



ویژه نامه هنر

نشریه روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه هنر اسلامی تبریز
شماره سیزدهم | تیرماه سال ۱۴۰۱

مراسم تجلیل از کارکنان محترم سادات شاغل در دانشگاه و مولود خوانی جشن غدیر در روز یکشنبه ۲۶ تیرماه بعد از نماز ظهر در نمازخانه پردیس دانشگاه برگزار و به ایشان از طرف امور فرهنگی دانشگاه هدایایی تقدیم گردید.



آثار منتخب دانشجویان دانشکده معماری و شهرسازی دانشگاه هنر اسلامی تبریز در فستیوال معماری معاصر ایران

فستیوال معماری معاصر ایران در تاریخ ۲۹ لغایت ۳۱ خرداد ماه ۱۴۰۱ در سالن ضیافت هتل پتروشیمی تبریز برگزار گردید. این نمایشگاه با حضور چهره‌های شاخص معماری ایران، اساتید دانشگاه‌های کشور، اعضای هیات مدیره سازمان نظام مهندسی استان، دفاتر معماری حرفه‌ای و سازندگان و نیز سازمان‌های دولتی و خصوصی برگزار گردید. در این فستیوال پوسترهای مربوط به آثار برتر معماری معاصر ایران به نمایش گذاشته شد و از آثار منتخب دانشجویان دانشگاه هنر اسلامی تبریز که در مسابقات بین‌المللی معماری موفق به کسب مقام شده بودند، به نمایش گذاشته شد.



همایش پیاده روی کارکنان و اعضای هیأت علمی دانشگاه گرامیداشت یاد و خاطره شهدای ۷ تیر

در راستای افزایش فعالیت های جسمانی کارکنان دانشگاه، همایش پیاده روی بمناسبت گرامیداشت یاد و خاطره شهدای ۷ تیر ماه با حضور رییس محترم دانشگاه در محوطه دانشگاه برگزار گردید. در این همایش فرهنگی ورزشی، به قید قرعه به سه نفر از همکاران شرکت کننده جوایزی اهدا گردید.



دیدار دکتر ابراهیم نعیمی - مدیر کل دفتر مشاوره و سلامت سازمان امور دانشجویان با رییس محترم دانشگاه



گزارش تصویری
| اهدای خون،
اهدای زندگی
۱۶ تیرماه ۱۴۰۱



حضور دانشجویان دختر دانشگاه هنر اسلامی تبریز در افتتاحیه پانزدهمین المپیاد دانشجویان دختر دانشگاه های سراسر کشور

محمدعلی زلفی گل عصر روز یکشنبه ۱۹ تیر ماه، در آیین افتتاحیه پانزدهمین المپیاد ورزشی دانشجویان کشور که در دانشگاه تبریز با حضور روسای دانشگاه های کشور و نمایندگان مجلس شورای اسلامی برگزار شد، اظهار کرد: دانشگاه بدون دانشجو مانند کالبد بدون روح است و خدا را شاکریم که امروز اولین رویداد فرهنگی و ورزشی را



در تبریز برگزار می کنیم. وی با اشاره به اهمیت و نقش مهم ورزش در سلامت جسم و روح انسان گفت: ورزش باید در سبب فرهنگی جامعه آموزش عالی پررنگ باشد، چرا که عقل سالم در بدن سالم است و نظام آموزش عالی برای پویایی و سرزندگی نیازمند توجه دانشگاهیان به موضوع ورزش است. در این مراسم دانشجویان دختر دانشگاه هنر اسلامی تبریز نیز حضور داشتند.

بازدید مقام عالی وزارت علوم از دانشگاه هنر اسلامی تبریز

دکتر محمدعلی زلفی گل ضمن بازدید از نمایشگاه هنر آفرینان تبریز، فضاهای آموزشی و پژوهشی دانشگاه هنر اسلامی در نشست هیات ریسه این دانشگاه شرکت کرد. هیات بازدید کننده همچنین در نشستی که با حضور ریاست دانشگاه و اعضای هیات ریسه برگزار شد، شرکت کرد. در این نشست، دکتر کی نژاد - رییس دانشگاه هنر اسلامی تبریز ضمن خیر مقدم گویی به میهمانان، گزارشی از اقدامات و برنامه های دانشگاه در حوزه پژوهش و فناوری ایراد نمودند. وی با اشاره شعار سال و تبیین نکاتی در خصوص نقش آفرینی دانشگاه در تحقق شعار سال از طریق توسعه فناوری و کار آفرینی با روحیه جهادی پرداخت.



مراسم تحویل ۱۱۰ دستگاه دوچرخه در قالب تسهیلات قرض الحسنه ورزشی خرید دوچرخه

در آستانه عید سعید غدیر خم مراسم تحویل ۱۱۰ دستگاه دوچرخه با تسهیلات اعطایی به دانشگاهیان دانشگاه هنر اسلامی تبریز روز چهارشنبه ساعت ۱۰ صبح در محوطه پردیس برگزار گردید.

منوچهر شکرگزار - رییس گروه امور دانشجویان شاهد و ایثارگر دانشگاه و دبیر اجرایی این طرح در این مراسم عنوان کردند که با توجه به موارد فوق و مباحث توسعه پایدار ایده ترویج فرهنگ ورزش دوچرخه سواری بصورت ارابه تسهیلات قرض الحسنه در قالب وام خرید دوچرخه می تواند کمک کار حفظ اولویت های رفاهی و غیر معیشتی در این برهه اقتصادی باشد؛ لذا پیشنهاد اجرایی کردن "طرح ترافیک نه زوج نه فرد فقط دوچرخه" در محدوده طرح ترافیکی را مطرح و آمادگی دانشگاه هنر اسلامی تبریز را در این زمینه در صورت همکاری و مساعدت شورای فرهنگ عمومی استان، شورای شهر تبریز و سایر دستگاه های مرتبط با رفع معضلات ترافیک شهری اعلام نمودند. دکتر محمد علی کی نژاد - رییس دانشگاه هنر اسلامی تبریز با یادآوری اینکه این دانشگاه از پیشرویان توسعه ورزش دوچرخه سواری در بین دانشگاه های می باشد، اعزام شانزده دوره کاروان های فرهنگی ورزشی دوچرخه سواری دانشگاهیان از تبریز به مرقد حضرت امام راحل را از ارزشمندترین دست آوردهای فرهنگی و ورزشی نام بردند. سپس به بیان مزایای و ابعاد زیست محیطی این طرح اشاره کردند.

مسلم مظفری متولد ۱۳۵۳ در شهر تبریز محله قراملک، فارغ التحصیل مقطع کارشناسی در رشته حسابداری می باشد که موفق به اخذ کارشناسی ارشد در رشته مدیریت مالی در دانشگاه تهران شده است. وی عضو فعال بسیج و پایگاه های مقاومت از سال ۱۳۶۵ می باشد. همچنین عضو هیات امنای و شورای هماهنگی و پشتیبانی مساجد



محله قراملک می باشد. وی از بدو تاسیس دانشگاه از سال ۱۳۷۸ بعنوان مسئول دفتر ریاست دانشگاه همکاری نموده و از سال ۱۳۸۷ به سمت معاونت امور مالی و در سال ۱۳۹۱ به سمت مدیریت امور مالی منصوب گردید. ایشان از مدیران خلاق، متبحر، آینده نگر، مسئولیت پذیر و قابل اعتماد با رویکرد سازمانی در دانشگاه می باشد. به زعم تلاش ایشان، دانشگاه هنر اسلامی تبریز در راستای اجرای برنامه پنجساله پنجم و ششم توسعه کشور جزو اولین دانشگاه های وزارت علوم می باشد که سیستم حسابداری بخش عمومی با رویکرد تعهدی را در این دانشگاه راه اندازی و اجرا نموده است. حاصل تلاش های وی منجر به برون داد آن شده است که فعالیت های امور مالی دانشگاه در راستای شفافیت، تماما بصورت نرم افزاری و الکترونیکی بوده و تمامی امورات مالی با رعایت قانون و مقررات با آیین نامه های مالی، معاملاتی و مصوبات هیات امنای به نحو احسن انجام داده شود. از جمله توفیقات ایشان می توان به ارائه گزارش مطلوب به حسابرسان منتخب هیات امنای و اخذ تاییدیه آن به

دانشگاه؛ تهیه و ارائه گزارش صورت های مالی و تفریق بودجه سالانه دانشگاه به خزانه و دیوان محاسبات و مورد تایید بودن؛ همچنین تعیین اولویت و برنامه ریزی برای هزینه اعتبارات با در نظر گرفتن صرفه و صلاح دانشگاه و نیز برنامه ریزی و تامین اعتبار برای تهیه و خرید مهمانسرا حسب دستور رییس محترم دانشگاه، اشاره نمود.

مطالب مفید

۱۰ عامل ویران کننده ارتباطات زناشویی | شهلا کریمی

روانشناسان هر روز زوج هایی را مشاوره می دهند که مشکلات آنها اغلب نه بخاطر خیانت، نه اعتیاد و نه اذیت و آزار است. آنها در واقع مرگ آرام و تدریجی ارتباطشان را کنار هم تجربه می کنند.

عباراتی مثل «ما خیلی با هم فرق داریم» و «زندگی خوبی برای ما باقی نمانده»، با اینکه خیلی معصومانه به نظر می رسند، اما شدیداً کشنده هست.

عوامل مختلفی می توانند سد راه زندگی زناشویی شود که عمدتاً جزئی هستند و به چشم نمی آید؛ لذا برای اطمینان از موفقیت زندگی تان باید مراقب این عوامل باشید:

۱. اولویت های خانوادگی

مهمترین منبع استرس را در روابط بیشتر زوجها، روابطی است که خارج از حدود زندگی شماست. باید بدانید که وقتی به همسرتان «بله» گفتید، یعنی ایشان را به همه آدم های زندگی تان مقدم دانسته-اید.

۲. فقدان ارتباط کلامی

این یک حقیقت تلخ است که زوج ها به طور متوسط فقط چند دقیقه در روز با هم ارتباط کلامی باکیفیت دارند. مشغله زندگی خیلی راحت شما را درگیر می کند و باعث می شود تا شما نتوانید با همسرتان صحبت کنید. اما زندگی بدون ارتباط کلامی، زندگی زناشویی موفق نخواهد بود. سعی کنید برای حرف زدن با همدیگر وقت بگذارید.

۳. استرس

خیلی از ما عادت داریم تا وقتی پای خودمان را به منطقه آرامش یعنی خانه نگذاشته ایم، همه چیز را در خود بریزیم و بلافاصله بعد از اینکه وارد خانه شدیم، منفجر شویم و استرس خودمان را سر همسرمان خالی کنیم. زوج های سالم باید از استرس های خود برای نزدیک تر شدن به هم و تکیه کردن به همدیگر استفاده کنند. اگر می پرسید چطور؟ پاسخ این است که از طریق گفتگو.

۴. تکنولوژی

این یک واقعیت است که خیلی از ما همیشه و در همه حال این عامل خطرناک برهم زننده روابط را همیشه با خودمان حمل می کنیم و خیلی مواقع دست کم می گیریم. خیلی از ما وقت خودمان را در دنیای مجازی تلف می کنیم بدون اینکه وقتی را برای صمیمی تر کردن روابط خود با همسرمان اختصاص دهیم.

۵. خودخواهی

ازدواج یک درس دایمی و بزرگ از خودخواه نبودن ماست و ما یا اجازه می دهیم که این تجربه ما را بهتر کند و یا تلخ تر می شویم. اینکه کسی را بر خودمان مقدم کنیم، کار سختی است؛ چون ذات ما طوری است که خودمان را به همه چیز و همه کس مقدم بدانیم. ما برای دوست داشتن، باید خلاف جهت طبیعت شنا کنیم. تجربه نشان داده که نتیجه این تلاش، پیشگیری از هرگونه تعارض با همسر و تضمین آرامش در زندگی است.

بخشیدن و فراموش کردن یکی نیستند. وقتی نتوانیم تفاوت این دو را بفهمیم، ناراحتی‌ها را برای مدتی طولانی در خودمان نگه می‌داریم و این ناراحتی‌ها نهایتاً به ویران کردن زندگی از داخل به بیرون (از من به ما) منجر می‌شود. اما بخشش به معنی تبرئه کردن دیگران نیست، به معنی آزاد کردن خودمان است.

۷. مرزهای سست

معمولاً اکثر ما استراتژی‌های تهاجمی را به خوبی بلد هستیم، اما دفاع کردن از حریم خانواده برایمان کمی سخت است و گاهی حتی دچار ابهام می‌شویم که مرز قابل دفاع خانواده ما دقیقاً کجاست؟ دایره‌ای دور ازدواجتان بکشید و از احساس و زندگی مشترک خودتان محافظت کنید.

۸. گذشته

بدترین کاری که می‌توانیم انجام دهیم این است که همسرمان را با گذشته‌اش توصیف کنیم، نه با حال حاضر. به تغییرات مثبتی که با تلاش شما و همسران در زندگیتان جاری شده اهمیت بدهید و با درک و احترام به آنچه که در گذشته رخ داده، برای حال و آینده برنامه داشته باشید.

۹. عدم صداقت

صداقت مثل زنجیری بین شما و همسران در زندگی است. گفتن یک دروغ کوچک یا بزرگ، با برداشتن یک حلقه یا ده حلقه از این زنجیر فرقی ندارد، نتیجه یکسان است. جدا افتادن از همدیگر است.

۱۰. غرور

من بزرگترین مشکل ازدواج هستم! یک اعتراف سخاوتمندانه برای آن دسته افرادی که لازمه‌ی تغییر در زندگی را این می‌دانند که از بیرون نگاهی به خودشان بیندازند. تا این عوامل زندگی شما را از هم نپاشیده‌اند، زره را از تن در بیاورید و سپر خودتان را به زمین بیندازید. از ازدواج و همسران در مقابل همه این عوامل محافظت کنید.

قسمت اول راهنمای تغذیه صحیح | دکتر مهدی فراموشی | دکترای تغذیه و فیزیولوژی ورزشی

ابتدا در این بخش اصول کلی تغذیه را بررسی می‌کنیم سپس در شماره‌های بعد به جزئیات در خصوص راهنمای تغذیه و کنترل وزن توضیحاتی ارائه خواهد شد. پنج اصلی که در تغذیه صحیح باید رعایت شود:

اصل اول؛ کفایت: به طور کلی غذاها فراهم‌کننده مقادیر کافی از انرژی یا کالری و همچنین مواد مغذی ضروری مثل فیبرها، ویتامین‌ها و املاح هستند که باعث حفظ سلامتی و وزن مناسب بدن می‌شوند.

اصل دوم؛ تعادل: تعادل یعنی ما انواع مختلفی از مواد غذایی را به تناسب با یکدیگر و به نحوی مصرف کنیم که استفاده یک ماده مغذی باعث حذف یک ماده مغذی دیگر نشود. برای مثال اغلب غذاهایی که آهن زیادی دارند کلسیم کمی دارند و از طرف دیگر منابع خوب کلسیم فقیر از آهن هستند.

اصل سوم؛ کنترل کالری: یعنی مقدار غذایی که انرژی مورد نیاز بدن ما را تامین می‌کند. با توجه به اینکه در چه سن یا جنسی قرار داریم و یا چقدر فعالیت روزانه داریم به مقدار مشخصی انرژی نیاز داریم. اصول کنترل کالری در هفته ۳۵۰۰ کیلوکالری می‌باشد که معادل نیم کیلوگرم از وزن بدن می‌باشد. یعنی بهتر است هم برای لاغر شدن و هم برای افزایش وزن در هفته حدود نیم تا یک کیلوگرم و در ماه حدود ۲ تا ۳ کیلوگرم وزن خود را کنترل کنیم تا ماندگار باشد و به سیستم عصبی و گوارشی بدن نیز آسیبی وارد نشود.

اصل چهارم؛ میانه‌روی: این اصل به معنی مصرف غذاهایی است که مقادیر زیادی چربی، نمک، قند و حتی ترکیبات نگه‌دارنده دارند. همان سه سم معروف هست که باید در حداقل استفاده قرار بگیرند و اگر افراد بیماری‌های قلبی و عروقی یا دیابت داشته باشند باید این سه ماده را حذف کنند.

اصل پنجم؛ اصل تنوع: این اصل خیلی مهم است. تنوع غذایی به معنای تعداد غذاهای متفاوتی است که در یک دوره مشخص مصرف می‌شود.

اما برای آسان شدن رعایت این موارد یک هرم غذایی توصیه شده وجود دارد:



* پایین هرم بیشترین حجم و راس هرم کمترین حجم از وعده غذایی روزانه را به خود اختصاص می‌دهد. و گوشت قرمز در قسمت پروتئین‌ها جای نمی‌گیرد و اخیراً در راس هرم جایگزین شده است و همچنین در بخش نان و غلات بهتر است از غلات کامل مثل نان سبوس دار استفاده شود.

* بهتر است در بخش روغن نیز از اسیدهای چرب غیر اشباع مثل روغن زیتون استفاده شود.

در آخر باید ذکر شود علاوه بر تغذیه سالم باید حداقل در هفته سه جلسه و هر جلسه حداقل نیم تا یک ساعت فعالیت ورزشی داشته باشیم تا از بیماری‌های مختلف مرتبط پیشگیری شود.



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

