

فصل جدید لیگ برتر والیبال از امروز آغاز می‌شود

جام شماره ۳۸

نگار و رسیدی

شهداب یزد، مهرگان نور، پیکان تهران، صنعتگران امید، شهر داری ارومیه، سپهر صدا مشهد، طبیعت، مس رفسنجان، فولاد سسیرجان ایرانیان، پاس گرگان، گیتی بسند اصفهان، چادر ملو اردکان و سایپا تهران ۱۳ تیمی هستند که در رقابت‌های اmsال حضور دارند و برای کسب جام قهرمانی به میدان می‌آیند. در هفته نخست نماینده سیرجان که مدافع عنوان قهرمانی است استراحت دارد و به تماشای ۶ مسابقه امروز می‌نشیند. در دور مقدماتی این دوره از رقابت‌ها، تیم‌ها در قالب یک گروه به صورت رفت و برگشت باهم مسابقه می‌دهند و سپس هشت تیم برتر راهی مر حله پلی آف خواهند شد. مراحل یک‌چهارم نهایی و نیمه‌نهایی لیگ برتر مران به صورت دوپرواز سه مسابقه برگزار خواهد شد. اما قرار است فینال رقابت‌های اmsال برای نخستین بار به شکل سه‌رد از پنج دیدار برگزار شود.

شهداب، میزبان تیم تازه‌وارد

شهداب یزد که فصل گذشته به عنوان نایب‌قهرمانی دست یافت، امروز در خانه میزبان تیم تازه لیگ‌برتری شده مهرگان نور است. مهر گان به عنوان نایب‌قهرمان لیگ‌دسته

چهره به چهره

طلسم آسیایی گاریدو، استغفاى دوباره جواد

آسیای دوست‌داشتنی

آر یا طاری

هفته دوم دور گروهی رقابت‌های لیگ‌نخبگان آسیا به پایان رسيد. هفته‌ای که پر سوسلیس با هم نتوانست رنگ بر او بیند تا طلسم آسیایی این تیم فعلا باز نشود و استقلال در خانه حریف شکست خورد تا روزهای پرتاله‌بان تیم ادامه داشته باشد. در نتیجه، رقابت‌های آسیایی هنوز برای هواداران دو تیم دلچسب نیست و آنها از نمایشی که تیم‌های‌شان در زمین دارند، راضی نیستند. در واقع باید گفت رقابت‌های آسیایی تا اینجا برای هواداران دو تیم دوست‌داشتنی نبوده‌است.

سه امتیازی که از دست رفت

پرسوسلیس در هفته دوم لیگ نخبگان در ورزشگاه شهدای شهر قدس میزبان باختاکور ازبکستان بود. سرخ پوشان می توانستند در این هفته یکی از ستردین سه امتیازهای این رقابت‌ها به حساب خود دراز کنند اما در نهایت با نتیجه یک-یک متوقف شدند تا فعالیت‌خبری

صاحب امتیاز: موسسه اطلاع‌رسانی و خبرگزاری ایلنا

مدیر مسئول: مسعود حیدری

زیر نظر شورای سردبیری

مدیر بازرگانی و روابط عمومی: مرتضی بلوکی

toseeirani.ir

چاپ: کار و کار گر ۱۷۳۱۷۶۶۸

نشانی تحریریه: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، نر سیده به روانمهر، پلاک ۱۳۲

نشانی سایت: toseeirani.ir

تلفن تحریریه: ۰۲۱)۶۶۹۵۶۶۰۰

اینستاگرام: @tosee_irani

شماره ۱۷۳۱ / چهارشنبه ۱۱ مهر ۱۴۰۳ / ۲۸ ربیع الاول ۱۴۴۶ / ۲۷ اکتبر ۲۰۲۴

سایپا به دنبال فرار از قعر

سایپا با هفت نایب‌قهرمانی و دو مقام سومی، یکی دیگر از تیم‌های پر افتخار حاضر در لیگ برتر است. آنها با راه‌تایک قدمی جام قهرمانی هم رفته‌اند اما هر بار توسط تیم‌هایی مانند پیکان تهران، مخابرات گلستان، کاله‌آمل و شهر داری ورامین از کسب قهرمانی محروم شدند. سایپا که چند سال گذشته را در پایین جدول گذرانده، بار دیگر با خرید سهمیه در لیگ برتر ماند. آنها اما در فصل نقل و انتقالات فعال بودند و قصد دارند فصلی متفاوت را رقم بزنند. نازنجی پوشان در هفته نخست مهمان گیتی بسند در اصفهان هستند. نماینده اصفهان فصل گذشته شگفتی‌ساز شد و توانست با کسب ۴۸ امتیاز در دور مقدماتی به عنوان هم‌چهارم برای نخستین بار به پلی آف برسد. آنها اmsال با سرمربیگری سعید عقیلی به دنبال ثبت عملکردی بهتر هستند.

بازی آخر با تیم نظامی

آخرین دیدار هفته نخست لیگ بین چادر ملو اردکان و تنها تیم نظامی این رقابت‌ها یعنی پاس گرگان برگزار می‌شود. پاس گرگان و چادر ملو اردکان تیم‌های هشتم و نهم‌سال قبل لیگ برتر مران هستند که اmsال در نخستین بازی خود به مصاف یکدیگر خواهند رفت و شاگردان عیسی سنگ‌دوینی در تیم پاس بازی سختی مقابل علیرضا طلوع‌کیان و بازیکنانش در اردکان خواهند داشت. هدف تیم پاس که عنوان قهرمانی مسابقات ارتش‌های جهان را هم به دست آورده، رسیدن به پلی آف خواهد بود؛ کاری که دو فصل پیش به خوبی انجام دادند و تا نیمه‌نهایی لیگ هم پیش رفتند.



روزهای حضور او در جمع آبی پوشان پایتخت رسما به پایان رسیده است. او بعد از دربی هم استفاده‌دهود اما با مخالفت مدیران باشگاه روبه‌رو شد. جالب است که مدیران باشگاه واکنشی به این استفاده نداشته‌اند اما در همین شرایط ریکار دو سانیستو، سرمربی سابق استقلال نسبت به شایعات پیرامون حضور دوباره‌اش روی نیمکت آبی‌ها واکنش نشان داد و برآی بازگشت به این تیم اعلام امدگی کرد.

استقلال ور کورد ناکامی

تیم فوتبال استقلال که هفته اول را با برد شیرین سه‌بر صفر مقابل الغرافه پشت سر گذاشته بود، در روزهای پرالتلهش به استقبال هفته دوم رفت و با شکست دو بر صفر به کار خود پایان داد. آبی‌ها در حالی لیگ‌نخبگان را سپری می‌کنند که هر بازی ناامید کننده‌ای را در لیگ برتر پیش روی خود می‌بینند. استقلال امیدوار بود بر خلاف لیگ که نتایج دور از انتظار می‌گیرد، در هفته دوم لیگ نخبگان هم به عنوان تیم پرزنده زمین را ترک کند. آنها اما در دیدار با السدش بر اشتباه و تلخی را سپری کردند. اشتباهات مرگبار دروازه‌بان و مدافعان این تیم بیش از هر چیز دیگری در مسابقه استقلال به چشم آمد تا آبی‌ها از راه‌دول به رده پنجم لیگ‌نخبگان سقوط کنند.

تیمی که به عنوان متخصص اسایر فوتبال ایران شناخته می‌شود، حالا در مسیر ناکامی در حال کوردشکنی است. استقلال در مجموع در این فصل هفت بازی در لیگ برتر و لیگ نخبگان به انجام رساده که حاصل آن دو برد، دو تساوی و سه شکست بوده است. آنها تنها در یک دیدار موفق به گلین شیت شدند و در کم‌تر از یک سب‌واری هارنگ‌بر در ایه چشم‌دیده‌اند. این در حالی است که فصل قبل استقلال پس از برگزاری هفت دیدار رسمی، غرپر در ایه مرغان آورده بود و فقط یک باخت داشت. نکونام تاکنون سابقه نداشته در استقلال دو باخت متوالی را تجربه کند اما این اتفاق برای نخستین بار برایش رخ داد و کلسیون ناکامی هایش طی این فصل تکمیل شد. او در ۳۸، ۲۱، ۲۲، ۱۲ مساوی و پنج باخت در کارنامه‌اش دارد.

بعد از این شکست جواد نکونام بار دیگر استغفاى خود را مطرح کرد و به نظر می‌رسد که

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مازندران خبر داد:

راه اندازی رشته پرستاری سالمندی در دانشگاه علوم پزشکی مازندران

هستند ترس از فناوری: ترس ذاتی از فناوری و رسانه‌های اجتماعی نیز به چشم می‌خورد
سالمندان ممکن است نگران حریم خصوصی و خطرات احتمالی ناشی از استفاده از این ابزارها باشند. طراحی نامناسب فناوری: بسیاری از ابزارهای فناوری برای افرادی با توانایی‌های جسمانی و شناختی بهتر طراحی شده‌اند، که این موضوع می‌تواند استفاده سالمندان از آن‌ها را دشوار کند. سرعت تغییرات: تغییرات سریع در دنیای فناوری می‌تواند برای سالمندان چالش‌برانگیز باشد. آن‌ها باید با روندهای جدید آشنا شوند که اجرای طرح‌های درمانی تعیین‌شده توسط پزشکان است. آن‌ها به دلیل یک برنامه مراقبتی کمکی می‌کنند که کیفیت زندگی را برای افراد یک در تحت درمان قرار می‌گیرند، هادف به حداکثر رساندن راحتی بیمار، ارتقای ایمنی، جلوگیری از وخامت، حفظ وضعیت قلبی و جلوگیری از مشکلات جدید، بهبود می‌بخشد.

تعریف پرستاری سالمندی:

پرستاری سالمندی عبارت است از ارائه خدمات مراقبتی – تخصصی پرستاری به سالمندان از قبیل عضویت از گروه سلامت دین رشته‌ای در موقعیت‌های مختلفه پرستاری سالمندی شامل بررسی نیازهای خاص جمعیت سالمند طراحی و اجرای مراقبت پرستاری به منظور رفع نیازهای سلامت و ارتقای ایمنی، جلوگیری از وخامت، حفظ وضعیت قلبی و ارتقای سلامت سالمند و خانواده آنان است.

خدمات پرستاری شناسایی کرده و به منظور ارتقا کیفی خدمات بهداشتی و توان بخشی ویژه سالمندان اقدامات لازم را مبدول دارند. رشته‌ای است که ابتدا باید در مقطع کارشناسی رشته پرستاری اطلاعات لازم را کسب و سپس در مراقبت از افراد مناسب تخصص به دست آورد. داوطلبان این رشته معمولاً از بیماران ضعیف و مسن با شرایطی پزشکی طولانی مدت و مزمن که به بیماری یا آسیب حاد مرتبط نیستند مراقبت می‌کنند. قسمت اصلی آن‌ها ارائه مراقبت‌های جامع و فردی برای بیماران و خانواده‌ها است. یک پرستار سالمند مسئول اجرای طرح‌های درمانی تعیین‌شده توسط پزشکان است. آن‌ها به همراه یک برنامه مراقبتی کمکی می‌کنند که کیفیت زندگی را برای افراد یک در تحت درمان قرار می‌گیرند، هادف به حداکثر رساندن راحتی بیمار، ارتقای ایمنی، جلوگیری از وخامت، حفظ وضعیت قلبی و جلوگیری از مشکلات جدید، بهبود می‌بخشد.

فرهنگی و فیزیولوژیک، روانی و شناختی، اجتماعی و فرهنگی

هدف این رشته آموزش شناخت ابعاد سالمندی، حفظ و ارتقا سلامت سالمندی، حفظ و بهبود سطح استقلال سالمندان، توانمندسازی افراد سالمند و بهبود کیفیت زندگی سالمندان در ابعاد جسمانی، روانی و اجتماعی است. همچنین تمرین نیروی انسانی آموزش دیده برای ارائه خدمات و مراقبت‌های سالمندی، آموزش، اطلاع‌رسانی و مشاوره به معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مازندران در ارتباط با راه اندازی رشته پرستاری سالمندی در این دانشگاه گفت: سالمندان گروه و نژادی از افراد جامعه با نیازهای خاص خود هستند که مراقبت و پرستاری از آنان نیازمند تربیت متخصصانی است که از توانایی علمی و عملی کافی و دانش‌های تخصصی مانند روانشناسی، روانشناسی سالمندان و توانبخشی و توانبخشی و اجتماعی به گروه سالمندان را تربیت می‌نماید، به‌طوری‌که دانش آموزان این مقطع قادر به تلفیق دانش پرستاری پیشرفته پرستاری سالمندی با سایر رشته‌ها و تخصص‌های وابسته بوده و نظریه‌های پرستاری سالمندی را با هنر حل مسئله و تصمیم‌گیری مبتنی بر شواهد در این حوزه بکار گیرند.

داشتن مهارت‌های این رشته دارای تبحر و مهارت کافی در ارائه مراقبت‌ها از پیشگیری تا توانایی به فرد سالمند خانواده و جامعه بوده و قادرند با بکارگیری اصول ارتباطات انسانی، نیازهای بیولوژیکی، روان‌شناختی، اجتماعی و فرهنگی مددجوی سالمند را در حیطه‌های



ضروری دانسته و افزود: این شرایط می‌تواند نیاز به داروهای ضد فشار خون را در افراد سالخورده کاهش دهد یا به تأخیر بیندازد. کاشش کاشش وزن، ورزش منظم، کنترل منظم فشار خون در خانه، کاهش مصرف سدیم، داشتن تغذیه سالم، افزایش مصرف پتاسیم، اجتناب از مصرف الکل، ترک سیگار و کنترل استرس از این دست اقدامات هستند.

وی در همین راستا به بیماری‌های روانی شایع در سالمندان اشاره کرد و گفت: آلزایمر در سالمندان یکی از بیماری‌های عصبی و روانی است که مشکلات بسیاری را با افزایش سن به وجود می‌آورد. این بیماری با از دست دادن حافظه کوتاه مدت شروع شده و در طول زمان ادامه می‌یابد. به‌علاوه افراد توانایی تشخیص زمان و مکان را از دست می‌دهند تا زمانی که افراد حافظه بلند مدت را هم از دست بدهند و به مرور زمان سالمند شما حتی چهره و خاطرات گذشته را هم به یاد نمی‌آورد.

وی همچنین تأکید داشت که، نباید فکر کنیم که افسردگی در سالمندان امری طبیعی است و نیازی به درمان ندارد؛ اگر سالمند شما دچار افسردگی شد باید در اسرع وقت او را درمان کنید تا روحیه از دست رفته سالمندان باز گردد. دکتر صفری در ادامه، هذیان گویی را نوعی دیگر از اختلالات روانی بر اساس اظهارات وی، یکی از علائم فشار خون می‌تواند سر درد باشد. برخی سالمندان ممکن است که احساس سر درد شدیدی را در قسمت پشت سر تجربه کنند که نباید آنرا نادیده بگیرند. مشکلات بینایی مثل تاری در دید و حساسیت نسبت به نور نیز از جمله علائم فشار خون دوره سالمندی هستند. به‌علاوه سرگیجه، حالت تهوع و درد در قفسه سینه نیز می‌تواند از علائم فشار خون بالا باشد.

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی همچنین داشتن استرس بسیار، سن بالای ۶۵ سال سابقه بیماری فشار خون در خانواده، اختلال بی نظمی در خواب، مصرف بیش از اندازه الکل و قهوه، سیگار کشیدن، مصرف بیش از اندازه نمک در برنامۀ غذایی، مصرف یک سیرجیات و بیماری‌های مثل مشکلات کلیوی و دیابت را از دلایل فشار خون بالا در سالمندان اعلام کرد.

درمان فشار خون سالمندان در منزل:

دکتر صفری در ادامه داشتن یک سبک زندگی سالم در منزل را

سن و بهبود وضعیت بدن است. پیاده روی و فعالیت منظم راهی ایده آل برای بسیاری از افراد مسن برای حفظ تناسب اندام است. قبل از شروع برنامه ورزشی و فعالیتی برای سالمندان، باید بر اساس نظر پزشک مناسب مناسبی در مورد برنامه مناسب سالمندان گرفته شود. وی ادامه داد: گفته می‌شود حفظ ارتباطات اجتماعی و ایجاد روابط جدید با افزایش سن برای سلامت جسمی و عاطفی سالمندان مهم است، در حالی که افراد دیگر این کار را انجام می‌دهند. برای کلیه سالمندان مهم است که در جامعه ادغام شوند، با این کار امید به زندگی در سالمندان بالا رفته و باعث روحیه بخشی در آن‌ها می‌شود. معاون بهداشت و درمان دانشگاه علوم پزشکی مازندران اعتقاد دارد: اگرچه با افزایش سن نمی‌توان از استرس بیش از حد تجربیات منفی جلوگیری کرد، اما روش‌های مختلفی برای کاهش و مدیریت آن برای افراد متفاوت استفاده می‌شود. بسیاری از این‌ها شامل تکنیک‌هایی مانند مدیتیشن، یوگا، پیاده روی، دعا و تمرینات تنفس عمیق است که می‌تواند بسیار مفید باشد.

وی با تأکید بر اینکه برای افزایش سلامت سالمندان باید معزز آنان را فعال نگه داشت، افزود: حفظ معزز سالم و فعال یکی دیگر از مؤلفه‌های مهم سلامت عاطفی و رفاه با افزایش سن است و همچنین با پیشگیری و به تأخیر انداختن زوال عقل همراه می‌شود. فعالیت‌هایی مانند بازی‌های رومیزی، خواندن، یادگیری زبان دوم، نقاشی، گوش دادن به موسیقی، کلاسیک و توسعه مهارت‌های جدید برای سلامت مزمن به صورت نظر گرفته می‌شود.

وی با اشاره به اینکه با درگیر کردن آنان به فعالیت‌های هفتمدی می‌توان به سلامتی‌شان کمک کرد ادامه داد: داشتن هدف در زندگی و دلیل برای پدید آمدن هر روز صبح برای زندگی فرد سالمند بسیار مهم است. احساس مهم بودن می‌تواند باعث افزایش عزت نفس و رفاه شود. هدف مراقبت از سالمند در منزل نقش مهمی در حفظ سلامت و ایجاد دلبستگی خوب در بین سالمندان دارد.

فشار خون در سالمندان:

دکتر صفری در باره فشار خون بالا در میان سالمندان نیز گفت: بیشتر علت سکتۀ های مغزی در دوران سالمندی از به‌میزنن عوامل خطر بیماری‌های قلبی عروقی که باعث تغییر در میزان کیفیت زندگی سالمندان می‌شود، بر فشاری خون یا فشار خون در سالمندان است. پرستار سالمند می‌تواند با پایش های منظم از آسیب های بیشترین بیماری جلوگیری کند زیرا زندگی سالمندان تحت تأثیر عوامل مختلف از جمله بیماری‌ها و عوارض ناشی از آنها قرار دارد که با تشخیص و درمان به موقع آنها می‌توان کیفیت سطح زندگی سالمندان را افزایش داد.

علائم فشار خون در سالمندان:

به گفته ی سالمندان باید از تغییرات ناگهانی در فشار خون خود آگاه باشند تا با مدیریت مناسب فشار خون به حفظ سلامتی خود کمک کنند و در صورت لزوم به پزشک مراجعه کنند و ممکن است فشار خون بالا با علائم و برخی موارد بدون علائم در فرد بروز کند. بر اساس اظهارات وی، یکی از علائم فشار خون می‌تواند سر درد باشد. برخی سالمندان ممکن است که احساس سر درد شدیدی را در قسمت پشت سر تجربه کنند که نباید آنرا نادیده بگیرند. مشکلات بینایی مثل تاری در دید و حساسیت نسبت به نور نیز از جمله علائم فشار خون دوره سالمندی هستند. به‌علاوه سرگیجه، حالت تهوع و درد در قفسه سینه نیز می‌تواند از علائم فشار خون بالا باشد.

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی همچنین داشتن استرس بسیار، سن بالای ۶۵ سال سابقه بیماری فشار خون در خانواده، اختلال بی نظمی در خواب، مصرف بیش از اندازه الکل و قهوه، سیگار کشیدن، مصرف بیش از اندازه نمک در برنامۀ غذایی، مصرف یک سیرجیات و بیماری‌های مثل مشکلات کلیوی و دیابت را از دلایل فشار خون بالا در سالمندان اعلام کرد.

درمان فشار خون سالمندان در منزل:

دکتر صفری در ادامه داشتن یک سبک زندگی سالم در منزل را

سالخور دگی جمعیت را باید یک موفقیت بهداشتی و وجود سالمندان را نعمتی از نعمات بی شمار پروردگار محسوب کرد. سالمندان ذخایر با ارزشی هستند که باید اقدامات لازم برای برخورداری بهینه از خردمندی و تجربه اینان در خانواده و جامعه به عمل آید. مقام معظم رهبری در ابلاغ سیاست های جدید جمعیتی، با اشراف کامل بر اهمیت موضوع تأکید بر برنامه ریزی برای پیشگیری از روند رو به رشد سالمندی و زمینه سازی سالمندی سالم دانستند. در این راستا و به منظور پاسداشت مقام این شهروندان ارشد، این اکبر (مهر ماه) هر سال با عنوان روز جهانی سالمند نامگذاری شده است.

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی مازندران در راستای اطلاع‌رسانی و ارتقا سطح آگاهی مردم دیار همیشه سبز مازندران نسبت به میزان سلامتی خود و حفظ این گوهر ارزشمند دست به امری مهم زده و با ترویج فرهنگ خود مراقبتی سعی بر بالا بردن سطح سلامت و مراد مازندران دارد. در گزارشی که می‌خوانید آنچه که با یاد در باره چگونگی مراقبت از خود در سالمندی بدایم را مورد بررسی قرار داده‌است.

دوران سالمندی:

سالمندی دوره ای از زندگی است که از ۶۰ سالگی شروع می‌شود، هرچند در تعریف سالمندی نمی‌توان زمان خاصی را مشخص کرد؛ اما با توجه به ویژگی‌های خاصی که در در مقطعی پیدا می‌کند می‌توان سالمندی را از زندگی او تشخیص داد.

به طور معمول، سالمندی در ابعاد مختلف جسمی، فکری، اجتماعی و... است. برخی از این تغییرات در بدن رخ می‌دهد به عنوان مثال، در سنین بالای ۵۰ درصد از سلول‌های قشر مغز، به ویژه نورون‌های که به مستقیماً به اعصاب بینایی، شنوایی و حرکتی متصل هستند از بین می‌روند.

این تجزیه و تحلیل در بخش‌هایی از مغز که با سازماندهی اطلاعات، تفکر و استدلال مرتبط است، کمتر رایج است. بیماری قلبی عروقی نیز به دلیل همپای کمتر قلب رخ می‌دهد. همچنین ضعف سیستم ایمنی باعث می‌شود که سالمندان زودتر بیمار شوند و دیرتر از جوانان بهبود پیدا کنند. مراقبت از سالمند امری ضروری و واجب است. اما مهم‌ترین مشکلات سالمندان این است که به نوعی همدردی برای اطرافیان خود مشکل ایجاد کنند یا سلامت و استقلال آنها به خطر بیفتد. احساس تنهایی و گاهی احساس بی‌ارزشی در سالمند خود را دیدگان دارند.

انواع سالمندی:
دکتر رضا صفری معاون عربی بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مازندران و رئیس مرکز بهداشت استان تهران باره می‌گوید: به نظر می‌رسد سه نوع پیری وجود دارد؛ یکی از انواع سالمندی چیزی است که ما به عنوان «پیری طبیعی» می‌شناسیم. در این دوران تغییرات روحی و جسمی را به میزانی که از این سن انتظار می‌رود، تجربه می‌کند. این دوران شامل اکثریت سالمندان می‌شود. نوع دوم، «سالمندی خوب» است که در آن اهداف زندگی، آسایش، استقلال و پیگیری اهداف شخصی همچنان در زندگی یک سالمند وجود دارد، بنابراین نشاط و فعالیت وجود می‌شود.

سالمندی نوع سوم، «سالمندی آسیب گونه» می‌باشد که در آن بیماری‌های جدی باعث کاهش قابل توجه عملکرد آن‌ها می‌شود. بنابراین، باورهای ما در مورد افراد مسن را نمی‌توان به همه افراد سالم، تعمیم داد؛ نمی‌توانیم مجموعه‌ای از باورهای کلیشه‌ای در مورد همه افراد سالم داشته باشیم.

دکتر صفری در ادامه گفت: فعالیت بدنی و ورزش برای سلامت جسمی و روحی سالمندان بسیار مفید است. ورزش روزانه یک باره عالی برای کاهش استرس، حفظ وزن سالم، تقویت استخوان‌ها با افزایش