

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Al Sharq Al Awsat
DATE:	1-October-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	200,000
TITLE :	"Heart for Life" in Heart World Day
PAGE:	31
ARTICLE TYPE:	NGO News
REPORTER:	Staff Report

PRESS CLIPPING SHEET

أنشطة في 100 دولة ينظمها الاتحاد العالمي في المناسبة

«القلب لأجل الحياة»
في اليوم العالمي للقلب



تمط عيش أولئك الذين يمشون
أقل من 5000 خطوة في اليوم يعتبر غير نشيط

لندن، «الشرق الأوسط»

حسب تصنيف منظمة الصحة العالمية لنشاط الأصحاء يعتبر غير نشيط تمط عيش أولئك الذين يمشون أقل من 5000 خطوة في اليوم. وهذا قد يكون من أسباب الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. ويؤكد خبراء أمراض القلب والأوعية الدموية استناداً إلى توصية منظمة الصحة العالمية أن المحافظة على مزاج حسن وقوة بدنية ونشاط ذهني تستوجب القيام بتمارين بدنية، وأحد هذه التمارين وأسهلها هو المشي يومياً بين 6 و10 آلاف خطوة. أما الذين يسبون 5000 - 7499 خطوة في اليوم فيعتبر الخبراء تمط حياتهم شبه نشيط، في حين يعتبر تمط الحياة نشيطاً نوعاً ما عند من يسبون 7500 - 9999 خطوة، أما الذين يسبون أكثر من ذلك أو يقومون بتمارين بدنية شديدة فإنهم يمارسون تمط حياة نشيطاً.

ويمناسبة اليوم العالمي للقلب، أي في 29 سبتمبر (أيلول)، تولى الاتحاد العالمي لأمراض القلب تنظيم أنشطة في أكثر من 100 دولة تشمل توفير فحوص طبية وتنظيم مسابقات ومناسبات عدو ودورات للحفاظ على اللياقة البدنية ومحادثات عامة وعروضاً فنية ومنتديات علمية ومعارض وحفلات غنائية ومهرجانات ومباريات رياضية بهدف التوعية والتثقيف بمخاطر أمراض القلب والأوعية الدموية والتعرف على المخاطر الصحية والأمراض المزمنة التي تعد أهم عوامل الخطر، خصوصاً أمراض السمنة والسكري وضغط الدم والكوليسترول، إضافة إلى التدخين. وفي موسكو وغيرها من

المدن الروسية تنظم مسيرات الـ10000 خطوة التي يشارك فيها مئات الآلاف من الرجال والنساء والأطفال. ويقول إخصائي القلب المشهور نيقولاي أموسوف: «القلب بحاجة إلى تدريب دائم». تجدر الإشارة إلى أن إحياء اليوم العالمي للقلب بدأ في عام 1999 بقرار من الاتحاد الدولي للقلب، دعمته ووافقت عليه منظمة الصحة العالمية، وكذلك منظمة اليونسكو وغيرها من المنظمات الدولية المعنية.

وكانت دول العالم تحتفل باليوم العالمي للقلب في آخر يوم أحد من شهر سبتمبر كل سنة، ولكن منذ عام 2011 تقرر أن يتم إحياءه يوم 29 من الشهر نفسه، بهدف رفع مستوى وعي المجتمع لخطورة أمراض القلب والأوعية الدموية وكيفية الوقاية منها، ويتم إحياء اليوم العالمي للقلب تحت شعار «القلب لأجل الحياة». ويجري التركيز في اليوم العالمي للقلب هذا العام على خلق البيئات الصحية للقلب، وذلك من أجل كشف النقاب عن تأثير الوسط المحيط وتزايد تسببه بأمراض القلب، إذ تبين أن بالإمكان تدارك نسبة 80 في المائة من الوفيات المبكرة نتيجة أمراض القلب والأوعية الدموية، وذلك بالامتناع عن التدخين وعن الإدمان على المشروبات الكحولية والمخدرات واتباع نظام غذائي صحي وسليم وممارسة التمارين البدنية.

ويتوقع الخبراء ارتفاع عدد الوفيات بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية إلى 23 مليون وفاة بحلول عام 2030. لذلك ينصحون بممارسة الرياضة والامتناع عن العادات السيئة كالتدخين والمخدرات وتعاطي الكحول وتناول الأغذية الدسمة غير الصحية.