گوناگون

مهلت پذیرش اسناد بستری بازنشستگان کشوری تا پایان شهریور تمدید شد

اداره کل خدمات رفاهی صندوق بازنشستگی کشوری اعلام کرد: مهلت پذیرش اسناد بستری مشمول تاخیر بازنشستگان کشوری مربوط به سال ۱۴۰۲، تا پایان شهریورماه تمدید شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از صندوق بازنشستگی کشوری، در این اطلاعیه با اشاره به مکاتبه صورت گرفته با شرکت آتیه سازان حافظ آمده است: برای رفاه حال بازنشستگان مهلت پذیرش اسناد بستری مشمول تاخیر بیمه پایه و همچنین تاخیر فرایند انحصار وراثت تا پایان شهریور ماه سال جاری تمدید شود.
براین اساس، بازنشستگان می‌توانند تا ۳۱ شهریورماه ۱۴۰۳ اسناد بستری مربوط به قرارداد سال گذشته (آتیه سازان حافظ) را به شعب و نمایندگی‌های این شرکت تحویل دهند.
پس از بررسی اسناد و تایید توسط شرکت مربوطه، هزینه اسناد طبق قوانین و در سقف پوشش‌های تعیین شده در فرایند پرداخت از سوی این صندوق قرار خواهد گرفت.
بر اساس این گزارش، اسناد صندوق بازنشستگی کشوری شرکت بیمه گر برای انعقاد قرارداد بیمه تکمیلی درمان بازنشستگان را از بیمه آتیه سازان حافظ به بیمه ملت تغییر داد و تمامی افراد تحت پوشش قرارداد بیمه تکمیلی درمان سال ۱۴۰۲ به صورت خودکار به قرارداد سال ۱۴۰۳ منتقل شدند.

دریافت پول برای ثبت‌نام ابتدایی‌ها در مدارس دولتی «ممنوع»

معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه هیچ مدرسه دولتی هنگام ثبت‌نام حق دریافت پول از والدین ندارد گفت: هیچ مدیری اجازه ندارد دانش‌آموز را به خاطر معدل یا کیفیت نمره در مدرسه دولتی ثبت‌نام نکند؛ در صورت انجام همکاران واحد ارزیابی عملکرد مسئله را پیگیری و مشکل را برطرف می‌کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، حمید طریفی با بیان اینکه ثبت‌نام دانش‌آموزان در مدارس دولتی صددرصد رایگان است گفت: اجباری در کمک به مدرسه وجود ندارد و خانواده‌ها تنها در قالب انجمن اولیا، و مربیان کمک‌های خود را پرداخت می‌کنند.
وی با بیان اینکه طبق اعلام قبلی، کمک به مدرسه در طول سال تحصیلی از طریق انجمن اولیا، صورت می‌گیرد افزود: هنگام ثبت‌نام هیچ مدرسه‌ای حتی مدارس هیئت امنایی که فعالیت فوق برنامه را به صورت اختیاری ارائه می‌دهند و بچه‌ها مدت زمان بیشتری در مدرسه حضور دارند، هزینه کلاس‌های فوق برنامه آن‌ها در طول سال تحصیلی اخذ می‌شود. معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه بجز پول بیمه و کتاب‌های درسی که از طریق سایت پرداخت می‌شود مدارس هنگام ثبت‌نام حق دریافت هیچ هزینه‌ای را از والدین ندارند. ادامه داد: اگر این کار انجام شود مدیر مدرسه تخلف کرده و با او برخورد می‌شود.

توانمندسازی معلمان در تابستان امسال

طریفی با بیان اینکه کیفیت‌بخشی مدارس دولتی یکی از دستور کارهای اصلی و برنامه اولویت‌دار وزارت آموزش است گفت: از دو سال پیش برنامه‌ریزی در مورد کیفیت‌بخشی آغاز شده که براساس آن معلمان توانمند و با کیفیت جذب آموزش و پرورش می‌شوند. وی با بیان اینکه شیوه‌های جذب معلم و شناسایی آنان از طریق آزمون‌های استخدامی تغییر کرده، هدف از این کار را انتخاب شایسته‌ترین معلمان با عناصر و مولفه‌های عالی انتخاب کرد. معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش کیفیت‌بخشی معلمان را بسته به شرایط مختلفی اعلام کرد و ادامه داد: کیفیت‌بخشی به نیروی انسانی بستگی دارد که شیوه جذب تغییر و توانمندسازی معلمان از سال گذشته به صورت جدی و حضوری بعد از یک دهه آموزش‌های مجازی ضمن خدمت برگزار شد. سال گذشته در قالب طرح شهید همت به صورت متفاوتی کار توانمندسازی معلمان انجام شده که با تشکیل حلقه‌های علمی در طول سال تحصیلی معلمان حمایت و پشتیبانی می‌شوند. طریفی با بیان اینکه امسال هم برنامه جدی در خصوص توانمندسازی معلمان در دستور کار است گفت: این کار در طول تابستان انجام می‌شود تا معلمان با آمادگی بیشتری تدریس در مهرماه را آغاز کنند. وی با بیان اینکه مهمترین عنصری که کیفیت را تضمین می‌کند معلم است عنوان کرد: باید تلاش شود توانمندترین معلم انتخاب و سپس برای توانمندسازی آن‌ها تلاش شود.

اجرای آزمایشی اصلاح و بازنگری کتابهای درسی اول ابتدایی‌ها

معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش یکی دیگر از عناصر کیفیت‌بخشی را بحث برنامه درسی عنوان کرد که سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی کشور کارهای مطالعاتی را برای اصلاح و بازنگری برنامه‌های درسی انجام می‌دهد. معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه این کار زمان بر است اظهار کرد: امسال از دوره اول ابتدایی کار مطالعاتی اصلاح و بازنگری کتاب‌های درسی به صورت بسیار محدود و آزمایشی در بعضی از مدارس در پایه اول را سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی کشور در دستور کار دارد که به تدریج در طول سال‌های آتی انجام می‌شود. طریفی با بیان اینکه یکی دیگر از کارهای کیفیت‌بخشی توجه به زیرساخت‌ها است گفت: سازمان نوسازی به صورت میانگین روزانه هشت مدرسه در دو سال اخیر ساخته است که با این کار سرانه آموزشی به استاندارد مطلوب نزدیک شده است.

شرط معدل برای ثبت نام در مدارس ابتدایی دولتی ممنوع

وی در پاسخ به سوال شرط معدل مدارس ابتدایی جهت ثبت‌نام دانش آموزان اظهار کرد: هیچ مدرسه‌ای اجازه ایراد گرفتن معدل را در دوره ابتدایی ندارد زیرا اصولا معدلی وجود ندارد و کار به صورت توصیفی انجام می‌شود؛ مدرسه مکلف است دانش آموزی را که در محدوده جغرافیایی مدرسه زندگی می‌کند ثبت‌نام کند و اگر مشکلی وجود دارد دانشکده باشد ادارات آموزش و پرورش به موضوع رسیدگی و با مدیر مربوطه برخورد لازم انجام می‌شود.

زنان و خانواده

استان تهران رکورددار ازدواج و طلاق در سال گذشته

در سال ۱۴۰۲ تعداد ۴۸۱ هزارو ۳۹۴ ازدواج در کشور به ثبت رسیده است که از این میزان استان تهران با تعداد ۶۳ هزار و ۹۷۳ مورد ازدواج ثبت شده، رکورددار میزان ازدواج در سال گذشته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مرکز رصد جمعیت کشور سازمان ثبت احوال، تعداد ۴۸۱ هزارو ۳۹۴ مورد ازدواج در کشور به ثبت رسیده است که بیشترین میزان ازدواج ها مربوط به استان تهران با تعداد ۶۳ هزار و ۹۷۳ مورد ازدواج و پس از آن نیز استان‌های خراسان رضوی با ۴۳هزارو ۸۸۷ ازدواج، خوزستان با ۳۵هزار و ۳۶۴ ازدواج، آذربایجان غربی با ۵۴هزارو ۶۹۴ ازدواج و فارس نیز با ۲۵هزار و ۱۶۶ مورد ازدواج قرار گرفته‌اند.
همچنین کمترین میزان ثبت ازدواج مربوط به استان سمنان با تعداد ۳ هزار و ۶۸ مورد بوده است و پس از آن نیز استان‌های ایلام با ۳هزارو ۲۳۶ ازدواج، کهکیلویه و بویراحمد با ۵ هزارو ۱۶ ازدواج، خراسان جنوبی ۵ هزارو ۵۳۷ ازدواج و یزد با ۵هزارو ۶۵۳ ازدواج ثبت شده در جایگاه بعدی قرار گرفته‌اند.
بر اساس این گزارش، در سال ۱۴۰۲ همچنین تعداد ۲۰۲ هزار و ۱۸۳ طلاق در کل کشور به ثبت رسیده است که ۳۴ هزار و ۹۷ طلاق مربوط به استان تهران بوده است و پس از تهران استان‌های خراسان رضوی با ۲۱ هزار و ۶۴۳ مورد طلاق، خوزستان با ۱۱ هزار و ۵۶۶ طلاق، فارس با ۱۱ هزار و ۵۶ طلاق و اصفهان هم با ۱۱هزار ۳ مورد طلاق در رتبه‌های بعدی قرار دارند.
همچنین کمترین طلاق ثبت شده در کشور نیز در سال گذشته متعلق به استان ایلام با تعداد یک هزار و ۹۶ مورد طلاق است و پس از آن نیز استان‌های خراسان جنوبی با یک هزارو ۴۸۸ طلاق، سمنان با یک هزارو ۵۸۶ طلاق، کهکیلویه و بویراحمد با یک هزار ۶۷۲ طلاق و چهارمحال و بختیاری با یک هزارو ۷۹۱ مورد طلاق قرار گرفته‌اند.

قدرتمندی ایران در تولید مواد اولیه دارویی

رئیس هیأت مدیره سندیکای تولیدکنندگان مواد دارویی، شیمیایی و بسته‌بندی دارویی کشور با بیان اینکه ایران در تولید ماده اولیه دارو قدرتمند شده است، گفت: ما به مرحله تولیدکننده قوی رسیده‌ایم و هر قلم ماده موثره را شاید چندین کمپانی داخلی به‌طور موازی تولید می‌کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی سندیکای تولیدکنندگان مواد دارویی، شیمیایی و بسته‌بندی دارویی کشور، فرامرز اخترافی افزود: مواد پایه به ویژه مواد حوزه نفتی و پتروکمیکال، انرژی و نیروی کار ما بسیار ارزان‌تر است؛ بدیهی است که باید قیمت تمام شده ما نیز ارزان‌تر باشد.
وی ادامه داد: امروز شرایط فوق‌العاده‌ای را داریم تجربه می‌کنیم و من واقعا احساس می‌کنم تا دو سه سال دیگر، به یک درجه بزرگی از صادرات مواد موثره دارویی خواهیم رسید.
رئیس هیأت مدیره سندیکای تولیدکنندگان مواد دارویی، شیمیایی و بسته‌بندی دارویی کشور با اشاره به اینکه ششمین نمایشگاه بین‌المللی مواد دارویی، شیمیایی و بسته‌بندی دارویی، از روز پنج‌شنبه ۴ تیرماه ۱۴۰۳ در شهرآفتاب شروع به کار می‌کند، اظهار کرد: این نمایشگاه را می‌توان مهم‌ترین رویداد بین‌المللی در حوزه داروسازی کشور تلقی کرد که با حضور شرکت‌های داخلی و خارجی، به مدت چهار روز برگزار می‌شود.
اخترافی ادامه داد: قرار است در نمایشگاه فارمکس، توانمندی‌های شرکت‌های داخلی که در زمینه تولید و تأمین مواد دارویی، شیمیایی و بسته‌بندی دارویی فعال هستند، در معرض نمایش بازدیدکنندگان قرار بگیرد.
وی گفت: این نمایشگاه در طول پنج دوره برگزاری، توانسته زمینه‌های معاملات و صادرات محصولات شرکت‌های داخلی را رقم بزنند و قراردادهای مختلفی با شرکت‌ها و کشورهای خارجی منعقد شود.
اخترافی، نمایشگاه مواد اولیه دارویی را به عنوان یک نمایش پیشرفت واقعی تلقی کرد و افزود: فکر می‌کنم همه کسانی که به نمایشگاه فارمکس می‌آیند، بسیار به آینده صنعت دارو امیدوار خواهند شد.
براساس این گزارش، ششمین نمایشگاه بین المللی فارمکس در روزهای ۱۴ تا ۱۷ تیرماه ۱۴۰۳ در نمایشگاه شهرآفتاب برگزار می‌شود.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
این چه رازی است که انچه را می خواهیم به یاد اوریم، فراموش می کنیم
و چیزی را که می خواهیم فراموش کنیم، دائما به یاد می اوریم!
• گوریمک مک کارتنی
Instagram.com/minimalha
Telegram.me/Minimalforlife

بزش

افت قند خون در بیماران دیابتی؛ خطری که باید جدی گرفته شود

عضو هیئت علمی دانشکده علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با اشاره به افت قند خون به عنوان یکی از مشکلات شایع بیماران تزریق کننده انسولین، تاکید کرد: افت قند خون در بیماران دیابتی، خطری است که باید جدی گرفته شود و با تغذیه صحیح می‌توان از آن جلوگیری کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، غزاله اسلامیان عضو هیئت علمی گروه تغذیه سلولی و مولکولی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی اظهار کرد: قند قند خون یا هیپوگلیسمی زمانی اتفاق می‌ افتد که سطح قند خون بسیار پایین باشد.
به گفته وی، دلایل گوناگونی می‌تواند باعث افت قند خون شود، اما معمولا افت قند خون در بیماران دیابتی پس از تزریق انسولین یا مصرف داروهای کاهنده قند خون ممکن است به دلیل مصرف ناکافی مواد غذایی و یا ورزش شدید رخ دهد.
اسلامیان افزود: گلوکز منبع اصلی انرژی مورد نیاز بدن است، اما نمی تواند بدون کمک هورمون انسولین وارد سلول‌های برخی از بافت‌های بدن شود. هنگامی که سطح گلوکز خون بالا می‌رود از برخی سلول های لوزالمعده یا پانکراس هورمون انسولین آزاد می‌شود که این هورمون به گلوکز کمک می‌کند تا وارد سلول‌ها شود و سوخت لازم برای آن‌ها را فراهم می‌کند. این دکترای تخصصی علوم تغذیه به‌یاد آور شد گلوکز اضافی در کبد و ماهیچه ذخیره می‌شود، از سوی دیگر در صورتی که فرد چند ساعت غذا نخورد سطح قند خون او افت پیدا می‌کند. به گفته این عضو هیئت علمی دانشگاه، هورمون دیگری از پانکراس به نام گلوکاگون ترشح می‌شود که می‌تواند قند ذخیره شده در کبد را تجزیه کند و گلوکز را به جریان خون برگرداند.
اسلامیان افت قند خون را یکی از مشکلات شایع در بیماران تزریق کننده انسولین عنوان کرد که نشانه‌های آن با تعریق، لرزش، احساس خستگی یا گرسنگی همراه است. وی با بیان این که بیماران دیابتی به ویژه افرادی که انسولین تزریق می‌کنند در خطر افت قند خون قرار دارند. دریافت منظم میان وعده‌ها و وعده‌های غذایی را از جمله راهکارهای مهم برای رفع این مشکل عنوان کرد.
این استادیار دانشگاه به بیماران دیابتی توصیه کرد: دو ساعت پس از تزریق انسولین از میان وعده مناسب طبق نظر متخصص تغذیه استفاده کنند.
وی گفت بیماران اگر داروهای جدیدی مصرف می‌کنند یا برنامه غذایی و دارویی خود را تغییر می‌دهند، با یک ورزش جدید را شروع می‌کنند حتما باید با متخصص تغذیه خود درباره تاثیر این تغییرات بر نحوه مدیریت بیماری و خطر افت قند خون مشورت کنند. اسلامیان همچنین تاکید کرد: بیماران دیابتی باید با متخصص تغذیه در خصوص نوع و میزان میان وعده آخر شب خود به منظور پیشگیری از افت قند خون در هنگام خواب مشورت کنند.
این استادیار دانشگاه با تاکید بر ضرورت کنترل وضعیت افت قند خون در بیماران دیابتی گفت: بیماران دیابتی باید قند خون خود را با استفاده از دستگاه‌های تست قند خون خانگی پایش کنند. افراد مختلف، حس‌های متفاوتی در زمان بروز افت قند خون دارند؛ اگر حس معمول و طبیعی نداشتند، حتما قند خون خود را چک کنند. اگر دچار افت شدید قند خون می‌شوند این سؤالات را از خود بپرسند: آیا وعده یا میان وعده غذایی خود را مصرف کرده ام؟، آیا وعده‌های غذایی خود را در زمان مشخص خورده ام؟، آیا کمتر از معمول غذا خورده ام؟، آیا کمتر از معمول منابع غذایی حاوی کربوهیدرات مصرف کرده ام؟، آیا بیشتر از معمول ورزش کرده ام؟، آیا بیش از معمول انسولین تزریق کرده ام؟، آیا اخیرا پزشک داروهایم را تغییر داده است؟
اسلامیان یادآور شد در مواقعی که احساس افت قند خون به فرد دست می‌دهد، با فاصله قند خون باید چک شود. اگر قند خون زیر ۷۰ بود باید سریعا یک ماده غذایی قندی دریافت شود. برای مثال نصف لیوان آب میوه یا شربت قندی بنوشد و یا یک قاشق غذاخوری عسل یا شکر را در یک لیوان آب ریخته و مصرف کند. وی افزود: باید ۱۵ دقیقه بعد قند خون فرد مجدد اندازه گیری شود. اگر هنوز قند خون زیر ۷۰ بود، مراحل بالا باید تکرار شود. در صورتی که فرد به قدری بی‌حال است که نمی‌تواند اقدامات بالا را انجام دهد و یا با وجود انجام اقدامات بالا، قند خون پس از نیم ساعت، بالای ۸۰ نیامده یا لوزالمس (شماره ۱۱۵) باید تماس گرفته شود. این استادیار دانشگاه تاکید کرد: افراد دیابتی، همواره یک منبع کربوهیدرات ساده (مانند آبنبات) باید همراه داشته باشند تا در صورت کاهش قند خون مصرف کنند.
اسلامیان به افراد دیابتی توصیه کرد: در مواقعی که بیرون از منزل هستند یک ماده غذایی شیرین مانند آبنبات همراه خود داشته باشند تا در زمان افت قند خون استفاده کنند. همچنین هنگامی که در حال رانندگی هستند وقتی دچار افت قند خون می‌شوند تبلید به رانندگی ادامه دهند.

تازه‌های سلامت

آیا تخم‌مرغ برای حافظه مفید است؟

متخصصان پیوسته می‌کوشند تاثیر مواد غذایی یا رژیم غذایی خاص را روی بیماری آلزایمر بررسی کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت، تازه‌ترین مطالعات به ارتباط میان آلزایمر و تخم‌مرغ پرداخته و می‌توان گفت که نتایج آن، البته اگر زرده تخم‌مرغ را هم بخورید، امیدوار کننده بوده است.
متخصصان برای بررسی تاثیر تخم‌مرغ بر آلزایمر از داده‌های گروه شرکت‌کننده در بررسی «کتاب حافظه» (Rush Memory) و «طرح پیری» (Aging Project) استفاده کردند. آن‌ها با تکیه بر پرسشنامه‌هایی که دفعات مصرف تخم‌مرغ را در شرکت‌کنندگان ردیابی می‌کرد، داده‌های ۱۰۲۴ بزرگسال را بررسی کردند.
این متخصصان سپس «کولین»، ماده مغذی موجود در زرده تخم‌مرغ را که با سلامت مغز مرتبط است، به صفر رساندند.
طی یک پیگیری بین شش تا هفت سال مشخص شد که ۲۸۰ شرکت‌کننده یعنی حدود ۲۸ درصد، مبتلا به زوال عقل از نوع آلزایمر تشخیص داده شدند. نتایج تجزیه و تحلیل نشان داد که مصرف بیش از یک تخم‌مرغ در هفته کاهش ۴۷ درصدی خطر ابتلا به آلزایمر را به همراه دارد و ۳۹ درصد از کل تاثیر تخم‌مرغ بر موارد آلزایمر هم به ماده مغذی «کولین» در رژیم غذایی مربوط می‌شد.
این پژوهش بر یافته‌های تحقیقی قدیمی‌تر استوار است که نشان داده بود حتی مصرف محدود تخم‌مرغ، یعنی تقریبا یک تخم‌مرغ در هفته، روند ضعیف شدن حافظه را کندتر می‌کند.
پیروفسور «گری لسال» رئیس بخش روانپزشکی دانشکده پزشکی هکنساک مرایدین می‌گوید این تحقیق سازوکار این تاثیر را نشان نمی‌دهد اما می‌تواند چندین عنصر در تخم‌مرغ وجود دارد که برای مغز مفید است: کولین به سنتز و آزادسازی انتقال دهنده‌های عصبی مهم برای ذخیره خاطرات کمک می‌کند. چربی‌های امگا ۳ باعث می‌شوند التهاب شدید مغز که تخریب عصبی را به دنبال دارد، کاهش پیدا کند. لوتئین، استرس اکسیداتیو مربوط به سن را که باعث ساییدگی و پارگی سلول‌های مغز می‌شود، کاهش می‌دهد.

کولین چیست؟

کولین یک ماده مغذی حیاتی است که در حفظ سلامت کلی، به‌ویژه عملکرد مغز نقش مهمی دارد. این ماده مغذی به دلیل خواص و فواید مشابه با ویتامین‌های گروه ب، اغلب در این گروه قرار می‌گیرد. زرده تخم‌مرغ، یکی از غنی‌ترین و آسان‌ترین منابع کولین است. یک تخم‌مرغ بزرگ ۱۶۹ میلی‌گرم کولین دارد.
طبق توصیه مرکز ملی بهداشت و سلامت انگلیس، مقدار کولین کافی برای مردان بالغ ۵۵۰ میلی‌گرم در روز و برای زنان، غیر باردار و زنانی که در دوره شیردهی نیستند ۴۲۵ میلی‌گرم در روز است.
به گفته دکتر «تیلور والاس»، محقق این مطالعه، مصرف ۲ تخم‌مرغ در روز، هدف دسترسی به کولین و سایر مواد مغذی کلیدی برای سلامتی مغز را تامین می‌کند. این مقدار حتی برای افراد مبتلا به دیابت و کسانی که بیماری قلبی متابولیک دارند یا با خطر ابتلا به آن مواجهاند، بی‌خطر است.
تخم‌مرغ را می‌توان به روش‌های گوناگون از آبپز گرفته تا املت، موقع صبحانه، به عنوان میان‌وعده یا با انواع سالادها میل کرد و از فواید آن بهره‌مند شد.

بیماریهای غیرواگیر؛ عامل مرگ سالی ۴۱ میلیون نفر در جهان

مدیر کلینیک طب پیشگیری و ارتقاء سلامت سازمان جهاد دانشگاهی علوم پزشکی تهران با بیان اینکه بیماری‌های غیرواگیر سالانه عامل مرگ ۴۱ میلیون انسان در جهان است، گفت: اصلاح سبک زندگی در پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر، نقش اساسی دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، حسین یاری با بیان اینکه بیماری‌های غیرواگیر از چالش‌های مهم زندگی بشر به حساب می‌آید، اظهار کرد: سکته‌های قلبی و مغزی، فشار خون، دیابت، سرطان‌ها، بیماری‌های تنفسی، بیماری‌های عضلانی‌اسکلتی و اختلالات اعصاب و روان جزو بیماری‌های غیرواگیر به حساب می‌آیند. بشر در دنیای امروز با بیماری‌های غیرواگیر مواجه است؛ به نحوی که بیماری‌های غیرواگیر، پیش‌ترین علت مرگ و میر، ناخوشی و ناتوانی هستند.
وی ادامه داد: بر اوردها بیانگر این است، سالانه ۴۱ میلیون نفر در جهان به دلیل ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر جان خود را از دست می‌دهند. همچنین ۷۱ درصد از هزینه‌هایی که به انسان‌ها تحمیل می‌شود به دلیل بیماری‌های غیرواگیر است؛ با توجه به آمار و ارقام مربوط به بیماری‌های غیرواگیر می‌توان گفت که مهم‌ترین معضل بشر از منظر سلامتی، بیماری‌های غیرواگیر است. اگر نسبت به موضوع سلامت مردم و جامعه احساس نگرانی می‌کنیم، باید بیماری‌های غیرواگیر را در کانون توجه قرار دهیم.

تمام کشورهای جهان، چه کشورهای توسعه‌یافته و چه کشورهای در حال توسعه، باید به بیماری‌های غیرواگیر توجه کنند.
مدیر کلینیک طب پیشگیری و ارتقاء سلامت سازمان جهاد دانشگاهی علوم‌پزشکی تهران درباره ضرورت پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر گفت: پرسش‌های «چگونه از بیماری‌های غیرواگیر پیشگیری کنیم؟»، «سلامت انسان‌ها در مقابل این بیماری‌ها چیست؟» «چه را مطرح می‌کنم که در پاسخ به این پرسش‌ها باید گفت وراثت و عوامل محیطی در ابتلاء به بیماری‌های غیرواگیر نقش دارند؛ البته وراثت از کنترل انسان‌ها خارج است و عوامل محیطی تا حدودی قابل کنترل هستند.
وی با اشاره به ضرورت اصلاح سبک زندگی زندگی گفت: اصلاح سبک زندگی در پیشگیری از بیماریهای غیرواگیر نقش دارد. تغییر و اصلاح سبک زندگی، مهم‌ترین سلاح انسان‌ها در مقابله با بیماری‌های غیرواگیر به حساب می‌آید.

خطر!
از ذخیره‌ی آب ایران
فقط، چند، قطره، باقیست.
من حامی کمپین «یک قطره آب» هستم.