**به مناسبت روزجهانی قلب:**

**بیماری قلبی عروقی یک عامل هدایت کننده مرگ و ناتوانی در دنیاست که سبب مرگ 17.9 میلیون نفر در سال می شود. این تعداد یک سوم کل مرگ ها در دنیا و نصف کل مرگ های ناشی از بیماری های غیرواگیر است و حدود 85 % این مرگ ها به علت بیماری قلبی و سکته مغزی است. بیماریهای قلبی عروقی همراه با سایر بیماریهای غیرواگیر، در ایجاد فقر، خصوصا" در جوامع با درآمد کم تا متوسط، سهیم است و در پی آن بار سنگینی بر دوش اقتصاداین جوامع می گذارد. در حالی که تغییرات کوچک شیوه زندگی مانند داشتن 30 دقیقه فعالیت بدنی در روز ، ترک سیگار و یک رژیم غذایی سالم، می تواند به پیشگیری از بیماری قلبی و سکته مغزی کمک کند.**

**این روز نقش مهمی در حساس سازی و اطلاع رسانی در خصوص سلامت قلب و عروق دارد. روز جهانی قلب به افراد قدرت می دهد تا قلب سالم داشته باشند. در سال 2019 از افراد دنیا درخواست شده با دادن یک قول به کسی که دوستش دارند یا برایشان مهم است، یک قهرمان قلب باشند . قولی برای تغذیه سالمتر، فعال تر بودن و به دخانیات نه گفتن. یک قول ساده .................برای قلب من، برای قلب شما، برای قلب همه ما**

**از طریق این بسیج ، اتحادیه جهانی قلب مردم تمام کشورها را در مبارزه علیه بار بیماری قلبی عروقی متحد می کند و به آن ها روحیه می دهد و اقدامات بین المللی را برای تشویق زندگی توام با سلامت قلب در دنیا سوق می دهد.**

**راه های زیادی برای حمایت از روز جهانی قلب سال 2019 وجود دارد و به افزایش آگاهی در خصوص حفظ سلامت قلب کمک می کند. امسال در روز جهانی قلب همه می توانیم قهرمان های سلامت قلب باشیم. قهرمانان افرادی هستند که در هر دوره ای از زندگی، تعهد، جرات و شجاعت، همدلی و علاقمندی خود را در رابطه با سلامت قلب نشان داده اند.**

**هدف این است که افراد بدانند چگونه می توانند با انتخاب شیوه زندگی سالم و چند تغییر ساده سلامت قلب خود را حفظ کنند و رفاه کلی را بهبود بخشند.**