

اليوم العالمي للقلب

WORLD HEART DAY

29 سبتمبر

قلبك .. حياتك

معاً من أجل قلب أكثر صحة



هذه المبادرة بالتعاون بين



فريق الفنون

— 9 —



العيادة المدرسية

اليوم العالمي للقلب

World Heart Day

29 September

قلب سليم .. لحياة أجمل
A Healthy Heart .. A Brighter Tomorrow



تناول طعاماً صحياً

Eat a Healthy Diet

أكثر من الفواكه والخضروات
والحبوب الكاملة والبروتينات الصحية
وقلل من الدهون المشبعة والسكريات
والمالح.
Eat more fruits, vegetables,
whole grains and lean proteins,
and less fatty foods, salt, oil and sugar.



مارس النشاط البدني

Be Active

30 دقيقة يومياً
من التمارين أو أي نشاط
بدني يحافظ على لياقة
قلبك ويحسّن الدورة
الدمية.
30 minutes daily
of walking and activity
improves blood flow
and helps you lose
weight.



اشرب المياه

Drink Water

الماء يحافظ على
القلب ويحسّن الدورة
الدمية ويحافظ على
لياقة قلبك.
Water helps your heart
work efficiently and
keeps you healthy
and active.



اجتنب عن التدخين

Avoid Smoking

التدخين هو أكبر
سبب للإصابة بأمراض
القلب. تجنب التدخين
أو التوقف عنه فوراً.
Smoking harms your heart
and causes coronary
disease and stroke.
Avoid smoking.



احصل على قسطك
كاف من النوم

Get Enough Sleep

النوم الجيد يحافظ على
صحة القلب ويحسّن الدورة
الدمية. تأكد من أنك
تنام بسلامة.
Good sleep helps your heart
rest and helps you feel well
and is good for you.



قلل من التوتر

Manage Stress

التوتر هو أحد أسباب
أمراض القلب. حاول
إدارة التوتر بطرق
صحية.
Stress is a leading cause of
heart disease. Try to
manage stress in healthy
ways.

حافظ على وزن صحي

Maintain a Healthy Weight

الوزن الصحي يقلل
من خطر الإصابة بأمراض
القلب. حافظ على وزنك
الصحي.
A healthy weight reduces
the risk of heart disease.
Maintain a healthy weight.



فحص قلبك بانتظام

Check Your Heart Regularly

الزيارة المنتظمة لعيادة
القلب تساعد على اكتشاف
مشاكل القلب مبكراً.
Regular checkups help
early detection of problems
and keep your heart healthy.

قلبك أغلى ما تملك ... حافظ عليه

Your heart is precious ... Take care of it

مبادرة فريق العيادة المدرسية بالتعاون مع فريق الفنون

at Amal Pharmacy