19 Mayıs Cad. No : 8 34369 Şişli / İstanbul
Telefon: 0 (212) 212 07 07 - 0 (212) 212 51 30
E-posta: tkv@tkv.org

/turkkalpvakfi
/turkkalpvakfi
/turkkalpvakfi1975

www. tkv.org.tr

TKV

DERGİ

TÜRK KALP VAKFI

TEMMUZ 2018 / SAYI 34 / ÜCRETSİZDİR

"Bilmek hayat kurtarır...
Değerinizi bilin. Değerlerinizi öğrenin. Kolesterol, tansiyon ve şekerinizi ölçtürün..."
ve *İyi Kalpli Ol*'un.

CEM OFSET MATBAACILIK SAN A.Ş.

Beşyol Fabrikalar Cad No:21 Sefaköy KÜÇÜKÇEKMECE / İSTANBUL
Tel: +90 (212) 541 61 80 **Faks:** +90 (212) 579 70 34
www.cemofset.net

SAKLANMA !

BONART AJANS

www.bonartajans.com

TKV DERGİ

TÜRK KALP VAKFI

TEMMUZ 2018 / SAYI 34 / ÜCRETSİZDİR

TÜRK KALP VAKFI ADINA SAHİBİ
Kenan GÜVEN
19 Mayıs Cad. No:8 Şişli / İstanbul

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
İmren UTKU

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
Nurinisa PARMAKSIZ
19 Mayıs Cad. No:8 Şişli / İstanbul

YAYIN KURULU BAŞKANI
Saliha ULAŞOĞLU

YAYIN KURULU
Gül TAŞTABAN
Prof. Dr. Türkan ERTUĞRUL

TASARIM
Bonart Ajans

BASKI
Cem Ofset

YÖNETİM YERİ
TÜRK KALP VAKFI
19 Mayıs Cad. No:8
34360 Şişli – İstanbul / Türkiye
Tel: (0212) 212 07 07
Faks: (0212) 212 68 35
www.tkv.org.tr
tkv@tkv.org.tr
twitter.com/turkkalpvakfi
facebook.com/tukkalpvakfi
instagram.com/turkkalpvakfi1975

TÜRK KALP VAKFI, vergi bağışıklığına sahiptir.
Bağışlarınızı masraflarınıza işleyebilir, vergiden düşebilirsiniz.

TÜRK KALP VAKFI DERGİSİ, Yerel, Süreli Yayın Olup, 6 ayda bir ücretsiz olarak yayınlanmaktadır.

Türk Kalp Vakfı Dergisi, Basın Ahlak Yasası'na uymayı taahhüt eder.
Yayınlanan yazıların sorumluluğu yazarlarına , ilanların sorumluluğu ise sahiplerine aittir.
Dergimizde yayımlanmış olan yazı ve haberler, kaynak gösterilerek kullanılabilir.

İÇİNDEKİLER

TÜRK KALP VAKFI

03 Arb. Av. Çetin Yıldırımakın / Türk Kalp Vakfı Onursal Başkanı
04 Kenan Güven / Türk Kalp Vakfı Mütevelli Heyet ve Yönetim Kurulu Başkanı
05 Kalpler Müziğin Ritmiyle Attı
06 14 Mart Tıp Bayramı
07 30. Kalp Haftası / Basın Toplantısı / "İyi Kalpli Ol" Ödül Töreni
09 30. Kalp Haftası Resmi Açılış Töreni ve Açılış Konuşmaları
11 Geleneksel Doç. Dr. Edip Kürklü Ödül Töreni
12 Teşekkür Plaketleri Töreni
14 Sporcularda Kalp Sağlığı
15 Türk Kalp Vakfı ve Koç Üniversitesi Semahat Arsel Hemşirelik Eğitim ve Araştırma Merkezi (SANERC) İşbirliği İle "Temel Yaşam Desteği" Kursu
16 25.Geleneksel Türk Kalp Vakfı Koşusu / 21.Geleneksel Türk Kalp Vakfı Briç Turnuvası
17 30. Kalp Haftası Okul Programları
19 Türk Kalp Vakfı - Piri Reis Üniversitesi İşbirliği ile / Türk Kalp Vakfı ve Marmara Üniversitesi HİPAM İşbirliğiyle
20 Türk Kalp Vakfı - Kadıköy Belediyesi Alzheimer Merkezi ve Sosyal Yaşam Merkezi
21 TKV ve Sarıyer Belediyesi İşbirliğiyle "Kalp Sağlığımız için denize olta atalım"
"Doğru beslen, doğru hareket et, kalbini koru" Konferansı
22 Türk Kalp Vakfı, Kadıköy Belediyesi, Bisikletliler Derneği işbirliğiyle / Türk Kalp Vakfı, Giresun Belediyesi işbirliğiyle
23 İstanbul Gelişim Üniversitesi / Defile
25 Türk Kalp Vakfı 35. Vakıflar Haftası'nda
26 Amatör Spor Kulüpleri Federasyonu İşbirliğiyle Genç Antrenörlere ve Sporculara Kalp Sağlığı Semineri
27 Uluslararası Türk Kalp Vakfı Senyör Tenis Turnuvası Basın Toplantısı
28 Uluslararası Türk Kalp Vakfı Senyör Tenis Turnuvası Ödül Töreni
29 Hemşirelik Haftası / Hastalarımıza Yaptığımız Ziyaretler
30 Kalp Dostları İftar Yemeğinde Bir Arada
31 WIlness Day (İyi Yaşam Günü)
32 Doktorlarımızın Bilgileri - Prof. Dr. Ali Serdar Fak - Ne Yapsak da Hipertansiyondan Korunsak?
34 Doç. Dr. Emrah Binak - Mitral Yetersizliği
36 Dr. Ahmet Sekban - Ateroskleroza Fonksiyonel ve Moleküler Bakış
40 Merve Saatçi / Diyetisyen - Spor ve Beslenme
43 Basında Türk Kalp Vakfı

Arb. Av. ÇETİN YILDIRIMAKIN

Türk Kalp Vakfı Onursal Başkanı

Değerli Türk Kalp Vakfı Dostları,

Bugün dünyada olduğu gibi ülkemizde de en çok ölüme neden olan, yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyen ve sağlık harcamalarında en büyük payı alan en önemli halk sağlığı sorununu kalp damar hastalıkları oluşturmaktadır. Kalp ve damar hastalıklarının görülme sıklığı yönünden toplumun büyük bir kesimini etkileyen bu hastalığın ve risk faktörlerinin ilk görülme yaşının azalması dikkat çekicidir.

Toplumda çok sık rastlanan ciddi sağlık problemleri haline gelen kalp damar hastalıkları gerek dünyada gerekse ülkemizde ölüm nedenlerinin başında geliyor.

Bazen kalbi besleyen damarlarda ya da kapaklarında, bazen de kalbin hiç beklenmedik bir yerinde oluşan küçük bir sorun hayatınızı etkiler, hatta kimi zaman belirler.

Ülkemizde bu hastalık ile ilgili konularda çok önemli mesafeler kaydedilmiş, dünyayla paralel olarak Kalp Damar hastalıklarının önemi artmıştır.

Büyük acılara neden olan ve vatandaşlarımızın büyük bir bölümünü tehdit eden bu hastalıkla mücadelenin önemi yadsınamaz. Kamu, sivil toplum ayrımı gözetmeksizin herkese bu konuda görev düşmektedir. Bütün Dünyada bu hastalığı asgariye indirmek için de çok yönlü çalışmalar yapılmaktadır.

Türk Kalp Vakfı'nda da, insanlarımızın sağlıklı yaşlanmasının sağlanabilmesine yönelik kalp damar hastalıkların önlenmesi ve risk faktörleri (sağlıksız beslenme, yetersiz fiziksel aktivite, tütün ve alkol kullanımı) ile mücadele çalışmalarına yer verilmiştir.

Kalp damar hastalıkları genellikle hiçbir belirti vermeden sinsi sinsi ilerliyor. Bu nedenle hastalıkların başarıyla tedavi edilmesinde erken teşhis büyük rol oynuyor.

Düzenli yapılan testler de hastalıkların ciddi boyutlara varmadan tespit edilmesini sağlıyor. Böylece hastalık, büyük operasyonlara gerek kalmadan, ilaç, küçük girişimsel metodlar veya yaşam alışkanlıklarında yapılan değişikliklerle tedavi edilebiliyor.

1975 yılından bu yana ülkemize ve insanlığa hizmet eden, yaptıkları ve gerçekleştirdikleri ile bir örnek sivil toplum kuruluşu ve iftihar kaynağı olan Türk Kalp Vakfı başarılarına başarılar katmaya devam ediyor. Kısa bir dönemdeki çok yönlü hizmet ve aktivitelerden sadece dergiye intikal edebilenler dahi Türk Kalp Vakfı'nın Yönetim Kurulu, İcra Kurulu ile tüm çalışan ve üyelerinin başarılarını tescil ediyor.

Karşılıksız yapılan tüm hizmetler için, emeği geçen tüm saygıdeğer insanları Türk Kalp Vakfı ailesinin bir ferdi, bir Türk çocuğu ve bir insan olarak gönülden kutluyor, minnet ve şükranlarımı arz ediyorum.

KENAN GÜVEN

Türk Kalp Vakfı Mütevelli Heyet ve Yönetim Kurulu Başkanı

Saygıdeğer Okurlarımız,

Kar amacı gütmeyen, kamu yararına, insanlara hizmet için var olan Türk Kalp Vakfı önemli bir sivil toplum kuruluşu olması yanında aynı zamanda sağlık alanında hizmet veren köklü bir Vakıftır.

1975 yılında kurulan Vakfımız, 43 yıldır Kalp ve damar hastalıklarının önemini vurgulamak, halkımızı bu hastalığa karşı uyarmak, kalp sağlığı konusunda bilinçlendirmek ve farkındalık yaratmak amacıyla çalışmalarını devletten hiçbir maddi yardım almadan sürdürmektedir.

Hayırsever bağışçıların ve sponsorların destekleri ile mevcudiyetini sürdüren, kalp damar hastalıkları konusunda erken teşhis ve tedavi hizmeti sunarak toplumsal bilinç yaratma görevini uygulama ile birleştiren Türk Kalp Vakfı,

Gelen bağışlarla,

Sağlık merkezine yeni cihazların alınmasını temin etmekte.

Hiçbir sosyal güvencesi olmayan ve il muhaberli hastalara ücretsiz bakmaktadır.

Aynı zamanda,

Başarılı sağlık okulları öğrencilerine burslar vermekte.

İstanbul içi ve/veya İstanbul dışı illerde bilgilendirme konferansları ve eğitimler yapılabilmekte.

Amacımıza yönelik kültürel, sanatsal ve sportif etkinlikler yapılabilmektedir.

Hedef, kalp damar hastalıkları oranını aşağıya çekmek ve insanlarımızın daha sağlıklı ve kaliteli yaşam sürmelerini sağlamaktır.

Dünyada ve özellikle Türkiye de ölüme sebebiyet veren bir sağlık meselesi olan kalp ve damar hastalıklarını önleme, bu hastalıktaki ölüm oranlarının aşağıya çekilmesi amacıyla Vakfımız halkımızın dikkatini bu yöne çekmek amacıyla sağlık, sosyal, kültürel ve sportif (Tenis, Koşu, Bisiklet v.b.) etkinlikler ile çeşitli araştırmalar yaparak bilinçlendirme çalışmalarını değişik alanlarda icra etmektedir.

Kalp damar hastalıkları tedavi edilebilen hastalık olup çok basit adımlarla kontrol altına alınabilir.

Her zaman söylediğimiz ve söylemekten de asla vazgeçmeyeceğimiz çok ama çok basit bazı önlem ve tavsiyeler binlerce hayat kurtarabilir.

Unutmamalıyız;

- Sağlıklı beslenme
- Kilo kontrolü
- Sigarayı bırakma
- Alkolü kontrol altına alma veya bırakma
- Düzenli spor yapma (Yürüyüş gibi)
- Kolesterol , tansiyon ve diyabeti periyodik olarak ölçme
- Yılda birkez kalp kontrollerini mutlaka yaptırmalıyız.

Hepinize sağlıklı, mutlu, keyifli bol enerji depolayacağınız bir yaz dilerken, yeni dönemde, yeni projelerle başarılı işlere imza atmak ümidiyle sevgi ve saygılarımı sunuyorum.

“Kalpler, Müziğin Ritmiyle Attı”

Türk Kalp Vakfı yararına organize edilen “Kalplerin müziğin ritmiyle atacağı” geleneksel yeni yıl yemeği, 16 Ocak 2018 tarihinde Shangri-La Bosphorus Hotel‘de gerçekleşti.

Ekranların sevilen ismi, Türk Kalp Vakfı İcra Kurulu Başkan Yardımcısı Müge Anlı’nın sunduğu yeni yıl yemeğinde Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven yaptığı konuşmada; “Vakfımız; dünyanın ve özellikle Türkiye’nin çok önemli bir sağlık meselesi olan kalp damar hastalıkları konusundaki farkındalık yaratma çalışmaları kapsamında, insanlarımıza hastalanmadan kalp damar sağlıklarına dikkat etmeleri gerektiğini vurgulayan çok çeşitli etkinlikler düzenleyerek bilinçlendirme çalışmaları yapmaktadır.

Çocuk yaşlara kadar inen kalp damar hastalıklarının belirtilerinin fakına varmak, erken teşhis ve tedavi ile kalp ve damar sağlığında bilinç oluşturmak ve bu konuda koruyucu hekimlik sağlayarak tedavi hizmetleri sunan Türk Kalp Vakfı, birtakım çalışmalar başlatmış bulunmaktadır.

Bu bağlamda, caz sanatçısı İpek Dinç Yüce’nin sahne aldığı sürprizlerle dolu, muhteşem vals eşliğindeki geceden elde edilecek gelir, Türk Kalp Vakfı’nın Türkiye genelinde yapacağı ailelerin bilinçlendirilmesi ve kalp hastalıkları konusunda farkındalık yaratma çalışmalarına aktarılacaktır” dedi.

Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven ve İcra Kurulu Başkanı Neşe Sert; geceye desteklerinden dolayı gecenin ana sponsoru Yedi Mavi Projesi Yönetim Kurulu Üyesi Ali Gül’e, Olgar Grup Başkanı Güven Olgar’a, Özel Meb 37 Sanat Merkezinin sahibi Didem Mülayimsi Argüden’e, caz sanatçısı, İpek Dinç Yüce’ye birer teşekkür plaketi takdim ettiler.

İcra Kurulu Üyeleri, Burcu Cesur, Ceyda Sadıkoğlu, Elif Zor, Şengül Akhan ve Yasemin Gazanker’e de birer teşekkür plaketi takdim edildi.

Caz sanatçısı İpek Dinç Yüce’nin muhteşem şarkıları ve dans grubunun gösterisi büyük beğeni topladı.

VAKFIMIZDA 14 MART TIP BAYRAMI

Fedakarca, özveri ve sabırla insan hayatı ve sağlığı için çalışan, insanı yaşatmayı, acısını azaltmayı, derdine derman olmayı görev edinen tüm sağlık çalışanlarının 14 Mart Tıp Bayramını, Vakfımız doktor, hemşire ve personeliyle birlikte kutladık.

30. Kalp Haftası

1975 yılında kurulmuş olan Türk Kalp Vakfı, kalp damar hastalıklarını önlemek ve risk faktörlerini kontrol altına almak için uygulanan en etkili mücadele yöntemlerinden biri olan halkı bilinçlendirmek ve motive etmek misyonuyla çalışmalarını sürdürmektedir.

Bu çalışmaların başında yer alan Kalp Haftaları ile de farkındalık çalışmalarını yürüten Vakfımız; "30. Kalp Haftasında, "Sağlık için Spor, Spor için Sağlıklı Kalp" sloganı ile geniş bir yelpazede ele alınan bilgilendirme konferansları, sporun ve hareketin kalp sağlığı üzerindeki önemi, kalp damar hastalıklarından ölümlerin aza indirilmesinde etkili rolü olan "Temel Yaşam Desteği (CPR)" eğitimleri, ilk yardım seminerleri, ailelerin bilinçlendirilmesi, çocuk yaşlara kadar inen kalp damar hastalıklarında erken teşhis ve tedavinin önemi, halkla iç içe olan konferanslarla İstanbul ve İstanbul dışında bir takım çalışmalar başlattı.

30. Kalp Haftası Basın Toplantısı

(29 Mart 2018)

30. Kalp Haftası Basın Toplantısı Açılış Konuşmalarıyla Devam Etti

Perran Kutman ve Sahrap Soysal'a ve Audio Elektronik ile TRT'ye de birer teşekkür plaketi takdim edilen "Sağlık için Spor, Spor için Sağlıklı Kalp" sloganı ile organize edilen 30. Kalp Haftası basın toplantısı açılış konuşmaları ile devam etti. Türk Kalp Vakfı Mütevelli Heyet ve Yönetim Kurulu Başkanı Kenan Güven, Türk Kalp Vakfı Onursal Başkanı Arb. Av. Çetin Yıldırımakın, Türk Kalp Vakfı Mütevelli Heyet ve Danışma Kurulu Üyesi Oktay Duran, Türk Futbol Teknik Direktörü Yılmaz Vural, Türkiye Amatör Futbol Konfederasyonu Genel Başkanı Ali Düşmez, Türk Kalp Vakfı Çocuk Kardiyoloji Merkezi Direktörü Prof. Dr. Türkan Ertuğrul, Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Üyesi Prof. Dr. Ali Serdar Fak, Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Hayriye Midillioğlu ve Spor Eğitmeni İbrahim Dalgın, 30. Kalp Haftası etkinlikleri, kalp sağlığı, spor ve hareketli yaşam ile ilgili bilgilendirme konuşmaları yaptılar.

"İYİ KALPLİ OL" ÖDÜL TÖRENİ

(29 Mart 2018)

29 Mart 2018 Perşembe günü Swiss Hotel'de organize edilen basın toplantısında, tüm Türkiye'nin gurur kaynağı olan çok özel insanlara verilen "İyi kalpli Ol" ödülleri;

1. Geçirdiği trafik kazası sonucu felç olan, hiç konuşamayan Azeri asıllı gence 9 yıl boyunca kendi öz evladı gibi bakan **Gülsüm Kabadayı**,

2. Engeli nedeniyle okula gidemeyen öğrencisi için "Evimiz okul, odamız sınıf" projesiyle eğitimini öğrencisinin evinde üstlenen **Özgül Başak Seymen**,

3. Engelli hayvanlara, kendi imkanlarıyla yürüteç ve protez ayak yapan **Hasan Kızıl**'a verildi.

30.Kalp Haftası Resmi Açılış Töreni ve Açılış Konuşmaları

30. Kalp Haftası Resmi Açılış Töreni 09 Nisan Pazartesi günü Swiss Hotel'de gerçekleşti.

Saygı duruşu ve İstiklal Marşının ardından açılış konuşmaları ile başlayan 30. Kalp Haftası Resmi Açılış Töreninde konuşma yapan çok değerli konuklar, kalp damar sağlığımızı koruma ve önlem almada neler yapılması gerektiği ve bu konuda Türk Kalp Vakfı'nın ne kadar yerinde ve doğru bir program ile çalışmalarını yaptığını vurguladılar.

Türk Kalp Vakfı Mütevelli Heyet ve Yönetim Kurulu Başkanı Kenan Güven, vakfın 43 yıl önce kurulduğunu ve bugüne kadar kalp hastalıklarını önleme, toplumu bilinçlendirme ve bilgilendirme çalışmalarını sürdürdüğünü dile getirdi.

Bu çalışmaları yaparken kalp haftalarından çok faydalandıklarını aktaran Güven, "Bu yıl kalp haftasında gençlere ve daha ziyade 0-12 yaş arasındaki çocuklara yönelmeyi düşündük. 'Sağlık için spor, spor için de sağlıklı kalp' sloganıyla yola çıktık" diyerek, bu çalışmalar kapsamında yapılacak etkinliklere ilişkin bilgi verdi.

Bu çalışmaları yaparken, Sağlık Bakanlığı'ndan, kamu kuruşlarından, iş adamlarından, basından ciddi destek aldıklarını vurgulayan Güven, sözlerini şöyle sürdürdü:

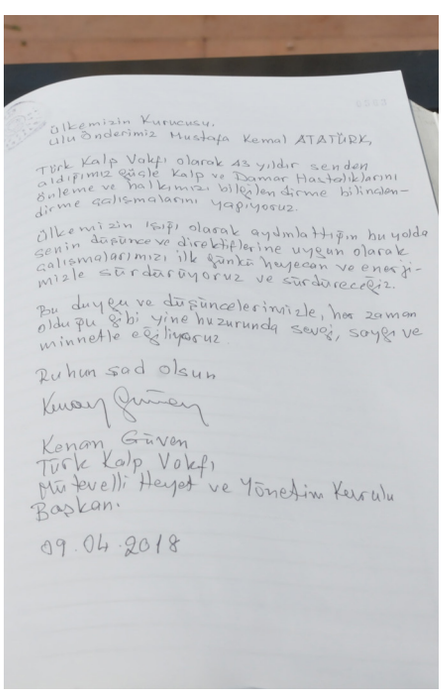
"Türkiye'de kalp hastalıklarından ölüm oranları 2014 yılı Sağlık Bakanlığı verilerine göre yüzde 40'lara inmiş durumda. Hepimizin bu çalışmada paydası olduğunu düşünüyorum. Biz bu çalışmalardaki oyunculardan biriyiz" dedi.

İstanbul İl Sağlık Müdürü Prof. Dr. Kemal Memişoğlu; Türkiye'nin sağlıkta çok büyük bir değişim geçirdiğini, durumun dünyada da bu şekilde olduğunu aktararak, şunları kaydetti:

"Bugün dünyaya baktığımız zaman bulaşıcı olmayan hastalıklar haricinde en büyük ölüm sebebi, kalp ve dolaşım hastalıklarıdır. Tabii ülkeler geliştikçe bu hastalık riskleri de artıyor. İstanbul'da yılda yaklaşık sadece kalp ve dolaşım sistemi hastalıklarından ölen 20-25 bin arasında insan var. Ama gelişmiş ve artık belli bir aşamaya gelmiş toplumlarda ise özellikle dolaşım hastalıkları en büyük sağlık sorunlarından biri.

Toplumu bilinçlendirme çalışmalarında sivil toplum kuruluşlarının fonksiyonu çok önemli, hep birlikte bu çalışmaları sürdürmeliyiz" dedi.

Toplantıya, Şişli Kaymakamı İdris Akbıyık, Türk Kalp Vakfı Onursal Başkanı Çetin Yıldırımakın, Yılmaz Ulusoy Holding Yönetim Kurulu Başkanı, Türk Kalp Vakfı Mütevelli Heyet ve Danışma Kurulu Üyesi Yılmaz Ulusoy ve eski UEFA Asbaşkanı Şenes Erzik'in de bulunduğu vakıf üyeleri ile diğer davetliler katıldı.


Ülkemizin Kurucusu,
Ulu Önderimiz Mustafa Kemal ATATÜRK,

Türk Kalp Vakfı olarak 43 yıldır senden aldığımız güçle kalp ve damar hastalıklarını önleme ve halkımızı bilinçlendirme bilinçlendirme çalışmalarını yapıyoruz.

Ülkemizin ışığı olacak aydınlattığın bu yolda senin düşünce ve direktiflerine uygun olarak çalışmalarımızı ilk günkü heyecan ve enerjimizle sürdürüyoruz ve sürdüreceğiz.

Bu duygu ve düşüncelerimizle, her zaman olduğu gibi yine huzurunda sevgi, saygı ve minnetle eğiliyoruz.

Ruhun şad olsun

Kenan Güven
Türk Kalp Vakfı
Mütevelli Heyet ve Yönetim Kurulu
Başkanı.

09.04.2018

İlk açılışımızı, Mustafa Kemal Atatürk'ün huzurunda Taksim Anıtındaki törende, saygı duruşu ve anıt defterine duygularımızı yazarak ve çelengimizi koyarak gerçekleştirdik.

Geleneksel Doç. Dr. Edip Kürklü Ödülü Töreni

Yılmaz Ulusoy Holding A.Ş. Yönetim Kurulu Başkanı, Türk Kalp Vakfı Mütevelli Heyet ve Danışma Kurulu Üyesi, sanat, kültür, spor ve çevre ile ilgili pek çok sivil toplum kuruluşunda aktif olarak görev yapan, Türk Kalp Vakfı ve daha birçok Vakıf ve kuruma büyük katıları olan hayır sever Yılmaz Ulusoy'a, Vakfımız kurucularından merhum Doç. Dr. Edip Kürklü anısına yapılan geleneksel hale gelen "Doç. Dr. Edip Kürklü Ödülü" takdim edildi.

Ulusoy'a ödülü, Onursal Başkan Çetin Yıldırımakın, Yönetim Kurulu Başkanı Kenan Güven, Edip Kürklü'nün eşi Doç. Dr. Sema Kürklü, kızı Ezgi Esma Kürklü tarafından takdim edildi.

Türk Kalp Vakfı İcra Kurulu Üyeleri tam kadro açılış törenine katıldılar.

Teşekkür Plaketleri Töreni

Kalp Haftasına emeği geçen kurum ve kuruluşlara teşekkür plaketleri takdim edildi.

Şişli Kaymakamı İdris Akbıyık

Cem Ofset Onursal Başkanı Oktay Duran

UEFA Onursal Başkanı Şenes Erzik

İstanbul İl Sağlık Müdürü
Prof. Dr. Kemal Memişoğlu

Kadıköy Belediye Başkan Yardımcısı Onur Temurlenk

Teşekkür Plaketleri Töreni

Kalp Haftasına emeği geçen kurum ve kuruluşlara teşekkür plaketleri takdim edildi.

Mütevelli Heyet ve Danışma Kurulu Üyesi
Kemal Ökçün

Koç Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi

Tek Gıda İş Sendikası Genel Başkan Baş Danışmanı Ahmet Uygun

Temel Yaşam Desteği Sertifika Töreni

Sporcularda Kalp Sağlığı
(Konferans)

Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Üyesi, Marmara Üniv. Hipertansiyon ve Ateroskleroz Uygulama Merkezi Md. Prof. Dr. Ali Serdar Fak'ın moderatörlüğünde gerçekleşen konferansta, sporcuların kalp sağlıkları ile ilgili çok önemli bilgiler verildi.

Türk Kalp Vakfı Danışma Kurulu Üyesi, Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Kardiyoloji Abd. Öğretim Üyesi Prof. Dr. Bülent Görenek, "Sporcularda Ani Ölüm Riski, Ne yapmalı?"

Futbol Teknik Direktörü Yılmaz Vural, "Profesyonel Sporcularda Kalp Sağlığı: Engeller, Öneriler"

Yeni Yüzyıl Üniversitesi Fizyoloji Abd. ,Yeni Yüzyıl Üniversitesi Spor Fizyolojisi

Uygulama ve Araştırma Merkezi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Mehmet Ünal; "Sporcu Kalp Sağlığını Takipte, Yeni Yöntemler ve Teknolojiler"

Türkiye Amatör Spor Kulüpleri Konfederasyonu Genel Başkanı Ali Düşmez; "Sporcu Kalp Sağlığında Federasyonun gözlemleri nelerdir, neler yapılabilir"

konularında değerli fikirlerini paylaştıkları konferans ilgiyle dinlendi.

Türk Kalp Vakfı ve Koç Üniversitesi Semahat Arsel Hemşirelik Eğitim ve Araştırma Merkezi (SANERC) İşbirliği İle “Temel Yaşam Desteği” Kursu

“21 Mart (Teorik ders),

22 Mart (Uygulama)”

Temel Yaşam Desteği (CPR) Kalp ve Akciğer Canlandırmasının Önemi:

Kalp ve solunum durmalarında hayatta kalmayı etkileyen en önemli unsurlar, etkin kurtarıcı solunum (hayat öpücüğü) ve kalp masajı uygulamaktır.

Soluk almayan ve kalbi atmayan bir vücudun hücrelerine kan ve oksijen gönderebilmek için, bu işlevini dışarıdan sağlamaya çalışmak oldukça zor bir işlemdir. CPR uygulanması ile; doğru bölgeye, doğru derinlik ve hızda, doğru yatış pozisyonunda ve uygun zemin üzerinde, mümkün olan en az kesintiyle uygulanabilecek kalp masajı ve kurtarıcı solunum desteği ile, vücudun oksijen ve besin maddesi ihtiyacı karşılanmaya çalışılır. Yani kişi tıbbi yardım yapacak hekim ve hemşireleri olay yerine ulaştıracak olan ambulans gelene kadar hayatta tutulmaya çalışılır.

Bu yıl da dahil toplam 645 öğrenciye ücretsiz olarak bu kursları gerçekleştirdik.

25. Geleneksel Türk Kalp Vakfı Koşusu

(07 Nisan 2018)

Geleneksel hale gelen ve her yıl Kalp Haftaları programı içinde yer alan, kalp sağlığını koruma ve önlemede çok yönlü olarak ele alınan çalışmalar kapsamında gerçekleştirilen etkinliklerden olan Türk Kalp Vakfı Koşusunun 25. si Veliefendi Hipodromunda gerçekleşti.

21. Geleneksel Türk Kalp Vakfı Briç Turnuvası

(08 Nisan 2018)

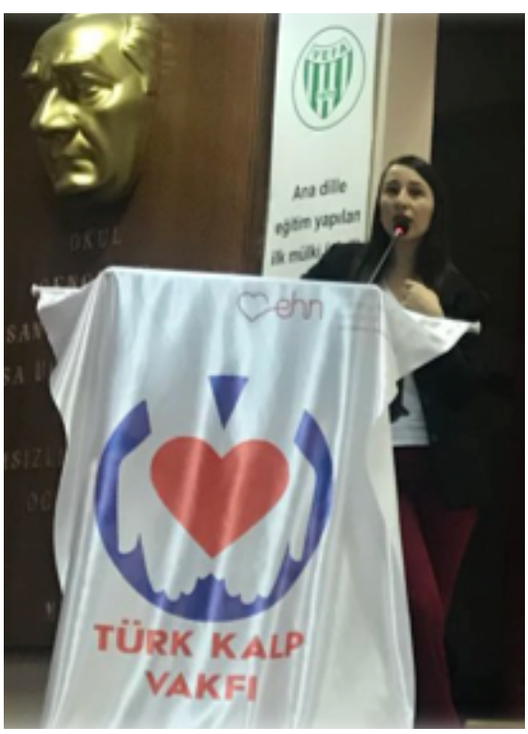
Geleneksel hale gelen bir başka etkinlik olan Türk Kalp Vakfı Briç Turnuvasının 21. si Levent tenis Kulübü Majör Boğaziçi Kulübünde gerçekleşti.

30. Kalp Haftası Okul Programları

Türk Kalp Vakfı'nın Kalp Haftaları programında uzun yıllardan beridir yer alan okul programları içinde yaptığımız seminer ve eğitim programları ile çocuklarımızın erken yaşlarda kalp damar sağlıklarına dikkat etmeleri gerektiğini vurguluyoruz.

Bu bağlamda, 30. Kalp Haftası içinde 2- 3 Nisan 2018 tarihlerinde, Koç Üniversitesi İlk Yardım Eğitim Merkezi eğitmenleri Hale Bilgiç ve Fahriye Kadıoğlu tarafından, İstanbul Ticaret Odası Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ve Merkezefendi Anadolu İmam Hatip Lisesi öğrencilerine "İlk Yardım Eğitim Semineri" verildi.

Türk Kalp Vakfı Diyetisyeni Merve Saatçi tarafından, 10 ve 12 Nisan tarihlerinde "Lise öğrencileri için sağlıklı yaşam sanatı" konusunda seminerler verildi.



10 Nisan 2018

Vefa Lisesi

12 Nisan 2018

İsov Dinçkök Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi

Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Üyesi Prof. Dr. Yıldız Tümerdem “Çağımızın hastalığı metabolik sendrom (yüksek tansiyon, şişmanlık ve şeker hastalığı) nasıl önlenebilir” Spor Eğitmeni İbrahim Dalgın “Fiziksel hareketin önemi” konularında 11 – 13 Nisan tarihlerinde lise öğrencilerine kalp sağlığı seminerleri verdiler.

11 Nisan 2018

Kadıköy Anadolu Lisesi

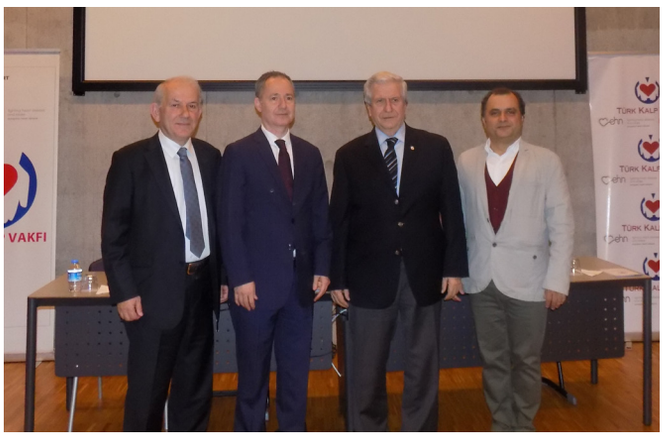
13 Nisan 2018

Haydarpaşa Lisesi

Türk Kalp Vakfı - Piri Reis Üniversitesi İşbirliğiyle

"Gençlerde Kalp Sağlığı Riskleri" Semineri

(10 Nisan 2018)



Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Abd. Hipertansiyon Ateroksleroz Araştırma Merkezi'nden Prof. Dr. Mehmet Akman; denizcilik okuyan üniversite öğrencilerine, meslekleri gereği uzun süre deniz üzerinde zaman geçirmek zorunda olan denizcilere kalp sağlıkları ile ilgili bilinmesi gereken önemli bilgiler verdi.

Türk Kalp Vakfı ve Marmara Üniversitesi HİPAM İşbirliğiyle

"Kalbin için hareket et"

"Junior Tenis Turnuvası"

(12 Nisan 2018)

Marmara Üniversitesi HİPAM (Hipertansiyon Ateroksleroz Merkezi) Müdürü, Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Üyesi Prof. Dr. Ali Serdar Fak öncülüğünde, Göztepe Yerleşkesinde, Marmara Üniversitesi Öğrenci Kalp Sağlığı Projesi'nin lansmanı gerçekleştirildi.

Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven'in de bir konuşma yaptığı etkinlikte, gençlerimizin kalp sağlıklarını koruma konusunda yaptığı çalışmalar, hareket etmenin önemi vurgulandı ve bu bağlamda; organize edilen Junior Tenis Turnuvasının kupa töreninde, Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Nejat Müldür de; tenis sporu ile ilgili bilgiler verdi.

Türk Kalp Vakfı - Kadıköy Belediyesi Alzheimer Merkezi ve Sosyal Yaşam Evi işbirliğiyle

"Alzheimer hastalığını nasıl önleyelim? Kalp ve beyin birlikte korunur" Semineri

Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Üyesi, Marmara Üniv. Hipertansiyon ve Ateroskleroz, Uygulama ve Araştırma Merkezi Md. Prof. Dr. Ali Serdar Fak'ın moderatörlüğünde gerçekleşen konferans, 30. Kalp Haftası programı içinde yer alan ve ilgi gören etkinliklerimizden biri oldu.

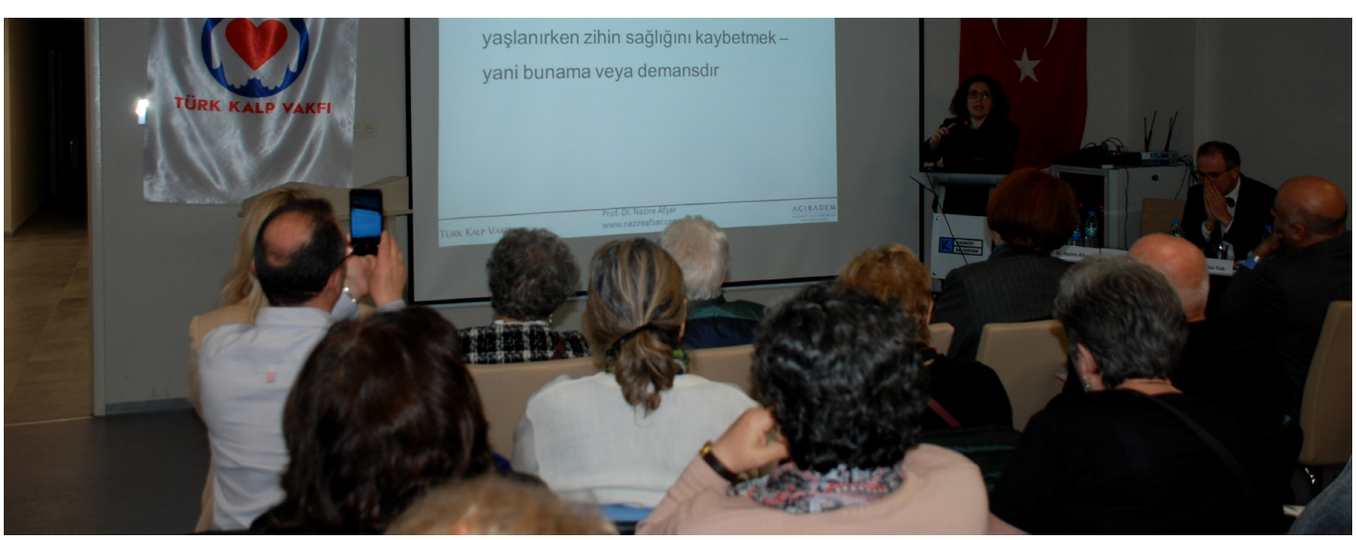
Türk Kalp Vakfı Ulusal Kalp Sağlığı Danışma Kurulu Üyesi, Acıbadem Üniversitesi Tıp Fakültesi Nöroloji Abd. Prof. Dr. Nazire Afşar: Alzheimer Hastasını Nasıl Tanıyalım?

Alzheimer Derneği Yönetim Kurulu Üyesi, İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Nöroloji Abd Doç. Dr. Başar Bilgiç: Alzheimer Hastasını Nasıl Tedavi Edelim?

Türkiye Alzheimer Derneği Gönüllüsü Aysin İzer: Alzheimer Hastası ile Yaşamak; Günlük Deneyim Paylaşımı

Prof. Dr. Ali Serdar Fak; Kalp ve Beyin Birlikte Korunur, Önleyici / Koruyucu Yaklaşımlar

Konusunda değerli hocalarımız ve yetkililer, alzheimer hasta yakınlarına ışık tutacak önemli bilgiler paylaştılar.



Türk Kalp Vakfı ve Sarıyer Belediyesi işbirliğiyle

“Kalp Sağlığımız için denize olta atalım”

(14 Nisan 2018)

Sarıyer merkez sahil şeridinde gerçekleştirilen ve halkın yoğun ilgi gösterdiği etkinlikte kalp sağlığı ile ilgili mesajlarımızı verdik.

Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven, Sarıyer Belediye Başkanı Şükrü Genç ve Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Üyesi Prof. Dr. Yıldız Tümerdem birer konuşma yaptı.

“Doğru beslen, doğru hareket et, kalbini koru” Konferansı

(14 Nisan 2018)

Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Üyesi, Prof. Dr. İbrahim Kırcova’nın moderatörlüğünde,

Altunizade Capitol Alışveriş Merkezi’nde gerçekleştirilen konferansta,

Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Üyesi Prof. Dr. Ali Serdar Fak’ın, “Kalp sağlığımız için bilim ne öneriyor?”

İç hastalıkları uzmanı Dr. Ayça Kaya’nın, “Kalbini sev doğru beslen”

Euro Sports Yayın Yönetmeni Bağış Erten’in, ”Spor kültürü ve toplum, toplum olarak daha nasıl hareketli olabiliriz?”

konularında yaptıkları sunumlar katılımcılar tarafından ilgiyle dinlendi.

Türk Kalp Vakfı, Kadıköy Belediyesi, Bisikletliler Derneği işbirliğiyle

“Kalbimiz ile pedallıyoruz” bisiklet etkinliği

(15 Nisan 2018)

Kalamış Parkında yapılan bir etkinlikle start alan bisiklet etkinliği, Çatalçeşme - Suadiye Bağdat Caddesi – Kalamış Parkı güzergahlarında gerçekleştirildi.

Kadıköy Belediye Başkanı Aykurt Nuhoğlu’nun da destek verdiği ve bisiklet severlerin yoğun ilgi gösterdiği organizasyon renkli görüntülere sahne oldu.

Türk Kalp Vakfı, Giresun Belediyesi işbirliğiyle

“Çocuklarda kalp sağlığı ve ailelerin bilinçlendirilmesi” konferansı

(17 Nisan 2018)

Giresun Belediyesi ev sahipliğinde, ailelere verilen konferans Giresunlu halk tarafından büyük ilgi gördü.

Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven, Başkan Yardımcısı Hayriye Midillioğlu, Çocuk Kardiyoloji Merkezi Direktörü Prof. Dr. Türkan Ertuğrul’u makamında misafir eden Giresun Belediye Başkanı Kerim Aksu, Türk Kalp Vakfı’nın farkındalık çalışmalarını takdirle karşıladığını ve bu amaçla

Giresun’a gelip konferans vermeyi sağladığı için minnettar olduklarını belirterek, Başkana Giresun’un simgesi olan “Fındık” plaketi takdim etti.

Prof. Dr. Türkan Ertuğrul tarafından halka verilen konferans soru cevap ağırlıklı, ilgili bir kitle tarafından dinlendi.

İstanbul Gelişim Üniversitesi

“Öğrenci kalp sağlığı farkındalık çalışmaları”

(20 Nisan 2018)

İstanbul Gelişim Üniversitesi öğrencileri, kalp sağlığı konusunda üniversite öğrencilerine farkındalık yaratma ve bilinçlendirme sağlamak amacıyla “kalp sağlığı” ile ilgili birtakım çalışmalar gerçekleştirdiler.

Türk Kalp Vakfı olarak, kalp sağlığı ile ilgili gerekli bilgilendirme broşürleri ve konferans konusunda destek olarak mesajlarımızı verdik.

DEFİLE

“AFRİKA MODA HAFTASI”

(26 Nisan 2018)

Türk Kalp Vakfı yararına organize edilen “Afrika Moda Haftası Kapsamındaki” defile,

26 Nisan 2018 tarihinde Lazzoni Hotel’de gerçekleşti.

Türk Kalp Vakfı’nın, kalp damar hastalıklarına karşı halkımızın uyarılması, bilinçlendirilmesi ve hastalanmadan önce sağlıklarına dikkat etmelerinin sağlanması ve yeni farkındalıklarının arttırılması çalışmalarının başında gelen ve bu yıl 30.su organize edilen Kalp Haftaları çerçevesinde gerçekleşen defilede, Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven yaptığı açılış konuşmasında,

“Vakıf olarak mesajlarımızın ulaşacağı alanların daha da genişlemesi ve daha çok kişiye ulaşmak amacıyla çok çeşitli etkinlikler yapıyoruz.

Vakfımızın farkındalık yaratma çalışmalarının başında gelen ve devlet takviminde yer alan, adı hafta olarak anılmasına rağmen, gerçekleştirilen etkinliklerin Mayıs, hatta Haziran Aylarına kadar sürdüğü, İstanbul ve çeşitli illerde gerçekleştirdiğimiz 30. sunu idrak ettiğimiz bu Kalp Haftasında çok çeşitli etkinlikler gerçekleştirmeye devam ediyoruz.

Bu etkinlikler bazen sportif, bazen kültürel, bazen sanatsal alanlarda olmakta. Ama asıl çıkış noktamız, kalp damar hastalıklarının en aza indirilmesi yolunda halka mesajlarımızla ulaşabileceğimiz her türlü aktiviteyi gerçekleştirmek.

Bu bağlamda; Avrupa, Asya, Afrika Moda Haftalarını organize eden Afweu'nun kurucusu Aydın Açık tarafından Türkiye'de ilk defa yapılan ve ev sahipliğimizde gerçekleşen bu organizasyon için teşekkür ediyoruz" dedi.

Gana, Nijerya, Fil Dişi, Jamaika, Angola gibi Afrika ülkelerinden tasarımcıların katıldığı, daha evvel Avrupa ve Asya ülkelerinde; Avrupa, Asya Moda Haftalarını organize eden Afweu'nun kurucusu Aydın Açık tarafından Türkiye'de ilk defa yapılan "Afrika Moda Haftası" defilesi renkli görüntülere sahne oldu.

Türk Kalp Vakfı
35. Vakıflar Haftası'nda

35. Vakıf Haftasında Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Başkanı Kenan Güven, Vakfılar İstanbul 1. Bölge Müdürü Mürsel Sarı ve 2. Bölge Müdürü İbrahim Saffet Ertürk'ün ev sahipliğinde gerçekleşen Taksim'deki Atatürk Anıtı'na çelenk koyma törenine katıldı.

35. Vakıf Haftası, 07-13 Mayıs tarihlerinde «Vakıf medeniyetinde kadın izleri" temasıyla kutlandı.

Vakfılar İstanbul 1. Bölge Müdür Yardımcısı Ebru Günaydın Vakfımıza bir ziyaret gerçekleştirerek, Vakfılar Haftasına destekleri nedeniyle Başkan Kenan Güven'e bir teşekkür plaketi takdim etti.

Amatör Spor Kulüpleri Federasyonu İşbirliğiyle Genç Antrenörlere ve Sporculara Kalp Sağlığı Semineri

(09 Mayıs 2018)

35. Vakfılar Haftası kapsamında, İstanbul Amatör Spor Kulüpleri Federasyonu ile ortaklaşa düzenlenen Antrenör ve Sporcularda Kalp Sağlığı Semineri Orhan Saka Amatörler Evinde 09 Mayıs 2018 tarihinde yapıldı.

Yapılan etkinliğe, Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Başkanı Kenan Güven, Türkiye Futbol Federasyonu İcra Kurulu Üyesi, TASKK ve İASKF Genel Başkanı Ali Düşmez, TFF İstanbul il Temsilcisi Ali Muhammet Tanrıyaşükür, İASKF Yönetim Kurulu Üyeleri, sporcular, kulüp temsilcileri ve davetliler katıldı.

Moderatör Prof. Dr. Ali Serdar Fak hazırlanan slayt ile katılımcıları kalp sağlığı konusunda bilgilendirdikten sonra, yapılacak küçük egzersizler ve düzenli hafif bir sporun bile kalbimiz açısından ne denli önemli olduğunu ifade etti.

TÜRK KALP VAKFI ÖNDERLİĞİNDE "KALP SAĞLIĞI SEMİNERİ"

(10 Mayıs 2018)

35. Vakfılar Haftası kapsamında gerçekleştirdiğimiz, Kadıköy Belediyesi Alzheimer Merkezi ve Sosyal Yaşamevi işbirliğiyle Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Üyesi Prof. Dr. Yıldız Tümerdem tarafından verilen konferansa sosyal yaşam evi sakinleri ve çevre halk büyük ilgi gösterdi.

Uluslararası Türk Kalp Vakfı Senyör Tenis Turnuvası Basın Toplantısı

(19 Nisan 2018)

Kalp Haftaları programı içinde, 14 yıldır Türkiye Tenis Federasyonu'nun takviminde yer alan, sporun kalp damar sağlığına olan olumlu ve önemli etkisinin vurgulandığı, 7. Uluslararası Geleneksel Türk Kalp Vakfı Tenis Turnuvası basın toplantısı, 19 Nisan Perşembe günü Akatlar Clubsporium tesislerinde gerçekleşti.

Ünlü oyuncu Sevilay Öztürk'ün sunumu ile gerçekleşen toplantıda; Türk Kalp Vakfı Mütevelli Heyet ve Yönetim Kurulu Başkanı Kenan Güven, Türk Kalp Vakfı Onursal Başkanı Çetin Yıldırımakın, Türkiye Tenis Federasyonu Başkanı Cengiz Durmuş, Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Nejat Müldür, Clubsporium Yönetim Kurulu Başkanı Saffet Çerçi'nin kalp sağlığına ilişkin konuşmalarının ardından, ünlü oyuncu, sunucu Merve Oflaz'ın Tenis Hocası Korhan Akın ile gerçekleştirdiği gösteri maçı ilgiyle izlendi.

Ana Sponsorlara teşekkür plaketleri takdim edildi

Uluslararası Türk Kalp Vakfı Senyör Tenis Turnuvası Ödül Töreni

(05 Mayıs 2018)

Kalp Haftaları programı içinde, 14 yıldır Türkiye Tenis Federasyonu'nun takviminde yer alan, 7. Uluslararası Geleneksel Türk Kalp Vakfı Tenis Turnuvası 25 Nisan - 05 Mayıs tarihleri arasında Akatlar Clubsporium tesislerinde gerçekleşti.

Bu yıl 25 kategori ile gerçekleşen turnuvaya yurtiçinden ve yurtdışından katılımların olduğu yaklaşık 400 tenissever ilgi gösterdi.

Clubsporium ve Point Hotel ana sponsorluğunda, Banat, Kafkas, Mermerler ve İnterpar'ın yardımcı sponsorluğunda Akatlar Clubsporium tesislerinde organize edilen Uluslararası Türk Kalp Vakfı Senyör Tenis Turnuvası, 05 Mayıs akşamı gerçekleşen ödül töreninde dereceye giren tenisseverlere kupaları takdim edildikten sonra son buldu.

Kupa Töreni

Hemşirelik Haftası

Bütün dünyada ve Türkiye'de her yıl 12-18 Mayıs tarihleri arasında kutlanmakta olan sevgi, şefkat, sabır, özveri ve gayretle icra edilen kutsal bir meslek olan hemşirelik haftasını, Vakfımız doktor, hemşire ve personeliyle birlikte kutladık.

Hastalarımıza Yaptığımız Ziyaretler

Hasta memnuniyet anketlerinde tenkitleri olan kişileri bizzat evinde veya iş yerinde ziyarete giderek onların da düşüncelerini alan, tenkit ettikleri konular hakkında neler yapıldığını ve düşüncelerini anlatan Başkan Kenan Güven bu amaçla Boğaziçi Üniversitesi öğretim üyelerinden Gülsüm Gökçe'yi evinde ziyaret ettiğini ve çok güzel izlenimler edindiğini ve bu ziyaretlere davam edeceğini belirtti.

Vakfımızı ve verdiği hizmeti çok beğendiğini ifade eden hastamız Mehmet Evyapan da Başkan Güven'i makamında ziyaret etti.

Ziyaret edilen tüm hastalarımız bu uygulamadan büyük memnuniyet duyduklarını ifade ettiler.

KALP DOSTLARI İFTAR YEMEĞİNDE BİR ARADA

Türk Kalp Vakfı yararına düzenlenen geleneksel iftar daveti 31 Mayıs 2018 Perşembe günü Çırağan Sarayı'nın muhteşem atmosferinde gerçekleşti.

Türk Kalp Vakfı'nın amaçlarından biri olan erken teşhis, iyileşme sürecini daha kısaltacağı gibi, kişinin de kendine daha dikkat etmesi gerektiğini göstererek, sağlıklı, kaliteli bir yaşam sürmesini sağlamış olur.

Bu amaçlar doğrultusunda çalışmalarını sürdüren ve mesajlarını her fırsatta veren Türk Kalp Vakfı ev sahipliğinde gerçekleşen iftar davetinde açılış konuşması yapan Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Başkanı Kenan Güven; uzmanların uyarısı olan, oruç tutmak isteyen kalp hastalarının mutlaka doktorlarına danışmaları gerektiği, ilaç kullanan kalp hastaları ve hipertansiyon hastalarının özellikle yaz aylarında oruç tutmalarının sakıncalı olacağını, iftarda ağır gıdalar yenmemesi gerektiğini hem iftar hem sahurda yeterli sıvı alımına dikkat edilmesi gerektiğini hatırlattı.

Hayırsever kalp dostlarının katıldığı geleneksel iftar davetimizin ana sponsoru Skechers'a bir teşekkür plaketi takdim edildi.

Türk Kalp Vakfı'nın iftar davetine iş, sanat, spor ve cemiyet hayatının tanınmış birçok siması katıldı.

Wellness Day (İyi Yaşam Günü)

2012 yılında Türkiye'den doğan ve bugün 100'den fazla ülkede kutlanan İcra Kurulu Başkan Yardımcımız Belgin Aksoy Berkin'in yaratıcısı olduğu Global Wellness Day, evrensel iyi yaşamı ve dostluğu temsil ederek, tüm dünyanın ortak bir değeri haline gelmiştir.

Dilimize "iyi yaşam" olarak giren "wellness" kavramı; fiziksel, zihinsel ve duygusal açıdan iyi olma halidir.

Türk Kalp Vakfı olarak bizler de "kalp damar" hastalıklarına karşı farkındalık yaratma çalışmalarımızla insanlarımıza sağlıklı yaşama hakkını hatırlatıyor, amaçlarımızla örtüşen Türkiye'nin iyi yaşama günü Wellness Day'i desteklemek amacıyla stantımızla etkinliklerde yer aldık.

Doktorlarımızın Bilgileri

Prof. Dr. Ali Serdar Fak

Yönetim Kurulu Üyesi

Ne Yapsak da Hipertansiyondan Korunsak?

Hipertansiyon (yüksek kan basıncı) ülkemizde ve dünyada erişkinlerde en sık görülen hastalıklardandır. Hipertansiyon tedavi edilebilen daha da önemlisi önlenebilen bir hastalıktır. Çoğunlukla ailesel yatkınlıkla ortaya çıkan bir hastalık olmakla birlikte çevresel nedenlere bağlıdır ve yaşamınızdaki bazı alışkanlıkları değiştirerek hipertansiyon riskinizi azaltabilir hatta ortadan kaldırabilirsiniz.

Bütün bilimsel çalışmalar fazla tuz tüketiminin, fazla kilolu olmanın, sağlıksız beslenmenin, hareketsiz bir hayatın, kronik stresin, fazla alkol tüketiminin hipertansiyon riskini artırdığını ve ayrıca hipertansiyonu olanlarda hastalığın tedavisini zorlaştırdığını kanıtlamaktadır.

Bu nedenle hem hastalığın tedavisini kolaylaştırmak hem de en başından hastalıktan uzak durmak için yapabileceklerinize hızlıca göz atalım:

1. Tuz Tüketiminizi Azaltın:

   Tuz bilinen en yaygın hipertansiyon nedenidir. Sağlıklı kişilerin yemeklerde ilave olarak tuza gereksinimi yoktur. Yemeklerde kullandığımız tuz aslında ihtiyaçtan değil, insanlık kültürünün getirdiği ağız tadı alışkanlığındandır. Sağlıklı bir erişkinin günde 2-3 gr tuza ihtiyacı vardır ki besinlerin içindeki doğal tuz vücudumuzun ihtiyacı olan bu miktarı karşılamaya yeter. Pratik öneri: yemek pişirirken kullandığınız tuzu yarı yarıya azaltın. Sofraya tuzluk getirmeyin. Özellikle çocuklarınız, küçük çocuklarınız sofrada tuzluk alışkanlığı ile büyümesinler.

   Deniz tuzu mu ? Kaya tuzu mu ?

   Güncel tartışmaya açıklık getirmekte yarar var. Kalp sağlığı açısından ikisi de tuzdur. Tuzun kimyasal formülü NaCl' dür. Kaynağı ne olursa olsun tuz tuzdur. Bu nedenle hiçbir tuz kalp sağlığı veya kan basıncı için yararlı veya iyi değildir. İçindeki diğer eser elementler açısından farklılıklar olabilir; konumuz bu değil.

2. Sağlıklı Beslenin:

   Bol lifli, yeşil gıdalar ve sebzelerden zengin beslenin. Her gün mutlaka iki kap sebze veya meyve tüketin. Pratik olarak her gün mutlaka bir tabak salata ve bir meyve yiyin. Sebze veya meyvelerdeki potasyum ve magnezyum kan basıncını düşürmede yardımcı olabilir. Ancak dikkat; potasyum veya magnezyumun ilaç olarak "şişede" aynı yararı gösterdiği kanıtlanmamıştır; vitaminleri besinlerle; doğal yolla almaya gayret edin. Bol lifli gıdalar tokluk hissi vererek gereksiz yemeye ve kilo almaya karşı da sizi korurlar.

3. İdeal Kilonuzu Bilin; Sağlıklı Kiloda Kalın:

Vücut kitle indeksi (VKİ) her açıdan sağlık göstergesidir. Hem kalp damar hastalığına bağlı ölümler, hem de kansere bağlı ölümler açısından bir göstergedir. VKİ 25 kg/m^2 in altında olmalıdır. 25 kg/m^2 üzeri hipertansiyon, kalp krizi, felç ve hatta kanser riskini artırır. Fazla kilolarınızdan vereceğiniz her 8-10 kg ağırlık kan basıncınızı 8-10 mmHg aşağıya çekecektir; unutmayın.**VKİ=Kilo/(Boy)^2**

4. Hareket Edin:

Sağlığınızı koruyacak en ucuz ve belki de en eğlenceli yöntem hareket etmektir. Hareket edin. Yararı bilimsel olarak kanıtlanmış egzersiz miktarı haftada 90 – 150 dk olacak şekilde, tempolu ve düzenli, istikrarlı hareket etmektir. Ne yaptığınız önemli değildir. İster yürüyün, ister koşun, ister halı sahada maç yapın, ister bisiklete binin, ister dans edin. Yeter ki hareket edin. Eğer zaten hipertansiyonunuz veya kalp hastalığınız varsa egzersiz yapmanızın yine yararı var; ancak bu defa önce mutlaka doktorunuza gidin, muayene olun, sonra spor yapın. Egzersiz yapmaya arkadaşınız ile sevdikleriniz ile başlayın, onları da katın, böylece daha uzun süre, keyifle devam edin. Araştırmalar arkadaşlarla birlikte yapılan sporun daha uzun zaman sürdürüldüğünü kanıtlıyor.

5. Alkol tüketimini azaltın:

Fazla alkol hem hipertansiyon hem da kalp sağlığı / damar sertliği açısından tehlikelidir. Erkelerde ve kadınlarda alkol toleransı farklıdır. Eğer alkol tüketen bir kişiyseniz; erkeklerde günlük 2, kadınlarda 1 bardak içkiden fazlasının her açıdan sağlıksız olacağını bilin.

6. Stres İle Başa Çıkmaya Çalışın:

Kronik stres hipertansiyon ve kalp hastalığı riskidir. Stres ile başa çıkmanın yollarını öğrenin. Daha fazla sosyalleşin. Böylece fiziksel hareketliliğiniz de artacaktır. Sosyal kişilerin, dışa dönük yaşayanların kalp sağlıklarının yanı sıra beyin sağlıklarının, bilişsel fonksiyonlarının ileri yaşlarda daha iyi korunduğuna ilişkin yayınlar giderek artıyor.

7. Sigarayı Mutlaka Bırakın / Hiç İçmeyin:

Sigara kalp krizi ve felç için en sık risk faktörlerinden birisidir. Hipertansiyonu olan kişilerde kalp krizi ve felç riskini çok daha artırır. Bu nedenle hem hipertansiyon tedavisini kolaylaştırmak için hem de kalp sağlığınızı korumak için sigaradan uzak durun.

Sayısız bilimsel araştırma bu önerileri günlük yaşamınızda uyguladığınız takdirde kan basıncınızın sağlıklı değerlerde seyredeceğini, daha “normal” değerlere doğru ineceğini göstermekte.

Görüldüğü gibi neredeyse hiçbir masraf gerektirmeyen önlemlerle hipertansiyondan korunmak, hipertansiyonunuz varsa tedavisini kolaylaştırmak öncelikle sizin elinizde. Elbette hipertansiyon tedavisinde kullandığımız ilaçların kalp krizini, felci, ölümleri önlediği, hayatı uzattığı bilimsel olarak kanıtlandı. Ancak bu etkilerinden tam olarak yararlanabilmek için sağlıklı yaşamak, sağlıklı alışkanlıklara sahip olmak gerekli.

Günlük hayatınızda yapacağınız küçük ancak keyifli ve sağlıklı başlangıçlarla kendinizin, ailenizin çocuklarınızın sağlığını koruyabilirsiniz.

Doç. Dr. Emrah Binak

Kardiyolog

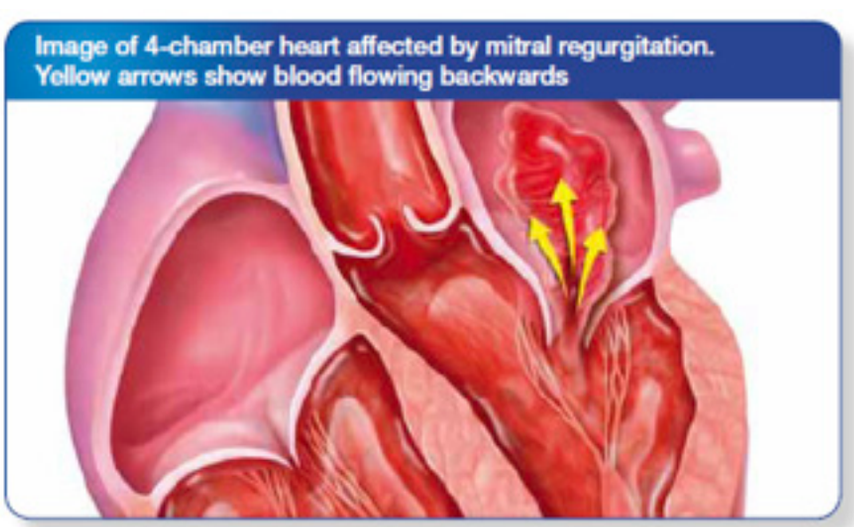
MİTRAL YETERSİZLİĞİ

Mitral kapak sol karıncık ile sol kulakçık arasında bulunur. Görevi sol karıncık kasıldığında kapanarak kanın sol kulakçığa kaçmaması ve böylece açılan aort kapaktan aortaya gönderilmesidir . Mitral yetmezliği, mitral kapağın sol karıncığın kasılması sırasında tam kapanamaması ve bunun sonucunda sol karıncıktan sol kulakçığa kanın geri kaçmasıdır. Bu durum kaçan kanın miktarına bağlı olarak kalbin yükünü artıran bir durumdur.

Nedenleri

1) Romatizmal kalp hastalığı: romatizmal kalp hastalığının tek başına mitral yetersizliği oluşturması nadirdir. Daha çok mitral darlığı da çeşitli derecelerde beraber bulunur.

2) Mitral valv prolapsusu: en sık nedenlerden biridir. Mitral kapak yapısı doğuştan gevşek olduğundan yetersizlik ortaya çıkar.



3) Sol karıncığı genişleten durumlar: mitral kapağın çeperi sol karıncık ve sol kulakçığın arasındadır. Sol karıncığın büyümesi ve genişlemesi kapağın çeperini de genişletir, böylece kapak dokusunda bir problem olmamasına rağmen kapağın bağlı bulunduğu çember genişlediği için kapaklar kapandığı zaman uç uca gelemez

ve yetersizlik oluşur. Sol kalp büyümesi yapan nedenler, bundan dolayı mitral yetersizliğine de neden olabilir: hipertansiyon, kalp krizi, kalp damar hastalığı, aort yetmezliği, aort darlığı, dilate kardiyomiyopati gibi.

4) Doğumsal (konjenital): doğumsal olarak mitral kapakta veya bağlı olduğu yapılarda yapısal bozukluk veya eksiklik olabilir.

5) Kapak yırtılması veya kapağı tutan iplerin (korda) kopması: Göğüse gelen künt darbeler, kalp krizi, endokardit.

6) Mitral kapağın çeperinin kireçlenmesi (mitral anulus kalsifikasyonu): yaşlılarda sık görülür ve görülme sıklığı yaşla artar. Ancak ciddi mitral yetersizliği oluşturması nadirdir.

Şikayetler

Hafif ve orta mitral yetersizliği genelde şikayet yapmaz. Ancak ileri mitral yetersizliğinde sol karıncık normalden daha fazla çalışması gerekeceği için zamanla yorulur ve daha sonra sol kalp yetmezliği oluşur. Şikayetler de bununla ilgili olarak ortaya çıkar. Şikayetler nefes darlığı, çabuk yorulma ve çarpıntıdır. Nefes darlığı başlangıçta yoğun eforla gelirken sol karıcık yetmezliği arttıkça gece uykudan uyandırır ve ileride istirahatte bile olmaya başlar.

İleri mitral yetersizliğinde sol kulakçık büyür ve buna bağlı olarak atriyal fibrilasyon denilen bir aritmi gelişebilir. Bu durumda hastada düzensiz hızlı çarpıntı şikayeti ortaya çıkar.

Tanı

Muayenede tipik dinleme bulguları ile ön tanı koyulur. Ancak mitral yetersizliğinin derecesini ve sol karıncığı etkilenme düzeyini değerlendirmek için ekokardiyografi yapılır. Mitral yetersizliği geri kaçan kanın derecesine göre hafif, hafif-orta, orta ve ileri olarak sınıflandırılır. Ayrıca koroner anjiyografi yapılırken de mitral yetersizliğinin derecesi ölçülebilir.

Tedavi

Hafif ve orta derece mitral yetersizliğinde sol karıncığın iş yükünü azaltmaya ve vücutta fazla sıvı tutulmasını önlemeye yönelik ilaç tedavisi verilir (tuz kısıtlaması, idrar söktürücü ilaçlar)

İleri mitral yetersizliğinde hastanın şikayetleri ve sol karıncığın etkilenme derecesine bakılır. Bu aşamada tedavi cerrahi olarak kapağın tamiri (mitral valvulaplasti) veya tamire uygun olmayan durumlarda kapağın yerine yapay kapak takılmasıdır.

Mitral yetersizlğinde cerrahi tedavi en iyi yöntem olmakla birlikte, cerrahi riskin yüksek olduğu (örneğin: çok yaşlı, genel durumu bozuk, başka organ yetersizliği olan) hastalarda kasık damarından girilerek yetmezliği azaltıcı işlemler (prostetik ring anuloplasti, mitral kapağa mandal -clip- yerleştirilmesi) yapılabilir.

Atrial fibrilasyon gelişen hastalarda pıhtı gelişimini önlemek için kan sulandırıcı ilaç (coumadin veya yeni çıkan kan sulandırıcılar) verilir. Atrial fibrilasyonda kalp hızı yüksek olursa hız yavaşlatıcı ilaçlar da tedaviye eklenir.

Ameliyat edilip metal protez metal kapak konulan hastaların da hayat boyu coumadin kullanması gereklidir.

Dr. Ahmet Sekban

İç Hastalıkları ve Kardiyoloji Uzmanı

ATEROSKLEROZA FONKSİYONEL ve MOLEKÜLER BAKIŞ

Ateroskleroz yani dilimizdeki karşılığıyla damar sertliği, atardamarlarımızın ilerleyici bir hastalığıdır; yapılan histopatolojik incelemeler göstermiştir ki; daha yaşamın ilk beş yılı içinde başlamaktadır. Atardamarlar intima; media ve adventisya olmak üzere üç tabakadan oluşur. İlk patolojik değişiklikler intima tabakasındaki kalınlaşma ile ortaya çıkmakla beraber daha sonra media ve adventisya tabakaları da etkilenerek damar lümeni (damar içindeki kanın aktığı silindir biçimindeki bölüm) daralmakta, ya da aniden tıkanmakta ve kan akışı aniden veya kademeli olarak kesilmektedir. Dolayısıyla da aterosklerozun sonuçları etkilediği organ veya organlara göre değişmektedir. Bu durum da günümüzde neden kanserle beraber en önemli sağlık sorunu ve ölüm sebebi olduğunu izah etmektedir. Şüphesiz geçen yüzyılın başlarında insanoğlu çok daha önemli sağlık sorunları ile mücadele etmek zorundaydı; peki neden günümüzün en önemli sağlık sorunları olarak kanser ve aterosklerozun yol açtığı klinik tablolar ortaya çıkmaktadır? Bu sorunun cevabını kısmen de olsa anlayabilmek için aterosklerozun nasıl ortaya çıktığına dair bazıları kanser ile ortak oluşum mekanizmalarını bilmemiz gerekir.

Ateroskleroz Eytopatogenezine Fonksiyonel Bakış

Ateroskleroz kompleks bir hastalıktır, ne demek kompleks; yani hastalığı ortaya çıkaran ve gelişimini (progresyonunu) sağlayan faktörlerin sayısı çok fazladır, bu da ‘’her hasta kendine özgündür, sonucu ön görmek çok olanaklı değildir” demektir. Bazen kronik bir seyir gösterirken, bazen de akut bir seyir gösterir.

Hastalığı ortaya çıkaran faktörleri iki aşamalı incelemek aterosklerozu anlamak açısından oldukça açıklayıcıdır:

1) Lokal faktörler; Özellikle atardamarlarda kanın akım paterni (şekli) laminer akım paternidir; yani ortada hızlı, kenarlarda yavaş akım paterni. Bu akım paterninin değiştiği türbülan akım paternine dönüştüğü bölgelerde ateroskleroz daha sık izlenmektedir. Ancak bu durumun ateroskleroz ile neden sonuç ilişkisi net değildir.

- Ateroskleroz genelde atardamarların bir hastalığıdır. Yine de bazı atardamarlar: koroner arterler (kalbi besleyen damarlar), karotis arterlerin uç dalları (beyni besleyen damarlar), bacak distal (uç) damarları gibi orta boy arterleri ki bunlar musküler (damar duvarında düz kas hücrelerinden zengin) arterlerdir ; ya da abdominal aorta (karın büyük atardamarı), iliak arter (karın çatal damarı), ana femoral arter (bacak ana damarı) gibi büyük boy arterler ki bunlar elastik (damar adventisyası denen damarın dış kısmındaki tabakanın elastik lifler dediğimiz bağ dokusu elamanlarından zengin olan) arterlerdir.Bu durumda ateroskleroz orta boy arterlerde ve aortanın dallarında damar duvarını daraltıcı şekilde ortaya çıkarken, abdominal aortada anevrizma dedidiğimiz damarın genişlemesi ve damar duvarının incelmesi şeklinde, torasik aortada ise aortik ülserler ve intramüral hematomlar (aort duvarında kanama) şeklinde ortaya çıkar. Diğer taraftan radyal arter (kol atardamarı) ve internal mamaryan arter (IMA- meme atardamarı) gibi orta boy arterlerde, venöz (toplar damar) damarlarda hemen hemen hiç rastlanmaz. Bu da bypass cerrahisinde bu damarların tercih edilme nedenlerinden biridir.

- Ateroskleroz girdaplı ve sıçrayıcı kan akımının olduğu bölgelerde ortaya çıkar ki; bu bölgelerde küçük genlikli ve yüksek frekanslı (kalbin kasılmasıyla perifere atılan kanın ilerleme dalgasının boyutu genlik, dalga tepelerinin sıklığı frekans olarak nitelendirilir.) bir etki oluşur. Bu bölgeler de genelde damarların bifürkasyon (çatallanma) bölgeleri öncesi, sonrası ve ana daldan ayrılan yan dalların ostium (ağız) bölgeleridir. Venlerde (toplardamarlarda) ateroskleroz nadir görülmekle beraber bypass cerrahisinde kullanılan venöz greftlerde (bağlantıyı sağlayan damar) ve özellikle diyaliz hastalarındaki arteriyovenöz shunt (arterle venin birleştirilmesi) bölgelerinde olasılıkla akım paterninin (şeklinin) değişmesi ile aterosklerotik lezyonlara rastlanmaktadır.

2) Sistemik faktörler; atardamarların en iç tabakası olan intima tabakasının kanla temas eden iç yüzü endotel dediğimiz tek sıra hücre dizisinden ibarettir. Endotelin en önemli fonksiyonu damarın iç yüzünün bütünlüğünü, kanın akışkanlığını ve sağlıklı bir laminer akım paternini sağlamaktır. Bu görevini yerine getirmek için bir kısmı lokal etkili, bir kısmı sistemik etkili birçok molekül sentez eder ve çoğu molekülle de kanla direkt ilişkisi nedeniyle etkileşime girer. Endotelin 1, anjiyotensin, tromboxan A2, serbest oksijen radikalleri ile NO (nitrik oksit), bradikinin, prostasiklin molekülleri endotel fonksiyonlarının düzenlenmesi yönünde birbirleri ile yarışırlar. Endotel disfonksiyonunun en önemli göstergesi argininden nitrik oksit sentetaz enzimi yardımıyla sentezlenen NO in sentezindeki azalmadır. Aterosklerozun ilk başlangıç aşaması olarak, bugün için endotel disfonksiyonu yani endtelin yukarıda saydığımız görevleri sağlamadaki yetersizliği kabul edilmektedir. (Şekil 1)

	Hücresel ve fizyolojik spesifik etkiler	
Tonus	Vazokonstriksiyon Endotelin Anjiyotensin-II ET-1 Tromboksan A2 PGH2	Vazodilatasyon NO Bradikinin EDHF
Büyüme	Stimülasyon PGDF FGF IGF-1 Endotelin Anjiyotensin-II	İnhibisyon NO Prostasiklin TGF
İnflamasyon	Proinflamatuvar ELAM, ICAM, VCAM	Antiinflamatuvar
Hemostaz	Protrombotik PAI-1	Antitrombotik Prostasiklin t-PA

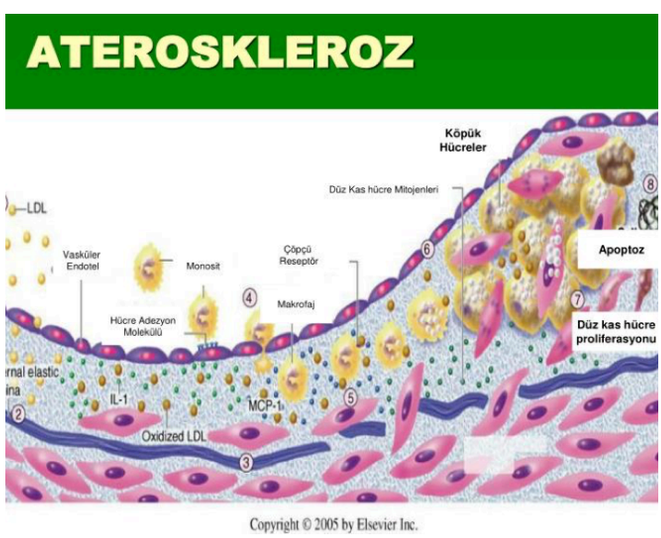
(Şekil 1)

- Endotel disfonksiyonunu oluşturan ilk fonksiyonel değişiklik lipid peroksidasyonu dediğimiz düşük yoğunluklu kolesterol-protein (LDL- K) moleküllerinin oksitlenmesidir (bir nevi paslanma) ki; bunu sağlayan glukozun mitokondri içinde parçalanması ve yakıta (ATP) dönüştürülmesi sırasındaki elektrona aç serbest oksijen radikallerinin ortaya çıkışıdır. Lipoksijenaz, ksantin oksidaz ve miyeloperksidaz bu reaksiyonların başlıca katlizörleridir. Ayrıca yüksek kan şekeri düzeyleri ve bu şeker moleküllerinin protein molekülleri ile oluşturduğu bileşikler (ileri glikolizasyon ürünleri – AGE) serbest radikal oluşumunu artırarak oksidatif strese yol açarlar. Fruktoz yani meyve şekeri bu açıdan daha güçlü bir oksidandır. Dışarıdan rafine gıdalarla (salam, sosis vb.), ızgara ve kızartmalar gibi besinlerle de bol miktarda AGE kaynağı vücudumuza girmektedir. Sonuçta oksitlenmiş LDL-K molekülleri endotelin geçirgenliğinin azalması sonucu endotel altı mesafeye geçer.

- Oksidatif stres, endotel altı tabakada interlökin 1 (IL 1) gibi bazı inlamatuar (infeksiyona bağlı olmayan iltahabi reaksiyon) moleküllerin yapımını artırır. IL 1 in endotel hücrelerinde adhezyon (yapışma molekülleri) moleküllerinin yapımını artırdığı bilinmektedir. Böylece makrofaj dediğimiz ve yabancı maddelerin kandan temizlenmesinde rol oynayan hücreler endotel hücrelerine yapışır, bir nevi inflamasyon cevabı başlamış olur. Bazı bakteri ve viral enfeksiyonların da bu kronik inflamatuar cevabı artırdığına dair son yıllarda kanıtlar giderek artmaktadır.

- Makrofajların endotele bağlanması endotelin bütünlüğünü daha da bozarak makrofajların da endotel altı dokuya migrasyonunu (göçünü) tetikler. Bu makrofajlar üzerlerindeki scravenger (çöpçü reseptörler) sayesinde LDL-K ile etkileşime girer ve köpük hücreleri denen özel bir hücre yapısına dönüşür. Köpük hücreleri sitokinler dediğimiz inflamasyon molekülleri, matriks metaloproteinazlar dediğimiz bağ dokusunu parçalayan moleküller ve endotel altındaki düz kas hücrelerinin çoğalmasını sağlayan bazı mediyatörler (öncü moleküller) üretir.

- Endotel altında köpük hücreleri; artmış düz kas hücreleri; parçalanmış bağ dokusu elemanlarından oluşmuş bir inflmatauar cevap ortaya çıkar. İnflmatuar cevap ve düz kas hücre proliferasyonu (artışı) endotel altında aterosklerotik plak dediğmiz bir kabartı oluşturur. Bu kabartı damarın lümenini gittikçe daraltır. Bu kabartının üzerinde plağın yırtılıp dağılmasını engelleyen bir kılıf (fibroz bant) oluşur. Bazen de düz kas hücre proliferasyonu daha belirgin olur ve damarın cidarı çepeçevre kalınlaşır. Bu tip ateroskleroz özellikle bypass greftlerinde izlenir. İnflamatuar cevap apoptozisi (programlı hücre ölümü) tetikler ve fibröz bant yırtılır, plaktaki inflamatuar cevap ne kadar fazla ise plağın yırtılma olasılığı o kadar yüksektir, yırtılma genellikle plağın omuz denen en zayıf kısmında gerçekleşir. Fibröz kılıf sağlam ise aterosklerotik plak giderek genişleyerek lümeni iyice daraltır.(Şekil 2)



(Şekil 2)

- Plak yırtılınca damar bütünlüğü bozulur, trombositler (pıhtılaşmadan sorumlu kan hücreleri) bütünlüğü bozulmuş endotele yapışıp kümelenmeye başlar, bu şekilde oluşan pıhtı stabil değildir, beyaz renklidir, lümeni kısmen tıkar. Plağın enflamasyon derecesi ve lipid (yağ) içeriği fazla ise doku plazminojeni denen faktörün etkisiyle pıhtılaşma kaskadı devreye girer, pıhtının içeriğine eritrositler (kırmızı kan hücreleri) de katılır, fibrin denilen fibriler proteinlerle pıhtı sağlamlaştırılır ve damar lümeni tam olarak tıkanır. Bu şekilde oluşan pıhtı kırmızı renklidir. (Şekil 3)

(Şekil 3)

Ateroskleroz bu şekilde seyrederken organizma bir taraftan da aterosklerozun gelişimine karşı koyacak mekanizmaları harekete geçirir. Bu şekilde hemostazis denen denge hali oluşturulmaya çalışılır:

- Organizma sağlam bir endotel için bir taraftan superoksid dismutaz ve katalaz gibi antiokisdan enzimleri, karaciğerde faz I enzimleri olan CYP (sitokrom enzim sistemleri) gibi enzimleri devreye sokar, ayrıca AGE lere karşı yine karaciğerde Faz II detoksifikasyon mekanizmalarını harekete geçirir. Karaciğer bu işlevi; bu moleküllere sülfür grubu, metil grubu ve glukuronik asid ilavesi yaparak ya da glutatyon ile bağlayarak, böylece suda erir bileşiklere dönüştürerek ve bu şekilde safra ile atılmalarını sağlayarak yapar. Ayrıca glukuronik asit ile bağlanma bu moleküllerin safra ile barsağa atıldıktan sonra tekrar enterohepatik dolaşımla karaciğere dönüşünü de kısmen önler.

- Karaciğerde yapılan yüksek yoğunluklu yağlı protein bileşikleri (HDL-K) ise LDL-K moleküllerini karaciğere taşıyarak dolaşımdan uzaklaştırır.

- İnflamasyonun ortaya çıktığı doku; esansiyel (vücutta yapılmayan, dışarıdan alınan) çoklu doymamış yağ asidi olan alfa linolenik asitten siklooksijenaz ve lipooksijenaz enzimleri yardımıyla eikosopentoenoik asit (EPA) üzerinden grup V lökotrienler ve grup III prostoglandinler gibi antienflamatuar (iltahaba karşı) moleküller sentezler.

- Diğer taraftan aterosklerozun plak rüptürü (yırtılması) veya ülserasyonu ile sonuçlanan ve pıhtı oluşumuna yol açan seyri bir taraftan pıhtı eritici mekanizmaları da harekete geçirir. Bunların içinde en önemlisi fibrinin erimesini tetikleyen plazminojen aktivatör peptid ve Antitrombin III (pıhtılaşma kaskadında trombin molekülünün etkisini engelleyen molekül) dür.

Merve Saatçi

Diyetisyen

Spor ve Beslenme

Hem sağlıklı olmak, kilo vermek isteyen kişilerin, hem de performans sporcusu olup resmî müsabakalara katılan her yaş ve cinsiyetten bireyin uyguladığı doğru beslenme programları, yapılan egzersizin etkisini ve beklenen olumlu sonuçları arttırmaktadır. Ancak bu süreçte bireyler genellikle hızlı sonuç almak ister ve bu durum birçok yanlışın yapılmasına neden olabilir.

Bazı kişiler aç karnına egzersiz yapmayı tercih etmektedir. Bu tutum son derece yanlıştır. Tüm egzersizlerden maksimum faydayı elde etmek ve egzersiz süresince gücün korunması için vücudumuzun yakıta ihtiyacı vardır. Bununla birlikte egzersiz öncesi çok fazla yemek tüketimi de sindirim sisteminin sürekli çalışmasına neden olarak rahatsızlık verebilir. Egzersizden 1-2 saat önce hafif bir şeyler yemek, aç karnına egzersiz yapmaya göre performansınızı arttıracaktır.

Egzersiz yapan kişilerin en büyük isteklerinden biri vücutlarındaki kas kütlesini arttırmaktır. Bunun için ise akla gelen ilk besin ögesi proteinlerdir. Spor merkezine giden pek çok kişi öncelikle günlük beslenmesinde proteine ağırlık vermeye başlar. Proteinler, dengeli beslenmenin en önemli parçalarından biridir; ancak fazla protein tüketimi bireyin daha güçlü olmasını sağlar algısı yanlıştır. Önerilen günlük protein gereksinimi dayanıklılık sporlarını yapan kişilerde 1.2-1.4 g/kg iken, kuvvet sporlarını yapan kişilerde yeni kas proteinlerinin oluşumu için günde 1.2-1.7 g/kg olarak belirlenmiştir. Unutulmamalıdır ki, kas kütlesini arttırmanın en iyi yolu kasları çalıştırmaktır. Çalışan kasların en iyi yakıtı ise karbonhidratlardır. Güç sağlamak amacıyla kaslarda depolanan karbonhidratlar spor sırasında glikojene dönüştürülür. Uzun süreli egzersiz sırasında harcanan enerjinin %50- 60'ı karbonhidratlardan karşılanmaktadır. Dolayısıyla kişinin beslenme programındaki yetersiz ve kalitesiz karbonhidrat dağılımı kişinin kas dokusunda azalmaya neden olabilir. Süt ve meyve ya da tam tahıllı ekmeğin arasına

hindi füme ve peynir ile yapılmış bir sandviç ya da yulaflı yoğurt egzersiz öncesi tercih edilebileceğiniz sağlıklı besinler arasında yer alabilir. Mide yanmasına neden olabileceği için egzersiz öncesi acı, baharatlı ve gaz yapan besinlerden uzak durmalısınız.

Egzersiz yapanlarda oluşan en büyük yanılgı ise porsiyon ölçülerinde yaşanmaktadır. Birçok kişi egzersiz yaptığı halde kilo verememekten şikâyet eder. Bunun en büyük nedeni egzersiz yapan kişilerin harcadıkları enerjinin çok fazla olduğunu düşünerek, istedikleri besinlerden istedikleri miktarlarda tüketmeleridir. Örneğin, 1,5 km yürüdüğünüzde yaklaşık 100 kalori harcamış olursunuz. Oysa 1 paket (40 gram) çikolata yediğinizde ortalama 200- 250 kalori almış olursunuz. Bu yüzden egzersiz yapan kişilerde de alınan enerji ve harcanan enerji arasındaki dengenin sağlanması önemlidir. Bir saatten daha uzun süren egzersiz ve spor müsabakaları sırasında karbonhidrat tüketmek, yorgunluğun geciktirilmesi ve performansın artması açısından çok önemlidir. Eğer 1 saatten uzun süren bir egzersiz yapacaksanız her saat için toplam 30-70 gram arası karbonhidrat, 15-20 dakikada bir 10-20 gram olarak tüketildiğinde, egzersiz performansınız artacaktır. Bu karbonhidrat miktarını sporcu içecekleri ile karşılayabileceğiniz gibi muz, enerji barları veya jelleri ile de karşılayabilirsiniz. Egzersiz esnasında ter ile kaybettiğiniz sıvının yerine konması için yeterli miktarda sıvı tükettiğinizden emin olun. Sıcak havada yapılan veya 1 saatten uzun süren aktivitelerde tüketilen spor içecekleri, karbonhidrat, elektrolit ve sıvı desteği sağlayarak yorgunluğunuzu geciktirerek performansınızı artırmaya yardımcı olacaktır.

Egzersiz sonrası yediğiniz besinler vücudun kaybettiklerini yerine koyması için önemlidir. Tercih edeceğiniz besinler glikojen depolarınızı yenileyecek kadar karbonhidrat, kas dokularınızı yenileyecek kadar protein içermelidir. 1 porsiyon ızgara et + salata, 1 tam yumurta, 2 yumurta beyazı ve ½ avokado ile yapılmış omlet + 1 dilim tam tahıllı ekmek, ton balıklı sandviç + haşlama sebze egzersiz sonrasında mümkünse ilk 30 dk içinde tercih edebileceğiniz sağlıklı alternatifler arasında yer almaktadır.

Ziraat Bankası
Şişli Şubesi
IBAN NO :
TR81 0001 0004 8433 3711 5550 01

Halk Bankası
Şişli Şubesi
IBAN NO :
TR92 0001 2009 1430 0016 0000 20

BAĞIŞLARINIZLA BÜYÜYORUZ !

BASIN YANSIMALARI

Hürriyet Kelebek 18.1.2018

Yeni yıl yemeği

Türk Kalp Vakfı'nın geleneksel yeni yıl daveti, önceki akşam Shangri-La Bosphorus Hotel'de gerçekleşti. Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven'in ev sahipliği yaptığı yemek davetine tanınmış simalar katıldı. Gece İpek Dinç Yüce'nin

Alem 24.1.2018

KALPLERDE MÜZİĞİN RİTMİ VAR!

Türk Kalp Vakfı'nın geleneksel yeni yıl yemeğinde davetliler, valsşarkıları eşliğinde keyifli vakit geçirdi.

Hello 24.1.2018

TÜRK KALP VAKFI GECESİNDE KALPLER MÜZİĞİN RİTMİYLE ATTI

Türk Kalp Vakfı yararına organize edilen 'kalplerin müziğin ritmiyle attığı' geleneksel yeni yıl yemeği geçen hafta Beşiktaş'taki Shangri-La Bosphorus Hotel'de gerçekleşti.

Hello 24.1.2018

Geceden elde edilen gelir, Türk Kalp Vakfı'nın Türkiye genelinde yapacağı, ailelerin bilinçlendirilmesi ve kalp hastalıkları konusunda farkındalık yaratma çalışmalarına aktarılacak.

Şamdan Plus 24.1.2018

TÜRK KALP VAKFI'NDAN GELENEKSEL YEMEK

TÜRK KALP VAKFI'NIN HER YIL ORGANİZE ETTİĞİ GELENEKSEL YENİ YIL YEMEĞİ GEÇTİĞİMİZ HAFTA GERÇEKLEŞTİ. GECEYE HER ZAMANKİ GİBİ YARDIMSEVER İSİMLER BÜYÜK İLGİ GÖSTERDİ.

Türk Kalp Vakfı yararına organize edilen geleneksel yeni yıl yemeği, geçtiğimiz hafta Shangri-La Bosphorus Hotel'de gerçekleşti. Yedi Mavi Projesi'nin ana sponsoru olduğu yemeğe vakıf gönüllülerinin yanı sıra ünlüler hayranlıkları da çok sayıda hayranıyla katıldı. Ekranların sevilen ismi, Türk Kalp Vakfı İcra Kurulu Başkan Yardımcısı Müge Anlı'nın sunduğu yeni yıl yemeği, Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven'in açılış konuşmasıyla başladı. Güven, konukların gelecek için düşündükleri projeleri de sıralamayı ihmal etmedi. Gecede Türk Kalp Vakfı'na katkıda bulunan kişi ve kuruluşlara plaketleri takdim edildi. Gecenin en renkli anları ise can sunuşu İpek Dinç Yüce'nin valsşarkılarını seslendirdiği bölümde yaşandı. -MELİH TÜRK

Quality Şubat 2018

Türk Kalp Vakfı'nın gecesinde vals büyüsü

The charm of Waltz during the Turkish Heart Foundation's night

Türk Kalp Vakfı yararına organize edilen geleneksel yeni yıl yemeği, Shangri-La Bosphorus Hotel'de gerçekleşti. Türk Kalp Vakfı İcra Kurulu Başkan Yardımcısı Müge Anlı'nın sunduğu yeni yıl yemeğinde caz sanatçısı İpek Dinç, Yüce sahne aldı. Yüce'nin muhteşem vals şarkıları ve dans gruplarının gösterisi büyük beğeni topladı. Ayrıca, Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven'in bir konuşma yaptığı geceye destek veren isimlere plaket takdim edildi.

The traditional New Year's dinner organized for the benefit of the Turkish Heart Foundation was celebrated at the Shangri-La Bosphorus Hotel. During the dinner event presented by the Turkish Heart Foundation's Executive Board Vice-President Müge Anlı, the jazz singer Ipek Dinç Yüce took the stage. Yüce's magnificent waltz songs and the performances of a dance group got the thumbs up. Besides that, the supporting names of the event where the President of the Turkish Heart Foundation Kenan Güven made a speech received their plaques.

Quality Şubat 2018

Türk Kalp Vakfı'nın destekçileri yoğun geçen bir yılın yorgunluğunu geleneksel yeni yıl balosu ile eğlenerek attılar.

The supporters of the Turkish Heart Foundation dispelled their tiredness after a hectic year by enjoying their time at its annual New Year's ball.

Klass 1.2.2018

TÜRK KALP VAKFI'NIN GELENEKSEL DAVETİ HAYIRSEVER İSİMLERİ BİR ARAYA GETİRDİ

Türk Kalp Vakfı geleneksel yeni yıl yemeği iş, sanat ve sosyal yaşam dünyasından hayırsever destekçilerinin katılımıyla gerçekleşti. Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven ev sahipliğinde Shangri-La Bosphorus Hotel'de gerçekleşen yılın ilk yemekli buluşmasında elde edilen tüm gelir Türk Kalp Vakfı'nın Türkiye genelinde yapacağı ailelerin bilinçlendirilmesi ve kalp hastalıkları konusunda farkındalık yaratma çalışmalarına aktarıldı.

Pause Şubat 2018

pause ALL DAY&ALL NIGHT

Kalpler, Müziğin Ritmiyle Attı

Türk Kalp Vakfı yararına organize edilen "Kalplerin müziğin ritmiyle attığı" geleneksel yeni yıl yemeği, Shangri-La Bosphorus Hotel'de gerçekleşti. Ekranların sevilen ismi, Türk Kalp Vakfı İcra Kurulu Başkan Yardımcısı Müge Anlı'nın sunduğu yeni yıl yemeğinde Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven ev sahipliğinde sosyal yaşam dünyasının sevilen isimleri ilgi gösterdi. Geceye destek veren, Olgar Grup Başkanı Güven Olgar, Kalkavan Yapı, Hasan Sever İnşaat, Gül Yapı, Karma konseptiyle ilim ihtiyaçlara cevap vermek amaçlarken olan Yedi Mavi Projesi, Özel Meb 37 Sanat Merkezinin sahibi Dilem Mükeyimat Aşçıoğlu, caz sanatçısı, Avrupa'nın önde gelen caz festivallerinde konserler veren, caz müziğinin yetenekli genç seslerinden İpek Dinç Yüce'ye birer teşekkür plaketi takdim edildi. Gecenin mimarlarından İcra Kurulu Başkanı Nesp Sert ve eklitindeki İcra Kurulu Üyeleri, Burcu Cesur, Ceyda Sadıkoğlu, Elif Zor, Şengül Akhan ve Yasemin Gazenker'e de ayrıca birer teşekkür plaketi takdim edildi. Gecenin gösterisi büyük beğeni topladı. Gerçekleşen gecenin elde edilen tüm gelirleri ise Türk Kalp Vakfı'nın Türkiye genelinde yapacağı ailelerin bilinçlendirilmesi ve kalp hastalıkları konusunda farkındalık yaratma çalışmalarına aktarıldı.

BASIN YANSIMALARI

Sözcü - 16.3.2018

SAĞLIKLI KALBİN SIRRI HAREKET

Kalp sağlığı için hareket etmenin önemine vurgu yapan Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Başkanı Kenan Güven, "Yürüyüş, her yaşta en iyi spor hareketidir" dedi

Annelere ücretsiz eğitim verilecek

FARKINDALIK çalışmalarıyla ilgili bilgi veren Kenan Güven, "Hastalıklar genellikle yaşlılara yakıştırılıyor ama gençlerin hastalıklara yakalanmaması için önce onların ailelerini eğitmemiz lazım. 0-12 yaş arası çocukların annelerine özellikle Anadolu'dan başlayıp uzmanlarımızla eğitimler vereceğiz. Giresun Belediyesi'yle anlaştık. Nisan ayında orada annelere çocukların kalp hastalıkları anne tarafından nasıl tespit edilebilir, anne bunu hissettiğinde ne yapmalı gibi çocuk kardiyoloji uzmanlarımız eğitim verecek" dedi.

Türk Kalp Vakfı'nın öncülüğünde her yıl nisan ayının ikinci haftası bir dizi farkındalık çalışmasıyla kutlanılan Kalp Haftası'nın 30'uncusu vatandaşları kalp sağlığı için hareket etmeye yönlendirecek. Gençlere ağırlık verilecek olan etkinlikler kapsamında anneler, çocukların kalp sağlığı konusunda bilgilendirilecek. Kalp hastalıklarının Türkiye ve dünyada ilk sırada olduğunu söyleyen Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Başkanı Kenan Güven, "Ölümcül hastalıkların yüzde 40'ı kalp hastalıklarından oluyor. Çarpık kentleşme Anadolu'da da başladı. Artık çocukların da onyaycağı yer kalmadığı için hastalıklar daha genç yaşlara geliyor. Bunun için biz Kalp Haftası'na 'Spor için sağlık, sağlık için sağlıklı kalp' sloganıyla devam edeceğiz" dedi. Kalp sağlığı için hareket etmenin önemine vurgu yapan Güven, "Hareket deyince akla spor salonları gelmemeli. Her yaşta yapılabilecek en iyi hareket yürüyüştür. Belli bir mesafede yürüyüp dengeli beslenip sigaradan uzak durursanız kalbinizi korursunuz" dedi.

Kenan Güven, "En büyük kasomuz yılda 1 kez gideceğimiz 'checkup'larımız" diye konuştu.

Sözcü - 30.3.2018

İYİ KALPLİLERE ÖDÜL

Türk Kalp Vakfı'nın, "İyi Kalpli Ol" ödülleri sahiplerini buldu. Yaptıklarıyla topluma örnek olan Gülsüm Kabadayı, Hasan Kızıl ve Özgül Başak Seymen ödül alan iyilik melekleri oldu

Türk Kalp Vakfı, 2-15 Nisan tarihleri arasında "Sağlık için spor, spor için sağlıklı kalp" sloganıyla birçok ilde kalp sağlığıyla ilgili farkındalık etkinlikleri düzenleyecek. 30. Kalp Haftaları tanıtım toplantısı dün İstanbul'da 'İyi Kalpli Ol' ödülleri verilerek yapıldı.

Geçirdiği trafik kazası sonucu felç olan ve konuşamayan Azeri asıllı gence 10 yıl boyunca bakan Gülsüm Kabadayı, 'Evimiz okul, odamız sınıf' projesiyle engelli öğrencisine eğitim veren öğretmen Özgül Başak Seymen ve engelli hayvanlara kendi imkanlarıyla yürüttüğü protez yapan Hasan Kızıl 'İyi Kalpli Ol' ödülünü alan iyilik melekleri oldu. Kalp sağlığına dikkat çekilen toplantıda üç isme ödüllerini Kalp Vakfı Onursal Başkanı Çetin Yıldırımakın ve Yönetim Kurulu Başkanı Kenan Güven takdim etti.

UMUT'A 10 YIL GÖZÜ GİBİ BAKTI
3 çocuk annesi Gülsüm Kabadayı, Antalya'da 2008'de geçirdiği trafik kazası sonucu felç olan kimsesiz gence sahip çıkmıştı. Adını da Umut koymuştu. Kabadayı 3 ay önce ölen engelli gence öz evladı gibi yıllarca bakmıştı.

'HAYAT TAMİRCİSİ' HASAN...
Kendi imkanlarıyla 3 yılda 200'den fazla engelli hayvana protez ve yürüteçler yapan Hasan Kızıl (23) çevresinde 'Hayat Tamircisi' olarak tanınıyor.

SINIFI EVE TAŞIDI
Öğretmen Başak Seymen, engelli öğrencisi Zeynep Kul'un (12) evde eğitim almasını sağladı.

Fotomaç 09.04.2018

Türk Kalp Vakfı Koşusu My Billionaire'nin

1975 yılında kurulan Türk Kalp Vakfı adına düzenlenen koşu, 7 Nisan Cumartesi günü İstanbul Veliefendi Hipodromu'nda programın 5. mücadelesi olarak gerçekleşti.

Sonbahar - Kış İstanbul yarış sezonunun son günü olan 7 Nisan Cumartesi günü, Nurettin Karaca Koşusu ile birlikte programın bir diğer kupalı mücadelesi olan Türk Kalp Vakfı Koşusu'nu Tuğrul Mutlu'nun sahibi olduğu, Tevfik Çelikoğlu tarafından yetiştirilen 5 yaşındaki doru erkek safkan MY BILLIONAIRE kazandı.

Yarış kariyerinin 11. birincilğine ulaşan MY BILLIONAIRE ayrıca, M. Kemal Karamehmet Koşusu, Vural Ç. Çakım Koşusu, Avrasya Ekonomi Zirveleri Koşusu, Nuri Midilİli Koşusu ve M. Kemal Atakul Koşusu galibidir.

Kum (sentetik) pistte 1300 metre mesafe üzerinden gerçekleştirilen, birincilik ikramiyesi 54.500 TL olan ve 4+ yaşlı 7 safkan İngiliz atının katıldığı koşuda, ikinciliği, STORM SEA SWELL elde ederken, PRINCE OF THESOUTH üçüncü, ALTIN AKAR ise dördüncülük elde eden isim oldu.

Düzenlenen törende, koşuyu kazanan atın sahibi adına, Selahattin Mutlu'ya kupasını, Türk Kalp Vakfı Onursal Başkanı Çetin Yıldırımakın verdi.

Kupa törenine, Kulübümüz Genel Saymanı Adil Mert Kaya, Yönetim Kurulu Üyemiz Yüksel Göktürk ile Türk Kalp Vakfı Üyeleri de katıldı.

Fanatik 9.4.2018

TÜRK KALP VAKFI KOŞUSU'NU MY BILLIONAIRE KAZANDI

1975 yılında kurulan Türk Kalp Vakfı adına düzenlenen koşu, 7 Nisan Cumartesi günü İstanbul Veliefendi Hipodromu'nda programın 5. mücadelesi olarak gerçekleşti.

Sonbahar - Kış İstanbul yarış sezonunun son günü olan 7 Nisan Cumartesi günü, Nurettin Karaca Koşusu ile birlikte programın bir diğer kupalı mücadelesi olan Türk Kalp Vakfı Koşusu'nu Tuğrul Mutlu'nun sahibi olduğu, Tevfik Çelikoğlu tarafından yetiştirilen 5 yaşındaki doru erkek safkan MY BILLIONAIRE kazandı.

Yarış kariyerinin 11. birincilğine ulaşan MY BILLIONAIRE ayrıca, M. Kemal Karamehmet Koşusu, Vural C. Çakım Koşusu (KV-8), Avrasya Ekonomi Zirveleri Koşusu, Nuri Midilİli Koşusu ve M. Kemal Atakul Koşusu galibidir.

Kum (sentetik) pistte 1300 metre mesafe üzerinden gerçekleştirilen, birincilik ikramiyesi 54.500 TL olan ve 4+ yaşlı 7 safkan İngiliz atının katıldığı koşuda, ikinciliği, STORM SEA SWELL elde ederken, PRINCE OF THESOUTH üçüncü, ALTIN AKAR ise dördüncülük elde eden isim oldu.

Düzenlenen törende, koşuyu kazanan atın sahibi adına, Selahattin Mutlu'ya kupasını, Türk Kalp Vakfı Onursal Başkanı Çetin Yıldırımakın verdi.

Kupa törenine, TJK Genel Saymanı Adil Mert Kaya, TJK üyesi Yüksel Göktürk ile Türk Kalp Vakfı Üyeleri de katıldı.

Sözcü 9.4.2018

Türk Kalp Vakfı'nda zafer 'My Billionaire'nin...

Milliyet Cadde 11.4.2018

Yılmaz Ulusoy'a BÜYÜK ONUR

Yılmaz Ulusoy, Türk Kalp Vakfı tarafından düzenlenen 30'uncu Kalp Haftası'nın Swissotel'de gerçekleşen açılış töreninde ödüle layık görüldü. İş adamına, kardiyoloji dünyasına yaptığı katkılardan dolayı Doç. Dr. Edip Kürklü Ödülü takdim edildi. Organizasyona katılan Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Başkanı Kenan Güven, Şişli Kaymakamı İdris Akbıyık, İstanbul İl Sağlık Müdürü Prof. Dr. Kemal

Önce Vatan 11.4.2018

En çok kalp ve dolaşım hastalıkları öldürüyor

İSTANBUL (AA) - İstanbul Sağlık Müdürü Kemal Memişoğlu, bugün dünyada bulaşıcı olmayan hastalıklar hariçtinde en büyük ölüm sebebinin, kalp ve dolaşım hastalıkları olduğunu bildirdi.

Türk Kalp Vakfı (TKV) tarafından 30. Kalp Haftası kapsamında düzenlenen toplantıda konuşan Memişoğlu, Türkiye'nin hem geçmişiyle hem de bulunduğu dünyada en iyi sağlık hizmetini sunan ülkeler arasında yer aldığını söyledi.

Bunda özellikle kalp ve kardiyoloji cerrahi anlamında, sağlığın en bu tür vakıflarının büyük etkisi olduğunu dile getiren Memişoğlu, "Düşünün ki, 1968'de dünyada ilk yapılan çok kısa sürede Türkiye'de Dr. Kemal Beyazıt kalp pilleri yapmayı başardı. Bugün ise daha dünyada sayılı bilim insanının Türkiye adına kardiyoloji ve kalp damar cerrahisinde etkin ve önemli bir yeri var" diye konuştu.

Memişoğlu, Türkiye'nin sağlıkta çok büyük bir değişim geçirdiğini, durumun dünyada da aynı şekilde olduğunu aktararak, şunları kaydetti:

"Bugün dünyaya baktığımız zaman bulaşıcı olmayan hastalıklar hariçtinde en büyük ölüm sebebi, kalp ve dolaşım hastalıkları. Tabii ülkeler geliştikçe bu hastalık riskleri de artıyor. İstanbul'da yıldız yaklaşık sadece kalp ve dolaşım sistemi hastalıklarından ölen 20-25 bin arasında insan var. Tabii bulaşıcı hastalıklar gelişmemiş toplumlarda önemli bir sağlık sorunu. Ama gelişmiş ve artık belli bir aşamaya gelmiş toplumlarda ise özellikle dolaşım hastalıkları en büyük sağlık sorunlarından biri.

Türkiye artık sağlıkta hasta ve hasta profilinin değişmekte olduğu bir ülke. Aynı zamanda yaş profilinin de değişmekte olduğu bir ülke. Çünkü Türk toplumu esasında genç olmasına rağmen, belki 10-15 sene sonra yaşlı nüfusunun artma oranı çok yüksek olacak bir ülke. Bizim onun için toplumda kardiyolojik ve dolaşım sistemi hastalıklarından nasıl korunacağını öğretmemiz gerekiyor.

"Toplumu bilinçlendirme çalışmalarını sürdürüyoruz"

TKV Müzeveli Heyet ve Yönetim Kurulu Başkanı Kenan Güven de vakfın 43 yıl önce kuruluduğunu, ve bugüne kadar kalp hastalıklarını önlerine, toplumu bilinçlendirme ve bilgilendirme çalışmalarını sürdürdüğünü dile getirdi.

Bu çalışmaları yaparken kalp hastalarından çok faydalandıklarını aktaran Güven, bu kapsam medya aracılığıyla halka daha çok bilgi ulaştırabildiklerini söyledi.

Güven, "Bu yıl kalp hastasında gençlere ve daha ziyade 0-12 yaş arasındaki çocuklara yönelmeyi düşündük. 'Sağlık için spor, spor için de sağlıklı kalp' sloganıyla yola çıktık." diyerek, bu çalışmalar kapsamında yapılacak etkinliklere ilişkin bilgi verdi.

Bu çalışmaları yaparken, Sağlık Bakanlığı'ndan, kamu kuruşlarından, iş adamlarından, basından oldü destek aldıklarını vurgulayan Güven, sözlerini şöyle sürdürdü:

"Türkiye'de kalp hastalıklarından ölüm oranları 2014 yılı Sağlık Bakanlığı verilerine göre yüzde 40'lara inmiş durumda. Bir ankette göre de sonuçları bekaz gün içerisinde yayınlanacak hafızmızla yapılan konuşmalarda halkımızın kalp sağlığı ve damar hastalıklarıyla ilgili bilinçli cevap verdiklerini görüyorum. Halkımızın bilinçlendirilmesinde Sağlık Bakanlığımızın çok etkin bir rolü var. Onlar da yılmadan çalışıyorlar. Türk Kalp Vakfı ve benzeri bizi sivil toplum kuruluşlarının da canla başla çalıştığını görüyoruz. Hepimizin bu çalışmada paydası olduğunu düşünüyorum. Biz bu çalışmalardaki oyunculardan biriyiz."

Toplantıda konuşmaların ardından, TKV tarafından her yıl geleneksel olarak verilen "Doç. Dr. Edip Uğurcan Kürklü Ödülü"ne bu yıl desteklerinden dolayı TKV Müzeveli Heyet ve Danışma Kurulu Üyesi Yılmaz Ulusoy'a değer bulundu.

Ulusoy'a ödülü, Doç. Dr. Edip Uğurcan Kürklü'nün eşi Doç. Dr. Sema Kürklü tarafından takdim edildi.

Yeni Brilik 11.4.2018

YILMAZ ULUSOY'A TÜRK KALP VAKFI'NDAN ÖDÜL!

TÜRK Kalp Vakfı tarafından düzenlenen 30. Kalp Haftası'nın Swissotel'de gerçekleşen açılış töreninde ünlü işinsanı Yılmaz Ulusoy'a, Vakfın en prestijli ödüllerinden biri olarak kabul edilen "Doç. Dr. Edip Kürklü Ödülü" takdim edildi.

BASIN YANSIMALARI

Yeni Çağ 13.4.2018

Parola: Sağlık için spor spor için sağlıklı kalp...

TÜRK Kalp Vakfı'nın kalp damar hastalıklarına karşı farkındalığı artırma amacıyla her yıl düzenlediği "30. Kalp Haftası, İstanbul Swiss Hotel'deki toplantı ile açıldı.Törende konuşan Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Başkanı

çalışmalarımız kapsamında 30'unc sunu gerçekleştireceğimiz Kalp Ha tası'ndaki tüm etkinliklerimizin hall mıza hayırlı olmasını diliyoruz.

Türk Kalp Vakfı Onursal Başka Arb. Av. Çetin Yıldırımakın, Türk Ka

Habertürk 13.4.2018

'Spor için sağlıklı kalp' etkinliği yapıldı

TÜRK Kalp Vakfı, 30. Kalp Haftası çerçevesinde 'Sağlık için spor, spor için sağlıklı kalp' sloganıyla etkinlikler düzenliyor. Haftanın açılış etkinliği olarak düzenlenen törendeki oturumlardan biri de 'Sporcu Kalp Sağlığı' başlığıyla

Ayrıntılı Haber 13.4.2018

"En çok kalp ve dolaşım hastalıkları öldürüyor"

İstanbul Sağlık Müdürü Kemal Memişoğlu, bugün dünyada bulaşıcı olmayan hastalıklar haricinde en büyük ölüm sebebinin, kalp ve dolaşım hastalıkları olduğunu bildirdi.

Türk Kalp Vakfı (TKV)

de Türkiye'de Dr. Kemal Beyazıt kalp naklini yapmayı başardı. Bugün hala daha dünyada sayılı bilim insanının Türkiye adına kardiyoloji ve kalp damar cerrahisinde etkin ve önemli bir yeri var." diye konuştu.

Memişoğlu, Türkiye'nin

İstanbul Gazetesi 16.4.2018

Sarıyerliler sağlık için denize olta salladı

Sarıyer Belediyesi ve Türk Kalp Vakfı'nın ortaklaşa düzenlediği 'Kalbin İçin Olta At'et-

Yenigün (İzmir) 16.4.2018

Balık tüketimi önemlidi

Kalp sağlığını korumak için sağlıklı beslenmenin önemine vurgu yapan Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven ve Prof. Dr. Yıldız Tümerdem haftada en az iki öğün balık yiyerek kalp sağlığının korunabileceğini söyledi

Sarıyer Belediyesi ve Türk Kalp Vakfı'nın düzenlediği 'Kalbin İçin Olta At' etkinliği Sarıyer

mümkündür. Bu neden kilo kontrolüyle, un, tuz şeker mamullerinin tüke mini olabildiğince kısma

Giresun İleri 17.4.2018

30. Kalp Haftası etkinliği düzenleniyo

Giresun Belediyesi'nin ev sahipliğinde düzenlenecek 30. Kalp Haftası etkinlikleri kapsamında "Çocuklarda Kalp Sağlığı" konusu kalbımcılara doktorlar ve uzmanlar tarafından anlatılacak.Giresun Belediyesi Vahit Sütlaş Sahnesi'nde 17 Nisan 2018 Salı günü saat 14.00 – 16.30 arasında düzenlenen etkinliğe Türk Kalp Vakfı Mütevelli Heyet ve Yönetim Kurulu Başkanı Kenan Güven, Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Hayriye Midilliloğlu ve Türk Kalp Vakfı Çocuk Kardiyoloji Merkezi Direktörü Prof. Dr. Türkan Ertuğrul katılacağı belirtildi. Doktorlar ve uzmanlar kendi alanlarıyla ilgili bilgileri etkinliğe katılacak olanlar ile paylaşacak. Ücretsiz olan etkinliğe görüş almak, hem öğrenmek, hem sosyalleşmek isteyen tüm vatandaşlar katılabilir.

Yeni Giresun 17.4.2018

Çocukların kalp sağlığı anlatılacak

Giresun Belediyesi'nin ev sahipliğinde düzenlenecek 30. Kalp Haftası etkinlikleri kapsamında "Çocuklarda Kalp Sağlığı" konusu doktorlar ve uzmanlar tarafından anlatılacak.

Giresun Belediyesi Vahit Sütlaş Sahnesi'nde 17 Nisan Salı günü saat 14.00 – 16.30 arasında düzenlenecek etkinliğe Türk Kalp Vakfı Mütevelli Heyet ve Yönetim Kurulu Başkanı Kenan Güven, Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Hayriye Midillioğlu ve Türk Kalp Vakfı Çocuk Kardiyoloji Merkezi Direktörü Prof. Dr.

Posta 17.4.2018

SPOR İÇİN SAĞLIKLI KALP

Türk Kalp Vakfı tarafından, 'Kalp ve damar hastalıklarına karşı farkındalığı artırma" amacıyla her yıl düzenlenen 'Kalp Haftası' etkinliği, bu yıl 02-15 Nisan tarihleri arasında kutlanacak. 30. Kalp Haftası'nda, "Sağlık için Spor, Spor için Sağlıklı Kalp" sloganı ile çeşitli illerde bilgilendirme konferansları yapılacak.

TÜRK KALP VAKFI

Kadıköy Gazetesi 17.4.2018

Balıkçılar, Kadıköy'de kalmak istiyor

GazeteKadıköy

"KALBİN DÜŞMANI BEYNİN DE DÜŞMANI"

BASIN YANSIMALARI

Giresun Öncü 18.4.2018

Kalp uzmanlarından ziyaret

30. Kalp Haftası etkinlikleri kapsamında "Çocuklarda Kalp Sağlığı ve Ailelerin Bilinçlendirilmesi" konulu konferans için Giresun'a gelen Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven, Başkan Yardımcısı Hayriye Midillioğlu ve Prof. Dr. Türkan Ertuğrul, Belediye Başkanı Kerim Aksu'yu makamında ziyaret etti. Bakan Aksu, kalp uzmanlarına ziyaretlerinden dolayı teşekkür ederek, fındık başımızın tacı heykeli hediye etti.

Sözcü 18.4.2018

Türk Kalp Vakfı'ndan Afrika defilesi

TÜRK Kalp Vakfı, kalp ve damar hastalıklarına farkındalık yaratmak amacıyla bir defile düzenleyecek. İstanbul Beyoğlu'ndaki Lazzoni Otel'de 26 Nisan'da yapılacak olan defilede Gana, Nijerya, Angola gibi Afrika ülkelerinden gelen tasarımcıların yeni kreasyonları sergilenecek.

Yurt Gazatesi 19.4.2018

Haftada en az iki öğün balık tüketin

Sarıyer Belediyesi ve Türk Kalp Vakfı'nın ortaklaşa düzenlediği 'Kalbin İçin Ölta At' etkinliğinde oltalar bu kez kalp sağlığına dikkat çekmek için atıldı. Kalp sağlığını korumak için sağlıklı beslenmenin önemine vurgu yapan Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven ve Prof. Dr. Yıldız Tümerdem haftada en az iki

Giresun Express 19.4.2018

Çocuklarda kalp sağlığı anlatıldı

Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Başkanı Kenan Güven, "Erişkinlerde olan kalp rahatsızlıklarının artık gençlere geldiğini, çocuklara indiğini görüyoruz." dedi.

Güven, Türk Kalp Vakfı'nın "30. Kalp Haftası" etkinlikleri kapsamında Giresun Belediyesi Vahit Sütlaş Sahnesi'nde düzenlenen "Çocuklarda Kalp Sağlığı ve Ailelerin Bilinçlendirilmesi" konulu konferansta yaptığı konuşmada, kalp hastalıklarının Türkiye ve dünyada ölüm oranı en yüksek hastalıkların başında geldiğini söyledi.

Vakıf olarak çeşitli projelerle kalp hastalıklarına karşı insanları bilgilendirmeye ve bilinçlendirmeye çalıştıklarını vurgulayan Güven, bunlardan birisinin de "Küçük Kalpler" projesi olduğunu ifade etti. Güven, proje ile 0-12 yaş arasındaki çocukların ailelerine ulaşmayı hedeflediklerini aktararak "Erişkinlerde olan kalp rahatsızlıklarının artık gençlere geldiğini, çocuklara indiğini görüyoruz. Ben şahit oldum, artık gençlerde de ölümler başladı. Çocuklar konusuna dikkat etmemiz lazım. Çocuklar bizim geleceğimiz, emanetçilerimiz. Onların sağlığı bizim için son derece önemli." diye konuştu.

Kalp rahatsızlıklarının, istenildiği takdirde kontrol altına alınabileceğinin altını çizen Güven, şunları kaydetti:

"Doktora ihtiyaç olmadan gidilmesi, kilo kontrolü, sağlıklı beslenme, kan değerleri, şeker, tansiyon gibi ölçümlerin düzenli yapılarak doktorlar tavsiyelerinin dinlenmesi, içki ve sigaranın kesinlikle kullanılmaması durumunda kalp sağlığımızı bir nebze de olsa koruyabiliriz. Ölüm oranlarını geriye doğru çekebiliyoruz."

Hello 19.4.2018

Esma Ezgi Kürklü, Yılmaz Uçusoy, Sema Kürklü, Çetin Yıldırımakın, Kenan Güven

"SAĞLIK İÇİN SPOR, SPOR İÇİN SAĞLIKLI KALP"

Kalp Haftası'nın resmi açılış töreni, 'Sağlık İçin Spor, Spor İçin Sağlıklı Kalp' konseptiyle Swissôtel'de yapıldı. Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Başkanı Kenan Güven, 30. Kalp Haftası'nda çeşitli etkinliklerle kalp ve damar hastalıklarına karşı farkındalık yaratmak amacıyla bir defile düzenleyecek. İstanbul Beyoğlu'ndaki Lazzoni Otel'de 26 Nisan'da yapılacak olan defilede Gana, Nijerya, Angola gibi Afrika ülkelerinden gelen tasarımcıların yeni kreasyonları sergilenecek.

Hello 19.4.2018

DENİZ ULAŞIMINDA LÜKS TERCİH

"TAM BİR UZUN SAÇ AŞIĞIYIM"

PERAKENDECİLER BULUŞTU

Giresun Öncü 19.4.2018

Çocuklarda kalp hastalığına dikkat!

Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Başkanı Kenan Güven, "Erişkinlerde olan kalp rahatsızlıklarının artık gençlere geldiğini, çocuklara indiğini görüyoruz." dedi.

Güven, Türk Kalp Vakfı'nın "30. Kalp Haftası" etkinlikleri kapsamında Giresun Belediyesi Vahit Sütlaş Sahnesi'nde düzenlenen "Çocuklarda Kalp Sağlığı ve Ailelerin Bilinçlendirilmesi" konulu konferansta yaptığı konuşmada, kalp hastalıklarının Türkiye ve dünyada ölüm oranı en yüksek hastalıkların başında geldiğini söyledi.

Vakıf olarak çeşitli projelerle kalp hastalıklarına karşı insanları bilgilendirmeye ve bilinçlendirmeye çalıştıklarını vurgulayan Güven, bunlardan birisinin de "Küçük Kalpler" projesi olduğunu ifade etti. Güven, proje ile 0-12 yaş arasındaki çocukların ailelerine ulaşmayı hedeflediklerini aktararak "Erişkinlerde olan kalp rahatsızlıklarının artık gençlere geldiğini, çocuklara indiğini görüyoruz. Ben şahit oldum, artık gençlerde de ölümler başladı. Çocuklar konusuna dikkat etmemiz lazım. Çocuklar bizim geleceğimiz, emanetçilerimiz. Onların sağlığı bizim için son derece önemli." diye konuştu.

Kalp rahatsızlıklarının, istenildiği takdirde kontrol altına alınabileceğinin altını çizen Güven, şunları kaydetti:

"Doktora ihtiyaç olmadan gidilmesi, kilo kontrolü, sağlıklı beslenme, kan değerleri, şeker, tansiyon gibi ölçümlerin düzenli yapılarak doktorlar tavsiyelerinin dinlenmesi, içki ve sigaranın kesinlikle kullanılmaması durumunda kalp sağlığımızı bir nebze de olsa koruyabiliriz. Ölüm oranlarını geriye doğru çekebiliyoruz."

BASIN YANSIMALARI

Giresun Günebakış 19.4.2018

Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Başkanı Güven, "Erişkinlerde olan kalp rahatsızlıklarının artık gençlere geldiğini, çocuklara indiğini görüyoruz." dedi

Kalp krizi çocuklara kadar indi

Güney Gazetesi 19.4.2018

Kalp sağlığı için gençler kortta'

Kalp Sağlığı İçin Gençler Kortta' tenis projesi 20 Şubat 2018-11 Nisan 2018 tarihleri arasında Marmara Üniversitesi Göztepe yerleşkesindeki tenis kortlarında gerçekleştirildi. Proje ödül töreni 12 Nisan 2018'de Dr. İbrahim Üzümcü Konferans Salonunda yapıldı. Marmara Üniversitesi Hipertansiyon ve Ateroskleroz Araştırma Merkezi (HİPAM) tarafından yürütülen Öğrenci Kalp Sağlığı Projesi'ne destek vermek amacı ile Marmara Üniversitesi Genç İnovatif Sağlıkçılar Kulübü (GİSK), HİPAM ve Türk Kalp Vakfı desteği ile hazırlanan "Kalp Sağlığı İçin Gençler Kortta" tenis projesi tamamlandı. GİSK tarafından 'Kalp sağlığı için Gençler Kortta' tenis projesindeki tenis dersleri devamında turnuva yapıldı. Turnuvada dereceye giren oyuncular, ödüllerini ve kupalarını, Marmara Üniversitesi Hipertansiyon ve Ateroskleroz Eğitim Araştırma ve Uygulama Merkezi (HİPAM) Yönetim Kurulu Üyesi ve M.Ü. Eczacılık Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Ş. Güniz Küçükgüzel'in elinden aldılar. GİSK Kulüp Danışmanı Dr. Öğretim Üyesi Nuran Akyurt, proje hakkında, "Üniversite öğrencilerimizi tehdit eden kalp sağlığına dikkat çekmek, daha çok spor yapmak isteyen ve tenis sporu ile tanışmak isteyen 23 üniversiteli gencimize bu projede fırsat verdik ve proje yararlanıcısı olarak seçtik. Projemiz Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Kurumu UNESCO Türkiye

Karadeniz 19.4.2018

KALBİMİZİ KORUYALIM YAŞAMA TUTUNALIM!

Giresun'da '30. Kalp Haftası Çocuklarda Kalp Sağlığı ve Ailelerin Bilinçlendirmesi konulu konferans verildi. Konferansta kalp sağlığının önemi vurgulandı

Yeşil Giresun Gazatesi 19.4.2018

Giresun Belediyesi'nden Kalp Haftası etkinliği

Giresun Belediyesi Plan ve Proje Müdürlüğü tarafından ve Ailelerin Bilinçlendirmesi" konulu konferans yapıldı. Belediye Şehir Tiyatrosu Vahit Sütlaş Sahnesi'nde yapılan konferansa, Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven, Başkan Yardımcısı Hayriye Midilli oğlu, Prof. Dr. Türkan Ertuğrul, Belediye Başkan Vekili Hayati Tökez, Plan ve Proje Müdürü Selim Özgürel ve vatandaşlar katıldı.

Belediye Başkan Vekili Hayati Tökez, insan sağlığının önemine vurgu yaparak, kalp sağlığının yaşamsam önem taşıdığını, bu konuya dikkat çekmek için Giresun'a gelen konuklara teşekkür ettiğini söyledi.

Türk Kalp Vakfı Genel Başkanı Kenan Güven yaptığı konuşmada, "Vakfımız 1975 yılında kurulmuştur. Kuruluşundan bu yana sadece hakimızdan sağladığı yardım ve bağışlarla ayakta duran bir kurumdur. Halkımızı bilinçlendirmek, çalışmalarımızı sağlık, sosyal, kültürel aktivitelerle geniş kitlelere duyuruyoruz. Bu seneki sloganımız "Sağlık için spor, spor için kalp" Yazılı medya ile ve okullarda eğitimler vererek Marmara Üniversitesi ile müşterek çalışıyoruz" dedi.

Prof. Dr. Türkan ERTUĞRUL (Pediyatrik Kardiyolog) son zamanlarda çocuklarda kalp rahatsızlıklarının önemli oranda artış gösterdiğine dikkat çekerek şu bilgileri verdi; "Çocuklarda kalp hastalığı çok fazla çeşitlidir. Bi kısmı doğumsal, bir kısmı da evrimseldir. Doğum öncesi ve sonrası çocukların mutlaka kalp sağlığının kontrol edilmesi gerekir. Doğum sonrası ve gelişim döneminde kalp ve damar sağlığı için düzenli beslenme, spor yapılmalıdır. Kalp sağlığı yaşama giden en önemli etkendir. Kalbimizi çocukluktan itibaren koruyalım ve yaşama tutunalım.

Giresun İleri 19.4.2018

"KALBİMİZİ KORUYALIM YAŞAMA TUTUNALIM"

Giresun Belediyesi Plan ve Proje Müdürlüğü tarafından organize edilen, " 30. Kalp Haftası Çocuklarda Kalp Sağlığı ve Ailelerin Bilinçlendirmesi" konulu konferans yapıldı.

Belediye Şehir Tiyatrosu Vahit Sütlaş Sahnesi'nde yapılan konferansa, Türk Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven, Başkan Yardımcısı Hayriye Midilli oğlu, Prof. Dr. Türkan Ertuğrul, Belediye Başkan Vekili Hayati Tökez, Plan ve Proje Müdürü Selim Özgürel ve vatandaşlar katıldı.

Belediye Başkan Vekili Hayati Tökez, insan sağlığının önemine vurgu yaparak, kalp sağlığının yaşamsam önem taşıdığını, bu konuya dikkat çekmek için Giresun'a gelen konuklara teşekkür ettiğini söyledi.

Türk Kalp Vakfı Genel Başkanı Kenan Güven yaptığı konuşmada, " Vakfımız 1975 yılında kurulmuştur. Kuruluşundan bu yana sadece halkımızdan sağladığı yardım ve bağışlarla ayakta duran bir kurumdur. Halkımızı bilinçlendirmek, çalışmalarımızı sağlık, sosyal, kültürel aktivitelerle geniş kitlelere duyuruyoruz. Bu seneki sloganımız "Sağlık için spor, spor için kalp" Yazılı medya ile ve okullarda eğitimler vererek Marmara Üniversitesi ile müşterek çalışıyoruz" dedi.

Prof. Dr. Türkan ERTUĞRUL (Pediyatrik Kardiyolog) son za-

Posta 19.4.2018

Dünya - İyilik Sağlık Eki 20.4.2018

BASIN YANSIMALARI

Kadıköy Gazetesi 20.04.2018

"SAĞLIK İÇİN SPOR; spor için sağlıklı kalp"

● Alper Kaan YURDAKUL

3G. Kalp Sağlığı Haftası Kadıköy'de birçok etkinlikle kutlandı. Alzheimer Merkezi ve Sosyal Yaşam Evi ile Marmara Üniversitesi'nde gerçekleşen panellerin yanı sıra Kadıköy Belediyesi, Türk Kalp Vakfı ve Bisikletliler Derneği işbirliğiyle kalp sağlığına dikkat çekmek amacıyla bisiklet sürüşü gerçekleştirildi. 15 Nisan Pazar günü "Sağlık için spor; spor için sağlıklı kalp" sloganıyla düzenlenen etkinlikte Kadıköy Parkı'ndan yola çıkan yüzlerce bisikletli Boğaziçi'ye dek bisiklet sürdü. Pedalların kalpler için döndüğü farkındalık etkinliğine Kadıköy Belediye Başkanı Aykurt Nuhoğlu, Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Başkanı Kenan Güven ve Bisikletliler Derneği Başkanı Murat Suyabatmaz'ın yanı sıra çok sayıda yurttaş katıldı.

Türk Kalp Vakfı, Bisikletliler Derneği ve Kadıköy Belediyesi işbirliğiyle 30.Kalp Sağlığı Haftası'nda kalbin ancak sporla sağlıklı kalabileceğine dikkat çekmek için bisiklet turu düzenlendi

"SPORLA FARKINDALIK YARATIYORUZ"

Etkinliğe katılan Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Başkanı Kenan Güven gazetemize, "Kalp rahatsızlıkları kontrol edilebilen rahatsızlıklar. Sigara, kilo, kolesterol, stres gibi olguların dikkat etmemiz dışında spor bu rahatsızlığın kontrol edilmesinde çok önemli bir rol oynuyor. Biz de böyle bir günde her yerde yapabileceğimiz bir spor olan bisiklet ile bir etkinlik gerçekleştireceğiz. Kadıköy Belediyesi'nin her zaman olduğu gibi bu kalp haftasında da bizlere destek vereceğini biliyoruz. O nedenle Kadıköy Belediye Başkanı Aykurt Nuhoğlu ve Kadıköy Belediyesi çalışanlarına çok teşekkür ediyorum." dedi. Bisikletliler Derneği Başkanı Murat Suyabatmaz ise, "2008 yılından beri gerçekleştirdiğimiz bir etkinlik. Burada bisikletin kalp sağlığı için de ne kadar önemli olduğunu vurguluyoruz, hem spor yapıyor, hem farkındalık

Yunus Emre (15): Bisiklet düzenli olarak kullanıyorum. Evimin çevresinde sürdüğüm gibi okula da zaman zaman bisikletle gidiyorum. Bisiklet yarmak istediğim yere daha kısa zaman içinde gidebildiğim için tercih ediyorum. Ayrıca sporla uğraştığım için benim için güzel bir kondisyon oluyor. Herkese öneririm.

Hüseyin Işık (27): Bisiklet'le ilgili son zamanlarımda tanıştım. İnternet'le bilinçlilerin kullanım oranlarını gördükçe hevesim arttı. Günlük yaşamda ve ulaşım amaçlı kullandığım bisiklet'i kullanma amacım çevreye daha az zarar vermek ve sağlığımı korumak.

Mesut Köylü (45): Herkesin olduğu gibi bisik-

24 Saat 21.4.2018

KALBİNİZ İÇİN TENİS OYNAYIN

25 Nisan - 5 Mayıs tarihleri arasında Akatlar Club Sporium ev sahipliğinde gerçekleştirile-

24 Saat 21.4.2018

KALBİNİZ İÇİN TENİS OYNAYIN

HABER MERKEZİ ANKARA

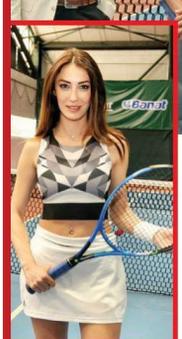
25 Nisan - 5 Mayıs tarihleri arasında Akatlar Club Sporium ev sahipliğinde gerçekleştirilecek Uluslararası Türk Kalp Vakfı Sonyer Tenis Turnuvası'nın tanıtımı; Türkiye Tenis Federasyonu Başkanı Cengiz Durmuş, TKV Yönetim Kurulu Başkanı Kenan Güven, Club Sporium Yönetim Kurulu Başkanı Saffet Çinçi, TKV Onursal Başkanı Çetin Yıldırımakın, TKV Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Nejat Müldür ve oyuncu/sunucu Merve Oflaz'ın katılığı basın toplantısıyla yapıldı.

Türkiye'nin ilk kez düzeyde 14, uluslararası seviyede ise 7. kez düzenlenecek turnuvada, dünya üzerinde ölümle sonuçlanma oranı en yüksek sağlık problemleri arasında yer alan kalp hastalıklarına dikkat çekmek amacıyla "Sağlık için spor, spor için sağlıklı bir kalp" sloganıyla yola çıkıldı.

Basın toplantısında turnuvanın sloganını açıklayan TKV Yönetim Kurulu Başkanı Kenan Güven, tensin her yaşta ve her koşulda rahatlıkla yapabilir bir spor olduğuna değinirken, "Başta tenis olmak üzere spor yapmak, vücudu hareketli tutmak, kalp hastalıklarının önüne geçilmesinde çok önemli bir faktör. Biz de bu bilinçli yaratılması için çalışmalar yürütüyor ve sporu destekleme sağlıyoruz" ifadelerini kullandı.

"Sağlık için spor, spor için sağlıklı bir kalp" sloganıyla bir araya geldiler.

Hürriyet Kelebek 21.4.2018



Spor yap kalbini koru

Uluslararası Türk Kalp Vakfı Tenis Turnuvası'nın 7'ncisi, 25 Nisan-5 Mayıs'ta düzenlenecek. Turnuva için önceki gün basın toplantısı yapıldı. Toplantıda Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Başkanı Kenan Güven, Onursal Başkanı Çetin Yıldırımakın, Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Nejat Müldür, Türkiye Tenis Federasyonu Başkanı Cengiz Durmuş ve Clubsporium Yönetim Kurulu Başkanı Saffet Çerçi kalp sağlığına dair konuşmalar yaptı. Ardından oyuncu Merve Oflaz ile tenis hocası Korhan Akın'ın gösteri maçı izlendi.

Yeni Güney 24.4.2018

Kalp sağlığı için gençler kortta

'Kalp Sağlığı İçin Gençler Kortta' tenis projesi 20 Şubat 2018-11 Nisan 2018 tarihleri arasında Marmara Üniversitesi Göztepe yerleşkesindeki tenis kortlarında gerçekleştirildi. Proje ödül töreni 12 Nisan 2018'de Dr. İbrahim Üzümcü Konferans Salonunda yapıldı.

Marmara Üniversitesi Hipertansiyon ve Ateroskleroz Araştırma Merkezi (HİPAM) tarafından yürütülen Öğrenci Kalp Sağlığı Projesi'ne destek

GİSK Başkanı Milli Tenisçi Erem Akyurt tarafından verildi. Temel tenis egzersizleri, forehand, backhand vuruşları, raketle

leroz Eğitim Araştırma ve Uygulama Merkezi (HİPAM) Yönetim Kurulu Üyesi ve M.Ü. Eczacılık Fakültesi Dekanı Prof. Dr.

proje yararlanıcısı olarak seçtik. Projemiz Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Kurumu, UNESCO Türkiye Milli Komis-

Posta gazesi 27.4.2018

KALP SAĞLIĞI İÇİN TENİS

Türk Kalp Vakfı'nın düzenlediği Uluslararası Tenis Turnuvası'nın tanıtım toplantısı yapıldı.

GÖZTEPE-KARABÜK

Beto	Rybka
Sabri	Hakan
Reis	Kravchenko
Leo	Tayyib
Tanju	İshak
Selçuk	Bliznichenko
Poko	Alican
Castro	Murat
Gouffran	Cem

Cumhuriyet 30.04.2018

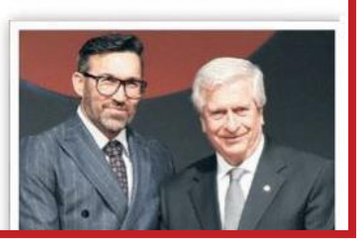
İYİ KALPLİLER

Türk Kalp Vakfı tarafından dağıtılan ödüller törenle sahiplerine verildi

Sözcü 30.4.2018

Kalp dostu defile

TÜRK Kalp Vakfı'nın halkı kalp-damar hastalıklarına karşı uyarmak, bilinçlendirmek ve



BASIN YANSIMALARI

Klass Magazine Mayıs 2018

ULUSLARARASI GELENEKSEL TÜRK KALP VAKFI SENYÖR TENİS TURNUVASI AKATLAR CLUBSPORIUM'DA GERÇEKLEŞİYOR

Korhan Akın - Merve Oflaz - Saffet Çerçi - Nazlı Erzıngiliç Karadeniz

Tolga Kargız - Nejat Müldür - Saffet Çerçi

Kalp Haftaları programı içinde, 14 yıldır Türkiye Tenis Federasyonu'nun takviminde yer alan, sporun kalp damar sağlığına olan olumlu ve önemli etkisinin vurgulandığı, 7. Uluslararası Geleneksel Türk Kalp Vakfı Tenis Turnuvası basın toplantısı, Akatlar Clubsporium tesislerinde gerçekleşti. Sevilay Öztürk'ün sunumu ile gerçekleşen toplantıda; Türk Kalp Vakfı Mütevelli Heyet ve Yönetim Kurulu Başkanı Kenan Güven, Türk Kalp Vakfı Onursal Başkanı Çetin Yıldırımakın, Türkiye Tenis Federasyonu Başkanı Cengiz Durmuş, Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Nejat Müldür, Clubsporium Yönetim Kurulu Başkanı Saffet Çerçi'nin kalp sağlığına ilişkin konuşmalarının ardından, ünlü oyuncu, sunucu Merve Oflaz'ın Tenis Hocası Korhan Akın ile gerçekleştirdiği gösteri maçı ilgiyle izlendi. Clubsporium ve Point Hotel ana sponsorluğunda; Banat, Kafkas, Marmaralı ve İntersper'in yardımcı sponsorluğunda gerçekleşen Uluslararası Türk Kalp Vakfı Senyör Tenis Turnuvası 18 – 75 yaş aralığında, yurtdışından da katılımların beklendiği, yerli-yabancı birçok tenis sever ile iş, sanat, spor dünyasından birçok seçkin isimin katılımıyla Akatlar Clubsporium tesislerinde gerçekleştiriliyor Turnuva bu yıl 25 Nisan-5 Mayıs tarihleri arasında düzenlenecek.

7. Uluslararası Geleneksel Türk Kalp Vakfı Tenis Turnuvası basın toplantısı Türkiye Tenis Federasyonu Başkanı Cengiz Durmuş, Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Nejat Müldür ve Clubsporium Yönetim Kurulu Başkanı Saffet Çerçi'nin ev sahipliğinde gerçekleşti. Sevilay Öztürk'ün sunumu ile gerçekleşen toplantıda ünlü oyuncu, sunucu Merve Oflaz'ın Tenis Hocası Korhan Akın ile gerçekleştirdiği gösteri maçı ilgiyle izlendi.

Klass Magazine Mayıs 2018

Türk Kalp Vakfı tarafından düzenlenen 30. Kalp Haftası'nın açılışı Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Başkanı Kenan Güven ve Türk Kalp Vakfı yöneticilerinin ev sahipliğinde gerçekleşti.

KALP HAFTASI TÖRENLE BAŞLADI

30. Kalp Haftası'nın açılışı düzenlenen şık bir davetle gerçekleşti. Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Başkanı Kenan Güven ve Türk Kalp Vakfı yöneticilerinin ev sahipliğinde gerçekleştirilen törene iş ve sosyal yaşam dünyasından önemli isimler katıldı. Çeşitli etkinliklerle gerçekleşen Kalp Haftası açılış töreninde "Doç. Dr. Edip Kürklü Ödülü" Yılmaz Ulusoy Holding A.Ş. Yönetim Kurulu Başkanı, Türk Kalp Vakfı Mütevelli Heyet ve Danışma Kurulu Üyesi hayırsever iş adamı Yılmaz Ulusoy'a takdim edildi.

Ezgi Esma Kürklü - Yılmaz Ulusoy - Sema Kürklü - Çetin Yıldırımakın - Kenan Güven

Türk Kalp Vakfı tarafından düzenlenen 30. Kalp Haftası'nın açılış düzenlenen şık bir davetle gerçekleşti. Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Başkanı Kenan Güven ve Türk Kalp Vakfı yöneticilerinin ev sahipliğini üstlendiği açılış törenine sosyal yaşam dünyasının ünlü isimleri katılırken, kalp ve damar hastalıklarına karşı farkındalık yaratmayı amaçlayan haftanın programı konuklarla paylaşıldı. Çeşitli etkinliklerle gerçekleşen Kalp Haftası açılış töreninde aynca vakfın en prestijli ödüllerinden biri olarak kabul edilen "Doç. Dr. Edip Kürklü Ödülü" sahibine takdim edildi. Her yıl sağlık dünyasına katkı yapan isimlere verilen ödül bu yıl Yılmaz Ulusoy Holding A.Ş. Yönetim Kurulu Başkanı, Türk Kalp Vakfı Mütevelli Heyet ve Danışma Kurulu Üyesi, sanat, kültür, spor ve çevre ile ilgili pek çok sivil toplum kuruluşunda aktif olarak görev yapan, hayırsever iş adamı Yılmaz Ulusoy'a,

Her yıl sağlık dünyasına katkı yapan isimlere verilen "Doç. Dr. Edip Kürklü Ödülü" bu yıl Yılmaz Ulusoy Holding A.Ş. Yönetim Kurulu Başkanı, Türk Kalp Vakfı Mütevelli Heyet ve Danışma Kurulu Üyesi hayırsever iş adamı Yılmaz Ulusoy'a, kardiyoloji dünyasına yaptığı katkılardan dolayı takdim edildi.

Quality Mayıs 2018

Haber / News

QUALITY of magazine

Yılmaz Ulusoy, Sema Kürklü, Çetin Yıldırımakın, Kenan Güven

Çetin Yıldırımakın, Yılmaz Ulusoy

Yılmaz Ulusoy, Kemal Memişoğlu

Türk Kalp Vakfı'ndan Yılmaz Ulusoy'a büyük onur!

Great honor for Yılmaz Ulusoy from the Turkish Heart Foundation!

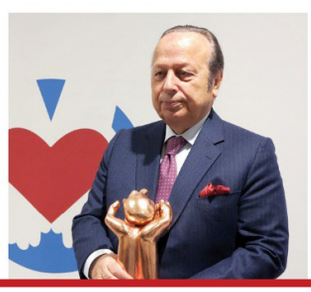
Türk Kalp Vakfı tarafından düzenlenen 30. Kalp Haftası'nın Swissotel'de gerçekleşen açılış töreninde ünlü işadamı Yılmaz Ulusoy'a, kardiyoloji dünyasına yaptığı katkılardan dolayı Türk Kalp Vakfı kurucularından merhum Doç. Dr. Edip Kürklü anısına her yıl verilen "Doç. Dr. Edip Kürklü Ödülü" takdim edildi.

Merhum Doç. Dr. Edip Kürklü'nün kızı Ezgi Esma, eşi Prof. Dr. Sema Kürklü, Türk Kalp Vakfı Onursal Başkanı Çetin Yıldırımakın ve Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Başkanı Kenan Güven, duayen iş adamı Yılmaz Ulusoy'a 'Doç. Dr. Edip Kürklü Ödülü'nü birlikte takdim ettiler ve kardiyoloji dünyasına katkılarından dolayı kendisine teşekkür ettiler.

Törende Şişli Kaymakamı İdris Akbıyık, İstanbul İl Sağlık Müdürü Prof. Dr. Kemal Memişoğlu, UEFA Onursal Başkanı Şenes Erzik ve Türk Kalp Vakfı Onursal Başkanı Çetin Yıldırımakın, kalp ve damar hastalıkları ile ilgili bilgi ve mesajlar verdiler.

The famous businessman Yılmaz Ulusoy received the "Assoc. Prof. Dr. Edip Kürklü Award", given in commemoration of Assoc. Prof. Dr. Edip Kürklü, one of the founders of the Turkish Heart Foundation, for his great contribution to the cardiology world during the opening ceremony of the Turkish Heart Foundation's 30th Heart Week at the Swissotel.

Ezgi Esma, daughter of the late Assoc. Prof. Dr. Edip Kürklü, his wife Prof. Dr. Sema Kürklü, the Honorary President of the Turkish Heart Foundation Çetin Yıldırımakın and the Chairman of the Advisory Board of the Turkish Heart Foundation Kenan Güven presented the doyen businessman Yılmaz Ulusoy with his award all together and thanked



Kadir Eriş, Nejat Müldür

Duayen iş adamı Yılmaz Ulusoy'a Kalp Vakfı'ndan çok özel bir ödül verildi

The doyen businessman Yılmaz Ulusoy received a very special award from the Turkish Heart Foundation.

BASIN YANSIMALARI

TJK nın Sesi 1.5.2018

TÜRK KALP VAKFI

1975 yılında kurulan Türk Kalp Vakfı adına düzenlenen arış, 7 Nisan 2018 Cumartesi günü stanbul Veliefendi Hipodromu'nda 4 + aşlı İngiliz atları arasında gerçekleşti. Bu yılki Türk Kalp Vakfı Koşusu'nu, uğrul Mutlu'nun sahibi olduğu, Tevfik Çelikoğlu tarafından yetiştirilen yaşındaki doru erkek safkan My Billionaire (Victory Gallop - Vaselina / Giant's Causeway) kazandı. Sentetik pistte 1300 metre mesafe üzerinden gerçekleştirilen Türk Kalp Vakfı Koşusu'nun ikinciliğini, Storm Sea Well (Henrythenavigator - Zhou / Lord Florey) elde ederken, Prince Of Thesouth (Luxor - Aria / Sri Pekan) üçüncü, Altın Akar (Luxor - Luçe / Bachelor Party) ise dördüncü oldular. My Billionaire, yarışı 1.18.59 derece ile kazanır yarım b ardında adına, S Türk Ka Yıldırım Kupa tö Sayman Kurulu Kalp Va

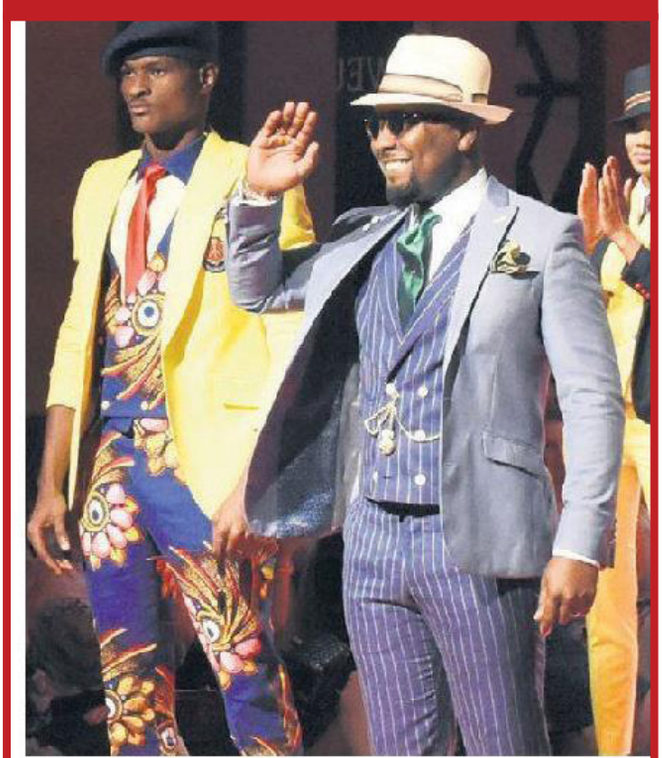
TJK'NİN SESİ MAYIS 2018

Vatan Makaron 1.5.2018

KALP Vakfı'nda Afrika rüzgarları

TÜRK Kalp Vakfı ya-

Takvim 1.5.2018



AFRİKA RÜZGARI

Hello 2.5.2018

'SAĞLIK İÇİN SPOR, SPOR İÇİN SAĞLIKLI BİR KALP'

Bu yıl ulusal düzeyde 14, uluslararası seviyede ise 7'nci kez düzenlenecek turnuvada, kalp hastalıklarına dikkat çekmek amacıyla "Sağlık için spor, spor için sağlıklı bir kalp" sloganıyla yola çıkıld

Kalp Haftaları programı için-de, 14 yıldır Türkiye Tenis Federasyonu'nun takviminde yer alan, sporun kalp damar sağlığına olan olumlu ve önemli etkisinin vur gulandığı 7. Uluslararası Geleneksel Türk Kalp Vakfı Tenis Turnuvası ba-sın toplantısı, Akatlar Clubsporium tesislerinde gerçekleşti. Ünlü oyun-cu Sevilay Öztürk'ün sunumu ile ger-çekleşen toplantıda Türk Kalp Vak-fı Mütevelli Heyet ve Yönetim Kuru-lu Başkanı Kenan Güven, Türk Kalp Vakfı Onursal Başkanı Çetin Yıldı-rımakın, Türkiye Tenis Federasyo-nu Başkanı Cengiz Durmuş, Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Nejat Müldür, Clubspo-rium Yönetim Kurulu Başkanı Saf-fet Cerçi'nin kalp sağlığına ilişkin konuşmalarından ardından, Merve Oflaz'ın tenis hocası Korhan Akın ile gerçekleştirdiği gösteri maçı ilgiy-le izlendi.

Yeni Çağ 10.5.2018

Gençlere taş çıkarttı 85 yaşında ödül aldı

DÜNYA Kalp Federasyonu resmi üyesi olan Türk Kalp Vakfı'nın, toplumu spora yönlendirmek amacıyla düzenlediği Uluslar-arası Türk Kalp Vakfı Tenis Turnuvası sona erdi. Akatlar Clubsporium tesislerinde bul yıl 7.'ncisi yapılan, +18 ile +75 yaş arasında 25 kategori üzerinden gerçekleşen, turnuvaya yerli ve yabancı yaklaşık 400 tenissever katıldı. Clubsporium, Point Ho-tel, Banat, Kafkas, Mermerler

BASIN YANSIMALARI

Günboyu 11.5.2018

Gençlere taş çıkardı 85 yaşında ödüllendirildi

Sözcü 26.5.2018

TÜRK KALP VAKFI'NDAN VEFAT VE BAŞSAĞLIĞI KAMPANYAMIZA DESTEK:

SÖZCÜ ÖRNEK OLDU

Türk Kalp Vakfı tam 43 yıl önce kuruldu. Yönetim Kurulu Başkanı Kenan Güven başlattığımız kampanyanın önemine vurgu yaptı ve şöyle konuştu: Tam da SÖZCÜ'den beklenildiği gibi bir proje. Bu herkese örnek olmalı ve bunların devamı gelmeli

Röportaj: Hande Zeyrek
handezeyrek@gmail.com

SÖZCÜ'nün başlattığı, vefat ve başsağlığı ilan gelirlerinin bir kısmını bağışçının seçeceği dernek ve vakıflara bağışlanacak olması ses getirmeye devam ediyor. 43 yıl önce kurularak kalp sağlığı için çalışan Türk Kalp Vakfı'nın Yönetim Kurulu Başkanı Kenan Güven de SÖZCÜ'nün başlattığı kampanyanın önemine vurgu yaptı. Güven şöyle konuştu: …

…diğini belirterek kalp sağlığına dikkat çekti. Güven şu bilgileri verdi: "Biz kalp ve damar hastalıklarının önemini halkımıza anlatmaya çalışıyoruz. Hastalanmadan önce engellemeye çalışıyoruz. Çeşitli hareket alışkanlıkları ve gıda alışkanlıkları yanında gelin sizi bir kontrol edelim diyoruz. Maddi durumu olmayan vatandaşlara ücretsiz bakıyoruz. Sağlıkla ilgili fakültelerde meslek yüksek okullarında okuyan gençlere burs veriyoruz. …"

HASTALIK SİNSİ İLERLİYOR

600 BİN KİŞİYE ULAŞILDI

Sağlık için bunları yapın

TÜRK Kalp Vakfı Başkanı Kenan Güven amaçlarını şöyle anlattı: "Tek amacımız, sağlıklı kalplere sahip mutlu ve iyi kalpli insanların olmasını sağlamak… Bunu da yaptığımız çalışmaların halka ulaşmasında en etkili yol …

… bu çalışmalarını artırarak halka mesajlarını vermeyi sürdürecek."

Peki vakıf vatandaş için ne yapıyor ve neler öneriyor? İşte yanıtı:

VAKIF NELER YAPIYOR?

■ Vakfımız sağlık mer…

… timler yapılıyor.

■ Kültürel, sanatsal ve sportif etkinlikler şeklinde çalışmalar sürüyor.

SİGARA, ALKOL, KİLO…

■ Sağlıklı beslenmeli, haftada en az 2 defa beyaz et, bol sebze tüketmeli, hamur …

Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Başkanı Kenan Güven devletten yardım almadıklarını söyledi.

Sözcü 2.6.2018

Kalp dostları iftar yemeğinde buluştu

TÜRK Kalp Vakfı yararına düzenlenen geleneksel iftar daveti geçtiğimiz günlerde Çırağan Sarayı'nda … malı. İlaç kullanan kalp hastaları ve hipertansiyon hastaları özellikle yaz aylarında oruç tutmaları sakın…

Milliyet Cadde 2.6.2018

İSTANBUL'DA İFTAR VAKTİ

İstanbul'da düzenlenen üç farklı iftar daveti, iş, sanat ve cemiyet dünyasının seçkin simalarını bir araya getirdi. Epos 7 derneği, Türk Kalp Vakfı ve Yıldız Sarayı Vakfı'nın organizasyonlarında, birlik mesajları verildi

Atılay Kandemir
atilaykandemir@gmail.com
Cemiyet hayatı

KÜLTÜREL DESTEK

Yıldız Sarayı Vakfı'nın, Pera Palas Otel'deki iftar yemeğinde, Türkiye'nin milli kültür seferberliğine yapılabilecek katkılar ele alındı. Kültür ve Turizm Bakanı Prof. Dr. Numan Kurtulmuş'un da katıldığı etkinliğe, vakfın yönetim kurulu başkanı Prof. Dr. Zeynep Karahan Uslu ev sahipliği yaptı. Gecede konuşan Kurtulmuş, "Büyük sorumluluk taşıyan milletin çocukları olarak, Ramazan sofralarını birlikte paylaşıyoruz. Dünyanın hiçbir yerinde Türkiye kadar güçlü bir kültürel geçmişi olan ülke yok" sözleriyle alkış aldı.

YÖRESEL YEMEKLER SUNULDU

Tarihi ve kültürel projelere verdiği destekle adından söz ettiren EPOS 7 derneğinin iftar daveti, yönetim kurulu üyesi Berna Çebi'nin evinde gerçekleşti. Başkan Zafer Kozanoğlu ve üyelerinin hazır bulunduğu yemeğe, cemiyet hayatının hayırsever isimleri de katıldı. Aralarında Arzu Savgı, Tuğana Kaya ve Aysel Akçay'ın da bulunduğu konuklara, yöresel Anadolu yemekleri ikram edildi. Keyifli organizasyon, geç saatlere kadar devam etti.

KALP DOSTLARI BULUŞTU

Türk Kalp Vakfı yararına düzenlenen geleneksel iftar davetinin adresi, Çırağan Sarayı oldu. Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Başkanı Kenan Güven'in açılış konuşmasını yaptığı organizasyonda, konuklara oruç ve kalp sağlığı hakkında bilgiler verildi. İş, sanat, spor ve cemiyet hayatının seçkin simalarını bir araya getiren yemeğin ana sponsorluğunu üstelenen Skechers'a, teşekkür plaketi takdim edildi.

Hürriyet Kelebek 2.6.2016

SARAYDA ÖZEL GECE

Türk Kalp Vakfı'nın geleneksel iftar daveti, önceki akşam Çırağan Sarayı'nda gerçekleşti. Vakıf yöneticilerinin ev sahipliği yaptığı davete iş ve cemiyet dünyasının ünlü isimleri katıldı. Konuklar, iftar saatinde tasavvuf ezgileri eşliğinde oruçlarını açtı. Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Başkanı Kenan Güven de gecede vakfın çalışmalarını anlattı. ■ Behlül AYDIN

BASIN YANSIMALARI

Vatan Makaron 2.6.2018

Kalp dostları iftarda buluştu

Türk Kalp Vakfı yararına düzenlenen geleneksel iftar daveti, iş, sanat, spor ve cemiyet hayatının ünlü isimlerinin katılımıyla Çırağan Sarayı'nda gerçekleşti

Her yıl geleneksel olarak Türk Kalp Vakfı yararına gerçekleşen iftar yemeği önceki gün ünlü isimleri bir araya getirdi. Türk Kalp Vakfı ev sahipliğinde gerçekleşen iftar davetinin açılış konuşmasını vakfın Yönetim Kurulu Başkanı Kenan Güven yaptı. Cemiyet ve iş dünyasından çok sayıda ünlü ismin katıldığı iftar yemeğinde davetin ana sponsoru Skechers'a bir teşekkür plaketi takdim edildi.

Yasemin Gazanker
Hülya Ünal
Burcu Cesur
Elif Ergüven
Gözde Egemen
Şengül Akhan
Eda-Ali Onaran
Fulya Nayman
Figen Kıral
Oktay Duran ve eşi
Kenan-Hayat Güven
Nazan Cihan
Ayşegül Kayabay
Meltem Demir

İftara katılan konuklar, şıklıklarıyla da göz kamaştırdı.

Şamdan 6.6.2018

KENAN-HAYAT GÜVEN
NEJAT MÜLDÜR
HÜLYA KALYONCU
FULYA NAYMAN, FİGEN KIRAL
NEVAL GÜLER

YARDIM AMAÇLI İFTAR DAVETİ

TÜRK KALP VAKFI YÖNETİCİLERİ TARAFINDAN GELENEKSEL OLARAK DÜZENLENEN İFTAR DAVETİNE, İŞ VE CEMİYET DÜNYASINDAN ÜNLÜ İSİMLER KATILDI

Kalp damar hastalıkları konusundaki farkındalık yaratmak amacıyla çalışan Türk Kalp Vakfı, geleneksel iftarını geçen hafta gerçekleştirdi. Çırağan Sarayı'nın şık atmosferinde gerçekleşen iftar davetine Türk Kalp Vakfı yöneticileri ev sahipliği yaparken, cemiyet dünyasının ünlü isimleri de davete katılarak vakfa destek oldular. İftar öncesinde bol bol sohbet eden ve eşsiz Boğaz manzarasının tadını çıkaran konuklar, iftar saatinin gelmesiyle birlikte oruçlarını açtılar. Tasavvuf ezgileri eşliğinde iftarlarını yapan konuklar, vakfın faaliyetleriyle ilgili bilgi aldılar. Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Başkanı Kenan Güven'in konuşmasıyla devam eden davette, Güven katılan tüm konuklara teşekkür etti. - *MELİH TÜRK*

78 • ŞAMDAN PLUS

Şamdan 6.6.2018

GÜLCAN ALADDIN ARKCI
EDA-ALİ ONARAN
TÜRKAN SEZER
AYŞE SLEVOGT
MELTEM DEMİR

ÇIRAĞAN SARAYI'NDA YAPILAN İFTAR DAVETİNE, CEMİYET VE İŞ HAYATININ ÜNLÜ İSİMLERİ KATILARAK, TÜRK KALP VAKFI'NA DESTEK OLDU.

ŞAMDAN PLUS • 79

Alem 6.6.2018

HAYAT-KENAN GÜVEN
AYŞE SLEVOGT
FULYA NAYMAN, FİGEN KIRAL
NEJAT MÜLDÜR, GÜVEN OLDAR

KALP DOSTLARI ÇIRAĞAN SARAYI'NDA

Türk Kalp Vakfı her yıl gerçekleştirdiği iftar davetini geçtiğimiz hafta verdi. Çırağan Sarayı'ndaki geleneksel davette cemiyetin renkli isimleri buluştu.

Türkiye'de en fazla ölüme sebebiyet veren sağlık sorunlarından biri olan kalp damar hastalıkları konusunda farkındalık yaratmak için çalışmalarını sürdüren Türk Kalp Vakfı, her yıl verdiği geleneksel iftar yemeğini geçtiğimiz hafta gerçekleştirdi. Tarihi Çırağan Sarayı'nın şık ambiyansında gerçekleşen iftar davetine derneğin yönetim kurulu üyeleri ev sahipliği yaparken, cemiyet hayatının yardımsever isimleri davete katılarak vakfa destek oldular. İftar öncesinde bol bol sohbet eden ve eşsiz Boğaz manzarasının tadını çıkaran konuklar, iftar saatinin gelmesiyle birlikte oruçlarını açtılar. Tasavvuf müziği eşliğinde iftarlarını yapan konuklar, keyifli vakit geçirdiler. Türk Kalp Vakfı Yönetim Kurulu Başkanı Kenan Güven'in konuşmasıyla devam eden davette Güven, tüm konuklara teşekkür ederek vakfın misyonuyla ilgili bilgi verdi.

Mustafa SOLAK - mustafa.solak@alem.com.tr