



EDİRNE ROTARY KULÜBÜ 1977

2011 - 2012

Kalyan BANERJEE (UR Bşk.)

Fatih R SARAÇOĞLU (2420.Böl.Guv.)

Erdal ATAÖZDEN (13.Grup.Guv.Yrd.)

Tarih: 05.07.2011

Toplantı No: 1696

Bülten No: 1321

Kuruluş: Mart 1977

Charter : Mart 1980

ÜYELERE DUYURUDUR

BAŞKANIN MEKTUBU

MERHABA SEVGİLİ DOSTLARIM,

2011-2012 Rotary döneminin ilk toplantısını (05.07.2011) benimde ilk başkanlık toplantımı birlikte gerçekleştirdik. Şunu söylemeliyim ki Edirne Rotary kulübünün 34. başkanı olmaktan gurur duyuyorum. Bana bu görevi veren tüm arkadaşlarıma tüm dostlarıma teşekkür ederim. Dönemimizin sloganı UR başkanı sayın Kalyan Banarjee nin söylediği gibi 'İnsanlığı içinizdeki güçle kucaklayın' dır. Biz de dönemimizde bu sloganla yola çıkıyoruz.

02.07.2011 günü yaptığımız devir teslim töreni ile sevgili Serhat Ceylan dan başkanlık görevini teslim aldım. Beş ayrı kulübün yaptığı devir teslim töreni İstanbul Boğazında tekne gezisinde gerçekleştirildi. Tören son derece güzel bir organizasyonla ve GDG sayın Ahmet KARA ve eşi ile 9. grup GDGY sayın Güray ERTEM ve eşlerinin katılımı ile gerçekleşti. Dönemimizin 13. grup GY sayın Erdal ATAÖZDEN ve sevgili eşi Ebru hanım da törene yetişebildiler. Zira sayın Erdal ATAÖZDEN ve eşi artık gelenekselleşen Anıtkabir ziyaretine katıldıktan hemen sonra uçakla İstanbul'a gelerek sayın Governörümüz Fatih Recep SARAÇOĞLU na vekalet ettiler. Törene eşim Dilek, kızımız İdil, sevgili Serhat ile eşi Tülay, sevgili Emre-Nalan ÜLKÜMEN, sevgili İsmail-Serpil GÜMÜŞDERE, sevgili Reşat-Bahar AYAN ve kızları Didem ve oğulları Armağan, sevgili Cengiz TUĞLU ve sevgili arkadaşımız Oktay DEMİRKİRAN da katıldı ve bizleri yalnız bırakmadılar. Birlikte çok keyifli bir akşam geçirdik. Kendilerine teşekkür ediyorum.

Dostlarım hepimizin bildiği gibi, geçtiğimiz dönemde Serhat Ceylan ve eşi çok çalıştılar ve çok başarılı bir dönem geçirdiler. Bunu beraberce yaşadık. Sonuç olarak kulübümüze getirdikleri ödüllere gururlandık. Kendilerine yaptığı hizmetlerden dolayı teşekkür ederim.

Yönetim Kurulumuz ve Komitelerimiz şimdiden çalışmaya başladı. Önümüzde yapılması gereken işler mevcut. Bunlardan ilki 16-17 Temmuz 2011 tarihlerinde gerçekleştirilecek olan Balkan gençler atletizm şampiyonası. Bu sene Edirne de ilk defa gerçekleştirilecek bu şampiyonaya Kulüp olarak sponsor olduk. Tüm dostlarımızı bu tarihlerde yarışlara bekliyoruz. İkinci olarak Sayın Governörümüz Fatih Recep SARACOĞLU nun direktifiyle gerçekleştirmeyi planladığımız 13. grup kulüplerinin ortak kulüp toplantısıdır. 19.02 2011 tarihinde planlanan toplantı organizasyon komitemiz en kısa sürede yer belirleyecek ve gerekli diğer hazırlıkları yaparak bizleri bilgilendirecekler. Toplantıya eşlerimizle katılacağız. Sevgili dostlar hepimize merhaba diyorum ve dönemimizin açılışını böylece yapıyorum.

Sağlıklı ve neşeli günler dilerim....

Muzaffer MEMİŞ

<u>MİSAFİRİMİZ</u> :	Atakan SEZER	Yrd.Doç.Dr	Muzaffer MEMİŞ Misafiri
<u>MAZERETLİ ÜYELERİMİZ</u> :	Halil ALTUĞ – Hasan ALTUNTAŞ		
<u>ARAMIZDA GÖREMEDİKLERİMİZ:</u>	Ali ES – Kaya ZEYBEKOĞLU – Recayi ARAN – Tamer BORAL – Tarık ETKER		
<u>DEVAM DURUMU</u> :	69.57		
<u>MUTLU GÜNLERİMİZ</u> :	07 TEMMUZ Ömür KARAKUŞ	Doğum Günü	
	10 TEMMUZ Müge ES	Doğum Günü	KUTLARIZ.....
	Önümüzdeki hafta toplantımız: 12.Temmuz.2011 Salı Saat 20.00 da Rotary Evinde		

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

İADE ADRESİ: Faruk ETKER Çilingirler Caddesi No: 10

22100

EDİRNE

Depremde nerede durmalı
Doug Copp.

Dünyanın en tecrübeli kurtarma birimi Amerikan Uluslar arası Kurtarma Ekibinin Kurtarma efi ve afet olayları müdürüyüm. Bu makaledeki bilgiler bir deprem anında hayat kurtaracaktır.

875 yıkılmış binaya sürünerek girdim, 60 ülkeden kurtarma ekipleriyle çalıştım, birçok ülkede kurtarma ekipleri oluşturdum, ve çok sayıda ülkede birçok kurtarma ekibinin üyesiyim. 2 Yıl boyunca birleşmiş milletler felaket 'azaltma' uzmanıydım. 1985'ten beri aynı anda gerçekleşenler hariç dünyadaki bütün büyük felaketlerde çalıştım. 1996'da benim hayatta kalma metodumun geçerliliğini ortaya koyan bir film yaptık. Türk hükümeti, İstanbul belediyesi, İstanbul Üniversitesi, Case yapımcılık, ve ARTI bu pratik ve bilimsel testin filme alınmasında işbirlikçi yaptılar.

Çinde 20 maket (mannequis) olan bir okulu ve evi yıktık. On maket 'çömelen ve korun' metodunu uygularken, 10 maket 'hayat üçgeni' metodumu uyguladı. Tasarlanmamış yıkımdan sonra görüntüleri filme almak ve sonuçları belgelemek için enkazı geçip binaya girdik.

Bina yıkımlarında olabilecek şartlar dahilinde direk olarak gözlemlenebilen ve bilimsel şartlar altında hayatta kalma tekniklerimi uyguladığım film 'çömelen korunan/saklanan' kişiler için hayatta kalma şansının sıfır olduğunu ortaya koydu.

Hayat üçgeni metodumu kullananlar için hayatta kalabilme şansını yaklaşık olarak % 100 oldu. Bu film Türkiye'de ve Avrupa'nın geri kalan kısmında milyonlarca izleyici tarafından izlendi. Bu film ABD, Kanada ve Güney Amerika'da RealTV programında izlendi.

Enkazına girdiğim ilk bina 1985 Mexico City depreminde bir okuldu. Bütün çocuklar sıralarının altındaydı. Her bir çocuk kemiklerinin kalınlığına kadar ezilmişlerdi. Sıralarının yanındaki koridorlara uzanmış olsalardı hayatta kalma olabirdilerdi. Bu 'ayıptı, gereksizdi' ve çocukların neden koridorlarda (sıraların arasında) olmadığını merak ettim. O an, çocuklara bir duvarın altına saklanmalarının söylendiğini bilmiyordum.

Basitçe ifade edilirse, binalar yıkılırken, objelerin üzerine düşen tavan ağırlığı veya içerideki mobilyalar bu nesnelere çarparken yanlarında bir yer, boşluk bırakırlar. Bu boşluk benim 'hayat üçgeni' dediğim alandır. Nesne ne kadar büyük ve ne kadar dayanıklı olursa daha az ezilecektir.

Nesneler ne kadar az ezilirse boşluk ve bu boşluğu kullanan kişilerin yaralanmama olasılığı o kadar artar. Bir dahaki sefere televizyonda yıkılan bina izlerken gördüğün üçgenleri say. Heryerdeler.

Yıkılan bir binada göreceğiniz en yaygın biçimdir.

Deprem anında hayatta kalma, ailelerine bakma ve bakmalarını kurtarma hakkında 750 bin nüfuslu Trujillo kentinin fayda bölümünü yönettim. Trujillo fayda Departmanının kurtarma efi Üniversitede profesördür. Bana her yerde desteklik etti. Kişisel ifadeleridir:

'Adım Roberto Rosales. Trujillo kurtarma ekibi üyesiyim. 11 yaşındayken çöken bir binada mahsur kaldım. Mahsur kaldığım 1972 yılında 70.000 kişiyi öldüren depremde oldu. Erkek Kardeşimin motosikletinin yanında oluştum 'hayat üçgeni' içinde hayatta kaldım.

Yataklarının veya sıralarının, masaların altına giren arkadaşlarım ezilerek öldüler (isim, adres vb detayları anlatıyor). Ben hayat üçgeninin fayda örneğiyim. Ölen arkadaşlarım 'çömelen ve korun' örnekleridir.

DOUG COPP'UN ÖNERİLER

1) 'Binalar çökerken basitçe 'çömelen ve korunan' kişiler istisnasız her defasında ezilerek ölüyorlar. Masa, araba gibi nesnelere altına giren kişiler her zaman ezilirler.

2) Kediler, köpekler ve bebeklerin hepsi doğuştan bir şekilde dizlerini ana rahmindeki gibi karınlarına doğru çekerek kıvrılırlar. Deprem anında sizde bu şekilde kıvrılmalısınız. Bu doğuştan bir güvenlik ve hayatta kalma içgüdüdür. Daha küçük bir boşlukta hayatta kalabilirsiniz. Hafifçe ezilecek ama yanında boşluk yaratacak bir kanepe, geniş büyük bir duvarın yanında durun.

3) Ahşap evler deprem anındaki en güvenli yapılardır. Sebebi basittir; ahşap esnektir ve depremin zorlamasıyla hareket eder. Eğer ahşap bina çökerse geniş yarı boşlukları olacaktır. Ayrıca, ahşap binalar daha az yoğunlukta yıkılışağına sahiptir. Tuvalet binalar ayrı tuvalet parçalarına ayrılacaklardır. Tuvaletler bir çok yaralanmalara sebep olacaktır, ama (beton) bloklardan daha az ezilmiş vücutlar yaratırlar.

4) Eğer gece yataktayken deprem olursa, basitçe yuvarlanarak yataktan düşün. Yatağın çevresinde güvenli bir boşluk olacaktır. Oteller müsterilerine deprem anında yatakların yanında yere uzanmalarını salık veren bir

uyarı notunu odalarda her kapının arkasına asarlarsa depremlerde çok büyük hayatta kalma oranlarını sa layabilirler.

5) Televizyon izlerken deprem olursa ve kolayca kapıdan veya pencereden dı arı kaçmak mümkün de ilse, kanepes veya büyük bir koltu un/sandalyenin yanında cenin pozisyonunda kıvrılarak yere uzanın..

6) Bina çökerken Kapı kiri lerinin altına geçen herkes ölür...Nasıl mı? E er kapı kiri lerinin altına geçerseniz ve kapı kiri i öne veya arkaya do ru dü ürse inen tavanın altında ezilirsiniz. E er kapı kiri i yana do ru yıkılırsa ikiye bölünürsünüz. Her iki durumda da ölürsünüz!

7) Hiçbir zaman merdivenlere gitmeyin/yönelmeyin. Merdivenler (ana binadan) farklı bir 'frekans aralı na' sahiptir; ana binadan ba ımsız/ayrı olarak sarsılırlar. Merdivenler ve binanın geri kalanı devamlı olarak birbirlerine çarparlar, ta ki merdivenlerin yıkılı ı gerçeikle ene kadar. Merdivenlere ula an insanlar basamaklar yüzünden yaralanırlar. Korkunç ekilde sakatlanırlar. Bina yıkılmasa dahi, merdivenlerden uzak durun. Merdivenler binanın hasar görmesi en muhtemel kısmıdır.. Depremde yıkılmamı olsa dahi, merdivenler ba ırarak kaçmaya çalı an insanların a ırı yüklenmesi ile çökebilir. Merdivenler binanın geri kalan kısmı zarar görmemi olsa dahi her zaman güvenlik açısından kontrolden geçirilmelidir.

8) Binanın dı duvarlarına yakın yerlerde durun, mümkünse dı na çıkın. Binanın iç kısımlarındansa dı kısımlarına yakın yerlerde olmak çok daha iyidir. Binanın dı çevresinden ne kadar içeride olursanız, çıkı yolunuzun kapanma ihtimali o kadar artacaktır.

9) Aynen Nimitz yolundaki katlar arasındaki (yıkılan) blokların meydana getirdi i gibi, deprem anında üst yolun yıkılmasıyla ezilen araçların içinde bulunan insanlar ezilirler. San Francisco depreminin kurbanlarının hepsi araçlarının içindeydiler. Hepsi öldü.

Araçlarının dı na çıkıp,aracın yanına uzanıp veya oturarak kolaylıkla hayatta kalabilirlerdi. Ölen herkes e er araçlarından çıkıp, araçlarının yanına oturabilseler veya uzanabilselerdi ya ıyor olabilirdi. Ezilen bütün araçların yanında-kolonların direkt olarak üzerine dü tü ü araçlar hariç- 3 feet yükseklikte bo luklar olu mu tu.

10) Enkaz halindeki gazete ofislerini ve çok miktarda ka ıdın oldu u ofisleri dola ırken ka ıdın sıkı madı nı /ezilmedi ini ke fettim. Ka ıt yı nlarının/kümelерinin etrafında geni bo luklar bulunur/olu ur.

TRAKYA USULU ÖSS SORUSU 2011:)

üseyin agasıyla beraber meyanede otururlarken ikisininde biraları aynı anda biter.meyaneci biraları aynı anda bira musluklarının altına koyar 1. musluk bir 30 cc lik barda 30 sn de doldurur 2. musluk ise bir 30 cc lik barda 45 sn de doldurur.meyaneci birinci musla 70 cc lik bardak ikinciye de 50 cc lik bardak koyarsa bardaklar ne kadar zamanda dolar bea?

- A) Biraz sonra dolar işte bea
- B) Üj bej dakkaya dolar
- C) Meyanecide saroştur o yüzden bardak taşar
- D) Barddak çatlak olduğundan iç dolmaz
- E) Biralalar dolmadan babaları kızancıkları yakalar döve döve eve götürür

KURU ÜZÜM FAYDALARI

Üzüm ürünlerindeki demir, kalsiyum ve potasyum minerallerinin, kemik gelişimi yanında kansızlığı, halsizliği, zayıflığı ve ishali tedavi edici özelliği bulunmaktadır.

Kilo almak isteyen de rejim yapmak isteyen de üzüm yemelidir çünkü enerji verir.

Protein ve karbonhidrat kaynağıdır. A,B1,B2,B6, C vitaminleri ile fosfat, kalsiyum, demir, fosforik asit, organik asitler, formik asit minerallerini içerir. Günlük kalsiyumun 1/5'ini ve demirin ise 1/3'ünü karşılar. Mineraller halsizliği, kansızlığı, ishali ve zayıflığı tedavi eder.

Karaciğer zafiyetine, öksürüğe, bronşite iyi gelir.

Unutkanlığı azaltıcı etkileri olduğu gözlemlenmiştir.

Diş çürümelerini engeller.

Üzümde %20 oranında direk olarak kana karışan şeker vardır. Bu özelliği ile bedenen ve zihnen çalışanlar için iyi bir gıdadır.

Gıda şekli anne sütüne benzer. Üzümdeki bol demir kan yapar.

Et hakkında bilmeniz gereken 25 şey!

Önce ızgaralık et seçiminden başlayalım:

- 1- Seçiminiz dana ise, et hayvanın sırt kısmından olmalı. Kasabınıza ukalalık edebilmek için şu kelimeleri ezberleyin: 'Antrikot, kontrfile, bonfile'. Bunlar hayvanın en az hareket eden kısımlarıdır ve yumuşaktır.
- 2- Taze et, bilinenin aksine serttir ve kesinlikle dinlenmiş olmalıdır.
- 3- Etin rengi biraz koyu olabilir fakat mor olmamalıdır. Mor renkli etlerden uzak durun. Ya küspe yemiş değersiz bir hayvanın etidir ya da kasabınız o ete su enjekte etmiştir.
- 4- Etin duruşu toplu olmalı, kendini salmış olmamalı. Eğer et pelte gibi yayılmışsa içine su enjekte edilmiştir.
- 5- Etin üzerindeki yağ dokusu ince ve sık olmalı. Sakın et yağlı diye kaçmayın çünkü yağ zerrecikleri demek lezzet demek. Bunlara 'yazı' denir ki, kasabınıza, "Bana şuradaki yazılı antri-kotu verin" dersanız, kasabınız sizden çekinecek ve en iyi eti size vermeye çalışacaktır.
- 6- İçinde küçük yağ hücreleri (yazı) oluşmuş etler, genelde merada beslenen doğal hayvanlardan elde edilmiştir. Bol omega-3 iç erdiği için ne bu yağlar ne de bu hayvanın sütünden yapılan tereyağı zararlıdır.
- 7- Kıymayı gözünüzün önünde çektirin ve kasabınıza "Önce aynasını al usta" deyin. Ayna, kıyım makinesinin ağız kısmıdır, daha önce nasıl bir kıyım çekildiğini bilemezsiniz.
- 8- Kasabınızı dikkatle izleyin. Eline dövme demirini alıp etlere vurmaya kalktığı anda çanta, semsiye gibi maddelerle kafasına vurmak suretiyle bu eylemi engelleyin! Şaka bir yana etinizi asla dövdürmeyin.
- 9- İyi pişmiş seviyorsanız eti ince kestirin, üstüne kekik, tuz attırmayın.
- 10- Tencere ve güveç yemeklerinde sırt eti şart değil, pahalıdır çünkü. Dana (Tranç diye isteyin) ya da kuzu but iyi sonuç verir. Dana budundan çıkan 'nuar' kullanmayın. Bence en lezzetsiz bölgedir. Sadece fırında soslu rosto yaparsanız lezzetli olur.
- 11- Haşlama yemeklerinde, incik kemiği mükemmel sonuç verir. Çünkü incik kemiği hayvanın hayatı boyunca bütün ağırlığını taşıyan bölge olduğundan kaslı bir yapıya sahiptir ve en yoğun ilik burada vardır. İlik ise, hem lezzet verir hem de sosu koyulaştırır.
- 12- Fırın yemeklerinde, dana budundan çıkan 'nuar'ı tercih edebiliriz. Kuzu etinde ise ön kol ya da budu bütün kemikli olarak pişirmeliyiz. Önümüzdeki günlerde vereceğim mükemmel tandır tarifini kaçırmayın.
- 13- Kasabınızı iyi seçin. Hem sağlığımızla hem cebimizle oynamaya hazır birçok hokkabaz var. Kıymaya tavuk taşıdığı katarlar. Dikkat 'salmonella' riski vardır.
- 14- Sosis ve salamlarda 'yüzde 100 dana eti' yazar. Ama bu dana yağı da olabilir. Sosislerin önce fiyatına bakın sonra rengine. Tütsülenmiş sosis kahverengine yakındır. Pembeye ve kırmızıya çalan bir renkte olmamalı. Türkiye'de gerçek sosis üretimi yok, hemen hemen tamamı yapay ürün.
- 15- Çoğu firma ve kasap, kıymanın maliyetini düşürmek için içine yüzde 50 oranında soya kıyması koyar. Bu kıyım protein yönünden çok zayıftır. Üstelik soya kıyması GDO'lu ürünlerin başında gelir. Soya katkılı hazır köfteler doğal değildir, lastik gibidir ve pişirince dışı kurur ve sahte lezzet artırıcılar içerir.
- 16- Hazır kıymalar da içine hindi kıyması karıştırılarak çoğaltılır. Bu kıymaların görüntüsü normal kıymadan daha parlak ve yağsızdır. Dikkat edin! Hindi ve tavuk, kıyım makinesinden geçtikten hemen sonra bakteri üretmeye başlar.
- 17- Dünyanın en iyi ırkı Trakya kıvrıçığıdır yani kuyruksuz kuzu. Eti çok lezzetlidir çünkü kuzunun yağı kuyruğuna değil tüm vücuduna yayılır. Bu sayede et fazla su tutar ve tabii ki daha lezzetli olur.
- 18- Çok büyük et almayın. But kısmını alın. Kemikli ağırlığı 2 – 3 kilo arasında olmalı.
- 19- Kıvrıkcık kuzuda kuyruk kesilmez ve küçük bir parça olarak orada görebilirsiniz. Kuyruklu kuzuda ise genelde sizi kandırmak için tüm kuyruğu keserler.
- 20- Kuzu etinin kokusunu marine ederek giderebiliriz. Eti kemiksiz parçalara ayırıp (1 kilo için) 3 diş sarımsağı ezin, 1 su bardağı süt, ½ çay bardağı zeytinyağı, 2 dal biberiye ve 2 dal taze kekik içinde bir gün bekletin. Hayatınızda yediğiniz en iyi et bu olacak!
- 21- Izgara için danada olduğu gibi yine sırt etini tercih edin. İşte size havalı bir kelime; 'karski'. Kuzunun kontrfilesi ve bonfilesinin olduğu kesimdir ki, en değerli parçadır. Kasaplar bu parçaları, hep işi bilenlere tezgah altından satar. Kasabınıza, "Yıllardır benden sakladığın karskileri istiyorum, akşam mangal var" deyin.
- 22- Evinizde döküm tavanız varsa, hemen ocağa koyun ve yağ sürmeden iyice ısıtın. Ete, biraz tuz, çok az şekerle masaj yapın ve saf zeytinyağı (Bunun dışındaki tüm yağlar omega-3 asitlerini öldürür) sürerek tavaya atın. Et inceyse her yanını ikişer dakika pişirip tavadan alın ve bekletmeden servis yapın ki suyu kaçmasın.
- 23- Tencere yemeklerinde ise kuşbaşı doğradığınız etleri yavaş yavaş pişirin ve tuzunu yemek piştikten sonra ilave edin. Pişirirken kullanacağımız tencere fırına giren bir tür olursa (güveç veya döküm) daha iyi sonuç alırsınız. Her tarafından eşit ısı alarak yavaş pişer. Aradığınız, taradığınız iyi et bulamadınız. Elinizdekiyle idare etmek zorunda kalırsanız işte size önerilerim:
- 24- Etimizi ince dilimleteceğiz. Sonra süt, soğan suyu, şarap, zeytinyağı gibi asitli maddelerle terbiye edeceğiz. Bunun için; 2 soğanı rendeleyip suyunu sıkın, yarım bardak süt ve zeytinyağı ekleyip bir gün bekletin. Sonra da anlattığım yöntemle pişirin. Sonuç mükemmel!
- 25- Bir vakum poşetine piyaz (ince uzun doğranmış) 1 soğan, 1 çay bardağı soğan suyu, 2 dal biberiye ve etleri içine koyup vakumlatın. Buzdolabında en az bir gün bekletin, sonra aynı pişirme işlemini uygulayın. Hayatınız değişecek!

İrfan ERETEN'in katkısı ile