

## مشارکت ۳۳ هزار اصفهانی طی ۱۰ ماه در نزع

مدیرکل پزشکی قانونی استان اصفهان از مشارکت ۳۳ هزار و ۳۳۳ اصفهانی در نزع طی ۱۰ ماه سال جاری خبر داد.منصور فیروزبخت در گفتگو با مهر اعلام کرد که در ۱۰ ماهه سال جاری، ۳۳ هزار و ۳۳۳ نفر به دلیل صدمات ناشی از نزع به مراکز پزشکی قانونی این استان مراجعه کرده‌اند. این آمار نسبت به مدت مشابه سال گذشته که تعداد مراجعان ۳۷ هزار و ۵۳۲ نفر بود، ۱۱٫۲ درصد کاهش نشان می‌دهد. از مجموع مراجعین، ۱۱ هزار و ۷۷۱ نفر زن و ۲۱ هزار و ۵۶۲ نفر مرد بودند. فیروزبخت تأکید کرد که ظاهر خون‌آلود جراحات تأثیری در تعیین میزان صدمات و صدور نظر به کارشناسی ندارد و نوع جراحات و ویژگی‌های آن مبنای صدور نظریه است. بنابراین، معاینه دقیق نیازمند تمیز بودن موضع و بررسی دقیق توسط کارشناسان پزشکی قانونی است.مدیرکل پزشکی قانونی استان اصفهان همچنین خاطرنشان کرد که «طول درمان» در پزشکی قانونی تعیین نمی‌شود و گواهی‌های پزشکی قانونی تنها زمان «معاینه مجدد» را مشخص می‌کنند تا سرنوشته جراحات و صدمات مشخص شود. او تأکید کرد که برای صدور نظریه کارشناسی، ارائه معرفی‌نامه از مراجع قضایی یا کالنتری الزامی است. فیروزبخت در ادامه گفته در مواردی که نیاز به بررسی لیزتر قروح جراحات باشد، ممکن است مشاوره با تصویربرداری لازم باشد. این اقدامات برای حفظ حقوق مراجعان و ارائه نظر دقیق در خصوص صدمات ضروری است. همچنین، در صورت وجود جراحات عمده و تهدیدکننده، فرد می‌تواند پس از درمان به پزشکی قانونی مراجعه کند.

## کاهش ۲ درصدی تصادفات جاده‌ای اصفهان

رئیس پلیس راه استان اصفهان از کاهش ۲ درصدی تصادفات رانندگی در جاده‌های این استان خبر داد و به رانندگان توصیه‌هایی برای ایمنی بیشتر در ایام نوروز و ماه مبارک رمضان ارائه کرد. به گزارش مهر، سرهنگ علی مولوی در نشستی با جمعی از خبرنگاران رسانه‌های گروهی اصفهان از کاهش ۲ درصدی وقوع تصادفات رانندگی در جاده‌های اصفهان طی ۱۰ ماهه ابتدایی امسال نسبت به مدت مشابه سال گذشته خبر داد. او افزود: ۱۵ درصد تصادفات رانندگی در جاده‌های اصفهان در روزهای چهارشنبه و پنج‌شنبه اتفاق می‌افتد و سهم خودروهای سواری در تصادفات برون‌شهری ۶۷ درصد و موتور سیکلت‌ها ۲ درصد است. سرهنگ مولوی افزود رانندگانی که به ناگهی گواهینامه پایه سوم دریافت کرده‌اند و تجربه کافی رانندگی ندارند، ۷۱ درصد سهم تصادفات را به خود اختصاص داده‌اند. این افراد حق رانندگی در جاده‌های برون‌شهری را تا یک سال ندارند و از ساعت ۱۲ شب تا ۶ صبح نیز محدودیت رانندگی دارند. رئیس پلیس راه استان اصفهان به محورهای مواضاتی استان که بیشترین تصادفات در آنها اتفاق می‌افتد اشاره کرد و خاطر نشان کرد: آژاده امیرکبیر، محور بویین میاندشت-الیگودرز، دامنه آژاده، مللیم، محورهای فرعی منتهی به استان چهارمحال و بختیاری، مبارکه بروجن، فردرگاه، ایاده-شهرضا و اردستان-تاین از برصادف‌ترین محورهای اصفهان هستند. او افزود طرح نوروزی امسال از ۲۵ اسفندماه آغاز و تا ۱۵ فروردین ماه ادامه دارد. با توجه به تقارن عید نوروز و ماه مبارک رمضان و افزایش ترددها، ایستورسیم با اجرای طرح‌های مختلف پلیس راه و رعایت قوانین توسعاً رانندگان، شاهد کاهش وقوع حوادث جاده‌ای باشیم.

این مقام انتظامی تأکید کرد: اقدامات مختلفی از جمله راه‌اندازی گشت‌های ناخسوس، افزایش یک سوم مبالغ جریمه‌های رانندگی در ایام نوروز، ارسال پیامک برای رانندگان پرخطر، راه‌اندازی سامانه دوربین‌های ثبت تخلف و برخورد با رانندگان متخلف در ایام نوروز اجرا خواهد شد. سرهنگ مولوی همچنین خاطرنشان کرد: ۲۱ ایستگاه نوروزی در محورهای اصلی اصفهان و ۱۰ ایستگاه در محورهای روستایی برای استراحت رانندگان در نظر گرفته شده است. او به رانندگان توصیه کرد که از رانندگی در جاده‌ها خودداری کنند و از صندلی کودک استفاده کنند. کودکان زیر ۱۲ سال را در صندلی جلو سوار نکنند و از تلقن همراه استفاده نکنند. همچنین، رانندگان باید از سلامت فنی خودروی خود مطمئن شده و حتماً استراحت کافی قبل از رانندگی داشته باشند.

## فعال بودن مرکز اهدای خون خواجو بعد از افطار

مدیرکل انتقال خون استان اصفهان گفته: مرکز اهدای خون خواجو در کلانشهر اصفهان در ماه رمضان پس از افطار نیز برای خدمات‌رسانی به مردم فعال خواهد بود.

به گزارش اصفهان امروز، کیان هدراب‌پور اظهار کرد: مرکز اهدای خون خواجو اصفهان در ماه رمضان از ساعت هشت تا ۱۷ و همچنین پس از افطار از ساعت ۱۹:۳۰ تا ۳۳:۰۰ فعال است. او افزود: این اقدام برای تأمین صد در صد نیاز بیماران به فرآورده‌های خونی به‌ویژه در روزهای آخر سال انجام می‌شود زیرا میزان مصرف فرآورده‌های خونی در این ایام بیشتر است.مدیرکل انتقال خون استان اصفهان ادامه داد: با توجه به اینکه فرد اهداکننده خون ۶ ساعت قبل از اهدا باید غذا مصرف کرده باشد، مناسب‌ترین زمان برای اهدا، ساعت ابتدایی روز و یک ساعت به بعد از صرف افطار است. هدراب‌پور تأکید کرد: حفظ خنثی‌رود خون اصران در روزهای آخر سال از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و اهداکنندگان با هر گروه خونی می‌توانند به مراکز اهدای خون مراجعه کنند.

تمدنی کهن که دررتبه‌های نخست اقتصادی کشور قرار دارد، در میان بی‌توجهی مسئولان آرام آرام در زمین فرو می‌رود به گفته کارشناسان زمان برای نجاتش بسیار اندک است.به گزارش بازر، روزگاری، زاینده رود قلب تپنده اصفهان بود. اما امروز تنها خاطراتی از آن باقی مانده است. آب که رفت، زمین تشنه شد. زمین که تشنه شد، نشست کرد و حالا، اصفهان با شکاف‌هایی نشان می‌دهد. از مجموع مراجعین، ۱۱ هزار و ۷۷۱ نفر زن و ۲۱ هزار و ۵۶۲ نفر مرد بودند. فیروزبخت تأکید کرد که ظاهر خون‌آلود جراحات تأثیری در تعیین میزان صدمات و صدور نظر به کارشناسی ندارد و نوع جراحات و ویژگی‌های آن مبنای صدور نظریه است. بنابراین، معاینه دقیق نیازمند تمیز بودن موضع و بررسی دقیق توسط کارشناسان پزشکی قانونی است.مدیرکل پزشکی قانونی استان اصفهان همچنین خاطرنشان کرد که «طول درمان» در پزشکی قانونی تعیین نمی‌شود و گواهی‌های پزشکی قانونی تنها زمان «معاینه مجدد» را مشخص می‌کنند تا سرنوشته جراحات و صدمات مشخص شود. او تأکید کرد که برای صدور نظریه کارشناسی، ارائه معرفی‌نامه از مراجع قضایی یا کالنتری الزامی است. فیروزبخت در ادامه گفته در مواردی که نیاز به بررسی لیزتر قروح جراحات باشد، ممکن است مشاوره با تصویربرداری لازم باشد. این اقدامات برای حفظ حقوق مراجعان و ارائه نظر دقیق در خصوص صدمات ضروری است. همچنین، در صورت وجود جراحات عمده و تهدیدکننده، فرد می‌تواند پس از درمان به پزشکی قانونی مراجعه کند.

**۱۳ قصبه بر درد خیابان‌های شکسته و دیوارهای لرزان**
منصور شییشه‌فروش،مدیرکل مدیریتبحران استان اصفهان، به بازار می‌گوید ما با بحران فرونشستی روبه‌رو هستیم که در برخی مناطق به بیش از ۲۵ متر در سال رسیده است. او افزود: بیش از ۲۸ میلیون نفر در پهنه‌های پرخطر زندگی می‌کنند و ۷۸۰ هزار واحد مسکونی، ۲۵۸ مدرسه، سه بیمارستان، ۹ ایستگاه آتش‌نشانی در معرض خطر قرار گرفته‌اند. این فقط یک هشدار نیست، بلکه یک بحران واقعی است.مدیرکل مدیریت بحران استاندار اصفهان تأکید کرد: این بحران را نمی‌توان یک فاجعه طبیعی دانست چراکه انسان عامل اصلی آن بوده است؛ خشک شدن زاینده‌رود، برداشت بی‌رویه از چاه‌های عمیق و توسعه بی‌برنامه شهری، زمین را ناپایدار کرده‌اند. او ادامه داد: در برخی نقاط، سطح آب‌های زیرزمینی بیش از ۳۰ متر افت کرده و سفره‌های آبی که طی هزاران سال شکل گرفته بودند، حالا خالی شده‌اند؛ زمین که تکیه کاهش را از دست بدهد فرو می‌ریزد. روند فعلی فرونشست می‌تواند منجر به نابودی اصفهانی شود که هم از نظر اقتصادی در کشور بسیار پراهمیت است و سهم نخست تأمین آبچوان‌ها نمی‌تواند فرونشست در اصفهان را کنترل کند. او ادامه داد: این روند تنها با برگرداندن جریان طبیعت به روال اصلی خود یعنی احیای دائمی زاینده‌رود قابل جبران است و در این مسیر، ریاضت‌آبی باید قانومند شده و در کل کشور اجراء شود تا منابع آبی نظر اقتصادی بر اساس ظرفیت اکولوژیک باز تخصیص پیدا کنند. نباید از این مطلب غفلت کنیم که کارشناسان معتقدند که راه حل رفع بحران فرونشست اصفهان فقط در جریان دائمی زاینده‌رود از سراب تا پایاب خلاصه می‌شود و با این رویه می‌توان به روند تدریجی کنترل فرونشست در اصفهان امیدوار بود.

دوشنبه ۱۳ اسفند ۱۴۰۳ ■ **سال بیست و یکم ■ شماره ۵۱۲۷**

## جامعه

تلفن ارتباط خوانندگان: ۳۶۲۹۳۷۵۰

# اصفهان؛ شهری که آرام آرام فرو می‌رود



**۱۴ وقتی تاریخ هم ترک می‌خورد**

علی بیت الهی، رئیس بخش زلزله و خطرپذیری مرکز تحقیقات راه، مسکن و شهرسازی، درباره تأثیر فرونشست بر بناهای تاریخی و تمدن اصفهان چنین هشدار می‌دهند: پلی‌های زاینده رود، میدان نقش جهان، و مساجد تاریخی مانند مسجد جامع و مسجد سید، همگی در معرض خطر هستند. در برخی بناها، ترک‌های قابل مشاهده‌ای ایجاد شده و این ترک‌ها ممکن است به تدریج، به تخریب کامل منجر شوند.فرونشست به‌صورت منتقارن عمل می‌کند. یعنی یک طرف بنا را بیشتر از طرف دیگر پائین می‌برد و این باعث شکستن ستون‌ها و دیوارها شده. او اضافه می‌کند در مسجد سید، یکی از باشکوه ترین مساجد اصفهان، شکاف‌های دیوارها نگران‌کننده شده‌اند. این مسجد که قدمت بیش از ۲۰۰ سال دارد، بر بستری از خاک سست ایستاده است. اگر روند فرونشست کنترل نشود، احتمال دارد این بنای تاریخی نیز دچار آسیب‌های جبران‌ناپذیر شود و این سرنوشته در انتظار دیگر آثار تاریخی اصفهان نیز هست.

**۱۵ شهر در سکوت فرومی‌ریزد**

برخی کارشناسان، فرونشست را زلزله‌ای خاموش می‌نامند، زیرا برخلاف زلزله، این پدیده ناگهانی نیست، بلکه آرام‌آرام رخ

## جای خالی کودکان کار در مدارس



کودکان می‌تواند یکی از مؤثرترین راهکارها باشد.
**۱۶ مشکلات روانی و اجتماعی در کمین کودکان کار**

سمیه کریمی، معاون پیشگیری اداره کل بهزیستی استان اصفهان با اشاره به اینکه تجزیه‌ت زستی کودکان کار در محیط‌های پرخطر می‌تواند اثرات بلندمدتی بر سلامت جسمی و روانی آن‌ها داشته باشد، ادامه می‌دهد:ابتلا به بیماری‌های جسمی و روانی، به دلیل انجام کارهای سنگین و نامتناسب با وضعیت جسمی و روانی کودکان، ناشی از فقدان دسترسی به تغذیه مناسب و استراحت کافی است.کریمی با تأکید بر اینکه قرار گرفتن این کودکان در معرض ناامنی، باعث اضطراب، افسردگی و احساس بی‌ارزشی در آن‌ها می‌شود، تصریح می‌کند محرومیت از تحصیل و آموزش‌های لازم موجب می‌شود که این کودکان در آینده نتوانند به شغل‌های مناسب دست پیدا کنند و بنابراین در زنجیره‌ای از مشکلات اجتماعی و روانی قرار می‌گیرند. او در

خصوص چالش‌های بهزیستی برای کودکان کار یادآور می‌شود: کمبود اعتبارات دولتی و گروه‌های داوطلب و خیرین جایگزین در این خصوص نیز قابل تأمل است.حقالق ۱۳ دستگاه‌مسئولیت‌هایی دارند که فقط تنها چند دستگاه بهزیستی را در ارائه خدمت همراهی می‌کنند.دیگر دستگاه‌ها نیز درگیر تکالیف قانونی نمی‌شوند و این مسئله کم‌ترسبانی و ساماندهی را محدود می‌کند.

معاون پیشگیری اداره کل بهزیستی استان اصفهان بیان‌اینکه کودکانی که توسط شهرداری و یا اورژانس اجتماعی شناسایی می‌شوند با حکم قضایی به بهزیستی ارجاع می‌شوند و سازمان بهزیستی نیز به آنان خدمات ارائه خواهد کرد، می‌گوید با توجه به وضعیت کودکان کار و نیاز به حمایت از این قشر آسیب‌پذیر، برنامه‌هایی برای بازگرداندن این کودکان به چرخه تحصیل و توانمندسازی آنان در حال اجراءست. در این راستا، تامل و همکاری با وزارت آموزش و پرورش برای ثبت‌نام کودکان در مدارس و فراهم کردن شرایط لازم برای تحصیل آنان اهمیت ویژه‌ای دارد.

کریمی با اشاره به اینکه برای ثبت‌نام کودکان کار در مدارس دولتی و غیردولتی، به‌ویژه برای کودکانی که از تحصیل بازمانده‌اند تلاش می‌کنیم، اضافه می‌کند:همکاری با مؤسسات غیردولتی برای ارائه آموزش‌های لازم به کودکان کار، به‌ویژه در زمینه‌های مهارتی و حرفه‌ای، فراهم کردن امکان شرکت کودکان در آزمون‌های غیرضروری برای کسب مدارک تحصیلی و مهارتی، ایجاد تامل و همکاری مؤثر بین مردم و دستگاه‌های اجرایی برای ساماندهی و توانمندسازی کودکان کار از دیگر برنامه‌های مورد نظر است.

او اظهار می‌کند هدف از این برنامه‌ها، جلوگیری از فروپاشی خانواده‌ها و ایجاد فرصت‌های بهتر برای آینده کودکان است. با حمایت جامعه و نهادهای مربوطه می‌توانیم به بهبود وضعیت این قشر آسیب‌پذیر کمک کنیم.

## مراکز بهداشتی اصفهان با کمبود پزشک عمومی مواجهند

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان به مشکلات تأمین نیرو برای مراکز شبانه‌روزی بهداشتی نیز اشاره کرد و گفته:با توجه به سطح‌بندی مراکز بهداشتی تلاش می‌کنیم که مراکز شبانه‌روزی راه‌اندازی شود اما در تأمین نیروی انسانی برای آنها با چالش‌های زیادی روبه‌رو هستیم. گل‌دلاری ابراز امیدواری کرد که با برگزاری آزمون استخدامی و جذب نیروهای جدید، بخشی از کمبود نیروی انسانی در حوزه بهداشت و درمان استان اصفهان جبران شود.

او با بیان اینکه جمع‌آوری زکات فطریه در حال برنامه‌ریزی است، خاطرنشان کرد: این امر با نصب صندوق در محل برگزاری جمع‌آوری زکات در این منطقه اشاره و کرد و گفته: اسمال ۳۷ میلیارد ریال زکات در این شهرستان جمع‌آوری شده که در مقایسه با سال گذشته ۲۰ درصد افزایش پیدا کرده است. لرضیفرخ‌وند ادامه داد: همکاری نهادهای اداری، فرهنگی و مراکز خیریه در این امر مهم بوده که برای کمک نیازمندان، ۱۶۰ میلیارد تومان ارساد که دیگر نهادهای این کار پیش می‌رود.

## خبر

## تغذیه و فعالیت بدنی؛ رازی برای جاودانگی سلامتی

ورزش و فعالیت بدنی، همراه با تغذیه سالم، نقش مهمی در حفظ سلامت بدن دارد و انجام منظم ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی، موجب بهبود عملکرد قلب و عروق، کاهش وزن و تقویت عضلات می‌شود و تغذیه مناسب با مصرف میوه‌ها، سبزیجات، پروتئین‌های کم‌چرب و آب کافی، انرژی لازم برای فعالیت‌های روزانه و ورزش را فراهم می‌کند.

به گزارش ایسنا، ورزش و فعالیت بدنی نقش بسیار مهمی در حفظ سلامت بدن دارد و فعالیت‌های بدنی مانند پیاده‌روی، دویدن، شنا و یوگا به بهبود عملکرد قلب و عروق کمک می‌کند و خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش می‌دهد؛ علاوه بر این، ورزش منظم باعث افزایش سطح انرژی، بهبود خلق و خو و کاهش استرس می‌شود و فعالیت بدنی منظم به بهبود سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند و باعث افزایش مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها می‌شود.

ورزش و فعالیت بدنی نقش کلیدی در کاهش وزن دارد و با افزایش میزان فعالیت بدنی، سوخت‌وساز بدن افزایش می‌یابد و کالری‌های اضافه سوزانده می‌شوند، این فرآیند به کاهش چربی‌ه‌سای بدن و در نتیجه کاهش وزن کمک می‌کند، همچنین ورزش باعث افزایش حجم عضلات می‌شود و افزایش میزان سوخت و ساز در حالت استراحت را به همراه دارد و برنامه‌های ورزشی منظم و متنوع می‌تواند در کاهش وزن و حفظ آن نقش مؤثری داشته باشد.

انتخاب نوع ورزش برای افراد بستگی به چندین عامل دارد و یکی از مهم‌ترین این عوامل، هدف فرد از ورزش کردن است، به عنوان مثال، برای افرادی که به دنبال کاهش وزن هستند ممکن است ورزش‌های هوازی مانند دویدن یا شنا مناسب باشد، در حالی که افرادی که به دنبال افزایش عضلات هستند ممکن است به ورزش‌های با تمرینات مقاومتی روی آوردند. همچنین، سطح آمادگی بدنی و شرایط جسمانی فرد نیز در انتخاب نوع ورزش تأثیرگذار است و افراد باید ورزشی را انتخاب کنند که با سطح آمادگی بدنی و محدودیت‌های جسمانی آن‌ها سازگار باشد.

علاقه و تمایل فرد به ورزش است، افرادی که به فعالیت‌های گروهی علاقه‌مند هستند، ممکن است از ورزش‌های گروهی مانند بسکتبال لذت ببرند و افرادی که به فعالیت‌های انفرادی علاقه‌مند هستند، ممکن است به ورزش‌هایی مانند یوگا یا پیاده‌روی علاقه نشان دهند و انتخاب ورزشی که فرد از آن لذت می‌برد، احتمال پایبندی به برنامه‌های ورزشی را افزایش می‌دهد.

برونه صنعتی، متخصص تغذیه و رژیم‌ درمانی در گفت‌وگو با ایمن‌ا با بیان اینکه گام نخست برای درمان اضافه وزن و چاقی، افزایش فعالیت‌های بدنی روزانه است، اظهار کرد: همراه با افزایش فعالیت بدنی، غذای دریافتی افراد نیز باید مطابق با الگوی صحیح، از لحاظ مقدار و نوع مواد غذایی اصلاح شود و رژیم درمانی صحیحی مد نظر افراد قرار داشته باشد.

او با بیان اینکه درصد کمی از افراد درگیر با چاقی و اضافه وزن ممکن است نیازمند جراحی باشند، افزود: درصد کمی از افراد نیز ممکن است نیازمند مصرف داروهای کاهش وزن باشند تا به درمان آنها کمک شود و به طور کلی، در هر فرد درگیر با اضافه وزن و چاقی، جراحی با دارودرمانی مورد استفاده قرار نمی‌گیرد.

متخصص تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به اینکه افراد درگیر با چاقی و اضافه وزن باید هر روز فعالیت بدنی داشته باشند، تصریح کرد:داشتن نظم در فعالیت بدنی، کمک می‌کند سوخت‌وساز بدن به درستی انجام شود و بهتر است فعالیت بدنی در نظر گرفته شده، فعالیتیی باشد که فرد از آن لذت می‌برد.

صناعی با بیان اینکه بیشتر بزرگسالان با پیاده‌روی که نیازمند زمان، هزینه و وسیله خاصی نیست، همراه می‌شوند، ادامه داد: ممکن است برخی افراد به ویژه کودکان و نوجوانان به فعالیت‌های بدنی دیگری مانند دوچرخه‌سواری تمایل بیشتری داشته باشند. از همین رو فعالیت بدنی که برای افراد در نظر گرفته می‌شود، باید به گونه‌ای باشد که فرد از آن لذت برد.

او با بیان اینکه فعالیت بدنی افراد باید به گونه‌ای باشد که برای آنها آسیب‌رسان نباشد، گفته‌نوع فعالیت بدنی با توجه‌به شرایط بدنی فرد باید انتخاب و رژیم درمانی صحیح همراه شود تا فرد به کاهش وزن دست پیدا کند و زمانی که افراد توان و شرایط داشتن فعالیت بدنی در هر روز هفته را ندارند، داشتن فعالیت بدنی سه روز در هفته و یک روز در میان، بهترین حالت محسوب می‌شود.

متخصص تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به اینکه برای حفظ ماهیچه‌های بدنی، باید از ماهیچه‌ها استفاده شود، اضافه کرد: در صورتی که از ماهیچه‌ها در فعالیت‌ها استفاده نشود، به تدریج ماهیچه‌ها از بین می‌رود و بافت چربی جایگزین ماهیچه‌ها می‌شود. از همین رو افراد برای حفظ بافت ماهیچه وداشتن توان بدنی کافی در سنین سالمندی، باید فعالیت بدنی روزانه داشته باشند.

ورزش و فعالیت بدنی نقش مهمی در حفظ و تقویت عضلات بدن دارد و تمرینات مقاومتی مانند وزنه‌برداری و استفاده از دستگاه‌های بدنسازی به تقویت عضلات و افزایش حجم آن‌ها کمک می‌کنند، این تمرینات همچنین باعث تحریک عضلات و تولید پروتئین‌های عضلانی می‌شود که به رشد و تقویت عضلات کمک می‌کند، همچنین ورزش‌های هوازی مانند دویدن و شنا نیز به حفظ عضلات کمک می‌کند و باعث افزایش استقامت عضلانی می‌شود.

ورزش منظم علاوه بر تقویت عضلات، به حفظ سلامت استخوان‌ها نیز کمک می‌کند و تمرینات مقاومتی و ورزش‌هایی که شامل تحمل وزن بدن می‌شوند، منجر به افزایش تراکم استخوان‌ها و کاهش خطر ابتلاء به بیماری‌های مرتبط با ضعف شدن استخوان‌ها مانند استئوپروز خواهد شد و ورزش‌هایی مانند دویدن و پیاده‌روی به حفظ سلامت مفاصل و استخوان‌ها کمک می‌کند و خطر ابتلاء به آسیب‌های مفصلی را کاهش می‌دهد.