

بسم الله الرحمن الرحيم

بقادر طبيعت

(مقدماتی)

جلد یک

ویرایش اول: فروردین ۱۳۹۵

نویسنده و مؤلف: علیرضا کیانی

سرشناسه	: کیایی، علیرضا، ۱۳۵۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: بقا در طبیعت/ نویسنده و مولف علیرضا کیایی.
مشخصات نشر	: تهران: لوح زرین، ۱۳۹۵ -
مشخصات ظاهری	: ج.: مصور.
شابک	: ۲۵۰۰۰۰ ریال ۹۷۸-۶۰۰-۱۷۲-۰۴۳-۷۰۰۴۳ :
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه.
مندرجات	: ج. ۱. مقدماتی.
موضوع	: بقا در شرایط اضطراری
موضوع	: زندگی در هوای آزاد
موضوع	: زندگی در هوای آزاد -- پیش‌بینی‌های ایمنی
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۵ ۷ب۹ک/۲۰۰/۵G۷
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۶۹
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۲۰۴۴۶۰

بقا در طبیعت

تألیف: علی رضا کیایی
ناشر: لوح زرین
ویراستار: کبری دهقان آزاد
لیتوگرافی و چاپ: واصف
شمارگان: ۱۰۰۰
چاپ اول: ۱۳۹۵
قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان
تلفن نشر: ۶۶۹۶۱۲۵۷ - ۰۹۱۹۴۸۲۸۸۲۸

باسپاس فراوان از آنانی که در این سال ها، همه آنچه که اندوخته ام را مدیون زحمات

بی دریغ و همکاری صمیمانه این عزیزان هستم

آقایان: سلیمانزاده، دیو ملیک کتربوری، مورس کوچانسکی

خانمها: لیلاهدایتی، ملیحه کیانی

هرگونه تغییر در مفاد این کتاب آموزشی به هر نحو ممنوع می باشد
استفاده از مطالب، با ذکر دقیق منبع بلا مانع است

Web: www.baghadartabiat.com

Email: info@baghadartabiat.com

فهرست مطالب

۱۱سخنی با کارآموز.....
۱۳شناخت و تعریف ورزش‌های طبیعی.....
۱۵تعریف مهارت‌های بقا در طبیعت.....
۱۸چرا بقا در طبیعت؟.....
۲۱روان‌شناسی بقا.....
۲۱گم شدن.....
۲۷اجتناب از گم شدن.....
۲۹پناهگاه.....
۲۹چرا به سرپناه نیاز داریم.....
۳۱روش‌های پیدا کردن سرپناه در طبیعت.....
۳۴ساخت و برپایی سرپناه در طبیعت.....
۳۵ساخت یک سرپناه ساده ولی کارآمد.....
۳۸پناهگاه خارو خاشاکی (شاخ و برگی).....
۴۰معضلات پناهگاه‌های خار و خاشاکی.....
۴۲امنیت در سرپناه.....
۴۳آتش.....

۶ ■ بقا در طبیعت

استفاده از ابعاد مختلف آتش	۴۵
مقدمات آتش	۴۸
مثلث آتش	۴۸
گام‌های عمومی برپایی آتش	۵۲
محل برقراری آتش	۵۲
آماده سازی آتش	۵۵
خاموش کردن آتش	۵۸
آشنایی با برخی از آتشزنده‌ها	۵۹
روشن کردن آتش با جرقه زن (سنگ چخماق مصنوعی)	۶۳
آب	۶۷
روش‌های پیدا کردن آب در طبیعت	۶۸
آشنایی با منابع آب	۶۸
ذخائر آب در طبیعت	۶۹
تهیه آب توسط دستگاه تقطیر خورشیدی	۷۷
تهیه آب از شبنم	۸۱
تصفیه و ضد عفونی آب در طبیعت	۸۳
آشنایی با آلاینده‌های آب	۸۴
تشخیص خلوص آب	۸۵
تصفیه آب	۸۵
ساخت یک نوع فیلتر تصفیه آب در طبیعت	۸۷
استفاده از زمین برای فیلتر کردن آب	۸۹
تقطیر آب توسط دستگاه تقطیر خورشیدی	۹۰
ضد عفونی و قابل شرب کردن آب	۹۰
غذا در شرایط بقا	۹۵
خوف بیجا از گرسنگی	۹۸
مقاومت بدن در برابر گرسنگی	۹۹
غذاهای گیاهی	۱۰۱

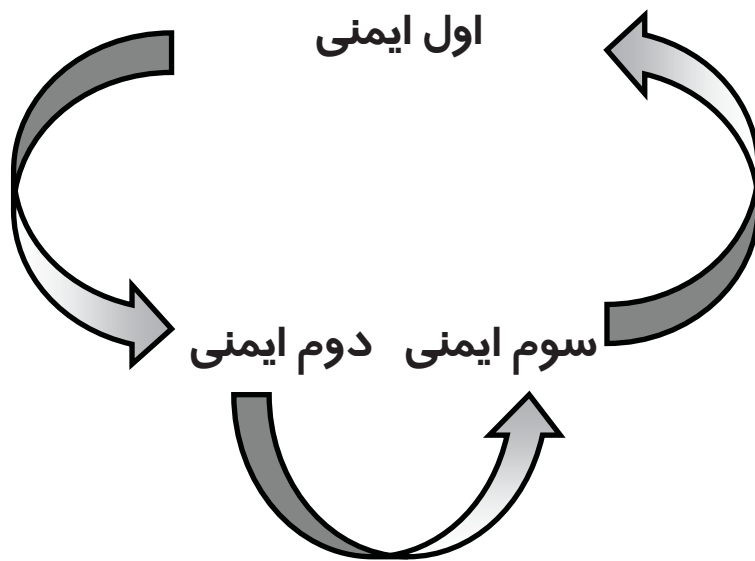
فهرست مطالب ■ ۷

- چهار گروه از گیاهان خوراکی وحشی ۱۰۴
- راهنمای استفاده از گیاهان خوراکی در طبیعت ۱۱۴
- آزمایش تشخیص قابلیت خوراکی بودن گیاهان ۱۱۵
- مختصری درباره قارچ‌ها در شرایط بقا ۱۱۸
- تشخیص قارچ‌های خوراکی و سمی از یکدیگر ۱۱۹
- غذاهای جانوری ۱۲۷**
- آشنایی با غذاهای حیوانی در شرایط بقا ۱۲۸
- موارد قابل توجه در تهیه غذاهای جانوری در طبیعت ۱۳۰
- طرز تهیه غذاهای حیوانی بطور کلی ۱۳۳
- گزیده‌ای از احکام اسلام در خصوص حیوانات ۱۳۳
- آشنایی با تله و تله گذاری ۱۳۷**
- تله ماشه‌ای مناسب انواع پرنده و برخی جانوران کوچک ۱۳۸
- تله سرخ پوستی ۱۴۷
- چاقو و کاربرد آن در طبیعت ۱۵۳**
- کاردها و چاقوهای شکاری ۱۵۳
- مواد اولیه در ساخت ۱۵۷
- انتخاب چاقوی مناسب ۱۵۸
- طراحی تیغه ۱۶۱
- چاقوهای بقا (زنده مانی) ۱۶۵
- نکاتی پیرامون نگهداری چاقوها ۱۷۱
- تیز کردن ۱۷۳
- جمع بندی کلی در مورد انتخاب چاقوی بقا ۱۷۸
- آشنایی با جهت یابی بدون ابزار ۱۸۱**
- تفاوت سمت و جهت ۱۸۲
- تشخیص جهت با روش خورشید و سایه (جهت یابی در روز) ۱۸۳
- استفاده از ساعت برای تعیین جهت (جهت یابی در روز) ۱۸۵

۸ ■ بقا در طبیعت

- ۱۸۸ جهت یابی توسط ماه (جهت یابی در شب)
- ۱۹۰ جهت یابی توسط ستارگان (جهت یابی در شب)
- ۱۹۵ **آشنایی با چند گره کاربردی**
- ۱۹۶ تعریف گره
- ۱۸۶ گره سردست (Over Hand)
- ۱۸۷ گره دو خفت (Half Hitch)
- ۱۸۹ گره شکافدار (Clove Hitch)
- ۱۹۰ گره ماهیگیر دویل (Double Fisherman)
- ۱۹۱ گره کنده کتش (Timber Hitch)
- ۲۰۳ **آشنایی با چوب بندی**
- ۱۹۳ چوب بندی دو چوب موازی
- ۱۹۶ چوب بندی سه چوب موازی
- ۱۹۹ چوب بندی دو چوب عمود بر هم
- ۲۰۱ چوب بندی دو چوب مایل بر هم
- ۲۱۳ **آشنایی با کیت بقا**
- ۲۱۸ حداقل تجهیزات مورد نیاز یک کیف کمری بقا
- ۲۱۹ نظری به اقلام داخلی یک کیت بقا بطور کلی
- ۲۲۳ **بهداشت**
- ۲۲۶ هشدارهای بهداشتی در طبیعت
- ۲۳۱ پوشاک
- ۲۳۹ منابع و ماخذ

ورود به عرصه طبیعت آغاز می شود با



اول ایمنی: فرا گرفتن دانش مهارت‌های بقا و زندگی در طبیعت و استفاده از تجارب متخصصین این ورزش.

دوم ایمنی: استفاده از لوازم و وسایل استاندارد و مناسب در برنامه ها.

سوم ایمنی: استفاده به موقع از دانش فرا گرفته شده و لوازم و تجهیزات مناسب همراه.

سخنی با کارآموز

کارآموز گرامی:

کتابی که پیش رو دارید تنها قطره‌ای از دریای بیکران تجارب و مهارت‌های **بقا در طبیعت** و یا زندگی در آغوش طبیعت است که تنها برای آشنایی شما کارآموز عزیز تهیه شده تا با فراگرفتن این مهارت‌های اولیه اولاً بتوانید با آگاهی و امنیت بیشتر پا به عرصه طبیعت بگذارید و نهایت استفاده را از این نعمت الهی ببرید و دوماً با عمق و گستردگی موضوع **بقا در طبیعت** بیشتر آشنا شده و این مهم را درک کنید که تنها با گذراندن چند دوره و یا کتاب اینچینی نمی‌توان بر خود بالید و با غرور پا به عرصه طبیعت گذاشت. مهارت‌های **بقا در طبیعت**، یک کشف و یا علم روز نیست که به تازگی خلق شده باشد، بلکه نتیجه قرن‌ها تجارب بشر از ابتدای حیات است! پس در این راه هرچه بیاموزیم همواره ابتدای راهیم و هرکه در این عرصه تا همیشه شاگرد بماند بیشترین بهره را خواهد برد.

امیدوارم با فراگرفتن کامل دروس این کتاب تحت نظارت مدرسان

۱۲ ■ بقا در طبیعت

با تجربه و کاردان، ضمن ارتقای توانمندی خود، در آینده شاهد پیشرفت شما در عرصه‌های زندگی باشیم.
این کتاب و دوره متناظر آن شروعی زیبا جهت دریافت دیدگاهی عمیق و زیباتر به موضوع زندگی و طبیعت است پس، از هم اکنون با خود عهد کنیم:

عاشق باشیم

مغرور نباشیم

همواره شاکر باشیم و سعی در یادگیری داشته باشیم

و آموخته‌ها را بکار گیریم!

شناخت و تعریف ورزش های طبیعی



بطور کلی، هرگونه ورزش و فعالیتی که در دامان طبیعت اعم از کوه، جنگل، دریا، کویر و با هدف ورزش و یا تفریح انجام پذیرد را ورزش های طبیعی می گوییم. که شامل فعالیت هایی مانند کمپینگ، پیاده روی، کوه روی، کویرپیمایی، جنگل پیمایی، دوچرخه سواری در طبیعت، پیمایش و

۱۴ ■ بقا در طبیعت

بازدید از غارها، اسب و شتر سواری، شکار فرضی و یا هرگونه فعالیت مشابهی از این قبیل که در طبیعت انجام شود می‌باشد. عموماً، کسانی‌که به این ورزش روی می‌آورند قصد حضور در مسابقات، گرفتن مدال و امتیازات دیگر را ندارند و هرکس می‌تواند به قدر دلخواه و توانایی خویش، از طبیعت بهره‌بردار، لیکن رشته‌های مختلفی در ورزش‌های طبیعی موجود است که لذت فعالیت در آنها همراه با حضور در رقابت، دوچندان خواهد شد.