



ویژه نامه هنر

نشریه روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه هنر اسلامی تبریز
شماره شانزدهم | مهرماه سال ۱۴۰۱



آئین معارفه دانشجویان جدید | سالن بعثت دانشگاه | سوم آبان ماه ۱۴۰۱



افتتاح نمایشگاه و بازدید رئیس و جمعی از اعضای هیئت علمی و هنرمندان دانشگاه هنر اسلامی تبریز از دانشگاه ارزروم ترکیه به منظور توسعه همکاری های بین المللی انجام شد.

به گزارش روابط عمومی دانشگاه، رئیس دانشگاه هنر اسلامی تبریز به همراه جمعی از اعضای هیات علمی و هنرمندان همراه از دانشگاه ارزروم بازدید نمودند. در حاشیه این بازدید، نشست صمیمانه ای با حضور روسای دانشکده معماری و هنر انجام شد و ضمن معرفی رشته های دانشکده، گزارشی از فعالیت های علمی و پژوهشی ارائه گردید. سپس آقای دکتر کی نژاد از کلاس ها و کارگاه ها بازدید نموده و در پایان با حضور در دفتر ریاست دانشگاه ارزروم به تبادل نظر در خصوص تفاهم نامه مشترک پرداختند.

آقای دکتر فرهاد آخوندی اظهار داشت: با پیگیری های روابط بین الملل دانشگاه، در سفر رئیس محترم دانشگاه به ترکیه که در اواسط ماه جاری صورت گرفت، تفاهم نامه همکاری های علمی و فناوری بین دو دانشگاه به امضای روسای دانشگاه های ارزروم و هنر اسلامی رسید. وی افزود: تبادل بورس تحصیلی، همکاری برای امور مربوط به اعضای هیئت علمی، همکاری مشترک پژوهشی و نیز برگزاری نمایشگاه های پژوهشی و فناوری، ایجاد تسهیلات برای حضور در همایش های علمی از جمله مفاد این تفاهم نامه است.



افتتاح نمایشگاه هنرمندان دانشگاه در ترکیه شهر ترابزون

به گزارش روابط عمومی دانشگاه هنر اسلامی تبریز، آقای دکتر محمد علی کی نژاد رییس دانشگاه و هیات همراه ایشان در این سفر با برنامه ریزی و هماهنگی های قبلی و نیز با همکاری کنسولگری جمهوری اسلامی ایران در شهرهای ارزروم و ترابزون برای افتتاح نمایشگاه آثار هنری دانشگاه شرکت نمودند و از سه دانشگاه ایغدیر، ارزروم و ترابزون کشور ترکیه بازدید نمودند؛ سپس با مسئولان این دانشگاه ها راهکارهای توسعه همکاری مشترک را مورد بررسی قرار دادند.

رئیس دانشگاه هنر اسلامی تبریز در این ارتباط با اشاره به اهداف این سفر گفت: این سفر بیشتر در راستای توسعه همکاری های بین المللی، آشنایی با ظرفیت های دانشگاه های منطقه و به خصوص عملیاتی کردن مفاد تفاهم نامه های همکاری مشترک صورت گرفت. آقای کی نژاد تبادل استاد و دانشجو، اجرای طرح تحقیقاتی، ایجاد بسترهای لازم برای فرصت های مطالعاتی دانشجویان و اعضای هیات علمی، برگزاری دوره های مشترک، آشنایی و استفاده از امکانات و پتانسیل های همدیگر، توسعه همکاری های فرهنگی و آموزشی و ... از دیگر اهداف این سفر بیان کرد.



بیانیه دانشگاهیان صنعتی سهند و هنر اسلامی تبریز به مناسبت یوم الله ۱۳ آبان ۱۴۰۱



بسم الله الرحمن الرحيم

الَّذِينَ آمَنُوا يُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَالَّذِينَ كَفَرُوا يُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِ الطَّاغُوتِ فَقَاتِلُوا أَوْلِيَاءَ الشَّيْطَانِ إِنَّ كَيْدَ الشَّيْطَانِ كَانَ ضَعِيفًا» «کسانی که ایمان دارند، در راه خدا پیکار می کنند و آنها که کافرند، در راه طاغوت؛ پس شما با یاران شیطان پیکار کنید؛ زیرا نقشه شیطان، ضعیف است. (نساء- ۷۶). یوم الله ۱۳ آبان تنها روز تسخیر لانه جاسوسی آمریکا نیست، بلکه یکی از نقاط عطف تاریخ بشر در شکستن هژمونی طاغوت و هیمنه پوشالین استکبار است و به همین دلیل بنیانگذار جمهوری اسلامی حضرت امام خمینی (ره) فرو ریختن لانه جاسوسی آمریکا را انقلاب دوم نامیدند و امام خامنه ای دامت برکاته که فرمودند: «سیزده آبان فرو ریختن هیمنه ی سلطه ی

آمریکایی و استکبار آمریکایی در ایران و در جهان بود» روز تسخیر لانه جاسوسی، مبدأ تاریخ استکبارستیزی مردمی است که در طول ۴۰ و اندی سال عمر با عزت انقلاب اسلامی در مقابل همه تهدیدات، بحران ها و توطئه های گوناگون نظام سلطه ایستادگی کرده و محکم تر از گذشته در مقابل تهدیدات آمریکا و خناس گری های دولت های اروپایی ایستاده و به فتنه گری آنان درسراسر سرزمین های اسلامی آگاه هستند. سیزدهم آبان یوم الله است تا به همه ملت های آزادی بخش نشان دهد، هر چقدر هم که هیمنه آمریکا و ابرقدرت های استکباری بزرگتر باشد، می توان با ایمان به خدای بزرگ و اتکا به ملت ها و با مقاومت در برابر خواسته های نامشروع ایستادگی کرد. و سیزدهم آبان نماد شوریدن قشر فرهیخته و نخبه جامعه یعنی دانشگاهیان علیه تحقیرها و تضعیف ها و غارتگری ها و دخالت های بی حد و حصر شیطان بزرگ، آمریکا است. امسال در حالی که استقبال یوم الله ۱۳ آبان می آیم که شاهد حلقه ای جدید از پازل خباثت و جنایت استکبار جهانی و صهیونیسم بین الملل به سرکردگی آمریکای تروریست پرور به دست عمال و مزدبگیران داخلی اشان در حرم امن شاهچراغ حضرت احمد ابن موسی علیه السلام و به خاک و خون کشیدن و قتل عام مردان و زنان و کودکان بی گناه این مرز و بوم هستیم که با کمک دنباله های خود و رسانه های ضد انقلاب خارج نشین، خط اغتشاش و ناآرامی را در ایران پیگیری می کنند، اگر چه با هوشیاری و بصیرت ملت فهیم و بصیر ایران اسلامی و اقدام قاطعانه و به موقع نیروهای انتظامی و امنیتی، موفقیتی نداشته، بلکه دست و پا زدن ها و عقده گشایی های از روی استیصال و درماندگی در مواجهه با ایران قوی و مستقل است و از نشانه های بارز زوال و افول استکبار و رژیم آمریکاست. ما جامعه دانشگاهیان دانشگاه های صنعتی سهند تبریز و هنر اسلامی تبریز ضمن اعلان میثاق مجدد با آرمانهای والای حضرت امام خمینی (ره) و مقام معظم رهبری و شهدای بزرگوار انقلاب اسلامی به جهانیان اعلام می داریم که ذره ای از آرمانهای والای انقلاب اسلامی که راس آن استکبارستیزی است، کوتاه نیامده و با فریادهای مرگ بر آمریکا و مرگ بر اسرائیل انزجار و نفرت خود را از استکبار جهانی اعلان می داریم.

والسلام علیکم ورحمة الله و برکاته

برگزاری دومین نشست مدیران روابط عمومی دانشگاه‌ها و پارک‌های علم و فناوری منطقه ۳

دومین نشست دوره جدید مدیران روابط عمومی دانشگاه‌ها و پارک‌های علم و فناوری منطقه سه کشور به میزبانی پارک علم و فناوری استان آذربایجان غربی برگزار شد. به گزارش روابط عمومی دانشگاه تبریز دومین نشست مدیران روابط عمومی دانشگاه‌ها و پارک‌های علم و فناوری منطقه سه کشور به میزبانی پارک علم و فناوری استان آذربایجان غربی در شهر ارومیه با موضوع نقش روابط عمومی‌ها در روشننگری و جلب اعتماد افکار عمومی و همچنین ایجاد تعامل بین دانشگاهیان برای مدیریت بحران برگزار شد. آقای دکتر مسعود مودنی از دانشگاه هنر اسلامی تبریز به همراه مدیران روابط عمومی از ۱۶ دانشگاه و پارک علم و فناوری استان‌های آذربایجان شرقی، آذربایجان غربی، اردبیل و زنجان در این نشست حضور داشتند. جواد حقیقیان مدیر روابط عمومی دانشگاه تبریز و دبیر منطقه ۳ کشور با تأکید بر نقش روابط عمومی‌ها در انعکاس رویدادهای سازمان و ایجاد تعامل بین اعضای سازمان گفت: این نقش در مواقع بروز بحران حساس و مهم است و در صورت عملکرد صحیح روابط عمومی، مخاطبان به اخبار و مطالب منتشر شده از طرف روابط عمومی اعتماد و استناد می‌نمایند و عرصه برای رسانه‌های هدف‌دار و معاند باقی نمی‌ماند.

در ادامه نشست، مدیران حاضر، ضمن ارایه گزارشی از عملکرد روابط عمومی سازمان‌های مربوطه در جریان‌های اخیر، تجربیات خود را در مدیریت و اطلاع‌رسانی به موقع به اشتراک گذاشتند که از مهم‌ترین آن‌ها می‌توان به ضرورت ایجاد تمهیدات لازم برای برگزاری گفتگو میان دانشجویان و مسئولان در خوابگاه‌ها سالن‌های غذاخوری و برگزاری برنامه منظم دیدار هفتگی دانشجویان با مسئولین، انعکاس به موقع رویدادها، بالا بردن روحیه اعتماد و امید، اعتماد در میان دانشگاهیان با جهاد تبیین دستاوردها و موفقیت‌ها، اعتماد به دانشگاهیان به ویژه دانشجویان و اعضای تشکل‌های دانشجویی برای حل مسائل اشاره نمود.

در ادامه این نشست، مدیران ضمن نیازسنجی دوره‌های آموزشی لازم در حوزه روابط عمومی برای دانشگاهیان و همکاران روابط عمومی مواردی را پیشنهاد نمودند که مقرر شد تمهیدات لازم را برای برگزاری این دوره‌ها فراهم شود.

در آخر اعضای حاضر در نشست از آزمایشگاه‌های دانش بنیان پارک علم و فناوری استان آذربایجان غربی بازدید نمودند.



مسابقات فیتنس چلنج دانشگاه هنر اسلامی تبریز با همکاری هیئت بدنسازی و پرورش اندام در مجموعه ورزشی دانشگاه برگزار گردید

اولین دوره مسابقات فیتنس چلنج دانشگاه هنر اسلامی تبریز با حضور ۲۵ نفر از دانشجویان دوم آبانماه ۱۴۰۱ در سالن ورزشی برگزار و نفرات برتر به ترتیب نفر اول آقای رامین قنبری، نفر دوم آقای مهدی سلیمان زاده و نفر سوم آقای سالار مینا نورانی مشخص گردید. در پایان مسابقات لوح تقدیر توسط معاون فرهنگی، اجتماعی دانشجویی، مدیر تربیت بدنی، مسئول حراست و آقای محمد مهام عضو تیم ملی و قهرمان جهان در رشته فیتنس چلنج به منتخبین اهدا گردید.





جشنواره ورزشی پائیزه با برگزاری رشته شطرنج در بخش دانشجویان پسر در دانشگاه هنر اسلامی تبریز کلید خورد

مسابقه شطرنج دانشجویان پسر دانشگاه سوادکوه ساعت ۱۰ صبح روز چهارشنبه ۴ آبان ماه با حضور ۱۶ نفر از دانشجویان در سالن ورزشی دانشگاه برگزار گردید. در این رقابت که با قضاوت آقای مهدی کهنسال (دانشجوی رشته چندیروسازی و قهرمان شطرنج استان) برگزار شد، شرکت کنندگان در ابتدا با برخی از قوانین رشته شطرنج آشنا شده و سپس به رقابت پرداختند. پس از اتمام مسابقات نتایج زیر حاصل گردید:

رتبه	نام و نام خانوادگی	رشته تحصیلی
اول	امین داننده	هنر اسلامی
دوم	یونس قنادی زاده	طراحی صنعتی
سوم	سینا جلالی	فرش



گرامیداشت همکاران فقید دانشگاه آقایان مرحوم میر ابوالفضل حسینی و عباس نوروزیان - آبانماه ۱۴۰۱

مسابقات فوتسال کارمندان و اعضای هیات علمی دانشگاه با حضور ۶ تیم از بخش های مختلف مدیریتی در ۲ گروه سه تیمی قرعه کشی شده و مسابقات با هدف افزایش شور و نشاط و فعالیت های ورزشی در بین کارکنان دانشگاه و با عنوان گرامیداشت یاد و خاطره همکاران فقید دانشگاه مرحوم عباس نوروزیان و مرحوم میر ابوالفضل حسینی اصل (جانباز دفاع مقدس) از ۸ تا ۲۸ آبان ماه برگزار گردید. در مسابقه فینال، دو تیم منتخب هیات علمی و خدمات به مصاف هم رفتند و این بازی هم در وقت قانونی به تساوی ۱ بر ۱ انجامید. در ضربات پنالتی بازیکنان تیم خدمات موفق عمل کرده و توانستند با نتیجه ۴ بر ۳ پیروز شده و مقام اول این دوره از رقابت ها را به خود اختصاص دهد. در مراسم اختتامیه آقای دکتر مهدی فراموشی مدیر تربیت بدنی دانشگاه ضمن ارائه گزارشی از نحوه برگزاری مسابقات، از همکاری معاونت ها و مدیریت های مختلف در برگزاری این مسابقات تشکر و قدردانی نمود و در ادامه آقای دکتر سجاد پاکزاد حمایت کامل خود را از برگزاری مسابقات ورزشی برای کارمندان و اعضای هیات علمی اعلام نمودند. به تیم های برتر این دوره از مسابقات به شرح زیر، حکم قهرمانی و جوایز نقدی اهداء شد:

مقام	تیم/ بازیکنان
اول	خدمات سعید سلطانی، محمد قهرمانپور، نادر قهرمانپور، مقصود سپهری، زلفعلی علیزاده، مرسل محمود پور، محمد شیرین پور، غلامرضا هاشم زاده، رسول قلیپور، هادی محمود نژاد
دوم	منتخب هیات علمی مهدی فراموشی، فرهاد آخوندی، سعید کاوه، عبدالله میرزایی، میثم خداشناس، عباس کریمی، سجاد پاکزاد
سوم	حراست فیروز رنجگر، محمد حبیبی راد، حامد فرید، اکبر خدایی، نادر نوری، رسول شاهد، رحمان محمدی، میراحمد نجیبی، محمد آریان



معرفی کارمند | آقای سعید سلطانی اقدم

آقای سعید سلطانی اقدم متولد ۱۳۶۲ در شهر تبریز از خانواده قرآنی مشهور و پیشکسوت در امر قرائت قرآن می باشد که سالیان سال بصورت مستمر به همراه برادر بزرگ آقای علیرضا سلطانی از اساتید پرافتخار استان و قاریان ممتاز کشوری و دیگر برادرانش در جلسات قرآنی شهر تبریز حضور یافته و به پشتوانه، میمنت و تشویق پدر بزرگوارشان توفیق محبت ائمه اطهار علیهم السلام را در سینه دارند. شرکت فعال در مراسمات مذهبی، کانون های فرهنگی، پایگاه مقاومت بسیج، بسیج اصناف و فعالیت در گروه تواشیح و شرکت در مسابقات قرآنی در سطح شهری و کشوری و همچنین مدیریت در کاروان های زیارتی عتبات عالیات از دیگر سوابق فرهنگی ایشان می باشد.



وی به تناسب توانایی و علائق خود در امر هنر و مسایل زیبایی شناختی، رشته گرافیک را برای ادامه تحصیل در مقطع هنرستان انتخاب کرد و در ادامه مقاطع کاردانی و کارشناسی را با معدل بالا در رشته گرافیک، پوستر و نشانه به ترتیب در سالهای ۹۲ و ۹۷ به پایان رساند.

از سوابق اجرایی ایشان علاوه بر حضور در بخش حراست دانشگاه، می توان به مسئولیت کارگاه چوب از سال ۸۸ تا ۹۰ و فعالیت در زمینه معرق چوب و حجم که منتج به خلق آثار زیبایی از ایشان شده است و نیز مسئولیت کارگاه سفال از ۹۰ تا ۹۲ اشاره کرد که آشنایی و کار با تکنیک های مختلف از جمله احیاء و راکو، زمینه مناسب برای بالفعل کردن استعداد های هنری و ادامه دادن فعالیت های ایشان در این زمینه بوده است؛ چرا که شرکت در مسابقات و حضور در فینال بینال دوسالانه سفال در موزه امام علی علیه

السلام در تهران و سایر جشنواره ها و همچنین برگزاری نمایشگاه آثار هنری ایشان به همراه همسر هنرمند خود که ایشان نیز از دانشجویان فرهیخته دانشگاه هنر اسلامی تبریز می باشد؛ در کارنامه هنری وی دیده می شود.

از سایر فعالیت های هنری و اجرایی وی می توان به تدوین جزوه برای معرق چوب در زمینه پلی استر و رنگ، طراحی لوگو، درودگری، خیاطی، آرایشگری، طراحی و ساخت ساختمان چند طبقه مسکونی و قالببافی اشاره کرد.

آقای سعید سلطانی را می توان به لحاظ توانایی های ورزشی نیز متمایز دانست. کسب مقام های قهرمانی در زمینه های انفرادی و گروهی ورزشی در رشته ها و مقاطع مختلف زندگی ایشان در سطح محلات و مسابقات سراسری از توفیقات ایشان به شمار می رود که قهرمانی مسابقه فوتسال اخیر در دانشگاه هنر اسلامی تبریز را به عنوان مسئول خدمات و به همراه پرسنل مربوط از آن خود نمود.

مطالب مفید

فرسودگی شغلی چیست؟ | خانم شهلا کریمی دخت | رییس اداره مشاوره و سلامت دانشجویان

اصطلاح فرسودگی شغلی یا کارزدگی اولین بار در دهه ۱۹۷۰ توسط روانشناسی به نام "هربرت فرودنبگر" به معنی پاسخ روانی یک فرد به عوامل استرسزای مزمن معرفی شد. وی معتقد بود فردی که از فرسودگی رنج می برد خود را کمتر از دیگران می داند و احساس می کند از کارهایش قدردانی نمی شود. فرسودگی شغلی را از لحاظ لغوی می توانیم تحلیل قوای روانی که گاهی با افسردگی همراه هست و از تلاش برای کمک به بیماران روانی یا افراد تحت فشار روانی ناشی می شود تعریف کرد.



فرسودگی شغلی خستگی شدید ذهنی و فیزیکی ناشی از استرس مزمن در محیط کار است. تعریف فرسودگی شغلی ارائه شده توسط سازمان بهداشت جهانی به این شرح است: سندرم ناشی از استرس مزمن محل کار که به خوبی مدیریت نشده است.

دلایل بروز فرسودگی شغلی یا کارزدگی

فرسودگی شغلی هم منشأ درونی و هم منشأ بیرونی دارد. همچنین وضعیت تأهل فرد نیز روی ابتلای او به این اختلال تأثیرگذار است. حقیقت نشان می دهد فرسودگی شغلی در افراد متأهل کمتر از افراد مجرد به چشم می خورد، زیرا از حمایت عاطفی و روابط نزدیک بهره مند هستند.

یکی از مهم ترین عوامل فرسودگی شغلی در محیط های صنعتی و سازمانی سبک رهبری سرپرستان و مدیران سازمان است. به بیان ساده، سازمان ها و کسب و کارهایی که کمتر ملاحظه کار هستند، کارکنان خود را بیشتر در معرض ابتلا به فرسودگی شغلی قرار می دهند.

ورزش و تهدیدات (بخش اول) | آقای دکتر کاظم قبادی | متخصص تربیت بدنی و علوم ورزشی

احساس نیاز به فعالیت های بدنی در زندگی روزمره و نقش این فعالیت ها در جلوگیری از بیماری های قلبی - عروقی در جوامع مختلف با توجه به پیشرفت روز افزون صنعت متفاوت است. در کشورهای صنعتی که ماشین روز به روز پیش تر جایگزین انسان می شود، میزان مرگ و میر نیز رو به افزایش است. تحقیقات نشان می دهد که در کشورهای صنعتی پنجاه درصد از مرگ و میر مردم ناشی از بیماری های قلبی و عروقی و ناراحتی هایی در این زمینه است. با توجه به نسبت افزایش مرگ و میر در جوامع صنعتی و امکانات تحقیقاتی و پزشکی در این کشورها، مطالعات زیادی به منظور یافتن علل اصلی این گونه بیماری ها و ازدیاد آن ها نسبت به جوامع غیر صنعتی انجام شده است. علت هایی که این محققان یافته اند به طور خلاصه از این قرارند:

* افزایش سن

* وراثت

* وزن

* مصرف تنباکو

* میزان فعالیت های بدنی

* مقدار کلسترول یا مواد چربی در رژیم غذایی

* فشار خون

* جنسیت

لازم به تذکر است که در بسیاری از تحقیقات فشارهای عصبی و ناراحتی های ناشی از زندگی شهرنشینی به عنوان یکی از عوامل تهدید کننده دستگاه قلب و عروق معرفی شده است. از جمله توصیه هایی که توسط محققان و دانشمندان برای جلوگیری از این گونه بیماری ها شده است، پرداختن به فعالیت های ورزشی و دیگر فعالیت های جسمانی در زندگی روزمره است. حتی در بعضی از مقالات علمی اجرای برنامه های ورزشی مرتب که زیر نظر متخصصین انجام شود به عنوان یکی از راه های درمان این گونه بیماری ها ذکر شده است. نکته ای که باید به آن اشاره شود این است که در گزارش تمام تحقیقات و مطالعات علمی در این زمینه، از نقش ورزش و فعالیت های بدنی که به طور مرتب و با نظر متخصصین این رشته انجام شده در پیشگیری از بیماری های قلبی - عروقی ذکر شده است.

اینک به منظور آشنایی با عوامل تهدید کننده ای که قبلا ذکر شد، توضیح مختصری درباره بخش اول از این عوامل تبیین می شود که در نشریه آتی به مابقی علل پرداخته خواهد شد:

۱- سن



هر چه سن انسان بالاتر برود، انسان بیشتر در معرض بیماری های قلبی قرار می گیرد. مثلا افرادی که در سنین ۲۰ تا ۳۰ سالگی بر اثر سکته قلبی می میرند به مراتب کمتر از افرادی هستند که در سنین بین ۵۰ تا ۶۰ سالگی دچار این عارضه می گردند. با افزایش سن میزان تحریک بدن کم می شود. هر قدر شخص مسن تر می شود به طور طبیعی کمتر در کارهایی که احتیاج به فعالیت بدنی و تحریک دارد شرکت می کند. لذا توصیه می شود که شخص به تدریج که سنش بالا می رود، برای جبران کم حرکتی و عدم فعالیت، نسبت به تثبیت برنامه های ورزشی به عنوان جزئی از زندگی روزمره دقت بیش تری به عمل آورد، حتی در سنین پیری هم فعالیت های ورزشی را با نظر متخصصین همه روزه انجام دهد.

۲- وراثت



به عقیده دانشمندان، وراثت نقش موثری در سکته های قلبی دارد. به طوری که تحقیقات نشان داده است، کسانی که دچار سکته قلبی می شوند، یک یا چند نفر از اقوامشان نیز به همین عارضه دچار شده و در گذشته اند. البته باید این را هم در نظر داشت که ممکن است مجموعه محیط خانوادگی نقش اساسی در ابتلای شخص به سکته قلبی داشته باشد. به این معنی که شیوه های خاص زندگی خانوادگی از قبیل غذا خوردن، نوع حرفه، روابط عاطفی و احساسی پدر و مادر مورد تقلید فرزندان قرار می گیرد. لذا اگر این عادات در بروز سکته قلبی در پدر و مادر و سایر اقوام نزدیک موثر واقع شده، در فرزندان نیز اثر خواهد داشت.



داشتن وزن اضافی یکی از عوارض زندگی شهرنشینی مخصوصاً در جوامع صنعتی و پیشرفته است. میزان مرگ و میر در افرادی که وزنشان از میانگین وزن معمولی بیش تر است به مراتب بیش از افرادی است که وزن بدنشان از حد متعارف تجاوز نمی کند. حرکت نکردن و بهره بردن از حداکثر امکانات زندگی ماشینی یکی از عوامل ازدیاد وزن است. شرکت در برنامه ورزشی مرتب و منظم سالمترین راه برای جلوگیری از اضافه وزن است. البته داشتن رژیم غذایی مناسب و همراه با انجام فعالیت های ورزشی از عوامل موثر برای رفع این نقیصه است.



۴- مصرف تنباکو و کشیدن سیگار

کسانی که دخانیات استعمال می کنند بیش از دیگران در معرض خطر ابتلا به سکته قلبی قرار دارند. امروزه متداول ترین نوع استعمال دخانیات، سیگار کشیدن است. آمار نشان می دهد که کسانی که در شبانه روز بیش از یک بسته سیگار مصرف می کنند، دو برابر افرادی که سیگار نمی کشند در معرض بروز سکته های قلبی قرار دارند.

باما در ارتباط باشید

تلفن: ۰۴۱۳۵۴۱۲۱۳۵ | ۰۴۱۳۵۴۰۸۰۹۷

وبسایت: www.tabriziau.ac.ir

سروش: [@tabriziau.ac.ir](https://www.instagram.com/tabriziau.ac.ir)

اینستاگرام: [@tabriziau.ac.ir](https://www.instagram.com/tabriziau.ac.ir)

منتظر انتقادات و پیشنهادات سازنده
شما همکاران عزیز هستیم.

اهتمام و نظارت: دکتر فرهاد آخوندی | دبیر اجرایی: دکتر مسعود موذنی

طراح گرافیک: حامد بهتاش | همکار نشریه: روح الله تقی زاده