

۷ مهر؛ روز جهانی قلب

روز جهانی قلب تنها یک یادآوری نیست؛ یک هشدار و فرصتی برای بازاندیشی است. آمارها نشان می‌دهد بیماری‌های قلبی یکی از مهم‌ترین دلایل مرگ و ناتوانی در جهان‌اند. اما خبر خوب این است که بیش از ۸۰ درصد از این بیماری‌ها با تغییر سبک زندگی قابل پیشگیری است. انتخاب‌های کوچک، تفاوت‌های بزرگ می‌آفرینند: پرهیز از مصرف دخانیات توجه به تغذیه سالم فعالیت بدنی منظم مراقبت از آرامش روان یاد گرفتن «نه گفتن» به استرس‌های بی‌پایان اما قلب تنها یک اندام زیستی نیست؛ سرچشمه‌ی الهام، مهربانی و زندگی معنادار است. تپش‌های آن یادآور جریان زندگی، روابط انسانی و خلاقیت ماست. مراقبت از قلب، تنها مراقبت از جسم نیست؛ مراقبت از لحظه‌ها، انتخاب‌ها و رویاهای ماست. مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی دانشگاه بناب در این روز جهانی همه دانشجویان را به تأمل در ارزش والای قلب فرامی‌خواند و یادآوری می‌کند: هر ضربان قلب، فرصتی دوباره است؛ فرصتی برای مهربان‌تر بودن، آرام‌تر زیستن و عمیق‌تر دیدن زندگی. شعار روز جهانی قلب ۲۰۲۵: «هیچ ضربان قلبی را از دست ندهید»



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی
دانشگاه بناب

WORLD HEART DAY

29 SEPTEMBER



روز سلامت و سبک زندگی دانشجویان دانشگاه بناب