



همروزنده ماندن در شرایط سخت

تدوین: سید عبدالحمید جهانبخت



ایستگاه

مطالعه

عنوان کتاب: هنر زنده ماندن در شرایط سخت

نویسنده: سید عبدالحسین جهان‌بخت

ناشر: موسسه انتشارات کتاب نشر

طراحی جلد: مجدالدین روستا طسوجی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۱

شمارگان: ۱۵۰۰۰۰ جلد

بها: ۲۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۶۲۷-۸۲-۳

آدرس: تهران زرتشت غربی، کوچه کامبیز، نبش طباطبایی رفیعی

پلاک ۱۸ موسسه انتشارات کتاب نشر، تلفن ۱۷۰ - ۸۸۹۷۸۴۱۴

سرشناسه:

عنوان و نام پدیدآور:

مشخصات نشر:

مشخصات ظاهری:

شابک:

وضعیت فهرست نویسی:

بازداشت:

عنوان دیگر:

موضوع:

موضوع:

موضوع:

شناسه افزوده:

رده بندی کنگره:

رده بندی دیویی:

شماره کتابشناسی ملی:

جهان‌بخت، سید عبدالحسین، ۱۳۴۱ -

هنر زنده ماندن در شرایط سخت [Survival: جهت‌یابی، جهت‌گیری، انتشار...]

تدوین: سید عبدالحسین جهان‌بخت.

تهران: نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور، موسسه انتشارات کتاب نشر، ۱۳۹۱.

۱۲۸ ص.

978-600-6627-82-3

فبا

کتاب حاضر قبلاً به عنوان جلد چهارم مجموعه‌ای ۵ جلدی تحت عنوان «هنر زنده ماندن در

شرایط سخت» توسط انتشارات عتبات نوفر سال ۱۳۸۹ منتشر شده است.

هنر زنده ماندن در شرایط سخت.

مهارت‌های بقا در شرایط سخت

زندگی در هوای آزاد -- پیش‌بینی‌های ایمنی

صحرا و بیابان -- زندگی و بقا

نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور، موسسه انتشارات کتاب نشر

GV۲۰۰/۵/۹۴ ج ۹ ۱۳۹۱

۶۱۴/۹۱

۳۹۱۳۳۳

مقدمه

رهبر معظم انقلاب اسلامی در دیدار با دبیر کل و مدیران ارشد نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور در اسفندماه ۱۳۸۹ فرمودند:

«نهاد کتابخانه‌های عمومی با کمک سایر دستگاه‌های فرهنگی و اجتماعی کشور، برنامه‌هایی را طراحی نمایند که همه ایرانیان اهل مطالعه شوند.»

طرح «ایستگاه مطالعه» یکی از برنامه‌های نهاد برای عمومی نمودن و ارتقای سرنانه مطالعه مفید در راستای تحقق رهنمودهای مقام معظم رهبری است.

«ایستگاه مطالعه» به معنای آوردن کتابخانه به فضای ترددی مردم بوده و قفسه کتابی با پانزده عنوان کتاب مفید، شامل پنج عنوان کتاب کودک و نوجوان و ده عنوان کتاب مخصوص بزرگسالان است. کتاب‌های کودک و نوجوان عبارت است از یک عنوان مخصوص کودکان پیش دبستانی، یک عنوان ویژه‌ی کودکان سال‌های آغاز دبستان و یک عنوان برای کودکان سال‌های پایانی دبستان می‌شود یک عنوان از این کتاب‌ها نیز مخصوص نوجوانان مقطع راهنمایی و عنوان دیگر خاص نوجوانان مقطع دبیرستان لحاظ شده و کتاب‌های بزرگسالان با موضوعاتی نظیر دین، داستان، شعر، خاطره و طنز، خانواده، تاریخ، اندیشه، علوم و فنون، ادبیات و دانستنی‌های عمومی و دو عنوان برای بزرگسالان با تحصیلات کمتر از مقطع راهنمایی در نظر گرفته شده است.

هر فرد می‌تواند با مراجعه به این ایستگاه، کتاب مورد علاقه خود را انتخاب و در محل ایستگاه و یا هر محل دیگری مطالعه کرده و حداکثر پس از پانزده روز به همین ایستگاه یا هر یک از ایستگاه‌های مطالعه در سراسر کشور و یا به یکی از کتابخانه‌های عمومی تحت پوشش نهاد کتابخانه‌های عمومی باز گرداند.

در قسمت پایین هر ایستگاه مطالعه، محلی برای بازگرداندن کتاب‌های مطالعه شده تعبیه شده است؛ که در این محل می‌توانید پیشنهاد‌های خود را برای اجرای بهتر این طرح ارائه نمایید. انتظار مجریان طرح از مردم فهیم و فرهنگمدار ایران اسلامی، دقت در حفظ و نگهداری و تحویل به موقع کتاب است.

چنانچه علاقه‌مند به نگهداری کتاب‌ها برای خود باشید می‌توانید بابت هر جلد کتاب مبلغ دو هزار تومان به حساب ۱۲۳ به نام موسسه انتشارات کتاب‌نشر نزد بانک تجارت و ملی در کلیه شعب کشور و یا به شماره کارت ملی ۶۰۳۷۹۹۱۱۹۹۵۱۶۵۸۸ به نام موسسه انتشارات کتاب نشر واریز کرد.

خیرین عزیز می‌توانند با تأمین هزینه یک یا چند ایستگاه مطالعه در طول یکسال و یا تأمین منابع آن در راستای تقویت و گسترش طرح، مساعدت لازم را می‌پذیر نمایند. شماره تلفن ۰۲۱۹۱ ۸۸۸ داخلی ۱۱۱ و ۱۱۳ و آدرس اینترنتی mosharekatna@iranpl.ir و آدرس: تهران، خیابان فلسطین، پایین‌تر از بلوار کشاورز، کوچه شهید ذاکری، پلاک ۹ واحد مشارکت‌های نهاد، در خدمت پاسخگویی به سوالات این عزیزان خواهد بود.

از آنجا که بعضی از کتاب‌های این طرح در مسابقات فرهنگی کتابخوانی در سطح ملی ارائه می‌شود، می‌توانید از طریق سایت‌های www.booki.ir و www.iranpl.ir اطلاعات تکمیلی را دریافت کنید.

منصور واعظی

دبیر کل نهاد کتابخانه‌های عمومی

فهرست

دیباجه ۹ /

۱۱	فصل ۱
۱۱	جهت یابی (با توجه به شرایط محیطی)
۱۲	استفاده از خورشید و سایه
۱۲	روش راس سایه
۱۳	استفاده از خورشید و سایه ها
۱۴	روش ساعت
۱۵	استفاده از ماه
۱۶	استفاده از ستارگان
۱۷	آسمان نیمکره شمالی
۱۹	آسمان نیمکره جنوبی
۲۰	ساخت قطب نمای ابداعی
۲۱	روش های دیگر جهت یابی
۲۳	فصل ۲
۲۳	روش های علامت دهی
۲۳	کاربرد علامت دهی در زمان صلح و جنگ
۲۵	روش های علامت دهی
۲۵	علامت های تصویری
۲۵	علامت دادن با آتش
۲۷	علامت دادن با دود
۲۸	نارنجک های دود زا
۲۹	علامت دادن با مشعل های قلمی
۳۰	ژیروجت ها
۳۰	مهمات رسام
۳۰	منور خوشه ای
۳۲	آینه ها با اشیاء درخشانده
۳۳	روش استفاده از آینه علامت دهی MK-3
۳۵	چراغ قوه یا چراغ فلاش
۳۶	ادوات لیزر
۳۶	لامپ های شب تاب
۳۶	روپوش VS-17
۳۷	پارچه و لباس
۳۷	استفاده از مواد طبیعی برای علامت دهی
۳۸	علامت گذاری رنگ های دریایی
۳۹	علامت های صوتی

۴۰	تجهیزات رادیویی
۴۱	در توان باطری صرفه جویی کنید
۴۲	سوت ها
۴۲	شلیک ننگ
۴۲	کدها و علامت ها
۴۲	پیام کمک یا ارسال کد مورس
۴۳	کد اورژانس زمین به هوا
۴۴	علامت های بدنی
۴۴	علامت های پوششی
۴۶	تصدیق از جانب هواپیما
۴۷	روند هدایت کردن هواپیما
۴۹	فصل ۳
۴۹	استار
۵۰	استار شخص
۵۰	شکل و طرح در استار
۵۰	رنگ و بافت در استار
۵۲	درخشش در استار
۵۳	استفاده از سایه در هنگام استار
۵۴	حرکت در استار
۵۵	سر و صدا در استار
۵۵	بوها در استار
۵۶	روش های حرکت آرام
۵۷	حرکت آرام عمودی
۵۸	خزیدن در استار
۵۸	حرکت آرام در حالت دمر افتاده
۵۹	حرکت آرام به سمت حیوانات
۶۰	ضد تعقیب
۶۳	مقابله با رد گیری سگ ها
۶۴	استار در حیوانات
۶۵	فصل ۴
۶۵	ارتباط با مردم
۶۵	ارتباط با مردم محلی
۶۷	رفتار نجات یافته
۶۹	تغییر در تابعیت سیاسی
۶۹	حفظ اسرار مسلمین
۷۰	انواع طبقه بندی
۷۱	تلفن همراه

۷۱	 کامپیوتر
۷۱	 ایترت
۷۲	 هشدار:
۷۲	 ایمیل (رایانامه):
۷۳	 فصل ۵
۷۳	 زنده ماندن در خطرات تولید شده توسط بشر
۷۴	 حملات هسته‌ای
۷۴	 انفجار هسته‌ای
۷۵	 تشعشع گرمایی
۷۵	 تشعشعات هسته‌ای
۷۶	 انواع انفجارهای هسته‌ای
۷۶	 مصدومیت‌های هسته‌ای
۷۶	 مصدومیت‌های ناشی از انفجار
۷۷	 صدمات ناشی از گرمای انفجار هسته‌ای
۷۸	 مصدومیت‌های ناشی از تشعشع
۷۸	 تابش پسماند
۷۸	 تابش القایی
۷۹	 بارش رادیو اکتیو
۷۹	 واکنش‌های بدن به تشعشع
۸۰	 قابلیت بازیافت سلامتی
۸۰	 آسیب‌های درونی و بیرونی
۸۱	 علائم صدمات تابشی
۸۱	 قبل از یک حمله هسته‌ای چه باید کرد؟
۸۲	 علایم آژیر تک هوایی
۸۳	 اقدامات خنثی کننده علیه تابش خارجی
۸۳	 اثر زمان در میزان دریافت دوز تابشی
۸۴	 اثر فاصله در میزان دریافت دوز تابشی
۸۵	 عایق بندی در مقابل تشعشعات
۸۵	 اقدامات اولیه بعد از خارج شدن از منطقه آلوده
۸۶	 جنبه‌های خاص پزشکی
۸۶	 پناهگاه در هنگام حملات اتمی
۸۷	 مواد عایق کننده
۸۸	 پناهگاه طبیعی
۸۸	 سنگرها
۸۹	 سایر پناهگاه‌ها
۹۰	 داشتن سقف در هنگام حملات اتمی
۹۰	 انتخاب محل پناهگاه و آماده سازی آن در هنگام حملات اتمی

۹۳	هنگام حملات اتمی در شهر
۹۵	جدول زمانی در معرض تابش بودن:
۹۶	تهیه آب در حملات اتمی
۹۶	ایمن ترین منابع آب در حملات اتمی
۹۶	جویارها و رودخانه ها
۹۷	آب های راکد
۹۸	حفاظت های اضافی
۹۸	تهیه غذا در حملات اتمی
۹۸	حیوانات - یک منبع غذایی
۱۰۰	گیاهان - یک منبع غذایی
۱۰۱	حملات میکروبی (بیولوژیک)
۱۰۱	عوامل بیولوژیک و اثرات آنها
۱۰۲	میکروب ها
۱۰۳	توکسین ها
۱۰۳	آشکار سازی عوامل بیولوژیک
۱۰۴	تأثیر آب و هوا و ناحیه بر حملات میکروبی
۱۰۵	محافظت در برابر عوامل بیولوژیک
۱۰۶	پناهگاه در هنگام حملات بیولوژیک
۱۰۷	تهیه آب در حملات بیولوژیک
۱۰۷	تهیه غذا در حملات بیولوژیک
۱۰۸	حملات شیمیایی
۱۱۰	آشکار سازی عوامل شیمیایی
۱۱۱	محافظت در برابر عوامل شیمیایی
۱۱۲	پناهگاه در هنگام حملات شیمیایی
۱۱۲	تهیه آب در هنگام حملات شیمیایی
۱۱۳	تهیه غذا در حملات شیمیایی
۱۱۸	رفع آلودگی شیمیایی
۱۱۹	خطرات مین
۱۲۰	مین چیست؟
۱۲۰	انواع مین
۱۲۱	مکان های خطرناک کجا هستند؟
۱۲۳	علامت و نشانه های خطر کدامند؟
۱۲۴	در سفر به مناطق نا آشنا، به موارد ذیل توجه کنید:
۱۲۴	هشدارها
۱۲۶	اگر مین را دیدید
۱۲۸	منابع

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

در این جلد از کتاب شما با روش های جهت یابی در دو نیمکره شمالی و جنوبی زمین در موقعیت های مختلف در شب و روز و همچنین با روش های علامت دهی با ابزارهای مختلف و در موقعیت های گوناگون آشنا خواهید شد. روشهای استتار در مناطق مختلف و چگونگی ردیابی نشدن از دیگر موارد مطرح شده در این جلد از کتاب خواهد بود. دانستن این علوم به شما کمک می کند که در شرایط سخت زنده ماندن بتوانید به نحو احسن به اهداف خود برسید.

ارتباط با مردم در سرزمین های مختلف یکی دیگر از مباحثی است که زمانی شما به هر نحو در سرزمینی غیر آشنا با آن مواجه شده اید را مورد بحث و بررسی قرار می دهد. دانستن هر یک از آنها به شما کمک می کند به نیازمندیهای خود دست یابید. توجه به این نکته شاید خالی از لطف نباشد که در شرایط کنونی زنده ماندن تنها مواجه شدن

با عوامل فیزیکی نیست، زیرا در بعضی از مواقع اقدامات مجازی ما، قادر خواهند بود زندگی ما و حتی همیاران ما را به خطر بیندازند، بطور مثال در زمان جنگ ستون پنجم دشمن با تخلیه اطلاعاتی بعضی از نیروهای خودی باعث خسارت‌های جبران ناپذیری برای ما شدند، لذا دانستن روش‌های تخلیه اطلاعاتی و مقابله با آن می‌تواند ما را از صدمه دیدن محفوظ دارد.

روشهای زنده ماندن در حملات اتمی، شیمیایی، میکروبی از جمله موارد مهمی هستند که توجه به آنها ما را در مقابل اینگونه تهدیدات مصون نگه می‌دارد. رژیم بعث عراق در استفاده از حملات شیمیایی به مردم بی دفاع از هیچگونه اقدامی فروگذار نکرد و رزمندگان ما در زمان جنگ نیز صدمات فراوانی را از این جنگ ناجوان مردانه متحمل شدند. جالب است کشورهایی که دم از حقوق بشر می‌زنند خود فروشنده سلاح‌های شیمیایی و میکروبی هستند و خود آنها هستند که در طول تاریخ فجایع بزرگی را برای بشریت آفریده‌اند. هنوز تاریخ، حملات اتمی آمریکا به مردم بی دفاع ژاپن را فراموش نکرده است.

سید عبدالحسین جهان‌بخت