

Spis treści

Od redakcji	9
Przedmowa do wydania polskiego	13
Witajcie w najlepszym ze światów	19
Wstęp	21
Rozdział I – Zagrożenia i ich konsekwencje	35
1.1. Przeludnienie	35
1.2. Koniec z ropą naftową	46
1.3. Koniec wszystkich zasobów	58
1.4. Załamanie ekologiczne	71
1.5. Koniec systemu finansowego	92
1.6. Kultura globalna	119
1.7. Nieprzewidziane	143
1.8. Nadzieje	149
Rozdział II – Upadek	161
2.1. Mechanizmy upadku	162
2.2. Konsekwencje	176
2.3. Kryzys finansowy i gospodarczy	177
2.4. Kryzys społeczny i polityczny	181
2.5. Kryzys w logistyce i łańcuchach żywnościowych	184
2.6. Kryzys żywnościowy	188
2.7. Kryzys społeczny	189
2.8. Kryzys sanitarny	192

2.9. Kryzys jądrowy	193
2.10. Kiedy pojawiają się te kryzysy?	194
2.11. Świat jutra	201
2.12. Rola państwa	202
2.13. Biznes i handel	203
2.14. Prawo	204
2.15. Zawody	205
2.16. Rodzina	209
2.17. Transport	209
2.18. Urbanistyka	210
2.19. Religia	212
2.20. Napięcia rasowe i etniczne	212
2.21. Skutki zdrowotne	214
2.22. Skutki psychologiczne	214
2.23. Moment decyzyjny	221
 Rozdział III – Przetrwanie	 226
3.1. Postawy przetrwania (Struktura ludzkiego mózgu i jej konsekwencje)	227
3.2. Kilka podstawowych zasad przetrwania	232
3.3. Trwała baza autonomiczna	235
3.3/1.: Woda (Źródła wody, Uzdatnianie wody)	239
3.3/2.: Żywność (Co należy gromadzić a co uprawiać, Dobre odżywianie, Makroskładniki odżywcze, Mikroelementy, Przechowywanie żywności, Jak przechowywać żywność, Jak zrobić własne przetwory, Polowanie rybołówstwo uprawa warzyw i hodowla zwierząt gospodarskich)	247
3.3/3.: Higiena i zdrowie (Podstawowa higiena, Higiena związana z wodą i żywnością, Toalety i zarządzanie odchodami, Higiena jamy ustnej, Medycyna, Uraz fizyczny na skutek uderzenia, Oparzenia, Zaburzenia widzenia i słuchu, Zaburzenia psychiczne, Zakażenia bakteryjne, Grzyby i inne	

pasożyty, Wirusy, Zagrożenia ABC, Choroby przewlekłe, Problemy naturalne, alergie, Porody, Dzieci, Niepełnosprawność, Osoby starsze, Zwłoki, Narzędzia i leki)	269
3.3/4.: Energia (Zobaczmy jakie masz potrzeby, Mikroelektrownia wodna, Energia wiatrowa, Energia słoneczna, Ogrzewanie, Kogeneracja, Baterie, akumulatory, świece)	310
3.3/5.: Wiedza (Zawody, Kultura, Rozrywka)	333
3.3/6.: Obrona (Czym jest obrona?, Jak się bronić?, Sztuki walki i samoobrona, Broń, Broń biała, Broń improwizowana, Łuki i kusze, Broń palna, Organizacja obrony TBA, Jak się bronić przed zwierzętami, Obrona przed czynnikami środowiskowymi, Poziomy zagrożenia)	340
3.3/7.: Więzi społeczne (Wewnętrzne funkcjonowanie TBA, Relacje ze światem zewnętrznym, Rasizm, Komunikacja ze światem zewnętrznym, Gdzie ulokować TBA?, Mobilna TBA, TBA wiejska, Miejska TBA, Zagraniczna TBA)	381
Rozdział IV – Przygotowanie	418
4.1. Jak się przygotować?	418
4.2. Przygotowanie finansowe	420
4.3. Przygotowanie do przetrwania	423
4.4. Przygotowanie pojazdów w TBA	428
4.5. Plan działania	432
4.6. Ćwiczenia (Detoksykacja od mediów, Weekend bez prądu i wody, Tydzień bez jedzenia, Tydzień bez pieniędzy, Dzień i wieczór w mieście, Dzień podrywu, Sprzedaj przedmiot, Negocjowanie ceny przedmiotu, Nauka mówienia „Nie”, Ćwiczenie przygotowawcze)	436
4.7. Wnioski (Jest już za późno, Wybór należy do ciebie. Przetrwanie jest wyborem)	446

Rozdział V – Aneksy	452
5.1. Lista 1: 72 godzinny zestaw przetrwania	452
5.2. Lista 2: Żywność do przechowywania, sprzęt ogrodniczy, rybacki i myśliwski	454
5.3. Lista 3: Środki higieny i środki czyszczące	457
5.4. Lista 4: Leki i narzędzia medyczne	459
5.5. Lista 5: Narzędzia	461
5.6. Lista 6: Sprzęt obronny, bezpieczeństwa i łączności	462
 Bibliografia i odnośniki do rozdziału I	 465
Bibliografia i odnośniki do rozdziału II	470
Bibliografia i odnośniki do rozdziału III, IV i V	472