



EDİRNE ROTARY KULÜBÜ 1977

2011 - 2012

Kalyan BANERJEE (UR Bşk.)

Fatih R SARAÇOĞLU (2420.Böl.Guv.)

Erdal ATAÖZDEN (13.Grup.Guv.Yrd.)

Tarih: 03.04.2011

Toplantı No: 1733

Bülten No: 1358

Kuruluş: Mart 1977

Charter : Mart 1980

DUYURULAR



MERHABA SEVGİLİ DOSTLARIM,

Haftalar önce çalışmalarına başladığımız ve sevgili İsmet Açıkgöz'ün gayretleri ile planlamasını yaptığımız, KSS Edirne seminerini ETSO başkanı Cemil Güler ve Rtn Raşit Günaydın'ın yardımları ile nihayet 12.04.2012 tarihinde gerçekleştireceğiz. Mimar Sinan ve Edirne Rotary kulüpleri ortak çalışmaktayız. Bu projenin başındaki Marmara Rotary Kulübü Başkanı Sn Tülin Seçen'in tüm Türkiye de yapmayı amaçladığı bu programın 9. ayağı olmaya az kaldı. Tüm işadamlı dostlarımı bu seminere bekliyorum.

Bu yılki Meslek hizmetleri ödülleri önümüzdeki hafta Lalezar restoranda eşli olarak yapacağımız toplantıda vereceğiz. 17.04.2012 günü yakın dostlarımızıda çağırarak güzel bir toplantı gerçekleştireceğimizi umuyorum.

20.04.2012 günü Svilengrad Rotary Kulübünün davet ettiği geleneksel balolarına katılmayı planladık. Eşli olarak katılacağımız bu etkinlik için Komite Başkanım Tamer Boral çalışmalarına başladı bile.

SAĞLIK MUTLULUK DİLEKLERİMLE,

Muzaffer MEMİŞ

MİSAFİRİMİZ :	Martin STOYANOV	Bulgaristan Svilengrad R.K	Başkan Yardımcısı
	Angel MAVREV	Bulgaristan Svilengrad R.K	Gelecek Dönem Başkanı
	Georgi LOZEV	Bulgaristan Svilengrad R.K	Geçmiş Dönem Başkanı
	İsmini yazamadığımız 15	Bulgaristan Svilengrad R.K	Üyesi
	Hayrettin KARBUZ	SGK İl Müd.Yard.	Kenan KARAKUŞ Misafiri
	İbrahim GÜVEN	SGK İl Müd.Yard.	Kenan KARAKUŞ Misafiri
MAZERETLİ ÜYEMİZ :	İsmet AÇIKGÖZ – Oktay ALEMDAR		
ARAMIZDA GÖREMEDİKLERİMİZ :	Bülent EGELİ – Demirkan ÇAĞLAYAN – Kemal KARAKUŞ – Recayi ARAN		
DEVAM DURUMU :	79.17		

Önümüzdeki hafta toplantımız: **10.Nisan.2011 Salı Saat 20.00 ROTARY EVİNDE**

Başkan : Muzaffer MEMİŞ
Üye : Cengiz TUĞLU
Bülten irtibat : Faruk ETKER

Sekreter : Halil ALTUĞ
Geç.D.B. : Serhad CEYLAN
Tel: (284) 225 25 10 - 213 25 13

Sayman : Reşat AYAN

edirnerotary@gmail.com - www.edirnerotary.com



EDİRNE ROTARY KULÜBÜ 1977

2011 - 2012

Kalyan BANERJEE (UR Bşk.)

Fatih R SARAÇOĞLU (2420.Böl.Guv.)

Erda ATAÖZDEN (13.Grup.Guv.Yrd.)

Tarih: 10.04.2011

Toplantı No: 1734

Bülten No: 1359

Kuruluş: Mart 1977

Charter : Mart 1980



ARAMIZDA GÖREMEDİKLERİMİZ :

DEVAM DURUMU :

MUTLU GÜNLERİMİZ :

Bülent EGELİ – Demirkan ÇAĞLAYAN – Sehad CEYLAN – Tark ETKER

83.33

19 NİSAN Akın TİRYAKİOĞLU

Doğum Günü

19 NİSAN Sarp ES

Doğum Günü

20 NİSAN Ebru-Oktay ALEMDAR

Evlilik Yıldönümü

21 NİSAN Zerrin-Akın TİRYAKİOĞLU

Evlilik Yıldönümü

21 NİSAN Zehra BORAL

Doğum Günü

21 NİSAN Onat TUĞLU

Doğum Günü

23 NİSAN Cenk BENAKMAN

Doğum Günü

KUTLARIZ.....

Önümüzdeki hafta toplantımız: **17.Nisan.2011** Salı Saat 20.00 ROTARY EVİNDE

Başkan : Muzaffer MEMİŞ

Üye : Cengiz TUĞLU

Bülten irtibat : Faruk ETKER

Sekreter : Halil ALTUĞ

Geç.D.B. : Serhad CEYLAN

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

Sayman : Reşat AYAN

edirnerotary@gmail.com - www.edirnerotary.com

Prof. Dr. Kenan DEMİRKOL'a teşekkürler.

Zeytinyağı

yani paslanma bütün bizim hastalıkların temelindeki ana unsurdur. Nasıl açık havada bırakırsan demiri yağmurda paslanır, ama biz ne yaparız, antipas diye bir boya süreriz paslanmasın diye.

Vücudumuzun da antipasları vardır. Bunlara biz antioksidan diyoruz.

(Antioksidanlar, serbest radikallerle bağ kurarak hücelere **zarar** vermelerini **önleyen yapılardır.**

Serbest radikaller, vücudumuzun en küçük birimi olan hücelere saldıran ve **hücrelerde** büyük değişimlere neden olan **yırtıcı moleküllerdir.**

İçlerinde **barındırdıkları oksijen** bedenin moleküler yapılarını tahrip eden asıl unsurdur.

Bu moleküller yaşlanmamızın ve bedenimizde meydana gelen birçok kronik hastalıkların en önemli nedeni olarak kabul edildiler.

Sebze meyve kürleri yiyin, günlük egzersizler yapın, bol su için...

Antioksidanları ağırlıklı olarak sebze-meyvelerden elde ediyoruz. Zeytinyağı antioksidanlardan daha çok zengindir ve kalp hastalıklarına karşı koruyuculuğu önemli oranda antioksidanlardan dolayı kaynaklanmaktadır.

Ama biz onu ısıttığımız zaman, rafine zeytinyağı elde ettiğimiz zaman, bu unsurları geniş ölçüde kaybediyor.

O yüzden mümkün mertebe sızma zeytinyağı kullanmalıyız ve çocuklarımıza da bu tadı alıştırmamız lazım.

İnsanlık tarihi itibarıyla bakarsanız çok yeni bir olgu.Şeker, insanın herhangi bir işlevini yerine getirmek için gerekli mi?

Evet. Beyin glikozla çalışıyor.Omurilik hücreleri glikozla çalışıyor.

Eritrosit dediğimiz alyuvarlar glikozla çalışıyor. Enerji kaynağı olarak glikozu kullanıyor. insanın gereksinimi olan glikozu da früktozu da vücut kendisi üretiyor. Dışarıdan asla alınmasına gerek yok.

Dolayısıyla biz şeker yediğimiz zaman tamamen sadece damak zevkimiz için yiyoruz.

Asla hiçbir bedensel ihtiyacımız yok.

Peki dışarıdan şeker alıp da daha akıllı olan bir insan gördünüz mü?

Bir de son zamanlarda pancardan elde edilen şeker de bir yana bırakıldı;daha ucuz olsun diye mısırdan elde edilen şeker kullanılmaya başlandı. Fruktozdan zengin mısır şurubu. mısırdan elde edilen fruktozdan zengin mısır şurubu, aynı miktar kaloride bile olsa normal şekere göre % 46 daha şişmanlatıcı

Karın tipi şişmanlık

eşittir şeker hastalığı,

eşittir kalp hastalığı,

eşittir kanser.

KOLESTEROL

Kolesterol olmazsa hayat olmaz. Bütün hormonlarımızın ham maddesi kolesteroldür. O yüzden zaten anne sütünde kolesterol çok yüksektir. Çocuğun hormonlarının üretilmesi için başlangıçta anneden aldığı kolesterole ihtiyacı vardır. Kolesterol masum bir maddedir. Ama oksitlenirse oksikolesterole dönüşür ve damar sertliği yapar.

Peki oksitleyen ne?

Şeker. ayçiçeği yağı, mısır özü yağı veya margarinden elde edilen trans yağ asitleri kolesterolü oksitler ve böylece damar sertliği oluşur.

DAMACANA VE PET ŞİŞELER

Kabın altına baktığımız zaman veya yanına baktınız zaman bir üçgen göreceksiniz. Üç oktan oluşan bir üçgen. Bu geri dönüşüm işaretidir. O üçgenin içinde bir sayı yazar. 5 numara polipropilendir altında da zaten PP yazar. Yoğurt alırken artık markaya göre değil kullandığı plastiğe göre tercihinizi yapın. Ben her yoğurt almaya gittiğimde maalesef aynı firma farklı marketlere farklı plastik gönderebiliyor. Daha ucuz marketlere adi plastiklerde, lüks semtlerdeki marketlere daha kaliteli plastikte gönderiyor. Ne acı. Yani ayırım yapıyor.

- Yani hocam üçgenin içinde 5 mi yazması lazım?

- Evet polipropilen



- 1,5 litrelik su şişelerinde 1 yazıyor.

- Evet, işte o PET polietilen tereftalat, kötü, 1 numara kötü. Evde 19 litrelik bidonların altına bakın. Onda da 7 yazar. 7 diğer plastikler anlamına gelir. Diğer plastiklerin içinde 6-7 farklı plastik vardır bunlardan bir tanesi de polikarbonudur onun için üçgenin altında PC kısaltması vardır.

Prof. Dr. Kenan DEMİRKOL

Damacana ve Pet Şişelerde Yer Alan Numaraların Anlamı Nedir?



1988 yılında yapılan uluslararası bir düzenlemeyle suların, yiyecek ve içeceklerin konduğu plastik kaplar birden yediye (1-7) kadar numaralandırılmaya başlanmıştır. Bu numaralar genellikle şişelerin tabanında üçgen şeklindeki geri dönüşüm ambleminin içine yazılmaktadır.

Bu numaralar plastik şişenin hangi hammadde kullanılarak üretildiğini göstermektedir. Yine bu numaranın yer aldığı geri dönüşüm işaretinin hemen yakınlarında, genellikle şişenin üretiminde kullanılan plastiğin tipini gösterir bir kısaltma daha bulunmaktadır. Örneğin PET veya PETE kısaltmasını gördüğünüzde şişenin üretiminde polyethylene terephthalate kullanıldığını anlayabiliriz. Bu maddeden üretilen şişeler 1 sayısı ile numaralandırılırlar. Bu numaraların anlamı aşağıda sıralanmıştır:

1 numara --> PET veya PETE (polyethylene terephthalate)

2 numara --> HDPE (high density poly ethylene)

3 numara --> PVC (poly vinyl chloride)

4 numara --> LDPE (low density polyethylene)

5 numara --> PP (polypropylene)

6 numara --> PS (polystyrene)

7 numara --> Diğer (yukarıdaki sınıflamaya girmeyen diğer plastik türlerinin genel sınıflamasıdır). Üzerinde her hangi bir numara olmayan plastik şişelerin hepsi 7 numara olarak kabul edilir. Bunların üretiminde akrilik, polikarbonat veya daha farklı malzemeler kullanılmış olabilir. Yine bu kaplar tek bir madde yerine birden fazla maddenin karışımıyla üretilmiş de olabilirler.

Bu tür maddelerden yapılan plastik kapların içine konulan suların sağlığa zarar var mıdır?

Her ürün için sağlık etkisine yönelik ayrıntılı bilgi bulunmamakla birlikte bazı şişeler hakkında aşağıdaki bilgiler verilebilir:

7 Numaralı Şişeler

Bazı araştırmalar polikarbonat şişelerden, içlerinde bulunan sıvıya bisphenol-A (BPA) adı verilen kimyasal bir maddenin geçebileceğini saptamışlardır. Bu madde östrojen adı verilen hormonun etkilerini taklit edebilen bir maddedir. Deney hayvanlarında gerçekleştirilen çalışmalar BPA'nın üreme sistemi üzerinde olumsuz etkileri olabileceğini göstermiştir. BPA deney hayvanlarında sperm sayılarının azalmasına neden olmakta ve meme dokusunda meme kanserinin erken dönemlerine benzer değişikliklere neden olmaktadır. Bu araştırma her ne kadar sıçan ve farelerde gerçekleştirilmiş olsa da insanlarda da benzer sonuçlarının olabileceği ileri sürülmektedir. Ancak burada etkiyi ortaya çıkaran dozun plastik kaptan içeceğe geçen dozla karşılaştırılması ve dozun çok az olduğu durumlarda uzun süreli maruz kalmanın benzer etkileri oluşturup oluşturmayacağı açık değildir. Suya BPA geçişine neden olabileceği tespit edilen polycarbonate hammaddesi 7 ile numaralandırılan şişelerde bulunabilir, ancak yukarıda da açıklandığı gibi 7 numaralı şişeler mutlaka polikarbonat içermek zorunda değildir, ve ilk 6 numara türüne uymayan farklı bir malzemeden de yapılmış olabilirler.

1 Numaralı Şişeler

1 numara ile işaretlenmiş şişeler her zaman için tek kullanımlık olan şişelerdir. Bunlar hiçbir şekilde yeniden kullanılmamalı ve boşalmalarını takiben geri dönüşüm kutularına atılarak bertaraf edilmelidirler.

3 Numaralı Şişeler

Yukarıda sayılan grup içerisinde kesin olarak içeceklerin saklanması amacıyla kullanılmaması önerilebilecek ürün grubu 3 nolu, yani polivinil klorürden elde edilen PVC şişelerdir. Normalde de PVC'nin bu amaçla kullanımına izin verilmemektedir. PVC'nin üretim, kullanım ve bertarafı sırasında çevreye dioksin (dioxin) yayıldığına dair bulgular vardır. Dioksin insan ve hayvanların yağ dokusunda birikmektedir. Kanserojen (kansere neden olan) olarak bilinen dioksin aynı zamanda vücudumuzun hormonal sistemini etkileyerek üreme fonksiyonlarını ve bağışıklık sistemini hasara uğratabilir. Yukarıda sayılan olası zararlardan korunmanın başında mümkün olduğunca plastik kapların kullanımından kaçınmak gelir. Ancak bunun mümkün olmadığı durumlarda da üretici firmaları daha sağlıklı ürünler üretmeleri konusunda yönlendirecek uygulamalara gidilmelidir. Örneğin su damacanasının altında 7 işaretini gördüğünüzde bu şişenin hangi üründen yapıldığını firmadan bildirmesini isteyebiliriz. Yine küçük plastik şişelerde su aldığımızda bunların tek kullanımlık olduğunu hatırlamamız ve şişe boşaldığında farklı bir sıvıyı depolamak için kullanmamamız gerekir.

BPA için Ayrıntılı Bilgi: Bisphenol A Exposure Causes Meiotic Aneuploidy in the Female Mouse. Current Biology. 13 (7), 1 April 2003:546-553

Plastiklerin Geri Dönüşümü: <http://www.korhek.org/makale.php?drm=ozet&mno=163>

- Kötü yemekleri pahalıya, iyi yemekleri çok pahalıya yersiniz.
- Şehrin yüzde 70'i İstanbullu değildir.
- Bu kenti ana caddelerde değil ara sokaklarda öğrenirsin , sokaklara karış.
- Trafik tabelası yok diye her yolu girilebilir, dönülebilir sanmayın; trafik tabelası var diye bir yolu tek yön, çıkmaz sokak falan da sanmayın, tabelalara fazla güvenmeyin.
- Eminönü'nde gün batımını izlerken gördüğünüz o havada turlayan martılar, sizin yarınki öğle yemeğiniz olacak. Onları son defa canlı canlı görüyor olduğunuzu unutmayın, şevkat gösterin. Simit atın mesela.
- Tinercilere acıyıp iyi davranmaya kalkmayın.
- "Şehir merkezi-Centrum" diye bir yer yoktur. Arayıp durmayın.
- "Köprü (boğaziçi) bu saatlerde tıkalı mıdır" gibi bir soru mânâsızdır.
- Yağmur yağarken taksi bulmaya çalışmak beyhude bir çabadır. başınızın çaresine bakın.
- Yediğiniz sey, yediğinizi sandığınız şey olmayabilir. Beklentiniz ve elinizdekilerin uyuşma oranı, ödediğiniz meblağdan bağımsız bir değişkendir.
- "Karşı" her zaman sizin olmadığınız taraftır.
- Minibüsler ve özel halk otobüslerinin trafikte her şeyi yapma hakları vardır. Sıhhatiniz açısından itiraz etmeyin, tartışmayın, korna çalmayın, selektör yapmayın.
- Yolda yürürken size biri çarptığında özür dilemesini beklemeyin. Siz çarptıysanız da özür dilemek için durmayın. Zira herkesin acelesi vardır bi yerlere koşturuyorlardır.
- Sizinle tartışan olursa "sen benim kim olduğumu biliyomusun lan?" diye sorun, "lan"ı eksik etmeyin, mutlaka olsun.
- Evet o trenler epey eski. Bin yâhu, bir şey olmaz. :-)
- Taksim-Bakırköy arası, dolmuşla ve cengaver sürücüsü sayesinde azami 20 dakika, bilemedin 25 dakika sürer; trafiğe bakıp korkmayın.
- Mafyadan birini tanımiyorsan otopark için para isteyen birisine sert davranma veya blöf yap. En garantili, ver parayı olsun bitsin.
- Evde oturmayın, gezin dolaşın. Çünkü dünyanın en güzel şehrindeyiz. Beşiktaş'ta çay için, Karaköy'de simit yiyin, Beyoğlu'nda dayak yiyin, Sirkeci'de trene binin, Eminönü'nde ucuza kelepik mallar bulun, Kadıköy'de kaybolun.
- Üstünüze motorlu testereyle gelen birisini görürseniz kaçın. O adam şaka yapmıyor.
- Topkapı Sarayı Topkapı'da değil, Sarayburnu'ndadır. Boşuna Topkapı'ya gitmeyin.
- Yardım tekliflerini reddedin, kandırılabilirsiniz, dolandırılabilirsiniz.
- "Fermuarlı cebim var bir şey olmaz" demeyin. Kapkaççılar beceremezse gaspçılar alacaktır o cep telefonunu. Telefonu vermeden önce sim kartını geri isteyin. Cüzdanınızı da vermeyin hemen. "bari kartları ver, işine yaramaz onlar." deyin, onları da geri alın. "Yol paramı bırak." dersanız beş lira da cebinizde kalır. Teşekkür edip yola devam edin. Zamanınız varsa polise uğrayın. Size çay ikram ederler, çay içmiş olursunuz.



Vahit Başar, Kabataş Lisesinden emekli fizik hocasıdır. (Yıl 1979 - Zincirlikuyu)