



# EDİRNE ROTARY KULÜBÜ

31.03.1977

[www.edirnerotary.com](http://www.edirnerotary.com)



Dong-Kurn LEE ( UR Bşk. )

Ömer KURAN ( 2420. Bölge Guv.)

Kenan TÜRKANTOS (2.Grup Guv.Yrd)

2008/2009

Tarih : 10.03.2009

Toplantı No. 1582

Bülten No. 1210

Charter Mart 1980

## BAŞKANIN MEKTUBU

Sevgili Dostlarım ; 22 Mart Pazar günü çok önemli bir organizasyona ev sahipliği yapacağız . 2420 Bölge Vakıf Eğitim Semineri Kulübümüz tarafından Edirne'de yapılacak . ETSO yeni hizmet binası zemin kat salonunda saat 10.00 da başlayacak seminere başta GD Governörü Hitay Güner olmak üzere tüm bölge görevlileri katılacak. Governörümüz Ömer Kuran tarafından toplantı tüm bölgeye özellikle Trakya kulüplerine yazı ile bildirildi. Kendi ev sahipliğimizde yapılacak bu eğitim seminerine büyük bir grup olarak katılmamız gerekmektedir. Tüm arkadaşlarımızın randevularını bu tarihe göre ayarlamalarını özellikle rica ediyorum.

Bu gün toplantımıza misafir olarak Edirne Belediye Başkanı ve Cumhuriyet Halk Partisi Edirne Belediye Başkan adayı Sayın Hamdi Sedefçi katıldı ve kürsüden üyelerimize bir konuşma yaptı.

6 Mart Cuma günü İstanbul Rotary merkezinde Governör Ömer Kuran yönetiminde Körfez ve Trakya kulüplerinin katıldığı Eğitim , sağlık , kültür konvoyu koordinasyon toplantısı yapıldı. Toplantıda çocukların düşlerini gerçekleştirmek amacı ile hazırlanan ve kırtasiye ile giyim malzemesi taşıyan TIR , Dünya Göz Hastanesine ait göz taraması yapacak TIR , Kalp Sağlığı Vakfı'na ait TIR , deprem simülasyonu TIR'ından oluşan konvoy 4-5 Nisan'da Körfez bölgesinde 18-19 Nisan'da Trakya bölgesinde gerekli çalışmaları yaptıktan sonra son gün akşamı Edirne'de yapılacak şenliklerle proje sona erecek .

9 Mart Pazartesi günü Cengiz Benakman ve Tamer Boral ile birlikte Bulgaristan Haskova Rotary Kulübü toplantısına katıldık. Toplantıda Kulübümüzün tanıtım projesi kapsamında Mayıs ayında Bodrum Yasmin otele yapacağı gezi ile ilgili geniş bilgi verdim ve götürdüğümüz dökümanları takdim ettik (Broşür , CD vs.) Çok yararlı geçen toplantı sonunda Haskova Kulübünden de büyük bir grubun katılacağı belli oldu. Gerek Cengiz Benakman gerekse Tamer Boral bugün de Bulgaristan Sivilingrad Rotary kulübünün toplantısına katılarak aynı konuda üyeleri bilgilendirecekler. Büyük bir özveri ile işlerini bırakarak tanıtım projesi ile ilgili olarak var gücü ile çalışan sevgili dostlarım Cengiz ve Tamer'e şükranlarımı sunuyorum.

11 Nisan Cumartesi günü 2009-2010 Dönemi Bölge Asamblesi Beşiktaş Four Seasons Otelde yapılacak Yaklaşık 10 kişi ile katılacağımız toplantı ile ilgili program bilgileri geldikçe sizlerle paylaşacağız.

24-26 Nisan 2009 tarihleri arasında Gençlik Hizmetleri Ana Komite Başkanı Emre Alp ve ekibi tarafından hazırlanan RYLA semineri yapmak üzere Bulgaristan Pyrgos Kulübüne eğitmenlerle birlikte gideceğiz.

28-29 Nisan 2009 Salı ve Çarşamba günleri GSE programı çerçevesinde Avustralya grubu Edirne'ye geliyor . Toplantımıza katılıp evlerimizde kalacak olan misafirleri gerektiği şekilde ağırlayacağımızdan eminim. Misafirlerin kalacakları üyeler ile ilgili çalışma Ana Komite Başkanı Kenan Karakuş tarafından yürütülmektedir.

**Bölge Vakıf Eğitim Semineri 22 Mart Pazar Saat 10.00 da Edirne'de ETSO'da**

*GSE Avustralya grubu 28-29 Nisan 2009 Tarihinde Kulübümüzü ziyaret edecekler*

**Uluslararası Bodrum gezi projemiz 28-31 Mayıs 2009 tarihleri arasında yapılacak**

*2420 Bölge Konferansı 16-19 Mayıs 2009 tarihleri arasında Antalya Miracle Resort Otelde*

Toplantıda görüşünceye kadar sağlıklı kalın . Sizleri sevgi ve saygılarımla selamlıyorum.

Rtn Akın TIRYAKIOĞLU

**Önümüzdeki toplantımız 17 Mart Salı günü Saat 19.00 da Rotary evinde**

**MART AYI ROTARY TAKVİMİNDE ROTARACT HAFTASI AYIDIR**

**BAŞKAN :** Akın Tiryakioğlu

**SEKRETER :** Serhad Ceylan

**SAYMAN :** Recayi Aran

**GEL.D.BŞK. :** Cengiz Benakman

**GEÇ.D.BŞK. :** Oktay Alemdar

## MİSAFİRLERİMİZ

Hamdi SEDEFÇİ	Edirne Belediye Başkanı	Kulüp misafiri
Namık Kemal DÖLENEKEN	Edirne Bl.Bşk. vekili	Kulüp misafiri
Adil ÇEBİ	Edirne Koleji sahibi	Hasan Altuntaş misafiri
Tayfun ERCAN	Y.Kredi Mey.Şube Md.	Oktay Alemdar misafiri
Burhan ÜSTÜNKOL	K.Eli Mali Müş Oda Bşk	İsmet Açıkgöz misafiri
Aguş KALENDER	İş adamı	İsmet Açıkgöz misafiri
Haluk DURDU	Emekli bankacı	Recayi Aran misafiri
Metin CENGİZ	Mal.Müş.Od.Sek.	Kenan Karakuş misafiri

## GELECEK HAFTANIN MUTLU GÜNLERİ

23 Mart	Alphan Deveci	Doğum günü	
23 Mart	Recayi Aran	Doğum günü	
23 Mart	Tuğba Altuntaş	Doğum günü	KUTLARIZ .....

## ATTENDANCE GETİRENLER :

Rtn Cengiz Benakman , Rtn Tamer Boral , Rtn Tarık Etker **Teşekkürler** .....

## MAZERETLİ ÜYELERİMİZ

Ahmet Çelik , Ali Es , Altan Bayram , İlhan Toksöz , Kaya Zeybekoğlu , Ümit Mihlayanlar  
(Mazeret bildirdikleri için teşekkürler)

## ARAMIZDA GÖREMEDİKLERİMİZ

Ali Es , Demirkan Çağlayan, Hasan Altuntaş , İsmet Açıkgöz , İrfan Kızanlık

**DEVAM YUZDESİ : % 85** **Teşekkürler** .....

## DUYURULAR :

- İstanbul Rotary Kulübü dönemimiz başında hazırlıklarına başlamış olduğu projesini temel atma aşamasına getirdi. Bu dönemin büyük projesi olarak değerlendirdikleri Kadıköy Engelliler Kreşi'nin temelini önümüzdeki hafta atılıyor.
- Arnavutköy Rotary Kulübünün 18 mart 2009 akşamı 10. kuruluş yılı kutlamaları Arnavutköy'de Fishmekan da yapılacak Balık ve Sınırsız içki dahil 75 TL/kişi
- 2430. Bölge Geçmiş Dönem Governörü (1995-1996), Ankara RK'nün eski başkanlarından Sn. İlhan Çevik vefat etmiştir Merhuma tanrıdan rahmet diliyoruz
- Beykoz Rotary Kulübümüzün sizlere sunduğu Back-Up kartı daha çok bir bilgilendirme kartı olup Back-Up hizmetlerinden daha geniş kapsamlı yararlanabilmek için Classic, Multi veya VIP karta geçebilirler. Classic paketin 12 taksitli yıllık bedeli 240 TL.dir. Bu bedel üzerinden üye olmak isteyen Rotaryen'e %40 indirim verilecek. Back-Up, sizin için herşeyi düşünen zor ve keyifli anlarınızda istek ve ihtiyaçlarınıza tek bir telefonunuzla çözüm üreten geniş kapsamlı bir Boyner Grubu hizmet paketidir. Artık nerede olursanız olun aklınıza gelebilecek her konuda size ve yakınlarınıza 7 gün 24 saat ve tüm Türkiye'de hizmet veren Back-Up sayesinde hayatınız çok kolaylaşacak.
- Rotary 2420.Bölge Vakfı Genel Kurulu Rotary Merkez ofisinde yaptığı toplantıda Tuzla İşitme Engelliler okulunun devredilmesi için karar alındı.Murat Çelik Governörün başkanlığında çalışacak ve devir işlemini gerçekleştirecek yeni yönetim kurulu seçildi.
- Edirne Inner Wheel Kulübü tarafından organize edilen "Spina Bifida" semineri kulübümüz tarafından da desteklenmekte olup 21 Mart 2009 Cumartesi günü Saat 10.00 da Edirne Ticaret ve Sanayi Odası'nın yeni tesislerinde yapılacaktır. Konunun uzmanları olan öğretim üyeleri tarafından verilecek seminere özellikle anne olmak isteyen genç hanımların ve eşlerinin katılması çok önemlidir.

## BÜLTEN

Tlf : 0 284 212 42 32

0 284 212 63 45

0 284 225 23 66

e-posta : [tiryakin@ttmail.com](mailto:tiryakin@ttmail.com)

[ceylanserhad@hotmail.com](mailto:ceylanserhad@hotmail.com)

[recayiaran@yahoo.com](mailto:recayiaran@yahoo.com)



## KÜRESEL ISINMA VE TEMİZ ENERJİ

Dünyada her geçen gün artan enerji talebi, teknik, ekonomik ve ekolojik sorunları da beraberinde getirmektedir.

Uluslararası Atom Enerjisi Ajansı'nın (IAEA) tahminleri, dünyadaki enerji talebinin 2030 yılına kadar yüzde 55 oranında artacağı yönündedir. Bu artıştaki en büyük pay ise yüzde 84 ile fosil yakıtlarda yani petrol, kömür ve doğal gazda olacaktır. Sınırlı kaynaklar olan fosil yakıtların hızla tüketilmesi sadece enerji krizine değil ekolojik krize de yol açmaktadır; çünkü bu kaynakların yakılması küresel ısınma olarak da adlandırığımız iklim değişikliğinin sebebi olan sera gazlarının atmosfere bırakılmasına neden oluyor.

Dünyanın ortalama sıcaklığı son yüzyıl içerisinde 0,74 derece arttı. Hayatımızda radikal değişiklikler yapmazsak artmaya da devam edecek. Küresel ısınmaya yol açan sera gazlarının hatırı sayılır bir bölümü enerji sektörüyle doğrudan ilgilidir. Gelişmiş ülkelerde enerji sektörü kaynaklı sera gazlarının oranı yüzde 64 olarak tespit edilmiştir. Bu oran ulaşım sektörünü de dahil ederseniz yüzde 83'e kadar çıkabilmektedir. Bu nedenle enerji kaynaklarımızı daha akıllı kullanmamız ve karbondioksit başta olmak üzere sera gazı salımı sınırlı olan kaynaklara yönelmemiz hayati önem taşımaktadır.

Bilim insanları ortalama sıcaklık artışlarının iki dereceyi geçmemesi gerektiği konusunda hemfikir. Bu eşik değeri aşılırsa, iklimsel değişiklikler bir daha durdurulamayacak bir noktaya gelebilir. Bilindiği gibi Kyoto Protokolü'nün hedefi de, 2008-2012 yılları arasında sera gazı salınımlarını 1990 yılı değerlerinin yüzde 5,2 aşısına çekmektir. İki dereceyi geçmemek içinse bundan daha fazlasını yapmak gerekiyor. 2030 yılına kadar yüzde 50-60, 2050 yılına kadar ise yüzde 80 oranında bir azaltma şart görünüyor. Bu hedefe ulaşmak için bir yandan artan enerji talebini karşılamak amacıyla yeni kaynak yaratmak ya da var olan kaynakları daha akıllı kullanmak, diğer yandan da halihazırda kullandığımız sera gazı salımı yüksek olan kaynakları daha az karbondioksit salımı yapan kaynaklarla değiştirmek gerekecektir.



## GÜNEŞ TEKNOLOJİLERİ

Güneş enerjisinin verimli kullanılması için pek çok yol vardır. Güneş enerjisi teknolojileri güneş ışınlarından gelen enerjiyi ya doğrudan kullanılabilir elektriğe ya da ısıya dönüştürür. Güneş enerjisi teknolojileri genelde 'Isıl Teknolojiler' ve 'Fotovoltaik Sistemler' olarak 2 başlık halinde incelenebilir. Güneş enerjisi uygulamaları ısıtma/soğutma, elektrik üretimi ve kimyasal prosesler olarak da sınıflandırılabilirler. Isıl uygulamalar, sıcak su ısıtıcıları ve havuz ısıtma teknolojileri, güneş ışınlarının herhangi bir şekilde odaklanarak yoğunlaştırılması işleminin yer aldığı orta ve yüksek sıcaklık uygulamaları ile ısıtma ve havalandırmaya yönelik pasif güneş sistemi uygulamalarını içerir. Fotovoltaik sistemler ise güneş enerjisinden doğrudan elektrik üreten sistemler olarak tanımlanmaktadır. Bu tür sistemlerin ana elemanı fotovoltaik (güneş) hücrelerdir. Güneş panellerinin çalışma ilkesi de fotovoltaik etki ilkesine dayanır. Çok sayıda materyal fotovoltaik etkiye sahip olmasına rağmen elektrik üretecek kapasiteye sahip olan grup, yarı iletken grubudur. Dünyada güneş enerjisinin en geniş kullanım alanları, su ısıtma ve ısınmada güneş enerjisinden doğrudan faydalanma şeklindedir. Termal hava sistemleri ile iklimlendirme yöntemlerinde güneş ısısından yararlanmak da yaygınlaşmaktadır. Yoğunlaştırıcı güneş kolektörleri yüksek sıcaklıkta ve yüksek ışınım şiddetlerinde kızgın proses buharı üretir. Bu buhar, soğutma ve konvansiyonel yöntemlerle türbin çevrimli elektrik üretimi uygulamaları için kullanılır. Fotovoltaik (PV) hücreler yukarıda da bahsedildiği üzere yarı iletken teknolojilerini kullanarak ışık enerjisini doğrudan elektrik enerjisine çevirir. Bu elektrik enerjisi hemen kullanılabilirdiği gibi bir aküde depolanıp sonradan da kullanılabilir. Güneş panelleri, çok yönlü olmaları, binalara ve diğer yapılara kolaylıkla monte edilebilmeleri sayesinde günümüzde yaygın olarak kullanılmaktadır. Güneş panelleri, elektriğin yerini alabilen, temiz ve yenilenebilir enerji sağlar. Bu paneller, ana enerji şebekesinden uzak olan yerlerde (elektrik dağıtım altyapısı olmayan yerleşim merkezleri, acil durum telefonları, telekomünikasyon istasyonları gibi) elektrik ihtiyacını karşılarlar.

## UYKU

Canlıların, günün bir bölümünü uykuda geçirdiği bilinmektedir. Gece-gündüz ayırımına göre güneşin batmasıyla başlayıp doğması ile tamamlanan saatler uykuda geçmektedir. Bir günlük programa dayalı bu düzenleme, sirkadien ritm adıyla bilinmekte, beyinde, suprakiazmatik çekirdekte üretilen melatonin hormonu aracılığıyla yürütülmektedir. Uyku, kendi içinde beş dönemden oluşmaktadır. Bu dönemlerin sınırları, uyku çalışmalarıyla çizilebilmektedir. Her dönem, kendi içinde ve kendine özgü bir yapılanma sergilemekte, insanda, biyolojik ve psikolojik anlamda işleyişi de büyük ölçüde tanımlanmış durumdadır. Uykunun başlangıç dönemlerinde daha fazla derin uyku bulunmakta, bu sırada da daha çok fiziksel düzenlemeler yapılmaktadır. Bu nedenle, derin uyku dönemi, anabolik dönem olarak da isimlendirilmektedir. Anabolik dönemde büyüme hormonu salgılanmakta, özellikle çocukların gelişiminde önemli rol oynamaktadır. Sabaha doğru olan saatlerde ise, rüya dönemlerinin daha fazla yer aldığı dikkati çekmektedir. Bu dönemde yapılan işlemlerin beynin gelişimine katkısı olduğu bilinmektedir.

### Güçlü bir bellek için ne kadar uykuya ihtiyacınız var?

Uykusuz kalındığında bozulan ilk işlevlerden biri de bellek, dil becerileri, soyut düşünme ve değerlendirme gibi bilişsel fonksiyonlardır. Geç saatlere dek uykusuz kalmak bir süre sonra kişide bellek sorunlarının oluşmasına yol açar. Verimli bir iş yaşamı için kişinin ortalama 8 saat uyuması gerekir. İnsanlar yaşlandıkça, toplam uyku süresinde ve rüyayla ilişkili uyku evresinde geçen sürede bir düşüş başlar. Yeni doğmuş bir bebek günde 16 saat uyur. Buna karşın bebeğin 30 yaşındaki annesi günde altı saat uyur (eğer şanslıysa) ve bu sürenin sadece 1/4'ünü veya iki saatini derin uykuda geçirir. Orta yaşlardan itibaren, uyku süresinin azalmaya başlamasının yanı sıra, uykunun karakteri de değişir. Bu yaşlardaki insanlar rüyayla ilişkili evrede daha az uyurken, yüzeysel uyku dönemleri daha uzun sürer. İnsanlar yaşlandıkça daha erken uyuyup daha erken kalkarlar. Gençlerde ise tam tersidir. Gençler, gece daha geç saatlere kadar kalırlar ve günün çoğunu uyuyarak geçirirler. Seksenli yaşlarda bu değişiklik daha belirgindir. Gün içindeki uyuklamalarla birlikte günlük toplam uyku süreleri 6-7 saat olabilir. Bu kişiler gün içinde birçok kez uyuklasalar da bunların toplamı nadiren bir saati geçer. Yaşlıların günde 8-10 saat uyumaları gerektiği söylemi doğru değildir. Kişinin gerek duyduğu uyku süresi şu şekilde hesaplanabilir. Kişi, uyanık olduğu her iki saat için bir saatlik uykuya ihtiyaç duyar. Yaş ilerledikçe bu değişir, uyanık kalınan her iki saat için 45 dakikalık uyku gerekir. Başka bir deyişle, gün boyunca uyanık kalınan her saat için "uyku borcu" biriktirilir. Onaltı saatlik bir günün sonunda, genç bir insanın "uyku bankasına" borcu sekiz saattir. Buna karşılık yaşlı bir kişinin uyku borcu ise sadece yaklaşık altı saattir.

### Uykusuzluk kişiyi nasıl etkiler?

Eğer uyku için yeterli zaman ayrılmazsa kişi uykudan yoksun kalır. Bu durumda gün içerisinde uykulu olmanın yanı sıra, kişide düşünmeyle ilgili sorunlar da ortaya çıkar. Yeni şeyleri öğrenme daha yavaş gerçekleşir, bellek ile ilgili ve karar verme süreçlerinde sorunlar yaşanabilir. Yaşlı kişiler, uykusuzluk durumunda, kendilerini gençler kadar çok çabuk toparlayamayabilir. Kişilerin 24 saat boyunca uyanık bırakıldığı bir araştırmada, 70'li yaşlardaki kişilerin kendilerine gelmelerinin, genç kişilere göre en az bir gün daha uzun sürdüğü ortaya çıkmıştır. Öte yandan cinsiyet de, uykusuzluğun etkisinde farklılık yaratabilir. Örneğin kadınlar erkeklere göre daha hızlı kendilerine gelirler.

### Sağlıklı bir uyku için ne yapmalı ?

- Sabah uyanınca yataktan çıkılmalıdır. Dinlenmek amacıyla uyumaya devam etmek dinlendirici olmadığı gibi uyku ritmini de bozabilmektedir.
- Her sabah aynı saatte kalkmalıdır. Sirkadien ritmi düzenlemek için belirli saatler arasında kalkmak, en sağlıklı yoldur
- Düzenli egzersiz yapılmalı ancak akşam saatlerinde heyecan oluşturacak aktivitelerden kaçınılmalıdır.
- Yatak odası ses, ışık, ısı yönünden korunmuş olmalıdır.
- Yatak odası uyku dışında çalışmak için kullanılmamalıdır.
- Uyku saatine yakın yemek yenmemelidir.
- Kafeinli, alkollü, kolalı içeceklerden ve tütün kullanımından kaçınılmalıdır.
- Uyumaya çabalamamalıdır.
- Uyku öncesi sıcak bir duş almak ya da sıcak içecekler içmek uyku öncesi gevşeme sağlayabilir.