

هنر زنده ماندن

در شرایط سخت

Survival

جلد ۱

تدوین: سید عبدالحسین جهانمخت

زنده ماندن، طرحریزی بقاء، روانشناسی بقاء،

کمک‌های اولیه پزشکی در شرایط سخت

سرشناسیه	: جهانپخت، عبدالحسین، ۱۳۲۱ -
عنوان و نام پدیدآور	: هنر زنده ماندن در شرایط سخت/ تدوین عبدالحسین جهانپخت.
مشخصات نشر	: تهران: عترت نو، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری	: ج ۵: مصور، جدول.
شابک	: دوره: 978-600-91533-9-8 : ج ۱: 978-600-91533-4-3 : ج ۲: 978-600-91533-5-0 : ج ۳: 978-600-91533-6-7 : ج ۴: 978-600-91533-7-4 : ج ۵: 978-600-91533-8-1
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: مهارت‌های بقا در شرایط سخت
موضوع	: زندگی در هوای آزاد -- پیش‌بینی‌های ایمنی
موضوع	: صحرا و بیابان -- زندگی و بقا
رده بندی کنگره	: ۹۱۳۸۹ GV۲۰۰/۵/۵
رده بندی دبیوی	: ۶۱۳/۶۹
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۰۹۳۳۸۸



هنر زنده ماندن در شرایط سخت Survival (جلد ۱)

زنده ماندن، طرح ریزی بقا، روانشناسی بقا، کمک های اولیه پزشکی در شرایط سخت

تدوین : سید عبدالحسین جهانپخت

ناشر : انتشارات عترت نو

شمارگان : ۲۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی : عترت چاپ تلفن : ۶۶۴۸۱۶۳۸-۹

نوبت چاپ : اول - سال ۸۹

قیمت : ۴۹۰۰ تومان

شابک دوره : ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۵۳۳-۹-۸

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۵۳۳-۴-۳

نشانی : تهران ، خیابان انقلاب ، روبروی دانشگاه تهران ، خیابان فخررازی ، خیابان وحید نظری ، کوچه فرزانه

پلاک ۱ ، طبقه چهارم ، واحد ۱۳ _ شماره تماس : ۶۶۴۸۱۶۳۸-۹

مرکز پخش : تهران ، بزرگراه رسالت ، نبش خیابان شهید کرد ، مجتمع تجاری نور ، طبقه سوم ، واحد ۲۸

شماره تماس : ۰۲۱-۲۲۳۳۷۵۱۱ - همراه : ۰۹۱۲۲۲۰۷۹۹۳

فهرست

۱۳	 دیاچه:
۱۷	 فصل ۱
۱۷	 کلمه زنده ماندن:
۱۷	 مفاهیم حروف زنده ماندن:
۱۸	 فعالیت‌های لازم برای زنده ماندن:
۱۸	 ز - (زندگی با ارزش و شرافتمندانه):
۱۹	 ن - (نیایش و یاد آوری خداوند در آسایش و سختی‌ها):
	د - (دید روشن از وضعیت کنونی و بخاطر آوردن اینکه در حال حاضر کجا
۱۹	 هستید؟):
	ه - (هوشمندانه زندگی کنید و از هم اکنون مهارت‌های اساسی زندگی را یاد
۲۰	 بگیرید):
۲۰	 م - (موقعیت، محیط، وضعیت فیزیکی و تجهیزات خود را بشناسید):
۲۲	 الف - (استفاده از تمام حواس پنج گانه و عجله نکردن و دستپاچه نشدن):
۲۲	 ن - (ترسیدن و غالب شدن بر وحشت):
۲۲	 د - (دانش کاربردی و بهره گیری از آن و مانند یک بومی عمل کردن):
۲۳	 ن - (نیاز به استفاده از خلاقیت و ابزارها):

۶ هنر زنده ماندن در شرایط سخت

۲۴ طرح ریزی برای بقاء:

۲۵ فصل ۲

۲۵ روانشناسی بقاء:

۲۶ نگاهی به استرس:

۲۶ نیاز به استرس:

۲۸ عوامل تولید استرس در شرایط سخت:

۳۰ زخمی شدن، بیماری و یا مرگ:

۳۰ نا مطمئن بودن و کمبود کنترل:

۳۰ محیط:

۳۱ گرسنگی و تشنگی:

۳۱ خستگی:

۳۱ استرس در تنهایی:

۳۱ واکنش‌های طبیعی:

۳۲ ترس:

۳۳ اضطراب:

۳۳ عصبانیت و در ماندگی:

۳۴ افسردگی:

۳۵ تنهایی و کسالت:

۳۵ احساس گناه:

۳۶ آماده سازی خود:

۳۷ خود را بشناسید:

۳۷ ترس‌ها را پیش بینی کنید:

۳۸ واقع گرا باشید:

فهرست	۷
یک روحیه مثبت را در خود پرورش دهید:	۳۸
برای خود یادآوری کنید که موضوع مهم چیست ؟	۳۹
تجربیات و آموزش:	۳۹
روش‌های مدیریت استرس را فرا بگیرید:	۳۹
ذکر و توکل:	۴۰
فصل ۳	۴۱
طرح ریزی بقاء و بسته‌های آن:	۴۱
مسائل مهم در طرح ریزی:	۴۳
بسته‌های نجات:	۴۴
فصل ۴	۴۹
کمک‌های اولیه:	۴۹
ملزومات حفظ سلامتی:	۴۹
آب:	۵۰
غذا:	۵۳
گیاهان:	۵۴
حیوانات:	۵۴
بهداشت فردی:	۵۵
ساختن صابون:	۵۶
دستهای خود را پاکیزه نگهدارید:	۵۷
موهای خود را تمیز نگهدارید:	۵۸
لباس خود را پاکیزه نگهدارید:	۵۸
دندان‌های خود را تمیز نگهدارید:	۵۸

۸ هنر زنده ماندن در شرایط سخت

- از پاهای خود مراقبت کنید: ۵۹
- استراحت کافی داشته باشید: ۶۰
- محل اقامت خود را پاکیزه نگهدارید: ۶۰
- اقدامات فوری پزشکی: ۶۱
- خونریزی شدید: ۶۱
- شوک: ۶۲
- گام‌های نجات زندگی: ۶۲
- راه هوایی را باز کرده و باز نگهدارید: ۶۲
- احیای قلبی: ۶۴
- کنترل خونریزی: ۶۵
- فشار مستقیم: ۶۶
- بالا بردن محل زخم: ۶۸
- نقاط فشار: ۶۸
- بستن رگ با انگشتان: ۷۰
- شریان بند: ۷۰
- از شوک جلوگیری کرده و آن را درمان کنید: ۷۲
- صدمات استخوان و مفاصل: ۷۴
- شکستگی‌ها: ۷۴
- در رفتگی‌ها: ۷۷
- رگ به رگ شدن: ۷۹
- گاز گرفتگی توسط حیوانات هار: ۸۰
- گزیدگی و نیش خوردگی‌ها: ۸۲
- نیش زنبورهای عسل و سایر زنبورها: ۸۵

فهرست ۹

- ۸۶ پدروس یا دراکولا:
- ۸۹ گزیدگی عنکبوت‌ها و عقرب‌ها:
- ۹۱ پیشگیری از گزش عقرب:
- ۹۳ اقدامات اولیه در گزش عقرب:
- ۹۵ مار گزیدگی:
- ۹۶ تمایز مارهای سمی و غیر سمی:
- ۹۸ از انجام اقدامات زیر در مار گزیدگی خود داری کنید:
- ۱۰۰ زخم‌ها:
- ۱۰۰ زخم‌های باز:
- ۱۰۴ بیماری‌های پوستی و مرم:
- ۱۰۴ جوش‌ها:
- ۱۰۴ آلودگی‌های قارچی:
- ۱۰۵ تحریک پوستی:
- ۱۰۶ گال: بیماری انگلی پوستی شدید و واگیردار:
- ۱۰۸ علایم بیماری:
- ۱۰۸ جلوگیری از انتقال بیماری:
- ۱۰۹ راه‌های پیشگیری:
- ۱۱۰ شپش:
- ۱۱۱ شپش سر چیست؟
- ۱۱۱ عامل بیماری شپش سر:
- ۱۱۱ علایم شپش سر:
- ۱۱۲ چگونه به شپش سر مبتلا می‌شویم:

۱۰ هنر زنده ماندن در شرایط سخت

- تب خونریزی دهنده کریمه - کنگو: ۱۱۳
- اپیدمیولوژی تب خونریزی دهنده: ۱۱۳
- علائم بالینی تب خونریزی دهنده: ۱۱۴
- راه‌های انتقال تب خونریزی دهنده: ۱۱۴
- پیشگیری: ۱۱۵
- مراحل بیماری تب خونریزی دهنده: ۱۱۶
- سوختگی‌ها: ۱۱۷
- صدمات محیطی: ۱۱۸
- گرم‌زدگی: ۱۱۸
- عوامل ایجاد کننده: ۱۱۹
- عوارض گرم‌زدگی: ۱۲۰
- استفراغ: ۱۲۱
- خستگی گرمایی: ۱۲۲
- علائم خستگی گرمایی: ۱۲۲
- گرفتگی عضلات: ۱۲۲
- سنگوب گرما: ۱۲۳
- علائم سنگوب گرما: ۱۲۴
- عرق سوز: ۱۲۴
- اقدامات پیشگیرانه از گرم‌زدگی: ۱۲۴
- سرم‌زدگی: ۱۲۵
- انواع سرم‌زدگی: ۱۲۸
- عوامل خطر ساز: ۱۲۸
- علائم سرم‌زدگی: ۱۲۹

فهرست ۱۱

- زخم‌های سرمازدگی: ۱۲۹
- پای سرمازده: ۱۳۰
- اسهال: ۱۳۱
- انگل‌های روده‌ای: ۱۳۲
- ایدز: ۱۳۳
- داروهای گیاهی: ۱۴۲
- غرق شدگی: ۱۴۲
- کزاز: ۱۴۴
- چشم و زخم چشم: ۱۴۵
- جسم خارجی در چشم: ۱۴۵
- برف کوری: ۱۴۶
- سکسکه: ۱۴۷
- گوش درد: ۱۴۷
- جسم خارجی در گوش: ۱۴۷
- ورود حشره به گوش: ۱۴۸
- مسمومیت‌های ناشی از کنسرو ماهی: ۱۴۸
- محتوی جعبه کمک‌های اولیه: ۱۵۲
- راهنمای مصرف داروها: ۱۵۳
- متوکلرپرآمید و خطرات آن: ۱۵۵
- روشهای حمل بیمار: ۱۵۵
- حمل بیمار با لباس: ۱۵۶
- حمل بیمار با استفاده از بارانی: ۱۵۷

۱۲..... هتر زنډه مانډن در شرایط سخت

۱۵۷..... حمل بیمار با پتو:

۱۵۸..... حمل بیمار با روش طناب پیچ:

۱۵۸..... حمل بیمار با روش طناب ضربدری:

۱۵۹..... حمل بیمار با روش دست به کمر:

۱۶۳..... منابع:

www.ketab.ir

دیباچه:

وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا

هر کس انسانی را از مرگ نجات دهد مانند آن است که تمامی انسانها را نجات داده است.

قرآن کریم سوره مائده آیه ۳۲

حمد و سپاس فراوان مخصوص خداوند بخشنده و مهربان که به ما توفیق عطا فرمود تا خدمتی هر چند کوچک را در روز نیمه شعبان سالروز ولادت با سعادت حضرت بقیه الله (عج) در تاریخ ۱۳۸۹/۵/۵ به پایان برسانیم. کتاب زنده ماندن در شرایط سخت حاصل ۴ سال تلاش مستمر می باشد. برای تهیه این ۵ جلد کتاب از تجربیات هشت سال دفاع مقدس و منابع متعدد داخلی و خارجی با تحقیق فراوان در این زمینه استفاده شده است تا محصولی ارزشمند به دست شما عزیزان برسد. در این کتاب ها سعی شده است شرایط سختی که می تواند برای یک فرد و یا یک گروه در طبیعت بوجود آید و خطرات احتمالی و راهکار های آن مورد بحث و بررسی قرار گیرد. به عنوان یک سرباز و یا یک گردشگر ممکن است شما به هر نقطه ای از جهان اعزام و یا سفر کنید، این ناحیه می تواند یک ناحیه بیابانی، جنگلی، دریا، مناطق سرد کوهستانی و یا نواحی نزدیک به

قطب باشد، انتظار می‌رود که در هر جایی که هستید لوازم شخصی و نیز اعضای واحد خود را به همراه داشته باشید، اما به هر حال تضمینی وجود ندارد که لوازم و افراد فوق همیشه همراه شما باشند. ممکن است شما خود را تنها در یک ناحیه دور و احتمالاً در ناحیه دشمن و بدون هیچگونه تجهیزات فردی بیابید. این ۵ جلد کتاب و لوح فشرده کمک آموزشی اطلاعات کافی را برای شما فراهم کرده است تا بتوانید به سلامت از مناطق مختلف آب و هوایی و شرایط خاص عبور کنید. اگر شما یک مربی هستید می‌توانید از این اطلاعات به عنوان پایه‌ای برای تدریس روش‌های زنده ماندن در شرایط سخت استفاده کنید. برنامه‌های آموزشی زنده ماندن در شرایط سخت را برای اعضاء خانواده و تیم‌های خود فراهم کنید، تا امکان بقاء و نجات در هر موقعیتی برای آنها فراهم شود، این موضوع می‌تواند در برخی شرایط اختلاف میان مرگ و زندگی باشد. در پایان می‌بایست از عزیزی که مرا در این امر مهم یاری نمودند صمیمانه سپاسگزاری و قدردانی نمایم:

سردار سرتیپ پاسدار احمد غلامپور، دکتر سید سجاد جهانبخت، مهندس سید مهدی جهانبخت، خانم الناز علیپور، مهندس محبوبة السادات جهانبخت، دکتر محمود بادبرین، خانم نیلوفر کریمپور، مهندس علی هدایت، مهندس علیرضا ساتری، عبدالواحد حاتمی، سید جمیل الدین و سید جمال الدین جهانبخت، بشیر میرزایی، علی محمد طاهر علی و عباس طاهری.

این کتاب به همراه یک DVD کمک آموزشی تهیه شده است که می‌توانید برای تهیه DVD کمک آموزشی به سایت www.zagrosworld.cm مراجعه فرمایید. لطفاً تجربه‌ها، پیشنهادها و انتقادهای خود را به آدرس پست الکترونیکی info@zagrosworld.com برای ما ارسال فرمائید.

اطلاعات این کتاب با تحقیق فراوان و از منابع معتبر تهیه شده است، با این وجود، تدوین کننده و ناشر هیچگونه مسؤولیتی در قبال صدمات مادی، معنوی و یا جسمی از قبیل گم شدن، زخمی شدن و یا صدمه دیدن در اثر استفاده از تکنیک‌های بقای شرح داده شده در این کتاب را به عهده نمی‌گیرند.

هرگونه کپی برداری چاپ، پرینت و تکثیر به هر نحو بدون اجازه تدوین کننده این کتاب مجاز نمی‌باشد و پیگرد قانونی دارد.