



ویژه نامه هنر

نشریه روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه هنر اسلامیه تبریز
شماره پانزدهم | شهریور ماه سال ۱۴۰۱



پنجمین المپیاد ورزش های همگانی دانشجویان دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی سراسر کشور دانشگاه شهرکرد - شهریور ماه ۱۴۰۱

پنجمین المپیاد ورزش های همگانی دانشجویان دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی سراسر کشور با حضور بیش از ۲۵۰۰ دانشجو از ۲۸ مرداد تا ۶ شهریور ماه در دانشگاه شهرکرد برگزار گردید. در این رویداد، تیم منتخب دانشجویان دختر دانشگاه در رشته های شطرنج، فریزبی و هفت سنگ مهارتی و تیم منتخب دانشجویان پسر نیز در رشته های فریزبی، هفت سنگ مهارتی و دوچرخه سواری حضور یافتند و در رشته دوچرخه سواری رتبه ششم و رشته فریزبی انفرادی مقام نهم و در رشته هفت سنگ نیز مقام شانزدهم رقابت ها را کسب نمودند.



نام و نام خانوادگی	شماره دانشجویی	رشته تحصیلی	رشته ورزشی
آنیسا قدسی خواه	۹۶۲۲۵۶۴۰	هنر اسلامی شیعه	شطرنج
نگین میرزاجانی	۴۰۰۲۲۱۱۰۱	طراحی فرش	شطرنج
آیسان حقیقت دوست	۹۸۲۲۰۶۲۷	چند رسانه ای	هفت سنگ مهارتی
فائزه شیرینی	۴۰۰۲۲۰۸۱۵	مهندسی شهرسازی	فریزبی
هانای دارابی	۴۰۰۲۲۶۵۰۶	طراحی صنعتی	فریزبی
حسنا یزدانیان	۹۸۱۳۱۴۰۶	طراحی صنعتی	فریزبی
زهرا علی پور		مربی و سرپرست	



نام و نام خانوادگی	شماره دانشجویی	رشته تحصیلی	تاریخ تولد	رشته ورزشی
امیر محمد اکبری	۹۷۱۲۱۱۰۱	فرش	۷۸/۸/۲۱	دوچرخه سواری
امیرحسین رمضان نیا	۹۷۱۲۰۶۳۶	چند رسانه ای	۷۹/۴/۱۹	دوچرخه سواری
امیرحسین لولواچی	۹۹۱۲۲۲۰۳	مرمت آثار تاریخی	۸۰/۱۲/۱۶	دوچرخه سواری
سجاد فطرتی	۹۹۱۳۱۸۱۱	پژوهش هنر	۷۶/۱۲/۲۴	هفت سنگ
احمدرضا قائم امیری	۹۹۱۳۵۰۰۴	مرمت آثار تاریخی	۷۷/۵/۱۶	هفت سنگ
طاها حسینی	۹۶۱۲۰۸۰۵	مهندسی شهرسازی	۷۶/۶/۱۵	فریزبی
امیرحسین آزادی	۹۸۱۲۰۶۲۰	چند رسانه ای	۸۰/۳/۷	فریزبی
سید علی اشرفی	۹۷۱۲۰۸۲۳	مهندسی شهرسازی	۷۹/۱/۷	فریزبی
دکتر مهدی فراموشی		مربی		
دکتر کاظم قبادی		سرپرست		

سومین المپیاد فرهنگی ورزشی دانشجویان پسر شاهد و ایثارگر دانشگاه‌ها و موسسات آموزش عالی کشور

سومین المپیاد فرهنگی ورزشی دانشجویان پسر شاهد و ایثارگر دانشگاه‌ها و موسسات آموزش عالی کشور که به میزبانی دانشگاه صنعتی اصفهان برگزار شد. در این رویداد دکتر مسعود مودنی به عنوان سرپرست کل کاروان و نماینده گروه شاهد و ایثارگر دانشگاه و دکتر مهدی فراموشی به عنوان مربی و مدیر تربیت بدنی به همراه دانشجویان به شرح زیر شرکت نمودند:



نام و نام خانوادگی	شماره دانشجویی	رشته ورزشی	رشته تحصیلی
محمد محسن عباسی	۴۰۰۱۲۱۳۰۷	دومیدانی	طراحی صنعتی
جاوید ظفری	۹۸۱۳۲۶۰۶	بدمینتون	هنر اسلامی
محمد رضا فرهنگی	۴۰۰۱۲۵۶۲۴	شنا	هنر اسلامی
مصطفی یوسف زاده	۹۷۱۲۰۱۱۲	تنیس	معماری
کیارش رضایی	۹۹۱۲۱۳۰۶	تنیس	طراحی صنعتی
عباس قدرت پور	۹۷۱۳۰۳۱۹	شطرنج	معماری اسلامی
دکتر مهدی فراموشی		سر مربی	
دکتر مسعود مودنی		سرپرست کل	

در پایان این رقابت‌ها، دانشگاه شهید بهشتی با کسب ۳ مدال طلا، ۸ مدال نقره و ۴ مدال برنز و با امتیاز ۱۲۷ بالاتر از سایر دانشگاه‌های شرکت کننده در این مسابقات ایستاد و عنوان قهرمانی المپیاد را از آن خود کرد. دانشگاه فردوسی مشهد با کسب ۸ نشان طلا، ۳ نقره و ۱۰۹ امتیاز و دانشگاه تهران با کسب ۳ مدال طلا، ۱ نقره و ۴ برنز و ۶۳ امتیاز به ترتیب دوم و سوم شد.



کاروان اعزامی دانشگاه ضمن شرکت پرشور در این رویداد، از یادمان شهدای دانشجوی دانشگاه صنعتی اصفهان بازدید و یادشان را گرامی داشتند.

سید فردین تقی زاده - مدیرکل امور دانشجویان شاهد و ایثارگر سازمان دانشجویان از میان ماموریت های فرهنگی و آموزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، طرح شاهد را به مقوله ورزش و فعالیت های بدنی در سلامت، رشد و پویایی دانشجویان نگاه و رویکرد مسئولانه دانست و عنوان کرد:

سومین دوره برگزاری المپیاد فرهنگی ورزشی با شعار ورزش، همدلی، ایثار و با

هدف ایجاد، توسعه و گسترش ورزش و فعالیت بدنی در بین دانشجویان، می تواند سبب ساز افزایش آگاهی های عمومی در جهت نهادینه کردن فرهنگ ورزش همگانی و عمومی و پرورش تعهد و مسئولیت پذیری و توانمندی های دانشجویی به منظور تقویت و افزایش مشارکت دانشجویان در توسعه و سازندگی کشور و همچنین آشنایی با رشته های مختلف ورزشی باشد.

آیین برش صفحاتی چند از نفیس ترین فرش قرآنی جهان اسلام با حضور رییس محترم دانشگاه



فرش تمام ابریشمی کل قرآن در ۱۶۰ رویه با رجشمار عرضی ۸۰ و طولی ۱۶۰ گره رنگرزی طبیعی در ۲۰ رنگ هر رویه فرش شامل ۲۸ سطر با خط ایرانی استاد احمد نی ریزی منقوش به حاشیه در ابعاد ۹۰ در ۶۰ سانتی متر می باشد هر صفحه در مدت حدود ۱۶ ماه با بافندگان استاد کار و ماهر بصورت دو رویه بافته شده است. هم اکنون بافت ۸۸ رویه از ۱۶۰ رویه کل قرآن به اتمام رسیده است و برای بدست آوردن بهترین کیفیت خط در این ابعاد و رجشمار و تطابق نقشه فرش با اصل نسخه خط استاد احمد نی ریزی از رایانه کمک گرفته شده است. تمام مصالح بکار رفته در این اثر هنری از بهترین نوع ابریشم بوده و با رنگهای گیاهی و به روش سنتی رنگرزی شده است.



هفتم شهریور ماه، مراسم گرامیداشت روز کارمند یادآور خاطره شهیدان هفته دولت در سال ۱۳۶۰ به خصوص شهیدان رجایی و باهنر، در نمازخانه دانشگاه برگزار گردید. در این دیدار ریس محترم دانشگاه دکتر محمدعلی کی نژاد، ضمن قدردانی از زحمات کارکنان دانشگاه، با صدور پیامی، چهارم شهریور روز کارمند را به کارکنان دانشگاه تبریک گفت. متن پیام بدین شرح است:

بسمه تعالی

خدا را شاکریم که فرصتی دست داد تا روز کارمند را به همکاران دلسوز و متعهد این دانشگاه تبریک گفته و از خدمات و زحمات ایشان تجلیل کنیم. داشتن نیروی انسانی متعهد و متخصص، از مهمترین و اثربخشترین الزامات بالندگی و توسعه یک سازمان است. کارمندان در جهت اهداف عالی دانشگاه، توسعه و تعالی سازمانی هستند و با سرلوحه قرار دادن اصل تکریم ارباب رجوع نقش کلیدی خود را در استمرار خدمات مطلوب سازمان به بهترین وجه ایفا می نمایند. لازم به ذکر است همه کارمندان باید قرآن و ورزش را جدی بگیرند و آن را برای سلامتی خود یک ضرورت و کار لازم به حساب بیاورند. زیرا جامعه ورزشکار و قرآنی جامعه‌ای پرتلاش، بانشاط و زنده خواهد بود و جامعه ما امروز به این طراوت و نشاط نیازمند است.

اینجانب با تبریک روز کارمند و آرزوی بهروزی و موفقیت برای همه همکاران گرامی، امید دارم با همکاری و همراهی یکدیگر، بتوانیم در مسیر رشد و اعتلای دانشگاه کوشا باشیم.



درج نام دکتر رسول هاشم کندی مدیر سابق تربیت بدنی دانشگاه به عنوان یکی از نامزدین انتخاباتی فدراسیون ایران در سایت اتحادیه جهانی دوچرخه سواری

به گزارش ایرنا، فدراسیون دوچرخه سواری ایران رسول هاشم کندی که یکی از کاندیداهای انتخاباتی نیز به شمار می رود را به رسمیت شناخته و او را مسئول این فدراسیون معرفی کرده است.



اعزام کاروان پیاده روی دانشجویان، اعضای هیات علمی و کارمندان دانشگاه هنر اسلامی تبریز به عتبات عالیات در اربعین حسینی

مطابق سنوات قبل، انجام مراحل فراخوان، ثبت نام و مساعدت های لازم از قبیل تدارک اتوبوس برای ایاب و ذهاب کاروان زبارتی تا مرز عراق، اعطای وام و مرخصی تشویقی به دانشگاهیان معزز صورت گرفت. بدین ترتیب با تشکیل ستاد اربعین و بررسی مسایل مربوط، تدارکات لازم برای شرکت در پیاده روی اربعین فراهم شد و کاروان راه عشق (جاده نجف تا کربلا)، در تاریخ ۱۶ شهریور راهی عتبات عالیات گردید. به گزارش روابط عمومی دانشگاه هنر اسلامی تبریز، مهندس بهبود اصغرزاده - مدیر فرهنگی و اجتماعی دانشگاه از اعزام حدود ۶۰ نفر از دانشجویان این دانشگاه در روز جمعه ۱۸ شهریور برای حضور در راهپیمایی عظیم اربعین حسینی خبر داد و اظهار کرد: زنده نگه داشتن نهضت حسینی، آزاد اندیشی و مواضع حضرت سیدالشهداء علیه السلام بویژه در فضای آموزش عالی از اهداف برنامه پیاده روی دانشجویی اربعین حسینی است. وی همچنین خاطر نشان کرد از برکات این حرکت پرشکوه، معرفت افزایی و امام شناسی و همچنین حفظ و تعظیم شعائر اسلامی در فضای آموزش عالی می باشد. سپس رییس محترم دانشگاه نیز طی سخنان کوتاهی ضمن توصیه های معنوی خطاب به زائرین اربعین، توطئه استکبار جهانی را برای ایجاد اخلاص در راهپیمایی عظیم اربعین نقش برآب دانستند و تاکید کردند: صاحب اربعین همه آن توطئه ها را خنثی کرد و ما بیش از پیش شاهد شکوه و عظمت این همایش معنوی خواهیم بود.



بازدید دکتر سورنا ستاری معاون علمی و فناوری رئیس جمهور و رییس بنیاد ملی نخبگان از کارگاههای کارآفرینی دانشگاه هنر اسلامی تبریز - گزارش تصویری - ۱۵ شهریور ۱۴۰۱

به گزارش روابط عمومی دانشگاه هنر اسلامی تبریز، روز سه شنبه ۱۵ شهریور ۱۴۰۱ دکتر سورنا ستاری، معاون محترم علمی و فناوری رئیس جمهور و رییس بنیاد ملی نخبگان، استاندار آذربایجان شرقی و دکتر متفکر آزاد نماینده مردم تبریز در مجلس شورای اسلامی از کارگاههای کارآفرینی دانشگاه بازدید کردند. در این بازدید، تعدادی از واحدهای تولید چرم، شیشه و سفال به تشریح فعالیت خود پرداختند.



آئین افتتاحیه در امتداد جاده ابریشم

به گزارش روابط عمومی دانشگاه هنر اسلامی تبریز به نقل از خبرگزاری نصر، معاون آموزش و نوآوری دانشگاه هنر اسلامی آذربایجان شرقی گفت: رویداد موسوم به ma (فضا و زمان) در حوزه هنر و معماری، فرصت مغتنمی برای تعمیق بخشیدن به اشتراکات فرهنگی هرچه بیشتر بین دو کشور ایران و ژاپن است. "سید علی فارغ" افزود: از دیرباز ایران باستان و محدوده موسوم به (جزیره نیهون، سرزمین آفتاب تابان)، ارتباطات گسترده و عمیق فرهنگی را دارا بودند که رویداد پیش نمایشگاهی ما، فرصت مغتنمی برای عمق بخشیدن هر چه بیشتر پیوند بین دو ملت ایران و ژاپن است.

معاون سیاسی امنیتی استاندار آذربایجان شرقی در همایش گفتگوی هنرها و تلاقی فرهنگی در امتداد جاده ابریشم، اظهار کرد: در طول تاریخ همیشه کشور ایران کشور بزرگی با تمدنی کهن بوده که بخشی از آن امروزه در معرض دید جهانیان قرار گرفته است. "تراب محمدی" افزود: شهر باستانی ما دارای قدمت بیش از سه هزار ساله است و سیاهان و جهانگردان بسیاری از این شهر به خوبی نوشته اند و تبریز و تاریخ آذربایجان شرقی را ستوده اند و کشورهای شرقی چون ژاپن که دارای تمدن های پربافتی هستند، سابقه طولانی در زمینه حضور در مسیر باستانی جاده ابریشم دارد و به روایت تاریخ و فرهنگ و تمدن ایران، از طریق جاده ابریشم به ژاپن راه پیدا کرده است و ما این رویداد فرهنگی و هنری را به فال نیک می گیریم چون در ارتباطات فرهنگی و تاریخی ما موثر خواهد بود و مسئولین استانی از این رویداد حمایت می کنند.

در آیین افتتاحیه همایش "گفتگوی هنرها و تلاقی فرهنگی در امتداد جاده ابریشم"، سفیر ژاپن ضمن خیر مقدم به حاضرین و مسیولین در این مراسم، اظهار کرد: از دعوت تبریزی ها به این گردهمایی تشکر میکنم.

"کازوتوشی آیکا" افزود: بسیار مفتخرم که در گردهمایی امروز که شامل رویداد نمایشگاه ma (فضا و زمان) و مراودات تاریخی و موسیقی بین دو کشور حضور دارم. سفیر ژاپن در ایران به اهمیت و زیبایی تبریز از دیرباز اشاره کرد و گفت: دولت ژاپن از دیرباز اهمیت زیادی به شهر تبریز قائل است و خاطر نشان کرد: کشور ژاپن دارای برنامه های متنوع و متعددی برای احیای دریاچه ارومیه داشت. همچنین نقش جایکا در مسیر جذب توریسم شمالغرب کشور به محوریت تبریز نیز از برنامه های کشور ژاپن محسوب می شد. کازوتوشی آیکا عنوان کرد: جاده تاریخی ابریشم به عنوان یک زمینه مشترک تاریخی در این کنفرانس عمل می کند.

در ادامه این مراسم، مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی آذربایجان شرقی اظهار کرد: به گمان من انسان از روزهای نخستین زندگی، با دو مفهوم معنا و ارتباط درگیر بوده و این دو مسئله برای انسان در همه جای دنیا نوعی دغدغه بوده و درصدد یافتن پاسخ های مرتبط برای هر قوم و ملتی در این راستا بوده است. "قاسم ناظمی" افزود: این دو مسئله در حوزه معماری، فکر، اندیشه، هنر و ادبیات منتهی به خلق آثاری شده که می توان اقتضا هر ملت را در آن مشاهده کرد.

رییس دانشکده معماری و شهرسازی دانشگاه هنر در ادامه این مراسم به رابطه ریاضیات و معماری در حفاظت از بناهای تاریخی اشاره کرد و گفت: بعد از اسلام وقتی با



یک سری علوم جدیدی مواجه می شویم، در مقابل بعضی علوم واکنش نشان داده می شود و استقبال چندانی از آن علم نمی شود و علم ریاضیات تا سال ۱۳۸۵۰ چندان مورد توجه عموم نبوده و رد می شد و معماران جوامع اسلامی با ریاضیات و هندسه آشنا نبودند.

"احد نژاد ابراهیمی" افزود: مطالعه معماری از منظر ریاضی و هندسه از موارد مهم در شناخت جنبه های مهم و ناشناخته معماری اسلامی ایران است. وی ادامه داد: معماری همواره تحت تاثیر اندیشه ها و شیوه زندگی مردمان بوده است و عدم تمارض بین ریاضی و دین جدید اسلام منجر به توسعه بهره برداری از ریاضی و هندسه در معماری دوره اسلامی ایران گردیده است.



مطالب مفید

سافار، روانشناس بزرگ ایتالیایی الفبای زندگی را این چنین بیان میکند:

A. Accept پذیرا باشید: دیگران را همانگونه که هستند بپذیرید، حتی اگر برایتان مشکل باشد که عقاید، رفتارها و نظرات آنها را درک کنید.

B. Break away خودتان را جدا سازید: خود را از تمام چیزهایی که مانع رسیدن شما به اهدافتان می شود، جدا سازید.

C. Create خلق کنید: خانواده ای از دوستان و آشنایان تشکیل دهید و با آنها امیدها، آرزوها ناراحتی ها و شادی هایتان را شریک شوید.

D. Decide تصمیم بگیرید: تصمیم بگیرید در زندگی موفق باشید؛ در آن صورت شادی راهش را به طرف شما پیدا می کند و اتفاقات خوشایند و دلپذیری برای شما رخ خواهد داد.



E. Explore کاوشگر باشید: جستجو و آزمایش کنید. دنیا چیزهای زیادی برای ارایه کردن دارد و شما هم قادرید چیزهای زیادی را ارایه دهید. هر زمان که کار جدیدی را آزمایش می کنید خودتان را بیشتر می شناسید.

F. Forgive ببخشید: ببخشید و فراموش کنید. کینه فقط بارتان را سنگین ترمی کند و الهام بخش ناخوشایندی است. از بالا به موضوع نگاه کنید و به خاطر داشته باشید که هر کسی امکان دارد اشتباه کند.

G. Grow رشد کنید: عادات و احساسات نادرست خود را ترک کنید، تا نتوانند مانع و سد راه شما برای رسیدن به اهدافتان شوند.

H. Hope امیدوار باشید: به بهترین چیزها امید داشته باشید و هرگز فراموش نکنید که هر چیزی امکان پذیر است، البته اگر در کارهایتان پشتکار داشته باشید و از خدا کمک بخواهید.

I. Ignore نادیده بگیرید: امواج منفی را نادیده بگیرید. روی اهدافتان تمرکز کنید و موفقیت های گذشته را بخاطر بسپارید. پیروزی های گذشته نشانه و رابطی برای موفقیت های آینده خواهد بود.

J. Journey سفر کنید: به جاهای جدید سر بزنید و با فکر روشن، امکانات جدید را آزمایش کنید.

سعی کنید هر روز چیزهای جدیدی را بیاموزید، بدین صورت رشد خواهید کرد و احساس زنده بودن می کنید.

K. Know بدانید: بدانید که هر مساله ای هر چقدر هم که سخت و دشوار باشد، در نهایت حل خواهد شد. همان طور که گرمای مطبوع و دلپذیر بهار پس از سرمای طاقت فرسای زمستان می آید.

L. Love دوست بدارید: اجازه دهید که عشق به جای نفرت، قلبتان را پر کند. زمانی که نفرت در قلب شما ساکن است، هیچ فضای خالی برای عشق وجود ندارد، اما موقعی که عشق در قلبتان ساکن است، تمام خوشبختی و شادی در وجودتان قرار دارد.



M. Manage مدیر باشید: بر زمان مدیریت داشته باشید، تا استرس و نگرانی کمتری شما را رنج دهد. استفاده درست از زمان باعث می شود که روی موضوعات مهم بهتر تمرکز کنید.

N. Notice توجه کنید: هرگز افراد فقیر، ناامید، رنج کشیده و ضعیف را نادیده نگیرید و هر نوع کمکی را که قادرید به این افراد ارائه دهید، از آنان دریغ نکنید.

O. Open باز کنید: چشم هایتان را باز کنید و به تمام زیباییهایی که در اطرافتان وجود دارد نگاه کنید. حتی در سخت ترین و بدترین شرایط، چیزهای زیادی برای سپاسگزاری وجود دارد.

P. Play بازی و تفریح کنید: فراموش نکنید که در زندگیتان تفریح و سرگرمی داشته باشید. بدانید که موفقیت بدون شادی و لذت های مشروع، مفهومی ندارد.

Q. Question سوال کنید: چیزهایی را که نمی دانید پرسید، زیرا که شما برای یاد گرفتن به این کره خاکی آمده اید.

R. Relax آرامش داشته باشید: اجازه ندهید که نگرانی و استرس بر زندگی شما حاکم شود و به یاد داشته باشید که همه چیز در نهایت درست خواهد شد.

S. Share سهیم شوید: استعدادها، مهارتها، دانش و تواناییهایتان را با دیگران تقسیم کنید، زیرا هزاران برابر آن به سمت خودتان برمی گردد.

T. Try تلاش کنید: حتی زمانی که رویاهایتان غیر ممکن به نظر می رسند تلاشتان را بکنید. با تلاش و مشارکت در انجام کارها ماهر و خبره می شوید.

U. Use استفاده کنید: از استعدادها و توانایی هایتان به عنوان بهترین هدیه استفاده کنید. استعدادهایی که تلف شوند، ارزشی ندارند. استفاده صحیح از استعدادها و تواناییهایتان، برای شما پاداش های غیرمنتظره ای به دنبال دارد.

V. Value احترام بگذارید: برای دوستان و اقوامی که شما را حمایت و تشویق کرده اند، ارزش قایل شوید و هر کاری که از دستتان بر می آید برای آنها انجام دهید.

W. Want خواستن: خواسته های خود را به کائنات بیان نمایید و منتظر وقوع آنها در زمان مناسب باشید.

X. X-Ray اشعه ایکس: با دقت و شبیه اشعه ایکس به قلب های انسانهای اطراف خود بنگرید. در نتیجه شما زیبایی و خوبی را در قلب آنها خواهید دید.

Y. Yield اجازه دهید: اجازه دهید که صداقت و درستکاری وارد زندگیتان شود. اگر شما در راه درستی حرکت کنید، درانتها خوشبختی را خواهید یافت.

Z. Zoom تمرکز کنید: زمانی که خاطرات تلخ، ذهنتان را پر کرده است، به جاهای شاد بروید.



اهمیت و میزان آب در بدن / دکتر مهدی فراموشی | عضو هیات علمی و مدیر تربیت بدنی دانشگاه

حدود ۶۰ درصد وزن بدن و مخصوصا عضلات از آب تشکیل شده است. هر یک از سلولها، بافتها و اندامهای بدن برای عملکرد مطلوب به این مایه حیات نیاز ضروری دارند. فرایند تعریق، ادرار و مدفوع با واسطه آبی که در بدن است صورت گرفته و موجب دفع مواد زائد بدن می شوند. سیستم عصبی به شدت به آب متکی است. دمای بدن از طریق میزان آب موجود در بدن تنظیم می شود و بسیاری از فعل و انفعالات شیمیایی بدن با واسطه آب انجام می شوند. خود آب انرژی ندارد اما برای تولید انرژی در بدن به آب نیاز است.

کی و چقدر آب بخوریم؟

قبل از تشنگی آب بخوریم یا بعد از اینکه تشنه شدیم؟

معمولا موقعی آب می خوریم که احساس تشنگی می کنیم اما این احساس تشنگی پیام مناسبی برای مصرف آب نیست و ما وقتی احساس تشنگی می کنیم که بدن دو تا سه درصد (۱,۵ تا ۲ لیتر) از میزان آب خود را ازدست داده باشد، مخصوصا با بالا رفتن سن مراکز تشنگی حساسیت خود را از دست می دهند که باید به این قشر بیشتر توجه شود، از دست دادن این مقدار آب از بدن موجب خستگی، سر درد و پایین آمدن عملکرد می شود. بسته به شرایط هر فرد و محیط میزان نیاز آب بدن فرق دارد ولی توصیه استاندارد مصرف آب برای بزرگسالان مرد ۳,۷ لیتر یا (حدود ۱۴ لیوان) و برای خانم ها ۲,۷ لیتر (۱۰ لیوان) در روز می باشد که باید بصورت منظم مصرف شود و این مصرف بدون توجه به تشنگی باید باشد چرا که تشنگی مکانیسم مناسبی برای تشخیص زمان آب خوردن نیست. رنگ ادرار نیز می تواند کمک کننده باشد، تیره شدن رنگ ادرار یعنی اینکه بدن دچار کم آبی است.

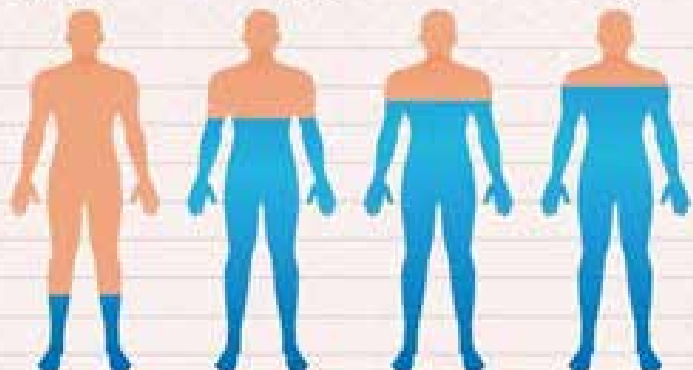
علائم کم آبی بدن چیست؟

علائم کمبود آب بدن بستگی به شدت آن دارد. کم آبی می تواند خفیف یا شدید باشد. این علائم با شروع کم آبی بدن قابل مشاهده هستند. علائم کم آبی خفیف تا متوسط شامل موارد زیر است:

خستگی، دهان خشک، تشنگی زیاد، کاهش ادرار، تولید اشک کمتر، پوست خشک، یبوست، سرگیجه و سردرد.

نشانه های کم آبی شدن بدن

- پوستتان بیابانی می شود
- دهانتان خشک می شود
- نفستان بدبو می شود
- چشم هایتان خشک می شود
- عرق نمی کنید
- سرتان درد می گیرد
- دچار ضعف بدن می شوید
- سرتان گیج می رود
- میل زیادی به مصرف قند پیدا می کنید
- دمای بدن شما بالا می رود
- کمتر دستشویی می روید
- ضربان قلبتان تند می شود
- دچار گرفتگی عضلات می شوید
- یبوست می گیرید
- و در نهایت از هوش می روید





باما در ارتباط باشید
تلفن: ۰۴۱۳۵۴۱۲۱۳۵ | ۰۴۱۳۵۴۰۸۰۹۷
وبسایت: www.tabriziau.ac.ir
سروش: @tabriziau.ac.ir
اینستاگرام: @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