



رقم ٢ / كانون الثاني ٢٠١٧

أمراض القلب

ننسعى في يدنا إلى تحسين صحة شرایین فـ
المرض من خلال التوعية والوقاية والتشخيص
والمناصرة.

أمراض القلب والشرايين وبناء عالمي. إنها السبب الرئيسي للأمراض الوفيات حول العالم، وتصيب جميع المناطق بغض النظر عن دخلها.

رغم التقدم البارز في التوعية حول أمراض القلب والشريان والوفاة،
والعلاج، ٣ وفيات من أصل ،اهذا العام ستبقى نتيجة أمراض القلب
والشريان.

لمرجع: الإتحاد العالمي لقلوب ١٠٥

حول أمراض القلب والشرايين

هل كنت تعلمين؟

و مدخل **نوبة قلبية** **إلى** **يؤدي** **السلبي** **للتدخين** **البسيط** **ض**

1

QUIT

[View Details](#)

www.heart.org

[View Details](#) | [Edit](#) | [Delete](#)

يعتني بالقلب وعافيته، مما يزيد من قدرة القلب على ضخ الدم، مما يساعد على تقوية القلب.

تهدف الحملة اللبنانيّة لمركز الصحّة رزّمة للكش

١) كان جدول أعمالك مزدحماً، فإن خ

- استخدمي الدرج - صعوداً ونزولاً على حد سواء - بدلاً من المصعد.
- أوقفي السيارة بمسافة بضع مباني بعيداً عن المكتب أو المتجر أو المنزل واقطع في المسافة المتباعدة سيراً على الأقدام، إذا كنت تتسوق في المراكز التجارية.

-أثناء العمل، خذ فرصة متكررة للحركة. إتركي المقعد، مددى جسدك، تجولي قليلاً، وإنحني عضلاتك وعقلك فرصة للاسترخاء.

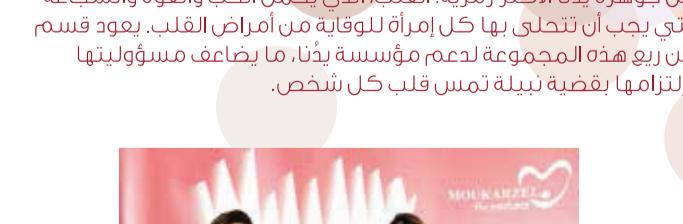
قومي بالحركة أشداء مشاهدة التلفاز. إرفعي بعض الألقال بيديك،
قومي ببعض حركات التمدد الخفيفة من اليوغا، أو إستخدمي دراجة
للتمارين الرياضية.

للبقاء على إطلاع، فإن استخدام عداد للخطى وسيلة ممتازة لتحفيز نفسك على المحافظة على نشاطك الجسدي. ... خطوة تساوي تقريباً 15 دقيقة من النشاط الجسدي. لذلك، إهدف إلى المشي ...، خطوة يومياً، وتحدي نفسك باستمرار لتحقيق المزيد! قلبك سوف يشكرك لاحقاً!

المرجع: وزارة الصحة والخدمات البشرية في الولايات المتحدة (USHHS)

١٥ دقيقة من | ١٦ دقيقة من | ١٧ دقيقة من

مكرزل في، انتربيرن الثاني ٢٠١٦ مجموعة جديدة من المجوهرات المصممة
لتطال قلب وروح كل رجل وإمرأة. تم إستيعاب المجموعة - "مكرزل ليذنا" -
من جوهرة يُذَّلُّ الأكثَر رمزيةً: القلب، الذي يحمل الحب والقوة والشجاعة
لتقي يجب أن تتحلى بها كل إمرأة للوقاء من أمراض القلب. يعود قدّسُم
من ريع هذه المجموعة لدعم مؤسسة يَدُّنا، ما يضاعف مسؤوليتها
إلتزامها بقضية نبيلة تمس قلب كل شخص.



A photograph showing three women standing side-by-side against a red background. The woman on the left is wearing a black sequined dress. The woman in the center is wearing a black top with a white patterned skirt. The woman on the right is wearing a black and gold leopard-print coat over a white top.

19. *Leucosia* sp. (Diptera: Tachinidae) from *Theraphosa* sp. (Theraphosidae).

A photograph showing a group of people from the waist up, all dressed in black. They are standing in front of a solid red wall. The lighting is dramatic, casting deep shadows on the wall behind them.

 رمي النفايات	 تنظيف الغبار	 إزالة الصحنون عن الطاولة	 ترتيب الرقالة	 تنظيف الحمام
٣٨ دقيقة من	٤ دققيقة من	٤ دققيقة من	٤٤ دقيقة من	٤٤ دقيقة من
 الكوي	 تسوق الرقالة	 غسل الصحنون	 طهي الملابس	 الطهو
٤٥ دقيقة من	٤٥ دقيقة من	٦ دققيقة من	٦ دققيقة من	٦ دققيقة من
 تغيير الملبات	 خياطة الملابس	 الخياكة	 الإstellenقاء مع طفل	 العمل في سجل القصاصات