۷ تصادف مرگبار هفته گذشته در تهران

رئیس اداره تصادفات و مهندسی ترافیک پلیس راهور تهران بزرگ از وقوع چند فقره سانحه رانندگی مرگبار در هفته سوم مهر ماه خبر داد و گفت: عمده دلایل این حوادث سرعت غیرمجاز، بی‌توجهی به جلو، عبور غیرمجاز از عرض بزرگراه و رعایت نکردن نکات ایمنی در حین انجام عملیات عمرانی بوده است.

سرهنگ مصطفی زینی وند در تشریح تصادفات، در هفتهای که گذشت گفت: حادثه اول حوالی ساعت ۰۷:۳۰ دقیقه روز شنبه ۱۲ مهرماه، در موقعیت کندرو بزرگراه شهید آبشناسان مسیر شرق به غرب قبل از خروجی به خیابان سردار جنگل رخ داد که در آن یک دستگاه سواری ساینا به علت عدم توجه به جلو و تخطی از سرعت مطمئنه راننده آن، پس از برخورد با دو دستگاه موتورسیکلت با گاردریل حاشیه راه برخورد کرد که متأسفانه در اثر این حادثه، راننده یکی از موتورسیکلت‌ها در اثر شدت ضربه و جراحات وارده در دم فوت شد و راننده بهمراه سرنشین موتورسیکلت دیگر هم بشدت مجروح و به بیمارستان منتقل شدند.

وی افزود: روز یکشنبه ۱۳ مهر ماه، ۲ حادثه مرگبار دیگر در نقاط مختلف شهر تهران ثبت شده است که حادثه اول روز یکشنبه در ساعت ۷ صبح در مسیر شمال به جنوب بزرگراه امام علی(ع) داخل خط ویژه –محدوده خیابان نیکنام به وقوع پیوست که براساس بررسی‌های انجام شده در صحنه تصادف مشخص شد یک دستگاه موتورسیکلت به علت حرکت در خلاف جهت با یک دستگاه سواری سمند برخورد کرده و در پی این اتفاق راننده موتورسیکلت به علت عدم استفاده از کلاه ایمنی و شدت ضربه وارده جان خود را از دست داد.

وی ادامه داد: دومین تصادف در ساعت ۲۱:۳۰ شب در موقعیت بزرگراه فتح مسیر شرق به غرب روی پل آزادگان رخ داد که در آن یک دستگاه سواری پژو ۲۰۷ به علت عدم توجه به جلو با عابرپیاده‌ای که قصد تردد غیر مجاز از عرض این بزرگراه را داشته برخورد کرده که منجر به فوت عابر پیاده شد.

سرهنگ زینی‌وند اعلام کرد: در نیمه‌شب دوشنبه، ۱۴ مهرماه، حوالی ساعت ۰۱:۳۰، یک فقره تصادف منجر به فوت در مسیر غرب به شرق بزرگراه شهید زین‌الدین، بعد از خیابان هنگام، رخ داد. در این حادثه، یک دستگاه خودروی سواری پراید به دلیل عدم توانایی در کنترل وسیله نقلیه ناشی از تخطی از سرعت مطمئنه، با گروهی از کارگران عملیات عمرانی تراش و روکش آسفالت که در ناحیه ایمنی محیط کارگاهی مستقر بودند برخورد می‌کند که متأسفانه این برخورد منجر به فوت ۲ نفر از کارگران در محل حادثه شد. همچنین ۶ نفر دیگر از کارگران مجروح شده و توسط اورژانس به بیمارستان منتقل شدند.

به گفته وی، دیگر تصادف فوتی رخ داده در تهران در ساعت ۲۱:۲۵ شب سه شنبه ۱۵ مهر ماه در بزرگراه شهید زین الدین به غرب محدوده خیابان استخر به وقوع پیوست که در آن یک دستگاه خودرو سواری به علت عدم توجه به جلو با عابرپیاده‌ای که قصد تردد غیر مجاز از عرض این معبر را داشته برخورد کرده که در اثر شدت ضربه و جراحات وارده عابر پیاده در دم فوت شد.

به گفته رئیس اداره تصادفات و مهندسی ترافیک پلیس راهور تهران بزرگ دیگر تصادف فوتی در ساعت ۰۱:۳۰ بامداد روز چهارشنبه ۱۶ مهرماه اتفاق افتاد که در آن یک دستگاه خودروی سواری پژو پارس در مسیر غرب به شرق بزرگراه شهید همت، محدوده خیابان کبیری طامه، به علت عدم توانایی در کنترل وسیله نقلیه ناشی از تخطی از سرعت مطمئنه با گاردریل حاشیه بزرگراه برخورد کرده که متأسفانه سرنشین جلو که خانمی حدود ۲۲ ساله بوده به علت عدم استفاده از کمربند ایمنی و به دلیل شدت ضربه و جراحات وارده در همان لحظات اولیه جان خود را از دست داد.

وی با بیان اینکه آخرین تصادف رخ داده در شهر تهران ۱۸ مهر ماه ساعت ۰۱:۰۰ بامداد در بزرگراه شهید بابایی به غرب مقابل درب دانشگاه امام حسین(ع)، رخ داد گفت: یک دستگاه سواری پراید به علت عدم توانایی راننده آن در کنترل وسیله نقلیه ناشی از تخطی از سرعت مطمئنه از مسیر مستقیم منحرف و در محوطه خاکی کنار جاده با کامیون پارک شده برخورد مینماید که در جریان این حادثه راننده آن فوت می‌کند.

سرهنگ زینی وند در پایان با تأکید بر اهمیت رعایت مقررات در ساعات شبانه، از تمامی رانندگان خواست در هنگام رانندگی در شب، بیش از پیش به نکات ایمنی توجه کنند. کاهش دید، خستگی، خواب‌آلودگی و کاهش تمرکز از جمله عواملی هستند که احتمال وقوع تصادف در شب را افزایش می‌دهند. رانندگان موظف‌اند در ساعات تاریکی هوا با سرعت مطمئنه حرکت کرده، فاصله طولی مناسب را رعایت کنند و استفاده از کمربند ایمنی برای تمامی سرنشینان، پرهیز از رانندگی درحالت خستگی یا مصرف داروهای خواب‌آور، و توجه کامل به جلو از الزامات رانندگی ایمن در شب است.

تعقیب پرسرعت در آزادراه قم-تهران

فرمانده پاسگاه پلیس راه آزادراه قم-تهران، از توقیف یک دستگاه خودروی سواری دوج به دلیل حرکت با سرعت ۲۲۰ کیلومتر در ساعت خبر داد.

سرهنگ مشهدلو در توضیح جزئیات این حادثه گفت: در محور آزاد راه قم-تهران، خودروی سواری دوج به علت رانندگی با سرعت بحرانی و عدم توجه به فرمان ایست چند تیم پلیس، شناسایی و تحت تعقیب قرار گرفت. مأموران پلیس با ایجاد ترافیک مصنوعی در محدوده عوارضی قم موفق شدند این خودرو را متوقف کنند.

به گفته فرمانده پاسگاه، خودروی مذکور پس از توقیف به پارکینگ منتقل شد و پرونده تخلف برای راننده متخلف تشکیل گردید.

سرهنگ مشهدلو در پایان با هشدار به رانندگان خاطرنشان کرد: رانندگی پرسرعت، به‌ویژه در آزادراه‌ها، خطری جدی برای جان خود راننده و دیگر کاربران جاده‌ای است. پلیس با هرگونه رفتار پرخطر و قانون‌گریزانه در جاده‌ها به‌صورت قاطع و بدون اغماض برخورد می‌کند.

تعریض خیابان پیروزی با ۸۰۰ میلیارد تومان برای رفع مشکل تملک املاک

شهردار منطقه ۱۳ گفت: با ۳.۲ هزار میلیون تومانی صرفه‌جویی و ۸۰۰ میلیارد تومان در تملک املاک، خیابان پیروزی تعریض خواهد شد.

امیرمحمد نوری شهردار منطقه ۱۳ در نشستی خبری درباره تعریض خیابان پیروزی گفت: ۲۲ پلاک در خیابان پیروزی داریم که با وجود امتیازات شهرداری برای عقب نشینی موافقت نکردند. الان برای تملک این زمینها بالغ بر ۳.۷ همت پول باید برای عقب نشینی بپردازیم. طرحی را برای این کار آماده کردیم و در آن تصمیم گرفتیم حداکثر تراکم و یک سری امتیازات مثلا در بحث پارکینگ را به آنها بدهیم تا عقب نشینی را انجام دهند.

نوری ادامه داد: ۱۱ پلاک با این کار موافقت نکردند و قدیمی‌ترین از آنها پمپ بنزین خیابان پیروزی بود. البته در جلسه‌ای موفق به توجیه و کسب رضایت آنها شدیم.

شهردار منطقه ۱۳ عنوان کرد: در نهایت با ۸۰۰ میلیارد تومان و ۳.۲ همت صرفه جویی این اتفاق می‌افتد و خیابان پیروزی تعریض خواهد شد.

وی در خصوص پارک جنگلی سرخه حصار نیز یادآور شد: برای رفع ناامنی این بوستان ۴ دوربین گردان با زوم بالا و ۴۰ دوربین نظارتی را نصب کردیم. همچنین ۴ دوربین پلاک خوان نصب کردیم که به دلیل مشکلاتی هنوز عملیاتی نشده است. تعداد افراد یگان حفاظت مستقر در پارک را به ۱۲ نفر افزایش دادیم.

نوری بیان کرد: در بوستان سرخه حصار، دو هزار درخت را به واسطه آفت زدگی حذف کرده بودیم و به جای آن ۱۲ هزار درخت کاشتیم. در این بوستان دو چاه از ۶ چاه کار می‌کرد اما امروز هر ۶ چاه درحال بهره‌برداری است. پیمانکار تخصصی آب به صورت B.M.S در سرخه حصار کار می‌کند و لوله گذاری‌ها انجام می‌شود. در مسیل جاجرود دو تصفیه خانه احداث خواهیم کرد تا به آبیاری پارک سرخه حصار کمک کند. لوله کشی‌ها اگر تکمیل شود و با احداث تصفیه خانه‌ها دیگر به استفاده از چاه‌ها و سفره‌های آب زیرزمینی هم برای آبیاری نیاز نخواهیم داشت.

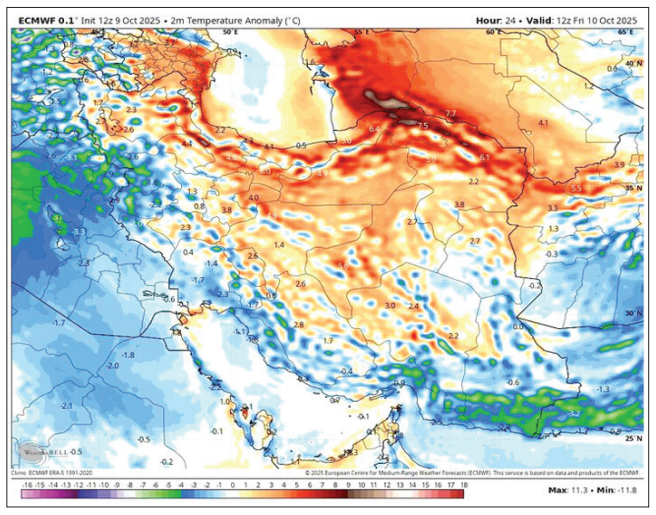
وی درباره جزئیات احداث متروی شهید یاسینی در منطقه ۱۳ هم توضیح داد: خط ۲ مترو در بحث توسعه ای، دو ایستگاه در محدوده یاسینی دارد که یکی از آنها دسترسی شهروندان به پارک سرخه حصار را در محدوده پیست دوچرخه سواری فراهم می‌کند و یک ایستگاه دیگر به سمت ترمینال شرق و درب ۴ سرخه حصار است و تسهیل تردد برای روستاهای هاجرآباد و همه‌سین را فراهم می‌کند.

شهردار منطقه ۱۳ در ادامه توضیحاتی درباره سرخه‌حصار و وضعیت درختان آن ارائه کرد و یادآور شد: درختان سوزنی برگ مانند کاج که در سرخه حصار کاشته شده بودند برای آلودگی هوا و اکسیژن کارساز نیستند و در زمان کاشت آنها در سالیان قبل قرار بود استفاده صنعتی از درختان شود و درآمدی از آنها کسب شود. البته در آن زمان‌ها آلودگی هوا در تهران نداشتیم و تهران نیز گسترش امروز را نداشت.

نوری گفت: به دلیل سرعت پایین منابع طبیعی در خارج کردن درختان افت زده ما درخواست کردیم به خودمان اجازه این کار را بدهند. باید ۶ الی ۷ هزار درخت افت زده پارک قطع و جابجا شوند. عمر مفید درختان کاج ۷۰ سال است و الان ۶۰ سال از عمر آنها گذشته و باید کم کم جایگزینی گونه‌ها را به جای کاج که مشکلاتی را به وجود می‌آورند انجام دهیم و طبق پیش بینی‌ها تا ۱۰ سال آینده نباید دیگر درخت کاج در سرخه حصار داشته باشیم.

شهردار منطقه ۱۳ در پایان بیان کرد: برای امسال ۳۵۰میلیارد تومان برای سرخه حصار اعتبار گذاشتیم اما پیش‌بینی ما تا حدود ۸۰۰ میلیارد تومان برای بخش‌های مختلف تا سال آینده است.

ورود سامانه بارشی جدید به کشور از فردا



مقام مسئول سازمان هواشناسی گفت: فردا ورود سامانه بارشی به شمال غرب کشور موجب افزایش ابر، رگبار باران و وزش باد شدید خواهد شد و درپی کاهش محسوس دما احتمال سرمازدگی باغات وجود دارد.

صادق ضیائیان، رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوا سازمان هواشناسی کشور در تشریح آخرین وضعیت جوی کشور گفت: از امروز تا فردا در جنوب سیستان و بلوچستان، جنوب و جنوب غرب کرمان و ارتفاعات هرمزگان رشد ابرهای همرفتی، رعد و برق، وزش باد شدید موقت و در نواحی مستعد گرد و خاک پیش‌بینی می‌شود.

وی افزود: این شرایط باعث لغزندگی جاده‌ها، احتمال جاری شدن روان‌آب، طغیان رودخانه‌های فصلی، سقوط سنگ و خسارت به سازه‌های سبک و محصولات کشاورزی خواهد شد. توصیه می‌شود محصولات برداشت‌شده به مکان‌های مسقف منتقل شوند.

ضیائیان ادامه داد: فردا بارش باران و وزش باد در استان‌های ساحلی دریای خزر پیش‌بینی می‌شود. در گیلان و مازندران فعالیت سامانه بارشی باعث کاهش دما و وزش باد شدید خواهد شد.

رئیس مرکز ملی پیش‌بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوا بیان کرد: فردا، ورود سامانه بارشی به شمال غرب کشور باعث افزایش ابر، رگبار باران و وزش باد شدید می‌شود و روز دوشنبه (۲۱ مهر)، استان‌های شمال غرب و غرب سواحل دریای خزر با رگبار، رعد و برق و وزش باد شدید مواجه خواهند شد.

وی گفت: از امروز تا اواسط هفته آینده کاهش محسوس دما در این مناطق رخ می‌دهد و احتمال سرمازدگی باغات وجود دارد. وزش باد شدید و بارش پراکنده در برخی ساعات محتمل است.

ضیائیان بیان کرد: بارش پراکنده، رعد و برق و وزش باد شدید موقت در شمال غرب و دامنه‌ها و ارتفاعات استان‌ها پیش‌بینی می‌شود.

کی قهوه بخوریم؟

قهوه، این نوشیدنی محبوب که صبح خیلی‌ها را روشن می‌کند، مدت‌هاست سوژه بحث پژوهشگران است. اما سؤال جالب اینجاست: آیا زمان نوشیدن قهوه هم می‌تواند سرنوشت سلامت ما را تغییر دهد؟

یک مطالعه تازه که روی بیش از ۴۰ هزار نفر از داده‌های «بررسی ملی سلامت و تغذیه» در آمریکا و بیش از ۱,۴۰۰ نفر از مطالعه «سبک زندگی زنان و مردان» انجام شده، پاسخی شگفت‌انگیز به این سؤال داده است.

نتایج نشان می‌دهد نیمی از افراد اصلاً قهوه نمی‌نوشند. اما در میان قهوه‌خورها، دو گروه اصلی دیده می‌شوند:

گروه اول: قهوه‌خورهای صبحگاهی که بیشتر فنجان‌هایشان را پیش از ظهر سر می‌کشند.

گروه دوم: قهوه‌خورهای تمام‌روز که از صبح تا شب و حتی عصر، همچنان سراغ فنجان‌های بعدی می‌روند.

جالب اینجاست که تنها گروه قهوه‌خورهای صبحگاهی کاهش قابل‌توجهی در خطر مرگ‌ومیر ناشی از همه علل، و حتی مرگ‌های مربوط به بیماری‌های قلبی‌عروقی نشان داده‌اند. درحالی‌که قهوه‌خورهای تمام‌روز چنین مزیتی را تجربه نکرده‌اند.

پژوهشگران معتقدند مصرف قهوه در ساعات عصر می‌تواند به خواب و ریتم طبیعی بدن آسیب بزند و این موضوع شاید اثر مثبت قهوه را خنثی کند. به بیان ساده‌تر، همان فنجان قهوه اگر صبح نوشیده شود می‌تواند محافظ قلب باشد، اما اگر شب خورده شود ممکن است نتیجه معکوس بدهد.

اگر از طرفداران قهوه هستید، شاید بهتر باشد فنجان‌هایتان را در همان ساعات اولیه روز محدود کنید. به‌نظر می‌رسد قهوه صبحگاهی نه‌تنها انرژی روزتان را بالا می‌برد، بلکه می‌تواند به سلامت طولانی‌مدت شما هم کمک کند.

برداشت برنج در کامفیروز- فارس

باآغاز فصل پاییز،برداشت برنج در شالیزارهای کامفیروز در شمال استان فارس آغاز شده است.درحالی که کاهش منابع آبی و خشکسالی‌های اخیر، کشاورزی منطقه را با چالش‌هایی روبه‌رو کرده، کشاورزان همچنان به روش سنتی و غرق‌آبی، کشت برنج را ادامه می‌دهند. این روزها، مزارع کامفیروز شاهد فعالیت گسترده کشاورزان در برداشت محصول برنج کامفیروزی است؛ برنجی که پس از برداشت، شلتوک آن در زیر نور آفتاب خشک و سپس به کارخانه‌های برنج‌کوبی منتقل می‌شود.

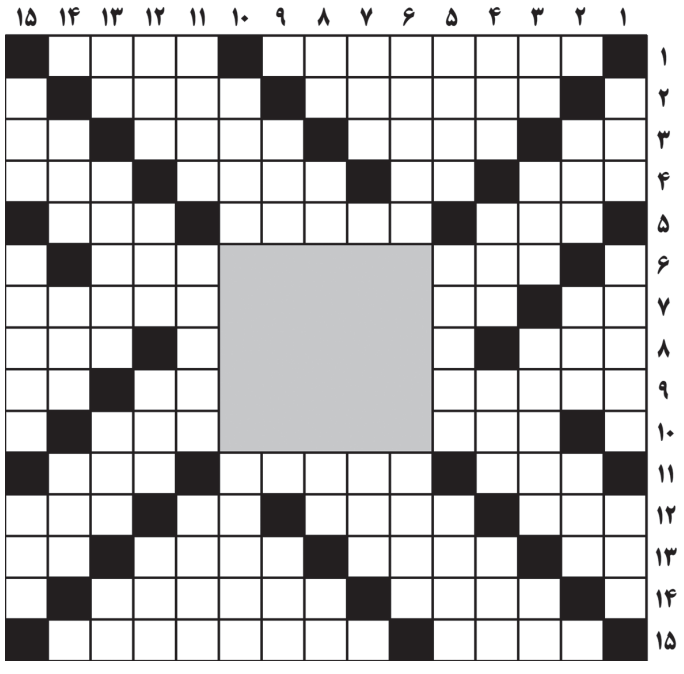
جدول ۸۱۵۸

افقی :

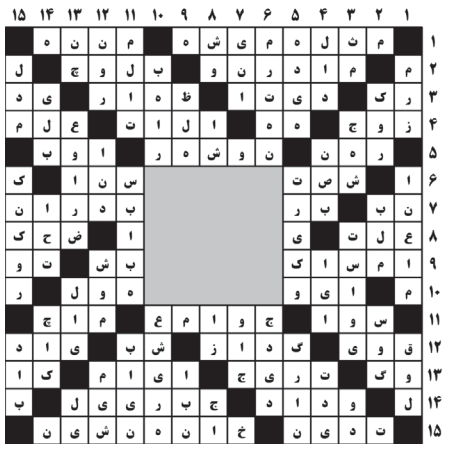
۱ – ازبنادر پرتغال – نظم دهنده ۲ – سردار – با فرهنگ ۳ – سقف دهان – مقیم – بخشنده – نت چهارم ۴ – گیاه مقدس زرد تشتیان – استفراغ – غذایی با گندم – ضربه با پا ۵ – قصاص – محل سکونت – امر از تازیدن ۶ – گمان – درخت در زبان عربی ۷ – همگی – میوه مربایی – فیلمی از محمدعلی سجادی ۸ – سزاوارتر – از الفبای فارسی ۹ – دندانهای تیز جلو – صد متر مربع – خودم ۱۰ – لنا وارونه – نام دخترانه ۱۱ – اسباب سفر – نزدیکان – نیش زدن زنبور ۱۲ – زندگی کن – کشیدنی بر چشم – حرف انتخاب – تاج خروس ۱۳ – از حروف مقطعه قرآن – خوش طبعی – طریق – محل ورود ۱۴ – پرده در – فیلمی از سعید خورشیدیان ۱۵ – زورگو – خانه عنکبوت

عمودی :

۱ – نویسنده نامدار آلمانی – سوره قرآن – شکم ۲ – قرقی – آهنگ – گناه ۳ – مو وارونه – نمک – شاعر قصیده سرا – دانه خوشبو ۴ – نومیدی – مژه چشم – پسوند صفت ساز – روش و طریقه ۵ – نواری که از مفتولهای نازک فلزی می بافند – از آثار چخوف – عنوان امپراتوران رومی ۶ – مشک آلود – شهر صنعتی ۷ – پسوند مراقبت – گندم ۸ – فرمان اتومبیل – زنده – سودای ناله – به وارونه ۹ – سبزی پیچیده – گذر گاه ۱۰ – نامی پسرانه – پایتخت قرقیزستان ۱۱ – همنشین – شهر خاقانی – بلند کردن ۱۲ – زن شوهر مرده – رود شمالی – لون – معده اتومبیل ۱۳ – آهو – فیلمی به کارگردانی جوئل کوئن – زگیل – نت آخر ۱۴ – رستگاری – غذای شب – مور چه کوچک ۱۵ – گوسفند – مشترک مجله – ناقوس



حل جدول ۸۱۵۷



صدای شما

تلفن تماس ۹ - ۷۷۶۴۴۴۲۰ (داخلی ۳۴)
همه روزه بجز پنجشنبه‌ها ازساعت ۱۰/۳۰ تا ۱۲

***سلامتی از تهران:** لطفاً راهنمایی و رانندگی تهران فکری اساسی برای دوبله پارک کردن خودروها در خیابان‌های کم‌عرض بکند. دوبله پارک کردن برای ایجاد ترافیک شهر تهران بسیار اثر می‌گذارد.

نامه های شما

خوانندگان محترم لطفا نامه های خود را حداکثر در یک صفحه با خط خوانا با قید نام - نشانی و تلفن تماس ارسال نمایید

خرابی آسفالت جاده‌های بین‌شهری

در مسیرهای بین‌شهری وضعیت آسفالت‌ها در جاده‌ها بسیار خراب است و باعث خرابی خودروها و گاهی اوقات تصادف می‌شود. لطفاً وزارت راه و شهرسازی فکری اساسی برای این بحران بکند. در هر جاده حداقل ۲ بار عوارض گرفته می‌شود ولی همچنان آسفالت جاده‌ها خراب و چراغ‌ها خاموش می‌باشد.

یک شهروند

کشف ۷,۵ تن انواع مواد مخدر در تهران

رئیس پلیس مبارزه با مواد مخدر تهران از کشف بیش از ۷,۵ تن انواع مواد مخدر طی ۶ ماه نخست امسال در پایتخت خبر داد.

سرهنگ حسین باباپور، رئیس پلیس مبارزه با مواد مخدر تهران بزرگ، اظهار داشت: از ابتدای سال جاری بیش از ۷,۵ تن انواع مواد مخدر توسط همکاران ما کشف و ضبط شده است.

وی افزود: عوامل اصلی توزیع این مواد که امنیت شهروندان را به خطر می‌اندازند، شناسایی و به مراجع قضایی معرفی شده‌اند.وی افزود: از ابتدای سال تاکنون، ۴۵ قاچاقچی مواد مخدر که در فضای مجازی فعالیت داشتند، شناسایی و دستگیر شده‌اند.

این مقام انتظامی ادامه داد: در این حوزه بین ۷۰۰ تا ۸۰۰ پیج و کانال تحت رصد پلیس قرار گرفته که تاکنون ۵۰ کانال تلگرامی و ۱۰۰ پیج در فضای مجازی مسدود شده‌اند. همچنین بیش از ۳۵۰ کیلوگرم مواد مخدر در فضای مجازی کشف و ضبط شده است.

سرهنگ باباپور با بیان اینکه تلاش‌های پلیس در مقابله با مواد مخدر ادامه دارد، گفت: از ابتدای سال جاری، ۳۶۲ قاچاقچی عمده، حدود ۳۰ هزار خرده‌فروش و توزیع‌کننده مواد مخدر و بیش از ۵۱ هزار معتاد متجاهر از سطح شهر تهران جمع‌آوری شده‌اند.

شناسایی ۸۸۷ نقطه حادثه‌خیز جاده‌ای در کشور

رئیس پلیس راه کشور از شناسایی ۸۸۷ نقطه حادثه‌خیز جاده‌ای در کشور خبر داد و گفت: بیشتر این نقاط رفع خطر شده‌اند.

سرهنگ احمد کرمی‌اسد در گفت‌وگو با ایسنا، یکی از وظایف پلیس راه را شناسایی نقاط حادثه خیز جاده‌ای جهت رفع خطر آنها دانست و افزود: این اقدام سبب می‌شود تا جاده‌ها محل امن‌تری برای تردد شهروندان باشند و هر ساله این اقدام توسط همکارانم پیگیری می‌شود.

وی افزود: از سال گذشته تاکنون، ۸۸۷ نقطه حادثه خیز در سراسر کشور شناسایی شده‌اند و اقدامات لازم برای رفع آنها انجام شده است، به طوریکه تقریبا کمتر از ۱۰۰ نقطه مانده تا رفع آنها انجام شود.

رئیس پلیس راه کشور ادامه داد: درباره نقاط حادثه‌خیز این نکته گفتنی است که این نقاط ممکن است دوباره ایجاد شوند، یعنی این عدد هیچوقت به صفر نمی‌رسد.

کرمی‌اسد گفت: ما براساس تحلیل تصادفات، مجددا نقاط پرخطر راشناسایی کرده و آنها را به سازمان راهداری معرفی می‌کنیم تا اقدامات کوتاه مدت نسبت به کاهش سرعت و پیشگیری از تصادفات انجام شود.

توصیه‌هایی به زنان بالای ۵۰ سال برای حفظ تناسب و تعادل

اگر قبل از ۵۰ سالگی از نظر جسمی فعال بوده‌اید، عالی است اما اگر به طور منظم ورزش نمی‌کردید، برای شروع خیلی دیر نیست.

فعالیت بدنی ممکن است به کاهش برخی از علائم یائسگی مانند گرگرفتگی، درد مفاصل و مشکلات خواب کمک کند. ورزش همچنین خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت و پوکی استخوان را کاهش می‌دهد. به علاوه، به کنترل وزن کمک می‌کند و چربی شکم را آب می‌کند. اثرات ورزش آنقدر قوی است که بر هر سیستم فیزیولوژیکی بدن تأثیر می‌گذارد و آن را بهبود می‌بخشد.

بسیاری از مشکلات پیری با سبک زندگی غیرفعال مرتبط هستند و درحالی که سن تقویمی شما ممکن است ۵۵ سال باشد، سن بیولوژیکی شما می‌تواند ۳۵ سال باشد – اگر یک برنامه ورزشی منظم را دنبال کنید. قبل از شروع با پزشک خود مشورت کنید، به خصوص اگر هر یک از عوامل خطر بیماری قلبی (سیگار کشیدن، فشار خون بالا، کلسترول بالا، دیابت یا سابقه خانوادگی) را دارید. سپس، فعالیت را آغاز کنید.

به گزارش «وبام دی»، هر ذره از حرکت مهم است. اگر برای ورزش منظم خیلی سرتان شلوغ است به دنبال راه‌های دیگری برای تحرک باشید. تحقیقات نشان می‌دهد تمام آن قدم‌های اضافی که در طول روز برمی‌دارید، فواید زیادی برای سلامتی شما دارند.در ادامه به چند ایده در این زمینه می‌پردازیم:

– به‌جای استفاده از آسانسور از پله‌ها بالا بروید. در خانه نیز برای حرف زدن با اعضای خانواده به‌جای فریاد زدن از پایین پله‌ها، خودتان بالا بروید و صحبت کنید.

– به‌جای ارسال ایمیل، از جای خود بلند شوید و با همکارانتان حضوری صحبت کنید. اگر جلسه‌ای با یک یا دو نفر دارید؟ آن را به بیرون ببرید و به‌صورت پیاده‌روی برگزار کنید.

– هر زمان که می‌توانید، سریع پیاده‌روی کنید. همیشه کفش‌های راحت بپوشید یا آنها را با خود بیاورید تا پاهایتان وسیله اصلی حمل و نقل شما باشند.

یک ورزش، بازی یا فعالیتی که دوست دارید پیدا کنید. اگر کاری را انجام دهید که از آن لذت می‌برید، به ورزش متعهد خواهید ماند.