

# ÇANKAYA ROTARY KULÜBÜ

## ROTARY CLUB OF ÇANKAYA

Dernek Merkezi (Head Office):  
Cevizlidere Mah. Ceyhun Atıf KANSU Cad. 164/7, Balgat, Ankara Türkiye  
Tel: (312) 472 6749 - Faks : (312) 473 2623  
www.cankaya-rotary.org.tr E-Posta: [ofis@cankaya-rotary.org.tr](mailto:ofis@cankaya-rotary.org.tr)  
Toplantı Yeri, Günü, Saati: SHERATON OTELİ, Perşembe, 12.00 - 14.00



John KENNY (U.R. Başkanı / 2009-10)  
Hasan AKDUMAN (U.R. 2430. Bölge Guvernörü / 2009-10)  
Ömer Naci YUKARUÇ (5. Grup Guvernör Yardımcısı)  
Mehmet ESEN (Başkan)  
M. Hakan KARAALİOĞLU (Asbaşkan)  
A. Azmi KELEMCİSOY (Yönetim Kurulu Üyesi)  
Uğurcan ÖZSES (Kulüp Sekreteri)  
Uğur ÇINAR (Sayman)  
Mehmet DÖNMEZ (Üyelik Ana Komite Başkanı)  
Turgut TOKUŞ (Halkla İlişkiler Ana Komite Başkanı)  
Yılmaz ERŞENKAL (Kulüp Yönetimi Ana Komite Başkanı)  
Aydın PELİN (Hizmet Projeleri Ana Komite Başkanı)  
B. Mehmet İPEK (Rotary Vakfı Ana Komite Başkanı)

## HAFTALIK KULÜP MEKTUBU 08 NİSAN 2010 SAYI: 35

**DÜŞÜNDÜĞÜMÜZ, SÖYLEDİĞİMİZ VE YAPTIĞIMIZ HERŞEY;**

- GERÇEĞE UYGUN MU?
- İLGİLİLERİN TÜMÜ İÇİN ADİL Mİ?
- İYİ NİYET VE DAHA İYİ DOSTLUKLAR SAĞLAYACAK MI?
- İLGİLİLERİN TÜMÜ İÇİN YARARLI MI?

Dernek Merkezi (Head Office): Cevizlidere Mahallesi Ceyhun Atıf KANSU Caddesi 164/7,  
Balgat, 06520 Ankara Türkiye  
Tel: (312) 472 67 49 - Faks : (312) 473 26 23  
[www.cankaya-rotary.org.tr](http://www.cankaya-rotary.org.tr) - E-posta: [ofis@cankaya-rotary.org.tr](mailto:ofis@cankaya-rotary.org.tr)

Haftalık Kulüp Mektubudur. Para ile Satılamaz.

# HAFTALIK KULÜP MEKTUBU

TARİH : 08/04/2010  
TOPLANTI SAYISI / MEKTUP SAYISI : 2203/35  
ONUR KONUĞU / KONUŞMACI : Rtn. Munis ÖZER  
TOPLANTI KONUSU : LİBYA ve BÜYÜK NEHİR PROJESİ  
(Great Man-made River Project)

| TOPLANTI BİLGİLERİ |                            |               |                |
|--------------------|----------------------------|---------------|----------------|
| GEÇEN HAFTA        |                            | GELECEK HAFTA |                |
| TOPLANTI NO:       | 2202/34                    | TOPLANTI NO:  | 2204/36        |
| YER:               | SHERATON HOTEL             | YER:          | SHERATON HOTEL |
| TARİH/GÜN:         | 01/04/2010                 | TARİH/GÜN:    | 15/04/2010     |
| SAAT:              | 12.00                      | SAAT:         | 12.00          |
| KONU:              | Enerji ve ÇEVRE            | KONU:         | BİZ BİZE       |
| KONUŞMACI:         | İnş. Yük. Müh. Murat TAŞAR | KONUŞMACI:    |                |

| KONUKLAR                     |                      |
|------------------------------|----------------------|
| KONUĞUN ADI, SOYADI          | KONUĞU AĞIRLAYAN ÜYE |
| Batmaz DANDİN (E) Korgeneral | Celal DERYA          |
| Murat TAŞAR                  | Munis ÖZER           |
| Duygu ADAK ÖZDOĞAN           | Munis ÖZER           |
| Emin ŞENGİL                  | İskender ÇOYGUN      |
| Özgen GÜRBÜZ (TSM SANATCISI) | Hakan KARAALİOĞLU    |

| MUTLU GÜNLER                   |                         |                     |                             |                   |  |
|--------------------------------|-------------------------|---------------------|-----------------------------|-------------------|--|
| ROTARYEN DOĞUM GÜNÜ            |                         | RTN. EŞİ DOĞUM GÜNÜ |                             | EVLENME YILDÖNÜMÜ |  |
| Hakan KARAALİOĞLU              | 14.04                   | Tuncay SEVİM ÖZORAN | 08.04                       |                   |  |
| DEVAM KARTI GETİREN ÜYELERİMİZ |                         |                     | MAZERET BİLDİREN ÜYELERİMİZ |                   |  |
| Akın GÖKYAY                    | UR 2420 Bölge Asamblesi |                     |                             |                   |  |

| İLK GELEN ROTARYEN | PHD | PHDA | BENEFACOR | MAJOR DONOR |
|--------------------|-----|------|-----------|-------------|
| Celal DERYA        | 53  | 39   | 11        | 1           |

|               | ÜYE SAYISI | TOPLANTIYA KATILAN | DEVAM ORANI (%) |
|---------------|------------|--------------------|-----------------|
| FAAL          | 26         | 15                 | 58              |
| DEVAMDAN MUAF | 17         | 7                  | 41              |
| TOPLAM        | 43         | 22                 | 51              |

## BAŞKAN MEKTUBU

Sevgili Dostlarım,

Bu hafta son zamanların en geniş katılımlı toplantısını gerçekleştirdik. Buna neden olan, kendi ifadesiyle 20 yılda ilk defa konuşma yapan, sevgili Munis Özer'e çok teşekkür ediyorum. Bu güzel sunumu "Her Rotaryen Her Yıl" projesine kaydedilmiştir ve eminim bundan sonra da her sene talep görecektir. Kendisine başarılı çalışmalarının devamı ve düğmeye her bastığında borulardan suyun akması için en iyi dileklerimi iletiyorum 🙏.

Rotaryen saygı ve sevgilerimle,

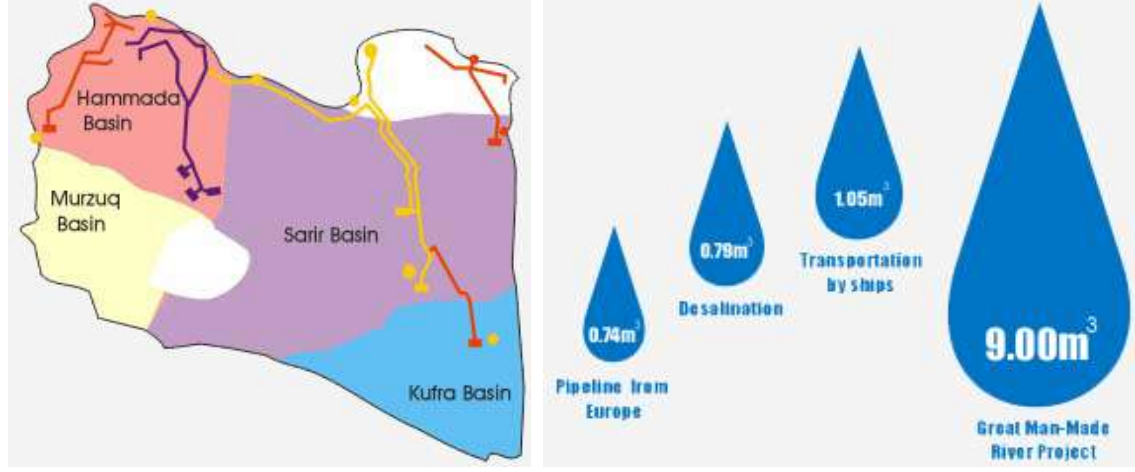
Mehmet M. Esen

## TOPLANTI ÖZETİ



Toplantı öncesi lobide

Munis Özer konuşmasına Libya'nın konumu, iklimi, tarihi, demografisi ve ekonomisini anlatarak başladı. Türk firmalarının bu ülkede gerçekleştirdikleri işleri ve şehirlerden görüntülerle süslediği sunumuna "İnsan Yapımı Büyük Nehir Projesi" ile devam etti.



Libyadaki su havzaları toplam 10,000-12,000 km<sup>3</sup> su ihtiva ederler. Bilim adamları bu rezervin Nil nehrinin 200 yıllık akımına eşdeğer olduğunu öngörmektedir. Bu havzalar 38,000 ile 14,000 yılda oluşmuştur. Bazı bölümler sadece 7,000 yıllıktır.

İnsan Yapımı Büyük Nehir Projesi ile çölden sahile taşınan su maliyeti diğer yöntemlere göre çok daha düşüktür. 1 Libya Dinarı ile değişik yöntemlerle elde edilen su miktarları üst sağdaki şekilde verilmektedir.



1984 yılında başlatılan Büyük Nehir Projesi tamamen Libya Hükümeti tarafından finanse edilmektedir. Dünyadaki en büyük su projesi olan İnsan Yapımı Büyük Nehir Projesi 2008'de Guinness Rekorlar Kitabı'na girmiştir. Derinlikleri 500m'den fazla olan 1.300 kuyudan günde 6.500.000 m<sup>3</sup> su sağlanmaktadır. Muammer Kaddafi bu projeyi dünyanın 8. harikası olarak tanımlamaktadır.



İnsan Yapımı Büyük Nehir Projesi için 4.000 Km öngörülen beton boru döşenmiştir. 4 m çapında, 7.5 m uzunluğunda ve yaklaşık 80 ton ağırlığındaki borular Sarir ve Brega boru üretim tesislerinde üretilmekte ve özel araçlarla taşınmaktadır. Borular yaklaşık 7 m derinliğe günde 100,000 m<sup>3</sup> kazı yapılarak döşenmiştir. Faz I için 5.5 milyar \$, Faz II için 8 milyar \$ ve Faz III için 6 milyar \$ olmak üzere, toplam yatırım yaklaşık 20 milyar \$'dır.



GDB Munis Özer konuşmasını yaparken

**Düzeltilme:** Devlet Başkanı Muammer Kaddafi'nin Kral I. İdris'e karşı yaptığı darbe tarihi 1 Eylül 1969'dur. Sunumda sehven 1960 olarak yer almıştır. Dolayısıyla geçtiğimiz yıl Libya Devriminin 40. yılı kutlanmıştır.

## **SAĞLIKLI ROTARYEN**

### **BAHAR YORGUNLUĞU**

Bahar aylarında insan metabolizmasında oluşan değişiklikler beraberinde yorgunluğu da getiriyor. Acıbadem Hastanesi'nden Prof. Dr. Koptagel İlğün bahar yorgunluğunu bir hastalık olarak tanımlıyor ve önlem alınması gerektiğini söylüyor. Önlem alınmazsa bahar yorgunluğu kronikleşebiliyor.

Kışın soğuk günleri yavaş yavaş yerini baharın neşesine ılıklığına bırakırken birçok kişide halsizlik, yorgunluk, eklem ağrıları, uyku isteği gibi ortak şikayetler gözleniyor. Bu yakınmaların çoğu bahar yorgunluğuna bağlıyor.

Bahar yorgunluğunu bir hastalık olarak tanımlayan Prof. Dr. Koptagel İlğün, bu yorgunluğa bağlı olarak kalp ve romatizma hastalarında yakınmaların arttığını belirtiyor. Bahar yorgunluğu önlem alınmazsa kronik yorgunluk sendromuna da dönüşebiliyor.

### **Havadaki elektrik artıyor**

Bahar mevsiminde havadaki elektrik yükü artıyor. Bu yükün iyonlar aracılığıyla taşındığını vurgulayan Prof. Dr. Koptagel İlğün şöyle konuşuyor:

"Pozitif ve negatif değerde iki tür iyonun pozitif olanlar arttıkça vücuda zindelik getirir. Negatif yüklü iyonların artması ise yorgunluk, halsizlik ve gerginliklere neden olur. Havadaki elektrik yükü şehirlerde daha fazladır. Taşıtların havayı kirletmesi, sanayi atıkları, trafik keşmekeşi elektrik yükünü artırır."

Elektrik yükünün yoğunluğu, bahar mevsiminde sinir gerginliğini ve stresi tırmandırıyor. Bu durum, damarlardaki büzülmeyi artırıyor. Damarlardaki büzülmeye midede olursa ülser bile neden olabiliyor. Uzmanlar, bahar mevsiminde sebze ve meyvelerin yanısıra bol sulu gıdaları da soframızdan eksik etmememiz gerektiğini söylüyorlar; çünkü meteorolojik değişiklikler yüzünden vücuttaki su oranında bozukluklar görülebiliyor.

Bahar yorgunluğunun etkilerinden kurtulmak mümkün. Prof. Dr. Koptagel İlğün bu konuda "Eğer yakınmalar süreklilik kazanmışsa ve kendinizi her zaman halsiz ve bitkin hissediyorsanız, kronik yorgunluk ile karşı karşıyasınız demektir" diyor.

### **A tipi insanlar aday**

Eğer, yönetici kadrosunda çalışan sorumluluğu fazla olan biriyseniz, halsizlik, kırıklık, boğaz ve baş ağrılarıyla gelişen kronik yorgunluk sendromu sizin de kapınızı çalabilir. Prof. Dr. İlğün, kronik yorgunluk sendromuyla ilgili şu değerlendirmeyi yapıyor:

"Kronik yorgunluk sendromu olan kişi, gözlerinin önünde beneklerin uçtuğunu, devamlı baş ağrısı ile birlikte sanki kerpetenle ensesinin sıkıldığı hissine kapıldığını söyler. Eklem ağrılarından yakınır. Bu kişilerin işteki konsantrasyonları bozulur. Eklem ağrıları, ruhsal sıkıntılar yakalarını bırakmaz."

Kronik yorgunluk sendromuna yakalanan kişilerin yoğunluğu yaptığı işten, çalışma ortamından ötürü devamlı duygularını, sıkıntılarını baskı altına alıyor. Bu şekilde yıllarca baskı altında kalan duygular, stres ve iş yoğunluğu sonucunda patlama noktasına geliyor.

### **Mutsuzluk yorgunluğu**

Bahar yorgunluğu ve kronik yorgunluk dışında bir de "mutusuzluk yorgunluğu" denilen bir yorgunluk türü var. Kendini sürekli halsiz, isteksiz, yorgun hissedenler bu gruba giriyor. Prof. Dr. Koptagel İlğün, söz konusu kişilerin yorgunluk hisleriyle mutsuzlukları arasında bağlantı olduğunu belirtiyor ve sözlerini şöyle sürdürüyor.

"Mutsuzluk yorgunluğu, insanın psikolojisiyle çok yakından ilgilidir. Bu sorundan kurtulmak için öncelikle yaşamı sevmek, mutsuzlukların, hayal kırıklıklarının gelip geçici olduğuna inanmak gerekir. Söz konusu gruba giren kişilerde şikayetler bedensel bir rahatsızlıktan değil de, psikolojik sorunlardan kaynaklandığı için hastaların psikolojik tedavi görmesi gerekebilir."

### **Kronik yorgunluktan korunun**

Kronik yorgunluğunuzun gerçek nedenini araştırın. Eğer sorun iş yoğunluğunuz ise çalışma temposunu düşürün, monotonluk ise yaşamınızı renklendirecek uğraşlar bulun.

- Kronik yorgunluğa karşı en iyi ilaç tatile çıkmaktır. İmkanlarınızı zorlayarak birkaç günlüğüne de olsa kent dışına kaçın.
- Her gün sabahları aç karnına en az 5 dakika yürüyüş yapın. Ancak bu yürüyüşleri güneşli günlerde yapmaya özen gösterin.
- Her sabah 10-15 dakika aç karnına jimnastik yapın. Ama vücudunuzu aşırı yormaktan da kaçın. Jimnastik yapacağınız odayı ciğerlerinize bol oksijen girmesi için bir süre havalandırmayı unutmayın.
- Sofranızdan meyve ve sebzeyi eksik etmeyin. Sevmesenez de mevsimin özelliğini taşıyan meyve ve sebzelerin bütün çeşitlerinden bol miktarda yiye.

### **Önlemler**

- Baharda vücudun daha çok vitamin ve minerale ihtiyacı oluyor. Özellikle de B ve C vitaminleri ile potasyuma. B ve C vitaminleri sebze ve meyvelerde, potasyum da domates, patates ve kayısıda bol miktarda bulunuyor.
- Günde 3 litre su için. Yemek yemeden ve yatmadan önce azar azar içerek vücudunuza ihtiyacı olan suyu sağlayın.
- Uyku ritmine dikkat edin. Rahat bir uyku için yatağa girmeden önce günlük bütün stres nedenlerinizi aklınızdan uzaklaştırın. Hoşunuza giden konuları düşünün veya hoşlandığınız bir film seyredin.
- Alkol kullanıyorsanız, mümkün olduğunca azaltın. Çünkü yorgunluktan kurtulmak için alkole sarılmak çözümü zor problemleri ortaya çıkarabilir.

## BİLMECE KÖŞESİ

**Makineyle 15 dakikada yapılan bir iş, elle 1 saatte yapılabilir. Bu işin yapımına makineyle başlandıktan 10 dakika sonra makine arızalandığı için geriye kalan kısım elle tamamlanıyor. Buna göre, işin tamamı kaç saatte bitirilmiştir?**

Geçen haftanın cevabı: kuşun hızı 8 km/saat

## BİRAZ DA GÜLELİM



Erdil Yaşaroğlu © www.komikaze.net

## NE ZAMAN ADAM OLURUZ??

**"KENDİMİZE YAPILMASINI İSTEMEDİĞİMİZ BİR ŞEYİ BAŞKASINA YAPMADIĞIMIZ ZAMAN"**

## ŞİİR KÖŞESİ

### SENDE KENDİMİ SEVİYORUM

Seni görünce;  
Işıldayan gözlerimi  
Titreyen dizlerimi  
Çırpınan yüreğimi  
Seviyorum.  
Sarılıyorsun ya bana  
Vuslatın heyecanını  
Seviyorum.  
Uzakda olsan da  
Seni özlemeyi  
Seviyorum.  
Biliyorum geleceksin ya;  
Umudumu  
Seviyorum.  
Hiç gelmezsen de  
Seni beklemeyi  
Seviyorum.  
Ben;  
Aslında seni değil..  
Sende kendimi  
Seviyorum

Saniye EROL

## G Ü N Ü N S Ö Z Ü

"HER İNSANDAN GÖKYÜZÜNE UZANAN BİR IŞIK YAYILIR.  
KADERLERİ BİR ARADA ÇİZİLEN İKİ RUH BİRBİRLERİNİ  
BULDUĞUNDA, IŞIKLARI DA BİRLEŞEREK, BİR ARADA HAREKET EDEN  
PARLAK BİR IŞIK OLUŞTURUR"

BA'AL SHEM TOV

Ercan AKKAYA  
Bülten Komitesi Başkanı

Bülten Komitesi: Zafer AKYILDIZ, Uğur ÇINAR  
E-Posta: [bulten@cankaya-rotary.org.tr](mailto:bulten@cankaya-rotary.org.tr)