

همایش مبانی طب سنتی در آموزشکده فنی و حرفه ای تبریز برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی، این همایش به منظور آشنایی و سطح آگاهی اساتید و همکاران با طب سنتی برگزار شد. در آموزه های دینی و اسلامی ما هم با این حدیث آشنایی داریم که عقل سالم در بدن سالم است و از طرف دیگر با این آموزه که بدن امانتی است در دست ما که باید آن را حفظ و به سلامت آن را نگه داریم...



به گزارش روابط عمومی، این همایش به منظور آشنایی و سطح آگاهی اساتید و همکاران با طب سنتی برگزار شد.

در آموزه های دینی و اسلامی ما هم با این حدیث آشنایی داریم که عقل سالم در بدن سالم است و از طرف دیگر با این آموزه که بدن امانتی است در دست ما که باید آن را حفظ و به سلامت آن را نگه داریم.

در این همایش ابتدا ریاست محترم منطقه یک کشور دانشگاه فنی و حرفه ای رایک دانشگاه تقاضا محور معرفی نمودند و به رسالت و تبیین اهداف و چشم انداز این دانشگاه اشاره نمودند و هدف از این همایش هارا در جهت پیشبرد اهداف عالی دانشگاه در جهت ارتقاء علمی اساتید و کارکنان دانستند و سلامتی را مهم ترین ارزش و سرمایه دانستند.

در ادامه این همایش اساتید انجمن طب کل نگر استان آذربایجان شرقی شاهره تندرستی از نگاه طب ایرانی و از دیدگاه حکیم بزرگ بوعلی سینا را چه کار کنیم که سالم بمانیم و چه کنیم که سطح سلامتی خودمان را افزایش دهیم مطالبی را ارائه نمودند.

این استاد صاحب نظر در طب سنتی شش اصل را در طب سنتی ایران مورد توجه دانستند که شامل وضعیت آب و هوا، خوردن و آشامیدن، حرکت و سکون، خواب و بیداری، پاکسازی بدن و وضعیت روحی و روانی است. ایشان در شرایط کنونی بروز انواع بیماری های مختلف در جامعه و مبتلا شدن به انواع و اقسام بیماری ها در جامعه را که از جمله موضوع پرفشاری خون، فشار خون بالا، دیابت و قند خون بالا، چربی خون و چربی خون بالا و غیر طبیعی و بیماری کبد چرب متأسفانه شاید تا 40 درصد جامعه ما با آن مواجه هستند و حتی در نوجوانان و جوانان هم شایع شده است، در زمان حاضر ابتلا به این بیماری ها نزد برخی از افراد عادی شده و بیماران به راحتی در مورد اینگونه بیماریها با یکدیگر گفت و گو می کنند، اما در این رهگذر فکر نمی کنیم که ابتلا به این بیماری ها باعث می شود کیفیت زندگی ما پایین بیاید؛ فکر نمی کنیم که طول عمر مفید جامعه ما در حال کاهش است و کی باید به این فکر بکنیم که من و شما چه وظیفه ای در مقابل پیشگیری از بیماری ها داریم. یکی از مهم ترین دستورات در طب سنتی این است که با هم خوری نکنیم، بدخوری نکنیم، روی هم خوری نکنیم، زیاده خوری نکنیم و توصیه طب سنتی این است که سفره شما نباید الوان و رنگارنگ باشد و چند جور غذا را نباید با یکدیگر خورد.

وی گفت: شاهره تندرستی از دیدگاه ابن سینا ورزش کردن، تدبیر خواب و تدبیر غذاست که همگان باید این سه اصل را برای زندگی بهتر رعایت کنند.





پورتال اطلاع رسانی

www.tct.ac.ir



روابط عمومی منطقه یک کشوری دانشگاه فنی و حرفه ای

دانشگاه فنی و حرفه ای