

## موضوع روز جهانی قلب ۷ مهر ۱۴۰۱ (۲۹ سپتامبر ۲۰۲۲)

از ❤️ برای هر ❤️ استفاده کنید

شعار: USE ❤️ FOR EVERY ❤️ - استفاده از ❤️ برای ❤️

شعار ملی: سلامت قلب ، سلامت جامعه

پیام های کلیدی بسیج ۲۰۲۲

در ۲۹ سپتامبر ، روز جهانی قلب که فرصتی برای هر فرد است تا بایستد و در نظر بگیرد چگونه می توان به بهترین نحو از قلب برای بشریت، برای طبیعت، و برای خودمان استفاده کرد. مبارزه با بیماری های قلبی عروقی چیزی است که برای هر قلب تپنده ای اهمیت دارد.

ستون ها

از ❤️ برای خودتان استفاده کنید

از ❤️ برای طبیعت استفاده کنید

از ❤️ برای بشریت استفاده کنید

به توانایی بالقوه  
خودتان پی ببرید

فشارهای روانی می توانند خطر بروز  
حمله های قلبی را دو برابر کنند. با  
مقاومت در برابر سازوکارهای مقابله  
زیان آور و عادات بد ناشی از فشارهای  
روانی، ما می توانیم سلامت قلب خود  
را به حداکثر برسانیم.

برای سلامتی سیاره  
و خودتان

آلودگی هوا مسئول ۲۵ درصد تمام  
مرگ های ناشی از بیماری های قلبی  
عروقی است، که در سال جان ۷  
میلیون نفر را می گیرد. هر یک از ما  
می توانیم به روش خودمان در ایجاد  
یک سیاره سالم تر مشارکت داشته  
باشیم.

برای یک دنیایی با  
عدالت

دسترسی به درمان و حمایت از  
بیماری قلبی عروقی بطور گسترده  
ای در سراسر دنیا متفاوت است.  
بیش از ۷۵ درصد مرگ های ناشی از  
بیماری های قلبی عروقی در  
کشورهای با درآمد کم تا متوسط رخ  
می دهد ، اما در هر جا دسترسی

منبع: سازمان جهانی بهداشت

## این بسیج را از آن خود کنید

ما شما را تشویق می کنیم بسیج خود را شخصی کنید، چه در سطح وسیع بشریت، رفتارهای فردی، یا بر روی هر چیزی مابین آن تمرکز کنید. برای شخصی سازی بسیج چشم انداز خودتان، دیدگاه جهانی، و تجربه زیستتان را، بکار بگیرید.

از ❤️ برای دسترسی به مراقبت های بهداشتی استفاده کنید.

از ❤️ برای صلح استفاده کنید.

از ❤️ برای آموزش استفاده کنید.

از ❤️ برای هوای تازه استفاده کنید.

از ❤️ برای جنگل ها استفاده کنید.

از ❤️ برای کاهش تولید زباله استفاده کنید.

از ❤️ برای کاهش فشارخون استفاده کنید.

از ❤️ برای رژیم غذایی سالمتر استفاده کنید.

از ❤️ برای فعالیت بدنی استفاده کنید.

افراد باید بدانند چگونه می توانند با انتخاب شیوه زندگی سالم و چند تغییر ساده سلامت قلب خود را حفظ کنند (مانند مقابله با فشارهای روانی، کاهش فشارخون، رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی) و دولت ها بدانند اقداماتی که برای سلامت قلب انجام می شود در سطح گسترده به سلامت نوع بشر و ایجاد دنیای با عدالت (با توزیع و دسترسی عادلانه خدمات بهداشتی درمانی و حمایت از برنامه های مبارزه با بیماری های قلبی عروقی) و سلامت سیاره و طبیعتی که در آن زندگی می کنیم (مانند برنامه های اجتماعی و فردی پیشگیری از آلودگی هوا، جنگلها و دفع زباله ها) کمک می کند.

در روز جهانی قلب ۱۴۰۱، ما از دنیا می خواهیم :

## از قلب برای هر قلبی استفاده کنیم / استفاده از قلب برای هر قلبی

روز جهانی قلب فرصتی برای هر فرد است تا بایستد و در نظر بگیرد چگونه می توان از قلب برای سلامت بشریت، برای سلامت طبیعت، و برای سلامت خودمان به بهترین نحو استفاده کرد. مبارزه با بیماری های قلبی عروقی چیزی است که برای هر قلب تپنده ای اهمیت دارد.

❤️ Use / استفاده از قلب / به معنی تفکر متفاوت است. تصمیمات درست گرفتن است. با جرات اقدام کردن است. کمک به دیگران است. درگیری با این علت مهم است. قلب تنها عضوی است که می توانید بشنوید و احساس کنید. قلب اولین و آخرین نشانه زندگی است. قلب یکی از معدود چیزهایی با توان بالقوه برای متحد کردن همه ما تحت عنوان مردم است.

♥ For every / برای هر قلبی، استفاده از کلمه "for برای" را در بر می گیرد و تمرکز را از اقدام برای خودشان به ذینفعان اقدامات تغییر می دهد، به کاربرد گسترده تر بسیج اجازه می دهد، در حالی که آنرا نیز شخصی تر می کند. ما میخواهیم پیام های روز جهانی قلب تا حد امکان به افراد بیشتری برسد تا به دستیابی برای سلامت قلب و عروق برای هر قلبی کمک کند.

## سه ستون – سه ذینفع کلیدی

### استفاده از ♥ برای بشریت

دسترسی به درمان و حمایت از بیماری قلبی عروقی بطور گسترده ای در سراسر دنیا متفاوت است. بیش از ۷۵ درصد مرگ های ناشی از بیماری های قلبی عروقی در کشورهای با درآمد کم تا متوسط رخ می دهد، اما در هر جا دسترسی می تواند یک مسئله باشد. درگیر شدن در وقایع جهانی مانند روز جهانی قلب و نیز فعالیت های محلی، ما را توانمند می سازد تا آگاهی را گسترش دهیم که به ایجاد تفاوت در زندگی نوع بشر کمک می کند.

### استفاده از ♥ برای طبیعت

آلودگی هوا مسئول ۲۵ درصد تمام مرگ های ناشی از بیماری های قلبی عروقی است، که در سال جان ۷ میلیون نفر را می گیرد. گرچه اقدامات زیادی مانند پیاده روی و دوچرخه سواری بجای سفر با ماشین وجود دارد، یا تلاش های دراز مدت تر مانند حمایت از قوانین هوای تمیز، وجود دارد، هریک از ما می توانیم به روش خودمان در ایجاد یک سیاره سالم تر مشارکت داشته باشیم.

### استفاده از ♥ برای خودتان

فشارهای روانی می توانند خطر حمله های قلبی را دو برابر کنند. تمرینات ورزشی، مراقبه، و خواب کافی به کاهش فشارهای روانی کمک می کنند. با مقاومت در برابر واکنش های زیان آور و عادات بد ناشی از فشارهای روانی، می توانیم سلامت قلب خود را افزایش دهیم.

## پیام های روز جهانی قلب

- سلامت قلب به سلامت بشریت، طبیعت و خودتان کمک می کند.
- سلامت قلب به سلامت افراد جامعه کمک می کند.
- با قلب سالم به سلامت جامعه کمک کنیم.
- با شیوه زندگی سالم به سلامت خودمان و جامعه کمک کنیم.
- با توزیع عادلانه خدمات بهداشتی، درمانی و حمایتی بیماری های قلبی عروقی، به سلامت جامعه کمک کنیم.
- فشارهای روانی خطر بروز حمله های قلبی را دو برابر می کنند.
- با مقابله با فشارهای روانی می توانیم سلامت قلب خود را افزایش دهیم.
- با مقابله با فشارهای روانی می توان سلامت قلب را افزایش داد.
- با مقاومت درست در مقابل فشارهای روانی می توانیم سلامت قلب خود را افزایش دهیم.

- مقابله با فشارهای روانی به سلامت قلب کمک می کند.
- مقابله با واکنش های زیان آور و عادات بد ناشی از فشارهای روانی، به سلامت قلب کمک می کند.
- مقاومت در برابر واکنش های زیان آور و عادات بد ناشی از فشارهای روانی به سلامت قلب کمک می کند.
- با مقابله در برابر واکنش های زیان آور و عادات بد ناشی از فشارهای روانی، سلامت قلب خود را افزایش دهیم.
- فشارهای روانی خطر بروز حمله های قلبی را دو برابر می کنند. تمرینات ورزشی، مراقبه و خواب کافی به کاهش فشارهای روانی کمک می کنند.
- از توانایی بالقوه خودتان برای مقابله با فشارهای روانی استفاده کنید.
- از توانایی بالقوه خودتان برای مقابله با فشارهای روانی و بروز بیماری های قلبی عروقی استفاده کنید.
- آلودگی هوا مسئول ۲۵ درصد تمام مرگ های ناشی از بیماری های قلبی عروقی در جهان است، و سالانه جان ۷ میلیون نفر را می گیرد.
- آلودگی هوا در سال جان ۷ میلیون نفر در جهان را به علت بیماری های قلبی عروقی می گیرد.
- سالانه ۷ میلیون نفر در جهان به علت بیماری های قلبی عروقی ناشی از آلودگی هوا فوت می کنند.
- هر یک از ما می توانیم به روش خودمان در ایجاد یک سیاره سالم تر مشارکت داشته باشیم.
- با اقدامات پیشگیری از آلودگی هوا هم به سلامت قلب خودمان و هم به طبیعت کمک کنیم.
- سلامت قلب، سلامت جامعه
- سلامت قلب همه، سلامت جامعه
- سلامت هر قلب، سلامت جامعه
- با سلامت قلبمان سلامت جامعه را تضمین کنیم.
- به سلامت قلبتان اهمیت دهید
- سلامتی قلب ها، ضامن سلامتی جامعه
- قلب سالم کلید زندگی سالم است