

زنده ماندن در شرایط سخت

محمد حسین قربانی زواره

انتشارات نظری

سرشناسه	: قربانی زواره ، محمد حسین / ۱۳۶۲
عنوان و نام پدیدآور	: زنده ماندن در شرایط سخت / محمد حسین قربانی زواره
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات نظری ۱۳۹۵
مشخصات ظاهری	: ۵۴۴ ص.؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۲۸۹-۴۶۰-۱
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
موضوع	: بقا در شرایط سخت –زندگی در هوای آزاد –پیش بینی های ایمنی
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۵ ۹ف۴ق / ۵ / GV۲۰۰
رده بندی دیویی	: ۶۱۳ / ۶۹
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۲۹۷۳۳۰

نام کتاب : زنده ماندن در شرایط سخت

تدوینگر: محمد حسین قربانی زواره

نوبت چاپ : اول – ۱۳۹۶

انتشارات نظری

«کلیه حقوق چاپ و نشر مخصوص و محفوظ ناشر می‌باشد»

دفتر مرکزی : تهران، خیابان ولی‌عصر(عج)، خیابان سید جمال‌الدین اسدآبادی(یوسف آباد) نبش خیابان فتحی شقاقی، جنب بانک انصار ، پلاک ۳۲، طبقه ۲، واحد ۱۷

www.nashrenazari.com ***info@nashrenazari.com***

تلفن: ۸۸۱۰۲۷۷۵ **همراه: ۰۹۱۹۰۱۲۹۴۵۵**

فـهرست مطالب

عنوان **صفحه**

قسمت اول

اقدامات زنده ماندن

معرفی ۲۷

اقدامات بقاء ۲۷

حلّاجی و بررسی شرایط ۲۸

حلّاجی و بررسی محیط اطراف ۲۸

حلّاجی و بررسی شرایط فیزیکی خودتان ۲۸

حلّاجی و بررسی تجهیزات خود ۲۹

به خاطر داشته باشید که کجا هستید ۲۹

غلبه بر ترس و هراس ۳۰

تعمیر کردن ۳۰

ارزش حیات ۳۱

عمل کردن مثل افراد بومی ۳۱

هشدار ۳۱

نقشه و طرح برای زنده ماندن ۳۳

قسمت دوم

روانشناسی بقا

آموزش نظامی ۳۵

روانشناسی زندگی در شرایط سخت ۳۵
یک نگاه اجمالی به استرس‌ها ۳۶
نیاز به استرس ۳۶
استرس زاها ۳۸
جراحت، بیماری یا مرگ ۳۹
تردید و عدم کنترل ۴۰
محیط اطراف ۴۰
تشنگی و گرسنگی ۴۰
خستگی ۴۱
انزوا ۴۱
واکنش‌های طبیعی ۴۲
ترس ۴۲
اضطراب ۴۳
عصبانیت و ناامیدی ۴۳
افسردگی ۴۴
دل‌تنگی و بی‌حوصلگی ۴۵
ناراحتی از مرگ دوستان ۴۵
آماده شدن ۴۶
خود را بشناسید ۴۷
به استقبال ترس رفتن ۴۷
واقع‌بین باشید ۴۸
رفتاری مثبت گرایانه داشته باشید ۴۸
به خاطر داشته باشید که چه کسی درخطر است ۴۸
تعلیم ۴۸
تکنیک‌های مدیریت استرس را یاد بگیرید ۴۹

قسمت سوم

طرح‌ریزی برای شرایط سخت و کیت‌های مورداستفاده در شرایط سخت

نکات مهم در طراحی ۵۲

کیت‌های مخصوص شرایط سخت ۵۳

قسمت چهارم

بنیان پزشکی زندگی در شرایط سخت

نیازمندی‌های سالم ماندن ۵۷
آب ۵۸
غذا ٦١
غذاهای گیاهی ٦١
غذاهای حیوانی ٦٢
بهداشت فردی ٦٢
دستان خود را تمیز نگه‌دارید ٦٣
موهای خود را تمیز نگه‌دارید ٦٤
لباس خود را تمیز نگه‌دارید ٦٤
دندان‌های خود را تمیز نگه‌دارید ٦٤
مراقب پاهای خود باشید ٦٥
محل کمپ خود را تمیز نگه‌دارید ٦٦
اورژانس‌های پزشکی ٦٦
مشکلات تنفسی ٦٦
خونریزی شدید ٦٧
شوک ٦٧
مراحل زنده نگاه‌داشتن مصدوم ٦٧
باز کردن راه هوایی و باز نگه‌داشتن آن ٦٧
کنترل خونریزی ٦٩
فشار مستقیم ٧٠
پانسمان کردن، بانداژ وصل شده ٧٠
بالا آوردن ٧١
نقاط فشار ٧٢
هشدار ٧٣
با انگشت گرفتن بالای رگ ٧٤

شریان‌بند ۷٤
ممانعت و درمان شوک ۷۵
صدمات استخوانی و مفصلی ۷٦
شکستگی‌ها ۷٦
مصدوم به هوش ۷۷
مصدوم بیهوش ۷۷
دررفتگی‌ها ۸۰
پیچ‌خوردگی‌ها ۸۱

قسمت پنجم

سرپناه

انتخاب محل تهیه سرپناه ۸٤
انواع سرپناه‌ها ۸۵
پانچو متصل شده ۸٦
چادر پانچویی ۸۷
چادر سرخپوستی سه‌پایه ۸۹
چادر سرخپوستی یک‌پایه ۹۱
سرپناه یک‌نفره ۹۳
نَنو ۹٤
سرپناه متصل شده به زمین ۹۵
سرپناه‌های طبیعی ۹۸
آلونک ۹۹
سرپناه چاله درختی برفی ۱۰۰
سرپناه ماسه‌ای ۱۰۱
سرپناه‌های صحرایی ۱۰۲

قسمت ششم

تهیه آب آشامیدنی

منابع آب ۱۰۸
هشدار ۱۱۳

دستگاه تقطیر ۱۱٤
دستگاه تقطیر روی زمینی ۱۱٤
برای ساختن دستگاه تقطیر: ۱۱۵
هشدار ۱۱۵
دستگاه تقطیر زیرزمینی ۱۱٦
تصفیه آب ۱۱۸
وسایل فیلتراسیون آب ۱۱۹
پیدا کردن آب ۱۲۰
اخطار: ۱۲۱
جمع‌آوری شبنم ۱۲۲
ردیابی آب به‌وسیله‌ی حیوانات ۱۲۲
پستانداران ۱۲۲
پرندگان ۱۲۲
خزندگان ۱۲۳
حشرات ۱۲۳
آثار انسان ۱۲۳
تبخیر ۱۲٤
تقطیر به روش خورشیدی ۱۲۵
اخطار ۱۲۵
تقطیر ۱۲۵

قسمت هفتم

تهیه غذا

غذای حیوانی ۱۲۷
حشرات ۱۲۸
کرم‌ها ۱۲۹
سخت‌پوستان ۱۲۹
نرم‌تنان ۱۳۰
هشدار ۱۳۲

ماهی ۱۳۲
دوزیستان ۱۳٤
خزندگان ۱۳۵
پرندگان ۱۳۵
پستانداران ۱۳٦
غذاهای دریایی ۱٤۵
غذای حیوانی ۱۵۰
دام‌ها و تله‌ها ۱۵۰
استفاده از طعمه ۱۵۲
ساختن تله ۱۵۳
تله ساده ۱۵٤
تله قلابی ۱۵۵
تله ارتجاعی بالارونده ۱۵۵
تله سنجاب ۱۵٦
تله پرنده اوجیبوا ۱۵۷
چوب حلقه‌دار ۱۵۸
تله فنری رکابی ۱۵۹
تله سقوط آواری (۴) چهاری شکل ۱٦۱
تله سقوط آواری وزنهای ۱٦۱
تله کمانی ۱٦۲
هشدار ۱٦۳
نیزهی استوانه‌ای ۱٦۳
هشدار ۱٦٤
تله بطری ۱٦٤
تله دوشاخه ۱٦٦
وسایل ماهیگیری ۱۷۱
تله گذاری مخصوص ماهی ۱۷۱
ماهیگیری با نیزه ۱۷٤

قطعه‌قطعه کردن ماهی ۱۷۵
مسموم کردن ماهی ۱۷۶
وسایل ماهیگیری ۱۷۸
پرندگان ۱۸۰
پوست کردن و قصابی کردن شکارهای بزرگ و کوچک ۱۸۱
دودی کردن گوشت ۱۸۳
خشک‌کردن گوشت ۱۸۴
گزیده ای از احکام اسلام در خصوص حیوانات حلال و حرام گوشت: ۱۸۵

قسمت هشتم

استفاده غذایی از گیاهان

گیاهان خوراکی ۱۹۰
هشدار ۱۹۰
شناسایی گیاهان ۱۹۲
تست خوراکی بودن جهانی ۱۹۷
هشدار ۱۹۷
گیاهان خوراکی مناطق معتدل ۱۹۹
گیاهان خوراکی استوایی ۲۰۰
گیاهان خوراکی مناطق بیابانی ۲۰۱
جلبک ها ۲۰۱
آماده‌سازی غذای گیاهی ۲۰۲
استفاده دارویی از گیاهان ۲۰۳
واژه ها وتعاریف ۲۰۳
درمان‌های ویژه ۲۰۴
استفاده های متنوع از گیاهان ۲۰۶

قسمت نهم

گیاهان سمی

چگونه گیاهان ایجاد مسمومیت می‌کنند؟ ۲۰۷
درباره گیاهان ۲۰۹

قوانین اجتناب از گیاهان سمی ۲۰۹
تماس های پوستی ۲۱۰
مسمومیت براثر خوردن سم ۲۱۱

قسمت دهم

حیوانات خطرناک

حشرات و عنکبوتیان ۲۱٤
عقرب‌ها ۲۱۵
عنکبوت‌ها ۲۱۵
صدپایان و هزارپایان ۲۱٦
زنبور عسل، زنبور وحشی و زنبور سرخ ۲۱۷
کنه‌ها ۲۱۷
زالوها ۲۱۸
خفاش‌ها ۲۱۹
مارهای سمی ۲۱۹
مناطق عاری از مار ۲۲۰
مارهای سمی آمریکا، اروپا و وقسمتی از آفریقا و آسیا ۲۲۰
سوسمارهای خطرناک ۲۲۲
سوسمار غول ۲۲۲
سوسمار مکزیکی ۲۲۲
اژدهای کومودو ۲۲۲
خطرات موجود در رودخانه‌ها ۲۲۳
مار ماهی الکتریکی ۲۲۳
ماهی پیرانا ۲۲۳
لاک‌پشت ۲۲٤
پلاتی پوس ۲۲٤
خطرات موجود در سواحل ۲۲٤
خطرات موجود در آب‌شور ۲۲۵
کوسه ۲۲۵