

دانشه

گازنامه اداره تربیت بدنی دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی خوزستان / سال نخست، شماره چهارم، ۷ اسفند، سال ۱۴۰۰



راه‌های ارتباطی

جهت همکاری، انتقال پیشنهادات و انتقادات

تلفن همراه: ۰۹۳۷۶۸۰۶۳۶۱

ایمیل: daneshevarzesh@gmail.com

امروز ورزش

۱

علمونه

۳

قلم ورزش

۴

بازی ورزش

۵

انیمه ورزش

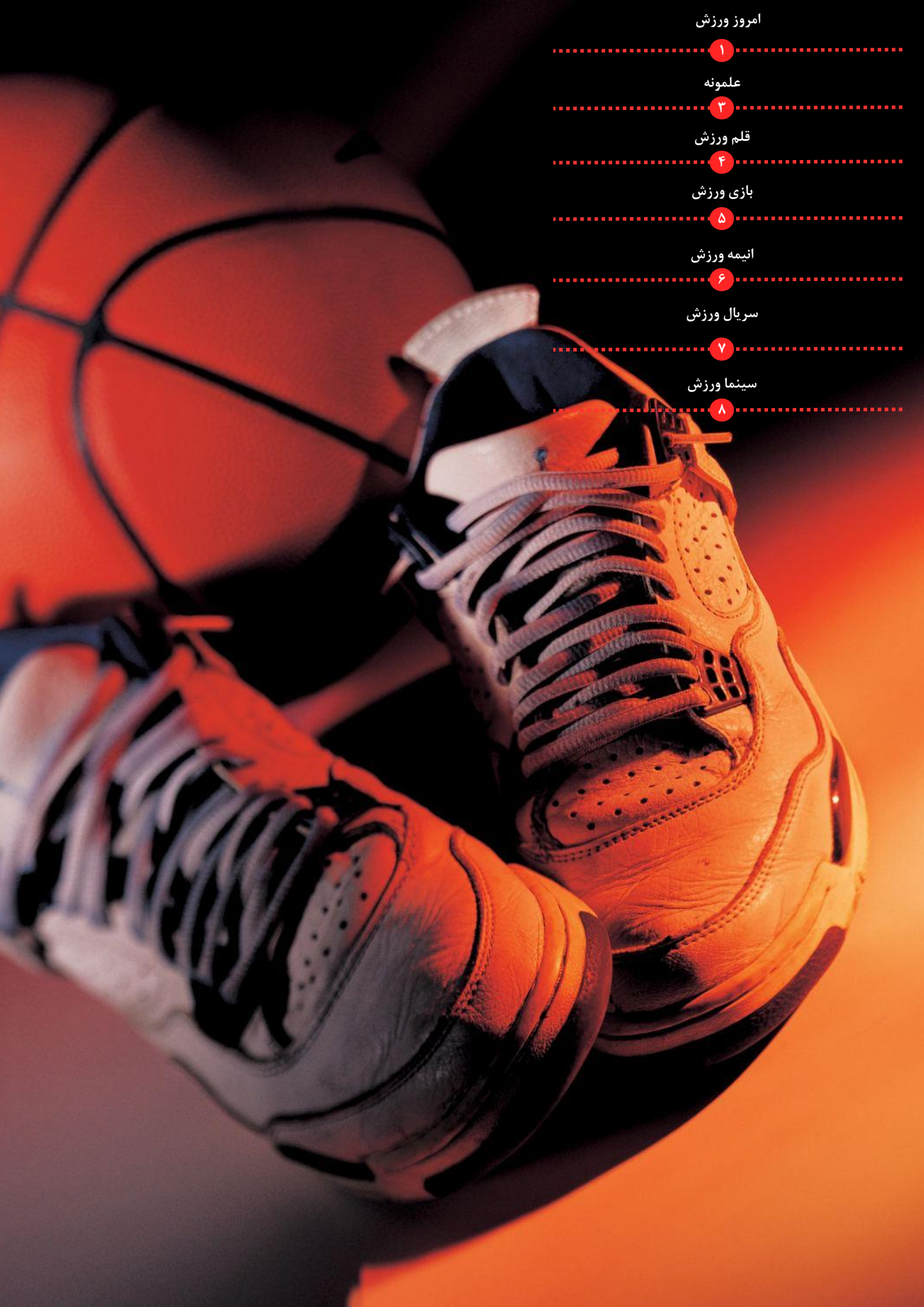
۶

سریال ورزش

۷

سینما ورزش

۸



امروز ورزش

مهديه رئيسى
متولد ۱۳۸۰، باغملک
ديپلم

دعوت شده به اردوى تيم ملي در سال ۱۳۹۶

دعوت شده به اردوى تيم ملي در سال ۱۴۰۰

داراى ۱۳ مقام اول استانى

داراى ۲ مقام دوم استانى

داراى ۲ مقام سوم استانى

داراى يك مقام اول بين الملى

داراى يك مقام دوم بين الملى

داراى ۳ مقام اول كشورى

داراى يك مقام دوم كشورى

از بچگى علاقه زيادى به ورزشهاى مختلف داشتم و ورزشهاى زيادى رو امتحان كردم؛ اما علاقم به ورزش رزمى منو به سمت کاراته كشوندم و خانوادم هم هميشه تو هر ورزشى كه وارد مى شدم مشوقم بودن و حمايتم مى كردن. يكى از بزرگترين مشكلاتى كه در اين راه داشتيد؟ متاسفانه به خاطر كنكور مدتى ميشه كه از ورزش حرفه ايم دور شدم و اين واقعا منو اذيت ميكند. عامل موفقيتت در اين راه چى بوده؟ انگيزه اى كه با ديدن تلاشهاى مربيماى خودم مى ديدم و خوشحاليه خانوادم بعد از ديدن موفقيت هام در اين حرفه.

يكى از خاطره هاى جالبتون در اين راه؟ اولين بارى كه دعوت شدم به اردوى تيم ملي و همراه مربيما در خوابگاه ملي پوشها خوابيدم، يكى از شيرين ترين و جالب ترين خاطرات من هست.

الگوى ورزشيتون كى هست؟ الگوى مشخصى از کاراته كاها ندارم؛ اما پدرم هميشه يكى از بهترين الگوهاى من در ورزش بود و هميشه دوست داشتم مثل دونده معروف يونس بولت موفقيت هاى منو در تصورم هست رو تجربه كنم.

صحت تكملى اگر داريد در خدمتيم: اميدوارم خانواده ها اين رو جا بندازن بين عموم كه ورزش هم مى تونه منبع خوبى براى درآمدزايى و شغل مناسبى براى آينده فرزنداشون باشه و همچنين افراد مسئول شرايط پيشرفت و محيط آرومى براى ورزش دوستان كشورمون به وجود بيارن.



قشنگ‌ترین خاطرم وقتی بود که برای اولین بار انتخابی تیم ملی شرکت کردم و با وجود آسیب تونستم تو رده سنی جوانان تنها کسی باشم که از خوزستان دعوت به اردو میشه. این خیلی واسم ارزشمنده و کلا حس خوبی بود... در سال ۱۳۹۷ به اردو تیم ملی دعوت شدم

مقام اول مسابقات کشوری مازندران
مقام اول مسابقات استانی خرمشهر
مقام اول انتخابی استان جهت اعزام به مسابقات تیم ملی رده بزرگسال
مقام اول انتخابی استان جهت اعزام به مسابقات تیم ملی رده سنی امید
مقام دوم مسابقات استانی اهواز

مرجان خلیلی
متولد ۱۳۸۱ از باغملک
دیپلم
شروع ورزش از سال ۱۳۹۲
زندگی با ورزش پر از هیجانه. تو تبدیل میشی به یه آدم با روحیه‌ی قوی. آدمی که بلده چطور با درداش بجنگه و روز به روز قوی‌تر بشه... مشوقم واسه ورزش کس خاصی نیست و تنها عشق و علاقه خودمه به ورزش که تمامی نداره و هیچ جوهره نمی‌تونم کنار بذارمش؛ تو هیچ برهه‌ای از زندگیم... از اعضای خانوادم دو تا داداشام ورزشکارن و بعد از من ورزش رو شروع کردن و نینجا کار می‌کنن. الگوی من تو مسیر ورزشم سنسیم هستن و هدفم از ورزش قهرمانیه، اینکه یه روزی بتونم فیکس تیم ملی بشم... یه ملی پوش

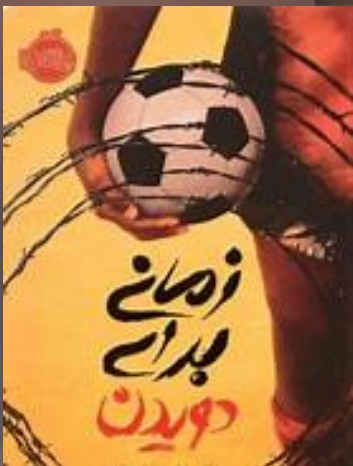


به مناسبت روز جهانی سرطان (۱۵ بهمن - ۴ فوریه)

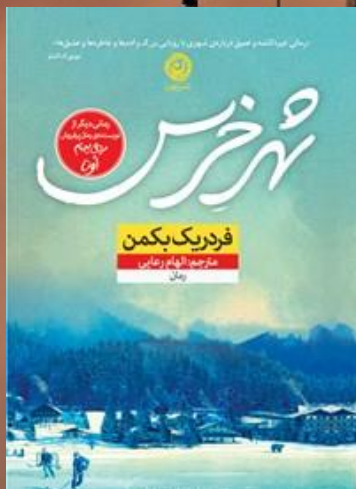
امروزه ورزش برای بهبود کیفیت زندگی و سلامت عمومی بیماران مبتلا به سرطان پستان بسیار توصیه می‌شود. مونسیت‌ها نقش بسیار مهمی در ایمنی این بیماران ایفا می‌کنند و درک بهتر پاسخ این سلول‌ها به ورزش می‌تواند در تجویز هرچه بهتر ورزش در این بیماران کمک کند. مطالعات زیادی نشان داده‌اند خطر ابتلا به سرطان سینه در زنان فعال در مقایسه با زنان غیرفعال کمتر است. به نظر می‌رسد در زنان مبتلا به سرطان سینه فعالیت ورزشی بتواند برخی از عوامل خطرزای عودکننده درد، ورم، افسردگی را که ممکن است پس از درمان دوباره ایجاد شود، تعدیل نماید. از این رو فعالیت بدنی می‌تواند به عنوان راهبردی عملی، همزمان و یا پس از درمان سرطان به ویژه سرطان سینه، مورد استفاده قرار گیرد. برای نجات یافتگان سرطان سینه، یوگا یک مداخله جذاب است؛ چون یک فعالیت در دسترس و کم خطر است که به تجهیزات کمی نیاز دارد و ممکن است سودمندی زیادی روی جسم و روان داشته باشد. مداخله یوگا روی افراد سالم و بیمار سرطانی ممکن است بر کیفیت زندگی، استقامت قلبی-عروقی، خواب، کاهش استرس و خشم بهبود نشان دهد. یوگا یک سیستم جامع از شیوه‌هایی است که اخیراً به عنوان یک درمان کمکی برای سلامتی و رفاه در بیماران مبتلا به سرطان و بازماندگان بررسی می‌شود. ورزش پیش از آغاز درمان سرطان، می‌تواند به بدن، در تحمل درمان کمک کند و برای زنان مبتلا به سرطان‌های پیشرفته، ورزش می‌تواند نقش آرامبخش و مسکن عوارض بیماری را داشته باشد و کیفیت زندگی بیمار را بهبود بخشد. تاثیر مثبت فعالیت ورزشی بر سلامت انسان کاملاً شناخته شده است. ورزش سبک، منظم و پیوسته به سلامت قلب، تناسب اندام، اعتماد به نفس، جلوگیری از چاقی و دیابت، پیشگیری از افسردگی و همچنین به افزایش طول عمر مفید کمک می‌کند. هرچه قلب فعال‌تر و قوی‌تر باشد، اکسیژن‌رسانی به سلول‌های بدن بهتر انجام می‌شود و طول عمر مفید فرد افزایش می‌یابد. برخی روش‌های ورزش کردن مانند بدنسازی سنگین در فضای بسته، به این دلیل که رادیکال‌های آزاد را در غلظت‌های بالاتری تولید می‌کنند و اسیدی بودن خون را افزایش می‌دهند، حتی سبب شکل‌گیری سرطان در بدن فرد ورزشکار می‌شوند. ورزش کردن در محل‌های آلوده‌ی شهرها نیز ممکن است که ضررش بیشتر از فواید آن باشد. در نتیجه، بیشتر ورزش کردن در هر شرایطی لزوماً پیشگیری‌کننده از سرطان نیست.^{۱،۲}



اگر می‌خواهند شانس در این دنیا داشته باشند، نیاز دارند به یک برگ برنده. ماشین‌هایی را که به ردیف بیرون کارخانه پارک شده‌اند برف پوشانده. مردم با چشمانی نیمه‌بیدار و مغزهایی نیمه‌خواب و در سکوت به خط شده‌اند و انتظار می‌کشند تا کارت‌های ورود و خروجشان وجود آنها را به دستگاه ساعت‌زن اثبات کند. همین‌طور که منتظر گزینه‌های معمولشان — کافین، نیکوتین یا شکر — هستند تا حداقل تا اولین زنگ تفریح خودشان را سرپا نگه دارند، با نگاهی خالی از اراده و با صدایی شبیه صدای پیغام‌گیر تلفن برف کفش‌هایشان را می‌تکانند.



کتاب زمانی برای دیدن به قلم مایکل ویلیامز روایتگر داستان دو برادر نوجوان است که برای فرار از جنگ و معضلات اجتماعی راهی زیمبابوه می‌شوند. یکی از برادرها که استعداد شگرفی در فوتبال دارد، تمام سختی‌ها و شرایط سخت پناهندگی را تنها به امید فوتبالیست شدن تحمل می‌کند.

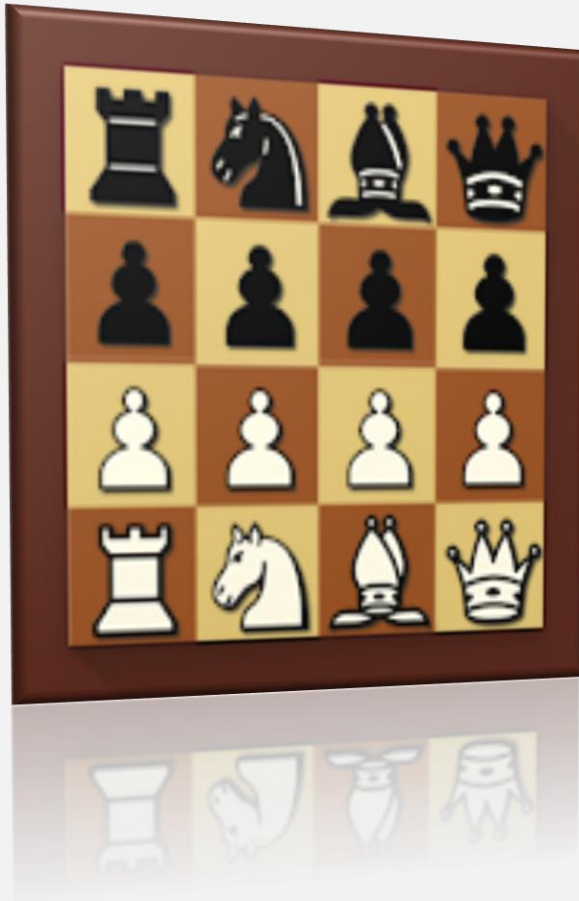


«شهر خرس» اثری متفاوت از فردریک بکمن، درباره شهری سردسیر است که در آستانه فروپاشی قرار می‌گیرد و مردم این شهر برای حفظ آن باید بهای سنگینی بپردازند. رمان اینگونه آغاز می‌شود: دیروقت یک شب در اواخر ماه مارس، نوجوانی با یک تفنگ دولول در دست مستقیم به سمت جنگل رفت، اسلحه را روی پیشانی یک نفر دیگر گذاشت و ماشه را کشید. و ماجرا از این قرار است. بنگ - بنگ - بنگ - بنگ - بنگ امروز جمع‌های در اوایل ماه مارس در بیورن‌استاد است و هنوز هیچ اتفاق خاصی رخ نداده است. همه منتظرند. فردا تیم جوانان هاکی روی یخ بیورن‌استاد در بزرگ‌ترین تورنمنت جوانان کشور، در مسابقه‌ی نیمه‌نهایی، بازی خواهد کرد. این موضوع چقدر می‌تواند مهم باشد؟ در جای دیگری غیر از این شهر مسلماً چندان مهم نیست. ولی بیورن‌استاد هر جای دیگری نیست. بنگ - بنگ - بنگ - بنگ - بنگ شهر صبح زود از خواب برمی‌خیزد، مثل هر روز صبح. شهرهای کوچک



اثر دیوید پیس که داستانی است از سازندگی، تلاش و سرسختی مردی که دو تیم بزرگ ساخت، تیم‌هایی که هر دو قهرمان انگلستان شدند. قصه‌ای از مبدل شدن بدترین تیم تاریخ لیورپول به بهترین تیم بریتانیا. نویسنده، تاریخ پانزده ساله‌ی حضور ویلیام شنکلی در لیورپول را به تصویر کشیده و شیوه‌ی متمایز او در کار کردن، صحبت کردن و نگاه به اخلاقیات و مردم را به نمایش گذاشته. او از مردی نوشته که با اراده‌ای قوی و شوقی فراوان در کارش پیش رفت و به یاد ماندنی شد.



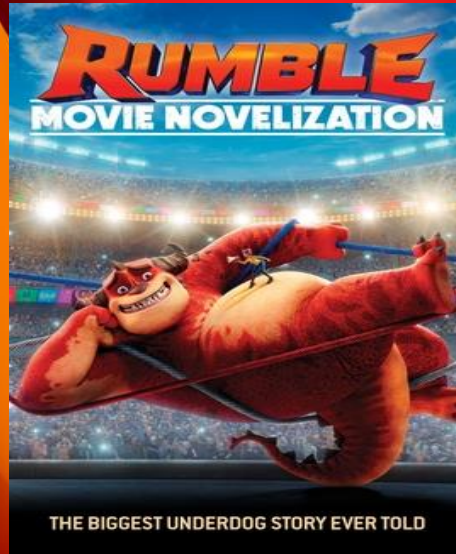


بازی شطرنج آنلاین امکان بازی با شطرنج دوستان سراسر دنیا رو برای کاربران تلفن همراه فراهم می‌کنه. به صورت آنلاین می‌تونید با دوستانتون بازی و چت کنید؛ یا به صورت تصادفی با کاربران آنلاین دیگه بازی کنید و در قسمت آفلاین، ربات، بازی قدرتمندی به نمایش می‌گذاره. قسمت تصادفی بازی برای کسانی که گوشی اندروید ندارند؛ به صورت تحت وب از آدرس زیر قابل دسترس است. با این بازی تجربه‌ی حرفه‌ای و سرگرم کننده داشته باشید:

<https://shatranj.me/chess/>



انیمه ورزش



رامبل Rumble انیمیشنی کم‌دی ورزشی محصول سال ۲۰۲۲ آمریکا است. از صدآپیشگان این انیمیشن میشه به ویل آرنت، تری کروس، گرالداین ویسونافن، رومن رینز، تونی دنزا، بکی لینچ سوزان کلچی واتسون، استفان اسمیت، جیمی تاترو، بن شوارتز اشاره کرد.

شاهزاده تنیس Prince of Tennis انیمه‌ای سریالی درباره "ریوما ایچیزن" نابغه تنیس ۱۲ ساله است که در مسابقات قهرمانی تنیس آمریکا رکورد زده و سابقه قهرمانی‌هایش در ژاپن باعث میشه به مدرسه تنیس سیشون بره. پدرش هم به این مدرسه می‌رفت. سیگاکو (مدرسه راهنمایی اکادمی سیشون) رقابت‌های بسیاری راه اندازی کرده و ریوما با چالش‌هایی رو به رو میشه.



هاجیمه نو ایپو Hajime No Ippo: ماکونوشی ایپو دانش آموزی خجالتی و معمولی در مدرسه است که به دلیل کمک به مادر در انجام تجارت خانوادگی از دوران کودکی‌اش لذت نمی‌بره. یک روز توسط عده‌ای کتک خورده و تاکامورا، یکی از بوکسورهای باشگاه، ازش دفاع می‌کنه. بعد از این اتفاق زندگی ماکونوشی تغییر میکنه، چونکه با رینگ بوکس آشنا شده و به استعداد خود در بوکس پی می‌بره. به زودی جا پای مربی‌اش تاکامورا گذاشته و در مسیر رسیدن به یک بوکسور با چالش‌هایی مواجه میشه. بنابراین او در مسیر درست قرار گرفته و با وجود سختی‌ها هرگز از پا نمی‌ایست.

بسکتبال کوروکو داستان زیبایی دوستی که به رقابت بدل میشه. تیم بسکتبال دبیرستان تیکو به مدت سه سال برنده مسابقات قهرمانی شده. عمده موفقیت این تیم مدیون پنج بازیکن که "نسل معجزه‌ها" نام دارند، بوده. بعد از فارغ‌التحصیلی، هر کدام به مدارس جداگانه رفته و مسیر جدیدی را آغاز می‌کنن؛ اما کوروکو ششمین ستاره این نسل که در دبیرستان با تایگا آشنا شده و برای موفقیت تیم تیکو باید تیم‌های موفق با ستاره‌های زیادی رو شکست بدن.

سریال پری وزنه‌برداری کیم بوک جو Weightlifting Fairy Kim Bok-joo، برنده جایزه بهترین هنرپیشه مرد و زن در سی و پنجمین جشنواره MBC داستان این مجموعه که در میان فهرست یکی از بهترین سریال‌های کره‌ای جای دارد، درباره دختر جوانی است که رویای موفقیت در تیم وزنه‌برداری دانشگاه را دارد. علاوه بر این دختر، تمام اعضای تیم دانشگاه در سودای رسیدن به موفقیت و رویاهای خود هستند.



سریال ادامه بده Run On در ژانر رئال، دیالوگ محور است و دیالوگ‌های قابل تاملی دارد. داستان سریال حول محوره یک دهنده تیم ملی به نام کی سون گیوم می‌چرخد که به دلیل ناعدالتی‌هایی که برایش رخ می‌دهد از تیم ملی بیرون می‌آید. او در این بین با اوه می جو که مترجم او در یکی از مسابقات بوده آشنا می‌شود و اتفاقات جالبی برای این دو رخ می‌دهد.

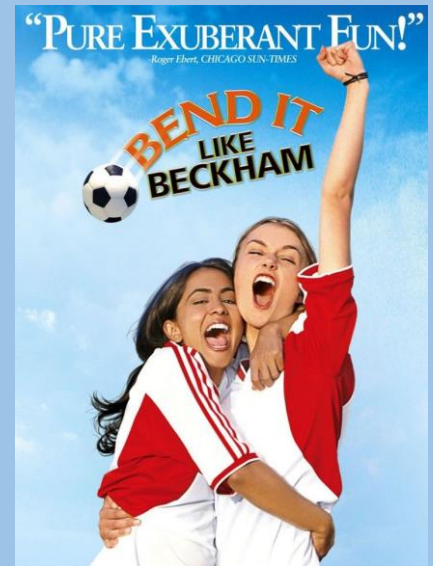


سریالی درام ورزشی ساخته مایکل والدرون و بازیگری استیون امل است. نام سریال برگرفته از اصطلاحی در کشتی به معنی ضدقهرمان یا شرور است. داستان دو برادر کشتی‌گیر، یکی در نقش قهرمان و دیگری در نقش شرور است و تلاش این دو برای جلب توجه کل کشور به رقابتشان در شهر کوچکی در ایالت جورجیا است...





این فیلم داستان زنی که بین سنت‌های خانواده هندی خود و فوتبال بازی کردن برای تیم ملی گرفتار است را روایت می‌کند. الگوی شخصیت اصلی داستان، دیوید بکام است و برای همین می‌خواهد به قهرمان تیم ملی تبدیل شود. او از موانع متعدد عبور می‌کند و با بازیکنی از تیم محلی دوست می‌شود. اجرای بی‌نظیر پارمیندر ناگرا، که نشان داد ورزش به اعتماد به نفس و امر خودشناسی زنان کمک می‌کند؛ تنها لازمه تبدیل این فیلم به یکی از بهترین‌های تاریخ بود.



بیلی هوپ بوکسور حرفه‌ای است که در نیویورک همراه همسرش مائورین و دخترشان لیلا زندگی می‌کند. بیلی در مسابقه‌ای برای دفاع از عنوان قهرمانی‌اش، از ناحیه چشم مصدوم می‌شود و پس از قهرمانی همسرش از او می‌خواهد تا برای جلوگیری از صدمات بیشتر در اوج خداحافظی کند. در یک بنیاد خیریه که برای بیلی اهمیت زیادی دارد، یک بوکسور در حال اوج به نام میگل مجیک اسکوبار به او حرف‌های توهین‌آمیزی می‌زند و باعث درگیری می‌شود.



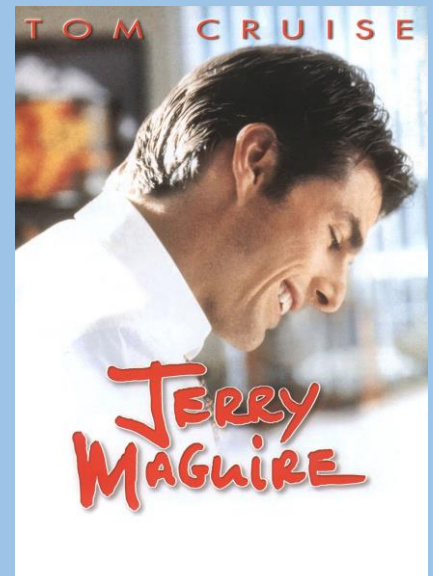
شناسنامه

- گاهنامه دانش ورزش (ویژه روز جهانی سرطان)
- سال نخست، شماره چهارم، ۷ اسفند ۱۴۰۰
- صاحب امتیاز: اداره تربیت بدنی دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی خوزستان
- مدیر مسئول: آسیه سادات موسویان
- سردبیر: انیس دارم
- ویراستاران: عسل سدمه زاده، ایناس دارم، جمیله دارم
- طراح و گرافیک: جمیله دارم
- خبرنگاران: ایناس دارم، انیس دارم، جمیله دارم
- شماره مجوز: ۸۱۲/ن.د
- تاریخ مجوز: ۱۳۹۹/۱۲/۲۵

منابع

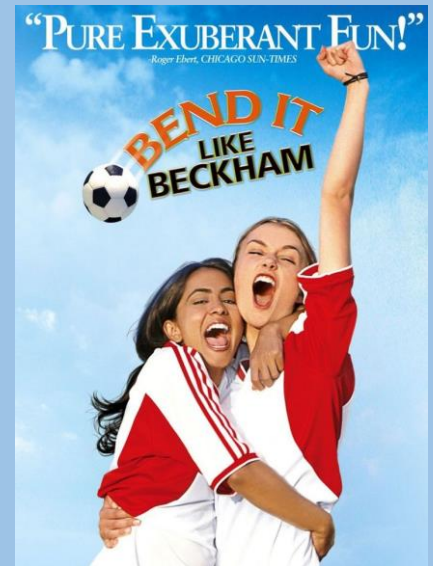
1. <http://www.ircancercenter.com>
2. <https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?ID=345200>

جری مگوایر از آن دسته فیلم‌هایی است که توجه همه را به سوی شخصیتی عادی و معمولی جلب نمود که برای انجام کار درست در زمانی نه چندان ساده و راحت تلاش کرد. فیلم از نقش‌آفرینی‌های بی‌نظیری از جانب تام کروز، کوبا گودینگ جونیور و رنه زلوگر بهره برد و در کنار فیلم‌نامه‌ی درخشان آن منتهی به خلق فیلم ورزشی عاشقانه و تمام عیاری شد که همه مخاطبانش را دلباخته‌ی افسانه جری مگوایر (با بازی تام کروز) کرد. این فیلم همچنین دیالوگ‌های شاخصی داشت که همچنان از آن‌ها به عنوان تیکه‌کلام توسط مردم استفاده می‌شود.





This film tells the story of a woman who is caught between the traditions of her Indian family and playing football for the national team. The protagonist of the story is David Beckham and that is why she wants to become the national team champion. She overcomes many obstacles and became friends with some of the local team players. Unparalleled performance of Parminder Nagra, who showed that exercise helps women's self-confidence and self-awareness; All that was the only requirement to turn this film into one of the best in history.



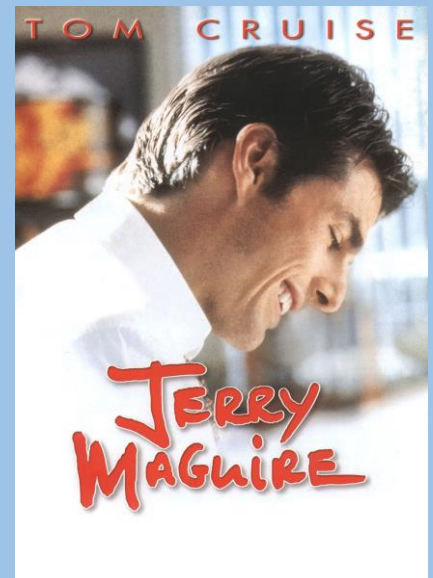
Billy Hope is a professional boxer who lives in New York with his wife Maureen and their daughter Leila. In a race to defend his title, Billy suffered an eye injury and after his wins his wife asks him to say goodbye to avoid further injuries at the top. At a charity that is very important to Bailey, a rising boxer named Miguel Magic Escobar insults him and causes a fight.



certificate

- Sports Knowledge Calendar (for International Cancer Day)
- First Year, Issue 4, February 26, 2022
- Concessionaire: Physical Education Department of Khuzestan University of Agricultural Sciences and Natural Resources
- Responsible manager: Asieh Sadat Mousavian
- Chief Editor : Anis Darem
- Editors: Asal Sadme Zadeh, Enas Darem, Jamileh Darem
- Designer and graphics: Jamileh Darem
- Reporters: Enas Darem, Anis Darem, Jamileh Darem
- License number: 812 / ن د
- License Date: 2021/3/15

Jerry Maguire is one of those films that drew everyone's attention to a normal character who tried to do the right thing in a not so simple and easy time. The film featured unique cast by Tom Cruise, Cuba Gooding Jr. and Renee Zellweger, and along with its brilliant screenplay, led to the creation of a romantic, full-blown sports film that captivated all audiences with the legendary Jerry Maguire (played by Tom Cruise). The film also had outstanding dialogues that are still used as a snippet by the general public.



References

1. <http://www.ircancercenter.com>
2. <https://www.sid.ir/fa/journal/ViewPaper.aspx?ID=345200>

Weightlifting Fairy Kim Bok-joo, winner of Best Actor and Best Actress at the 35th MBC Film Festival

The story of this serial, which is on the list of one of the best Korean series, is about a young girl who dreams of success in the university weightlifting team. In addition to this girl, all the members of the university team are striving for their success and dreams.

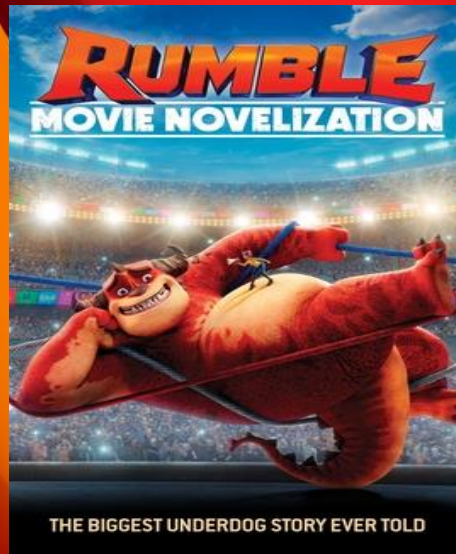


Run On serial in the Real genre is dialogue-oriented and has thought-provoking dialogues. The story of the series revolves around a national team runner named Ki Sun Guillaume, who leaves the national team due to the injustices that happen to him. In the meantime, he meets Oh Meiju, who was his translator at one of the competitions, and interesting things happen to the both.



A sports drama serial directed by Michael Walderon and starring Steven Amal. The name of the serial is derived from a term on the ship that means anti-hero or villain. The story of two wrestling brothers, one in the role of a hero and the other in the role of a villain, is an attempt by the two to draw the attention of the whole country to their rivalry in a small town in the state of Georgia...





Rumble is a 2022 American comedy animated sports product. The voice actors of this animation are Will Arendt, Terry Cross, Geraldine Wissonafen, Roman Reins, Tony Denza, Becky Lynch, Susan Calci Watson, Stephen Smith, Jimmy Tatrow, Ben Schwartz.



Prince of Tennis is a 12-year-old tennis genius who has set a record at the US Tennis Championships and his championship record in Japan led him to attend Sishon Tennis School. His father also went to this school. Sigaku (Sishon Academy Middle School) has launched many competitions and Ryoma faces challenges.



Hajime No Ippo: Makonoshi Ippo is a shy, ordinary schoolboy who does not enjoy his childhood because he helps his mother with the family business. One day he was beaten by some people and Takamura, one of the boxers of the club, defends him. After this incident, Makonoshi's life changes, as he becomes acquainted with the boxing ring and realizes his talent in boxing. Takamura will soon be following in the footsteps of his coach and may face challenges on the way to becoming a boxer. So he is on the right track and will never give up despite the hardships.



Kuroko basketball is a beautiful story of a friendship that turns into a competition. The Tiko High School basketball team has won the championships for three years. The main success of this team was due to five players called "Generation of Miracles". After graduation, they each go to separate schools and start a new path; But Kuroko is the sixth star of this generation to meet Taiga in high school, and for the success of the Tiko team, successful teams with many stars must be defeated.

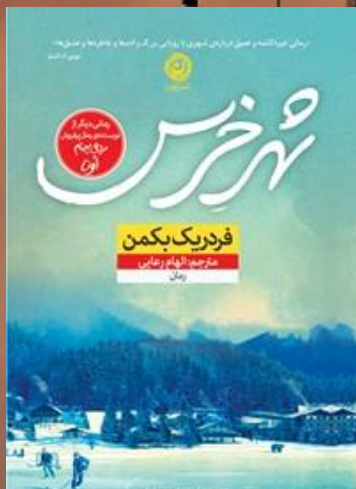


Online chess game allows mobile phone users to play chess with friends around the world. You can play and chat with your friends online; Or play randomly with other online users and in the offline part of the robot, it shows a powerful game. Random part of the game for those who do not have an Android phone; Is available on the web from the following address. Have a professional and fun experience with this game:

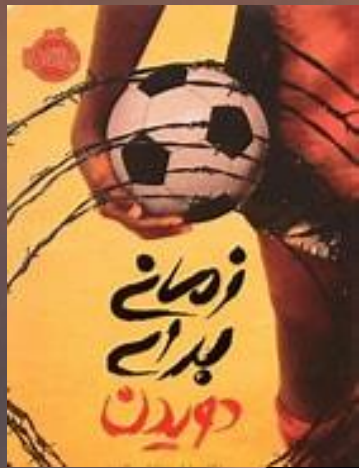
<https://shatranj.me/chess/>



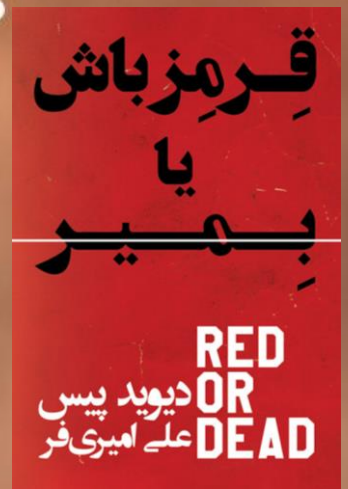
Cars parked in rows outside the factory are covered in snow. People are lined up with their eyes half-awake and their brains half-asleep, silently waiting for their check-in and check-out cards to prove their existence to the clock. Just as they wait for their usual options - caffeine, nicotine or sugar - to hold on to at least the first bell of fun, they shake the snow off their shoes with a blank stare and a voice-like voice.



"Bear City" is a different work from Frederick Beckman, about a cold city that is on the verge of collapse and the people of this city have to pay a heavy price to preserve it. The novel begins: Late one night in late March, a teenager walks straight into the woods with a shotgun in his hand, puts a gun to another person's forehead, and pulls the trigger. And this is the story. Bang-Bang-Bang-Bang-Bang. Today is Friday in early March in Bjornstad and nothing special has happened yet. Everyone is waiting. Tomorrow, the Bjornstad Ice Hockey Youth Team will play in the semifinals of the country's largest youth tournament. How important can this be? Elsewhere, it certainly does not matter. But Bjornstad is not anywhere else. Bang-Bang-Bang-Bang-Bang. The city wakes up early in the morning, like every morning. Small towns if they want a chance in this world have, need a trump card.



Time to Run by Michael Williams tells the story of two teenage brothers who set out for Zimbabwe to escape war and social ills. One of the brothers, who has a great talent in football, endures all the hardships and difficult conditions of asylum only in the hope of becoming a footballer.



The work of David Pace is a story of the creativity, effort and perseverance of the man who made two great teams, both of which became English champions. A story about the worst team in the history of Liverpool becoming the best team in Britain. The author depicts the 15-year history of William Shankly in Liverpool and demonstrates his distinctive way of working, speaking and looking at morals and people. He wrote about a man who went about his business with strong will and enthusiasm and became memorable.



On the occasion of World Cancer Day (February 4) Today, exercise is highly recommended to improve the quality of life and general health of breast cancer patients. Monocytes play a very important role in the safety of these patients, and a better understanding of the response of these cells to exercise can help better prescribe exercise in these patients. Numerous studies have shown that active women are less at risk for breast cancer than inactive women. In women with breast cancer, exercise appears to alleviate some of the risk factors for recurrence of pain, swelling, and depression that may recur after treatment. Therefore, physical activity can be used as a practical strategy, simultaneously or after cancer treatment, especially breast cancer. For breast cancer survivors, yoga is a fascinating intervention. Because it is an accessible and low-risk activity that requires little equipment and may have many benefits for the body and mind. Yoga intervention on healthy people and cancer patients may improve quality of life, cardiovascular endurance, sleep, stress reduction and anger. Yoga is a comprehensive system of exercises that has recently been considered as an adjunct therapy for the health and well-being of cancer patients and survivors. Exercise before cancer treatment can help the body to cope with the treatment, and for women with advanced cancer, exercise can have a calming and analgesic role and improve the patient's quality of life. The positive effects of exercise on human health are well known. Regular and regular exercise contributes to heart health, fitness, self-confidence, prevention of obesity and diabetes, prevention of depression as well as increasing useful life. The more active and strong the heart, the better the supply of oxygen to the cells of the body and the longer the useful life of the person. Some exercises, such as strenuous bodybuilding, even cause glands and cancer in the athlete's body because they produce free radicals in higher concentrations and increase blood acidity. Sport is very harmful in polluted neighborhoods of cities. As a result, more exercise does not necessarily prevent cancer under any circumstances.^{1,2}





Marjan Khalili

Born in 2003 in Baghmalek, Iran

Diploma

Starting sports in 2014

Life with sports is full of excitement. You become a person with a strong spirit. A person who knows how to fight pain and become stronger day by day ...

I love sports and I can not give it up in any way; At no point in my life ...

both of my brothers members are athletes and after me they started playing sports and working as ninjas.

My role models in my sport is Sensei and my goal in championship sports is that one day I can be a member of the national team ... a national team player

My most beautiful memory was when I participated in the national team selection for the first time, and despite the injury, I was able to be the only person in the youth age group who was invited to the camp from Khuzestan. It was very valuable to me and it felt good ...

In 2019, I was invited to the national team camp

First place in Mazandaran national competitions

First place in Khorramshahr provincial competitions

The first place selected by the province to be sent to the national team competitions for adults

The first place selected by the province to be sent to the national team of Omid age group

Second place in Ahwaz provincial competitions



Sports Today



Mahdiah Raisi

Born in 2002, Baghmalek

Diploma

Invited to the national team camp in 2018

Invited to the national team camp in 2021

13 first place in the province

2 second place in the province

2 third place in the province

An international first place

An international second place

Have the first 3 positions in the country

Have a second national position

As a child, I was very interested in different sports and tried many sports; But my interest in martial arts drew me to karate, and my family always encouraged and supported me in every sport I entered.

What was one of the biggest problems you had along the way?

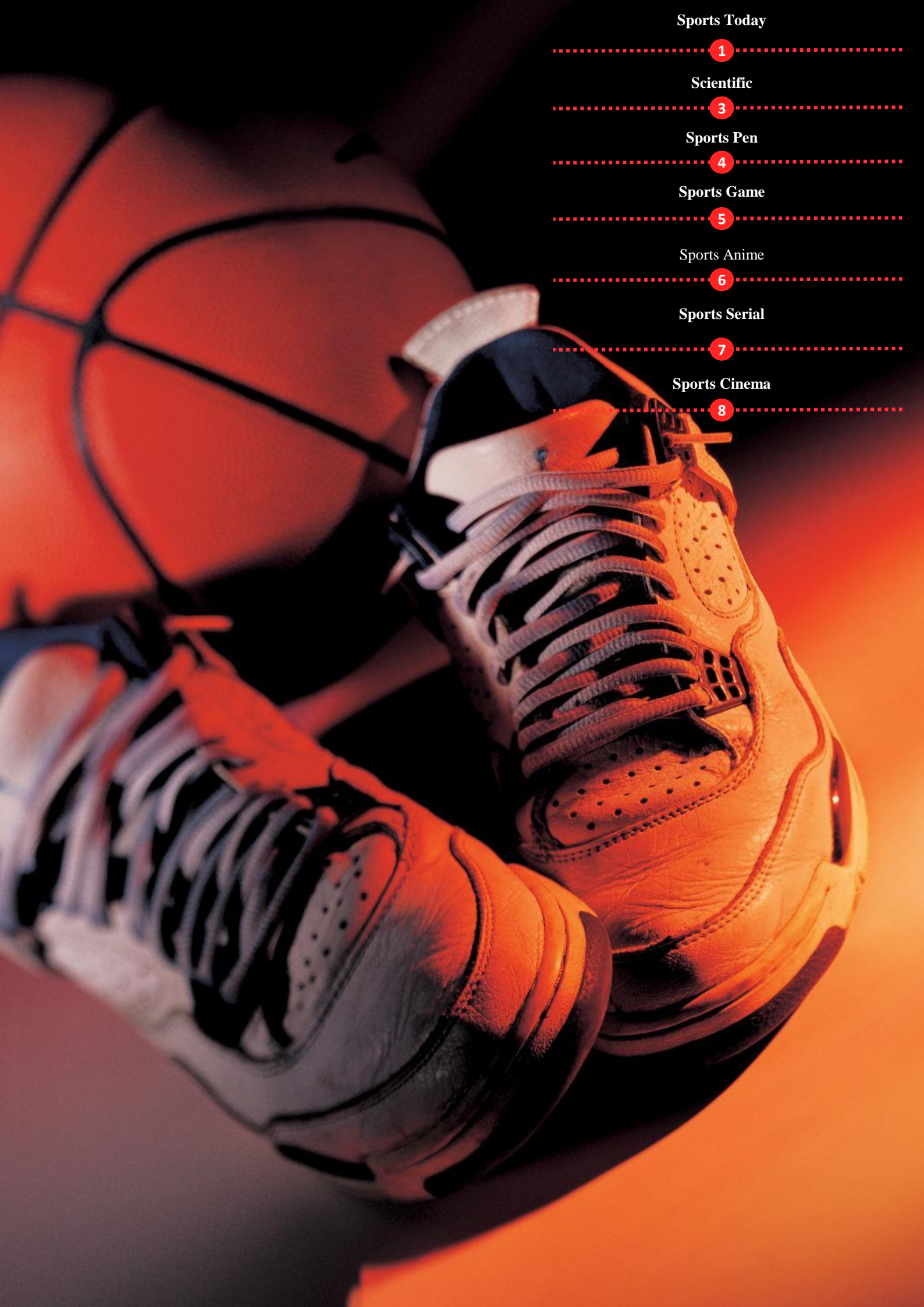
Unfortunately, because of the entrance exam, I have been away from my professional sport for some time, and this really bothers me.

What was the key to your success in this way? The motivation I saw for myself when I saw my coach's efforts and the happiness of my family after seeing my success in this profession.

What was one of your most interesting memories along the way? The first time I was invited to the national team camp and slept with my coach in the national dormitory, it is one of my sweetest and most interesting memories.

Who is your hero? I do not have a specific hero of karatekas; But my father was always one of the best role models in sports and I always wanted to experience the success I could imagine, like the famous runner Younes Bolt.

More talk if you have: I hope families are here to make it public that sport can also be a good source of income and a good job for their children's future, as well as people in charge of development conditions and a comfortable environment for our country's sports friends.



Sports Today

1

Scientific

3

Sports Pen

4

Sports Game

5

Sports Anime

6

Sports Serial

7

Sports Cinema

8

دانش ورزش

DANESH VARZESH

Journal of Department of Physical Education of Khuzestan University of Agricultural Sciences and Natural Resources / First Year, Issue 4, February 26, 2022



Ways of communication
Mobile phone: +989376806361
Email: daneshevarzesh@gmail.com