**يُحظر النشر – 00:01 الجمعة 27 سبتمبر 2017**

 ***معالم مشهورة تتزين باللون الأحمر احتفالاً بيوم القلب العالمي: الجمعة 29 سبتمبر 2017***

تم التنسيق لهذا اليوم من قِبل الاتحاد العالمي للقلب (WHF)، ويهدف الاحتفال بيوم القلب العالمي إلى مكافحة ارتفاع عدد الأشخاص المصابين بأمراض القلب والأوعية الدموية (CVD)، المتسببة في عدد الوفيات الأكبر في العالم، من خلال زيادة الوعي وتعزيز أهمية العيش بأسلوب حياة صحي.

في احتفال 29 سبتمبر من هذا العام، يحث الاتحاد العالمي للقلب (WHF) الأشخاص على العمل على تبادل النصائح المتعلقة بالصحة القلبية وحضور الفعاليات التنويرية الرائعة. ويُمكننا جميعًا "التمتع بالقوة" وتشجيع أسرنا، وأصدقائنا، والمجتمعات في جميع أنحاء العالم لتغيير جزء بسيط من أسلوب الحياة يُمكن أن يحدث فارقًا قويًا لصحة القلب.

حيث تتسبب أمراض القلب والأوعية الدموية (CVD) اليوم في وفاة 17.5 مليون شخص سنويًا، ويتوقع ارتفاع العدد بحلول عام 2030 إلى 23 مليون شخص. وعلى الصعيد العالمي، يموت شخص من كل 10 أشخاص ممن تتراوح أعمارهم بين 30 إلى 70 عامًا بشكل مبكر بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية (CVD)، بما في ذلك أمراض القلب والسكتة الدماغية، ولكن الخبر السار هو أن 80% على الأقل من هذه الوفيات التي تحدث مبكرًا يُمكن تجنبها أو تأجيلها.

وللاحتفال بيوم القلب العالمي 2017، تُقام الفعاليات التنويرية في أماكن مميزة حول العالم، بما في ذلك جبل تيبل بجنوب أفريقيا، وشاشة ناسداك في ميدان التايمز، فضلاً عن عجلة سنغافورة، وبرج سكاي في نيوزيلندا وغيرها من الأماكن الكثيرة الرائعة. وللحصول على القائمة الكاملة للفعاليات التنويرية المؤكدة، تفضل بالاطلاع على [خريطة الأنشطة العالمية](https://www.worldheartday.org/worldwide-activities/) الخاصة بنا على [موقع اليوم العالمي للقلب](https://www.worldheartday.org).

**قال البروفيسور ديفيد وود، طبيب القلب ورئيس الاتحاد العالمي للقلب:**"*لا يمكننا التقليل من الأهمية العالمية للصحة الجيدة للقلب - فإن 31٪ من جميع الوفيات في جميع أنحاء العالم ناتجة عن أمراض القلب والأوعية الدموية (CVD). ويُعد اليوم العالمي للقلب فرصتنا لجمع الناس معًا لمواجهة أكبر قاتل في العالم، وحث الكثير من الأشخاص في جميع أنحاء العالم على تحسين حالة صحتهم القلبية. فنحن نمتلك قوة التغيير بين أيدينا. حيث إن إجراء تغييرات على أسلوب الحياة مثل تناول المزيد من الفاكهة والخضروات، والحفاظ على النشاط والإقلاع عن التدخين يُمكن أن ينقذ ملايين الأشخاص."*

يُمكن لأفراد الجمهور الانضمام من خلال مشاركة صورهم الشخصية وهم ينعمون بصحة قلبية فضلاً عن النصائح باستخدام هاشتاج  *#WorldHeartDay* وحضور إحدى الفعاليات من بين آلاف الفعاليات التي تُقام في جميع أنحاء العالم (القائمة متاحة [هنا](https://www.worldheartday.org/worldwide-activities/)). كما يمكنهم كذلك معرفة مدى ذكاء قلوبهم من خلال إجراء [اختبار ذكاء القلب](https://www.worldheartday.org/).

ولجعل يوم القلب العالمي أكثر قوة عن أي وقت مضى، فقد تحالفنا هذا العام مع **شركة مانوليف (جون هانكوك في الولايات المتحدة الأمريكية)** وشركة **فيليبس**. فبدعمهم, نحن نعمل على زيادة الوعى لدى الأفراد، والأسر، والمجتمعات، والحكومات ونشجعهم على العمل ومساعدتنا على تحقيق هدفنا المتمثل في خفض 25% من حالات الوفاة المبكرة الناتجة عن أمراض القلب والأوعية الدموية (CVD) بحلول عام 2025.

**بينما قال فيل ويثرينغتون، المدير التنفيذي المؤقت بشركة مانوليف بآسيا:***"تسعى مانوليف إلى مساعدة الناس في تحقيق أحلامهم وطموحاتهم. فإن العيش بحياة صحية أمر ضروري للتمكن من تحقيق تلك الأهداف. ونحن يقع على عاتقنا دور أساسي في تعزيز العيش بحياة مليئة بالنشاط والتنعم بصحة جيدة في جميع أنحاء العالم، وهذا هو السبب الذي دفعنا للتحالف مع الاتحاد العالمي للقلب (WHF). وسنعمل معًا على مدى السنوات الثلاث المقبلة لرفع مستوى الوعي حول صحة القلب، وذلك بهدف تحسين صحة عملائنا والموظفين والمجتمعات."*

**في حين قالت سيلينا ثورر، رائدة الأعمال في شركة فيلبس:** *"إن شركة فيليبس الرائدة في مجال التكنولوجيا الصحية والتي تعتز بشراكتها مع الاتحاد العالمي للقلب تحتفل هذا العام بيوم القلب العالمي حول موضوع "الطعام الصحي لقلب صحي". فنحن نعتقد أن تناول طعام وشراب صحي هي اللبنات الأساسية للتمتع بحياة صحية وسعيدة. كما أننا نلتزم يومًا بعد يوم بمساعدة الناس على التمتع بالفوائد الصحية على المدى البعيد من الأطعمة المعدة بالمنزل، على سبيل المثال الحد من خطر الإصابة بزيادة الوزن أو السمنة، وتطور أمراض القلب ".*

لمعرفة المزيد حول الفعاليات التنويرية والأنشطة القريبة منك، تفضل بزيارة الموقع التالي: [www.worldheartday.org/worldwide-activities](http://www.worldheartday.org/worldwide-activities).

للانضمام إلى يوم القلب العالمي، يُسعدنا مشاركتك لنا على مواقع التواصل الاجتماعي:

**كيف يُمكنك التمتع بصحة قلبية أفضل؟ ينصح الاتحاد العالمي للقلب بما يلي:**

* **أن تصبح أكثر نشاطًا**
* السعي لممارسة نشاط بدني معقول لمدة 30 دقيقة على الأقل خمس مرات في الأسبوع.
* تذكر حتى الأشياء البسيطة مثل استخدام السلالم أو النزول من الحافلة مبكرًا يُمكن أن تساعد أيضًا
* **الإقلاع عن التدخين** - هذا هو أفضل شيء يمكنك فعله لتحسين حالة صحتك القلبية.
* إذا كنت بحاجة إلى المساعدة، فحاول التحدث إلى أخصائي الصحة، مثل الصيدلي الموجود بالصيدليات العامة
* **اتباع نظام غذائي أكثر توازنًا**
* محاولة تناول 5 حصص (بكميات قليلة) من الفواكه والخضروات يوميًا.
* الحرص على مشاركة أطفالك في عملية إعداد الطعام لمساعدتهم على معرفة الطعام الصحي
* **فحص ضغط الدم لديك بانتظام**

**تابع**: [@worldheartfed](https://twitter.com/worldheartfed?ref_src=twsrc%5Egoogle%7Ctwcamp%5Eserp%7Ctwgr%5Eauthor) واستخدام هاشتاج **#WorldHeartDay**

للحصول على مزيد من المعلومات حول يوم القلب العالمي والاطلاع عليها، يُرجى زيارة موقع يوم القلب العالمي التالي: [www.worldheartday.org](http://www.worldheartday.org)

**انتهى**

**للحصول على مزيد من المعلومات، بما في ذلك الإحصائيات والحقائق أو لترتيب مقابلة أو لقاء يرجى التواصل مع مكتب صحافة الاتحاد العالمي للقلب عبر whf@grayling.com / (0)203 861 3820**

يُمكن مشاهدة مقطع الفيديو الخاص بيوم القلب العالمي [هنا](https://www.youtube.com/watch?v=HVLF_RyE4iA&feature=youtu.be)

**تشمل الأماكن البارزة التي تتزين باللون الأحمر احتفالاً بيوم القلب العالمي ما يلي:**

* جبل تيبل في جنوب أفريقيا
* عجلة كيب وفيكتوريا أند ألفريد ووترفرونت في كيب تاون، بجنوب أفريقيا
* نافورة جنيف
* النصب التذكاري في المكسيك
* برج سكاي في نيوزيلندا
* محطة العبّارة وبرج ديراغو في جزر المالديف
* ليك فيو في بوخارست
* بوابة الشرق في الصين
* شيراتون غراند الدوحة
* برج أفالا في بلغراد
* عجلة سنغافورة، والجسر الحلزون، وبرج مايبانك ومارينا سكوير
* منارة كوالالمبور، برج كوالالمبور
* الهرم الأكبر بالجيزة، القاهرة

لمزيد من المعلومات حول شركائنا، مانوليف وفيليبس، يرجى الاتصال على:

ليان فيرهوفن

كريستين باروس

قسم العلاقات العامة والاتصالات بشركة مانوليف

الهاتف: 5822 2510 852+

Christine\_Burrows@manulife.com

قسم الاتصالات لدى شركة فيلبس

31 45 56 10 6 31+

Lian.verhoeven@philips.com

**ملاحظات للمحررين**

**حول يوم القلب العالمي 2017**

احتفل بيوم القلب العالمي لأول مرة عام 2000 بهدف توعية الناس في جميع أنحاء العالم بالأمور المتعلقة بأمراض قلب والسكتة الدماغية وهي من الأسباب الرئيسية المسببة لوفاة 17.5 مليون شخص سنويًا. ويحتفل بيوم القلب العالمي في 29 سبتمبر من كل عام. وموضوع هذا العام هو ***التمتع بالقوة*** *-* نحن نريد أن يعمل الجميع حول العالم على تشجيع بعضهم البعض للتمتع بحياة أفضل وأطول تنعم بصحة قلبية أفضل.

للحصول على مزيد من المعلومات حول يوم القلب العالمي 2017 بما في ذلك الوصول إلى مواد الحملة [تفضل بزيارة الموقع](http://www.world-heart-federation.org/what-we-do/world-heart-day/).

**حول الاتحاد العالمي للقلب**

يكرس الاتحاد العالمي للقلب جهوده لقيادة الكفاح العالمي ضد أمراض القلب والأوعية الدموية، بما في ذلك أمراض القلب والسكتة الدماغية. لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة الموقع: www.worldheart.org و www.facebook.com/worldheartfederation و twitter.com/worldheartfed.