



WORLD HEART DAY 29 SEP

КЛУЧНА ПОРАКА НА КАМПАЊА за Светскиот ден на срцето, 2022 година,
“КОРИСТЕТЕ СРЦЕ ЗА СЕКОЕ СРЦЕ“

Секоја година на 29-ти Септември се одбележува Светскиот ден на срцето. Со овогодишната кампања постои можност секој да застане и да размисли како најдобро да го искористи срцето за човештвото, за природата и за вас самите. Победувањето на кардиоваскуларните болести (КВБ) е нешто што е важно за секое срце кое чука.

Користење на срце значи да размислувате поинаку, да се донесат правилни одлуки, да се дејствува со храброст и да им се помогне на другите. Срцето е единствениот орган што можете да го слушнете и почувствувате. Тоа е првиот и последниот знак на животот. **Тоа е една од ретките работи со потенцијал да не обедини сите нас како луѓе.**

КОРИСТЕТЕ ГО СРЦЕТО ЗА ХУМАНОСТ

Пристапот до третман и поддршка за кардио-васкуларни болести (КВБ) варира во голема мера низ светот. Над 75% од смртните случаи на КВБ се случуваат во земји со низок до среден приход, но пристапот може да биде проблем насекаде. Со вклучување во глобални настани како што е Светскиот ден на срцето, како и локални активности, **СЕ ОВОЗМОЖУВА** ширење на свеста и да помогне да се направи разлика во животите на целото човештво.

КОРИСТЕТЕ ГО СРЦЕТО ЗА ПРИРОДАТА

Загадувањето на воздухот е одговорно за 25% од сите смртни случаи од кардиоваскуларни болести, што ги одзема животите на 7 милиони луѓе секоја година. Без разлика дали станува збор за непосредни активности како пешачење или возење велосипед наместо патување со автомобил, или долгорочни напори како што се поддршка на законодавството за чист воздух, секој од нас може да придонесе за поздрава планета на свој начин.

КОРИСТЕТЕ ГО СРЦЕТО ЗА ВАС

Психолошкиот стрес може да го удвои ризикот од срцев удар. Вежбањето, медитирањето и квалитетниот сон помагаат да се намали нивото на стрес. Со спротивставување на штетните механизми за справување и лошите навики предизвикани од стресот, можеме да го максимизираме нашето индивидуално здравје на срцето.

Подготвил: Бранка Крстев, Дипл. соц. работник/ Одделение за социјална медицина,
Септември, 2022 година

Извор : <https://world-heart-federation.org/world-heart-day/about-whd/world-heart-day-2022/>



WORLD HEART DAY 29 SEP

MESAZH KYÇ I FUSHATËS PËR DITËN BOTËRORE TË ZEMRËS 2022

"Përdorni një zemër për çdo zemër"

Dita Botërore e Zembrës festohet çdo vit më 29 shtator. Me fushatën e sivjetshme ka një mundësi që të gjithë të ndalen dhe të mendojnë se si ta përdorni më mirë zemrën për njerëzimin, për natyrën dhe për veten tuaj. Ngadhimi i sëmundjeve kardiovaskulare (SKS) është diçka që është e rëndësishme për çdo zemër që rrahë.

Të përdorësh zemrën tënde do të thotë të mendosh ndryshe, të marrësh vendimet e duhura, të veprësh me guxim dhe të ndihmosh të tjerët. Zemra është organi i vetëm që mund ta dëgjoni dhe ndjeni. Është shenja e parë dhe e fundit e jetës. **Është një nga gjërat e pakta me potencialin për të na bashkuar të gjithëve si njerëz.**

PËRDORNI ZEMRËN PËR HUMANIZËM

Qasja në trajtim dhe mbështetje për sëmundjet kardiovaskulare (SKS) ndryshon shumë në mbarë botën. Mbi 75% e vdekjeve nga SKS ndodhin në vendet me të ardhura të ulëta dhe mesatare, por qasja mund të jetë problem kudo. Duke u përfshirë në ngjarje globale si Dita Botërore e Zembrës, si dhe në aktivitete lokale, MUNDËSOHET të përhapet ndërgjegjësimi dhe të ndihmojë për të bërë një ndryshim në jetën e mbarë njerëzimit.

PËRDORNI ZEMRËN PËR NATYRËN

Ndotja e ajrit është përgjegjëse për 25% të të gjitha vdekjeve nga sëmundjet kardiovaskulare, duke marrë jetën e 7 milionë njerëzve çdo vit. Pavarësisht nëse janë aktivitete të menjëhershme si ecja ose çiklizmi në vend të udhëtimit me makinë, ose përpjekjet afatgjata si mbështetja e legjisllacionit për ajër të pastër, secili prej nesh mund të kontribuojë për një planet më të shëndetshëm në mënyrën tonë.

PËRDORNI ZEMRËN PËR JU

Stresi psikologjik mund të dyfishojë rrezikun e sulmit në zemër. Ushtrimi, meditimi dhe gjumi cilësor ndihmojnë në uljen e niveleve të stresit. Duke kundërshtuar mekanizmat e dëmshëm të përballimit dhe zakonet e këqija të shkaktuara nga stresi, ne mund të maksimizojmë shëndetin tonë individual të zembrës.

Përgatiti: Branka Krstev, Punëtor social i dipm./ Reparti i mjekësisë sociale
Shtator, 2022

Burimi: <https://world-heart-federation.org/world-heart-day/about-whd/world-heart-day-2022/>