



ویژه نامه هنر

نشریه روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه هنر اسلامی تبریز
شماره چهاردهم | مرداد ماه سال ۱۴۰۱



مطابق سنوات قبلی مراسم پرفیض زیارت عاشورا در دهه اول محرم در نمازخانه دانشکده معماری و شهرسازی برگزار گردید و همچنین هر صبح پنجشنبه تا آخر ماه صفر برگزار می گردد.



بازدید معاونین و کارشناسان فنی سازمان و ادارات کل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس شمالغرب کشور

روز چهارشنبه ۱۲ مرداد ماه ۱۴۰۱، جمعی از کارشناسان معمار دفاتر فنی سازمان نوسازی مدارس شمالغرب کشور از دانشکده معماری و شهرسازی دانشگاه هنر اسلامی تبریز بازدید و دیداری صمیمی با اعضای هیات علمی دانشکده برگزار و بعد از بازدید از محوطه دانشکده معماری و شهرسازی در جلسه ای در تالار معمارعلی شرکت نمودند. در این جلسه ابتدا آقای دکتر احد نژادابراهیمی رئیس دانشکده معماری و شهرسازی به بیان مشکلات و اهداف طراحی مدرسه مطلوب در سطح کشور



پرداخته و ارایه یک الگوی واحد در مدرسه سازی برای کل کشور را یک خطای راهبردی دانستند و تاکید کردند باید نگاه به معماری مدارس متناسب با زمینه و بستر هر فرهنگ و اقلیمی باشد و الا وضعیت بهتر نخواهد شد؛ در ادامه آقای دکتر فرهاد آخوندی، به نیاز استحکام بخشی و مقاوم سازی مدارس در سطح کشور اشاره کرده و اظهار داشتند: استحکام بخشی یکی از راهکارهای موفق و نوین در زمینه بازگرداندن مدارس به چرخه حیات مجدد بهره برداری می باشد ولی متاسفانه بخاطر عدم آشنایی مدیران و کارشناسان مغفول مانده است و توجه بیش از پیش به این مقوله می تواند صرفه جویی کلانی در منابع مالی و طبیعی کشور را در پی داشته باشد. در ادامه اعضای هیات علمی و کارشناسان به بیان دیدگاههای خود پرداختند.

آغاز مطالعات استحکام بخشی و مقاوم سازی مسجد جامع تسوج

مسجد جامع تسوج به عنوان تنها مسجد باقی مانده از دوران ایلخانی در کنار دو عنصر تاریخی بازار و حمام این شهر به عنوان بناهای مهم تاریخی و بعنوان شناسنامه تاریخی شهر تسوج شناخته می‌شود، با توجه به آسیب های وارده به گنبدها و دیوارهای مسجد مطالعات اولیه استحکام بخشی و مقاوم سازی این مسجد توسط تیم تخصصی استحکام بخشی دانشگاه هنر اسلامی تبریز آغاز شده است لذا در راستای اجرای این عملیات برداشت های اولیه اعم از اسکن سه بعدی بنا (3D Laser Scanner) و همچنین نصب سنسورها (LVDT) بر روی ترک های ایجاد شده جهت ثبت لحظه ای حرکات بنا صورت گرفته است.



اختتامیه اولین دوره طرح ملی ضیافت ایثار با حضور دکتر زلفی گل وزیر علوم، تحقیقات و فناوری در دانشگاه فردوسی مشهد برگزار شد.

وزیر علوم در اختتامیه طرح ملی ضیافت ایثار دانشجویان دختر در مشهد، دانشجویان را نقطه امید مردم و نظام مقدس جمهوری اسلامی دانست و گفت: به برکت همت، نوآوری و تلاش شبانه روزی این جویندگان جوان علم و دانش، دروازه های معرفت به روی جامعه نخبگانی ما گشوده می‌شود و زمینه اثرگذاری دانشمندان از عرصه های ملی به عرصه های بین المللی تسری پیدا می‌کند. در این دوره از کارمندان دانشگاه هنر اسلامی تبریز، آقایان منوچهر شکرگزار، روح الله تقی زاده و سرکار خانم زینب اشرفی به عنوان سرپرستان نمونه ی کاروان تقدیر به عمل آمد.



دانشجویان دانشگاه هنر اسلامی تبریز موفق به راهیابی به بیست و نهمین جشنواره هنرهای تجسمی جوانان ایران شدند.

مرکز هنرهای تجسمی معاونت امور هنری وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی با مشارکت اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان تهران، موسسه توسعه هنرهای تجسمی معاصر و همکاری ادارات کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان ها به منظور رقابت در عرصه خلاقیت های هنری، ارتقای تخصصی هنرجویان و با هدف شناسایی و معرفی جوانان با توجه به مؤلفه شایستگی و ارتباط هنری هنرمندان جوان سراسر کشور، با حضور استادان با سابقه دانشگاهی و هنرمندان، بیست و نهمین دوره جشنواره هنرهای تجسمی جوانان ایران را در شهر بورامسال در اردوگاه فرهنگی ورزشی شهید باهنر برگزار می‌کند. در این دوره، در رشته طراحی پوستر حامد بهتش و محمدزارعی از دانشکده هنرهای تجسمی، در رشته عکاسی سید متین هاشمی از دانشکده چند رسانه ای و زهرا علیلو از دانشکده هنرهای صناعی و در رشته تصویرسازی احمدرضا قائم امیری از دانشکده حفاظت آثار فرهنگی حضور دارند.

بیست و نهمین جشنواره هنرهای تجسمی جوانان ایران

حامد بهتش	دانشکده تجسمی	پوستر
محمدزارعی	دانشکده تجسمی	پوستر
سید متین هاشمی	دانشکده چند رسانه ای	عکاسی
احمدرضا قائم امیری	دانشکده حفاظت آثار فرهنگی	تصویرسازی
زهرا علیلو	دانشکده هنرهای صناعی	عکاسی

معرفی دانشجوی نمونه | صبا عباسی نیا

صبا عباسی نیا متولد سال ۱۳۷۲ در شهر تبریز، فارغ التحصیل مقطع کارشناسی رشته چنדרساره ای با رتبه اول ورودی در سال ۱۳۹۵ و مقطع کارشناسی ارشد هنرهای رایانه ای - طراحی شبیه ساز هوشمند در سال ۱۳۹۹ است. پذیرش وی در مقطع کارشناسی ارشد، بدون آزمون و از طریق استعداد درخشان بود. وی در حال حاضر دانشجوی مقطع دکتری تخصصی رشته علوم شناختی - رایانش و هوش مصنوعی در دانشکده مهندسی برق و کامپیوتر دانشگاه تبریز می باشد.



وی دانش آموخته برتر بنیاد ملی نخبگان و برگزیده جایزه بورس دکتری شهید احدی سال ۱۳۹۹ بوده و از سال ۱۳۹۸ تا ۱۴۰۰ به عنوان دانشجوی برتر بنیاد ملی نخبگان، مشمول جوایز تحصیلی بوده است. کسب رتبه ۶ کشوری چهارمین دوره بازی جدی سال ۱۳۹۹ در بنیاد ملی بازی های رایانه ای در کارنامه ایشان می درخشد.

از مقالات ایشان می توان به عناوینی نظیر "بررسی قابلیت پردازش گفتار در بازی های رایانه ای جهت بهبود روند آموزش تلفظ زبان انگلیسی؛ اقدام پژوهی"، "بهبود طراحی محیط بازی رایانه ای با استفاده از دستگاه ردیاب چشم بر اساس نظریه رنگ"، "بهبود روند بازدید گردشگران از موزه ها با استفاده از فناوری واقعیت افزوده (مورد مطالعه: خانه مشروطه تبریز)" و "فیروزه: بهبود تجربه کاربری در بازدید از اماکن تاریخی با استفاده از بازی وار سازی" اشاره نمود.

از تجربیات کاری و اجرایی ایشان می توان به طراحی و ارائه طرح های فعال در زمینه فناوری اطلاعات در نمایشگاه نوآوری و

فناوری ربع رشیدی؛ رینوتکس در سالهای ۱۳۹۶ تا ۱۳۹۸ - فعالیت در دانشکده چنדרساره ای دانشگاه هنر اسلامی تبریز به عنوان استاد مدعو از سال ۱۳۹۹ تا کنون - دستیار آموزشی واحدهای تحصیلی از سال ۱۳۹۶ تا ۱۳۹۹ - دبیر انجمن علمی دانشجویی چنדרساره ای و عضویت در هسته پژوهشی طرح شهید احمدی روشن بنیاد ملی نخبگان از سال ۱۳۹۸ تا ۱۳۹۹ اشاره نمود.

گزارش تصویری | آئین عزاداری دهه دوم محرم

آئین عزاداری دهه دوم محرم با همکاری بسیج دانشجویی دانشگاه، هیئت مکتب النبی و هیات هنر تبریز به مدت یک هفته در خانه تاریخی صدقیانی دانشکده معماری و شهرسازی با حضور خانواده دانشگاهیان، هنرمندان و اقشار مختلف مردم برگزار شد.



برخی از ملاکهای ازدواج از نگاه روانشناسی ازدواج | شهلا کریمی



۱. برابری
 ۲. شباهت ها و تناسب ها
 ۳. برای همدیگر جذاب باشند (زیبایی عادی میشود ولی زشتی هرگز عادی نمیشود)
 ۴. شباهت خانواده ها (ترکیب خانواده ها به هم بیایند)
 ۵. پایگاه اجتماعی شبیه داشته باشید
 ۶. جهان بینی ها شبیه باشد
 ۷. باورها و اعتقاد های مشابه (مذهب و فرهنگ)
 ۸. وحدت در هدف و مسیر
 ۹. توانایی ارضای احتیاجات جسمی و روانی یکدیگر را داشته باشید.
 ۱۰. می توانید با هم ارتباط برقرار کنید (دنبال موضوع برای صحبت نمی گردید)
 ۱۱. دانش نزدیک
 ۱۲. عاقل باشید (دارای سیستم استدلال در مورد مسائل مختلف باشید)
 ۱۳. وحدت نظر در روش پول در آوردن و خرج کردن
 ۱۴. اولویت بندی در زندگی مشابه داشته باشید
 ۱۵. راستگویی و صداقت
 ۱۶. شباهت در فرایند تصمیم گیری (در خانواده چه کسی و چطور باید تصمیم بگیرد)
 ۱۷. گذشته همدیگر را بدانید (کلیات نه جزئیات)
 ۱۸. اتحاد نظر در مورد کودکان (تعداد بچه ها و نحوه بزرگ کردن آنها)
 ۱۹. اتفاق نظر در مورد محل زندگی
 ۲۰. چگونگی ارتباط با دوستان و خانواده
- به یاد داشته باشید ...
- با شک و دودلی ازدواج نکنید
- اگر شب عروسی هم متوجه اشتباه شدید برگردید.

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

در بخش قبلی به اصول کلی تغذیه پرداختیم در این شماره در خصوص راهنمای کنترل وزن توضیحاتی ارائه خواهد شد. مهمترین موضوع در کنترل وزن آشنایی با انرژی است، اساس کنترل وزن آشنایی با میزان انرژی مواد غذایی و عوامل موثر بر آن و حجم ورود و خروج آن به بدن ما می باشد.

انرژی

واحد اندازه گیری انرژی در مواد غذایی کالری می باشد که بصورت ATP، چربی، پروتئین و گلیکوژن در بدن ذخیره ذخیره می شود. کالری از سه منبع غذایی انرژی زا وارد بدن می شود که عبارت است از کربوهیدراتها، چربی ها و پروتئین ها. آب، ویتامین ها و مواد معدنی دیگر مواد غذایی هستند که کالری ندارند ولی در متابولیسم و سایر امور حیاتی در بدن مشارکت دارند.

عوامل موثر بر انرژی:

الف: نیازهای انرژی:

عبارت است از انرژی غذایی که برای رشد یا نگهداری بدن در یک فرد با جنس، سن، وزن قد و سطح فعالیت جسمی مشخص مورد نیاز است این میزان انرژی مورد نیاز بسته به عوامل بالا به میزان ۱۸۰۰ تا ۳۵۰۰ کیلو کالری در روز می باشد تا بوسیله مواد غذایی به بدن وارد شود. این نیازها ممکن است. وزن بدن بهترین نماگر کفایت انرژی است.



برای سنجش وزن بدن BMI در افراد عادی یک شاخص خوب می باشد. BMI یک معیار برای سنجش و اندازه گیری چربی بدن بر اساس قد و وزن هر فرد است. (وزن به کیلوگرم تقسیم بر قد به متر به توان دو)

۱. زیر ۱۸,۵ باشد، شخص دچار کاهش وزن است
۲. بین ۱۸,۵ و ۲۴,۹ باشد، شخص در بازه وزن سالم قرار دارد و وزن ایده آل است
۳. بین ۲۵ و ۲۹,۹ باشد، شخص دچار اضافه وزن است
۴. بین ۳۰ و ۳۴,۹ باشد، شخص چاق است
۵. بالای ۳۵ باشد، شخص از چاقی مفرط رنج می برد

ب: اجزای مصرف انرژی در بدن:

بدن انسان کالری دریافتی یا انرژی وارد شده به بدن را به شکل های زیر مصرف می کند: ۱- انرژی پایه بدن (BEE) ۲- اثر گرمایی غذا (TEF) ۳- فعالیت بدنی (AT). این سه جز کل انرژی مصرفی بدن (TEE) در یک روز را تشکیل می دهد.

عوامل مهم و تاثیر گذار در وزن افراد همان سه جز بالا می باشد که میزان مصرف انرژی در طول زندگی را مشخص می کند. یعنی وزن براساس میزان مصرف و دریافت انرژی شکل می گیرد.

۱- اولین و مهم ترین جز مصرف انرژی برای مشخص شدن وزن نهایی میزان انرژی پایه می باشد که مقدار انرژی مصرف شده در ۲۴ ساعت توسط یک فرد در حال استراحت می باشد که برای زنده ماندن و حرکات پایه بدن و هموستاز بدن ضروری است، این قسمت از مصرف انرژی یا همان انرژی پایه بدن ارثی است و حدود ۶۰ الی ۷۰ درصد از مصرف کل انرژی بدن یا TEE را شامل می شود. بنابراین عمده ترین عامل تاثیر گذار بر وزن ژنتیک می باشد. علاوه بر ژنتیک عوامل موثر دیگر بر انرژی پایه بدن : سن، جنس، اندازه بدن، وضعیت هورمونی، سطح فعالیت بدنی، آب و هوا و .. نیز می باشد.

۲- جز دوم گرما زایی مواد غذایی می باشد که حدود ۱۰ درصد از انرژی کل مصرفی بدن را تشکیل می دهد که ناچیز است و بصورت اختیاری یا اجباری بسته به رژیم غذایی هر فرد مصرف می شود.

۳- جز سوم مصرف انرژی یا کالری در بدن AT یا سطح فعالیت بدنی است که مهم ترین جز در کنترل انرژی یا وزن می باشد.

این قسمت که حدود ۲۰ الی ۳۰ درصد از مصرف انرژی وارد شده به بدن را تشکیل می دهد بستگی به سطح فعالیت هر فرد دارد. این میزان مصرف با تغییر توده عضلانی متفاوت می شود. در زنان و افراد سالمند بدلیل کمبود توده عضلانی میزان مصرف کمتر می شود. لذا برای افزایش توده عضلانی ورزش و افزایش سطح فعالی بدنی مهم است. عدم مصرف انرژی وارد شده به بدن موجب افزایش توده چربی در بدن می شود.

در نهایت اصول کنترل کالری یا کاهش و افزایش وزن:

ورود و خروج انرژی در بدن را باید تنظیم کنیم تا وزن دلخواه داشته باشیم. ورودیه انرژی یا کالری در بدن میزان مواد غذایی دریافتی می باشد که باید کنترل شود، دانستن میزان کالری مواد غذایی مهم است ولی در کل چربی ها بیشترین کالری را دارا می باشند سپس کربوهیدراتها بخصوص قندها و در نهایت پروتئین ها در رده بعدی میزان کالری می باشند. بر اساس موقعیت و نیاز بدن باید از دریافت کالری کمتر کرد. هر ۳۵۰۰ کیلوکالری وارد شده با مواد غذایی نیم کیلو از وزن بدن را افزایش می دهد. و هر ۳۵۰۰ کیلو کالری مصرف انرژی با ورزش نیم کیلو از وزن ما را کاهش می دهد. بهترین راه کنترل وزن ترکیبی از دو روش بالاست یعنی کاهش ورودی (کاهش دریافت غذای پرکالری) و افزایش خروجی (ورزش).

اصول کنترل کالری در هفته ۳۵۰۰ کیلوکالری می باشد که معادل نیم کیلوگرم از وزن بدن می باشد.

نمونه ای از کالری برخی مواد غذایی و فعالیت های ورزشی (در یک ساعت)

فعالیت	کالری مصرفی در ساعت	کالری های مصرفی در ساعت	مواد مغذی	مقدار	کالری	مواد مغذی	مقدار	کالری	مواد مغذی	مقدار	کالری
خوابیدن	۶۰	بازی های توپی	کله پاچه	۱۰۰ گرم	۱۹۰	کیک	۱۰۰ گرم	۴۰۰	ساندویچ همبرگر	یک عدد	۳۵۰
نشستن روی میل	۷۵	اسکیت کردن	پستی	۱۰۰ گرم	۱۹۰	کالیاس	۱۰۰ گرم	۳۰۰	سو سیس	۱۰۰ گرم	۳۰۰
خرید خوار و یار	۹۰	کار یا وزنه	سس مایونز	یک قاشق	۱۱۰	کوفته	یک عدد	۱۵۰	ماهی	۱۰۰ گرم	۱۰۰
انجام کارهای سبک خانه	۹۵	والیبال	برنج پخته	یک کفگیر	۲۵۰	کیاب کوبیده	یک سیخ	۲۷۰	سوپ مرغ یا سبزیجات	۱۰۰ گرم	۳۰
بازی کردن یا پیچه ها	۱۲۰	پیاده روی	پیتزا	یک عدد	۷۰۰	نخمر مرغ متوسط	یک عدد	۷۰	گوشت گاو چرب	۱۰۰ گرم	۳۵۰
رانندگی	۱۲۰	بسکتبال	پاقلوا	۱۰۰ گرم	۵۵۰	ماکارونی	۱۰۰ گرم	۳۶۰	گوشت گوسفند	۱۰۰ گرم	۳۰۰
راه رفتن	۱۳۰	تنیس	برگ (کیاب) وزن خام ۱۰۰ گرم	۱۰۰ گرم	۲۰۰	گردو (مغز)	۱۰۰ گرم	۶۵۰	شیرینی خشک	۱۰۰ گرم	۵۰۰
کارهای خانه (جارو یا تی کشیدن)	۲۲۵	شنا کردن	نخمر مرغ نعرو	یک عدد	۱۳۰	گوجه قرنگی	۱۰۰ گرم	۱۵	کشمش	۱۰۰ گرم	۲۹۰
پیوگما	۲۳۰	دوچرخه سواری گردن (سریع)	کالیاس	۱۰۰ گرم	۳۰۰	گوشت مرغ (بدون پوست)	۱۰۰ گرم	۲۰۰	شکر	۱۰۰ گرم	۴۰۰
کار یا وزنه	۳۰۰	بسکتبال	نن ماهی	۱۸۰ گرم	۵۶۰	گوشت گاو	۱۰۰ گرم	۲۴۰	شکلات	۱۰۰ گرم	۵۰۰
			خامه	۱۰۰ گرم	۳۰۰	نان یک کف دست	۳۰ گرم	۷۵	عسل	۱۰۰ گرم	۳۰۰
			ماست کم چرب	۱۰۰ گرم	۵۵	سیب زمینی (متوسط)	یک عدد	۸۰	قند	۱۰۰ گرم	۴۰۰



اجلاس هیات رئیسه اتحادیه بین المللی دانشگاه های منطقه قفقاز

به گزارش روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه، دکتر کی نژاد در سخنانی اظهار کرد: شهر دانشگاهی ربع رشیدی در قرن هفتم مجموعه ای از امکانات و قابلیت هایی را به دانشجویان ارایه می کرد که در نوع خود منحصر به فرد بود، از جمله آن ها حضور اساتید مدعو از شهرهای مختلف، تدریس علوم به زبان های مختلف، وجود کارگاه های صنعتی و ... می توان نام برد.

وی ادامه داد: قدرت نفوذ این دانشگاه در قرن هفتم بر اساس کتب تاریخی موجود از هند تا مصر و جنوب اروپا بوده که نشان از اهمیت و تأثیرگذاری بالای آن دارد.



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