آئینه شهر

معاون مالی و اقتصاد شهری شهرداری تهران اعلام کرد

طلب‌های شهرداری از دولت در مرحله حسابرسی

معاون مالی و اقتصاد شهری شهرداری تهران گفت: آنچه در گزارش حساب درآمد و هزینه شهرداری تهران تا مدت اخیر به ثبت رسیده بود، سه هزار میلیارد تومان است اما عملکرد ما بیش از این بوده است.

لطف‌اله فروزنده، معاون مالی و اقتصاد شهری شهرداری تهران در گفت‌وگو با خبرنگار شهر، با بیان اینکه وضعیت عملکرد غیرنقد شهرداری در بودجه امسال مطلوب است، اظهار کرد: آنچه تا مدت اخیر (آبان ماه) ثبت شده سه هزار میلیارد تومان است اما شهرداری عملکرد بیشتری داشته است.

وی افزود: بر اساس لایحه بودجه باید عملکرد غیرنقد تا پایان سال به ۱۵ هزار میلیارد تومان برسد و بر اساس روالی که طی می‌شود، این میزان محقق خواهد شد و حتی ممکن است از رقم مصوب نیز عبور کنیم.

معاون مالی و اقتصاد شهری شهرداری تهران با اعلام اینکه طلب‌های شهرداری از دولت در حال شناسایی است، یادآور شد: تسویه این بدهی‌ها فرایند خاص خود را دارد و باید حسابرسی شود تا دولت بتواند رقم را پرداخت کند، اما آنچه اهمیت دارد این است که دولت کلیت کار را پذیرفته اما در مجموع باید فرایند خود را طی کند و تأیید نهایی و پرداخت آن به تأیید حسابرسی بستگی دارد.

فروزنده با بیان اینکه برای تسویه بدهی شهرداری تهران به بانک‌ها نیز در حال مذاکره هستیم تا به عدد قطعی برسیم، خاطرنشان کرد: بر اساس بررسی‌ها رقم بدهی شهرداری به بانک‌ها نزدیک به ۷۰ هزار میلیارد تومان است که از طریق تهاتر املاک و دارایی‌ها تسویه خواهد شد تا بتوانیم تسهیلات لازم برای برقی‌سازی ناوگان حمل و نقل عمومی را دریافت کنیم و بر اساس مذاکرات قرار بر این شده که بانک‌ها در این خصوص همکاری کنند.

اخبار

مدیرعامل شرکت کنترل ترافیک تهران خبر داد

افزایش ۴۰ سامانه دوربینی در پایتخت برای کنترل سرعت، کامیون‌ها و ثبت تخلف‌های جناغی

مدیرعامل شرکت کنترل ترافیک شهرداری تهران از افزایش دوربین‌های محدوده کامیون ممنوع و ممنوعیت سرعت در پایتخت خبر داد.

حمید برادران در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به وضعیت دوربین های ترافیکی و گزارش عضو شورای شهر تهران در مورد خرابی برخی از دوربین ها، گفت: این اعداد خیلی به واقعیت نزدیک نیست و سامانه های ما روز به روز به وضعیت قبل نزدیک تر می شود و ما سطح پایداری بهتری داریم.

وی در پاسخ به سوالی مبنی بر اینکه آیا تعداد دوربین های سطح شهر افزایش می یابد؟ افزود: به صورت سالیانه شهرداری تهران برای حل مشکل نقاط حادثه خیز و افزایش سامانه های دوربین اقداماتی انجام می دهد؛ بگونه‌ای که در محدوده کامیون ممنوع و در حوزه سرعت تا پایان سال ۳۰ سامانه را اضافه می کنیم و در مورد ثبت تخلف جناغی که در محدود جناغی خروجی بزرگراه‌ها اجرایی خواهد شد تا پایان سال ۱۰ سامانه به صورت پایلوت اجرایی می‌شود.

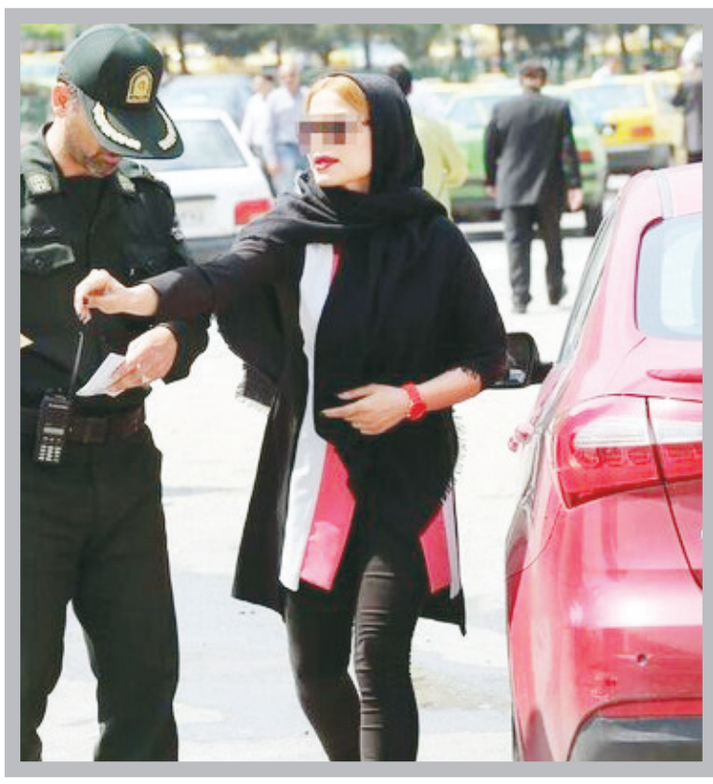
به گفته برادران، سامانه کنترل «سرعت متوسط» در شهرداری آغاز شده و این در حالی است که سال گذشته در ۱۰ مقطع تست شده و به دنبال این هستیم که با توجه به تأیید و تخصیص کد جریمه برای سرعت متوسط، ظرفیت سامانه را بر اساس سرعت پیمایش در طول مسیر گسترش دهیم.

برادران با بیان اینکه در حال حاضر درصدد آن هستیم که معاینه فنی را به تمام زیرساخت دوربین ها اضافه کنیم تا معاینه فنی همه خودروها کنترل شود، اظهار کرد: حتی با بررسی پیشنهاداتی برای معاینه فنی خودروها، می‌توانیم گامهای بلندتری برداریم؛ بعنوان مثال می توانیم عدم دریافت معاینه فنی از مراکز تهران برای رانندگان تهرانی را کنترل کرده تا رانندگان حتما ملزم باشند از مراکز تهران معاینه دریافت کنند که به ما کمک می‌کند کنترل بیشتری بر آلایندگی خودروها داشته و سطح آلایندگی را کاهش دهیم.

به گفته وی، در مورد موتورسیکلت هم چند ایده داریم که با توجه به حجم فزونی موتورسیکلت ها در شهر با پلیس در حال رایزنی هستیم که کاری برای پایش موتور با ضریب امنیت بیشتر داشته باشیم و کما اینکه شهردار تهران پیگیر پروژه وارد کردن موتورهای برقی است.

«کشف حجاب» در خودرو هیچ کد تخلفی ندارد

توقیف ناگهانی خودروها در کوچه و خیابان



در کشمکش برخوردهای متعدد با بی‌حجابی و بازگشت پیامک‌های هشدار کشف حجاب در وسایل نقلیه شخصی، حال کار به جایی رسیده است که در کوچه و خیابان، پلاک اتومبیل را استعلام می‌گیرند و اگر سابقه کشف حجاب روی پلاک مربوطه ثبت شده بود، دستور توقیف خودرو را بدون ارائه هیچ مدرک یا حکم قضایی صادر می‌کنند

اتحادملت - گروه جامعه؛ یکی از وکلای دادگستری در گفت‌وگو با خبرآنلاین می‌گوید: «ما در خصوص جرایم راهنمایی و رانندگی آیین‌نامه‌ای داریم که منطبق بر آن، کلیه تخلفات رانندگی از پیش در مجلس تصویب شده‌اند و برای هر تخلف هم یک کد تخلف تعریف شده است، اما در این آیین‌نامه هیچ کد تخلفی برای کشف حجاب یا بی‌حجابی در خودرو نداریم؛ بنابراین توقیف خودرو با این موضوع بی‌ارتباط است و هیچ توجیهی ندارد.»

در کشمکش برخوردهای متعدد با بی‌حجابی و بازگشت پیامک‌های هشدار کشف حجاب در وسایل نقلیه شخصی، حال کار به جایی رسیده است که در کوچه و خیابان، پلاک اتومبیل را استعلام می‌گیرند و اگر سابقه کشف حجاب روی پلاک مربوطه ثبت شده بود، دستور توقیف خودرو را بدون ارائه هیچ مدرک یا حکم قضایی صادر می‌کنند. زنی که راوی این حکایت است، می‌گوید: «با همسرم در حال گذر از یک پیچ فرعی بودیم که دو مأمور موتورسوار از فاصله‌ای نه‌چندان دور، گویی که در حال تعقیب و گریز مجرم فراری هستند، به ما علامت می‌دادند و خواهان توقف فوری بودند. ناگزیر خودرو را متوقف کردیم و منتظر کسب تکلیف ماندیم. یکی از مأموران شماره پلاک خودرو را استعلام گرفت و دیگری درخواست ارائه مدارک شناسایی و مدارک مربوط به وسیله نقلیه را داشت. پس از استعلام و ارائه مدارک، مصرانه و در برخوردی تند به ما گفتند که خودروی شما دارای جریمه کشف حجاب است و همین حالا باید به پارکینگ منتقل شود.»

او ادامه می‌دهد: «این برخورد ناگهانی و غافلگیرانه در صورتی اتفاق افتاد که ما از پیش می‌دانستیم که خودروی ما قرار است توقیف شود. حتی در پیامک ارسال‌شده از سوی پلیس هم قید شده بود که برای انتقال خودرو به پارکینگ و هماهنگی‌های لازم، با ما تماس خواهند گرفت، اما در این فاصله نه تماسی دریافت کرده بودیم، نه ابلاغیه‌ای به دستمان رسیده بود.»

امیرعلی صفا، وکیل پایه یک دادگستری و فعال رسانه‌ای، در گفت‌وگو با خبرآنلاین، توقیف وسایل نقلیه شخصی به‌علت کشف حجاب را عملی غیرقانونی می‌داند و با مرور مبانی و اصول حقوقی مربوطه می‌گوید: «در اصول حقوقی، در ماده ۲ و ۳ قانون مجازات اسلامی، اصلی تحت عنوان «قانونی بودن جرم و مجازات» وجود دارد که در آن قانونگذار می‌گوید «در وهله اول فقط چیزی که در قانون نوشته شده باشد، جرم است. دوم، نوع و نحوه مجازات مشخصاً باید در قانون ذکر شده باشد. سومین و مهم‌ترین نکته هم این است که اجرای مجازات و رسیدگی به جرم هم فقط توسط دادگاه و طبق آیین دادرسی کیفری باید انجام شود». با جمع‌بندی این موارد سؤال پیش می‌آید که آیا مجلس شورای اسلامی قانونی نوشته که با تکیه بر آن، اگر کسی در اتومبیل شخصی خود کشف حجاب کرد، مجازات برایش تعیین شود؟ پاسخ منفی است؛ چیزی که ما می‌دانیم این است که مجلس و نمایندگان چنین چیزی را تصویب نکرده‌اند. پس اصل قانونی بودن جرم و مجازات در این موضوع وجود ندارد.»

توقیف خودرو چه دخلی به کشف حجاب دارد؟

در برخی جرایم در صورت وقوع جرم، تحت شرایط خاصی می‌توان وسایل ارتکاب جرم را ضبط و توقیف کرد. مثلاً فردی که با اسلحه اقدام به سرقت می‌کند، طبیعی است که علاوه بر تعیین مجازات، سلاح هم توقیف شود. اما اگر کسی در وسیله نقلیه خود کشف حجاب کرد، چه دلیلی دارد که خودرو توقیف شود؟ به گفته امیرعلی صفا، به فرض اینکه اصل قانونی بودن جرم و مجازات در این مسئله لحاظ شده باشد، باز هم توقیف خودرو با این موضوع بی‌ارتباط است و هیچ توجیهی ندارد. دکتر هوشنگ پوربابایی، از وکلای باسابقه، طی گفت‌وگو با خبرآنلاین در این زمینه اظهار می‌دارد: «نیروی انتظامی و پلیس هیچ حقی در ضبط و توقیف آلات و ادوات جرم (خودرو) ندارد، هم‌چنین ارسال پیامک مبنی بر هشدار و انذار درمورد عمل کشف حجاب نیز خلاف قانون است.»

او اضافه می‌کند: «مبحث ضبط یا توقیف وسایل و اموال جرم، توسط قانونگذار در موارد متعدد پیش‌بینی شده است؛ به‌عنوان مثال در مواد مختلف آیین دادرسی کیفری، از جمله ماده ۱۱ قانون مجازات اسلامی، به صراحت نوشته شده که ادوات جرم، یا به دلیل بررسی بیشتر (مانند آلات قتاله) و یا با هدف معدوم‌سازی (مانند مشروبات الکلی)، ضبط و توقیف می‌شوند. در مقوله کشف حجاب در خودرو، نیروی انتظامی هیچ حقی بابت توقیف اتومبیل و حتی ارسال پیامک در این‌باره به شهروندان را ندارد. بر فرض، اگر برابر آیین دادرسی کیفری هم جرم مشهودی اتفاق افتاده باشد، نیروی انتظامی صرفاً وظیفه جمع‌آوری اسناد و مدارک جرم را دارد. خودرو ذاتاً وسیله ارتکاب جرم نیست که در صورت وقوع کشف حجاب، توقیف شود.»

همانطور که عبدالصمد خرمشاهی، وکیل و حقوقدان، پیش‌تر درگفت‌وگو با خبرآنلاین اشاره کره بود: «در فقره کشف حجاب، خودرو وسیله‌ای جهت تسهیل ارتکاب فعل نیست، بلکه فقط مکانی برای وقوع آن است؛ از همین رو توقیف خودرو در این مورد بخصوص، با موازین قانونی مطابقت ندارد.»

برخورد با کشف حجاب به عهده دستگاه قضایی است، نه پلیس

طبق روایات و تجربیات متعددی که در این راستا وجود دارد، توقیف اتومبیل‌ها اغلب از سوی مأموران پلیس صورت گرفته است؛ در صورتی که با تکیه بر مبانی حقوقی، پیگیری و تعیین مجازات برای عمل کشف حجاب می‌بایست از طریق دادسرا، دادگاه و اجرای آیین دادرسی کیفری صورت پذیرد. به بیان دیگر، دادسرا با تحقیق در مورد مجرمیت یا عدم مجرمیت متهم، قرار مجرمیت را طی کیفرخواست، به دادگاه ارسال می‌کند و درنهایت دادگاه کیفرخواست را بررسی و حکم مقتضی را صادر می‌کند.

صفا در توضیح اجرای صحیح این روند می‌گوید: «صورت قانونی ماجرا بدین شکل است که بعد از بررسی‌های لازم، برای فرد ابلاغیه ارسال شود؛ یعنی حتی "تماس تلفنی" هم با مالک خودرو جهت هماهنگی برای انتقال خودرو به پارکینگ وجهه قانونی ندارد. بلکه ابلاغیه‌ها می‌بایست به صورت رسمی در سامانه ثنا بارگذاری شده یا به صورت مکتوب و کاغذی برای افراد ارسال شوند.»

سامانه ثنا توسط قوه قضاییه طراحی شده و امکان ثبت تمامی ابلاغیه‌های قضایی، شکواییه‌ها و دادخواست‌های کاربران را فراهم کرده است. شهروندان با بازدید از این سامانه، می‌توانند از ابلاغیه‌های جدید مطلع شوند.

پوربابایی هم در این راستا معتقد است: «رسیدگی به این قبیل موارد، بر عهده دستگاه قضایی است. طبق ماده ۶۳۷ قانون مجازات اسلامی، پلیس حق ورود به این مسئله را ندارد. این پرونده در صورت اثبات وقوع جرم مشهود، می‌بایست در دادگاه و توسط قاضی مربوطه بررسی شود. مجازات عمل کشف حجاب در خودرو درنهایت جزای نقدی است، نه توقیف وسیله‌نقلیه.»

او تصریح می‌کند: «اساساً هیچ نص قانونی در این‌باره که توقیف خودرو به‌علت بی‌حجابی، وظیفه یا حق نیروی انتظامی باشد، وجود ندارد. بنابراین تمام اقدامات از جمله: توقیف، حمل و نقل با جرثقیل یا دریافت هزینه و ... خلاف قانون است.»

برای «کشف حجاب» در خودرو کد تخلف تعریف نشده است

اخیراً موضوع کشف حجاب در خودرو با جرایم راهنمایی و رانندگی مقایسه می‌شود. به طور مثال؛ رد شدن از چراغ قرمز نیازمند مراجعه به دادسرا نیست و اعمال قانون یا در لحظه انجام می‌شود یا در سوابق تخلفات راننده ثبت می‌شود؛ پس با این حساب، گمانه‌زنی‌ها بر این است که کشف حجاب در خودرو هم در رده تخلفات رانندگی قرار می‌گیرد.

صفا در تشریح و تبیین این شائبه می‌گوید: «این قیاس به طور کل غلط است. ما در خصوص جرایم راهنمایی و رانندگی آیین‌نامه‌ای داریم که منطبق بر آن، کلیات و جزئیات تخلفات رانندگی از پیش در مجلس تصویب شده‌اند و برای هر تخلف هم یک کد تخلف تعریف شده است. مثلاً در برگ جریمه، کد تخلف ۲۰۱۲ به معنای عدم رعایت حق تقدم عبور است. ما در این آیین‌نامه هیچ کد تخلفی برای فعل کشف حجاب یا بی‌حجابی در خودرو نداریم.»

شکایت از مأموران بابت برخورد نامناسب در روند توقیف خودرو

در برخی موارد شهروندان در روند توقیف خودرو بابت بی‌حجابی، از سوی مأمور یا مسئولان مربوطه مورد بی‌احترامی واقع شده‌اند. صفا در این‌باره می‌گوید: «تجربه نشان داده است این موضوع از طریق تماس با سامانه نظارتی ۱۹۷ (سامانه بازرسی نیروی انتظامی) و ارائه گزارش از رفتار تند یا نامحترمانه مأموران در روند تذکردهی یا اقدامات مرتبط با انتقال خودرو به پارکینگ، با ذکر مشخصات و مستندات قابل ثبت و پیگیری است.»

برای مقابله و برخورد با تخلفات احتمالی نیروهای انتظامی و پلیس، متقاضیان می‌توانند از طریق برقراری تماس تلفنی با سامانه‌های ۱۹۷ یا ۱۱۶ به طرح شکایت به شیوه غیرحضوری بپردازند.

مالیات پزشکان در تعرفه ها پنهان است

اجحاف در حق جامعه پزشکی

معاون فنی و نظارت سازمان نظام پزشکی ایران، معتقد است که با تعرفه های دستوری نمی بایست از پزشکان مالیات گرفت.

رضا لاری پور، در گفتگو با خبرنگار مهر گفت: جامعه پزشکی بر این باور است که وقتی تعرفه‌ها به شکل دستوری تعیین می‌شود، مالیات این تعرفه‌ها در درون آن نهفته و مستتر است. در واقع، می‌توان گفت که جامعه پزشکی، مالیات خود را پیشاپیش با این تعرفه‌ها داده است. وی افزود: واقعیت این است که مالیات را بر درآمد می‌گیرند و آنچه در تعرفه‌های واقعی می‌بینیم؛ این است که ارائه دهندگان خدمت ضرر می‌کنند و خیلی از مطب‌ها تعطیل می‌شود و اتفاقات دیگری برای حرفه پزشکی رخ می‌دهد. لاری پور تاکید کرد: وضع مالیات بر تعرفه‌های دستوری، عملاً معنی ندارد، چون مالیات را از درآمد می‌گیرند. اما، درآمد جامعه پزشکی دچار اشکال است و به نظر می‌رسد استفاده از جامعه پزشکی برای پایلوت برنامه‌های اقتصادی، خیلی درست نباشد. معاون فنی و نظارت سازمان نظام پزشکی، با ذکر مثالی گفت: در بازار طلافروشی، قیمت‌ها دستوری نیست و هر لحظه و ثانیه دچار تغییر می‌شود و مالیات گرفتن از این صنف، طبیعی است. اما، اگر بخواهیم منصفانه به موضوع مالیات جامعه پزشکی نگاه کنیم؛ با تعرفه‌های غیرواقعی، در حق پزشکان اجحاف می‌شود.

وی افزود: برای گرفتن مالیات از درآمد پزشکان، باید تعرفه‌ها واقعی شود و یا اینکه مالیات نباید گرفته شود. زیرا، به گفته مسئولان سازمان امور مالیاتی، بعد از جامعه هتلداران؛ جامعه پزشکی در رده دوم بیشترین پرداخت کنندگان مالیات قرار دارند.

آگهی مزایده عمومی(نوبت اول)

شهرداری شهرآباد

به استناد مصوبه شماره ۲۸۹۲۵ مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۲ شورای اسلامی شهر، شهرداری شهر آباد در نظر دارد نسبت به فروش ۱۰ قطعه زمین با مشخصات ذیل اقدام نماید.متقاضیان می توانند پس از مطالعه کامل شرایط مزایده،پیشنهادات خود راتا پایان وقت اداری روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۸ بصورت کتبی (یا در بستر سامانه ستاد به شماره ۰۰۵۲۱۸۰۰۰۰۵۲۰۰۲) به واحد مالی شهرداری شهرآباد تحویل نمایند یا به نشانی:استان خراسان رضوی شهرستان بردسکن شهر شهر آباد بلوار امام علی (ع) شهرداری شهرآباد کد پستی ۹۶۸۷۱۳۰۱۰۹ارسال نمایند.

شماره قطعه	متراژ	مبلغ پایه هر مترمربع	مبلغ پایه کل	مبلغ سپرده شرکت در مزایده
۱	۱۹۱/۵۱	۲۱/۰۰۰/۰۰۰	۴/۰۲۱/۷۱۰/۰۰۰	۲۰۱/۰۰۰/۰۰۰
۲	۲۱۶/۲۶	۱۶/۸۰۰/۰۰۰	۳/۶۳۳/۱۶۸/۰۰۰	۱۸۲/۲۰۰/۰۰۰
۳	۲۱۶/۴۶	۱۶/۵۰۰/۰۰۰	۳/۵۷۱/۵۹۰/۰۰۰	۱۷۸/۶۰۰/۰۰۰
۴	۲۳۵/۷	۱۶/۲۷۵/۰۰۰	۳/۸۳۶/۰۱۷/۵۰۰	۱۹۱/۸۰۰/۰۰۰
۵	۲۳۵/۶۵	۱۶/۲۷۵/۰۰۰	۳/۸۳۵/۲۰۳/۷۵۰	۱۹۱/۸۰۰/۰۰۰
۶	۲۳۵/۶	۱۶/۲۷۵/۰۰۰	۳/۸۳۴/۳۹۰/۰۰۰	۱۹۱/۸۰۰/۰۰۰
۷	۲۳۵/۶	۱۵/۴۸۰/۰۰۰	۳/۶۴۷/۰۸۸/۰۰۰	۱۸۲/۳۶۰/۰۰۰
۸	۲۳۵/۶	۱۵/۴۸۰/۰۰۰	۳/۶۴۷/۰۸۸/۰۰۰	۱۸۲/۳۶۰/۰۰۰
۹	۲۳۵/۶	۱۵/۴۸۰/۰۰۰	۳/۶۴۷/۰۸۸/۰۰۰	۱۸۲/۳۶۰/۰۰۰
۱۰	۲۳۵/۵۵	۱۵/۴۸۰/۰۰۰	۳/۶۴۶/۳۱۴/۰۰۰	۱۸۲/۳۵۰/۰۰۰

شرایط شرکت در مزایده :

۱- تکمیل فرم درخواست شرکت در مزایده

۲- متقاضیان می بایست معادل ۵ درصد قیمت کارشناسی زمین , ضمانتنامه بانکی و یا وجه نقد برابر جدول فوق به عنوان سپرده شرکت در مزایده به حساب ۵۵۹۴۵۰۳۱۰۱۶۲۰۷۰۵ نزد پست بانک به نام شهرداری شهر آباد واریز نماید و فیش واریزی یا ضمانتنامه بانکی را به همراه برگه پیشنهاد قیمت به واحد مالی شهرداری تحویل دهند.

- به پیشنهادات مبهم, مخدوش وفاقد ضمانتنامه بانکی ویاکمتر از ۵٪ قیمت پایه,ارسال شده بعد از مهلت مقرر یاارسال ازطریق دورنگار وپست الکترونیک, ترتیب اثرداده نخواهد شد.

۴- کلیه هزینه های مربوط اعم ازنقل و انتقال,انتشار آگهی واطلاعیه,کارشناسی زمین,امورمالیاتی, ثبت اسناد , دفترخانه و غیره به عهده برنده مزایده می باشد.

۵- انتقال مالکیت زمینهای مورد مزایده باسند رسمی می باشد.

۶- شهرداری در قبول یا ردپیشنهادات مختار است.

۷- جلسه بازگشایی پاکتهای مزایده روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۳۰ ساعت ۱۱ در محل شهرداری شهر آباد می باشد.

۸- روی پاکت ارسالی الزاما شماره قطعه مدنظر قید گردد.

۹- برنده مزایده بایستی حداکثر هفت روز پس از اعلام اسلامی برندگان ،۵۰ درصد بهای پیشنهادی را به حساب ۰۱۰۷۵۸۲۳۰۴۰۰۳ واریز نماید و مابقی را بصورت ۳۰ درصد تا ۲۰ اسفند ماه سال جاری و ۲۰ درصد تا ۲۰ فروردین ماه سال ۱۴۰۳ پرداخت نماید. بابت پرداخت های اسفند و فروردین ماه چک صیادی دریافت می گردد.(در شرایط برابر اولویت با پرداخت کننده ی نقدی خواهد بود)

۱۰- عدم واریز بهای پیشنهادی توسط برنده مزایده درمهلت مقرر, به منزله انصراف از خرید تلقی و سپرده ایشان به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.

علی نجفی–شهردار شهرآباد

با این کارها دیرتر پیر شوید

۵ عادت ساده برای به تعویق انداختن پیری

مراقبت از سلامت بدن با فعالیت جسمی، انتخاب غذای سالم، خواب کافی و ... عاداتی هستند که از پیری زودرس جلوگیری می‌کنند. حتی با رعایت این عادات می‌توانید دوران کهنسالی سالم‌تری را هم تجربه کنید.

به گزارش خبرآنلاین، معمولاً دو ماه طول می‌کشد تا یک رفتار به عادت روزمره تبدیل شود، بنابراین توصیه می‌شود برای ایجاد یک عادت حداقل یک ماه زمان صرف کنید. عاداتی وجود دارند که با به‌کارگیری آنها می‌توانید سالم‌تر زندگی کنید و دیرتر پیر شوید.

پنج عادت اصلی که روند پیری را به تعویق می‌اندازند، عبارتند از:

۱) از پوست خود در برابر آفتاب محافظت کنید

اینکه متخصصان پوست همیشه اصرار بر استفاده از ضدآفتاب دارند، یک علت آن به تعویق انداختن روند پیری پوست است. ضد آفتاب و سایر اقدامات محافظتی در برابر آفتاب مانند استفاه از عینک آفتابی و کلاه نه تنها به پیشگیری از سرطان پوست کمک می‌کنند، بلکه می‌توانند از پوست در برابر پیری زودرس محافظت کنند.

۲) به اندازه کافی شب بخوابید

خواب کافی (۷ الی ۹ ساعت) می‌تواند بهترین راه محافظت در برابر برخی از شایع‌ترین بیماری‌هایی باشد که با افزایش سن به وجود می‌آیند. استراحت شبانه خوب نه تنها احتمال ابتلا به بیماری قلبی، سکته و چاقی را کاهش می‌دهد، بلکه می‌تواند التهاب را کاهش داده و توانایی مغز را برای تمرکز و تمرکز بهبود بخشد.

۳) روزانه یک لیتر آب بنوشید

نوشیدن یک الی دو لیتر آب در طول روز، بدن را هیدراته نگه می‌دارد، سطح انرژی را حفظ می‌کند و سیستم گوارش را نظم می‌بخشد.

۴) رژیم غذایی متعادل داشته باشید

مصرف بیش از حد قند و غذاهای فرآوری‌شده، علاوه بر ایجاد چاقی، سرطان و سایر بیماری‌ها، می‌تواند روند پیری پوست را تسریع کند و باعث چین و چروک شود. غذاهای فرآوری‌شده و خوراکی‌های شیرین را کمتر مصرف کنید و مصرف میوه‌ها، سبزیجات و غلات سبوس‌دار را در رژیم غذایی خود در اولویت قرار دهید.

۵) ورزش کنید

سه ساعت ورزش متوسط در هفته یا یک و نیم ساعت ورزش شدید، برای محافظت از بدن در برابر کلسترول بالا، دیابت، زوال عقل و مشکلات جسمی توصیه می‌شود. ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی یا دویدن به تقویت استخوان‌ها کمک می‌کنند. هم‌چنین تمرین با وزنه نیز می‌تواند وضعیت بدن را بهبود بخشد، به خواب کمک کند و التهاب را به حداقل برساند.