اخبار

بیش از ۵۱ درصد از متولدین ۹ماهه امسال پسر هستند

مرکز رصد جمعیت کشور سازمان ثبت احوال اعلام کرد: در ۹ ماهه اول امسال از تعداد نوزادان متولد شده ۵۱.۶ درصد نوزادان پسر و ۴۸.۴ درصد آنها دختر بوده است.

به گزارش ایلنا از مرکز رصد جمعیت کشور سازمان ثبت احوال، بر اساس این گزارش، در دنیا در بدو تولد تعداد موالید پسر از تعداد موالید دختر بیشتر است و این نسبت در سال های بعد به علت مرگ زیاد جنس ذکور، به تدریج کاهش می یابد تا این که در حدود ۲۰-۲۵ سالگی متعادل می‌شود و به ۱۰۰ می رسد.

در جمعیت‌شناسی رقم ۱۰۳ تا ۱۰۷ را رقم طبیعی قابل قبول نسبت جنسی در بدو تولد می‌دانند؛ نسبت‌جنسی بدو تولد در نه ماهه سال ۱۴۰۳ برابر با ۱۰۶.۵ و در مدت مشابه سال قبل برابر با ۱۰۷.۶ بوده است.

بارش برف و باران در جاده‌های ۱۰استان کشور

رئیس مرکز اطلاعات و کنترل ترافیک پلیس راهور فراجا، از بارش برف و باران در جاده‌های ۱۰ استان کشور خبر داد.

سرهنگ احمد شیرانی در گفت‌وگو با ایسنا در توضیح بیشتر گفت: در برخی از محورهای استان‌های آذربایجان غربی، کردستان، گیلان ، مازندران، زنجان، تهران، البرز ، سمنان ، قزوین و همدان بارش برف و باران و مه گرفتگی مشاهده می‌شود.

وی افزود: محورهای چالوس، هراز و فیروزکوه و آزادراه تهران – شمال دارای بارش برف و باران و مه گرفتگی در ارتفاعات و آزادراه قزوین - رشت دارای بارش باران و مه گرفتگی در ارتفاعات می‌باشند.

رئیس مرکز اطلاعات و کنترل ترافیک پلیس راهور فراجا ادامه داد: در آزادراه قزوین – کرج و کرج – تهران حدفاصل مهرویلا تا پل کلاک و محدوده گرمدره ترافیک نیمه‌سنگین است. همچنین در آزادراه ساوه – تهران محدوده نسیم شهر و محور شهریار – تهران نیز ترافیک پرحجم گزارش شده است.

روزهای زمستانی و داستان تکراری

سرگردانی مسافران در سطح شهر

گروه جامعه - در روزهای زمستانی که شاهد بارش برف و باران هستیم، کرایه تاکسی‌های اینترنتی و سنتی تا بیش از ۱۰۰ درصد هم گران می‌شود اما حتی با این تحمیل هزینه، باز هم راننده‌ها سفر را قبول نمی‌کنند بر سرگردانی مسافران شهری می افزایند.

از افزایش قیمت که بگذریم، مساله بعدی قبول نکردن سفر از سوی رانندگان است؛ دست آن‌ها باز است که هر سفری که مقصد راحت‌تر با ترافیک کمتر و کرایه بیشتر دارد را بپذیرند یا آن‌قدر منتظر بمانند تا کاربر مجبور شود با اضافه کردن گزینه‌هایی مانند توقف در مسیر، کرایه را افزایش دهد تا شاید راننده آن را بپذیرد

با ظهور و توسعه فناوری در کشور، زیرساخت‌هایی که برای تسهیل زندگی مردم در کشورهای جهان درنظر گرفته شده بود، به کشور ما نیز راه یافت؛ از دولت الکترونیک گرفته تا خرید و فروش الکترونیکی و البته تاکسی‌های اینترنتی.

به گزارش ایرنا، در روزهای نخست ورود تاکسی‌های اینترنتی همه چیز از نظر قیمت، نظم و زمان رسیدن راننده به مسافر، تجربه کاربری بسیار خوبی را رقم می‌زد. با گذشت مدت زمان زیادی از حضور انواع سکوهای تاکسی اینترنتی در کشور، این مقوله به سبک زندگی افراد اضافه و با روزمره آن‌ها عجین شد تا جایی که آژانس‌های تاکسی تقریبا از سطح شهر جمع شدند و رانندگان به ناوگان حمل و نقل اینترنتی پیوستند.

یکی از مسائلی که چند سالی است مسافرانی که به تردد با تاکسی‌های اینترنتی عادت کرده‌اند را سرگردان می‌کند، روزهای برفی و بارانی یا ساعت‌های اوج ترافیک است. در این شرایط کاربری که برای روزهای خلوت و تعطیل زودتر از همیشه به مقصد می‌رسد، نه تنها مشمول تخفیفی نمی‌شود، بلکه در روزهای بارانی و برفی باید کرایه‌ای بپردازد که گاهی تا بیش از ۱۰۰ درصد هم افزایش دارد.

از افزایش قیمت که بگذریم، مساله بعدی قبول نکردن سفر از سوی رانندگان است؛ دست آن‌ها باز است که هر سفری که مقصد راحت‌تر با ترافیک کمتر و کرایه بیشتر دارد را بپذیرند یا آن‌قدر منتظر بمانند تا کاربر مجبور شود با اضافه کردن گزینه‌هایی مانند توقف در مسیر، کرایه را افزایش دهد تا شاید راننده آن را بپذیرد.

امروز (یکشنبه ۳۰ دی) و البته دیروز که شاهد بارش برف و باران در تهران بودیم، سردرگمی و سرگردانی مسافران شهری چندین برابر شد؛ این مقوله فقط به یک تاکسی اینترنتی مربوط نبود، همه تاکسی‌های اینترنتی و سرویس‌های تاکسی شهری به این سردرگمی دامن زدند.

قیمت‌گذاری، بزرگ‌ترین چالش تاکسی‌های اینترنتی

خبرنگار ایرنا برای پیگیری موضوع به سراغ فرید شهابی معاون تجاری اسنپ رفت؛ وی درباره علت افزایش کرایه‌های تاکسی‌های اینترنتی در زمان بارش برف و باران گفت: برای پاسخ به این سوال ابتدا باید سیستم قیمت‌گذاری پویا در اسنپ را توضیح دهیم؛ این سیستم هوشمند بر اساس چندین معیار عمل می‌کند.

شهابی تاکید کرد: بر اساس این معیارها، گاهی برای یک مسیر یکسان در ساعات مختلف قیمت متفاوتی در نظر گرفته می‌شود. عواملی مانند مسافت، مدت زمان سفر و نسبت عرضه و تقاضا از جمله این معیارها هستند. قیمت یک مسیر ثابت ممکن است در ساعات مختلف به دلیل تغییر مدت زمان سفر و با توجه به عواملی مانند ترافیک یا شرایط جوی خاص تغییر کند. بر همین مبنا، در ساعاتی از شبانه‌روز قیمت‌ها از حالت عادی پایین‌تر می‌آید و ارزان‌تر از همیشه می‌شود و در ساعاتی شاهد افزایش قیمت هستیم.

بر هم خوردن تعادل بین تقاضا و عرضه

وی ادامه داد: در شرایط نامساعد جوی شاهد ترافیک سنگین، اضافه‌بار تحمیل‌شده از سایر مدل‌های حمل‌ونقلی و افزایش تقاضا هستیم که تعادل بین عرضه و تقاضا را بهم می‌زند. باید توجه داشته باشیم که ما نه می‌خواهیم و نه می‌توانیم قیمت‌گذاری خیلی پایین یا خیلی بالا داشته باشیم. هدف تعیین قیمتی است که هر دو کاربر از آن رضایت داشته باشند و از بازار خارج نشوند. یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های تاکسی‌های اینترنتی همین بحث قیمت‌گذاری است، چراکه هم کاربر راننده و هم کاربر مسافر باید راضی باشند.

معاون تجاری اسنپ تاکید کرد: به طور کلی قیمت در اسنپ یک رقم ثابت ندارد و نسبت عرضه و تقاضا در آن نقش مهمی ایفا می‌کند. با این حال در بحث قیمت‌گذاری اسنپ با تدابیری مثل تعیین بیشینه و کمینه در افزایش یا کاهش قیمت همواره تلاش می‌کنیم که هر دو سمت مشتریان خود را راضی نگه داریم.

کاهش تمایل رانندگان به قبول سفر در روزهای بارانی

در روزهای بارانی و برفی ترافیک افزایش می‌یابد. افزایش ترافیک باعث افزایش زمان سفر می‌شود و نرخ ناوگان موثر را کم می‌کند. مثلا اگر ۱۰ هزار راننده در هر ساعت ۲۰ هزار سفر انجام می‌دادند حالا با افزایش ترافیک فقط ۱۵ هزار سفر انجام می‌دهند و ناوگان موثر کاهش می‌یابد. همچنین در روزهای بارانی و به‌ویژه برفی به علت بالا رفتن ریسک تصادفات و ترافیک کاربران راننده کمتری تمایل به فعالیت دارند و تعداد ناوگان هم کاهش می‌یابد.

با بالا رفتن ترافیک و شرایط سخت جوی، ناوگان عمومی دچار مشکل می‌شود، در این شرایط بار حمل‌ونقل به دوش روش‌های جایگزین مثل خوردوی شخصی و تاکسی اینترنتی می‌افتد. بنابراین شاهد افزایش تقاضا هستیم. همین‌طور که ملاحظه می‌شود، هم افزایش تقاضا و هم کاهش عرضه روی می‌دهد که منجر به ناترازی می‌شود و قیمت بالا می‌رود.

اگرچه در چنین شرایطی تاکسی های اینترنتی می گویند برای کنترل شرایط دست به اقداماتی از جمله پرداخت تشویقی به راننده می‌زنند، اما نارضایتی مردم از شرایط پیش آمده نشان می دهد که این مشوق ها نیز کارساز نبوده و رانندگان افزایش قیمت سفرهای درون شهری از سوی مسافران را ترجیح می دهند چنانچه در روزهای اخیر با ورود سامانه بارشی به تهران، کاربران تاکسی‌های اینترنتی نیز بار دیگر از افزایش قیمت ها در ساعات اوج ترافیک شگفت زده شدند.

اخبار

مصالحه ۶۹ درصدی پرونده‌های ارجاعی به مراکز مشاوره پلیس

معاون فرهنگی و اجتماعی فراجا با بیان اینکه تمامی مشاوره‌های پلیس رایگان است، افزود: ۶۹ درصد پرونده مشکلات خانوادگی که به پلیس ارجاع می شود منجر به صلح شده ونیازی به اقدام انتظامی ندارد.

به گزارش مهر، سردار سعید منتظرالمهدی معاون فرهنگی و اجتماعی فراجا در اولین همایش ملی روانشناسان و مشاوران پلیس اظهار داشت: عدم ایجاد گفتمان میان جوانان و رها کردن نسل جدید توسل والدین مشکلاتی را برای جوانان ایجاد کرده است. وی با بیان نیاز ورود مداخله گرانه از جنس روانشناسی و روانشناختی به مسائل جوانان افزود: پلیس جمهوری اسلامی مفتخر است که به عنوان یکی از محدود پلیس‌های جهان در حوزه روانشناسی و روانشناختی مداخله دارد.

معاون فرهنگی و اجتماعی فراجا اظهار داشت: امروز پلیس جمهوری اسلامی با یک هزار و ۹۵۰ حامل و روانشناس و یک هزار و ۱۰۰ دایره مشاوره در کلانتری‌ها در ۵۵ شهرستان به مردم خدمات ارائه می‌دهد. وی افزود: طی ماه‌های اخیر در ۵۵ مرکز مشاوره و تلفن‌های گویای پلیس بالغ بر ۱۸ هزار مشاوره و مددکاری انجام شده است. سردار منتظرالمهدی با بیان اینکه تمامی مشاوره‌های پلیس رایگان است افزود: ۶۹ درصد پرونده مشکلات خانوادگی که به پلیس ارجاع می‌شود منجر به صلح شده ونیازی به اقدام انتظامی و مراجع قضائی ندارد.

وی با بیان اینکه امروز جامعه ما نیازمند گوش شنوا است افزود: پلیس در این زمینه وارد شده و خود را گوش شنوای آسیب‌ها و مشکلات اجتماعی می‌داند.

معاون فرهنگی و اجتماعی فراجا با بیان اینکه از ابتدای سال تاکنون یک میلیون خدمت در مراکز مشاوره و مددکاری به مردم ارائه شده است افزود: ما به دنبال ایجاد تلنگری در این مراکز هستیم و بعد از راهنمایی‌های اولیه برای انجام اقدامات بعدی به کارشناسان متخصص ارجاع می‌دهیم. وی افزود: به لطف خداوند و همت عزیزان در این مراکز امروز بیش از ۶۹ درصد پرونده‌های ارجاعی به مراکز مشاوره منتج به صلح و سازش می‌شود؛ امیدواریم بتوانیم در این صده پیش رو به سهم خودمان تاب‌آوری را افزایش دهیم و بتوانیم باری از دوش جوانان عزیزمان برداریم. سردار منتظر المهدی در پایان گفت: در تلاشیم تعداد مشاوران را در سراسر کشور افزایش دهیم و افق بسیار روشنی برای این حوزه متصور هستیم.

ناگفته‌های پزشکی قانونی از حادثه پلاسکو

پس از هشت سال از حادثه حریق و فروریختن ساختمان پلاسکو که منجر به کشته شدن تعدادی از آتش نشانان تهرانی شد؛ رئیس تالار تشریح پزشکی قانونی استان تهران، ناگفته هایی از این فاجعه را بازگویی کرد.

به گزارش ایسنا، صبح پنجشنبه ۳۰ دی ۱۳۹۵ بود که انتشار خبری، همه شهروندان تهرانی را در شک فرو برد. ساختمان پلاسکو واقع در چهارراه استانبول در چنین روزی آتش گرفت و هنوز در حالیکه تعدادی از آتش نشانان و کسبه در ساختمان حضور داشتند؛ به یک باره فروریخت. آوار برداری از این ساختمان بیش از ۱۰ روز به طول انجامید و متأسفانه در این حادثه ۱۶ آتش نشان و ۵ نفر از کسبه جان خود را از دست دادند.

امروز که ۸ سال از آن فاجعه غم انگیز می‌گذرد و داغ فوت این آتش نشانان هنوز برای خانواده هایشان تازه است؛ سراغ یکی از پزشکان سازمان پزشکی قانونی رفتیم که کار شناسایی پیکرهای این افراد را انجام داده بود.

دکتر محمد جواد هدایت شده، رئیس تالار تشریح پزشکی قانونی استان تهران و متخصص پزشک قانونی در گفت‌وگو با ایسنا در این باره می‌گوید: به خاطر دارم روزی که ساختمان پلاسکو فروریخت، یک روز پنجشنبه ای بود که من در سازمان شیفت بودم. وقتی این خبر به گوش ما رسید با هماهنگی قضائی به سمت محل حادثه اعزام شدیم تا شرایط را ارزیابی کنیم.

وی ادامه می‌دهد: تقریبا چهار خیابان مانده به محل حادثه، پلیس مسیر را مسدود کرده بود و با وجود اینکه ما خودمان را معرفی کردیم باز هم اجازه ورود به ما داده نشد. بعد از حدود دو روز به ما اجازه دادند وارد محل شویم و یک کانکس نیز در اختیار ما قرار دادند تا بر کار جمع آوری اجساد نظارت کنیم.

رئیس تالار تشریح پزشکی قانونی استان تهران درباره اهمیت حضور متخصصان پزشکی قانونی در محل حادثه اظهار می‌کند: هر زمان که چنین اتفاقات بزرگی رخ می دهد؛ باید متخصصان ما در صحنه باشند و بهتر است خودمان پیکرها را جمع کنیم. در ابتدا مهم این است که فقط پیکرهای انسانی جمع آوری شود. همچنین باید دقت کنیم که اعضای بدن هر نفر درون یک کاور قرار بگیرد؛ یعنی مثلا سه دست در یک کاور قرار داده نشود.

هدایت‌شده یادآور می‌شود: بعد از چند روز، کار جمع آوری اجساد و آوار برداری به اتمام رسید و کار شناسایی ما در سازمان پزشکی قانونی آغاز شد.

علت مرگ آتش نشانان پلاسکو چه بود؟

وی با اشاره به راحت بودن شناسایی آتش نشانان از سایر افراد می‌افزاید: آتش نشانان به خاطر داشتن لباس فرم خاص، خیلی راحت از سایرین جدا شدند و علت مرگ بیشتر آنها نیز کاملا مشخص بود.

این متخصص پزشک قانونی درباره علت مرگ آتش نشانان اظهار می‌کند: لباس های آتش نشانان طوری طراحی شده است که تبادل حرارتی از بیرون به داخل کمتر باشد؛ بر همین اساس اکثر آتش نشانان بدنشان در لباس هایشان سالم بود؛ اما به خاطر شوک حرارتی ناشی از دمای بالا، جان خود را از دست داده بودند.

وی شوک حرارتی را قرار گرفتن لحظه‌ای در دمای بالای ۲۰۰ درجه سانتی گراد عنوان کرده و می‌گوید که این شوک باعث ایست قلبی و سپس مرگ افراد می‌شود.

رئیس تالار تشریح پزشکی قانونی استان تهران ادامه می‌دهد: در این مسئله چون چهره‌ها تقریبا قابل شناسایی بود و لباس هایشان نیز علائم و نشانه هویتی داشت، کار تشخیص هویت آتش‌نشانان به سرعت انجام شد.

زمان مرگ آتش نشانان پلاسکو

هدایت شده می‌گوید: در آن مقطع اعلام زمان مرگ این افراد بسیار مهم بود، زیرا گفته می‌شد از زیر ساختمان، صداهایی شنیده می‌شود یا اینکه آتش نشانان با همکاران و اعضای خانواده خود تماس گرفته‌اند؛ این مسئله در حالیست که در بررسی های ما مشخص شد بیشتر این افراد همان لحظه اولیه جان خود را از دست داده‌اند و این فرضیات همگی رد شد.

وی می‌افزاید: در واقع تمام آتش نشانان بر اثر ایست قلبی ناشی از شوک حرارتی جان خود را از دست داده بودند؛ اما یکی از آنها که در واقع سر تیم گروه بود و از همه مسن تر، بر اثر اصابت جسم سخت به سر کشته شده بود و این فرد نیز خیلی زود فوت کرده بود و امکان اینکه با افراد بیرون ارتباط برقرار کرده باشند؛ وجود نداشت.

شناسه آگهی : ۱۸۶۵۰۵۸

شرکت توسعه منابع انرژی توان (صباباتری)

آگهی مناقصه عمومی

شماره مناقصه: ۳۰۲۳۳۴

گروه صنعتی شهید درخشان در نظر دارد ۱۰۰,۰۰۰ کیلو گرم کاغذ روکش خمیر مالی را از طریق برگزاری مناقصه عمومی از تولیدکنندگان واجد شرایط تدارک نماید .

ضمانت نامه بانکی مورد نیاز جهت شرکت در مناقصه مبلغ ۱۰,۳۴۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال می باشد

سایر شرایط در پیش نویس قرارداد درج گردیده است.

متقاضیان شرکت در مناقصه ، برای دریافت اسناد و آگاهی از جزئیات میتوانند به آدرس : کیلومتر ۱۸ اتوبان تهران ساوه – خروجی دوم صباشهر – گروه شهید درخشان (صباباتری) – واحد قراردادها تا ۷ روز پس از چاپ این آگهی مراجعه نمایند. (هزینه خرید اسناد: یک میلیون ریال واریز در محل)

مناقصه گزار در رد یا قبول هریک یا تمام پیشنهادها مختار است. پرداخت هزینه های آگهی برعهده برنده مناقصه خواهد بود.

تلفن تماس: ۵۶۵۷۴۹۰۰ فاکس : ۵۶۵۷۴۹۰۸

م الف ۳۶۱۵

واحد قراردادهای گروه شهید درخشان

نوبت دوم

شهرداری سنندج

مناقصه عمومی (تجدید شده)

شماره ۲۰۰۳۰۰۵۵۴۷۰۰۰۰۵۴

شهرداری سنندج در نظر دارد مناقصه عمومی یک مرحله ایی بهسازی و روکش آسفالت و پیاده رو سازی اسلام آباد و بلوار ارتش (جاده قدیم مریوان) را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند. تاریخ انتشار مناقصه در سامانه ۱۴۰۳/۱۰/۳۰ ساعت ۹ صبح می باشد.

پیمانکاران واجد شرایط: دارا بودن گواهینامه صلاحیت پیمانکاری معتبر با رتبه ۵ یا بالاتر رشته راه و ترابری، الزامی است.

پیمانکاران متقاضی دارای کارخانه آسفالت بایستی نسبت به ارائه تأییدیه فنی و تضمین کیفیت کارخانه آسفالت ، از مرکز تحقیقات راه،مسکن و شهرسازی وزارت راه و شهرسازی و پیمانکاران فاقد کارخانه آسفالت نیز نسبت به ارائه تأییدیه فنی و تضمین کیفیت کارخانه آسفالت محل تهیه آسفالت ، اقدام نمایند.

ردیف	موضوع مناقصه	شماره فراخوان	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	نوع و مبلغ تضمین شرکت در مناقصه (ریال)	مهلت دریافت اسناد از سایت	مهلت ارائه پیشنهاد	زمان بازگشایی پیشنهادها (الف،ب و ج)
۱	اجرای بهسازی و روکش آسفالت و پیاده رو سازی اسلام آباد و بلوار ارتش (جاده قدیم مریوان)	۲۰۰۳۰۰۵۵۴۷۰۰۰۰۵۴	۲۴۹,۲۷۹,۷۷۲,۶۵۶ (ضمانت نامه بانکی یا فیش نقدی واریزی به نام شهرداری سنندج)	۱۲,۴۶۳,۹۸۸,۶۳۳	تا ساعت ۱۹ مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۶	ساعت ۱۹ مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۱۶ (ارسال پاکت هادر سامانه ستاد) و تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۱۶ (تحویل فیزیکی پاکت الف به حراست شهرداری)	ساعت ۹ صبح مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۱۷

اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار : جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه آدرس: سنندج - خیابان امام خمینی - روبروی اداره گمرک ساختمان شماره ۲ شهرداری طبقه سوم واحد پیمان و رسیدگی و تلفن : ۳۳۱۵۸۷۰۰-۰۸۷ و جهت ارسال مدارک پاکت الف آدرس : سنندج خیابان امام خمینی روبروی مسجد جامع واحد حراست شهرداری مرکزی می باشد.

شایان ذکر است مدارک کلیه پاکات بایستی در سامانه ستاد بارگذاری گردد و صرفا اسناد پاکت های پیشنهاد(ب) و (ج) دارای امضای الکترونیکی مورد پذیرش است. در جلسه بازگشایی پاکت های (ب) و (ج)، اسناد فیزیکی(کاغذی) و اسناد فاقد امضای الکترونیکی(دارای مهر گرم) مورد پذیرش نیست.»

اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه : مرکز تماس : ۴۱۹۳۴-۰۲۱

دفتر ثبت نام : ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸

شناسه آگهی : ۱۸۶۷۶۹۴

ارتباطات وامور بین الملل شهرداری سنندج

۹۶۰۰

چه میزان ورزش برای تناسب اندام لازم است؟

ورزش یکی از بهترین راه‌ها برای کاهش وزن و حفظ سلامت بدن است اما اینکه چقدر باید ورزش کنیم تا به تناسب اندام برسیم و بدنی سالم داشته باشیم، همیشه محل بحث بوده است. حالا یک پژوهش جدید پاسخ این سوال را روشن کرده است.

به گزارش ایسنا ، مطالعه‌ای که نتایج آن در نشریه «JAMA Network Open» منتشر شده است، نشان می‌دهد که ۳۰ دقیقه ورزش در هفته تاثیر چندانی بر کاهش وزن چربی بدن یا اندازه دور کمر در افراد مبتلا به چاقی ندارد اما بیش از ۱۵۰ دقیقه ورزش هوازی در هفته می‌تواند وزن را کاهش دهد. ورزش‌های هوازی به فعالیت‌های پیوسته در یک بازه مشخص گفته می‌شود که ضربان قلب را افزایش می‌دهد و معمولا با تعریق همراه است. مطالعات پیشین نشان داده‌اند که ورزش‌های هوازی همراه با رژیم غذایی سالم نه‌تنها به کاهش وزن کمک می‌کنند بلکه فواید متعددی همچون تقویت ذهن و کاهش افت شناختی در سنین بالا را به همراه دارند. تحقیقات قبلی پیشنهاد کرده‌اند که حداقل زمان بهینه برای ورزش بین ۳۰ تا ۴۵ دقیقه در روز است. حتی تنها ۳۰ دقیقه ورزش هوازی می‌تواند عملکرد شناختی را به‌طور چشمگیری بهبود بخشد. یک پژوهش نشان داد که ۳۰ دقیقه پیاده‌روی روی تردمیل به مدت ۱۰ روز پیاپی می‌تواند به‌طور قابل توجهی علائم افسردگی را کاهش دهد. میزان دقیق ورزش لازم برای کاهش وزن هنوز مشخص نیست اما دستورالعمل‌های بهداشتی توصیه می‌کنند که دست‌کم ۱۵۰ دقیقه ورزش هوازی با شدت متوسط در هفته می‌تواند وزن افراد را ۲ الی ۳ کیلوگرم کاهش دهد. در برخی مطالعات نیز گفته شده برای کاهش وزنی بین ۵ تا ۷.۵ کیلوگرم انجام ۲۲۵ تا ۴۲۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط در هفته ضروری است. حالا این پژوهش جدید نشان می‌دهد که برای دستیابی به یک کاهش وزن قابل توجه دست‌کم دو ساعت و نیم ورزش در هفته ضروری است. متخصصان در این مطالعه گفته‌اند: ۱۵۰ دقیقه تمرینات هوازی در هفته برای کاهش قابل توجه دور کمر و چربی بدن ضروری است. مدت زمان بیشتر ورزش‌های هوازی نیز می‌تواند با نتایج بهتر در کاهش وزن و دور کمر همراه باشد.