Mineralli, (Potasyum, Magnezyum, Kalsiyum, Fosfor ve iyot ) içerikli tuz tadı, Doktora danışılarak kullanılabilir. Piyasada bu özelliklere sahip, bir adet ürün bulunmaktadır. NaNo Life Tuz. (<http://nanolifetuz.wordpress.com/> , [www.ideasaglik.com](http://www.ideasaglik.com) )

Diyabet, yaşamınızda başta beslenme planınız olmak üzere bazı değişikliklerin oluşmasını gerektirmektedir. Kan şekerini oluşturan asıl kaynak besinler olduğu için sağlıklı beslenme diyabette tedavinin temelidir.

Sağlıklı beslenmek için vücudun ihtiyacı olan öğeleri içeren besinleri yeterli miktarlarda ve öğün içinde dengeli bir şekilde tüketmeniz gerekmektedir. Sağlıklı beslenmek için ihtiyacımız olan öğeler ve bu besin öğelerini alacağımız temel yiyecek kaynakları şunlardır:

- Karbonhidrat (tahıllar, un ve undan yapılmış yiyecekler, kuru baklagiller, patates, sebze ve meyveler, süt, yoğurt)
- Protein (et, yumurta, peynir, süt, yoğurt )
- Yağ (yağ ve et, yumurta, peynir, süt, yoğurt gibi yağ içeren yiyecekler)
- Vitamin ve Mineral (sebze ve meyveler başta olmak üzere tüm yiyecekler)
- Posa (sebze, meyve, kuru baklagiller ve tam taneli tahıllar)
- Sağlıklı beslenmek için her gün çeşitli besinler tüketiniz. Çünkü her bir besinin içindeki besin ögesi farklıdır. Sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için vücudunuzun gereksinimi olan besin öğelerini ancak yiyecekleri çeşitlendirerek, yeterli bir şekilde sağlayabilirsiniz.

Diyabetinizin olması yaşamınız boyunca sevdiğiniz yiyecekleri yiyemeyecek olmanız anlamına gelmez. Fakat yediğiniz yiyecek çeşidine ve miktarına daha çok dikkat etmeniz gerekmektedir. Önemli olan kan şekerinin kontrolünü sağlamak için sebze, meyve, tahıl kaynaklarından zengin, ılımlı miktarda protein ve yağ ile kolesterolü sınırlandırılmış bir beslenme planı uygulamanızdır. Bu plan içinde yediğiniz besinlerin çeşidi, miktarı ve zamanı konusunda bilinçli olmanız ve bu bilince uygun davranmanız gerekir. Vücudunuz için gerekli olan besinlerin zaman ve miktar olarak belirli bir denge içinde alınması hiperglisemi ve hipoglisemiye önleyerek, kan şekeri kontrolünü sağlayacak kan şekerinin kontrol altına alınması da kısa ve uzun dönemde gelişebilecek komplikasyonları önleyecek veya geciktirecektir.

Diyabeti olan birçok kişi beslenme planını uygulamak için aile ile yemek yeme zamanını ve birlikte yedikleri yemek çeşidini değiştirmekte, kendisi için ayrı yemek hazırlamaktadır. Oysa günümüzde diyabeti olan ve diyabeti olmayan bireylere önerilen sağlıklı beslenme önerileri farklı değildir. Diyabet, bireyin temel besin öğelerine olan gereksinim düzeylerini etkilemez. Diyabeti olmayan bir kişinin de rafine şeker tüketimini kısıtlaması, doymuş yağ ve kolesterolden zengin olan et, süt, yoğurt, peynir, yumurta gibi yiyecekleri belirli bir miktarda tüketmesi, az az ve sık sık yemek yemesi gerekmektedir.

Öğünlerden 1,5 saat sonra kan şekerinizi ölçerek farklı yiyeceklerin kan şekerinizi nasıl etkilediğini saptayabilir, farklı yiyecekler ile menü planlaması yapmak için değişim listelerinden faydalanabilirsiniz



1856.Toplantıdan görüntüler...



Tıbbiyeli üyelerimiz kuliste..!!!



Damat tarafı su ile iştah açıyor..!!!

**ROTARY HİZMETLERİ  
TOPLUMLA BULUŞUYOR !**

**ÇOCUK FELCİNE  
SON**

Rotary

Dünya Üzerinden Çocuk Felci (Polio) hastalığını yok etmek için bu Pazar günü saat 09:00 da Bebek Parkı - Kuruçeşme - Bebek Parkı güzergahında koşuyoruz. Kayıt için : [www.rotarydayistanbul.org](http://www.rotarydayistanbul.org)

**100.000  
Kitap  
Topluyoruz**

Rotary 2420. Bölge'nin organizasyonu ile toplanacak kitaplar ülkemizin dört bir köşesinde kütüphanesi olmayan okullara eşit olarak Beşiktaş Belediyesi tarafından gönderilecektir. Evinizde bulunan ve kullanmadığınız kitaplarınızı ile birlikte sizleri de bekliyoruz.

BESİKTAŞ  
BELEDİYESİ

Uluslararası  
Rotary  
2420. Bölge

ROTARY  
INTERNATIONAL

**19 Ekim 2014 Saat 09:00 - 18:00  
Bebek Parkı'nda Buluşalım**