



پژوهشگران برای نفع ده اند که فعالیت بدنی بیشتر زندگی سالم تری را به دنبال دارد. نتایج یک بررسی که از سوی ...



پژوهشگران برای نفع ده اند که فعالیت بدنی بیشتر زندگی سالم تری را به دنبال دارد. نتایج یک بررسی که از سوی  
تیمی از محققان سرشناس دانشگاه "کنجز کالج" انگلستان صورت گرفته نشان می دهد که فعالیت بدنی اندک سبب  
پری زودرس می شود.

محققان به دنبال انجام آزمای شاتی که بر روی تعداد زیادی از افراد مورد آزمایش صورت پذیرفت به این نتیجه  
رسیدند افرادی که از ابتدا فعالیت منظم بدنی داشته اند جوانتر از هم سن و سالان خود که چنین فعالیت را نداشته اند  
هستند و مشاهدات نشان می دهد کسانی که به فعالیت منظم بدنی مبادرت می کنند و بخصوص بر اوقات نماز خود دقت  
و محافظت دارند، دارای عوارض کمتری از پری زودرس هستند و در آننجاست که در یک می کند چرا خداوند سبحان ما  
را بر نماز اول وقت امر می کند و حتی بهترین اعمال در نزد خداوند "نماز اول وقت" است!

به قلم: عبد المدائم المحمدی

[www.kaheel7.com/fa](http://www.kaheel7.com/fa)

