



# بیمار نشو



گلچینی از انواع مراقبت‌ها در منزل  
از این پس به بیمارستان رجوع نکنید!

اثرش. رسی

## سلام

آمدم سخنی با شما در میان بگذارم!

مدت‌هاست در افکار خود به آن اندیشیده‌ام.

آن هم آموزش دانشی که هر فرد در این کره خاکی باید از آن آگاه باشد؛

به خصوص ما...

## چرا؟؟؟

زیرا ضرورت دانستن اطلاعاتی در مورد سلامتی و بیماری بر هیچکس پوشیده نیست.

نظر شما چیه؟!؟

کتابی که پیش روی شماست یه روزه نوشته نشده‌ها؛ کلی زمان برد تا نوشته شد، چون مهم بود شما چیز مهم یاد بگیرید!

در کل...

محتوای آن اطلاعاتی راجب درمان‌های خانگی و پزشکی؛ علمی، عملی و تجربی است.

هم آموزش راه‌های پیشگیری از یک بیماری و هم مواردی تشخیص یک عامل بیماری ...

پس سختم با کسی است که می‌خواهد یک سروگردن از بقیه بالاتر باشد؛

آن هم در جامعه پر از بیمار و بیماری و هزینه‌های سرسام‌آور بیمارستانی؛ می‌دانم شما استعداد فراگیری این آموزش‌ها

را دارید همه ایرانی‌ها استعداد ذاتی دارند.

ما از طریق یادگیری، خودمان را بازآفرینی می‌کنیم.  
از طریق یادگیری، به موجودات جدیدی با قابلیت‌های جدیدی  
تبدیل می‌شویم که قبلاً از آن ناتوان بوده‌ایم.  
پیتر سنگه

**من پرستارم** و به کرات می‌بینم چقدر افراد روزانه نزد ما مراجعه می‌کنند و خواهان معاینه و پانسمان ساده زخم خود

هستند و برخی هم نمی‌دانند چه مشکلی دارند و کلی هزینه هم متقبل می‌شوند تا دست خالی از نزد پزشک مرخص نشوند.

حرف من این است چرا ما آن پانسمان را انجام ندهیم؟

تا کی باید خودمان از استعدادی که داریم استفاده نکنیم؟

مسئله قابل توجه این است که، بیمارستان از جهت اینکه مراجعین زیادی دارد و هر کدام حامل نوعی خاصی از بیماری و میکروب است، هر میزان پرسنل بیمارستان تمیز و استریل کار کنند، به علت وجود میکروب‌های زیاد در هوا و محیط هرگز مثل خانه تمیز نمی‌باشد.

همیشه در ذهن خود به این می‌اندیشیدم که چه کاری انجام دهم تا مردم خودشان اصول اولیه مراقبت را یاد بگیرند!

خیلی از مراقبت‌ها ابتدایی و حیاتی هستند و باید همه مردم از آن آگاه باشند؛

تا نیاز نباشد این همه زحمت و هزینه را متحمل شوند و در منزل خود درمانی کنند.

آن هم به روشی کاملاً اصولی که نتیجه بهتری را کسب کنند، و لذت دیدن التیام یک زخم را با چشمانشان بچشند.

در برخی موارد هم به هنگام آسیب، دست به کاری بزنند تا به وقت مراجعه به پزشک آسیب را به حداقل رسانده باشند.

حتی شناخت منفورترین بیماری‌ها یعنی سرطان آشنا شوند. (عجله نکن به همه چیز می‌رسیم).

تا اینکه...

...گفتم باید دست به قلم شوم و شروع کردم!

این شد که در چاپ اول کتاب، همین کتابی که در دست شما بزرگواران است، گلچینی از اصول مراقبتی را با زبان ساده و قابل فهم و تا می‌توانستم درمان خانگی را در متن کتاب پیاده کردم، از همین الان شروع کنید و کتاب را ورق بزنید و بدانید قرار است چیزهای زیادی را یاد بگیرید و مطمئن باشید آسان و ساده می‌باشد، چرا که من آموخته‌ام پس شما هم می‌آموزید.

کتاب‌های زیادی راجب انجام مراقبت‌های اولیه و درمان خانگی وجود دارد و خیلی کتاب‌های خوبی هستند ولی به یاد دارم زمانی که در حال تحصیل بودم، وقتی درس می‌خواندم مرتب باید مطالب کتاب را پس از چندبار خواندن و تکرار آن حرف کتاب را بفهمم، خیلی گنگ بودند و خیلی مطالب پخش و زیاد بود، حتی همین مطالب در اینترنت پخش و زیاد و بدون اعتبار علمی و عملی است ولی با مطالعه کردن و جستجوی مکرر و شرکت در موسسه‌های مراقبتی نوین آن مطالب لازمه که شما آموزش خواهید دید را به حد اعلا رساندم و من همواره این را تکرار می‌کنم:

هر آنچه را آموخته‌ام می‌توانم بیاموزانم

پس شما خود را آموزش دیده بدانید.

پس در آنچه که به زودی مطالعه خواهید کرد مواردی از قبیل:

- اتفاقات اورژانسی که برای همه پیش می آید.
- همچنین مراقبت از زخم‌ها چه عفونی و چه دیابتی و چه ساده و حتی و پانسمانش و غیره...
- تشنج در اطفال و راه‌های پیشگیری از آن.
- روند کنترل دندان درد.
- و موارد جذاب دیگر که در فهرست آمده‌اند.

حالا شاید برسید چرا هیچ یک از این مطالب با هم مربوط نیستند!

جوابش آسان است، چون که اگر روی یک محور باشید خسته و دل زده می‌شوید، به این خاطر **گلچینی** از مطالب مورد نیاز هر کسی است را آوردم.

حتی مطالبی که سازمان بهداشت جهانی آن را در آمریکا، مثل: تشخیص سکته مغزی را هم آورده‌ام تا با هم مرورش کنیم و مطمئن باشید به راحتی یاد خواهید گرفت.

البته خیلی مهم و حیاتی است که همه مردم آن را فرا بگیرند.

### بیا بییم کاری کنیم که جامعه خود از مهمترین عنصر آن یعنی خانواده است سرشار از خوشی کنیم تا هرگز اشکی را به ناچار پاک نکنیم.

قول می‌دهم وقتی به آخرین برگ کتاب رسیده‌اید، دنبال رو فصول بعدی کتاب و مراقبت‌های جدید اعم از دیابت و حتی التیام دردهای روحی و غیره و همچنین آموزش تصویری و صوتی و حق اشتراک ویژه خواهید شد!

به همین روش که تا الان همراه من بوده‌اید؛ ادامه راه را **من همراهی تان** خواهم کرد.

در طول مدت مطالعه کتاب متوجه خواهید شد که زبان کتاب **عامیانه** است. وقتی خودم کتابی علمی می‌خوانم، شاهد سخت بودن مفاهیم آن می‌شوم و این مسله از عمده مسایل عدم خواندن کتاب یا نیمه کاره راه کردن آن در بین جوامع ما ایرانی هاست، به این منوال کتاب را از حالت خشک و اصولی به زبانی ساده بیان کردم زیرا معتقدم با این روش بیشتر روی خوانندگان اثرگذار خواهد بود.

در طول مدت خواندن کتاب لطفاً به تک‌تک موارد ذکر شده اعتماد کنید تا به نتایج دلخواه برسید.

از این کتاب و فصول متعدد آن یکی را به صورت **رایگان** جهت بازتاب مطالب کتاب قرار دادم تا در صورت صلاح دید شما بزرگواران جهت خرید کل کتاب و اشتراک ویژه اقدام فرمایید.

## چی بخورم!؟

الان میبویم هی آب دهنمون رو قورت بدیم...

اگر به شما بگویند دو چیز را بردارید و تا آخر عمر فقط می توانید این دو چیز را بخورید؛ حتما سیب زمینی و کره را انتخاب کنید.



تعجب نکنید این دو غذا مواد مهمی را با خود حمل می کند.

که اگر قرار است فقط تنها این دو را انتخاب کنیم، از نظر تغذیه تامین خواهید شد.

بدن انسان ۴ نوع سوخت می سوزاند تا بتواند حرکت کند و زنده بماند:

**قند** (کربوهیدرات همان ماده موجود در سیب زمینی).

**چربی** (لیپید یا همان ماده موجود در کره).

**پروتئین** (در گوشت زیاد یافت میشه).

**اسیدنوکلوتیک** (معمولا این نوع سوخت نیاز نمی شود).

**ترتیب سوختن آنها در بدن معمولا به همین ترتیب بالاست.**

ولی اینگونه نیست که تا قند وجود دارد چربی سوزاند نمی شود؛

بلکه همزمان دو سوخت بنابر نیاز بدن احتراق می شود.

مثلا اگر قرار است شما بدوید لازم است قند با سرعت بالایی سوزانده شود تا جای که به حداقل خود برسد.

که ما آن را با جلو چشم سیاهی رفتن و احساس خستگی آن را تجربه می کنیم.

این علامت یعنی نزدیک به اتمام قند در بدن شماست.

زمانی مثل خواب رفتن، چربی های بدن سوخته می شود، البته قند هم کاهش پیدا می کند.

اما میزان تولید انرژی در هر گرم از سه سوخت اصلی بدن طبق مورد زیر است:



به این نکته بزرگ دقت کنید:

وقتی می گویند پرتغال ویتامین C دارد یعنی...

این نیست که فقط همین یکی ویتامین را دارد!

خیلی ویتامین مهم دیگری هم دارد، ولی ویتامین C از همه بیشتر است.

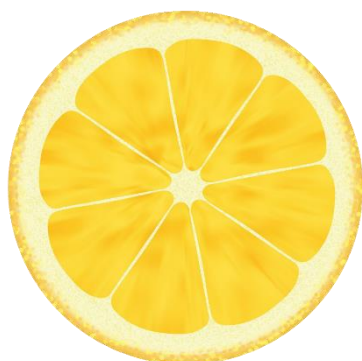
ولی باور کن این روبرو لیموشیرینه پرتغال نیست.

اگر این قاعده را در ذهن خود بسپاریم، متوجه می شویم خیلی از مواد غذایی را که روزانه می خوریم شامل خیلی از مواد

مهمی که نیاز بدن است.

ولی گاهی لازم است بنابر نیاز بدن به علت **مشکل جسمی** به غذاهایی رو بیاوریم که بیشترین ماده لازمه بدن را دارا باشد تا

جبران مافات کند.



### خب بریم سر اصل مطلب...

برای تمام مواردی که تا الان گفتیم مثل سوختگی، سرماخوردگی، جراحات بعد عمل و درمان زخم‌ها، خوردن مواردی مثل مثال‌های زیر کمک کننده هستند.

موادی که حاوی پروتئین باشند؛

چرا که پروتئین سازنده سلول‌های معیوب و تخریب شده است!

مثل:

- گوشت‌ها به خصوص گوشت قرمز، سینه مرغ (چون رشته رشته است پروتئین بیشتری دارد)، تخم مرغ، حبوبات، مغزها مثل بادام و امثال آن، ماهی، قارچ و



نکته راجب قارچ:

پروتئین موجود در قارچ هم زیاد است و هم نفوس ایجاد نمی‌کند!

پس در برنامه غذایی خودتان بگنجانید.

(یکی از اشتباهات رایج در مصرف قارچ، ترجیح قارچ دکمه‌ای به قارچ صدفی است) آن هم فقط به خاطر شکل ظاهری آن است، در حالی که قارچ صدفی خواص بیشتری دارد).



- مصرف ۸-۱۰ لیوان آب آشامیدنی است.

- موادی که حاوی ویتامین C هستند.

این ویتامین معجزه گر هستند؛

(زیرا موجب افزایش سرعت ترمیم سلول‌ها می‌شود و همچنین باعث تقویت سلول‌های ایمنی یا همان سربازان

بدن می‌شود. از همین با ضدر سرطان بوزنش مشفصه).

مثل:



پرتغال، کیوی، لیمو، توت فرنگی، آلبالو، فلفل دلمه‌ای،

سبزیجات با برگ‌های تیره رنگ و خیلی از سبزی‌های

دیگر، گوجه‌فرنگی و غیره (به ترش بودن میوه‌ها توجه

کردین).

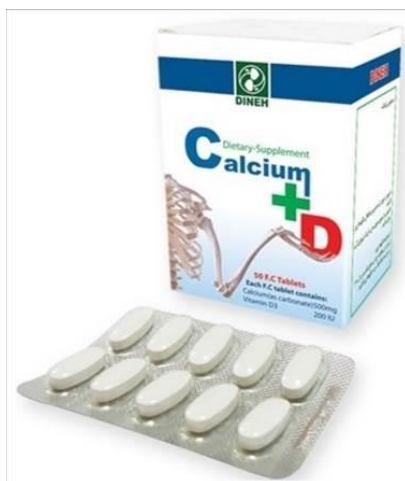
ویتامین C به دما حساس است؛ یعنی اگر غذایی

را بپزید، در آن ویتامین C پیدا نخواهید کرد.



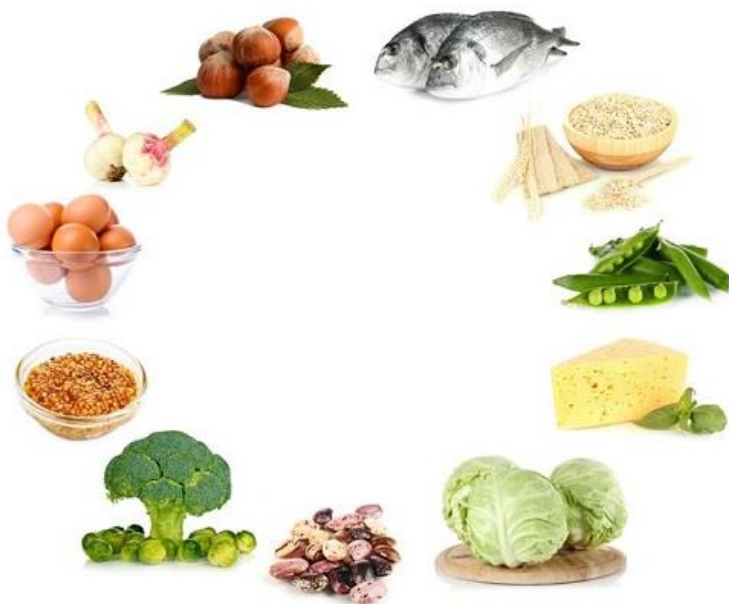
در شکستگی‌ها و آسیب‌های استخوانی تاکید بر روی مصرف غذای کلسیم‌دار است.

برای جذب بهتر کلسیم/Ca ویتامین دی/D لازم است.  
اگر دقت کنید قرص کلسیم را با ویتامین دی با هم تجویز می‌شود.



مثل:

تمام لبنیات اعم از پنیر و دوغ و ماست و بهترین چیز شیر، کلم، آجیل، ماهی و



کلسیم مگر چی کار می کند؟

خودتان می دانید کلسیم در استخوان زیاد وجود دارد. و در هنگام شکستگی برای ترمیم آن ناحیه شکسته شده، کلسیم نیاز دارد، که با خوردن خوراکی حاوی کلسیم جبران می شود.

## کاهش کلسترول

شاید خواهان کاهش کلسترول و چربی خون خود باشید و از چربی کبد عاصی شده اید.

ولی نمی دانید چه کاری انجام دهید.

تبلیغات زیادی راجب این مسایل مشاهده کرده اید؛ ولی اصل موضوع و راه نجات شما همین است.

نکته زیر را هرگز فراموش نکنید که برای کاهش چربی خون باید از خوردن دو ماده دست بکشید:

### 1- غذای چربی دار

### 2- غذای قندی

نخوردن غذای پرچرب برای شما مشخص و بدیهی بود.

ولی بدانید که هرچه مواد شیرین که قند دارد (کربوهیدرات) مصرف کنید.

وقتی میزان قند آن بیشتر از نیاز بدن باشد (که همواره بیشتر هم است).

در بدن به چربی تبدیل می شوند و ذخیره می گردد؛

**سمی ترین** ماده و پرمصرف ترین آن در بین کشورهای دنیا که ایران می باشد، چیزی نیست جز **نوشابه** که خیلی از بلاها را سبب می شود.

پس به نخوردن غذای پرچرب اکتفا نکنید غذای قندی هم مهم هستند.

از این پس:

- نوشابه خوردن ممنوع است.
- مصرف مشروبات الکلی ممنوع است.
- سیگار ممنوع است.



اگر می خواهید این موارد فوق را مصرف کنید سلامتی را فراموش کنید!

حق انتخاب با خودتان است.

- غذای کم چرب را بشناسید و از غذای پرچرب مثل لبنیات پرچرب دوری کنید.
- غذاهای گوشتی را آب پز یا کباب کنید و بعدا میل بفرمایید.
- از روغن های زیتون و هسته انگور استفاده کنید.
- در رژیم غذای حتما حبوبات بخصوص لوبیا را بگنجانید زیرا لوبیا تخصص آن این است که چربی های اضافه بدن را از طریق مدفوع خارج می سازند.

- مصرف سیر حایز اهمیت است.



- از نان و برنج سبوس دار استفاده کنید.
- (این دقیقا همان چیزی است که از برنامه غذای ما ایرانی ها خارج ساختند و آمار بیماری قلبی شدید بالا رفته است).



برنجی که مردم باید بخورند.

برنجی غالب مردم می خورند.

- مصرف مواد حاوی ویتامین C.
- مصرف سبزیجات حتی هویج و پیاز هم کمک کننده می باشد.
- **ورزش را حتما در لابه لای برنامه خود بگنجانید، خیلی مهم و اثربخش و از عوامل قوی در اثرگذاری است.**  
(حداقل ورزشی که هم مناسب و مهم است، پیاده روی با حالت **هروله** یعنی بین دویدن و راه رفتن باشد؛ چون که افراد مسن قادر به انجام نرمش های قوی نیستند، ولی اگر جوان تر باشید کلی ورزش می توانید انجام دهید تا مستفیض شوید).
- در افراد مسن پزشک قرص های مثل **آتورواستاتین** تجویز می کند؛ سعی کنید طبق دستور پزشک مصرف کنید این دارو در کاهش چربی خون خوب اثر می کند.



شاید به خود بگویید انجام چنین مواردی سخت است.

ولی من توصیه می کنم آنچه می توانید انجام دهید.

زیرا داشتن بدنی سالم در سنین بالا واقعا **هنر** است.

## کم خونی

اگر دچار کم خونی هستید و می خواهید میزان آهن خون خود را ارتقا دهید.

لازم است به سه نکته زیر توجه کنید:

اول. نباید چای را همراه غذا بخورید یا بلافاصله بعد اتمام غذا مصرف کنید.

واقعا، چرا؟

چای دارای موادی هستند که جذب آهن را در روده ها کم می کند.

پس غذا و چای را با فاصله ۲ ساعته مصرف کنید.



دوم. همراه غذا حتما لیمو طبیعی یا آب لیمو طبیعی (تاکید می کنم طبیعی باشه) مصرف کنید.

(حالا به هر طریقی که به سالاد اضافه می کنید یا روی غذا می ریزید فرق نداره ولی همزمان باشد).

زیرا که لیمو به علت داشتن ویتامین C در خود، موجب جذب بیشتر آهن می شود.



سوم. لبنیات مثل ماست و دوغ (حاوی کلسیم هستند) را همراه غذا نخورید.

در روده انسان کلسیم با آهن در جذب رقابت می کند.

متاسفانه همواره جذب کلسیم از آهن پیشی می گیرد و حداقل آهن جذب می شود.

پس اگر موادی حاوی آهن را با آب لیمو بخوریم خیلی سود می کنیم.

**مثل:**

گوشت قرمز (به خصوص کباب شده)، جگر و دل منابع اصلی آهن (حیوانی) هستند.

**نکته:**

آهن حیوانی جذب بیشتری نسبت به آهن گیاهی دارد.

در مصرف آهن حیوانی احتیاط کنید! چون کلسترول هم بالا می رود زیرا مواد فوق حاوی کلسترول هستند.

نخود و سایر حبوبات مثل لوبیا، اسفناج، انواع کلم ها، انار و غیره نمونه ای از مواد گیاهی حاوی آهن هستند.



- پزشکی شاید برای شما قرص آهن تجویز کند سعی کنید با شکم خالی مصرف کنید، ولی اگر معده درد یا حالت تهوع و یا اسهال یا یبوست پیدا کردید همراه غذا مصرف شود.



### نکات کلی:

هرگز بعد از غذا میوه نخورید، بهترین زمان وقتی است که معده خالی باشد است.

بلافاصله بعد غذا و به همراه غذا آب نخورید.

عادت اشتباه خوردن کباب با ماست را ترک کنید و کباب را با لیمو بخورید.

به این باور برسید که نوشابه سمی شیرین است.

## و اما ...

همواره انسان دوست دارد خودش را ارتقا دهد و برای برآورده شدن آرزوهایش قدمی هر چند کوچک بردارد و گاهی هم برای رسیدن به هدفش، خطر را به جان می‌خرد و پیش می‌رود.

در طبع انسانی ما آدم‌ها حس به هم نوع و کمک کردن به دیگران؛ علی‌الخصوص نزدیکان و عزیزان به اوج خود می‌رسد، نمی‌توان دست روی دست گذاشت و کاری نکرد.

چه بسا حس به یادگیری علوم و فنون ترمیم و تیمار کردن بیمار در ما ایرانی‌ها به اوج کمال خود رسیده است.

همه ما به گونه‌ای در این اجتماع در حال تاثیر گذاشتن به دیگران و تاثیر گرفتن از آنان هستیم چرا که کاری نکنیم تا مثبت واقع گردیم.

شاید برای ما اتفاق افتاده باشد که برای رسیدن به یک خواسته مثل قبولی در رشته‌های کنکوری مثل پزشکی جا مانده باشیم یا آرزوی پرستار شدن را در رویاهایمان مرور کرده باشیم ولی حال از آن دور هستیم و در تلاطم زندگی غرق روزمره‌گی و یا کار باشیم و از خواسته‌های درونی غافل گشته‌ایم.

محصول پیش روی شما دوستان با زبانی بیان شده که اگر فصل رایگان آن را مطالعه کرده باشید متوجه خواهید شد که در عرض حداقل ۲ هفته کلی از فرآیندهای درمانی و مراقبتی در منزل بدون نیاز به آموزشهای قبلی را فرا بگیرید و هر وقت برای شما سوالی یا شبه‌ای مطرح شود به راه‌های ارتباطی مراجعه کنید و سوال خود را مطرح کنید.

انتظار می‌رود پس از مطالعه کتاب خودتان راه کار و فن آموزش دیده را در زندگی پیاده کنید و آموزش آن کاملاً آسان و منطقی است و این را عملاً خواهید چشید.

این کتابی که بنام **بیمار نشو** تهیه شده است و به دست شما بزرگواران رسیده است، گلچینی از اصول مراقبتی را با زبان ساده و قابل فهم و تا حد نیاز راجب درمان خانگی با وسایل موجود در منزل را در متن کتاب پیاده کردم، از همین الان شروع کنید و بدانید قرار است چیزهای زیادی را یاد بگیرید و مطمئن باشید آسان و ساده می‌باشد، چرا که من آموخته‌ام پس شما هم می‌آموزید.

کتاب‌های زیادی راجب انجام مراقبت‌های اولیه و درمان خانگی وجود دارد و خیلی کتاب‌های خوبی می‌باشند ولی به یادم دارم زمانی که در حال تحصیل بودم، وقتی درس می‌خواندم مرتب باید مطالب کتاب را پس از چندبار



خواندن و تکرار آن؛ حرف کتاب را بفهمم، خیلی گنگ بودند و خیلی مطالب پخش و زیاد بود، حتی همین مطالب در اینترنت پخش و زیاد موجود می‌باشد که برخی بدون اعتبار علمی و عملی است ولی با مطالعه کردن و جستجوی مکرر و شرکت در موسسه‌های مراقبتی نوین و در منزل آن مطالب لازمه را ارتقا دادم.

اگر شروع به خواندن کتاب بفرمایید تا مدت زمان اندکی احساس ارتقا خود در زمینه مراقبتی خواهید یافت؛ چه بسا در منزل فردی سالمند دارید که نیاز به مراقبت فراوان دارد یا عزیزی دارید که می‌خواهد عمل جراحی بکند و شما دوست دارید خودتان پانسمان آن را عوض کنید؛ یا اینکه محلی که کار می‌کنید دوست دارید این اطلاعات را کسب کنید تا به سایر هم نوعان کمک برسانید.

همه و همه‌ی این موارد در داخل کتاب گنجانده شده است و فصول آن شامل موارد زیر است:

- زخم را با چشم دیگر نگاه کنیم
- از کجا بدو نیم زخم نیاز به بخیه دارد!
- چرا نقش بتادین در پانسمان‌ها کمرنگ تر شده است!
- سگته
- از بین بردن جای زخم
- پانسمان نوین
- تشنج
- ورود اقان ممنوع نیست (سرطان سینه)
- و غیره

اما و مهمتر از همه

- 1 - با خرید کتاب تا مدت ۱۴ روز (دو هفته) هزینه شما قابل برگشت است؛ هزینه بدون چون و چرا به شما باز خواهد گشت.

2 - با خرید کتاب از اشتراک ویژه رایگان برخوردار خواهید شد. به این صورت که با ارسال تصویری از زخم‌ها و سایر موارد تشخیصی از قبیل آزمایشات و غیره به مشاوره رایگان و پاسخگویی شبانه‌روزی متصل خواهید شد.



3 - با خرید کتاب هر گونه ارتقا محتوای آن انجام بگیرد به صورت رایگان برای شما ارسال خواهد شد و همچنین با انتشار نسخه‌های دیگر این مجموعه اگر جز ۱۰۰ نفر اول خریداران باشید نسخه‌های بعدی رایگان خواهد بود و اگر جز خریداران ۱۰۰ الی ۲۰۰ نفر بعدی باشید تا ۵۰٪ تخفیف شامل شما خواهد شد.

4 - با خرید کتاب از تخفیف ۵۰٪ کتاب صوتی تصویری برخوردار خواهید شد.

قیمت فروش کتاب با تخفیف ۵۰٪ که ارائه شده است ۲۹/۰۰۰ تومان می‌باشد.

البته شاید پس از فراگیری کتاب به خودتان بیایید و پرسید چرا کتاب اینقدر ارزان ارائه شده است با اینکه ویزیت یک پزشک متخصص حداقل سه برابر همین قیمت است و نیازی به مراجعه پزشک نخواهد بود.

ارزش واقعی تخمین زده شده این کتاب حدود ۱۶۵/۰۰۰ تومان است. ولی قیمت فروش آن تا این حدود پایین آورده شده است تا همه بتوانند مستفیض بگردند.

دوستان عزیز جهت تهیه نسخه کامل کتاب و راه ارتباطی به آدرس‌های زیر مراجعه کنید.

دوست‌دار شما رسی



[clean.pain97@gmail.com](mailto:clean.pain97@gmail.com)



<https://t.me/cleanpain>



09397037208



Clean.pain

