

BAHÇELİEVLER

TEMMUZ 2018

ROTARY

KULÜBÜ



MOR DÖNEME
MERHABA

İTALYA BÜYÜKELÇİSİ
KULÜBÜMÜZÜN ONUR
ÜYESİ OLDU.
UNUTULMAZ
RESEPSİYONDAN
ANILAR

2017-2018 DÖNEM GUVERNÖRÜMÜZ
SERDAR ÜNLÜ

UR. 2430.'UN
FARK YARATAN DÖNEMİ
ARDINDAN

BAHÇELİEVLER

INTERACT
KULÜBÜ

AUGUSTA INTERACT KULÜBÜ İLE
KARDEŞ KULÜP OLACAK

*Unutulmaz
Resepsiyon*



BİR • GÖNÜL • BAHÇESİ • KULÜBÜMÜZ
PERİYODİK BÜLTEN
www.bahcelievler-rotary.org

No.01
TEMMUZ / 2018
ANKARA



UR. 2018-2019 DÖNEMİ BAŞKANI

Barry RASSIN

2430. BÖLGE 2018-2019 DÖNEMİ GUVERNÖRÜ

Altan ARSLAN

STAR GRUP KULÜPLERİ GUVERNÖR YARDIMCISI

Prof. Dr. **Bekir Sıtkı ASLAN**

KULÜP YÖNETİM KURULU
BAŞKAN

Murat DOĞRU

ASBAŞKAN

Mert ÖZMUT

GENEL SEKRETER

Murat SOYSALAN

SAYMAN

Gence ERDAĞI

ÜYE

Eran SÖZEN

STRATEJİK PLANLAMA KOMİTESİ BAŞKANI

Ömer Naci YUKARUC

KULÜP ÜYELİK KOMİTESİ BAŞKANI

Haluk YÜCEEL

KULÜP İÇİ HİZMETLER KOMİTESİ BAŞKANI

Ahmet AKYOL

KULÜP ORGANİZASYON PROJELERİ KOMİTESİ BAŞKANI

Kadri GÜNEŞ

HİZMET PROJELERİ KOMİTESİ BAŞKANI

Erkan ULUKAN

HALKLA İLİŞKİLER KOMİTESİ BAŞKANI

Emre ÖZTÜRK

ROTARY VAKFI KOMİTESİ BAŞKANI

Abdullah KÜREĞİBÜYÜK

BÜLTEN SAHİBİ

ANKARA BAHCELIEVLER ROTARY KULÜBÜ

BÜLTEN YAYIN YÖNETMENİ

Murat DOĞRU

GÖRSEL YÖNETMEN

Nursun DOĞRU

FOTOĞRAFLAR

Murat SOYSALAN-Gence ERDAĞI

WEB SİTESİ

www.bahcelievler-rotary.org

SOSYAL MEDYA

f/UR 2430.Bölge Ankara Bahçelievler Rotary

İçerik

3

Murat DOĞRU

DÖNEM BAŞKANI SUNUŞ YAZISI
Dönemimiz İçin Temenniler

4

1 TEMMUZ ANITKABİR

UR. 2430. BÖLGE VE DİĞER BÖLGELERİN
Anıtkabir ziyareti ve muhteşem anılar...

8

MOR DÖNEME MERHABA RESEPSİYONU

6 TEMMUZ'DA İTALYA BÜYÜKELÇİLİĞİ'NDE
UR. 2430. Bölge Diplomatik resepsiyonu kulübümüzce yapıldı...

24

KULÜP TOPLANTIMIZ

DÖNEMİMİZİN 2. KULÜBÜMÜZÜN 1588. TOPLANTISI
HOLIDAY INN Otel'de yeni dönemimizin 2. toplantısını yaptık.

24

Serdar ÜNLÜ

UR 2430. BÖLGE 2017-2018 DÖNEM GUVERNÖRÜ
Fark yaratan dönemin ardından...

30

DEVİR TESLİM TÖRENİ VE BALOSU

2018-2019 DÖNEMİNE MERHABA DİYORUZ
Yıllar öncesiydi, ancak hafızamızdan hiç silinmedi...

40

SAĞLIKLI YAŞAM YÜRÜYÜŞÜ

HER PAZAR GÜNÜ, SAAT 10.00'DA EYMİRDEYİZ
Sağlığımız için en azından haftada bir gün yürüyüş yapıyoruz...

42

KULÜP TOPLANTIMIZ

DÖNEMİMİZİN 3. KULÜBÜMÜZÜN 1589. TOPLANTISI
Kanuni Sultan Süleyman'ın Türbesinin Keşfi...

46

KULÜP RAKISI

BİZDEN HABERLER
Kulüp Rakısı Gecemizde Afıtap Meyhane'deydik...

50

KULÜP TOPLANTIMIZ

DÖNEMİMİZİN 4. KULÜBÜMÜZÜN 1590. TOPLANTISI
Mimarınızın Kullanım Klavuzu, Mimar Aytaç ÖZEN...

56

BÜLENT ORTAÇGİL KONSERİ

BÜYÜK USTA'NIN ANKARA NEXT LEVEL KONSERİNİ İZLEDİK
Kendi müziği ile ön plana çıkmış büyük sanatçımızı zevkle izledik...

62

SAĞLIKLI YAŞAM YÜRÜYÜŞÜ

29 TEMMUZ PAZAR GÜNÜ, SAAT 10.00'DA EYMİRDEYDİK
Sağlığımız için en azından haftada bir gün yürüyüş yapıyoruz...



Bir gönül bahçesi kulübümüz
Sevgi dostluk kardeşlikle süslü
Daha mutlu bir ülke yaratmaya
Katkıda bulunmak ülkümüz
Rehberimiz
Atamız, bayrağımız, ülkemiz
Barış içinde yardımlaşma
Sevgi ve hizmetle paylaşma
Bir gönül bahçesi kulübümüz
Biz Bahçelievler Rotary Kulübüyüz

KULÜP MARŞI

Değerli Rotary ailemiz,

Ankara Bahçelievler Rotary Kulübü Uluslararası Rotary
2430. Bölgenin en müstesna kulübüdür.

Temelleri hala aramızda olan kurucu üyelerimiz İrfan
KANDEMİR, Erdinç DEMİRBAŞ, Kadri GÜNEŞ, Kerim
SEFER, Zafer GİZER, Abdullah KÜREĞİBÜYÜK, Veli Fuat
MÖREL, Ayhan İLDAM, Ahmet KUMRULU ve Arif
MERDOL gibi büyüklerimiz tarafından atılmış, 1985
yılından bu yana dünyada ve ülkemizde sayısız projeler
yapmış, insanların eline dokunmuş kulübümüzün
2018-2019 Dönem Başkanlığı görevini yapmaktan ben
ve eşim Nursun son derece mutluyuz.

Ankara Bahçelievler Rotary Kulübü, Bir Gönül
Bahçesidir.

Kulübümüz, bünyesinden çıkan Guvernör, Guvernör
Yardımcıları, bölge görevlileri ile Uluslararası Rotary'e de
büyük hizmetler yapmıştır.

Bizler bu zincirin son halkası olarak kulübümüze hizmet
eden 33. başkanız.

Rotary hayatın kendisi gibidir. Rotary'e siz ne verirseniz
onun yansımaları alırsınız. Dostluk verirseniz dostluk,
saygı verirseniz saygı, sevgi verirseniz de sevgi alırsınız.

Bizler dostluk, saygı ve sevgi vermek için başkanlık
görevimizi yapıyoruz.

Bizlere bu şansı veren kulübümüze şükranlarımızı
sunuyoruz. Kulübümüzü çok ama çok seviyoruz. Sizlerle
birlikte olmaktan çok büyük mutluluk duyuyoruz. Sizler
bizim başımızın tacısın.

Başkanlık yaptığımız, 2018 2019 Döneminde tamamız
"İlham Kaynağı Olalım"dır.

Bizim en büyük ilham kaynağımız ise, Atamız,

Mustafa Kemal ATATÜRK'tür.

Saygılarımızla,

Rtn. Murat DOĞRU ve Nursun

ANKARA BAHCELIEVLER ROTARY KULÜBÜ
2018-2019 DÖNEM BAŞKANI VE EŞİ

1 TEMMUZ ANITKABİR



1. ROTARYENLER ATASINI ZİYARET ETTİ

1 Temmuz 2018 tarihinde UR. 2420., 2430. Ve 2440. Bölgeler olarak Ulu Önderimiz "İlham Kaynağımız" Atatürk'ün huzuruna çıktık.

Anıtkabir ziyaretimiz Rotaryenlere yakışır şekilde, her yıl olduğu gibi bu yıl da oldukça kalabalık geçti. Kulübümüzden de yoğun bir katılımın olduğu ziyaretimizde Atatürk'ün mozolesine Governörlerimiz tarafından çiçek konuldu ve anı defteri yazıldı.

Büyük bir katılımın ve ilginin olduğu programda Rotaryenler Atamızı her yıl olduğu gibi bu yıl da hasretle andılar.

UR 2420. ve UR 2440. Bölgeden otobüsle gelen Rotaryenler uzun süren arama prosedürü nedeni ile törenin sonuna yetişebildiler.

2. İLHAM KAYNAĞIMIZA GİTTİK

Ulu önderimiz Mustafa Kemal Atatürk ülkemizdeki Rotaryenlerin en büyük ilham kaynağıdır.

Atamıza saygımızı göstermek için her yıl Anıtkabire 1 Temmuz'da yoğun bir katılım ile gideriz.

Atatürk ilke ve inkılaplarına bağlı bir Kulüp olarak bizler Ankara Bahçelievler rotary Kulübü olarak her yıl olduğu gibi bu yıl da yoğun bir katılım ile Anıtkabirde yerimizi aldık.

Ulu önderimize bir defa daha gittik, Rotaract, Interact ve ailelerimiz oradaydılar. Ankara Bahçelievler Rotary Kulübü Rotaract başkanı Emin KARA ve Interact Başkanı Yiğit Bora DOĞRU bizlerle idi.

3. HER ÜÇ BÖLGEDEN KATILIM OLDU

Her 3 bölgenin guvernörleri Arslanlı Yoldan yürüyüşe başladılar, onları bölge görevlileri ve başkanlar daha sonra da Rotaryenler takip etti.

Arslanlı yol oldukça duygusal anlara sahne oldu. Arslanlı yolda Governörler Anıtkabire varmışken, kortejin sonu henüz yürüyüşe başlamamıştı.

Her 3 bölgeden yoğun bir katılım oldu.

Rotaryenler, KENDİLERİNİN EN BÜYÜK İLHAM KAYNAĞI OLAN, Ulu Önder Atatürk'e saygılarını ve sevgilerini bu güzel günde sundular.

Bizler bu duygusal anlarda zaman zaman göz yaşlarımızı tutamadık.



Atamızı yoğun bir katılım ile ziyaret ettik. Ulu önderimize saygımız bir defa daha gösterdik.

Ulu önderimiz bizim en büyük ilham kaynağımızdır.



Bu ülkenin kurulmasını sağlayan ATATÜRK ve silah arkadaşları ve aziz şehitlerimiz için saygı duruşunda bulunduk. Duygusal anlar yaşadık. Gençlerimize Atatürk İlke ve İnkılaplarının nereden doğduğunu aktarma şansımız oldu.

ROTARYENLER İLHAM KAYNAĞINA GİTTİ

UR. 2420, UR. 2430. ve UR 2440. Bölge Rotaryenleri 1 Temmuz 2018'de geçmiş dönemlerde olduğu gibi 2018-2019 Döneminde de yoğun bir katılım ile Anıtkabire Atamızı ziyarete geldiler. İlham kaynağımıza gittik.



MOR DÖNEME MERHABA

MOR DÖNEMİN İLK RESEPSİYONU

UR 2430. Bölge bu dönem de yeni dönemin başlangıcı olacak bir diplomatik resepsiyonu projelendirmesi için Ankara Bahçelievler Rotary Kulübümüze BES ve Asamble'de görev verdi.

Verilen bu önemli görev 6 Temmuz'da gerçekleşeceği için oldukça zor bir görevdi. Mevcut kulüp yönetiminin projelerinin gölgelenmemesi ve aksamaması için dar bir komite oluşturularak yapılan proje kulübümüzün bölge görevi olarak yaptığı önemli işlerden birisi idi.

Tamamen yabancı delegasyon ile değil, iş adamları, sivil toplum ve gazeteciler ile görüşmelerin yapılması, mekanın hazırlanması gerekiyordu.

435 KATILIMLI BÜYÜK BİR RESEPSİYON

UR 2430. Bölge 2018-2019 Dönem Guvernörü Altan ARSLAN ve eşi Neslihan tarafından yapılması görevi kulübümüze verilen ve her yıl geleneksel olarak tekrarlanması hedeflenen döneme merhaba resepsiyonu görevini hazırlık asamblesinde siz değerli dostlarımıza arz ettik. Hemen dönem başında olması nedeni ile hazırlık aşaması oldukça zorlu geçen şehirler ve hatta uluslar arası bir organizasyondur. Projenin ilk fikir aşamasından, yer seçimine, protokolünden, program akışına kadar her konuda bizlere destek olan ve her an yanımızda olan komite başkanımız GDB Kadri GÜNEŞ'e ve onun şahsında tüm 6 Temmuz resepsiyonu komitemize teşekkürü bir borç biliriz.

BİR ÇOK ÜLKE RESEPSİYONA KATILDI

Bu yıl bu konseptte ilki gerçekleşen resepsiyona, Ankara'da yer alan bir çok büyükelçiliği ev sahipliğini yapmak istemişti, ancak Ankara Bahçelievler Rotary Kulübü özellikle İtalya Büyükelçiliğini gerek Rotary ile İtalya arasındaki olumlu ilişkiler, gerekse de İtalya Büyükelçisi H.E. Mr. Luigi MATTIOLO'nun ve değerli eşi Stefania'nın Bahçelievler Rotary Kulübü, 2018-2019 Dönem Başkanı Rtn. MURAT Doğru ve eşi NURSUN ile iyi ilişkilerinin olması ve Büyükelçilik bahçesinin de uygun olması nedeni ile İtalya Büyükelçiliği mekan olarak seçildi.

Sadece Rotary ailemiz için değil, Ankara diplomasisi, iş adamları ve sivil toplum liderleri için muhteşem geçen resepsiyon 435 kişilik yine büyük bir katılım ile saat 19.00'da başladı.



Murat SOYSALAN - Altan ASLAN -H.E. Luigi MATTIOLO - Kadri GÜNEŞ - Murat DOĞRU



İtalya Büyükelçisi H.E. Mr. Luigi MATTIOLO'yu Rotary Onur Üyesi yaptık. Kendisini her zaman aramızda görmek istiyoruz.

MOR DÖNEME MERHABA



Murat DOĞRU - Nursun DOĞRU -H.E. Luigi MATTIOLO - Altan ASLAN - Neslihan ASLAN

DİPLOMASI, SİVİL TOPLUM VE İŞ ADAMLARI BİZLERLEYDİ

Geceye katılım diplomasi yönünden oldukça yoğundu. Uzak Doğudan, Orta Doğuya, Amerika'dan, Avrupa'dan, Afrika'ya, dünyanın her bölgesinden ülke temsilcisi olan büyükelçiler geceye katıldılar. Büyükelçiler ve eşleri geceye katılmakla kalmadı, Rotary ile birlikte ortak projelere imza atmak istediklerini. Guvernörümüz ALTAN Arslan ve eşi NESLİHN hanımefendiye defaten belirttiler. Özellikle kulüp başkanlarımız ile bir arada olan Büyükelçiler Rotary misyonunu, Rotary'in dünyada ve ülkemizde yaptığı dev projeleri, polio mücadelesini övgü ile belirttiler.

Resepsiyona, İngiltere ve Kuzey İrlanda Büyükelçisi H.E.Mr. Sir. Dominick Chilcott, Kanada Büyükelçisi H.E.Mr. Chris COOTER ve değerli eşi Ms. Karen Blumenschein, Belçika Büyükelçisi H.E.Mr. Michel MALHERBE, Bulgaristan Büyükelçisi H.E.Mr. Nadezhda NEYNSKY ve Müsteşarı Ms. Konstantina KOSTOVA, Danimarka Büyükelçisi H.E. Mr. Svend Olling, Sudi Arabistan Büyükelçisi, H.E.Mr. Waleed A. ELKHEREJJI, Singapur Büyükelçisi H.E.Mr. A SELVERAJAH, Nijerya Büyükelçisi H.E.Mr. Iliyasu Audu PARAGALDA, Ürdün Büyükelçisi H.E.Mr.İsmail Issa Rifaie, Portekiz Büyükelçisi H.E.Ms. Paula LEAL DA SILVA ve müsteşarı Mr. Francisco ALMEIDA, Fransa Büyükelçisi H.E.Mr. Charles FRIES, Japonya Büyükelçisi H.E. Mr. Akio MİYAJİMA, Kanada Askeri Ataşesi Nathalie Malenfant, Belarus Büyükelçiliği Vekili Ruslan KIZELEVICH, Kolombiya Büyükelçi Vekili Sn. Milena Gomez Kopp katıldı.

Avrupa Kalkınma Bankası Türkiye Başkanı Massimo d'Eufemia'da resepsiyonda bizlerleydi. IOM Uluslararası Göç Örgütü Temsilcisi Siami TÜRKA ve eşi Hilal bizlerleydi. WFP Birleşmiş Milletler Dünya Gıda Programı Türkiye Başkanı Cevdet ÖZGEN ve Pelin ÖZGEN'de yine resepsiyonda bizlerleydi.

Gana Büyükelçiliği Ataşesi Rtn. John HAWKINGS ASIDEU'da resepsiyonda yer almıştı.

KOREV Yönetim Kurulu Başkanı Ülkü AYDENİZ, KOREV Genel Sekreteri Sibel AYAN

Yönetim Kurulunun tamamı Zeynep Didem İNCE, Süha İNCE, Birgül ÇELİK, Tahir ÇELİK, Mekfure ERKAN bizlerleydi.

KALDER Yönetim Kurulu Başkanı Nazmi KARYAĞDI başkanlığında KALDER Yönetim Kurulu resepsiyonda yerlerini almıştı.

UNICEF Genel Koordinatörü Tezer KUTLUK, UNICEF Genel Sekreteri Burcu Gülvenerek ARASLI, UNICEF Program Direktörü Nilgün ÇAVUŞOĞLU ve İraz ÖYKÜ SOYALP, Görkem GÜNER bizlerleydi.

Ülkemizde Serebral Palsi ile mücadelede uluslararası ses getiren projeleri ile tanınan SERÇEV'in Genel Koordinatörü Kadir ÜLGER resepsiyonda bizlerle temaslarda bulundu. PERYÖN'den Emel TÜRKÖZ ve eşi Ersun TÜRKÖZ bizlerleydi.

ANGİAD Yönetim Kurulu Başkanı Demirhan Şerefhan, Türkiye Sakatlar Derneği Başkanı Şükrü Boyraz, TED Genel Müdürü Sevinç ATABAY, TED Federasyonu Başkanı Kemal YÜCE, TEV Genel Müdürü Ömer TURNA, Başkent Üniversitesi İletişim Fakültesi Dekanı Hale KÜNÜÇEN resepsiyondaydı.

Rotary 2018
2019



Res. Murat DOĞRU ve Nürsün

Resepsiyonun açılış konuşmasını Ankara Bahçelievler rotary Kulübünün 2018-2019 Dönem Başkanı Res. Murat DOĞRU ve eşi Nürsün gerçekleştirdi.

Rotary 2018
2019

MERHABA



Çiğdem GÖKPEK

HEMELAG HATTIOLO

İtalya Büyükelçisi H.E. Mr Luigi HATTIOLO'yu Rotary Onur Üyesi yaptık. Murat Doğru TK Karımız okudu.



Resepsiyonumuzda Nefesli Show çok güzel bir gösteri gerçekleştirdi.



Altan ASLAN - H.E. Luigi MATTIOLO - Murat DOĞRU



Altan ASLAN - H.E. Luigi MATTIOLO - Murat DOĞRU

Uzak Doğudan, Orta Doğuya, Amerika'dan, Avrupa'dan, Afrika'ya, Belçika, Kanada, İngiltere, Portekiz, Sudi Arabistan, Cezair, Nijerya, İtalya, Benin, Ürdün, Japonya, Danimarka, Bulgaristan ve burada liste içeriğini bülten olarak vereceğimiz kadar ülke büyükelçisi ile bir araya geldik. Birleşmiş Milletlerin kuruluşları ve ülkemizin en önde gelen sivil toplum liderleri, iş adamları ve gazeteciler ile birlikte olduk. Bölge görevlilerimiz, başkanlarımız, sivil toplum ve diplomasi arasında bu sabahdan başlayan bir proje sinerjisinin oluşması bizleri çok mutlu etti.



Murat SOYSALAN - Altan ASLAN -H.E. Luigi MATTIOLO - Kadri GÜNEŞ - Murat DOĞRU

DİPLOMASI, SİVİL TOPLUM VE İŞ ADAMLARI BİZLERLEYDİ

Bir Ankara Markası olarak dünyaya açılan Kavaklıdere Şarapları'nın Yönetim Kurulu Başkanı Murat BAŞMAN ve eşi Elif Rotary Mor Döneme Merhaba resepsiyonunda bizlerle birlikte oldular. Rotaryen Başkanlar ile ortak proje imkanlarını konuştular.

Türkiye'de "Bilişim" kelimesinin doğmasına neden olan 1973 yılında kurulmuş bilişim sektöründe 35.000'den fazla üyesi olan Türkiye Bilişim Derneği Yönetimi, Ankara Başkanı Ertan BARUT, Nurcan SUNAY bizlerleydi. Gözlerimizi yaşartan ve bize gurur veren görsel sanatların sahibi, ODTÜ Gisam Başkanı Kürşat ÇAĞILTAY bizlerleydi.

Türkiye ve dünya devi inşaat şirketi Tekfen İnşaat Genel Koordinatörü İlhan HAZAR, Çevre Dostu Yeşil Binalar Derneği Başkanı, USGBC Üyesi, WGBC Dünya Yeşil Binalar Derneği Türkiye Temsilcisi Doç. Dr. Duygu ERTEN, İtalya Diplomatik Misyonundan Prof. Dr. Angelo Santogastino resepsiyonda bulundular.

Tarkan ile yaptığı Ölürüm Sana Şarkısı ile gündeme gelen, konserleriyle bir Ankara markası olan ROCKA Grubu Solisti ve sözcüsü Halil ÖZİPEK, AÇEV-Ana Çocuk Eğitim Vakfı başkanı Seda YILMAZ, Ankara Şarap Kulübü Emre OMAZ, TOSTMASTERS Konuşmalarının unutulmaz ismi Peyman YÜKSEL, Yüksel İnşaat Genel Müdürü Bülent BÜNGÖR, Eskişehir Baro Başkan Adayı Özgün Evren KIRDEMİR, TAI Temsilcisi Jose Saveoure BRU, ANAÇEV Başkanı bir Ankara Sivil Toplum Lideri, Ayla HATIRLI, Ressam Hikmet ÇETİNKAYA, Şükran İstanbullu, Sunucu ve Ressam Çağatay GÖKMEN bizlerleydi.

Koruyucu Aile hekimleri Derneği Başkanı Neşe EROL, ASTALDİ Türkiye Koordinatörü

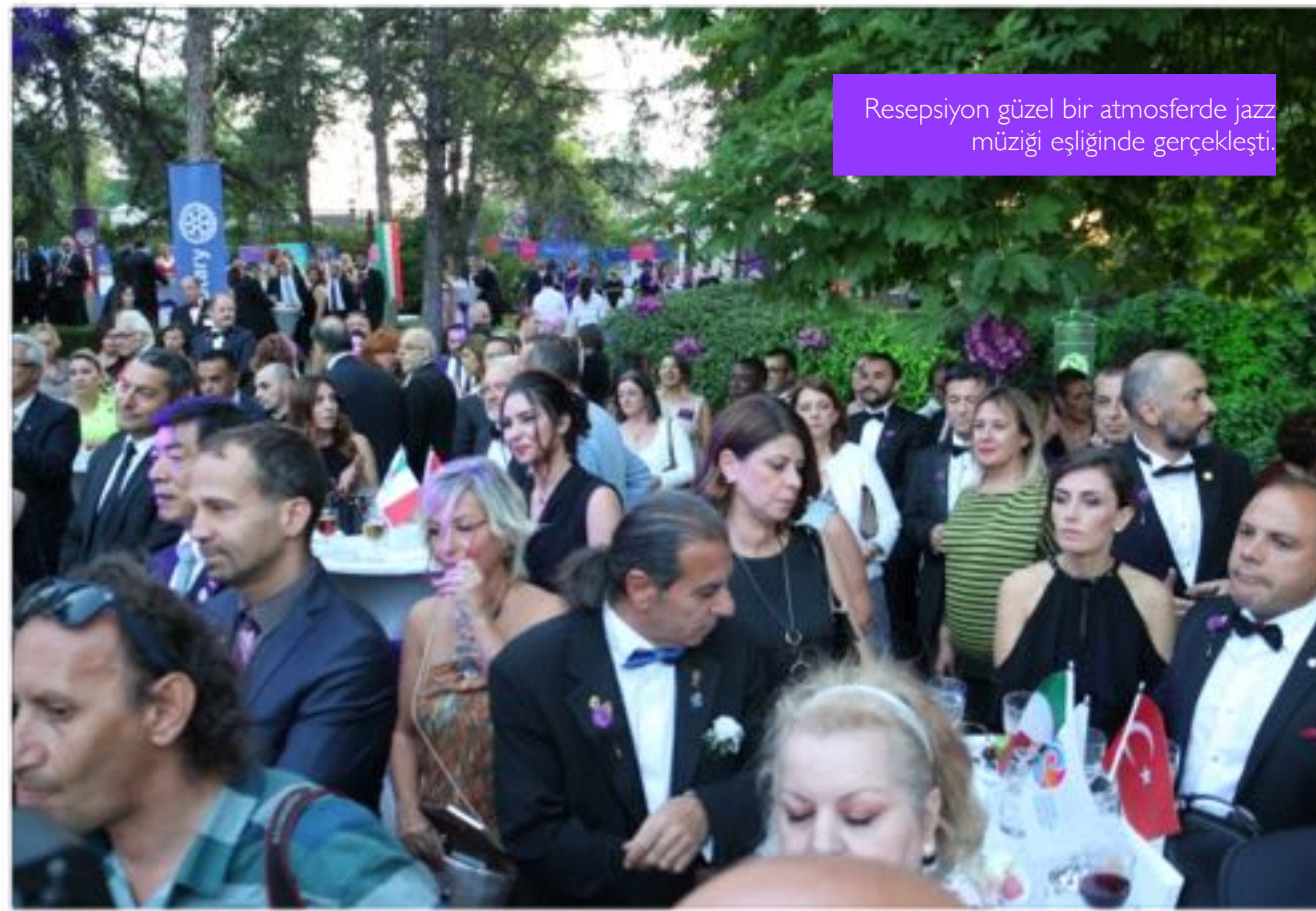
Mehmet Bilginsoy, POLAT HOLDİNG Koordinatörü Ersin ERTAŞ, Rtn. Flüt Sanatçısı Şefika KUTLUER, Rtn. Eski Sanayi Bakanı Ziya AKTAŞ, Uzat Elini Dayanışma Derneği Başkanı Zekiye ÖZMUT,

Türk Amerikan Derneği Genel Sekreteri Neslihan NOYAN bizlerleydi. Resim sanatçıları, Didem DURUKAN McFADDEN, Kamila Nabizada, Lala Naghdaliyeva, Camal Cavadov, Ayşegül BORA, Asena Kadioğlu, Murat AKÇAOĞLU, Ayşe ARKÜN, Aykın Gülerer, Aslı KUTLUAY, Funda AÇIKGÖZ, Gültekin SERBEST Resim Sanatçısı, Ms. Begüm İlçayto Rotary Mor Döneme Merhaba Resepsiyonunda bizlerleydi.

Türkiye'nin en etkin savaş muhabirlerinden olan Devrim GÜRKAN resepsiyonda İHA, Milliyet, Hürriyet, Son Söz, TRT, TGRT, Mag Magazin gibi bir çok basın kuruluşu temsilcileri ile birlikte resepsiyonda yer aldı.

Resepsiyon kapılarını 18.00'den itibaren misafirlerine açtı. Ankara'nın en önemli ulaşım arteri olan Atatürk Bulvarında geçici bir sıkışıklığa neden olan resepsiyon katılımı nedeni ile emniyet ve trafik müdürlüğü tedbir aldılar ve trafiği yönlendirdiler.

Resepsiyon resmi bölümü sunucu Cumhurbaşkanlığı Resmi Sunucusu ve TRT Ana haber Sunucusu Çağatay GÖKMEN'in sahneye çıkması ile başladı. Tüm katılımcıları selamlayan Çağatay GÖKMEN açılış konuşmasını yapması için ev sahibi olan Ankara Bahçelievler Rotary Kulübü 2018-2019 Dönem Başkanı Rtn. Murat DOĞRU'ya söz verdi. Rtn. Murat DOĞRU ve eşi Nursun konuşma yapmak üzere söz aldılar. Murat DOĞRU yaptığı konuşmasında "Rotary, dünyanın en büyük sivil toplum kuruluşudur. Rotary her yıl, tüm dünyada, 1 Temmuz'da yeni bir dönem için yola çıkar. Bu yıl, 113 yıldır olduğu gibi, 35.000 kulüple, 1.2 milyon Rotaryenle dünyada yeni bir hizmet yoluna çıkıyoruz. Sloganımız "the inspiration – İlham kaynağı olalım". ben ve eşim Nursun diyoruz ki; insanlığa ilham kaynağı olacağımız, "mor döneme merhaba diyen resepsiyonumuza" hepiniz hoş geldiniz... Şerefler verdiniz... bizlere İtalya Büyükelçiliğinin kapılarını açan, İtalya Büyükelçisi H.E.Sn. Luigi Mattiolo'ya ve onun şahsında İtalya Cumhuriyetine teşekkür ediyoruz." Diyerek konukları selamladı.



Resepsiyon güzel bir atmosferde jazz müziği eşliğinde gerçekleşti.



UR 2430. Bölge Governörü Altan ARSLAN ve Neslihan



MURAT DOĞRU - PINAR AYHAN - NURSUN DOĞRU

MOR DÖNEME MERHABA

UR .2430. Bölge Governörü Rtn. Altan ASLAN

ROTARY TARİHİNE GEÇEN BİR GECE OLDU

Ankara Bahçelievler Rotary Kulübü 2018-2019 Dönem Başkanı Rtn. Murat DOĞRU, Ankara Bahçelievler Rotary Kulübünün 33 yıldır ülkemizde ve dünyada insanlığa hizmet ettiğini belirtti, Kulübünün, BİR GÖNÜL BAHÇESİ olduğunu, Bu resepsiyonu yapma bölge görevini aylar öncesinde aldıklarını, bu görevi kendilerine veren vizyoner Governörümüz Rtn. ALTAN Arslan ve değerli eşi NESLİHAN'a defaten teşekkür ettiklerini belirtti. Konuşması dakikalar boyunca alkış alan ev sahibi kulüp başkanı Rtn. Murat DOĞRU ve değerli eşi Nursun sahnede yerlerini Çağatay GÖKMEN'in sunumu ile UR 2430. Bölge 2018-2019 Dönem Governörü ALTAN Arslan ve değerli eşi NESLİHANA bıraktı.

Governörümüz Rotary'in dünya vizyonunu, bu vizyonun dünyanın en önemli hastalıklarını yok ettiğini belirtti. Rotary'nin 2430. Bölge lider olan Governörümüz, Rotary İnsanlığa hizmet eden en büyük sivil toplum kuruluşudur diyerek sürdürdüğü konuşmasında, bölgemizdeki istatistiklerden bahsetti, bir çok alanda Türkiye ve dünyada ses getiren projelerin Rotary başansı olduğunu, bu başarıyı kulüplerimizin gerçekleştirdiğini belirtti. Uluslararası Rotary'nin gelecek vizyonunu açtı, çevre konusu ve açlığın önemli bir sorun olduğunu Rotary'in önümüzdeki dönemlerde en fazla bu konu üzerine gideceğini belirtti.

Ülkemizde Rotary'in devlet ve sivil toplumla, üniversiteler ve sanat camiası ile ayrı ayrı işbirliği imkanlarının olduğunu belirten Governörümüz, bu konuda yapılan sayısız çalışmanın önde gelenlerinden örnekler verdi ve Resepsiyona katılan konuklardan uzun alkışlar aldı. Konuşması sık sık alkışlarla kesilen Governörümüz katılımcılara teşekkür etmenin yanında son teşekkürü ev sahibi olan Kulüp, Bahçelievler Rotary Kulübüne ve onun Dönem Başkanı Murat DOĞRU ve eşi Nursun'a ayırdı. Ortaya koyduğu çalışmadan dolayı sonsuz teşekkürlerini ileten Governörümüz sahneden inerken Çağatay GÖKMEN'in eşsiz sunuşu ile sahneyi İtalya Cumhuriyeti'nin Ankara Büyükelçisi H.E. Mr. Luigi Mattiolo'ya sahneyi bıraktı. H.E. Mr. Luigi Mattiolo NATO Müsteşarlığı, Birleşmiş Milletler temsilciliği ve bir çok ülkede büyükelçilik yapmış deneyimli bir diplomat olarak konuşmasını yaptı.

H.E. Mr. Luigi Mattiolo sık sık alkışlarla kesilen konuşmasında, Rotary'nin dünyadaki en önemli sivil toplum kuruluşu olduğuna vurgu yaptı. Özellikle, BM nezdinde yapılan projelerin büyüklüğünden bahsetti. Rotary'nin bazı projelerine İtalya Cumhuriyeti devletinin 4 Milyon Euro destek olduğunu belirtti. Rotary'nin vizyoner başkanı Mr. Murat DOĞRU ve eşi NURSUN'a, Bölge Governörümüz Altan ARSLAN ve NESLİHAN'a ve tüm katılımcılara teşekkür etti. İtalya Cumhuriyeti olarak çalışmalarımızı desteklediklerini belirtti.

İtalya Büyükelçiliği kapılarının biz Rotaryenlere her zaman açık olduğunu belirten büyükelçi, ev sahipliği yapmaktan onur duyduğunu sözlerine ekledi.

Sunucu Çağatay GÖKMEN, İtalya Cumhuriyeti'nin Ankara Büyükelçisi H.E. Mr. Luigi Mattiolo'ya Rotary Onur Üyesi Seremonisini başlattı, Ankara Bahçelievler Rotary Kulübü 2018-2019 Dönem Başkanı Rtn. Murat DOĞRU sayın büyükelçinin onur üyeliği Yönetim Kurulu Kararını okudu. Bu karar ile sayın büyükelçi tüm dünyada 2 yıl süre ile Rotaryen oldu. Kendisine onur üyeliği sertifikasını sahneye davet edilerek gelerek veren Governörümüz ALTAN Arslan fotoğraflardan sonra teşekkür etti.

İtalya Cumhuriyeti'nin Ankara Büyükelçisi H.E. Mr. Luigi Mattiolo'ya Rotay Çarkı Anısını sınımak üzere, Ankara Bahçelievler Rotary Kulübünün Resepsiyonda yer alan en kıdemli üyesi olan, organizasyon komite başkanı Rtn. Kadri GÜNEŞ'i sahneye çağırarak Çağatay GÖKMEN'in sunuşu sonrasında, Rtn. Kadri GÜNEŞ sahneye geldi ve kısa bir teşekkür sonrasında Rotary Çarkı Anısını kendisine takdim etti. Rtn. Kadri GÜNEŞ, kulübünün 33 yıldır insanlığa hizmet ettiğini söyleyerek, İtalya Cumhuriyeti'nin Ankara Büyükelçisi H.E. Mr. Luigi Mattiolo'yu sık sık toplantılarımızda görmek istediğini belirtti.

Toplantının resmi bölümü bu şekilde sonlandı. Yiyecek ve içki servisi ve Jazz müziği başladı. Bir çok dünya şehrinde konserleri ile bulunmuş "Ceren Temel Project" konserine başladı. Güzel bir Ankara gecesi atmosferini yaşayan konuklar MoR Döneme Başlıyoruz" temasını üzerinde taşıyan mor çiçek ve dönem temasını içeren fotoğraf panosunda mor çiçekler ve ışıklar altında fotoğraf çektiler.

Resepsiyonun tüm teması mor ve lila renkli çiçekler idi. Tüm ağaçlarda İtalya, Türkiye ve Rotary kırlangıç bayrakları aslı idi.

Birleşmiş Milletlerin kuruluşları ve ülkemizin en önde gelen sivil toplum liderleri, iş adamları ve gazeteciler ile birlikte olduk. Bölge görevlilerimiz, başkanlarımız, sivil toplum ve diplomasi arasında bu sabahtan başlayan bir proje sinerjisinin oluşması biz Rotaryenleri çok mutlu etti.

Değerli Rotary ailemiz, Governörümüzün, Geçmiş Dönem Governörlerimizin, bölge görevlilerimizin, eksiksiz bütün başkanlarımızın bizlere yazdığı teşekkür mesajlarını ömür boyu saklayacağız. Geceye ait güzel sözleriniz ve temennileriniz için çok ama çok teşekkür ederiz. Sizler sayesinde oldu.

Çağatay Gökmen, H.E. Mr. Luigi MATTIOLO, Rtn. Murat DOĞRU



Kadri GÜNEŞ başkanımız kulübümüzün Resepsiyonda olan en kıdemli üyesi olarak tebrik etti.



Kadri GÜNEŞ başkanımız her zaman olduğu gibi geceye espirileri ile damgasını vurdu...



İtalya Büyükelçisi H.E. Mr. Luigi MATTIOLO'yu Rotary Onur Üyesi yaptık. Kulübümüzle kaynaştı ve Rotary'i özümsemeye başladı.



Reepsiyon süresince bir çok sürpriz gerçekleşti. Hayatımızın güzel günlerinden birisiydi...



Ankara Bahçelievler Rotary Kulübümü Ailemiz



Ankara Bahçelievler Rotary Kulübü olarak düzenlediğimiz ve bölge görevimiz olan resepsiyonumuzda Ankara'da olan tüm dostlarımız eksiksiz olarak tatlim sağladılar. Dostluğumuz pekişti, bir çok sivil toplum örgütü, sanatçı, iş adamı ve diplomat ile ortak proje yapma konusunda fikirler edindik.



Suna KODAMAN-Selda SOYSALAN-Alev MÖREL-Nursun DOĞRU-Hülya GÜNEŞ-Gülce ÖZTÜRK-Neslihan ARSLAN



Emine ÖZMUT-Lale İLDAM-Suna KODAMAN-Berrin GİZER-Hülya GÜNEŞ-Alev MÖREL-Feride BÜYÜKPAMUKÇU-Nilgün YUKARUÇ

Toplantı Tarihi	: 12.07.2017	
Toplantı No	: 02 / 1588	
İlk Gelen Dostumuz	: Rtn. Ömer Naci YUKARUÇ	
Devam Oranımız	: %70	
Mazeretli Dostlarımız	: Kadri GÜNEŞ, Ahmet AKYOL, Ayhan İLDAM, Ömür ATA, Engin ÜNAL, Kerim SEFER, Cengiz KAYA, Arif MERDOL	
Konuklarımız	: Zeynep ve Ahmet AKINCI, Gürkan ALARÇİN, Emin KARA	
Mutlu Günler	:	
Emre Öztürk	4 Temmuz	Doğum Günü
Arif-Türkan MERDOL	6 Temmuz	Evlilik Yıldönümü
Necil-Feride BÜYÜKPAMUKÇU	7 Temmuz	Evlilik Yıldönümü
Erkan-Özlem ULUKAN	11 Temmuz	Evlilik Yıldönümü
Ayhan-Lale İLDAM	12 Temmuz	Evlilik Yıldönümü
Burcu ÜNAL	15 Temmuz	Doğum Günü

Toplantı Akışı :

Ankara Bahçelievler Rotary Kulübü olarak, dönemimizin 2. toplantısını, 12 Temmuz 2018 tarihinde Holiday Inn Otel'de eşli olarak gerçekleştirdi. Başkanımız, bir gönül bahçesi olarak adlandırdığımız müstesna kulübümüzde toplantının resmi kısmını ritüellerimize uygun şekilde çana vurarak açtı.

Yeni toplantı otelimiz ve salonumuz tüm dostlarımız tarafından benimsendi.

Bilahare, Kulüp Genel Sekreteri Rtn. Murat SOYSALAN'a kulüp devam oranını, ilk gelen dostumuz ve mutlu gün duyurularını yapması için söz verdi.

Başkanımız Rtn. Murat DOĞRU, değerli dostlarımız ve eşlerimize 1. Asamble sunumunu yaptı. Bu sunum sonrasında toplantımızın en anlamlı bölümü başladı.

Başkanımız, Governörümüz Rtn. Serdar ÜNLÜ ve değerli eşi Nilüfer hanımefendi için hazırlanmış olduğu sunumu yaptı. Bizleri neşelendiren ve duygulandıran sunum sonrasında Governörümüz Serdar ÜNLÜ'yü kürsüye davet etti. Kulübümüzün bünyesinden çıkan, UR. 2430. Bölgeyi 2017-2018 döneminde yöneten, bölgemize liderlik yapan ve çok büyük istatistiksel ve moral başarılar elde eden Governörümüz Rtn. Serdar ÜNLÜ'nün konuşması her zaman olduğu gibi mükemmel bir hitabet ve akıcılığa sahipti.

Başkanımız, güzel sunum sonrasında Governörümüzü ve eşini pasta kesme törenine çağırdı, evlilik yıldönümleri nedeni ile Rtn. Eran ULUKAN ve değerli eşi Özlem ULUKAN'ı da pasta kesme törenine davet etti.

Tören sonrasında başkanımız pasta ile birlikte Brendi ve Şampanya ikram ederek Rotary ailemizi kadeh kaldırmaya davet etti. Tüm dostlarımız ayağa kalktılar ve kadeh kaldırdılar. Muhteşem unutulmaz bir andı.

Başkanımız, tüm dostlarımıza dönem sloganımız olan "İlham Kaynağı Olalım" temasını söyleyerek, her zaman olduğu gibi mutluluk, sağlık ve esenlikler dolu bir hafta dileyerek ve ritüellerimize uygun şekilde çana vurarak toplantımızı kapattı.

Haftanın Sözü : Murat DOĞRU

"Hayat Sende Ankara Bahçelievler Rotary Kulübü..."



Ankara Bahçelievler Rotary Kulübü, müz yeni toplantı adresi olan Holiday Inn Otelinde dönemin 2. toplantısını gerçekleştirdi. Toplantımız 33 dostumuz ve misafirimizin katılımı ile gerçekleşti.



Toplantımızda yeni toplantı düzenimiz tüm dostlarımız tarafından benimsendi. Özellikle yeni dönemimizin rengi olan MoR renkli kırlangıç bayrakları kullanmayı tercih ettik.

FARK YARATTIKLAR...



Ankara Bahçelievler Rotary Kulübümüz, yeni toplantı adresi olan Holiday Inn Otelinde dönemin 2. toplantısını gerçekleştirdi. Holiday Inn oteli görevlileri ile tanışma gerçekleşti. Toplantımıza 33 değerli dostumuz ve eşlerimiz katıldı. Uluslararası Rotary 2430. Bölge 2017-2018 Dönem Governörümüz Rtn. Serdar ÜNLÜ ve Nilüfer hanım için yaptığımız tören zaman zaman duygusal anlara sahne oldu.

Toplantıya katılan tüm dostlarımız ve ailelerimiz mutlu bir gece geçirmenin huzuru ile karşılıklı görüşlerini paylaştılar.

Tüm değerli dostlarımız ve eşlerimiz toplantıdan önce bir gönül bahçesi olan kulübümüzün bu dönemde başarılı bir yıl geçirmesini dilediler. Tüm dostlarımız bu dönemin huzur ve mutluluk getirmesini dilediler.



UR. 2430. Bölge 2017-2018 Dönem Governörü Serdar ÜNLÜ yine kulübümüze hitaben çok güzel bir konuşma gerçekleştirdi. Governörümüzün bazen bizleri güldüren zaman zaman da duygulandıran konuşması değerli dostlarımız tarafından alkış aldı.

Kulübümüzün 1587. Dönemimizin 2. Toplantısını yeni toplantı mekanımız olan Holiday Inn otelinde gerçekleştirdik. Yeni toplantı düzenimiz ve mekanımız değerli Rotary ailemiz tarafından benimsendi. 33 kişilik bir katılımı gerçekleştiren toplantımızda, kulübümüzün ritüellerine uygun olarak 1. Asamblemimizi gerçekleştirdik. Ama esasen toplantımızı, kulübümüzün üyesi ve UR. 2430. Bölge 2017-2018 Dönem Governörü olan Rtn. Serdar ÜNLÜ ve değerli eşi Nilüfer'e ayırmıştık.

Zorlu geçen, moral ve istatistiki olarak bölgeyi olumlu etkileyen liderlikleri sonrası, soluklanmaları ve kulübümüz ile yeniden kucaklaşmaları için bu toplantımız önemli bir fırsattı bizler için. UR. 2430. Bölge 2017-2018 Dönem Governörü olan Rtn. Serdar ÜNLÜ'ye başkanıımız Rtn. Murat DOĞRU bir film eşliğinde davet konuşması yaptı, sonrasında söz alan Governörümüz yine çok güzel bir konuşma ile kulübümüze seslendi. Pasta kestik, brendi ve şampanya içerek kadeh kaldırdık. Bir gönül bahçesi olduğumuzu bir defa daha anımsadık.



DEVİR TESLİM TÖRENİ VE BALOSU



Değerli Rotary Ailemiz,

21 Haziran 2018 tarihinde Kulübümüzün 1585. Toplantısında Kulüp Devir Teslim Töreni ve Balosu gerçekleşti.

Oldukça sade bir tören olarak hazırlanmış olan günde 2018-2019 Dönem Başkanı Rtn. Murat DOĞRU ve değerli eşi Nursun'a kulüp devir teslimi gerçekleşti.

günde 2018-2019 Dönem Başkanı Rtn. Murat DOĞRU, UR. 2430. Bölge 2018-2019 Dönem Governörü olan Rtn. Altan ARSLAN ve Neslihan'a katılımlarından dolayı teşekkür etti. Bilindiği gibi her gelecek dönem başkanı kendi Governörünü, Governör Yardımcısını ve dönemdaş başkanlarını devir teslim törenine bir Rotary geleneği olarak çağırır. Bu bir Rotary geleni olması yanında bir nezaket kuralıdır. Bu kural tıpkı 33 yıldır olduğu gibi bu yıl da uygulandı. İncek ve Kuru Rotary kulüplerinden dönemdaş başkanlarımız Rtn. Nafiz TURGUT ve değerli eşi Birgül, İncek Rotary Kulübü Başkanımız Rtn. Can İLKKURŞUN aramızda idi.

Tüm Kulüp üyelerimize teker teker teşekkür eden başkanımız, komitelerde görev alan tüm Rotary ailemize küçük birer anı sunarak kendileri ile hatıra fotoğrafı çekti.

Geçmiş Dönem Başkanımız Rtn. İrfan KANDEMİR'i sahneye çağırarak başkanımız bu yıl kulübümüzün sembolü olan çanımızı değiştireceğimizi belirterek kendisine armağan etti. Başkanımız yaptığı konuşmasında: "Bu çan repredüksüyon değildir, model değildir. Kulübümüzün ta kendisidir." ifadesini kullandı. Çanın kendisine hediye edilmesinden çok duygulanan ve kulübümüzün kurucu tek üyesi olan Rtn. İrfan KANDEMİR bizleri duygulandıran bir teşekkür konuşması yaptı.

Ardından kulübümüzün yine 33 yıllık üyesi olan Rtn. Kadri GÜNEŞ başkanımız kulübümüzün yeni çanını kürsüye getirdi. Yine bizleri çok duygulandıran üslubu ile hayırlı olmasını dileyerek çanımızı uğurlu elleri ile kürsüye koydu. Doğrusu bu ya, kulübümüz bu uğurlu ellere sahip Rotaryen büyüklerimizin uğurlu elleri ile bu günlere gelmişti. Kendilerine şükran borçluyuz.

Muhteşem bir tören sonrasında 2018-2019 Dönem Başkanımız tüm Rotary Ailemizi bir dostluk etkinliği olarak işkembe çorbası içmeye ve yemeğe davet etti. Katılan dostlarımız ile mutlu anlarımız geçti. Çayyolu Rotary Kulübü Kurucu Başkanı Rtn. Taylan GUYER'de ve değerli eşi Selen'de bizlerle idi.



Kulübümüzün 2018-2019 Dönemi Yönetim Kurulu



Kulüp Genel Sekreteri Rtn. Murat SOYSALAN ve Nursun dönem temasını presente ettiler.

GECEMİZDEN ANILAR



Rtn. GDB Erkan ULUKAN ve Özlem



Rtn. GDB Ayhan İLDAM ve Lale



Rtn. GDB Kadri GÜNEŞ ve HÜLYA



Rtn. GDB İrfan KANDEMİR ve Tülin



Rtn. GDB Engin ÜNAL ve BURCU



Rtn. GDB Emre ÖZTÜRK ve Gülce



Rtn. GDB Ö. Naci YUKARUÇ ve Nilgün



Rtn. GDB Ahmet AKYOL ve Lale



Rtn. GDB Haluk YÜCEEL ve Seda



Rtn. GDB Abdullah KÜREĞİBÜYÜK ve Birgül



Rtn. GDB Namık KODAMAN ve Suna



Rtn. GDB Yaşar KAYNAK ve Gülay



Rtn. GDB Erdiñç DEMİRBAŞ ve Sevgi



Rtn. GDB Veli MÖREL ve Alev



Rtn. GDB Kerim SEFER ve Aliye



Rtn. GDB Arif MERDOL ve Türkan
Devir teslim gecemiz muhteşem anılara sahne oldu. Tüm dostlarımızın olumlu temennileri ile döneme başlamanın mutluluğunu yaşadık. Bizler için çok büyük anlamı olan, biz kulübe girmeden önce evimizde bizi ziyaret eden Kerim Sefer ve değerli eşi Aliye, Arif MERDOL ve değerli eşi Türkan hanım bizlerleydi. Çok büyük mutluluk duyduk.



Rtn. Sinan ONAT



Rtn. GDB Necil BÜYÜKPAMUKÇU ve Feride



UR. 2430. Bölge Governörümüz Altan ARSLAN ve değerli eşi Neslihan

Kulübümüzün büyüğü olan ve bu dönem bizlerle birlikte kulübümüzün motivasyonunu arttıracak, dostluğumuzu pekiştirecek projeleri gerçekleştirecek olan GDB Rtn. Kadri GÜNEŞ ve değerli eşi Hülya hanımefendiye çok teşekkür ediyoruz.

Kendileri bizlere her dönem olduğu gibi bu dönemde de destek vereceklerini ifade ettiler.

Devir teslim gecemiz muhteşem anılara sahne oldu. Tüm dostlarımızın olumlu temennileri ile döneme başlamanın mutluluğunu yaşadık. Bizler için çok büyük anlamı olan, biz kulübe girmeden önce evimizde bizi ziyaret eden Kerim Sefer ve değerli eşi Aliye, Arif MERDOL ve değerli eşi Türkan hanım bizlerle. Çok büyük mutluluk duyduk.

Kulübümüzün en önemli ritüellerinden olan devir teslim töreni ve balosunu da huzur ve mutlulukla gerçekleştirdik.

Özellikle bu dönem bilgi işlem projeleri konusunda bizlerle birlikte olacak olan Melih AŞICI'ya dönem başında teşekkürlerimizi ilettik.



Ankara Bahçelievler Interact Kulübü dönem başkanı olan Itc. Yiğit Bora DOĞRU da bizlerle birlikteydi.

Itc. Yiğit Bora DOĞRU'ya tüm projelerinde destek vereceğimizi ifade ettik.



Devir teslim gecemiz muhteşem anılara sahne oldu. GDB Rtn. Eran SÖZEN ve değerli eşi Fisun'a kucak dolusu sevgiler sunduk. Rotary ailemizin nadide çiçekleri olan SÖZEN ailesine bizlere güzel bir dönem yaşattıkları için teşekkür ettik. Ellerinize ve yüreğinize sağlık mesajlarımızı kulübümüz adına bir defa daha ilettik. Kendilerine güzel bir dinlenme dönemi diliyoruz.

SAĞLIKLI YAŞAM YÜRÜYÜŞÜ

1. HER PAZAR GÜNÜ SAAT 10.00'DA EYMİR'DEYİZ

8000 erkekte yapılan 'Honolulu Kalp Çalışması'nda' günde 2 mil yürüyen kişilerde ölüm riskinin neredeyse yarıya düştüğü bulunmuştur. Diğer çalışmalarda da benzer sonuçlar bulunmuştur. Eğer yürümeye devam ederseniz, daha uzun ve daha sağlıklı yaşama şansınızı artırabilirsiniz. Colorado Üniversitesi Sağlık Bilimleri Merkezi, tarafından yapılan bir çalışma; "Eğer günlük aktivitelerinize günde 2000 adım daha eklerseniz, bir daha hiç kilo almayabilirsiniz" diyor. Kilo vermek için daha fazla adım atmalsınız.

2. HAREKETSİZLİK İNSAN SAĞLIĞINA ZARARLI

Çalışmalar göstermiştir ki; egzersiz ve yürüyüş, meme ve kolon kanseri riskini azaltmaktadır. Yürüyüş aynı zamanda devam eden kanser tedavisi için yararlıdır; iyileşme ve hayatta kalma oranını artırır.

Kalp hastalıkları ve inme, hem kadınlarda hem de erkeklerde en yüksek ölüm nedenidir. Bu riski günde 30 ile 60 dakika yürüyerek yarıya indirebilirsiniz. Kanınızın akmasını sağlayın. Hareket edin ve sağlık bulun.

Kulübümüzde yürüyüş alışkanlığı olan bir çok dostumuz var. Onların tecrübeleri de yürüyüşün faydalarını teyid ediyor.

3. EN AZINDAN HAFTADA BİR YÜRÜMEK GEREKLİ

Yürüyüş ve diğer egzersizler vücudun doğal mutluluk hormonu olan endorfin salınımını sağlar. Birçok insan modlarındaki değişimi fark etmişlerdir. The Annals of Behavioral Medicine'da 1999 yılında yayınlanan bir çalışma; yürüyen ve diğer kolay egzersiz programlarını uygulayan üniversite öğrencilerinin tembellere ya da gayretlice egzersiz yapan kişilere göre daha az stresli olduğunu göstermiştir.

Bütün ihtiyacınız olan bir çift rahat ayakkabı ve kendinizi kapıdan dışarıya atmak . Yürüyüşün etkilerini haftada bir kez uzun bir yürüyüş yaparak görebilirsiniz.

Sağlıklı yaşam için hareket şart. Dünyada yeni bir söz söyleniyor. "Sitting is new smoking" Yani oturmak sigara içmek kadar zararlı...



Sağlıklı yaşam yürüyüşü için her hafta sonu pazar günü Eymir Gölü TRT girişinde buluşuyoruz. Siz de bize katılın...



Sağlıklı yaşam yürüyüşü için tek gerekli olan şey bir çift spor ayakkabısı. Sadece yürüyüş değil dostluğumuzun pekişmesi için sessiz bir ortamda sohbet imkanımız da artıyor. Sevdiklerimize daha fazla zaman ayırabiliyoruz...



Toplantı Tarihi : 19.07.2017
Toplantı No : 03 / 1589
İlk Gelen Dostumuz : Rtn. Ömer Naci YUKARUÇ
Devam Oranımız : %77
Mazeretli Dostlarımız : Kadri GÜNEŞ, Ömür ATA, Engin ÜNAL, Kerim SEFER, Arif MERDOL
Konuklarımız : Ali Uzay PEKER, Şule PEKER, Erkan ÖZTÜRK, Mert ÖZTÜRK
Mutlu Günler :

Murat-Selda SOYSALAN	20 Temmuz	Evlilik Yıldönümü
Ahmet-Engin KUMRULU	21 Temmuz	Evlilik Yıldönümü
Lale AKYOL	24 Temmuz	Doğum Günü
Abdullah KÜREĞİBÜYÜK	25 Temmuz	Doğum Günü

Toplantı Akışı : Ankara Bahçelievler Rotary Kulübü olarak, dönemimizin 3. toplantısını, 19 Temmuz 2018 tarihinde Holiday Inn Otel'de gerçekleştirdik. Başkanımız, bir gönül bahçesi olarak adlandırdığımız müstesna kulübümüzde toplantının resmi kısmını ritüellerimize uygun şekilde çana vurarak açtı. Toplantımızda Onur Konuğumuz ve konuşmacımız ODTÜ Mimarlık Fakültesi, Mimarlık tarihi Bölüm Başkanı Prof. Dr. Ali Uzay PEKER'di. 21 kişilik bir katılımı gerçekleştiren toplantımızda, kulübümüzün ritüellerine uygun olarak Tarihte Bu Ay, Göğe Selam ve yeni eklenen Kaç Yıl Oldu? Bölümlerini gerçekleştirdik.

Toplantının açılışında Başkanımız Rtn. Murat DOĞRU, Kulüp Genel Sekreterimiz Rtn. Murat SOYSALAN'a kulüp devam oranı, mutlu günler ve duyurular konusunda söz verdi. Kulüp Genel Sekreterimiz Rtn. Murat SOYSALAN'ın sunumu sonrasında Tarihte Bu Ay Bölümü, Göğe Selam Bölümü ki, bu bölümde 16 Temmuz 2011'de aramızdan ayrılan ve ebediyete intikal eden GDB. Hüsamettin YARIMSAKALI andık. Başkanımız Murat DOĞRU, Interact Kulüp başkanımız İtc. Yiğit Bora DOĞRU'nun İtalya, Katanya'da yer alan ve Rotary Kulübü olarak kardeş kulübümüz olan Augusta Interact Kulübü ile kardeşlik protokolü imzalamak için 27-29 Temmuz Tarihleri arasında İtalya'ya gideceğini duyurdu. Bu konunun mimarı olan GDB Rtn. Abdullah KÜREĞİBÜYÜK'e teşekkür etti. 19 Temmuz tarihli toplantımız, kulübümüzün 4 yıldır bursiyeri olan ve Ankara Üniversitesi Elektronik Bölümünden mezun olan Mert ÖZTÜRK'ün davetli olarak katıldığı kulübe teşekkür ettiği ve savunma sanayisinde işe girdiği müjdesini verdiği önemli bir anıya da sahne oldu. Başkanımız kulübümüz adına kendisinin başarıları ile gurur duyduğumuzu ve her zaman aramızda görmekten mutluluk duyacağımızı kürsüden ifade etti. Sonrasında, Başkanımız Rtn. Murat DOĞRU, Onur Konuğumuz ve konuşmacımız ODTÜ Mimarlık Fakültesi, Mimarlık tarihi Bölüm Başkanı Prof. Dr. Ali Uzay PEKER'e Macaristan'da kendisi tarafından keşfedilmiş olan, "Kanuni Sultan Süleyman'ın Türbesinin Keşfi ve Bulgular" konulu sunumu için söz verdi. Konuşmacımız söz almadan hemen önce Kulüp Genel Sekreterimiz Rtn. Murat SOYSALAN kendisinin kısaltılmış ve özetlenmiş özgeçmişini kürsüden okudu.

Konuşmacımızın muhteşem sunumunu keyif ve ilgi ile izledik, sorular sorduk ve doyurucu yanıtlar aldık. Kendisine teşekkür belgemizi kulübümüz adına Başkanımız Rtn. Murat DOĞRU takdim etti.

Müteakiben başkanımız kulüp toplantılarımızın hoş bir seda ile sonuçlanması için, Kaç Yıl Oldu? bölümünde güncel yansıyan, ülkemizden ve dünyadan nüanslı 15 anıyı sundu. Neşeli geçen bölüm sonrasında haftanın son sözünü geçtiğimiz hafta olduğu gibi yine başkanımız Rtn. Murat DOĞRU ulu önderimiz Atatürk'ten bir söz ile kapattı.

"Bu ulusa ve ülkeye hizmet görevi bitmeyecektir." Mustafa Kemal ATATÜRK

Başkanımız tüm misafir ve dostlarımıza sağlıklı, huzurlu bir hafta geçirmelerini dileyerek ve dönem mottomuz olan "İlham Kaynağı Olalım" ifadesini söyleyerek, ritüellerimize uygun olarak çana vurarak kapattı.



Toplantımızda tüm dostlarımız yoğun bir ilgi gösterdiler. Ankara'daki diğer kulüpler ortak toplantı ile katılımda zorlanırken kulübümüz yaz aylarında dahi yoğun bir katılım ile toplantımıza iştirak etti.

Ankara Bahçelievler Rotary Kulübümüzün toplantı adresi olan Holiday Inn Otelinde dönemin 3. toplantısını gerçekleştirdi. Toplantımız 21 dostumuz ve misafirimizin katılımı ile gerçekleşti.



Başkanımız Rtn. Murat DOĞRU, Onur Konuğumuz ve konuşmacımız ODTÜ Mimarlık Fakültesi, Mimarlık tarihi Bölüm Başkanı Prof. Dr. Ali Uzay PEKER'e Macaristan'da kendisi tarafından keşfedilmiş olan, "Kanuni Sultan Süleyman'ın Türbesinin Keşfi ve Bulgular" konulu sunumu için söz verdi.



Konuşmacımızın muhteşem sunumunu keyif ve ilgi ile izledik, sorular sorduk ve doyurucu yanıtlar aldık. Oldukça ilgi çekici bir konuda sunumu izlerken zaman zaman şaşırtıcı bilgiler aldık.



Rtn. Murat DOĞRU ve Ali Uzay PEKER



Mezun olan bursiyerimiz Mert ÖZTÜRK kulübümüze hitap etti. Teşekkür ve şükranlarını sunduğu konuşmasında sadece maddi destek değil, en önemlisi manevi destek aldım ifadesini kullandı.



Kulüp Başkanımız Murat DOĞRU, itinalı ve dikkatli bir toplantı yönetimi sergiledi. Sunumlar eşliğinde toplantımızı yönetti. Değerli dostlarımıza söz verdi ve konuşmacımıza teşekkür etti.

KULÜP RAKISI GECEMİZ



Afıtap Meyhane'de, Kulüp Rakısı Gecemizde özellikle mezeler çok beğenildi. Tek masaya sığamadık, gençler için ayrı masa yaptık.



KULÜP RAKISI
Gecemizde Rotaryen
ve Rotaryen eşi olarak
24 kişiydik.



KULÜP RAKISI GECEMİZ EŞLİ GERÇEKLEŞTİ

Değerli Rotary Ailemiz, Her ayın son salı günü yapacağımız KULÜP RAKISI gecemizin ilkinin AFİTAP MEYHANE'de gerçekleştirdik. STAR Grubundan Sorumlu Governör Yardımcımız Rtn. Bekir Sıtkı ASLAN ve Esra, Kavaklıdere Dönem Başkanımızı Rtn. Akın DERE ve eşi Vahide ve Kavaklıdere Rotary Kulübünden dostlarımız aramızdaydı. Keyifli bir yaz akşamında Rotary'nin güzelliklerini hep birlikte yaşadık. 24 Rotaryen ve Rotaryen eşi masalara zor sığdık ama gönül gönüle güldük eğlendik. Değerli GDB. Rtn. Ahmet AKYOL'un eşi Lale AKYOL'un doğum gününü de bu mutlu gecede kutladık. Bir sonraki KULÜP RAKISI Gecemizde buluşmak üzere diyerek ayrıldık.



GÜZEL BİR ANKARA GECESİ

Bu yazın en güzel gecelerinden birisini yaşadık.

Güzel sohbetler ettik, Rotary anılarımızı ve neşeli anılarımızı hatırladık.

Çankaya Rotary Kulübü GDB ve STAR Grubu Kulüplerinden Sorumlu Governör Yardımcısı Rtn. Prof. Dr. Bekir Sıtkı ASLAN ve değerli eşi Esra hanımefendi ile sohbet ettik.

Yeni projelerimizden olan Başş Konferansı konusunu konuştuk.

Kendisinin yurt dışı deneyimlerini dinledik. GDB. Rtn. Ahmet AKYOL ve Emre ÖZTÜRK kendisi ile sohbet etti ve Çankaya Kulübü ile kaynaştık.

Bu birliktelik bir çok projeye de vesile oldu.



KAVAKLIDERE KULÜBÜ BİZLERLEYDİ

Gurup kulüplerimizden Kavaklıdere Kulübü Başkanı Akın DERE başkanlığında Rotaryen dostlarımız bizim Kulüp Rakısı Gecemize katılmışlardı.

Birlikten güç doğar prensipi ile bir araya geldiğimiz Grup Kulüplerimizle bir çok etkinlikte hep birlikte olacağız.

Gecede 24 kişi idik, tek masaya sığamadık. Tamamen dolu olan Afıtap Meyhane'de genç Rotaryen dostlarımız için ayrı bir masa yaptık.

Gecenin ilerleyen saatlerinde GDB. Rtn. Ahmet AKYOL'un eşi Lale AKYOL'un doğum gününü de bu mutlu gecede kutladık.



KULÜP RAKIŞI GECEMİZ

KULÜP RAKIŞI, her ayın son Salı akşamı saat 19.30'da gerçekleştirilecek. Kulübümüzün yıllarca sürececek önemli bir dostluk aktivitesi olacak.



Toplantı Tarihi : 26.07.2017
Toplantı No : 04 /1590
İlk Gelen Dostumuz : Rtn. Ömer Naci YUKARUÇ
Devam Oranımız : %68
Mazeretli Dostlarımız : Kadri GÜNEŞ, Erkan ULUKAN, Eran SÖZEN,
Necil BÜYÜKPAMUKÇU, Arif MERDOL
Konuklarımız : Kastamonu Rotary Kulübü, Aytaç ÖZEN, Oğuz CAVLAK,
Gürkan ALARÇIN
Mutlu Günler :
A. KÜREĞİBÜYÜK Eşi Birgül 28 Temmuz Doğum Günü
Engin ÜNAL oğlu Deniz 29 Temmuz Doğum Günü
İrfan KANDEMİR kızı Pelin 30 Temmuz Doğum Günü
Toplantı Akışı :

Ankara Bahçelievler Rotary Kulübü olarak, dönemimizin 4. toplantısını, 26 Temmuz 2018 tarihinde Holiday Inn Otel'de gerçekleştirdik. Kastamonu Rotary Kulübümüz, kulüp ziyareti gerçekleştirdi. Başkanımız, bir gönül bahçesi olarak adlandırdığımız müstesna kulübümüzde toplantının resmi kısmını ritüellerimize uygun şekilde çana vurarak açtı.

Bilahare, Kulüp Genel Sekreteri Rtn. Murat SOYSALAN'a kulüp devam oranını, ilk gelen dostumuz ve mutlu gün duyurularını yapması için söz verdi.

Göge Selam bölümünde 18 Temmuz 2008 tarihinde aramızdan ayrılarak ebediyete intikal eden Prof. Dr. Berdan AKALIN'ı andık.

Başkanımız Rtn. Murat DOĞRU, Kastamonu Rotary Kulübü Başkanı Rtn. Tuncay ÖZTÜRK'e kulübümüze seslenmek üzere söz verdi. Bu konuşma sonrasında toplantımızın en anlamlı bölümü başladı. Kastamonu Rotary Kulübü Başkanı Rtn. Tuncay ÖZTÜRK, bir vefa anısı olarak GDB. Rtn. Kerim SEFER'e teşekkür plaketini takdim etti. Kerim SEFER başkanımızın kulübümüze hitaben yapmış olduğu konuşması sonrasında fotoğraf çektik.

Başkanımız, toplantımızın onur konuğu olan Mimar Aytaç ÖZEN'e konuşması için söz verdi. Mimarınizi Kullanma Kılavuzunuz konulu espirili bir dilde mimarlık bilgisi içeren konuşma sonrasında soru ve cevap kısmında değerli dostlarımız sorular sordular ve doyurucu yanıtlar aldılar. Başkanımız kendisine teşekkür belgesini takdim etti. Başkanımız;

- 28 Temmuz 2018 Next Level'da Bülent Ortaçgil konseri
- 29 Temmuz 2018 Mogan Gölü kenarında sağlıklı yaşam yürüyüşü
- 30 Ağustos 2018 Çanakkale yüzme yarışı
- 29 Ekim 2018 İzmir Fener Alayı etkinliği

duyurularımızı yaptı. Kaç Yıl Oldu? bölümü sonrasında toplantının kapanış kısmına geçildi. Başkanımız, tüm dostlarımıza dönem sloganımız olan "İlham Kaynağı Olalım" temasını söyleyerek, her zaman olduğu gibi mutluluk, sağlık ve esenlikler dolu bir hafta dileyerek ve ritüellerimize uygun şekilde çana vurarak toplantımızı kapattı.

Haftanın Sözü : Murat DOĞRU

"Beni görmek demek mutlaka yüzümü görmek demek değildir. Benim fikirlerimi, benim duygularımı anlıyorsanız ve hissediyorsanız bu yeterlidir. M. Kemal Atatürk"



Ankara Bahçelievler Rotary Kulübü,müz yeni toplantı adresi olan Holiday Inn Otelinde dönemin 4. toplantısını gerçekleştirdi. Toplantımız 24 dostumuz ve misafirimizin katılımı ile gerçekleşti.

2003 yılında kulübümüz tarafından kurulan Kastamonu Rotary Kulübü toplantımıza geniş bir katılımıla gelerek Kulüp Ziyareti gerçekleştirdi.

KULÜBÜMÜZÜN 1590. TOPLANTISI





Başkanımız, toplantımızın onur konuğu olan Mimar Aytaç ÖZEN'e konuşması için söz verdi. Mimarınizi Kullanma Kılavuzunuz konulu espirili bir dilde mimarlık bilgisi içeren konuşma sonrasında soru ve cevap kısmında değerli dostlarımız sorular sordular ve doyurucu yanıtlar aldılar. Başkanımız kendisine teşekkür belgesini takdim etti.



Rotary Vefadır başlıklı konuşması sonrasında Kastamonu Rotary Kulübü'nün 2018-2019 Dönem Başkanı Rtn.Tuncay ÖZTÜRK kulübümüzün büyüğü GDB. Rtn. Kerim SEFER'e teşekkür plaketi takdim etti.



BÜLENT ORTAÇGİL KONSÉRI

BÜYÜK BİR USTAYI DİNLEDİK

1 Mart 1950'de Ankara'da doğdu. İlkokula orada başladı ve daha sonra İstanbul'a taşındı. Ortaokul ve liseyi Kadıköy Maarif Koleji'nde okuduktan sonra İstanbul Üniversitesi Kimya Fakültesi'ni kazandı. Mazhar Alanson'dan bir sınıf altta olan Bülent Ortaçgil, Maarif Koleji'nde sınıf arkadaşlarıyla beraber gitar çalmaya başladı. Kendi aralarında bazı gruplar kurdular. Farklı farklı isimlerle amatör müzik yapan bu gruplardan birisi de Damlalar ismini taşıyordu. Bülent Ortaçgil o yıllarda The Beatles, Cat Stevens, Donovan ve Bob Dylan'ın tarzlarından etkilendi. İlk olarak Kimya Fakültesi'ndeyken "Anlamsız" isimli kırkbeşliğini yayımladı.

ŞARKILARINI HEP BİRLİKTE SÖYLEDİK

İlk albümü "Benimle Oynar Mısın"ı 1974 yılında kaydetti. Hala Türk pop tarihinin en önemlilerinden birisi olarak kabul edilen bu albümde Onno Tunç ve Ergun Pekakçan'la çalıştı.

Bu albümden sonra evlenen Ortaçgil, müzik kariyerine on yıllık bir ara verdi. Pfizer ve Netaş gibi şirketlerde Kimya Mühendisliği yapan Ortaçgil, Fikret Kızılok'la beraber bir süre Kadıköy'de Çekirdek Müzikeyi'nde çaldı. Ortaçgil - Kızılok ortaklığı 1986 yılında "Pencere Önü Çiçeği" isimli albümle sonuçlandı.

Bir çok şarkısı halk tarafından adeta ezberlendi. Her kuşağın sevdiği sanatçı oldu.

ÖDÜN VERMEYEN BİR MÜZİK ADAMI

Müzikal çizgisinden hiç ödün vermedi. Bülent Ortaçgil müziği ismi verilen kendi türünde şarkılar besteledi ve söyledi.

1990'da solo kariyerine verdiği 16 yıllık aradan sonra "2.Perde" albümüyle müzik piyasalarını sarstı. Bülent Ortaçgil'in en önemli yardımcı bütün enstrümanları çalan Onno Tunç oldu. Ertesi yıl Benimle Oynar Mısın'ın devamı olarak nitelendirilebilecek "Oyuna Devam" isimli albüm geldi. Bu albümde Ortaçgil, on yıl boyunca beraber çalışacağı müzisyen arkadaşlarını da bir araya getiriyordu. Erkan Oğur, Cem Aksel, Gürol Ağırbaş ve Bülent Ortaçgil dördüleri bu albümde bir araya geldi.

Olmalı mı olmamalı mı
Yoksa hiç değişmemeli mi
Ama ben değişmezsem, ben
olamam ki...

Görmeli mi görmemeli mi
Yoksa hiç bakınmamalı mı
Ama ben bakınmazsam, hiç
göremem ki...

Sevmeli mi sevmemeli mi
Yoksa hiç beğenmemeli mi
Ama ben beğenmezsem, hiç
konuşmam ki...

Bilmeli mi bilmemeli mi
Yoksa hiç öğrenmemeli mi
Ama ben öğrenmezsem, hiç
olamam ki...





Katılabilen dostlarımız ile Bülent Ortaçgil konserinde Next Level'de 28 Temmuz 2018 akşamı buluştuk. Nefis bir yaz akşamını nefis bir konserle geçirdik.



Bülent Ortaçgil çok güzel bir konser verdi. Bizlere güzel bir müzik ziyafeti yaşattı...



GDB. Rtn. Abdullah KÜREĞİBÜYÜK dostumuzun değerli eşi Birgül'ün doğum gününü hep birlikte kutladık. Kendisi küçük bir konuşma yaptı ve teşekkür etti. Kulübümüzün sevilen çifti KÜREĞİBÜYÜK ailesi bizlerle. İtalya'da AUGUSTA Kulübü ile kardeşlik protokolü imzalayacak Interact Kulübü Başkanımızın programını konuştuk.

SAĞLIKLI YAŞAM YÜRÜYÜŞÜ

1.
29 TEMMUZ
PAZAR GÜNÜ
SAAT 10.00'DA
EYMİR'DEYDİK

Eymir Gölünde pazar günleri yaptığımız sağlıklı yaşam yürüyüşleri devam ediyor.

Bu yürüyüşlerimize katılan dostlarımız sağlıklı yaşam yürüyüşü sonrasında Kayıkhan Restaurant'da hoca vakit geçirip kahvaltılarını yapıyorlar.

Dönüş yolu aynı şekilde TRT tarafına doğru oluyor.

Son derece sessiz ve temiz havali bir ortamda dost sohbeti ile yürüyüş gerçekleşiyor.

Tek yapmamız gereken spor ayakkabılarımızı giyip Eymir Gölü TRT girişinde kavşakta buluşmak.

Görüşmek dileğiyle...

2.
OSMAN
MÜFTÜOĞLU
MUTLULUK VE
SAĞLIK İÇİN
YÜRÜYÜN

Yürümenin önemini anlatan en önemli özlü sözlerden birini Charles Dickens söylemiş: "Mutlu olmak için yürü, sağlıklı olmak için yürü." Bu cümleyi şöyle de aklınızda tutabilirsiniz: "Mutluluk için sağlık, sağlık için yürümek gerekiyor."

Havalar henüz yeteri kadar ısınmadı, arada bir çiseleyen yağmuru da görmezden gelerseniz güzel bir yürüyüş planı yapmak için bahar ayları en uygun zamanlardır._

Yürümek "kardiyometabolik egzersizlerin" en etkili, en ucuz ve en kolay olanıdır.

3.
OSMAN
MÜFTÜOĞLU
45 DAKİKA
YETER

İster kısa sürede ciddi sağlık yararları elde edebilmek için "tempolu" yürüyün ister ulaşım amaçlı ya da "yürümek için" yürüyün, ama ne yapın edin her gün mutlaka en az mutlaka 45 dakika yürüyün. Sağlığınıza yapacağınız yatırımlardan hiçbiri yürümek kadar etkili değildir. Ne vitaminler mineraller, ne omega-3'ler Coenzim Q-10'lar size yürümenin kazandıracığı faydaları verir. Yürümek damar dostudur, kalp dostudur, beyin dostudur, akıl ve ruh dostudur. Her gün 45 dakika yürüyüş yapmak, sağlığa kalıcı yatırım yapmanın en akılcı yoludur. Param ve zamanım yok gibi bahaneler üretmelerin bile yapabilecekleri en uygun aktivite kardiyometabolik egzersizdir.



Ankara Bahçelievler Rotary Kulübü olarak her pazar günü katılan dostlarımızla birlikte "Sağlıklı Yaşam Yürüyüşü" yapıyoruz...



Sağlıklı yaşam yürüyüşü için her hafta sonu pazar günü Eymir Gölü TRT girişinde buluşuyoruz. Siz de bize katılın...



Sağlıklı yaşam yürüyüşü için tek gerekli olan şey bir çift spor ayakkabısı. Amacımız sadece yürüyüş değil, dostluğumuzun pekişmesi için sessiz bir ortamda sohbet imkanımız da var. Projelerimiz hakkında daha fazla konuşabiliyoruz...





Sizleri her hafta pazar günü sağlıklı yaşam yürüyüşüne davet ediyoruz.



Günlük 10 bin adımın en büyük faydalarından biri kolesterol dengesini düzenlemesi. Özellikle trigliserid olarak adlandırılan kandaki yağ seviyesi de sadece adım atarak düşürülebiliyor. Damarları koruyan ve HDL denilen koruyucu kolesterolü yükseltmenin de en geçerli yolu yine düzenli yürüyüş yapmaktan geçiyor. Kardiyoloji Uzmanı Doç. Dr. Ahmet Karabulut yüksek tansiyonun temel tedavilerinden birinin de günlük 10 bin adım atmak olduğuna dikkat çekerek şunları söylüyor "Yürüyüşler sayesinde damar sertliği önlenabiliyor, kolesterol değerlerinde dengelenme, diyabet ve tansiyon değerlerinde düşme sağlanıyor. Tüm bu olumlu etkiler de kalp krizi gelişme riskini yüzde 20'lere varan oranda azaltabiliyor."

