

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

دوان دوان تا ساعل سلامت

محمد صادق زکری

دانش آموخته رشته حقوق جزا و جرم شناسی

فهرست

صفحه	عنوان
۷	مقدمه
۸	فصل اول : پیشگیری
۸	قدرت پیشگیری
۱۰	کنترل وزن
۱۱	آمادگی جسمانی
۱۳	چگونه ورزش کنیم
۱۴	درست و به اندازه خوردن
۱۶	پیشگیری از سرما خوردگی
۱۷	پیشگیری از رفتاری خونی
۱۹	پیشگیری از یبوست
۲۱	پیشگیری از پوسیدگی دندان
۲۲	پیشگیری از آسیب های ناشی از حرکات تکراری
۲۳	چهار اصل اساسی سلامت
۲۵	هفت علامت هشدار دهنده
۲۷	پیشگیری از جنگ جاده ای
۲۹	پیشگیری از خودکشی

- ۳۱.....بیشگیری از سایر موارد
- ۳۳.....برخی از شعارهای سازمان جهانی بهداشت
- ۳۵.....فصل دوم : امداد.....
- دربر خورد با فردی که نیاز به احیای قلبی ریوی (CPR)
- ۳۷.....دارد چه باید کرد؟
- ۳۹.....مسمومیت
- ۴۱.....شکستگی ها
- ۴۳.....سوختگی
- ۴۵.....سکته قلبی
- ۴۷.....سکته مغزی
- ۴۹.....صرع
- ۵۱.....غنص
- ۵۳.....خفگی با گاز CO
- ۵۵.....شکم درد شدید
- ۵۷.....چگونه خون دماغ را بند آوریم؟
- ۵۹.....کنترل خونریزی
- ۶۱.....تب بسیار شدید
- ۶۲.....تنفس مصنوعی

۶۳	غرق شدن
۶۵	بهبود شدن
۶۷	شوکت
۶۹	بسته شدن راه هوا
۷۱	فصل سوم : پرستاری
۷۳	معاینه بیمار
۷۵	جمعیه کمک های اولیه
۷۷	پایان زندگی
۷۹	منابع

این مطالب برای فارسی زبانانی است که به سلامت خود و دیگران و محیط زیست احترام می گذارند و پذیرفته اند خود و دیگران محدودیت هایی دارند.

زندگی سالم نه تنها حق ما ، بلکه وظیفه ماست و خوشتر آن است که از توسعه وظایف خود به وجد آئیم و دوان دوان به ساحل سلامت نزدیک شویم . هر انسانی اگر به دانش بهداشتی درست و روشن ، به زبانی ساده دسترسی داشته باشد؛ مطمئن هستم هم یسنگیری را پیشه ساخته و هم در مواردی که دیگران نیازمند امداد و پرستاری باشند به داد آنها خواهند رسید . و در صورت نیاز آنان را به مراکز درمانی خواهند رساند .

یادمان باشد مطالبی که تقدیم می شود برای به اجرا درآوردن آنها توسط خود ماست و اگر خودمان به فکر خودمان نیاشیم باز امانت الهی را به سلامت به منزل مقصود نخواهیم رساند .

دوست دارم از همه نویسندگانی که از آثار آنها اقتباس کرده ام و همه بزرگان عزیزی که به مطالعه دقیق این مطالب پرداختند ، تشکر کنم و این اثر را به همسر و فرزندان و خویشاوندان و شهروندان تقدیم نمایم .

محمد صادق ذاکری

فروردین ۱۳۹۲