

۷ مهر روز جهانی قلب

علت نامگذاری روز جهانی قلب :

روز جهانی قلب از سال ۲۰۰۵ نامگذاری شد، در این روز سعی می شود آگاهی و اطلاعات مردم در رابطه با بیماری قلبی و عروقی را بالا ببرند در روز جهانی قلب سازمان بهداشت جهانی سعی دارد به مردم بیاموزد که چگونه با زندگی سالم خوردن مواد غذایی بی ضرر که همان، خوردن مواد سالم می باشد و فعالیت بدنی و تحرک بالا به سلامت قلبشان کمک کنند. فدراسیون جهانی قلب (WHF) نام دارد که یک سازمان غیر دولتی در شهر ژنو در کشور سوئیس قرار دارد.

مطالبی آموزنده در مورد این روز :

سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۰۰ آخرین یکشنبه ماه سپتامبر را روز جهانی قلب نامید تا با تکیه بر اقدامات جهانی، عموم مردم از اهمیت سلامت قلب و چگونگی پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی مطلع شوند. امسال در کشور ما ۷ مهر ماه مصادف با روز جهانی قلب است. هر سال از طرف بهداشت جهانی شعاری برای این روز در نظر گرفته می شود. شعار امسال | همواره در جاده قلب سالم حرکت کنید می باشد |.

توصیه های زیر به شما کمک می کند قلبتان را از خطر شکسته شدن محفوظ نگه دارید .

- ۱- ورزش را فراموش نکنید .
- ۲- برای حفظ سلامت قلب به سمت دخانیات نروید |سیگار نکشید|.
- ۳- روغن جامد مصرف نکنید.
- ۴- نمک را به اندازه مصرف کنید .
- ۵- آرامش خود را حفظ کنید .
- ۶- به اندازه کافی بخوابید .
- ۷- هیوه و سبزی به اندازه کافی مصرف کنید .
- ۸- به بهداشت دهان و دندان توجه کنید |مسواک بزنید|.
- ۹- امکا ۳ و ویتامین ها را فراموش نکنید .
- ۱۰- در زندگی شاد و خوشحال باشید .



جد
JadvalYab.ir

روز جهانی قلب





برای سلامتی
قلب از
میوه ها و
سبزیجات
استفاده کنید



۷ مهر
روز جهانی قلب

همواره در جاده
قلب سالم حرکت کنید