29 سپتامبر 2016-8 مهر 1395 روز جهانی قلب

مهربانی با قلب- نیرو بخش زندگی

**قلب شما به کل بدن تان نیرو می بخشد.**

**این نیرو به شما امکان دوست داشتن، خندیدن، شاد بودن و زندگی طولانی تر و با کیفیت تری می دهد.**

چند تغییر ساده روزانه کل کاری است که باید انجام دهید تا قلبتان را قوی کنید و برای حفظ سلامت آن تغییراتی ماندگارایجاد کنید.

**بنابراین به قلب خود انرژی دهید و زندگی خود را قدرت ببخشید.**



29 سپتامبر 2016-8 مهر 1395 روز جهانی قلب

مهربانی با قلب- نیرو بخش زندگی

**قلب خود را دوست داشته باشید:**

**فعال باشید تغذیه مناسب داشته باشید مصرف دخانیات را همین حالا ترک کنید**

قلب به کل بدن تان نیرو می بخشد.

**این نیرو به شما امکان دوست داشتن، خندیدن، شاد بودن و زندگی طولانی تر و با کبفبت تری می دهد.**

چند تغییر ساده روزانه کل کاری است که باید انجام دهید تا قلبتان را قوی کنید و برای حفظ سلامت آن تغییراتی ماندگارایجاد کنید.

**بنابراین به قلب خود انرژی دهید و زندگی خود را قدرت بخشید.**



29 سپتامبر 2016-8 مهر 1395 روز جهانی قلب

مهربانی با قلب- نیرو بخش زندگی

**با آگاهی از مقادیر عوامل خطر قلبی عروقی زیر با میزان خطر خود آشنا شوید:**

**فشارخون قند خون کلسترول خون نمایه توده بدنی(BMI)**

دوست داشتن و مراقبت از قلب با اطلاع از میزان خطر بروز بیماری قلبی عروقی آغاز می شود.

برای اطلاع از میزان خطر بروز بیماری قلبی عروقی باید از تمام مقادیر عوامل مربوط به سلامتی خود مطلع باشید.

به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید و از کارمندان بهداشتی بخواهید یک بررسی و آزمایش ساده برای شما انجام دهند.

این اطلاعات به شما برای مبارزه با عوامل خطر قلبی عروقی قدرت می بخشد.

از میزان خطر قلبی عروقی خود مطلع شوید و با انتخاب شیوه زندگی سالم به زندگی خود نیرو بیخشید.



****

مهربانی با قلب- نیرو بخش زندگی

**سلامت قلب، قلب تمام سلامتی است. وقتی از قلب خود مراقبت می کنید به معنی تغذیه خوب ، فعالیت و تمرین کردن، ترک دخانیات ...........و همه چیزهایی که نه تنها شما را سالم تر می کند ، بلکه سبب ایجاد احساس خوب می شود، می باشد و قادرخواهید بود از زندگی خود بطور کامل لذت ببرید.**

**بیماری قلبی عروقی عامل عمده مرگ و ناتوانی در دنیا است ، که سبب مرگ 5/17 میلیون نفردر سال می شود. این مرگ ها شامل یک سوم تمام مرگ ها روی کره زمین و نیمی از همه مرگ های مرتبط با بیماری های غیرواگیر هستند. حدود 80 % این مرگ ها در کشورهای با درآمد کم و متوسطی که منابع انسانی و مالی آن ها برای پرداختن به بار بیماری های قلبی عروقی در حداقل است، رخ می دهد.**

**روز جهانی قلب یک نقش واقعی در تغییر همه این موارد بازی می کند. این یک پلت فرم جهانی حیاتی است که ما و نیز اعضا و حامیان ما ، می توانند برای افزایش آگاهی و تشویق افراد، اعضای خانواده، جوامع و حکومت ها برای اقدام در همین زمان استفاده کنند. ما با هم می توانیم قدرتی برای کاهش بار بیماری و مرگ های زودرس ناشی از بیماری قلبی عروقی، داشته باشیم که به افراد در هر کجا که باشند برای داشتن زندگی طولانی تر، بهتر و با سلامت قلب ، کمک می کند.**



**هرساله افراد بیشتری حمایت خود را از روز جهانی قلب با سازماندهی فعالیت ها و وقایع سلامت قلب خود نشان میدهند. ما دوست داریم از همه شما برای این اقدامات تشکر کنیم و منتظراطلاع از برنامه های شما در روز جهانی قلب هستیم.**

**امسال ما 3 پوستر و یک لیفلت تهیه کرده ایم .**

It lets you love, laugh and live your life to the full. A few simple daily changes is all it takes to keep it charged and make a lasting different to your heart health. **So**

**در روز جهانی قلب ما میخواهیم هر فرد بداند چگونه میتواند به قلب خود انرژی برساند و به زندگی خود نیرو ببخشد. قلب شما در قلب سلامتی شماست.این ساده است که مراقبتی که شایسته آن است برای آن انجام دهیم.**

**فقط چند اقدام ساده مانند تغذیه سالم تر ، کاهش مصرف الکل و ترک دخانیات می تواند سلامت قلب و رفاه کلی شما را بهبود ببخشد.**

**بیماری قلبی عروقی همچنان عامل هدایت کننده و مهم مرگ و ناتوانی در دنیای امروز است: سالانه بیش از 5/17 میلیون نفر به علت بیماری قلبی عروقی فوت می کنند.**

**هر بیماری ناشی از قلب ، بیماری عروقی مغز یا بیماری عروق خونی به عنوان بیماری قلبی عروقی در نظر گرفته می شود. شایع ترین بیماری های قلبی عروقی شامل بیماری عروق کرونر قلب (مانند حمله های قلبی) و بیماری عروق مغزی (مانند سکته مغزی ) هستند. کنترل عوامل خطر کلیدی مهم مانند رژیم غذایی ، فعالیت بدنی ، مصرف دخانیات و فشارخون، خطر ابتلا به بیماری قلبی عروقی را کاهش می دهد.**

Top of Form





Bottom of Form

Uploading your photo

It’s easy to upload your Heart Healthy Selfie to our Healty Heart Wall! Just get someone to take a photo of you while you make a heart shape with your hands, and click on ‘Add files’ to select the file for upload. Give us your name and email and optionally add a caption or message to your selfie then click submit. Approval usually takes a day or two, and your image will be added to our Healthy Heart Wall.

Or you can share your Selfie on [**Twitter**](https://twitter.com/worldheartfed) using [**#heartchoices**](https://twitter.com/hashtag/heartchoices) or [**Facebook**](https://www.facebook.com/worldheartday)

By uploading your Healthy Heart Selfie to our wall or posting it on our Twitter of Facebook areas you give World Heart Federation permission to use the image in our communications materials.

  **دوست داشتن قلب با درک از میزان خطر قلبی عروقی شروع می شود. پس از مقادیر عوامل مر بوط به سلامتی خود مطلع شوید. به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید و از آنها بخواهید چند آزمایش ساده برای شما انجام دهند. دانش قدرت است.**

**تغذیه سالم به قلب شما انرژی می دهد که برای زندگی طولانی تر و با کیفیت تر نیاز دارد .**

**فعال بودن به کارهش خطر بیماری قلبی عورقی و احساس خوب بودن کمک می کند.**

**ترک مصرف دخانیات تنها راه برای بهبود سلامت قلب شماست.**

 **روز جهانی قلب امسال در خصوص نیرو بخشیدن به زندگی با ایجاد چند تغییر ساده روزانه برای حفظ سلامت قلب شماست.**





**هدف این است که افراد بدانند چگونه می توانند به قلب خود انرژی دهند و به زندگی خود نیرو ببخشند.**

**پیام این است که قلب شما در قلب سلامتی شماست و این ساده است که مراقبتی از قلب کنید که شایسته آن است.**