



وقّع وشارك عريضتنا لدعوة الحكومات حول
العالم إلى مساعدة الشعوب على الوصول
للعلاج الذي يحتاجون إليه وإنقاذ الأرواح.



كن جزءًا من الحدث. ساعدنا على إنقاذ الأرواح.

01

حافظ على النبض:

تحرك لمدة لا تقل عن 25 دقيقة يوميًا على مدار
25 يومًا في سبتمبر، سواء بالمشي أو الركض أو ركوب
الدراجة أو الرقص، احتفالًا بالذكرى الخامسة
والعشرين لليوم العالمي للقلب.

02

شارك قصصك:

القصص الشخصية تلهم التغيير. استخدم إطار اليوم
العالمي للقلب لمشاركة صورة أو صفة أو لحظة في
رحلتك على وسائل التواصل الاجتماعي.

03

وقّع العريضة:

دعّمك في غاية الأهمية. وقّع عريضتنا لضمان
حصول الجميع على العلاج والوقاية اللازمين
لمكافحة أمراض القلب.

أنت ركيّة أساسية في نجاحنا.

لنجعل اليوم العالمي للقلب ٢٠٢٥ أكبر
من أي وقت مضى. شارك صورك ومقاطع
الفيديو الخاصة بك باستخدام هذه الأسماء
المستخدمة والوسوم (الهاشتاجات):

#DontMissABeat
#WorldHeartDay

@worldheartfederation

@worldheart

@worldheartfed

يفقد الأحباء في جميع أنحاء العالم وقتًا ثمينًا

كان من المفترض أن يقضوه معًا

أكثر من 6.5 ملايين شخص يموتون مبكرًا في
كل عام بسبب أمراض القلب، في حين يواجه
ملايين آخرين تبعات هذه الخسارة الفادحة.

يفوت الناس في جميع أنحاء العالم الفوائد

الصحية والنفسية المثبتة للحركة والنشاط.
حيث إن 30 دقيقة فقط من النشاط البدني
قد تُساعد على الوقاية من 80% من حالات
الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية،
لكن 1 من كل 3 بالغين لا يُمارس الحركة
والرياضة بما يكفي.

كما تفوّت المئذّن فرصة تعزيز الصحة

وتخفيف عبء المرض.

وذلك من خلال زيادة نسبة الحاصلين على
علاج ارتفاع ضغط الدم من 1 من كل 5 اليوم
إلى 1 من كل 2، وبذلك يمكننا منع 130 مليون
حالة وفاة مبكرة.

لا يجب أن تسير الأمور على هذا النحو. لا

تفوّت نبضة في اليوم العالمي للقلب هذا العام!

انضم إلينا وشاركنا في جهودنا الرامية
لتعريف الناس بأهمية كل نبضة من نبضات
القلب، من خلال تحسين صحة القلب
وتوفير الوصول إلى الرعاية الصحية التي
تُسهّم في إنقاذ الأرواح.

في اليوم العالمي للقلب والذي يُعقد سنويًا في
29 سبتمبر من كل عام، يعمل الاتحاد العالمي
للقلب على توحيد شبكته العالمية لزيادة الوعي
بأمراض القلب والأوعية الدموية (CVD).

ويتمثّل هدفنا في إنقاذ ملايين الناس من الوفاة
المبكرة، وحث الحكومات على إعطاء الأولوية
لتوفير رعاية مُنصّفة لصحة القلب.

نحتفل هذا العام بالذكرى الخامسة والعشرين
لليوم العالمي للقلب، وتبقى مهمتنا ملحة كما
كانت دائمًا.

لا تزال أمراض القلب هي المُتسبّب
الأول في الوفيات على مستوى العالم.

فخلال عقد واحد فقط، تضاعفت

تقريبًا أعداد الوفيات الناجمة عن
أمراض القلب والأوعية الدموية.

لا
تفوّت
نبضة

