گوناگون

ضوابط جدید فروش اینترنتی دارو به زودی ابلاغ می‌شود

رئیس سازمان غذا و دارو از نهایی شدن ضوابط فروش اینترنتی دارو خبر داد و گفت: فعالیت پلتفرم‌ها در این حوزه صرفا در چارچوب مقررات و با نظارت دقیق سازمان غذا و دارو مجاز خواهد بود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، مهدی پیرصالحی با اشاره به ضرورت ساماندهی عرضه آنلاین دارو اظهار کرد: فروش اینترنتی دارو به طور کلی ممنوع نشده اما فعالیت بدون ضابطه و نظارت نمی‌تواند ادامه پیدا کند. وی با بیان اینکه تعدادی از پلتفرم‌ها بدون مجوز قانونی و خارج از اصول نظارتی اقدام به فروش دارو کرده‌اند، افزود: به همین دلیل، فعالیت برخی از این سکوها متوقف شد. تا روند فروش دارو در فضای مجازی در مسیر قانون قرار گیرد. پیرصالحی تأکید کرد: موضوع فروش دارو با سایر کالاها متفاوت است. تأمین دارو تابع ضوابط سخت‌گیرانه‌ای است و برای حفاظت از سلامت عموم، رعایت این الزامات ضروری است، به ویژه در حوزه فروش اینترنتی، باید از انتشار اطلاعات شخصی بیماران و ورود داروهای تقلبی یا گران‌فروشی جلوگیری شود.

رئیس سازمان غذا و دارو از تدوین و نهایی شدن ضوابط فروش اینترنتی دارو خبر داد و گفت: بر اساس این ضوابط، سکوها فقط در صورت اتصال به سامانه واسط که تحت نظارت سازمان عمل می‌کند، مجاز به ارائه خدمات خواهند بود. در این ساختار، اطلاعات بیماران نزد داروخانه‌ها محفوظ می‌ماند و امکان انتخاب داروخانه برای مردم فراهم می‌شود. وی ادامه داد: موارد متعددی از تخلف در فروش دارو شامل عرضه اقلام بدون مجوز، قیمت‌گذاری غیرقانونی و فروش داروهای غیرمجاز از سوی مراجع نظارتی گزارش شده که این موضوع ضرورت اجرای ضوابط سخت‌گیرانه‌تر را دوچندان کرده است. پیرصالحی خاطرنشان کرد: هدف اصلی این اقدامات، تأمین دسترسی آسان و ایمن مردم به دارو است. با اجرای این ضوابط، علاوه بر حفظ حقوق بیماران، امکان فعالیت شفاف و قانونمند سکوهای معتبر نیز فراهم خواهد شد.

ویپ‌ها «ریه پاپ کورنی» هدیه می‌آورند!

دبیر کل جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات گفت درباره عارضه‌ای به نام «ریه پاپ کورنی» که به دنبال استفاده از ویپ‌ها و سیگارهای الکترونیکی ایجاد می‌شود توضیح داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محمدرضا مسجدی -دبیر کل جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات- با ابراز نگرانی از کاهش سن شروع مصرف دخانیات در کشور، تأکید کرد: اگر تا پیش از این میانگین شروع مصرف دخانیات حدود ۲۰ سال بود، اکنون کودکان و نوجوانان ۱۲ ساله به شدت در معرض خطر اعتیاد و آسیب‌های جدی ناشی از دخانیات قرار گرفته‌اند. وی افزود: این موضوع بسیار نگران‌کننده است چون نسل جدید و آینده‌ساز کشور به طور مستقیم در گیر این مسئله شده و سلامت و پویایی جامعه را تهدید می‌کند. مسجدی درباره عارضه‌ای به نام «ریه پاپ کورنی» که به دنبال استفاده از ویپ‌ها و سیگارهای الکترونیکی ایجاد می‌شود، توضیح داد: این بیماری یک نوع آسیب شدید ریوی است که باعث از بین رفتن بافت ریه و اختلال در تنفس می‌شود و متأسفانه قابل بازگشت نیست. مورد مرگ ناشی از این بیماری در سراسر جهان گزارش شده است.

دبیر کل جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات با اشاره به اقدامات جهانی در مقابله با ویپ و سیگار الکترونیکی گفت: کشورهایی مانند اسپانیا و فرانسه اقدام به ممنوعیت کامل این محصولات کرده‌اند، انگلیس استفاده برای افراد زیر ۳۰ سال را ممنوع کرده و برخی ایالت‌های آمریکا نیز محدودیت‌های جدی وضع کرده‌اند. اما در ایران، علی‌رغم ممنوعیت قانونی تولید، عرضه و فروش این محصولات طبق ماده ۳ قانون مبارزه با دخانیات، نظارت و اجرای قوانین ضعیف است. وی با تأکید بر اینکه مسئله فقط وظیفه دولت نیست، خاطرنشان کرد: هر کس در این زنجیره نقش دارد، فروشنده، توزیع‌کننده و مصرف‌کننده همگی مسئول‌اند. مسئولیت اجتماعی یک امر جمعی است و باید همه دست به دست هم دهیم تا جلوی این بحران گرفته شود.

اقیانوسی جدید از دل قاره آفریقا بیرون می‌زند؟

فرایند جدایی قاره‌ای حدود ۲۲ میلیون سال پیش آغاز شد. زمانی که صفحات تکتونیکی سومالی و نوبیایی به‌آرامی از یکدیگر دور شدند. اکنون شواهد نشان می‌دهد که این شکاف احتمالاً آغاز شکل‌گیری یک اقیانوس جدید است.

به گزارش پیام آشنا نقل از اطلاعات آنلاین، به نقل از earth، دانشمندان می‌گویند قاره آفریقا در حال شکافته شدن است و روندی که ممکن است به تولد یک اقیانوس جدید منجر شود، در جریان است. این شکاف که به «گسل بزرگ ریفت آفریقای شرقی» مشهور است، از دریای سرخ تا مرکز موزامبیک به طول حدود ۳هزار کیلومتر کشیده شده و پوسته زمین را در برخی مناطق آن قدر نازک کرده که به نظر می‌رسد در حال فروپاشی است.

مطالعات جدید زمین‌لرزه‌های سه‌بعدی نشان می‌دهد که این فرایند بسیار پیچیده‌تر از آن است که تصور می‌شد. ماگماهای داغ از اعماق زمین بالا می‌آید و در نقاط ضعیف پوسته نفوذ می‌کند، در حالی که گرفش از بالا آن را تحت فشار قرار می‌دهد.

پروفسور کن مک‌دونالد از دانشگاه کالیفرنیا می‌گوید: «ممکن است در ۲۰ تا ۳۰ میلیون سال آینده، دریایی مانند دریای سرخ در این منطقه شکل بگیرد یا حتی شاید این روند سریع‌تر شود و به اقیانوسی کوچک مانند اقیانوس اطلس تبدیل شود».

طبق یک مطالعه منتشر شده در فوریه ۲۰۲۵، شکاف‌های شمالی این گسل به دره‌هایی با دیواره‌های پرشیب تبدیل شده‌اند که گلمه‌گاه دچار لغزش می‌شوند. در مناطق جنوبی ترنیز نشانه‌هایی از ماگماهای زیرزمینی دیده شده که پوسته را از ریه بالا فشار می‌دهد. فرایند جدایی قاره‌ای حدود ۲۲ میلیون سال پیش آغاز شد. زمانی که صفحات تکتونیکی سومالی و نوبیایی به‌آرامی از یکدیگر دور شدند. اکنون شواهد نشان می‌دهد که این شکاف احتمالاً آغاز شکل‌گیری یک اقیانوس جدید است.

در سال ۲۰۰۵، یک شکاف ۵۶ کیلومتری در عرض تنها ۱۰ روز در اتیوپی باز شد، رویدادی که توجه جهانیان را به این منطقه جلب کرد. دکتر جیمز هموند از دانشگاه بریستول می‌گوید: هر نهایت این شکاف گسترش خواهد یافت و آب دریا به داخل آن نفوذ خواهد کرد و دریایی جدید شکل خواهد گرفت. بخشی از اتیوپی جنوبی و سومالی جدا خواهد شد و جزیره‌ای بزرگ را شکل خواهد داد که به اقیانوس هند خواهد رفت».

در نهایت، این پدیده گرچه میلیون‌ها سال به طول خواهد انجامید، اما شواهد آن همین حالا نیز قابل مشاهده‌اند. از شکاف‌های عظیم گرفته تا زمین‌لرزه‌ها و بالا آمدن سطح زمین. این شکاف نه‌تنها نقشه آینده آفریقا را تغییر خواهد داد، بلکه دانش ما درباره نحوه تولد اقیانوس‌ها را نیز متحول می‌کند.

زنان و خانواده

گروه سنی ۲۰ تا ۲۴ سال بیشترین تمایل را به فرزندآوری دارند

دبیر ستاد ملی جمعیت گفت: طبق نتایج پیمایش ملی تمایلات و رفتار فرزندآوری ایرانیان که زمستان ۱۴۰۳ انجام شد، گروه سنی ۲۰ تا ۲۴ سال بیشترین تمایل و گروه سنی ۴۵ تا ۴۹ سال کمترین تمایل را به فرزندآوری دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وبداد مرضیه وحید دستجردی در همایش کشوری معاونان تحقیقات و فناوری دانشگاه‌های علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی که به میزبانی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی برگزار شد، با هشدار نسبت به روند رو به کاهش جمعیت در کشور افزود: بنابر محاسبه نرخ باروری کل به روش مستقیم بر پایه داده‌های پایگاه اطلاعات جمعیت کشور، نرخ باروری در طول سال‌های گذشته در حال کاهش بوده است.

دبیر ستاد ملی جمعیت با ارائه گزارشی از وضعیت جمعیت در کشور، خواستار اهتمام دانشگاه‌ها و پژوهشگران برای انجام تحقیقات اثرگذار به منظور رفع چالش جمعیتی کشور شد. وی با بیان اینکه مقام معظم رهبری برای اولین بار در سال ۱۳۹۲ زنگ خطر جمعیت را در کشور به صدا درآورد، تاکید رئیس جمهور برای فعال شدن دستگاه‌های اجرایی را برای رفع چالش‌های جمعیتی کشور یادآور شد. دستجردی ضمن تشریح هرم جمعیتی کشور و نتایج حاصل از پیمایش انجام شده در خصوص جمعیت کشور توسط این ستاد، به اولویت بندی پژوهش‌های کاربردی حیطه جمعیت فرزندآوری و ازدواج پرداخت و با تاکید بر اهمیت فرصت‌های هم‌افزا در تحقیقات اثرگذار، مواقع فرزندآوری، دلایل تمایل و عدم تمایل را نخستین اولویت پژوهشی در این زمینه عنوان کرد. وی همچنین پژوهش درباره عوامل موثر بر گرایش به فرزندآوری و نقش حمایت اجتماعی، موانع و چالش‌های ازدواج، تاثیر سیاست‌های تشویقی در ازدواج، تاثیر سیاست‌های تشویقی در فرزندآوری، دیدگاه‌های مجردان در سنین مختلف نسبت به فرزندآوری و نقش چالش‌های مالی و اقتصادی در تمایل به ازدواج را از دیگر اولویت‌های پژوهش‌های کاربردی در حیطه جمعیت، فرزندآوری و ازدواج دانست.

کاهش ۷.۴ درصدی ولادت‌ها

دستجردی با ارائه گزارشی در خصوص روند ولادت‌های ثبت شده از سال ۱۳۹۰ تا ۱۴۰۳، یادآور شد: در سال ۱۴۰۳ تعداد ۹۷۹ هزار و ۹۲۳ رویداد ولادت ثبت شده است که نسبت به مدت مشابه سال قبل ۷.۴ درصد کاهش داشته است.

بیشترین درصد تغییرات در روند ولادت‌ها مربوط به چه استان‌هایی بود

دبیر ستاد ملی جمعیت درباره روند ولادت‌های ثبت شده در استان‌های مالی و اقتصادی در تمایل به ازدواج، کمترین تغییرات مربوط به استان‌های سمنان با منفی یک، یزد با منفی ۲.۴ و قم با منفی ۳.۲ درصد بوده است.

نسبت‌های تجرد در دختران روستایی بیشتر از دختران شهری است

وی با بیان اینکه میانگین کشوری سن مادر در اولین فرزندآوری در سال ۱۴۰۳، ۲۷ و نیم بوده است، افزود: بنابر نتایج پیمایش انجام شده، نسبت‌های تجرد در دختران روستایی بیشتر از دختران شهری است، اما برای مردان این قضیه برعکس است و نسبت‌های تجرد پسران در مناطق شهری بیشتر از مناطق روستایی است و مهاجرت پسران علت مهم تجرد دختران در مناطق روستایی به شمار می‌رود. وزیر آموزش و پرورش با اشاره داد: طبق نتایج پیمایش ملی تمایلات و رفتار فرزندآوری ایرانیان که زمستان ۱۴۰۳ انجام شد، گروه سنی ۲۰ تا ۲۴ بیشترین تمایل به فرزندآوری و گروه سنی ۴۵ تا ۴۹ کمترین تمایل به فرزندآوری را دارند.

دستجردی با اشاره به افزایش سن ازدواج و فرزندآوری در کشور، خاطرنشان کرد: در گروه افرادی که سن بالای ۴۰ سال ازدواج کرده‌اند، بین زنان و مردان تفاوت وجود دارد به طوری که در این گروه سنی تمام زنان تمایل به فرزندآوری دارند اما تنها ۲۰ درصد از مردان تمایل به فرزند آوری دارند که از سایر گروه‌های سنی در مردان پایین‌تر است. وی از دانشگاهیان علوم پزشکی دعوت کرد با تمرکز بر پژوهش‌های حیطه جمعیت، فرزندآوری و ازدواج، کشور را در رفع چالش جمعیت یاری کنند.

همکاری‌های ایران و اندونزی در زمینه‌های درمانی و دارو گسترش می‌یابد

وزرای بهداشت ایران و اندونزی در حاشیه هفتاد و هشتمین مجمع جهانی بهداشت در ژنو بر گسترش همکاری‌های ۲ کشور در حوزه‌های مختلف سلامت تاکید کردند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وبداد، محمدرضا ظفرقندی -وزیر بهداشت- درمان و آموزش پزشکی کشور- در حاشیه برگزاری هفتاد و هشتمین مجمع جهانی بهداشت در ژنو با دکتر بودی کونادی سادیکین، وزیر بهداشت اندونزی دیدار کرد.

ظفرقندی در این دیدار با گرامیداشت هفتاد و پنجمین سالگرد روابط دیپلماتیک ۲ کشور گفت: کشور دوست و برادر اندونزی در سیاست خارجی کشورمان دارای جایگاه بالایی است و مواضع مشترک ۲ کشور در حمایت از حقوق ملت فلسطین و محکومیت جنایات رژیم صهیونیستی قابل تقدیر است.

وی با اشاره به سابقه همکاری‌های ۲ کشور در حوزه‌های بهداشت درمان و دارو گفت: ما آمادگی داریم در حوزه تولید کبد و کلیه، برگزاری نمایشگاه‌ها و فوروم‌های مشترک دارویی و تجهیزات پزشکی و محصولات دانش بنیان با هم همکاری داشته باشیم.

فروم‌های مشترک دارویی به گروه‌های آنلاین یا پلتفرم‌هایی گفته می‌شود که در آن افراد به ویژه پزشکان، داروسازان و بیماران، اطلاعات و تجربیات خود را در مورد داروهای خاص، به اشتراک می‌گذارند. این فروم‌ها معمولاً برای بحث در مورد عوارض جانبی دارو، تعاملات دارویی، در دارو و موارد دیگر استفاده می‌شوند، داروباب به عنوان مثال‌هایی از پلتفرم‌هایی هستند که در ایران وجود دارند و لیست شرکت‌های واردکننده و تولیدکننده دارو را ارائه می‌دهند.

وزیر بهداشت گفت: در حوزه پیوند، می‌توانیم ظرفیت‌هایی را برای تحصیلات جراحان و متخصصین اندونزی باز کرده که در مقطع فلوشیپ و فوق تخصص کبد و کلیه آموزش ببینند.

ظفرقندی به همتای اندونزیایی خود گفت: برای آشنایی بیشتر از ظرفیت های دارویی ۲ کشور، می توانید تیمی را به ایران اعزام کنید.

پیشنهاد وزیر بهداشت اندونزی برای آموزش جراحان این کشور در حوزه پیوند توسط پزشکان ایرانی

همچنین دکتر بودی کونادی سادیکین، وزیر بهداشت اندونزی در این دیدار اظهار کرد: ارتباطات ایران و اندونزی دارای سابقه طولانی است، باید تلاش کنیم ارتباطات بین متخصصین ۲ کشور را به هم نزدیکتر کنیم

وی گفت: تیم‌های پزشکی و دارویی باید با هم در ارتباط باشند تا از این طریق بتوانیم از تجربیات یکدیگر بهره‌مند شویم.

وزیر بهداشت اندونزی افزود: در حوزه پیوند پیشنهاد می‌شود پزشکان و جراحان کشور اندونزی توسط متخصصان شما انتخاب شده و برای آموزش به ایران

سفر کنند.

در ادامه دکتر علیرضا بیگلری، دستیار ویژه وزیر بهداشت و مدیر کل همکاری‌های بین‌الملل، گفت: باید فرایند ثبت دارو را در کشور تسریع کنیم که بتوانیم از داروهای تولید شده در ۲ کشور بهره ببریم.

یادداشت اختصاصی

آسیب‌های تک‌فرزندی: چالش‌های فردی و اجتماعی

فریده قادری

تک‌فرزندی پدیده‌ای است که در دهه‌های اخیر به دلایل مختلفی مانند تغییر سبک زندگی، مشکلات اقتصادی و افزایش آگاهی درباره تنظیم خانواده، گسترش یافته است. با این حال، این الگوی فرزندآوری می‌تواند پیامدهای روانی و اجتماعی قابل توجهی برای کودک، خانواده و جامعه به همراه داشته باشد.

۱. فشار روانی بر کودک

کودکان تک فرزند اغلب به دلیل تمرکز بیش از حد والدین بر موفقیت‌های فردی، تحت فشارهای روانی شدیدی قرار می‌گیرند. انتظارات بالای والدین برای برتری تحصیلی، هنری یا ورزشی می‌تواند به اضطراب، کمال‌گرایی افراطی و حتی کاهش اعتمادبه‌نفس در کودک منجر شود. از سوی دیگر، نبود خواهر یا برادر، گاهی احساس تنهایی و ناتوانی در تقسیم هیجانات مثبت یا منفی را در پی دارد.

۲. کاهش مهارت‌های اجتماعی

کودکان در خانواده‌های چند فرزند، به طور طبیعی فرصت یادگیری مهارت‌هایی مانند همکاری، مذاکره، حل تعارض و تقسیم منابع را در تعامل با خواهر و برادرها تجربه می‌کنند. تک‌فرزندها ممکن است در محیط‌های خارج از خانه، مانند مدرسه یا جامعه، با چالش‌هایی در برقراری ارتباط موثر یا پذیرش نظرات دیگران روبه‌رو شوند.

این مسئله در بلندمدت می‌تواند به افزوای نسبی یا دشواری در تشکیل روابط پایدار بیانجامد.

۳. بار مسئولیت بر دوش فرزند

در خانواده‌های تک‌فرزند، تمام توجه عاطفی و انتظارات والدین به یک نفر معطوف می‌شود. این موضوع به ویژه در دوران سالمندی والدین می‌تواند به فشار مضاعف برای مراقبت از آن‌ها تبدیل شود. نبود حمایت خواهر و برادری، این مسئولیت را سنگین‌تر می‌کند و ممکن است به فرسودگی روانی فرزند منجر گردد.

۴. پیامدهای جمعیتی

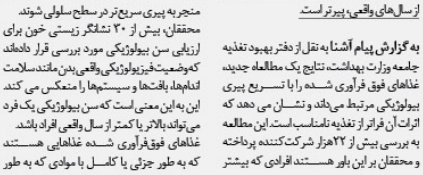
در سطح کلان، افزایش خانواده‌های تک فرزند می‌تواند به کاهش نرخ رشد جمعیت و پیری جامعه بینجامد. این پدیده در کشورهایی با سیاست‌های تشویقی برای افزایش فرزندآوری، به عنوان یک چالش اقتصادی و اجتماعی مطرح است، زیرا کاهش نیروی جوان، فشار بر سیستم‌های بازنشستگی و خدمات بهداشتی را افزایش می‌دهد.

راهکارهای احتمالی

اگرچه تک فرزندی به خودی‌خود یک «مشکل» نیست، اما آگاهی والدین از اهمیت تعاملات اجتماعی، تشویق کودک به مشارکت در فعالیت‌های گروهی و ایجاد شبکه‌های حمایتی گسترده تر می‌تواند بخشی از این چالش‌ها را کاهش دهد. همچنین، سیاست‌گذاری‌های اجتماعی برای حمایت از خانواده‌ها در تربیت چندفرزند می‌تواند توازن جمعیتی را بهبود بخشد. در نهایت، انتخاب تعداد فرزند باید با در نظر گرفتن شرایط فرهنگی، اقتصادی و روانی هر خانواده صورت گیرد، اما آگاهی از پیامدهای تک فرزندی می‌تواند به تصمیم‌گیری آگاهانه تر کمک کند.

کارشناس جوانی جمعیت
مرکز بهداشت غرب کرج

غذاهای فوق فرآوری شده منجر به «پیری» می شوند



نتایج یک مطالعه در مقیاس بزرگ نشان می‌دهد افرادی که مقادیر زیادی از غذاهای فوق فرآوری شده مصرف می‌کنند، سن بیولوژیکی بیشتری دارند و این موضوع به این معنی است که بدن آنها از سال‌های واقعی، پیرتر است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، نتایج یک مطالعه جدید، غذاهای فوق فرآوری شده را با تسریع پیری بیولوژیکی مرتبط می‌داند و نشان می دهد که اثرات آن فراتر از تغذیه نامناسب است. این مطالعه به بررسی بیش از ۲۲هزار شرکت‌کننده پرداخته و محققان بر این باور هستند افرادی که بیشتر از محصولات فوق‌فرآوری شده مصرف می‌کنند، از نظر بیولوژیکی مسن‌تر از سن تقویمی خود هستند. پردازش صنعتی و افزودنی‌ها ممکن است برخی عملکردهای فیزیولوژیکی را مختل کنند و منجر به پیری سریع‌تر در سطح سلولی شوند.

محققان، بیش از ۳۰ نشانگر زیستی خون برای ارزیابی سن بیولوژیکی مورد بررسی قرار دادهاند که موضعیت فیزیولوژیکی واقعی بدن مانند سلامت اندام‌ها، بافت‌ها و سیستم‌ها را منعکس می کند. این به این معنی است که سن بیولوژیکی یک فرد می‌تواند بالاتر یا کمتر از سال واقعی افراد باشد. غذاهای فوق‌فرآوری شده غذاهایی هستند که به طور جزئی یا کامل با موادی که به طور معمول در آشپزخانه استفاده نمی‌شوند مانند پروتئین‌های هیدرولیز شده، مالتودکسترین، چربی‌های هیدروژنه ساخته شده‌اند و به طور کلی حاوی افزودنی‌های مختلفی مانند رنگ‌ها، آنتی اکسیدان‌ها، مواد نگهدارنده و طعم‌دهنده هستند. غذاهای فوق‌فرآوری شده فقط شامل تنقلات بسته‌بندی شده یا نوشیدنی های شیرین نمی‌شود، بلکه در ظاهر محصولات «بی ضرر» مانند نان‌های بسته‌بندی شده، ماست میوه، برخی غلات صبحانه و جایگزین‌های گوشت می‌شوند.

مصرف زیاد غذاهای فوق فرآوری شده با تسریع قابل توجهی در پیری بیولوژیکی شرکت‌کنندگان در این مطالعه مرتبط است و افراد از نظر بیولوژیکی، مسن‌تر از سن تقویمی واقعی خود هستند.

سن بیولوژیکی در واقع یک «ساعت درونی» بدن است که می‌تواند سریع‌تر یا کندتر از سال‌های مشخص‌شده در تقویم تیک بزند و وضعیت واقعی سلامت فرد را منعکس کند.

این غذاها علاوه بر اینکه از نظر تغذیه ای ناکافی هستند سرشار از قند، نمک و چربی های اشباع یا ترانس هستند، تحت پردازش صنعتی شدید قرار می گیرند که در واقع ماتریکس غذایی آنها را تغییر می‌دهد و در نتیجه فیبر را از دست می‌دهند. این موضوع می‌تواند پیامدهای مهمی برای یک سری از عملکردهای فیزیولوژیکی مانند متابولیسم گلوکز و ترکیب و عملکرد میکروبیوتای روده داشته باشد. همچنین، این محصولات اغلب در بسته‌بندی‌های پلاستیکی پیچیده می‌شوند و در نتیجه تبدیل به مواد سمی برای بدن می‌شوند. این نتایج ازمجن‌های بین‌المللی تغذیه را ترغیب می‌کند تا توصیه‌های رژیم غذایی فعلی را مورد ارزیابی مجدد قرار دهند. این توصیه‌ها باید شامل هشدارهایی در مورد محدود کردن مصرف برخی از غذاهای فوق فرآوری‌شده در رژیم غذایی روزانه باشد.

ایران خشک شد. از بس که آب ندارد.

تازه های سلامت

به جای روزانه ۱۰هزار قدم «پیاده روی ژاپنی» کنید

فراموش کنید قدم‌شماری‌های یکنواخت و هدف روزانه ۱۰هزار قدم را در میان انبوهی از ترندهای مربوط به سلامت و تندرستی. «پیادروی ژاپنی» به‌خاطر ترکیبی شگفت‌انگیز و سادگی‌اش مورد توجه قرار گرفته است. این روش تناسب اندام و تندرستی، راهی قدرتمند در دسترس و علمی برای بهبود چشمگیر سلامت جسمی و روانی ارائه می‌دهد. در ادامه بخوانید تا بدانید چگونه!

به گزارش پیام آشنا به نقل از انتخاب، فراموش کنید قدم‌شماری‌های یکنواخت و هدف روزانه ۱۰هزار قدم را در میان انبوهی از ترندهای مربوط به سلامت و تندرستی. «پیادروی ژاپنی» به‌خاطر ترکیبی شگفت‌انگیز و سادگی‌اش مورد توجه قرار گرفته است. اما دقیقاً چیست و آیا واقعاً ارزش دارد که آن را وارد برنامه سلامت خود کنید؟

اصطلاح «پیادروی ژاپنی» بطور کلی به دو روش متفاوت اما مفید اشاره دارد: تمرین پیادروی متناوب (Interval Walking Training یا IWT) و روش سنتی‌تر پیادروی ناب! که گاهی با «فوش ناتو گو» نیز شناخته می‌شود؛ روشی که بر تقویت عضلات باسن و میان‌تنه تمرکز دارد. اگرچه روش ناتو گو بیشتر یک برنامه کلی تناسب اندام است تا یک تکنیک خاص پیادروی، هر دو روش از ژاپن سرچشمه گرفته‌اند و مزایای منحصربه‌فردی دارند. اما این روش IWT است که بیشتر مورد مطالعه قرار گرفته و به‌خاطر نتایج قابل توجهش به‌سرعت محبوب شده است.

تمرین پیادهروی متناوب ژاپنی (IWT) چیست؟

این روش که توسط دکتر هیروشی نوزه، فیزیولوژیست ورزشی ژاپنی، توسعه یافته است، روشی علمی‌پایه است که بین دوره‌های پیادهروی سریع و پیادهروی آرام تناوب ایجاد می‌کند. یک جلسه معمول ۳۰ دقیقه‌ای این چرخه پنج بار تکرار می‌شود. سه دقیقه پیادهروی سریع و سه دقیقه پیادهروی آهسته. پیادهروی سریع باید آن‌قدر چالش‌برانگیز باشد که ضربان قلبتان را بالا ببرد، گویی دارید با عجله به یک جلسه مهم می‌روید، در حالی که دوره‌های آرام برای ریکاوری فعال در نظر گرفته شده‌اند.

این روش شکلی از تمرینات تناوبی شدید است که برخلاف Low-Impact HIIT است و به همین دلیل برای طیف وسیعی از افراد از جمله سالمندان، مبتدی‌ها و کسانی که سبک زندگی کم‌تحرک داشته‌اند، مناسب است. برخلاف پیادهروی مداوم و با سرعت متوسط، IWT بدن شما را در بازه‌های کوتاه به چالش می‌کشد و بدون فشار زیاد بر مفاصل، بیشترین فایده را فراهم می‌آورد.

آیا واقعاً ارزش دارد؟ مزایای اثبات‌شده علمی

پاسخ قطعاً به‌لی است. پیادهروی ژاپنی، به‌ویژه IWT، واقعاً ارزش امتحان کردن را دارد و تحقیقات علمی بارها بر مزایای آن در مقایسه با پیادهروی معمولی تأکید کرده‌اند:

۱. بهبود سلامت قلب و عروق

IWT ظرفیت هوازی (max VO2) را افزایش داده، قلب را تقویت می‌کند و می‌تواند در تنظیم فشار خون مؤثر باشد. مطالعات نشان داده‌اند که افرادی که از این روش استفاده می‌کنند، نسبت به کسانی که روزانه ۱۰هزار قدم با سرعت ثابت پیادهروی می‌کنند، بهبود بیشتری در فشار خون تجربه می‌کنند.

۲. مؤثر در کاهش وزن و چربی‌سوزی

با افزایش ضربان قلب و تحریک متابولیسم در بازه‌های سریع، IWT کالری‌سوزی و چربی‌سوزی بیشتری را رقم می‌زند. این الگوی انفجار و بازیابی، ذخایر گلیکوژن را هدف می‌گیرد و نیاز بدن به اکسیژن را افزایش می‌دهد در نتیجه تمرینی کارآمدتر برای کنترل وزن خواهد بود.

۳. افزایش قدرت عضلات و تراکم استخوان

شدت متغیر تمرین باعث فعال شدن تعداد بیشتری از تارهای عضلانی، به‌ویژه در ناحیه ران و باسن می‌شود که منجر به افزایش قدرت عضلانی و تراکم استخوان می‌گردد.

۴. بهبود قند خون و سطح کلسترول

IWT منطبق بر عوامل خطر مرتبط با بیماری‌های سبک زندگی را کاهش دهد، از جمله تنظیم بهتر قند خون و کاهش سطح کلسترول بد.

۵. سلامت روان و کاهش استرس

مانند سایر انواع پیادهروی، IWT می‌تواند به کاهش استرس و بهبود خلق‌وخو کمک کند. ریتم منظم و تمرکز ذهنی در این نوع پیادهروی می‌تواند حالت مدیتیشن گونه‌ای ایجاد کرده و اضطراب را کاهش دهد. همچنین مفهومی به نام شینرین-یوکو (حمام جنگل)، که نوعی پیادهروی آگاهانه در طبیعت است، از ژاپن سرچشمه گرفته و بر اثرات عمیق کاهش استرس از طریق ارتباط با طبیعت تأکید دارد.

۶. اثرات ضدپیری

دکتر نوزه معتقد است که تمرین منظم IWT می‌تواند قدرت هوازی و عضلات ران را تا ۲۰٪ افزایش دهد و حتی ممکن است باعث شود ۱۰ سال جوان‌تر احساس کنید!

چگونه پیادهروی ژاپنی را وارد روتین روزانه کنیم؟

شروع این روش ساده است:

* گرم‌کردن: ۵ تا ۱۰ دقیقه کشش سبک و پیادهروی آرام
* بازه‌ها: سه دقیقه پیادهروی سریع (طوری که کمی نفس‌نفس بزنید اما هنوز بتوانید جملات کوتاه بگویید) و سه دقیقه پیادهروی آرام را به‌طور متناوب انجام دهید. این چرخه را پنج بار تکرار کنید تا یک تمرین ۳۰ دقیقه‌ای داشته باشید.
* سرد کردن: در پایان، ۵ تا ۱۰ دقیقه پیادهروی سبک و کشش انجام دهید.
* ثبات مهم است: برای بهترین نتیجه، سه تا چهار جلسه در هفته را هدف بگیرید

جمع‌بندی

به گزارش اقلی ملی هلث، در حالی که تمرین پیادهروی متناوب (IWT) بر نتوع شدت تمرکز دارد، سایر جنبه‌های پیادهروی ژاپنی نیز در ارتقای سلامت کلی بدن مؤثرند. این روش تندرستی، راهی قدرتمند فقط در دسترس و علمی برای بهبود چشمگیر سلامت جسمی و روانی ارائه می‌دهد. اگر فردی هستید که به قدرت حرکت هوشمندانه و هدفمند علاقه دارید به یاد داشته باشید که گاهی پیادهروی نرم و آگاهانه از رفتن سخت و شدید مفیدتر است.