

بِسْمِ تَعَالٰی

زنده ماندن

در شرایط سخت

این کتاب را به تمام آزاد مردان که جان خود را برابر دین و وطنشان فدا کردند ، تقدیم میکنم .

ترجمه و تالیف : بسیج عارف عرب

سایت آموزش نظامی : WWW.GEH.VCP.IR

تابستان ۱۳۹۳

فهرست

ردیف	عنوان	صفحه
۱	اقدامات بقا	۳
۲	روانشناسی بقا	۷
۳	طرح ریزی برای شرایط سخت و کیت های مورد استفاده	۱۳
۴	بنیان پزشکی زندگی در شرایط سخت	۱۶
۵	سرپناه	۳۷
۶	تهیه آب آشامیدنی	۵۲
۷	هنر و صنعت آتش	۶۲
۸	تهیه غذا	۷۰
۹	استفاده غذایی از گیاهان	۱۰۲
۱۰	گیاهان سمی	۱۱۲
۱۱	حیوانات خطرناک	۱۱۶
۱۲	سلاح ها ، ابزار آلات و تجهیزات	۱۲۶
۱۳	زنده ماندن در صحرا	۱۳۹
۱۴	زنده ماندن در مناطق استوایی	۱۴۷
۱۵	زنده ماندن در هوای سرد	۱۵۴
۱۶	زنده ماندن در دریا	۱۷۰
۱۷	روش مناسب عبور از آب	۱۹۸
۱۸	جهت یابی مقتضی با شرایط	۲۰۸
۱۹	تکنیک های علامت دادن	۲۱۴
۲۰	حرکت در منطقه ی دشمن	۲۲۸
۲۱	استتار	۲۳۶
۲۲	ارتباط با مردم	۲۴۰
۲۳	خطرات مصنوعی	۲۴۲

زنده ماندن در شرایط سخت قسمت اول: اقدامات بقا



SURVIVAL ACTIONS

زنده ماندن در شرایط سخت

قسمت اول : اقدامات بقا

معرفی

این مطلب بطور کلی بر پایه کلمات کلیدی مورد استفاده در آموزش زنده ماندن در شرایط سخت تهیه شده است . موضوعات مطرح شده در این متن می توان شما را جهت زنده ماندن در هر شرایط سختی کمک کند . هر زمانی که در شرایط سخت قرار گرفتید ، راهنمایی های عنوان شده در این متن را به یاد آورید.

اقدامات بقا

در پاراگراف زیر معنای واژه های مورد استفاده در آموزش زنده ماندن در شرایط سخت توضیح داده می شود . معانی را که هر واژه بر آن دلالت می کند مورد مطالعه داده و به خاطر داشته باشید زیرا ممکن است روزی به کار شما آید.

حاجای و بررسی شرایط

اگر شما در شرایط رزمی قرار دارید ، محلی را پیدا کنید و خودتان را از چشم دشمن پنهان نگه دارید . این را به خاطر داشته باشید که همواره اولویت کار را به ایمنی بدهید . از حواس بینایی ، شنوایی و بویایی خودتان استفاده کنید تا نسبت به شرایط موجود در منطقه رزم اطلاع پیدا کنید . همواره باید دنبال این بود که به سؤالاتی مثل سؤالات زیر جواب داد و دانست که :

دشمن چه کار می کند ؟

پیشروی چگونه است ؟

چگونه می توان تجدید قوا کرد ؟

و شما باید در زمانی که مشغول تهیه طرح بقا هستید ، به تحولاتی که در منطقه رزم ایجاد می شود توجه داشته باشید.

حاجای و بررسی محیط اطراف

تعیین طرح و نقشه منطقه . از تغییراتی که در اطراف شما ایجاد می شود همواره آگاه باشید . هر محیطی که موجود باشد (جنگل ، بیشه زار یا صحرا) دارای طرح و ریتم مخصوص به خود است . این ریتم یا طرح شامل حیوانات و پرندگان موجود در منطقه ، صداهای آنها و نحوه حرکت آنها و صداهای حشرات می شود . این ممکن است همچنین شامل نحوه حرکت دشمن و افراد بومی در منطقه باشد.

حاجای و بررسی شرایط فیزیکی خودتان

فشار و سختی درگیری که شما در آن قرار داشته باشید ، یا فشار روحی حضور پیدا کردن در یک شرایط سخت ممکن است سبب شود تا شما نسبت به آسیبهایی که پیدا می کنید آگاهی پیدا کنید . زخم های خود را چک کنید و به درمان اولیه خود بپردازید . احتیاط کنید تا آسیب بیشتری نبینید . برای مثال ، در هر شرایط آب و هوایی ، مقدار کافی آب بخورید تا مانع از دست رفتن آب بدن خود شوید . اگر در شرایط آب و هوای سرد یا مرطوب قرار دارید ، لباس اضافی تن کنید تا از کاهش دمای بدن خود جلوگیری کنید .

حاجای و بررسی تجهیزات خود

قطعاً در گرماگرم نبرد ، شما بعضی تجهیزات خود را از دست می دهید یا آسیب می بینند . چک کنید تا ببینید که کدام تجهیزات شما هنوز قابل استفاده هستند و در چه وضعیتی قرار دارند .

حالا که شما شرایط ، محیط اطراف ، شرایط فیزیکی و تجهیزات خود را مورد بررسی قرار داده اید ، آماده تهیه طرح بقاء هستید . در ضمن انجام کار ، نیازهای فیزیکی پایه ای خود را به یاد داشته باشید . آب ، غذا ، سرپناه .

از تمامی حواس خود استفاده کنید ، عجله و شتاب بیش از حد به ضرر شما است

وقتی که شما سریع و بدون فکر و طراحی واکنش نشان می دهید ، احتمال اشتباه شما فوق العاده می شود . این اشتباه ممکن است به اسارت یا مرگ شما منجر گردد . فقط به خاطر واکنش نشان دادن محض حرکت نکنید . قبل از حرکت کردن و تصمیم گرفتن تمامی جنبه های شرایطی را که در آن قرار گرفته اید حلّاجی کنید . وقتی که شما بطور شتابزده واکنش نشان دهید ممکن است بعضی تجهیزات خود را از دست بدهید یا فراموش کنید . در واکنشهای عجله ای شما ممکن است دچار گیجی شوید و ندانید که به کدام طرف باید حرکت کنید . حرکت های ود را طراحی کنید . آماده شوید تا بدون به خطر انداختن خود سریع حرکت کنید . برای ارزیابی شرایط تمامی حواس خود را به کار گیرید . صداها و بوها را مورد توجه قرار دهید . نسبت به تغییرات درجه حرارت حساس باشید . همواره هوشیار باشید .

به خاطر داشته باشید که کجا هستید

موقعیت خود را در نقشه تعیین کنید و آن را با عوارض اطراف خود مرتبط سازید . این یکی از اصول پایه ای می باشد که شما باید همواره در ذهن داشته و از آن پیروی کنید . اگر فرد دیگری نیز با شما هست مطمئن شوید که او نیز موقعیت خود را در منطقه می داند . همواره بدانید که در گروه شما چه کسی نقشه و قطب نما دارد . اگر آن فرد کشته شد ، شما باید نقشه و قطب نما را از او بگیرید و عملیات را ادامه دهید . توجه ویژه ای به این امر داشته باشید که کجا هستید و به سمت کجا می روید . جهت تعیین مسیر و حرکت در مسیر هیچگاه بطور صد در صد به یک نفر اتکا و اعتماد نکنید . بطور مستمر و منظم تعیین موقعیت کنید .

● همواره سعی کنید تا حداقل تعیین کنید که چگونه موقعیت شما ارتباط دارد با :

● موقعیت واحدهای دشمن و منطقه کنترل شده

● موقعیت واحدهای خودی و منطقه کنترل آنها

● موقعیت منابع آبی منطقه ای (این موضوع در صحراها مهم است)

● مناطقی که پوشش خوب و اختفاء کاملی را ایجاد می کنند .

این اطلاعات به شما اجازه می دهند تا تصمیمات اطلاعاتی مناسبی بگیرید .

غلبه بر ترس و هراس

بزرگترین دشمن در شرایط سخت ترس و هراس می باشد . اگر کنترل نشود ، آنها می توانند توانایی شما را در اتخاذ تصمیم هوشمندانه نابود کنند . آنها سبب می شوند که شما بر اساس احساسات و تصورات واهی خود نه عقل و منطق واکنش نشان دهید . آنها همچنین سبب اتلاف انرژی شما نیز می شوند و این اثرات روانی منفی به دنبال دارد .

آموزش های قبلی در زمینه بقاء و داشتن اعتماد به نفس شما را قادر می سازد بر ترس و هراس خود غلبه کنید .

تعمیر کردن

در ایالات متحده ما امکانات زیادی در دسترس داریم که می توانند به نیازهای ما پاسخ دهند . بسیاری از این وسایل ارزان هستند و در زمان آسیب دیدن به راحتی قابل جایگزینی هستند . فرهنگ سهل الوصول بودن وسایل در دسترس سبب شده است که به فکر تعمیر و بازسازی این وسایل نباشیم . این عدم تجربه در تعمیر وسایل می تواند دشمنی برای ما در شرایط سخت باشد . یاد بگیرید تا وسایل را تعمیر کنید .

ابزاری را که برای منظور خاصی طراحی شده است تهیه کنید و بررسی کنید و ببینید چه استفاده های دیگری می توان از این وسایل برد .

از وسایل طبیعی در اطراف خود برای رفع نیازهای مختلف استفاده کنید . مثلاً از سنگ برای استفاده به جای چکش . هر قدر که کوله پشتی شما کامل باشد بعد از مدتی امکانات موجود در آن تمام می شود . در چنین زمانی شما باید از قدرت خلاقیت خود جهت رفع نیازهای خود بهره ببرید .

ارزش حیات

همه ما از کودکی همواره در ستیز جهت ادامه بقاء بوده ایم ، اما با زندگی راحت عادت کرده ایم . ما در حقیقت مخلوق آسایش و راحتی هستیم و از سختی و مشقت بیزاریم . حال وقتی که ما با شرایط سخت مواجه می شویم با استرسهایش ، عدم آسایشش و مشقتهاش چگونه خواهد شد ؟ در این شرایط تجربه و دانش کسب شده از طرف شما و آموزشهایی که در ارتش دیده اید به زنده ماندن شما خیلی کمک می

کند . سرسختی و عدم تسلیم شدن در مقابل مشکلات و موانع پیش رو به شما توانایی روانی و فیزیکی کافی را می دهد تا بر این مشکلات غلبه کنید .

عمل کردن مثل افراد بومی

افراد بومی و حیوانات منطقه نسبت به شرایط موجود خود را وفق داده اند . برای وفق پیدا کردن با محیط ، نگاه کنید که بومیان منطقه چگونه روزانه در آنجا به سر می برند ؟ چه زمانی و چه چیزی می خورند ؟ چه زمانی ، از کجا و چگونه آن ها غذایشان را به دست می آورند ؟ چه زمانی و از کجا آب می خورند ؟ چه زمانی آنها معمولاً می خوابند و چه زمانی بیدار می شوند ؟ این واکنش ها برای کسی که می خواهد در منطقه فعالیت کند بسیار مهم می باشند .

نحوه زندگی حیوانات منطقه نیز می تواند نکات آموزنده ای برای فردی که می خواهد در محل زنده بماند ارائه دهد . حیوانات نیز به آب ، غذا و سرپناه احتیاج دارند . با نگاه کردن به آنها می توان به منابع آب و غذا دسترسی پیدا کرد .

هشدار

حیوانات یک راهنمای قابل اعتماد به منابع آب و غذا نیستند . بسیاری از حیوانات گیاهانی را می خورند که برای انسان سمی هستند . این موضوع را به خاطر داشته باشید که حیوانات می توانند وجود شما را برای دشمن آشکار کنند اگر در منطقه خودی قرار دارید ، یک راه که توسط آن می توانید اطلاعات به دست آورید این است که نسبت به ابزار آلات افراد بومی و نحوه تهیه آب و غذای آنها کنجکاوی نشان دهید . با مطالعه در مورد افراد منطقه شما یاد می گیرید که چگونه به آنها احترام بگذارید ، دوستان خوبی پیدا کنید و از همه مهم تر این که یاد بگیرید چگونه خود را با محیط اطراف تطبیق دهید و شانس زندگی خود را افزایش دهید .

به کمک ظرافت و هوشمندی خود زندگی کنید ، از هم اکنون مهارتهای کلیدی را یاد بگیرید بدون یادگیری مهارتهای پایه ای ادامه حیات و مانور کردن در منطقه نبرد شانس شما را برای زنده ماندن در طی رزم در شرایط سخت بسیار کم خواهد بود .

این مهارتها را هم اکنون یاد بگیرید ، نه از زمانی که با آنها مواجه می شوید یا در حال نبرد هستید . اینکه چگونه شما تصمیم می گیرید تا خودتان را قبل از اجرای عملیات تجهیز کنید ، بر زنده ماندن یا کماندن شما اثر مستقیم دارد . شما نیاز دارید تا در مورد محیطی که به آنجا می روید بدانید و باید مهارتهای پایه ای مورد استفاده در آن محیط را فرا بگیرید . مثلاً اگر قرار است که به صحرا بروید ، شما نیاز دارید که بدانید در صحرا چگونه آب پیدا کنید .

در طی تمامی برنامه های آموزشی و تمرینات مربوطه مهارتهای پایه ای بقاء را تمرین کنید . انجام این تمرینات و آموزش ها به شما اعتماد به نفس می دهد . این به شما می آموزد که با کمک هوشمندی و ظرافت خود زنده بمانید .

S | حلاجی کردن و بررسی شرایط

U | د از تمامی حواس خود استفاده کنید عجله و شتاب بیش از اندازه به ضرر شماست

R | به خاطر داشته باشید که کجا هستید

V | م غلبه بر ترس و هراس

I | ه تعمیر کردن وسایل

V | ب ارزش حیات

A | ق عمل کردن مثل افراد بومی

L | به کمک ظرافت و هوشمندی خود زندگی کنید و از هم اکنون مهارتهای کلیدی را یاد بگیرید

نقشه و طرح برای زنده ماندن

یک نقشه و طرح تهیه کنید که به شما کمک کند تا با دشمن مقابله کنید . در این طرح باید به غذا ، آب ، سرپناه ، آتش ، کمکهای اولیه . علامتهای قرار داده شده برای اعلام اهمیت چیزی توجه شود . مثلاً در هوای سرد شما باید آتش تهیه کنید ، سرپناهی آماده سازید تا از سرما و بارندگی و باد در امان باشید . تله گذاری کنید تا غذا تهیه کنید ، ابزاری داشته باشید تا به هواپیماهای خودی علامت بدهید و کمکهای اولیه داشته باشید تا سلامت باقی بمانید . اگر زخمی شدید کمکهای اولیه از اولویت بسیار بالایی برخوردار می شوند . برای رسیدن به نیازهای فیزیکی فوری خود در ضمن تغییر شرایط باید طرح مورد استفاده برای زنده ماندن را تغییر دهید .

در ضمن مطالعه بقیه قسمتهای کتاب ، واژه های کلیدی بحث شده در این فصل را به خاطر داشته باشید و نیاز به فراهم کردن طرح زنده ماندن را فراموش نکنید .

زنده ماندن در شرایط سخت قسمت دوم: روانشناسی بقا



PSYCHOLOGY OF SURVIVAL

زنده ماندن در شرایط سخت

قسمت دوم : روانشناسی بقا

روانشناسی زندگی در شرایط سخت

این بخش در مقایسه با موضوعاتی مانند تهیه سرپناه ، غذا ، آتش و مسافرت بدون کمک وسایل ناوبری استاندارد نیازمند دانش و مهارت بیشتری است تا بتوان با موفقیت در شرایط سخت زنده ماند . بعضی افراد با حداقل آموزش در مورد زندگی در شرایط سخت طوری مدیریت دارند که می توانند در این شرایط به خوبی دوام بیاورند . بعضی افراد که در زمینه زندگی در شرایط سخت آموزش دیده اند نیز هستند که نمی توانند در شرایط سخت حتی از همان آموزش ها و مهارتهایی که کسب کرده اند نیز استفاده کنند . داشتن مهارتهای ویژه مهم است ، اما داشتن میل و علاقه به بقاء مهمتر است . بدون داشتن میل به بقا ، مهارتهای مناسب حداقل کارایی خود را می یابند و دانش افراد نیز کارایی لازم را ندارد .

یک روانشناسی برای زنده ماندن وجود دارد . سربازانی که در یک شرایط سخت قرار دارند ، با استرس های زیادی مواجه هستند که نهایتاً بر ذهن و روان آنها تأثیر می گذارند . این استرس ها می توانند فکر و خیال و توهمات را ایجاد کنند که می توانند از میزان اعتماد به نفس افراد بکاهند و توانایی آنها را برای زنده ماندن نابود سازند . بنابراین ، هر سرباز باید هوشیار باشد و قادر باشد تا آن استرسهایی را که معمولاً در ارتباط با زندگی در شرایط سخت هستند را شناسایی کند . علاوه این لازم است که نیروها نسبت به واکنش های خود نسبت به واکنش های خود گستره وسیعی از استرس ها که در ارتباط با نوع مأموریتشان می باشد آگاه باشند . در این فصل حقیقت استرس شناسایی شده توضیح داده می شود ، استرس های زندگی در شرایط سخت بیان می گردند و آن واکنشهای درونی سربازانی که در مقابله با استرسهای واقعی تجربه شده اند تشریح می گردد.

یک نگاه اجمالی به استرس ها

قبل از اینکه ما بتوانیم واکنشهای روانی خود را در یک شرایط محیطی ست بفهمیم ، این مفید است که اول مقدار کمی در مورد استرس بدانیم .

استرس یک بیماری نیست که بتوان آن را درمان کرد یا از بین برد . در مقابل ، این یک شرایطی است که همه ما تجربه کرده ایم . استرس را می توان به عنوان یک واکنش مابه فشار شرح داد . این نامی است که به تجربه ی ما در مقابل سختی های فیزیکی ، روانی و روحی اطلاق شده است .

نیاز به استرس

ما به استرس نیاز داریم زیرا آن منافع زیادی برای ما ایجاد می کند . استرس ما را به تکاپو می اندازد و این شانس را به ما می دهد که ارزشهای خود و توانایی هایمان پی ببریم . استرس می تواند توانایی ما جهت مقابله با فشارهای موجود را نشان می دهد ؛ این میزان قدرت

وفق یافتن با شرایط و انعطاف پذیری ما را قسمت می کند؛ این می تواند ما را تحریک کند تا به بهترین وجه کار کنیم. به دلیل این که ما معمولاً حوادث غیر مهم را استرس نمی دانیم، استرس می تواند همچنین یک شاخص مهم باشد که چیزهایی را که برای ما مهم هستند مشخص سازد.

ما در زندگی معمولی نیز نیازمند استرس هستیم، اما هر چیزی که زیاده از حد معمول خود باشد بد و ناشایسته است. هدف، داشتن مقداری استرس می باشد اما نه در حد افراط. استرس بیش از حد می تواند اثرات سوء بر نیروها و سازمان داشته باشد. استرس زیاد منجر به پریشانی می شود. پریشانی موجب فشار عصبی ناراحت کننده ای می شود که به سبب آن ما سعی می کنیم تا از معرکه فرار کنیم. در زیر تعدادی از علامات پریشانی آمده است که ممکن است ما در سایر نیروها یا در خودمان زمانی که با استرس زیادی مواجه هستیم آنها را ببینیم:

- سخت شدن تصمیم گیری
- فوران عصبانیت
- فراموشکار شدن
- پایین آمدن سطح انرژی
- نگرانی مستمر
- افزایش سطح اشتباهات
- فکر کردن به موضوعاتی مثل مرگ یا خودکشی
- سخت شدن کنار آمدن با سایر افراد
- کناره گیری از سایر افراد
- شانه خالی کردن از مسئولیت
- بی دقتی

همان طور که می بینید، استرس می تواند سازنده یا مخرب باشد. این می تواند تحریک کننده یا بازدارنده باشد، ما را به جلو ببرد یا ما را در راه متوقف کند و زندگی را پیش چشم ما بامعنی یا بی معنی و پوچ جلوه دهد. استرس می تواند به شما طوری الهام کند که شما به طور موفقیت آمیزی عملیات کنید و با حداکثر توانایی خود در شرایط سخت به اجرای عملیات بپردازید. این می تواند موجب شود که شما وحشت زده شوید و تمامی آموزش هایی را که دیده اید فراموش کنید. نکته کلیدی جهت زنده ماندن شما این است که شما این توانایی را داشته باشید که استرسهای غیر قابل اجتناب را به خوبی مدیریت کنید و با آنها مواجه شوید. سربازی زنده می ماند که او با استرس هایش کار کند نه اینکه اجازه دهد استرس هایش با وی کار کنند.

استرس زها

هر حادثه ای می تواند به استرس منجر شود و همینطور که همه تجربه کرده اند، حوادث معمولاً بصورت تکی در یک زمان حادث نمی شوند. اغلب، حوادث پر استرس طور متواتر و همزمان به وقوع می پیوندند. این حوادث استرس نیستند، اما آن ها ایجاد استرس می کنند و «استرس زا» نامیده می شوند. وقتی که بدن وجود استرس زا را درک کند، شروع به انجام واکنش حفاظت کننده می کند. به منظور پاسخگویی به عامل استرس زا، بدن خود را برای مبارزه و یا حتی فرار از این شرایط حاضر می نماید. این آماده سازی شامل فرستادن یک پیام داخلی جهت اعلام خطر در سرتاسر بدن می باشد. در حالی که بدن به این پیام پاسخ می دهد چندین عمل اتفاق می افتد. بدن مخازن سوخت ذخیره خود را آزاد می نماید (چربی و قند) تا بتواند این انرژی را سریعاً تأمین کند، سرعت تنفس به منظور فراهم کردن اکسیژن کافی برای خون افزایش می یابد؛ ماهیچه ها به منظور آماده کردن بدن برای انجام عمل منقبض می شوند، مکانیسم لخته شدن خون به منظور کاهش خونریزی از بریدگی ها فعال می شود، حواس بسیار دقیق و تند می شوند (شنوایی بسیار حساس می شود، چشمها درشت می گردند و بویایی بسیار تیز می گردد) بدین ترتیب شما بسیار هوشیار نسبت به اطراف خود عمل می نمائید و ضربان قلب و فشار خون نیز به منظور تهیه خون بیشتری جهت ماهیچه ها افزایش می یابند. این حالت دفاعی به یک فرد اجازه می دهد تا با خطرات بالقوه مواجه شود، هر چند که یک فرد نمی تواند به مدت زیادی در این وضعیت باقی بماند. استرس زها نسبت به همدیگر ادب و نزاکت ندارند و اینطور نیست که با رسیدن یک عامل استرس زا عامل دیگر صحنه را ترک کند. اثر افزایش استرس زهای کوچک اگر بسیار نزدیک به همدیگر باشند می توانند تبدیل به یک پریشانی بزرگ شوند. با کاهش یافتن مقاومت بدن در مقابل استرس ها و ادامه یافتن (یا

افزایش) اثرات سوء استرس ها در فرد دچار خستگی و فرسودگی می گردد. در این نقطه توانایی برای استفاده مناسب کردن از استرس و مقاومت در مقابل آن کاهش می یابد و علامات پریشانی ظاهر می شوند. پیش بینی عوامل استرس زا و استراتژی های در حال توسعه جهت مقابله با استرس دو جزء اصلی سازنده برنامه مدیریت مؤثر استرس می باشند. بنابراین ضروری است که نیروها در شرایط زندگی در شرایط سخت نسبت به انواع عوامل استرس زا که ممکن است با آنها مواجه شوند آگاه باشند. بیابید نگاهی به بعضی از آنها بیندازیم.

جراحت، بیماری یا مرگ

زخمی شدن، مریضی یا مرگ احتمالات واقعی هستند که فرد ممکن است با آنها مواجه شود. در واقع هیچ چیز از این استرس زاتر نیست که فرد در شرایط غریب و بیگانه ای قرار گیرد که همواره در آنجا این احتمال وجود دارد که بر اثر واکنش دشمن، یک تصادف یا خوردن چیزی مسموم کننده جان خود را از دست بدهد. احتمال مریض شدن یا مجروح شدن نیز با محدود کردن توانایی مانور شما، تهیه آب و غذا، یافتن سرپناه و دفاع کردن از خود عامل استرس زای دیگری هستند. حتی اگر بیماری و جراحت طوری نباشد که منجر به مرگ شود، درد و ناراحتی که آنها ایجاد می کنند یکی از عوامل استرس زا برای فرد به حساب می آیند. تنها با کنترل استرس های در ارتباط با آسیب پذیری نسبت به جراحت، بیماری یا مرگ است که می توان این شهامت را در نیروها ایجاد کرد که خطراتی را که مرتبط با مأموریت آنها هستند، قبول کند.

تردید و عدم کنترل

بعضی افراد برای انجام عملیاتی که در آنها همه چیز مشخص و گویا نیست دچار مشکل می شوند. تنها چیزی را که می توان در عملیتهای زنده ماندن تضمین کرد این است که هیچ چیز را نمی توان تضمین کرد. این می تواند عملیاتی به شدت استرس زا باشد، زیرا در محلی انجام می شود که اطلاعات محدودی در مورد محیط اطراف در دسترس است و حداقل کنترل محیط نیز وجود دارد. این تردید و عدم کنترل نیز می توانند بر استرسهای دیگر بیفزایند.

محیط اطراف

حتی در تحت بهترین شرایط محیطی، طبیعت بسیار سرسخت است. در زمان زندگی در شرایط سخت، یک سرباز باید با عوامل استرس زای آب و هوایی، عوارض طبیعی و انواع مختلف مخلوقات ساکن در منطقه کنار آید. گرما، سرما، بارندگی، باد، کوهستان، باتلاق ها، صحراها، حشرات، خزندگان خطرناک و سایر حیوانات منطقه تنها موارد اندکی از موضوعات هستند که انتظار سربازی را می کشند که می خواهد در شرایط سخت زنده بماند. بسته با اینکه چگونه یک سرباز با استرسهای حاصل از محیط زیست کنار می آید، محیط اطراف وی می تواند به عنوان منبع غذا و حفاظت به حساب آید یا اینکه سبب ناراحتی های شدیدی شود که منجر به جراحت، بیماری یا مرگ فرد گردند.

تشنگی و گرسنگی

بدون آب و غذا فرد ضعیف می شود و نهایتاً می میرد. بنابراین با افزایش مدت زمان استقرار فرد در شرایط سخت تهیه و نگهداری آب و غذا از اهمیت رو به افزایشی برخوردار می گردد. برای سربازی که عادت کرده است تا غذا و آب را بدون هیچ دردسری به دست آورد، جستجو کردن برای تهیه غذا می تواند یک عامل استرس مهم تلقی شود.

خستگی

مجبور کردن خود برای ادامه عملیات زنده ماندن به مرور زمان و افزایش خستگی کار ساده ای نیست. این امکان وجود دارد که فرد به قدری خسته شود که حتی بیدار ماندن نیز کار پر استرسی باشد.

انزوا

در هنگام برخورد با مشکلات جمع بودن مزایایی را دارد که فردیت به همراه ندارد. به عنوان یک سرباز مهارتهای شخصی زیادی را یاد می گیریم اما آنها را همواره در قالب تیم به کار می بندیم. هر چند ما، به عنوان یک سرباز همواره از فرماندهان مافوق خود شکایت می کنیم اما به اطلاعات و راهنمایی هایی که آنها فراهم می کنند، مخصوصاً در زمانی ما که دچار سردرگمی شده ایم، بسیار متکی هستیم. همراه بودن با فرد یا افراد دیگر همچنین احساس امنیت بیشتری را در ما ایجاد می کند و این تصور به وجود می آید که اگر اتفاقی بیافتد که نیاز به کمک کس دیگری باشد آن فرد حضور دارد. یک عامل استرس زای مهم در شرایط سخت این است که اغلب یک فرد یا یک تیم باید منحصرأ به منابع خودشان اتکا کنند.

عوامل استرس زایی که در این بخش به آنها اشاره شد بدین معنی نیست که تنها این عوامل هستند که ایجاد استرس می کنند و فرد ممکن است با آنها روبرو شود. به خاطر داشته باشید که ممکن است با آنها روبرو شود. به خاطر داشته باشید که ممکن است چیزی را که برای

فردی بسیار استرس‌زا باشد، برای فرد دیگر هرگز چنین نباشد. تجربه شما، آموزش، نگاه شما به زندگی، شرایط فیزیکی و روانی شما و میزان اعتماد به نفس موجود در شما در اینکه چه چیزی را در شرایط سخت استرس‌زا بدانید تأثیر مستقیم دارد. هدف اجتناب از استرس نیست، بلکه این است که عوامل استرس‌زا را مدیریت کرد و آنها را مفید ساخت. هم اکنون ما یک اطلاعات کلی از استرس و عوامل استرس‌زا در شرایط سخت داریم؛ قدم بعدی آزمایش واکنشهای خودمان به عوامل استرس‌زایی است که ممکن است با آنها روبرو شویم.

واکنش‌های طبیعی

انسان در طی قرن‌ها قادر شده است تا با محیط‌های مختلف خود را وفق دهد. توانایی وی جهت تطابق یافتن فیزیکی و روانی با تغییرات جهان انسان را زنده نگه داشته است، در حالی که سایر گونه‌ها اطراف وی به مرور زمان بر اثر این تغییرات منقرض شده‌اند. همان مکانیسم‌های بقاء که پدران ما را زنده نگاه داشته‌اند، می‌توانند ما را نیز زنده نگه دارند!! با این حال همین مکانیسم‌ها که می‌توانند به ما کمک کنند، همچنین می‌توانند بر علیه ما کار کنند. اگر ما آنها را درست نفهمیم و وجود آنها را پیش‌بینی کنیم. این موضوع تعجب‌آوری نیست که عموم مردم واکنش‌های روانی در یک شرایط سخت نشان می‌دهند. هم اکنون ما بعضی واکنش‌های مهم داخلی را که ممکن است هر کسی در مواجهه با عوامل استرس‌زا آن را تجربه کرده باشد، مورد بررسی قرار می‌دهیم.

ترس

ترس واکنش روانی ما به شرایط خطرناکی است. کاما در آن شرایط این احساس را داریم که احتمال آسیب‌هایی منجر به مرگ، جرح یا بیماری وجود دارد. برای سربازی که سعی می‌کند تا زنده بماند، ترس می‌تواند مفید باشد اگر او را تحریک کند تا دقت بیشتری کند و از سهل‌انگاری که منجر به آسیب دیدن خودش می‌شود پرهیز کند. متأسفانه، ترس همچنین می‌تواند فرد را از قدرت بیاندازد. این می‌تواند سبب شود که به قدری بترسد که نتواند فعالیتهایی که برای ادامه بقاء وی لازم هستند، انجام دهد. بیشتر سربازان زمانی که در محل غریبی قرار می‌گیرند که تحت کنترل دشمن است دچار درجات مختلف ترس می‌شوند. این ترس هیچ مایه سرافکندگی نیست! هر سرباز باید خود را آموزش دهد تا تسلیم ترسش نشود. ایده آل این است که در طی آموزش واقعی، ما دانش و مهارتهایی را کسب کنیم که میزان اعتماد به نفس ما را افزایش دهند و نتیجتاً بتوانیم ترس خود را مدیریت کنیم.

اضطراب

اضطراب در ارتباط با ترس است. همان‌طور که ترس برای ما موضوعی طبیعی است، اضطراب نیز بسیار طبیعی می‌باشد. اضطراب می‌تواند یک نوع دل‌پرسی باشد، احساس تشویشی که ما در هنگام روبرو شدن با شرایط خطرناک (فیزیکی، روانی و عاطفی) احساس می‌کنیم. وقتی که از این احساس به طور درست استفاده شود ما را تحریک می‌کند تا به طور کامل به اتمام برسانیم. اگر ما هرگز دچار اضطراب و تشویش نشویم، میل چندانی برای ایجاد تغییر در زندگی ما وجود نخواهد داشت. سربازان برای کاهش دادن اضطراب خود آن وظایفی را انجام می‌دهند که مطمئن باشند به خوبی از پس آن بر می‌آیند. همزمان با کاهش میزان اضطراب، منابع ایجاد کننده اضطراب (ترس) نیز تحت کنترل در می‌آیند. در این حالت، اضطراب خوب است؛ به هر حال اضطراب می‌تواند اثرات مخربی نیز داشته باشد. اضطراب می‌تواند سرباز را به نقطه‌ای برساند که به سادگی گیج شود و فکر کردن برای وی سخت شود. وقتی که این اتفاق می‌افتد، تصمیم‌گیری خوب و منطقی سخت و سخت‌تر می‌شود. برای بقاء، سرباز باید تکنیک‌هایی را صحیح است که می‌تواند اضطراب وی را کاهش دهند و آنها را به سطحی برساند که برای او مفید باشند نه مضر.

عصبانیت و ناامیدی

عصبانیت زمانی افزایش می‌یابد که فرد در تلاش‌هایش جهت رسیدن به هدف مدام دچار ناکامی شود. هدف در عملیات زندگی در شرایط سخت این است که زنده بمانیم تا زمانی که کمک به ما برسد. جهت نیل به این مقصود، سرباز باید بعضی وظایف را با حداقل امکانات و منابع انجام دهد. این غیر قابل اجتناب می‌باشد، در طی انجام وظیفه که بعضی اشتباهات رخ می‌دهند، آن اشتباهات ممکن است خارج از قدرت کنترل سرباز نیز باشند، هر اشتباهی به نوبه خود بسیار بزرگ می‌باشد، بنابراین دیر یا زود سربازان وقتی که با تعدادی خطا در طرح‌های خود مواجه می‌شوند دچار یأس و ناامیدی می‌شوند. یکی از نتایج این ناامیدی عصبانیت است. حوادث و اتفاقات زیادی وجود دارند که در شرایط زندگی در شرایط سخت می‌توانند سبب ناامیدی و عصبانیت سرباز گردند. گم شدن، آسیب دیدن یا فراموش کردن تجهیزات، آب و هوا، عوارض طبیعی نامساعد، گشتی‌های دشمن و محدودیتهای فیزیکی فقط تعداد اندکی از منابع ایجاد کننده ناامیدی و عصبیت در افراد هستند. عصبانیت و ناامیدی سبب واکنش‌های ناشایست، ایجاد رنجش و تصمیمات عجولانه می‌گردد. اگر سرباز بتواند

خود را مهار کند و حالت روانی خویش را متعادل سازد. او می تواند بطور مولد عمل کند. اگر سرباز نتواند بخوبی بر احساس خشم خود تمرکز کند او انرژی زیادی را در فعالیتهای که اثر کمی بر شانس زنده ماندن در شرایط سخت دارند تلف می کند.

افسردگی

عده خیلی که حقیقتاً هنگامی که با مشقات زندگی در شرایط سخت مواجه می شوند دچار ناراحتی نشوند. با عمق یافتن این ناراحتی ما به آن افسردگی می گوییم. افسردگی ارتباط نزدیکی با عصبانیت و ناامیدی دارد. فرد ناامید بیشتر و بیشتر عصبانی می شود و نمی تواند به هدف خود برسد. اگر عصبانیت به فرد اجازه ندهد تا موفق شود، سطح ناامیدی در فرد بالاتر و بالاتر می رود. یک چرخه نابود کننده مابین عصبانیت و ناامیدی ادامه می یابد تا زمانی که فرد توان فیزیکی روحی و روانی خود را از دست بدهد. وقتی که یک فرد به این نقطه می رسد، او شروع می کند به تسلیم شدن و فکر او از «چه کار من می توانم بکنم» به «هیچ کاری من نمی توانم بکنم» تغییر می یابد. افسردگی در حقیقت بیان این احساس یأس و ناامیدی است. هیچ اشکالی ندارد که بر اثر فکر کردن به عشق و علاقه هایمان و به خاطر آوردن زندگی و دوستانمان دچار ناراحتی شویم. چنین تفکراتی، درحقیقت شما را تحریک می کنند تا سخت تر سعی کنید و یک روز بیشتر زنده بمانید. از طرف دیگر، اگر به خود اجازه دهیم که در یأس و ناامیدی غرق شویم، این میتواند تمامی انرژی شما را تلف کند و مهمتر اینکه میل شما به زنده ماندن را نابود می سازد. این لازم و ضروری است که هر سرباز درمقابل افسردگی های از پای درآورنده مقاومت کند.

دلتنی و بی حوصلگی

انسان یک حیوان اجتماعی است این بدین معنی است که انسان از مشارکت داشتن با سایر افراد لذت می برد. عده خیلی هستند که بخواهند همواره تنها باشند! یک شانس واضح و آشکار برای منزوی شدن در طی زندگی درشرایط سخت برای فرد ایجاد می شود که این بد نیست. تنهایی سبب می شود که فرد به قابلیتهایی از خود پی ببرد که قبلاً فکر می کرد فقط سایر افراد آن توانایی ها را دارند. حتی ممکن است کشف بعضی از توانایی هایتان که قبلاً در خود سراغ نداشته اید شما را شگفت زده کند. درچنین حالتی بیشتر ما به گنجینه ای از تواناییها و هوشمندیهای داخلی خود پی می بریم که هرگز تصور هم نمی کردیم. از جهت دیگر، دلتنی و بیحوصلگی می تواند منبع ایجاد افسردگی شود. بعنوان یک سرباز که سعی می کند به تنهایی زنده بماند یا با عده دیگری زنده بماند شما باید راههایی را بیابید تا مغز خود را به طور مولد درآورید. بعلاوه، شما باید درجه ای از اعتماد به نفس نیز در خود ایجاد کنید. شما باید اعتقاد راسخ به این موضوع داشته باشید که به تنهایی از پس همه کارها بر می آید.

ناراحتی از مرگ دوستان

شرایطی که در طی زندگی در شرایط سخت بر روابط ما حاکم می شود، گاهی اوقات بسیار دراماتیک و تراژدیک می باشد. این ممکن است به دلیل نوع مأموریت نظامی باشد که در آن هر آن احتمال مرگ می رود. در واقع شما تنها کسی باید باشید که حتماً زنده می ماند. در حینی که شما از زنده بودن خود راضی هستید باید برای مرگ سایر افراد تیم که کم شانس تر بوده اند عزاداری کنید. این موضوع غیر عادی برای باقی ماندگان نیست که به خاطر جدا شدن از دیگران که مرده اند، احساس ناراحتی کنند. این احساس اگر درست استفاده شود افراد را تشویق می کند تا سخت و سخت تر تلاش کنند تا زنده بمانند و هدف از زنده ماندن خود را انجام کارهای بزرگتر و مهم تر می دانند. بعضی مواقع برای زنده ماندن لازم است تا وظایفی را که قبلاً بر عهده افراد کشته شده بوده است به دوش گرفت. هر طوری که شما می توانید خود را قانع سازید نگذارید که ناراحتی به سبب مرگ دوستان شما را از زنده بودن مأیوس سازد. زنده ماندن کسی که از شانس بقاء خود چشم پوشی کرده است نیز دیگر هیچ فایده ای ندارد. چنین حالتی خود بزرگترین تراژدی می باشد که ممکن است خلق شود.

آماده شدن

مأموریت شما به عنوان یک سرباز در شرایط سخت تلاش کردن برای زنده ماندن است. همان طور که خود شما می توانید ببینید، شما می روید که آمیزه ای از تفکرات و احساسات را تجربه کنید. اینها می توانند برای شما مفید باشند، یا اینکه شما را به هلاکت بکشانند. ترس، اضطراب، ناامیدی، حزن و اندوه، افسردگی و دلتنی همگی واکنشهای احتمالی هستند که ممکن است در مقابل استرسهای معمول در شرایط سخت از ما ساطع شوند. این واکنشها اگر در مسیر خود و بطور منطقی صورت پذیرند به سرباز در زنده ماندن وی کمک می کند. آنها سرباز را مجبور می کنند تا در هنگام آموزش بیشتر دقت کند. در هنگامی که ترسیده است از خود خوب دفاع کند، اعمالی را انجام دهد که امنیت وی را تضمین می کنند، به طور منطقی به همراهان خود اعتماد کند و در مقابل حوادث عجیب و غریب به خوبی بجنگد. وقتی

که فرد نتواند این واکنشها را درست کنترل کند ، در جای خود متوقف می شود و توان پیشروی را از دست می دهد . به جای آنکه فرد به جمع آوری منابع و تواناییهای داخلی خود بپردازد ، به ترسهای داخلی خود گوش می دهد . این سرباز قبل از اینکه از نظر فیزیکی به زانو درآید شکست روانی را تجربه خواهد کرد . به خاطر داشته باشید که ، میل به بقاء برای هر کس طبیعی است ؛ اما میل افراطی برای زنده ماندن به ترتیب که می شود و ترس افراطی از مرگ امری طبیعی نیست . اگر واکنش طبیعی خود به این شرایط غیر طبیعی هراس زده نشوید . خود را آماده سازید تا بر این واکنش ها غلبه کنید و از آنها جهت نیل به مقصود نهایی خویش بهره ببرید .

این شامل آماده شدن جهت اطمینان از این است که واکنشهای شما در شرایط سخت سازنده هستند و نه مخرب . در طی انجام عملیات زنده ماندن مثال های بیشماری از شجاعت و دلیری و اعتماد به نفس خلق شده است . برتری هایی در شما وجود دارند که اگر شما خود را آماده کنید می توانید آنها را کشف کرده و از آنها بهره ببرید . در زیر تعدادی موضوعات اصلی مطرح شده اند که شما را از لحاظ روانی جهت زنده ماندن آماده می سازند . با مطالعه این دستورالعمل و راهنمایی و شرکت در آموزش بقاء شما می توانید توان بقاء خود را توسعه دهید .

خود را بشناسید

در طی آموزش خانواده شما و دوستانتان این فرصت را پیدا می کنند تا شخصیت درون شما را کشف کنند . قوی تر سازی کیفیت قدرت خود و توسعه دامنه آگاهی شما را برای زنده ماندنتان ضروری هستند .

به استقبال ترس رفتن

وانمود نکنید که از هیچ چیز نمی ترسید اگر مجبور شدید که به تنهایی در شرایط سخت قرار گیرید ، شروع کنید به فکر کردن درباره اینکه چه چیزی از همه بیشتر شما را می ترساند . در مناطقی تمرین کنید که در آینده با آنها برخورد دارید . هدف این نیست که ترس شما از بین برود . بلکه این است که در شما یک اعتماد به نفس ایجاد شود که بتوانید علی رغم ترس بتوانید درست عمل کنید .

واقع بین باشید

از انجام یک بازرسی درست از منطقه و شرایط موجود نترسید . شرایط را همان طوری که هست ببینید نه آنطور که انتظار دارید باشد . امید خود و آرزویتان را در همه شرایط حفظ کنید . وقتی که شما در شرایط سختی قرار می گیرید که قبلاً پیش بینی نکرده اید ، شما ممکن است دچار سرخوردگی شوید . در این صورت از این شعار پیروی کنید « به بهترین سرانجام امیدوار باشید ، خود را برای بدترین حالت آماده کنید » . این به شما کمک می کند که راحت تر خود را با شرایط پیش بینی نشده وفق دهید تا زمانی که با عصبانیت با این شرایط برخورد می کنید .

رفتاری مثبت گرایانه داشته باشید

یاد بگیرید تا همواره به جنبه های خوب هر چیزی توجه کنید . دنبال جنبه های مثبت بگردید نه اینکه صرفاً بخواهید تقویت روحیه کنید . این همچنین بسیار خوب است که ایده آل های خود را تمرین کنید .

به خاطر داشته باشید که چه کسی در خطر است

به خاطر داشته باشید ، عدم توانایی جهت آماده سازی روانی خود برای وفق دادن با شرایط سخت به واکنشهایی مثل افسردگی ، بی دقتی ، بی توجهی ، از دست دادن اعتماد ، عدم توانایی در تصمیم گیری و دست برداشتن از تلاش قبل از خسته شدن بدنی منجر می شود . در هنگام خطر زندگی شما و زندگی دیگران که به شما وابسته هستند به عملکرد شما بستگی دارد .

تعلیم

در طی آموزشهای نظامی و تجارب زندگی ، از امروز شروع کنید تا خودتان را با شرایط سخت وفق دهید . نمایش مهارت های خود در آموزش به شما این اعتماد به نفس را ایجاد می کند که در زمانی که به آنها نیاز دارید به خوبی از آنها استفاده کنید . این را به خاطر داشته باشید که هر قدر آموزش شما واقعی تر باشد ، کمتر در شرایط سخت با مشکل مواجه می شوید .

تکنیکهای مدیریت استرس را یاد بگیرید

افرادی که تحت فشار هستند اگر خوب آموزش ندیده باشند و آمادگی فیزیولوژیکی برای مواجهه با شرایط را نداشته باشند احتمال اینکه دچار اضطراب شوند زیاد است . در حالی که ما اغلب نمی توانیم شرایطی را که در آن قرار می گیریم کنترل کنیم ، این در قدرت ماست که پاسخ و واکنش خود را در این شرایط کنترل کنیم . یاد گرفتن تکنیک های مدیریت استرس می تواند توانایی شما جهت آرام ماندن و تمرکز کردن بر روی کار خود برای زنده نگه داشتن خود و دیگران را تقویت کند . تکنیکهای خوب جهت توسعه شامل مهارتهای آرام بودن ، مهارتهای مدیریت زمان ، مهارتهای خودباوری و مهارتهای از نو سازی شناختها (توانایی کنترل نحوه مشاهده شرایط و نظر داشتن به آن) . به خاطر داشته باشید « میل به زنده ماندن » را می توان همچنین به عنوان « عدم قبول شکست » در نظر گرفت .

زنده ماندن در شرایط سخت قسمت سوم: طرح ریزی برای شرایط

سخت و کیت‌های مورد استفاده



SURVIVAL PLANNING AND SURVIVAL KITS

زنده ماندن در شرایط سخت

قسمت سوم: طرح ریزی برای شرایط سخت و کیت‌های مورد استفاده در شرایط سخت

طراحی برای شرایط سخت چیزی نیست جز پیش بینی چیزی که ممکن است اتفاق بیفتد و شما را در شرایط سخت قرار دهد و مرحله بندی کردن برای افزایش دادن شانس زنده ماندن. بنابراین، طراحی به معنای آماده شدن است. آماده شدن یعنی داشتن وسایل لازم برای زنده ماندن و دانستن این که چگونه از آنها استفاده کرد. مردمی که در مناطق برفی زندگی می کنند خودروهای خود را آماده عبور از جاده های خراب می سازند. آنها به خودروهای خود تایرهای مخصوص حرکت در برف می بندند، به انتهای وسیله بار اضافی می دهند و یک پارو و مقداری نمک و پتو با خود حمل می کنند. مثال دیگری از آماده شدن، پیدا کردن خروجی اضطراری در هواپیما در هنگام پرواز است. آماده شدن می تواند همچنین به معنی دانستن مسیر خود جهت حرکت و آشنا شدن با منطقه است. نهایتاً، طراحی حالات فوق العاده نیز ضروری است.

نکات مهم در طراحی

طراحی جزئی نگر و دقیق در تمامی شرایط خصوصاً شرایط سخت بسیار ضروری است. گنجاندن ملاحظات مربوط برای زنده ماندن در طی مأموریت در ضمن طراحی شانس شما برای زنده ماندن در شرایط اضطراری را تقویت می کند. مثلاً اگر وظیفه شما ایجاب می کرد که شما در یک محل کوچک و بسته کار کنید که نتوانید مقدار زیادی بار به آنجا ببرید، طراحی کنید که کجا می توانید شما کوله پشتی و سایر تجهیزات خود را قرار دهید. آنها را در جایی قرار دهید که مانع خارج شدن سریع شما از محل نگردد و در عین حال آماده استفاده و دست پیدا کردن سریع نیز باشید.

یک بُعد مهم در طراحی در نظر گرفتن ملاحظات بازدارنده پزشکی است. اطمینان از اینکه شما مشکل دندانی ندارید و ایمنی زایی درست به شما کمک می کند تا از مشکلات دندانپزشکی و بهداشتی در امان باشید. یک مشکل دندانی در شرایط سخت تمرکز شما را برای تفکر کردن در مورد مشکلاتی که با آنها مواجه هستید می کاهد. عدم توانایی در سرحال نگه داشتن خود ممکن است بدین معنی باشد که بدن شما در مقابل بیماری هایی که در منطقه هستند ایمن نیست.

آماده کردن حمل نمودن یک کیت مخصوص شرایط سخت به همان اندازه مهم است که ملاحظات مطرح شده در بالا. تمامی هلی کوپترهای ارتش دارای کیت های مخصوصی هستند که طبق منطقه عملیاتی آنها تهیه می شوند. کیت هایی برای شرایط روی آب، آب و هوای گرم و یک جلیقه نجات هوانوردی در آنها وجود دارند. (برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد این کیت ها و محتویاتشان به ضمیمه A مراجعه کنید.) اگر شما یک هوانورد نیستید، شما احتمالاً به این کیت ها یا جلیقه نجات دسترسی ندارید. با این حال، اگر شما بدانید که این کیت ها محتوی چه چیزهایی هستند، این به شما کمک می کند تا کیت خود را طراحی کرده و آماده سازید.

حتی کوچک ترین کیت ، اگر درست تهیه شده باشد ، وقتی که با مشکل مواجه می شوید بسیار باارزش است . قبل از تهیه کیت خود ، به مأموریت واحد خود ، شرایط حاکم بر عملیات و تجهیزات و ادوات واحداث توجه کنید .

کیت های مخصوص شرایط سخت

محیط در انتخاب وسایل مورد نیاز در کیت شما نقش اساسی دارد . شما چقدر تجهیزات در کیت بگذارید ؟ این بستگی دارد که چگونه آن را حمل می کنید . کیتی که خودتان حمل می کنید باید کوچکتر از آن باشد که با خودرو حمل می شود . همواره وسایل کیت خود را به صورت لایه لایه بچینید و مهمترین وسایل را نزدیک بدن قرار دهید . مثلاً نقشه و قطب نما را همواره باید در دسترس داشته باشید . وسایل کم اهمیت تر را در قسمت بار قرار دهید . وسایل بزرگ را در کوله پشتی قرار دهید .

در آماده سازی کیت خود ، وسایلی را انتخاب کنید که بیش از یک کاربرد دارند . اگر شما دو وسیله دارید که کار یکسانی می کنند ، از یکی از آنها برای کار دیگری استفاده کنید . وسایل را دولا نکنید زیرا سبب افزایش وزن و اندازه کیت می شوند .

کیت شما نیاز به ارزیابی دارد ، شما فقط به وسایلی نیاز دارید که نیاز شما را برطرف می کنند و یک وسیله ای می خواهید که آن وسایل را در خود نگه دارد . برای این جعبه شما می توانید یک جعبه کمکهای اولیه ، یک جعبه مهمات و یا وسیله مناسب دیگری انتخاب کنید . این جعبه باید :

- ضد آب

- به راحتی قابل حمل یا متصل کردن به بدن

- قابل دسترس آسان

- بادوام باشد .

■ در داخل کیت شما باید وسایل زیر را داشته باشید :

- وسایل کمکهای اولیه

- قرص تصفیه آب

- وسایل تهیه آتش

- وسایل علامت دهی

- وسایل تهیه غذا

- وسایل تهیه سرپناه

■ مثالهایی از این وسایل عبارتند از :

- آتش زنه ، کبریت فلزی ، کبریت های ضد آب

- سیم تله

- آینه علامت دهی

- قطب نمای مچی

- نخ ماهیگیری

- قلاب ماهیگیری

- شمع

- عدسی کوچک

- قرص اکسی تتراسایکلین (ضد اسهال یا عفونت)

- قرص های تصفیه آب

- پتو

- تیغ جراحی

- اسکالپ وین (سوزن پروانه ای)

- ظرف ذخیره آب

- چسب

● سوزن و نخ

● چاقو

● بعلاوه یک سلاح اگر شرایط ملزم کند .

تکنیکهای زنده ماندن را در این کتاب بخوانید و تمرین کنید . به مأموریت واحد خود و شرایط محیطی که واحد عملیات می کند توجه داشته باشید ، سپس کیت خود را آماده کنید .

زنده ماندن در شرایط سخت قسمت چهارم: بنیان پزشکی زندگی

در شرایط سخت



Basic survival medicine

زنده ماندن در شرایط سخت

قسمت چهارم: بنیان پزشکی زندگی در شرایط سخت

از میان تمامی مشکلاتی که می توانند توانایی فرد را برای زنده ماندن کاهش دهند، مشکلات پزشکی و درمانی که ممکن است در ضمن چتر بازی و فرود به وجود بیاید از اهمیت ویژه ای برخوردارند.

بسیاری از افراد به دلیل کمبود آموزش و پشتیبانی درمانی در بستن جراحات و مداوای بیماران خود دچار مشکل هستند. برای بعضی این عدم توانایی به دستگیر شدن یا مرگ آنها منجر می شود.

افراد در چنین شرایط سختی به دلیل این که نمی توانند خود را درمان کنند دچار ناامیدی و یأس می گردند. توانایی جهت درمان خود روحیه ی آنها را تقویت می کند و به آنها کمک می کند تا زنده بمانند و نهایتاً خود را به نیروهای خودی برسانند. یک نفر با اطلاعات عمومی پزشکی می تواند جان عده زیادی را نجات دهد. بدون وجود پزشک این شما هستید که باید بدانید چه کار کنید تا زنده بمانید.

نیازمندیهای سالم ماندن

برای بقا شما به آب و غذا نیازمند هستید. شما همچنین استانداردهای بهداشتی را در سطح بالایی به کار ببندید.

آب

بدن شما از طریق پروسه های معمولی بدن آب از دست می دهد (عرق کردن، ادرار، مدفوع). در طی فعالیتهای روزانه زمانی که دمای هوا ۲۰ درجه سانتیگراد (۶۸ درجه فارنهایت) می باشد، میزان ۲-۳ لیتر آب بطور روزانه مورد نیاز است. وجود فاکتورهای دیگری مثل گرما، سرما، فعالیت شدید، ارتفاع بالا، سوختگی یا مریضی می تواند بر بدن شما تأثیر بگذارد تا آب بیشتری از دست بدهد. شما باید این آب را جایگزین کنید. خشک شدن بدن نتیجه جایگزین کردن ناکافی مایعات از دست رفته بدن می باشد. این حالت از میزان فعالیت شما می کاهد و اگر آسیب ببینید، میزان عمق آسیب دیدگی شما را افزایش می دهد و دچار شوک می شوید. در زیر بعضی اثرات سوء از دست رفتن آب بدن آمده اند:

- با از دست رفتن ۵٪ از آب بدن فرد احساس تشنگی، بی حوصلگی، تهوع و بی خوابی می کند.
- با از دست رفتن ۱۰٪ از آب بدن فرد احساس سرگیجه، سردرد، عدم قدرت تکلم و احساس سوزش در لبهای خود می کند.
- با از دست رفتن ۱۵٪ از آب بدن فرد احساس ضعف در بینایی، سوزش در ادرار، متورم شدن زبان، کری و احساس کرختی در پوستش می کند.
- با از دست دادن آب بیشتر فرد دچار مرگ می شود.

■ متعارفترین علامات و عوارض کم آب شدن بدن عبارتند از :

- کدر شدن ادرار با بوی تند
- کاهش حجم ادرار
- تیره شدن و گود افتادن چشم ها
- احساس خستگی و کوفتگی
- بیقراری
- کاهش حالت الاستیکی پوست
- ایجاد خونریزی در مویرگهای موجود در زیر ناخن
- گود افتادن خط موجود در وسط زبان
- تشنگی

تشنگی در انتهای لیست آمده است زیرا معمولاً زمانی که شما احساس عطش می کنید حدود ۲٪ آب از دست می دهید . در ضمن از دست دادن آب شما آن را جایگزین می کنید . سعی در جایگزین کردن آب از دست رفته در شرایط سخت کاری دشوار است و تشنگی تعیین کننده میزان دقیق آب مورد نیاز بدن نیست .

بیشتر مردم به راحتی نمی توانند در یک زمان یک لیتر آب بیشتر بخورند . بنابراین ، حتی اگر تشنه نیستید مقدار کمی آب به طور منظم بخورید تا از ، از دست رفتن آب بدن جلوگیری کنید .

اگر تحت استرس های فیزیکی و روانی قرار دارید ، میزان دریافت آب خود را افزایش دهید . مقدار کافی مایعات بنوشید تا حجم ادرار خود را حداقل در ۲۴ ساعت ۰/۵ لیتر نگه دارید .

در هر شرایطی که جیره غذایی کم است ، ۶-۸ لیتر آب در هر روز بنوشید . در شرایط آب و هوایی حاد ، مخصوصاً در بیابان ، هر فرد به طور متوسط ۲/۵-۳/۵ لیتر آب در هر ساعت از دست می دهد . در چنین شرایطی شما باید روزانه ۱۳-۱۴ لیتر آب بنوشید .

همراه با از دست رفتن آب مقداری الکترولیت های بدن نیز کم می شوند . رژیم غذایی متوسط می تواند معمولاً با از دست رفتن اینها ثابت باقی بماند ، اما در شرایط ویژه بیماری منابع غذایی اضافی مورد نیاز است . حداکثر یک چهارم قاشق چایخوری نمک را در یک لیتر آب حل کنید ، غلظتی که ایجاد می شود سبب بهبود بافتها می شود .

از میان تمامی مشکلاتی که در شرایط سخت فرد با آن مواجه می شود ، از دست رفتن آب مهمترین موضوع است . در زیر راهنماییهای پایه ای برای ممانعت از ، از دست رفتن آب فراهم آمده است :

- در هنگام خوردن همواره آب بنوشید . آب به عنوان بخشی از سیستم تغذیه به هضم غذا کمک می کند .
- عادت کردن بدن وقتی به شرایط عادت می کند بهتر می تواند کار کند .
- عرقهای خود را ذخیره کنید نه آب . فعالیتهایی را که عرق انسان را در می آورند محدود کنید اما آب بنوشید .
- جیره بندی آب . تا زمانی که یک منبع مناسب پیدا کنید ، آب را جیره بندی کنید . روزانه ۵۰۰ سانتی متر مکعب (۰/۵ لیتر) همراه با ۲ قاشق چایخوری شکر برای ممانعت از دست رفتن آب بدن تا حداقل یک هفته مناسب هستند .
- شما می توانید با وسایل مختلفی میزان آب از دست رفته را تخمین بزنید . یک پانسمان استاندارد حاوی حدود ۰/۲۵ لیتر خون است . یک تی شرت جذب کرده خون حاوی ۰/۵ - ۰/۷۵ لیتر است .
- شما همچنین می توانید با اندازه گیری ضربان و تنفس خود آب از دست رفته را حساب کنید . از روش زیر به عنوان راهنما برای انجام این کار استفاده کنید :

- با از دست دادن ۰/۷۵ لیتر سرعت ضربان نبض در مچ دست کمتر از ۱۰۰ عدد در دقیقه و سرعت تنفس ۱۲-۲۰ دم در دقیقه می باشد .
- با از دست دادن ۰/۷۵ - ۱/۵ لیتر آب بدن ضربان نبض ۱۰۰-۱۲۰ عدد در دقیقه و سرعت تنفس ۲۰-۳۰ دم در دقیقه می باشد .
- با از دست دادن ۱/۵-۲ لیتر آب بدن ضربان نبض ۱۲۰-۱۴۰ عدد در دقیقه و سرعت تنفس ۳۰-۴۰ دم در دقیقه می باشد .

غذا

هر چند شما می توانید هفته ها بدون غذا زنده بمانید ، اما برای سالم ماندن نیازمند غذا هستید . بدون غذا شما توانایی های فیزیکی و روانی خود را از دست می دهید و ضعیف می گردید . غذا موادی را تهیه می کند که بدن با سوزاندن آنها انرژی تولید می کند . غذا ، ویتامین ، مواد

معدنی، نمک و سایر عناصر ضروری لازم را برای سالم بودن فراهم می سازد. از همه مهمتر این که وجود غذا به روحیه افراد نیز کمک می کند.

دو منبع اساسی غذا، گیاهان و حیوانات (شامل ماهی ها) هستند. هر دوی اینها در سطوح مختلفی کالری، هیدرات کربن، چربی و پروتئین های مورد نیاز برای فعالیتهای روزانه بدن را تهیه می کنند.

کالری ها، سوخته های اصلی و انرژی اصلی مورد استفاده بدن هستند. هر فرد به طور معمول برای انجام دادن حداقل کارهای روزانه به ۲۰۰۰ کالری احتیاج دارد. مقدار مناسبی هیدرات کربن، چربی و پروتئین بدون مقدار کافی کالری سبب گرسنگی و مصرف کردن انرژی ذخیره در بافتهای بدن می گردد.

غذاهای گیاهی

این غذاها هیدراتهای کربن را تهیه می کنند (مهمترین منبع انرژی). بسیاری از گیاهان پروتئین لازم جهت نرمال نگه داشتن بدن را فراهم می آورند. هر چند گیاهان ممکن است تعادل لازم را در رژیم غذایی ایجاد نکنند، آنها حتی در قطب جنوب نیز می توانند شما را حفظ کنند، جایی که گرمای حاصل از سوخته شدن گوشت در بدن ضروری است. بسیاری گیاهان غذایی مثل دانه ها و میوه های فندقی پروتئین و روغنهای لازم جهت نرمال کردن بدن تهیه می کنند.

ریشه ها، گیاهان سبز و گیاهانی که حاوی شکر هستند، کالری ها و کربوهیدراتهایی که به بدن انرژی می دهند فراهم می آورند. ارزش غذایی گیاهان اگر شما در حال فرار از دست دشمن هستید یا در جایی که حیوانات وحشی کمیاب هستند باشید، مهمتر و مهمتر می شود. برای مثال:

- شما می توانید گیاهان را با باد، هوا، خورشید یا آتش خشک کنید. این فساد گیاهان را به تأخیر می اندازد و شما می توانید آنها را ذخیره کرده و در هنگام نیاز با خود همراه داشته باشید.
- شما راحتتر و سریعتر می توانید گیاه به دست آورید. این زمانی که دشمن به شما نزدیک است بسیار مهم است.

غذاهای حیوانی

گوشت نسبت به غذاهای گیاهی مقوی تر است. در حقیقت این ممکن است در بعضی جاها سهل الوصول تر از گیاه باشد. به هر حال برای تهیه گوشت، شما نیازمندید تا نسبت به رفتار حیوانات وحشی و نحوه شکار آنها اطلاعاتی را کسب کنید. برای پاسخگویی به نیازهای غذایی فوری خود، اول دنبال حیواناتی بگردید که در دسترس تر بوده و به راحتی قابل شکار هستند. بعضی از آنها عبارتند از حشرات، سخت پوستان، نرم تنان، ماهی ها و خزندگان. اینها می توانند در مدت زمانی که طول می کشد تا شما برای شکارهای بزرگتر دام تهیه کنید نیازهای غذایی اولیه شما را تأمین کنند.

بهداشت فردی

در هر شرایطی، پاکیزگی یک فاکتور مهم پیشگیری از عفونت و بیماری به حساب می آید. این همچنین در شرایط سخت مهمتر می باشد. بهداشت ضعیف شانس زنده ماندن شما را کاهش می دهد.

یک حمام روزانه با آب داغ و صابون ایده آل است، اما شما می توانید بدون این تشریفات هم زنده بمانید. یک تکه پارچه و آب صابون بردارید تا خودتان را بشویید. توجه ویژه ای به پاها، زیر بغل ها، لای پاها، دستان و موها داشته باشید. زیرا اینها از مناطق اولیه ایجاد عفونت هستند. اگر آب کم است یک حمام هوا بگیرید. تا جایی که امکان دارد لباسهای خود را درآورید و در هوای آزاد، زیر نور خورشید حداقل یک ساعت دراز بکشید. مراقب آفتاب سوختگی نیز باشید.

اگر صابون ندارید از دوده یا شن استفاده کنید، یا از چربی حیوانات و دوده چوب صابون بسازید. البته اگر شرایط ایجاب کرد. برای تهیه صابون:

- با بریدن چربی حیوانات به تکه های کوچک و پختن آن در تابه روغن تهیه کنید.
- با افزودن آب به تابه از چسبیدن چربی به آن جلوگیری کنید.
- چربی را آرام آرام بپزید و همواره به هم بزنید.
- بعد از به دست آمدن چربی آن را داخل ظرف بریزید تا سفت شود.
- از لوله نزدیک به انتهای ظرف به روغن دوده اضافه کنید.

- آب روی دوده ها بریزید و مایعی که از لوله پایین ظرف خارج می شود را جمع آوری کنید . این مایع پتاس است . روش دیگر برای گرفتن پتاس ریختن مخلوط دوده و آب بر روی روغن شده از روی پارچه ای نازک است .
- در داخل تابه در بخشهای دیگر گریس را به یک بخش پتاس تبدیل کنید .
- مخلوط حاصل را روی آتش بگذارید تا زمانی که محکم شود .
- بعد از سرد شدن مخلوط (صابون) ، شما می توانید آن را بصورت نیمه جامد مستقیماً از داخل تابه استفاده کنید . شما همچنین می توانید این را در یک ظرف بگذارید تا سفت شود سپس آن را بصورت قالبی ببرید .

دستان خود را تمیز نگه دارید

چرکهای روی دست می توانند غذا و آب را آلوده کنند . دستان خود را پس از حمل هر ماده ای که احتمال آلوده بودن آن وجود دارد ، بعد از شستن مخرج ، بعد از تماس با افراد مریض و قبل از برداشتن هر نوع غذا ، ظرف غذا یا آب بشوید . انگشتان خود را مرتب و تمیز نگه دارید و داخل بینی نبرید .

موهای خود را تمیز نگه دارید

موهای شما می تواند محل استقرار میلیونها باکتری ، شپش و سایر پارازیتها قرار گیرد . با تمیز نگه داشتن ، شانه کردن و کوتاه کردن موها می توان آنها را از این خطر دور نگه داشت .

لباس خود را تمیز نگه دارید .

لباس و رختخواب خود را تمیز نگه دارید تا شانس ایجاد عفونت در پوست و خطر مبتلا شدن به انگل کاهش یابد . هر وقت لباس شما کثیف شد آن را سریعاً تمیز کنید . اگر آب کم باشد با تکان دادن ، هوا دادن و زیر نور گذاشتن آنها برای دو ساعت ، آنها را تمیز کنید . اگر از کیسه خواب استفاده می کنید ، پس از هر بار استفاده آن را پشت و رو کنید ، باد بدهید و بگذارید تا خشک شود .

دندانهای خود را تمیز نگه دارید

حداقل یک بار در روز با مسواک دهان و دندان خود را تمیز کنید . اگر مسواک در دسترس نیست از چوبهای جویدنی برای تمیز کردن دندان استفاده کنید . یک تکه ۲۰ سانتیمتری با یک سانتی متر عرض پیدا کنید . یک انتهای تکه را بجوید تا رشته ها و فیبرهای آن جدا گردند . حالا دندان خود را مسواک کنید . روش دیگر پیچیدن یک تکه پارچه تمیز دور انگشتان و کشیدن آن ها روی دندان جهت زدودن تکه های غذای روی دندان است . شما می توانید همچنین دندان خود را با مقداری شن ، جوش شیرین ، نمک ، یا صابون تمیز نگه دارید . سپس دهان را با آب نمک یا آب ، آب بکشید . همچنین تمیز کردن دندان با نخ یا فیبر به بهداشت دهان کمک می کند . اگر در دندان شما حفره وجود دارد ، شما می توانید با پارافین شمع ، تنباکو ، آسپیرین ، خمیر دندان ، فلفل یا بخشهایی از ریشه زنجبیل آن را پر کنید . قبل از پرکردن حفره مطمئن شوید که داخل آن کاملاً تمیز شده است .

مراقب پاهای خود باشید

به منظور ممانعت از ایجاد مشکل برای پاهایتان ، قبل از پوشیدن کفشهایتان برای انجام مأموریت به آن عادت کنید . پاهای خود را روزانه بشوید و ماساژ دهید . ناخنهای پاهایتان را هر روز بگیرید . جوراب خشک و اندازه به پا کنید . روزانه پاهای خود را پودر بزنید و تاولهای آن را چک کنید .

اگر تاول کوچک دارید آن را نترکانید . یک تاول سالم در مقابل عفونت ایمن است . یک بالشتک کوچک اطراف تاول بگذارید تا به آن فشار نیاید و آلودگی ایجاد نشود . اگر تاول ترکید ، آن را به صورت یک زخم باز درمان کنید . روزانه آن را تمیز کنید و ببندید . جهت اجتناب از ترکیدن تاول یا فشار وارد شدن به آن و درد نازک شدن آن کارهای زیر را انجام دهید :

- یک سوزن خیاطی و یک تکه نخ تمیز یا استریلزه تهیه کنید .
- بعد از تمیز شدن ، تاول آن را با سوزن و نخ ببندید .
- سوزن را جدا کنید و دو انتهای نخ را در خارج از تاول محکم کنید . نخ ، رطوبت داخل تاول را جذب می کند . این اندازه حفره ای را که ایجاد می شود کاهش می دهد و اطمینان حاصل می شود که حفره بزرگ نمی شود .
- اطراف تاول را با بالشتک نرم بپوشانید .

به اندازه کافی استراحت کنید

تنها برای ادامه دادن مأموریت نیازمند مقدار مناسبی استراحت دارید . در طی فعالیتهای روزانه طوری برنامه ریزی کنید که بطور منظم ۱۰ دقیقه استراحت کنید . تمرین کنید تا بتوانید در محلهای نامناسب نیز استراحت خود را انجام دهید . وقتی که شرایط اجازه استراحت کامل را نمی دهد با تغییر دادن فعالیتهای فکری و فیزیکی و بالعکس تجدید روحیه کنید .

محل کمپ خود را تمیز نگه دارید

محیط اطراف کمپ را با ادرار و مدفوع خود آلوده نکنید . از مستراح های صحرایی در صورت امکان استفاده کنید . وقتی که مستراح صحرایی در دسترس نیست یک حفرة بکنید و بعد از قضای حاجت روی آن را با خاک بپوشانید . آب آشامیدنی را از قسمت بالای سرچشمه موجود در محل کمپ جمع کنید . تمامی آبها که تهیه می کنید ، تصفیه کنید .

اورژانس های پزشکی

اورژانس های پزشکی و مشکلاتی که شما ممکن است با آن مواجه شوید شامل ایجاد اختلال در تنفس ، خونریزی شدید و شوک می باشد .

مشکلات تنفسی

هر یک از عوامل زیر می توانند باعث ایجاد اختلال در تنفس گردند و جلوی راه تنفس را سد کنند :

- جسم خارجی در دهانه گلو که جلوی نای را سد می کند .
- جراحت دیدن صورت یا گردن
- التهاب یا آماس دهان و گلو که با استنشاق دوده ، شعله و واکنشهای آلرژیک ایجاد می شود.
- پیچ خوردگی در گلو (با خم شدن گردن به جلو بطوری که چانه بر روی قفسه سینه قرار گیرد ایجاد می شود) ممکن است راه عبور هوا را مسدود کند .
- پس از بیهوشی ، زبان ممکن است راه عبور هوا را در شش ها مسدود کند . وقتی که فردی بیهوش است ، ماهیچه های فک پایین و زبان شل می شوند و گردن به سمت جلو می افتد ، این سبب می شود که فک پایین پل شود و زبان به سمت عقب می افتد و مسیر عبور هوا را مسدود کند .

خونریزی شدید

خونریزی شدید از هر رگ خونی اصلی در بدن بسیار خطرناک است . از دست رفتن یک لیتر خون عوارض و علائم شوک را به دنبال دارد . با از دست دادن ۲ لیتر خون به بدن حالت شوک شدید دست می دهد و فرد کاملاً به خطر می افتد . از دست رفتن ۳ لیتر خون معمولاً مرگ فرد را به دنبال دارد .

شوگ

شوگ (واکنش استرس حاد) به خودی خود یک بیماری محسوب نمی شود . این یک حالت کلینیکی است که توسط علاماتی که در هنگامی که برونده قلب به اندازه ای نیست که شریانها را با خون تحت فشار کافی پر کند تا خون کافی جهت پشتیبانی از ارگانها و بافتها فراهم گردد .

مراحل زنده نگاه داشتن مصدوم

خودتان و فرد مصدوم هر دو سعی کنید تا خونسرد باشید . به او قوت قلب بدهید و سعی کنید او را آرام نگاه دارید . یک معاینه فیزیکی سریع انجام دهید . به دنبال عامل جراحت بگردید و از اصل ABC مورد استفاده در کمکهای اولیه پیروی کنید ، با کنترل راههای تنفسی مصدوم شروع کنید ، اما بسیار دقیق و ظریف عمل کنید . یک فرد در بعضی موارد ممکن است به سبب خونریزی شریانی خیلی سریعتر بمیرد تا مسدود شدن راه تنفس .

باز کردن راه هوایی و باز نگه داشتن آن

برای انجام این کار طبق مراحل زیر عمل کنید :

مرحله ۱ - معاینه کنید تا ببینید که آیا بخشی از راه تنفس گرفته شده یا کل آن . اگر او می تواند سرفه کند یا صحبت کند اجازه دهید که مسیر به طور طبیعی باز شود . آماده باشید مصدوم را دلداری دهید و آماد شوید تا راه تنفسی او را باز کنید و به انجام تنفس دهان به دهان بپردازید . اگر راه هوایی وی کاملاً مسدود است ، محکم شکم او را فشار دهید تا راه هوایی باز شود .

مرحله ۲ - انگشت خود را به داخل دهان مصدوم بیندازید و سطح زبان و داخل دهان وی را از اشیاء خارجی ، دندان شکسته ، شن و دندان مصنوعی پاک کنید .

مرحله ۳ - از روش فشار آوردن به چانه استفاده کنید ، زوایای چانه ی پایین مصدوم را بگیرید و با دو دست بالا بکشید و شانه را به سمت جلو بیاورید . برای ثابت ماندن ، آرنجهای خود را روی سطح که مصدوم دراز کشیده قرار دهید . اگر لبهای او بسته است ، لب پایین را با شست خود باز کنید . (تصویر ۴-۱)

زوایای چانه پایین را بگیرید و با دو دست بالا بکشید و شانه را به سمت جلو بیاورید .

اگر لبهای مصدوم بسته است ، لب پایین او را با شست خود باز کنید .

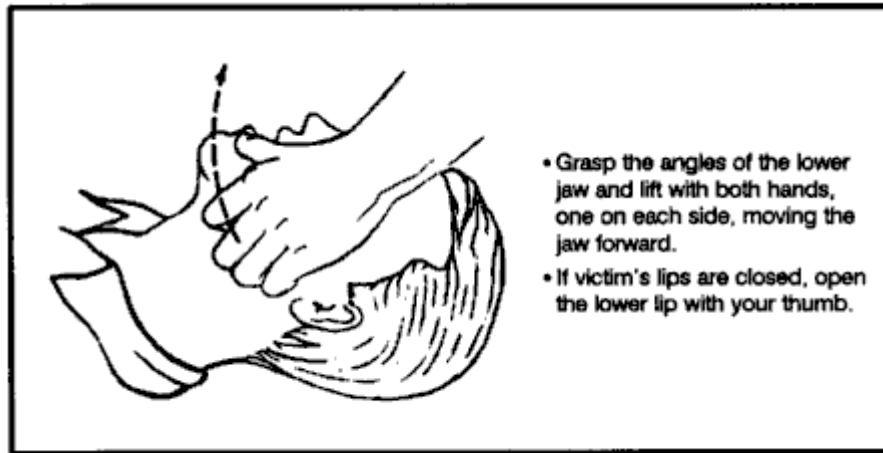


Figure 4-1. Jaw thrust method.

تصویر ۴-۱ . روش فشار آوردن به چانه

مرحله ۴ - در حالی که راه هوایی مصدوم باز است ، بینی وی را با شست و انگشت اشاره بگیرید و دو نفس عمیق به داخل شش های او بزنید . اجازه دهید بعد از دو بار باد کردن ، شش ها باد خود را خارج کنند و طبق زیر عمل کنید :

- نگاه کنید که سینه مصدوم بالا و پایین بیاید .
- به صدای خارج شدن هوا در طی بازدم گوش دهید .
- آزاد شدن هوا را روی گونه های خود حس کنید .

مرحله ۵ - اگر تنفسهای عمیق سیستم تنفسی مصدوم را تحریک نکرد ، به تنفس دهان به دهان ادامه دهید تا مصدوم نجات یابد .

مرحله ۶ - در طی انجام تنفس دهان به دهان خطر قی کردن مصدوم وجود دارد . دهان مصدوم را برای ممانعت از این خطر مرتباً چک کنید و در صورت نیاز آن را پاک کنید .

نکته : ممکن است بعد از باز شدن هوایی نیاز به CPR (زنده کردن مجدد سیستم ریوی بدن) باشد ، اما این کار فقط وقتی میسر است که خونریزی اصلی بدن تحت کنترل باشد . برای اطلاعات بیشتر به ۲۰-۲۱ FM ، کتابچه راهنمای انجمن قلب آمریکا ، دفترچه راهنمای صلیب سرخ و سایر کتب کمکهای اولیه مراجعه شود .

کنترل خونریزی

در شرایط سخت شما باید خونریزی های مهم را سریعاً قطع کنید ، زیرا جایگزینی خون از دست رفته میسر نیست و مصدوم سریعاً می میرد . خونریزی های خارجی به ترتیب زیر طبقه بندی می شوند (طبق این منبع) :

- شریانی . رگهای خونی شریان نامیده می شوند که خون را از قلب در سرتاسر بدن منتشر می کنند . هنگام برش شریان خون سرخرنگی به بیرون فواره می زند که نحوه فواره زدن آن با ضربان قلب منطبق است . به علت اینکه خون موجود در شریان تحت فشار بالایی است ، فرد در زمانی که شریان اصلی پاره می شود ، خون زیادی را در مدت زمان کوتاهی از دست می دهد . بنابراین خونریزی شریانی خطرناکترین نوع خونریزی است . اگر درست کنترل نشود مرگبار خواهد بود .
- وریدی . خون وریدی خونی است که از طریق رگها به قلب برمی گردد . جریان مستمر خون سیاه ، قرمز تیره یا آبی از خصوصیات این نوع خونریزی است . شما خونریزی وریدی را راحت تر از شریانی می توانید کنترل کنید .

● مویرگی . مویرگ ها رگهای بسیار کوچکی هستند که شریان ها را به ورید وصل می کنند . این خونریزی وریدی بر اثر جراحات سطحی ایجاد می شود . کنترل این نوع خونریزی اصلاً سخت نیست . شما می توانید خونریزی های خارجی را با فشار مستقیم ، فشار غیر مستقیم ، بالا آوردن ، با دست گرفتن بالای رگ یا شریان بند مهار کنید .

فشار مستقیم

مؤثرترین روش جهت مهار خونریزی فشار دادن مستقیم بر روی زخم است . این فشار نه تنها باید به حدی محکم باشد که خونریزی را متوقف کند ، بلکه به اندازه کافی طولانی مدت باشد تا سطح آسیب دیدگی را هم ببندد . اگر بعد از ۳۰ دقیقه فشار خونریزی ادامه داشت ، با پارچه روی زخم را محکم با فشار ببندید . این بانداژ از یک گاز استریل ضخیم یا سایر مواد مناسب که روی زخم قرار داده می شوند و با چند دور پیچیدن باند دور زخم در محل محکم می شوند . (تصویر ۲-۴) این بانداژ باید از پانسمانهای معمولی محکم تر باشد ، ولی نباید به اندازه ای محکم باشد که مانع جریان خون در سایر بخشهای بدن شوند . وقتی که شما از پانسمان استفاده می کنید ، آن را باز نکنید ، حتی وقتی که پانسمان خون زیادی جذب کرده است . پانسمان کردن، بانداژ وصل شده

زخم

فشار اضافی به زخم با فشار دست ایجاد می شود با بانداژ متصل شده به پانسمان به محل زخم فشار وارد می شود برای فشار اضافی بر زخم بالشتکی را محکم روی زخم قرار دهید یا با سایر طنابها و تسمه های موجود آن را محکمتر کنید

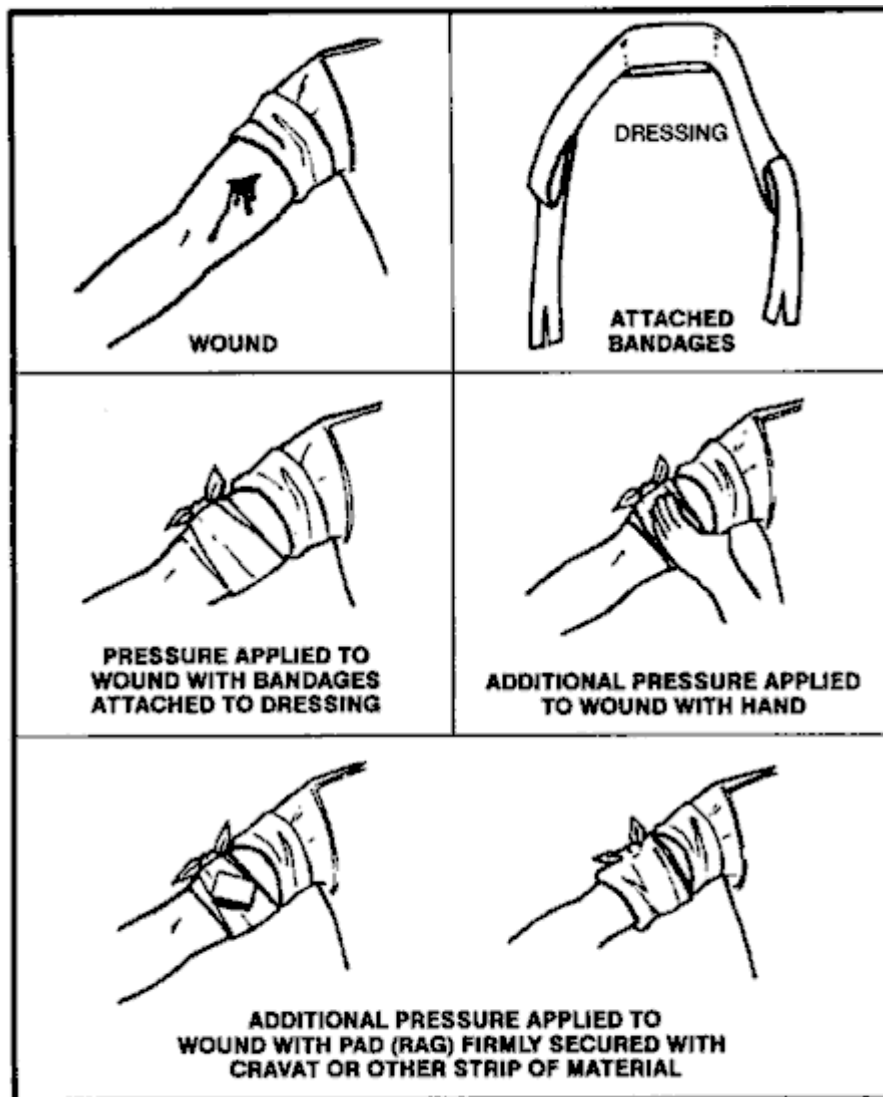


Figure 4-2. Application of a pressure dressing.

تصویر ۲-۴. کاربرد بانداژ فشاری

بانداژ فشاری را ۱ یا ۲ روز در محل خود باقی نگه دارید ، بعد از آن می توانید آن را با بانداژهای سبکتر جایگزین کنید . جهت انجام عملیاتهای بقاء طولانی مدت ، بانداژ را تازه نگه دارید ، روزانه آن را عوض کنید و وجود عفونت را در آن جستجو کنید .

بالا آوردن

جراحت را در سطحی بالاتر از قلب قرار دهید تا به بازگشت خون به قلب و کاهش فشار خون در محل زخم کمک کنید . با این حال ، بالا آوردن جراحت به تنهایی نمی تواند مانع خونریزی شود ؛ شما باید همچنین به محل جراحت فشار مستقیم وارد کنید . هنگامی که در حال درمان مارگزیدگی هستید ، محل جراحت را تا جایی که می توانید پایین تر از قلب قرار دهید .

نقاط فشار

یک نقطه فشار یک محل است که در آن شریانهای اصلی نزدیک سطح پوست قرار می گیرند یا جایی که شریان مستقیماً از روی برجستگی استخوان عبور می کنند (تصویر ۳-۴) و شما می توانید از فشار انگشت بر روی نقطه استفاده کنید تا خونریزی از شریان را کُند کنید تا زمانی که زخم پانسمان شود . استفاده از روش فشار بر نقاط کنترل به اندازه فشار مستقیم بر زخم مؤثر نیست تا بتواند جلوی خونریزی را بگیرد . این بسیار کمیاب است که یک فشار بر نقطه مهم شریان بتواند جلوی خونریزی را بگیرد .

کنار چانه

بالای استخوان ترقوه

زیر بالای بازو
جلوی مچ دست
مایه کشاله ران
پشت زانو
جلوی مچ بالا

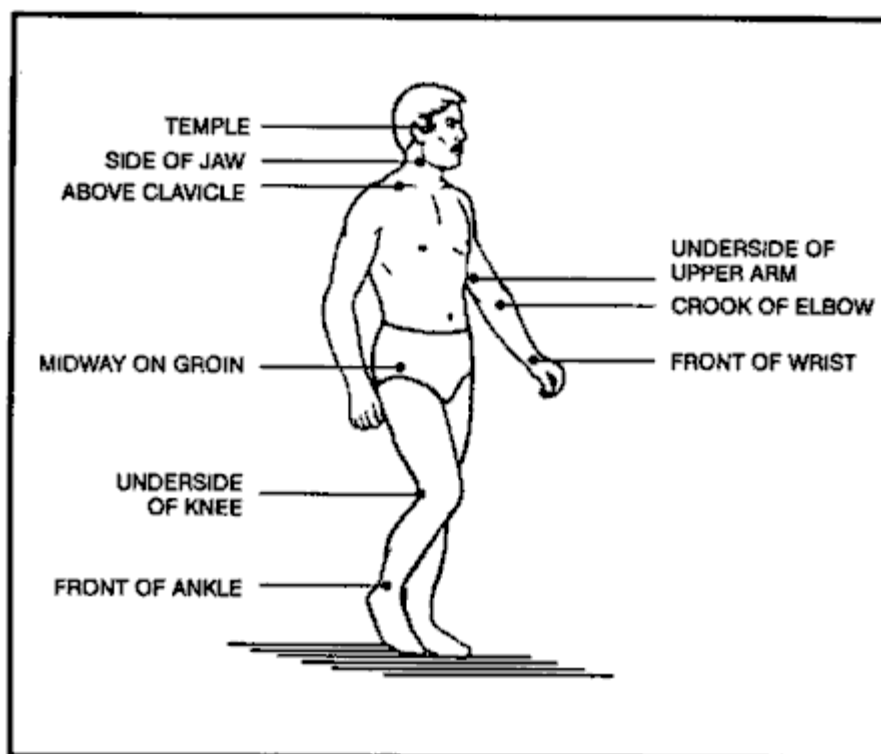


Figure 4-3. Pressure points.

تصویر ۳-۴ نقاط فشار

اگر محل دقیق نقاط فشار را نتوانید به خاطر بیاورید از قانون زیر پیروی کنید: فشار بر انتهای مفصل بالای منطقه آسیب قرار دهید. بر روی دستها، پاها و سر، این می تواند مچ، قوزک پا و گردن باشد.

هشدار

در هنگام فشار به گردن به نکات ایمنی مربوطه توجه کنید. فشار زیاد برای مدت طولانی سبب بیهوشی یا مرگ می گردد. هرگز یک شریان بند دور گردن نگذارید.

با قرار دادن یک بانداژ در مفصل فشار بر روی نقاط فشار را حفظ کنید و آن را با گره های اضافی محکم کنید. با استفاده از این متد جهت حفظ فشار، دستان شما آزاد می شود تا کار کند.

با انگشت گرفتن بالای رگ

شما می توانید خونریزی را سریعاً یا به آرامی متوقف کنید با استفاده کردن از فشار توسط یک انگشت یا دو انگشت در انتهای سرخرگ یا سیاهرگ خونریزی کننده، فشار را حفظ کنید تا زمانی که خونریزی متوقف شود یا کاهش یابد تا زمانی که از بانداژ استفاده شود.

شریان بند

از شریان بند زمانی استفاده کنید که فشار مستقیم بر نقاط خونریزی و سایر متدها نمی توانند خونریزی را متوقف کنند. اگر برای مدت زیادی شریان بند را ببندید، آسیب وارد شده به بافت می تواند سبب پیشرفت قانقاریا شود. استفاده نامناسب از شریان بند می تواند همچنین آسیبهای جبران ناپذیری به عروق و سایر بافتها وارد آورد. اگر شما باید از شریان بند استفاده کنید، آن را اطراف انتهای زخم قرار دهید، مابین زخم و قلب، ۵-۱۰ سانتیمتر بالای محل جراحت دیده (تصویر ۴-۴). هرگز شریان بند را مستقیماً روی زخم یا شکستگی قرار ندهید.

از یک تکه چوب برای محکم کردن شریان بند استفاده کنید . و آن را فقط تا حدی محکم کنید که جلوی خونریزی را بگیرد . بعد از محکم کردن شریان بند ، انتهای آزاد طناب را مهار کنید تا از باز شدن آن جلوگیری کنید .
 ۱- یک حلقه در اطراف عضو بزنید . با یک گره مربعی محکم کنید .
 گره مربعی

۲- یک تکه چوب ، غلاف ، سرنیزه از زیر حلقه عبور دهید .

۳- فقط تا اندازه ای شریان بند را سفت کنید که خونریزی از شریان را متوقف کند .

۴- انتهای آزاد چوب یا سرنیزه را در جایی مهار کنید تا از باز شدن آن جلوگیری کنید

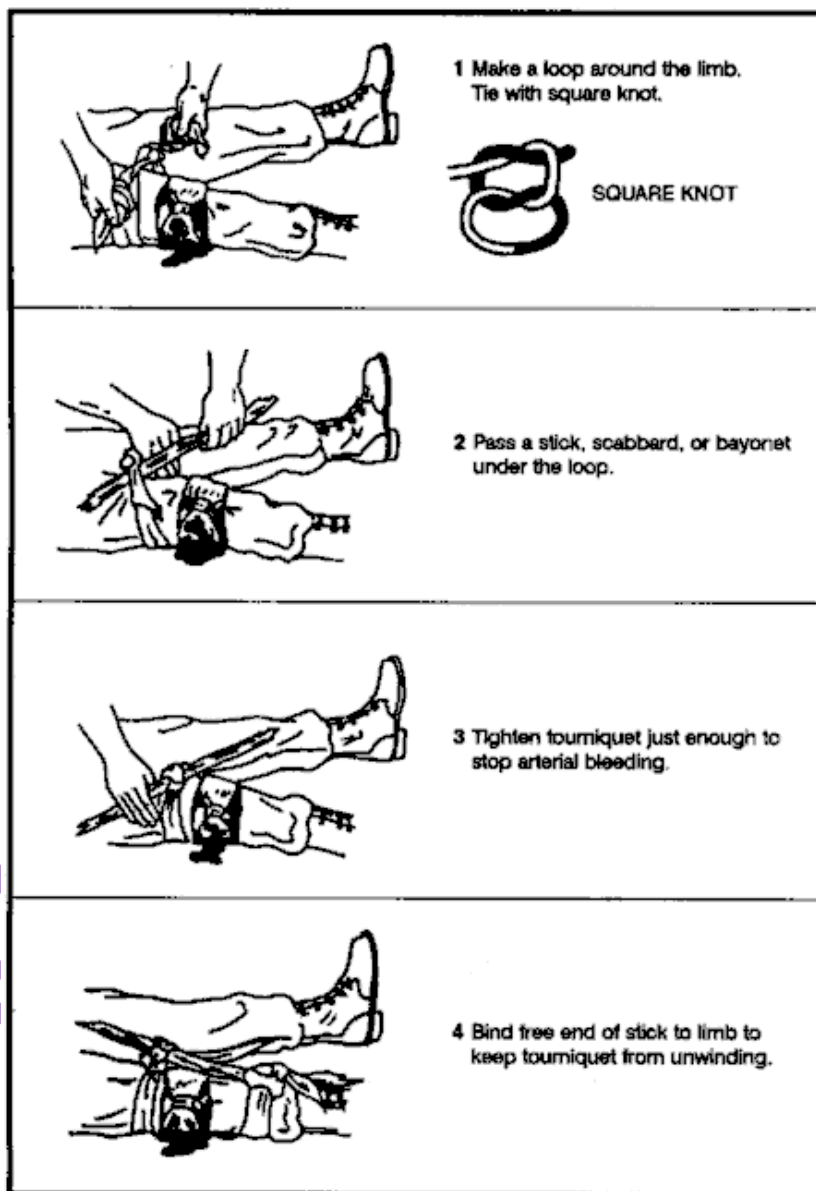


Figure 4-4. Application of tourniquet.

تصویر ۴-۴ . استفاده از سرنیزه

بعد از اینکه شریان بند را محکم کردید ، زخم را پاک کرده و باندپیچی کنید . یک فرد به تنهایی نمی تواند شریان بند را به تنهایی مورد استفاده قرار دهد . روش مشارکتی ، همراه فرد مصدوم می تواند شریان بند را متناوباً هر ۱۰-۱۵ دقیقه به مدت ۱-۲ دقیقه باز کند تا اجازه دهد خون عبور کند .

ممانعت و درمان شوک

در مورد هر فرد مجروح احتمال وقوع شوک را بدهید. تمامی مجروحین را به ترتیب زیر درمان کنید، بدون توجه به اینکه چه علائمی در فرد وجود دارد (تصویر ۵-۴):

- اگر مصدوم به هوش باشد، او را روی زمین بخوابانید و پایین تنه وی را ۱۵-۲۰ سانتیمتر بالاتر بگذارید.
- اگر مصدوم بیهوش باشد، او را روی پهلو یا شکم بخوابانید و سر او را به یک طرف بچرخانید تا از خفه شدن فرد به سبب خونریزی و قی کردن اجتناب کنید.
- اگر از درست بودن حالت فرد مطمئن نیستید، مصدوم را راحت روی زمین بخوابانید، وقتی که مصدوم در وضعیت شوک زده می باشد او را حرکت ندهید.
- دمای بدن را با دور کردن مصدوم از محیط اطراف و در بعضی موارد با استفاده کردن از حرارت خارجی ثابت نگه دارید.
- اگر مصدوم خیس است، لباسهای خیس وی را سریعاً در آورید و لباس خشک تنش کنید.
- با تهیه یک سرپناه مصدوم را از تماس با هوا دور نگه دارید.
- از مایعات و غذاهای گرم، یک کیسه خواب از قبل گرم شده، فرد دیگر، آب گرم در ظرف، سنگهای گرم پیچیده شده در پارچه در هر یک از پهلوهای مصدوم را گرم نگه دارید.
- اگر مصدوم به هوش است، به آرامی مقدار کمی آب شور یا آب شیرین به او بخورانید.
- اگر مصدوم بی هوش است و دارای جراحات شکمی است از خوراندن مایعات به او اجتناب کنید.
- بگذارید مصدوم حداقل ۲۴ ساعت استراحت کند.
- اگر شما تنها هستید، در یک گودال، پشت یک درخت یا هر محل دیگر که مناسب باشد طوری دراز بکشید که سر شما پایین تر از پاهایتان باشد.
- اگر شما همراه کسی هستید، مصدوم را متناوباً جابجا کنید تا راحت باشد.

صدمات استخوانی و مفصلی

صدمات استخوانی و مفصلی می توانند شامل شکستگی، دررفتگی و رگ به رگ شدن باشند.

شکستگی ها

اساساً دو نوع شکستگی وجود دارند: باز و بسته. در شکستگی باز، استخوان از پوست بیرون می زند و شکستگی با ایجاد زخم باز پیچیده تر می شود. بعد از جافتادن شکستگی، زخم را مثل زخمهای معمولی درمان کنید.

مصدوم به هوش

- او را روی زمین بخوابانید
- بین او و زمین فاصله بیندازید
- همه لباسهای تر وی را در بیاورید
- او را از برخورد با هوا مصون کنید
- مایعات گرم به او بدهید
- دمای بدن وی را حفظ کنید
- بگذارید ۲۴ ساعت استراحت کند
- پایین تنه وی را ۱۵-۲۰ سانت بالاتر از سر قرار دهید

مصدوم بیهوش

همانند مصدوم به هوش عمل کنید، مگر اینکه:

- مصدوم را به یک پهلو بخوابانید و سر او را به یک طرف بچرخانید تا از خفه شدن وی به سبب خونریزی یا قی کردن جلوگیری کنید.
- دستها و پاها را بالا نیاورید. ● به او مایعات نخورانید

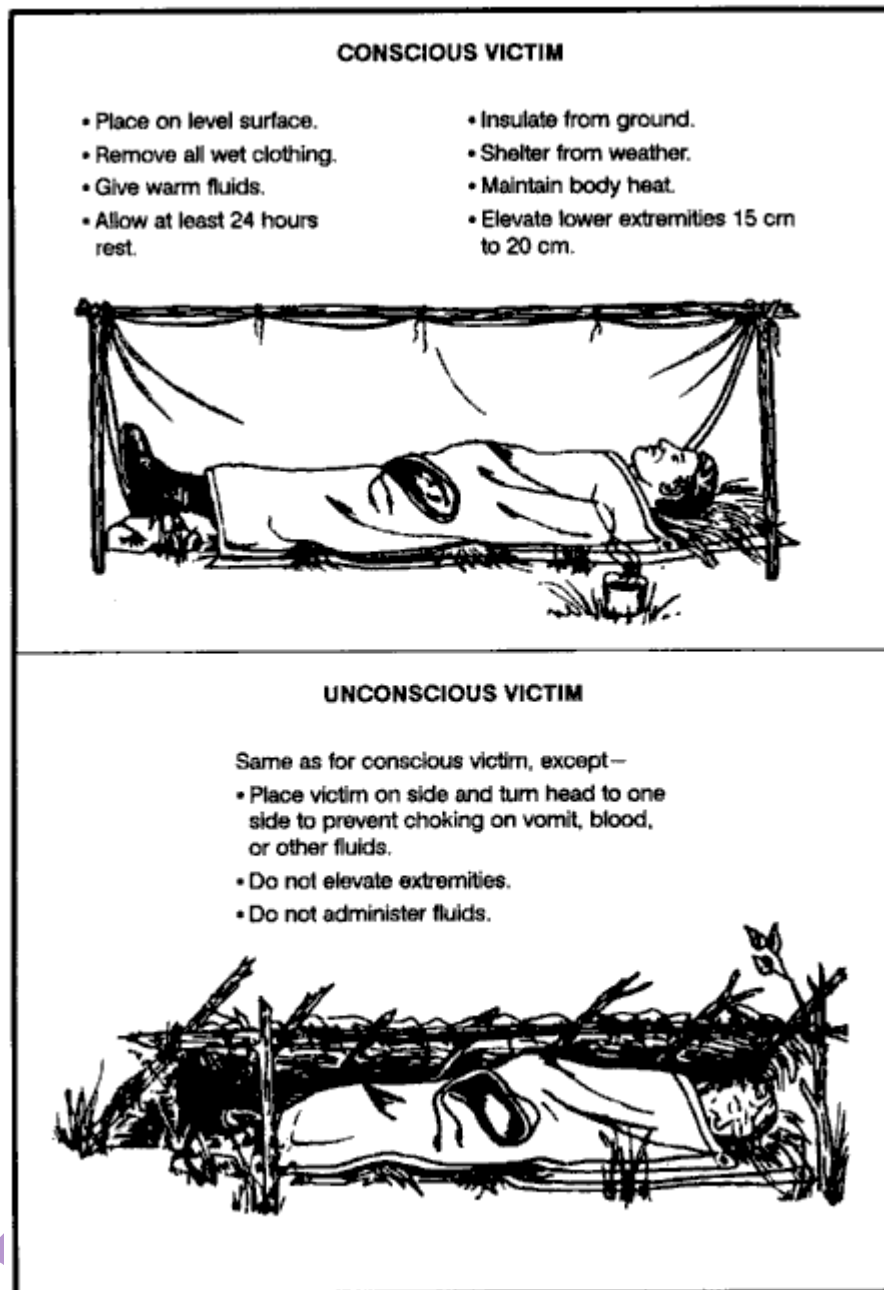


Figure 4-5. Treatment for shock.

تصویر ۴-۵. درمان شوک

شکستگی بسته جراحات به همراه ندارد، از راهنماییهای مطرح شده در مبحث فلج شدن پیروی کنید و شکستگی را جا انداخته و آتل ببندید. علامات و عوارض شکستگی عبارتند از درد، شکستگی، تغییر رنگ، التهاب، تغییر حالت، از کار افتادگی و غرغر کردن می باشد (صدایی که با ساییده شدن انتهای استخوان شکسته شده ایجاد می شود).

خطری که در هنگام شکستگی ما را تهدید می کند، پاره شدن عروق خونی نزدیک محل شکستگی هستند. برای این عارضه حرکت محل زخم را به حداقل میزان برسانید و بسیار با دقت آن را حرکت دهید. اگر شما متوجه شدید که منطقه پایین شکستگی کرخت شده است، متورم شده، سرد شده یا رنگ محل تغییر کرده است و در مصدوم علائم شوک ظاهر گردیده است، احتمالاً یک رگ اصلی بدن پاره شده است. شما باید این خونریزی داخلی را کنترل کنید. مصدوم را در حالتی قرار دهید که افراد شوک زده را قرار می دهید و خون از دست رفته را جایگزین کنید. شما باید در هنگام بستن آتل و درمان شکستگی کشش ماهیچه ها را حفظ کنید.

شما استخوان های کوچکتر مثل استخوانهای بازو یا ساق پا را با دست جا بیندازید. شما می توانید با گیر انداختن یک دست یا پا در شکاف V شکل یک درخت و کشیدن آن به طرف مقابل آن را بکشید. سپس شما می توانید پا را آتل ببندید.

- ماهیچه های خیلی قوی شکستگی را محکم می گیرند و حفظ کشش را سخت می کنند . شما می توانید با استفاده از مواد طبیعی ماهیچه های عضو شکسته را کش بیاورید ، به ترتیب زیر ، (تصویر ۴-۶) :
 - دو چوب دو شاخه حداقل با قطر ۵ سانت بردارید . اندازه یکی از زیر بغل فرد مصدوم تا حدود ۲۰-۳۰ سانت بعد از محل شکستگی باشد . اندازه دیگری از کشاله ران تا ۲۰-۳۰ سانتیمتری بعد از محل شکستگی باشد . اطمینان حاصل شود که در قسمت پایین چوبهای به یک اندازه پایین تر از کف پا باشند .
 - محلهای دولاخه را با بالشتک نرم کنید . در انتهای بدن دولاخه شکاف ایجاد کنید و با یک رابط ۲۰-۳۰ سانتی این تنهاها را به یکدیگر متصل کنید .
 - از هر چیز در دسترس استفاده کنید (پارچه ، تسمه ، طناب و) دولاخه را به بالاتنه و عضو شکسته شده محکم ببندید . از دستورالعمل بیان شده برای تهیه آتل استفاده کنید .
 - با وسایل موجود ، دور قوزک پا را ببندید ، در حالی که دو انتهای آزاد آن به رابط گره زده شده است .
 - یک تکه چوب ۱۰ در ۲/۵ سانتیمتری در وسط انتهای آزاد پیچش دور قوزک پا مابین رابط و پا قرار دهید . این چوب سبب می شود که کشش عضلات آسانتر شود .
 - آنقدر پیچیدن دور قوزک پا را ادامه دهید تا پای شکسته به کشیدگی و اندازه پای سالم درآید
 - تکه چوب را به جایی مهار کنید تا کشیدگی باقی بماند .
- نکته : در طی گذشت زمان این اتصالات شل خواهند شد و میزان کشیدگی عضلات کم می شود . میزان کشیدگی را متناوباً چک کنید . اگر لازم است تا آتل را عوض کنید تا تعمیر کنید ، کشیدگی را برای مدت زمانی با دست نگه دارید .
- آتل بزرگ
آتل کوچک
پیچش قوزک پا
چوب مانع باز شدن پیچش رابط

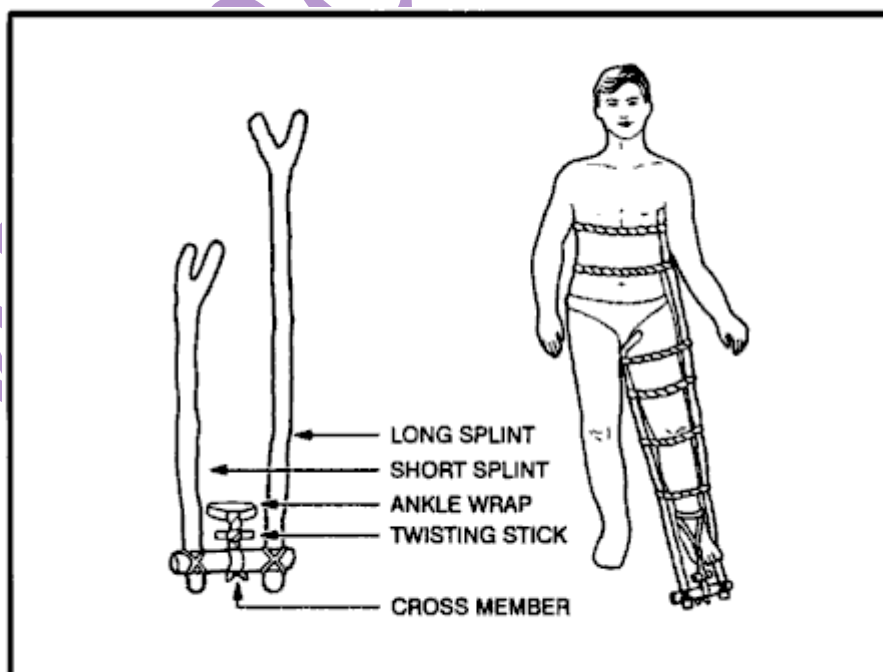


Figure 4-6. Improved traction splint.

تصویر ۴-۶ . آتل کششی موقتی

در رفتگی ها

در رفتگی عبارت است از جدا شدن نقاط اتصال استخوان به سبب قرار گرفتن آن در محلی نامناسب. این حالت می تواند بسیار دردزا باشد و سبب ایجاد آسیب دیدن اعصاب یا جریان خون در پایین بخش آسیب دیده می شود. شما برای درمان این حالت باید هر چه سریعتر استخوان دررفته را جا بیندازید.

علامات و عوارض در رفتگی ها عبارتند از درد، کشیدگی، التهاب، بیرنگ شدن، محدود شدن قدرت حرکت عضو دررفته و تغییر شکل مفصل. شما می توانید در رفتگی ها را با جا انداختن، بی حرکت کردن و انجام فعالیتهای توان بخشی درمان کنید.

جا انداختن عبارت است از قرار دادن مجدد استخوان در محل مناسب خود. برای این کار می توان از روشهای مختلفی استفاده کرد، اما روش دستی یا استفاده از وزن برای جا انداختن عضو دررفته ساده ترین و ایمن ترین متد است. با انجام این کار درد مصدوم کم می شود و اجازه می دهد که جریان طبیعی خون ادامه یابد. بدون وجود عکسبرداری می توان با دیدن حالت مصدوم و مقایسه مفصل دررفته با طرف مقابل سالم آن، درست بودن جافتادگی را تأیید کرد.

بی حرکت سازی چیزی جز همان بستن آتل نمی باشد که بعد از جا انداختن در رفتگی انجام می شود. شما می توانید از هر ماده و وسیله در دسترس جهت آتل بستن استفاده کنید. راهنمایی های پایه ای برای آتل بندی عبارتند از:

- بالا و پایین محل آسیب دیده را آتل ببندید.
 - از بالشتک در آتل استفاده کنید تا از خراشیده شدن پوست جلوگیری کنید.
 - با هر گره ای که به آتل می زنید، جاری بودن جریان خون در بخش پایین آتل را چک کنید.
- بازگرداندن عضو دررفته به معنی برداشتن آتل بعد از ۷-۱۴ روز می باشد. مفصل آسیب دیده را تا زمان سالم شدن کامل بطور مستمر و آرام مورد استفاده قرار دهید.

پیچ خوردگی ها

کشیده شدن بیش از حد یک تاندوم می تواند سبب ایجاد پیچ خوردگی یا رگ به رگ شدن گردد. علامات و عوارض آن شامل التهاب، کشیدگی و تغییر رنگ محل (سیاه یا آبی) می باشد.

در هنگام پیچ خوردگی ها به RICE فکر کنید:

- R منطقه آسیب دیده را در وضعیت راحتی قرار دهید.
- I برای ۲۴ ساعت از کمپرس آب سرد استفاده کنید، سپس آن را گرم کنید.
- C با ثابت نگه داشتن عضو آسیب دیده از باندکشی و یا آتل استفاده کنید.
- E بالا نگه داشتن منطقه آسیب دیده

گاز گرفتگی و گزیدگی

حشرات و حیوانات موذی موجودات خطرناکی در شرایط سخت می باشند. آنها فقط ایجاد التهاب می کنند، اما اغلب آنها حاصل بیماری هایی هستند که سبب واکنشهای آلرژیک مختلفی در افراد می گردند. در بسیاری از نقاط جهان شما با بیماریهای خطرناک، حتی کشنده مواجه می شوید که هرگز در کشور خودتان با آنها مواجه نشده اید.

– کنه ها می توانند بیماریهایی مثل تب کوه راکی که در بسیاری از بخشهای آمریکا متداول است با خود انتقال دهند. کنه ها همچنین می توانند بیماری لایم را انتقال دهند.

– پشه ها همچنین می توانند مالاریا، تب دانگ و بسیاری دیگر از بیماریها را انتقال دهند.

– مگسها می توانند با اتصال پیدا کردن به منابع عفونت زای بیماری را انتقال دهند. آنها عامل بیماری خواب، تیفوئید، وبا و دیسنتری (اسهال) می شوند.

– کک ها می توانند طاعون را انتقال دهند.

– شپش ها می توانند تیفوس و تب عودکننده را انتقال دهند.

بهترین راه برای اجتناب از گزش های حشرات و گازگرفتگی، ایمن سازی روزانه، اجتناب از مناطق تجمع این حیوانات، استفاده از پشه بند و پوشیدن لباس مناسب می باشد.

اگر دچار گزش یا گازگرفتگی شدید، محل مربوطه را نخارانید زیرا ممکن است عفونی گردد. حداقل روزانه یک بار بدن خود را واریسی کنید که مطمئن شوید به آن حشره ای نجسبیده است. اگر کنه ای محکم به بدن شما چسبیده بود، آن را با موادی مثل وازلین، روغنهای سنگین یا شیره درخت بپوشانید تا بدین طریق جلوی تنفس او را مسدود کنید. بدون هوا کنه خود را شل می کند و شما می توانید او را از روی بدن خود بردارید. در صورت داشتن پنس از آن برای برداشتن حشره استفاده کنید. کنه را از بخشی بگیرید که دهانه آن به پوست شما متصل است. بدنه کک را بر روی بدن متلاشی نکنید. بعد از لمس کک دست خود را بشویید. محل ایجاد زخم را روزانه بشویید تا درمان شود.

درمان

لیست کردن روش درمان تمامی انواع مختلف گزشها و گازگرفتگی ها عملاً غیرممکن است. گزشها و گازگرفتگی ها را باید به ترتیب زیر درمان کرد:

- اگر آنتی بیوتیک در دسترس باشد، قبل از استفاده از آنها کاملاً با آنها آشنا شوید.
- با واکسیناسیون قبل از حضور در منطقه از ابتلا به بسیاری از بیماریهای که توسط پشه ها و مگس ها انتقال می یابند جلوگیری کنید.
- بسیاری از بیماریهایی که توسط مگسها منتقل می شوند، با پنی سیلین یا اریترومايسين درمان می شوند.
- بیشتر بیماریهایی که توسط کنه، کک، مگس و مایت منتقل می شوند توسط تتراسایکلین قابل درمان هستند.
- بیشتر آنتی بیوتیک ها بصورت قرصهای ۲۵۰-۵۰۰ میلی گرم ارائه می گردند. اگر میزان دوز لازم برای درمان بیماری را به خاطر نمی آورید، ۲ قرص ۴ بار در روز برای ۱۰-۱۴ روز معمولاً همه باکتری ها را می کشد.

نیش زنبور

اگر توسط زنبور گزیده شدید، به سرعت زنبور را دور کنید و با ناخن یا چاقو محل گزش را ببرید و سم را خارج کنید. در حین گزش گزنده را روی بدنتان نگهشید، زیرا این سبب می شود که زخم بیشتری ایجاد شود و نیش بیشتر فرو برود. محل گزش را با صابون و آب بشویید تا احتمال عفونت ثانویه را کاهش دهید.

اگر می دانید که به گزش آلرژی دارید، همواره یک کیت درمان گزیدگی همراه داشته باشید. برای درمان خارش و ناراحتی ایجاد شده توسط حشرات گزنده به ترتیب زیر عمل کنید:

- کمپرس یخ
- یک خمیر سرد از گل و دوده
- شیره گیاهی گل قاصدک
- شیره نارگیل
- دانه ی له شده سیر
- پیاز

گازگرفتگی های عنکبوت و گزش های عقرب

عنکبوت معروف به بیوه سیاه با یک ساعت شنی قرمز در شکم آن شناخته می شوند. فقط نوع ماده آن گاز می گیرد و دارای سم نورو توکسیک است. درد اولیه ی ناشی از گازگرفتگی شدید نیست، اما چندین درد موضعی به سرعت گسترش می یابند، درد آرام آرام در سراسر بدن پخش می شود و سپس در شکم و پاها متمرکز می شود. انقباضات شکمی و تهوع، استفراغ و جوش ظاهر می شوند. ضعف، رعشه، عرق و آبریزش بینی ممکن است ظاهر شود. واکنشهای آنافیلاکتیک نیز ظاهر می گردد. عوارض بعد از چندین ساعت شروع به کم شدن می کنند و بعد از چند روز کاملاً از بین می روند. جهت درمان شوک آماده انجام C PR باشید. برای کاهش خطر عفونت محل گازگرفتگی را تمیز کرده و بشویید.

عنکبوت فائل وب یک عنکبوت بزرگ قهوه ای یا خاکستری است که در استرالیا یافت می شود. عوارض و درمان گزش این عنکبوت مانند عنکبوت بیوه سیاه است.

عنکبوت براون هاوس یک عنکبوت کوچک، به رنگ قهوه ای روشن است که به واسطه خطوط قهوه ای تیره در انتهای آن شناخته می شود. گزش آن هیچ دردی ندارد و فرد اصلاً متوجه نمی شود. بعد از چند ساعت یک محل دردناک قرمز با لکه های سیانوتیک در مرکز آن.

ظاهر می گردد. در همه گزش ها نكروز دیده نمی شود، اما معمولاً در ۳-۴ روز، یک منطقه سفت شده تغییر رنگ یافته ستاره ای شکل در محل گزش ظاهر می شود و منطقه بعد از یک یا دو هفته تیره شده و خشک می گردد. حاشیه های زخم جدا می شوند و پوسته روی آن می افتد و یک زخم باز باقی می ماند. در این مرحله احتمال عفونت ثانویه و التهاب گره های لنفاوی زیاد می شود. شمای خارجی زخم ایجاد شده بر اثر گزش عنكبوت براون هاوس یک زخم می باشد که بعد از هفته ها یا ماهها درمان می شود. علاوه بر ایجاد زخم، یک واکنش سیستماتیک نیز ایجاد می شود که ممکن است به مرگ منتهی شود. این واکنش ها (تب، خارش، درد، تهوع و جوش) در کودکان یا افراد ناتوان بسیار شدید است.

رتیل ها، عنكبوت های بزرگ و پرمویی هستند که بیشتر در مناطق استوایی یافت می شوند. بیشتر آنها سمی را ضمن گزش وارد بدن نمی کنند، اما نوع جنوب آمریکایی آن بسیار سمی است. آنها نیشهای بلندی دارند. در صورت گزش آنها درد و خونریزی قطعی است و احتمال عفونت زیاد است. درمان گزش توسط رتیل مانند درمان سایر زخمهای باز است و باید سعی کرد که از عفونت جلوگیری کرد. اگر علائم مسمومیت ظاهر شد، مانند کسی که به سبب گزش عنكبوت بیهوش شده، آن را درمان کنید.

عقربها در درجات مختلف همگی سمی هستند. بستگی به نوع عنكبوت دو واکنش ظاهر می شود:

- واکنش موضعی شدید، با درد و التهاب در اطراف منطقه گزش، سوزش در اطراف دهان و باردار شدن زبان.
- واکنش سیستماتیک شدید با واکنش موضعی غیر قابل دیدن یا بسیار ضعیف. درد موضعی ممکن است باشد. واکنشهای سیستماتیک شامل سخت شدن تنفس، باردار شدن زبان، اسپاسم بدنی، افزایش بزاق، عوارض روده ای، دوبینی، کوری، حرکت سریع چشمها، ادرار و مدفوع غیر ارادی و عوارض قلبی می باشد. مرگ نادر است و اغلب در بچه ها و بالغین با فشار خون بالا یا بیمار رخ می دهد. درمان این نوع گزیدگی نیز مانند درمان گزیدگی عنكبوت بیهوش می باشد.

مارگزیدگی ها

اگر شما با انواع مارها و رفتارهایشان آشنا باشید، احتمال مارگزیدگی شما در حین مأموریت خیلی نادر می شود. با این حال، این اتفاق ممکن است بیفتد و شما باید بدانید که چگونه آن را درمان کنید. مرگ بر اثر مارگزیدگی بسیار نادر است. بیش از نیمی از قربانیان مارگزیدگی به مسمومیت کمی دچار می شوند و فقط یک چهارم آنها دچار مسمومیت سیستماتیک شدید می شوند. با این حال، احتمال مارگزیدگی می تواند همواره ذهن فرد را به خود مشغول دارد و وجود نقص در اقدامات پیشگیری یا نقص و کمبود درمان درست مارگزیدگی می تواند اثرات غم انگیزی همراه داشته باشد.

اولین موضوع در درمان مارگزیدگی محدود کردن میزان سم پخش شده در بافت در اطراف محل گزش می باشد. یک زخم حاصل از گزش، بدون توجه نوع حیوانی که فرد را گزیده است، می تواند توسط باکتری های موجود در دهان حیوان مربوطه عفونی شود. زخم گاز گرفتن مارهای غیر سمی مانند مارهای سمی مستعد عفونی شدن می باشد.

سموم مارها نه تنها حاوی سمومی هستند که به سیستم عصبی مسموم حمله می کنند (نوروتوکسین ها) و سیستم جریان خون (هوماتوکسین ها) حمله می کنند، بلکه آنزیمهای تجزیه کننده ای (سیتوتوکسین ها) نیز دارند که به طعمه آنها را هضم می کند. این سموم می توانند سبب مرگ بخش وسیعی از بافت شوند و زخم باز بزرگی ایجاد کنند. این حالت می تواند منجر به نیاز به قطع عضو گردد. وجود شوک و اضطراب در فرد مار گزیده می تواند همچنین بر درمان وی اثر سوء بگذارد. هیجان زدگی، اضطراب و بیهوشی می تواند سرعت حرکت سم را در بدن افزایش دهد و سبب شود که سم به سرعت توسط بدن جذب گردد. علامات شوک در ۳۰ دقیقه ابتدای وقوع مارگزیدگی ظاهر می شوند.

قبل از درمان مارگزیدگی ابتدا باید تعیین کرد که آیا مار سمی بوده یا غیر سمی. در محل گزش مارهای غیر سمی اثر ردیفی از دندانها دیده می شود، اما دارای یک یا بیشتر سوراخ در محل ظاهر می شود که توسط دندانهای نیش ایجاد می شوند. علامات و عوارض گزیده شدن توسط مارهای سمی خونریزی غیر ارادی از بینی و مقعد، خون در ادرار، درد در محل گزش، التهاب در محل گزش بعد از چند دقیقه یا حداکثر تا ۲ ساعت بعد از گزش.

سخت شدن تنفس، فلج شدن، ضعف، انقباض غیر ارادی عضلات و بیحسی همچنین از علامات مسمومیت توسط سموم نوروتوکسین می باشد. این علامات ۱/۵-۲ ساعت بعد از گزش ظاهر می شوند.

اگر شما تشخیص دادید که فرد را یک مار سمی گزیده است ، مراحل زیر را اجرا کنید :

● به مصدوم دلداری دهید و او را آرام کنید .

● برای شوک آماده شوید و یک تزریق داخل وریدی انجام دهید .

● ساعت ، انگشتر ، انگو یا سایر وسایل که محکم دور بدن می پیچند را درآورید .

محل گزش را تمیز کنید .

● راههای هوایی وی را باز نگه دارید (مخصوصاً اگر در اطراف صورت و گردن گزش انجام شده) و برای تنفس دهان به دهان یا C PR خود را آماده کنید .

● مابین محل زخم و قلب را با پارچه یا تسمه ای محکم ببندید .

● محل را حرکت ندهید .

● با استفاده از ساکشن مکانیکی یا با فشار دادن اطراف زخم هر چه سریع تر سم را خارج کنید

■ هرگز کارهای زیر را انجام ندهید :

● دادن نوشیدنی های الکلی یا سیگار به مصدوم

● دادن آرام بخش های مرفین یا سایر آرام بخشهای سیستم عصبی مرکزی

● زدن برش عمیق در محل زخم ، بریدن مویرگهای باز که به دنبال آن راه مستقیمی به خون باز می شود و احتمال عفونت افزایش می یابد .

نکته : اگر درمان پزشکی بیش از یک ساعت طول کشید ، یک چاک (نه بیشتر از ۶ میلیمتر و نه عمیق تر از ۳ میلی متر) بر روی هر یک از دو سوراخ حاصل از دندانهای نیش ایجاد کنید . این چاک باید به اندازه ای بزرگ باشد که محل زخم را باز کند ، اما فقط اولین و دومین لایه پوست را باز کند . یک ساکشن روی زخم طوری قرار دهید که به خوبی وکیوم داشته باشند . ۳-۴ بار روی زخم ساکشن بزنید . فقط زمانی از ساکشن دهانی استفاده کنید که آخرین راه باشد و شما هیچ زخمی در دهان نداشته باشید . در نهایت خونی را که وارد دهان شده است را به بیرون تف کرده و دهان خود را آب بکشید . این مدت سبب خارج شدن ۲۵-۳۰٪ سم می شود .

● گذاشتن دستان روی صورت یا مالیدن چشم ، وقتی که احتمال می رود دستان شما سمی باشد ، زیرا سم می تواند سبب کوری شود .

● باز کردن تاولی که در اطراف محل گزش ایجاد می شود

■ بعد از برخورد با مصدوم طبق روش فوق برای کاهش اثرات موضعی سم به ترتیب زیر عمل کنید :

● اگر عفونت ظاهر شد زخم را باز نگه داشته و بشویید .

● بعد از ۲۴-۴۸ ساعت از گرما جهت ممانعت از پخش عفونت موضعی استفاده کنید . حرارت همچنین به ممانعت از ایجاد عفونت نیز کمک می کند .

● زخم را با گاز استریل خشک بپوشانید .

● تا زمانی که عفونت از بین برود به مصدوم مقدار زیادی مایعات بخورانید .

جراحات

یک گسیختگی در انسجام پوست زخم نامیده می شود . این جراحات می توانند زخمهای باز ، بیماریهای پوستی ، سرمازدگی ، شکاف خوردگی ها و یا سوختگی ها باشند .

جراحات باز

زخمهای باز در شرایط سخت بسیار مضر هستند . نه تنها به علت آسیب بافت و از دست رفتن خون بلکه به علت اینکه آنها ممکن است عفونی شوند . باکتریایی که روی زخم ایجاد کننده زخم ، روی پوست یا لباس فرد ، یا روی سایر مواد خارجی یا آلودگی هایی که لمس می شوند هستند ، ممکن است سبب عفونت شوند .

با دقت کردن و تمیز کردن زخم شما می توانید آلودگی اضافی و بیشتر را از بین ببرید . زخم ها را هر چه سریع تر پاک کنید . بعد از اینکه ایجاد شدند ، به واسطه :

● برداشتن زخم از روی لباس

● همواره اگر یک شیی تیز ، گلوله تفنگ یا ترکش ایجاد زخم کرد ، همواره دنبال یک زخم خارجی باشید .

- متناوباً پوست موجود در اطراف زخم را پاک کنید .
- زخم را با مقدار زیادی آب با فشار بشویید . اگر آب نبود می توانید از ادرار میانی استفاده کنید .
- « درمان باز » امن ترین متد برای درمان زخم ها در شرایط سخت می باشد . سعی نکنید تا زخم را با بخیه زدن یا کارهای مشابه آن ببندید . زخم را باز بگذارید تا از ایجاد هر گونه چرک حاصل از عفونت جلوگیری شود . تا زمانی که زخم خشک نشده باشد ، هر قدر که چهره زخم کریه و بدبو باشد نباید آن را بست و پانسمان کرد .
- زخم را با گاز استریل بپوشانید . یک بانداژ روی گاز قرار دهید تا در جای خود ثابت بماند . پانسمان را روزانه عوض کنید تا از ایجاد عفونت جلوگیری شود .
- اگر زخم بصورت شکاف باشد ، لبه های آن را با نوار چسبی که بصورت پروانه ای بریده شده است به هم بچسبانید . (تصویر ۴-۷) .

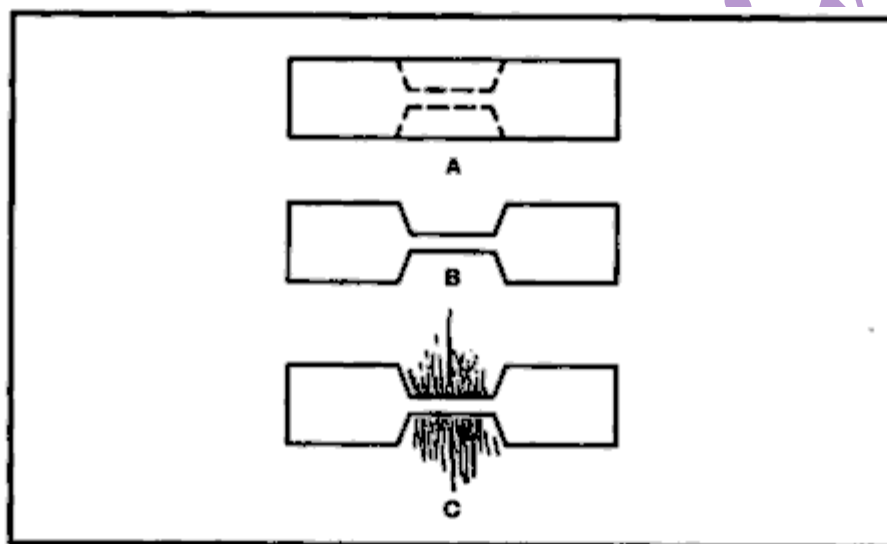


Figure 4-7. Butterfly closure.

تصویر ۴-۷ انسداد پروانه ای شکل

- در شرایط سخت ، درجاتی از عفونت زخم غیر قابل اجتناب است . درد ، التهاب و قرمزی اطراف زخم ، افزایش دما و ایجاد چرک در زخم یا روی پانسمان نشانگر وجود عفونت است .
- برای درمان یک زخم عفونی باید :
- یک کمپرس داغ و مرطوب مستقیماً روی زخم عفونی شده قرار دهید . در صورت سرد شدن کمپرس را عوض کنید ، کمپرس گرم را حداکثر ۳۰ دقیقه روی زخم بگذارید . روزانه ۳-۴ بار از کمپرس استفاده کنید .
- زخم را خشک کنید . زخم عفونی شده را باز کنید و با دقت با وسیله ای استریل مورد واریسی قرار دهید .
- زخم را ببندید و باندپیچی کنید .
- آب زیادی بنوشید .
- این درمان را ادامه دهید تا زمانی که همه علامات عفونت محو شوند .
- اگر شما آنتی بیوتیک ندارید و زخم به شدت عفونی شده است ، درمانی وجود ندارد و تازه نگه داشتن زخم میسر نیست . از روش حشره (لارو حشرات) درمانی ، هر چند دردناک است استفاده کنید :
- زخم را برای یک روز بدون پوشش در معرض پشه ها قرار دهید .
- روزانه چک کنید تا لارو حشرات را روی زخم ببینید .
- در مدتی که لاروها رشد می کنند زخم را بپوشانید اما روزانه آن را چک کنید .
- بعد از اینکه لاروها همه بافتهای مُرده را خوردند و قبل از اینکه شروع به از بین بردن بافتهای سالم کنند آنها را پاک کنید . افزایش درد و وجود خون قرمز روشن در زخم نشانگر این است که لاروها به بافتهای سالم رسیده اند .

- زخم را روزانه با آب تمیز یا ادرار میانی بشوید تا لاروها بروند .
- زخم را هر ۴ ساعت برای چندین روز چک کنید تا مطمئن شوید که لاروها کاملاً زوده شده اند .
- زخم را مانند سایر زخمها پانسمان کنید . بعد از این مراحل زخم التیام می یابد .

بیماریهای پوست

هر چند جوشها ، عفونتهای قارچی و کهیرها ندرتاً مشکلات بهداشتی خطرناک و وخیم تبدیل می شوند ، آنها ایجاد مشکلاتی به نوبه ی خود می کنند که علی رغم جزئی بودن باید درمان شوند .

جوش ها

از کمپرس آب گرم استفاده کنید تا جوش سرباز کند . سپس جوش را با استفاده از چاقو ، سیم ، سوزن و وسایلی مشابه که استریل شده اند باز کنید . برای تمیز کردن چرک نیز می توانید از آب و صابون استفاده کنید . محل جوش را بپوشانید ، آن را متناوباً کنترل کنید تا مطمئن شوید که عفونت بیشتری ایجاد نشود .

عفونتهای قارچی

پوست را تمیز نگه دارید و محل عفونی شده را تا می توانید در مقابل نور خورشید قرار دهید . پوست محل عفونی شده را نکند . در طی جنگ در جنوب شرق آسیا ، سربازان پودرهای ضد قارچ ، صابون ، ماده رنگ بر و سفید کننده ، کلرین ، الکل ، سرکه ، آب نمک غلیظ و ید برای درمان عفونتهای قارچی استفاده می کردند که هر کدام موفقیتی در درجات مختلف داشتند . مانند هر روش نامتعارف و ناشناخته درمانی ، با احتیاط در هنگام اجرای آن عمل کنید .

کهیرها

برای درمان مؤثر کهیرها ، اول تعیین کنید که عامل آن چیست . تعیین این ممکن است حتی در بهترین شرایط نیز سخت باشد . برای درمان کهیرها از قوانین زیر پیروی کنید :

- اگر مرطوب است ، آن را خشک نگه دارید .
- اگر خشک است ، آن را مرطوب نگه دارید .
- آن را نخارانید .

از کمپرس سرکه یا تانیک اسید گرفته شده از چای یا دانه های بلوط جوشیده شده یا پوست درختان سخت چوب جهت خشک کردن کهیرهای مرطوب استفاده کنید . کهیرهای خشک را با کشیدن یک مقدار کم پی ورقه ورقه شده حیوان یا روغن آن بر روی محل کهیر زده مرطوب کنید .

به خاطر داشته باشید که کهیرها را مثل یک زخم تمیز کرده و روزانه پانسمان آن را عوض کنید . مواد زیادی در محیط وحشی وجود دارد که می توانند به عنوان آنتی سبتیک مورد استفاده واقع شوند .

- قرص های لدین . تعداد ۵ - ۱۵ قرص در یک لیتر آب جهت تولید یک محلول شست و شو خوب برای شستشو زخم تولید می کند .
- آب نمک تعداد ۲ - ۳ قاشق چای خوری در هر لیتر آب میتواند همه باکتریها را بکشد .
- سیر . آن را روی زخم بکشید یا آنرا بجوشانید تا روغن آن را جدا کنید و از آب جهت شستشو استفاده کنید .
- عسل زنبور . آن را مستقیماً یا به صورت حل شده در آب استفاده کنید .
- خزه ها . آنها در مناطق باتلاقی سرتاسر جهان یافت می شوند و یک منبع طبیعی ید هستند . از آنها برای پانسمان کردن میتوان استفاده کرد .

دوباره در اینجا تأکید می شود که در هنگام استفاده از مواد دارویی غیر تجاری دقت کافی را داشته باشید .

سرما زدگی

این صدمه حاصل از یخ زدگی بافتها است . در سرمازدگی جزئی پوست فقط اندکی کبود شده و رنگ پریده و سفید می شود . سرمازدگی عمیق تا مرگ بافت زیر پوست گسترش می یابد . بافتها جامد و غیرقابل حرکت می شوند . پاها ، دستان و صورت احتمال سرمازدگی را دارند .

هنگامی که بادیگران هستید با چسبیدن به همدیگر جلوی سرمازدگی را بگیرید . صورت همدیگر را چک کنید تا وجود علائم سرمازدگی را دریابید . اگر شما تنها هستید ، متناوباً بینی خود و بخش مابین صورت خود را با دستکشهای خود بپوشانید .

سعی نکنید که مناطق سرمازده را با قرار دادن در نزدیک شعله باز گرم کنید . به آرامی آنها را در آب ولرم قرار دهید و ماساژ دهید . سپس آن را خشک کنید و نزدیک پوست بدن بیاورید تا با دمای بدن گرم شود .

شکاف خوردن پاها

این حالت نتیجه قرار گرفتن پاها برای ساعتها یا روزها در شرایط مرطوب یا نمناک در درجه حرارتی که فقط اندکی بالاتر از صفر است . اعصاب و ماهیچه ها بیشترین آسیب را می بینند ، اما احتمال وجود قانقاریا نیز وجود دارد . در شرایط ناگوار گوشت بدن می میرد و ممکن است لازم باشد تا پا را قطع کرد . بهترین پیشگیری این است که پاها را خشک نگه داشت . چندین جوراب اضافی همراه داشته باشید در یک پاکت ضد آب . جورابهای مرطوب را با بدن خود خشک کنید . پاها را روزانه بشوید و جورابهای خشک بپوشید .

سوختگی ها

روش های درمانی زیر در هنگام برخورد با سوختگی ها تا حدودی درد را کاهش داده ، به درمان زخم سرعت می بخشند و تا حدودی جلوی عفونی شدن زخم را می گیرند :

- اول ، جلوی سوختن را بگیرید . با در آوردن لباسها ، آب یا شن پاشیدن ، یا بوسیله غلت خوردن روی زمین آتش را خاموش کنید . پوست سوخته شده را با آب یا یخ سرد کنید . برای سوختگی هایی که توسط فسفر سفید ایجاد می شوند ، فسفر سفید را با پنس یا موچین بردارید ؛ با آب آن را سرد نکنید .
- باندها یا کهنه ها را برای مدت ۱۰ دقیقه در محلول اسید تانیک جوش قرار دهید (این محلول از چای ، پوست داخلی درخت سخت چوب یا دانه ی بلوط جوشیده شده در آب به دست می آید) .
- بانداژ یا پارچه های تمیز را سرد کنید و بر روی سوختگی بگذارید .
- به صورت یک زخم باز آن را درمان کنید .
- آبی که از زخم خارج می شود را تمیز کنید .
- آن را در معرض هوا قرار دهید .
- آماده درمان شوک باشید .
- استفاده از مرفین را مورد نظر قرار دهید ، مگر در موقعی که سوختگی نزدیک صورت باشد .

صدمات محیط زیستی

گرمزدگی ، یخ زدگی ، اسهال و انگل های روده ای همگی جزو صدمات محیط زیستی می باشند .

گرمزدگی

آسیب دیدن و ایجاد اختلال در سیستم تنظیم کننده دمای بدن (افزایش دمای بدن بیش از ۴۰/۵ درجه سانتیگراد) سبب گرمزدگی می شود . سایر صدمات گرمایی مثل کرامپس ها یا از دست دادن آب ، اغلب منجر به گرمزدگی نمی شوند . علامات و عوارض گرمزدگی عبارتند از :

- التهاب و قرمز شدن صورت
 - قرمز شدن سفیدی چشم
 - عرق نکردن مصدوم
 - بیهوشی یا هذیان گویی که می تواند سبب رنگ پریدگی شود ، کبود شدن لبها و ناخنها و سرد شدن پوست .
- نکته : در این زمان مصدوم در شوک شدیدی وجود دارد . مصدوم را هر چه سریع تر خنک کنید . با انداختن او در یک رود یا نهر خنک او را خنک کنید . اگر رودخانه ای در دسترس نیست مصدوم را با آب ، ادرار و یا نهایتاً با استفاده از کمپرس مرطوب در همه بخشهای بدن مصدوم ، مخصوصاً در گردن ، زیر بغل و وسط پا استفاده کنید . مطمئن شوید که سر مصدوم مرطوب است . بهتر است پوست سر نیز خنک شود . به مصدوم مایعات خنک بخورانید و او را باد بزنید .
- در هنگام خنک کردن فرد انتظار موارد زیر را داشته باشید :

- قی کردن
- اسهال
- تقلا کردن

- لرزیدن
- فریاد زدن
- بیهوش طولی‌المدت
- بازگشت به گرم‌زدگی در طی ۴۸ ساعت
- ایست قلبی؛ آماده باشید تا CPR را انجام دهید.
- نکته: برای درمان گرم‌زدگی از آب نمک استفاده کنید.

یخ‌زدگی

به عنوان عدم توانایی حفظ دمای ۳۶ درجه بدن تعریف می‌شود. رسیدن دمای بدن به دمای سرد در حالی که زمانی کوتاه یا بلند می‌تواند سبب یخ‌زدگی شود. از دست دادن دمای بدن و کمبود غذا و استراحت می‌تواند سبب یخ‌زدگی شود. بر خلاف گرما زدگی شما باید آرام آرام مصدوم یخ‌زده را گرم کنید. به مصدوم لباس گرم بپوشانید، آب از دست رفته‌ی بدن وی را جایگزین کنید و او را گرم کنید.

اسهال

یک بیماری ضعیف‌کننده که به سبب تغییر در آب و غذا، نوشیدن آب آلوده، خوردن غذای فاسد، ضعیف شدن و استفاده از ظروف کثیف ایجاد می‌شود. شما می‌توانید با تمرین پیشگیری‌های پزشکی جلوی بسیاری از این عوامل بیماری را بگیرید. اگر به هر ترتیب دچار اسهال شدید و داروهای ضد اسهال نداشتید، یکی از روش‌های درمانی زیر را پیگیری کنید:

- خوردن مایعات را تا ۲۴ ساعت محدود کنید.
- تا زمانی که اسهال کمتر شود یا متوقف شود، هر دو ساعت یک فنجان چای غلیظ بنوشید. اسید تانیک موجود در چای به کنترل اسهال کمک می‌کند. پوست داخلی درختان سخت چوب را استفاده کنید و برای ۲ ساعت یا بیشتر بجوشانید تا اسیدتانیک آزاد کند.
- یک محلول از یک مشت پر از خاک زمین، زغال چوب یا استخوانهای خشک شده تهیه کنید. اگر شما مقداری پوست سیب یا پوست مرکبات در دسترس دارید، به محلول اضافه کنید تا قوی‌تر شود. هر ۲ ساعت ۲ قاشق غذاخوری محلول را بخورید تا اسهال کم شود یا متوقف گردد.

انگل‌های روده‌ای

اگر شما از پیشگیری پزشکی استفاده می‌کنید از مبتلا شدن به کرم‌های روده‌ای یا سایر انگلهای روده‌ای مصون هستید. مثلاً هرگز پابرهنه راه نروید. مؤثرترین راه جهت جلوگیری از ابتلا به انگل نخوردن گوشت نپخته و گیاهانی است که با فاضلابهای انسانی و حیوانی آلوده شده‌اند. با این حال، چون این احتمال همواره وجود دارد که شما به انگل آلوده شوید، شما باید از درمانهای خانگی استفاده کنید. به خاطر داشته باشید که درمانهای خانگی بر پایه تغییر دادن شرایط زندگی و نامساعد کردن روده برای انگل تهیه شده‌اند. در زیر درمانهای خانگی که شما می‌توانید انجام دهید آمده است:

- آب نمک. ۴ قاشق چایخوری نمک را در یک لیوان آب حل کرده و بنوشید. این درمان را تکرار نکنید.
- تنباکو. تعداد ۱-۱/۵ سیگار بخورید. نیکوتین موجود در تنباکو می‌تواند کرم‌های انگل را بکشد تا دفع شوند. اگر عفونت عمیق باشد، این درمان را ۲۴-۴۸ ساعت بعد تکرار شود، نه زودتر.
- نفت سفید. ۲ قاشق غذاخوری نفت سفید بخورید نه بیشتر. در صورت لزوم شما می‌توانید این کار را ۲۴-۴۸ ساعت بعد تکرار کنید.
- دقت کنید تا دود استنشاق نکنید. دود می‌تواند سبب التهاب ریه‌ها شود.
- فلفل تند. فلفل‌ها زمانی مؤثر هستند که بخشی از رژیم غذایی ما باشند. شما می‌توانید آنها را خام یا همراه با سوپ برنج یا گوشت بخورید. آنها شرایطی را ایجاد می‌کنند که سدکننده اتصال انگل‌ها به روده می‌شود.

درمانهای گیاهی

داروهای مدرن. آزمایشگاهها و تجهیزات ما تهیه داروهای ساده را بسیار پیچیده‌تر ساخته‌اند. در بسیاری از مناطق جهان هنوز مردم به گیاهان منطقه‌ای خود برای انجام درمان بیماری‌هایشان اعتقاد دارند. بسیاری از گیاهانی که آنها مورد استفاده قرار می‌دهند به همان مؤثری هستند که بیشتر داروهای مدرن کنونی هستند. در واقع، بسیاری از داروهای مدرن همه ماده تصفیه شده به دست آمده از همان گیاهان است.

به گیاه درمانی با احتیاط زیادی بپردازید و فقط زمانی که با محدودیت پشتیبانی مواجه هستید به آن رو آورید . بعضی درمانهای گیاهی بسیار خطرناک هستند و ممکن است سبب آسیب بیشتر یا مرگ شوند . برای اطلاعات بیشتر در زمینه استفاده از گیاهان در شرایط سخت به فصل ۹ مراجعه کنید .

زنده ماندن در شرایط سخت قسمت پنجم: سرپناه



SHELTERS

زنده ماندن در شرایط سخت

قسمت پنجم : سرپناه

سرپناه

یک سرپناه می تواند شما را از نور خورشید ، حشرات ، باد ، باران ، برف ، گرما و سرما و دید دشمن حفظ کند . این به شما احساس آرامش می دهد . این به شما کمک می کند تا علاقه خود به زنده ماندن را حفظ کنید .

در بعضی مناطق ، نیاز شما به سرپناه از نیاز شما به غذا و حتی نیاز شما به آب نیز ضروری تر جلوه می کند . برای مثال ، برای مدت زیادی در معرض سرما قرار گرفتن می تواند سبب ضعف و ناتوانی (خستگی) شما شود . یک فرد خسته ممکن است نگرش منفی پیدا کند و بدین ترتیب میل خود را برای زنده ماندن از دست بدهد .

متداول ترین اشتباه در ساختن یک سرپناه ، بزرگ بودن آن است . سرپناه باید تا حدی بزرگ باشد که شما را حفظ کند . این باید همچنین به اندازه کافی کوچک باشد تا گرمای بدن شما را حفظ کند . مخصوصاً در آب و هوای سرد .

انتخاب محل تهیه سرپناه

وقتی که شما در شرایط سخت قرار دارید که در آن سرپناه از اولویت بالایی برخوردار است ، باید هر چه سریعتر شروع به جستجوی محل تهیه سرپناه کنید . در ضمن انجام این کار همواره باید به خاطر داشته باشید که چه چیزی احتیاج دارید ؟ دنیای اصلی عبارتند از :

- این محل باید حاوی موادی باشد که شما برای تهیه نوع سرپناه مورد نیازتان به آنها احتیاج دارید .
- سرپناهی که تهیه می کنید باید به اندازه کافی بزرگ و تراز باشد تا شما راحت دراز بکشید .
- در ضمن اینکه به این دو موضوع توجه دارید شما نباید شرایط تاکتیکی و ایمنی مورد نیاز را فراموش کنید . شما باید همچنین توجه داشته باشید که آیا محل سرپناه :
- پوشش کافی برای مخفی شدن از دید دشمن را فراهم می آورد .

- راههای فرار مناسبی در اطراف آن وجود دارد .
- برای علامت دادن در صورت نیاز مناسب است .
- حفاظت لازم را در مقابل حیوانات وحشی و قلوه سنگها و کُنده درختان که ممکن است بیافتند فراهم آورد .
- دور از محل حشرات ، مارها و گیاهان سمی باشد .

■ شما باید همچنین مشکلاتی که ممکن است در محیط شما بوجود آیند توجه کنید . برای مثال :

- از مناطق کوهستانی که احتمال ریزش بهمن یا قلوه سنگ وجود دارد اجتناب کنید .
- از مناطق نزدیک آب که پایین تر از سطح آب هستند اجتناب کنید
- در بعضی مناطق ، فصل سال اثر مهمی بر انتخاب محل سرپناه دارد . محل سرپناه ایده آل در زمستان و تابستان متفاوت است .
- در ماههای سرد زمستان طبیعتاً شما به دنبال سرپناهی هستید که شما را در مقابل سرما و باد حفظ کند ، اما منبعی برای سوخت و آب داشته باشد . در طی ماههای گرم تابستان در همین منطقه شما احتیاج به یک منبع آب دارید که از دسترس حشرات دور باشد .
- در هنگام انتخاب محل سرپناه از واژه BLISS بعنوان راهنما استفاده کنید .

B - کاملاً آن را با محیط اطراف هم رنگ کنید .

L - نیمرخ پایینی داشته باشد .

I - شکل نامرتب .

S - کوچک باشد .

S - محلی دور افتاده باشد .

انواع سرپناه ها

در هنگام جستجوی محل سرپناه ، انواع سرپناه در دسترس را به خاطر داشته باشید . با این حال شما باید همچنین به موارد زیر توجه کنید :

- چه مقدار زمان وانرژی برای ساختن سرپناه مورد نیاز است ؟
- آیا سرپناه به خوبی شما را از نور خورشید ، باد ، باران و برف حفظ می کند ؟
- آیا شما ابزارهای ساختن آن را در دسترس دارید ؟ اگر این طور نیست ، آیا شما می توانید با مواد موجود در محل آن راتهییه کنید ؟
- آیا شما نوع و میزان مواد مورد نیاز برای ساختن سرپناه را دارید ؟
- برای پاسخگویی به این سؤالات شما نیازدارید تا بدانید چگونه انواع سرپناه را بسازید و چه موادی برای این کار نیاز دارید .

پانچو متصل شده

این فقط یک مدت کوتاه و حداقل تجهیزات برای تهیه نیاز دارد (تصویر ۱-۵) شما یک پانچو ، ۲-۳ متر طناب یا طناب چتر بازی ، ۳ تیرک چوبی ۳۰ سانتی و دو درخت یا دو قطب که ۲-۳ متر از هم دور هستند احتیاج دارید . قبل از انتخاب درختان شما محل آنها را باید کنترل کنید و مسیر باد را چک کنید . مطمئن شوید که پشت سرپناه تهیه شده به باد باشد

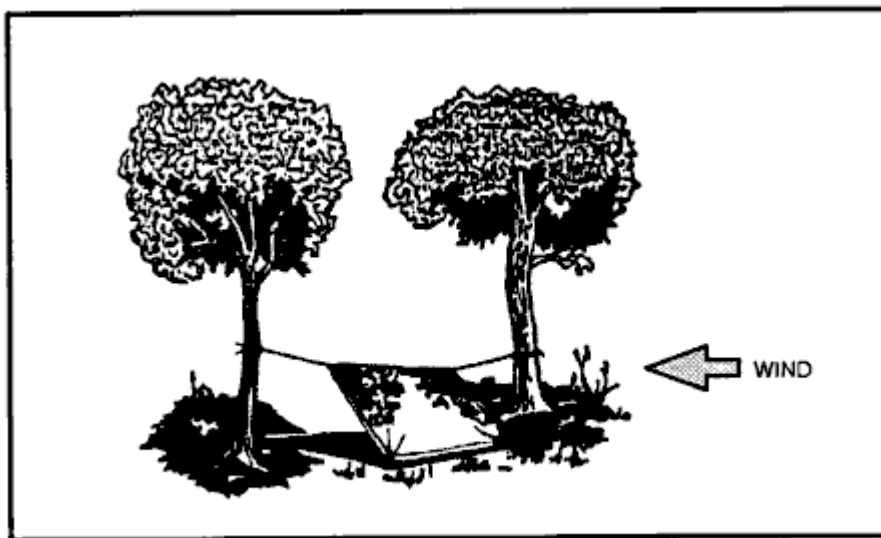


Figure 5-1. Poncho lean-to.

برای تهیه پانچو متصل شده :

- سرپوش پانچو را گره بزنید . ریسمان مساوی را محکم بکشید ، سرپوش پانچو را از درازا تا کنید ، آن را برای سومین بار تا کنید و نهایتاً آن را به ریسمان گره بزنید .
- طناب را از وسط ببرید . در یک طرف بلند پانچو ، نصفه طناب را به مرکز تنه درخت گره بزنید و نیمه دیگر را به مرکز تنه درخت دیگر گره بزنید .
- یک ناودان به هر طناب در فاصله ۲/۵ سانتیمتری درخت وصل کنید تا زمانی که بارندگی می شود آب باران از روی طنابها به پانچو نفوذ نکند . ریسمانهایی (به طول حدوداً ۱۰ سانتیمتر) به هر درخت به موازات لبه بالای پانچو گره بزنید تا آب بدون نفوذ به سرپناه به پایین برود .
- طناب را به اندازه ارتفاع کمر به درختان ببندید . با یک دور چرخاندن طناب دور درخت و دو گره نیم حلقه ای .
- پانچو را باز کنید و آن را به زمین وصل کنید . با استفاده از دو جسم نوک تیز که در زمین فرو می روند .
- اگر می خواهید از این نوع سرپناه برای بیش از یک شب استفاده کنید ، یا اینکه احتمال بارندگی می رود ، یک پشتیبانی کننده مرکزی برای پانچو تهیه کنید . این پشتیبانی را با یک طناب انجام دهید . یک انتهای طناب را به سرپوش پانچو و انتهای دیگر را به یک شاخه ی آویزان و برآمده وصل کنید . مطمئن شوید که طناب شل نباشد .
- یک متد دیگر قرار دادن یک تکه چوب در زیر وسط پانچو است . این روش به هر حال ممکن است فضا و حرکت شما را در محل محدود کند .
- برای حفاظت در مقابل باد و باران ، مقداری بوته در کوله پشتی خود و یا تجهیزات دیگر را در کناره های پانچو قرار دهید . برای جلوگیری از تقلیل یافتن گرما توسط زمین ، تعدادی مواد عایق مانند برگ کاج یا سایر برگهای درختان دیگر را در زیر خود قرار دهید .
- نکته : در هنگام استراحت شما حداکثر ۸۰٪ گرمای بدن را به زمین می دهید .
- جهت افزایش میزان امنیت شما از دید دشمن ، با انجام دو تغییر نیمرخ سرپناه را پایین بیاورید . اول ، طناب های پشتیبانی کننده را برای محکم شدن به ارتفاعی در اندازه زانوهای وصل کنید (نه به اندازه کمر) از دو تکه چوب نیز می توان استفاده کرد که به اندازه زانوها باشد . دوم ، پانچو را روی زمین زاویه بدهید و آن را با اشیاء نوک تیز محکم کنید .

چادر پانچویی

این چادر (تصویر ۲-۵) یک نیمرخ کوتاهی ایجاد می کند . این همچنین شما را از دو طرف محافظت می کند . با این حال این فضا و منطقه دید کمتری فراهم می آورد و زمان واکنش شما به دشمن را افزایش می دهد . برای تهیه این چادر شما به یک پانچو ، دو طناب ۲/۵-۱/۵ متری ، ۶ میخ نوک تیز ۳۰ سانتیمتری و دو درخت ۲-۳ متری نیاز دارید .

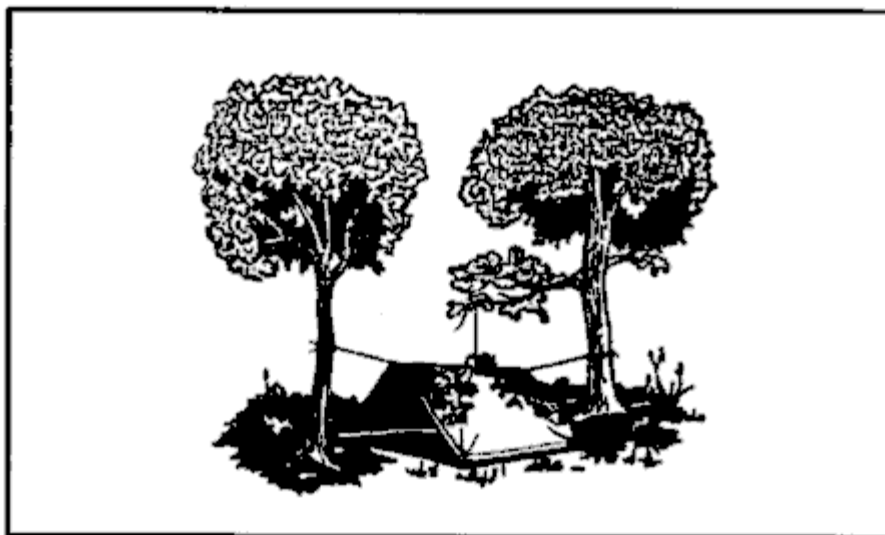


Figure 5-2. Poncho tent using overhanging branch.

برای تهیه این چادر :

- سرپوش پانچو را مانند قبل گره بزنید .
- یک طناب ۲/۵-۱/۵ متری را به انتهای هر طرف پانچو گره بزنید .
- طرف دیگر این طنابها را به دو درخت دیگر در ارتفاعی به اندازه زانوهای گره بزنید و پانچو را محکم بکشید .
- یک طرف پانچو را پایین بکشید و آن را به زمین محکم کنید .
- همین کار را برای طرف دیگر انجام دهید .

اگر نیازمند پشتیبانی میانی هستید ، همان متد را که قبلاً برای پانچو متصل شده استفاده کردید ، استفاده کنید . پشتیبانی مرکزی دیگر یک چهارچوب A مانند در خارج اما بالای مرکز چادر است که در آنجا قرار می گیرد (تصویر ۳-۵) . از دو تکه چوب ۹۰-۱۲۰ سانتیمتری استفاده کنید که یکی از آنها انتهای چنگکی شکل داشته باشد تا فرم A مانند بگیرد . پانچو را به شکل A مانند گره بزنید تا مرکز چادر را پشتیبانی کند .



Figure 5-3. Poncho tent with A-frame.

چادر سرخپوستی سه پایه

اگر شما چتر مخصوص چتربازی و سه تکه چوب دارید و شرایط تاکتیکی اجازه می دهد ، یک چادر سرخپوستی درست کنید . تهیه این چادر بسیار ساده بوده و وقت کمی تلف می شود . این انسان را به خوبی محافظت می کند و به عنوان وسیله علامت دهی بوسیله میزان کمی نور از یک آتش یا شمع عمل می کند . این به اندازه کافی بزرگ است تا چندین نفر همراه با تجهیزاتشان را در خود جا دهد و اجازه طبخ غذا ، خواب و ذخیره مواد سوختی را می دهد .

شما برای تهیه این چادر می توانید از بخشی یا تمامی چترهای اصل یا ذخیره افراد استفاده کنید . اگر از یک چتر انفرادی استاندارد استفاده می کنید ، شما نیازمند ۳ چوب ۴/۵-۳/۵ متری به قطر تقریبی ۵ سانتیمتر هستید .

برای تهیه چادر (تصویر ۴-۵) شما باید :

- چوبها را روی زمین بگذارید و همگی را در یک نقطه به همدیگر وصل کنید .
- سپس این شکل را بلند کنید و چوبها را از هم باز کنید تا یک سه پایه درست کنید .
- برای پشتیبانی بیشتر پایه های اضافی مقابل سه پایه قرار دهید . ۵-۶ پایه اضافی به خوبی کار می کند ، اما آنها را به سه پایه وصل نکنید .
- باد را تعیین مسیر کنید و ورودی چادر را در زاویه ۹۰ درجه یا بیشتر نسبت به وزش باد قرار دهید .
- چتر را روی بخش خارجی سه پایه پهن کنید و حلقه ی نایلونی موجود در آن را در مقابل سه پایه قرار دهید .
- حلقه را روی قسمت بالایی پایه ها قرار دهید . سپس پایه را در مقابل سه پایه قرار دهید . بدین ترتیب نوک کانویی در همان ارتفاعی قرار می گیرد که محل اتصال سه پایه قرار دارد .
- کانویی دور یک طرف سه پایه بپیچید . کانویی باید دارای ضخامت دو لایه باشد . در ضمن که شما آن را اطراف کل چتر می پیچید . شما نیاز دارید که فقط کانویی را دور نیمی از سه پایه بپیچید و قسمت باقی مانده کانویی در مسیر مخالف خود به خود دور سه پایه می پیچد .
- ورودی چادر را با پیچیدن لبه های تا شده کانویی در اطراف دو پایه ثابت تهیه کنید . سپس شما می توانید با کنار هم قرار دادن پایه ها ورودی چادر را ببندید .
- یک کانویی اضافی زیر پایه های چادر و داخل قرار دهید تا یک کف برای سرپناه خود تهیه کنید .
- یک سوراخ ۳۰-۵۰ سانتیمتری در بالای چادر باقی بگذارید اگر می خواهید که داخل چادر آتش درست کنید .

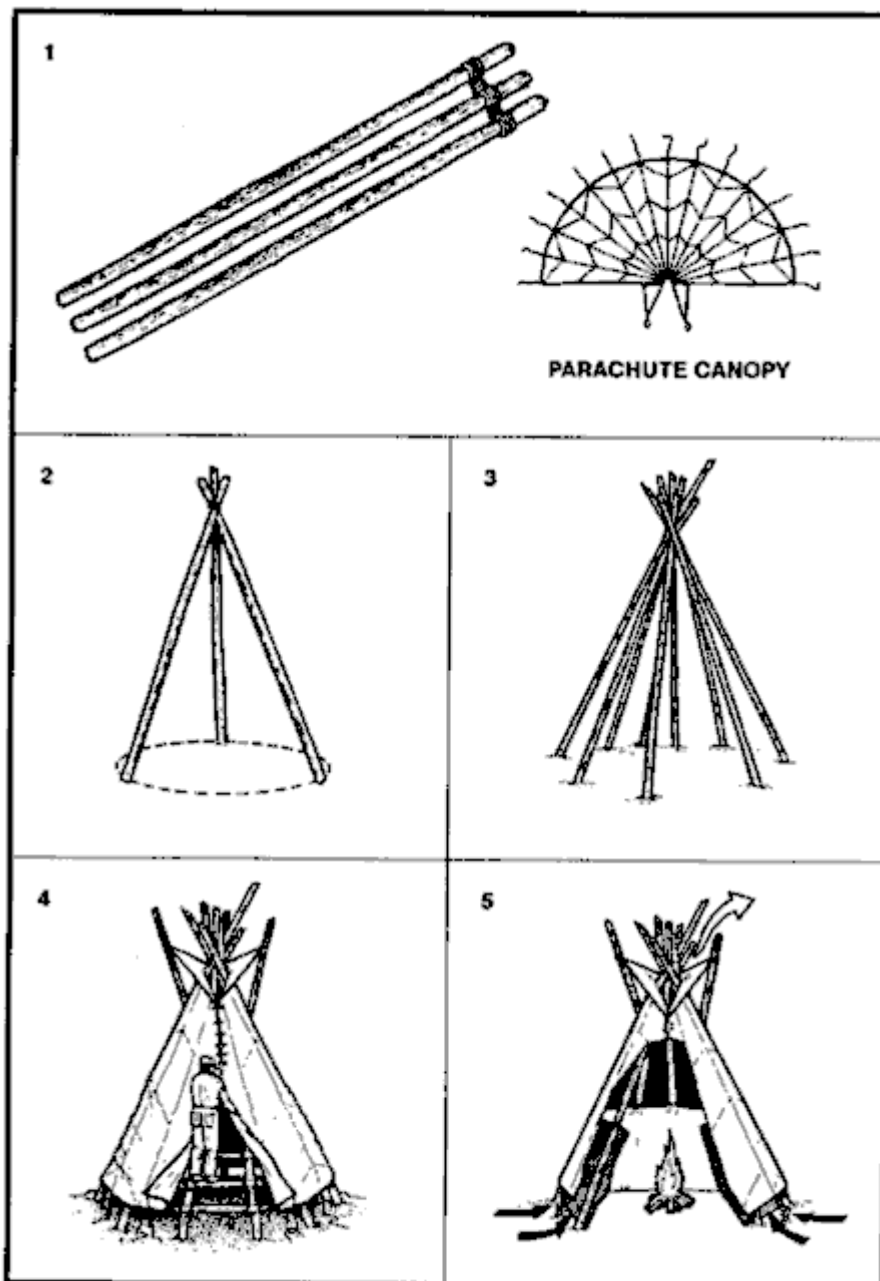


Figure 5-4. Three-pole parachute tepee.

چادر سرخپوستی یک پایه

برای تهیه این چادر شما نیازمند کانوپی، میخ، یک پایه میانی و حلقه و داخلی و سوزن هستید و طنابهای آویزان در پایین کانوپی را به اندازه ۴۰-۴۵ سانتیمتری ببرید.

جهت تهیه این چادر (تصویر ۵-۵):

- یک محل را برای سرپناه انتخاب کنید و یک دایره به قطر حدود ۴ متر روی زمین بکشید.
- میخها را در زمین فرو کنید، با استفاده از ریسمانهایی که در طرف پایین قرار دارند.
- بعد از قرار دادن میخ ها اولین طناب را محکم به میخ ببندید.
- مواد چتربازی را به سمت طناب بعدی بکشید، یک میخ روی طناب کشیده شده بزنید و آن را با گره محکم کنید.
- این کار را ادامه دهید تا همه طنابها گره زده شوند.
- بالای مواد چتربازی را به پایه مرکزی با طناب که بُریده اید بطور شُل وصل کنید و نقطه ای را که در آن مواد چتربازی در زمانی که پایه مرکزی برافراشته است باید کشیده شده باشند تعیین کنید.

- سپس مواد را محکم به پایه وصل کنید .
- با استفاده از طناب آویزان (یا حلقه داخلی) ، داخل کانوپی را به همدیگر بدوزید و ۱-۱/۲ متر از آن را برای تهیه درب آزاد بگذارید .

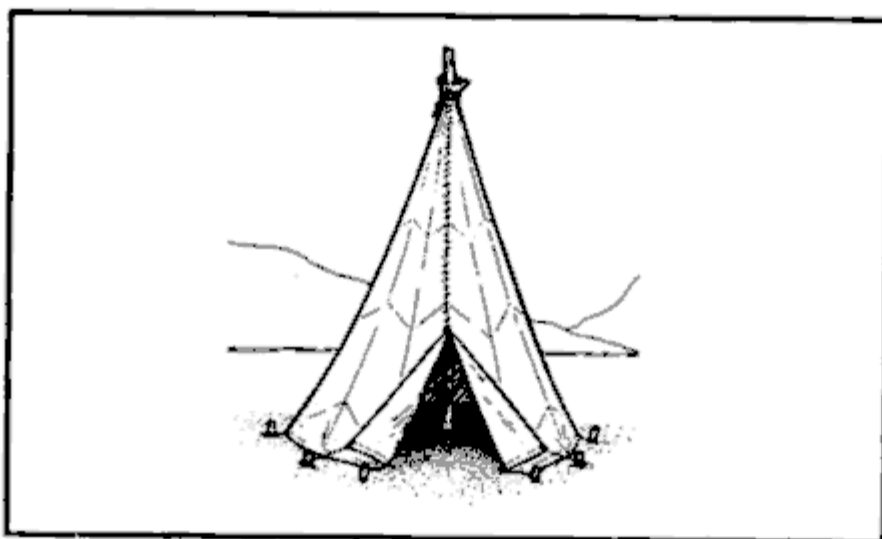


Figure 5-5. One-pole parachute tepee.

چادر سرخپوستی بدون پایه

- برای تهیه آن از همان وسایل استفاده می کنید که در بالا استفاده شد به جز پایه مرکزی .
 برای ساختن این چادر (تصویر ۵-۶) ؛
- یک طناب به بالای کانوپی چتربازی گره بزنید .
 - طناب را روی شاخه ی درخت بیندازید و آن را به تنه درخت گره بزنید .
 - از طرف مخالف درب چادر شروع کنید و میخ های چادر را در دایره ای به قطر ۳/۵-۴/۵ متر به زمین بکوبید .
 - اولین میخ را به طرف پایین باند متصل به کانوپی چتربازی وصل کنید .
 - سپس کوبیدن میخ ها و گره زدن طنابها به آنها را ادامه دهید .
 - بعد از محکم شدن میخ ها ، طناب گره خوده به بدنه درخت را باز کنید و با کشیدن این طناب چادر را محکم کنید و سپس دوباره طناب را به بدنه درخت وصل گره بزنید .

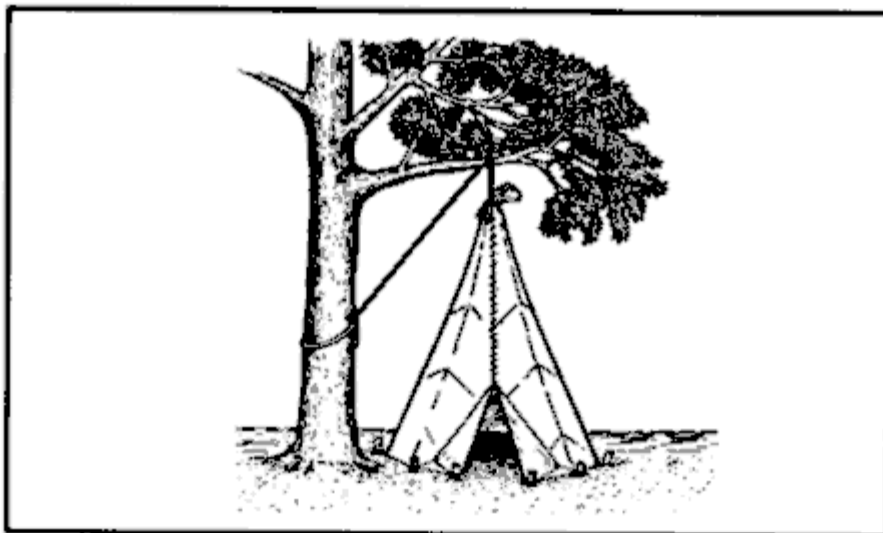


Figure 5-6. No-pole parachute tepee.

سرپناه یک نفره

- یک سرپناه یک نفره که شما می توانید به سادگی بسازید ، نیازمند یک چتر و یک درخت و سه پایه است . یک پایه باید حدود ۴/۵ متر و دو پایه دیگر باید حدود ۳ متر بلند باشند .
- برای تهیه این سرپناه (تصویر ۷-۵) :
- پایه ۴/۵ متری را در ارتفاعی به اندازه کمر به درخت محکم کنید .
 - دو پایه ۳ متری دیگر را روی زمین در دو طرف و در همان جهت پایه ۴/۵ متری قرار دهید .
 - کانوپی جمع شده را روی پایه ۴/۵ متری قرار دهید .
 - بخشهای اضافی کانوپی را زیر پایه های ۳ متری تو بزنید و سپس آن ها را باز کنید تا به عنوان کف محل آنجا را بپوشاند .
 - مابین دو پایه ۳ متری فاصله بیندازید و آنها را در زمین محکم کنید (درب قسمت ورودی سرپناه) تا به طرف داخل لیز نخورند .
 - از باقی مانده کانوپی چتر بازی برای پوشاندن ورودی استفاده کنید .

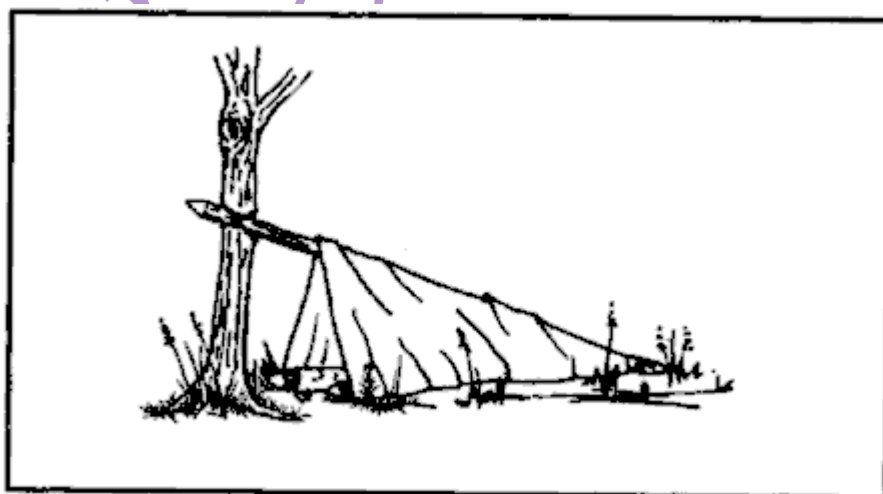


Figure 5-7. One-man shelter.

لباس چتر بازی این سرپناه را نسبت به باد مقاوم می کند و این سرپناه به اندازه کافی کوچک است تا گرم شود . یک شمع می تواند دمای داخل سرپناه را مطلوب سازد . با این حال این سرپناه نسبت به برف نامقاوم است و حتی با یک بارش برف سبک فرو می ریزد .

ننو

شما می توانید با استفاده از ۶-۸ عدد کانوپی چتر بازی و ۲ درخت به فاصله ی ۴/۵ متر از همدیگر یک ننو بسازید (تصویر ۸-۵) .

۲- از یک طرف شروع کنید ، دو تا بزنید و یک قسمت از ۶ قسمت بُریده شده را در عرض قرار دهید و آن را به صورت سه لایه کنید

۱- چتر را پهن کنید و از آن ۶ قسمت جدا کنید .

طناب سایبان ، میله های پهن کننده

۳- نو را مابین دودرخت قرار دهید . به طوری که بخش پایین آن پایین تر از قسمت بالا باشد . یک میله پهن کننده بین طنابها در قسمت بالا قرار دهید . یک طناب برای سایبان مابین دو درخت قرار دهید .

میله های تثبیت کننده

۴- سه قسمت بُریده شده از چتر را روی طناب سایبان بیندازید و ۶ قسمت بُریده شده قبل را در سرپناه بیندازید . شاخه های برآمده درخت را زیر میله پهن کننده قرار دهید تا سرپناه محکم شود .

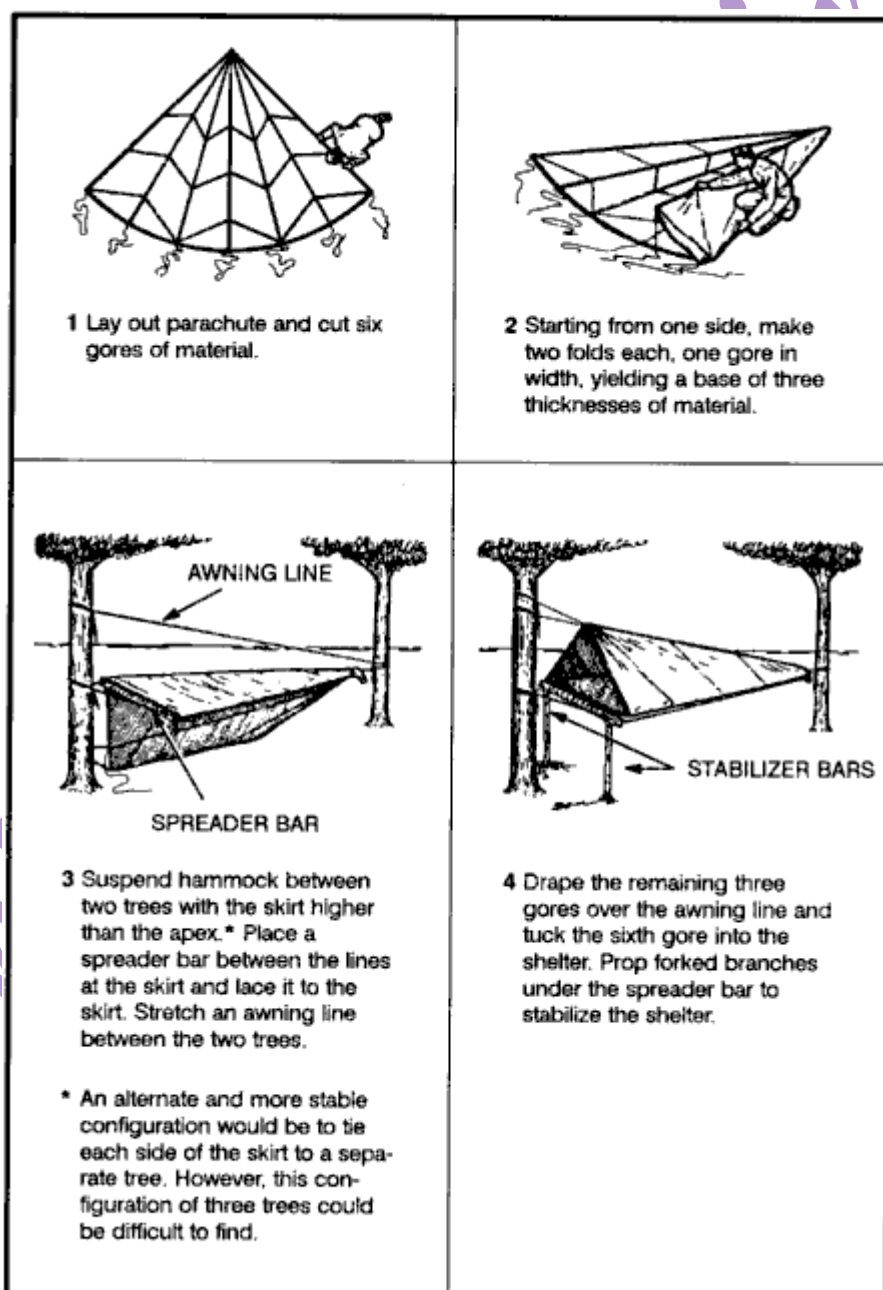


Figure 5-8. Parachute hammock.

سرپناه متصل شده به زمین

اگر شما در محلی جنگلی باشید و مواد طبیعی کافی در دسترس باشد، شما می توانید این نوع سرپناه را با کمک یک چاقوی ساده تهیه کنید. تهیه این نوع سرپناه نسبت به سایر انواع سرپناه وقت بیشتری می برد، اما این نوع سرپناه به خوبی از شما محافظت می کند.

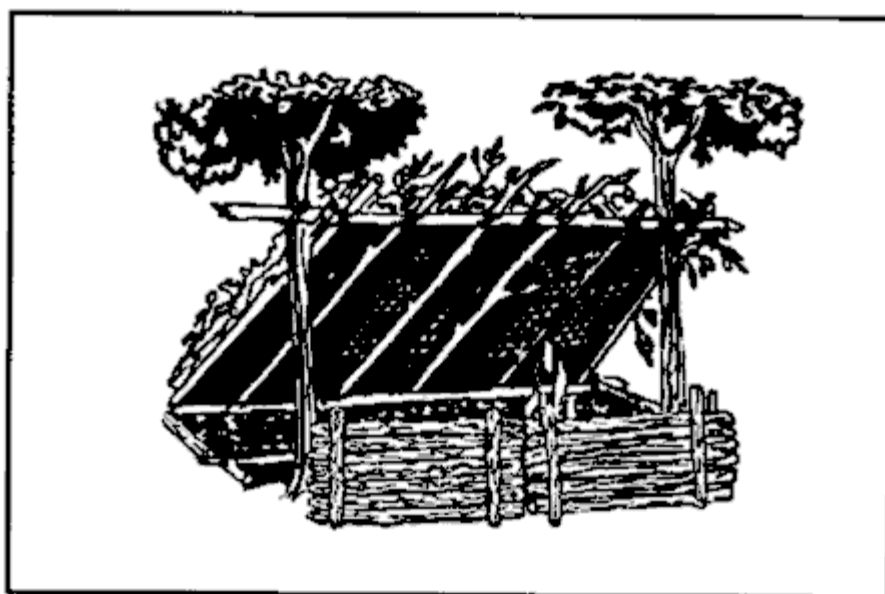


Figure 5-9. Field-expedient lean-to and fire reflector.

شما دو درخت که حدود ۲ متر از هم فاصله دارند پیدا کنید؛ یک پایه ۲ متری به قطر ۲/۵ سانتیمتر؛ ۵-۸ پایه حدوداً ۳ متری با قطر ۲/۵ سانتیمتر برای شعاع نور خورشید، طناب برای محکم کردن پشتیبانی افقی از درختان و سایر پایه ها یا گیاه پیچک و شاخه مو برای شبکه شبکه کردن اشعه نور خورشید.

برای تهیه این نوع سرپناه:

- پایه ۲ متری را به ۲ درخت در ارتفاعی به اندازه کمر گره بزنید. این پشتیبانی کننده افقی است. اگر درخت در دسترس نباشد، یک پایه ۲ شکل یا دو سه پایه استفاده کنید.
- یک انتهای ستونهای ۳ متری را روی یک طرف پشتیبانی افقی قرار دهید. مانند تمامی سرپناه های مشابه مطمئن شوید که بخش عقب این سرپناه به سمت باد باشد.
- بصورت ضربدری پیچک ها یا نهال های نو را از پایه های ۳ متری عبور دهید.
- چهارچوب سرپناه را با بوته، برگ، برگ کاج یا علف به شروع کردن از انتهای سرپناه بپوشانید.
- برای تهیه تختخواب در سرپناه از برگ، برگ کاج و بوته استفاده کنید.

در هنگام سرما با تهیه یک دیوار باز تابنده آتش درون سرپناه را راحت سازید. (تصویر ۹-۵). برای پشتیبانی از دیوار ۴ تکه چوب ۱/۵ متری در داخل زمین فرو کنید. کُنده های سبز را روی یکدیگر مابین چوبهای پشتیبانی کننده قرار دهید. دو ردیف کُنده تهیه کنید تا یک فضای داخلی درون دیوار ایجاد کنید که شما می توانید با نخاله پر کنید. این دو جداره شدن نه تنها دیوار را محکم می کند بلکه آن را نسبت به گرما محافظت می کند. بالای کُنده های پشتیبانی کننده را طوری محکم کنید که کُنده های سبز و نخاله ها در محل خود ثابت بمانند.

با مقداری تلاش شما می توانید یک بند را برای خشک کردن لباس ها نیز تهیه کنید. تعدادی پایه با قطر ۲ سانتیمتر بپسازید (طول بستگی دارد به فاصله مابین پشتیبانی کننده افقی بالای سرپناه و قسمت بالای دیوار منعکس کننده آتش). یک انتهای ستون را به پشتیبانی کننده و انتهای دیگر آن را به قسمت بالای دیوار ببندید. آن را به تکه چوبهای کوچکتر موجود در این فاصله محکم کنید. حالا شما یک محل برای خشک کردن لباس، گوشت یا ماهی دارید.

در باتلاق ها هر جایی که زمین مرطوبی دارد، تختخواب شما را از آب محافظت می کند (تصویر ۱۰-۵). وقتی که چنین محل هایی را انتخاب می کنید، به آب و هوا، باد، شرایط و مواد موجود توجه کنید.

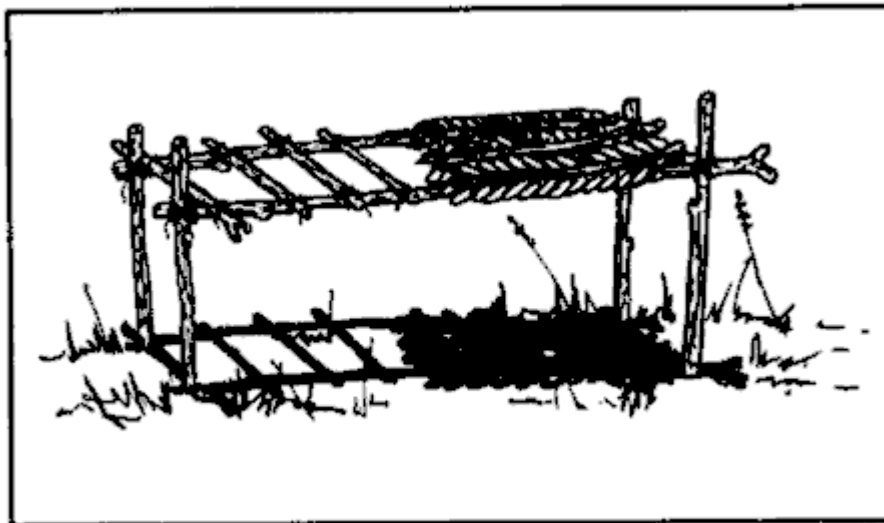


Figure 5-10. Swamp bed.

برای تهیه یک تخت مورد استفاده در مناطق باتلاقی :

- دنبال محلی بگردید که چهار درخت بصورت متقابل نسبت به همدیگر قرار گرفته باشند ، یا ۴ شاخه ببرید (ترجیحاً خیزران) و آنها را محکم در زمین فرو کنید تا بصورت مستطیل درآیند . آنها باید به اندازه کافی دور باشند و محکم باشند که بتوانند وزن شما را تحمل کنند .
- دو تکه چوب به اندازه عرض مستطیل ببرید ، آنها نیز باید به اندازه کافی محکم باشد که وزن شما را تحمل کنند .
- این دو تکه چوب را به درختان محکم کنید . مطمئن شوید که آنها به اندازه کافی از سطح زمین بالا هستند که در صورت بالا آمدن آب به آنها نفوذ نکند .
- چوبهایی به اندازه قبل ببرید و آنها را موازی با دو چوب قبلی قرار دهید و محکم کنید .
- با قرار دادن برگ یا علف ، سطح تختخواب را نرم کنید و بیوشانید .
- یک بالشک آتش با استفاده از خاک رُس ، لجن یا گل در یک طرف تختخواب تهیه کنید و اجازه دهید تا خشک شود .
- سرپناه دیگری که شما را بالا و خارج از زمین مرطوب قرار می دهد ، از شکل مستطیلی مشابه تختخواب باتلاق بهره می برد .

سرپناه های طبیعی

- تشکیلات طبیعی را که برای شما سرپناه فراهم می آورد نادیده نگیرید . مثلاً غارها ، صخره ها ، شکاف ها ، بوته ها ، گودال های کوچک ، صخره های بزرگ در طرف پشت به باد تپه ها ، درختان بلند با شاخه های از پایین آویزان شده ، یک درخت افتاده با شاخه های ضخیم . به هر حال در هنگام انتخاب یک سرپناه طبیعی :
- از انتخاب زمین های پست مثل مسیل ها ، دره های باریک یا بستر نهرها اجتناب کنید . این مناطق در هنگام شب نسبت به سایر مناطق اطراف خود سردتر می شوند و همچنین حشرات بیشتری در آنجا هستند .
- وجود مارهای سمی ، عقرب ، عنکبوت های سمی و مورچه را در محل چک کنید .
- مراقب شاخه های درختان ، سنگها ، نارگیل یا سایر رویدنی های طبیعی که ممکن است روی سرپناه سقوط کنند باشید .

آلونک

- برای داشتن سرپناهی گرم و راحت برای ساخت این سرپناه بهترین است . وقتی که سرپناه برای زنده ماندن ضروری می شود ، این سرپناه را بسازید . (برای تهیه یک آلونک (تصویر ۱۱-۵)
- برای تهیه این نوع سرپناه یک سه پایه با دو پایه کوتاه و یک پایه نوک تیز بسازید و یا یک انتهای پایه بلند و نوک تیز را روی یک پایه محکم و قوی قرار دهید .
- با استفاده از روش سه پایه نوک تیز را محکم کنید یا بوسیله متصل کردن آن به یک درخت در ارتفاعی به اندازه کمر آن را محکم کنید .

- تکه چوبهای بلندی به دو طرف پایه نوک تکیه دهید تا یک شکل مثلثی در آورید . مطمئن شوید که این مثلث به اندازه کافی عریض باشد تا بدن شما را در خود جای دهد و به اندازه کافی شیبدار است که نم و باران را به پایین هدایت کند .
- تکه چوبهای سبکتری بطور برعکس با زاویه ۹۰ درجه روی تکه چوبهای قبلی روی سه پایه قرار دهید . اینها کار شبکه را می کنند که موادی مانند علفها و برگها را از افتادن از روی سه پایه نگه می دارد .
- نخاله هایی سبک ، خشک و نرم روی این شبکه بریزید تا زمانی که مواد یک متر عمق پیدا کنند . هر چه عمق بیشتر باشد بهتر است .
- یک لایه ۳۰ سانتیمتری عایق در داخل سرپناه تهیه کنید .
- درب ورودی سرپناه ، مواد عایقی که می توانند به شما بچسبند قرار دهید .
- به عنوان مرحله نهایی تهیه سرپناه ، مقداری شاخه بر روی لایه نخاله ها قرار دهید تا در هنگام وقوع طوفان مواد عایق پخش نشوند .

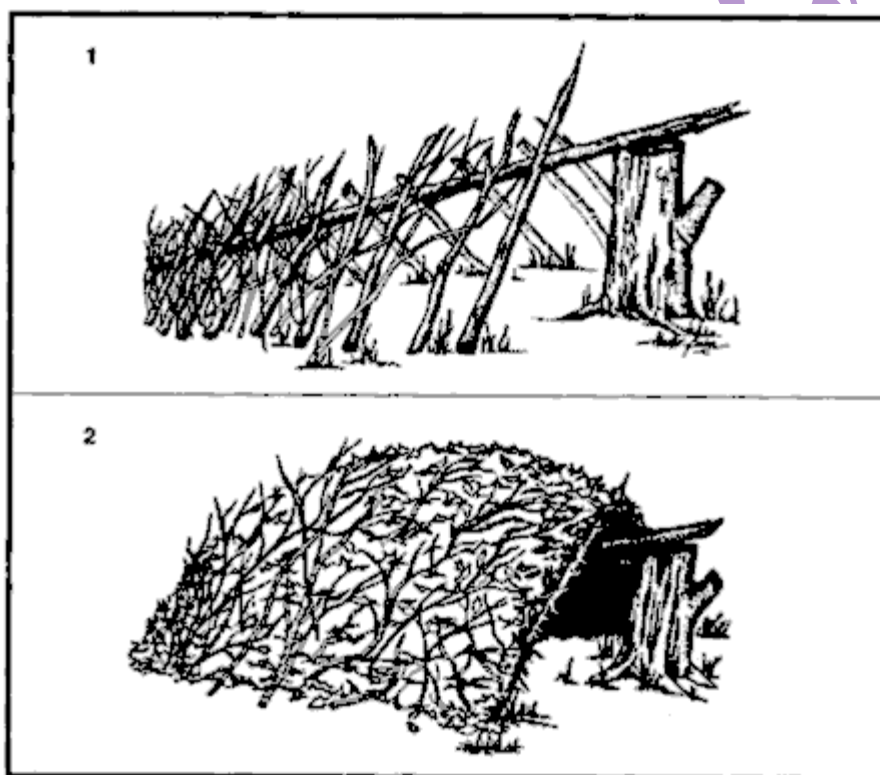


Figure 5-11. Debris hut.

سرپناه چاله درختی برفی

اگر شما در یک منطقه سرد و برفی هستید که درختان همیشه سبز هستند و ابزار حفر زمین نیز دارید ، شما می توانید سرپناه چاله درختی برفی بسازید (تصویر ۱۲-۵) .

شاخه های همیشه سبز

برف سفت شده

برف سفت شده

سطح زمین

شاخه های همیشه سبز

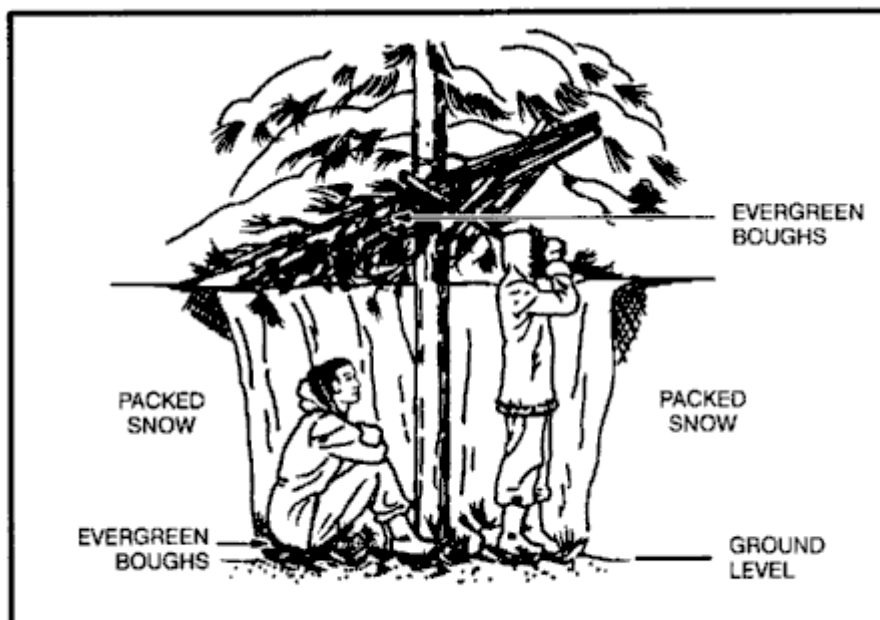


Figure 5-12. Tree-pit snow shelter.

برای تهیه این نوع سرپناه :

- یک درخت با شاخه های پر پیدا کنید که پوشش خوبی بالای سر شما ایجاد کند .
- برف اطراف تنه درخت را بکنید تا به عمق و قطری دلخواه برسید یا به زمین برسید .
- برف اطراف و بالای چاله را با بیل بکوبید تا محکم شود .
- سایر شاخه های همیشه سبز را پیدا کنید و ببرید . آنها را روی چاله بگذارید تا پوشش اضافی بالای سر برداشته شود . برای عایق کاری مقداری از آنها را کف چاله بریزید .
- برای اطلاعات بیشتر در مورد شرایط برفی و پناهگاههای مربوطه به فصل ۱۵ مراجعه کنید .

سرپناه ماسه ای

- این سرپناه شما را از خورشید ، باد ، باران و گرما محافظت می کند . تهیه این سرپناه با استفاده از مواد طبیعی موجود بسیار ساده است .
- برای تهیه این نوع سرپناه (تصویر ۱۳-۵) :
- یک تکه چوب یا موادی مشابه پیدا کنید تا به عنوان محافظت کننده و وسیله ی حفر چاله استفاده شود .
- یک محل که بالای سطح آب است پیدا کنید و علامت بزنید .
- یک خندق در مسیر جنوب به شمال حفر کنید تا حداقل نور خورشید به آن بتابد . اندازه طول و عرض چاله باید به قدری باشد که بتوانید به راحتی در آن دراز بکشید .
- در سه طرف خندق خاک را تپه کنید . هر قدر تپه بلندتر باشد فضای بیشتری داخل سرپناه است .
- تکه چوب تهیه شده را روی چاله بگذارید تا سقف آن درست شود .
- با حفر کردن بیشتر شن های موجود در جلوی درب ورودی سرپناه را بزرگ کنید .
- با استفاده از علف یا برگ یک تختخواب داخل سرپناه درست کنید .

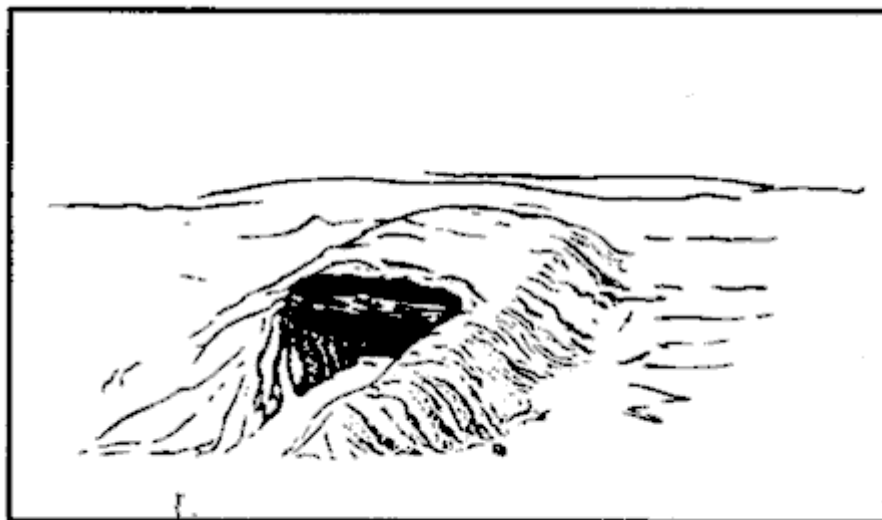


Figure 5-13. Beach shade shelter.

سرپناه های صحرایی

در سرزمین های خشک باید به زمان ، انرژی و مواد مورد نیاز برای تهیه سرپناه توجه کرد . اگر وسایلی مثل پانچو ، برزنت یا چتر دارید می توانید از آنها همواره با عوارض طبیعی مانند سنگ ، تپه های شنی یا گودی مابین ماسه ها یا صخره ها برای تهیه سرپناه استفاده کنید . استفاده از بیرون سنگها :

- انتهای پانچوی خود را به لبه بیرون سنگ متصل کنید .
- انتهای دیگر را نیز بکشید و متصل کنید . بدین ترتیب بهترین سایه ممکن است ایجاد شود.
- در یک منطقه شنی :
- یک تپه شنی درست کنید یا از یک طرف تل ماسه برای یک طرف سرپناه استفاده کنید .
- انتهای دیگر وسیله مورد استفاده برای ایجاد سایه را به بالای تپه با استفاده از شن یا وزنه ای متصل کنید . با کشیدن آن وسیله بهترین سایه ممکن ایجاد می شود .

نکته : اگر به اندازه کافی وسیله دارید ، آن را از وسط تا کنید و یک هواکش ۳۰-۴۰ سانتیمتری درست کنید و این هواکش دمای زیر سرپناه را کاهش می دهد .

یک پناهگاه زیرزمینی (تصویر ۱۴-۵) می تواند دمای نیم روز را ۱۶-۲۲ سانتیگراد کاهش دهد . البته تهیه این نوع سرپناه نیازمند انرژی و زمان بیشتری دارد . به علت اینکه تلاش فیزیکی سبب عرق کردن می شود ، آب زیادی از دست می رود . بنابراین باید این کار را قبل از گرمای روز انجام داد .

آسترپانچو

حفره حفرشده ۴۵-۶۰ سانتی متری

پانچو

تکیه گاه شنی

هواکش ۴۵-۳۰ سانتی متری

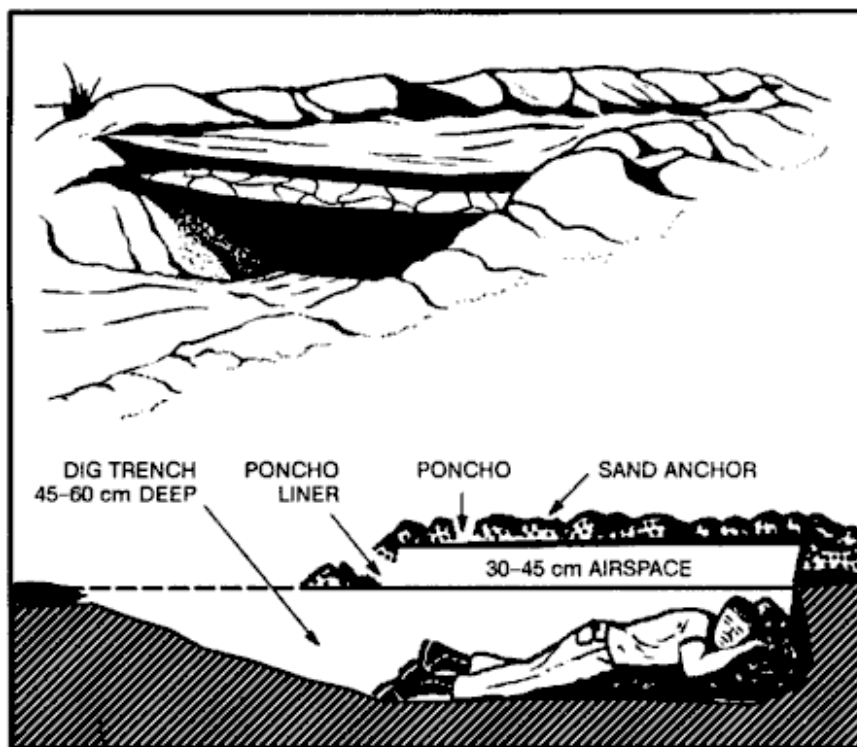


Figure 5-14. Belowground desert shelter.

برای ساختن این سرپناه :

- یک شیار مابین تل ماسه ها یا صخره ها پیدا کنید . در صورت نیاز یک خندق به عمق ۴۵-۶۰ سانتیمتر و طول و عرض کافی برای دراز کشیدن حفر کنید .
 - شن هایی که شما از خندق خارج می کنید به صورت یک تپه اطراف سه طرف خود قرار دهید .
 - انتهای باز خندق را بیشتر بکنید تا ورود و خروج به سرپناه راحتتر شود .
 - خندق را با مواد در دسترس خود بپوشانید .
 - مواد را با استفاده از شن ، سنگ یا سایر مواد سنگین محکم کنید .
 - اگر شما مواد زیادی در اختیار دارید می توانید دمای داخل سرپناه را با محکم کردن مواد به اندازه ۳۰-۴۰ سانتیمتر بالای پوشش محکم کنید . این قرار دادن مواد اضافی دمای خندق را ۱۱-۲۲ درجه کاهش می دهد .
 - نوع دیگری از سرپناه زیرزمینی شبیه این سرپناه می باشد ، جز اینکه تمامی اطراف آن بادگیر می باشد . برای حداکثر محافظت . حداقل شما به دو لایه چتر نیاز دارید (تصویر ۱۵-۵) . سفید بهترین رنگ برای انعکاس دادن گرما است ؛ رنگ مواد داخل سرپناه باید تیره تر باشد .
- ۳۰-۴۵ سانتیمتر مابین لایه ها
۴۰ سانتیمتر بالا یا زیر سطح زمین

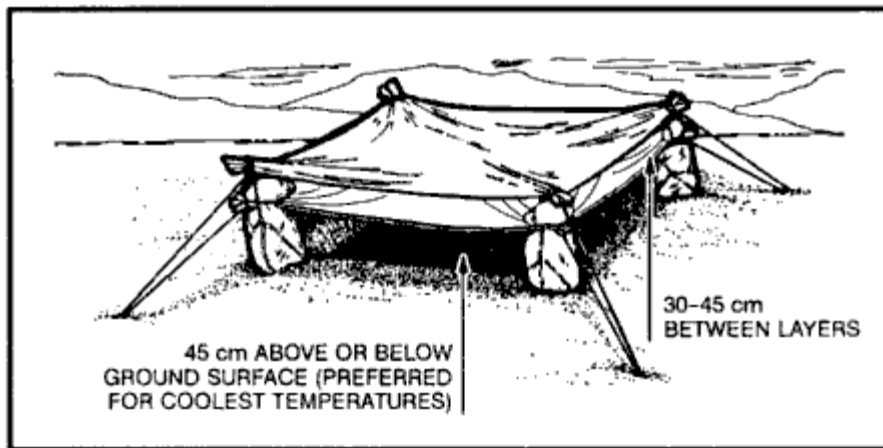


Figure 5-15. Open desert shelter.

زنده ماندن در شرایط سخت قسمت ششم: تهیه آب آشامیدنی



WATER PROCUREMENT

زنده ماندن در شرایط سخت
قسمت ششم: تهیه آب آشامیدنی

تهیه آب آشامیدنی

آب یکی از نیازهای ضروری در شرایط سخت می باشد. شما نمی توانید بدون آب برای مدت زیادی زنده بمانید، مخصوصاً در آب و هوای گرم که از طریق تنفس و عرق کردن مقدار زیادی آب از دست می رود. حتی در هوای سرد شما حداقل ۲ لیتر آب به طور روزانه نیاز دارید تا بتوانید فعال باشید.

بیش از سه چهارم بدن شما از آب تشکیل شده است. آب بدن شما به سبب گرما، سرما، استرس یا تلاش از دست می رود. برای فعال بودن شما باید آب از دست رفته را جایگزین کنید. بنابراین یکی از اهداف اولیه شما فراهم کردن یک تدارکات مناسب از آب آشامیدنی می باشد.

منابع آب

عموماً در هر شرایط محیطی دارای مقداری آب در درجات مختلف است. در تصویر ۶-۱ منابع احتمالی آب در شرایط مختلف لیست شده است. در اینجا همچنین اطلاعاتی در مورد چگونگی تهیه آب فراهم آمده است.

تصویر ۶-۱. منابع آب در محیطهای مختلف

منابع آب	وسایل و ابزار تهیه آب	نکات مهم
مناطق خشک	ذوب کردن و تصفیه آب	بدون ذوب کردن نخورید! خوردن یخ و برف سبب کاهش بیشتر دمای بدن می شود و در نهایت آب بیشتری از دست می رود. برف و یخ مانند آبی که از آن تهیه می شوند پاک و تصفیه شده نیستند. یخهای دریایی که
برف و یخ		

			رنگی هستند نمکی می باشند . بدون جدا کردن نمک آن آب را نخورید . یخ دریایی که آبی می باشد نمک کمتری دارد .
در دریا	دریا	استفاده از کیت رفع کننده نمک	بدون جدا کردن نمک ، آب دریا را نخورید
*	باران	آب را در برزنت یا سایر ظروف نگهدارنده آب جمع کنید	اگر ظرف جمع آوری آب با نمک آغشته شده باشد قبل از استفاده از آن ظرف را بشویید
*	دریا یخ	*	همان نکات مطرح شده در مورد مناطق خشک در اینجا نیز کاربرد دارد .
ساحل	زمین	یک حفره به اندازه ای حفر کنید که آب به آن تراوش کند ، تعدادی سنگ پیدا کند ؛ آتش درست کنید و سنگهای داغ را درون آب بیندازید ، پارچه ای را روی حفره نگه دارید تا بخار را جذب کند ، آب را از پارچه بیچلانید .	اگر ظرف دارید از روش دیگری استفاده کنید و مقداری آب درون ظرف بریزید ؛ آتش درست کنید و آب را بجوشانید تا بخار ایجاد شود ؛ پارچه ای بالای ظرف بگیرید تا آب را جذب کند .
صحرا	زمین ● در مناطق پست ● در سواحل مقعر یا بستر رودهای خشک ● در اولین شکاف پشت اولین تپه شنی هر جا که شما سطح نمداری پیدا کنید هر جا که شما گیاه سبز ببابید	یک حفره به اندازه ای حفر کنید که آب به آن تراوش کند	در یک تپه شنی هر آبی ممکن است یافت شود . در زیر کف دره ، در لبه تپه شنی .
*	کاکتوس	بالای شاخه کاکتوس را ببرید و آن را له کنید تا خمیر شود . هشدار : خمیر درست شده را نخورید . خمیر را در دهان بگذارید و بمکید و سپس بیرون بیندازید.	بدون قمه بُردن کاکتوس بسیار دشوار می باشد و وقت زیادی می گیرد
صحرا	شیارها یا حفره ها ، در سنگها	یک لوله قابل انعطاف شکاف سنگها وارد شکاف کنید . اگر شکاف به اندازه کافی بزرگ باشد ، می توانید ظرف داخل آب	بارانهای فصلی ممکن است در استخرها جمع شوند یا در حفره های موجود در سنگها

	کنید .		
تغییر زیاد دما مابین شب و روز سبب شبنم زدن روی فلزات می شود . در زیر نشانه های وجود آب در صحرا آمده است: ● تمامی ردپاها به آب منتهی می شوند . شما باید این ردپاها را بگیرید تا جایی که ردپاها با هم تلاقی پیدا بکنند . علامتهایی از کمپها ، خاکستر آتش و فضولات حیوانی . و ردهای زیر پاله شده نیز جزء رد به حساب می آیند . دسته پرندگان معمولاً دور آب چرخ می زنند . بعضی پرندگان در هنگام غروب به سمت آب پرواز می کنند . در این زمان آنها سریع و نزدیک به زمین پرواز می کنند و صدای پرندگان در عصر یا نزدیک صبح نشان می دهد که آب نزدیک است	از پارچه برای جذب آب استفاده کنید ، سپس پارچه را بچلانید .	میعان از روی فلزات	*

تصویر ۱-۶ . منابع آب در محیطهای مختلف

نکته : اگر شما ظرفی برای نگهداری آب ندارید ، از یک پارچه پلاستیکی یا ضد آب استفاده کنید . پارچه را بصورت یک ظرف در آورید با
چین دار کردن آن . برای چین دار کردن پارچه از سوزن یا سایر وسایل در دسترس حتی دستان خود استفاده کنید .
اگر شما منبع قابل اعتمادی ندارید تا آب شما را تأمین کند ، هوشیار باشید تا بتوانید از محیط برای تأمین آب خود حداکثر استفاده را ببرید .
هشدار : مایعاتی که در تصویر ۲-۶ آمده اند را جایگزین آب نکنید .

مابع	نکات مهم
مشروبات الکلی	آب بدن را می گیرد و تصمیم گیری را برای مغز مشکل می کند .
ادرار	مواد دفعی خطرناکی همراه دارد و ۲٪ نمک دارد .
خون	نمکی است و غذا به حساب می آید . بنابراین آب اضافی مورد نیاز است تا هضم شود . ممکن است بیماری نیز منتقل کند .
آب دریا	۴٪ نمک دارد . برای دفع مواد اضافه در ۱ لیتر آب دریا به ۲ لیتر آب شیرین نیاز است . با خوردن آب دریا شما بیشتر تشنه می شوید که نهایتاً این تشنگی به مرگ می انجامد .

تصویر ۲-۶. اثرات مایعات جایگزین

شبنمهای بزرگ می توانند آب فراهم کنند. یک پارچه یا یک دسته علف اطراف زانوی پای خود ببندید و در محلی که از چمن پوشیده شده است قبل از طلوع آفتاب راه بروید. همینطور که پارچه یا دسته علف شبنم ها را جذب می کند. آب را به داخل ظرفی بچلانید. این کار را انجام دهید تا زمانی که شما به منبع قابل ملاحظه ای آب دست یابید یا شبنم ها تمام شوند. بومیان استرالیا گاهی اوقات با استفاده از این روش در طی یک ساعت به یک لیتر آب دست می یافتند. آب گاهی اوقات در خلل و فرج درختان یا شکاف سنگها جمع می شود. از روش بالا برای جمع کردن آب استفاده کنید. در مناطق خشک، فضولات پرندگان در اطراف شکاف نشانگر این است که در داخل شکاف یا نزدیک آن آب وجود دارد یا ندارد.

بیشه های نی های سبز جای بسیار مناسبی برای آب تازه هستند. آب گرفته شده از نی سبز زلال و پاکیزه است. برای تهیه آب، نی را از ساقه ببندید. گره را محکم و بالای نی را ببرید (تصویر ۳-۶). آب در هنگام شب از نی بیرون می ریزد، نی های قدیمی نیز ممکن است حاوی آب باشند.



Figure 6-3. Water from green bamboo.

تصویر ۳-۶. آب حاصل از نی سبز

هشدار: قبل از نوشیدن آب آن را تصفیه کنید.

هر کجا که شما موز یا درختزار پیدا کردید آب نیز وجود دارد. درخت را ببرید یک کُنده ۳۰ سانتی متری از آن را باقی بگذارید، وسط کُنده را خالی کنید تا به شکل کاسه درآید. آب جذب شده توسط ریشه بسرعت شروع می کند به پر کردن کاسه. سه کاسه اول آب تلخ خواهد بود، اما بعد از آن آب به دست آمده قابل شرب است. این روش می تواند تا ۴ روز آب مورد نیاز را تأمین کند (تصویر ۴-۶)، مطمئن شوید که برای جلوگیری از افتادن حشرات در آب روی کُنده را بپوشانید.

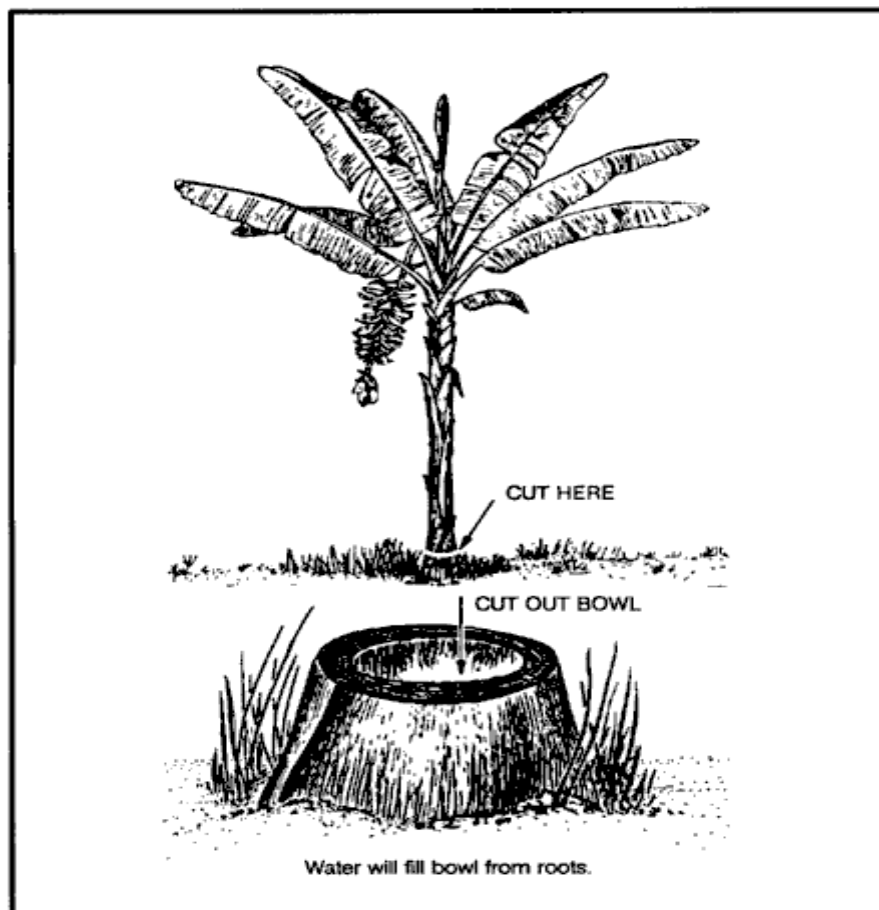


Figure 6-4. Water from plantain or banana tree stump.

تصویر ۶-۴. تصفیه آب از کُنده درخت موز
 برخی گیاهان پیچنده نیز می توانند برای شما آب فراهم کنند. یک شکاف بسیار ظریف در گیاه بزنید، سپس شکاف را به سمت پایین امتداد دهید. مایع ریخته از گیاه را در یک ظرف یا داخل دهانتان جمع آوری کنید. (تصویر ۶-۵)

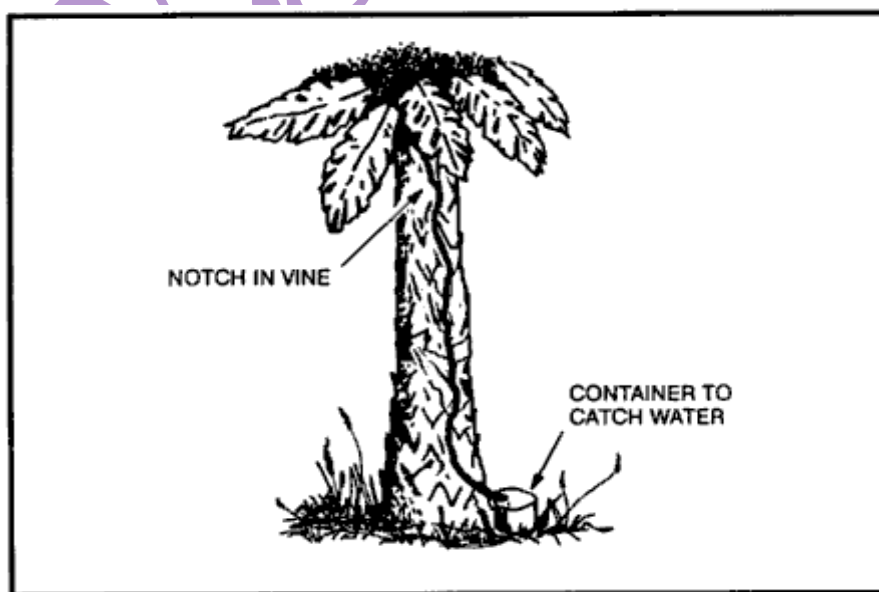


Figure 6-5. Water from a vine.

تصویر ۶-۵. آب به دست آمده از گیاه پیچنده

اگر مایع چسبناک ، شیرینی یا تلخ مزه بود از خوردن آن اجتناب کنید .
شیره نارگیل نارس (سبز) به خوبی رفع عطش می کند . با این حال ، شیره نارگیل رسیده حاوی روغنی است که به عنوان یک مسهل عمل می کند ، آن را با اعتدال بنوشید .

در نواحی استوایی امریکا شما ممکن است درختان بزرگی ببینید که شاخه های آنها هوا را از خود عبور می دهند . در برگ این گیاهان ممکن است مقدار قابل ملاحظه ای آب باران جمع شود . آب را از یک پارچه عبور دهید تا آشغال ها و حشرات موجود در آن را پاک کنید . شما می توانید گیاهانی با برگهای مقعر و مومی پیدا کنید . گیاهانی نیز وجود دارند که دارای مرکزی مومی و مرطوب هستند . یک بخشی از گیاه را ببرد و موم موجود در مرکز را فشار دهید تا مایع خارج شود . مایع را در یک ظرف جمع کنید . ریشه گیاهان نیز ممکن است آب فراهم آورد . ریشه را از زمین بیرون بکشید و آن را به قطعات کوچک ببرید ، آن را فشار دهید تا آب آن خارج شود ، مایع را در ظرف جمع کنید .

برگهای تازه ، ساقه ها یا دُمگل ها ، مثل نی حاوی آب هستند . ساقه ها را ببرید و شکاف بدهید . در نزدیکی پایه ساقه ها آب آن را بگیرید . درختان زیر نیز آب فراهم می آورند :

- نخل ها . نخل ها مثل نارگیل حاوی مایع هستند . برای تهیه آب در گیاه ایجاد خراش کنید و از محل خراش آب بیرون می ریزد .
- درخت تراولز . این درخت در ماداگاسکار یافت می شود . در پایه این درخت یک غلاف فنجانی شکل یافت می شود که آب را در خود جمع می کند .
- درخت چتری . پایه برگ ها و ریشه های این درخت که در غرب آفریقا یافت می شود می تواند آب فراهم کند .
- درخت باأباب . این درخت که در شمال استرالیا و آفریقا یافت می شود آب را در تنه بطری شکل خود در طی فصل مرطوب سال جمع می کند . معمولاً بعد از هفته ها هوای خشک شما می توانید در این درختان آب تازه پیدا کنید .

شیره گرفته شده از درخت را بیش از ۲۴ ساعت نگه ندارید . این شیره شروع به تخمیر شدن می کند و خطرناک می شود .

دستگاه تقطیر

شما در شرایط مختلف جهانی می توانید از دستگاههای تقطیر استفاده کنید . آنها آب را از زمین و گیاهان به بالا می کشند . برای تهیه یک دستگاه تقطیر شما به مواد خاص نیاز دارید و به زمان احتیاج دارید تا آب را جمع آوری کنید . حدوداً ۲۴ ساعت طول می کشد تا ۰/۵ لیتر آب جمع شود .

دستگاه تقطیر روی زمینی

برای تهیه ی این نوع دستگاه ، شما به یک سطح شیبدار آفتاب خور احتیاج دارید تا دستگاه تقطیر را در آن قرار دهید . به یک کیسه پلاستیکی تمیز ، گیاه برگدار سبز و سنگهای کوچک نیز احتیاج است . (تصویر ۶-۶)

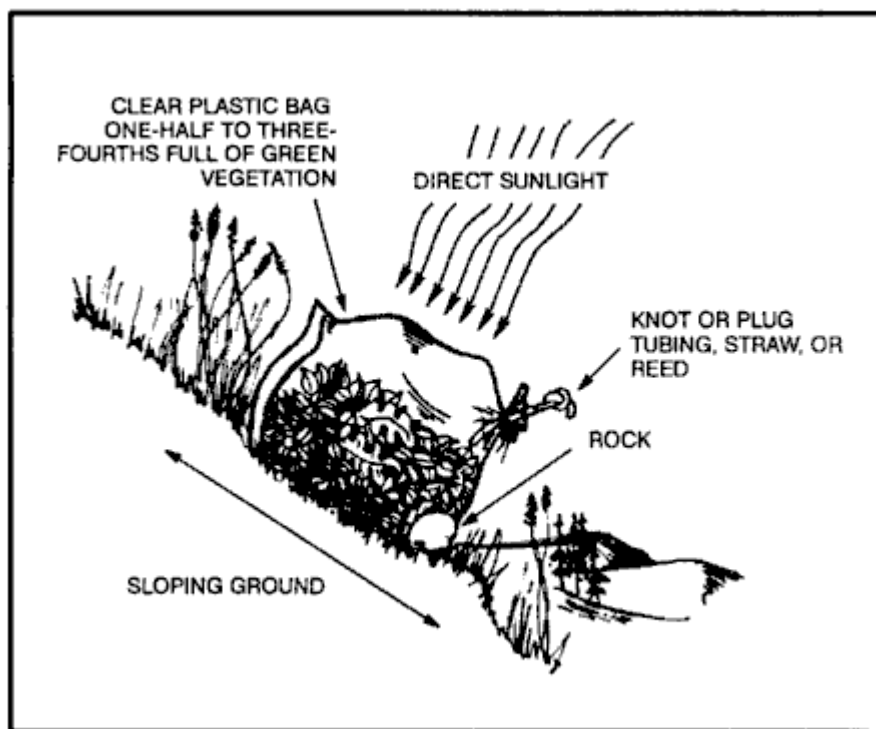


Figure 6-6. Aboveground solar water still.

تصویر ۶-۶. دستگاه تقطیر روی زمینی

گره یا درپوش لوله یابی

سنگ

نور بیشتر

کیسه پلاستیکی تمیز ۱/۲ تا ۳/۴ از آن پر از گیاه برگدار سبز شور

زمین شیب دار

برای ساختن دستگاه تقطیر :

- کیسه پلاستیکی را با گرفتن دهانه آن جلوی نسیم یا با دمیدن داخل آن پر از هوا کنید .
- یک دوم تا سه چهارم کیسه پلاستیکی را از گیاه سبز پر کنید . مواظب باشید که هر گونه شیء نوک تیز را که ممکن است کیسه پلاستیکی را پنجر کند از داخل گیاهان بیرون بیاورید .

هشدار

- از گیاهان سمی استفاده نکنید زیرا آب جمع آوری شده سمی می شود .
- یک سنگ کوچک یا چیزی مشابه آن در کیسه بگذارید .
- کیسه را محکم ببندید و دهانه آن را محکم گره بزنید تا جایی که حداکثر فضا برای هوا فراهم آید . اگر شما یک تکه لوله یا نی دارید قبل از محکم کردن دهانه کیسه پلاستیکی ، یک انتهای آن را وارد کیسه کنید . این لوله به شما کمک می کند تا بدون باز کردن دهانه کیسه آب آن را بیرون بکشید .
- کیسه را بصورت سر و ته در سطح شیبدار در معرض نور مستقیم خورشید قرار دهید . قسمت دهانه ی کیسه را مقدار کمی بالاتر از نقطه پایینی کیسه قرار دهید .
- کیسه را در جایی قرار دهید که سنگ در نقطه پایینی کیسه قرار گیرد .

برای به دست آوردن آب جمع آوری شده ، گره اطراف دهانه کیسه را شُل کنید و کیسه را برگردانید . بدین ترتیب آب جمع آوری شده در اطراف سنگ را می توان جدا کرد . سپس دوباره دهانه کیسه را ببندید و آن را در حالت سابق قرار دهید تا آب بیشتری تقطیر شود . بعد از گرفتن آب گیاه موجود در کیسه گیاه را عوض کنید . این سبب می شود که خروجی آب حداکثر شود .

دستگاه تقطیر زیرزمینی

برای تهیه ی این نوع دستگاه شما نیازمند یک ابزار حفر کردن زمین ، یک ظرف ، یک ورقه پلاستیکی تمیز و یک لوله برای نوشیدن و یک سنگ هستید (تصویر ۶-۷) .

لوله نوشیدن

شن یا نخاله برای اتصال

دادن ورقه پلاستیکی

ورقه پلاستیکی تمیز سنگ ظرف شاخ و برگ سبز تولید کننده رطوبت

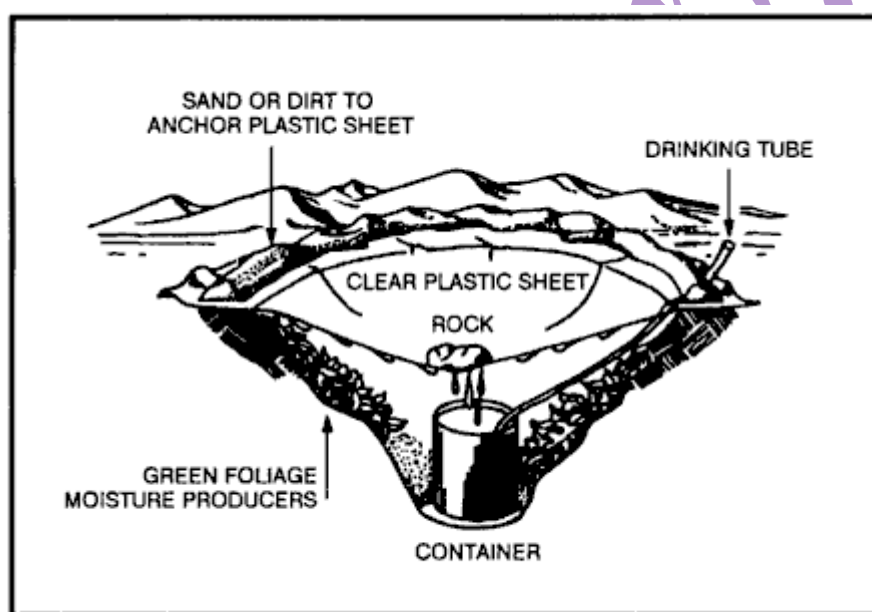


Figure 6-7. Belowground still.

تصویر ۶-۷ تقطیر زیر زمینی

محل را انتخاب کنید که شما فکر می کنید زمین آن رطوبت دارد (مثلاً بستر یک رود خشک شده) خاک این محل باید به راحتی کنده شود و نور خورشید باید در بیشتر طول روز به آن محل بتابد .

برای ساختن این دستگاه تقطیر :

- یک حفره کاسه ای شکل حدود یک متر عرض و ۶۰ سانتی متر عمق حفر کنید .
- در مرکز حفره یک محل برای قرار دادن ظرف بکنید . عمق و اندازه این محل به اندازه ظرف مورد استفاده شما بستگی دارد . ته این حفره باید به ظرف اجازه دهد تا به طور راست بایستد .
- لوله را به انتهای ظرف وصل کنید با یک گره روی دستی در لوله .
- ظرف را در محل مربوط به خود به طور راست قرار دهید .
- انتهای دیگر آزاد لوله را بطور راست و در عقب لبه حفره روی زمین قرار دهید .
- ورقه پلاستیکی را روی حفره قرار دهید و لبه های آن را با خاک بپوشانید تا لبه آن را نگه دارد .
- سنگی در مرکز ورقه پلاستیکی قرار دهید .

- ورقه پلاستیکی رادر حفره پایین بیاورید تا ۴۰ سانتیمتر زیر زمین قرار گیرد . این حالا یک مخروط واونه را تشکیل می دهد که در نوک آن سنگ قرار دارد . مطمئن شوید که نوک مخروط دقیقاً روی ظرف قرار دارد . همچنین مطمئن شوید که مخروط پلاستیکی داخل حفره را لمس نکرده باشد زیرا زمین آب را جذب می کند .
 - برای محکم نگه داشتن پلاستیک در محل خود وممانعت از ، از دست رفتن آب خاک بیشتری بر لبه های پلاستیک قرار دهید .
 - با درپوش دهانه ی لوله رابندید و در زمانی که استفاده نمی شود تا آب بخار نشود .
 - شما می توانید بدون اینکه دستگاه تقطیر خود را خراب کنید از آب به دست آمده استفاده کنید .
- ممکن است شما بخواهید در حفره از گیاهان به عنوان منبع رطوبت استفاده کنید . اگر اینطور است ، مقداری بیشتر خاک از کناره های حفره بردارید تا سطح شیبیداری ایجاد کنید که گیاهان را در آن قرار دهید . سپس طبق روش فوق عمل کنید . اگر منبع رطوبت شما آلوده شد ، یک حفره کوچک ۲۵ سانتی در لبه دستگاه تقطیر حفر کنید (تصویر ۸-۶) . عمق حفره ۲۵ سانتیمتر و طول آن ۸ سانتیمتر می باشد . آب آلوده شده رادر این آبشخور بریزید . مطمئن شوید شما هیچگونه آب آلوده ای در اطراف لبه حفره در محلی که صفحه پلاستیکی خاک را لمس می کند نریخته باشید . در این حالت آبشخور آب آلوده را در خود نگه می دارد و خاک در ضمن که دستگاه تقطیر آب را بالا می کشد آن را تصفیه می کند . آب سپس بر روی پلاستیک مایع ریخته می شود و داخل ظرف می ریزد . این پروسه وقتی که تنها منبع آب شما آب شور است بسیار مفید است .
- برای تأمین آب مورد نیاز روزانه خود شما حداقل به ۳ دستگاه تقطیر احتیاج دارید .

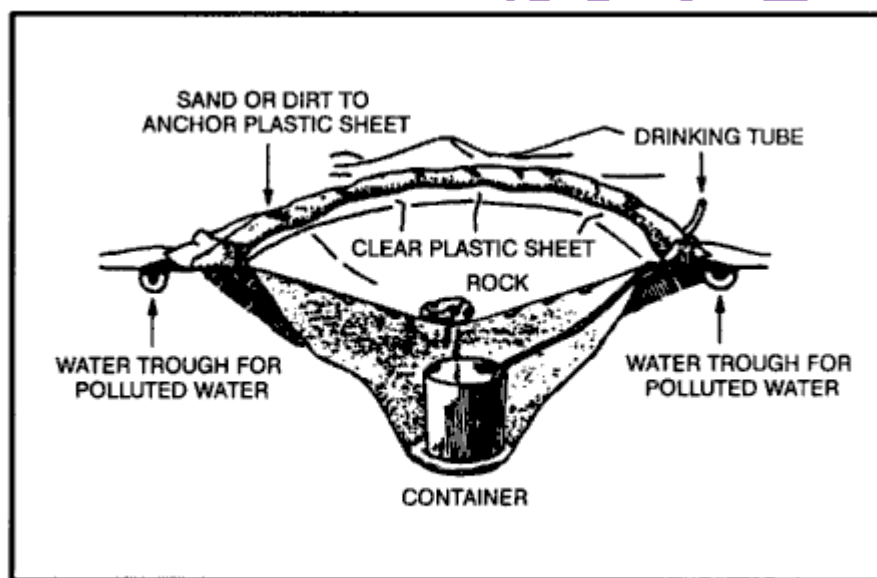


Figure 6-8. Belowground still to get potable water from polluted water.

تصویر ۸-۶ . تقطیر کننده زیرزمینی برای تهیه آب از آب آلوده

تصفیه آب

- آب بارانی که در ظرف یا در گیاهان جمع می شوند برای نوشیدن پاکیزه است . با این حال باید آبی را که از حوضچه ها ، تالابها ، باتلاقها یا رودها ، مخصوصاً آبی را که از محل استقرار بومیان به دست می آید حتماً تصفیه کرد .
- وقتی که ممکن باشد همه آبی را که شما از گیاهان یا زمین به دست می آورید باید با کلر یا جوشاندن تصفیه کنید .
- آب را با استفاده از موارد زیر تصفیه کنید :
- استفاده از قرصهای تصفیه کننده آب
 - ریختن ۵ قطره از تتنورید ۲٪ در یک ظرف پر از آب تمیز . اگر ظرف پر از آب خنک است از ۱۰ قطره استفاده کنید (قبل از خوردن آب ۳۰ دقیقه صبر کنید) .

- آب را به مدت یک دقیقه در سطح دریا بجوشانید و به اندازه هر ۳۰۰ متر ارتفاع گرفتن از سطح دریا یک دقیقه بر میزان مدت جوشاندن بیفزایید یا آب را ۱۰ دقیقه بجوشانید ، بدون توجه به اینکه در کجا هستید .
- بر اثر نوشیدن آب تصفیه نشده شما ممکن است به بیماریهایی خطرناک دچار شوید یا ارگانیسم های خطرناکی را ببلعید که برای شما خطرناک هستند . مثالهایی از چنین بیماریها و ارگانیسم هاعبارتند از :
- دیسنتری . اسهال شدید و ممتد با مدفوع خونی ، تب و ضعف .
- وبا یا تیفوئید . شما ممکن است بدون توجه به اینکه واکسن زده باشید یا خیر دچار چنین بیماریهایی شوید .
- تک یاخته ها . آبهای آلوده راكد ، مخصوصاً در مناطق استوایی ، اغلب حاوی تک یاخته های خونی هستند . اگر شما آنها را ببلعید آنها در داخل بدن بالغ می شوند و به عنوان پارازیت خونی عمل کرده و وارد خون می شوند .
- زالوها . اگر شما یک زالو ببلعید ، این می تواند به گلولی شما یا در داخل بینی شما خود را قلاب کند . این می تواند خون بمکد ، ایجاد تهوع کند و به سایر بخشهای بدن حرکت کند . هر زخم خونریزی کننده داخلی نیز ممکن است عفونی گردد .

وسایل فیلتراسیون آب

- اگر آبی پیدا کردید گل آلود ، راكد و بدبو باشد ، شما می توانید آب را با استفاده از روش زیر پاک کنید : ● با گذاشتن آن در یک ظرف . اجازه دهید که ۱۲ ساعت همیطور باشد تا ناخالصی های آن رسوب کند .
- با صاف کردن .

نکته : این اقدامات فقط آب را تمیز می کند و آنرا خوشمزه تر می کند . شما باید این آب را حتماً تصفیه کنید . برای تهیه یک سیستم فیلتراسیون ، چندین سانتیمتر یا لایه از مواد فیلتر کننده مثل شن ، خرده سنگ ، زغال چوب یا پارچه درنی ، یک کُنده توخالی یا یک تکه پارچه مورد نیاز است . (تصویر ۹-۶) .

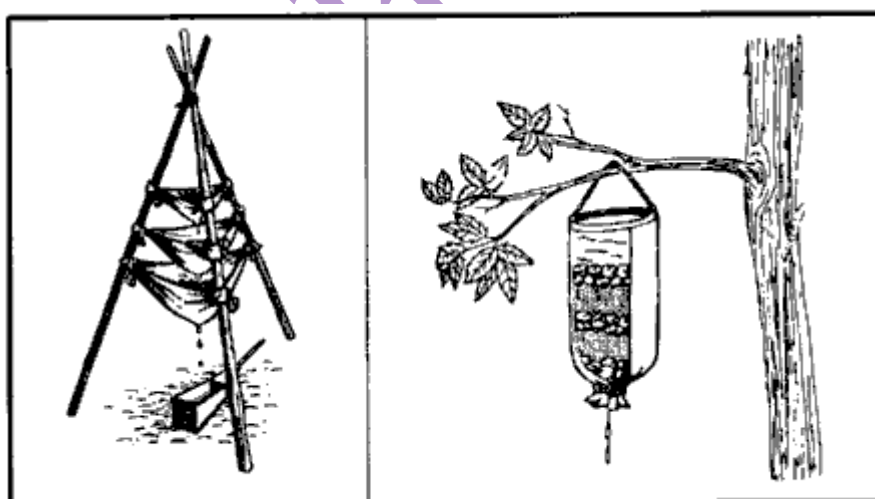


Figure 6-9. Water filtering systems.

تصویر ۹-۶ . سیستم های فیلتر کننده آب

با اضافه کردن زغال آتش خود مواد زائد را از آب خود بزدایید . قبل از نوشیدن برای ۴۵ دقیقه صبر کنید تا مواد زائد رسوب کنند .

زنده ماندن در شرایط سخت قسمت هفتم: هنر و صنعت آتش

آتش

در بسیاری از شرایط سخت، توانایی ایجاد آتش به معنی تفاوت بین زنده ماندن و مُردن می باشد. آتش بسیاری نیازهای ما را برآورده می سازد. این می تواند تولید گرما و آرامش کند. این نه تنها غذاها را می پزد و نگهداری می کند، بلکه همچنین گرمایی را بصورت حرارت فراهم می آورد که کالری هایی که بدن ما بطور نرمال استفاده می کند تا ایجاد گرما کند فراهم آورد. شما می توانید از آتش برای تصفیه آب، استریلیزه کردن بانداز، علامت دادن و حفاظت کردن از خود در برابر حیوانات استفاده کنید. این می تواند با فراهم آوردن احساس امنیت، سبب تقویت فیزیولوژیکی شما شود. شما همچنان از آتش برای تهیه ابزار آلات و مهمات می توانید استفاده کنید. آتش همچنین ممکن است مشکلاتی ایجاد کند. دشمن می تواند با دود و نور آن محل ما را تعیین کند. این می تواند سبب ایجاد آتش سوزی در جنگل یا انهدام تجهیزات ضروری گردد. هنگامی که از آتش در داخل سرپناه استفاده می شود تولید گاز سمی مونوکسید کربن می کند.

همواره باید به خاطر داشته باشید که نیاز خوب به مخفی ماندن از دید دشمن را بر نیاز خود به آتش ارجحیت دهید.

اصول پایه ای آتش

برای تهیه آتش ضروری است که اصول پایه ای آتش را بدانیم. سوخته های غیرگازی بطور مستقیم نمی سوزند. وقتی شما به یک سوخت (هیزم) حرارت می دهید این گاز تولید می کند. این گاز با اکسیژن موجود در هوا می آمیزد و می سوزد. فهمیدن و شناخت مثلث آتش در تهیه و نگهداری صحیح آتش بسیار تأثیر بسزایی دارد. سه ضلع مثلث عبارتند از هوا، گرما و سوخت. اگر شما یکی از این سه ضلع را حذف کنید، آتش خاموش می شود. وجود نسبت مناسب بین اجزاء برای درست سوختن آتش ضروری است. تنها راه یاد گرفتن این نیست فقط تمرین کردن است.

انتخاب محل و آماده شدن

شما باید تصمیم بگیرید که چه محلی را انتخاب کنید و آن محل را برای استفاده آماده سازید. قبل از تهیه ی یک آتش به موارد زیر توجه کنید:

- منطقه ای (عوارض آب و هوا) که شما عملیات می کنید.
- مواد و ابزار در دسترس
- زمان: چقدر شما وقت دارید؟
- نیاز: چرا شما به آتش نیاز دارید؟
- امنیت: چقدر دشمن نزدیک است؟
- دنبال یک محل خشک بگردید که:
- از باد در امان باشد.
- در ارتباط با سرپناهی که تهیه می کنید مکان مناسبی باشد.
- گرما را در مسیری که شما می خواهید هدایت و متمرکز کند.
- دارای یک تدارکات قابل ملاحظه از چوب یا هر سوخت در دسترس باشد (تصویر ۴-۷ مواد که می توان به عنوان سوخت استفاده کرد آمده است).

آتش زنه	آتش گیره	سوخت
پوست درخت	پوست درخت	چوب خشک از شاخه های مرده
پوست داخلی شاه بلوط و نارون قرمز	تکه های کوچک چوب	داخل درختان مرده ، افتاده و شاخه های بزرگ آنها
تراشه های ریز چوب	چوب خرد شده	چوب سبزی که خرد شده
علف خشک ، خزه ، قارچ	تکه های چوب جدا شده از داخل تکه بزرگتر	علفهای خشک پیچیده شده به شاخه ها
نی	چوبی که با مواد مشتعل شونده قوی آغشته شده است مثل گازوئیل ، بنزین یا روغن	کود گیاهی خشک
خاک اره		پهن خشک شده حیوانات
خرده چوبهای نرم		پیه حیوانات
برگ خشک گیاهان همیشه سبز		زغالسنگ یا نفت ریخته شده روی سطوح
کُنده خشک شده درخت		
گره های درختان همیشه سبز		
پر ریخته شده پرندگان		
دانه های ریخته شده درختان		
دانه های ریخته شده درختان		
فیبرهای خشک گیاهان		
چتر اسفنجی قارچها		
برگ خشک نخل ها		
پوسته های نی		
آستر داخل جیب		
پارچه نیمسوز		
کاغذ چرب		
غلاف خارجی نی		
باروت		
کتان		
پارچه زخم		

تصویر ۴-۷. موارد مورد استفاده برای تولید آتش

اگر شما در محلی پر از چوب یا بیشه زار هستید ، محل ایجاد آتش را تمیز کنید . یک دایره حداقل با قطر یک متر درست کنید تا از پخش شدن آتش جلوگیری کنید .

اگر زمان فرصت داد ، یک دیواره آتش با کُنده ها یا سنگ ایجاد کنید . این دیواره کمک می کند تا مستقیماً حرارت را به محلی که شما می خواهید منعکس کنید (تصویر ۱-۷) . این همچنین جرقه های آتش را کم می کند و از باد خوردن به آتش جلوگیری می کند . به هر حال شما برای این که آتش بسوزد به مقداری باد احتیاج دارید .

هشدار

از سنگهای مرطوب استفاده نکنید ، زیرا ممکن است بر اثر گرما بترکد .

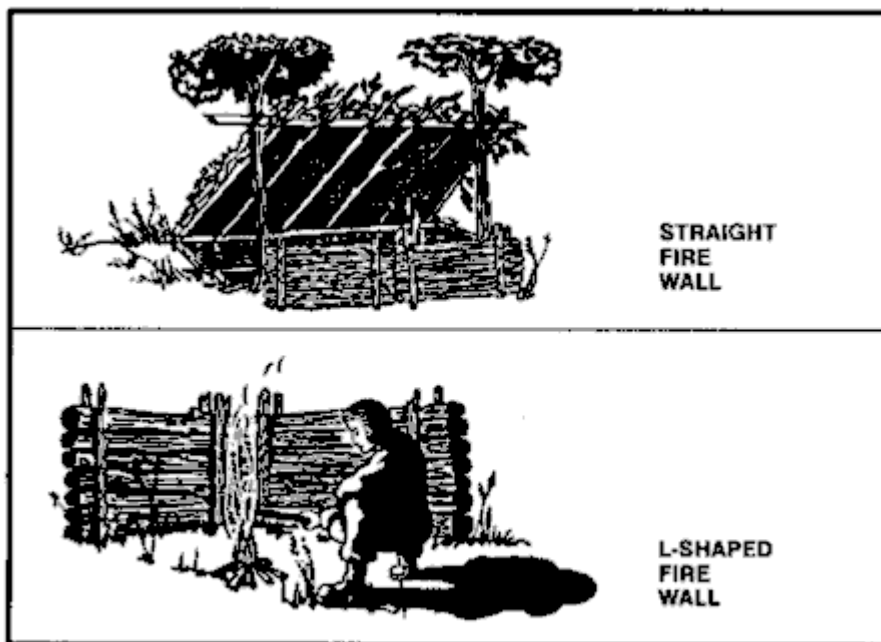


Figure 7-1. Types of fire walls.

تصویر ۷-۱. انواع دیوار آتش

در بعضی شرایط ممکن است که یک محل آتش زیرزمینی بهتر برای شما کار کند . این آتش را مخفی نگه می دارد و غذا را بهتر می پزد . برای ساختن یک محل آتش زیرزمینی (تصویر ۷-۲) :

- یک حفره را در زمین بکنید .
- در قسمت بالایی سمت باد حفره ، یک حفره بکنید و به حفره اول وصل کنید .
- آتش خود را در داخل حفره مطابق شکل زیر درست کنید .

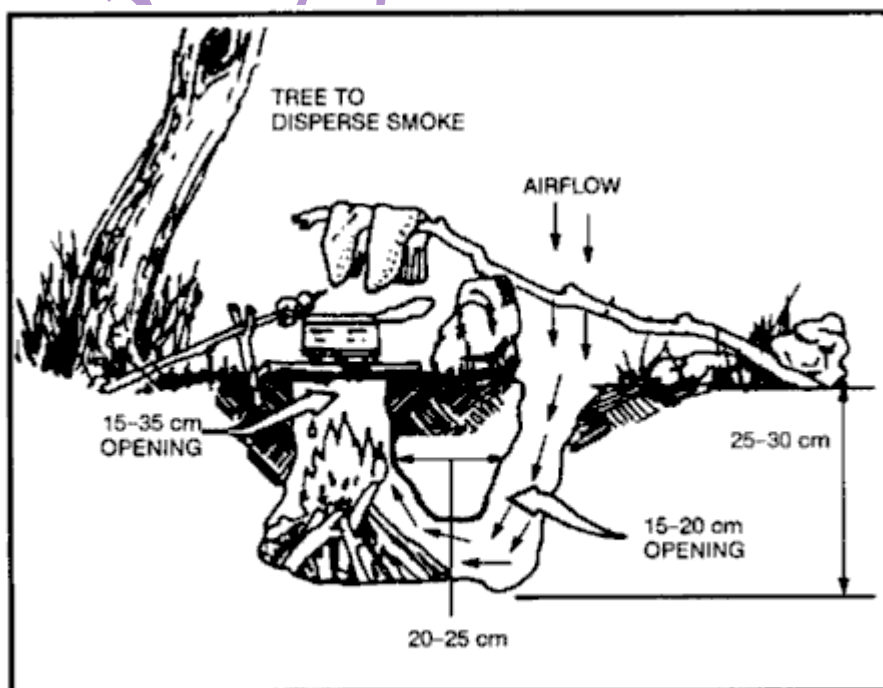


Figure 7-2. Dakota fire hole.

تصویر ۷-۲. پایه ای خشک برای آتش در محل برفی

اگر در محل برفگیری هستید، از تنه های سبز برای تهیه یک پایه خشک استفاده کنید (تصویر ۷-۳). درختان با تنه ای به اندازه قطر مچ دست در هوای بسیار سرد به راحتی شکسته می شوند. چندین تنه سبز را بشکنید و کنار همدیگر روی برف بگذارید.

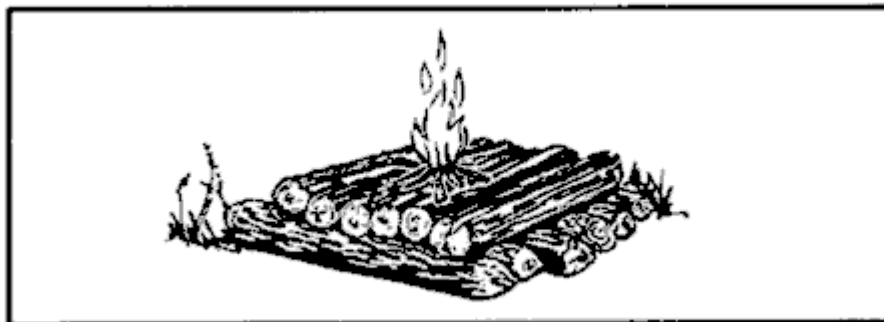


Figure 7-3. Base for fire in snow-covered area.

تصویر ۷-۳. پایه ای خشک برای آتش در محل برفی

انتخاب مواد تولید آتش

شما برای تهیه آتش به سه نوع مواد (تصویر ۷-۴) نیاز دارید: آتش زنه، آتش گیره و سوخت. آتش زنه موادی خشک هستند که با حرارت کمی مشتعل می شوند. آنها باید کاملاً خشک باشند تا اطمینان داشته باشیم که با یک جرقه کوچک مشتعل می شوند. اگر شما فقط یک وسیله دارید که تولید جرقه می کند، وجود پارچه نیم سوز بسیار ضروری است. یک جرقه را برای مدت مدیدی نگه می دارد و اجازه می دهد به شما تا آتش زنه ها را روی محل داغ بریزید تا یک شعله کوچک درست کنید. شما می توانید با حرارت دادن پارچه کتانی به حدی که سیاه شود، اما نسوزد پارچه نیمسوز درست کنید. به محض سیاه شدن پارچه آن را داخل ظرفی درز گرفته ای بیندازید تا خشک بماند. سپس آن را به کیت لوازم شخصی خود اضافه کنید.

آتش گیره موادی آماده اشتعال می باشند که شما به آتش زنه در حال سوختن اضافه می کنید. دوباره این مواد نیز باید کاملاً خشک باشند تا به خوبی بسوزند. مواد آتش گیره دمای آتش را بالا می برند و بدین ترتیب موادی که دیرتر مشتعل می شوند نیز آتش می گیرند. سوخت، موادی هستند که دیرتر از همه مشتعل می شوند ولی برای مدت طولانی تری به حالت اشتعال می مانند.

چگونه آتش بسازیم

چندین روش برای تهیه یک آتش وجود دارد که هر کدام مزایایی دارند. شرایطی که شما خود را در آن می یابید تعیین می کند که چه آتشی درست کنید.

آتش به شکل چادر سرخپوستی

برای تهیه این آتش (تصویر ۷-۵)، مقداری مواد آتش زنه و آتش گیره بصورت چادر سرخپوستی درست کنید. مرکز آن را آتش بزنید. همین طور که مرکز چادر آتش می گیرد مواد خارجی به درون آن می ریزند و آتش می گیرند و بدین ترتیب آتش تغذیه می شود. این نوع آتش حتی با چوب تر نیز آتش می گیرد و خوب می سوزد.

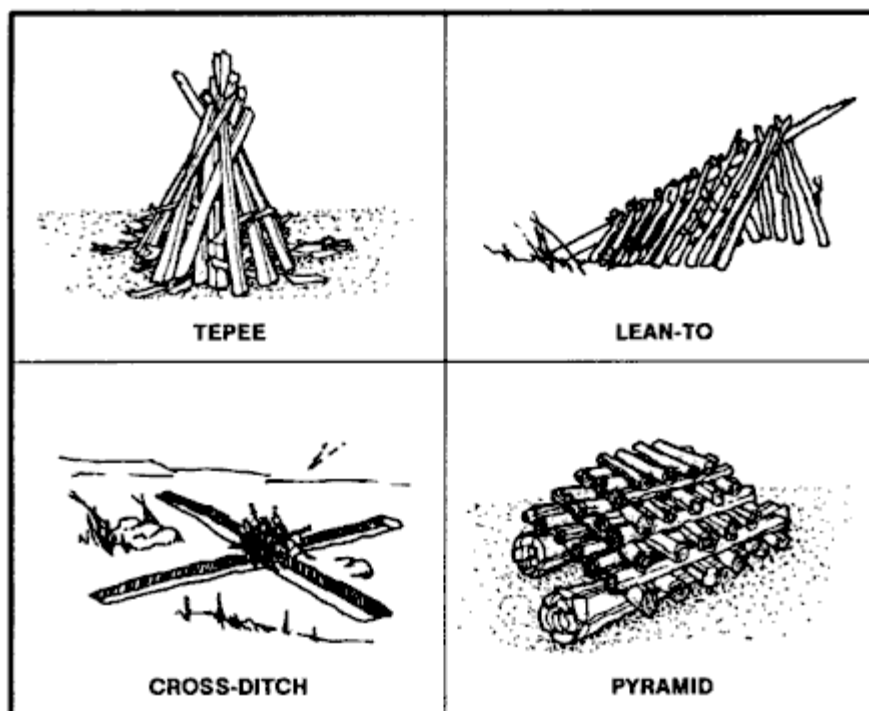


Figure 7-5. Methods for laying fires.

تصویر ۷-۵. روش های تهیه آتش

روش متصل شده به جایی

برای تهیه این نوع آتش (تصویر ۷-۵)، یک تکه چوب سبز با زاویه ۳۰ درجه داخل زمین فرو کنید. انتهای چوب را در مسیر باد قرار دهید. مقداری آتش زنه روی این تکه چوب قرار دهید. آتش زنه ها را روشن کنید. همینطور که آتش زنه ها مشغول به آتش کشیدن آتش گیره ها هستند، مقداری بیشتری آتش گیره اضافه کنید.

شکل ضربدر زهکشی شده

برای استفاده از این روش (تصویر ۷-۵) یک ضربدر در حدود ۳۰ سانتیمتری روی زمین بکنید. عمق ضربدر ۷/۵ سانتی متر باشد. مقدار زیادی آتش زنه در وسط ضربدر بریزید. یک منشور از آتش گیره روی آتش زنه درست کنید. حفره کم عمق به هوا اجازه می دهد تا از زیر آتش زنه عبور می کند و مقدمات سوختن را فراهم می کند.

روش منشوری شکل

برای تهیه این آتش (تصویر ۷-۵)، دو کُنده کوچک یا شاخه را به موازات همدیگر قرار دهید، روی زمین یک لایه از کُنده های کوچک با زاویه ۹۰ درجه روی دو کُنده موازی قرار دهید. چند لایه دیگر به کُنده ها بیفزایید و هر چه بالاتر می روید لایه ها را نازکتر کنید. یک فتیله روی منشور قرار دهید و به محض آتش گرفتن فتیله کُنده های زیر آن نیز مشتعل می شوند. این شکل آتش را تولید می کند که به سمت پایین می سوزد و در شب نیازی نیست که از آن حفاظت کرد. راههای مؤثر دیگری نیز وجود دارند که برای تهیه آتش مورد استفاده واقع می شوند. شرایط شما و مواد موجود در منطقه ممکن است روشهای دیگر را بسیار کارآمدتر نشان دهند.

چگونه می توان یک آتش را روشن کرد

در هنگام شب روشن کردن آتش دقت کنید که ابتدا آتش زنه، سپس آتش گیره و نهایتاً سوخت را آتش بزیند تا بدین ترتیب آتش شما تا هر زمانی که به آن نیاز دارید روشن بماند. فتیله ها حرارت اولیه مورد نیاز برای شروع سوختن آتش زنه را فراهم می آورند. آنها به دو نوع تقسیم می شوند: روشهای مدرن و روشهای ابتدایی.

روش های مدرن

فتیله های مدرن از ابزار و وسایل مدرن نیز استفاده می کنند. وسایلی که ما معمولاً برای روشن کردن آتش به آنها فکر می کنیم:

کبریت ها

مطمئن شوید که کبریت ها ضد آب هستند. همچنین آنها در ظرف ضد آب نگهداری شوند.

از این روش تنها در هنگام وجود نور استفاده می شود (تصویر ۶-۷) عدسی را می توان از چشم دوربینهای دوچشمی ، دوربین عکسبرداری ، تلسکوپ یا عینکهای با شماره بالا به دست آورد . عدسی را زاویه دهید تا اشعه خورشید را روی آتش زنه متمرکز کند . اشعه را روی یک نقطه متمرکز نگه دارید تا وقتی که آتش زنه شروع به دود کردن کند . در این هنگام آرام آرام به آتش زنه بدمید تا خوب آتش بگیرد و پس از آن برای بزرگتر کردن آتش استفاده کنید .

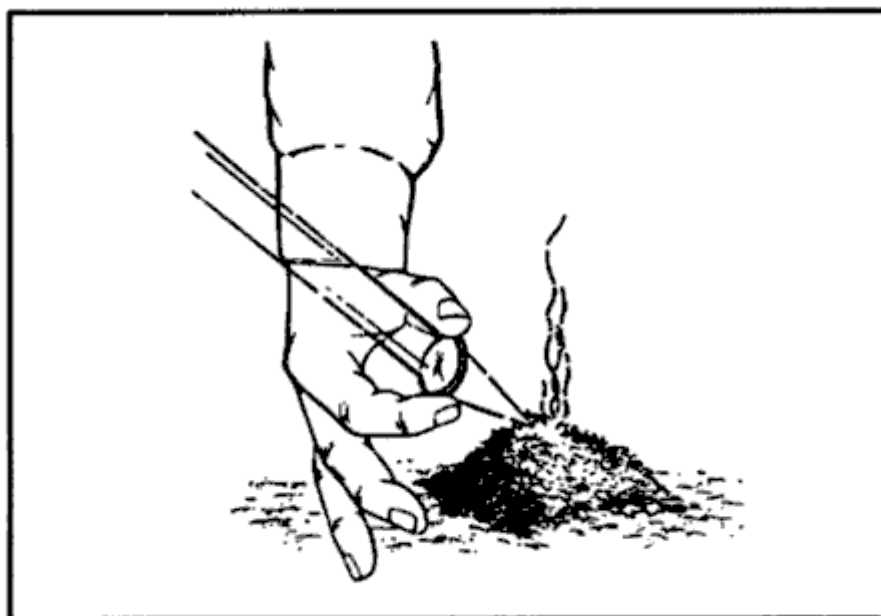


Figure 7-6. Lens method.

تصویر ۶-۷ . روش استفاده از لنز

کبریت فلزی

یک ورقه صاف و خشک زیر آتش زنه خود قرار دهید . نوک کبریت فلزی را روی ورقه خشک قرار دهید ، کبریت فلزی را در یک دست و چاقو را در دست دیگر قرار دهید . چاقوی خود را مقابل کبریت فلزی حرکت دهید تا ایجاد جرقه کند . جرقه با آتش زنه برخورد می کند . وقتی که آتش زنه ها شروع به دود کردن نمودند ، مانند بالا عمل کنید .

باتری

از یک باتری برای ایجاد جرقه استفاده کنید . استفاده از این روش به نوع باتری در دسترس بستگی دارد . یک سیم به هر ترمینال متصل کنید . انتهای لخت سیمها را نزدیک آتش زنه به همدیگر متصل کنید تا جرقه های تولید شده بتوانند آتش زنه را مشتعل کنند .

باروت

اغلب شما مقداری مهمات همراه تجهیزات خود دارید . اگر اینطور است به دقت مرمی را از پوکه فشنگ جدا کنید و از باروت به عنوان آتش زنه استفاده کنید . یک جرقه باروت را آتش می زند . در هنگام جدا کردن مرمی از پوکه بسیار دقت کنید .

روشهای ابتدایی

فتیله های اولیه آنهایی هستند که به آبا و اجداد ما تعلق دارند .

روش جرعه مستقیم ساده ترین راه از روشهای ابتدایی مورد استفاده می باشد . چخماق و فولاد قابل اعتمادترین روش برای تولید جرعه مستقیم هستند . یک چخماق یا جسم سخت دیگری را از لبه تیز آن به فولاد کربن دار بکشید . (فولاد ضد زنگ جرعه خوبی ایجاد نمی کند) . انجام این روش نیازمند تمرین است . وقتی که یک جرعه داخل آتش زنه می افتد به آرامی به آن بدمید .

روش اصطکاک (شخمی)

این روش بر اساس ایجاد اصطکاک عمل می کند (تصویر ۷-۷) . شما یک استوانه خشن را روی یک پایه چوب نرم بکشید . برای استفاده از این روش ، یک شیار در چوب نرم ایجاد کنید و چوب استوانه ای خشن را در داخل شیار بالا و پایین بکشید . با شخم زدن استوانه خشن تکه های کوچک چوب بیرون می ریزد . سپس با فشار بیشتری این تکه ها که بیرون می ریزند ایجاد آتش می کنند .

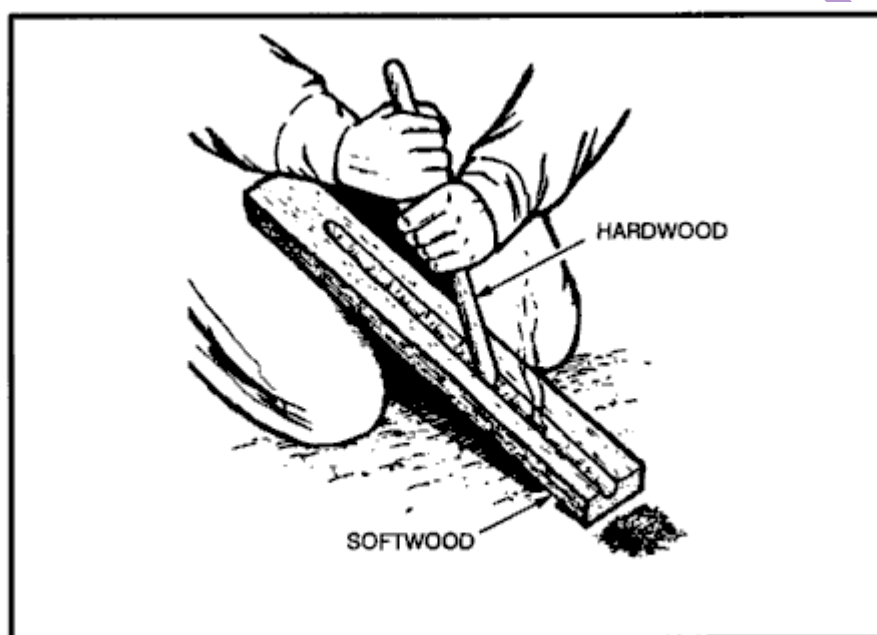


Figure 7-7. Fire-plow.

تصویر ۷-۷ . روش اصطکاک (شخمی)

کمان و مته

تکنیک شروع آتش با کمان و مته (تصویر ۷-۸) بسیار ساده است . اما شما باید برای تهیه آتش تلاش زیادی انجام دهید و با حوصله بوده و زیاد تمرین کنید . برای استفاده از این متد شما به موارد زیر نیازمندید :

- حفره . حفره یک سنگ معمولی با یک تکه چوب سخت یا استخوان با یک گودی خفیف در یک طرف آن می باشد ، از آن استفاده می کنند تا دریل را در محل خود ثابت نگه دارند و فشار رو به پایین را حفظ کنند .
- دریل . دریل یک تکه چوب راست به قطر ۲ سانتیمتر و طول ۲۵ سانتیمتر است . انتهای بالایی آن گرد و پایین آن نوک تیز است . (برای ایجاد اصطکاک بیشتر) .
- تخته آتش . اندازه آن به شما بستگی دارد . یک تکه چوب به قطر ۲/ سانتی مترو عرض ۱۰ سانتیمتر برای استفاده مناسب است . یک حفره حدوداً به فاصله ۲ سانتی متر از لبه یکی از اضلاع تخته ببرید . روی ضلع داخلی آن یک شکاف V شکل به سمت لبه فرو رفته ایجاد کنید .

- کمان . یک چوب سبز و قابل ارتجاع حدوداً ۲/۵ سانتیمتر قطر و سیم درآ است . جنس چوب مهم نیست . سیم کمان می تواند هر نوع ریسمانی باشد . سیم را به دو انتهای کمان ببندید بدون هیچگونه گره خوردگی .

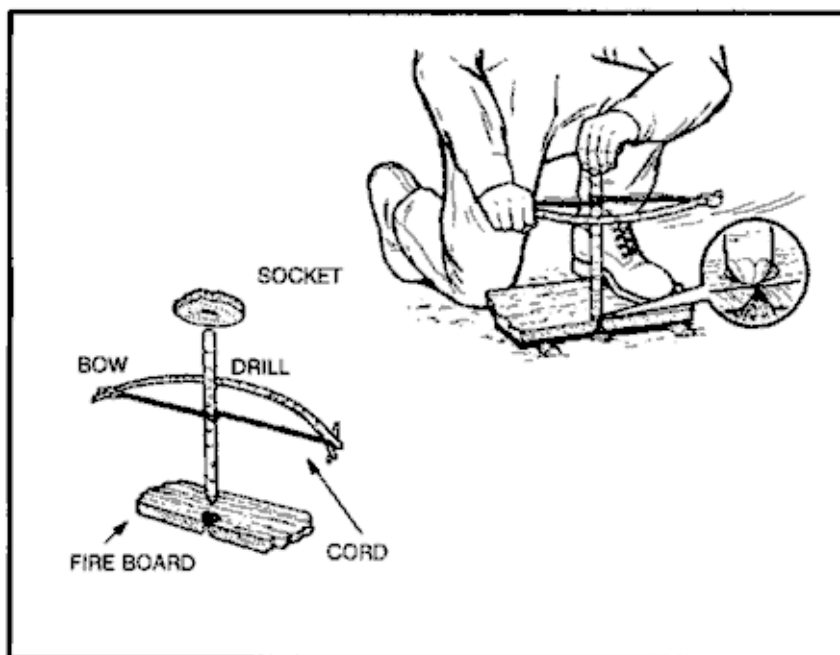


Figure 7-8. Bow and drill.

تصویر ۷-۸ . کمان و دریل

کمان و دریل

برای استفاده از این روش اول محل آتش را آماده کنید . سپس یک مقدار آتش زنه زیر شکاف V شکل در تخته آتش بریزید . یک پای خود را روی تخته بگذارید . طناب کمان را روی دریل حلقه کنید و دریل را در فرورفتگی موجود در تخته آتش قرار دهید . دریل را در حفره بگذارید ، آن را با یک دست بگیرید ، ترجیحاً آن را از قسمت بالا بگیرید تا در محل خود ثابت بماند . دریل را به پایین فشار دهید و کمان را به عقب و جلو حرکت دهید تا دریل بچرخد (تصویر ۸-۷) . در حینی که شما به نرمی حرکت می کنید ، فشار بیشتری به سمت پایین بدهید و کمان را نیز سریعتر حرکت دهید . این حرکت سبب می شود که پودر سیاه و گرمی ایجاد شود که به عنوان آتش زنه در می آیند که با جرقه های کوچکی که در ضمن کار ایجاد می شوند مشتعل گردد .

نکته : روشهای ابتدایی ایجاد آتش بسیار خسته کننده بوده و نیازمندترین زیادی هستند تا موفق باشند .

نکات مفید

- در صورت امکان از چوبهای سخت غیر آروماتیک به عنوان سوخت استفاده کنید .
- در ضمن حرکت کردن به جمع آوری آتش زنه و آتش گیره بپردازید .
- به مواد آتش زنه مواد ضد حشره نیز اضافه کنید .
- چوب های آتش را خشک نگه دارید .
- آتش را بصورت توده در آورید تا زغال های آن روشن باقی بمانند .

- در صورت امکان مواد ایجاد جرقه برای تولید آتش را با خود حمل کنید .
- قبل از ترک محل کمپ مطمئن شوید که آتش خاموش است .
- چوبهایی را که روی زمین هستند انتخاب نکنید . اینها ممکن است خشک به نظر برسند ، اما کاملاً خشک نباشند .

زنده ماندن در شرایط سخت قسمت هشتم: تهیه غذا-بخش اول

تهیه غذا

بعد از آب ، مهمترین نیاز انسان غذا است . در هنگام قرار گرفتن در شرایط سخت ذهن انسان به طور اتوماتیک وار به سمت نحوه تهیه غذا متمرکز می شود . افرادی که در شرایط سخت زندگی می کنند باید به خاطر داشته باشند که سه نیاز ضروری زنده ماندن - آب ، غذا و سرپناه - بر اساس شرایطی که در آن قرار می گیرند اولویت بندی می شود . این اولویت بندی باید به موقع و دقیق باشد . در بعضی شرایط نیاز به فراهم آوردن سرپناه از دو نیاز دیگر (آب و غذا) مهمتر جلوه می کند.

غذای حیوانی

به جز در مواردی که شما شانس زیادی برای شکار حیوانات بزرگ دارید همواره به دنبال شکار حیوانات کوچکتر باشید ، زیرا شکار آنها راحت تر می باشد و آماده سازی آنها برای خوردن نیز ساده تر است . شما نیازی ندارید که تمامی گونه های حیوانی قابل خوردن را بشناسید . عده کمی از حیوانات سمی هستند و لیست خیلی کمی دارند . چیزی که مهم است این است که عادات و خصوصیات حیوانات را بشناسیم . برای مثال ، حیواناتی که بهترین انتخاب برای شکار شدن هستند . آنهایی هستند که در مسیر ثابتی نوسان می کنند و پاتوق و آشیانه معینی دارند ، آنهایی که چراگاههای ثابتی دارند و آنهایی که برای رفتن از محلی به محل دیگر مسیر ثابتی را می گذرانند . حیوانات بزرگتر و گله ای مثل گوزن شمالی یا بوفالو ، در منطقه وسیعی پخش می شوند و به دام انداختن آنها بسیار مشکل است . همچنین شما باید نوع غذایی که گونه خاصی می خورد را بشناسید .

شما می توانید با استثناءهای کمی ، هر چیزی را که شنا می کند ، راه می رود ، می خزد یا پرواز می کند بخورید . اولین موضوع این است که شما باید بر تنفر ذاتی خود نسبت به نوعی خاص غذا دست بکشید . این ثابت شده است که کسی که گرسنه است برای رفع گرسنگی به خوردن هر چیزی متوسل می شود . فردی که از یک غذا به سبب بهداشتی نبودن یا تعصب فردی خود چشم می پوشد ، یا به علت بی اشتهایی چشم می پوشد زنده ماندن خود را به خطر انداخته است . هر چند ابتداءً این سخت به نظر می رسد ، فرد باید هر چیزی را که به دستش می رسد بخورد تا زنده بماند.

حشرات

بیشترین نوع حیوانات زنده روی زمین را حشرات تشکیل می دهند ، آنها به راحتی قابل شکار شدن هستند . حشرات ۶۵-۸۰٪ پروتئین دارند و این در حالی است که گاو ۲۰٪ پروتئین دارد . این حقیقت سبب می شود که حشرات را به عنوان یک منبع با ارزش غذایی به حساب آورد . حشرات شامل تمامی حشرات بالغی هستند که نیش می زنند یا گاز می گیرند ، مودار هستند یا بی مو و رنگی و کرمها و حشراتی هستند که بوی مشمئز کننده ای دارند . از این نوع حشرات باید اجتناب کرد . همچنین باید از حشراتی که ناقل بیماری هستند مثل کنه ها ، ساس ها ، کک ها و پشه ها باید اجتناب کرد .

ریشه کُنده های به زمین افتاده مکانهای بسیار مناسبی برای جستجوی حشرات مثل مورچه ها ، موریانه ها ، سوسک ها و کرم حشرات هستند . لانه حشرات در رو یا زیر زمین را فراموش نکنید . مناطق علفزار مناطق خوبی برای جستجو هستند زیرا حشرات به راحتی دیده می شوند . سنگها ، تخته ها یا سایر مواد که روی زمین هستند محل های خوبی برای آشیانه حشرات فراهم می آورند . این محلها را بگردید . لارو حشرات نیز قابل خوردن هستند . حشرات مانند موریانه ها و ملخ ها که دارای پوسته محکمی هستند انگل دارند . قبل از خوردن آنها را بپزید . بالها و پاهای خاردار آنها را قبل از خوردن بچینید . شما می توانید بیشتر حشرات را خام خام بخورید . مزه حشرات نیز در یک گونه با گونه دیگر متفاوت است . نوزاد حشرات بی مزه هستند ، در حالی که بعضی از انواع مورچه ها عسل در بدن خود ذخیره می کنند و این سبب می شود که شیرین مزه شوند . شما می توانید مجموعه ای از حشرات را در یک خمیر خرد کنید و با هم مخلوط کنید . شما می توانید آنها را با گیاهان خوراکی مخلوط کنید . برای خوشمزه شدن آنها می توانید آنها را بپزید .

کرم ها

کرم ها یک منبع پروتئین ویژه هستند . برای جستجوی کرم ها زمین های مرطوب را حفر کنید یا روی زمین بعد از بارش باران به دنبال آنها بگردید . بعد از گرفتن کرم ها آنها را درون آب تمیز برای مدتی بیندازید . کرم ها بطور طبیعی خودشان را می شویند و بعد از تمیز شدن آنها را می توانید به طور خام بخورید .

سخت پوستان

میگوی آب شیرین در اندازه های مختلفی از ۰/۲۵ سانتیمتر تا ۲/۵ سانتیمتری یافت می شود . آنها کلونی های بزرگی در زیر جلبکهای شناور یا در لجن ته حوض ها و خلیج ها تولید می کنند .

آنها خانواده خرچنگ های دراز دریایی و خرچنگ پهن می باشند . شما می توانید آنها را با کمک اسکلت خارجی و ۵ جفت پا که جفت پای جلویی دارای انبرک های بزرگی است تشخیص دهید . آنها در شب فعال هستند اما شما می توانید آنها را در روز نیز با جستجو کردن زیر سنگ های اطراف رودخانه ها پیدا کنید . شما می توانید آنها را با جستجو کردن در میان لجن های شل نزدیک بخش دود شکل مانند سوراخ های لانه های آنها پیدا کنید . شما می توانید با بستن یک طعمه (دل و جگر یا سایر ارگانهای داخلی) به انتهای یک نخ نایلونی آنها را شکار کنید . بعد از آنکه شکار طعمه را گرفت نخ را به سمت ساحل بکشید قبل از آنکه حیوان بتواند خود را رها کند .

شما می توانید خرچنگ های دراز و گرد را از لبه سطح آب تا عمق ۱۰ متری پیدا کنید . میگوها ممکن است در شب جلوی نور بیایند و شما می توانید با نور آنها را بالا بکشید . شما می توانید خرچنگها را با قلاب یا طعمه شکار کنید . خرچنگ های دراز و پهن شب کور هستند و راحت تر در شب شکار می شوند .

نرم تنان

این گروه شامل اختاپوس و صدفهای آب شور و شیرین مثل حلزونها ، صدف های سیاه ، دو کفه ای ها ، کشتی چسب ها ، صدف های حلزونی و ستاره های دریایی می شود . (تصویر ۱-۸) شما می توانید دوکفه ای هایی شبیه صدف آب یزین و حلزون دریای را در سراسر جهان در زیر تمامی آبها پیدا کنید.

صدف حلزونی

اورچین

حلزون

صدف سیاه

صدف اوپرستر

ماهی مرکب
 کشتی چسب ها
 خیار دریایی
 هشت پا
 لیمپت
 صدف دو کفه ای

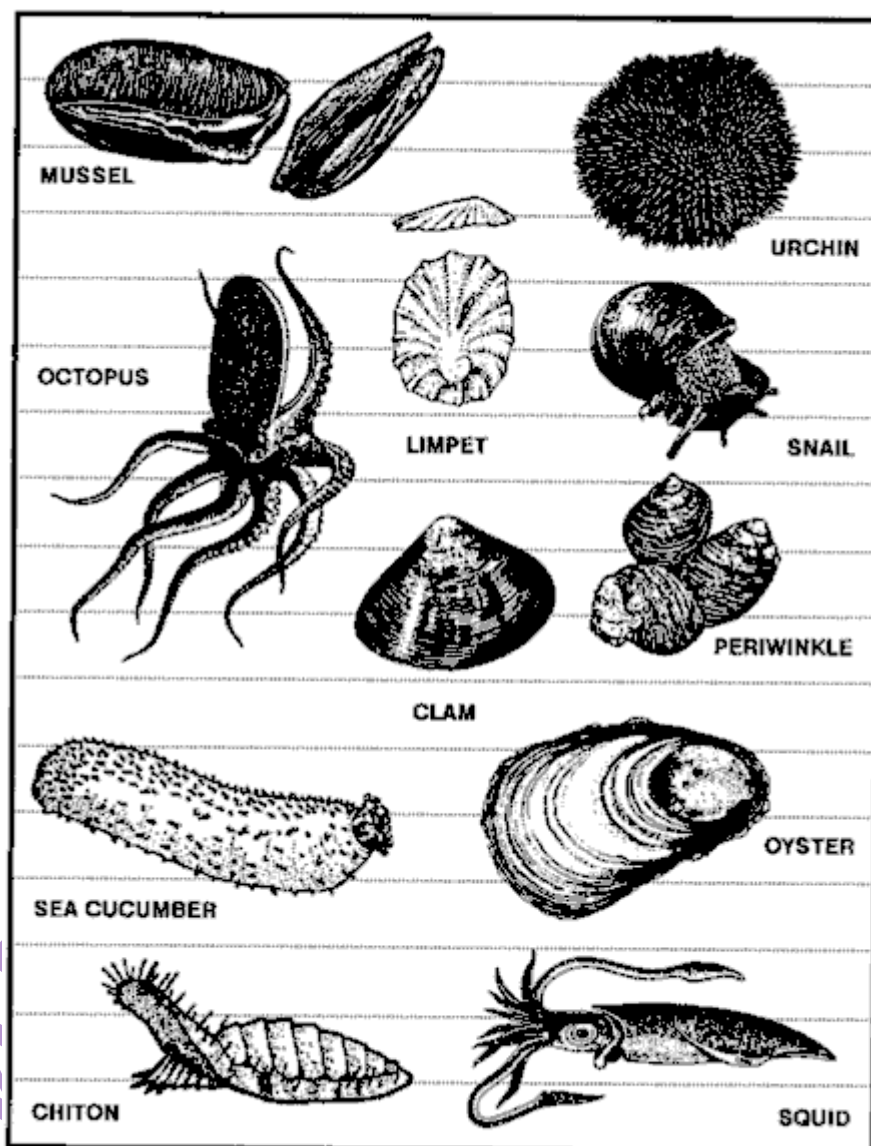


Figure 8-1. Edible mollusks.

تصویر ۸-۱. نرم تنان خوراکی

حلزون های رودخانه ای یا کشتی چسب های آب شیرین در رودخانه ها و نهرها و خلیج های موجود در جنگلهای کاجی جنوب یافت می شود. این حلزون ها ممکن است مدادی شکل یا مدور باشند.

در آبهای شیرین، در بخشهای کم عمق، مخصوصاً در جاهایی که شنی یا لجنی است به دنبال نرم تنان بگردید. دنبال رده های نازکی که از آنها بر روی لجن ها باقی می مانند یا سوراخهای بیضوی شکلی که از کفه ی دوکفه ای ها باقی می ماند بگردید.

در نزدیکی دریا ، داخل حوضچه های باقی مانده از جزر و مد و سنگهای مرطوب دنبال نرم تنان بگردید .

صخره های کنار ساحل یا امتدادهایی مانند تپه های دریایی که به سمت مناطق عمیق کشیده شده اند ، اغلب مقدار زیادی نرم تن در خود دارند . حلزون ها و لیسه ها که به سنگ ها می چسبند و جلبک ها از قسمت پایین آب به بالا حرکت می کنند و این یک علامت وجود آنها است .

نرم تنان اغلب کلونی های متراکمی در داخل حوضچه های سنگی ، روی کُنده ها یا کف آب ایجاد می کنند .

هشدار

نرم تنان در مناطق استوایی در طی تابستان ممکن است سمی باشند .

نرم تنان صدف دار را حرارت دهید ، بجوشانید و یا صدف آنها را بشکنید . آنها همراه با سبزیجات و سیب زمینی خورشت خوشمزه ای می شوند .

هشدار

صدف هایی را که در زیر آب صدف آنها باز شده است را نخورید

ماهی

ماهی ها منبع پروتئین و چربی خوبی هستند . آنها فواید ویژه ای برای فردی که در شرایط سخت زندگی می کند ، دارند . آنها از پستانداران وحشی قابل دسترس تر بوده و شکار آنها راحت تر می باشد . برای موفقیت در صید ماهی باید عاداتهای آنها را بدانیم . مثلاً ماهیها قبل از وقوع طوفان میل زیادی به خوردن دارند ، اما بعد از طوفان که آب گل آلود است ، میل به خوردن غذا در ماهی ها کم می شود . شب هنگام نور ، ماهیها را به سمت خود جذب می کند . وقتی که جریان سریعی از آب وجود دارد ماهیها به سمت بخشهای راکد آب مانند نزدیک سنگ ها پناه می برند . ماهیها اغلب در حوضچه های عمیق زیر شاخه های آویزان شده درختها ، زیر شاخ و برگ ، کُنده ها و یا هر چیزی که سایه ایجاد کند جمع می شوند .

هیچ نوع ماهی سمی در آبهای شیرین وجود ندارد با این حال گربه ماهیها دارای برآمدگیهایی تیز و سوزنی شکل در قسمت پشتی باله های خود هستند . اینها می توانند زخمهای دردناکی ایجاد کنند که به عفونی شدن منجر می شود .

تمامی ماهیهای آبهای شیرین را طبخ کنید تا انگلهایشان کشته شوند . همچنین به عنوان یک پیشگیری ماهیهای آبهای شور را نیز که در نزدیکی تپه های دریایی یا منابع آب های شور صید می شوند را نیز طبخ کنید . هر موجود دریایی که در آبهای شور دوردست صید می شود به دلیل شوری زیاد آب فاقد انگل می باشند . شما می توانید آنها را خام بخورید .

گونه های ویژه ای از ماهیهای آب شور دارای گوشت سمی هستند . در بعضی از انواع آنها این سمی بودن مقطعی بوده و در بعضی دیگر دائمی است . مثالهایی از ماهیهای سمی آب شور ، دلقک ماهی ، تربیگرفیش (پاشنه ماهی) ، کاوفیش (گاو ماهی) ، ماهی خاردار ، ایل فیش ، ماهی شلاقی قرمز ، جک ماهی ، ماهی بادکنکی (تصویر ۲-۸) هستند . باراکودا در حالی که خود طبیعتاً سمی نمی باشند ، اما اگر ماهیها سمی را خورده باشند خود سمی می باشد.

دلقک ماهی

حدود ۳۰ سانت

گاو ماهی

۱۵-۳۰ سانتی

جک حدود ۶۰ سانت

ایل فیش

۹۰-۱۵۰ سانتی

تریگر فیش

۳۰-۶۰ سانتی

ماهی خاردار

حدود ۳۰ سانت

تصویر ۲-۸. ماهیهای با گوشت سمی

ماهی بادکنکی

۲۵-۳۸ سانت

ماهی قرمز شلاقی

۶۰-۹۰ سانتی

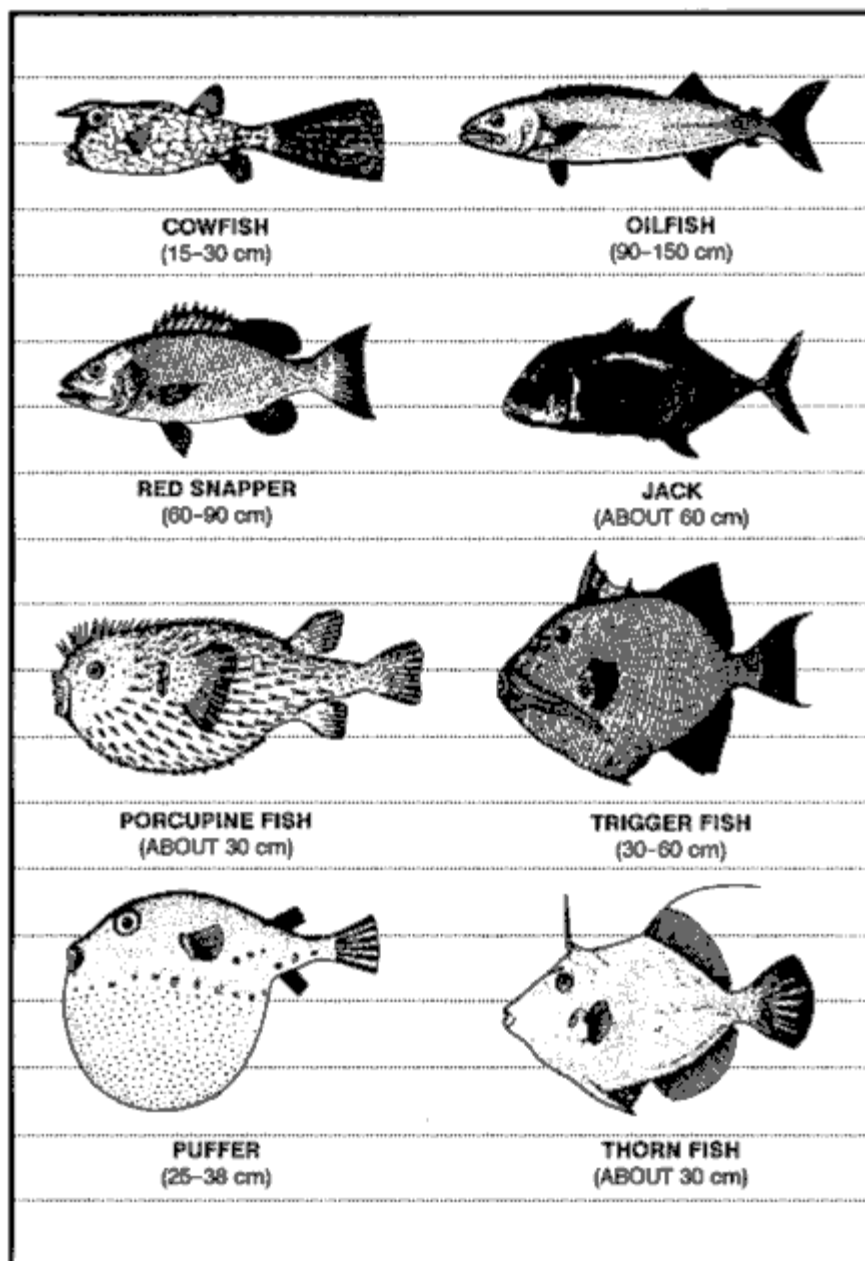


Figure 8-2. Fish with poisonous flesh.

دوزیستان

قورباغه ها و سمندرها را می توان به سادگی اطراف آبهای شیرین یافت . قورباغه ها به ندرت از مکانهای امن موجود در لبه ی آب جا به جا می شوند . با دیدن اولین علامت خطر آنها به درون آب پریده و خود را زیر گِل و لای آب مخفی می کنند . گونه های سمی کمی از قورباغه ها وجود دارد . از انواعی که دارای رنگهای روشن بر روی پوست خود هستند و نوعی که یک علامت X بر روی بدن خود دارند اجتناب کنید . وزغ ها را با قورباغه ها اشتباه نگیرید . وزغ ها معمولاً در مکانهای خشک تر یافت می شوند . گونه های سمی زیادی از وزغها که دارای پوست سمی هستند (به عنوان وسیله دفاعی) یافت می شود . بنابراین بهتر آن است که هیچ نوع وزغی را نخورید .

سمندرها شب خیز هستند . بهترین زمان برای شکار آنها در شب هنگام با استفاده از نور است . اندازه آنها از چند سانتیمتر تا ۶۰ سانتیمتر متفاوت است . اطراف سنگها و لجن اطراف آنها به دنبال آنها بگردید.

خزندگان

خزندگان منبع پروتئینی خوب و سهل الوصولی هستند . شما باید آنها را قبل از خوردن طبخ کنید ، اما در شرایط اضطراری می توان آنها را خام خورد . گوشت خام آنها ممکن است انگل داشته باشد ، اما به دلیل خونسرد بودن خزندگان آنها عوامل بیماری زایی که می توانند در موجودات خونگرم ایجاد بیماری کنند را ندارند .

لاک پشت جعبه ای مهمترین لاک پشتی است که نایستی بخورید . این لاک پشت از قارچهای سمی تغذیه می کند و ممکن است در گوشت آن سم زیادی جمع شود . پختن نیز نمی تواند این سم را نابود کند . از لاک پشت ها کسبیل ، بومی اقیانوس اطلس ، به علت غده های سمی موجود در سینه ی آن اجتناب کنید . مارهای سمی ، سوسمارها ، کروکودیل ها و خزندگان بزرگ دریایی برای فردی که در شرایط سخت زندگی می کند ، بسیار خطرناک هستند .

پرندهگان

تمامی پرندهگان خوراکی هستند . هر چند مزه مختلفی دارند ، شما می توانید پوست پرندهگان ماهیخوار را جدا کنید تا مزه بهتری داشته باشند . مانند همه انواع حیوانات وحشی شما باید ویژگیها و رفتارهای پرندهگان را بدانید تا بتوانید آنها را بهتر شکار کنید . شما می توانید کبوترها را (همینطور سایر انواع پرندهگان را) در شب هنگام که در حال استراحت هستند با دست بگیرید . در فصل لانه سازی بعضی انواع پرندهگان حتی اگر گرفته شوند نیز لانه ی خود را ترک نمی کنند . دانستن زمان و مکان این فصل صید پرندهگان را راحتتر می سازد (تصویر ۳-۸) . پرندهگان مسیر ثابت پروازی از لانه ی خود به محل تهیه غذا یا آب دارند . با زیر نظر گرفتن دقیق پرندهگان این مسیرهای پروازی را می توان شناسایی کرد و با بستن تور در این مسیرها پرندهگان را شکار کرد (تصویر ۴-۸) . محل های استراحت و آبخوری پرندهگان مکانهای بسیار مناسبی برای به دام انداختن آنها می باشد.

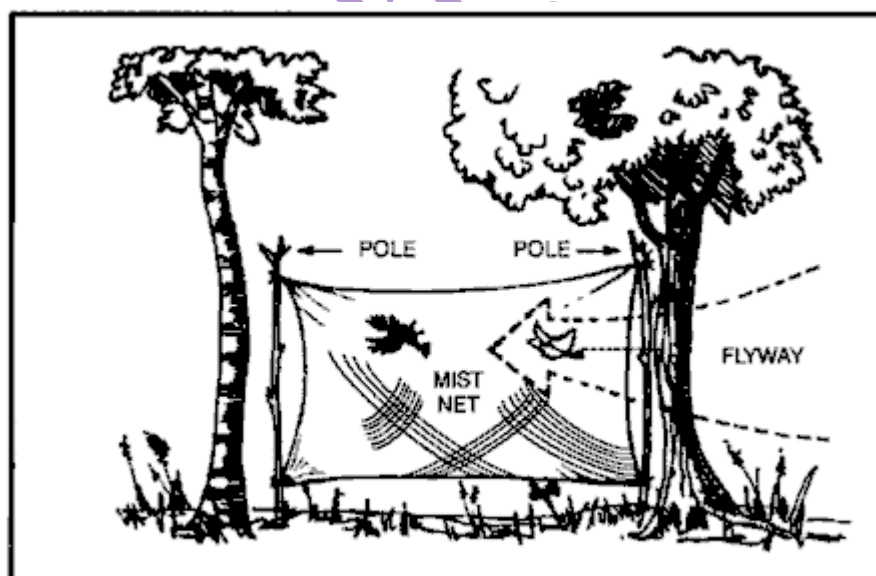


Figure 8-4. Catching birds in a net.

تصویر ۴-۸ . شکار پرنده با تور

در استراحتگاه پرندهگان منبع پروتئینی دیگری نیز یافت می شود . تخمها ! دو یا سه تخم در لانه باقی بگذارید و همه ی تخمها را مورد استفاده قرار ندهید . تخمهای باقیمانده را علامتگذاری کنید . با این کار پرنده به تخمگذاری ادامه می دهد تا لانه را پر کند . به برداشتن تخمهای جدید ادامه دهید ولی تخمهای علامت گذاشته شده را باقی بگذارید .

پستانداران

برای شکار پستانداران وجود دارد . در منطقه ی دشمن تله هایی که برای به دام انداختن پستانداران گذاشته می شود ممکن است توسط دشمن کشف شود . میزان زخم و جراحاتی که می تواند یک پستاندار را از بین ببرد رابطه ی مستقیم با اندازه جثه ی آن حیوان دارد . تمامی پستانداران دارای دندان بوده و تقریباً همگی آنها برای دفاع از خود گاز می گیرند . حتی یک سنجاب می تواند با گاز گرفتن زخم قابل ملاحظه ای ایجاد کند که احتمال دارد به شدت عفونی شود . ماده های پستانداران برای دفاع از توله های خود به شدت وحشی می شوند . هر کدام از آنها وقتی که ببینند به دام افتادند ، دست به حمله می زنند .

تمامی پستانداران خوراکی هستند . با این حال خرس قطبی و (سیل) خوک آبی دارای حدّ مسمومیت زایی از ویتامین A در جگر خود هستند . پلاتی پوس (بومی استرالیا و تاسمانی) تخم گذار بوده و نیمه پستاندار می باشد و دارای غدد سمی می باشد . پستانداران کثافت خوار مانند موش اپاسوم ممکن است ناقل بعضی بیماریها باشند.

تمامی پستانداران خوراکی هستند . با این حال خرس قطبی و سیل (خوک آبی) دارای حدّ مسمومیت زایی از ویتامین A در جگر خود هستند . پلاتی پوس (بومی استرالیا و تاسمانی) تخم گذار بوده و نیمه پستاندار می باشد و دارای غدد سمی می باشد . پستانداران کثافت خوار مانند موش اپاسوم ممکن است ناقل بعضی بیماریها باشند .

زنده ماندن در شرایط سخت قسمت هشتم: تهیه غذا- بخش دوم

دام ها و تله ها

برای فرد غیر مسلحی که در شرایط سخت قرار گرفته است یا زمانی که صدای شلیک گلوله می تواند ایجاد مشکل کند ، تله گذاری بهترین راه شکار حیوانات می باشد . چندین تله خوب کار گذاشته شده می تواند نقشی به مراتب بهتر از یک تفنگ را بازی کند . برای مفید بودن انواع تله های کار گذاشته شده شما باید :

- با گونه حیوانی که می خواهید شکار کنید آشنا باشید .

- قادر به تهیه مناسب تله باشید .

- با ایجاد علامتهایی مبنی بر وجود شما در محل حیوانی را که می خواهید شکار کنید فراری ندهید .

یک نوع ثابت تله برای به دام انداختن همه انواع حیوانات وجود ندارد . شما باید گونه ای را که می خواهید شکار کنید تعیین کرده و تله ای مخصوص شکار آن گونه تهیه کنید . در هنگام تهیه تله به موارد زیر توجه داشته باشید :

- رد پاها

- مسیرها

- فضولات حیوانی

- علفهای خورده شده یا پایمال شده

- محلهای آشیانه سازی یا استراحت

- محلهای آب و غذا

تله های خود را در جایی قرار دهید که مطمئن هستید حیوان از آنجا عبور می کند . شما می توانید این محل ها را با بررسی رد پاها تعیین کنید . رد پا تعیین می کند که از یک مسیر چند گونه حیوانی عبور می کنند یا اینکه فقط یک گونه عبور می کنند . شما ممکن است تله ی خوبی تهیه کنید ، اما اگر به خوبی محکم نشده باشد نمی توانید حیوانی را شکار کنید . حیوانات دارای مناطقی برای استراحت ، آب خوردن و غذا خوردن می باشند که رد پاها شما را از محلی به محل دیگر هدایت می کند . برای مؤثر بودن تله ها شما باید آنها را اطراف چنین محلهایی قرار دهید .

برای کسی که در منطقه دشمن قرار دارد ، پنهان نگه داشتن تله ها از اهمیت بیشتری برخوردار است . به همین نسبت مهم است که علامتهایی را که ممکن است به حیوان آگاهی دهد تا از تله دوری کند را پنهان نگه داشت . بنابراین اگر لازم است برای تهیه تله جایی را حفر کنیم ، تمامی خاکهای تازه ای را که در محل می باشد را باید از محل خارج کرد . بیشتر حیوانات از تله های چاله ای به طور غریزی دوری می کنند . تمامی بخشهای مختلف سازنده تله را در محلی دورتر تهیه کنید و سپس آنها را به محلی که می خواهید انتقال داده و نصب کنید . چنین کاری سبب می شود که از تغییر دادن در شکل طبیعی منطقه اجتناب کرد و به همین ترتیب از آشکار شدن تله جلوگیری

کرد. برای تهیه تله از قطع کردن گیاهان تازه در محل کار گذاشتن تله اجتناب کنید. از برش ایجاد شده از گیاهان تازه صمغی خارج می شود که بوی خاصی داشته و حیوان با استشمام آن بو به وجود تله پی می برد.

شما باید بوی خود را از اطراف تله بزدایید. هر چند پرندگان قوه بویایی ندارند، اما تقریباً همه پستانداران دارای قوه بویایی قویتر از قوه بینایی می باشند. حی کمترین بوی انسان در محل تله سبب می شود که آنها از تله دوری کنند. به طور عملی زدودن بوی انسان از اطراف تله کار بسیار مشکلی می باشد، اما می توان این بو را پوشش داد. از مواد موجود در صفا و مthane ی شکارهای قبلی برای پوشش دادن به بوی خود استفاده کنید. از ادرار خودتان برای انجام این کار استفاده نکنید. گل و لجن محلی که مقدار زیادی گیاهان فاسد شده در آن قرار دارد نیز برای پوشش مناسب است. از این گل برای پوشاندن دست خود در هنگام انتقال دادن تله به محل آن و در هنگام کار گذاشتن تله استفاده کنید. تقریباً در تمامی بخش های جهان حیوانات بوی گیاهان در حال سوختن (سوخته شده) و دود را تشخیص می دهند. بنابراین استفاده از دود در پوشش دادن به بوی شما بسیار مؤثر است. اگر هیچیک از تکنیکهای بالا برای شما قابل استفاده نباشد و اگر زمان فرصت می دهد تله را چند روز در معرض هوای باز قرار دهید تا بوی آن از بین برود. در هنگامی که تله را کار می گذارید، تا جایی که ممکن است سعی کنید با محیط اطراف خود هم شکل باشید تا از کشف شدن توسط دشمن و حیوانات در امان باشید.

تله هایی که در مسیر حرکت حیوانات کار گذاشته می شوند باید حرکت آن را کانالیزه کند. برای ساختن یک کانال، یک مانع قیفی شکل که از کناره های مسیر حرکت حیوان به سمت تله کشیده شده است، درست کنید و تله را در بخش باریک شده مسیر حرکت حیوان قرار دهید. کانالیزه کردن مسیر حرکت نباید طوری باشد که حیوان متوجه تله گذاری شود. همینطور که حیوان در مسیر کانالیزه شده حرکت می کند نباید بتواند به سمت راست یا چپ تله حرکت کند یا بچرخد. در کانالیزه کردن لازم نیست که از موانع غیر ممکن استفاده کرد. شما فقط می بایست موانع را طوری قرار دهید که حیوان در مسیری که می خواهید حرکت کند. برای بهتر نتیجه گرفتن کانالیزاسیون باید عرض مسیر حرکتی حیوان را به قدری تنگ کرد که فقط مقدار اندکی از عرض بدن حیوان بزرگتر باشد.

استفاده از طعمه

طعمه گذاری در تله شانس شما را برای شکار افزایش می دهد. در هنگام ماهیگیری تقریباً از هر وسیله ای که استفاده کنید باید طعمه نیز همراه آن باشد. موفقیت یک تله ی بدون طعمه به کار گذاشته شدن آن در محل بسیار خوبی بستگی دارد. طعمه ی قرار گرفته در تله می تواند حیوانات را به سمت خود بکشد. طعمه باید چیزی باشد که حیوان بشناسد. طعمه نباید برای حیوان سهل الوصول باشد تا آن بتواند به سرعت طعمه را ربوده و فرار کند. استفاده از طعمه ای مثل ذرت در وسط یک مزرعه ذرت هیچگونه کارایی ندارد. همچنین اگر در یک منطقه ذرت نروید یک تله ی طعمه گذاری شده با ذرت ممکن است حس کنجکاوی حیوانات را برانگیزد و آنها را به سمت دام بکشد. یک طعمه ی خوب که برای پستانداران کوچک بسیار مؤثر است روغن بادام زمینی موجود در جیره غذایی می باشد. نمک نیز طعمه ی خوبی است. هنگامی که از چنین طعمه هایی استفاده می کنید مقداری از آنها را در اطراف تله بریزید تا حیوان با چشیدن مقدار کمی از آنها برای خوردن بیشتر آنها به سمت تله حرکت کند. این سبب می شود که حیوان قبل از این که به تله بیفتد مقداری از سطح هوشیاری خود را از دست داده باشد.

اگر شما طعمه را برای شکار گونه ی خاصی فراهم کرده باشید، اما گونه ی دیگری طعمه را براباید سعی کنید تعیین کنید آن حیوان چه بوده است، سپس یک دام برای شکار آن حیوان فراهم آورید و از همان طعمه استفاده کنید.

نکته: وقتی که شما با موفقیت حیوانی را شکار کردید نه تنها اعتماد به نفس بیشتری به دست می آورید بلکه خود را برای طعمه گذاری در تله های بیشتری تجهیز می کنید.

ساختن تله

تله ها شکار را له کرده ، خفه کرده ، آویزان کرده یا گیر می اندازد . یک تله ی ساده معمولاً از دو یا چند راه برای گرفتن حیوان استفاده می کنند . مکانیسم هایی که تله را برای گرفتن حیوان قوی می کنند ، معمولاً بسیار ساده هستند . کردن حیوان نیروی جاذبه زمین ، نیروی کشش ناشی از بستن تله به یک نهال ، قدرت کافی برای شکار را در تله ایجاد می کند .

مهمترین قسمت تله ، ضامن آن است . وقتی که شما یک تله را طراحی می کنید از خود سؤال کنید که آن چگونه باید بر حیوان اثر بگذارد ؟ منبع انرژی آن چیست ؟ و بهترین ضامنی که می توان برای آن طراحی کرد چه می باشد ؟ پاسخ شما به این سؤالات به شما کمک می کند تا تله ی اختصاصی برای گرفتن گونه ی خاص داشته باشید . تله ها برای گرفتن و نگه داشتن یا گرفتن و کشتن طراحی شده اند . تله هایی که از طناب استفاده می کنند یکی از دو عملکرد ذکر شده را دارند.

تله ساده

یک تله ساده (تصویر ۸-۵) از یک طناب که در مسیر قرار گرفته و به یک تکیه گاه محکم بسته شده است ، تشکیل شده است . اگر طناب از نوعی باشد که در بالای سمت راست مسیر قرار گیرد از ترکه ها و علفها برای آماده نگه داشتن آن استفاده کنید . فیبرهای شبکه ای نیز برای باز نگه داشتن کمند درست شده با طناب بسیار مفید هستند . مطمئن شوید که کمند به اندازه کافی بزرگ باشد تا سر حیوان به راحتی از داخل آن عبور کند . همین که حیوان می خواهد به حرکت خود ادامه دهد طناب بر دور گردن آن محکم می شود . هر قدر حیوان بیشتر تقلا کند طناب محکمتر می شود . این نوع تله ها معمولاً حیوان را نمی کشد . اگر از طناب استفاده می کنید باید به اندازه کافی شُل باشد تا روی گردن حیوان لیز بخورد . بنابراین سیم ها بهترین انتخاب برای ساختن تله ساده می باشد .

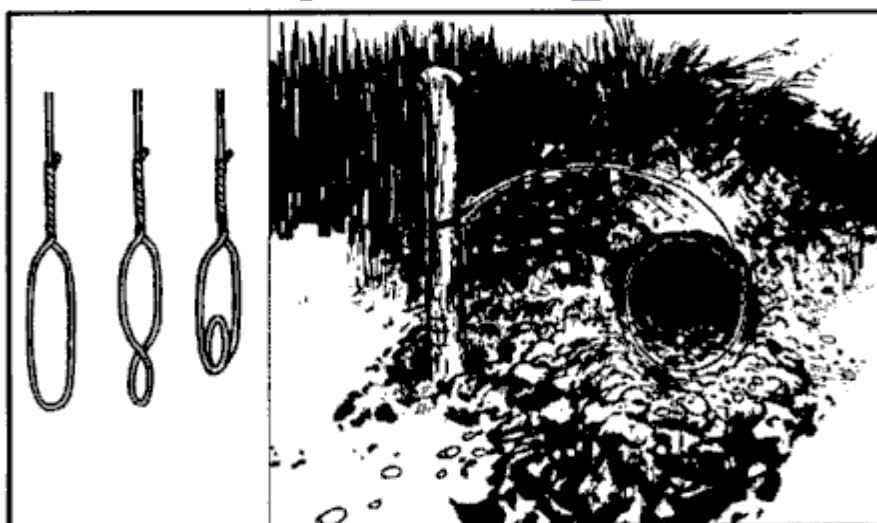


Figure 8-5. Simple snare.

تصویر ۸-۵ . تله ساده

تله قلابی

از یک قلاب برای گرفتن حیوان در این نوع استفاده می شود . (تصویر ۸-۶) . چندین تکه چوب (شاخه دار) را که محکم در زمین فرو رفته اند را در دو طرف مسیر حرکت حیوان قرار دهید و با یک رابط تکه چوبها را به هم وصل کنید . قلاب را به رابط گره بزنید و آن را در ارتفاع متناسب با سر حیوان مورد نظر قرار دهید . (قلابی که برای گرفتن سر حیوان طراحی شده است نباید به اندازه ای پایین باشد که به پای حیوان گیر کند . همیطور که قلاب دور گردن حیوان محکم می شود ، حیوان چوب رابط موجود در بین تکه چوبهای شاخه دار را نیز می کشد . این سبب می شود که تمامی تکه چوبها به همراه رابط به روی او ریخته و حیوان در زیر آنها گیر کند.

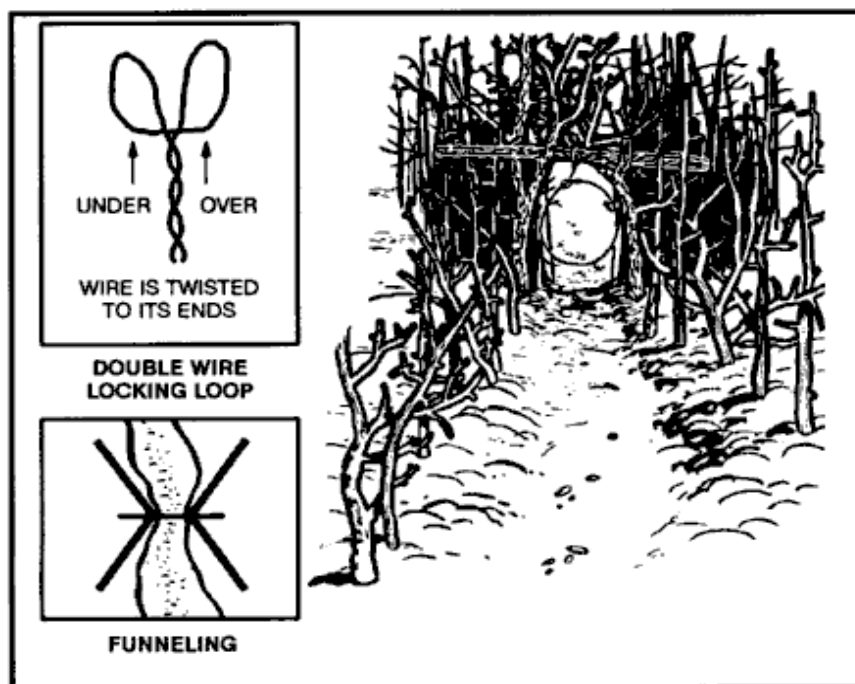


Figure 8-6. Drag noose.

تصویر ۸-۶. تله قلابی

تله ارتجاعی بالارونده

در این نوع تله از یک نهال نوپا استفاده می شود و طناب به آن گره زده شده و با یک ضامن محکم می شود. اگر شما تمامی شاخه های اضافی نهال را بچینید و فقط طناب را بایک شاخه نهال محکم کنید تله سریعتر عمل می کند و انرژی بیشتری خواهد داشت.

یک تله ی ارتجاعی بالارونده ساده از دو تکیه گاه شاخه دار که یکی بزرگ و دیگری کوچک است درست می شود (تصویر ۸-۷). نهال را خم کنید و مسیر زیر آن را علامتگذاری کنید. تکیه گاه بلند را محکم در نقطه ای بر روی زمینی محکم کنید تا مطمئن شوید که برش روی تکیه گاه کوچک موازی زمین باشد. پایه بلند تله را به تکه های طناب که به بخش ارتجاعی محکم شده اند گره بزنید. پایه کوتاه را طوری قطع کنید که پایه کوتاه سایر چوبهای شاخه دار را نیز بگیرد. کمند را روی مسیر قرار دهید. وقتی که یک حیوان سر خود را داخل کمند کند، این سبب کشیده شدن چوب می شود و بخش ارتجاعی تله را به حرکت در می آورد و بدین ترتیب حیوان آویزان می شود.

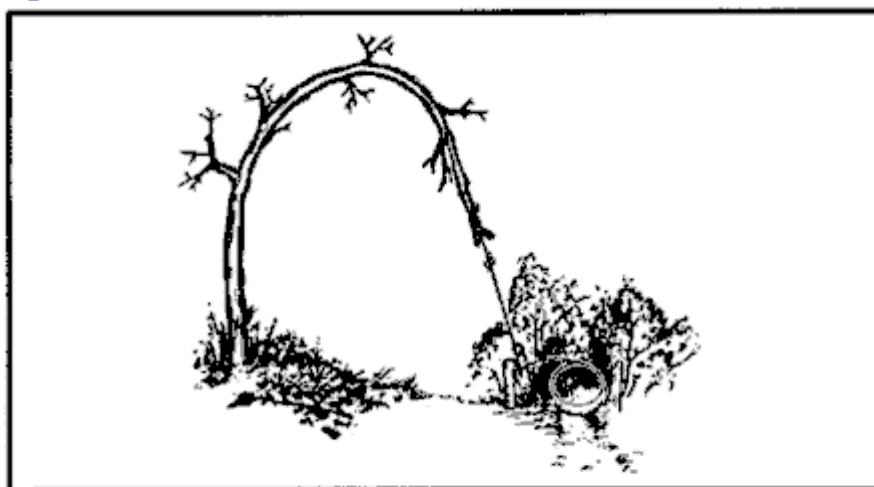


Figure 8-7. Twitch-up snare.

تصویر ۸-۷. تله ارتجاعی الارونده

یک تله سنجاب شامل یک تکه چوب بلند می باشد که در مقابل یک درخت قرار گرفته و بر اساس حرکت های مختلف سنجاب بر روی آن حلقه هایی درست شده است (تصویر ۸-۸) چندین حلقه ی سیمی بر روی و اطراف چوب درست کنید تا وقتی که سنجاب سعی می کند از آن بالا و پایین برود در یک یا چند حلقه به دام بیفتد . حلقه ها را از فاصله ۲/۵ سانتیمتری پایین چوب به سمت بالا درست کنید . فاصله حلقه ی ابتدایی از زمین و حلقه ی انتهایی از انتهای چوب ۴۵ سانتیمتر باید باشد . سنجابها طبیعتاً کنجکاو هستند . بعد از بررسی اولیه آنها شروع به بالا و پایین رفتن از چوب نموده و بدین ترتیب در حلقه ها گیر می افتند . حیوان در ضمن تقللاً کردن از روی چوب می افتد و خفه می شود . بقیه سنجابها به دنبال سنجاب به دام افتاده رفته و آنها نیز به دام می افتند . برای شکار بیشتر شما می توانید از چوبهای حلقه دار بیشتری استفاده نمائید.

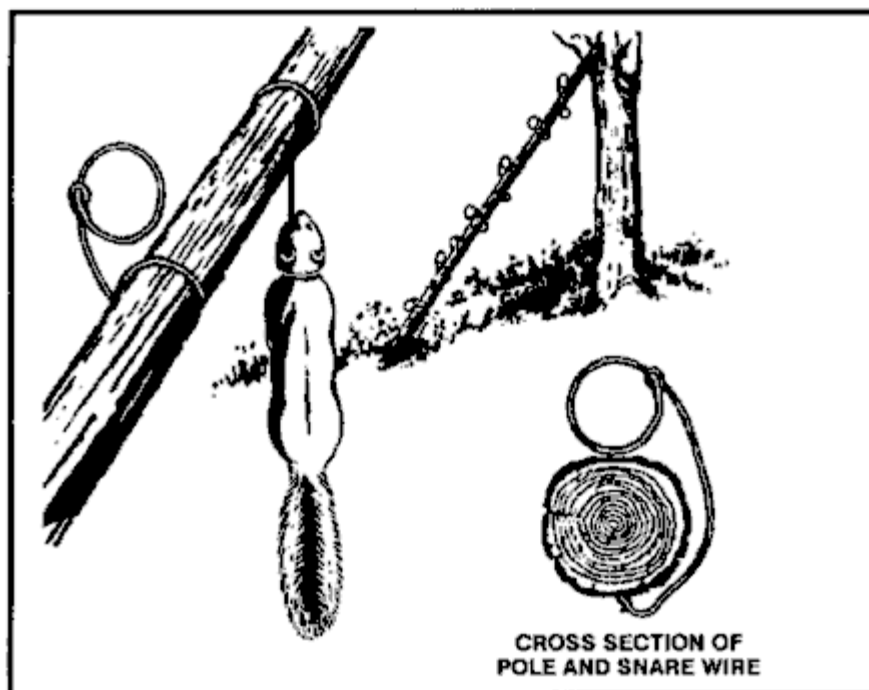


Figure 8-8. Squirrel pole.

تصویر ۸-۸ . تله سنجابی

تله پرنده اوجیوا

یک تله اوجیوا تله ای است که توسط بومیان آمریکا مورد استفاده واقع می شده است (تصویر ۸-۹) . برای مؤثر بودن این تله آن را در یک منطقه باز دور از درختان بلند قرار دهید . برای بهتر نتیجه گرفتن آن را در نزدیکی مناطق غذایی پرندگان یا گودالهای آبخوری پرندگان قرار دهید . یک انتهای ۲ / ۱ متری تا ۱/۸ متری را ببرید و شاخ و برگهای اضافی آن را بچینید . از چوبهای صمغ دار مثل کاج استفاده نکنید . انتهای چوب را تیز کنید ، سپس یک سوراخ به قطر ۵-۷/۵ سانتیمتر پایین تر از قسمت بالای چوب ایجاد کنید . یک چوب ۱۰ تا ۱۵ سانتیمتری ببرید و یک انتهای آن را طوری شکل دهید که داخل سوراخ قرار گیرد . به این کار قرار دادن روی چوب می گویند . (پرچ) پایه بلند تهیه شده را طوری روی زمین قرار دهید که انتهای آن به سمت بالا باشد . یک وزنه کوچک ، حدوداً هم وزن گونه ای که می خواهید شکار کنید به یک سر طناب ببندید ، انتهای آزاد طناب را از سوراخ بگذرانید و یک حلقه که پرچ را می پوشاند درست کنید . یک گره روی دستی ساده در طناب ایجاد کنید و مقابل سوراخ قرار دهید اجازه دهید طناب به راحتی از سوراخ عبور کند تا زمانی که گره روی دستی مقابل پایه و قسمت بالای پرچ برسد . کشیده شدن گره روی دستی در مقابل پایه و پرچ سبب ثابت شدن پرچ در محل خود ثابت بماند . حلقه را روی پرچ بگسترانید و اطمینان حاصل کنید که کاملاً پرچ را پوشش داده است . بیشتر پرندگان ترجیح می دهند که بر روی چیزی بالای زمین بنشینند و آنها روی پرچ می نشینند ، پرچ می افتد گره روی دستی آزاد می شود و اجازه می دهد تا وزنه بیفتد . در این هنگام

حلقه دور پاهای پرنده محکم می شود ، و آن را می گیرد . اگر وزنه خیلی سنگین باشد پاهای پرنده بریده می شود و پرنده فرصت می یابد تا دوباره پرواز می کند.

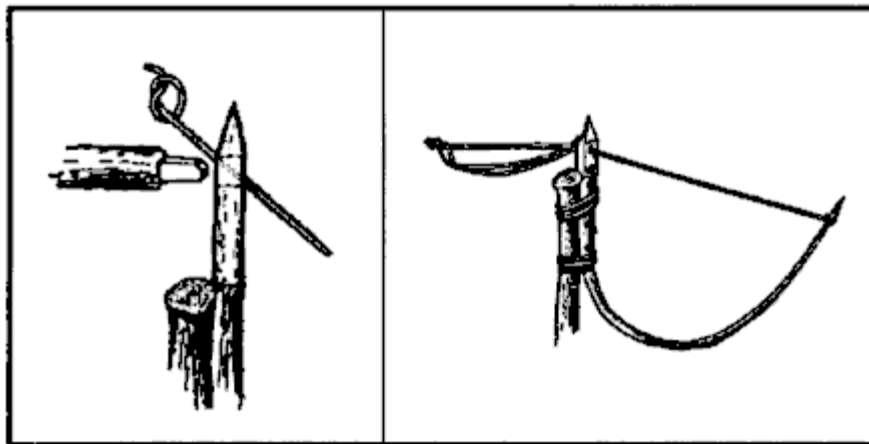


Figure 8-9. Ojibwa bird pole.

تصویر ۸-۹ . تله پرنده اوجیبوا

چوب حلقه دار

یک چوب حلقه دار برای گرفتن پرندگان در حال استراحت یا پستانداران کوچک مناسب می باشد . (تصویر ۸-۱۰) شکار با این وسیله نیاز به صبر و حوصله زیادی دارد . این چوب بیش از اینکه طناب باشد یک سلاح است . این از یک چوب (به اندازه ای که لازم است) با یک حلقه ای از سیم یا طناب در یک انتهای آن درست شده است . برای گرفتن حیوان شما حلقه را دور گردن یک پرنده در حال استراحت قرار می دهید و به شدت می کشید . شما همچنین می توانید حلقه را بالای سوراخ لانه حیوانات قرار دهید . وقتی که حیوان از لانه خارج می شود ، شما چوب را می کشید و به این ترتیب حلقه دور گردن حیوان محکم می شود . حتماً یک چماق با خود داشته باشید تا حیوان را پس از گرفتن بکشید.



Figure 8-10. Noosing wand.

تصویر ۸-۱۰ . چوب حلقه دار

تله فتری رکابی

از این نوع تله برای شکار حیوانات کوچک استفاده می شود . (تصویر ۸-۱۱) یک حفرة کم عمق در مسیر حرکت حیوان حفر کنید ، سپس یک چوب شاخه دار در داخل زمین در هر دو طرف حفرة و در یک سمت جاده قرار دهید . سپس دو چوب نسبتاً راست که روی دو چوب قبلی پل می زند انتخاب کنید . این دو چوب را طوری قرار دهید که سرهای آنها با دو چوب شاخه دار قبلی درگیر شود . چندین چوب روی حفرة در جاده با قرار دادن یک سرشان روی چوبهای افقی پایین تر و یک سر دیگرشان روی زمین در طرف مخالف حفرة قرار دهید . حفرة را با تکه چوبهایی به اندازه کافی بپوشانید ، به طوری که حداقل شکار با یکی از آنها برخورد کند و تله فعال شود . یک سر طناب را به یک وزنه که از روی یک درخت آویزان شده است یا به یک نهال تازه گره بزنید . آن نهال تازه را خم کنید یا وزنه را بالا بیاورید تا جایی که بتوانید تعیین

کنید کجا شما یک ضامن ۵ سانتیمتری می توانید داشته باشید . در سر دیگر طناب یک حلقه درست کنید . حلقه را بالای چوبهای موجود در حفره بگسترانید . ضامن تله را مقابل چوبهای افقی قرار دهید و طناب را پشت چوبها بگذارید به طوری که کشیده شدگی حاصل از خم شدن درخت یا آویزان شدن وزنه آن را نگه دارد . انتهای چوبهای افقی را طوری درست کنید که دقیقاً در مقابل ضامن قرار گیرد . حیوانی که برای برداشتن طعمه موجود بر روی چوب های روی حفره به سمت آن می روند سبب می شود که انتهای چوبهای افقی به پایین حرکت کنند ، ضامن آزاد شود و حلقه دور پاهای حیوان پیچیده شود . به علت به هم خوردن وضع طبیعی جاده در طی ساختن این نوع تله حیوان کاملاً هوشیار می شود ، بنابراین شما باید مسیر حرکت حیوان را کانالیزه کنید.

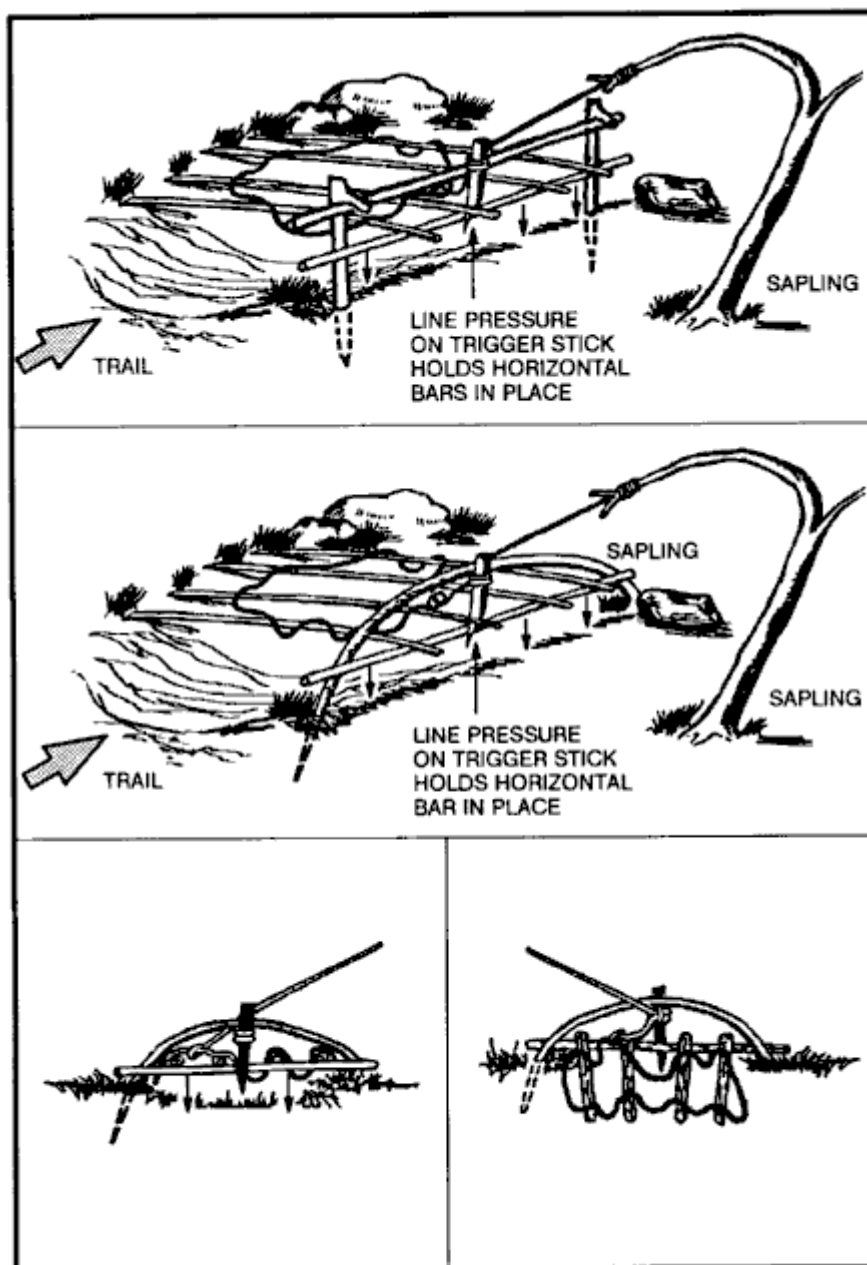


Figure 8-11. Treadle spring snare.

تصویر ۸-۱۱ . تله فنری رکابی

تله سقوط آواری (۴) چهاری شکل

شکل ۴ در واقع همان ضامن تله می باشد که برای انداختن یک وزنه بر روی یک حیوان و له کردن آن استفاده می شود (تصویر ۸-۱۲) . انواع وزنه هایی که استفاده می شوند ممکن است مختلف باشند اما باید به اندازه ای سنگین باشند که حیوان را کشته و یا به سرعت ناتوان

سازند . برای ساختن شکل ۴ از سه تکه چوب به هم گره خورده استفاده کنید اینها شکل ۴ را هنگامی که تحت فشار وزنه قرار دارند حفظ می کنند . قبل از اقدام به ساختن این تله ها ، ساختن ضامن ۴ شکل را تمرین کنید . چوبهایی که برای ساختن ضامن ۴ شکل شما به چوبهایی با استقامت خوب نیاز دارید و باید زاویه قرار گرفتن آنها نیز دقیق باشد.

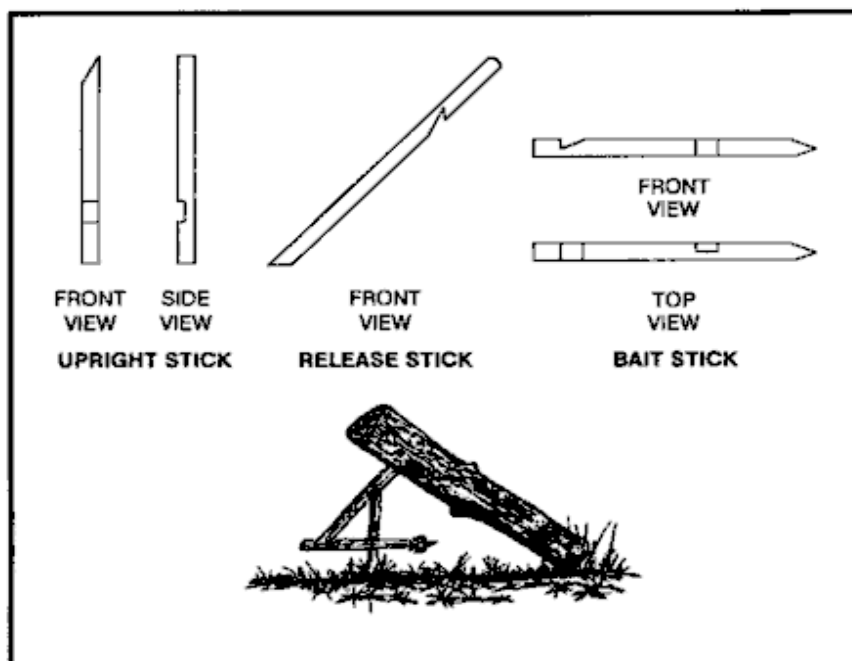


Figure 8-12. Figure 4 deadfall.

تصویر ۸-۱۲ . سقوط آواری (۴) چهاری شکل

تله سقوط آواری وزنه ای

این نوع تله شبیه تله نوع ۴ شکل است ، اما فقط از یک تکه طناب و یک ترکه درست شده است (تصویر ۸-۱۳) . این نوع تله این مزیت را دارد که ساده تر بوده و راحت تر از تله چهاری شکل ساخته می شود . یک سر طناب را به قسمت پایین تر که عمودی گره بزنید ، سر دیگر طناب را به یک ترکه دیگر ۵ سانتیمتری ببندید . این ترکه ۵ سانتیمتری ترکه شکار می باشد . طناب را بصورت نیمه در اطراف ترکه عمودی در حالی که ترکه ی شکار با آن زاویه ی ۹۰ درجه ساخته است ببندید . ترکه طعمه به طوری که یک انتهای آن جلو وزنه و انتهای دیگر آن مقابل ترکه ی شکار قرار گرفته است قرار دهید . وقتی که حیوان ترکه طعمه را ببندازد ترکه شکار نیز آزاد می شود ، وزنه می افتد و شکار زیر آن له می شود.

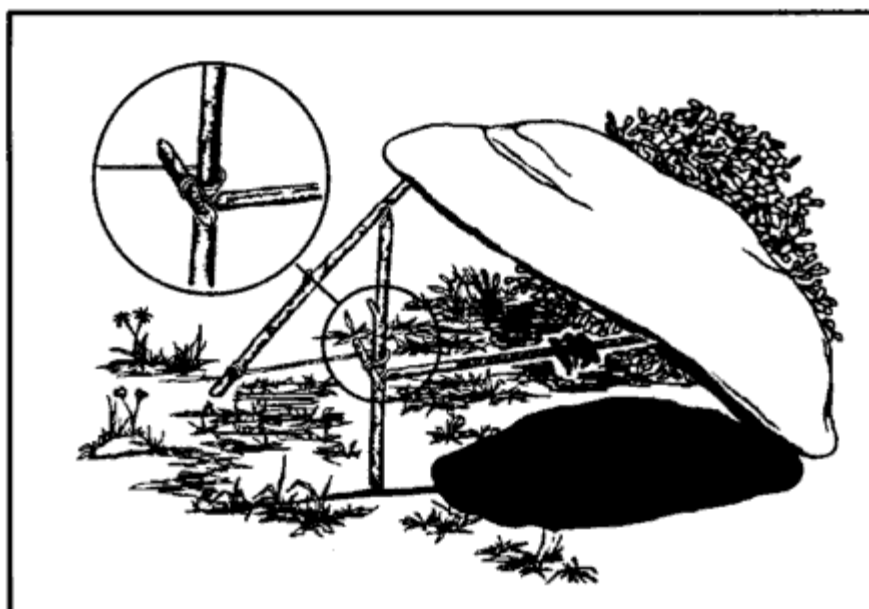


Figure 8-13. Paiute deadfall.

تصویر ۸-۱۳. سقوط آواری وزنه ای

تله کمانی

تله کمانی یکی از انواع تله های سقوط آواری است. این همین طور که برای حیوانات خطرناک است برای انسان نیز خطرناک می باشد (تصویر ۸-۱۴). برای ساختن این تله ، یک کمان بردارید و آن را با یک ترکه به زمین تکیه دهید. همینطور که کمان را تکیه می دهید ، نقطه هدف را تعیین کنید. چوب ضامن را به چوب گیره محکم ببندید. دو چوب صاف که در زمین محکم شده اند ، چوب ضامن را در محلی که چوب گیره با آن درگیر می شود ثابت می کنند. چوب شکار را مابین چوب گیره و یک چوب محکم شده در روی زمین قرار دهید. یک سیم ارتجاعی یا طناب به چوب شکار گره بزنید و آن را دور چوب های ثابت شده دور زمین بپیچید (مانند تصویر ۸-۱۴) وقتی که شکار به سیم یا طناب گیر کند کمان یک تیر را به سمت او پرتاب می کند. وجود یک شکاف کوچک در کمان به دقیقتر شدن شلیک تیر کمک می کند.

هشدار

این یک تله کشنده است. در هنگام نزدیک شدن به آن بسیار احتیاط کنید و از عقب نزدیک شوید.

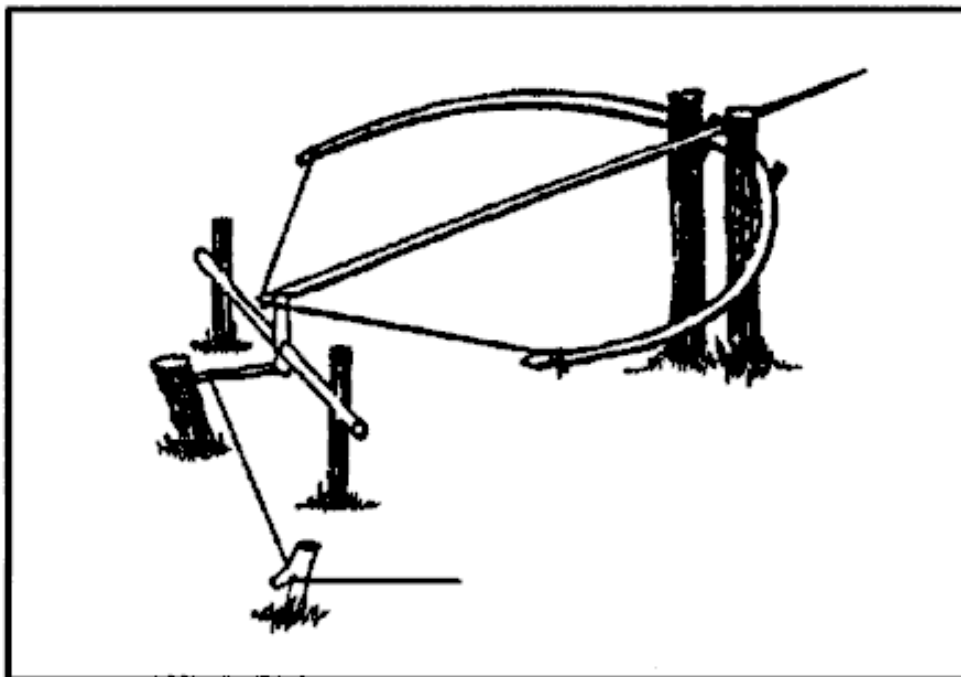


Figure 8-14. Bow trap.

تصویر ۸-۱۴. نیزه استوانه ای

نیزه استوانه ای

برای ساختن این نوع تله نیاز به یک پایه حدوداً ۲/۵ متری داریم (تصویر ۸-۱۵) در انتهای کوچکتر چندین تکه چوب کوچک را محکم ببندید. انتهای بزرگتر را محکم به یک درخت که در مسیر حرکت حیوان مورد نظر قرار گرفته است گره بزنید. یک طناب دیگر به یک درخت دیگر که در عرض مسیر قرار دارد گره بزنید. یک چوب بزرگ و قوی و بادوام به انتهای دیگر طناب ببندید. از درخت اول یک سیم یا طناب از پایین به جای مناسب دیگری گره بزنید. یک حلقه دور چوب محکم تهیه شده با سیم ایجاد کنید. انتهای چوب ضخیم و محکم را داخل حلقه تهیه شده قرار دهید و انتهای دیگر آن را مقابل درخت دوم بگذارید. انتهای کوتاهتر نیزه استوانه ای را در عرض مسیر و در محلی مابین طناب کوچک و چوب ضخیم و محکم قرار دهید. وقتی که حیوان به سیم یا طناب گیر کند، چوب شکار حلقه درست شده را می کشد، نیزه استوانه ای آزاد می شود و در عرض مسیر حرکت کرده و حیوان را به جلو درخت میخکوب می کند.

هشدار

این یک تله کشنده است. با احتیاط به آن نزدیک شوید.

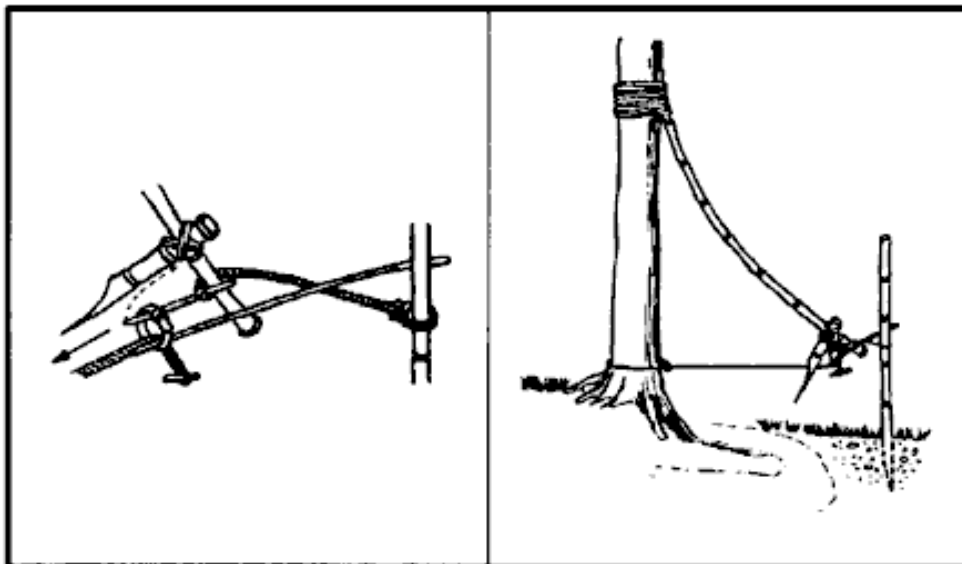


Figure 8-15. Pig spear shaft.

تصویر ۸-۱۵. نیزه استوانه ای

تله بطری

از یک تله بطری شکل برای به دام انداختن موشها استفاده می شود (تصویر ۸-۱۶). یک حفره با عمق ۳۰-۴۵ سانتیمتری حفر کنید که قسمت پایین آن از بالا عریض تر باشد. دهانه ی حفره را تا جایی که می توانید کوچک درست کنید. مقداری شاخ و برگ و چوب بر روی دهانه حفره قرار دهید و زیر آنها تعدادی سنگ کوچک بگذارید تا آنها را $2/5 - 5$ سانتیمتر از روی زمین بالاتر قرار دهند. موشها برای فرار کردن از خطر سعی می کنند زیر این پوشش پنهان شوند و وقتی به زیر آن روند به داخل حفره می افتند. آنها نمی توانند از زیر حفره بیرون روند، زیرا دیواره های حفره دارای شیب معکوس است. وقتی که به این تله ها سر می زنید کاملاً دقت کنید، زیرا مکان مناسبی برای پنهان شدن مارها نیز می باشند.

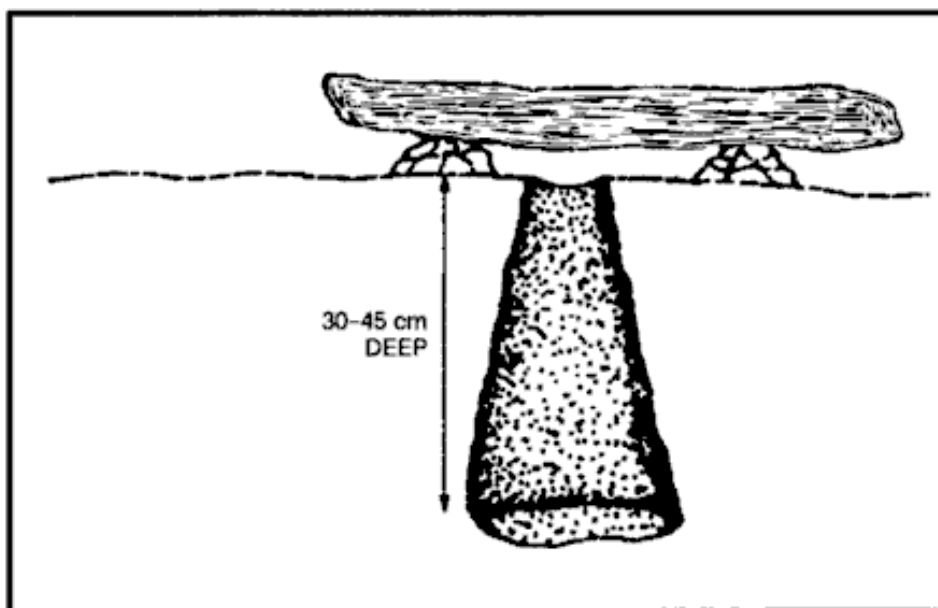


Figure 8-16. Bottle trap.

تصویر ۸-۱۶. تله بطری شکل

زنده ماندن در شرایط سخت قسمت هشتم: تهیه غذا - بخش سوم

وسایل کشتن

وسایل کشتن مختلفی وجود دارد که شما می توانید برای زنده نگه داشتن خودتان از آنها نگهداری کنید . چماق ، نیزه ، تیرو کمان و قلابسنگ مثالهایی از این نوع وسایل هستند .

چماق

یکی از ساده ترین و مؤثرترین وسایل کشتن یک چوب محکم و قوی به اندازه بازوی شما ، از نوک انگشتان تا شانه ، می باشد که به چماق خرگوشی معروف است . شما می توانید آن را از بالای سر یا از کنار با شدن زیادت پرتاب نمایید . این وسیله برای شکار حیوانات کوچک بسیار مؤثر بوده و آنها را به راحتی متوقف می سازد .

نیزه

شما می توانید یک نیزه برای کشتن شکارهای کوچک و ماهی ها تهیه کنید . شما باید با نیزه کار کنید نه اینکه آن را پرتاب کنید . برای اطلاعات بیشتر بخش مربوط به ماهیگیری با نیزه را مطالعه نمایید .

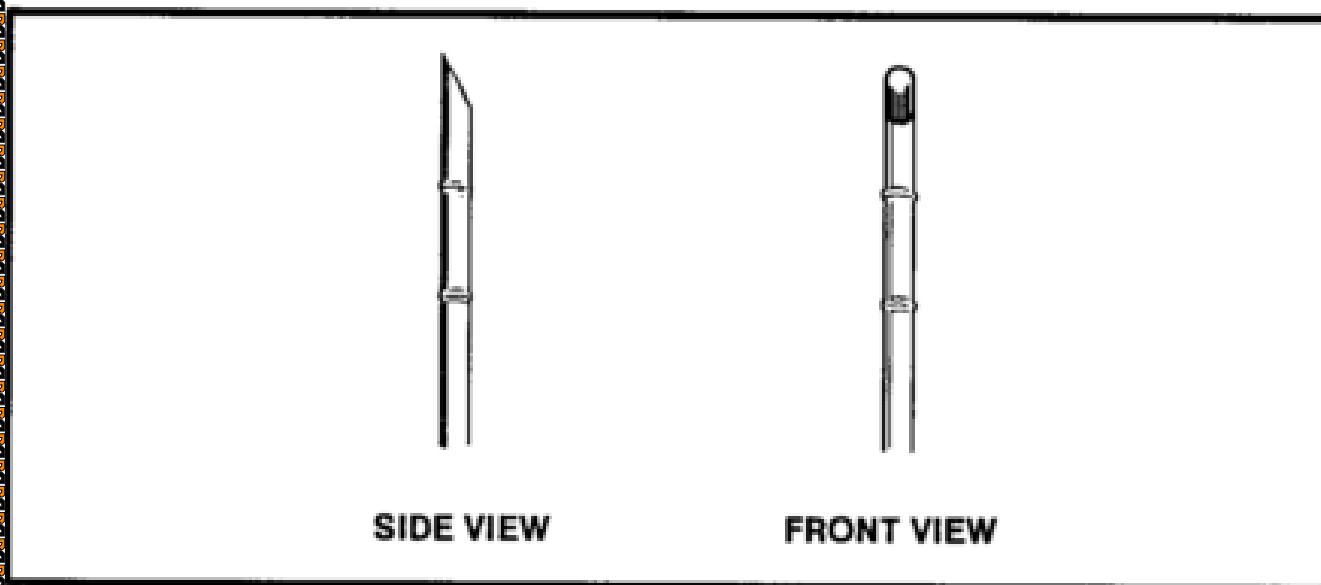


Figure 12-4. Bamboo spear.

یک کمان خوب نتیجه ساعتها کار می باشد . شما می توانید یک کمان برای استفاده در فواصل کوتاه را به راحتی بسازید . وقتی که کمان قابلیت ارتجاعی خود را از دست بدهد یا بشکند ، شما می توانید آن را جایگزین کنید . برای ساختن کمان یک تکه چوب محکم به طول یک متر که هیچگونه گره یا شاخه نداشته باشد انتخاب کنید . انتهای بزرگ را به دقت بتراشید تا مانند انتهای کوچک کشیده شود . با آزمایش دقیق میزان قابلیت انعطاف پذیری چوب را بررسی کنید . همواره طرفی را که به سمت شماست بتراشید یا سمتی را که با اولین کشیدن کمان احتمال شکستن آن زیاد است را بتراشید . چوبهای خشک بهتر از چوبهای سبز هستند . برای افزایش میزان کشش یک کمان ثانوی به کمان اولی ، جلو به جلو ، ببندید ، به طوری که وقتی که از کنار دیده می شود به صورت ضربدر باشد . سرهای کمان ها را با طناب به یکدیگر وصل کنید . فقط از تسمه ی مخصوص کمان برای این کار استفاده کنید .

تیرها را از چوبهای خشک و راست موجود انتخاب کنید . تیرها باید حدوداً از اندازه ای برابر نصف طول کمان داشته باشند . تمامی اطراف تیر را به آرامی بتراشید . شما باید تیرها را کاملاً به حالت صاف درآورید . شما می توانید تیرها را با گرفتن روی حرارت انعطاف پذیر بسازید . اجازه ندهید که در ضمن انجام این کار تیرها بسوزند .

شما می توانید نوک تیرها را از استخوان ، شیشه ، فلز یا تکه های تیز سنگ انتخاب کنید . شما همچنین می توانید نوک تیر را با تراشیدن تیز کنید . در ضمن محکم ساختن چوب مورد استفاده برای ساختن تیر ، برای انجام این کار چوب را روی زغال داغ بگیرید ، مراقب باشید چوب نسوزد .

در انتهای تیر یک شکاف ایجاد کنید تا روی تسمه کمان ثابت شود . این کار را با بریدن یا سوهان زدن انجام دهید نه با شکافتن . چسباندن پَر به شکاف ایجاد شده در انتهای تیر سبب دقیقتر شدن مسیر پروازی تیر می شود اما کاری ضروری نمی باشد .

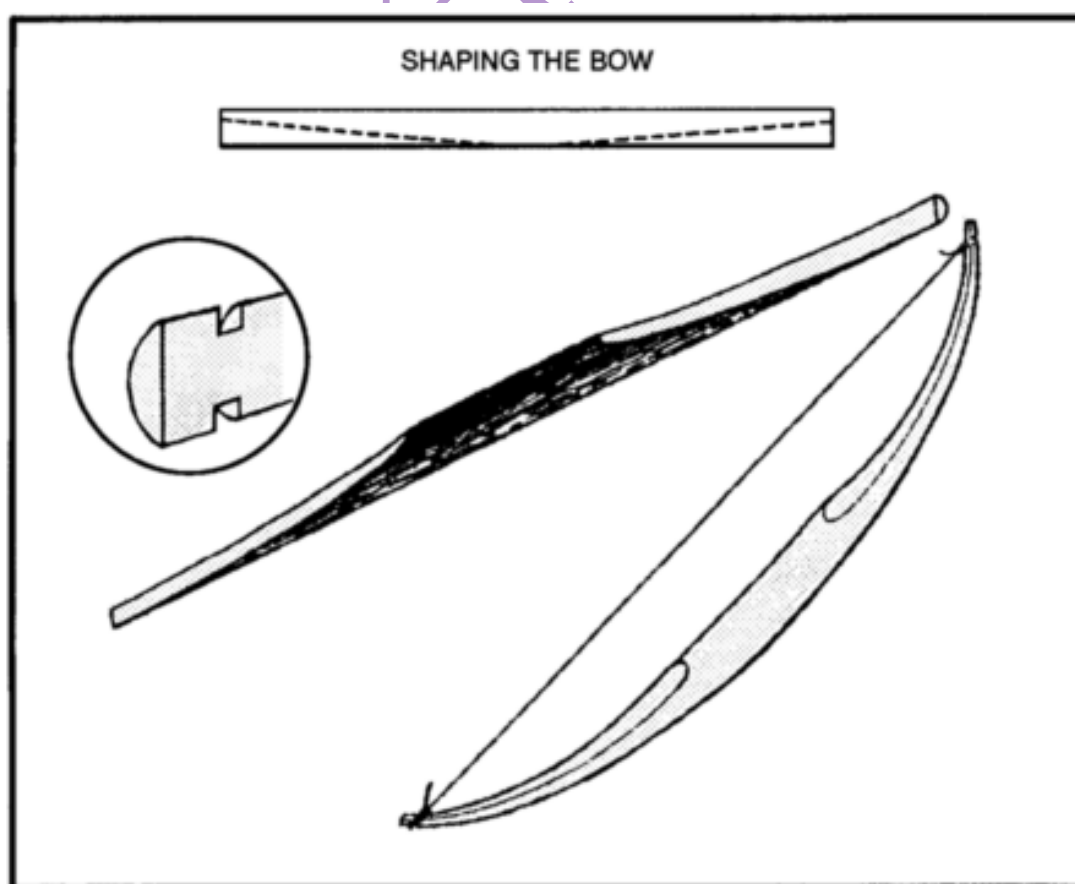


Figure 12-6. Archery equipment.

شما می توانید با گره زدن دو تکه طناب حدود ۶۰ سانتیمتری به دو انتهای مخالف یک تکه چرم به اندازه کف دست قلابسنگ بسازید. یک سنگ در چرم قرار دهید و یک طناب را اطراف انگشت وسطی بپیچید و آن را کف دست بگیرید. یک طناب دیگر را بین انگشت سبابه و شست می گیریم. برای پرت کردن سنگ قلاب را چندین بار بچرخانید و سپس طناب موجود را در بین انگشت شست و انگشت سبابه را رها کنید. برای ماهر شدن در انجام این کار تمرین کنید. قلابسنگ در مقابل شکارهای کوچک بسیار مؤثر است.

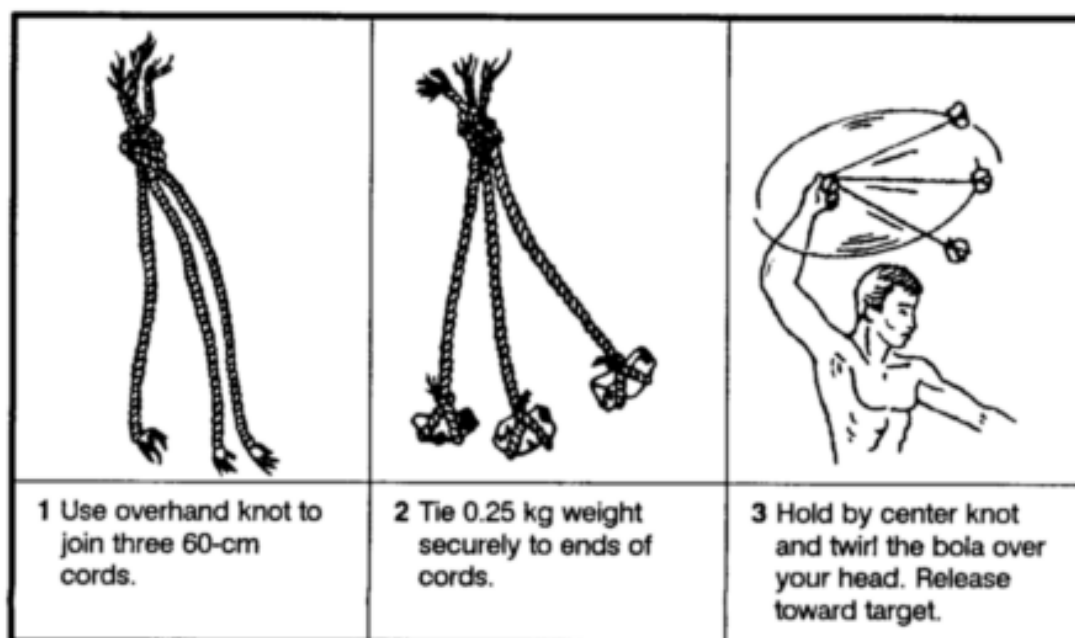


Figure 12-7. Bola.

زنده ماندن در شرایط سخت قسمت هشتم: تهیه غذا-بخش چهارم

وسایل ماهیگیری

شما می توانید قلاب ماهیگیری ، تور و تله برای خود تهیه کنید و از روشهای مختلفی برای شکار ماهی بهره ببرید

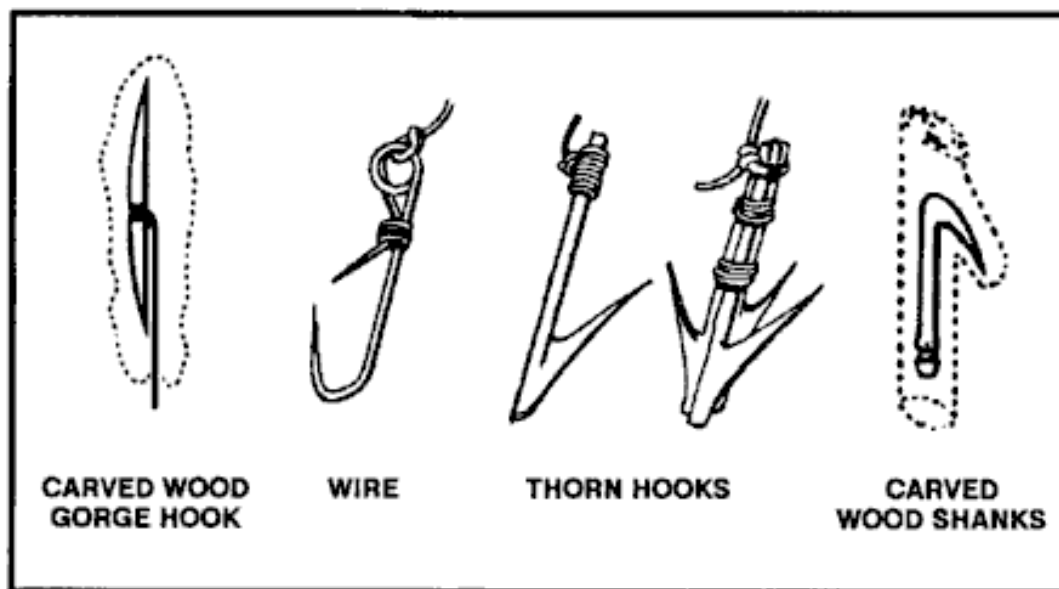


Figure 8-17. Improvised fishhooks.

تصویر ۸-۱۷. قلابهای ارتقاء یافته

برای ساختن یک قلاب چوبی یک تکه چوب سخت به اندازه $2/5$ سانتیمتر و به قطر 6 سانتیمتر ببرید . در یک سر آن یک شکاف درست کنید . یک تکه استخوان ، سیم یا میخ کوچک در شکاف قرار دهید . استخوان یا سیم قرار گرفته در شکاف را محکم گره بزنید تا از محل خود حرکت نکند . به این ترتیب یک قلاب نسبتاً بزرگ درست می شود . برای ساختن قلابهای کوچکتر از مواد کوچکتری استفاده کنید . یک قلاب تنگ از یک چوب ، استخوان ، فلز یا سایر مواد که به صورت استوانه ای هستند درست می شود . دو سر این نوع قلاب تیز بوده و شکاف آن در وسط قرار دارد که طناب به آن گره می خورد . برای طعمه گذاشتن در این نوع قلاب طعمه را در تمام طول آن بچسبانید . وقتی که ماهی طعمه را می بلعد همراه با آن قلاب را نیز می بلعد .

تله گذاری مخصوص ماهی

تله گذاری روشی است که شما می توانید برای گرفتن ماهی در منطقه ای که دشمن در آن حضور دارد از آن استفاده کنید (تصویر ۸-۱۸) . برای درست کردن یک تله دو نهال انعطاف پذیر در ته حوضچه ، برکه یا رودخانه فرو کنید به طوری که سرهای آنها مقدار کمی زیر سطح آب باشد . یک طناب بین آنها ببندید ، دو طناب کوچک که به آنها قلاب بسته شده است به این طناب رابط گره بزنید . مطمئن باشید که این طنابهای کوچک دور طناب بزرگتر یا دور خودشان گره نخورند . آنها همچنین بر روی طناب بزرگتر بلغزند . در انتها قلابهای آویزان را طعمه گذاری کنید .

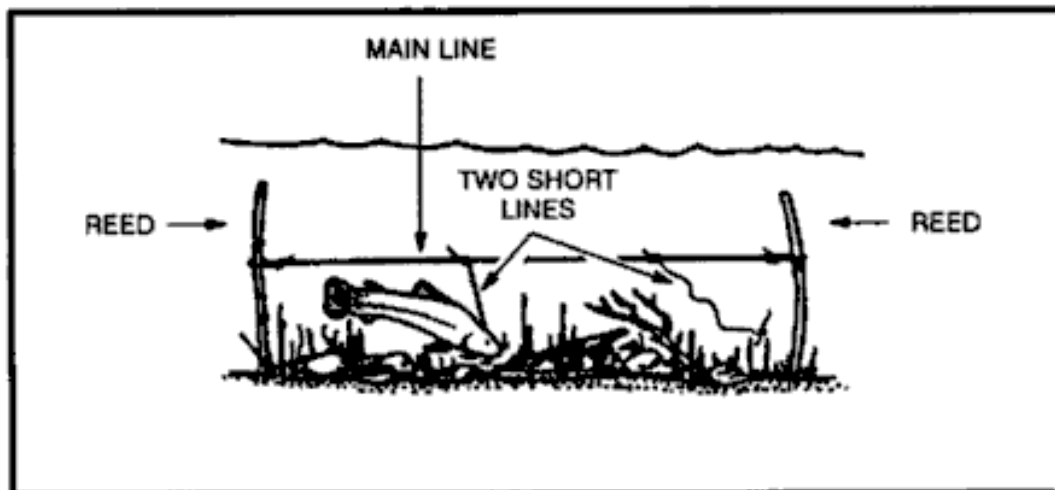


Figure 8-18. Stakeout.

تصویر ۸-۱۸. تله مخصوص ماهی

تور آبشش

اگر تور آبشش در دسترس نبود، شما می توانید با استفاده از تسمه های چتربازی یا وسایل مشابه آن تور را بسازید (تصویر ۸-۱۹). طنابهای مرکزی تسمه ی چتربازی را باز کنید و تسمه را بین دو درخت ببندید. چندین طناب وسطی به طناب اصلی متصل شده به درختان توسط گره پروسیک یا گره Girth متصل کنید. طول تور مورد نظر و اندازه سوراخهای توری تعداد طنابهای وسطی آویزان شده و فاصله مابین آنها را تعیین می کند. از یک طرف طناب اصلی شروع کنید، طنابهای دوم و سوم را با یک گره روی دستی به همدیگر وصل کنید. سپس چهارمی و پنجمی، ششمی و هفتمی و... را به همدیگر وصل کنید تا به آخرین طناب برسد. حالا شما تعدادی طناب دارید که به صورت جفت جفت به همدیگر گره خورده اند و به یک طناب مرکزی متصل هستند. د رهر دو سر طناب مرکزی یک طناب تک به صورت آویزان باقی می ماند. ردیف دوم را با گره زدن طناب آویزان اولی به طناب دومی شروع کنید.

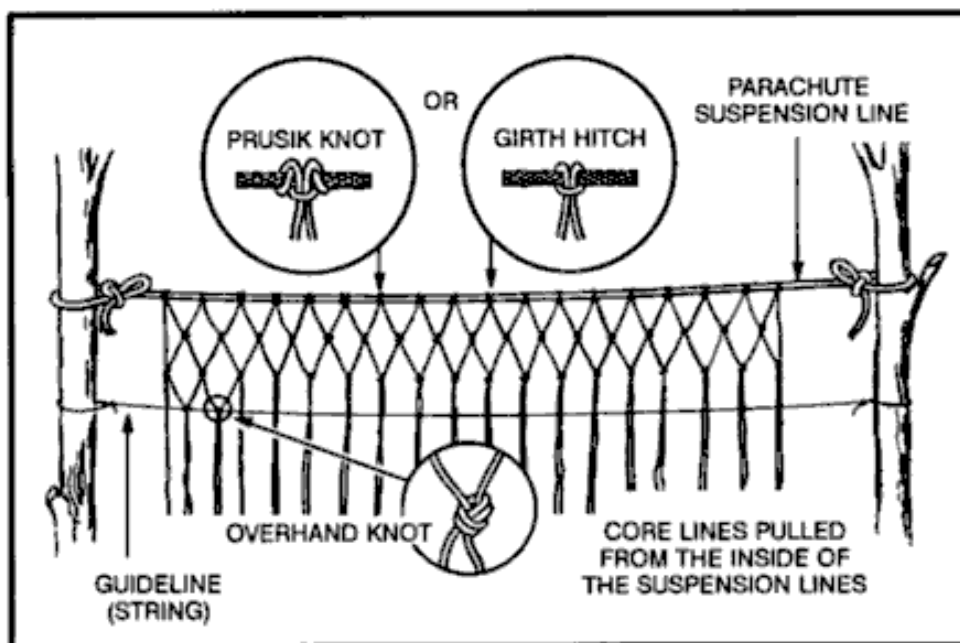


Figure 8-19. Making a gill net.

تصویر ۸-۱۹. تهیه یک تور آبشش

برای منظم کردن اندازه سوراخهای تور و صاف بودن ردیف ها ، یک راهنما به درختان گره بزنید . راهنما را در جهت مخالف تور که شما در آن طرف کار می کنید قرار دهید . با کامل شدن هر ردیف راهنما را پایین بیاورید . طنابها معمولاً بصورت جفت جفت آویزان هستند و شما همواره یک طناب از یک جفت را به یک طناب از یک جفت طناب مجاور گره بزنید . برای محکم کردن انتهای تور یک طناب نیز در پایین تور از طنابهای به هم گره خورده عبور دهید . از این نوع تور مطابق با شکل ۸-۲۰ استفاده کنید .

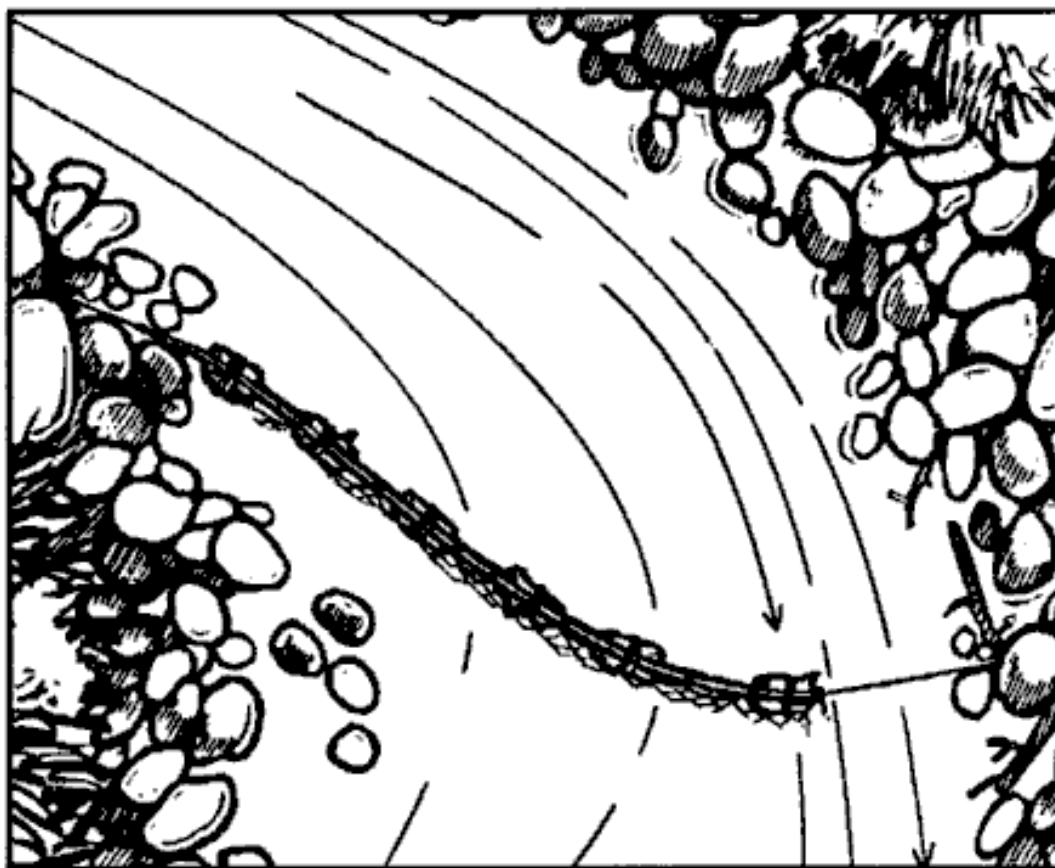


Figure 8-20. Setting a gill net in the stream.

تصویر ۸-۲۰ . توراندازی در یک رودخانه

تله های ماهیگیری

شما می توانید ماهی را با استفاده از روشهای مختلفی به تله بیندازید (تصویر ۸-۲۱) . سبدهای ماهی یکی از این روش ها هستند . شما می توانید با بستن چندین تکه چوب به همدیگر توسط شاخه های انگور یا گیاهان بالا رونده و قیفی شکل کردن آنها یک سبد ماهیگیری درست کنید . بالای سبد را ببندید و فقط یک سوراخ در آن به اندازه ای باقی بگذارید که ماهی بتواند در آن شنا کند و از آن بگذرد .

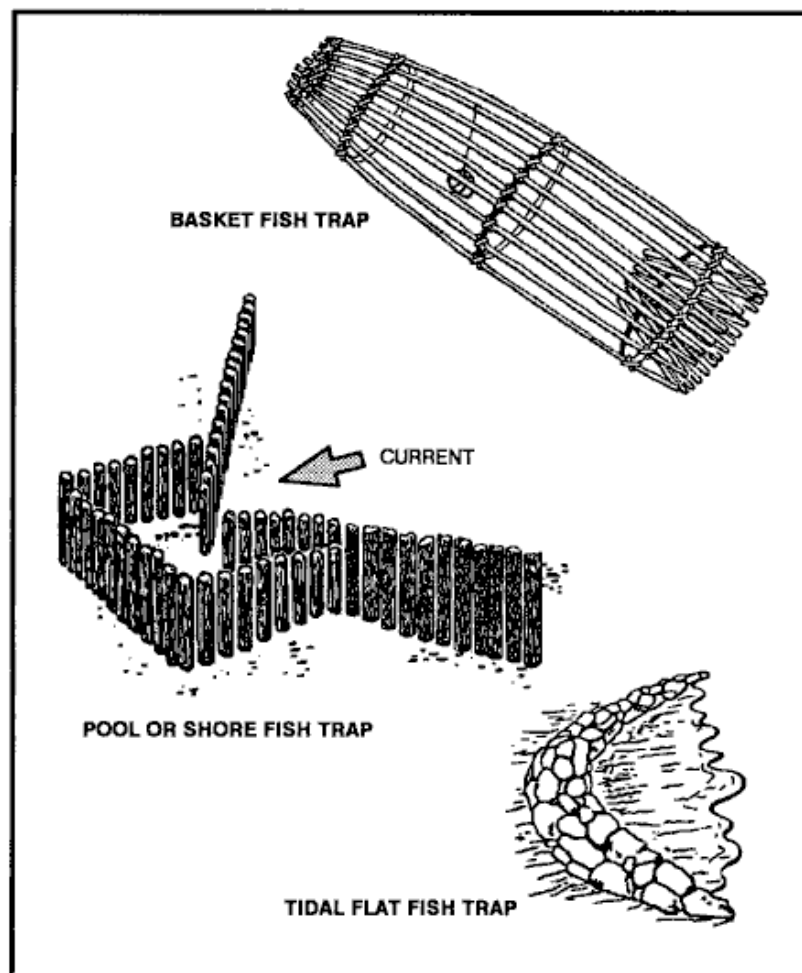


Figure 8-21. Various types of fish traps.

تصویر ۸-۲۱. انواع تله های ماهی

شما همچنین می توانید از تله ها برای گرفتن ماهی های آب شور استفاده کنید، زیرا که دسته های ماهی به همراه جزر و مد به سمت ساحل می آیند و آنها اغلب بصورت موازی با ساحل حرکت می کنند. یک محل را هنگامی که مد است انتخاب کنید و در هنگام جزر شدن تله را در آن کار بگذارید. در سواحل صخره ای، از حوضچه های طبیعی استفاده کنید. در جزایر مرجانی، از یک حوضچه طبیعی بر سطح صخره های آبی با مسدود کردن خروجی آنها در زمان جزر برای به دام انداختن ماهی ها استفاده کنید. در سواحل ماسه ای از میله های ماسه ای و زهکشی هایی که آنها را در بر می گیرند استفاده کنید. یک تله به کمک یک دیواره سنگی پست که از داخل آب به بیرون آمده و یک زاویه با ساحل درست کنید.

ماهگیری با نیزه

اگر شما نزدیک آب های کم عمق هستید که در آن ماهی های بزرگ یافت می شوند شما می توانید با نیزه آنها را شکار کنید. برای ساختن نیزه، از یک تکه چوب بلند و راست استفاده کنید (تصویر ۸-۲۲). نوک چوب را با یک چاقو تیز کنید یا به نوک نیزه چاقو، تکه استخوان یا فلز نوک تیز وصل کنید. شما همچنین می توانید یک نیزه با شکافتن یک سر چوب به میزان چند اینچ و وارد کردن یک تکه چوب در آن که به عنوان نوک نیزه عمل می کنید بسازید. سپس نوک تکه چوب را تیز کنید. برای شکار ماهی محلی را انتخاب کنید که ماهی ها جمع می شوند یا از آنجا عبور می کنند. نوک نیزه را داخل آب کنید و آرام آرام به ماهی نزدیک کنید. سپس با یک حرکت سریع، نیزه را در ماهی فرو کنید. سعی نکنید که ماهی را با نیزه بالا بکشید، زیرا ممکن است ماهی از نیزه بیفتد و فرار کند. پس با یک دست نیزه و با دست دیگر ماهی را بگیرید. نیزه را مخصوصاً وقتی که نوک چاقو است پرتاب نکنید. از دست دادن چاقو در شرایط سخت به معنی از دست رفتن یک سرمایه بزرگ است. نسبت به مشکلاتی که بر اثر انعکاس نور در زمانی که داخل آب دنبال ماهی می گردید باشید.

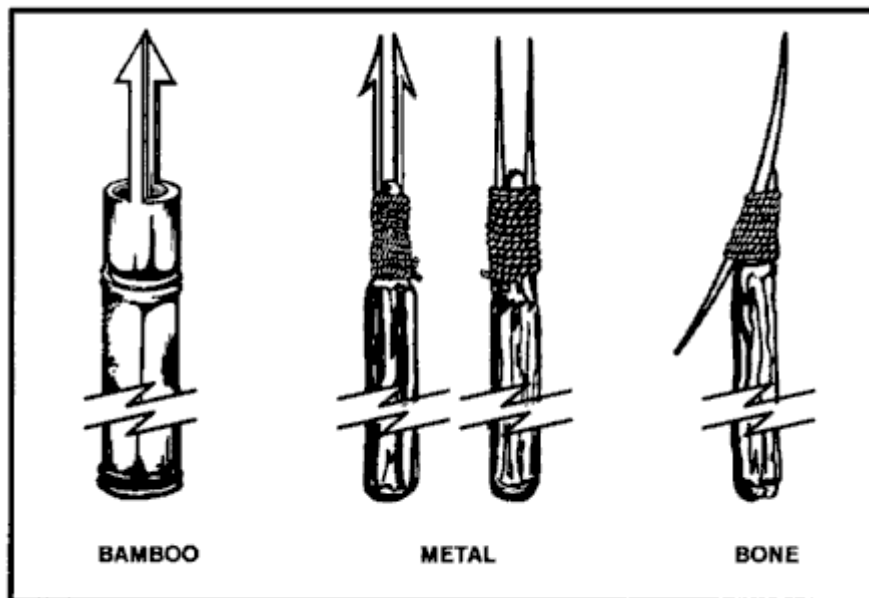


Figure 8-22. Types of spear points.

تصویر ۸-۲۲. انواع نوک نیزه

قطعه قطعه کردن ماهی

در شب در محلی که تراکم خوبی از ماهی وجود دارد یک نور می تواند ماهی ها را جذب کند . سپس در حالیکه به یک ساطور یا چیزی مشابه آن مجهز هستید شما می توانید با استفاده از طرف عقبی تیغه به ماهی ضربه بزنید . از طرف تیز ساطور استفاده نکنید زیرا ماهی به دو تکه تقسیم می شود و شما قسمتی از ماهی را از دست می دهید .

مسموم کردن ماهی

راه دیگر برای گرفتن ماهی استفاده از سم است . سم سریعاً عمل می کند . این به شما اجازه می دهد تا در مدتی که در حال اثر کردن است شما خود را مخفی نگه دارید . این همچنین به شما کمک می کند تا در یک زمان چندین ماهی را شکار کنید . وقتی که از سم استفاده کردید ، مطمئن شوید که همه ماهی های مرده را جمع کنید ، زیرا تعداد زیادی ماهیهای مرده وقتی که در پایین رودخانه جمع شوند سبب می شوند که دشمن مشکوک شود . بعضی گیاهان که در مناطق گرمسیر می رویند حاوی روتن هستند ، ماده ای که حیوانات خونسرد را می کشد ولی به انسان که آن را می خورد اثری ندارد . بهترین محل برای استفاده روتن یا گیاهان تولید کننده روتن ، در حوضچه ها یا سرچشمه های روخانه های کوچک می باشند . روتن در آب ۲۱ درجه سانتیگراد یا بالاتر سریعاً بر ماهی اثر می کند . این در آب ۱۰-۲۱ درجه به آرامی اثر می کند و در آب زیر ۱۰ درجه بی اثر است . گیاهان زیر می توانند ماهی را بکشند یا گیج کنند .

- آناماریتا یا کوكولوس (تصویر ۸-۲۳) . این یک گیاه بالارونده بومی جنوب آسیا و جزایر جنوبی اقیانوس آرام است . دانه های لوبیا شکل آنها را شکاف دهید و داخل آب بیندازید .
- کروتون تیگلیوم (تصویر ۸-۲۳) . این درختچه در مناطق بایر جزایر جنوب اقیانوس آرام می روید . این درختچه دانه هایی دارد که در ۳ کپسول زاویه دار قرار گرفته اند . دانه ها را شکاف دهید و داخل آب بیندازید .
- بارینگتونیا (تصویر ۸-۲۳) . این درختان بزرگ نزدیک دریا در مالزی و بخشهایی از پُلی نزی می رویند . آنها حاوی یک میوه آب دار با یک دانه هستند . دانه های این درخت را شکاف دهید و داخل آب بیندازید .
- دریس الپتیکتا (تصویر ۸-۲۳) . این جنس از درختچه های استوایی مهمترین منابع تجاری تولید روتن هستند . ریشه های آن را به صورت پودر در آورید و با آب مخلوط کنید . مقدار زیادی از این مخلوط را در آب بریزید .

- دیوبوسیا (بصیر ۲۳-۸) . این درختچه در استرالیا می روید و دارای دسته های گل سفید و میوه هایی شبیه توت است . گیاه را خرد کنید و خرده های آن را داخل آب بریزید .
- تفروزیا (تصویر ۲۳-۸) . این گونه از درختچه ها که حاوی غلافهای لوبیایی شکل است در سرتاسر استوایی می روید . دسته ای از برگها و ساقه های آن را خرد کنید یا بکوبید و داخل آب بریزید .
- آهک . شما می توانید آهک را از منابع تجاری موجود و مناطق کشاورزی که از آهک به میزان وسیعی استفاده می کنند ، تهیه کنید . همچنین می توانید با حرارت دادن مرجانها یا صدفهای دریایی برای خود آهک تهیه کنید . مقداری آهک را داخل آب بریزید .
- پوسته میوه های فندق . پوست تازه میوه هایی مانند فندق یا گردو را خرد کنید ، سپس خرد شده این میوه ها را داخل آب بریزید

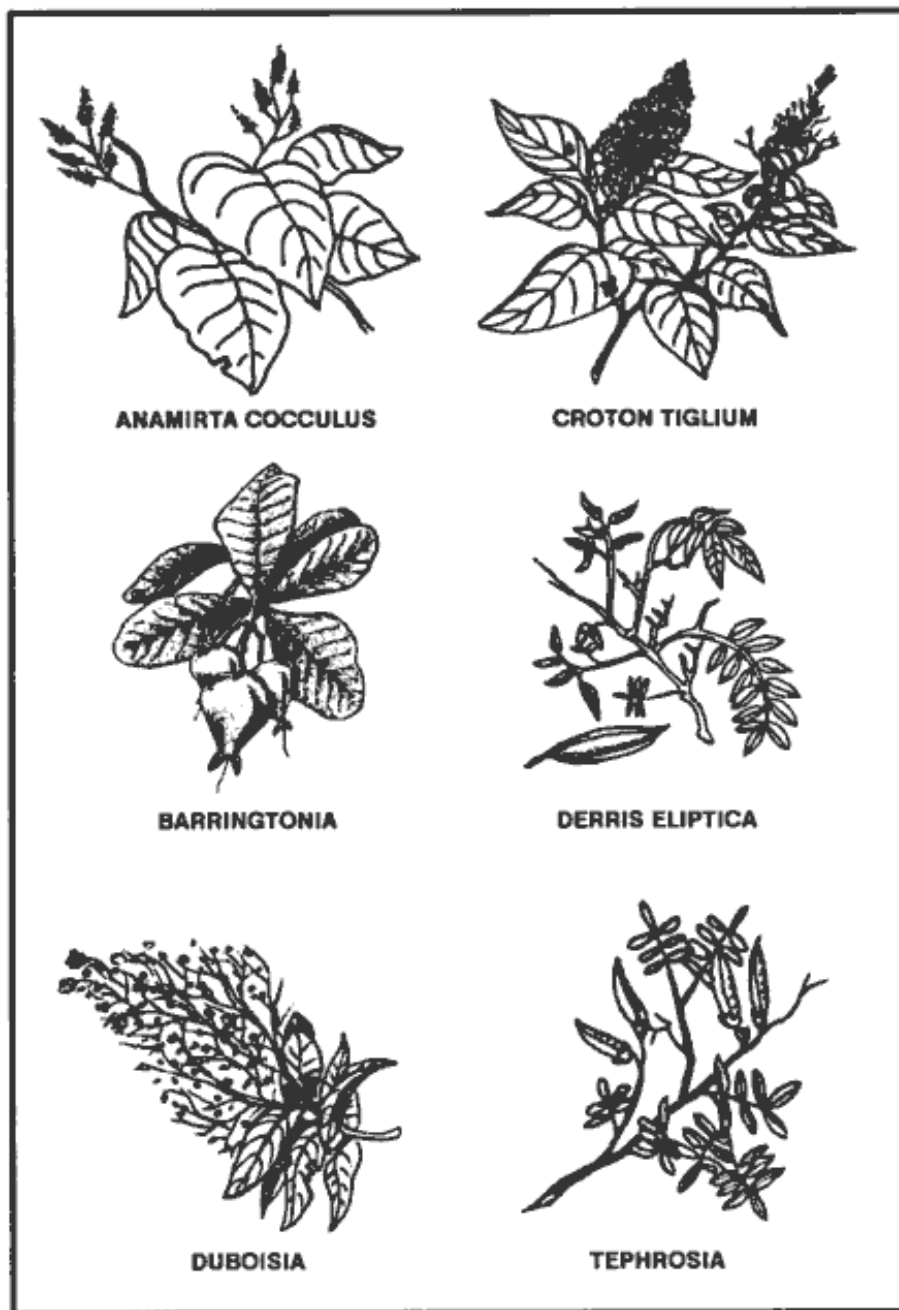


Figure 8-23. Fish-poisoning plants.

تصویر ۲۳-۸ . گیاهان سمی برای ماهی ها

زنده ماندن در شرایط سخت قسمت هشتم: تهیه غذا- بخش پنجم

آماده سازی ماهی و شکارهای دیگر جهت طبخ کردن و ذخیره سازی

شما باید بدانید که چگونه ماهی و سایر شکارهای خود را در شرایط سخت طبخ کرده و ذخیره سازی کنید. پاک کردن یا ذخیره سازی نامناسب آنها باعث غیر قابل خوردن آنها می شود.

ماهی

از خوردن ماهی فاسد اجتناب کنید. پختن، این تضمین را نمی دهد که ماهی فاسد شده قابل خوردن شده باشد. علائم فاسد شدن عبارتند از:

- گود رفتگی چشمها
- غیر عادی شدن بوی ماهی
- ظاهر شدن رنگهای مشکوک (آبششها باید قرمز یا صورتی باشد). فلس ها باید به صورت برجسته و خاکستری باشد نه به صورت پلاسیده.
- بعد از فشار دادن ماهی با انگشت شست باید جای فرو رفتگی بر روی گوشت ماهی ظاهر شود.
- لیز و چسبنده بودن بدن به جای تر و نمناک بودن.
- مزه تند و تیز داشتن.

خوردن ماهی فاسد یا گندیده ممکن است سبب اسهال، تهوع، انقباض عضلانی، استفراغ، احساس خارش و بیثباتی، فلج یا یک مزه گسی در دهان شود. این علامات پس از یک تا شش ساعت بعد از خوردن ماهی فاسد ظاهر می شود. اگر این علامات ظاهر شد کاری کنید تا استفراغ کنید.

ماهی به سرعت بعد از مرگ شروع به فاسد شدن می کند. مخصوصاً در هوای گرم به محض شکار کردن ماهی هر چه سریعتر آن را آماده خوردن کنید. آبششها و رگهای خونی بزرگ که نزدیک تیغه اصلی بدن ماهی بئیرید. ماهی هایی که بیش از ۱۰ سانتیمتر هستند نیاز دارند تا داخل شکم آنها تمیز شود. پوست یا فلس ماهی را بکنید. شما می توانید تمامی بدن ماهی را داخل سیخ بکشید و روی آتش بگیرید. با این حال جوشاندن ماهی با پوست آن بهترین روش برای حفظ ارزش غذایی آن است. چربی های ماهی زیر پوست آن هستند و با جوشاندن ماهی شما می توانید آب آن را برای تهیه خودش نگهدارید. شما هر کدام از روش هایی که برای پختن گیاهان خوراکی استفاده می شوند را می توانید برای پختن ماهی به کار ببرید. ماهی را در یک توپ ساخته شده از گل رُس جا دهید و آن را در زیر زغالهای آتش پنهان کنید تا زمانی که گِل سخت شود. برای خارج کردن ماهی پخته شده توپ رسی را بشکنید. بعد از کندن پوست ماهی گوشت آن آماده استفاده است. اگر نمی خواهید ماهی را برای مدتی نگه دارید، آن را دود بدهید یا برشته کنید. برای آماده سازی ماهی جهت دودی شدن، سر آن را قطع کنید و ستون فقرات آن را خارج کنید.

مارها

برای کندن پوست مار، ابتدا سر آن را قطع کنید و پنهان کنید. سپس پوست را از ۱۵-۲۰ سانتیمتری پایین بدن بئیرید (تصویر ۲۴-۸). پوست را به عقب برگردانید، سپس پوست را در یک دست و بدن مار را در دست دیگر بگیرید و از هم جدا کنید. در مارهای بزرگ، ممکن است لازم باشد تا پوست را از کمر شکاف دهید. مار را مانند سایر شکارهای کوچک طبخ کنید. امعاء و احشاء مار را خارج کرده و دور بریزید. مار را به قطعات کوچکتر بئیرید. آب پز کرده یا سرخ کنید.

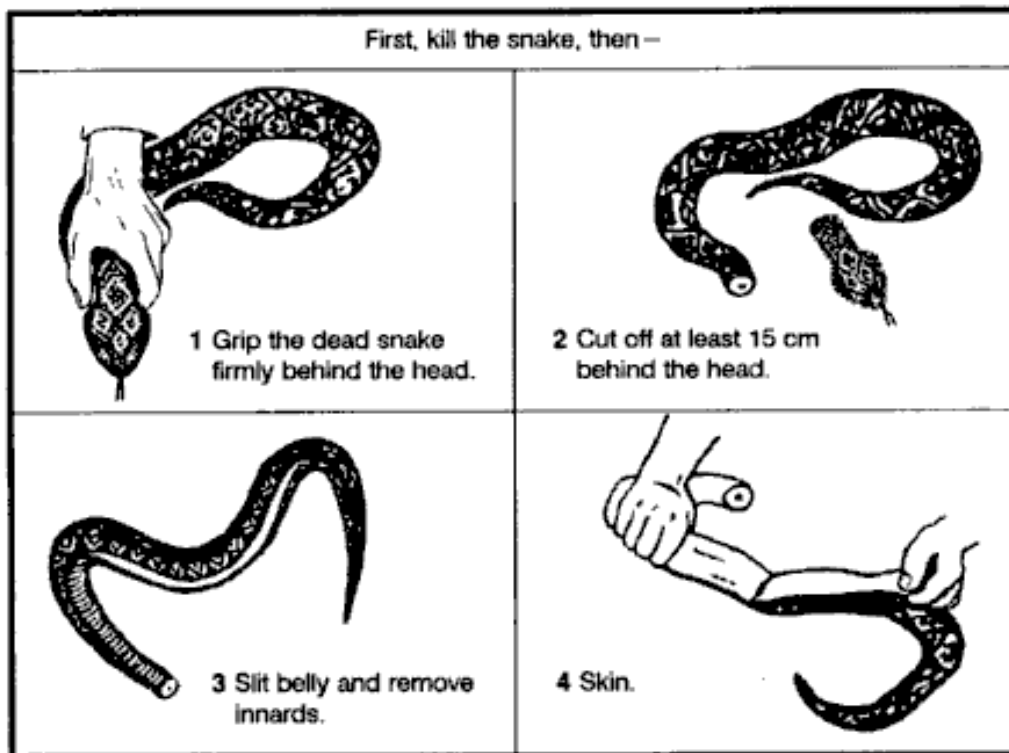


Figure 8-24. Cleaning a snake.

تصویر ۸-۲۴. پاک کردن مار

اول مار را بکشید بعد

۲- حداقل از ۱۵ سانتیمتری مانده به سر مار سر آن را قطع کنید

۱- سر مار را محکم از عقب بگیرید

۴- پوست مار را بکنید

۳- دور کمر مار یک شکاف ایجاد کنید و امعاء و احشاء آن را خارج کنید

پرندگان

بعد از کشتن پرنده ، پره‌های آن را با پر کردن یا پوست کردن بکنید . به خاطر داشته باشید که پوست کردن سبب می شود که مقداری از ارزش غذایی آن کاهش یابد . شکم پرنده را باز کنید و امعاء و احشاء آن را خارج کنید . سنگدان ، قلب و کبد پرنده را باقی بگذارید . پاهای آن را ببرید . پرنده را آب پز کنید یا روی آتش برشته کنید . قبل از پختن پرندگان لاشخور ، آنها را حداقل ۲۰ دقیقه بجوشانید تا انگلهای آن کشته شود .

پوست کردن و قصابی کردن شکارهای بزرگ و کوچک

حیوان را با بُردن گلویش ذبح کنید . اگر ممکن باشد ، لاشه را از نزدیک یک رودخانه یا نهر آب تمیز کنید . کمر لاشه را بالا آورید و پوست بدن آن را از گلو یا دُم شکاف دهید . تمام اطراف اندام جنسی لاشه را نیز شکاف دهید . (تصویر ۸-۲۵) . غده های مُشک آهو را در نقاط A و B ببرید تا از خراب شدن گوشت جلوگیری شود . برای پستانداران کوچک ، پوست اطراف بدن را ببرید و دو انگشت خود را زیر پوست در دو طرف قرار دهید و پوست را بکشید (تصویر ۸-۲۶) .

نکته : وقتی که پوست را می بُرید چاقو را زیر پوست قرار دهید و بالا آورید تا فقط پوست جدا شود . این همچنین سبب می شود که از بریدن موها و پشم ها و قاطی شدن آنها با گوشت جلوگیری شود .

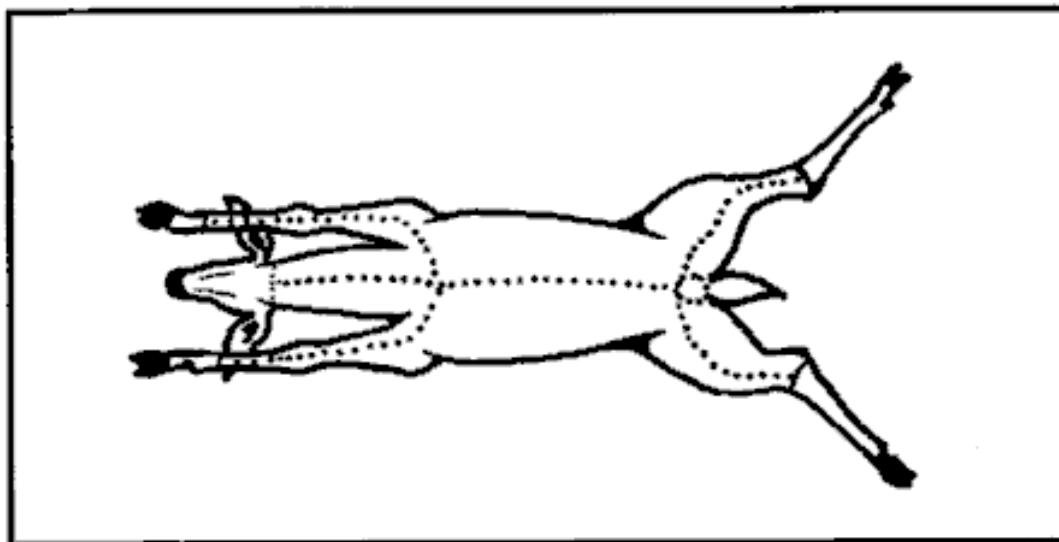


Figure 8-25. Skinning and butchering large game.

تصویر ۸-۲۵. پوست کندن و قصابی کردن شکارهای بزرگ

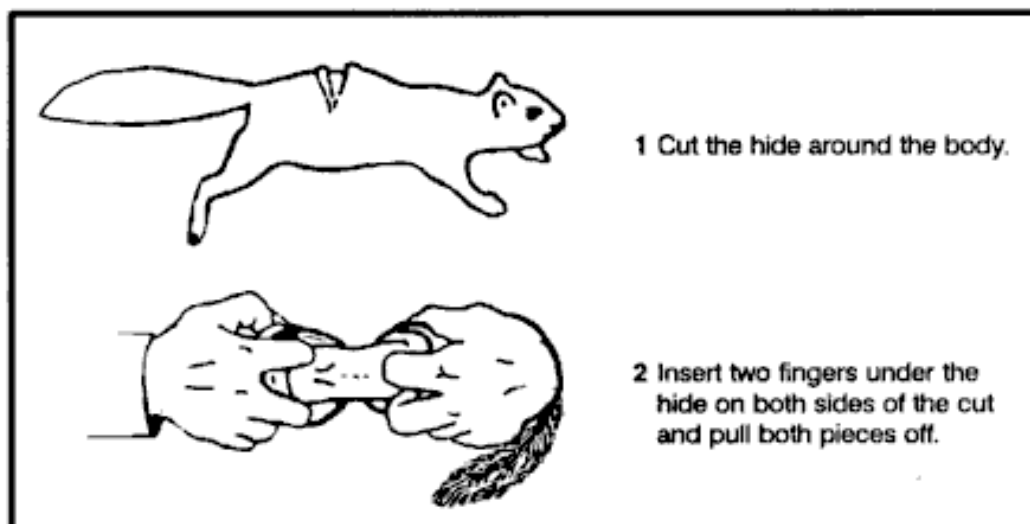


Figure 8-26. Skinning small game.

تصویر ۸-۲۶. پوست کندن حیوانات کوچک

امحاء و احشاء حیوانات کوچکتر را با شکافتن بدن آن و بیرون کشیدن آنها با انگشت خارج کنید. حفره های موجود در پهلوی حیوان را فراموش نکنید. برای شکارهای بزرگتر، گلولی حیوان را از دیافراگم باز کنید. امحاء و احشاء حیوان را بیرون بکشید. اطراف مقعد حیوان را ببرید، سپس دست خود را داخل قسمت پایین حفره شکمی وارد کنید و پایین روده را بگیرید و آن را بیرون بکشید. مثانه حیوان را با نیشگون گرفتن آن و بریدن بخش پایینی آن خارج کنید. اگر گوشت با ادرار مخلوط شد آن را بشوئید تا گوشت فاسد نشود. قلب و جگر حیوان را باقی بگذارید. اینها را جداگانه ببرید و بررسی کنید تا به کرم یا انگل آلوده نباشد. رنگ جگر را نیز کنترل کنید. رنگ نشانگر وجود یا عدم بیماری در حیوان می باشد. سطح جگر باید نرم و مرطوب بوده و رنگ آن قرمز پر رنگ یا ارغوانی باشد. اگر جگر مریض باشد آن را دور بریزید. با این حال یک جگر حیوان مریض الزامی ایجاد نمی کند که نتوان گوشت آن را خورد. هر یک از پاهای حیوان را تا بخش بالای آن و جایی که قبلاً بُریده شده است بشکافیم. پوست حیوان را از روی لاشه جدا کنید. هر جا که لازم بود بافتهای متصل شده به پوست را ببرید. سر و پاهای حیوان را نیز قطع کنید.

شکارهای بزرگ را به قطعات مناسبی تقسیم کنید. اول بافتهای ماهیچه ای متصل شده به پاهای جلوی لاشه را قطعه قطعه کنید. استخوان یا غضروفی در پاهای جلویی حیوانات چهارپا وجود ندارند. اعضای خلفی بدن حیوان را در جاهایی که به بدن متصلند ببرید. شما باید اطراف استخوانهای بزرگ را در قسمت بالای پا قطع کنید و دنبه ی متصل به عقب حیوان را قطع کنید. رباطهای موجود در اطراف مفاصل را قطع کنید و به سمت عقب خم کنید تا جدا شوند. ماهیچه های بزرگ موجود در دنده های حیوان را از ستون فقرات آن را نیز جدا کنید. اگر شما اول دنده ها را بشکنید سپس آنها را ببرید کار کمتری نیاز داشته و چاقوی شما کمتر مورد استفاده قرار می گیرد.

تکه های بزرگ گوشت را سرخ یا آب پز کنید. شما می توانید تکه های کوچک گوشت را نیز آب پز کنید، مخصوصاً آنهایی که بعد از قصابی کردن اولیه به استخوان چسبیده اند را می توانید در آبگوشت استفاده کنید. شما می توانید اعضای مثل قلب، جگر، پانکراس، طحال و قلوه ها را با روشهای مشابه طبخ گوشت ماهیچه پزید. شما همچنین می توانید مغز حیوان را پزید و بخورید. زبان حیوان را نیز بریده، پزید و آب پز کنید.

دودی کردن گوشت

برای دودی کردن گوشت، یک حصار اطراف آتش درست کنید (تصویر ۲۷-۸). دو پانچو که به همدیگر وصل شده اند خوب کار می کنند. نیازی نیست که آتش بزرگ یا داغ باشد. هدف ایجاد دود است نه آتش. از چوبهای صمغ دار استفاده نکنید، زیرا گوشت را خراب می کنند. چوب باید تا حدودی سبز باشد، اگر خیلی خشک باشد آن را در آب غوطه ور سازید. گوشت را در تکه های نازک به اندازه حداکثر ۶ سانتیمتر ببرید و آنها را روی آتش بیاویزید. مطمئن شوید که هیچ تکه گوشت دیگری را لمس نکند. پانچو را اطراف گوشت قرار دهید تا دود را نگه دارد و نزدیک آتش قرار دهید. نگذارید آتش خیلی داغ شود. گوشتی که در طی یک شب دودی می شود تا حدود یک هفته باقی می ماند. دو روز دودی کردن متناوب سبب می شود که گوشت حدود ۲-۴ هفته بماند. یک تکه گوشت که به خوبی دودی شده باشد تیره، مجعد و ترد می باشد و شما می توانید بدون پختن مجدد آنها را بخورید. شما همچنین می توانید از یک گودال برای دودی کردن گوشت استفاده کنید. (تصویر ۲۸-۸)

خشک کردن گوشت

برای خشک کردن گوشت آن را به ورقه هایی به قطر ۶ سانتیمتر درآورید. ورقه های گوشت را در محلی که جریان هوا مناسب باشد و آفتاب خوب باشد بیاویزید. ورقه های گوشت را دور از دسترس حیوانات گذاشته و آنها را برای محفوظ نگه داشتن بیشتر بپوشانید. اجازه دهید که تمامی سطح گوشت قبل از خورده شدن خشک گردد. گوشتی که خوب خشک شده باشد در هنگام خورده شدن بسیار ترد بوده و هنگام لمس کردن سرد نمی باشد.

تصویر ۲۸-۸. دودی کردن گوشت بالای یک حفره

حفاظت درست شده از پانچو یا چتر ویژه چتربازی

سه پایه

ورقه های گوشت که باید دودی شود

گودال آتش دودی کننده چادری شکل (چادر سرخپوستی)

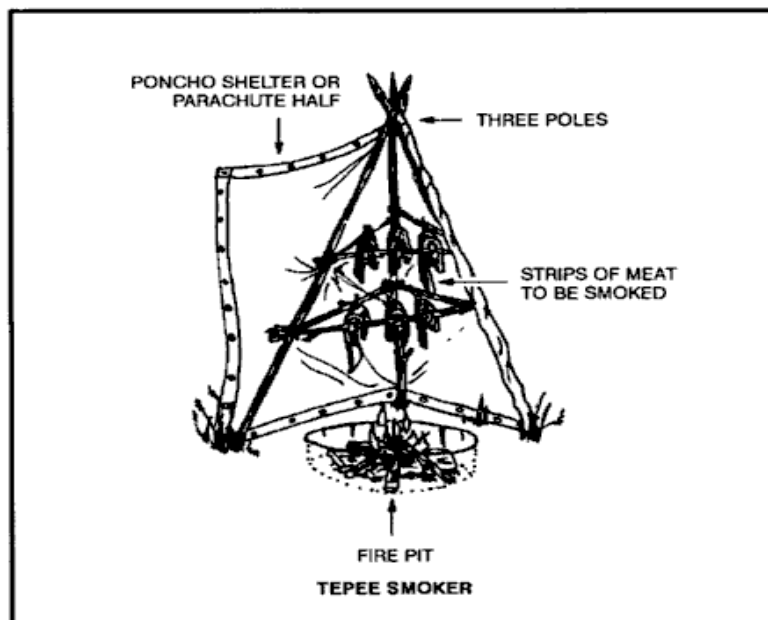


Figure 8-27. Smoking meat.

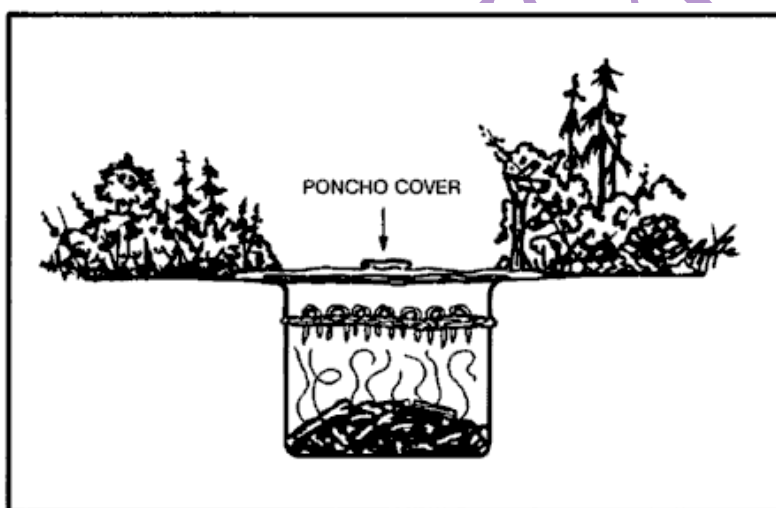


Figure 8-28. Smoking meat over a pit.

سایر روشهای نگهداری

شما همچنین می توانید گوشت را با استفاده از سایر روشهایی مانند فریزر کردن و نمک سود کردن ، نگهداری کنید .

فریزر کردن

در آب و هوای سرد می توان گوشت را با فریزر کردن نگهداری نمایید . فریزر کردن یک ابزار برای آماده سازی گوشت نمی باشد . شما باید قبل از خوردن گوشت آن را بپزید .

نمک سود کردن

می توان گوشت را با غوطه ور کردن در یک محلول آب نمک نگهداری کرد . محلول باید کاملاً گوشت را بپوشاند . همچنین می توان از نمک به طور مستقیم برای نگهداری گوشت استفاده کرد . قبل از پختن گوشت نمک آن را بشویید .

زنده ماندن در شرایط سخت قسمت نهم - استفاده غذایی از گیاهان

استفاده غذایی از گیاهان

بعد از یافتن راه حلی برای تهیه آب، سرپناه و غذای حیوانی شما باید به منابع غذایی گیاهی نیز توجه کنید. در شرایط سخت همواره باید به دنبال غذاهای وحشی موجود بگردید تا به این طریق زنده بمانید. نباید به این توانایی خود اتکا کنید که می توانید روزهایی بدون غذا زنده بمانید. حتی در شرایطی که تحرک بسیار کمی دارید، سالم ماندن شما به تغذیه کامل بستگی دارد و این موضوع مهمی است که خود را قوی نگه دارید تا بتوانید به خوبی از ذهن خویش استفاده کنید. در طبیعت منابع غذایی فراهم می باشند که به شما اجازه می دهند در سخت ترین شرایط زنده بمانید به شرط آن که از گیاهان مضر استفاده نکنید. بنابراین باید قبل از ورود به منطقه ای تا جای ممکن در مورد گیاهان موجود در آن منطقه بدانید. گیاهان می توانند به عنوان دارو نیز مورد استفاده واقع شوند. گیاهان می توانند به عنوان سلاح برای شما مورد استفاده واقع شود و مواد خام جهت تهیه سرپناه و آتش باشند. از گیاهان می توان مواد شیمیایی برای مسموم کردن ماهی ها، نگهداری غذاهای حیوانی فراهم آورد و از آنها می توان برای مخفی کردن خود و تجهیزات استفاده کرد. نکته: تصاویری از گیاهان که در این فصل شرح داده می شوند در ضمیمه B و C آمده اند.

گیاهان خوراکی

گیاهان منابع غذایی با ارزشی هستند زیرا در سطح وسیع وجود دارند، سهل الوصول هستند و اگر به طور مناسب همراه با یکدیگر استفاده شوند، تمامی نیازهای تغذیه ای شما را رفع می کنند.

هشدار

فاکتور مهم در استفاده از گیاهان به عنوان غذا اجتناب کردن از مسموم شدن به طور اتفاقی است. فقط گیاهانی را بخورید که می توانید درست شناسایی کنید و می دانید که بر اثر خوردن آنها هیچ مشکلی ایجاد نمی شود. حتماً قبل از خوردن گیاهان آنها را بشناسیم. گیاه هویج سمی، عده ای را که آن را به دلیل شباهت با هویج وحشی غیر سمی اشتباه گرفته بودند مسموم کرد و کشت. در شرایطی که شما خود را در وضعیتی می بینید که برای آن وضعیت هیچگونه طراحی قبلی نکرده بودید، شما ممکن است هیچ زمانی نداشته باشید تا یاد بگیرید که چه گیاهی برای شما مفید است و می توانید آن را بخورید. در این شرایط از تست جهانی برای تعیین گیاهان خوراکی از غیر خوراکی استفاده کنید.

این مهم است که بتوان گیاهان مزروعی را از گیاهان وحشی تشخیص داد. بیشتر اطلاعات ارائه شده در این فصل به شما در تشخیص گیاهان وحشی کمک می کند. زیرا در مورد گیاهان زراعی منابع زیادی در دسترس شما است که شما می توانید به آن مراجعه کنید. در هنگام انتخاب گیاهان وحشی برای خوردن موارد زیر را به خاطر داشته باشید:

- گیاهانی که نزدیک خانه ها و ساختمانها یا کنار جاده ها می رویند ممکن است با آفت کُشها آلوده شده باشند تمام سطح آنها را بشوئید. در کشورهای بیشتر توسعه یافته که اتومبیلهای زیادی وجود دارند از گیاهانی که کنار جاده ها می رویند اجتناب کنید، زیرا ممکن است بر اثر دود اتومبیلها به شدت آلوده شده باشند.
- گیاهانی که در آبهای آلوده یا در آبهایی که حاوی انگل ژیا ردیا، لامبلیا یا سایر انگل ها هستند خود آلوده می شوند. برای ضد عفونی کردن آنها را بجوشانید.
- بعضی گیاهان بر روی خود، قارچهای سمی بسیار خطرناکی پرورش می دهند. برای کاهش دادن احتمال مسموم شدن به واسطه این قارچها از خوردن هر نوع میوه ای که بر روی آن علامتهایی از وجود قارچ یا کپک وجود دارد اجتناب نمایید.

- بعضی گونه گیاهان ممکن است به دلیل فاکتورهای ژنتیکی و محیطی حاوی مواد توکسیک یا سابتوکسیک متفاوتی باشند. مثالی از این شاخ و برگ گیاه گیلاس وحشی می باشد. بعضی از انواع گونه های این گیاه دارای مقدار زیادی از ترکیبات سیانید گشوده هستند، در حالی که بعضی از انواع دارای غلظت کمی از این ترکیب بوده یا اصلاً ندارند. اسبها از خوردن برگ های گیلاس وحشی (پژمرده) می میرند. از خوردن علفها، برگها یا دانه هایی که بوی بادام دارند اجتناب کنید، زیرا یکی از خصوصیات ترکیبات سیانور دار وجود بوی بادام است.

- بعضی افراد برای ابتلاء به بیماری های روده ای ناشی از گیاهان مستعدتر می باشند. اگر شما این گونه هستید از خوردن گیاهان وحشی ناشناس خودداری کنید. اگر شما نسبت به سموم عشقه خیلی حساس هستید از خوردن ترکیباتی که در این خانواده قرار دارند مانند انبه و بلادر خودداری کنید.

- بعضی از گیاهان خوراکی وحشی مثل بلوط ها و نیلوفر آبی مزه تلخی دارند. این ترکیبات تلخ که معمولاً ترکیبات تنین دار هستند سبب می شوند که آنها مزه نامطبوعی بگیرند. جوشاندن آنها و عوض کردن آب به طور متناوب معمولاً سبب از بین رفتن این ترکیبات تلخ مزه می شوند.

متناوب معمولاً سبب از بین رفتن این ترکیبات تلخ مزه می شوند.

- بسیاری از گیاهان وحشی با ارزش دارای غلظت زیادی از ترکیبات اگزالات که به عنوان اگزالواسید شناخته میشوند. اگزالات ها سبب حساس شدن دهان و گلو و آسیب وارد آمدن به کلیه ها می شوند.

- پختن، سرخ کردن یا خشک کردن معمولاً چنین کریستالهایی اگزالات را نابود میسازند. شلغم هندی دارای مقدار زیادی کریستال می باشد که شما می توانید آن را فقط بعد از این که با پختن یا خشک کردن کریستالهای آن را از بین بردید، بخورید.

هشدار

از خوردن قارچها در شرایط سخت خودداری کنید. تنها راهی که می توان فهمید قارچی خوراکی است شناختن دقیق آن است. هیچ فرصتی برای تجربه کردن وجود ندارد. علائم بیشتر قارچ های خطرناک که سیستم عصبی مرکزی را دچار تهاجم قرار می دهند ممکن است روزها بعد از خوردن قارچ ظاهر شود که دیگر برای درمان دیر است.

شناسایی گیاهان

شما گیاهان را به جای اینکه از طریق خانواده آنها و طبقه بندی های ویژه گیاه شناسی بشناسید، به کمک فاکتورهایی مانند شکل برگ و حاشیه ی آن آرایش برگ و ساختار ریشه ی گیاه شناسایی می کنید. لبه های برگها را به طور کلی بصورت دانه ای، بدون دندان یا صاف و پنجه گرگی می باشند. (تصویر ۹-۱)

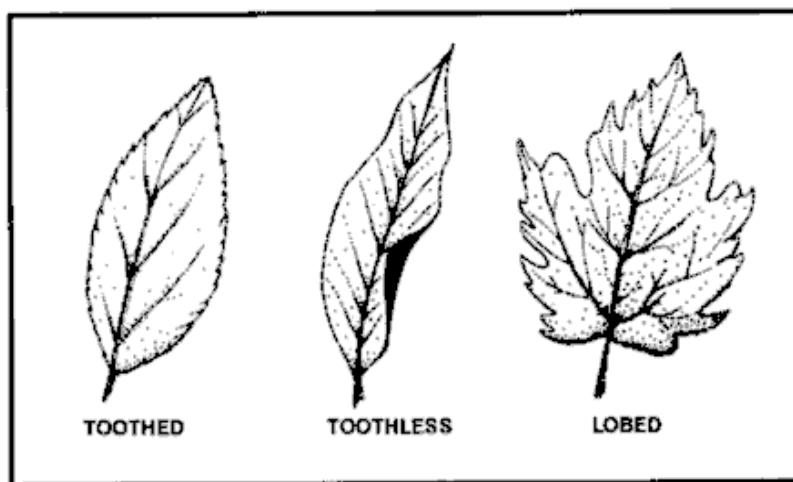


Figure 9-1. Leaf margins.

دندانه دار
بدون دندانه
پنجه گرگی
بیضی شکل
این برگها ممکن است بصورت نیزه ای شکل بیضوی ، تخم مرغی شکل ، مستطیلی شکل ، گوه ای شکل ، سه گوش باشند .
تخم مرغی شکل
نیزه ای شکل
مثلثی (سه گوش)
گوه ای شکل
مستطیلی شکل
سر تیز
نوک تیز کشیده

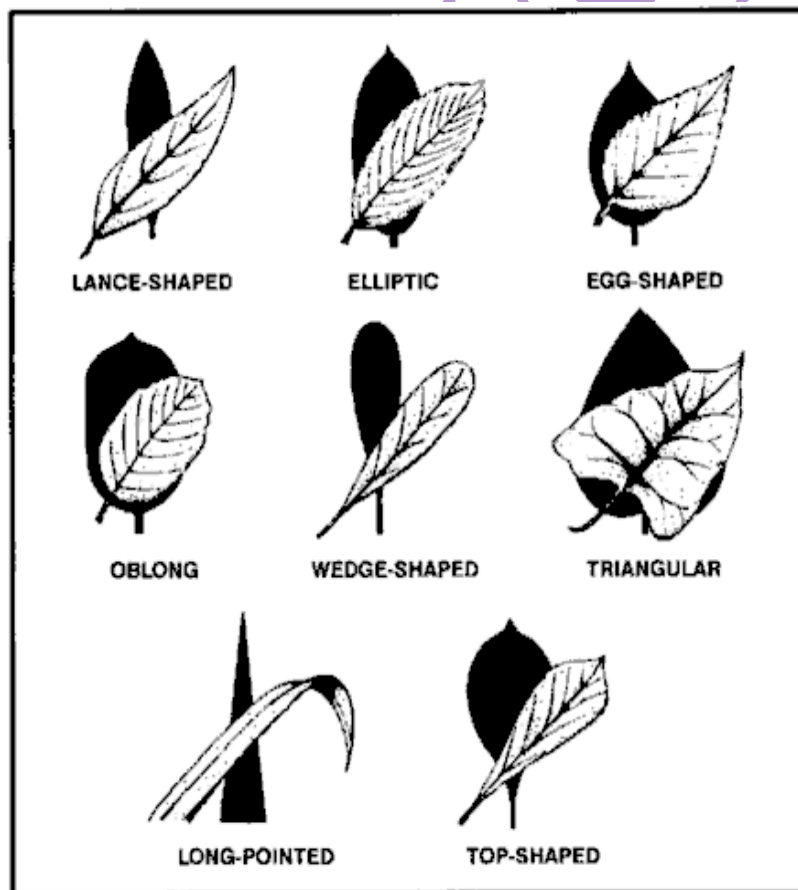


Figure 9-2. Leaf shapes.

تصویر ۹-۲. شکل برگها

انواع اصلی آرایش برگ عبارتند از : در جهت مخالف ، یک در میان ، مرکب ، ساده و گل آذین پایه ای .

مرکب
یک در میان

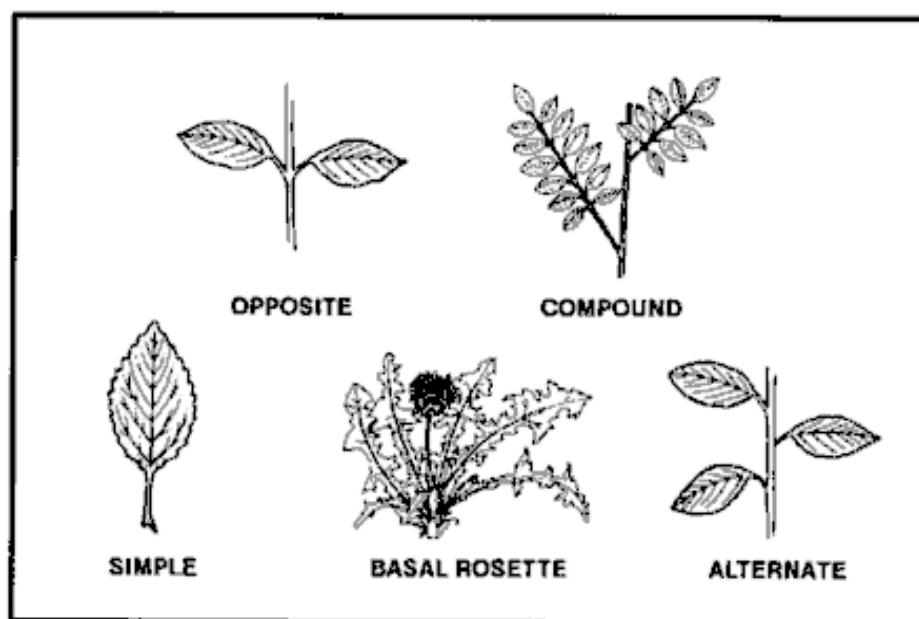


Figure 9-3. Leaf arrangements.

تصویر ۹-۳. آرایش برگها

در جهت مخالف

انواع ساختارهای ریشه ها (تصویر ۹-۴) عبارتند از پیازها ، دانه ای ، تک ریشه ، غده ای ها ، (خزنده) رزوم ، صاف و افشان . پیازها مانند پیاز هستند که وقتی از وسط نصف می شوند در آنها حلقه هایی دیده می شود . دانه ای ها ساختاری پیازی شکل دارند مانند سیر که به تکه های کوچک تقسیم می شوند . این ساختار به ما کمک می کند تا پیازهای وحشی را از سیب وحشی تشخیص دهیم . تک ریشه ای ها مانند هویج ها می باشند و ممکن است بصورت یک ریشه ساده یا منشعب باشند اما معمولاً از هر ریشه یک گیاه به دست می آید . غده ای ها مانند سیب زمینی ها و سوسن هستند و شما می توانید آنها را به صورت غده هایی بر روی یک ریشه ریشمانی شکل یا بصورت خوشه در زیر گیاه مادر پیدا کنید . رزوم ها به صورت ریشه خزنده زیرزمینی و بلندی هستند که گیاهان جدید از روی چشمه های موجود بر روی ریشه به بیرون می آیند . یک ریشه افشان در گیاهانی مثل مارچوبه یافت می شوند و مانند نوک زمین شوی در زیر خاک قرار می گیرند .

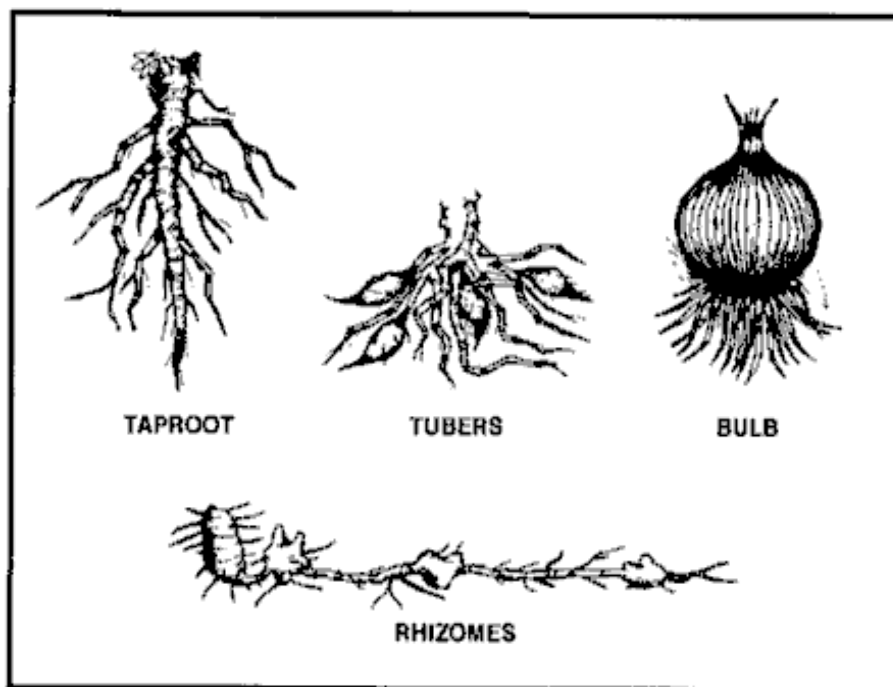


Figure 9-4. Root structures.

تصویر ۹-۴. انواع ریشه ها

- ۱- فقط یک بخش از گیاه خوراکی را در هر زمان مورد آزمایش قرار دهید .
- ۲- گیاه را به اجزای اصلی آن تقسیم کنید . برگها ، ساقه ها ، ریشه ها ، گلها غنچه ها .
- ۳- گیاه را برای بررسی وجود اسید بو کنید . به خاطر داشته باشید که بو به تنهایی تعیین کننده خوراکی بودن یا نبودن نیست .
- ۴- تا ۸ ساعت قبل از شروع تست چیزی نخورید .
- ۵- در طی ۸ ساعت پرهیز از خوردن غذا یک تکه از بخشی از گیاه را روی ناحیه داخلی بازو یا مچ قرار دهید . در صورت سمی بودن ۱۵ دقیقه کافی است تا پوست واکنش نشان دهد .
- ۶- در طی زمان تست هیچ چیز به جز آب تصفیه شده و بخشی از گیاه که تست می شود در دهان نگذارید .
- ۷- بخش کوچکی از یک قسمت ساده گیاه را انتخاب کنید و به نحوی که می خواهید آن را بخورید ، آماده سازید .
- ۸- قبل از گذاشتن بخش آماده شده در دهان ، یک بخش کوچک آن را با سطح خارجی لبها تماس دهید تا امتحان کنید که آیا لبها دچار التهاب یا خارش می شوند یا خیر .
- ۹- بعد از این که ۳ دقیقه بدون هیچ واکنشی بر روی لبها گیاه قرار داشت ، گیاه را روی زبان گذاشته ، ۱۵ دقیقه نگه دارید .
- ۱۰- اگر با واکنشی مواجه نشدید یک تکه کوچک از آن را داخل دهان گذاشته و بجوید و جویده شده آن را ۱۵ دقیقه در دهان نگه دارید ، در این مدت از بلعیدن گیاه خودداری کنید .
- هر قدر که می توانید بیشتر در مورد گیاهانی که برای غذا استفاده می کنید و خصوصیات ویژه آنها اطلاعات کسب کنید . بعضی از گیاهان هر دو بخش خوراکی و سمی را دارا هستند . بعضی دیگر فقط در زمان خاصی از سال خوراکی می باشند . بعضی دیگر دارای گونه های سمی می باشند که بسیار شبیه به گونه خوراکی آنها یا گونه ای از آنها که بصورت دارو استفاده می شود می باشند .

تست خوراکی بودن جهانی

- گیاهان زیادی در سرتاسر جهان وجود دارند . مزه کردن ، بلعیدن حتی بخش کوچکی از آنها می تواند مشکلات و ناراحتی های بسیار شدیدی را ایجاد کند و حتی به مرگ بینجامد . بنابراین حتی اگر مقدار اندکی نیز به خوراکی بودن گیاهی شک کردید ، قبل از خوردن هر بخش از گیاه از تست خوراکی بودن جهانی استفاده کنید . (تصویر ۵-۹)
- ۱۱- اگر در طی این مدت با سوزش ، خارش ، بیحسی ، گزش یا سایر تحریکات مشابه مواجه نشدید ، غذا را بلعید .

۱۲- ۸ ساعت صبر کنید . اگر در طی این مدت عوارض بیماری در شما ظاهر شده کاری کنید که قی کرده و غذا خارج شود . به دنبال آن مقدار زیادی آب بخورید .

۱۳- اگر هیچ نوع علامت بیماری ظاهر نشد به اندازه یک چهارم پیمانه از همان قسمت از گیاه را با همان روش قبل با رعایت دقیق فواصل زمانی بخورید . اگر هیچ علامت بیماری مجدداً ظاهر نشد آن بخش از گیاه برای خوردن بی خطر می باشد .

هشدار

برای تمامی بخشهای گیاه این تست را انجام دهید زیرا بعضی از گیاهان هر دو بخش خوراکی و غیر خوراکی را دارا می باشند . این تفکر را نداشته باشید که آن بخشی که به صورت پخته خوراکی می باشد به صورت خام نیز خوراکی باشد . قسمت خام را نیز قبل از خوردن امتحان کنید . یک بخش از گیاه در افراد مختلف که آن را می خورند واکنشهای مختلفی را ظاهر می سازد .

1	Test only one part of a potential food plant at a time.
2	Separate the plant into its basic components –leaves, stems, roots, buds, and flowers.
3	Smell the food for strong or acid odors. Remember, smell alone does not indicate a plant is edible or inedible.
4	Do not eat for 8 hours before starting the test.
5	During the 8 hours you abstain from eating, test for contact poisoning by placing a piece of the plant part you are testing on the inside of your elbow or wrist. Usually 15 minutes is enough time to allow for a reaction.
6	During the test period, take nothing by mouth except purified water and the plant part you are testing.
7	Select a small portion of a single part and prepare it the way you plan to eat it.
8	Before placing the prepared plant part in your mouth, touch a small portion (a pinch) to the outer surface of your lip to test for burning or itching.
9	If after 3 minutes there is no reaction on your lip, place the plant part on your tongue, holding it there for 15 minutes.
10	If there is no reaction, thoroughly chew a pinch and hold it in your mouth for 15 minutes. Do not swallow.
11	If no burning, itching, numbing, stinging, or other irritation occurs during the 15 minutes, swallow the food.
12	Wait 8 hours. If any ill effects occur during this period, induce vomiting and drink a lot of water.
13	If no ill effects occur, eat 0.25 cup of the same plant part prepared the same way. Wait another 8 hours. If no ill effects occur, the plant part as prepared is safe for eating.
CAUTION Test all parts of the plant for edibility, as some plants have both edible and inedible parts. Do not assume that a part that proved edible when cooked is also edible when raw. Test the part raw to ensure edibility before eating raw. The same part or plant may produce varying reactions in different individuals.	

Figure 9-5. Universal Edibility Test.

تست خوراکی بودن جهانی (تصویر ۵-۹)

قبل از انجام تست مطمئن شوید که به میزان کافی از گیاه در محل وجود داشته باشد و به اندازه ای باشد که ارزش وقت گذاشتن برای اجرای تست را داشته باشد. هر بخش از گیاه (ریشه ها ، برگها ، گلها و ...) به بیش از ۲۴ ساعت وقت برای اجرای تست نیاز دارند. وقت خود را بر روی تست کردن گیاهی که در منطقه زیاد نیست تلف نکنید.

به خاطر داشته باشید که خوردن مقدار زیادی از گیاه خوراکی با معده ای خالی ممکن است سبب اسهال ، دلپیچه و تهوع گردد. دو مثال خوب از گیاهان خوراکی که ممکن است باعث چنین حالتی شوند سیبهای کال و پیاز وحشی می باشد. حتی بعد از تست کردن گیاه و اطمینان از خوراکی بودن آن در حد معقول از آن بخورید.

از مراحل و زمانی که جهت تعیین خوراکی بودن یک گیاه تلف می شوند می توان به اهمیت توانایی تشخیص گیاهان خوراکی پی برد.

■ برای تشخیص هر گیاه سمی از گیاه ناشناخته یا وحشی که دارای :

- شیره بی رنگ یا شیرین رنگ باشد.
- دانه ها ، پیازها یا تخمها داخل نیام باشد.
- خارها ، کرک ها یا تیغهایی داشته باشد.
- هویج ، گیاه شفاقل ، گیاه شبت (از خانواده چتریان) یا شاخ و برگ شبیه جعفری دارد.
- در بخشهای چوبی یا برگهای خود بوی بادام دارد.
- سر دانه های آنها شاخه های کوچک صورتی ، ارغوانی یا سیاه شکوفه دار دارند.
- طرز قرار گرفتن برگهای آن بصورت سه تایی است.

از ملاکهای فوق بعنوان حذف کردن گیاهان سمی استفاده کنید. از همه مهمتر اینکه این ملاکها اغلب به شما کمک می کنند از خوردن گیاهانی که بالقوه سمی هستند یا از لمس کردن آنها اجتناب کنید.

برای لیست کردن اسامی گیاهان وحشی که خوراکی هستند یک جامعه المعارف مورد نیاز است. اما به دلیل کمی فضا در اینجا به عده قلیلی از آنها اشاره می شود. باز هم تأکید می شود که تا آنجایی که می توانید قبل از ورود به منطقه اطلاعات کاملی در مورد گیاهان آن منطقه کسب کنید. در لیست زیر و در سایر بخشهای این فصل نام بعضی از گیاهان خوراکی و دارویی آمده است. توضیحات کاملتر و تصاویر این گیاهان در ضمیمه B موجود می باشد.

■ گیاهان خوراکی مناطق معتدل

- تیره تاج خروس (تاج خروس برگشته و سایر گونه ها)
- زنجبیل آمریکایی (مارانتا)
- مارچوبه (مارچوبه خوراکی یا سمی)
- دانه پیچ (جنس راش)
- تمشک سیاه (جنس روبوس)
- درختچه قره قاط (جنس و آلومینیوم)
- گیاه بابا آدم (آرکینیوم لاپا)
- گیاه لوئی (جنس تیفا)
- درخت شاه بلوط (جنس کاستانیا)
- گیاه کاسنی وحشی (چیکوریوم اینتیوس)
- گیاه کرش (سیپروس اسکولنتوس)
- سوسن دشتی (همرو کالوس فولوا)
- گزنه (جنس اورتیکا)
- بلوط ها (کواریکوس)
- خرمالو (یا سیپروس ویرجینیا)
- بارهنگ (جنس پلاتناگو)

- سرخ دانه (فیتولاکا آمریکانا)
- گیاه کاکتوس انجیر تیغی (جنس اپونتیا)
- گیاه خرفه (گونه برگ درشت آن معروف به پرتولاکا الراکا)
- ساسافراس (ساسافراس با بوی عطر و برگهای پنجه ای و میوه های کوچک آبی)
- ترشک (رومکس ، آکتوسلا)
- توت فرنگی (جنس فراگاریا)
- خار (جنس کنگر فرنگی)
- نیلوفر آبی (نوفار ، نیلوفر هندی و سایر جنس ها)
- سیر و پیاز وحشی (جنس های سیر)
- رز وحشی (جنس های رز)
- ترشک شبدری مکزیکی (جنس های اگزالیس)

■ گیاهان خوراکی استوایی

- خیزران (خیزران و سایر جنس ها)
- موز (جنس موز)
- درخت نان (آرتوکارپوس اینسیدا)
- کدو حلوایی (آناکاردیوم اکسیدنتال)
- نارگیل (کوکوس نوسیفرا)
- انبه (مانگوفرو اینسیدا)
- نخل (جنس های مختلف)
- خربزه درختی (جنس های کاریکا)
- نیشکر هندی (ساکاروم افیسیناروم)
- گیاه کولوکاسیا بومی آسیای مرکزی (جنس های کولوکاسیا)

■ گیاهان خوراکی مناطق بیابانی

- صمغ عربی (آکاسیا فارنسیانا)
- گیاه آکاو خنجری (جنس های آکاو)
- کاکتوس (جنس های مختلف)
- خرمالو فونیکس کتیلیفرا
- تاج خروس صحرایی (آمارانتس پالمری)

جلبک ها

گیاهی که شما هرگز نباید از یاد ببرید جلبک است . این نوعی ریشه دار است که در نزدیکی سواحل اقیانوس ها یافت می شود . بعضی از انواع آنها در آب های شیرین نیز یافت می شود . جلبک منبع ید با ارزشی بوده و دارای ویتامین C زیادی است . مقدار زیادی جلبک در معده ای که عادت ندارد می تواند سبب ایجاد اسهال شدید شود .

وقتی که جلبک ها را برای غذا جمع می کنید گیاه زنده ای را که به صخره ها یا اجسام شناور متصل هستند را جمع کنید . جلبکی که مدت زیادی روی آب ساحل توسط آب دریا شسته شده است ممکن است فاسد شده باشد . شما می توانید جلبکهای جمع آوری شده را برای استفاده آینده خشک کنید .

آماده کردن جلبک برای خوردن به نوع آن بستگی دارد . شما می توانید انواع نازک یا ضخیم آن را در مقابل خورشید یا شعله خشک کنید ، آن را خرد کنید و به سوپ خود بیفزایید . جلبک های ضخیم و چرب را برای مدت کوتاهی بجوشانید تا نرم شود . آنها را به عنوان سبزی یا همراه با غذاهای دیگر بخورید . شما می توانید انواعی از جلبک ها را بعد از تست کردن مبنی بر این که سمی نباشند به طور خام بخورید .

جلبک ها

- جلبک خوراکی رودیمنا پالمتا
- جلبک سبز (سبز پرده ای و سیفونی)
- جلبک قرمز (چوندروس کریسپوس)
- جلبک قهوه ای کلپ (آلاریا اسکولنتا)
- جلبک نواری لاور (جنس پورفیرا)
- جلبک موجابان (سارگاسوم فولولوم)
- جلبک قهوه ای شیرین (لامیلاریا ساکارانیا)

آماده سازی غذای گیاهی

هر چند بعضی از گیاهان بصورت خام خوراکی هستند ، باید سایر انواع آنها را برای خوراکی شدن طبخ کرد . خوراکی بودن به این معنی است که اگر یک گیاه یا غذا مواد مغذی لازم را فراهم آورد ، در حالی که مطبوع و گوارا یعنی این که خوردن آن غذا لذتبخش باشد . بسیاری از گیاهان وحشی خوراکی هستند اما عدهٔ قلیل از آنها مطبوع و گوارا هستند . این فکر خوبی است که روشهای تشخیص ، آماده سازی و خوردن غذاهای وحشی را یاد بگیرید .

روش های مورد استفاده جهت خوشمزه کردن گیاهان غذایی شامل خیساندن ، جوشاندن ، پختن یا شستن مواد غذایی می شود . در شستن ، غذای گیاهی را خرد می کنیم ، آن را داخل یک آبکش می ریزیم و آب جوش را روی آن می ریزیم یا آن را در آب جاری غوطه ور می سازیم . برگها ، ساقه ها و جوانه ها را به اندازه ای بجوشانید که ترد و لطیف شود ، آب را عوض کنید در صورت امکان ، تا هر تلخی از بین برود . غده ها و ریشه های گیاهان را بپزید ، بجوشانید یا سرخ کنید . خشک کردن سبب می شود که اگرالالت از ریشه هایی مانند خانواده سیب زمینی خارج شوند .

دانه های بلوط را در آب بشوید ، در صورت امکان تا تلخی آن از بین برود . بعضی دانه ها مانند شاه بلوط به صورت خام نیز خوشمزه هستند ، اما سرخ شدهٔ آنها خوشمزه تر می باشد .

بسیاری از غلات و دانه ها را تا کاملاً نرسیده اند می توان به صورت خام خورد . وقتی که سخت یا خشک شوند لازم می شود که شما آنها را در داخل غذا یا سوپ بجوشانید یا خرد کنید .

شیرهٔ بسیاری درختان مانند افرا ، غان ، گردو ، افرای چناری ، حاوی شکر می باشد . شما می توانید آن را بجوشانید تا شربت از آن بگیرید . برای درست کردن یک لیتر شربت افرا نیاز به ۳۵ لیتر شیره است .

استفاده دارویی از گیاهان

در شرایط سخت باید شما از همه چیز موجود استفاده کنید . در استفاده از گیاهان به عنوان دارو شناختن درست گیاهان مورد استفاده همان قدر مهم است که در زمان استفاده کردن از گیاهان به عنوان غذا استفاده صحیح از این گیاهان نیز به همین نسبت مهم است .

واژه ها و تعاریف

واژه‌ها و تعریف های آنها که در ارتباط با استفاده از دارویی از گیاهان هستند :

- مرهم . نامی است که به برگها یا سایر بخش های خرد شده و له شده که جوشانده می شوند و بر روی زخم ها یا بخش های دردناک بصورت مستقیم یا آغشته شده به پارچه ای گذاشته می شود .
- دمکرده یا چای . آماده سازی علفهای دارویی برای استفاده داخلی و خارجی . شما مقدار کمی علف را در ظرفی بگذارید ، آب داغ روی آن بریزید و اجازه دهید خیس بخورد و دم بکشد .
- جوشانده . مقداری برگ یا ریشه گیاهان را آهسته آهسته بجوشانید . برگ یا ریشه گیاه را به آب بیفزایید . آنها را در آب نگه داشته بریزید تا مواد شیمیایی آب خارج شود و غلظت متوسط محلول به دست آمده ۲۸-۵۶ گرم علف در ۰/۵ لیتر آب است.
- عصاره به دست آمده (پرورده) . محلول یا شیره ای که از موادی گیاهی به دست می آید و بر روی زخم ها استفاده می شود . بسیاری از داروهای طبیعی آرام تر از داروهایی که معمولاً استفاده می شوند عمل می کنند . بنابراین با روزهای کمتر شروع کنید و اجازه دهید که اثر کند . طبیعتاً بعضی از آنها سریعتر از سایر دیگر انواع آنها عمل می کند .

درمان های ویژه

- درمان های زیر فقط برای شرایط سخت استفاده می شوند برای استفاده روتن .
- اسهال برای متوقف کردن اسهال از چای درست شده از ریشه تمشک سیاه استفاده کنید . پوست درخت بلوط سفید یا سایر پوست هایی که حاوی تنین هستند همچنین مؤثر می باشند . با این حال به دلیل اثرات منفی آنها بر کلیه ها با رعایت تمهیدات لازم از آنها استفاده کنید . شما همچنین می توانید با خوردن خاک رس سفید یا دوده آتش کمپ جلوی اسهال را بگیرید . چای درست شده از قره قاط سرخ یا قره قاط معمولی یا برگ فندق نیز مؤثر است .
 - آنتی هموراژیک . درمانهای لازم را جهت متوقف کردن خونریزی حاصل از خوردن قارچ های لیکوپروتن خوراکی استفاده از برگ گیاهان دارویی انجام دهید یا از برگهای گیاه بومادران از تیره مرکبات یا گیاه شاطر را از تیره نعنا استفاده کنید .
 - آنتی سپتیک ها . آنها برای تمیز کردن زخم ها ، بخش های دردناک یا جوش ها و کهیرها استفاده می شوند . شما می توانید آنها را از شیرۀ پرورده گرفته شده از پیاز یا سیر وحشی به دست آورید . شما همچنین می توانید مواد آنتی سپتیک را از ریشه گل بابا آدم یا پوست بلوط سفید بگیرید . تمامی این درمانها برای استفاده خارجی است .
 - تب . تب را با یک چای درست شده از پوست بید درمان کنید و دم کرده گلهای بزرگتر یا میوه های بزرگتر یا پوست نارون نیز مفید می باشد .
 - سرماخوردگی و گلودرد . این بیماری را با جوشانده برگ ها یا پوست درخت بید درمان کنید . شما همچنین می توانید سرماخوردگی را با چای درست شده از ریشه گل بابا آدم ، گلهای پنیرک یا خرگوشک یا برگ نعناع درمان کنید .
 - دردها ، ناراحتی ها و پیچ خوردگی ها . با استفاده خارجی از مرهم درست شده از پوست بلوط ، سیر یا ترشک آن را درمان کنید . شما همچنین می توانید از مرهم هایی که از آمیختن شیره پرورده این گیاهان در پیه حیوانات یا روغنهای گیاهی برای درمان استفاده کنید .
 - خارش . خارش را که از گزش حشرات ، آفتاب سوختگی یا سموم گیاهی ایجاد می شوند را با استفاده از مرهم گرفته شده از گل حنا یا برگهای درخت غان از بین ببرید . از شیرۀ گل حنا برای از بین بردن خارش حاصل از اثر سماق بومی آمریکای شمالی که گیاهی سمی است می توان استفاده کرد . این شیره همچنین آفتاب سوختگی را مانند صبر زرد از بین می برد .
 - مُسکن ها . برای کمک کردن به راحت خوابیدن از چای تهیه شده از برگهای نعناع یا برگ گل ساعتی نوشید .
 - خونریزی ها . آنها را با شستشو دادن خارجی با چای تهیه شده از پوست بلوط یا نارون یا شیره پرورده گرفته شده از برگ بارهنگ یا ریشه جوشانده شده گیاه مهر سلیمان درمان کنید .
 - یبوست . برای از بین بردن یبوست جوشانده شده برگهای کاسنی زرد ، میوه گیاه گل سرخ یا پوست گردو بخورید . همچنین خوردن گل های سوسن بصورت خام به رفع یبوست کمک می کند .
 - کرم ها یا انگل های روده ای . در خوردن مدارا کنید و با چای درست شده از کاسنی بری یا برگهای هویج وحشی خود را درمان کنید .
 - باد شکم و دل پیچه . چای درست شده از تخم هویج را به عنوان یک ضد نفخ مصرف کنید . برای ساکت بودن شکم از چای درست شده از برگ نعناع استفاده کنید .

• شستشوی قارچ ها . یک جوشانده از برگ گردو یا پوست بلوط بری درمان کچلی تهیه کنید . آن را متناوباً روی محل قرار دهید . در ضمن درمان محل قارچ زده آن را در معرض نور خورشید قرار دهید .

استفاده های متنوع از گیاهان

برای رنگ کردن لباسها یا پوست بدن از گیاهان مختلفی می توان استفاده کرد . معمولاً به منظور نتیجه گرفتن بهتر باید گیاه را بجوشانیم . پوست پیاز رنگ زرد ، پوست گردو رنگ قهوه ای و سرخ دانه تولید رنگ ارغوانی می کند . از فیبرهای گیاهی فیبر نخ تولید می شود . بیشتر از ساقه های گزنه و گیاه یوکا و پوست داخلی درختان استفاده می شود . تهیه آتش گیره برای شروع آتش از پوست سدر و چوبهای نازک درختان یا چوب درختان صمغ دار یا شیرۀ آنها استفاده شود . با استفاده از شیرۀ سیر یا پیاز وحشی بر روی پوست یا با گذاشتن برگ بعضی از گیاهان شناسایی درست آنها است و شناخت این است که آیا آنها برای غذا یا دارو یا ساختن سرپناه یا تجهیزات مناسب هستند یا خیر ؟

زنده ماندن در شرایط سخت قسمت دهم - گیاهان سمی



POISONOUS PLANTS

زنده ماندن در شرایط سخت
قسمت دهم : گیاهان سمی

گیاهان سمی

استفاده درست از گیاهان در شرایط سخت به شناخت صحیح آنها بستگی دارد. شناختن گیاهان سمی به همان اندازه مهم است که شناختن گیاهان خوراکی مهم است. شناخت گیاهان سمی سبب می شود که به شما کمک شود تا از آسیب دیدن از جانب آنها در امان باشید.

چگونه گیاهان ایجاد مسمومیت می کنند ؟

گیاهان عموماً بوسیله موارد زیر ایجاد مسمومیت می کنند :

- خورده شدن . وقتی که یک فرد بخشی از یک گیاه سمی را بخورد .
 - تماس . وقتی که یک فرد با گیاه سمی تماس پیدا کند و این تماس سبب ایجاد التهاب پوستی شود .
 - جذب کردن یا استنشاق کردن . وقتی که یک فرد سم را از طریق پوست یا تنفس جذب کند
- میزان مسمومیت گیاهان از جزئی تا گشوده می باشد . سوالی که همواره مطرح است که « چگونه یک گیاه سمی می باشد » پاسخ گویی به این سؤال مشکل می باشد ، زیرا :
- بعضی گیاهان برای سمی بودن نیازمند این هستند که مقدار زیادی از آنها مصرف شود در حالی که بعضی دیگر حتی با مقدار بسیار اندکی تولید مرگ می کنند .
 - تمامی گیاهان به سبب شرایط ، رشدی متفاوت دارند و تفاوت های زیر گونه ای که با همدیگر دارند که مقدار سمیت متفاوتی را نشان می دهد .
 - میزان مقاومت افراد در مقابل مواد سمی نیز متفاوت است .

● بعضی افراد ممکن است به گیاه خاصی حساس تر باشند .

● بعضی اشتباهات متداول در مورد گیاهان سمی عبارتند از :

● نگاه کردن به حیوانات و خوردن هر چیزی که آنها می خورند ، بیشتر مواقع این روش درست است اما بعضی حیوانات می توانند گیاهانی را بخورند که برای انسان سمی هستند .

● جوشاندن گیاه به تصور این که تمامی سموم از بین می روند . جوشاندن بسیاری از سموم را نابود می کند اما نه همه را .

● گیاهان قرمز رنگ سمی هستند . بعضی گیاهان که قرمز هستند سمی می باشند اما همه اینطور نیستند .

نکته ای که در اینجا مطرح است این است که هیچ قانون کلی وجود ندارد که برای شناسایی همه گیاهان سمی کاربرد داشته باشد . شما باید سعی کنید هر چه بیشتر در مورد گیاهان به دانش خود بیفزایید .

درباره گیاهان

این به نفع شماست که هر چه می توانید نسبت به گیاهان به دانش خود بیفزایید . بسیاری از گیاهان سمی شبیه هم خانواده های غیرسمی خود یا سایر گیاهان خوردنی هستند . برای مثال گیاه شوکران کبیر بسیار شبیه به هویج وحشی می باشد . بعضی گیاهان فقط در فصول خاص یا مراحل رشد خاص قابل خوردن هستند و در سایر مراحل رشد غیر خوراکی دارند . مثلاً برگهای سرخ دانه وقتی که تازه شروع به رشد کرده اند خوراکی می باشند ، اما این سریع سمی می شود . بعضی گیاهان و میوه های آنان را فقط زمانی می توانید بخورید که رسیده باشند . مثلاً میوه رسیده پدوفیلوم (گیاهی بومی آمریکای شمالی با میوه های زرد رنگ تخم مرغی شکل از تیره زرشک) خوراکی است اما سایر بخش های آن و میوه نارس آن سمی می باشد . بعضی گیاهان هر دو بخش سمی و غیر سمی را دارا می باشند . سیب زمینی و گوجه فرنگی گیاهان خوراکی متداولی هستند اما بخش های سبز آنها سمی می باشند .

بعضی گیاهان بعد از پژمرده شدن سمی می شوند . مثلاً وقتی که آلبالو شروع به پژمرده شدن می کند ، هیدرسیانید اسید در آن زیاد می شود . روش های آماده سازی ویژه بعضی گیاهان را که به طور خام سمی می باشند به صورت غیرسمی در می آورد . شما می توانید تکه های نازک خشک شده گیاه آریسانماسه برگی از تیره گل شیپوری را بخورید (خشک کردن گیاه ممکن است یک سال طول بکشد) اما نوع خشک شده آن سمی است .

قبل از ورود به شرایط سخت ، نحوه شناسایی و استفاده از گیاهان را یاد بگیرید . بعضی منابع اطلاعاتی درباره گیاهان عبارتند از کتابها ، کتابچه ها ، فیلم ها ، آموزش های طبیعی ، باغ های گیاهی ، بازارهای محلی و بومیان محل . از همه منابع موجود اطلاعات جمع کنید ، زیرا بیشتر منابع اطلاعات مورد نظر را به طور جامع ندارند .

قوانین اجتناب از گیاهان سمی

بهترین خط مشی این است که فرد قادر باشد با دیدن گیاه آن را تشخیص دهد و هیچ شکی نداشته باشد و تمامی مزایا و مضرات گیاه را بداند . بیشتر مواقع این غیر ممکن است . اگر شما اطلاعات مختصری نسبت به گیاهان محل دارید یا اصلاً هیچ اطلاعاتی ندارید ، از قانون « امتحان خوراکی بودن جهانی » استفاده کنید . اما همیشه به خاطر داشته باشید :

● از تمامی قارچها پرهیز کنید . شناسایی قارچ ها مشکل است و نیاز به تخصص دارد . بعضی قارچ های سمی نیز سریعاً فرد را می کشد . بعضی سموم قارچی نیز هیچ پادزهری ندارند . دو نوع عمومی سموم قارچی ، سموم حمله کننده به دستگاه هاضمه و سموم حمله کننده به سیستم عصبی مرکزی می باشند .

- تا زمانی که لازم نیست گیاهان را لمس نکنید و با آنها تماس نداشته باشید .

تماس های پوستی

تماس پوستی با گیاهان معمولاً سبب مشکلات زیادی می شود . اثر این تماس ها مزمن ، پخش شونده بواسطه خاراندن و اگر تماس در اطراف منطقه چشم باشد بسیار خطرناک است . اکثراً تماس سم بصورت یک روغن می باشد که با تماس یافتن با گیاه بر روی پوست می افتد . این روغن ممکن است بر روی تجهیزات بریزد و سپس با تمام بدن با تجهیزات روی بدن ایجاد مشکل کند . هرگز گیاه سمی را نسوزانید . زیرا دودی که ممکن است تولید شود به اندازه خود گیاه مضر است . وقتی که بدن عرق کرده است ، خطر این مواد سمی بیشتر است . عفونت ممکن است موضعی باشد یا در بدن پخش شود .

عوارض ممکن است چند ساعت یا چند روز بعد ظاهر شود . عوارض و علائم می توانند شامل سوزش ، خارش . سرخی ، التهاب و تاول باشد.

وقتی که شما ابتدا با گیاهی سمی برخورد می کنید یا اولین علائم مسمومیت ظاهر شد ، سعی کنید تا روغن را با استفاده از آب سرد و صابون بشویید و از روی بدن پاک کنید . اگر آب در دسترس نیست پوست خود را با خاک و شن پاک کنید . البته اگر تاول ها زده است از خاک برای پاک کردن استفاده نکنید . خاک و شن ممکن است تاول ها را باز کند و بدن در معرض عفونت قرار گیرد . بعد از آن که روغن را پاک کردید محل را خشک کنید . شما می توانید یا محلول تانیک اسید محل را بشویید و برای درمان پوست بر روی آن گل حنا بمالید . شما می توانید تانیک اسید را از پوست بلوط بگیرید .

گیاهان سمی که ایجاد عوارض پوستی می کنند عبارتند از :

- گیاه پیچ گرمسیری استیزولوبیوم از تیره پروانه واران
- سماق بومی آمریکای شمالی از تیره سماقیان
- سماق سمی بومی غرب آمریکای شمالی
- درختچه مردابی سماق
- درخت رنگاس
- گیاه گل پیچ شیپروی گل درشت

مسمومیت بر اثر خوردن سم

چنین مسمومیتی می تواند به اندازه ای خطرناک باشد که سریعاً به مرگ بینجامد . تا زمانی که گیاه را کاملاً نشناخته اید آن را نخورید . یک لیست از گیاهان خوراکی همواره همراه داشته باشید.

علائم و عوارض ناشی از خوردن سموم می تواند شامل تهوع ، استفراغ ، اسهال ، دل درد ، کاهش ضربان قلب و تنفس ، سردرد . خشکی دهان ، بیهوشی ، کوما و مرگ باشد .

اگر شما شک کردید که گیاهی سمی بوده باشد، سعی کنید که مواد سمی را از دهان مصدوم و معده آن هر چه سریعتر تخلیه کنید. برای به هم زدن حال فرد مصدوم پشت گلو را بخارانیید یا به مصدوم آب شور گرم غلیظ بدهید. اگر به هوش باشد سم را با استفاده از مقادیر زیادی آب یا شیر در صورت به هوش بودن مصدوم جایگزین کنید.

گیاهان زیر در صورت خورده شدن ایجاد مسمومیت می کنند:

- گیاه کرچک
- سنجد تلخ
- گیاه سوراخ دار زیگادئوس از تیره سوسن ها
- گیاه هیپومان مانسیئلا با میوه ای سمی و آلودگی شکل
- خرزهره مدیترانه ای
- پانجی
- گیاه شوکران آبی و شوکران کبیر
- پیچ چشم خروس
- درخت استرکنین از تیره لوگانیا

زنده ماندن در شرایط سخت قسمت یازدهم - حیوانات خطرناک



DANGEROUS ANIMALS

زنده ماندن در شرایط سخت

قسمت یازدهم : حیوانات خطرناک

حیوانات خطرناک

حیوانات ندرتاً تهدیدی بیشتر از محیط برای فرد ایجاد می کنند . حس طبیعی انسان آن را از مواجه شدن با شیرها ، خرس ها و سایر حیوانات بزرگ یا خطرناک باز می دارد . شما باید همچنین از حیوانات چرنده شاخدار ، سم دار و سنگین وزن اجتناب کنید . واکنش های شما ممکن است مانع مواجه شدن غیر پیش بینی شده با حیوانات خطرناک شود . در محیط آنها با دقت حرکت کنید . با ریختن ته مانده غذاها در اطراف محل اسکان خود حیوانات شکاری بزرگ را به سمت خود نکشید . قبل از ورود به آب یا جنگل محل را کاملاً دقیق مورد بازرسی قرار دهید .

حیوانات کوچکتر برای فرد نسبت به حیوانات بزرگتر بیشتر ایجاد خطر می کنند . به دلیل اندازه کوچک آنها ، طبیعت به بسیاری از حیوانات کوچک سلاحهایی مانند نیش داده است تا از خود دفاع کنند . هر ساله ، عده کمی از مردم توسط کوسه ها مورد حمله واقع می شوند ، توسط تمساح ها دریده می شوند و خرس ها به آنها حمله می کنند . بیشتر این حوادث منجر به نوعی نقص عضو در فرد منجر می شود . با این حال هر ساله بسیاری از مصدومان به سبب گزیده شدن بوسیله مارهای سمی می میرند نه بر اثر مورد حمله واقع شدن توسط حیوانات خطرناک بزرگ . حتی بسیاری از مصدومان به سبب واکنش های آلرژیک به گزش های زنبور از بین می روند . به همین دلیل ما در اینجا بیشتر به مطالعه حیوانات کوچکتر و البته خطرناکتر می پردازیم . اینها حیواناتی هستند که بیشتر احتمال دارد که شما در ضمن حرکت در محیط زندگی با آنها مواجه شوید یا ممکن است آنها بدون اینکه شما متوجه شوید وارد محیط شما شوند .

با مقداری هوشیاری نسبت به محیط اطرافتان شما می توانید زنده بمانید اگر از اقدامات ایمنی ساده ای که بیان می شود تبعیت کنید . اجازه ندهید که کنجکاو و بی دقتی عامل مرگ یا مجروح شدن شما گردد .

حشرات و عنکبوتیان

شما می توانید حشرات را به جز صدپایان و هزارپایان با توجه به داشتن شش پا از عنکبوتیان که هشت پا دارند تشخیص دهید .

هر چند نیش آنها دردناک است اما نیش زنبور وحشی ، زنبور عسل و زنبور سرخ ندرتاً کشنده می باشد ، مگر این که فرد به آن سم خاص حساسیت داشته باشد . حتی خطرناکترین عنکبوتها ندرتاً کشنده هستند و اثرات بیماری های کنه ای نیز خیلی آرام آرام پیدا می شود . اما در همه موارد اجتناب کردن از حشرات بهترین راه ممکن است . در محل هایی که می دانید عنکبوتها و عقربها وجود دارند هر روز صبح داخل

کفش ها ، جورابها و لباس خود را کنترل کنید . همچنین تختخواب و سرپناه خود را مورد بازرسی قرار دهید . وقتی که سنگها و کُنده ها را برمی گردانید دقت کنید . برای دیدن مثالهایی از حشرات و عنکبوتیان خطرناک به ضمیمه D مراجعه کنید .

عقربها

شما عقربها را در صحرا ، جنگل و مناطق استوایی ، زیر استوایی و مناطق گرمسیری جهان پیدا می کنید . آنها اغلب حیواناتی شب خیز هستند . شما می توانید عقربها را از عمق دره های عمیق که بسیار پایین تر از سطح دریا هستند گرفته تا ارتفاعی به اندازه ۳۶۰۰ متر در آند پیدا کنید . آنها در مناطق مرطوب قهوه ای یا سیاه بوده و ممکن است در مناطق بیابانی زرد یا سبز روشن باشند . اندازه آنها معمولاً ۲/۵ سانتیمتر می باشد . اما انواع غول پیکری از آنها به اندازه ۲۰ سانتیمتر در جنگل های آمریکای مرکزی ، گینه نو و جنوب آفریقا یافت می شوند . کُشدگی نیش عقربها نادر است اما آنها می توانند در کودکان ، پیران و افراد مریض ایجاد مرگ کنند . عقربها شبیه خرچنگ های دراز کوچک هستند که دُمهایی برآمده حاوی یک نیش در نوک آن هستند . عنکبوتهای مقلد واقعی ، عقربهای شلاقی و عقرب سرکه ای هستند . اینها بی خطرند و یک دُم شلاقی شکل به جای دُم متصل شده و نیش دار عقربهای واقعی دارند .

عنکبوتها

شما می توانید عنکبوتهای قهوه ای منزوی یا پشت ویولونی بومی شمال آمریکا را بواسطه ویولون شکل با نقاط روشن موجود بر پشت آنها شناسایی کنید . همان طور که از اسم این عنکبوتها پیداست ، این عنکبوت دوست دارد که در محل های تاریک خود را پنهان کند . ندرتاً کُشنده می باشد و گاز گرفتن آن سبب از بین رفتن بافت اطراف زخم می شود و حتی می تواند درمان هم نشود و به قطع عضو منجر شود .

می توان خانواده عنکبوت بیوه سیاه (جنس لاترودکتوس) را در سراسر جهان پیدا کنید و نوع سیاه آمریکایی آن که از همه معروف تر است و در مناطق گرمسیر جهان یافت می شود کوچک می باشد . عنکبوتهای تیره اغلب شبیه ساعت شنی سفید می باشند و نقاط قرمز یا نارنجی بر روی شکم آنها دیده می شود .

عنکبوت قیفی شکل تارها (جنس آتراکس) عنکبوتهایی بزرگ ، خاکستری یا قهوه ای استرالیایی هستند .

چانکی . با پاهای کوچک خود قادر هستند تا به سادگی از تار قیفی شکل خود که از آن نام خود را گرفته اند بالا و پایین بروند . مردم بومی آنها را کُشنده می دانند . وقتی که آنها به دنبال طعمه حرکت می کنند ، معمولاً در شب ، از آنها دوری کنید . عوارض ناشی از گزیده شدن توسط این حشره شبیه عنکبوت بیوه است : درد شدید همراه با عرق کردن و لرزش ، ضعف و ناتوانی که می تواند حداکثر یک هفته طول بکشد .

رتیل ها عنکبوتهای بزرگ و مودار (جنس های ترافوزیدا و لیکوسا) هستند که از همه انواع عنکبوتها معروف تر هستند . یک جنس از آن در اروپا موجود است ، اما بیشتر رتیلها در مناطق استوایی آمریکا یافت می شوند . بعضی گونه های جنوب آمریکایی در اثر گزش سم خطرناکی وارد بدن می کنند ، اما اغلب آن ها فقط گزش دردناکی ایجاد می کنند . بعضی رتیل ها به اندازه یک بشقاب غذاخوری می شوند . آنها دندانهای نیش بزرگی برای گرفتن طعمه هایی مثل پرندگان ، موش ها و مارمولک ها دارند . اگر توسط رتیل گزیده شدید درد و خونریزی قطعی است و احتمال عفونت نیز منتفی نیست .

صدپایان و هزارپایان

صدپایان و هزارپایان بیشتر کوچک و بی خطر هستند . هر چند بعضی از گونه های صحرایی و استوایی آنها ممکن است به ۲۵ سانتیمتر برسند . تعداد اندکی از آنها سمی هستند ، اما خطر اصلی عفونت در محل گزش است وقتی که پنجه های تیز آنها پوست را زخمی می کنند . برای جلوگیری از زخمی شدن پوست اگر متوجه شدید که آنها بر پوست شما می خزند آنها را به سمت خارج از روی پوست هدایت کنید .

همه ما با این نوع زنبورها آشنا هستیم. آنها در انواع مختلفی هستند و عادات و زیستگاههای مختلفی دارند. شما می توانید زنبور عسل را با بدن نازک و مودار آنها بشناسید، در حالی که زنبور وحشی و زنبور سرخ و زنبور خرمایی درشت بدنی قلمی تر و تقریباً بدون مو دارند. بعضی زنبورها مثل زنبورهای عسل به صورت اجتماعی زندگی می کنند. آنها ممکن است اهلی یا به طور وحشی در غارها یا درختان پوک شده زندگی کنند. شما ممکن است زنبورهایی دیگر مثل زنبورهای نجار را در سوراخ لانه های شخصی داخل چوب پیدا کنید یا زنبور گرده افشان را در زمین پیدا کنید. خطرناکترین قسمت زنبورها نیش تند و تیز آنها است که در قسمت شکم آنها قرار می گیرد. وقتی که زنبورها نیش می زنند آن نیش خود را از ناحیه شکمی از داخل کیسه سم خارج می کند و زنبور می میرد. به جز زنبورهای قاتل بیشتر زنبورها دوست دارند که آرام باشند. در مقایسه با زنبور وحشی و زنبور سرخ و زنبور خرمایی درشت که نیش خاصی دارند و می توانند چندین بار حمله را تکرار کنند.

اجتناب کردن از حشرات بهترین وسیله دفاعی و تاکتیک دفاعی می باشد. مراقب گلها یا میوه هایی باشید که آنها ممکن است از آنها تغذیه کنند. هنگامی که ماهی ها یا شکارها را تمیز می کنید مراقب زنبورهای گوشتخوار خرمایی درشت باشید. افراد معمولاً واکنش خفیف و موقتی به نیش زنبورها نشان می دهند و بعد از چند ساعت وقتی که درد و سردرد رفع می شود واکنش نیز متوقف می شود. آنهایی که به سم زنبور حساس هستند واکنش های شدیدی از خود نشان می دهند که شامل شوک آنافیلاکتیک، کوما و مرگ می شود. اگر داروهای آنتی هیستامین در دسترس نباشد و شما نتوانید جایگزین مناسبی برای آن پیدا کنید در این حالت فرد مجروح در خطر زیادی می افتد.

کنه ها

کنه ها در مناطق استوایی و معتدل فراوان هستند. ما بیشتر آنها را می شناسیم. کنه ها موجودات کوچکی با ۸ پا می باشند و می توانند بدنی نرم یا زبر داشته باشند. آنها برای زنده ماندن نیازمند میزبان خون دار هستند. این موضوع آنها را خطرناک می سازد، زیرا آنها در طی خونخواری، بیماری هایی مانند لایم، تب کوههای راکی، آنسفالیت و بیماری هایی مشابه را انتقال می دهند که آنها نهایتاً ناتوان کننده یا کشنده هستند. اگر شما به چنین بیماری هایی مبتلا شدید کار زیادی از دستتان برنمی آید، اما به دلیل کُند بودن کنه ها شما فرصت کافی را دارید تا از انتقال بیماری جلوگیری کنید. بر اساس گفته کارشناسان حداقل ۶ ساعت طول می کشد تا کنه به میزبان خود بچسبد و عامل بیماری را انتقال دهد. بنابراین شما فرصت دارید که همه بدن خود را واریسی کنید و جلوی این انتقال را بگیرید. وقتی از میان علفهایی که کنه ها به آنها می چسبند می گذرید، وقتی که حیوانات میزبان کنه را پاک می کنید تا بخورید و زمانی که وسایل لازم جهت تهیه سرپناه را جمع آوری می کنید مراقب کنه ها باشید. اگر امکان دارد همیشه از پمادهای دور کننده حشرات بر روی بدن استفاده کنید.

زالوها

زالوها مخلوقات هستند با ظاهری شبیه کرم. شما آنها را در مناطق استوایی و معتدل می یابید. شما در هنگام شنا کردن در آنها یا جستجو کردن در آنها با زالوها حتماً برخورد خواهید کرد. شما همچنین در ضمن پاک کردن شکارهایی مثل لاک پشت آب شیرین با آنها مواجه می شوید. زالوها می توانند به داخل شکافهای کوچک بخزند؛ بنابراین از توقف کردن، چادر زدن در محل زندگی آنها اجتناب کنید. پاچه سلولهای خود را داخل پوتین کنید. بدن خود را متناوباً بازرسی کنید. خوردن یا بلعیدن زالوها بسیار خطرناک است. بنابراین از خوردن آب از منابع مشکوک اجتناب کنید یا آن آب را بجوشانید یا از داروهای تصفیه کننده آب استفاده کنید. زخمهایی که بر اثر زالوی بلعیده شده در داخل گلو ایجاد می شوند به شدت عفونی می شوند و این عفونت به سرعت پخش می گردد.

خفاش ها

بر خلاف خرافات موسوم، خفاش ها (سمودوس) به مقدار کمی خطرناک هستند. انواع مختلف خفاش ها در سرتاسر جهان پخش هستند. اما خفاش خون آشام فقط در امریکای مرکزی و جنوبی یافت می شود. آنها کوچک و پر جنب و جوش در طی پرواز هستند که بر روی

قربانی خود وقتی که خواب است می نشینند (اغلب گاوها و اسب ها) تا بعد از گاز گرفتن آن خون آن را بخورند . بزاق دهان آنها دارای یک ماده ضد انعقادی می باشد که مانع متوقف شدن جریان خون از رگ پاره می شود (مثل زالو) . فقط درصد کمی از این خفاش ها واقعاً ناقل هاری هستند ؛ با این حال از هر خفاش مریض یا زخمی دوری کنید . سرپناه گرفتن در یک غار که توسط خفاش ها اشغال شده است ، خطر استنشاق کردن گروه فضولات خفاش را افزایش می دهد . مدفوع خفاش حاوی بسیاری از ارگانیزم ها می باشد که عامل بیماری هستند . خوردن خفاش روباه پرند یا سایر خفاش ها هیچ خطر ابتلا به هاری را همراه ندارد ولی باید خفاش خوب پخته شده باشد .

مارهای سمی

هیچ قانون و روش بدون اشتباهی برای شناسایی مارهای سمی وجود ندارد ، زیرا روش های دقیق شناسایی نیازمند مشاهده مار از نزدیک یا معاینه بدن مار هستند . بهترین استراتژی این است که از همه مارها دوری کنیم و در جایی که مارها زیاد هستند و گونه های آنها سمی می باشد خطر گزیده شدن به گوشت حاصل از شکار آنها نمی ارزد . وقتی که در محلی که قرار دارید که مارهای سمی وجود دارد از قوانین زیر پیروی کنید :

- با دقت حرکت کنید و ببینید کجا پا می گذارید . پا را روی کُنده ها بگذارید به جای آن که بالای کُنده ها بگذارید و قبل از آن که آنها را حرکت دهید .
 - در هنگام چیدن میوه ها و حرکت اطراف آنها با دقت نگاه کنید .
 - مارها را هرگز اذیت نکنید و با آنها شوخی نکنید . مارها نمی توانند چشمانشان را ببندند ، بنابراین شما نمی توانید بگویید که مار خواب است یا خیر . بعضی مارها مثل مار بامبا ، کبرا و بوش مستر ، وقتی که به دام بیفتند یا از لانه شان در حال محافظت کردن باشند بسیار وحشیانه حمله می کنند .
 - برای حرکت دادن کُنده ها و سنگها از چوب و ترکه استفاده کنید .
 - پاپوش مناسبی بپوشید ، مخصوصاً در هنگام شب .
 - رختخواب ، سرپناه و لباسهای خود را به دقت بازرسی کنید .
 - وقتی که با افعی ها مواجه می شوید آرام باشید . مارها نمی توانند بشنوند و شما می توانید به طرز خارق العاده ای آن ها را غافلگیر سازید وقتی که آنها خواب هستند یا آفتاب گرفته اند . معمولاً آنها در چنین حالتی اگر فرصت به دست آورند سریعاً فرار می کنند .
 - اگر برای تهیه غذا مجبور به کُشتن مارها هستید بسیار دقت کنید . هر چند این عمومیت ندارد اما گرمای بدن فرد خوابیده امکان دارد مارها را جذب کند .
- برای به دست آوردن اطلاعات کامل تر در مورد مارهایی که لیست آنها در زیر آمده است به ضمیمه E مراجعه کنید .

مناطق عاری از مار

مناطق قطبی به دلیل شرایط محیطی غیر قابل تحمل آنها برای مارها از مار عاری است . سایر مناطقی که به عنوان مناطق عاری از مار سمی نامگذاری شده اند عبارتند از : نیوزیلند ، کوبا ، هائیتی ، جامائیکا ، پورتوریکو ، ایرلند ، پلی نسیا و هاوایی .

مارهای سمی آمریکا

- مار کوپرهد (نوعی مار سمی آمریکای شمالی (سرمسی))
- بوش مستر (لاجسیس موتوس)
- مار کورال (مرجان) (نوعی مار سمی آمریکایی با لکه های زرد و قرمز)
- مار کاتن ماوث (آجیسترودون پیسیوروس)
- مار فردیلانس
- مار زنگی (جنس کرانالوس)
- مارهای سمی اروپایی
- افعی معمولی (افعی بروس)
- گرز مار (افعی قفقازی)
- مارهای سمی آفریقایی و آسیایی
- بوم اسلنگ (دیس فولیدوس تیپوس)
- کبرا (جنس ناجا)
- افعی گابون (بیتیس گابونیکا)
- افعی درختی (تری مرسوس گرامینوس)
- مار کراتی (بونگاروس کارولوس) - نوعی مار سمی جنوب شرقی و جنوب مرکزی آسیا با بدنی سیاه یا قهوه ای و نوارهای زرد .
- افعی مالایی (کالاسلما رودوس توما)
- مابا (جنس دندراسپیس) - نوع مار سمی آفریقایی گرمسیری .
- مار جعفری (بیتیس آری اتانتس) - نوعی مار بزرگ سمی آفریقایی .
- افعی کرگدنی (بیتیس ناسیکورنيس)
- افعی راسل (وپیراراسلی)
- افعی سنگی (سراسنس وپیرا)
- مار جعفری (اچیس کاریناتوس)

● افعی واگلرپیت (تری مرسروس واگلری)

■ مارهای سمی استرالیا

● افعی کُشنده (آکاتوفیس آنتار کیتکوس)

● مار تیپون (اکسیورانوس اسکوتلاتوس)

● مار ببری (نوتچیس اسکوتلاتوس)

● مار دریایی زرد (پلامیس پلاتوروس)

سوسمارهای خطرناک

سوسمار غول (سوسماری به رنگ آبی و سیاه در آمریکای مرکزی) و سوسمار مکزیکی، سوسمارهای خطرناک و سمی هستند.

سوسمار غول

این نوع سوسمار با نام علمی هلو درما سوسپکتروم که در جنوب غرب آمریکا و بخشهایی از مکزیک با پوستی تیره و سخت و بسیار زمخت که دارای خالهایی صورتی رنگ می باشد. اندازه آن به طور متوسط بین ۳۵-۴۵ سانتیمتر بوده و دُمی کوتاه و کلفت دارد. این خزنده عموماً مهاجم نبوده و وقتی که مورد آزار و اذیت قرار می گیرد حمله کرده و گاز می گیرد که این گاز گرفتن سمی می باشد.

سوسمار مکزیکی

این نوع سوسمار با نام علمی هلو درما هوریدوم شبیه مورد قبل می باشد. این سوسمار علاوه بر نوارهای رنگی مشابه هم خانواده خود سوسمار غول می باشد، دارای خالهای منحصر به فردی روی بدن خود نیز هست. این سوسمار نیز سمی بوده و طبیعتی منزوی دارد. شما می توانید آن را در مکزیک تا آمریکای مرکزی پیدا کنید.

ازدهای کومودو

این سوسمار با نام علمی وارانوس کومودنسیس تا بیش از سه متر طول پیدا کرده و اگر سعی کنید آن را بگیرید خطرناک می شود. این سوسمار اندونزیایی وزنی بیش از ۱۳۵ کیلوگرم پیدا می کند.

خطرات موجود در رودخانه ها

حس طبیعی انسان او را برمی انگیزاند تا از نزدیک شدن به اسب های آبی، سوسمارها، کروکودیل ها و سایر موجودات بزرگ رودخانه ای دوری کند. با این حال مخلوقات کوچکتری نیز در رودخانه ها وجود دارند که باید در برخورد با آنها کاملاً احتیاط کرد.

مار ماهی الکتریکی

این جاندار با نام علمی الکتروفوروس الکتریکوس ممکن است طولی بیش از ۲ متر و قطری حدود ۲۰ سانتیمتر پیدا کند. باید از آن اجتناب کرد. آنها می توانند جریان الکتریسیته ای به اندازه ۵۰۰ ولت توسط ارگانهای خاصی از بدن خویش تولید کنند. آنها از این شوک الکتریکی برای گپیج کردن یا بیحس کردن طعمه یا دشمنان خود استفاده می کنند. معمولاً شما آنها را در رودخانه ی اُرینوکو و آمازون در جنوب

آمریکا پیدا می کنید. آنها آبهای کم عمق را که اکسیژن بیشتری دارند و غذای بیشتری در آنها یافت می شود را ترجیح می دهند. آنها جثه ای بزرگتر از مارماهی های معمولی دارند. قسمت بالاتنه ی آنها به رنگ خاکستری تیره یا مشکی بوده و شکم آنها رنگی روشن تر دارند.

ماهی پیـــــرانا

این ماهی با نام علمی سراسالمو خطر دیگری می باشد که در رودخانه ی اُورینوکو و آمازون و حوضه رودخانه پاراگوئه یافت می شود. این ماهی ها در اندازه ها و رنگهای بسیار متفاوتی یافت می شوند، اما معمولاً ترکیبی از ارگانها در زیر بدن خود داشته و بالای آنها تیره می باشد. آنها داندانهایی سفید و بسیار بُرنده دارند که به وضوح قابل مشاهده است. اندازه آنها ممکن است تا ۵۰ سانتیمتر برسد. هنگام عبور از رودخانه ای که آنها در آن زندگی می کنند بسیار دقت کنید. خون آنها را جذب می کند. در داخل آبهای کم عمق و در طی فصل خشک خطرناکترین تهدید رودخانه به حساب می آیند.

لاک پشت

در هنگامی که سعی می کنید لاک پشت های آب شیرین مثل لاک پشت حمله کننده (نوعی لاک پشت بزرگ آب شیرین) و لاک پشت حمله کننده و لاک پشت لاک نرم که بومی آمریکای جنوبی می باشد و لاک پشت ماتاماتا که آن نیز بومی آمریکای جنوبی می باشد را شکار کنید بسیار دقت داشته باشید. تمامی این لاک پشت ها وقتی که احساس خطر کنند برای دفاع از خود گاز می گیرند و گاز آنها می تواند سبب قطع شدن انگشتان دست و پا شود.

پلاتی پوس

این پستاندار با نام علمی اورنی تورنکوس آناتینوس تنها گونهء منحصر به فرد خانواده پستانداران بوده و به سادگی قابل تشخیص می باشد. بدن این جاندار کشیده بوده و با موهایی خاکستری و کوتاه پوشیده شده است. دُم آن شبیه سگ آبی بوده و نوک آن شبیه اردک است. اندازه آن به ۶۰ سانتیمتر می رسد و در نگاه اول این پستاندار تخم گذار که تنها پستاندار تخم گذار جهان محسوب می شود منبع غذایی خوبی بنظر می رسد ولی بسیار خطرناک است. نوع نر آن خارهای سمی در پشت پاهای خود دارد که می تواند زخمهای خطرناکی ایجاد کند. شما این جاندار را فقط در استرالیا و اغلب در میان لجن اطراف آبراه ها و سواحل می توانید پیدا کنید.

خطرات موجود در سواحل و خورها

در مناطقی که آب رودخانه ها و دریاها به هم می رسند خطراتی مرتبط با آب شیرین و شور وجود دارد. در آبهای شور کم عمق موجودات بسیاری وجود دارند که می توانند زخمهای دردناکی در بدن ایجاد کرده و عفونتهای منتشر شونده ای را در بدن ایجاد کنند. هنگام حرکت در آبهای کم عمق انواعی از پاپوش های مناسب بپوشید و پاچه شلوار را داخل پاپوش قرار دهید به جای این که شتری حرکت کنید.

ماهی غضروفی پهن استیگری (جنس راسیاتیدا) یک خطر واقعی در آبهای کم عمق مخصوصاً آب های استوایی قلمداد می شود. قسمت انتهایی بدن آن نامتناسب به نظر می رسد. تنوع زیادی مابین جنسهای آن دیده می شود، اما همگی آنها یک خار نوک تیز در قسمت دُم خود دارند که ممکن است سمی باشد و در صورتی که پای خود را بر آن بگذارید زخم دردناکی ایجاد می شود. شکل تمامی انواع این ماهی بصورت یک کایت می ماند. آنها را می توان در امتداد سواحل آمریکا، آفریقا و استرالیا یافت.

خطرات موجود در آب شور

ماهیان زیادی وجوددارند که شما نباید آنها را لمس کنید یا با آنها برخورد داشته باشید. انواع دیگری نیز هستند که نباید آنها را خورد.

ماهیان خطرناکی که نباید آنها را لمس کرد یا با آنها تماس داشت.

ماهیان زیادی این گونه هستند که در زیر به شرح در مورد آنها می پردازیم :

کوسه

کوسه ها ترسناکترین جانداران دریایی هستند . معمولاً حملات کوسه ها اجتناب ناپذیر بوده و جراحات قابل ملاحظه ای ایجاد می کنند . شما باید از تمامی تمهیدات موجود برای اجتناب از برخورد با کوسه ها استفاده کنید . گونه های مختلفی از کوسه ها وجود دارند اما بطور عمومی کوسه های خطرناک دارای دهانی عریض و دندانهای قابل مشاهده هستند . در حالی که انواع بی خطر آنها دهانی کوچک در قسمت زیر سرشان دارند . با این حال ، هر کوسه ای می تواند توسط دندان های تیز خود یا پوست زبر بدن خود جراحات دردناک یا حتی کشنده در فرد ایجاد کند .

ماهی خرگوشی

ماهی خرگوشی یا ماهی شکم خاردار (جنس سیگانیدا) اغلب در اطراف صخره های مرجانی در اقیانوس هند و اقیانوس آرام یافت می شود . آنها دارای خارهای بسیار نوک تیز و اغلب سمی در باله های خود هستند . اگر مجبور شدید که آنها را حمل کنید بسیار با احتیاط به آنها دست بزنید . این ماهی مانند بسیاری از انواع دیگر ماهی های خطرناک در این فصل توسط بومیان خوراکی به حساب می آیند . اما اگر بدون احتیاط آن را حمل کنید بر اثر تماس نادرست مرگ فرد حتمی است . اگر این امکان وجود دارد از انواع ماهیان به جای این ماهی سمی برای غذا استفاده کنید .

تنگ

تنگ یا ماهی جراح (جنس آکانتوریدا) حدود ۲۰-۲۵ سانتیمتر بوده و رنگ زیبایی دارد . به آنها به دلیل وجود تیغه های شبیه چاقوی جراحی موجود در قسمت دُم آنها ماهی جراحی می گویند . زخم ایجاد شده توسط این تیغه ها می توانند به سبب ایجاد مسمومیت و عفونتی که ایجاد می کنند به مرگ منتهی شود و خونی که از این زخمها ایجاد می شود می تواند کوسه ها را به سمت خود جذب کند .

ماهی قورباغه ای

این ماهی از جنس باتراچوایدیدا در آبهای استوایی ساحل خلیجی ایالات متحده و در طی دو ساحل آمریکای مرکزی و جنوبی یافت می شود . این ماهی تیره رنگ اندازه ای در حدود ۱۸-۲۵ سانتیمتر دارد . آنها خود را مابین و زیر شن ها مخفی می کنند و منتظر طعمه خود می نشینند . آنها بر روی پشت خود نیش های تیز و بسیار سمی دارند .

عقرب ماهی

ماهی عقرب ماهی (سکوپانڈیا) اغلب در اطراف صخره های دریایی موجود در اقیانوس هند و آرام به ندرت در مدیترانه و دریای اژه یافت می شود . اندازه آنها بین ۳۰-۷۵ سانتیمتر است . گوناگونی رنگ آنها نیز از قهوه ای قرمز یا زرد قهوه ای متفاوت است . آنها باله های بلند و موجی شکل و تیغه هایی دارند و نیش آنها بسیار دردناک است . انواع کمتر سمی آنها در اقیانوس اطلس زندگی می کنند .

سنگ ماهی

این ماهی (جنس سیناسجا) در اقیانوس هند و آرام یافت می شود . آنها وقتی که پا روی آنها گذاشته می شود یا با بی دقتی حمل می شوند یک نیش زهری را از تیغه های جانبی خود وارد بدن می کنند . به دلیل شکل ناهموار آنها و رنگ یکنواخت آنها مشاهده آنها بسیار سخت است . اندازه های آنها تا ۴۰ سانتیمتر می رسد .

ماهی وبور

این ماهی (جنس تراشینیدا) حدوداً ۳۰ سانتیمتر طول دارد . به دلیل این که آنها خود را در ماسه های ساحلی اروپا ، آفریقا و مدیترانه مخفی می کنند مشاهده آنها مشکل است . رنگ آنها معمولاً قهوه ای تیره است . آنها خارهای تیز و بسیار سمی روی باله های پشتی و پوششی برانش خود دارند .

برای کسب اطلاعات بیشتر در این زمینه به ضمیمه F مراجعه کنید .

حیوانات و ماهی های سمی غیر قابل خوردن

دستورالعمل زنده ماندن در شرایط سخت اغلب اشاره می کند که جگر خرس قطبی به دلیل وجود مقدار زیادی ویتامین A سمی است . بنابراین ما باید توجه داشته باشیم که بعد از خوردن این بخش از بدن این حیوان امکان مرگ وجود دارد . نوع دیگر گوشت سمی گوشت لاک پشت هاوس بیل (نوعی لاک پشت متوسط دریای گرم) می باشد . شما می توانید به کمک نوک به سمت پایین خمیده شده آنها و پولک های زرد رنگ آنها که بر روی گردن و باله های جلویی آنها قرار دارد آنها را شناسایی کنید . وزن آنها بیش از ۲۷۵ کیلوگرم بوده و صید آنها بسیار مشکل است .

بسیاری از ماهی هایی که در نزدیک سواحل زندگی می کنند ، یا در برکه و خورها ، برای خوردن سمی می باشند . هر چند ممکن است بعضی از آنها به مقدار کمی سمی باشند . اغلب آنها در مناطق استوایی هستند اما در هر جای ناشناخته ای که ماهی شکار می کنید وجود ماهی های غیر خوراکی نیز محتمل است . بعضی ماهی های شکارچی مثل باراکودا و اسپرممکن است اگر ماهی سمی آب های کم عمق را خورده باشد سمی باشد و نتوان آنها را خورد . انواع از همه سمی تر دارای نوک شبیه طوطی و صدف محکمی شبیه پوست هستند که تیغهایی دارند و اغلب می توانند بدن خود مثل بالون درآورند . با این حال در مواقع خاصی از سال مردم بومی ماهی بادکنکی را یک غذای لذیذ به حساب می آورند .

ماهی بادکنکی

ماهی بادکنکی (جنس تترا اُدنیتدا) بسیار به آب سرد مقاوم است . شما آنها را در طی سواحل استوایی و معتدل در سراسر جهان ، حتی در بعضی رودخانه های جنوب شرقی آسیا و آفریقا می یابید . آنها دارای تیغ های کوچکی هستند و می توانند وقتی که مورد تهدید واقع می شوند خود را باد کنند تا به صورت بادکنک در آیند . خون ، جگر و گندهای آنان بسیار سمی است . به طوری که ۲۸ میلی گرم از آن می تواند کشنده باشد . این ماهی ها به رنگهای مختلفی در می آیند و اندازه متفاوتی دارند و به ۷۵ سانتیمتر می رسند .

ماشه ماهی

ماشه ماهی (جنس بلاستیدیا) بیشتر در دریاها و استوایی یافت می شوند و انواع مختلفی دارند . آنها بدنی فشرده دارند و اندازه ای تا ۶۰ سانتیمتر پیدا می کنند و دارای باله های بلند ، تیز و جانبی هستند . از آنها اجتناب کنید ، زیرا بیشتر آنها گوشتی مسموم دارند .

باراکودا

هر چند بیشتر مردم به دلیل درنده خویی آنها از آنها دوری می کنند ، ندرتاً ممکن است باراکودا را بخورند . این شکارچیان دریاها و استوایی می توانند به ۱/۵ متر برسند و بدون هیچ واهمه ای به انسان حمله می کنند ، آنها ندرتاً گوشت سمی دارند و این ماده سمی می تواند کشنده باشد . برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد ماهی های سمی و نرم تنان سمی به ضمیمه F مراجعه کنید .

سایر مخلوقات دریایی خطرناک

اختاپوس حلقه آبی ، ژله ماهی و صدف مخروطی یا مته ای شکل سایر مخلوقات دریایی خطرناک به حساب می آیند .

اختاپوس حلقه آبی

بیشتر اختاپوس ها اگر به روش صحیحی تهیه شوند برای خوردن بسیار خوشمزه هستند . با این حال اختاپوس حلقه آبی (هایالوچلانا لونولاتا) می تواند با نوک طوطی شکل خود بطور کُشنده ای گاز بگیرد . خوشبختانه این حیوان در صخره های بزرگ استرالیا زندگی می کند و بسیار محدود می باشد . این به دلیل رنگ خاکستری روشن خود و حلقه های آبی موجود بر روی بدن آن شناسایی می شود . کارشناسان توصیه می کنند که با تمامی اختاپوس های استوایی با احتیاط برخورد کرد ، زیرا بیشتر آنها دارای گاز گرفتن های سمی می باشند . هر چند گوشت آنها خوراکی است .

ژله ماهی

ژله ماهی ها ندرتاً کُشنده هستند . اما نیش آنها بسیار دردناک است . کلونی های این ماهی بر روی آب به صورت جسم شناور ارغوانی یا نارنجی رنگ که بر روی آب هستند دیده می شود . این دارای پاهای سمی است که تا ۱۲ متری در آب شناور هستند . پاهای بزرگ در واقع کلونی سلول های نیش دار هستند . مهمترین ژله ماهی که ایجاد مرگ می کند نوع مرد جنگنده آن می باشد . سایر ژله ماهی ها نیز می توانند نیشهای سمی بزنند . از تماس گرفتن با پاهای ژله ماهی اجتناب کنید حتی آنهایی که مُرده هستند و از بدن ژله ماهی جدا شده اند .

صدف مخروطی

صدفهای مخروطی زیر استوایی و استوایی دارای خارهای زوبین شکل سمی هستند . همگی مخروطی شکل هستند و یک طرح شبکه ای شکل بر روی صدف وجود دارد . یک پرده غشایی ممکن است رنگ آن را تیره کند . بعضی انواع صدفهای مخروطی سمی هستند . حتی بعضی از انواع کُشنده آنها در اقیانوس آرام و هند یافت می شود . از هر صدف شبیه مخروط اجتناب کنید .

صدف مته ای

این نوع صدف (جنس تربریدا) بلندتر و نازکتر از صدف مخروطی است ، اما می تواند به اندازه نوع مخروطی کُشنده باشد . آن ها در دریاها معتدل و استوایی یافت می شوند . آنهایی که در اقیانوس هند و آرام زندگی می کنند سموم کُشنده قوی تری در خارهای خود دارند . از خوردن این صدف ها خودداری کنید ، زیرا گوشت بسیار سمی دارند .

زنده ماندن در شرایط سخت قسمت دوازدهم - سلاح ها، ابزار آلات و تجهیزات



FIELD-EXPEDIENT WEAPONS, TOOLS, AND EQUIPMENT

زنده ماندن در شرایط سخت
قسمت دوازدهم: سلاح ها، ابزار آلات و تجهیزات مقتضی منطقه

سلاح ها، ابزار آلات و تجهیزات مقتضی منطقه

به عنوان یک سرباز شما باید اهمیت مراقبت درست و استفاده صحیح از سلاح ها، ابزار آلات و تجهیزات را بدانید. این موضوع در مورد چاقوی شما اهمیت دارد. شما باید همواره آن را تیز و آماده استفاده قرار دهید. چاقو مهمترین ابزار برای زنده ماندن در شرایط سخت می باشد. تصور کنید که در یک شرایط سخت شما بدون سلاح ها، ابزار آلات و تجهیزات هستید و هیچ چیزی جز چاقو ندارید. شما ممکن است حتی در شرایطی هیچگونه چاقویی نیز نداشته باشید. شما ممکن است احساس کنید که هیچ کمکی ندارید، اما با دانش و مهارت صحیح شما می توانید بسادگی وسایل مورد نیاز خود را تهیه کنید.

در شرایط سخت شما ممکن است لازم باشد تا سلاح ها، ابزار آلات و تجهیزات مقتضی منطقه را به تعداد لازم و در انواع مورد نیاز تهیه کنید. مثالهایی از سلاح ها، ابزار آلات و تجهیزات که می توانند زندگی شما را راحتتر کنند عبارتند از: طنابها، کوله پشتی، لباس، تور و..... باشند.

سلاح ها یک هدف دوگانه ای را فراهم می آورند. شما از آنها جهت صید کردن و آماده کردن غذا و همچنین برای دفاع از خود استفاده می کنید. یک سلاح به شما احساس امنیت می بخشد و این توانایی را در شما به وجود می آورد که در حین حرکت به شکار بپردازید.

گرزها

شما گرزها را نگه می دارید و آنها را پرتاب نمی کنید. به عنوان یک سلاح، گرز شما را از سرباز دشمن حفظ نمی کند. با این حال آن منطقه دفاع پشت سر انگشتان شما را توسعه می دهد. این همچنین قدرت شما را نیز افزایش می دهد. سه نوع گرز وجود دارند، آنها عبارتند از: نوع ساده، نوع وزنه دار و نوع قلبی طناب دار.

گرز ساده

یک گرز ساده یک چوبدستی یا شاخه درخت است. آن باید به اندازه کافی کوتاه باشد تا بتوان آن را چرخاند. اما باید در همین حال به اندازه کافی بلند باشد و قوی باشد تا به هر چیزی که زده می شود آسیب وارد کند. آن باید به اندازه ای باشد که به راحتی در دست شما جای گیرد ولی نباید به اندازه ای نازک باشد که به راحتی شکسته شود. چوبهای سخت، راست و رگه دار بهترین چوبها برای چماق هستند.

گرز وزنه ای

گرز وزنه ای همان گرز ساده است که در انتهای آن وزنه ای قرار گرفته است. وزنه نیز می تواند چیزی مثل یک برآمدگی روی چوب یا چیزی مثل یک سنگ باشد که به چماق بسته شده است.

برای ساختن یک گرز وزنه ای ابتدا سنگی را پیدا کنید که شکل آن طوری باشد که به راحتی به گرز محکم بسته شود. یک سنگ به شکل ساعت شنی بهترین شکل را دارد. اگر نتوانستید سنگی به شکل مورد نیاز پیدا کنید، شما باید یک شیار یا کانال در داخل سنگ به کمک تکنیکی که به تکنیک نوک زدن معروف است ایجاد کنید. با بستن سنگهای کوچکتر به سنگ اصلی گرز شما می توانید شکل مورد نیاز را بر روی گرز به دست آورید.

سپس یک تکه چوب به اندازه مناسب پیدا کنید. یک تکه چوب راست و محکم مناسب می باشد. اندازه طول چوب باید متناسب با وزن سنگ باشد. در انتها سنگ را به دسته گرز (چوب تهیه شده) ببندید. سه تکنیک عمومی برای بستن سنگ به دسته گرز وجود دارد: تکنیک شکافتن، چوب جنگلی شکل و تکنیک گره زدن. این تکنیکها بسته به نوع دسته ای که برای گرز تهیه می شود انتخاب می گردد. تصویر ۱-۱۲ مشاهده شود.

از محل دوشاخه چوب شروع کنید و محکم گره بزنید تا از شکافته شدن آن جلوگیری کنید.

۱- یک تکه چوب به طول ۱ متر و قطر ۲/۵ سانتیمتر تهیه کنید.

و یک انتهای آن را به اندازه ای بتراشید که قطری معادل قطر معمول چوب پیدا کند.

۲- یک تکه سنگ به وزن ۱/۸ کیلوگرم تهیه کنید و انتهای تراشیده چوب را اطراف آن ببیچید.

۳- این مجموعه را محکم به هم گره بزنید.

تکنیک گره زدن

تکنیک دو بخش کردن شاخه

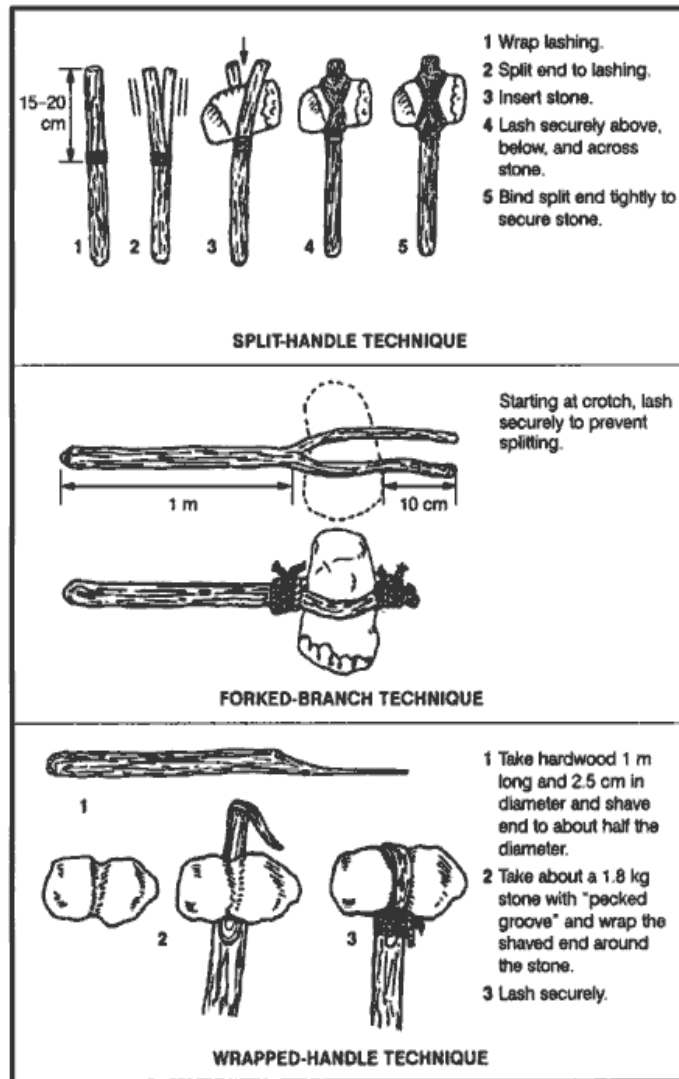


Figure 12-1. Lashing clubs.

تصویر ۱-۱۲. گرز شلاقی

- ۱- یک تکه طناب دور چوب پیچید .
 - ۲- انتهای چوب را تا محل پیچیده شدن طناب بشکافید .
 - ۳- سنگ را وارد شکاف کنید .
 - ۴- محکم بالا ، زیر و طرفین سنگ را با طناب ببندید .
 - ۵- انتهای باز شکاف را که در بالای سنگ قرار دارد محکم به هم گره بزنید .
- تکنیک شکافتن

گرز قلابسنگی

یک گرز قلابسنگی نوعی دیگر از گرز وزنه ای می باشد . یک وزنه به فاصله ۸-۱۰ سانتیمتر توسط یک طناب محکم و قابل انعطاف به دسته گرز متصل می شود (تصویر ۲-۱۲)

این نوع گرز علاوه بر این که میزان دسترسی فرد استفاده کننده از آن را افزایش می دهد ، قدرت آن را نیز افزایش می دهد و قدرت آن را نیز چند برابر می سازد .

- ۱- طناب گرز را به آن گره زده و حدود ۲۰ سانت از آن را آزاد بگذارید .
- ۲- یک سنگ یا هر چیز سنگین دیگر را که وزنی معادل ۱/ تا ۲/۲۵ کیلوگرم دارد در فاصله ی ۷/۵ تا ۱۰ سانتیمتر از نوک گرز به طناب گره

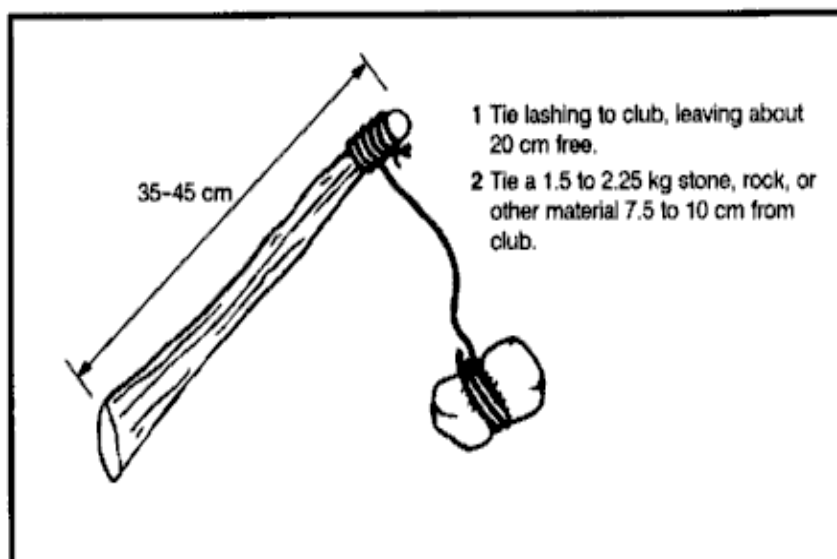


Figure 12-2. Sling club.

تصویر ۱۲-۲ گرز قلاب سنگی

سلاح های لبه دار (تیز)

چاقوها ، تیغه های نیزه ها ، نوک تیرهای کمان ، جزو گروه سلاحهای تیز و لبه دار قرار می گیرند . در پاراگراف زیر در مورد نحوه ساختن آنها بحث می کنیم .

چاقوها

یک چاقو سه عملکرد اساسی دارد . آن می تواند سوراخ کند ، بشکافد یا خرد کند و ببرد . یک چاقو همچنین ابزار با ارزشی برای تهیه سایر وسایل مورد نیاز می باشد . شما ممکن است در شرایطی قرار بگیرید که چاقویی به همراه نداشته باشید یا این که به نوعی دیگر از چاقو یا یک نیزه نیازمند شوید . برای رفع این نیاز می توان از سنگ ، استخوان ، چوب یا فلز برای ساختن چاقو یا تیغه نیزه استفاده کرد .

سنگ

برای ساختن یک چاقوی سنگی شما به یک تکه سنگ بالبه تیز ، یک ابزار رنده کننده و یک ابزار تکه تکه کننده نیازمندید . یک ابزار رنده کننده وسیله ای سبک با لبه ای گند می باشد که برای جدا کردن تکه های کوچکی از سنگ استفاده می شود . یک ابزار تکه تکه کننده وسیله ای نوک تیز می باشد که برای جدا کردن قطعات نازک و کوچک سنگ مورد استفاده واقع می شوند و شما می توانید ابزار رنده کننده را از چوب ، استخوان یا فلز تهیه کنید و ابزار تکه تکه کننده را می توان از استخوان شاخ حیوانات یا آهن نرم به دست آورد (تصویر ۱۲-۳) گرز قلابسنگی

۱- شکل دادن تیغه ی چاقو . ابزار رنده کننده را بر روی لبه نزدیک سنگ بکشید تا به اندازه کافی نازک و تیز شود

۲- تیز کردن تیغه . ابزار تکه تکه کننده را به سمت پایین از قسمت لبه تیز سنگ بکشید یا این که ابزار تکه تکه کننده را در سطح سنگ بطور مستمر بکشید .

ابزار رنده کردن

تکه سنگ با لبه ی تیز به شکل تیغه ی چاقو در آورده می شود .

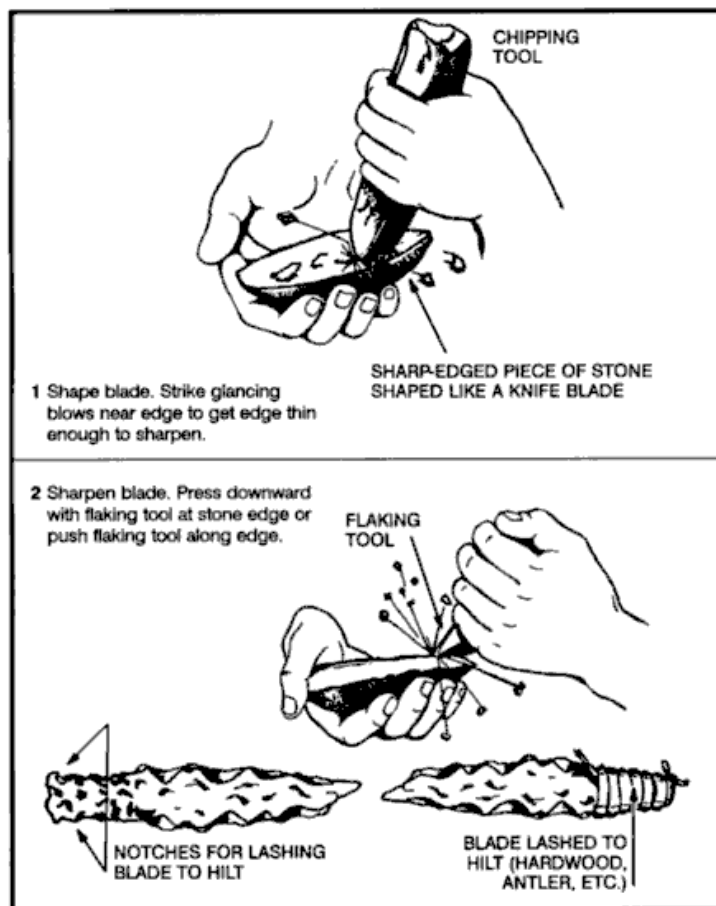


Figure 12-3. Making a stone knife.

تصویر ۱۲-۳ تهیه چاقوی سنگی

برای ساختن چاقو از ابزار رنده کننده استفاده کنید و با کشیدن آن بر روی تکه سنگ انتخاب شده تکه سنگ را بسایید . سعی کنید تا جای ممکن تیغه چاقو به میزان کمی نازک شود . سپس از ابزار تکه تکه کننده استفاده کرده و آن را روی لبه های سنگ فشار دهید . این عمل سبب میشود که تکه های جدا شده در جهت مخالف تیغه چاقو جدا شوند و تیغهای تیز به دست آید . ابزار تکه تکه کننده به عنوان تیغه چاقو از آن استفاده کنید حرکت دهید . نهایتاً شما یک تیغه برنده و تیز خواهید داشت که می توانید از آن به عنوان چاقو استفاده کنید . تیغه را به دسته ای که در دسترس می باشد ببندید . (تصویر ۱۲-۳)

نکته : سنگ یک ابزار سوراخ کننده و یک ابزار خرد کننده مناسبی فراهم می آورد اما تیغه چاقوی تهیه شده از سنگ مناسب و خوب باقی نمی ماند . بعضی از سنگها مانند چخماق تیغه های تیز بسیار مناسبی فراهم می آورد .

استخوان

شما همچنین می توانید از استخوان به عنوان یک سلاح تیغه دار ونوک تیز استفاده کنید . اول شما نیازمند این هستید که یک استخوان مناسب پیدا کنید . استخوان های بزرگ مانند استخوان پای یک گوزن یا حیوان دیگری مشابه آن بسیار مناسب می باشد . استخوان را روی جسم سختی قرار دهید . استخوان را به واسطه یک جسم سنگین مثل یک سنگ بشکنید . از تکه های به دست آمده یک تکه نوک تیز مناسب را انتخاب کنید .

شما می توانید با کشیدن استخوان بر روی سطوح سخت آن را نوک تیزتر کنید . اگر تکه استخوان خیلی کوچک باشد شما می توانید یک دسته به آن ببندید . یک دسته مناسب با استفاده از یک تکه چوب سخت و مناسب می توان با گره زدن بطور محکم به استخوان تهیه کرد . نکته: از چاقوی استخوانی فقط برای سوراخ کردن استفاده کنید . این چاقو تیغه ای برای خود نگه نمی دارد و اگر به طور متنوع استفاده شود ممکن است به قطعات ریزی تکه تکه شود .

شما می توانید با استفاده از چوب سلاح تیغه داری درست کنید . از آنها فقط برای سوراخ کردن استفاده کنید . نی تنها چوبی است که تیغه های خوبی از آن بدست می آید . برای ساختن یک چاقوی چوبی ابتدا یک چوب راست و محکم انتخاب کنید که حدود ۳۰ سانتیمتر طول و ۲/۵ سانتیمتر قطر داشته باشد . تیغه ای حدود ۱۵ سانتیمتر در چوب درست کنید . آن را به سمت پایین تراش دهید تا بصورت نوک تیز در آید . تنها از بخشهای صاف و مستقیم چوب استفاده کنید از مغز چوبها استفاده نکنید ، زیرا آنها ضعیف هستند . نوک چاقو را با استفاده از روشی که به عنوان روش محکم کردن با آتش نامیده می شود محکم کنید . اگر آتش مهیا باشد ، تیغه چاقو را روی آتش آرام آرام خشک کنید تا زمانی که مقدار کمی نیمسوز شود . هر قدر چوب خشک تر باشد ، نوک چاقوی درست شده از آن محکمتر می شود . اگر از نی استفاده می کنید بعد از تهیه کردن تیغه چاقو ، هر چوب دیگری را بردارید تا تیغه نسبت به داخل نی نازک تر باشد . عمل برداشتن بدین طریق انجام می شود ، زیرا سخت ترین و محکم ترین بخش نی قسمت خارجی آن است . تا جایی که می توانید لایه خارجی چوب را باقی بگذارید تا تیغه چاقو محکمتر شود . وقتی که نی را روی آتش نیم سوز می کنید ، فقط داخل چوب را نیمسوز کنید . خارج نی را نیمسوز نکنید .

فلز

فلز بهترین ماده برای ساختن سلاح تیغه دار است . فلز ، وقتی به طور صحیحی طراحی شده باشد می تواند یک چاقو با سه کاربرد : سوراخ کردن ، خرد کردن و ورقه کردن و بریدن تهیه کند . اول ، یک تکه فلز مناسب پیدا کنید ، قطعه ای را که بیشترین نزدیکی را به شکل تیغه ای که در انتهای آن می خواهید بسازید داشته باشد . بسته به اندازه و شکل فلز شما می توانید لبه ای را به دست آورید و با کشیدن فلز روی سطح خشن سنگ لبه تیغه را درست کنید . اگر فلز به اندازه کافی گرم باشد ، وقتی که فلز سرد است می توانید با چکش کاری روی آن به آن شکل دهید . از یک سطح صاف و سخت به عنوان سندان و یک جسم فلزی یا سنگی سخت به عنوان چکش برای چکش کاری تیغه چاقو استفاده کنید . مقداری چوب ، استخوان یا موادی مشابه آن برای حفاظت خود در مقابل تیزی چاقو استفاده کنید و برای چاقو دسته درست کنید .

سایر مواد

شما از مواد دیگری نیز می توانید برای ساختن سلاحهای نوک تیز و تیغه دار استفاده کنید . اگر ماده دیگری در دسترس نباشد ، شیشه ماده خوبی برای تهیه سلاح است . یک تکه مناسب شیشه نوک تیز و خوبی دارد ولی برای انجام کارهای سنگین مناسب نیست . شما می توانید پلاستیک را نیز تیز کنید ، البته اگر به اندازه کافی نازک یا سخت باشد تا برای سوراخ کردن از آن بهره ببرید .

تیغه نیزه ها

برای ساختن تیغه نیزه از همان روشی که برای تهیه تیغه چاقو استفاده می کردید بهره ببرید . سپس یک استوانه ۱ / ۲ - ۱ / ۵ متری تهیه کنید . طول آن باید به شما این اجازه را بدهد که نیزه را به راحتی و با قدرت حمل کنید . تیغه نوک نیزه را به استوانه به کمک طناب ببندید . روش مناسب این است که دسته نیزه را بشکافید و تیغه را وارد آن کنید و سپس طناب را دور آن پیچید . شما می توانید بدون اینکه تیغه را به نیزه اضافه کنید با کمک مواد دیگر آن را بسازید . یک تکه چوب محکم به اندازه ۱ / ۲ - ۱ / ۵ متر انتخاب کنید و یک انتهای آن را به اندازه ای بتراشید که نوک تیز شود . اگر امکان دارد برای محکم کردن نوک نیزه آن را روی آتش خشک کنید . از نی نیز نیزه های خوبی به دست می آید . یک تکه نی ۱ / ۲ - ۱ / ۵ متری را انتخاب کنید . از ۸-۱۰ سانتیمتری عقب و انتهای آن شروع کنید و آن انتها را با زاویه ۴۵ درجه بتراشید (تصویر ۴-۱۲) . به خاطر داشته باشید برای تیزتر کردن نوک نیزه فقط قسمت داخلیش را بتراشید .

نمای جلویی نمای کناری

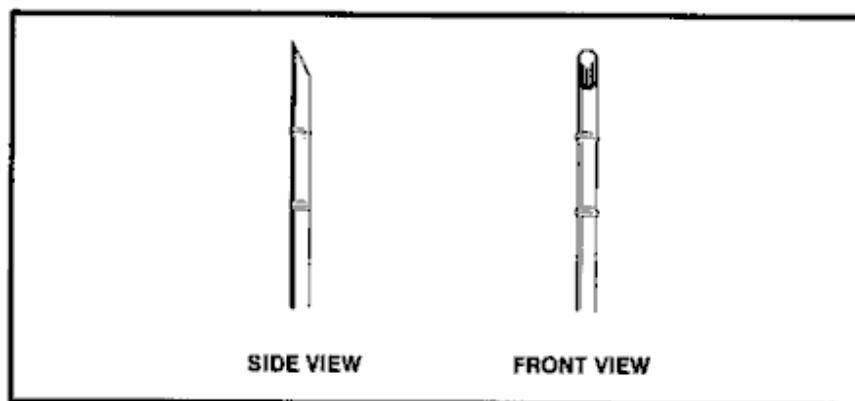


Figure 12-4. Bamboo spear.

تصویر ۴-۱۲. نیزه درست شده از نی

نوک تیرهای کمان

برای ساختن نوک تیرهای کمان از همان روشی استفاده کنید که تیغه چاقوها را از آن روش می سازید. سنگهای چخماق، چرت و صدفی شکل بهترین نوع سنگها برای ساختن نیز هستند. شما می توانید استخوان را نیز مانند سنگ با خرد کردن برای تهیه تیر و کمان آماده سازید. از شیشه های شکسته نیز می توان به این منظور بهره مند شد.

سایر سلاح های مقتضی منطقه

شما می توانید سایر سلاحهای مقتضی منطقه مانند بومرنگ، تجهیزات تیراندازی یا قلابسنگ را نیز تهیه کنید.

بومرنگ

بومرنگ سلاحی است که در مقابل صیدهای کوچک مانند سنجابها و خرگوش ها بسیار مؤثر می باشد. چوب بومرنگ خود چوبی کُند می باشد و عموماً به صورت کمان ۴۵ درجه می باشد. یک تکه چوب با زاویه دلخواه خودمان (۴۵ درجه) از میان چوبهای سخت انتخاب کنید دو طرف آن را بسابید تا کاملاً صاف شود و شکل بومرنگ به خود بگیرد (تصویر ۵-۱۲). شما باید پرتاب آن را تمرین کنید تا شتاب و وقت کافی را در هنگام پرتاب به آن بدهید. اول، هدف را با کشیدن بازویی که پرتاب را انجام نمی دهد تنظیم کنید و قسمت میانی به سمت پایین هدف را نشانه بگیرید. به آرامی و متناوباً دست پرتاب کننده را بالا و پایین بیاورید تا زمانی که بومرنگ پشت را با زاویه حدود ۴۵ درجه متوقف کند یا با کفلی که به سمت دست غیر پرتاب کننده می باشد در یک خط قرار گیرد. دست پرتاب کننده را جلو آورید تا زمانی که آن فقط به مقدار کمی بالاتر و موازی دست غیر پرتاب کننده باشد. این نقطه رهایی بومرنگ است. برای به دست آوردن وقت در پرتاب این کار را متناوباً و به آرامی تمرین کنید.

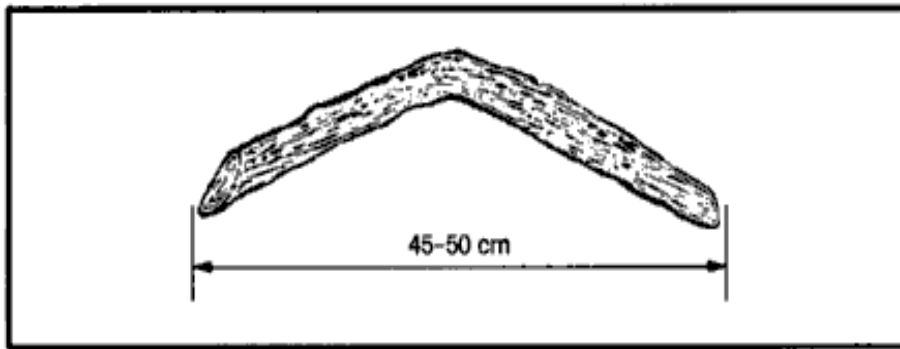


Figure 12-5. Rabbit stick.

تجهیزات تیراندازی

شما می توانید با مواد در دسترس خود تیر و کمان درست کنید (تصویر ۶-۱۲). برای ساختن یک کمان از روشی که فقط در مورد وسایل گُشنده شرح داده شد پیروی کنید. شکل دادن به کمان

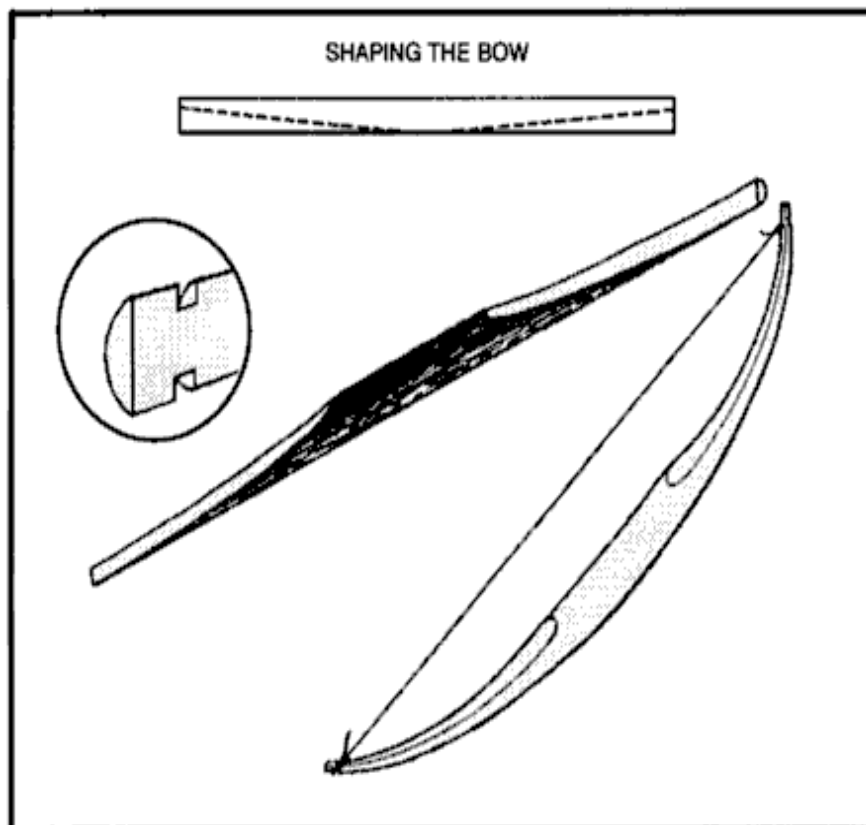


Figure 12-6. Archery equipment.

در حالی که ساختن یک تیر و کمان ساده است، استفاده از آن چندان راحت نمی باشد. شما باید با آن مقدار زیادی تمرین کنید تا مطمئن شوید که حتماً هدف را می زنید. همچنین کمانی که درست می کنید مدت زیادی کار نمی کند و شما باید یکی دیگر درست کنید. به دلیل زمان و انرژی که صرف می شود، شما ممکن است تصمیم بگیرید تا از نوع دیگری سلاح استفاده کنید.

قلابسنک

قلابسنگ نیز سلاح دیگری است که به سادگی درست می شود (تصویر ۷-۱۲) . این خصوصاً برای شکارهای در حال فرار یا پرنده‌گانی که در سطوح پایین پرواز می کنند مناسب است . برای استفاده از قلابسنگ آن را از گره میانی آن بگیرید و بالای سرتان چرخش دهید . با رها کردن قلاب سنگ به سمت هدف پرتاب می شود . وقتی که قلابسنگ را رها می کنید ، طناب وزنه دار جدا می شود . این طنابها اطراف پرنده یا حیوانی که به آن اصابت می کند می پیچد و آن را غیرفعال می کند .

۳- طنابها را از گره وسطی آنها بگیرید و قلاب سنگ را بالای سرتان بچرخانید . سپس آن را به سمت هدف رها کنید

۲- وزنه های ۰/۲۵ کیلوگرمی به انتهای طنابها گره بزنید .

۱- برای اتصال ۳ طناب ۶۰ سانتیمتری از گره روی دستی استفاده کنید

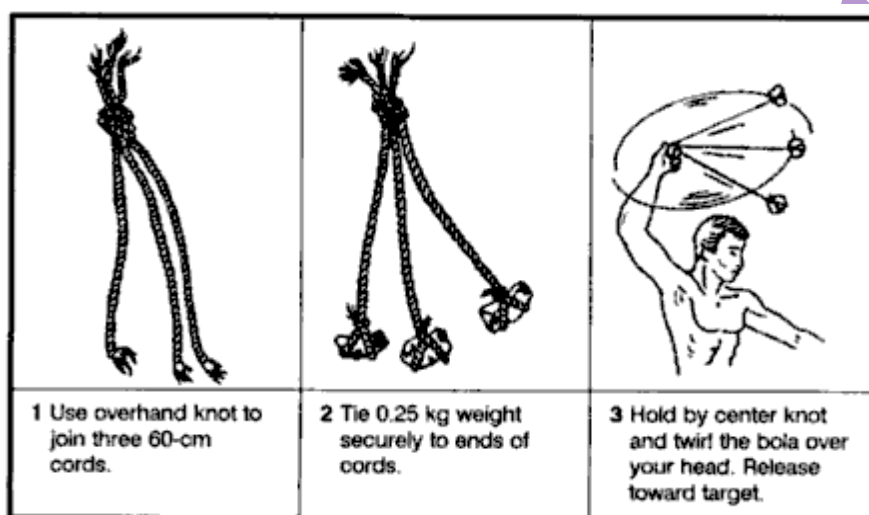


Figure 12-7. Bola.

تصویر ۷-۱۲ . قلاب سنگ

محکم به هم بستن و طناب

بسیاری مواد به اندازه کافی مستحکم هستند که از آنها به عنوان طناب برای به هم بستن استفاده کرد . تعدادی مواد طبیعی و مصنوعی در منطقه همواره وجود دارند . مثلاً یک کمر بند کتانی که نخ کش نمی شود برای شما بسیار مفید است . شما می توانید از ریسمان ها برای مقاصد دیگری نیز بهره مند شوید (طناب ماهیگیری ، نخ دوزندگی و به هم متصل کردن) .

انتخاب طناب های طبیعی

قبل از ساختن طناب تعدادی آزمایش ساده است که شما می توانید برای تعیین استقامت ماده ای که برای تهیه طناب انتخاب کرده اید انجام دهید . ابتدا ، ماده را از سمت درازا بکشید تا مقاومت آن را تست کنید . سپس آن را بین دو انگشت خود بیچید و انگشتان را روی هم بچرخانید . اگر طناب به خوبی فشار را تحمل کرد و باز نشد ، یک گره روی دستی با فیبرها بزنید و آرام آرام آن را محکم کنید . اگر گره باز نشد بنابراین ماده مورد نظر برای تهیه طناب مناسب است . در تصویر ۸-۱۲ متدهای مختلف برای تهیه طناب نشان داده شده اند.

۱- در محل گره طناب را محکم کردن

۲- دو رشته طناب را در جهت عقربه ساعت در هم تابیدن

۳- تابیدن يك رشته دور رشته دیگر خلاف جهت عقربه هاي ساعت

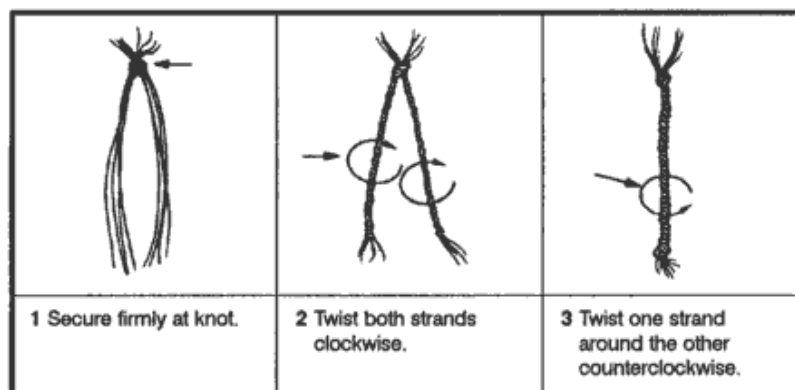


Figure 12-8. Making lines from plant fibers.

تصویر ۸-۱۲. تهیه طناب به کمک فیبرهای گیاهی

مواد متصل کننده

بهترین ماده متصل کننده طبیعی برای بستن مواد کوچک به همدیگر زردپی است. شما می توانید زردپی را از تاندونهای شکارهای بزرگ مثل گوزن به دست آورید. تاندونها را از بدن شکار جدا کنید و کاملاً خشک کنید. تاندونهای خشک شده را خرد کنید تا به صورت فیبرهایی در آید. فیبرها را مرطوب کنید و آنها را بصورت یک طناب متناوب بپیچید. اگر شما به ماده ای محکم نیازمندید، می توانید طناب درست شده را نیز خشک کنید. وقتی که از زردپی های کوچک استفاده می کنید، نیازی به این نیست که از گره نیز استفاده کنید زیرا زردپی مرطوب و چسبنده است و وقتی هم که خشک می شود بسیار محکم است. شما می توانید فیبرهای گیاهی را از قسمت داخلی پوست بعضی از درختان جدا کنید، تکه تکه کنید و خشک کنید و نهایتاً از آنها طناب بسازید. شما می توانید از درختان زیزفون، گردوی آمریکایی، بلوط سفید، توت سیاه، شاه بلوط و درختان سرو سرخ و سفید برای ساختن طناب استفاده کنید. بعد از این که طناب را تهیه کردید آن را امتحان کنید تا به اندازه ای که مورد نظرتان است محکم باشد. شما می توانید با بافتن چندین رشته به همدیگر طناب را محکمتر کنید. شما می توانید از پوست خام برای ساختن مواد متصل کننده استفاده کنید. پوست خام از پوست شکارهای متوسط یا بزرگ درست می شود. بعد از کندن پوست حیوان چربی ها و گوشت های متصل به آن را از پوست جدا کنید. پوست را کاملاً خشک کنید تا زمانی که هیچگونه پیچ خوردگی در پوست نباشد که رطوبت در آن باقی بماند نیازی به کشیدن پوست وجود ندارد. نیازی نیست که موی موجود بر روی پوست را پاک کنید. پوست را وقتی که خشک شده است ببرید. برش هایی با عرض حدود ۶ سانتیمتر بزنید. از مرکز پوست شروع کنید و یک برش دایره ای مستمر بر روی پوست بزنید و در جهت خلاف عقربه های ساعت به طرف لبه خارجی پوست حرکت کنید. پوست را ۲-۴ ساعت یا هر زمانی که نرم شود در آب غوطه ور کنید. آن را مرطوب سازید و تا جایی که می توانید بکشید. وقتی که خشک شود آن قوی و بادوام خواهد شد.

تهیه کوله پشتی

مواد مورد نیاز برای تهیه کوله پشتی معمولاً محدود می باشد. شما می توانید از چوب نی، طناب، فیبرهای گیاهی، لباسها، پوستهای حیوانات، کرباس و سایر مواد مشابه برای تهیه کوله پشتی استفاده کنید. تکنیکهای مختلفی برای تهیه کوله پشتی وجود دارند. بعضی از آنها بسیار پیچیده هستند، اما آنهایی که ساده و راحت هستند، بیشتر برای شرایط سخت مورد استفاده واقع می شوند.

کوله نعل اسبی

این کوله به سادگی ساخته می شود و به راحتی بر روی یک شانه حمل می شود. یک تکه پانچو، پتو یا کرباس که به صورت مربعی شکل می باشد را روی زمین صافی پهن کنید. مواد را روی یک لبه آن قرار دهید. مواد را به سمت جهت مخالف پارچه بپیچید و در انتها دو انتهای باقی مانده را محکم به همدیگر گره بزنید. چندین گره اضافی در طی بقیچه بزنید. شما می توانید با یک طناب که به دو انتهای کوله متصل شده است کوله را روی یک شانه خود ببندازید.

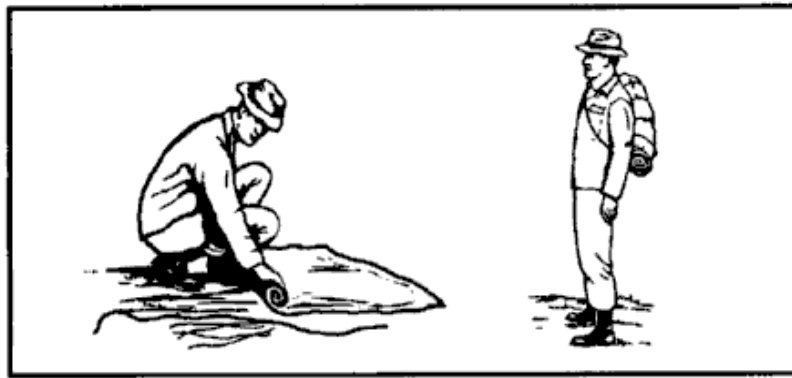


Figure 12-9. Horseshoe pack.

(تصویر ۹-۱۲)

کوله مربعی

اگر طناب موجود باشد ساختن این کوله پشتی ساده است . در غیر این صورت شما باید طناب را ابتدا درست کنید . برای تهیه این کوله یک چهارچوب مربعی شکل از چوب نی یا چوب دیگری درست کنید . اندازه مربع بسته به فرد و میزان تجهیزاتی که حمل می کند متفاوت است

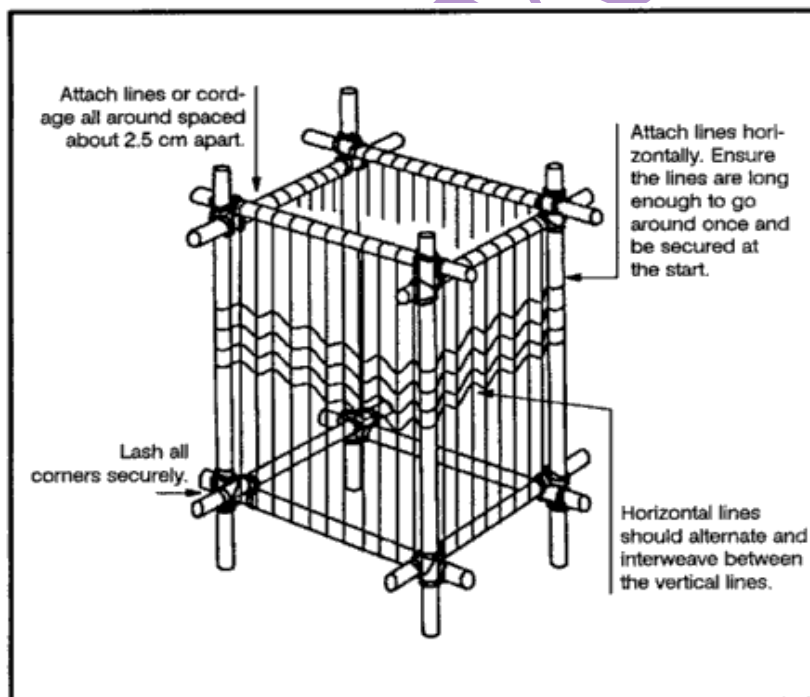


Figure 12-10. Square pack.

(تصویر ۱۰-۱۲)

لباس و پوشش

شما می توانید از مواد زیادی جهت لباس و پوشش استفاده کنید . هم مواد مصنوعی مثل چتر که مخصوص چتربازی می باشد . هم مواد طبیعی مثل پوست حیوانات و گیاهان برای تهیه لباس فراهم باشد .

چتر مخصوص چتربازی

می توان چتر را به عنوان یک منبع تهیه لباس در نظر گرفت . شما می توانید از تمامی قطعات تشکیل دهنده چتر شامل کانویی ، طنابهای آویزان کننده ، گیره های متصل کننده و یراق چتر برای تهیه لباس استفاده کنید . قبل از باز کردن چتر برای استفاده در تهیه لباس توجه کنید که تمامی نیازهای ضروری خود را در نظر گرفته باشید و طوری طراحی کنید که از بخشهای مختلف چتر به طور صحیحی استفاده کنید . مثلاً علاوه بر این که به نیاز خود برای پوشش توجه دارید به نیاز خود به سرپناه و کوله پشتی نیز توجه کنید .

پوست حیوانات

میزان قدرت انتخاب در نوع پوست حیواناتی که انتخاب می شوند به حیواناتی محدود است که ما آنها را شکار می کنیم یا به دام می افتند . با این حال اگر میزان زیادی حیوان در دسترس باشد پوست حیواناتی که را انتخاب کنید که بزرگتر بوده و سنگینتر باشد و پشم و موی بیشتری داشته باشد . هرگز از پوست حیوانات مریض و عفونی شده استفاده نکنید به دلیل این که حیوانات در محیط وحشی زندگی می کنند همواره انگلهایی مانند کنه ، شپش و کک را در پوست خود دارند . به دلیل وجود این انگلها قبل از استفاده از پوست حیوانات حتماً آن را تمیز بشویید . اگر آب در دسترس نیست ، پوست را کاملاً بتکانید و سطح آن را با تکاندن تمیز کنید . همانند پوست خام پوست را روی زمین پهن کنید و تمامی چربی ها و گوشت آن را پاک کنید . پوست را کاملاً خشک کنید . از بخشهای عقبی مربعی پوست برای تهیه کفش و دستکش یا جوراب استفاده کنید . پوست را همراه با پوست خز بپوشید تا به عنوان فاکتور عایق کننده پوست عمل کند .

فیبرهای گیاهی

منابع گیاهی زیادی به عنوان عایق سرمایی موجود هستند . گیاه (کت تیل) (دُم گربه ای) گیاهی است که در اطراف دریاچه ها ، حوضچه ها و آب های عقبی رودخانه یافت می شود . گیاه فوز که بر بالای دودکش های بلند پیدا می شود فضای هوای مرده ای به وجود می آورد و وقتی مابین دو جسم قرار می گیرد نقش عایق را به خوبی بازی می کند . گیاه پادزهر دانه های گرده ای شکل دارند که عایق های خوبی هستند . فیبرهای موجود در غلاف ذرت فیبرهای موجود در نارگیل برای پیچیده شدن در اطراف طنابها وقتی که خشک هستند بسیار مناسب هستند و عایقهای خوبی بوده و همچنین می توان از آنها به عنوان آتش زنه استفاده کرد .

ظروف پخت و پز و غذاخوری

مواد زیادی ممکن است موجود باشند که می توان از آنها برای ساختن ظروف جهت پخت و پز ، غذا خوردن و ذخیره غذا استفاده کرد .

کاسه ها

می توان از چوب ، استخوان ، شاخ حیوانات ، پوست درختان یا موادی مشابه آنها برای درست کردن کاسه استفاده کرد . برای تهیه کاسه های چوبی از تکه های پوک شده چوب استفاده کنید که می توانند غذای شما و مقدار کافی آب جهت پختن غذا در خود نگه دارند . ظرف چوبی را بالای آتش آویزان کنید و چندین سنگ داغ به آب و غذای موجود در ظرف اضافه کنید . سنگها را وقتی سرد می شوند از ظرف خارج کنید و چند سنگ داغ دیگر به جای آنها داخل ظرف بیندازید تا زمانی که غذا بپزد .

هشدار

از سنگهایی مثل سنگهای آهکی و سنگهای ماسه ای که در داخل خود هوا دارند استفاده نکنید ، زیرا ممکن است آنها در ضمن حرارت دیدن در آتش منفجر شوند .

شما همچنین می توانید از این روش در هنگام استفاده از ظروف ساخته شده از برگ و پوست گیاهان استفاده کنید . با این حال این ظروف بر روی آتش ممکن است بسوزند . پس باید آنها را مرطوب نگه داشت یا این که آتش را کم کرد .

یک بخش از نی خیلی خوب کار می کند ، مخصوصاً اگر آن بخش از نی را بفرید که مابین دو گره قرار دارد . (تصویر ۱۱-۱۲)

لاک پشت

صدف دریایی

پوست نارگیل

بخشی از نی

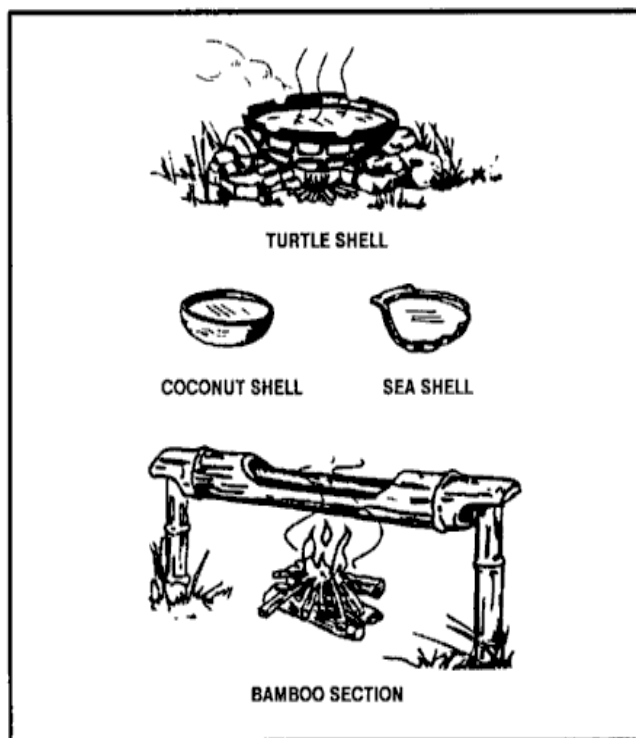


Figure 12-11. Containers for boiling food.

تصویر ۱۱-۱۲ . ظرف برای جوشاندن غذا

هشدار

یک نی بسته شده به دلیل هوا و آبی که در آن مانده است اگر حرارت داده شود می ترکد .

چنگال ها ، چاقوها و قاشق ها

چنگال ها ، چاقوها و قاشق ها را از چوبهای بدون رزین تهیه کنید تا در ضمن خوردن مزه رزین وارد دهان شما نشود یا غذا فاسد نشود . چوبهای بدون رزین عبارتند از بلوط ، درخت غان و سایر درختان چوب سخت .

نکته : از درختانی که در هنگام بریده شدن پوست آنها از آن شهد یا مایع رزین شکل خارج می شود استفاده نکنید .

قابلمه

شما می توانید با استفاده از لاک پشت یا چوب برای خود قابلمه درست کنید . همان طور که در ضمن شرح کاسه ها بیان شد ، استفاده از سنگهای داغ در قابلمه درست شده از چوب سبب می شود که قابلمه به خوبی قابل استفاده شود . نی بهترین چوب برای درست کردن ظروف پخت و پز می باشد .

برای استفاده از لاکِ لاکِ پشت ، ابتدا بخش بالایی لاک را بجوشانید . سپس از آن برای حرارت دادن غذا و آب بر روی شعله استفاده کنید (تصویر ۱۱-۱۲) .

بطری آب

از شکنجه حیوانات می توان برای تهیه بطری آب استفاده کرد . ابتدا داخل شکنجه را با آب بشوید ، سپس انتهای آن را گره بزنید . سر آن را باز بگذارید و از یک وسیله برای بستن قسمت سر شکنجه استفاده کنید .

زنده ماندن در شرایط سخت قسمت سیزدهم - زنده ماندن در صحرا



DESERT SURVIVAL

زنده ماندن در شرایط سخت
قسمت سیزدهم : زنده ماندن در صحرا

زنده ماندن در صحرا

برای زنده ماندن در مناطق صحرایی شما باید محیطی را که با آن مواجه خواهید شد بشناسید و برای مقابله با آن خود را آماده کنید . شما باید تجهیزاتی را که نیازمندید تعیین کنید و تاکتیکی را که از آن استفاده می کنید و چگونگی اثر محیط بر شما و تاکتیک خود را تعیین کنید . زنده ماندن شما به دانش شما از منطقه ، عناصر پایه ای آب و هوایی و توانایی شما در انطباق یافتن با این عناصر و میل شما به زنده ماندن بستگی دارد .

منطقه

بیشتر مناطق خشک چندین نوع منطقه دارند . پنج منطقه صحرایی اصلی عبارتند از :

- کوهستانی (پر ارتفاع)
- دشتهای سنگلاخی
- تپه های شنی
- ماندابهای نمکی
- مناطق با زمینهای ترک خورده و شکسته شده (جبل یا وادی)

مناطق صحرایی حرکت را سخت و طاقت فرسا می سازند. حرکت در صحرا به دلیل وجود علائم بسیار کم به میزان زیادی مشکل می باشد. سایبان و محل پنهان شدن بسیار محدود است، بنابراین خطر دیده شدن توسط دشمن بسیار بالا است.

کوهستان های صحرایی

رشته کوههای پراکنده یا مناطق تپه ای یا کوهستانی لم یزرع و بایر توسط طبیعت خشک آنها و وجود حوضچه هایی صاف در آنها شناسایی می شوند. زمین مرتفع ممکن است به صورت آرام آرام یا به طور ناگهانی از مناطق صاف خارج شده باشد و تا چندین هزار متر بالاتر از سطح دریا بیایند. بیشتر بارانهای ناگهانی صحرا در مناطق مرتفع صورت می پذیرد و به صورت سیلاب به سرعت به مناطق صاف روانه می شود. این سیلاب ها گذرگاه های عمیق آب و مسیل ها را فرسایش می دهند و ماسه و سنگریزه های اطراف لبه حوضچه ها را در کف آن رسوب می دهد. آب سریعاً تبخیر می شود و زمین دوباره مثل سابق خشک می شود. هر چند ممکن است برای زمان محدودی گیاهان خاص برویند. اگر مقدار کافی آب که سرعت تبخیر آب را جبران کند داخل حوضچه وارد گردد، دریاچه های کم عمق ممکن است ایجاد شوند، مانند دریاچه نمکی بزرگ یوتا، یا بحرالحمیت. بیشتر این دریاچه ها غلظت بالایی نمک دارند.

دشتهای سنگلاخی صحرا

دشتهای سنگلاخی صحرا دارای پراکندگی نسبتاً متوسطی هستند با مناطق مسطح بسیار وسیع که در آنها مقدار زیادی سنگلاخ وجود دارد. در آن ممکن است دره های بسیار محصور شده فرسایش یافته بزرگی باشند که به آنها در خاورمیانه وادی و در ایالات متحده و مکزیک Arroyos یا Canyins می گویند. هر چند ممکن است سطح صاف آنها فرد را جذب کند تا در انجام قدم بگذارد، اما دره های باریک پس از بارش باران در کوهستان ها و جاری شدن سیل برای انسان و تجهیزات آن بسیار خطرناک می باشند. Golan Heights مثال خوبی از دشتهای سنگلاخی است.

تپه های شنی

تپه های شنی مناطق بسیار صاف می باشند که با شن پوشیده شده اند. کلمه « صاف » واژه ای نسبی است زیرا بعضی مناطق ممکن است دارای تپه های شنی باشند که بیش از ۳۰۰ متر ارتفاع و ۱۶-۲۴ کیلومتر طول دارند. حرکت این تپه ها رو به باد یا پشت به باد بودن تپه ها و ترکیب شن دارد. سایر مناطق ممکن است تا ۳۰۰۰ متر یا بیشتر صاف باشند. پوشش گیاهی نیز بر روی اینها متنوع بوده و ممکن است هیچ گیاهی روی تپه رشد نکند یا اینکه خارهایی تا اندازه ۲ متر برویند. مثال هایی از این نوع صحرا شامل مناطق حاشیه ای صحرا، یک چهارم خالی صحرای عربستان و مناطق کالیفرنیا و نیو مکزیکو و صحرای کالاهاری در جنوب آفریقا می شود.

ماندابهای نمکی

ماندابهای نمکی مناطق صاف و دور افتاده می باشند که گاهی اوقات با خارها احاطه می شوند. اما اغلب عاری از پوشش گیاهی هستند. آنها در مناطق خشکی ظاهر می شوند که آب باران در آنها جمع می شود، تبخیر می گردد و رسوبهای زیادی از نمک و آب با غلظت بالا باقی می ماند. آب آنجا به قدری غلظت بالایی از نمک دارد که غیر قابل شرب می باشد. یک لایه که ممکن است ۲/۵-۳ سانتیمتر ضخامت داشته باشد روی آب نمکی را می گیرد.

در مناطق خشک ماندابهای نمکی تا صدها کیلومتر مربع گسترش یافته اند. این مناطق حشرات زیادی را به سمت خود جذب می کند که بیشتر آنها گزنده می باشند. از ماندابهای نمکی دوری کنید. این مکانها به شدت سبب پوسیده شدن پوتین ها، لباس ها و پوست می شوند. بهترین مثال برای چنین مکانهایی آبراه شط العرب می باشد که در مرز بین ایران و عراق قرار دارد.

مناطق یا زمینهای ترک خورده و شکسته شده

تمامی مناطق صحرایی چنین مکانهایی را در خود دارند. سیلاب ها که شن های نرم را با خود می شویند سبب ترک خوردن این زمین ها می شوند. یک وادی ممکن است ۳ متر عرض و ۲ متر عمق داشته باشد. یا این که چند صد متر عرض و عمق داشته باشند. مسیر امتداد

وادی نیز مانند طول و عمق آن بسیار مختلف است . وادی پیچ و تاب می خورد و یک مسیر مارپیچ مانند پیدا می کند . در وادی شما پوشش و اختفا لازم دارید ، اما به دلیل سختی ناوبری در این سرزمین از حرکت در آن اجتناب کنید .

فاکتورهای محیطی

زنده ماندن و فرار کردن از دست دشمن در یک منطقه صحرایی به این بستگی دارد که شما چه میزان در مورد این منطقه می دانید و چگونه خود را برای مقابله با شرایط محیطی که با آن مواجه خواهید شد آماده کرده اید . سعی کنید دقیقاً تجهیزاتی را که شما به آن نیازمند هستید ، تاکتیک هایی که استفاده خواهید کرد و محیطی که در آن قرار می گیرید را تعیین کنید .

در مناطق صحرایی هفت فاکتور محیطی وجود دارد که شما باید به آنها توجه کنید :

- کمی بارش باران
- نور خورشید و گرمای شدید
- تغییرات بسیار زیاد دمایی
- پوشش گیاهی متفرق
- وجود غلظت زیاد مواد معدنی در نزدیک سطح زمین
- طوفانهای شن
- سراب ها

کمی بارش باران

کمی بارش باران مهمترین فاکتور محیطی در یک منطقه خشک قلمداد می شود . بعضی مناطق صحرایی سالیانه کمتر از ۱۰ سانتیمتر بارش دارند و این باران نیز به صورت سیلابی می باشد که سریعاً از روی سطح زمین بخار می شود . شما بدون آب نمی توانید در مناطق صحرایی بسیار گرم زندگی کنید و زنده بمانید . در شرایط صحرایی شما اول باید به این موضوع توجه کنید که « چقدر آب شما دارید ؟ » و « سایر منابع آبی کجا هستند ؟ » .

نور خورشید و گرمای شدید

نور شدید و گرمای زیاد در تمامی مناطق صحرایی وجود دارد . در طی روز دمای هوا می تواند بیش از ۶۰ درجه سانتیگراد (۱۴۰ درجه فارینهایت) برسد . گرما می تواند از نور مستقیم خورشید ، بادهای گرم ، انعکاس گرما (اشعه های خورشید که از روی سنگها انعکاس می یابد) و یا از برخورد مستقیم با شنها و سنگهای صحرایی ایجاد شود . (تصویر ۱-۱۳) دمای سنگ ها و شن های صحرایی به طور متوسط بین ۱۶-۲۲ درجه سانتیگراد بیشتر از دمای هوا است . برای مثال ، وقتی که دمای هوا ۴۳ درجه سانتیگراد باشد ، دمای شن صحرا ممکن است بیش از ۶۰ درجه سانتیگراد باشد.

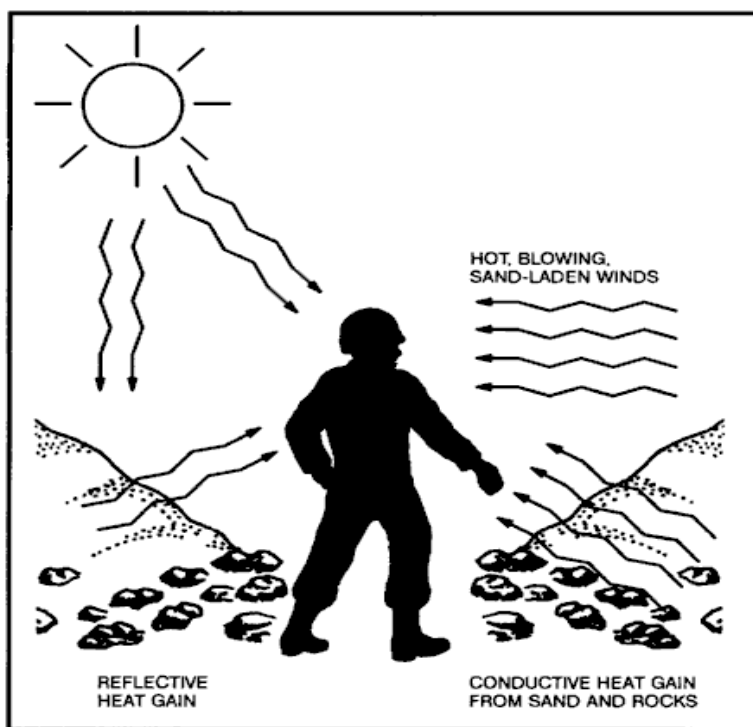


Figure 13-1. Types of heat gain.

تصویر ۱-۱۳. انواع منابع تولید کننده گرما

بارهای داغی که از روی شن های داغ برمی خیزند . گرمای ایجاد شده و هدایت شده گرمای انعکاسی به از روی شنها و سنگهای بدست آمده نور خورشید شدید و گرمای زیاد نیاز بدن به آب را افزایش می دهد . برای حفظ مایعات و انرژی بدن خود ، شما نیازمند این هستید که یک سرپناه برای خود فراهم آورید تا از گرمای روز در امان باشید . برای کمتر کردن نیاز خود به آب در هنگام شب حرکت کنید . تجهیزات حساس و رادیوها اگر در مقام نور مستقیم خورشید قرار گیرند از کار می افتند .

تغییرات بسیار زیاد دمای

دمای هوا در مناطق بیابانی در طول روز ممکن است به بیش از ۵۰ درجه برسد و در زمان دمای هوا در مناطق بیابانی در طول روز ممکن است به بیش از ۵۵ درجه سانتیگراد برسد و در زمان شب به ۱۰ درجه سانتیگراد برسد . اُفت دما در شب به سرعت به وقوع می پیوندد و سبب می شود که فردی که لباس کافی با خود ندارد سرما بخورد و توان حرکتی فرد را می گیرد . زمان های خنک در هنگام غروب و شب بهترین زمان برای کار کردن یا حرکت کردن می باشند . اگر طرح شما این است که در شب استراحت کنید ، یک بلوز پشمی ، لباس زیر بلند و یک جوراب بلند و کلاه برای شما بسیار مفید خواهد بود .

پوشش گیاهی متفرق

پوشش گیاهی در مناطق بیابانی به صورت پراکنده می باشد . بنابراین در یافتن سرپناه و مخفی کردن خود شما با مشکل مواجه خواهید شد . در طی روز بخش وسیعی از منطقه قابل مشاهده است و به راحتی بوسیله یک نیروی محدود دشمن قابل کنترل است . اگر در منطقه دشمن در حال حرکت کردن هستید ، از اصول مخفی شدن در صحرا پیروی کنید :

- برای تهیه سرپناه مخفی در وادی ها از مناطق با پوشش گیاهی ضخیم تر استفاده کنید و همچنین خود را با استفاده از بخش های مورب از دید دشمن بپوشانید .
- از سایه های بوته ها ، سنگ ها یا پیش رفتگی ها برای سرپناه استفاده کنید . دمای هوا در بخش های سایه دار ۱۱-۱۷ درجه خنک تر از دمای هوا می باشد .

چیزهایی که ممکن است نور را از خود منعکس کند بپوشانید .

قبل از شروع حرکت ، منطقه را نسبت به وجود محل هایی برای ایجاد پوشش و سرپناه مورد بازرسی قرار دهید . شما در تخمین فاصله با مشکل مواجه خواهید بود . خالی بودن صحرا سبب می شود که افراد فاصله ها را کمتر از حد واقعی خود تخمین بزنند . مثلاً چیزی که به نظر می رسد ۱ کیلومتر آن طرف تر باشد ، در واقع ۳ کیلومتر فاصله دارد.

وجود غلظت زیاد مواد معدنی

در تمامی مناطق بیابانی بخش هایی وجود دارد که خاک سطحی دارای غلظت زیادی از مواد معدنی است (نمک ، مواد قلیایی و آهک) . مواد در برخورد با این خاکها به سرعت پوسیده می شوند و آب موجود در این مناطق بسیار سخت و غیر قابل شرب است . مرطوب کردن لباسها در چنین آبی به منظور خنک شدن ممکن است سبب ایجاد جوش و کهیر بر روی پوست گردد . دریاچه نمک بزرگ در منطقه یوتا مثال خوبی از چنین آب ها و خاکهایی است . در این مناطق گیاه زیادی رشد نمی کند یا بسیار کم است . بنابراین ، یافتن سرپناه در آنجا مشکل است . در صورت امکان از چنین مناطقی دوری کنید .

طوفان های شن

طوفان های شن معمولاً در بیشتر صحراها به طور مستمر به وقوع می پیوندند . مثلاً باد صحرایی « سیستان » در ایران و افغانستان بطور مستمر و منظم تا ۱۲۰ روز می وزد . در داخل عربستان سعودی ، بادهای معمولاً با سرعت ۳/۲ تا ۴/۸ کیلومتر در ساعت (KPH) می وزند و در بعدازظهر می توانند به ۱۲۸-۱۱۲ Kph برسند . طوفانهای شن بزرگ معمولاً حداقل یک هفته طول می کشند .

مهمترین خطر طوفانهای شن ، گم شدن در بین دیوارهای چرخنده ساخته شده از شن می باشد . در هنگام وقوع طوفان از عینک استفاده کنید و دهان و بینی خود را بالباس بپوشانید . اگر سرپناه طبیعی وجود دارد ، مسیر حرکت خود را علامتگذاری کنید ، روی زمین دراز بکشید تا طوفان بخوابد .

طوفانهای شن در کار پیام رسانهای رادیویی اختلال ایجاد می کنند . بنابراین برای استفاده از سایر وسایل علامت دادن مثل استفاده از آتش بازی ، علائم با کمک آینه یا پانل های علامت زننده استفاده کنید .

سراب ها

سرابها یک پدیده بصری شگفت آور هستند که بر اثر شکست نور در طی حرارتی که از سطح سنگها و شنها به هوا برخاسته است ایجاد می شوند . آنها در داخل صحرا در حدود ۱۰ کیلومتری از کرانه دریا به وقوع می پیوندند . آنها تصویرهایی را ایجاد می کنند که به نظر می رسد در فاصله ۱/۵ کیلومتری فرد قرار دارند .

وجود این سراب ها همچنین تشخیص یک جسم از یک فاصله خاصی را مشکل می سازند . این همچنین سبب می شود که فاصله خط تراز مبهم به نظر برسد ، به اندازه ای که شما فکر می کنید که توسط یک ورقه از آب احاطه شده اید و محل قرار گرفتن شما مانند یک جزیره در سطح بالاتری نسبت به آن آب است .

سراب سبب می شود که تشخیص اهداف ، برآورد فواصل و دیدن واضح اجسام برای فرد مشکل شود . با این حال ، اگر شما به منطقه بالاتری بروید (۳ متر یا بیشتر بالای صحرا) ، شما می توانید به سطحی بالاتر از سطح هوای بسیار داغ بروید و بر اثرات سوء سراب غلبه کنید . سرابها به دلیل این که تصاویر واقعی را مبهم می سازند حرکت در صحرا را مشکل می کنند . شما می توانید در هنگام طلوع آفتاب ، یا غروب یا زمان تابش ماه به بررسی منطقه پردازید ، زیرا در این زمان احتمال وقوع سراب بسیار کم می باشد .

سطح نور در مناطق صحرایی بسیار شدیدتر از سایر مناطق جغرافیایی است . در شبهای مهتابی معمولاً بادهای فروکش می کنند ، غبار و درخشندگی ها محو می شوند و دید عالی است . شما می توانید نورها ، لامپ های فلاشی قرمز و نورهایی که در زمینه تاریک ظاهر می شوند را تا فواصل دوری مشاهده کنید . صدا نیز تا فاصله های دوری شنیده می شود .

بر عکس ، در شبهایی که نور ماه کم است دید بسیار ضعیف خواهد بود . حرکت بسیار خطرناک خواهد بود . باید مراقب باشید تا گم نشوید ، در مسیل ها سقوط نکنید یا در موضع دشمن گیر نیفتید . حرکت در چنین شبهایی فقط زمانی میسر است که شما قطب نما داشته باشید و در طی روز در یک سرپناه استراحت کرده باشید ، منطقه را مشاهده کرده باشید و به حافظه سپرده باشید و مسیر خود را انتخاب کرده باشید.

نیاز به آب

موضوع انسان و آب در صحرا در طی روزهای اولیه جنگ جهانی دوم زمانی که ارتش آمریکا خود را برای جنگیدن در شمال آفریقا خود را آماده می کرد به میزان فزاینده ای مورد توجه قرار گرفت . در آن زمان ارتش آمریکا تصور می کرد که آنها می توانند با آب کمتر به فعالیت خود ادامه بدهند . ولی با گذشت زمان ذخیره آب ارتش تقلیل یافت . آنها این را تنبیه آبی نامیدند . این سبب شد که صدها نفر دچار مصدومیت شوند .

یک فاکتور کلیدی در زنده ماندن در صحرا شناختن و درک ارتباط مابین فعالیتهای فیزیکی ، دمای هوا و مصرف آب است . بدن به مقدار مشخصی آب برای میزان معینی فعالیت در یک دمای معین نیازمند است . مثلاً فردی که به کار سخت در زیر آفتاب در دمای ۴۳ درجه سانتیگراد می پردازد به ۱۹ لیتر آب روزانه نیازمند است . کمبود در آب مورد نیاز سبب کاهش سریع توان فعالیتهای فرد در تصمیم گیری و انجام صحیح دستورات می شود .

دمای نرمال بدن شما ۳۶/۹ درجه سانتیگراد است . بدن شما دمای زیادی را با عرق کردن دفع می کند و بدن را خنک می کند . هر قدر بیشتر گرم شوید ، - به هر علتی شامل کار کردن ، تمرین کردن ، ورزش یا به دلیل دمای هوا - بیشتر عرق می کنید . هر قدر بیشتر عرق کنید . هر قدر بیشتر عرق کنید آب بیشتری را از دست می دهید . عرق کردن مهمترین عامل کم آب شدن بدن می باشد . اگر یک فرد در دوره مشخصی از هوای گرم یا ورزش کردن یا کار کردن عرق نکند ، به سرعت دمای بدن وی بالا می رود . این حالت فوق العاده ای است که باید به سرعت درمان شود .

در تصویر ۲-۱۳ نیاز روزانه به آب برای انجام کارهای مختلف نشان داده شده است . فهمیدن این که چگونه دمای هوا و فعالیتهای فیزیکی شما نیاز شما به آب تأثیر می گذارد به شما اجازه می دهد که اقدام صحیحی برای تهیه آب لازم خود را تدارک ببینید . این اقدامات عبارتند از :

- یافتن سرپناه ! گریختن از خورشید
- قرار دادن چیزی مابین خود و زمین داغ
- حرکات خود را محدود کنید .
- عرق خود را حفظ کنید . با یک یونیفرم کامل یا حتی با یک تی شرت هم کم شده باشد خود را بپوشانید . آستین ها را پایین بزنید ، سر خود را بپوشانید و گردن خود را با یک روسری یا چیزی شبیه آن حفظ کنید . این کارها سبب می شود که بدن شما از بادهای داغ وزنده و نور مستقیم خورشید حفظ شود . لباس شما عرق را جذب می کند ، آن را مقابل پوست شما حفظ می کند به طوری که بدن شما می تواند از اثرات خنک کننده عرق استفاده کند . با ایستادن در سایه ، پوشیدن لباس کامل ، صحبت نکردن ، بستن دهان خود و تنفس کردن از راه بینی ، نیاز شما به آب به طور چشمگیری اُفت می کند .

اگر آب کمیاب است ، کمتر چیزی بخورید . غذا برای هضم شدن نیاز به آب دارد ؛ بنابراین خوردن غذا آبی را که شما برای خنک کردن نیازمند آن هستید مصرف می کند .

دمای هوا در روز ، درجه

الف : کار سخت زیر آفتاب (سینه خیز رفتن و دولا دولا راه رفتن با تجهیزات)

ب : کار متوسط زیر آفتاب (سینه خیز رفتن و دولا دولا راه رفتن با تجهیزات)

ج : استراحت کردن در سایه

در این شکل آب مورد نیاز بر حسب لیتر نشان داده شده است که بسته به نوع و سطح فعالیت روزانه تعیین شده است. مثلاً کسی ۸ ساعت زیر آفتاب کار سنگین کند (منحنی الف) وقتی که دمای متوسط روز ۵۰ درجه باشد (محور افقی) نیاز روزانه به آب تقریباً ۲۵ لیتر (محور عمودی) خواهد بود .

این منحنی از گزارش تکنیکی موجود در مجله محیط زیست و ارتباط آن با فعالیتهای نظامی ، جولای ۱۹۵۹ در جنوب غربی آسیا تهیه شده است .

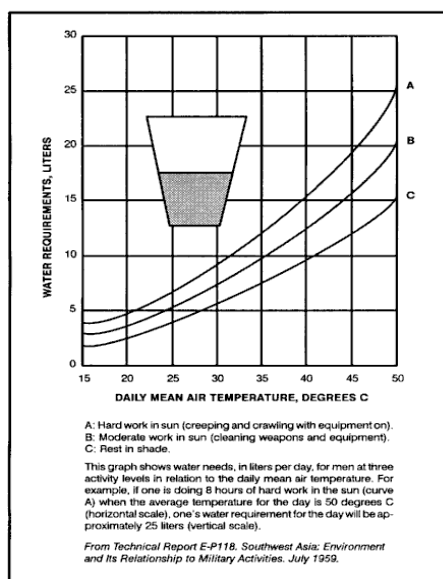


Figure 13-2. Daily water requirements for three levels of activity.

تصویر ۲-۱۳. آب مورد نیاز روزانه برای سه سطح از فعالیتهای

احساس تشنگی راهنمای قابل اعتمادی برای تعیین نیاز ما به آب نمی باشد . کسی که هر گاه احساس تشنگی کند آب می نوشد و فقط دو سوم آب مورد نیاز بدن خود را فراهم می آورد . برای جلوگیری از چنین حالتی از راهنمایی زیر استفاده کنید :

● در دمای زیر ۳۸ درجه سانتیگراد ، هر ساعت ۰/۵ لیتر آب بنوشید .

● در دمای بالای ۳۸ درجه سانتیگراد ، هر ساعت یک لیتر آب بنوشید .

نوشیدن آب در فاصله های منظم به بدن شما کمک می کند تا بدن شما خنک بماند و عرق کردن شما کم بشود . حتی وقتی که ذخیره آب شما کم است ، جرعه جرعه خوردن آب بدن شما را خنک نگه می دارد و آبی را که از طریق عرق کردن دفع می شود را کاهش می دهد . مایعات بدن خود را با کاهش دادن فعالیتهای روزانه خود حفظ کنید . آب خود را جیره بندی نکنید ، اگر این کار را انجام دهید شما شرایط لازم را برای گرما زده شدن خود فراهم می آورید .

آسیب های بر اثر گرما

به دلیل وجود استرس و کمبود وسایل ضروری تجهیزات ، شانس شما برای آسیب دیدن بر اثر گرما افزایش می یابد . در زیر انواع آسیبهای بر اثر گرما و روش درمان آنها زمانی که آب کمی وجود دارد و هیچ کمک پزشکی فراهم نیست آمده است .

کرامپ گرمایی

از دست دادن نمک به دلیل عرق کردن زیاد ، سبب گرفته شدن عضلات می شود . علائم این وضعیت گرفتگی متوسط تا شدید عضلات پاها ، دستها یا شکم می باشد . این علائم ممکن است بصورت یک گرفتگی متوسط شروع شوند . شما باید در این حالت سریعاً همه فعالیتهای خود را متوقف کنید ، به سایه بروید و آب بنوشید . اگر شما علائم و عوارض اولیه را درست تشخیص ندهید و به فعالیت خود ادامه دهید ، شما کرامپ عضلانی شدیدی پیدا خواهید کرد . آن را مانند درمانی که برای فرسودگی بر اثر گرما انجام می دهید درمان کنید .

فرسودگی بر اثر گرما

از دست دادن مقدار زیادی آب و نمک سبب فرسودگی فرد می شود. علائم آن سردرد، گیجی، التهاب، عرق کردن شدید، ضعف و سرگیجه، کرامپس و رنگ باختگی و مرطوب شدن و سرد شدن پوست می باشد. سریعاً مصدوم را به سایه ببرید. آن را روی برانکارد یا چیزی مشابه آن که حدود ۴۵ سانتیمتر بالای زمین باشد بگذارید. لباسهای وی را خارج کنید. بدن وی را با آب نمناک کنید و آنرا باد بزنید، هر ۳ دقیقه او را مجبور کنید تا مقدار کمی آب بنوشد. مطمئن شوید که او راحت باشد و آرام.

حمله گرمایی

یک آسیب گرمایی شدید که به سبب از دست دادن آب و نمک به میزان زیاد و عدم توانایی بدن در خنک کردن خود ایجاد می شود. اگر مصدوم سریعاً خنک نشود ممکن است بمیرد. علائم آن کم شدن عرق کردن، داغ و خشک شدن پوست، سردرد، سرگیجه، تند شدن ضربان قلب تهوع و استفراغ و گیج شدن روانی است که به بیهوشی می انجامد. سریعاً فرد را به سایه ببرید. آن را روی برانکارد یا چیزی مشابه آن که حدود ۴۵ سانتیمتر بالای زمین باشد قرار دهید. لباسهای وی را خارج کنید. روی او آب بریزید (فرقی نمی کند که آب آلوده یا شور مزه باشد) و فرد را باد بزنید. پاها، دستها و بدن فرد را ماساژ دهید. اگر فرد به هوش است به او مقدار کمی آب در هر ۳ دقیقه یک بار بخورانید.

تمهیدات

در صحرا و شرایط سخت آن به احتمال قوی شما دسترسی لازم را به پشتیبانی های درمانی جهت درمان جراحات و آسیبهای وارد بر شما بر اثر گرما را ندارید. بنابراین بسیار دقت کنید که دچار گرمزدگی نشوید. در طی روز استراحت کنید. در غروب ها و شبها که خنک تر است کار کنید. برای مراقبت از وجود آسیبهای گرمایی همواره شرایط بدنی خود را چک کنید و از راهنمایی های زیر پیروی کنید:

- همواره به یک نفر بسپارید که کجا می روید و چه زمانی برمی گردید.
- همواره دنبال علائم گرمزدگی بگردید. اگر کسی از خستگی شکایت کرد یا از گروه دوری می کرد ممکن است دچار آسیبهای گرمایی شده باشد.
- حداقل هر ساعت یک بار آب بنوشید.
- در هنگام استراحت به سایه بروید، هرگز روی زمین دراز نکشید، بلکه مانعی بین بدن خود و زمین قرار دهید.
- در طی روز لباسهای خود را خارج نکنید.
- رنگ ادرار خود را چک کنید. رنگ روشن به این معنی است که شما آب کافی می نوشید، رنگ تیره یعنی شما به آب بیشتری برای نوشیدن احتیاج دارید.

خطرات صحرا

خطرات زیادی وجود دارند که منحصراً در صحرا وجود دارند که آنها عبارتند از حشرات، مارها، گیاهان خاردار و کاکتوس ها، آب های آلوده، آفتاب سوختگی، التهاب چشمها و استرس های منطقه ای و آب و هوایی.

حشرات مختلفی در صحرا یافت می شوند. انسان به عنوان منبع آب و غذا، کنه ها، شپش ها، زنبورها و کک ها را به سمت خود جذب می کند. آنها بسیار ناخوشایند هستند و ممکن است حامل بسیاری از بیماری ها باشند. ساختمانهای قدیمی، خرابه ها و غارها محل خوبی برای عنکبوتها، عقربها، صدپایان، شپش ها و کنه ها هستند. این مناطق آنها را از عناصر مختلفی مصون می سازد و همچنین سایر حیوانات وحشی را به سمت خود جذب می کنند. بنابراین در هنگام استراحت در چنین محل هایی خوب دقت کنید. همواره در صحرا از دستکش استفاده کنید. قبل از اینکه دست خود را جایی بگذارید با چشم آن محل را واریسی کنید. قبل از نشستن و دراز کشیدن در محل آن

را با چشم بررسی کنید . بعد از این که بیدار شدید داخل لباسها و کفشهای خود را بتکانید و واریسی کنید . همه مناطق صحرایی دارای مار هستند . آنها در خرابه ها ، روستاهای بومی ، زباله ها ، غارها و پیش آمدگی صخره ها که ایجاد سایه می کنند بیشتر پیدا می شوند . هرگز پابرهنه در مناطق صحرایی حرکت نکنید و در هنگام راه رفتن در این مناطق کاملاً آنها را بازرسی کنید . همواره توجه کنید که پاها و دستان خود را کجا می گذارید . بیشتر گزش ها بر اثر پا گذاشتن یا دست گذاشتن روی مارها ایجاد می شود همواره از مارها دوری کنید . وقتی که شما یک مار را می بینید از آن دوری کنید .

زنده ماندن در شرایط سخت قسمت چهاردهم - زنده ماندن در مناطق استوایی



TROPICAL SURVIVAL

زنده ماندن در شرایط سخت
قسمت چهاردهم: زنده ماندن در مناطق استوایی

زنده ماندن در مناطق استوایی

بیشتر مردم، مناطق استوایی را به صورت یک جنگل بارانی استوایی بزرگ و خطرناک می دانند که در آن هر قدمی که برداشته شود باید بسیار دقیق باشد و همه قسمتهای جنگل را خطری در بر گرفته است. حقیقتاً بیش از نیمی از زمین مناطق استوایی تقریباً مزروعی هستند.

داشتن دانش نسبت به مهارت‌های محیطی، توانایی ابتکار داشتن و استفاده صحیح از اصول زنده ماندن، احتمال زنده ماندن فرد را افزایش می دهد. از تنها بودن در جنگل نترسید، ترس شما را عصبی می کند. عصبی شدن به اضطراب و بیقراری منجر می شود و شانس زنده ماندن شما را کاهش می دهد.

همه چیز در جنگل سریعاً رشد می کند. این شامل ارگانیسم های بیماری زا و انگل‌ها می شود که در آن به سرعت زیادی رشد می کنند. طبیعت مناطق استوایی آب، غذا و مواد لازم برای تهیه سرپناه را فراهم می کنند.

افراد بومی برای هزاران سال با شکار کردن و جمع آوری مواد مورد نیازشان در این مناطق زندگی می کنند. با این حال برای یک فرد غریبه مدتی طول می کشد تا با شرایط و طبیعت ناپایدار جوّی مناطق استوایی وفق پیدا کند.

آب و هوای استوایی

دمای بالا، باران شدید و رطوبت شدید از خصوصیات مناطق استوایی می باشد. مگر در مناطق مرتفع و در ارتفاعات پایین، تغییرات دما ندرتاً به پایین تر از ۱۰ درجه سانتیگراد می رسد و اغلب بیش از ۳۵ درجه سانتیگراد است. در ارتفاع بالاتر از ۱۵۰۰ متری اغلب در هنگام شب آب یخ می زند. باران سبب خنک شدن هوا می شود، اما وقتی که متوقف می شود دمای هوا دوباره بالا می رود.

بارندگی شدید است و اغلب همراه رعد و برق می باشد. به سرعت باران شدید می شود و با خوردن به چتر درختان قطرات ریز باران بصورت قطرات درشت در می آیند و سبب طغیان رودخانه ها می شوند. به همین سرعت نیز باران متوقف می شود. طوفانهای شدید ممکن است بوقوع بپیوندد که این مورد اغلب ماههای انتهایی تابستان دیده می شود.

گردبادها، طوفانهای چرخنده و طوفانهای معمولی شدید که بر روی دریاها و نیزارها درست می شوند، سبب ایجاد موجهای جزر و مدی و خراب شدن ساحل می شوند. در انتخاب محل کمپ مطمئن شوید که شما بالاتر از محل هایی قرار دارید که احتمال سیلاب در آنها وجود دارد. بادهای رایج در زمستان و تابستان متفاوت هستند. باد فصل خشک در روز یک بار بارندگی دارد و یک باد موسمی دارای باران مستمری است. در جنوب شرق آسیا، بادهایی که از روی اقیانوس هند می آیند باد موسمی هستند و باران زیادی دارند ولی وقتی که از روی چین عبور می کنند خشک می شوند. در مناطق استوایی طول مدت شب و روز یکسان است. به همان سرعتی که تاریکی شب از بین می رود روشنایی روز نیز در مناطق استوایی سریعاً ناپدید می شود.

انواع جنگل ها

هیچ جنگل استandardی وجود ندارد. مناطق استوایی ممکن است به صورت یکی از مناطق زیر باشند:

- جنگل های بارانی
- جنگل های ثانویه
- فصلی نیمه همیشه سبز و جنگل های بارانهای موسمی
- جنگل های خار زار
- ساواناها
- باتلاق های آب شور
- باتلاق های آب شیرین

جنگل های بارانی استوایی

تنوع آب و هوایی در این جنگل ها اندک است. شما می توانید این گونه جنگل ها را در کنار خط استوا در حوضه های آمازون و کنگو، بخش هایی از اندونزی و بسیاری از جزایر موجود در اقیانوس آرام پیدا کنید. سالیانه $3/5$ متر باران در این مناطق می بارد. دما نیز بین 32 درجه سانتیگراد در روز تا 21 درجه سانتیگراد در شب متغیر است. در این جنگل ۵ لایه فضای سبز وجود دارد (تصویر ۱-۱۴). در جاهایی که دست انسان به آن نرسیده است، درختان جنگلی به ارتفاع ۶۰ متری نیز رسیده اند. زیر آنها درختان کوچکتر یک چتری درست می کنند که به قدری ضخیم است که سبب می شود فقط مقدار اندکی نور خورشید به زمین بخورد. نهال ها در زیر آنها تقلا می کنند تا به نور برسند و مقدار زیادی گیاه بالا رونده به سمت بالا پیچ و تاب می خورند تا به نور خورشید برسند. سرخس ها، خزه ها و گیاهان علفی روی یک لایه ضخیم برگ می رویند و مقدار زیادی قارچ نیز روی برگها و تنه درختان افتاده می رویند.

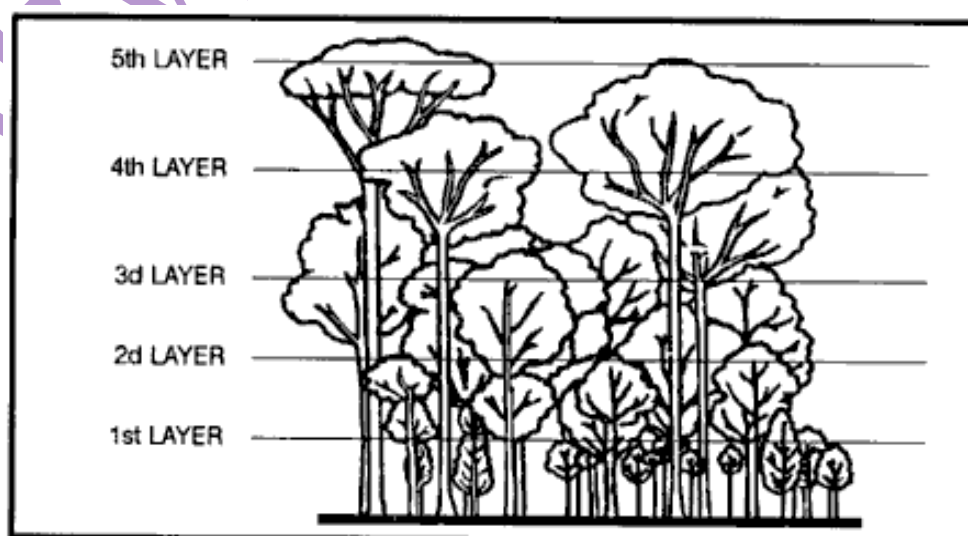


Figure 14-1. Five layers of tropical rain forest vegetation.

به دلیل کمبود نور در کف جنگل، درختان و گیاهان زیرین کمتری وجود دارند تا حرکت را با مشکل مواجه کنند، اما رویش متراکم گیاهان دید را تا حدود ۵۰ متری محدود می کند. شما به راحتی ممکن است در چنین جنگلی گم شوید و مشاهده شما و هواپیما بسیار سخت است.

جنگل های ثانویه

این جنگل بسیار شبیه به جنگل بارانی است. رشد پر بار گیاهان، در محلی که نور خورشید تا کف جنگل نفوذ می کند، این نوع جنگل را منحصر به فرد می سازد. چنین روشهایی اغلب در ساحل رودخانه ها، حاشیه های جنگل و محلی که توسط انسان پاکسازی شده است بوقوع می پیوندد. وقتی که این منطقه به حال خود رها شود، توده در هم آمیخته گیاهان خودرو سریعاً جایگزین این منطقه زراعی می شود. شما همچنین می توانید گیاهان خوراکی را مابین توده های در هم آمیخته پیدا کنید.

جنگل های فصلی نیمه همیشه سبز

خصوصیات جنگل های فصلی نیمه همیشه سبز آمریکای و آفریقایی نظیر جنگل های بارانهای موسمی در آسیا می باشد. این خصوصیات عبارتند از:

درختان موجود در آن در دو طبقه تقسیم می شوند. آنهایی که اندازه ای بین ۱۸-۲۴ متر دارند و آنهایی که بین ۷-۱۳ متر هستند.

● قطر متوسط درختان ۵/۰ متر می باشد.

● برگهای آنها در فصل خشکسالی فرو می ریزند.

به جز ساگو (بلغور هندی)، نیپا و نارگیل همان گیاهان خوراکی که در جنگل های بارانی استوایی می رویند در این مناطق نیز می رویند. شما می توانید این جنگل ها را در بخش هایی از کلمبیا و ونزوئلا و آمازون در جنوب آمریکا، در بخش هایی از جنوب شرق کنیا، تانزانیا و موزامبیک در آفریقا، در شمال شرق هند، بخش های عظیمی از برمه، تایلند، جاوه و بخش هایی از جزایر اندونزی در آسیا بیابید.

جنگل های خارزار استوایی

خصوصیات عمده جنگل های خارزار استوایی عبارتند از:

● در آن یک فصل خشک معین وجود دارد.

● در طی فصل خشک درختان بدون برگ هستند.

● زمین جنگل عریان است و فقط مقدار کمی گیاه توده شده در بخشی از سرزمین دیده می شود، علف نیز در این جنگل ها به ندرت یافت می شود.

● گیاهان خاردار غالب هستند.

● معمولاً در این جنگل ها آتش سوزی به وجود می آید.

شما می توانید چنین جنگل هایی را در ساحل غربی مکزیک، ونزوئلا، پنسیلوانیا، برزیل، ساحل شمال غربی و بخش های مرکزی آفریقا و در آسیا در ترکستان و هند پیدا کنید.

در داخل مناطق جنگلهای خارزار استوایی، شما در فصل خشک به سختی می توانید گیاه خوراکی پیدا کنید. در طی فصل بارانی، گیاهان به میزان زیادی متراکم می شوند.

ساواناها

خصوصیات عمده ساواناها عبارتند از:

● این در داخل منطقه استوایی در جنوب آمریکا و آفریقا یافت می شود.

● آن شبیه یک مرتع چمنی می باشد که داخل آن در فواصل معین درخت یافت می شود.

● خاک این منطقه معمولاً سرخ است.

● در آن درختان متفرقی یافت می شوند که معمولاً درختان سیب پیچ در پیچ می باشند. درختان نخلی شکل نیز در ساواناها یافت می شوند

شما می توانید ساوانا را در ونزوئلا ، برزیل و گویانا در جنوب آمریکا پیدا کنید . در آفریقا ، شما آنها را در جنوب صحرا (شمال ، مرکز کامرون و گابون و جنوب سودان) ، بنین ، توگو و بیشتر بخشهای نیجریه ، شمال شرق زئیر ، شمال اوگاندا ، غرب کنیا ، بخش هایی از مالاوی ، بخش هایی از تانزانیا ، جنوب زیمبابوه ، موزامبیک و غرب ماداگاسکار پیدا کنید .

باتلاق های آب شور

باتلاق های آب شور در مناطق ساحلی که در معرض سیلابهای جزر و مدی هستند یافت می شوند . درختان زراعی نیز در این باتلاق ها رشد می کنند . طول آنها می تواند بیش از ۱۲ متر برسد و ریشه های آنها مانعی برای حرکت کردن می باشد . دید در این نوع باتلاق ها کم می باشد ، حرکت در آنها بسیار سخت است . بعضی مواقع نهرهایی وجود دارند که شما می توانید به کمک کَلک از آنها عبور کنید ، اما معمولاً شما باید پیاده از این باتلاق ها عبور کنید . باتلاق های آب شور در غرب آفریقا ، ماداگاسکار ، مالزی ، جزایر اقیانوس آرام ، آمریکای مرکزی و جنوبی و در دهانه رودخانه گنگ در هند یافت می شود . باتلاق های موجود در رودخانه های اریونکو و آمازون و رودخانه گویانا حاوی گل و لجن و درختانی هستند که سایه کمی فراهم می آورند . درختان بومی این باتلاق ها تا اندازه ۱۲ متر متغیر هستند . هر چیزی در باتلاق های آب شور از حشرات و زالوها گرفته تا کروکودیل ها و تمساح ها می تواند برای شما تهدید باشد . از حیوانات خطرناک در این باتلاق ها دوری کنید . اگر می توانید از هر نوع باتلاق آب شور اجتناب کنید . اگر در آن کانال های آب وجود دارد شما ممکن است قادر باشید با استفاده از کَلک از آن عبور کنید .

باتلاق های آب شیرین

باتلاق های آب شیرین در بخش های پست منطقه یافت می شوند . از خصوصیات آنها عبارتند از گیاهان خاردار زیرین ، نی ها ، علفها و درختان نخلی کوتاه که دید را محدود می کنند و حرکت را سخت می سازند . اغلب جزایری نیز در این باتلاق ها یافت می شوند که به شما اجازه می دهند تا از آب خارج شوید . محیط وحش در این باتلاق ها بسیار متنوع و زیاد می باشد .

حرکت در مناطق جنگلی

با تمرین کردن می توان حرکت در مناطق جنگلی را راحت تر انجام داد . برای اجتناب از خراش و بردگی از لباس آستین بلند استفاده کنید . جهت حرکت راحت تر ، شما باید « چشم جنگلی » خود را تقویت کنید . این بدان معنی است که شما نباید بر روی طرح بیشه ها و درختانی که با آنها برخورد می کنید دید خود را متمرکز سازید . شما باید به افق دورتری در جنگل نگاه خود را متمرکز کنید . بطور مستمر متوقف شوید و خم شوید تا کف جنگل را ببینید . با این حرکت شما می توانید رد پای شکارهای خود را نیز دنبال کنید . همواره هشیار باشید و به آرامی و با ثبات قدم در طی جنگل حرکت کنید . در فواصل معینی توقف کنید تا از حس شنوایی خود استفاده کنید و به صداها گوش دهید . از یک ساطور در هنگام قطع کردن شاخ و برگها استفاده کنید تا سر و صدای کمتری ایجاد شود زیرا صدای تبر زدن تا فواصل طولانی در جنگل به گوش می رسد . از یک تکه چوب می توان همچنین برای دور کردن مورچه ها ، عنکبوتها یا عقربها استفاده کنید . در هنگام بالا رفتن از بخش های شیب دار دست خود را به سمت علف ها و شاخ و برگها دراز نکنید . آنها ممکن است دارای خارهای تیز یا نیش باشند .

بسیاری از حیوانات جنگلی ردپای شکارهای خود را دنبال می کنند . این ردپاها معمولاً به آب منتهی می شود . اگر فکر می کنید که این ردپاها به محل مورد نظر شما می رسند دنبال آن را بگیرید . در بسیاری کشورها ، خطوط برق و تلفن مایل ها در مناطق غیر مسکونی و متروک عبور می کنند . معمولاً مسیر این سیم ها به اندازه کافی واضح می باشند که حرکت را راحت تر کنند . در هنگام عبور کردن در مسیر این خطوط ، وقتی که به ترانس ها و ایستگاههای رله می رسید دقت کنید . در مناطق دشمن ، آنها ممکن است توسط نیروهای دشمن حفاظت شوند .

نکات مهمی در مورد حرکت در جنگل

محل دقیق خود را تا جایی که می توانید دقیق تعیین کنید تا مسیر حرکت خود را درست تعیین کنید . اگر شما قطب نما ندارید ، با استفاده از متدهای جهت یابی به حرکت بپردازید .

مقدار مناسبی آب و تجهیزات به همراه خود داشته باشید. در یک مسیر حرکت کنید. اما این بدین معنی نیست که در خط راست حرکت کنید. از برخورد با موانع حرکت کنید. در منطقه دشمن از رنگهای طبیعی و اختفاء و استتار استفاده کنید. در جنگل به آرامی حرکت کنید. بی احتیاطانه در جنگل راه نروید زیرا دچار بریدگی ها و خراش های زیادی ممکن است بر روی دست و پای خود دچار شوید. برای حرکت کردن از مابین گیاهان زیرین در صورت لزوم شانه های خود را بیچید، بدن خود را خم کنید و گام های خود را کوتاهتر یا بلندتر کنید.

ملاحظات فوری

شما در داخل یک جنگل انبوه نسبت به سایر مناطق سخت شانس کمتری برای نجات پیدا کردن توسط گروههای امدادی دارید. احتمالاً شما باید برای رسیدن به محل امنی به حرکت بپردازید. اگر شما قربانی یک سقوط هواپیما هستید، مهمترین وسایلی که شما باید با خودتان از هواپیما بردارید عبارتند از: ساطور، قطب نما، یک جعبه کمکهای اولیه و یک چتر نجات یا وسیله ای مشابه آن که بتوان از آن جهت تهیه سرپناه استفاده نمود. برای محافظت از بارندگی، خورشید و حشرات برای خود سرپناه درست کنید. پشه ها ناقل مالاریا هستند و سایر حشرات نیز خطرناک می باشند، بنابراین خودتان را در مقابل نیش حشرات حفظ کنید. بدون علامتگذاری مسیر حرکت خود محل سقوط را ترک نکنید. از قطب نمای خود استفاده کنید. همواره دقیقاً بدانید که در چه مسیری حرکت می کنید. در مناطق استوایی حتی یک خراش کوچک نیز می تواند به شدت عفونی شود. هر زخمی را بدون توجه به این که چقدر جزیی باشد کاملاً درمان کنید.

یافتن آب

هر چند آب در مناطق استوایی فراوان است ولی شما ممکن است در یافتن آب دچار مشکلاتی شوید. اگر شما آب پیدا کردید آن ممکن است برای خوردن مناسب نباشد بعضی منابع آب عبارتند از گیاهان بالارونده، ریشه ها، درختان نخلی و میعانات آب. گاهی اوقات شما می توانید برای یافتن آب حیوانات را تعقیب کنید. شما می توانید با حفر کردن یک سوراخ در زمین شنی به فاصله حدود یک متری ساحل رودخانه های گل آلود آب نسبتاً تمیزی تهیه کنید. آب در داخل حفره نشت می کند. شما باید هر آبی که بدین طریق به دست می آورید تصفیه کنید.

حیوانات به عنوان علامت آب

حیوانات اغلب می توانند شما را به سمت آب هدایت کنند. بیشتر حیوانات بطور منظم نیازمند آب هستند. چرندگانی مانند گوزن، معمولاً زیاد از آب دور نیستند و معمولاً در هنگام طلوع و غروب خورشید آب می خورند. ردپاهای آنها با هم تلاقی پیدا کرده، اغلب به آب منتهی می شود. گوشتخواران راهنماهای قابل اعتمادی جهت رسیدن به آب نیستند. آنها رطوبت مورد نیاز خود را از گوشت شکار خود تأمین می کنند و می توانند برای مدت زمان زیادی بدون آب به سر برند. پرندگان نیز گاهی به آب منتهی می شوند. دانه خواران، مثل فنچ ها و کبوتران هرگز از آب دور نمی شوند. آنها در هنگام طلوع و غروب آفتاب آب می خورند. وقتی که آنها در ارتفاع پایین و به طور مستقیم حرکت میکنند، آنها به سمت آب در حال پرواز هستند. وقتی که آنها از آب برمی گردند، کاملاً شکم آنها پُر است و از درختی به درخت دیگر پرواز می کنند و متناوباً استراحت می کنند. به پرندگان آبی برای رسیدن به آب اعتماد نکنید. آنها فواصل طولانی را بدون وقفه پرواز می کنند. شاهین ها، عقاب ها و سایر پرندگان شکاری آب مورد نیاز خود را از قربانی تأمین می کنند، شما نمی توانید از آنها به عنوان راهنمای هدایت کننده به سمت آب استفاده کنید. حشرات، خصوصاً زنبور راهنمای خوبی برای رسیدن به آب هستند. زنبورها ندرتاً بیش از ۶ کیلومتر از کندوی خود دور می شوند. آنها معمولاً در این فاصله یک منبع آب برای خود دارند. مورچه ها نیز به آب نیازمندند. یک ستون مورچه که از درختی بالا می روند به سمت یک مخزن کوچک آب منتهی می گردند. شما چنین مخازنی را حتی می توانید در مناطق خشک پیدا کنید. بیشتر مگس ها در فاصله ای کمتر از ۱۰۰ متر از آب هستند، مخصوصاً مگس نجار اروپایی که با بدن سبز رنگین کمانی خود شناسایی می شود. جاده های انسان رو نیز

معمولاً به یک حفره آب منتهی می گردد . صخره ها یا خارها ممکن است این حفره ها را پوشانده باشند تا از تبخیر شدن آب جلوگیری کنند . بعد از استفاده از آب پوشش روی آن را مجدداً بگذارید .

آب گرفته شده از گیاهان

گیاهان مانند گیاهان بالا رونده ، ریشه ها و درختان نخلی منابع خوبی هستند .

گیاهان بالا رونده

گیاهان بالا رونده با پوست خشن و به ضخامت ۵ سانتیمتر می توانند منابع خوبی برای تهیه آب باشند . شما باید با تمرین کردن یاد بگیرید که کدام یک از گیاهان بالا رونده حاوی آب مناسبی هستند ، زیرا همه آنها آب آشامیدنی ندارند . بعضی از آنها حتی دارای صمغ سمی هستند . انواع سمی آن وقتی بُریده می شوند صمغ شیری رنگ و چسبناکی بیرون می ریزند . در حالی که انواع غیر سمی ، صمغ شفافی دارند . بعضی از گیاهان بالا رونده با تماس پوست ایجاد حساسیت می کنند ؛ بنابراین اجازه دهید که مایع دقیقاً به داخل دهان شما بچکد ، به جای این که دهان خود را روی گیاه بگذارید . ترجیحاً از ظرف برای نوشیدن استفاده کنید . برای تهیه آب از گیاهان بالا رونده از روشی که در فصل ۶ شرح داده شده است استفاده کنید .

ریشه ها

در استرالیا ، درخت آب ، بلوط صحرایی و درخت چوب خود ریشه هایی نزدیک سطح زمین دارند . این ریشه ها را از زمین خارج کنید و آنها را در فاصله ۳۰ سانتیمتری قطع کنید . پوست آن را بکنید و رطوبت و مایع آن را به سمت بیرون بمکید یا ریشه را بصورت خمیر شده و کوبیده شده در آورید و آن را در دهان خود بفشارید .

درختان نخلی

درختان نخلی مانند خرما و نارگیل حاوی یک مایع شیرین هستند که برای نوشیدن خوشمزه است . برای گرفتن این مایع ، یک ساقه گلدار این گیاهان را به سمت پایین خم کنید و نوک آن را قطع کنید . اگر شما یک ورقه از ساقه را هر ۱۲ ساعت یک بار بُرید مایع مجدداً خارج می شود و به این کمک می کند که روزانه تقریباً یک لیتر آب به دست آورید .

آب حاصل از میعان

اغلب این روش ها نیازمند تلاش زیادی برای حفر کردن به منظور رسیدن به ریشه های حاوی آب می باشند . این ممکن است ساده تر باشد که اجازه دهیم یک گیاه با کمک روش تعریق و میعان آب مورد نیاز شما را تأمین کند . بستن یک کیسه پلاستیکی اطراف یک شاخه سبز سبب می شود که آب داخل برگ ها تبخیر شود و روی کیسه پلاستیکی به مایع تبدیل شود (میعان) . گذاشتن گیاهان بُریده شده نیز داخل کیسه پلاستیکی می تواند به میعان بینجامد . این یک روش خورشیدی است (برای اطلاعات بیشتر به فصل ۶ مراجعه کنید) .

غذا

غذا معمولاً در مناطق استوایی به وفور یافت می شود . جهت تهیه غذای حیوانی از روش های شرح داده شده در فصل ۸ استفاده کنید .

علاوه بر غذاهای حیوانی شما باید رژیم غذایی خود را با گیاهان خوراکی تکمیل کنید . بهترین محل برای دنبال غذا گشتن ساحل نهرها و رودخانه ها می باشد . در هر جایی که نور خورشید به جنگل نفوذ می کند ، مقدار زیادی گیاه وجود خواهد داشت ، اما ساحل رودخانه ها در دسترس ترین محل برای تابش نور خورشید می باشد . اگر شما ضعیف شده اید انرژی خود را صرف بالا رفتن و پایین آمدن از درختان برای تهیه غذا نکنید . بسیاری از منابع غذایی سهل الوصول نزدیک سطوح زمین هستند . بیش از غذای مورد نیاز خود میوه اضافی و غذای زیادی

حمل نکنید . غذاها در محیط استوایی سریعاً فاسد می شوند . میوه خوراکی را تا زمانی که به آن احتیاج ندارید روی درخت بگذارید و آن را تازه بخورید .

گیاهان خوراکی استوایی

- میوه گیاه بائل (انگل مارملوس) (درختچه خزان دار کوچک در آسیای گرمسیری)
- نی (جنسهای مختلف آن)
- بارهنگ (جنس موسا)
- بیگنای (آنتی دسما بونیوس)
- درخت نان
- نخل نارگیل (نارگیل طلایی)
- نخل دم ماهی (نخل کاریوتا)
- درخت بان (بومی شمال هند) (درخت مورینگا پتریگسیرما)
- نیلوفر آبی (جنس ریزوم دار هندی)
- انبه (انبه هندی)
- ماتیوک (مولد کائوچو) (گیاه ماتیوک)
- نخل نیپا (نیپا بومی فیلیپین که شیرۀ آن ساکارز است)
- درخت خربزه (خربزه درختی پاپایا)
- خرمالو (دیوسپیروس ویرجینیا)
- درخت نیمه رونده کالاموس (جنس های کالاموس)
- نخل ساگو (متروکسیلون ساگو) ساگو نوعی نشاسته خوراکی است که از مغز تنه شیرین و مغز ساقه های زیر زمینی درخت نخل ساگو تهیه می شود)
- درخت استرکولیا (استرکولیا فوتتیدا) (استرکولیا درختی گرمسیری با گل های خوشه ای بزرگ و بدبو و بذرهایی که پس از تف دادن خوراکی است)
- نیشکر هندی (ساکاریوم افسیناریوم)
- نخل شکر (ارنگا پینناتا)
- درخت آنومه (بومی آمریکای جنوبی) (آننئا اسکواموسا)
- گیاه کولوکاسیا (بومی آسیای گرمسیری) (جنس های کولوکاسیا و آلوکاسیا)
- نیلوفر آبی (نیمفانا ادوراتا)
- انجیر وحشی (جنس فیکوس)
- برنج وحشی (زیزانا آکوآتیکا)
- سیب زمینی شیرین (جنس سیفوریئا)

گیاهان سمی

گیاهان سمی در منطقه استوایی بیشتر از سایر مناطق جهان نیست . با این حال این ممکن است به نظر برسد که بیشتر گیاهان در استوا سمی هستند ، زیرا غلظت زیادی از گیاهان در مناطق استوایی وجود دارند .

زنده ماندن در شرایط سخت قسمت پانزدهم - زنده ماندن در هوای سرد



COLD WEATHER SURVIVAL

زنده ماندن در شرایط سخت
قسمت پانزدهم : زنده ماندن در هوای سرد

زنده ماندن در هوای سرد

یکی از سخت ترین شرایط برای زنده ماندن ، زنده ماندن در هوای سرد است . این را به خاطر داشته باشید که هوای سرد خود دشمنی است که به خطرناکی یک سرباز دشمن می باشد . هر زمان که شما در هوای سرد قرار بگیرید خود را در مقابل موضوعات مختلفی می بینید . با مقدار کمی دانش نسبت به سرما ، داشتن نقشه های دقیق و تجهیزات مناسب شما می توانید بر این موضوعات غلبه کنید . در ضمن اینکه شما یک یا چند عدد از این فاکتورها را از دست می دهید زنده ماندن در این شرایط برای شما به طور فزاینده ای سخت می شود . به خاطر داشته باشید که آب و هوا در زمستان بسیار متغیر می باشد . خودتان را برای سازگاری با شرایط سوز و برف حتی در هنگامی که هوا آفتابی و صاف است آماده نگاه دارید .

سرما از آنچه که در ظاهر به نظر می رسد بسیار تهدید آمیزتر می باشد . سرما باعث کاهش توانایی شما جهت تفکر و تضعیف شدن تمایلات شما جهت انجام هر کاری غیر از گرم شدن می شود . سرما دشمنی غافلگیرکننده می باشد ، به صورتی که بدن و ذهن را بی حس و کرخت میکند و تمایل جهت تلاش برای زنده ماندن را کم می نماید . سرما فراموش کردن هدف نهایی یعنی تلاش برای زنده ماندن را برای شما آسان می سازد .

مناطق سرد و نواحی آن

نواحی سرد شامل نواحی قطب شمال و مناطق تابع آن و مناطقی که مستقیماً به آن متصل هستند ، می باشد . شما می توانید در حدود ۴۸٪ از کل زمین های نیمکره شمالی را به دلیل تأثیر و اندازه درجه سانتیگراد حرارت هوا به عنوان سرزمینهای سرد طبقه بندی نمایید . جریان های اقیانوسی بر روی هوای سرد تأثیر گذاشته و باعث می شوند مناطق گسترده ای که معمولاً جزو مناطق معتدل می باشند در طی فصل زمستان جزو مناطق سرد به حساب بیایند . ارتفاع نیز تأثیر بارزی بر تعریفی که از مناطق سرد داریم می گذارد . در داخل نواحی سرد شما ممکن است با دو نوع هوای سرد مواجه شوید : مرطوب یا خشک . دانستن این که در چه شرایط آب و هوایی منطقه عملیات شما قرار گرفته است تأثیر بسزایی بر طراحی و اجرای عملیات در هوای سرد دارد .

مناطق آب و هوایی سرد و مرطوب

وقتی هوا به صورت سرد و مرطوب می باشد که متوسط دمای هوا در ۲۴ ساعت ۱۰ درجه سانتیگراد یا بالاتر باشد . از خصوصیات این شرایط یخ زدن آب در شبهای سردتر و آب شدن یخ در طی روز است . هر چند دما در این شرایط گرم تر است اما زمین منطقه به دلیل وجود برفاب

و گل و لای بسیار لغزنده می باشد. شما باید کاملاً بر این موضوع فکر خود را متمرکز کنید که خودتان را در مقابل زمین مرطوب و باران و برف یخ زده حفظ نمایید.

مناطق آب و هوایی سرد و خشک

شرایط آب و هوایی خشک و سرد در زمانی که میانگین درجه سانتیگراد حرارت هوا در مدت زمان ۲۴ ساعت زیر ۱۰ درجه سانتیگراد باقی بماند ایجاد می شود. هر چند دمای هوا در این شرایط بسیار پایین تر از حد نرمال می باشد. شما نیازی به این ندارید که خود را با موضوع یخ زدن آب و آب شدن یخ درگیر سازید. در این شرایط شما بیشتر به لباسهایی احتیاج دارید که شما را تا درجه سانتیگراد حرارتی تا حد منفی ۶۰ درجه سانتیگراد سانتیگراد گرم نگاه دارد. وقتی که باد همراه با دمای پایین هوا ایجاد می شود، شرایطی بسیار خطرناک ایجاد می شود.

یخ زدگی بر اثر ورزش باد

در نواحی سردسیری احتمال یخ زدگی بر اثر ورزش باد افزایش می یابد. این حالت نتیجه برخورد هوا به بخش های برهنه بدن می باشد. برای مثال، در ضمن ورزش باد با سرعت ۲۷/Kph و دمای ۱۰ درجه سانتیگراد سانتیگراد، دمایی که در آن احتمال یخ زدگی بر اثر ورزش باد وجود دارد ۲۳- درجه است. در تصویر ۱-۱۵ فاکتورهای یخ زدگی بر اثر ورزش باد در ارتباط با دماها و سرعت های مختلف باد به نمایش گذاشته شده اند.

به خاطر داشته باشید حتی وقتی که هیچ بادی نمی وزد، در ضمن اسکی کردن همان اندازه باد که می تواند سبب یخ زدگی شود ایجاد می شود. این حالت ضمن دویدن، سوار شدن بر پشت ماشین و کار کردن در اطراف هواپیما یا هلی کوپتری که تولید باد می کند نیز ایجاد می شود.

اصول پایه ای جهت زنده ماندن در هوای سرد

در هوای سرد فراهم کردن آب، غذا و سرپناه بسیار سخت تر از هوای گرم است. حتی اگر شما نیازمندی های پایه ای خود را همراه داشته باشید. شما باید همچون لباس های حفاظت کننده اضافی و میل به زنده ماندن در خود داشته باشید. میل به زنده ماندن به همان اندازه مهم است که سایر نیازهای پایه ای مهم می باشند. حوادثی رخ داده است که در طی آن افرادی که هم خوب آموزش دیده اند و خود تجهیز شده اند به دلیل از دست دادن میل خود به زنده ماندن نتوانسته اند در هوای سرد زنده بمانند. عکس این حالت در زمانی رخ داده است که افرادی که تجهیزات و امکانات کمتری داشته اند در سرما زنده مانده اند. مواد و تجهیزات مختلفی وجود دارند که در هوای سرد باید مورد استفاده واقع شوند که توسط ارتش ایالات متحده بیان شده اند. واحدهای ویژه به وسایل لازم جدیدتر و کم وزن مثل زیرپوش های پلی پرویلین، روپوش ها و پوتین های Gore – Tex و سایر تجهیزات ویژه دسترسی دارند. البته این موضوع را به خاطر داشته باشید که وسایل و لوازم قدیمی نیز تا زمانی که شما از اصول مربوط به هوای سرد استفاده می کنید، شما را گرم نگه می دارد. اگر انواع جدیدتر لباس ها در دسترس باشند، از آنها استفاده کنید. اگر اینطور نبود پس باید لباس شما کاملاً پشمی باشد به جز بخش های بادشکن آن.

شما نه تنها باید لباس کافی برای حفاظت خود در مقابل سرما داشته باشید، شما باید همچنین بدانید که چگونه عمل کنید که حداکثر گرما را از لباس بگیرید. مثلاً همواره سر خود را بپوشانید. شما معمولاً ۴۰-۴۵ درجه از گرمای بدن خود را از سر نپوشیده از دست می دهید و حتی ممکن است مقدار بیشتری گرما را از طریق گردن، مچ و زانوهای بدون حفاظ از دست بدهید. این بخش های بدن رادیاتور گرمایی خوبی برای بدن هستند و چربی کمی دارند. مغز بسیار آسیب پذیرتر به سرما است و مقدار کمتری سرما را می تواند تحمل کند. به دلیل این که گردش خون زیادی در سر جریان دارد و بیشتر آن بر روی سطح سر است. اگر شما سر خود را نپوشانید مقدار زیادی گرما را سریعاً از دست می دهید.

چهار اصول کلی وجود دارند که برای گرم نگه داشتن باید از آنها پیروی کرد. یک راه ساده برای به خاطر آوردن این اصول استفاده کردن از واژه COLD است.

C - لباسهای خود را تمیز نگه دارید.

O - از خیلی گرم شدن اجتناب کنید.

L - لباس های راحت و چند لایه بپوشید .

D - لباس ها را خشک نگه دارید .

C - لباسها را تمیز نگه دارید . این اصل برای بهداشت و راحتی همواره مهم است . در زمستان ، این همچنین از دیدگاه گرمایی و حرارتی مهم است . لباس هایی که با روغن و مواد آلوده کثیف می شوند ، مقدار زیادی از ارزش عایق بودن خود را از دست می دهند . گرما می تواند به راحتی از طریق شکافهای لباس یا جیب های پُر شده از هوا خارج شود .

O - از خیلی گرم شدن اجتناب کنید . وقتی که شما خیلی داغ می شوید ، عرق می کنید و لباس شما رطوبت حاصل از تعریق را جذب می کند . این به دو روش بر روی گرم شدن تأثیر می گذارد : رطوبت ، حالت عایق بودن لباس را کاهش می دهد و همین طور که عرق بخار می شود ، بدن شما سرد می شود . لباس خود را درست کنید تا عرق نکنید و این کار را با باز کردن مختصر ژاکت خود ، برداشتن لایه های داخلی لباس ، درآوردن دستکش های دو انگشتی ضخیم یا با عوض کردن کلاه خود با یک کلاه سبک تر انجام دهید . سر و دستان وقتی که خیلی گرم می شوند بعنوان تفکیک کننده خوب گرمایی عمل می کنند .

L - لباس های راحت و چند لایه بپوشید . پوشیدن لباس و کفش تنگ جریان خون را محدود می کند و به ایجاد سرمازدگی کمک می کند . این همچنین حجم هوایی که بین لایه های لباس به دام می افتد را کاهش می دهد و ارزش عایق کننده لباس را کاهش می دهد . چند لایه لباس سبک بهتر از یک لباس ضخیم با همان ضخامت می باشد ، زیرا این لباس های سبک دارای فضای هوای مُرده مابین خود دارند . فضای هوای مُرده ایجاد عایق بودن بیشتری برای لباس می کند . همچنین لباس چند لایه به شما اجازه می دهد تا لباس های چند لایه را درآورید یا به آنها اضافه کنید تا از عرق کردن و از دست دادن گرما جلوگیری کنید .

D - لباس ها را خشک نگه دارید . در هوای سرد ، لایه های داخلی لباس شما می توانند به دلیل عرق کردن مرطوب شوند و بخش خارجی لباس اگر ضد آب نباشد ، می تواند توسط برف و یخ هایی که توسط گرمای بدن ذوب می شوند مرطوب گردد . اگر می توانید از لباس های ضد آب استفاده کنید . این لباس می تواند شما را از آبی که از ذوب شدن برف و یخ بر روی لباس قرار می گیرد حفظ کند . قبل از ورود به سرپناه خود ، برف و یخ موجود بر لباس خود را بتکانید . علی رغم تمهیداتی که شما انجام می دهید ، زمان هایی وجود دارد که شما نمی توانید مانع از خیس شدن خود بشوید . در چنین زمان هایی خشک کردن لباس شما ممکن است مشکل بزرگی باشد . در هنگام پیاده روی ، دستکش ها و جورابه های مرطوب خود را از کوله پشتی آویزان کنید .

گاهی اوقات در دمای یخبندان ، باد و خورشید این لباس ها را خشک می کند . شما همچنین می توانید جورابه ها یا دستکش های مرطوب را به صورت باز شده نزدیک بدن خود بگیرید تا حرارت بدن شما بتواند آنها را خشک کند . در یک محل کمپ ، لباس های مرطوب را در قسمت داخل و نزدیک سقف آویزان کنید و از بند رخت آویز یا قفسه هایی که خودتان درست کرده اید آویزان کنید . شما همچنین می توانید هر چیزی را با گرفتن مقابل شعله مستقیم خشک کنید . وسایل چرمی آرام آرام خشک می شوند . اگر وسیله دیگری برای خشک کردن پوتین های شما وجود نداشت ، آنها را مابین آستر و بدنه کیسه خواب قرار دهید . گرمای بدن شما به خشک شدن چرم کمک می کند .

یک کیسه خواب آستردار خوب ، وسیله ای با ارزش برای زنده ماندن در هوای سرد است . مطمئن شوید که آن خشک باشد . اگر خیس شود مقدار زیادی از ارزش عایق بودن خود را از دست می دهد . اگر شما کیسه خواب ندارید ، شما می توانید پارچه چتر یا چیزی مشابه آن و مواد طبیعی مانند برگ درختان سوزنی یا پوست گوزن برای گرم نگه داشتن خود بهره ببرید . مواد خشک را مابین دو لایه مواد قرار دهید . وسایل با ارزش دیگر برای زنده ماندن یک چاقو ، کبریت ضد آب داخل ظرف ضد آب ، ترجیحاً آنهایی که سنگ فندک دارند ، یک قطب نمای با دوام ، نقشه ، ساعت ، لباس و پوشش ضد آب ، چراغ قوه ، دوربین دوچشمی ، عینک ضد آفتاب ، غذاهای چرب ، وسایل جمع آوری غذا و وسایل علامتگذاری می باشند .

به خاطر داشته باشید محیطی که هوای آن سرد است می تواند بسیار تند و شدید باشد . بنابراین در انتخاب صحیح تجهیزات برای زنده ماندن در هوای سرد بسیار دقت کنید . اگر در مورد یک وسیله که شما قبلاً هرگز از آنها استفاده نکرده اید مطمئن نیستید آن را قبل از شروع عملیات در منطقه تست کنید . وقتی که شما وسایلی را انتخاب می کنید که برای زنده ماندن شما ضروری هستند ، بعد از ورود به محیط هوای سرد آنها را گم نکنید .

بهداشت

هر چند شستن و استحمام در هوای سرد بسیار غیر عملی و سخت است، شما باید این کار را انجام دهید. شستشو سبب می شود که جوشهای پوستی که می توانند گسترش پیدا کنند و ایجاد مشکل نمایند از بین بروند. در برخی شرایط شما ممکن است بتوانید حمام برف بگیرید. یک دست پر برف بردارید و به بدن خود در جاهایی که عرق کرده و مرطوب شده است مثل زیر بغل ها و بین پاها بمالید و سپس خود را خشک کنید. در صورت امکان پاهای خود را روزانه بشویید و تمیز نگهدارید و جوراب های خود را خشک کنید. لباس های زیر خود را حداقل دو بار در هفته عوض کنید. اگر شما نمی توانید لباس های خود را بشویید، آنها را در آورید، بتکانید و اجازه دهید تا برای یکی دو ساعت در معرض هوا قرار گیرند.

اگر از سرپناهی استفاده می کنید که قبلاً استفاده شده است، بدن و لباس خود را بازرسی کنید تا شپش نداشته باشید. این کار را هر شب انجام دهید. اگر لباس شما آلوده شده باشد از پودرهای حشره کش در صورت دسترسی استفاده کنید. در غیر این صورت لباس های خود را در هوای سرد آویزان کنید، سپس آنها را بتکانید و برس بکشید. این به شما کمک می کند تا شپش ها را از لباس خود جدا کنید، اما تخم آنها هنوز به لباس می ماند. اگر می خواهید صورت خود را بتراشید سعی کنید که این کار را قبل از رفتن به رختخواب انجام دهید. این به شما کمک می کند تا قبل از آن که در معرض عناصر قرار گیرد بازسازی شود.

ابعاد پزشکی و درمانی

وقتی که شما سالم هستید، دمای داخلی بدن شما در ۳۷ درجه سانتیگراد ثابت می ماند. به دلیل این که دست و پاها و سر نسبت به تنه دارای بافتهای حفاظتی کمتری هستند، دمای آنها متفاوت می باشد و ممکن است به دمای ۳۷ درجه سانتیگراد نرسند. بدن شما یک سیستم کنترل دارد که اجازه می دهد تا به افزایش دمای بدن واکنش نشان دهد و دمای بدن به طور متعادل ثابت باقی بماند. سه فاکتور اصلی وجود دارند که بر این اعتدال دما اثر می گذارند. تولید گرما، از دست دادن گرما و تبخیر، تفاوت بین دمای بخش مرکزی بدن و دمای محیطی سرعت تولید گرما را تعیین می کند. بدن شما می تواند گرما را راحت تر از دست بدهد تا تولید کند. عرق کردن به کنترل دمای بدن کمک می کند. عرق کردن زیاد به همان سرعتی که فعالیت زیاد تولید گرما می کند، گرمای تولیدی را دفع می کند. لرزیدن نیز سبب می شود تا بدن گرم شود. این همچنین ایجاد کوفتگی می کند که سبب افت دمای بدن می گردد. حرکت هوا در اطراف بدن نیز به از دست دادن گرما اثر می کند. این موضوع حساب شده است که یک فرد لخت که در معرض هوای ساکن قرار دارد در دمای صفر درجه می تواند گرمای بدن خود را حفظ کند، به شرطی که تا آنجا که می تواند بلرزد. البته او نمی تواند برای مدت زیادی بلرزد.

این موضوع حساب شده است که یک فرد در حال استراحت در حالی که حداقل لباس را پوشیده باشد می تواند دمای داخلی خود را در دمای زیر صفر حفظ کند. برای تاب آوردن در محیط واقعاً سرد برای مدت زمان طولانی آن فرد باید فعالیت کند یا بلرزد.

آسیب های سرمای

بهترین راه برای مقابله با آسیب ها و بیماری های ناشی از سرما اتخاذ تدابیری جهت ممانعت از وقوع آنها در اولین قدم است. هر چه سریع تر هر آسیب یا بیماری که به وقوع می پیوندد را تا جایی که می توانید درمان کنید تا از وخیم تر شدن آن جلوگیری کنید. اطلاع داشتن نسبت به علائم و عوارض و استفاده از سیستم های بدن در حفظ سلامتی بدن ضروری است. در زیر آسیب های سرمای که ممکن است به وقوع پیوندد آمده است.

یخ زدگی

یخ زدگی کاهش دمای بدن با سرعتی سریع تر از میزانی که بدن بتواند ایجاد گرما کند می باشد. عوامل یخ دگی ممکن است در معرض هوا قرار گرفتن کل بدن یا خیس شدن به علت سقوط در یک آبگیر یا پاشیده شدن مایعی به بدن باشد.

علامت اول این حالت لرزیدن است. این لرزش ممکن است تا حدی برسد که غیر قابل کنترل گردد و بر روی توانایی فرد جهت مراقبت از خودش اثر بگذارد. این زمانی انجام می شود که دمای داخل بدن تا حدود ۳۵/۵ درجه سانتیگراد افت کند. وقتی که دمای داخلی بدن ۳۲-۳۵ درجه (۹۵-۹۰ درجه فارنهایت) باشد، کُند شدن توان فکر، افکار بیهوده و احساس گرمای کاذب ممکن است ایجاد شود. دمای ۳۲-

۳۰ درجه سانتیگراد ۹۰-۸۶ درجه فارنهایت) و کمتر سفت شدن ماهیچه ها، بیهوشی و غیر قابل تشخیص شدن علائم حیاتی را به دنبال دارد. اگر دمای بدن مصدوم کمتر از ۲۵ درجه (۷۷ درجه فارنهایت) برسد مرگ فرد حتمی است. جهت درمان تمامی بدن را باید گرم کرد. اگر ابزارهای لازم وجود دارند، فرد را ابتدا از قسمت تنه در آب ۳۷/۷-۴۳/۳ درجه (۱۰۰-۱۱۰ درجه فارنهایت) شناور کنید.

هشدار

انجام گرم کردن مجدد بدن در حمام آب گرم باید فقط در داخل بیمارستان انجام شود زیرا احتمال حمله قلبی و شوک ناشی از گرم شدن مجدد فرد وجود دارد.

یک راه سریع برای رساندن گرما به بخش های داخلی بدن تنقیه کردن آب گرم است. البته در شرایط سخت انجام چنین کاری ممکن است عملی نباشد. راه دیگر پیچیدن مصدوم در یک کیسه خواب همراه با فرد دیگری که گرم است تا گرمای بدن خود را به او انتقال دهد، در این حالت هر دو نفر باید لخت باشند.

هشدار

فردی که همراه مصدوم داخل کیسه خواب می رود نیز اگر برای مدت زیادی بماند ممکن است دچار یخ زدگی گردد. اگر فرد هوشیار است به او مایعات گرم و شیرین بدهید. یک منبع کالری مناسب در این حالت عسل یا قند است. اگر در دسترس نبودند، از شکر، کوکا یا سایر مایعات شیرین استفاده کنید.

هشدار

فرد بیهوش را مجبور نکنید تا چیزی بنوشد.

در درمان یخ زدگی دو خطر وجود دارد: «گرم شدن سریع» و «آفت بعدی». این حالت می تواند سبب شود که مصدوم در سیستم جریان خون خود دچار مشکل شود و به ضایعات قلبی دچار شود. آفت بعدی دما به معنای سقوط سریع دمای بدن است که هنگام خارج کردن مصدوم از داخل آب گرم ممکن است ایجاد شود. در حالت عمقی تر این خون را کد مانده در بدن دوباره به بخش داخلی بدن در ضمن شروع مجدد کار جریان خون باز می گردد. توجه کردن به گرم نمودن بخش مرکزی بدن و بطور همزمان بخش جانبی آن اثرات آفت بعدی دمای بدن را کاهش می دهد. شناورسازی بدن فرد در داخل حمام آب گرم بهترین راه درمان است.

سرمازدگی

این آسیب نتیجه یخ بستن بافت ها است. در سرمازدگی های جزئی فقط شامل قسمتی از پوست می شود که دچار رنگ پریدگی شده باشد. سرمازدگی شدید به عمق زیرین پوست نفوذ می کند. بافت ها سخت و غیر قابل حرکت می شوند. پاها، دستان و بخش های باز صورت بطور ویژه نسبت به سرمازدگی آسیب پذیر هستند.

بهترین راه برای جلوگیری از سرمازدگی، وقتی که با دیگران هستید، استفاده از سیستم مشارکتی است. صورت فرد همراه خود را چک کنید و مطمئن شوید که او نیز صورت شما را چک می کند. اگر تنها هستید، بطور منظم بینی و بخش پایینی صورت خود را با دست دستکش دارتان بپوشانید.

نقاط زیر به شما در گرم نگه داشتن و ممانعت از وقوع سرمازدگی در هنگامی که هوا بسیار سرد است یا زمانی که لباس کافی ندارید کمک می کند:

- صورت. جریان خون را بر پوست صورت با تکان دادن و چین و چروک دادن به پوست صورت حفظ کنید. صورت را با دستانتان گرم نگاهدارید.
- گوشها. گوشهای خود را حرکت داده و با دست بمالید. دستها به گرم شدن گوشها کمک می کنند.
- دستان. دستان خود را داخل دستکش ها حرکت دهید.
- پاها. پاها و شستهای پاها را در داخل پوتین حرکت داده و بمالید.

کرخت شدن دستها و پاها یکی از نشانه های سرمازدگی است . اگر این حالت کرختی فقط برای زمان کوتاهی باشد ، سرمازدگی خفیف به حساب می آید و در غیر این صورت باید آن را شدید به حساب آوریم . در سرمازدگی های خفیف از دستها یا دستکش های خود برای گرم کردن مجدد صورت و گوشها استفاده کنید . دستهای خود را زیر بغل بگذارید . پاهای خود را نزدیک شکم فرد همراهتان قرار دهید .

۱- سرمازدگی شدید ، اگر ذوب شود دوباره یخ بزند ، آسیب بیشتری در مقایسه با نوعی از سرمازدگی که اصلاً درمان نشود ایجاد می کند . در تصویر ۲-۱۵ بعضی از اقدامات که باید در هنگام سرمازدگی انجام داد یا این که از انجام دادن آنها خودداری کرد ، آمده است .

اجتناب کنید	انجام دهید
● روی جراحات را با برف مالیدن ● نوشیدن نوشیدنی های الکلی ● سیگار کشیدن ● سعی در آب کردن جراحات ناشی از سرمازدگی ● در موقعیتی که از پشتیبانی های درمانی مناسب دور هستید .	● متناوباً کنترل کنید دچار سرمازدگی نشوید . ● سرمازدگی های جزئی را دوباره گرم کنید ● از دوباره یخ زدن بخش های آسیب دیده جلوگیری کنید.

تصویر ۲-۱۵ . بایدها ونبایدها در سرمازدگی

شکافتن و زیر آب رفتن پاها

این حالات نتیجه در معرض رطوبت یا خیس شدن پاها برای مدت چند روز یا چند ساعت در دمایی که نزدیک دمای صفر است می باشد . علامتهای آن احساس درد و سوزن سوزن شدن ، خارش و کرختی است . ابتدا پوست ممکن است مرطوب ، خیس سفید و چروک خورده به نظر آید . با پیشرفت آن و عمقی تر شدن آن آسیب ، رنگ پوست قرمز و سپس کبود یا سیاه می شود . پاها سرد ، ملتهب و حالتی چرب به خود می گیرد . راه رفتن سخت می شود و در پاها احساس سنگینی و بی حسی می شود . اعصاب و ماهیچه ها بیشترین آسیب را می بینند اما احتمال وجود قانقاریا وجود دارد . در حالات خیلی وخیم گوشت پا می میرد و این ممکن است لازم باشد تا پا را قطع نمود . بهترین پیشگیری این است که پاها را خشک نگه داشت . چند جوراب اضافی با خود داخل یک ظرف ضد آب همراه داشته باشید . شما می توانید جورابهایی خیس را با گرفتن مقابل بدنتان خشک کنید . هر روز پاها را بشوئید و جوراب خشک بپوشید .

خشک شدن

وقتی که در لباسهای چند لایه در فصل زمستان خود را می پیچید ، شما ممکن است نسبت به از دست دادن رطوبت بدن آگاه نشوید . لباسهای زیاد شما رطوبت بدن را که به صورت بخار در هوا در می آید را جذب می کند . برای جبران این رطوبت از دست رفته شما باید آب بنوشید . نیاز شما در محیط سرد به آب ، به همان اندازه ای است که در محیط گرم به آب نیاز دارید . یک روش برای فهمیدن این که آیا آب بدن شما به اندازه کافی می باشد یا خیر ، این است که رنگ ادرار خود را روی برف کنترل کنید . اگر ادرار شما برف را به رنگ زرد تیره در آورد آب بدن خود را از دست داده اید و نیاز به جبران آب بدن دارید . اگر رنگ برف به صورت زرد روشن در آمد ، مایعات بدن شما در حد مناسب می باشد .

تکرار ادرار بر اثر سرما

در معرض سرما قرار گرفتن سبب افزایش برونده ادرار می شود . این حالت کم شدن آب بدن را به دنبال دارد که باید آن آب جایگزین شود .

آفتاب سوختگی

پوست بدون حفاظ حتی زمانی که زیر صفر درجه باشد نیز دچار آفتاب سوختگی می شود . اشعه هایی از خورشید که از تمامی زوایای برف ، یخ و آب انعکاس پیدا می کنند به بخش های حساس پوست مانند لبها ، سوراخ های بینی و پلک ها آسیب وارد می کنند . ایجاد آفتاب سوختگی در ارتفاعات بلند نسبت به ارتفاعات کوتاه شایع تر است . از کرمهای ضدآفتاب و محافظت کننده لبها بر روی صورت خود در زمانی که آفتاب شدیدتر است استفاده کنیم .

کوری بر اثر برف

انعکاس اشعه مادون قرمز نور خورشید از برفهایی که منطقه را پوشانده اند سبب ایجاد چنین حالتی می گردند . از علائم کور شدن بر اثر برف حساس شدن چشم ها ، احساس درد در قسمت بالا و روی چشمها که با شدید شدن حرکات مردمک چشم همراه است ، سرخ شدن و گشاد شدن چشم ها و یک احساس سردرد که با گذشت زمان و ادامه یافتن در معرض نور خورشید قرار گرفتن تشدید می شود . اگر مدت زیادی خود را در معرض چنین اشعه هایی قرار دهیم ، احتمال آسیب دیدن دائمی چشم ها وجود دارد . برای درمان این وضعیت چشمان خود را تا زمانی که عوارض و علائم بیان شده از بین بروند بانداز کنید .

شما می توانید با استفاده از عینک آفتابی جلوی کوری خود بر اثر برف را بگیرید . اگر عینک آفتابی همراه ندارید ، می توانید دست به ابتکار بزنید . ورقه هایی از یک تکه مقوا ، چوب ضخیم ، پوست درخت یا هر چیز در دسترس دیگر ببرید . (تصویر ۳-۱۵) یا مقداری دوده زیر چشمان خود قرار دهید . این جلوی شدت تابش نور خورشید را می گیرد و نور را تعدیل می کند .

عینک درست شده از پوست درخت

عینک توری شکل

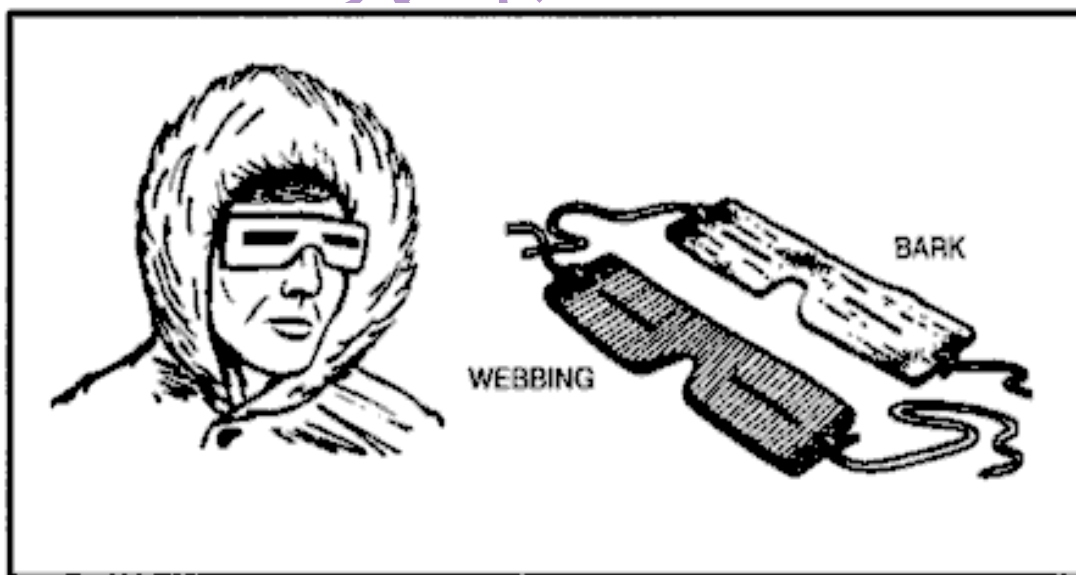


Figure 15-3. Improvised sunglasses.

تصویر ۳-۱۵ . عینک های آفتابی ابتکاری

این خیلی مهم است که شما بتوانید وقتی نیازمند هستید به راحتی قضای حاجت کنید. به دلیل هوای سرد این کار را به تعویق نیندازید. به تعویق انداختن مدفوع کردن به دلیل سردی هوا، خوردن غذاهای خشک شده، خوردن مقدار کمی آب و خوردن نامنظم غذا می تواند سبب ایجاد یبوست گردد. هر چند این وضعیت نمی تواند شما را از کار بیندازد ولی می تواند برای شما تا حدودی ایجاد ناراحتی کند. خوردن مایعات به میزان حداقل ۲ لیتر بیشتر از مصرف ۲-۳ لیتری آب بطور روزانه و در صورت امکان، خوردن میوه و سایر غذاهای مشابه که می توانند مدفوع را شل کنند می تواند به درمان یبوست کمک کند.

گزش حشرات

محل گزش حشرات به دلیل خاراندن مستمر می تواند عفونی گردد. کک ها میکروب های بیماری زای مختلفی با خود حمل می کنند. برای جلوگیری از گزش حشرات از مواد دفع کننده حشرات، توری و لباس های مناسب استفاده کنیم. برای اطلاعات بیشتر درباره گزش حشرات به فصل ۱۱ مراجعه کنید و برای درمان به فصل ۴ مراجعه کنید.

سرپناه ها

محیطی که در آن قرار دارید و تجهیزاتی که با خود حمل می کنید نوع سرپناهی که شما می توانید بسازید را تعیین می کند. شما می توانید در مناطق درختی، مناطق باز و مناطق خشک و لم یزرع به ساختن سرپناه اقدام کنید. مناطق درختی معمولاً بهترین مناطق هستند، در حالی که مناطق خشک و لم یزرع فقط از برف می توان به عنوان ماده ساختن سرپناه استفاده کرد. در مناطق درختی از الوار می توان برای ساختن سرپناه، از چوب برای تهیه آتش، از محیط برای اختفاء و پنهان شدن و محافظت از خود در مقابل وزش بادهای استفاده کنید. نکته: در شرایط بسیار سرد از مواد فلزی مانند بدنه هواپیما برای تهیه سرپناه استفاده نکنیم. فلز همان مقدار گرمایی که شما در سرپناه خود تولید می کنید را نیز به بیرون هدایت می کند. برای تهیه سرپناه هایی از یخ یا برف شما معمولاً به ابزارهایی مانند تبر یا اهرای مخصوص کار با برف و یخ نیازمندید. برای تهیه چنین سرپناه هایی شما همچنین نیازمند تلف کردن وقت و انرژی زیادی هستید. همواره ورودی سرپناه را ببندید تا حرارت داخل خارج نرود و باد از خارج داخل آن نرود. برای انجام این کار از کوله پشتی استفاده کنید. سرپناهی که تهیه می کنید نباید بزرگ تر از مقدار نیاز شما باشد. این کار باعث می شود مقدار فضایی که می بایست گرم شود کاهش یابد. یک اشتباه جبران ناپذیر در مناطق سردسیر ساختن سرپناهی است که بزرگتر از مقدار مورد نیاز باشد زیرا چنین سرپناهی به جای این که سبب شود گرما باقی بماند، همان مقدار گرمایی را که بدن تولید می کند نیز هدر می رود. فضای سرپناه را همواره کوچک نگهدارید. انواع مختلفی از سرپناه وجود دارند که شما می توانید سریعاً آنها را ساخته و مورد استفاده قرار دهید. بسیاری از انواع آنها برف را به عنوان ماده اولیه تهیه سرپناه استفاده می کنند.

غار برفی

غار برفی (تصویر ۴-۱۵) مؤثرترین نوع پناهگاه به دلیل خاصیت عایق بودن برف به حساب می آیند. این موضوع را به خاطر داشته باشید که تهیه این نوع پناهگاه نیازمند زمان و انرژی بوده و در حین کار شما خیس می شوید. ابتدائاً برای تهیه پناهگاه سعی کنید تا سقف آن گنبدی شکل باشد تا هم قوی تر بوده و هم طوری باشد که برف های آب شده به سمت اطراف پناهگاه بچکند. محل خواب داخل پناهگاه را در جایی بالاتر نسبت به ورودی سرپناه تهیه کنید. محل خواب را از دیوارهای غار جدا کنید. یا این که خندقی کوچک بین محل خواب و دیواره پناهگاه درست کنید. این کار سبب می شود که برفهای آب شده نتوانند شما و تجهیزاتتان را خیس کنند. اگر منبع تولید گرمای خوبی در داخل غار دارید انجام این کار ضروری تر می باشد. مطمئن شوید که سقف پناهگاه به اندازه کافی بالا باشد تا شما بتوانید در تختخواب موجود در پناهگاه بنشینید. ورودی پناهگاه را با بلوک های برفی یا موادی مشابه مسدود کنید و منطقه پست تر موجود در نزدیک درب پناهگاه را برای پخت و پز مورد استفاده قرار دهید. دیوارها و سقف باید حداقل ۳۰ سانتی متر قطر داشته باشد. یک هواکش نیز برای

تهویه هوا نصب نمائید. اگر توده برف به اندازه کافی برای ساختن پناهگاه برفی لازم است پیدا نکردید می توانید مقدار مناسب برف را روی هم جمع کنید تا به توده لازم برای ساختن پناهگاه دست پیدا کنید.

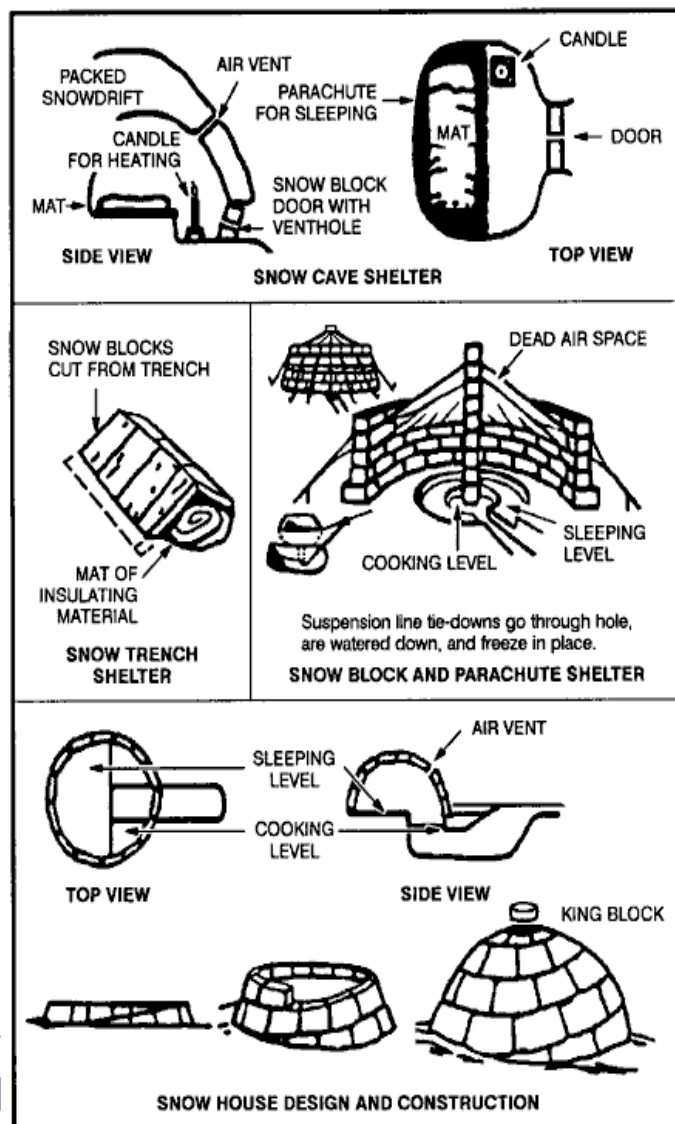


Figure 15-4, Snow houses.

سرپناه تهیه شده از گودال اقیانوسی

مطرح کردن ساخت این نوع پناهگاه (تصویر ۴-۱۵) به دلیل آن است که توجه شما را به مقطع زیرین برف و باد و کیفیت های عایق برفی جلب نماید. اگر شما در منطقه ای هستید که در آن تجمع زیاد برف می باشد، قطعات برف را ببرید و از آنها به عنوان پوشش بالایی استفاده کنید. در غیر این صورت شما می توانید از پانچو (فرقه مکزیکی) و یا دیگر مواد استفاده نمائید. تنها یک ورودی بسازید و از قطعات یخ یا کوله پشتی به عنوان درب استفاده کنید.

سرپناه تهیه شده از بلوک های برفی و چتر

از بلوک های برفی برای تهیه دیوارها و از چتر برای درست کردن هواکش سرپناه استفاده کنید. تصویر (۴-۱۵) اگر برف سنگین باشد شما باید برف ها را از سقف پناهگاه به طور منظم بروبید تا از خراب شدن سقف جلوگیری کنید.

خانه برفی یا ایلکو

در مناطق خاصی افراد بومی معمولاً از این نوع خانه استفاده می کنند (تصویر ۴-۱۵) . آنها پناهگاههای مناسبی هستند ، اما ساختن آنها نیازمند تمرین است . همچنین شما باید در محلی باشید که اولاً برف به صورتی باشد که بتوانید از آن بلوک هایی تهیه کنید و ثانیاً باید تجهیزات لازم جهت برش دادن بلوکها را داشته باشید (اره یا چاقو) .

پناهگاه تکیه داده شده به جایی

تهیه این نوع پناهگاه به همان ترتیبی است که سایر پناهگاهها را می سازیم . برای عایق کاری اطراف آن مقدار قابل ملاحظه ای برف قرار دهید (تصویر ۵-۱۵) .

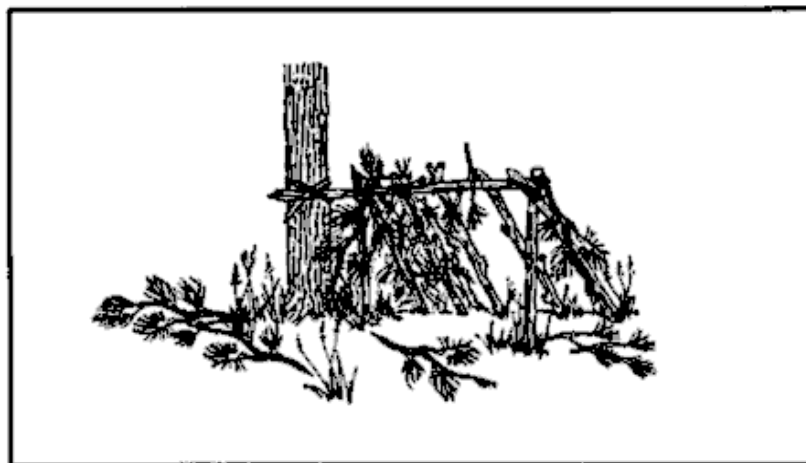


Figure 15-5. Lean-to made from natural shelter.

تصویر ۵-۱۵ . پناهگاه تکیه داده شده به جایی توسط مواد طبیعی موجود ساخته شده است

پناهگاه ساخته شده با درخت افتاده

برای تهیه این نوع پناهگاه ، یک درخت افتاده پیدا کنید و برف زیر آن را برویید (تصویر ۶-۱۵) . برف زیر درخت زیاد عمق ندارد . اگر شما باید شاخه ها را از داخل بردارید از آنها برای عایق کردن کف پناهگاه استفاده کنید .

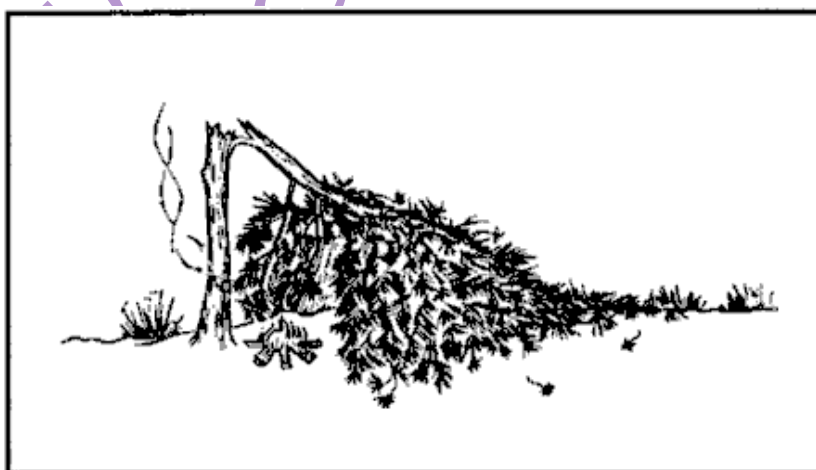


Figure 15-6. Fallen tree as shelter.

تصویر ۶-۱۵ . استفاده از درخت افتاده به عنوان پناهگاه

پناهگاه گودالی پای درخت

در زیر یک درخت بزرگ یک گودال داخل برف حفر کنید . این نباید تا بُن درخت برسد و از شاخه های بریده شده برای عایق کاری گودال استفاده کنید . از یک پوشش بر روی سطح زمین استفاده کنید تا از ریختن برف از روی درخت به داخل حفره جلوگیری کنید . اگر این نوع پناهگاه را درست تهیه کنید شما یک دید ۳۶۰ درجه در داخل پناهگاه خواهید داشت .
(تصویر ۱۲-۵ فصل ۵) .

کلک ۲۰ نفره

این کلک یک کلک استاندارد است که در نیروی هوایی استفاده می شود . شما می توانید به عنوان سرپناه استفاده کنید . اجازه ندهید که مقدار زیادی برف بر روی سقف پناهگاه تهیه شده از کلک جمع شود . اگر شما در مناطق باز هستید ، این به عنوان علامت خوبی برای هواپیماهایی است که از بالای سر شما عبور می کنند .

آتش

آتش اهمیت ویژه ای در هوای سرد دارد . نه تنها آتش وسیله ای جهت تهیه غذا است بلکه به گرم شدن شما کمک می کند و به آب شدن برف ها و یخ ها و تهیه آب نیز کمک می کند . این همچنین از لحاظ روانی نیز برای شما بسیار مفید است و برای شما احساس امنیت بیشتری ایجاد می کند . از تکنیک های شرح داده شده در فصل ۷ برای درست کردن آتش استفاده کنید .

اگر شما در منطقه دشمن هستید به خاطر داشته باشید که دود ، بو و نور حاصل از آتش موضع شما را برای شما آشکار می کند . انعکاس نور از روی درختان یا سنگهای اطراف نیز تولید نور غیر مستقیمی می نماید که برای شما خطرناک است . خاصیت دود برای بالا رفتن در هوای سرد و آرام در طی روز آن را به صورت چراغ راهنما در می آورد . اما در شب دود مخفی می شود . در آب و هوای گرمتر خصوصاً در مناطق درختی دود به سمت زمین مایل می شود و این سبب می شود که در روز کمتر دیده بشود . اما بوی دود به سرعت پخش می گردد . اگر شما در منطقه دشمن هستید ، جهت تهیه هیزم شاخ و برگ درختان را بهتر است بُرید تا این که کل درخت را قطع کنید . درختان قطع شده به راحتی از هوا قابل رؤیت می باشند . تمامی چوب خواهد سوخت ، اما بعضی از گونه های چوب نسبت به بقیه دود بیشتری تولید می کنند به عنوان نمونه درختان مخروط دار که حاوی رزین و شیره می باشند تولید دود بیشتر و سیاه تری نسبت به درختان برگ ریز می نمایند .

چند ماده وجود دارند که نمی توانند به عنوان سوخت در مناطق کوهستانی مرتفع در قطب از آن استفاده کرد . ممکن است شما مقداری روغن در چنین مناطقی به دست آورید اما میزان آن بسیار کم است . هر چقدر ارتفاع محل کمتر باشد سوخت بیشتری در دسترس خواهد بود . شما ممکن است مقدار اندک از بیدهای خاردار یا درختان کاج را در سطح بالاتر از خط رشد درختان پیدا کنید . بر روی یخ های دریایی ظاهراً هیچگونه سوختی وجود ندارد ، چوبهای بر روی هم انباشته شده یا چربی حیوانات ممکن است تنها سوخت موجود در مناطق خشک و لم یزرع در قطب باشد .

سوخته های متداول در خط رشد درختان عبارتند از :

- درختان صنوبر در مناطق زیر خط سرد درختان متداول هستند . به عنوان یک درخت مخروط دار وقتی که صنوبر در فصل بهار و تابستان سوزانده می شود دود زیادی تولید می کند ولی در پاییز و زمستان در ضمن سوختن دود تولید نمی کند .
- گیاه درخت تاماراک نیز جزء مخروط داران است . آن تنها درختی از این خانواده است که در فصل پاییز برگهای سوزنی خود را از دست می دهد . بدون این برگهای سوزنی شبیه یک صنوبر مرده می باشد . اما آن دارای جوانه های برآمده ای بر روی شاخه های عربان خود است . در ضمن سوختن چوب تاماراک دود زیادی تولید می کند و وسیله بسیار خوبی برای علامت دادن است .
- درخت غان . درختی برگ ریز است که چوب آن به خوبی و سریع می سوزد . زیرا نفت یا بنزین ریخته شده بر روی خود را کاملاً جذب می کند ، بیشتر درختان غان نزدیک نهرها و برکه ها می رویند ، اما استثنائاً ممکن است تعداد اندکی از آنها بر روی زمین های مرتفع و دور از آب دیده شود .
- درختان بید در مناطق قطبی می رویند و معمولاً در بخش های باتلاقی یا نزدیک نهرها و برکه ها دیده می شوند . چوب این درختان سریع و با شدت می سوزد و دود زیادی نیز تولید نمی کند .

● خزها، علفها و پوست درخت بید که خشک شده باشد مواد دیگری هستند که برای سوخت مناسب می باشد. آنها معمولاً در نزدیکی نهرها در منطقه توندرا (منطقه ای باز و بدون درخت) دیده می شوند. با توده کردن و تابیدن علف ها با سایر گیاهان خاردار برای شکل دادن یک توده بزرگ از آنها شما ماده سوختی مناسبی برای خود فراهم خواهید کرد.

اگر از خودروی ساقط شده یا هواپیمای سقوط کرده سوختی باقی مانده است، از آن برای سوزاندن استفاده کنید. سوخت را در داخل تانکر نگهداری کنید و فقط در زمانی که واقعاً به آن احتیاج دارید از آن استفاده کنید. بنزین در هوای بسیار سرد منجمد می شود. بنابراین تا زمانی که هنوز گرم است اگر خطر انفجار یا آتش سوزی وجود ندارد آن را از داخل خودرو یا هواپیما تخلیه کنید. اگر شما ظرفی جهت نگهداری بنزین ندارید اجازه دهید که بنزین بر روی برف و یخ بریزد. هر زمانی که به این سوخت نیاز داشتید مقداری از آن را از روی برف و یخ بردارید.

هشدار

هیچگاه بدن خود را در معرض نفت خام، بنزین و روغن ها در درجه حرارت های بسیار سرد قرار ندهید. سطح مایع این محصولات در مواردی که می تواند سرمازدگی ایجاد کند غلط انداز می باشند. بعضی مواد پلاستیکی، مانند قاشق های MRE، نقاب کلاه ایمنی، اسفنج های کمکی توسط یک کبریت روشن سریعاً شعله ور می شوند. آنها همچنین به اندازه کافی می سوزند تا به شروع شدن آتش سوزی کمک کند. مثلاً یک قاشق پلاستیکی حدوداً ۱۰ دقیقه می سوزد.

در مناطق سردسیری، خطرات در استفاده از آتش وجود دارند که در هنگام استفاده از آتش برای گرم شدن یا پخت و پز به آنها توجه کرد. برای مثال:

- آتشی که زیر زمین مخفی می شود دوباره به سطح می آید. بنابراین، یک آتش را زیاد نزدیک پناهگاه خود درست نکنید.
- در پناهگاههای برفی، حرارت شدید سبب آب شدن لایه های عایق کننده برف می شود که ممکن است استتار شما را از بین ببرد.
- آتش موجود در پناهگاههایی که سیستم تهویه هوای مناسبی ندارد سبب مسمومیت توسط گاز مونوکسید کربن گردد.
- فردی که سعی می کند تا خودش را گرم کند یا لباسهای خود را خشک کند ممکن است متوجه نباشد و لباس ها و تجهیزات خود را بسوزاند.
- آب شدن برف بالای سر شما ممکن است سبب خیس شدن شما و تجهیزات شما زیر برف دفن شود و آتش تهیه شده توسط شما خاموش شود.

عموماً یک آتش کوچک و بعضی انواع اجاق بهترین وسیله برای طبخ غذا می باشد. یک اجاق هوبو (تصویر ۷-۱۵) برای استفاده از قطب مناسب است. این را می توان به سادگی با استفاده از یک قوطی حلبی و سوخت ذخیره شده در آن تهیه کرد. یک بستری از زغال داغ بهترین وسیله برای طبخ غذا را فراهم می آورد. زغال های حاصل از آتش ضربدری شکل بصورت متحدالکشل درمی آیند. این نوع زغال را با ضربدری قرار دادن چوبهای تهیه شده برای آتش تهیه کنید. یک چوب ساده که به یک چوب دوشاخه ای شکل تکیه داده شده است وسیله خوبی برای نگه داشتن ظرف بر روی آتش است.

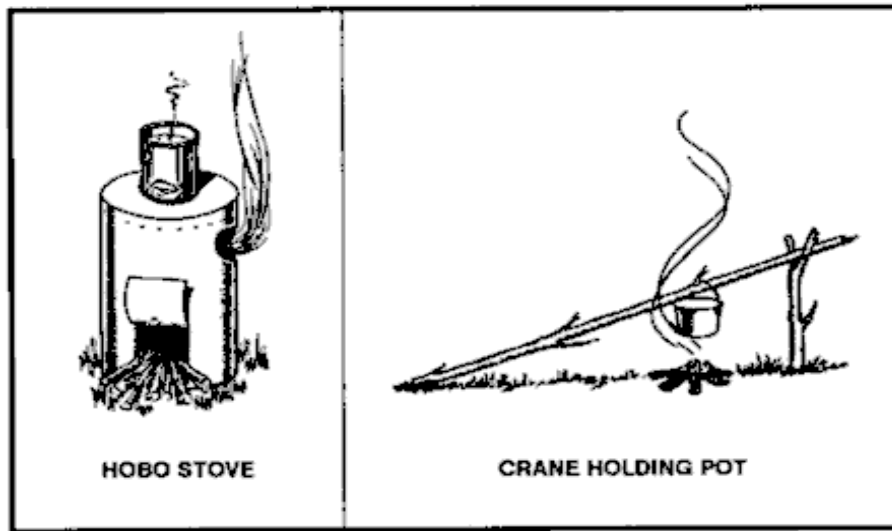


Figure 15-7. Cooking fire/stove.

تصویر ۷-۱۵. اجاق های پخت و پز

به منظور گرم کردن ، یک شمع ساده نیز حرارت لازم جهت گرم کردن را در داخل پناهگاه فراهم می کند . یک آتش کوچک در اندازه دست یک فرد برای استفاده در منطقه دشمن کافی است . این نیازمند سوخت خیلی کمی است در حالی که گرما و حرارت کافی برای گرم کردن مایعات را دارا می باشد .

آب

منابع آبی زیادی در منطقه قطب و زیر قطب وجود دارند . محل شما و فصل سال تعیین می کند که کجا و چگونه آب را به دست آورید . منابع آبی در قطب و زیر قطب نسبت به سایر مناطق به دلیل شرایط محیطی حاکم بر منطقه بهداشتی تر است . با این حال ، همواره قبل از خوردن آب آن را ضدعفونی کنید . در طی ماههای تابستان ، بهترین منابع طبیعی آب برکه های آب شیرین ، نهرها ، حوضچه ها ، رودها و چشمه ها هستند . آب برکه ها و یا حوضچه ها ممکن است مقدار کمی راکد باشد اما هنوز قابل مصرف هستند . آب جاری درنهرها ، رودها و چشمه ها معمولاً شیرین و مناسب آشامیدن هستند .

آب قهوه ای رنگ که در توندرا در تابستان دیده می شود منبع آبی خوبی به حساب می آید . با این حال شما ممکن است لازم باشد قبل از آشامیدن آن را تصفیه کنید .

شما می توانید با آب کردن برف و یخ نیز آب برای خود تهیه کنید . هر دو آنها را قبل از قرار دادن در دهان کاملاً آب کنید . سعی کردن به این که برف و یخ را در دهانتان آب کنید ، سبب از دست رفتن گرمای بدن و آسیب های داخلی بر اثر گرما می شود . اگر روی یا نزدیک توده یخ در دریا هستید ، می توانید از یخ های دریایی قدیمی برای آب کردن جهت تهیه آب استفاده کنید . در این زمان یخ دریای آب شوری خود را از دست می دهد . شما می توانید از طریق گوشه های گرد و رنگ آبی یخ آن را شناسایی کنید .

نکته : وقتی که آب آشامیدنی از سایر منابع قابل آشامیدن است سوخت خود را برای آب کردن برف یا یخ هدر ندهید .

وقتی که یخ وجود دارد به جای برف آن را ذوب کنید . یک فنجان یخ درمقایسه با یک فنجان برف آب بیشتری دارد . یخ همچنین زودتر آب می شود . شما می توانید یخ یا برف را در یک کیسه آب ، کیسه جیره MRE ، قوطی حلبی یا ظروف ابتکاری با قرار دادن آنها نزدیک آتش آب کنید .

ابتدا با مقدار کمی یخ یا برف داخل ظرف شروع کنید و همین طور که آب می شود از مواد منفذدار و آویزان کردن آن نزدیک آتش است . یک ظرف زیر کیسه قرار دهید تا آب را جمع کند .

در فصل زمستان ، از نوشیدن آب زیاد قبل از رفتن به رختخواب اجتناب کنید . بیرون آمدن از کیسه خواب گرم در شب برای ادرار کردن به معنی کمتر استراحت کردن و بیشتر در معرض سرما قرار گرفتن است .

وقتی که آب دارید ، آن را نزدیک خود قرار دهید تا یخ نزند . همچنین قمقمه خود را کاملاً پر نکنید . اجازه دادن به آب برای اینکه شلپ شلوپ کند سبب می شود که آب یخ نزند .

غذا

منابع غذایی مختلفی در منطقه و زیر قطب وجود دارند . نوع غذا ، ماهی ، حیوان ، پرند یا گیاه و... سهل الوصول بودن آن به زمان و فصل سال و محل استقرار شما بستگی دارد .

ماهی

در ماههای تابستان شما می توانید به راحتی از آبهای ساحلی ، رودخانه ها ، نهرها و دریاچه ها ماهی و سایر حیوانات آبی را صید کنید . تکنیک هایی که در فصل ۸ برای صید ماهی شرح داده شده است را مورد استفاده قرار دهید .

آبهای ساحلی از اقیانوس های آتلانتیک شمالی و کبیر شمالی غنی از غذاهای دریایی هستند . شما بسادگی می توانید در آنها حلزون ، ماهی ، صدف ، اویستر و خرچنگ شکار کنید . در مناطقی که تفاوت بین جزر و مد بسیار است می توانید در هنگام جزر به سادگی صدفهای خوراکی به دست آورید . در بخش هایی که هنگام جزر به صورت صاف هستند گودالی حفر کنید . در این گودال ها و در صخره های آبی نزدیک ساحل به دنبال غذا بعد از تمام شدن مد بگردید . در مناطقی که بین سطح جزر و مد اختلاف زیادی نیست ، موجهای طوفان اغلب صدف های آبی را به سمت ساحل شستشو می دهند .

تخم توتیای دریایی که در آب های اطراف جزایر آلوتیین و جنوب آلاسکا یافت می شود غذای بسیار مناسبی است . در داخل حفره هایی که در هنگام جزر حفر کرده اید نیز دنبال توتیا بگردید . صدف آن با قرار دادن مابین دو سنگ بشکنید . تخم ها به رنگ زرد روشن هستند . تخم بیشتر ماهی ها خوراکی می باشند تنها استثنایی که در میان ماهی های قطبی وجود دارد گوشت کوسه و تخم های ماهی اسکالپین می باشد .

دوکفه ای ها مانند صدفهای خوراکی و صدف سیاه معمولاً از صدفهای مارپیچی مانند حلزون ها فراوان تر و سهل الوصول ترند .

هشدار

صدف خوراکی سیاه ، یک نرم تن که در شمال دور یافت می شود ممکن است در برخی فصل ها سمی باشد . سمی که گاهی اوقات در بافت صدف سیاه یافت می شود ، گاهی اوقات به اندازه استریکنین خطرناک است .

خیار دریایی یک حیوان دریایی خوراکی است . در داخل بدن آن پنج ماهیچه بلند سفید وجود دارد که طعمی شبیه صدف دارند . در اوایل تابستان تخم قورباغه در کار خیزابها یافت می شود . گاهی اوقات شما می توانید آنها را با دست بردارید . در اوایل تابستان شما می توانید تخم ماهی ساردین را بر روی خزه ها و جلبک ها پیدا کنید . خزه نواری شکل و بلند کلب و سایر خزه های کوچک که ب روی صخره های ساحلی می رویند نیز خوراکی هستند .

حیوانات دریاهای یخی

می توان خرس قطبی را در تمامی مناطق ساحلی قطب پیدا کنید ، اما در مناطق دیگر کمتر یافت می شوند . در صورت امکان از آنها دوری کنید . آنها خطرناکترین نوع خرس ها هستند . آنها خستگی ناپذیر بوده و شکارچانی باهوش با دید خود وحس بویایی فوق العاده هستند . اگر شما باید یکی از آنها را برای غذا شکار کنید . با احتیاط به آن نزدیک شوید . مغز آنها را نشانه بگیرید و گلوله در جاهای دیگر ندرتاً سبب مرگ می شود . قبل از خوردن گوشت خرس آن را طبخ کنید .

هشدار

جگر خرس قطبی را نخورید ، زیرا حاوی غلظت مسموم کننده ای از ویتامین A است .

گوشت سیل بدون گوش یکی از بهترین گوشت‌های موجود در قطب است. شما باید مهارت زیادی داشته باشید تا به اندازه کافی به سیل نزدیک شوید تا آن را شکار کنید. در فصل بهار، سیل‌ها اغلب بر روی یخ در کنار سوراخ‌های تنفسی خود لم می‌دهند. آنها هر ۳۰ ثانیه یک بار دستان خود را بالا می‌آورند، با این حال اگر می‌خواهید که دشمن سیل را بشناسید خرس قطبی است.

برای نزدیک شدن به سیل، مانند اسکیموها عمل کنید، بر خلاف جهت باد قرار بگیرید و وقتی که خواب است آرام آرام به آن نزدیک شوید. اگر حرکت کرد، بایستید و حرکت آن را تقلید کنید و کاملاً روی یخ دراز بکشید، دستان خود را بالا و پایین بیاورید و بدن خود را مقدار کمی بجنبانید. به سیل در حالی نزدیک شوید که از بغل حرکت می‌کنید و دستان شما نزدیک بدن است و به صورت یک سیل به نظر می‌رسد. یخ در گوشه سوراخ تنفسی معمولاً لیز است. بنابراین کمترین حرکت سیل سبب می‌شود که آن به داخل آب لیز بخورد. بنابراین سعی کنید که در فاصله ۲۵-۴۵ متری سیل باشید و آن را سریعاً بکشید (مغز آن را نشانه بگیرید). سعی کنید قبل از آن که به داخل آب لیز بخورد سیل را بکشید. در زمستان یک سیل مرده معمولاً روی آب شناور می‌شود، اما گرفتن آن از داخل آب مشکل است. پیه سیل را نگهدارید و پوست را از نقطه‌ای که پوست خراشیده یا شکسته شده جدا کنید. شما ممکن است دچار «اسپک - فینگر» شوید که آن واکنشی است که سبب می‌شود دست‌ها بطور بدی متورم شود.

به خاطر داشته باشید که سیل‌ها معمولاً هر جا هستند، خرس قطبی نیز وجود دارد و خرس‌های قطبی شکارچیان اصلی سیل‌ها به حساب می‌آیند.

شما در مناطق درختی جنوب قطبی جوجه تیغی می‌یابید. جوجه تیغی‌ها از پوست درختان تغذیه می‌کنند. اگر شما در محلی تکه‌های کنده شده پوست درخت را دیدید، احتمال وجود جوجه تیغی در آنجا زیاد است.

پتارمیگان، جغد، بی‌جاق کانادایی، سیاه‌خروس و کلاغ سیاه تنها پرنده‌گانی هستند که در زمستان در قطب می‌مانند. آنها در شمال خط رشد درختان کمیاب هستند. جغد و پتارمیگان مانند هر شکارپرنده‌ای برای غذا خوب هستند. کلاغ‌ها خیلی لاغر هستند و ارزش شکار شدن ندارند. پتارمیگان که رنگ خود را از محیط اطراف می‌گیرد برای دیده شدن و گرفتن شکار سختی است. پتارمیگان سنگی به صورت جفتی پرواز می‌کنند و به راحتی می‌توان آنها را گرفت. پتارمیگان بیدی در بین توده‌های درخت بید زندگی می‌کنند (در مناطق پشت). آنها به صورت گله‌های بزرگ هستند و به راحتی می‌توان آنها را شکار کرد. در ماه‌های تابستان تمامی پرنده‌گان قطبی مدت ۲-۳ هفته زمان پرریختن دارند و در این زمان آنها نمی‌توانند پرواز کنند و به راحتی شکار می‌شوند. برای گرفتن آنها از یکی از تکنیک‌های شرح داده شده در فصل ۸ استفاده کنید.

تا زمانی که شکار گرم است باید پوست آن را کُند و قصابی کرد (فصل ۸ دیده شود). اگر فرصتی برای پوست کندن ندارید، حداقل امحاء و احشاء آن را خارج کنید، هم چنین غدد مشک و جنسی آن را قبل از ذخیره سازی خارج کنید. اگر زمان اجازه دهد، گوشت را در اندازه‌های قابل استفاده ببرید و هر کدام را جداگانه فریز کنید تا هر زمانی که می‌توانید از آنها استفاده کنید. به جز سیل پیه موجود بر روی بدن سایر حیوانات را باقی بگذارید. در زمستان شکار اگر باز بماند سریعاً یخ می‌زند. در تابستان شما می‌توانید شکار را درحفره‌های یخی زیرزمینی ذخیره کنید.

گیاهان

هر چند در توندرا در طی ماه‌های گرم سال انواع متفاوتی گیاه وجود دارد، همگی کوچک هستند و درمقایسه با گیاهان مناطق گرم‌تر، مثلاً بید قطبی و درخت غان به جای این که درخت باشند بوته هستند. در زیر لیست بعضی گیاهان غذایی که در منطقه قطب و زیر قطب یافت می‌شوند آمده است (برای توضیحات بیشتر به ضمیمه B مراجعه شود).

- تمشک درختچه‌ای و گیاه قره قاط
- بید قطبی
- گیاه انگور خرس
- درختچه قره قاط
- گیاه سنگ روی سیاه
- کاسنی زرد
- سیب زمینی اسکیمو

- اپی لوبیوم
- خزه مناطق یخی
- کالتای باتلاق
- گل‌سنگ ریندر

● گل سنگ امبلیکاریا از جنس Nuphar

بعضی گیاهان سمی نیز در منطقه قطب و زیر قطب می روید (ضمیمه C ملاحظه شود). از گیاهانی استفاده کنید که می دانید خوراکی هستند، وقتی شک دارید از تست های جهانی خوراکی بودن در فصل ۹ پیروی کنید (تصویر ۵-۹).

حرکت

به عنوان فردی که می خواهد در منطقه قطبی زنده بماند شما با موانع زیادی مواجه خواهید شد. موقعیت شما و زمانی از سال که شما در آن قرار گرفته اید، نوع مانعی که با آن برخورد می کنید و خطری را که با آن مواجه هستید را تعیین می کند. شما باید:

- در طی بوران از حرکت اجتناب کنید.
- هنگامی که از روی یخهای نازک عبور می کنید احتیاط کنید. با سینه خیز رفتن و نرم حرکت کردن وزن خود را پخش کنید.
- از نهرها زمانی عبور کنید که سطح آب پایین است. یخ زدن و آب شدن طبیعی ممکن است سبب شود که سطح نهر از ۲-۲/۵ متر در هر روز تغییر کند. این تغییر ممکن است هر زمانی به وقوع بپیوندد که به فاصله تا یخچال های طبیعی، دمای هوا و عوارض موجود بستگی دارد. در هنگام انتخاب محل اقامت در نزدیکی نهر به این تغییرات توجه کنید:
- به صاف بودن هوا در منطقه قطب توجه کنید و این تخمین فاصله را مشکل می سازد. شما معمولاً فاصله کمتر از مقدار واقعی آن در این شرایط تشخیص می دهید.

● در هنگامی که بر اثر بارش برف همه جا سفید شده است از حرکت کردن اجتناب کنید. کمبود تفرق بین رنگها توانایی شناسایی عوارض طبیعی را مختل می سازد.

● همواره بر روی پل های برفی از زوایای صاف مانعی که پل از عرض آن حرکت می کند عبور کنید. نقاط محکم پل را با ضربه زدن به آنها با یک تبر پیدا کنید. با سینه خیز رفتن یا پوشیدن کفش های برفی یا کفش های اسکی وزن خود را توزیع کنید.

● کمپ خود را سریع معین کنید تا فرصت داشته باشید برای خود پناهگاه درست کنید.

● رودخانه های یخزده یا یخ زده را به عنوان مبادی ورودی استفاده کنید. با این حال بعضی رودها که یخ زده به نظر می رسند ممکن است بخش های باز و نرمی داشته باشند که حرکت را با مشکل مواجه می سازند یا اجازه حرکت کردن، اسکی کردن یا سر خوردن را به شما ندهند.

● از کفش های برفی یا کفش اسکی برای حرکت کردن بر روی زمینهای پوشیده شده از برف استفاده کنید. برف به عمق ۳۰ سانتی متر یا بیشتر حرکت را سخت می کند. اگر شما کفش برفی ندارید، یک جفت با استفاده از بید، تکه پارچه، چرم یا سایر مواد مناسب برای خود درست کنید.

بدون کفش برفی یا کفش اسکی حرکت در جاهایی که عمق برف زیاد است غیر ممکن است. حرکت کردن با پا ردهای واضحی بر جا می گذارد که به خوبی قابل ردگیری است. اگر شما باید در جاهای عمیق حرکت کنید، از رودهایی که با برف پوشیده شده اند اجتناب کنید. برف به عنوان یک عایق، ممکن است از شکل گرفتن یخ روی آب جلوگیری کند. در جاهای تپه ای از مناطقی که احتمال وقوع بهمن زیاد است اجتناب کنید. در مناطقی که احتمال بهمن زیاد است در صبح زود حرکت کنید. در تیغ کوه که برف در سمت پشت به باد جمع می شود به صورت توده های پیش آمده ای درمی آید که به آن رُخام می گویند. این معمولاً تا مقداری زیادی پیشروی می کند و ممکن است اگر پا روی آن بگذارید فرو بریزد.

علائم آب و هوایی

چندین شاخصه خوب برای تعیین تغییر آب و هوا وجود دارد:

باد

شما می توانید مسیر جریان باد را با انداختن تعدادی برگ یا علف یا با دیدن نوک درختان تعیین کنید . وقتی که شما مسیر جریان باد را تعیین کنید ، می توانید نوع آب وهوایی را که با آن مواجه خواهید شد را پیش بینی کنید . تغییر مسیر سریع باد بدین معنی است که اتمسفر ناپایداری در پیش رو است و احتمال تغییر آب و هوا زیاد است .

ابرها

ابرها به شکل ها وحالات مختلفی ظاهر می شوند . با یک اطلاع کلی از ابرها و شرایط اتمسفریک می توان به تعیین و پیش بینی شرایط آب وهوایی کمک کرد . برای اطلاعات بیشتر به ضمیمه G مراجعه کنید .

دود

به هوا برخاستن دود در یک ستون عمودی نازک به معنی هوای خوب است . برخاستن کم ستون دود و در سطح حرکت کردن آن به معنی وقوع هوای طوفانی است .

پرندهگان و حشرات

در هوای مرطوب و سنگین پرندهگان و حشرات در سطح پایین تری حرکت می کنند . چنین پروازی به معنی این است که احتمال وقوع باران زیاد است . فعالیت بیشتر حشرات قبل از وقوع طوفان زیاد می شود ، اما فعالیت زنبورها قبل از خوب شدن هوا زیاد است .

جبهه کم فشار

بادهای آرام یا نامحسوس و سنگین ، هوای مرطوب اغلب نشانگر یک جبهه کم فشار است . چنین شرایطی بیانگر این است که هوای مناسب برای چندین روز طول می کشد . شما می توانید این جبهه را بو کنید و بشنوید . هوای مرطوب و ساکن نسبت به شرایط پر فشار بو و رایحه آشکاری دارد . به علاوه در فشار کم صداها تیزتر است و تا فاصله بیشتری نسبت به شراط پر فشار می رود .

زنده ماندن در شرایط سخت قسمت شانزدهم - زنده ماندن در دریا

زنده ماندن در دریا

در واقع سخت ترین شرایطی که باید در آن زنده ماند زنده ماندن در دریا است . زنده ماندن به میزان مدت زمان کوتاه یا بلند جیره و تجهیزات موجود و ابتکار عمل بستگی دارد . شما باید میل زیادی به زنده ماندن در خود داشته باشید .
۷۵٪ سطح کره زمین را آب پوشانده است و ۷۰٪ این آب را اقیانوس ها و دریاها تشکیل می دهند . شما باید همواره این احتمال را بدهید که روزی مجبور خواهید شد از عرض گسترده آبی عبور کنید . همواره این احتمال وجود دارد که هواپیماها یا کشتی شما در شرایط خطرناکی مانند طوفانها ، تصادمات ، آتش سوزی یا جنگ گیر بیفتند .

دریای آزاد

در دریاهای آزاد با امواج و باد مواجه خواهید شد . شما همچنین ممکن است با گرما یا سرمای شدید نیز مواجه شوید . برای ممانعت از تبدیل شدن این حالات وضعیتی بسیار مشکل زا ، هر چه سریعتر دست به اقدامات تمهیدی بزنید . از منابع و امکانات موجود برای حفاظت از خود در مقابل گرما و سرما و رطوبت شدید استفاده کنید .
حفاظت از خود در مقابل عناصری که با آن مواجه می شوید فقط یک نیاز اصلی شما را رفع می کند . شما باید همچنین قادر باشید تا آب و غذا برای خود تهیه کنید . برآورده کردن این سه نیاز اصلی به شما کمک می کند تا خود را در مقابل مشکلات فیزیکی و روانشناسی سخت حفظ کنید . با این حال شما ، باید بدانید چگونه با مشکلاتی که ممکن است بر اثر این شرایط به وقوع بپیوندد مقابله کنید .

اقدامات تمهیدی

زنده ماندن شما در دریا بستگی دارد به :

- دانش و توانایی شما در استفاده از تجهیزات موجود برای زنده ماندن
 - مهارتهای ویژه و توانایی شما در منطبق ساختن استفاده از آنها در شرایط سختی که با آن مواجه هستید .
 - میل شما به زنده ماندن
- وقتی که شما سوار کشتی یا هواپیما می شوید ، ببینید که چه تجهیزات لازم برای زنده ماندن در آن جاست ؟ در کجا قرار گرفته است ؟ حاوی چه چیزهایی است ؟ چه نوع تجهیزات لازم برای زنده ماندن دارد ؟ چقدر آب و غذا و دارو آنها دارند ؟ این تجهیزات از چند نفر می تواند پشتیبانی کند ؟
اگر شما مسئولیت سایر افراد سوار شده بر وسیله را دارید مطمئن شوید که آنها کجا هستند و آنها می دانند که شما کجا هستید ؟

سقوط در دریا

- اگر شما در هواپیمایی هستید که در حال سقوط در دریا است ، ضمن تخلیه هواپیما اقدامات زیر را انجام دهید :
- هر چه سریع تر هواپیما را تخلیه کنید ، اما در مجاورت محل باشید تا هواپیما کاملاً غرق شود .
 - از منطقه ای که با سوخت هواپیما پوشیده شده است خارج شوید زیرا ممکن است آتش سوزی رخ دهد .
 - دنبال سایر افراد همراه خود بگردید .
- جستجو برای یافتن سایر افراد معمولاً در اطراف منطقه و نزدیک محل سقوط هواپیما صورت می پذیرد . گم شدن پرسنل ممکن است بطور ناخودآگاه باشد و غرق شدن در آب به آرامی انجام شود . در تصویر ۱-۱۶ اقدامات لازم برای نجات افراد نشان داده شده است .

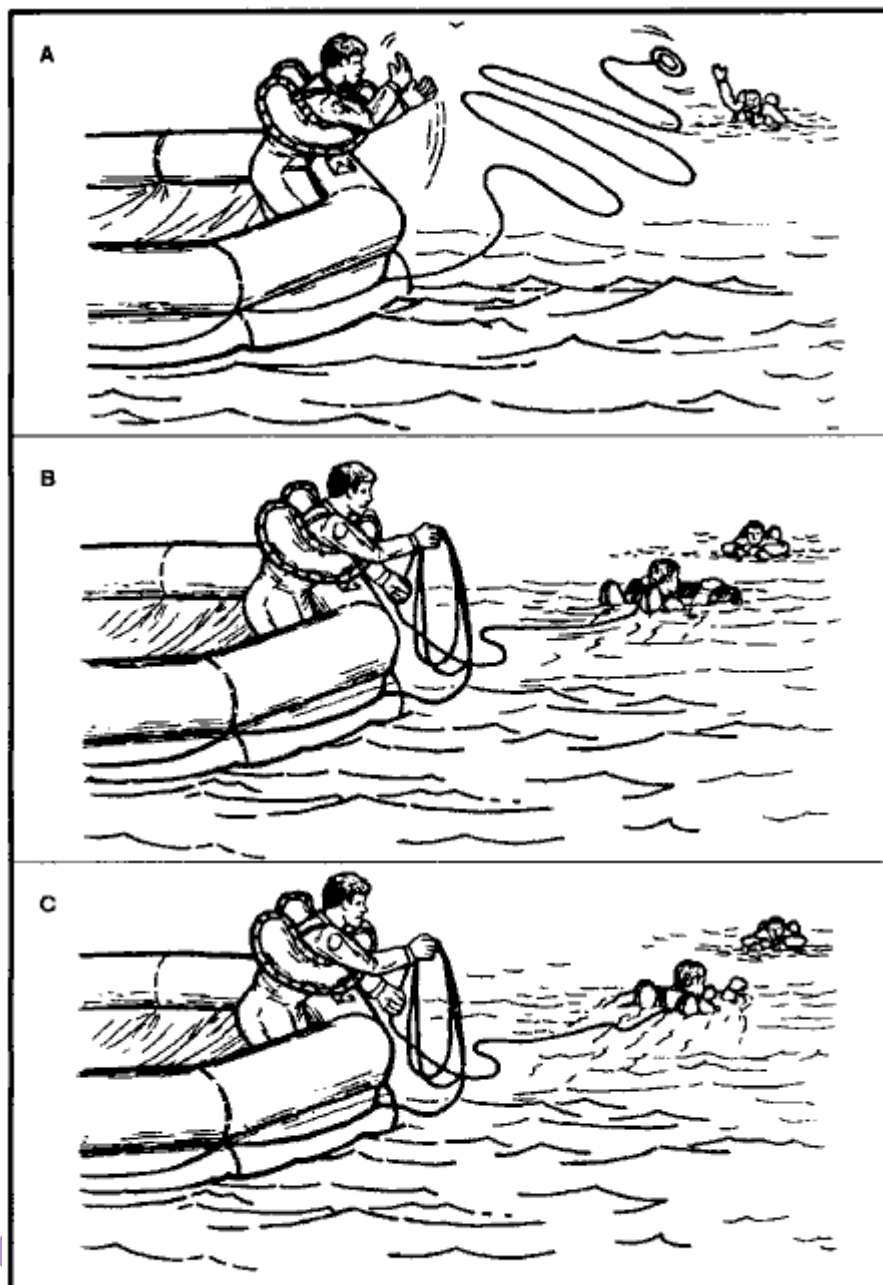


Figure 16-1. Rescue from water.

بهترین تکنیک برای نجات پرسنل از آب پرتاب کردن یک جلیقه نجات متصل شده به طناب است. تکنیک دیگر فرستادن یک شناگر (ناجی) از داخل کَلک با یک طناب متصل شده به یک وسیله شناور سازی که به کاهش وزن ناجی کمک می کند. این کار سبب می شود تا انرژی ناجی در مدتی که فرد در حال غرق شدن را نجات می دهد حفظ گردد. آخرین تکنیک قابل قبول فرستادن یک شناگر بدون وسیله شناور سازی به منظور نجات دادن فرد مصدوم است. در تمامی موارد فرد ناجی باید جلیقه نجات بپوشد. ناجی نباید قدرت فردی را که به دلیل گیر افتادن در آب دچار اضطراب شده است را فراموش کند. یک رسیدن با دقت به مصدوم مانع آسیب دیدن ناجی می گردد. وقتی که ناجی از پشت خود را به مصدوم نزدیک کند، خطر این که مصدوم خود را به او بپیچد، چنگ بزند یا بچسبد کمتر است. ناجی به سمت یک نقطه دقیقاً پشت مصدوم حرکت میکند و تسمه موجود در پشت جلیقه نجات را محکم می گیرد. برای کشیدن مصدوم به کَلک از سمت کنار خود شنا کنید.

اگر شما در آب هستید خود را به داخل کَلک بکشید. اگر کَلک وجود ندارد سعی کنید که یک وسیله شناور بزرگ پیدا کنید و به آن بچسبید. استراحت کنید، فردی که می داند چگونه در آب اقیانوس استراحت کند احتمال غرق شدن آن ضعیف است. حالت شناور سازی طبیعی بدن حداقل قسمت بالایی سر را بالای آب قرار می دهد، اما برای تکیه داشتن صورت بالای آب به مقداری حرکت احتیاج است.

شناور شدن روی کمر به انرژی کمتری نیاز دارد. روی آب به پشت دراز بکشید، دستها و پاهایتان را باز کنید و به کمر خود قوس بدهید. با کنترل دم و بازدم خود، صورت شما همواره خارج از آب می ماند و حتی در این حالت شما می توانید برای لحظاتی بخوابید. سر شما گاهی اوقات زیر آب می رود اما صورت شما بالای آب می ماند. اگر شما نمی توانید روی کمرتان شناور شوید یا این که دریا نامساعد است، روی آب در حالی که صورت شما به سمت پایین است دراز بکشید (مطابق تصویر ۲-۱۶).

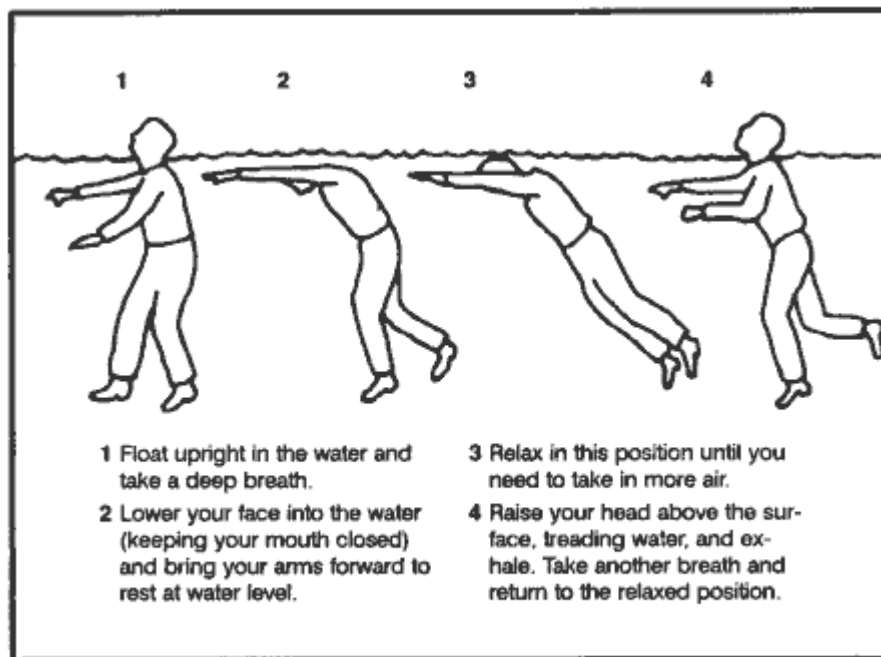


Figure 16-2. Floating position.

- در زیر بهترین انواع حرکات شنا در طی قرار گرفتن در یک شرایط سخت آمده است:
- شنا سگی. این نوع شنا برای زمانی که شما لباس به تن دارید یا جلیقه نجات پوشیده اید بسیار مناسب است. هر چند سرعت آن کم است ولی انرژی کمتری نیازمند است.
 - کرال سینه. از این نوع شنا برای شنا کردن زیر آب، میان زباله ها و نفت ریخته شده روی آب در دریاهای متلاطم استفاده کنید. این بهترین حالت شنا برای مسافتات طولانی است. این به شما کمک می کند که هم انرژی خود را حفظ کنید و هم با سرعت قابل قبولی حرکت کنید.
 - شنا از کنار. این نوع شنا از آن جهت مناسب است که شما فقط از یک دست جهت حفظ شدت حرکت و شناورسازی خود استفاده می کنید.
 - کرال پشت. این نوع شنا نیز یک شنای مناسب است. در این نوع شنا ماهیچه هایی که در شناهای قبلی به کار گرفته شده اند استراحت می کنند. از این نوع شنا زمانی که احتمال انفجار زیر آبی وجود دارد استفاده کنید.
 - اگر شما در محلی هستید که نفت ریخته شده روی سطح آب در حال سوختن است:
 - کفش ها و جلیقه نجات خود را دور آورید.
 - نکته: اگر جلیقه نجات باد نشده دارید آن را نگه دارید.
 - بینی، دهان و چشمان خود را بپوشانید و سریعاً زیر آب بروید.
 - در زیر آب تا می توانید قبل از این که برای نفس کشیدن مجبور شوید بیرون بیایید تا می توانید شنا کنید و از محل دور شوید.
 - قبل از به سطح آمدن برای نفس گرفتن و در زمانی که هنوز زیر آب هستید، از دستان خود استفاده کنید تا سوخت در حال سوختن را از محلی که می خواهید به سطح آب بیایید پاک کنید و کنار بنزید. وقتی که محل از سوخت در حال سوختن پاک شد، شما می توانید به سطح آب بیایید و چند نفس کوچک بکشید و سعی کنید قبل از نفس کشیدن صورت خود را به سمت پایین بیاورید.

● اول پاها را زیر آب کنید و طبق روش بالا به نفس کشیدن ادامه دهید تا زمانی که از محل آتش سوزی دور شوید. اگر شما در محل پوشیده شده از نفتی هستید که آتش سوزی در آنجا نیست، سر خود را بالا نگه دارید تا نفت داخل چشم شما نرود. جلیقه نجات خود را به کمرتان وصل کنید و سپس از آن به عنوان کلک استفاده کنید.

اگر شما جلیقه دارید، شما می توانید برای مدت زیادی شناور باقی بمانید. در این مورد از حالت HELP بدن استفاده کنید. حالت فرار از کاهش حرارت بدن (HELP). این حالت را حفظ کنید تا این وضعیت به شما در حفظ دمای بدن کمک کند. شما حدود ۵۰٪ از حرارت از بدن خود را از طریق سر از دست می دهید. بنابراین سر خود را بیرون نگه دارید. سایر اعضای بدن که مقدار زیادی حرارت از دست می دهند عبارتند از گردن، پهلوها و کشاله ران. تصویر ۳-۱۶ حالت HELP را نشان می دهد.



Figure 16-3. HELP position.

اگر شما در یک کلک هستید:

- وضعیت فیزیکی تمامی کسانی را که داخل کلک هستند را کنترل کنید. در صورت لزوم به آنها کمک های اولیه بدهید. اگر در دسترس بود به آنها قرص دریازدگی بدهید. بهترین راه استفاده از این قرص ها گذاشتن آنها زیر زبان است تا زمانی که آنها آب شوند. همچنین شیاف و آمپول نیز برای مقابله با دریازدگی وجود دارد. استفراغ کردن، خواه به دلیل دریازدگی یا سایر دلایل، خطر کم شدن آب بدن را به دنبال دارد.
- سعی کنید تمامی تجهیزات را که روی آب شناور هستند را نجات دهید. جیره های غذایی، قاشق ها و چنگال ها، فلاسک ها و قمقمه ها و سایر ظروف، لباس ها، بالشتک های مخصوص نشستن، چترها و هر چیز دیگری که برای شما مفید خواهد بود. وسایل شناور شده روی آب را در داخل کلک خود محکم کنید. مطمئن شوید که این وسایل لبه تیزی نداشته باشند کلک شما را پنجر کنند.
- اگر کلک های دیگری وجود دارند، کلک ها را به همدیگر با فاصله حدود ۷/۵ متر ببندید. آماده باشید تا اگر هواپیمایی را دیدید آنها را به همدیگر نزدیکتر سازید. این برای یک خدمه هواپیما راحت تر است تا کلک هایی را که به همدیگر نزدیک شده اند را ببیند تا کلک هایی که با همدیگر فاصله دارند.
- به خاطر داشته باشید، نجات در دریا نیازمند یک تلاش همگانی است. از تمامی علائم صوتی یا الکترونیکی برای ارتباط برقرار کردن با ناجیان دریایی استفاده کنید. مثلاً یک پرچم یا ماده انعکاس دهنده نور روی یک پارو قرار دهید و تا جایی که می توانید بالا آورید تا توجه دیگران را جلب کند.

- رادیو اضطراری را پیدا کنید و آن را به کار اندازید . دستورالعمل به کار انداختن آن در داخل رادیو است . از ترانزیستورهای اضطراری فقط زمانی استفاده کنید که هواپیمای خودی در منطقه وجود دارند .
- سایر وسایل علامت دهی را نیز برای استفاده جایگزین آماده کنید. اگر شما در منطقه دشمن هستید ، از استفاده کردن از علائمی که دشمن را هوشیار می کند اجتناب کنید . با این حال اگر وضعیت شما وخیم است شما می توانید به دشمن نیز علامت دهید تا شما را نجات دهد .
- کلک را از نظر وجود تورم ، سوراخ و نقاطی که خراشیده شده باشند کنترل کنید . مطمئن شوید که محفظه های شناورسازی محکم هستند اما خیلی سفت نیستند (تصویر ۴-۱۶) . باد کلک را متناوباً چک کنید . هوا با گرما منبسط می شود . پس در روزهای گرم ، مقدار زیادی باد از آن خارج کنید و وقتی هوا سرد شد دوباره باد بزنید .
- کلک را از هر سوختی پاک کنید . بنزین سطح آن را ضعیف می کند و سبب می شود که چسب های آن باز شود .
- لنگر دریایی را بیندازید یا از کیف کلک ، سطل مخصوص خالی کردن آب از داخل کلک یا لباس لوله شده بعنوان لنگر ابتکاری استفاده کنید . یک لنگر دریایی به شما کمک می کند تا به محل مورد نظر نزدیک بمانید و این را برای شما ساده تر میکند تا برای یافتن چیزی در محلی که می خواهید بگردید ثابت بمانید . بدون یک لنگر دریایی ، کلک شما هر روز ۱۶۰ کیلومتر منحرف شود و یافتن راه برای شما سخت تر و سخت تر شود . شما می توانید لنگر دریایی را درست کنید تا به عنوان یک تنظیم کننده سرعت حرکت شما را با جریان آب کاهش می دهد ، یا به شما کمک می کند در جریان آب حرکت کنید . شما با باز کردن و بستن نوک لنگر دریایی می توانید این تنظیم را فراهم آورید . وقتی که باز است ، لنگر دریایی (تصویر ۵-۱۶) بعنوان یک کشنده که شما را در محل عمودی نگه می دارد عمل می کند . وقتی که بسته است ، این یک جیب برای جریان آب بوجود می آورد که کلک را در مسیر جریان آب تنظیم می کند .

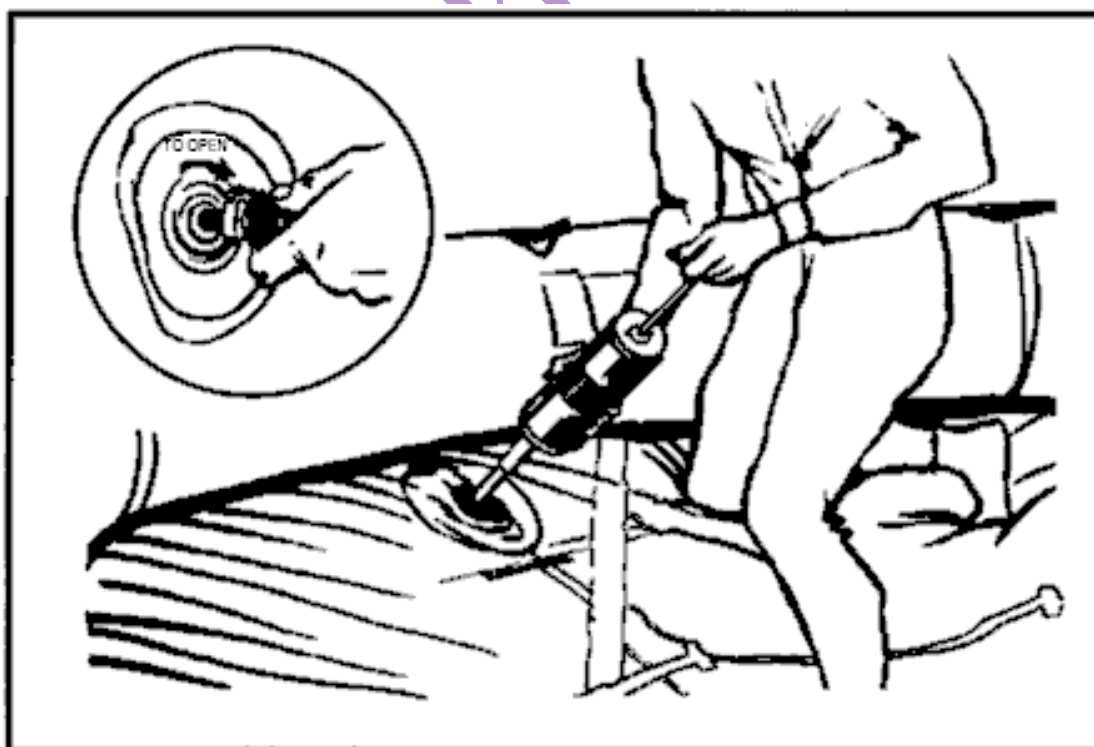


Figure 16-4. Inflating the 20-man raft.

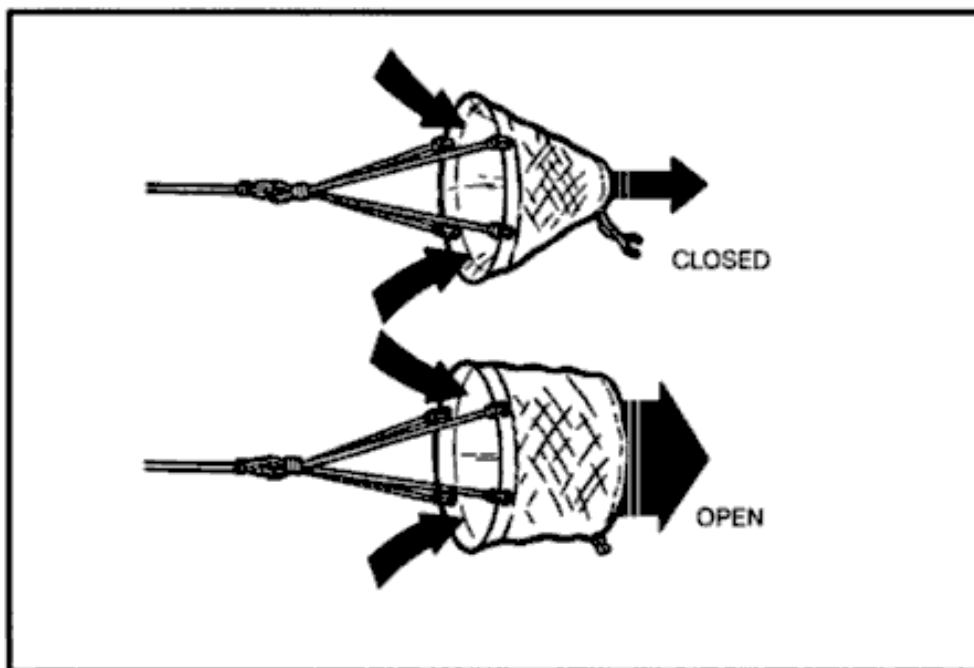


Figure 16-5. Sea anchor.

- به علاوه لنگر دریایی را طوری تنظیم کنید که وقتی کلک بر قله موج قرار دارد، لنگر دریایی در دم موج باشد (تصویر ۱۶-۶).
- طناب لنگر دریایی را در پارچه ای بپیچید تا از سوراخ شدن کلک توسط آن جلوگیری شود. لنگر همچنین کمک می کند تا کلک را به سمت باد و موج ها جهت دهید.
- در آبهای طوفانی، کلک را به بادبان و دکل مجهز کنید. در کلک ۲۰ نفره، کانوپی را همواره برافراشته داشته باشید. تا می توانید داخل کلک را خشک نگه دارید. تعادل را در آن حفظ کنید. تمامی پرسنل باید نشسته باشند و یک نفر که از بقیه سنگین تر است در وسط باشد.
- با دقت تمام تمامی جنبه های شرایط خود را بازرسی کنید و تعیین نمایید که چه چیزی شما و تیمتان نیازمند است که باید برای زنده ماندن انجام شود. تمامی تجهیزات، غذا و آب خود را لیست کنید. وسایل خود را که ممکن است آب شور بر آنها اثر بگذارد را ضد آب کنید. آنها شامل قطب نما، ساعت، ارتفاع یاب، کبریت و فندک می گردند. آب و غذای خود را جیره بندی کنید.
- برای هر فردی وظیفه تعیین کنید. مثلاً توزیع کننده آب، توزیع کننده غذا، مراقب و نگهبان، اپراتور رادیو، علامت دهنده و مسئول خالی کردن آب قایق.
- نکته: نگرانی افراد نباید بیش از ۲ ساعت طول بکشد. این را به خاطر داشته باشید که همکاری کلید زنده ماندن در دریا است.
- گزارشات و کارنامه ثبت شده سفر را حفظ کنید. آخرین تعیین موقعیت انجام شده توسط ناوبر را ثبت کنید، همچنین نام و وضعیت فیزیکی پرسنل و برنامه جیره بندی غذا را ثبت کنید. همچنین بادها، آب و هوا، مسیر باد، زمان طلوع و غروب و سایر اطلاعات مربوط به ناوبری را ثبت کنید.
- اگر در آبهای دشمن سقوط کرده اید، اقدامات ایمنی لازم برای ممانعت از شناسایی شدن را انجام دهید. در روز حرکت نکنید. لنگر را بیندازید و قبل از قایق راندن یا برافراشتن بادبانها منتظر شوید تا شب شود. در داخل کلک سر خود را پایین نگه دارید و خود را با پارچه ای که روی کلک کشیده می شود با قسمتهای آبی اطراف آن هم رنگ کنید. قبل از اینکه توجه کشتی یا هواپیماهای عبور کننده را به خود جلب کنید مطمئن شوید که خودی باشد. اگر دشمن شما را شناسایی کند و شما به اندازه ای نزدیک هستید که حتماً دستگیر می شوید، دفتر ثبت گزارش و کارنامه سفر را نابود کنید. همچنین رادیو، تجهیزات ناوبری، نفته ها، علامت دهنده ها و سلاح های خود را نابود کنید. اگر دشمن شروع به تیراندازی کرد از داخل کلک به آب بپرید.
- تصمیم بگیرید که آیا می خواهید در محل باقی بمانید یا حرکت کنید. از خودتان بپرسید چقدر اطلاعات قبل از حادثه رد و بدل شده است؟ آیا موضع شما برای ناجیان شناخته شده است؟

آیا شما موضع خودتان را می دانید ؟ آیا هوا برای اجرای عملیات جستجو مناسب است ؟ آیا کشتی ها یا هواپیماها احتمال دارد که از موضع شما عبور کنند ؟ برای چند روز جیره غذایی و آب دارید ؟

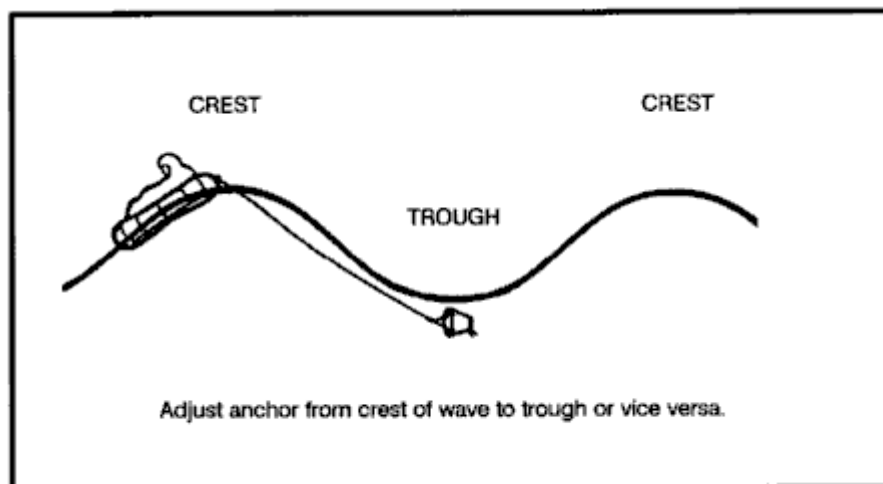


Figure 16-6. Deployment of the sea anchor.

ملاحظات مربوط به هوای سرد

اگر شما در هوای سرد قرار دارید :

- یک لباس پوشیده بپوشید . اگر در دسترس نبود ، هر لباس اضافی را درآورید . لباسها را شل و راحت ببندید .
 - دقت کنید تا کلک را با کفش ها یا وسایل تیز پاره نکنید . جعبه تعمیرات را در جایی بگذارید که به آن به راحتی دسترسی داشته باشید .
 - یک بادشکن ، محافظ و کانوی فراموش نکنید .
 - کف کلک را خشک نگهدارید . کف آن را با برزنت یا لباس برای عایق کاری بپوشانید .
 - در داخل کلک به همدیگر بچسبید تا گرم بمانید و به اندازه کافی حرکت داشته باشید تا جریان خون برقرار باشد . یک برزنت ، بادبان یا چتر روی سر گروه موجود در کلک بکشید .
 - جیره های اضافی را به افرادی بدهید که از در معرض سرما بودن رنج می برند .
- مهمترین خطری که شما در زمان زیر آب رفتن در هوای سرد با آن مواجه می شوید مرگ بر اثر کاهش دمای بدن است . وقتی که شما در آب سرد غوطه ور می شوید ، کاهش گرمای بدن به دلیل کاهش کیفیت عایق بودن لباس های مرطوب و به دلیل آب گرفتن لایه های هوایی که معمولاً دور بدن را می گیرند سریعاً به وقوع می پیوندد . سرعت تبادل گرما در آب حدود ۲۵ مرتبه بیشتر از تبادل گرما در هوا در همان دمایی که آب دارد می باشد . تصویر ۷-۱۶ زمان هایی که انتظار زنده ماندن در هنگام غوطه ور شدن در آب را نشان می دهد .

زمان	دمای آب
۱۲ ساعت	(۶۰ - ۷۰ درجه فارنهایت) ۱۵/۵-۲۱ درجه سانتیگراد
۶ ساعت	(۶۰ - ۷۰ درجه فارنهایت) ۱۵/۵-۲۱ درجه سانتیگراد
۱ ساعت	(۵۰-۴۰ درجه فارنهایت) ۴/۵-۱۰ درجه سانتیگراد
کمتر از یک ساعت	و کمتر (۴۰ درجه فارنهایت) ۴/۵ درجه سانتیگراد
نکته : پوشیدن یک لباس پوشیده ممکن است این تایم ها را تا حداکثر ۲۴ ساعت بالا ببرد	

تصویر ۷-۱۶. زمان هایی که انتظار زنده ماندن در هنگام غوطه ور شدن در آب می رود

بهترین محافظ شما در مقابل اثرات آب سرد، رفتن شما به داخل کلک نجات، خشک نگه داشتن خود و عایق نگه داشتن بدن از سرمایی که در کف کلک وجود دارد می باشد. اگر این کارها امکان پذیر نیستند، پوشیدن لباس های پوشیده مدت زمان را تا حد زیادی افزایش می دهد. به خاطر داشته باشید که سر خود و گردن را خارج از آب و کاملاً پوشیده از اثرات آب سرد در زمانی که دما زیر ۱۹ درجه سانتیگراد است نگه دارید. پوشیدن جلیقه نجات مدت زمان پیش بینی شده برای زنده ماندن را افزایش می دهد، زیرا حالت بدن در آب شانس زنده ماندن را افزایش می دهد.

ملاحظات مربوط به هوای گرم

اگر شما در هوای گرم قرار دارید:

- یک سایبان یا کانوپی درست کنید. فضای کافی برای تهویه هوا فراهم کنید.
 - پوست خود را بپوشانید تا دچار آفتاب سوختگی نشوید. در صورت امکان از کرمهای ضد آفتاب بر روی بخش های لخت بدن خود استفاده کنید. پلک ها، پشت گوش ها و پوست زیر چانه خیلی سریع دچار آفتاب سوختگی می شوند.
- اقدامات مربوط به کلک
- بیشتر کلک های موجود در ارتش آمریکا و نیروی هوایی می توانند نیازهای پرسنل در مورد محافظت، نحوه حرکت و فرار کردن و پنهان شدن را برآورده سازند.
- نکته: قبل از سوار شدن به هر کلکی، جلیقه نجات خود را به خود یا کلک متصل کنید. مطمئن شوید که فلز یا شیء به کلک آسیب وارد نکنند. بعد از سوار شدن به کلک جلیقه نجات خود را دوباره از کلک باز کنید.
- کلک یک نفره
- کلک یک نفره دارای یک تیوپ باد شده مرکزی است. اگر بطری CO₂ خراب باشد یا اگر کلک درز پیدا کند شما می توانید آن را با دهان باد کنید.
- محافظ در مقابل پاشیده شدن آب می تواند بعنوان یک پناهگاه در مقابل سرما، باد و آب عمل کند. در بعضی موارد این محافظ بعنوان یک عایق عمل می کند. کف عایق بندی شده کلک انتقال سرما را محدود می کند و بنابراین شما را از کاهش یافتن دمای بدنتان محافظت می کند (تصویر ۸-۱۶).

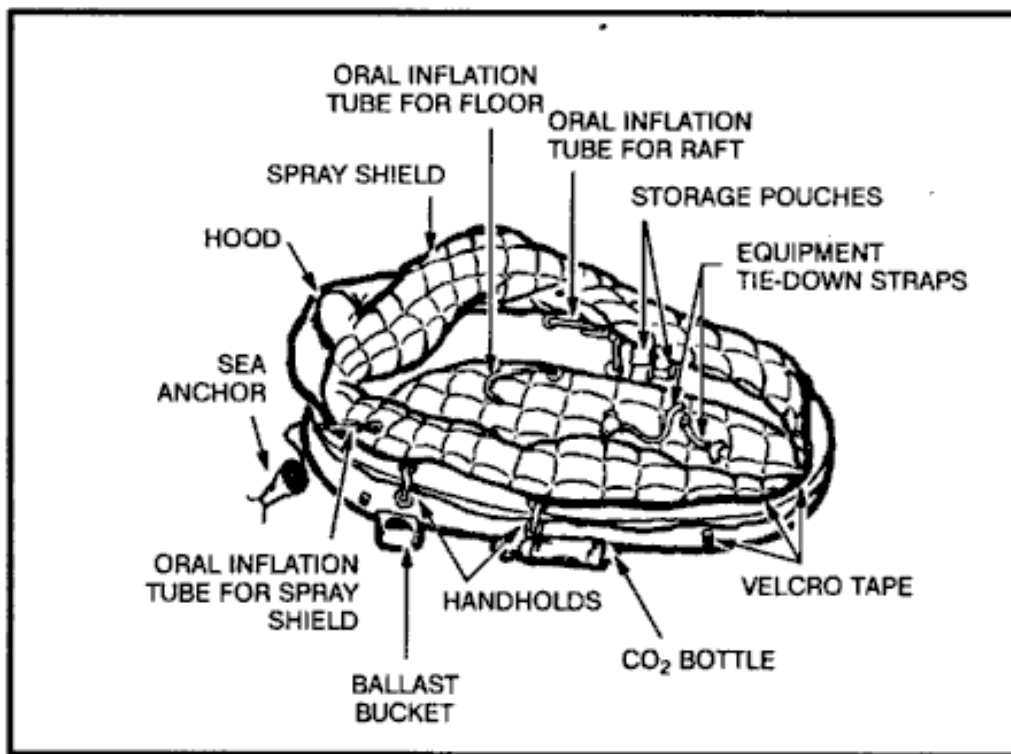


Figure 16-8. One-man raft with spray shield.

شما می توانید با باد کردن و یا خالی کردن کلک و با استفاده از جریان های آبی بسیار مؤثر حرکت کنید . شما می توانید از محافظ بعنوان بادبان استفاده کنید و سطل مخصوص خالی کردن آب را به عنوان لنگر استفاده کنید . شما ممکن است از لنگر جهت کنترل سرعت کلک و مسیر آن استفاده کنید .

کلک هایی وجود دارند که برای استفاده در مناطق تاکتیکی به صورت سیاه رنگ هستند . این کلک ها با پس زمینه دریا هم رنگ هستند . شما می توانید با کم کردن باد آنها ، تا رسیدن به یک نیمرخ پایین تر آنها را بیشتر در حالت مناسب در آورید .

یک طناب کلک یک نفره را به فرد چتر بازی که داخل آب فرود آمده است وصل می کند . شما به محض فرود آمدن در آب کلک را باد کنید . شما نیازی نیست که به سمت کلک شنا کنید ، بلکه طنابی را که شما را به کلک متصل می کند بکشید تا کلک به سمت شما بیاید . کلک ممکن است آب را بالا و پایین کند . اما شما می توانید با رساندن خود به کناره کلک که بطری به آن متصل است و با بالا انداختن کلک این تلاطم را از بین ببرید . محافظ در مقابل پاشیده شدن آب باید در کلک باشد تا دستورهای سوار شدن آشکار گردد . در هنگام سوار شدن به کلک از مراحلی که در نکته مطرح شده بعد از موضوع اقدامات مربوط به کلک آمده است پیروی کنید . (تصویر ۹-۱۶)



Figure 16-9. Boarding the one-man raft.

اگر شما دچار مصدومیت بازو شده اید ، بهترین راه برای سوار شدن به کلک چرخاندن پشت روی انتهای کوچک کلک ، کشیدن کلک زیر کفل ها و دراز کشیدن از پشت می باشد . راه دیگر سوار شدن بر کلک کشیدن انتهای کوچک کلک به سمت پایین تا زمانی کاست که یک زانو داخل کلک و به سمت جلو دراز بکشید (تصویر ۱۰-۱۶)

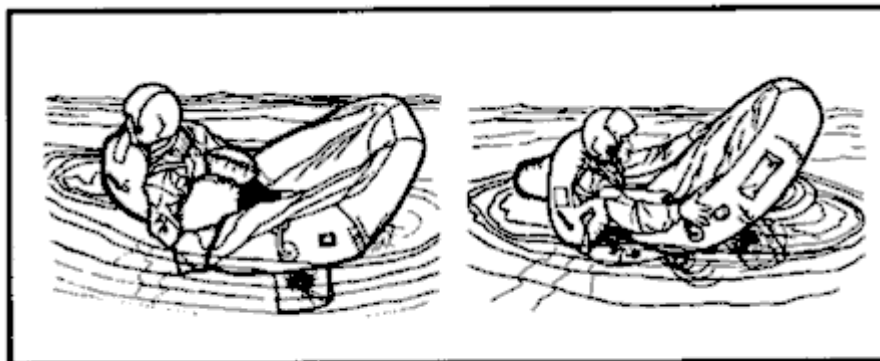


Figure 16-10. Boarding the one-man raft (other methods).

در دریاهاى متلاطم ، این ممکن است برای شما راحت تر باشد تا انتهای کوچک کلک را بگیرید و در حالت دمرو ، خودتان را با یک ضربه پا به داخل کلک بکشید . وقتی شما در حالتی که صورتتان رو به پایین است دراز کشیده اید ، لنگر را آماده کنید و بیندازید . برای نشستن ، شما ممکن است لازم باشد تا یک طرف کیت مخصوص نشستن را قطع کنید و به آن طرف بچرخید . سپس محافظ را در مقابل پاشیده شدن آب درست کنید . دو نوع کلک یک نفره وجود دارد ؛ مدل ابتکاری که کف و محافظ در مقابل پاشیده شدن آب آن قابل باد شدن است و عایق مضاعفی ایجاد میکند . محافظ به شما کمک می کند تا در اقیانوس های سرد شما خشک و گرم بمانید و در هوای گرم شما را از آفتاب محافظت می کند (تصویر ۱۱-۱۶) .

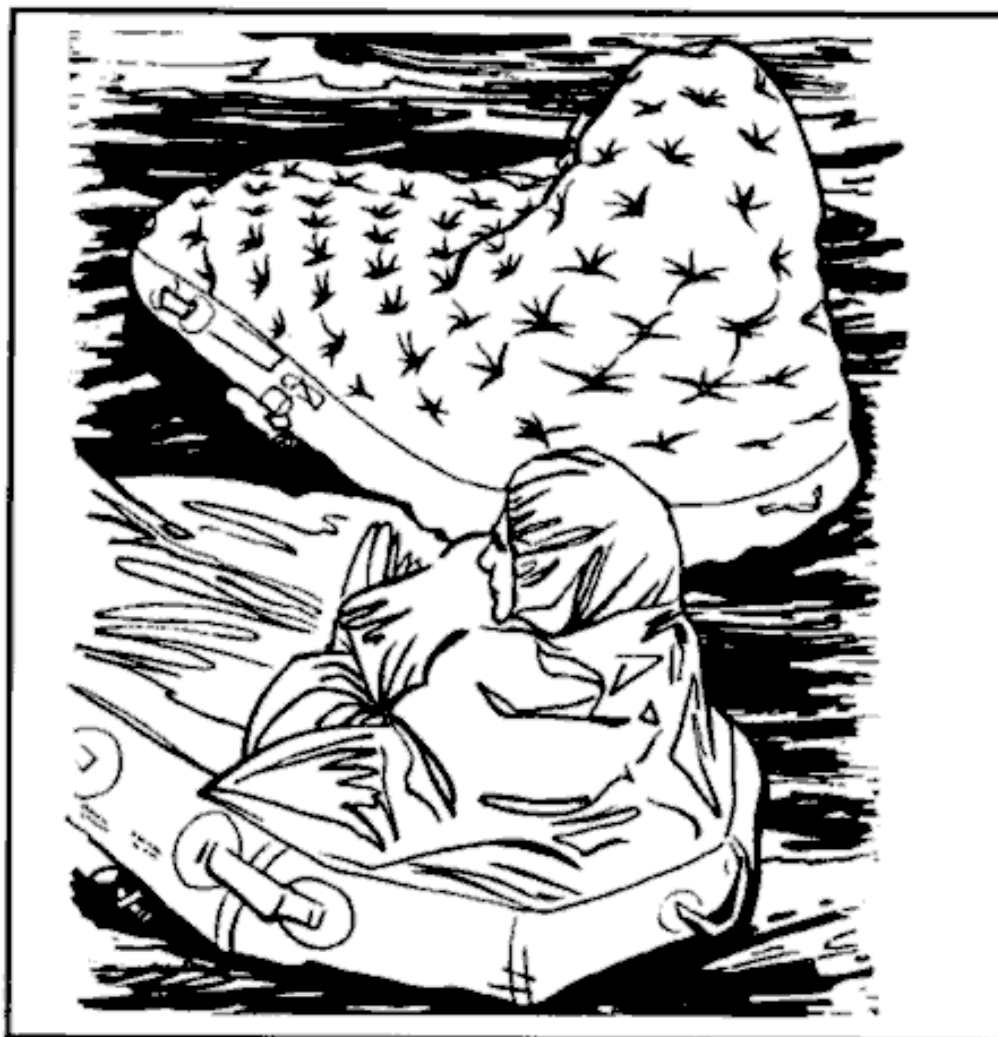


Figure 16-11. One-man raft with spray shield inflated.

کلک هفت نفره

بعضی هواپیماهای چند منظوره کلک ۷ نفره را حمل می کنند . این جزء کیت های انداختنی است (تصویر ۱۲-۱۶) . این کلک از بالا به پایین باد می شود و نیازمند این است که قبل از سوار شدن به کلک آن را درست کنید . همواره از طرف بطری کار کنید تا از آسیب دیدن بر اثر چرخیدن کلک جلوگیری کنید . اگر رو به باد باشید ، باد کمک مضاعفی در راست کردن کلک ایجاد می کند . از دسته های داخل و ته کلک برای سوار شدن به قایق استفاده کنید . (تصویر ۱۳-۱۶)

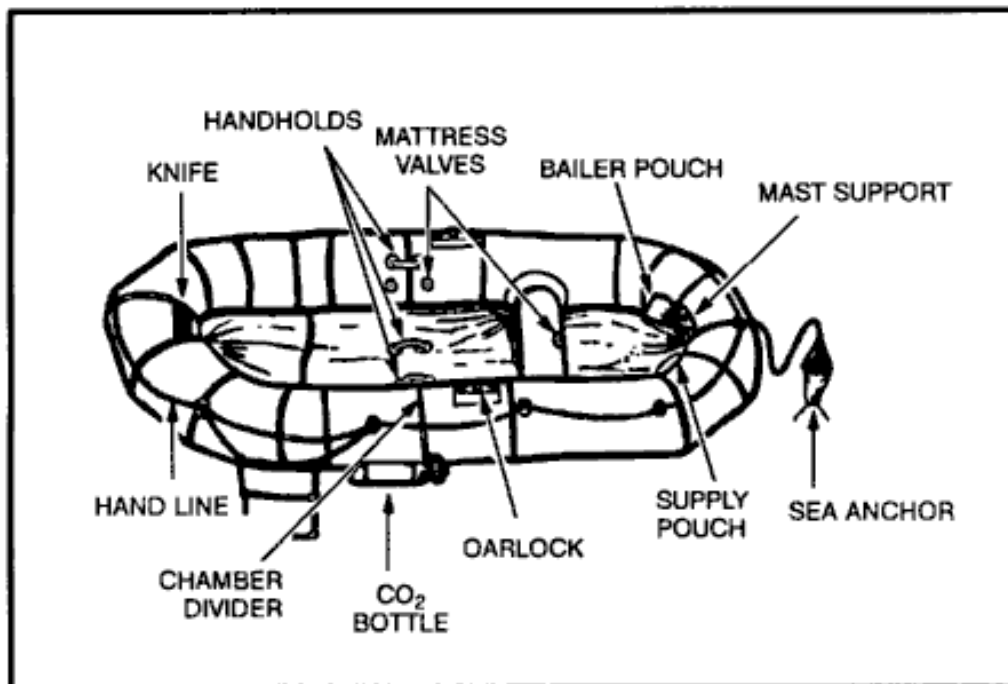


Figure 16-12. Seven-man raft.

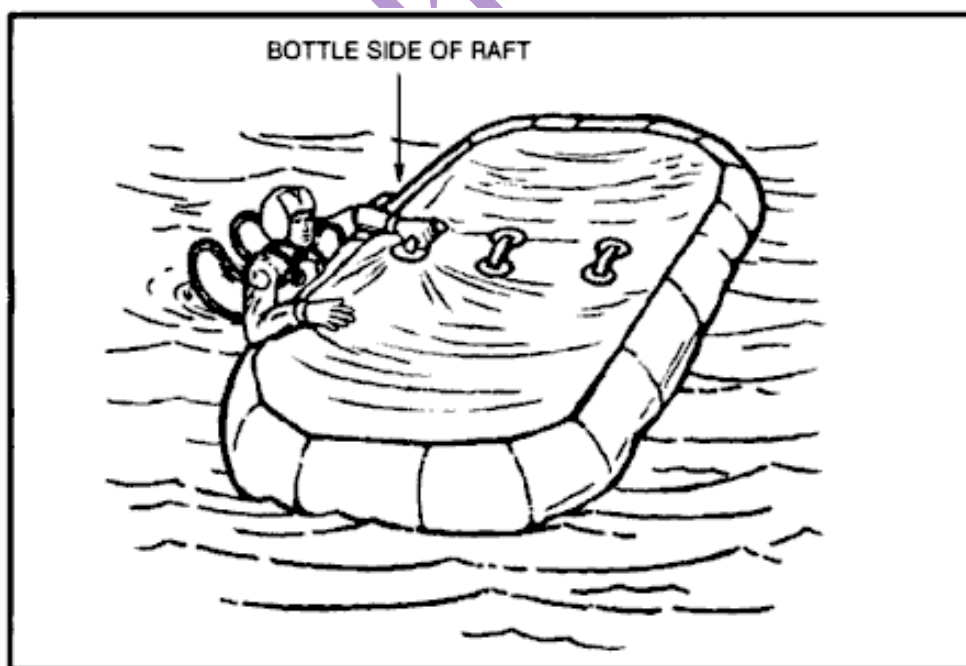


Figure 16-13. Method of righting raft.

اگر فرد دیگری در جهت مخالف کلک را پایین نگه داشته است از پلکان برای سوار شدن به کلک استفاده کنید. اگر شما کمکی ندارید دوباره از طرف بطری دار کلک کار کنید، بطوری که باد به پشت شما باشد تا به پایین کشیدن کلک کمک کند. از اقدامات مطرح شده در نکته بیان شده در مبحث مربوط به اقدامات مربوط به کلک در بالا پیروی کنید. سپس پاروگیر و دستگیره سوار شدن را بگیرید، سپس با پا بزنید تا بدن خود را از آب بیرون بکشید و سپس خود را به داخل کلک بکشید. اگر شما مجروح هستید یا ضعیف شده اید، شما می توانید کلک را کم باد کنید تا سوار شدن راحت تر گردد. (تصویر ۱۴-۱۶)

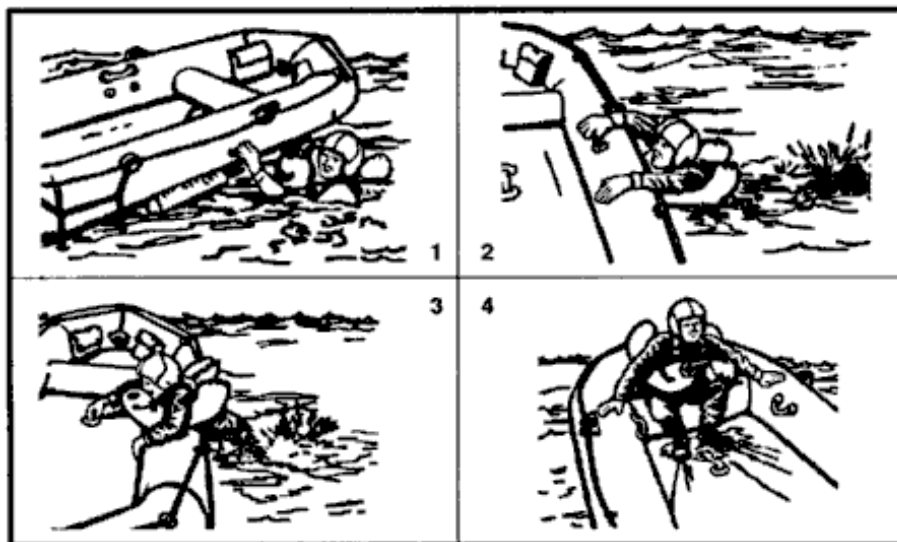


Figure 16-14. Method of boarding seven-man raft.

از یک پمپ دستی جهت شناور سازی کلک و محکم کردن محل نشستن استفاده کنیم . هرگز کلک را بیش از حد پر نکنیم . کلک ۲۰ یا ۲۵ نفره

شما می توانید کلک های ۲۰ یا ۲۵ نفره را در هواپیماهای چند منظوره پیدا کنید (تصویر ۱۵-۱۶ و ۱۶-۱۶) . شما می توانید آنها را در بخشهای قابل دسترسی بدنه هواپیما پیدا کنید . بعضی از آنها به طور اتوماتیک از سکان هواپیما فعال می شوند ، در حالی که بعضی دگر ممکن است نیاز به آماده سازی داشته باشد . به طوری که کلک بر روی آب فرود آید آماده سوار شدن است . یک طناب و جعبه اضافی را به کلک متصل کرده است و شما می توانید با دست آن را بگیرید . شما می توانید محفظه وسطی کلک را با تلمبه دستی باد کنید . در صورت امکان می توان ۲۰ تا ۲۵ نفر را از هواپیما سوار کلک کرد . در غیر این صورت به روش زیر سوار شوید :

- به پلکان انداخته شده کلک خود را برسانید .

- جلیقه نجات خود را در آورید و به خود متصل کنید . بدین ترتیب جلیقه در پشت شما قرار می گیرد .

- دستگیره سوار شدن را بگیرید و با پا زدن بدن خود را روی سطح آب بکشید . سپس دوباره پا بزند تا به داخل کلک بروید .

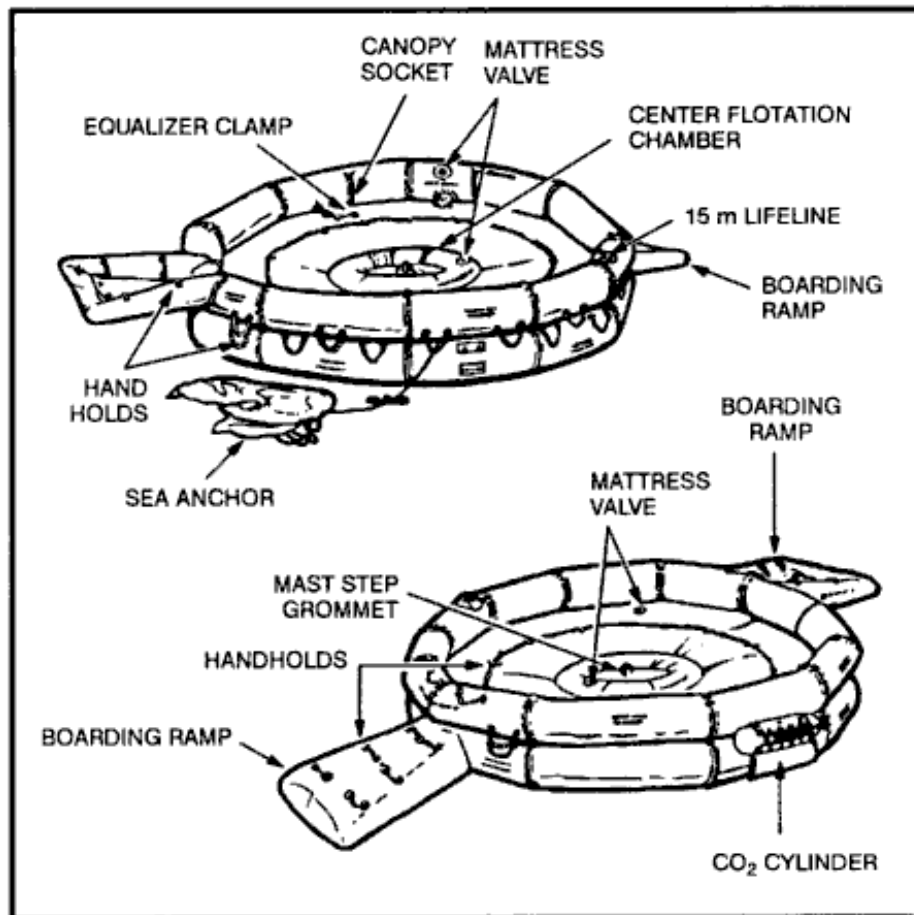


Figure 16-15. Twenty-man raft.

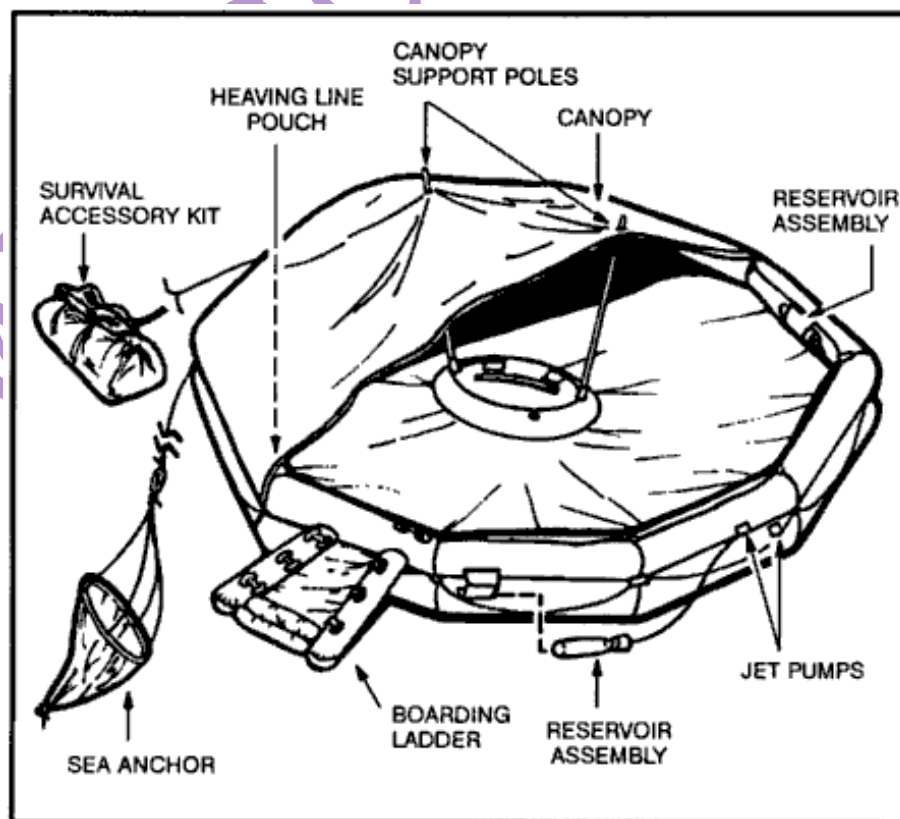


Figure 16-16. Twenty-five-man raft.

یک کلک که کاملاً باد نشده سوار شدن را راحت تر می سازد . به پلکان متصل شده به کلک خود را برسانید ، دستگیره بالایی سوار شدن را بگیرید و یک پای خود را در مرکز پلکان بپیچید مانند سوار شدن بر اسب (تصویر ۱۶-۱۷)

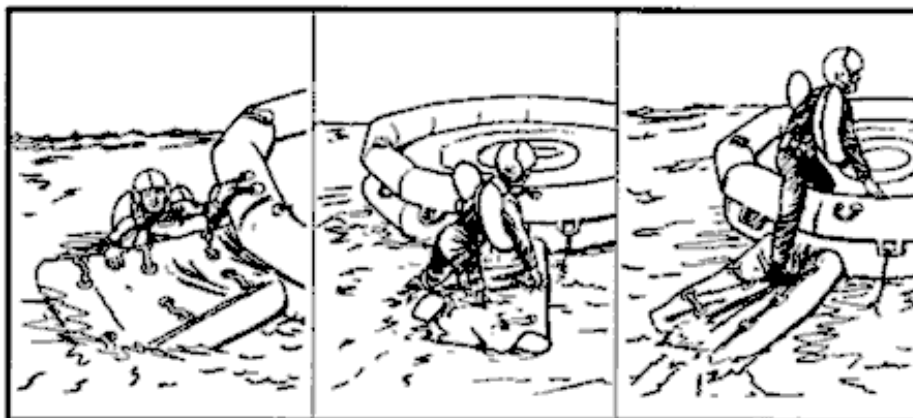


Figure 16-17. Boarding the 20-man raft.

به محض سوار شدن بر کلک گیره یکنواخت کننده را محکم کنید تا از خالی شدن باد کلک به دلیل پنچر شدن ممانعت کنیم (تصویر ۱۸-۱۶) .

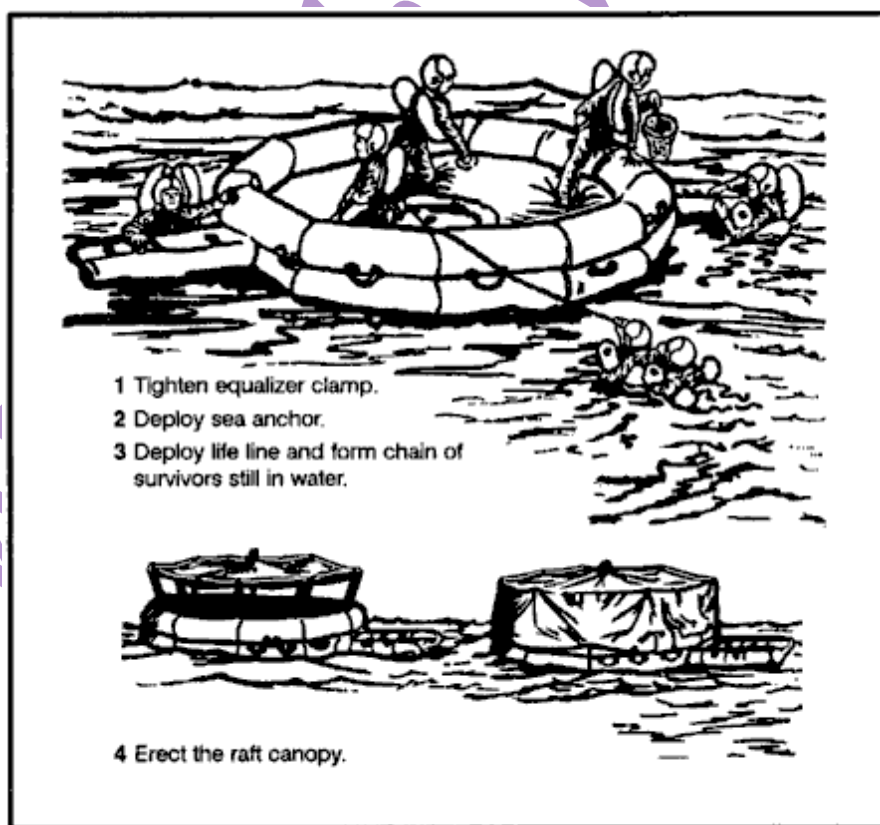


Figure 16-18. Immediate action—multiplace raft.

از تلمبه برای محکم کردن فضای کلک و حلقه وسطی استفاده کنید . آنها باید خوب گرد شوند اما خیلی محکم نباید باشند .

بادبان برافراشتن در کلک

کلک ها ستون فقرات ندارند ، بنابراین شما نمی توانید در مقابل باد برای آنها بادبان برافرازید . با این حال هر کسی می تواند کلک را در هنگام فروکش کردن باد به بادبان مجهز شود . می توان کلک ۲۰-۲۵ نفره را با زاویه ای حدود ۱۰ درجه پایین مسیر باد با موفقیت مجهز به بادبان کرد . مگر در زمانی که خشکی نزدیک باشد . در سایر مواقع سعی نکنید تا کلک را به بادبان مجهز کنید . اگر شما تصمیم گرفته اید تا بادبان را برافرازید و باد به سمت مسیر دلخواه شما می وزد ، کلک را کاملاً پُر از باد کنید ، در بالای آن بنشینید ، لنگر را به داخل بکشید ، یک بادبان بر پا کنید . از یک پارو به عنوان سکان استفاده کنید .

در یک کلک ۲۰-۲۵ نفره ، یک بادبان چهارگوش را با استفاده از پاروها و قدرت کشش پارچه بصورت خمیده برافرازید (تصویر ۱۶-۱۹) . شما ممکن است از یک برزنت یا پتر ضد آب برای تهیه بادبان استفاده کنید . اگر کلک سوکت منظمی برای دکل نداشته باشد ، دکل را با گره زدن محکم آن جلوی قایق برافرازید . انتهای دکل را با بالشتکی بیوشانید تا از سوراخ شدن کف کلک جلوگیری کنید ، خواه سوکت خاصی برای قرار گرفتن دکل وجود داشته باشد ، با پنجه زیر محل نشستن یک تکیه گاه خوب برای دکل ابتکاری است .

طنابهای زاویه پایین بادبان را محکم کنید . طناب های متصل شده به این طناب ها را با دستان خود بگیرید

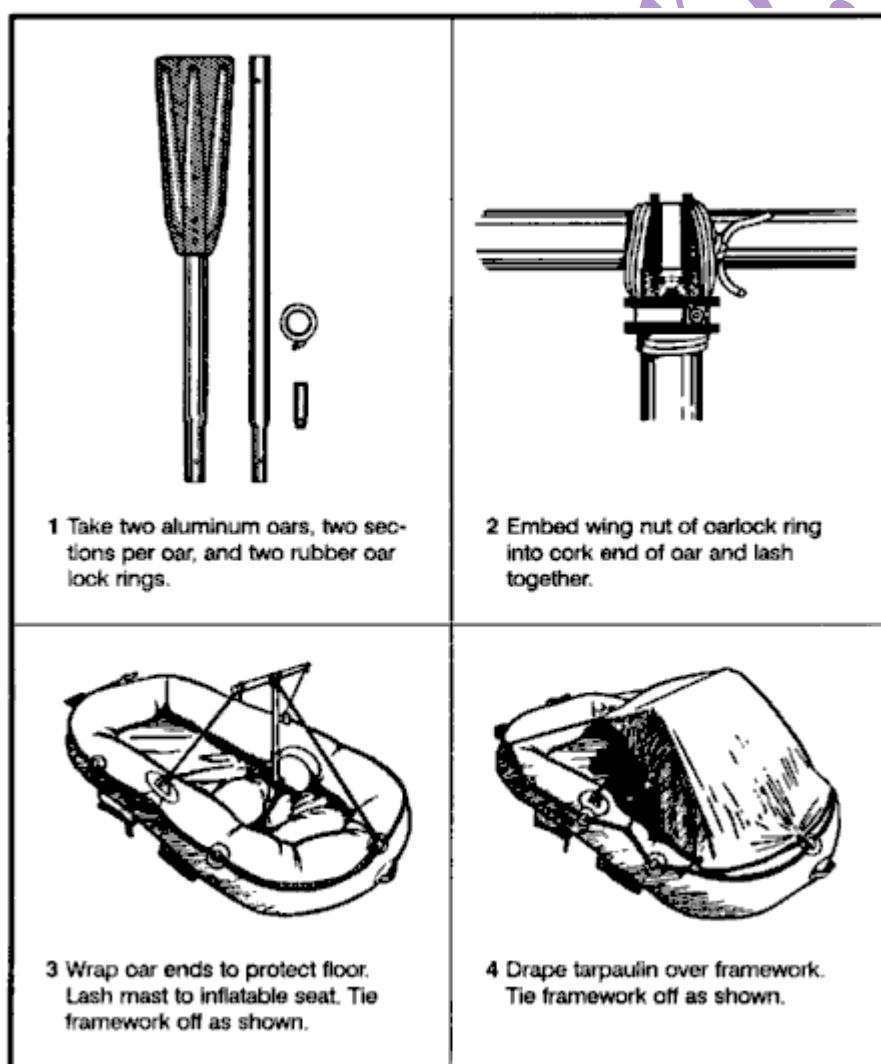


Figure 16-19. Sail construction.

تا بدین ترتیب باد سبب خراب شدن بادبان ، شکستن دکل یا از دست رفتن تعادل کلک نشود.

هر تمهیدی را برای جلوگیری از واژگون شدن قایق به کار ببندید. در هوای متلاطم، لنگر را از جلوی قایق خارج کنید. افراد را مجبور کنید که کف قایق همگی بنشینند و وزن خود را طوری توزیع کنند که جهت مخالف باد قایق را پایین نگه دارید. برای ممانعت از بیرون افتادن از کلک از نشستن بر لبه آن یا ایستادن در آن اجتناب کنید. از حرکت کردن در کلک قبل از اینکه بقیه افراد را مطلع کنید بپرهیزید. وقتی که از لنگر استفاده نمی شود آن را به کلک گره بزنید و طوری آن را ببندید که اگر کلک تعادل خود را از دست داد سریعاً آن را به کار ببرید.

آب

آب مهمترین نیاز شما است. اگر تنها باشید. شما می توانید بسته به میل خود به زنده ماندن برای ۱۰ روز یا بیشتر زنده بمانید. در هنگام نوشیدن آب، لبهای خود را، زبان و گلوی خود را قبل از بلعیدن آب مرطوب کنید.

جیره های کم آب

وقتی شما آب کمی دارید و نمی توانید آن را با مواد شیمیایی یا مکانیکی جایگزین کنید، از آب محدود موجود بسیار با دقت استفاده کنید. از آلوده شدن آبهای شیرین با آب دریا جلوگیری کنید. بدن خود را از تابش مستقیم نور آفتاب و نوری که از سطح آب انعکاس پیدا می کند بپوشانید. اجازه جریان یافتن هوا در لباس خود را بدهید و لباس ها را در ساعات گرم روز مرطوب کنید. زیاد فعالیت نکنید. هر موقع که ممکن بود استراحت کنید و بخوابید. بعد از تعیین کردن میزان آبی که دارید، میزان خروجی دستگاه تقطیر خورشیدی و کیت نمک زدایی، و تعداد همراهان خود وضعیت فیزیکی آنها جیره آب روزانه خود را تعیین کنید.

اگر شما آب ندارید چیزی نخورید. اگر جیره آب شما هر روز ۲ لیتر یا بیشتر باشد، هر بخش از جیره خود و غذای اضافی که به دست می آورید می توانید بخورید، مانند پرندگان، ماهیها، صدف ها. حرکت کلک و اضطراب ممکن است سبب تهوع گردد. اگر شما زمانی که حالت تهوع دارید چیزی بخورید، شما سریعاً غذای خود را ازدست می دهید. اگر حالت تهوع داشتید هر قدر می تواند استراحت کنید و فقط آب بخورید.

جهت ممانعت از، ازدست رفتن آب از طریق تعریق، لباس های خود را داخل آب دریا کنید و آنها را قبل از پوشیدن مجدد بچلانید و در روزهای گرم وقتی که شما کانوی و سایبان ندارید در انجام دادن این کار افراط نکنید. یک توازن و تناسب بین خنک شدن و جوشها و کورک هایی که نتیجه تماس بدن با آب شور می باشند وجود دارد. مواظب باشید که کف کلک را خیس نکنید.

ابرها را زیر نظر بگیرید و آماده حمام کردن با باران باشید. برزنت را در دسترس قرار دهید تا بتوانید آب باران جمع کنید. اگر بر روی برزنت نمک خشک شده وجود دارد آن را در آب دریا بشویید. مقدار کم آب دریا وقتی که با آب باران مخلوط شود معمولاً به سختی قابل تشخیص بوده و هیچ واکنش فیزیکی به همراه ندارد. در دریاها متلاطم شما نمی توانید آب شیرینی که به هیچ وجه با آب دریا آلوده نشده باشد به دست آورید. در شب برزنت را مانند یک سایبان محکم کنید و لبه های آن را بالا بیاورید تا شبنم جمع کنید. شما همچنین می توانید با استفاده از اسفنج یا پارچه از کناره های کلک شبنم جمع کنید. در هنگام بارندگی هر قدر که می توانید آب بخورید.

تقطیر خورشیدی

وقتی که دستگاه تقطیر خورشیدی وجود دارد، دستورالعمل استفاده از آن را بخوانید و هر چه سریع تر آن را به کار اندازید. بسته به تعداد افراد موجود در کلک و مقدار نور خورشید هر چه می توانید آب بیشتری تقطیر کنید. دستگاه تقطیر را به دقت در کلک محکم کنید. این نوع دستگاه فقط در دریاها صاف و آرام کار می کند.

کیت های نمک زدایی

وقتی که علاوه بر دستگاه تقطیر کیت های نمک زدایی نیز وجود دارند ، از آنها فقط در مواقعی که نیاز فوری به آب دارید یا در زمان ابری بودن هوا که شما نمی توانید دستگاه تقطیر را مورد استفاده قرار دهید ، استفاده کنید . در هر حالت ، کیت های نمک زدایی و ذخیره های آب اضطراری را برای زمانی که شما نمی توانید از دستگاه تقطیر خورشیدی استفاده کنید یا آب باران جمع کنید مورد استفاده قرار دهید .

گرفتن آب از ماهی

می توان مقدار آب مقدار مورد نیاز خود را از ستون فقرات و چشمان ماهیان بزرگ به دست آورد . اگر شما آن قدر آب کم دارید که نیاز به انجام این کار هستید ، از خوردن آب گرفته شده از سایر بخش های بدن ماهی اجتناب کنید .

این آبها غنی از پروتئین و چربی هستند و مقدار زیادی از آب ذخیره شده صرف هضم شدن آنها می گردد .

یخ دریایی

در آب های قطبی ، از یخهای دریایی قدیمی استفاده کنید . این یخ ها آبی بوده و گوشه های صاف و گردی دارند و راحت تر خرد می شوند . نمک آنها کمتر است . یخهای جدید خاکستری ، شیرین ، سخت و نمکی هستند . آب کوههای یخی شیرین است ، اما نزدیک شدن به کوههای یخی خطرناک است . از آنها فقط در مواقع اضطراری به عنوان منبع آب استفاده کنید .

به خاطر داشته باشید :

۱ - آب دریا را نخورید

۲ - ادرار نخورید

۳ - مشروب نخورید

۴ - سیگار نکشید

۵ - تا زمانی که آب کافی ندارید چیزی نخورید

در زمان کمبود آب و غذا بهترین کار جهت دوام آوردن خوابیدن و استراحت کردن است . با این حال ، مطمئن شوید که در هنگام چرت زدن در روز سایبان داشته باشید . اگر دریا متلاطم است ، خود را به کلک گره بزنید ، هر پوششی را ببندید و به بهترین راهی که می توانید از طوفان خود را نجات دهید . استراحت کردن مهمترین موضوع است . حداقل سعی کنید استراحت کنید .

اقدامات مربوط به غذا

در دریای آزاد ماهی منبع اصلی غذا است . بعضی ماهی های سمی و خطرناک نیز در دریا وجود دارند ولی وقتی بطور کلی نگاه می کنیم ماهی ها برای خوردن مناسب هستند . نزدیک ساحل ماهیهایی وجود دارند که هم خطرناک هستند و هم برای خوردن سمی می باشند . بعضی ماهی ها گاز گیرنده قرمز و باراکودا وجود دارند که معمولاً خوراکی هستند ولی وقتی که از آبهای اطراف مرجانها و ریفها صید می شوند سمی می باشند . ماهی پرنده نیز ممکن است بر روی کلک شما بپرد .

ماهی

وقتی که ماهی صید می کنید، نخ چوب صید را با دست لخت نگیرید و هرگز آن را دور دستان خود نپیچید یا آن را به کلک گره نزنید. نمکی که روی نخ است ممکن است برای آن لبه های بُرنده ای ایجاد کند و این لبه ها هم برای دست شما و هم برای کلک خطرناک هستند. اگر می توانید دستکش درست کنید یا از یک پارچه برای گرفتن ماهی استفاده کنید و از آسیبی که ممکن است بر اثر باله های تیز ماهی به شما وارد شود اجتناب کنید.

در مناطق گرمسیری، به محض صید ماهی سریعاً آن را پاک کنید و بشویید. ماهی را که شما نمی خواهید سریعاً بخورید، بصورت ورقه ورقه در آورید و آویزان کنید تا خشک شود. یک ماهی که خوب خشک شده باشد برای چندین روز خوراکی می ماند. ماهی که پاک نشده باشد و خشک نشود ممکن است در ظرف یک نصف روز فاسد شود. ماهی با گوشت تیره بسیار مستعد برای فاسد شدن است. اگر شما سریعاً آن را نخورید، از خوردن باقی مانده گوشت ماهی اجتناب کنید. از این باقی مانده برای درست کردن طعمه استفاده کنید.

هرگز ماهی که رنگ باخته، آبشش درخشان، چشم گود افتاده و پوست و گوشت شُل دارد یا بوی نامطبوعی دارد نخورید. ماهیهای خوب خصوصیات بر عکس دارند. ماهیهای دریایی دارای یک بوی آب شور یا ماهی تمیز شده دارند. مار ماهی ها که دارای یک بدنی فلس دار و بسیار متراکم و دمی شبیه پارو دارند را با مار ماهی های دریایی اشتباه نگیرید. هر دوی آنها خوراکی هستند، اما در برخورد با مارهای دریایی شما باید به دلیل سمی بودن آنها کمال دقت را داشته باشید. قلب، خون، دیواره های روده و چگر بیشتر ماهی ها خوراکی است. روده های ماهی ها را طبخ کنید. همچنین ماهیهای کوچکتری که تا قسمتی در شکم ماهی های بزرگتر هضم شده اند نیز خوراکی هستند. بعلاوه لاک پشت های دریایی نیز خوراکی هستند.

گوشت کوسه چه خام، خشک شده یا پخته باشد منبع غذایی خوبی به حساب می آید. گوشت کوسه به دلیل غلظت بالای اوره خون موجود در آن سریعاً فاسد می شود. بنابراین سریعاً خون موجود در آن را بریزید و چندین مرتبه آن را در آب بشویید. مردم بعضی از کوسه ها را بر گونه های دیگر ترجیح می دهند. همه آنها خوراکی هستند به جز کوسه گرینلندی که گوشت آن حاوی مقدار زیادی ویتامین است. به دلیل غلظت بالای ویتامین A موجود در جگر کوسه از خوردن آن اجتناب کنید.

وسایل کمک کننده به ماهیگیری

شما می توانید از مواد مختلف جهت تهیه وسایل ماهیگیری استفاده کنید که در پاراگرافهای زیر شرح داده می شوند:

- نخهای ماهیگیری. از انواع برزنت یا کرباس استفاده کنید. نخها را نخ کش نکنید و آنها را در اندازه های کوتاه و در دسته های سه تایی یا بیشتر به همدیگر بتابید. همچنین می توان از بند کفش یا طناب آویزان کننده چتر نجات نیز برای نخ ماهیگیری استفاده کرد.

- قلاب ماهیگیری. هیچ فردی نباید در دریا بدون تجهیزات ماهیگیری باشد، اما اگر شما این گونه هستید از قلابهای ابتکاری که در فصل ۸ بیان گردید استفاده کنید.

- گول زننده. شما می توانید با اتصال کردن یک قلاب دوبله به هر تکه فلز درخشان یک طعمه درست کنید.

- گیره. از آن برای گرفتن علف های دریایی استفاده کنید. شما ممکن است خرچنگ، صدف یا ماهی های کوچک را از این علف های دریایی به دست آورید. می توان آنها را خورد یا به عنوان طعمه استفاده کرد. شما حتی می توانید خود علف های دریایی را بخورید، ولی به شرطی که آب آشامیدنی کافی داشته باشید. می توان با استفاده از چوب گیره درست کرد. یک تکه چوب سنگین به عنوان محور اصلی بردارید و سه تکه چوب کوچکتر به آن ببندید.

- طعمه. شما می توانید از ماهی های کوچکتر بعنوان طعمه برای گرفتن ماهی های بزرگتر استفاده کنید. ماهی های کوچکتر را با یک سبد توری بگیرید. اگر توری ندارید یکی با لباس خود درست کنید. توری را داخل آب قرار دهید و یک دفعه وقتی که از ماهی پر است بالا

بیاورید . از تمامی پرندگان و ماهی ها به عنوان طعمه استفاده کنید . وقتی که از طعمه استفاده می کنید آن را در آب متحرک قرار دهید تا این طور به نظر برسد که زنده است .

نکات مفید در ماهیگیری

- شما ماهیگیری موفقیت آمیزی خواهید داشت اگر از نکات مهم زیر پیروی کنید :
- در برخورد با ماهی هایی که دندان و پولک دارند مراقب باشید .
- به دلیل خطر واژگون شدن کلک ماهی های بزرگ را قطعه قطعه کنید . سعی کنید ماهی های کوچکتر را به جای ماهی های بزرگتر صید کنید .
- مواظب باشید کلک را با قلابها یا سایر وسایل تیز سوراخ .
- کلک خود را به وسیله چنگک یا هر وسیله نوک تیز دیگری هرگز نقطه گذاری ننمایید .
- هیچگاه در زمانی که کوسه ها در محوطه اطراف حضور دارند ماهیگیری نکنید .
- گله های بزرگ ماهی ها را جستجو نمایید و سعی کنید که نزدیک به این گله ها حرکت نمایید .
- برای ماهیگیری در شبها از نور استفاده نمایید ، چون نور ماهیها را جذب می کند .
- در طول مدت روز سایه باعث جذب ماهی ها می شود . شما ممکن است آنها را در زیر سایه کلک خود بیابید .
- با بستن یک چاقو به نوک پارو یک نیزه ابتکاری درست کنید . این نیزه به شما در صید ماهی های بزرگتر کمک می کند ، اما شما باید به سرعت آنها را به داخل کلک بکشید ، زیرا آنها از لبه نیزه ابتکاری به سرعت لیز می خورند . همچنین چاقو را نیز بسیار محکم ببندید تا از پارو جدا نشود .
- همواره از تجهیزات ماهیگیری خویش مراقبت کنید . نخ قلاب را خشک کنید ، قلابها را تمیز کرده و تیز نمایید و اجازه ندهید که قلاب ها در نخ قلاب پیچیده شوند .

پرندگان

همان طور که در فصل ۸ بیان شد ، همه پرندگان خوراکی هستند . هر پرنده ای که شکار کردید بخورید . بعضی اوقات پرندگان ممکن است روی کلک شما بنشینند ، اما معمولاً آنها مراقب هستند . شما می توانید با بستن یک جسم درخشان در عقب کلک پرندگان را به سمت خود جلب کنید . این پرندگان را به محلی که برد سلاح شما به آنها می رسد نزدیک می کند و امکان استفاده از سلاح گرم را برای شما فراهم می آورد .

اگر یک پرنده در محلی که در دسترس شماست نشست ، شما ممکن است بتوانید آن را بگیرید . اگر پرندگان به اندازه کافی نزدیک نبودند یا در انتهای دیگر کلک نشستند ، شما می توانید آنها را با یک حلقه طناب دار بگیرید . در وسط حلقه طنابدار یک طعمه بگذارید و صبر کنید تا پرنده بنشیند . وقتی که پاهای پرنده در وسط حلقه قرار گرفتن آن را سریع بکشید تا محکم شود .

از همه قسمت‌های بدن پرنده استفاده کنید . از پر برای عایق کاری ، از دل و روده های پرنده برای طعمه و به همین ترتیب از بخش های دیگر برای کارهای دیگر استفاده کنید . برای این کار از قوه تخیل خود استفاده کنید .

مشکلات پزشکی در ارتباط با شرایط سخت دریا

در دریا ممکن است شما دچا دریازدگی ، حساسیت به آب شوید یا با مشکلات پزشکی مشابهی که در خشکی نیز ممکن است با آنها مواجه شوید ، مانند کم شدن آب بدن یا آفتاب سوختگی شوید . این مشکلات اگر درمان نشوند بسیار ممکن است ایجاد مشکل کنند .

دریازدگی

دریازدگی نوعی احساس حالت تهوع و استفراغ است که بر اثر حرکت کلک روی آب ایجاد می شوند . این می تواند سبب :

- از دست دادن مقدار زیادی آب بدن و ایجاد خستگی

- کم شدن میل به زنده ماندن

- سبب دریا زده شدن دیگران

- جذب شدن کوسه ها به سمت کلک

- آلوده شدن محیط

■ برای درمان دریازدگی :

- هم مریض و هم کلک را از آلودگی های ایجاد شده بر اثر استفراغ بشویید .

- تا زمانی که حالت تهوع فرد از بین نرفته است مانع خوردن وی شوید .

- مریض را بخوابانید و اجازه دهید استراحت کند .

- اگر توانستید به مریض قرص ضد دریازدگی بدهید . اگر مریض نتواند قرص بخورد ، قرص را به صورت شیاف مورد استفاده قرار دهید .

نکته : بعضی اعتقاد دارند که بر پا کردن یک کانوپی یا استفاده از خط افق به عنوان یک نقطه کانوپی به شما کمک می کند تا بر دریازدگی خود غلبه کنید . بعضی دیگر می گویند شنا کردن در کنار کلک برای مدت کوتاهی جلوی دریازدگی را می گیرد ، اما شنا کردن باید بسیار دقت کنید و مراقب باشید .

حساسیت به آب شور

این حساسیت ها بصورت ایجاد شکاف در پوستی ایجاد می شود که برای مدت زیادی در معرض آب شور بوده است . این حساسیت ممکن است بصورت زخم دلمه بسته و چرک ظاهر شود . این زخم ها را باز نکنید یا آنها را خشک نکنید . حساسیت ها ایجاد شده بر پوست را با آب شیرین بشویید . در صورت امکان ، و بگذارید خشک شود . در صورت امکان از یک ماده ضد عفونی کننده بر روی زخم ها استفاده کنید .

فساد و پوسیدگی بر اثر غوطه ور شدن در آب ، سرما زدگی و کم شدن دمای بدن

این مشکلات شبیه همان هایی هستند که در هوای سرد با آنها مواجه می شوید . علائم و درمان همانند همان هایی هستند که در فصل ۱۵ بیان شدند .

کوری / سردرد

اگر شعله ، دود یا چیز آلوده کننده دیگری وارد چشمان شما شد ، چشمان خود را سریعاً با آب شور بشویید . در صورت امکان از پماد نیز استفاده کنید . هر دو چشم را ۱۸-۲۴ ساعت بانداز کنید و اگر آسیب جدی بود برای مدت بیشتری چشم ها را ببندید . اگر نور خورشید از آسمان یا سطح آب سبب شد که چشمان شما سرخ و متورم و برافروخته گردد ، آرام آنها را بانداز کنید . سعی کنید با استفاده از عینک آفتابی مانع ایجاد چنین وضعی شوید . در صورت لزوم از عینکهای آفتابی ابتکاری استفاده کنید .

یبوست

این وضعیت یک مشکل معمولی و متعارف در کلک است . از مواد مسهل استفاده نکنید . زیرا سبب از دست رفتن آب بدن می شود . هر قدر که می توانید تحرک داشته باشید و مقدار مناسبی آب بخورید ، در صورت امکان .

سخت شدن ادرار کردن

این مشکل غیر طبیعی نیست و به دلیل از دست رفتن مقدار زیادی آب ایجاد می شود . بهترین راه این است که سعی نکنیم تا آن را درمان کنیم زیرا این می تواند سبب کم شدن بیشتر آب شود .

آفتاب سوختگی

آفتاب سوختگی یک مشکل بزرگ در دریا است . با تهیه سایبان و پوشاندن سر و گردن خود می توانید مانع آفتاب سوختگی شوید . از کرم موجود در جعبه کمکهای اولیه خود برای جلوگیری از آفتاب سوختگی استفاده کنید . به خاطر داشته باشید ، انعکاس نور از روی آب نیز سبب آفتاب سوختگی می گردد .

کوسه ها

خواه شما در آب باشید یا در قایق و کلک ، شما ممکن است انواع مختلفی از جانداران دریایی را اطراف خود ببینید . بعضی از آن حیوانات از بعضی دیگر خطرناکتر هستند . معمولاً کوسه ها بزرگترین خطر برای شما تلقی می شوند سایر حیوانات مانند نهنگ ها ، خوکهای دریایی و استینگری ها ممکن است خطرناک باشند ، اما ندرتاً خطر جدی در دریاهای آزاد به حساب می آیند .

از میان صدها گونه نهنگ ، فقط ۲۰ گونه هستند که به انسان حمله می کنند . خطرناکترین آنها کوسه سفید بزرگ ، کوسه سرچکشی ، کوسه ماکو و کوسه ببری هستند . دیگر کوسه هایی که به عنوان حمله کننده به انسان شناخته می شوند کوسه های خاکستری ، آبی سنگی ، کوسه پرستار ، فیل و کوسه نوک سفید اقیانوس می باشند . شما هر کوسه ای را که یک متر بلندتر بود خطرناک تصور کنید .

در تمامی دریاهای جهان کوسه وجود دارد . در حالی که اکثر آنها در عمق دریا زندگی می کنند و تغذیه می کنند ، بعضی دیگر در نزدیکی سطح آب به شکار می پردازند . کوسه هایی که نزدیک سطح آب زندگی می کنند همانهایی هستند که بیشتر امکان دارد شما

آنها را ببینید . باله های جانبی آنها به طور متناوب از زیر آب بالا می آید و سپس پائین می رود . کوسه ها در دریا های استوایی و زیر استوایی بسیار مهاجم تر از آنهایی هستند که در آب های معتدل وجود دارند .

همه کوسه ها نوعی ماشین خورنده هستند . غذای معمولی آنها حیوانات زنده از هر نوعی هست و آنها بیشتر به حیوانات زخمی یا بی کمک حمله می کنند ، نور ، بو یا صدا ممکن است آنها را به سمت طعمه شان هدایت کند . کوسه ها قوه شامه قوی دارند و بوی خون در آب را به سرعت به سمت طعمه زخمی می کشد . آنها همچنین به هر حرکت نامتعارف در آب بسیار حساس هستند . تلاش های حیوان زخمی یا فرد شناور انفجارات زیر آبی یا حتی تکان های یک ماهی که در نخ چوب ماهی گیری گیر کرده است کوسه را به سمت خود جلب می کند .

کوسه ها در هر حالتی می توانند گاز بگیرند و نیازی ندارند تا به حالت مناسب گاز گرفتن بچرخند . آرواره های بعضی کوسه های بزرگتر به اندازه ای رو به جلو است که آنها می توانند هر جسم شناوری را براحتی و بدون چرخیدن به سمت مناسبی گاز بگیرند .

کوسه ها ممکن است انفرادی شکار کنند ، اما در بیشتر حملات کوسه ها ، بیش از یک کوسه مشارکت داشته است . کوسه های کوچکتر همواره بطور جمعی حرکت می کنند . هر زمانی که یکی از آنها طعمه ای را پیدا کند ، سایر کوسه ها سریعاً به آن می پیوندند . این کوسه ها یک کوسه مجروح را نیز به سرعت سایر طعمه ها مورد حمله قرار داده و می خورند .

کوسه ها در تمامی ساعات شب و روز غذا می خورند . بیشتر برخوردها و حملاتی که از کوسه ها گزارش شده است در روز صورت گرفته اند و بسیاری از اینها نیز در اواخر بعدازظهر گزارش شده اند . بعضی اقدامات که شما می توانید جهت حفاظت از خود در مقابل کوسه ها در زمانی که در آب هستید ، انجام دهید عبارتند از :

- با بقیه افراد بمانید . یک گروه می توانند یک زاویه ۳۶۰ درجه دور کلک را زیر نظر بگیرند . یک گروه همچنین بهتر از یک نفر می توانند با کوسه بجنگند یا آن را بترسانند .
- همواره مراقب کوسه ها باشید . همه لباس های خود ، حتی کفشها را بپوشید . تجربه نشان داده است که کوسه ها در حمله به یک گروه ابتدا به افرادی که لخت هستند حمله می کنند . لباس همچنین شما را در مقابل سایش بخش های زبر بدن کوسه محافظت می کند .
- از ادرار کردن اجتناب کنید ، اگر حتماً باید این کار را بکنید خیلی کم باشد . اجازه دهید ادرار در میان آب دریا نامحسوس شود . اگر باید مدفوع کنید ، خیلی کم باشد و آن را تا می توانید در جای دورتری بیندازید . همین کار را برای استفراغ انجام دهید .
- اگر یک حمله کوسه در زمانی که شما در آب هستید قریب الوقوع است ، شلپ شلپ کنید و داد و بیداد کنید تا کوسه بترسد و عقب بماند . البته انرژی خود را برای زمانی که کوسه حمله می کند نگه دارید تا با آن بجنگید .
- اگر مورد حمله واقع شدید ، به کوسه ضربه بزنید و آن را برانید . اگر توانستید به آتشش ها و چشمهای کوسه ضربه بزنید . اگر شما به بینی کوسه ضربه بزنید ممکن است بر اثر برخورد دستان با دندانهای کوسه دچار جراحت شوید .

■ اگر شما در یک کلک باشید و کوسه ببینید :

ماهیگیری نکنید ، اگر ماهی به قلاب گیر کرده بود آن را رها کنید . ماهی داخل آب پاک نکنید .

● زباله ها را به داخل آب پرتاب نکنید .

● دستان ، پاها یا تجهیزات خود را داخل آب آویزان نکنید .

● ساکت باشید و حرکت نکنید .

● همه مردگان را هر چه سریعتر دفن کنید . اگر مقدار زیادی کوسه در منطقه بود ، دفن سازی را در شب انجام دهید .

● اگر شما در کلک هستید و احتمال حمله کوسه قریب الوقوع است ، کوسه را با هر چیزی که می توانید بزنید به جز با دست . اگر این کار را با دست انجام دهید ، از کوسه شما بیشتر آسیب می بینید . اگر با یک پارو حمله می کنید مراقب باشید تا پارو را از دست ندهید یا پارو نشکند .

پیدا کردن خشکی

شما به دقت دنبال هر نشانی از خشکی بگردید . علامتهای زیادی وجود دارند که نشان می دهند خشکی نزدیک است .

یک ابر کومولوس ثابت در یک آسمان صاف یا در یک آسمان که در آن تمامی سایر ابرها در حال حرکت هستند ، اغلب بالای یک جزیره قرار دارد .

در مناطق استوایی ، انعکاس نور خورشید از تالابهای کم عمق یا سکوه‌های ریفهای مرجانی اغلب سبب یک رنگ سبز کم رنگ در آسمان می شود .

در قطب ، انعکاس های رنگ روشن بر ابرها علامت زمین های پوشیده شده از برف یا سرزمین های یخی می باشد . این انعکاس ها بسیار متفاوت با نوع خاکستری تیره هستند که به وسیله آبهای آزاد ایجاد می شوند .

آبهای عمیق سبز تیره یا آبی تیره هستند . رنگهای روشن تر بیانگر آبهای کم عمق هستند که می توانند علامت نزدیک شدن به خشکی باشد .

در شب یا در زمان مه گرفتگی ، بارندگی یا بخار گرفتگی ، شما ممکن است خشکی را با صداها و بوها تشخیص دهید . بوی ترشیدگی و کپک زدگی باتلاقها و دشتهای گلی تا فاصله دوری می رسد . شما می توانید سر و صداهای خیزابهای ساحلی را مدت زیادی قبل از دیدن آنها بشنوید . رفت و آمد مستمر پرندگان دریایی از یک مسیر نشان می دهد که محل آشیانه آنها در محلی واقع در خشکی در نزدیکی وجود دارد .

معمولاً پرندگان بیشتری نزدیک خشکی در مقایسه با روی آبهای آزاد وجود دارد . مسیری را که در آن پرندگان در غروب به سمت آن پرواز می کنند و در صبح از سمت آن می آیند نشانگر وجود خشکی و مسیر آن است . در روز ، پرندگان دنبال غذا می گردند و نمی توان به مسیری که پرواز می کنند برای یافتن خشکی اعتماد کرد .

سراب ها در هر عرض جغرافیایی ایجاد می شوند ، اما در مناطق استوایی مخصوصاً در وسط روز احتمال به وجود آمدن آنها بیشتر است . مواظب باشید که سراب را با خشکی اشتباه نگیرید . وقتی که شما از ارتفاعی که مقدار کمی متفاوت از ارتفاع قبلی بوده است نگاه کنید سراب از بین می رود یا شکل و ارتفاع آن تغییر می کند .

شما با دیدن نحوه موج به سمت خود نیز می توانید وجود خشکی و مسیر مشخص به آن را تشخیص دهید . (تصویر ۲۰-۱۶) . با حرکت کردن با موج و به موازات بخش تقریباً متلاطم موج که با X در تصویر نشان داده شده است ، شما می توانید به خشکی برسید .

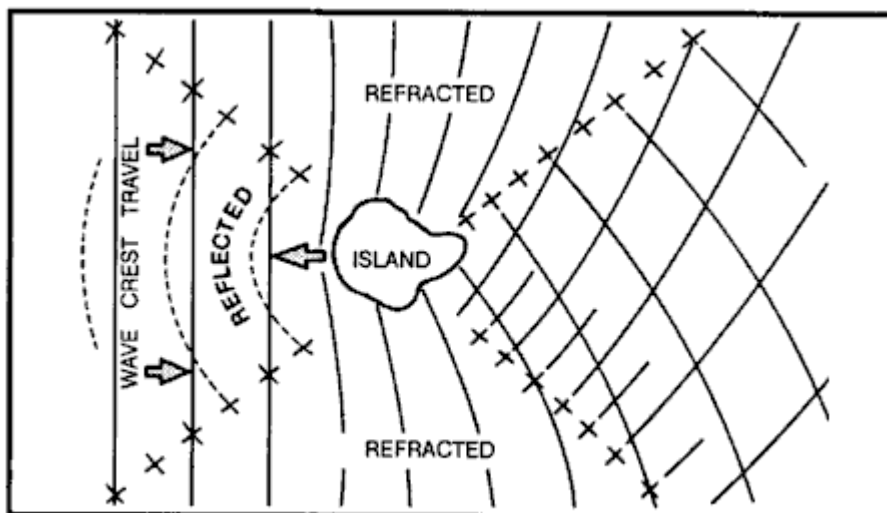


Figure 16-20. Wave patterns about an island.

وقتی که شما خشکی را پیدا کردید، باید با امنیت کافی به ساحل برسید. شما می توانید بدون هیچ خطری از یک کلک یک نفره برای رفتن به ساحل استفاده کنید. با این حال به ساحل رفتن در خطوط ساحلی با موج های قوی می تواند خطرناک باشد. به زمان توجه داشته باشید. نقطه به ساحل رسیدن را با دقت انتخاب کنید. سعی کنید تا زمانی که به ساحل نرسید که خورشید از بین رفته باشد و درست در مقابل شما باشد. سعی کنید تا در باد پناه های جزیره یا نقاطی از آن که در دریا پیشروی کرده است به ساحل برسید. چشمان خود را به شکاف های موجود در خط موج ساحلی بدوزید و به سمت آن روید. از ریف های مرجانی و صخره های سنگ پرهیزید. ریف مرجانی در نزدیکی دهانه رودخانه های آب شیرین وجود ندارد. از جریانهای شکافته شده یا جریانهای قوی جزر و مدی که ممکن است شما را تا فاصله دوری ببرند دوری کنید. یا ساحل را برای کمک کردن به خودتان علامتگذاری کنید یا اطراف آن حرکت کنید و دنبال یک جایی بگردید که موج ساحلی آرامی داشته باشد.

اگر شما باید برای رسیدن به ساحل از موج های ساحلی بگذرید، دکل خود را پایین بکشید. برای ممانعت از بریدگی لباس ها و کفش های خود را بپوشید. حلیقه نجات خود را باد کرده و آماده کنید. با استفاده از هر مقدار طناب که لازم است برای به دنبال کشیدن لنگر در رودخانه این کار را انجام دهید. با استفاده از پاروهای گاهی اوقات اغلب لنگر را داخل آب درست کنید و آن را در مسیری که طناب لنگر قرار دارد قرار دهید. این کار کمک می کند تا کلک به سمت ساحل قرار گیرد و مانع واژگون شدن و از مسیر خارج شدن کلک می شود. از پاروهای برای سوار شدن در سواحل دریایی که موج های بزرگ دارند کمک بگیرید.

امواج ساحلی ممکن است نامنظم باشند و سرعت های مختلفی داشته باشند، بنابراین اقدامات خود را با توجه به شرایط تصحیح کنید. یک متد خوب برای عبور کردن از امواج ساحلی این است که نیمی از افراد موجود در کلک یک طرف بنشینند و نیم دیگر در طرف مقابل کلک و پشت به هم کنند. وقتی که یک موج سنگین در هم شکست، نیمی از افراد باید به سمت جلو خم شوند تا زمانی که تیغه و نوک موج عبور کند؛ سپس نیمه ی دیگر افراد خم شوند تا زمانی که موج سنگین بعدی برسد.

در مقابل یک باد قوی یا موج ساحلی سنگین، کلک باید با تمام سرعت ممکن سریعاً از قله موج عبور کنید تا از واژگون شدن کلک یا از یک طرف به طرف دیگر پرتاب شدن اجتناب کنید. در صورت امکان از روبرو شدن با یک موج بزرگ در زمانی که می شکند اجتناب کنید.

همین طور که کلک به ساحل نزدیک می شود، به روی یک قله موج بزرگ سوار شوید، به سختی پارو بزنید و کلک را سوار موج کنید تا زمانی که کاملاً به ساحل برسید. تا زمانی که کلک بر روی زمین قرار نگرفته است از آن بیرون بپريد، سپس بعد از آن که کلک به زمین رسید از آن بیرون بپريد.

اگر شما می توانید انتخاب کنید ، در شب به خشکی نیایید . اگر شما دلایلی دارید که افرادی که در ساحل زندگی می کنند ، دور از ساحل بمانید ، علامت بدهید و صبر کنید تا سکنه بیایند و شما را به ساحل ببرند .

اگر با کوه یخی مواجه شدید ، فقط بر روی کناره های بزرگ و استوار کوه فرود آیید . از کوههای یخی که ممکن است واژگون شوند و یخ هایی که احتمال تلاشی شدن آنها زیاد است دوری کنید . از پاروها استفاده کنید تا از مالیده شدن کلک به لبه یخها جلوگیری کنید . بعد از این که بر روی یخها آمدید کلک را نیز از آب خارج کنید و در جای مناسبی نگهداری کنید . شما می توانید از آن به عنوان پناهگاه بر روی یخ استفاده کنید . کلک را باد شده نگه دارید و آماده استفاده قرار دهید . هر یخ شناوری که ممکن است بطور ناگهانی شکسته شود .

شنا کردن تا ساحل

اگر به ساحل رفتن با کلک ممکن نباشد و شما باید شنا کنید ، کفش ها و حداقل یک لباس نازک به تن داشته باشید . برای ذخیره کردن توان خود شنای کرال سینه یا پهلوی انجام دهید .

اگر موج های ساحلی متوسط هستند ، بر پشت یک موج کوچک با شنا کردن سوار شوید و با آن به جلو بروید . در یک عمق کم درست قبل از آن که موج شکسته شود شیرجه بزنید .

در موج های شدید و بلند ، در محل مابین موج ها به شنا کردن بپردازید . وقتی که یک موج به سمت ساحلی به شما رسید ، به سمت آن قرار بگیرید و زیر آب بروید . بعد از آن که آن گذشت ، به سمت ساحل مثل قبل شنا کنید . اگر در پشت و زیر یک موج بزرگ گیر افتادید ، پایین تنه خود را به پایین فشار دهید یا به سمت سطح شنا کنید و به سمت ساحل مانند بالا حرکت کنید .

اگر باید در یک ساحل صخره ای فرود آیید . دنبال جایی بگردید که موج ها در آنجا با برخورد به صخره ها می شکنند . از جاهایی که موجها با حالت انفجاری بسیار شدید پخش می شوند دوری کنید . وقتی که به موجها برمی خورید خیلی آرام شنا کنید . شما به انرژی خود نیاز دارید تا صخره ها را بگیرید . برای کم شدن آسیب ها باید کفش ها و لباسهای خود را به تن داشته باشید .

بعد از انتخاب نقطه فرود خود ، در پشت یک موج بزرگ به سمت موج شکن ها بروید . رو به طرف ساحل کنید و یک حالت استراحت با پاهای خود در حالی که به سمت جلو هستند و ۶۰-۹۰ سانتیمتر پایین تر از سر شما قرار گرفته اند درست کنید . این حالت به پاهای شما اجازه می دهد تا در زمان فرود آمدن در ساحل با برخورد کردن با ریف های زیر آبی شوک حاصل را جذب کنند ، اگر شما در پشت موجی که انتخاب کرده اید نتوانستید سوار شوید فقط با دستان خود شنا کنید . وقتی که موج بعدی رسید . یک حالت استراحت بر روی موج با پاهای خود بگیرید و سوار موج شوید . این کار را تکرار کنید تا به ساحل برسید .

آب در سواحل که گیاهان دریایی رشد زیادی کرده اند آرام تر است . از مزایای چنین رویش های گیاهی استفاده کنید . از بین گیاهان دریایی و خزه ها شنا نکنید ؛ با گرفتن گیاهان حرکت دست را به صورت سینه خیز روی آنها حرکت کنید .

بالا بردن یا نجات

به محض مشاهده رسیدن گروه نجات (قایق ، هواپیماهای معمولی یا هلی کوپتر) ، سریعاً تمامی طنابها و نخ هایی که ممکن است در کار نجات ایجاد اختلال کنند (نخهای ماهیگیری ، طنابهای کیت نمک زدایی) یا سایر لوازم آلاتی که می توانند سبب مختل شدن نجات شوند را پاک کنید . همه چیزهای شل را در کلک محکم کنید . برای افزایش امنیت بالا رفتن دکل ها ، کانوپی ها و بادبانها را جمع کنید . بعد از محکم کردن همه وسایل ، در صورت امکان کلاه ایمنی به سر کنید . کاملاً جلیقه نجات خود را باد کنید . در کلک بمانید مگر دستورالعملهای دیگری صادر شود و همه تجهیزات به جز جلیقه نجات را باز کنید . در صورت امکان پرسنل نجات پایین می آید تا به شما کمک کنند . به خاطر داشته باشید از تمامی راهنماییهایی که پرسنل نجات بیان می کنند پیروی کنید .

اگر امکان کمک رسانی با هلی کوپتر فرار هم نبود ، تا قبل از بالا رفتن به ترتیب زیر عمل کنید :

- همه وسایل شل موجود در کلک ، کیسه های لوازم اضافی یا در جیبها را محکم کنید .
- لنگر ، کیسه های پایدار ماندن و کیسه لوازم اضافی را آماده استفاده کنید .
- مقداری از باد کلک را خالی کنید و با آب پر کنید .
- ظرف کیت اضطراری را از یراق چتر باز کنید .
- دستگیره کلک را بگیرید و کلک را پهن کنید .
- اجازه دهید تا وسایل نجات یا کابل ها بر روی سطح آب قرار گیرند .
- تا زمانی که وسایل نجات را در دست خودنگرفته اید ، دستگیره را رها نکنید .
- سوار وسایل نجات شوید و از گیر کردن آنها در کلک جلوگیری کنید .
- به متصدی نجات برای شروع بالا کشیدن علامت دهید .

سواحل دریاها

هواپیماها یا کشتی های جستجو همواره نمی توانند کلک یا شناگر گیر افتاده را در آب ببینند و تشخیص دهند . شما ممکن است لازم باشد قبل از شروع نجات در ساحل فرود آیید . زنده ماندن در طی ساحل دریا با زنده ماندن در دریای باز متفاوت است . در اینجا آب و غذا در دسترس تر بوده و تهیه پناهگاه راحت تر است .

اگر شما در منطقه خودی هستید و قصد حرکت دارید ، بهتر است از کنار ساحل حرکت کنید یا این که وارد خشکی شوید . از ساحل دور نشوید مگر این که با مانعی برخورد کنید (باتلاق یا صخره) یا این که ردپایی پیدا کنید که مطمئن شوید به منطقه مسکونی می رسید .

در زمان جنگ این را به خاطر داشته باشید که بیشتر گشتهای دشمن به صورت گشت های ساحلی است . این گشت ها اگر شما در ساحل دشمن هستید برای شما می توانند ایجاد مشکل کنند . در چنین شرایطی شما قدرت حرکتی بسیار محدودی دارید ، از برخورد با سایر مردم دوری کنید و حداکثر سعی کنید تا مسیر حرکتی خود را بپوشانید .

مخاطرات بهداشتی ویژه

مرجان ها ، ماهیهای سمی و مهاجم ، کروکودیلها ، توتیای دریایی ، بیسکویت های دریایی ، اسفنج ها ، شقایق های دریایی و جزر و مدها ایجاد مخاطرات بهداشتی ویژه ای می کنند .

مرجان

مرجان، زنده یا مرده، می تواند برش های دردناکی ایجاد می کند. صدها خطر وجود دارند که می توانند سبب زخمهای عمیق، خونریزی شدید و ایجاد عفونت کنند. سطح تمامی بریدگی ها بر اثر مرجان را پاک کنید. از یُد برای ضدعفونی کردن بریدگی های بر اثر برخورد با مرجانها استفاده کنید. بعضی مرجان ها با یُد تغذیه می کنند و ممکن است در داخل بدن رشد کنند.

ماهی های سمی

بسیاری از ماهی های موجود در اطراف ریف ها سمی هستند. بعضی گونه های آنها فقط گوشت سمی دارند، بعضی از سایر گونه ها، فقط در بعضی زمان های سال سمی هستند. در تمامی بخشهای بدن ماهی وجود دارد ولی در جگر، روده ها و تخم های آن بیشتر است.

سم ماهی ها قابل حل در آب است. پختن، این سم را خنثی نمی کند. آنها بیمزه هستند، بنابراین کنترل مزه برای درک خوراکی بودن ماهی کاری عبث است. کنترل سمی بودن ماهی با پرندگان بسیار قابل اطمینان نیست. فکر نکنید که چون یک پرنده می تواند یک ماهی را بخورد، خوردن آن ماهی بی خطر است.

سموم سبب بیحسی لب ها، زبان، شست پا و نوک انگشتان، خارش شدید و کاهش واضح دمای بدن می گردند. وسایل سرد، گرم و وسایل گرم، سرد به نظر می رسند. همچنین تهوع، استفراغ، از دست دادن قدرت تکلم، گیجی و یک فلج که به مرگ منتهی می شود نیز ایجاد می شود.

علاوه بر وجود ماهی های سمی، انواعی وجود دارند که در صورتی که لمس شوند بسیار خطرناک هستند. بسیاری از استینگری ها دارای تیغ های سمی در دُم خود هستند. به علاوه گونه هایی وجود دارند که می توانند شوک الکتریکی ایجاد کنند. بعضی ماهی های ریف، مانند ماهی سنگی و ماهی وزغی، دارای تیغه های سمی هستند که می توانند بسیار دردناک شوند یا حتی جراحات کُشنده ایجاد کنند. سم این تیغه ها یک حساسیت یا حتی یک زخم دردناک ایجاد می کنند که بطور نامناسبی ظاهر می شوند. ژل فیش هر چند ظاهراً کُشنده نیست ولی می تواند یک نیش دردناک ایجاد کند، اگر شما با شاخکهای آن ماهی را لمس کنید. برای کسب اطلاعات دقیقتر در مورد ماهی های خطرناک دریایی و ساحلی به فصل ۱۱ و ضمیمه F مراجعه کنید.

ماهی های مهاجم

شما همچنین باید از ماهی های مهاجم و درنده دوری کنید. ماهی مهاجم باراکودا به افرادی که وسایل درخشان دارند حمله می کنند. آن ممکن است در شب نیز به نورها و یا وسایل درخشان حمله کند. گرگ ماهی نیز که می تواند تا ۱/۷ متر رشد کند، از جمله ماهی هایی است که باید از آن دوری کرد. مارماهی موری که دارای دندانهای تیزی است تا ۱/۵ متر رشد می کند. می تواند از جمله ماهی های مهاجمی به حساب آید که باید از آن اجتناب کرد.

مارهای دریایی

مارهای دریایی سمی هستند و دراقیانوس یافت می شوند. آنها تا زمانی که احساس خطر نکنند گاز نمی گیرند. از آنها اجتناب کنید.

کروکودیل ها

کروکودیل ها در خلیج های آب شور استوایی و مصب های رودخانه ها و یک گستره ۶۵ کیلومتری تا دریای آزاد ساکن هستند. عده کمی از آنها در نزدیکی مناطق مسکونی زندگی می کنند. شما معمولاً کروکودیل ها را در مناطق دور افتاده در شرق هند و جنوب شرق آسیا می توانید ببینید. توجه داشته باشید که گونه هایی که بیش از یک متر طول دارند خطرناکند، مخصوصاً انواع ماده آنها در زمان محافظت از لانه. گوشت کروکودیل در صورت در دسترس بودن منبع غذایی خوبی است.

این حیوانات می توانند زخم های بسیار خطرناک و گاهی کشنده ایجاد کنند . معمولاً در آبهای کم عمق استوایی نزدیک مجموعه های مرجانی یافت می شوند . توتیاهای دریایی کوچک به شکل خارپشت گرد دیده می شود . اگر بر روی آن پا بگذارید ، آنها خارهای سوزنی شکل سیلیکونی خود را داخل پوست شما می کنند و زخم هایی ایجاد می کنند که به سرعت عفونی می شود . در صورت امکان برای جلوگیری از عفونت هر چه سریع تر تیغ های شکسته شده و مانده در پوست را خارج کنید . سایر حیوانات نیز همینطور ایجاد زخم و عفونت می کنند .

جزر و مد ها و موج های زیر آبی

این ها نیز خطر دیگری به حساب می آیند که باید از آنها اجتناب کرد . اگر در یک موج بزرگ زیر آب گیر افتاده اید ، با پایین تنه خود ضربه بزنید و خود را به سطح آب بکشانید و به سمت ساحل در بین موجها شنا کنید . با قدرت کشش موج زیر آبی خود را درگیر نکنید . با آن یا قائم بر آن شنا کنید تا زمانی که موج قدرت خود را از دست بدهد ، سپس به شنای خود به سمت ساحل ادامه بدهید .

غذا

یافتن غذا در کنار ساحل کاری ساده است . مقدار زیادی گیاه دریایی و سایر گیاهان وجود دارند که شما می توانید به راحتی آنها را پیدا کنید و بخورید . برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد گیاهان به فصل ۹ و ضمیمه B مراجعه کنید . در این منطقه انواع مختلفی از حیوانات وجود دارند که می توانند نیاز غذایی شما را رفع کنند .

نرم تنان

صدف سیاه ، صدف سنگی ، صدف خوراکی ، حلزون دریایی ، اختاپوس ، ماهی مرکب و لیسبه همگی خوراکی هستند . صدف خوراکی معمولاً بیشتر پروتئین مورد نیاز را فراهم می کنند . از هشت پاهای با حلقه های آبی و صدفهای مخروطی (توضیح داده شده در فصل ۱۱ و ضمیمه F) اجتناب کنید . همچنین مراقب جزر و مد های سرخ باشید که نرم تنان را سمی می کنند . قبل از خوردن هر گونه خوراکی بودن آن را تست کنید .

کرم ها

کرم های ساحلی کاملاً خوراکی هستند ، اما بهتر است از آنها به عنوان طعمه برای شکار ماهی استفاده کنید . چنگال های خرچنگ های گرد و خرچنگ های دراز می تواند انگشتان را خرد کند . بیشتر گونه های آن دارای تیغ هایی بر صدف خود هستند . پس هنگام گرفتن آنها بهتر این است که دستکش بپوشید . کشتی چسب ها می توانند سبب خراش یا بریدگی شوند و کندن آنها از محل قرار گرفتنشان مشکل است . اما انواع بزرگتر آنها منبع غذایی خوبی به حساب می آیند .

توتیای دریایی

اینها زیاد هستند و زمانی که پا روی آنها گذاشته می شود یا لمس کردند جراحات دردناکی ایجاد می کنند . همچنین منبع غذایی خوبی به حساب می آیند . آنها را با دستکش بگیرید و همه تیغ های آنها را بکنید .

خیار های دریایی

اینها منبع غذایی خوبی در اقیانوس آرام هستند . بعد از خارج کردن یا جدا کردن پنج بازوی ماهیچه ای آنها که در طول بدنه آنها قرار دارند آنها را بخورید . آنها را می توان بصورت دودی شده ، آب نمک زده شده یا طبخ شده بخورید .

زنده ماندن در شرایط سخت قسمت هفدهم - روش مناسب عبور از آب

روش مناسب عبور از آب

در شرایط سخت شما ممکن است لازم باشد تا از عرض یک مانع آبی عبور کنید. این مانع ممکن است به صورت رود، نهر، برکه، باتلاق، شن روان یا مرداب باشد. حتی در صحرا سیلابهای ناگهانی نهرهایی به وجود می آورند که به صورت یک مانع آبی در جلوی شما درمی آیند. مانع آبی هر چه که باشد شما باید بدانید که چگونه از آن سالم بگذرید.

رودها و نهرها

شما می توانید تقریباً هر گونه توصیف را در مورد رودخانه ها و نهرها به کار برید. آنها ممکن است کم عمق یا عمیق، با جریان کند یا تند، باریک یا عریض باشد. قبل از این که بخواهید از یک رودخانه یا نهر بگذرید طرح مناسبی برای این کار برای خود تهیه نمایید.

اولین قدم این است که به نقطه مرتفعی بروید که از آنجا بتوانید دید خوبی نسبت به رودخانه یا نهر پیدا کنید. از این محل شما می توانید دنبال جایی بگردید که از آنجا از رودخانه عبور می کنید. اگر محل مرتفعی وجود نداشت از یک محل بالا بروید، مکانهای مناسب جهت عبور کردن از عرض رودخانه عبارتند از:

- یک پهنه ی گسترده که چندین کانال تقسیم شده است. دو یا سه کانال باریک معمولاً برای عبور کردن راحت تر از یک رودخانه عریض هستند.
- یک ساحل کم عمق یا جزیره نمایی که در دهانه ی رودخانه است، در صورت امکان نقطه ای را در بالای رودخانه انتخاب کنید تا در صورت از دست دادن کنترل در طی عبور جریان آب شما را به محل دلخواه ببرد.
- یک مسیر در عرض رودخانه که به پایین ختم می شود. بدین ترتیب شما عرض رودخانه را با یک زاویه ۴۵ درجه می گذرانید.
- مکانهای زیر دارای تهدیدات بالقوه ای برای شما هستند در صورت امکان از آنها اجتناب کنید.
- موانع موجود در طرف مقابل رودخانه که ممکن است مانع حرکت شما شوند. سعی کنید تا نقطه ای را انتخاب کنید که حرکت کردن از آنجا ایمن تر و راحت تر باشد.
- تخته سنگهای موجود در عرض رودخانه ها. اینها اغلب علامت وجود سراسیمه یا دره های گود و باریک هستند.
- یک آبشار عمیق یا تند یا یک کانال عمیق. هرگز سعی نکنید تا دقیقاً از بالا یا حتی نزدیک به چنین نقاط خطرناکی عبور کنید.
- مکان های سنگی و صخره ای. شما ممکن است بر اثر لیز خوردن یا افتادن از روی صخره ها دچار جراحات سختی شوید. معمولاً صخره های زیر آب بسیار لیز هستند و حفظ تعادل در این حالت سخت می باشد. البته یک سنگ که جریان آب را می شکند ممکن است به شما کمک کند.
- مصب رودخانه. یک مصب معمولاً عریض بوده و جریان تندی داشته و تحت تأثیر جزر و مد قرار می گیرد. این جزر و مدها می تواند سبب شود که دهانه رودخانه چندین کیلومتر به اطراف نفوذ کند. برای عبور از عرض رودخانه بهترین محل بالای رودخانه است.

- گردابه‌های کوچک . یک گرداب می تواند شما را با قدرت به سمت پایین رودخانه بکشد و این مانع از حرکت شما شده و شما را به زیر سطح آب می کشد .

سراشیبی های رودخانه

در صورت لزوم می توانید از عرض رودخانه های عمیق و تند یا سراشیبیهای با جریان شدید آب را با ایمنی کافی عبور کنید . برای شنا در عرض یک رودخانه عمیق و تند در جهت جریان آب شنا کنید و هرگز سعی نکنید بر خلاف آن حرکت کنید . سعی کنید بدن خود را در آب افقی نگه دارید . این خطر زیر آب کشیده شدن شما را کاهش می دهد .

در سراشیبی های تند و کم عمق به پشت بخوابید ، پاهای خود را به سمت پایین رودخانه بگیرید و با دستهای خود از کنار رانها به شنا بپردازید . این عمل میزان شناور بودن شما را افزایش می دهد و به شما کمک می کند تا از موانع دوری کنید . پاهای خود را بالا نگه دارید تا از خراشیده شدن یا برخورد آنها با صخره ها جلوگیری کنید .

در سراشیبی های عمیق به روی شکم دراز بکشید . سرتان به سمت پایین رودخانه باشد و هر موقع که می توانید به سمت ساحل متمایل شوید . مراقب موانع باشید و در برخورد با گردابه ها و جریانهای همگرا بسیار دقت کنید . زیرا آنها دارای گردابه های خطرناکی هستند . جریانهای همگرا در مکانهایی که منبع آبی دیگری به رودخانه می پیوندد یا رودخانه در اطراف موانع بزرگی مانند جزیره کوچک می چرخد بوجود می آید .

■ برای عبور از نهرهای غیر قابل اطمینان و تند از مراحل زیر پیروی کنید :

- لباس های خود را کم کنید تا آب به آنها نچسبد . کفش خود را به پا داشته باشید تا پاها را در مقابل صخره ها حفاظت کند . این همچنین سبب می شود که بتوان محکم در آب حرکت کنید .
- لباسها و سایر وسایل خود را روی کوله پشتی یا اگر وسیله ای ندارید در داخل یک بقیچه بپیچید . این سبب می شود که اگر لازم شد ، تجهیزات را رها کنید . همه وسایلتان با هم باشد . یافتن یک بسته بزرگ راحت تر از پیدا کردن چند وسیله کوچک است .
- بسته حاوی وسایلتان را بر روی شانه ها حمل کنید و مطمئن شوید که در صورت لزوم می توانید سریعاً آن را باز کنید . قادر نبودن به رها کردن سریع بسته می تواند سبب شود که حتی قویترین شناگران نیز زیر آب بروند .
- یک چوبدستی به قطر $7/5$ سانتی مترو طول $2/4-2/1$ به شما کمک می کند تا راحت تر از عرض رودخانه عبور کنید . چوبدستی را محکم بگیرید و آن را با قدرت در جهت بالای رودخانه به زمین بکوبید تا جریان آبی که از بالای رودخانه می آید را بشکنید . با هر قدم پاهای خود را محکم روی زمین قرار دهید چوبدستی را به سمت جلو و مقدار کمی به سمت پایین رودخانه نسبت به موضع قبلی خود جلو ببرید ، اما هنوز طوری قرار گیرید که چوبدستی در جهت بالای رودخانه باشد . با قرم بعدی پای خود را زیر چوبدستی قرار دهید . چوبدستی را مایل بگیرید تا نیروی جریان آب سبب شود که شما چوبدستی را مقابل شانه ای خود نگه دارید (تصویر ۱-۱۷) .
- از رودخانه طوری عبور کنید که به سمت پایین و با زاویه 45 درجه حرکت کرده باشید .

چوبدستی در جهت بالای رودخانه جریان آب

جریان آب

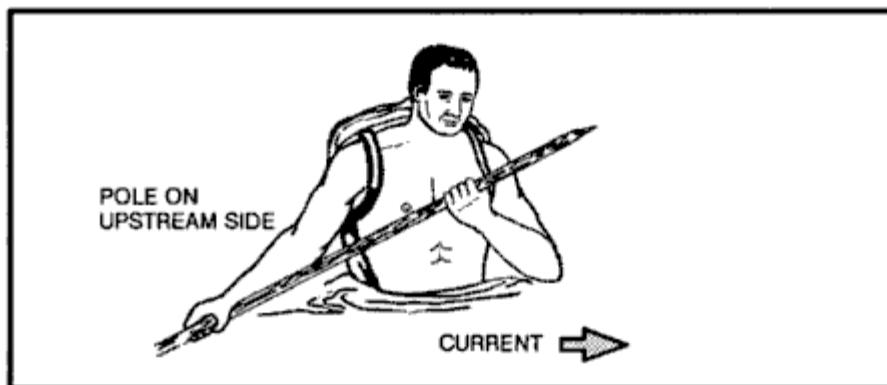


Figure 17-1. One man crossing swift stream.

تصویر ۱۷-۱. عبور یک نفر از عرض رودخانه با جریان تند

با استفاده از این روش می توانید به سلامت از جریان آبی که معمولاً برای یک فرد که در مقابل آن ایستاده است بسیار تند احساس می شود به سلامت عبور کنید. نگران وزن کوله پشتی خود نباشید. وزن آن نه تنها مانع حرکت شما در رودخانه نمی شود بلکه به شما کمک نیز می کند تا تعادل خود را حفظ کنید.

اگر افراد دیگری با شما هستند از عرض رودخانه با همدیگر عبور کنید. مطمئن شوید که همه کوله پشتی و لباس های خود را همانطور که در بالا شرح داده شد آماده ساخته اند. سنگین ترین فرد را در انتهای چوبدستی که در جهت پایین رودخانه است و سبکترین آنها را در انتهایی که در جهت بالای رودخانه می باشد قرار دهید. در استفاده از این روش فرد موجود در بالای رودخانه جریان آب را می شکند و کسانی که پشت سر او قرار دارند می توانند به راحتی در گرداب کوچکی که توسط فرد موجود در بالای رودخانه ایجاد شده است حرکت کنند. اگر فرد مستقر در طرف بالای رودخانه به طور موقت تعادل خود را از دست داد سایر افراد می توانند تا زمانی که او دوباره بر روی پاهای خود بایستند، تعادل گروه را حفظ کنند (تصویر ۱۷-۲).

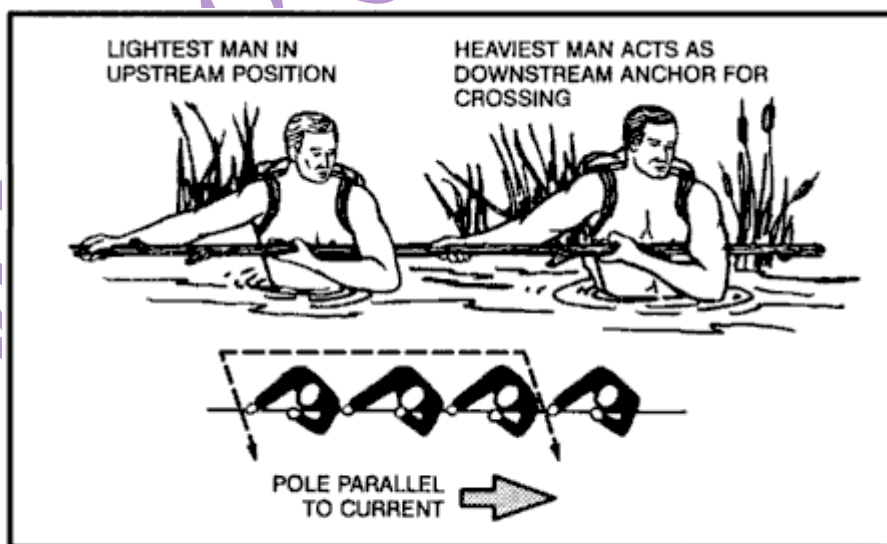


Figure 17-2. Several men crossing swift stream.

تصویر ۱۷-۲. عبور چند نفر از عرض رودخانه با جریان تند

فرد سنگین تر که به عنوان نقطه اتکا برای عبور در جهت پایین رودخانه قرار می گیرد
فرد سبکتر در محل بالای رودخانه
چوبدستی به موازات جریان آب

اگر شما سه نفر یا بیشتر از سه طناب نیز دارید ، می توانید از تکنیکی که در تصویر ۱۷-۳ نشان داده شده است استفاده کنید . اندازه طناب باید ۳ برابر عرض رودخانه باشد .

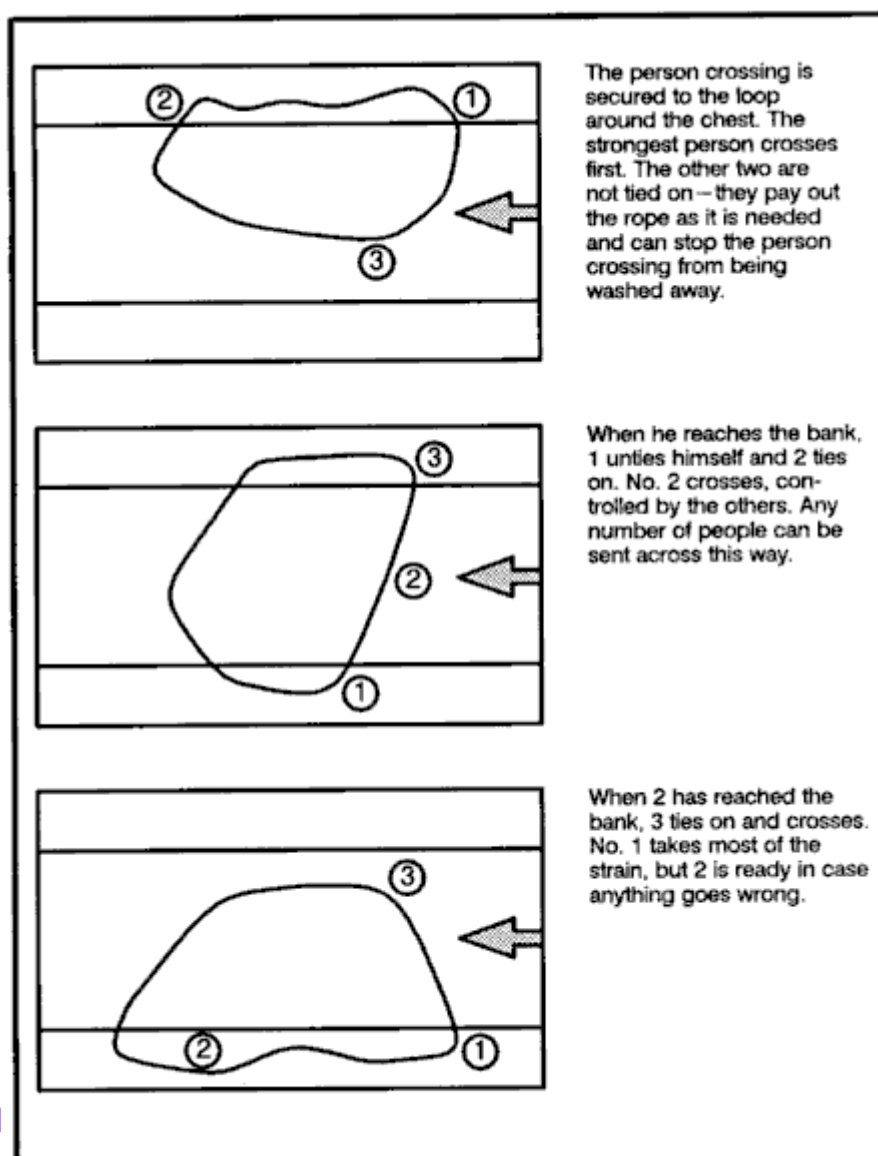


Figure 17-3. Individuals tied together to cross stream.

تصویر ۱۷-۳ . گره زدن افراد به یکدیگر جهت عبور از رودخانه

وقتی نفر دوم به ساحل رسید ، نفر سوم طناب را به خود گره می زند و شروع به عبور کردن می نماید . نفر اول بیشتر طناب را در دست می گیرد ، اما نفر دوم آماده می ماند تا در صورت لزوم به کمک نفر اول برود .

فردی که می خواهد از رودخانه عبور کند باید حلقه طناب را دور پهلوی خود محکم کند . قوی ترین فرد ابتدا عبور کند . دو نفر دیگر طناب را به خود نمی بندند . آنها برای فردی که در حال عبور است طناب را آزاد می کنند و در صورتی که لیز بخورند طناب را محکم نکه می دارند .

وقتی نفر اول به ساحل رسید ، گره طناب را باز می کند و نفر دوم طناب را به خود می بندد و توسط دیگران کنترل می شود . هر تعداد افراد که می توانند

این گونه از آب عبور کنند .

اگر شما پانچو دارید ، می توانید یک کلک بوته ای یا یک کلک استرالیایی درست کنید . با یکی از این کلک ها شما میتوانید تجهیزات خود را روی یک رودخانه آرام شناور سازید .

کلک بوته ای

این نوع کلک می تواند وزنی حدود ۱۱۵ کیلوگرم را تحمل کند . برای تهیه آن ، از پانچو ، بوته سبز و تازه ، دو تکه چوب کوچک و طناب یا گیاه رونده طنابی شکل استفاده کنید . (تصویر ۴-۱۷)

- سرپوش هرپانچو را به سمت داخل آن به عقب برانید و بالای آن را با طناب محکم ببندید.
- طنابها یا گیاهان رونده را به گوشه و کنار هر پانچو متصل کنید . مطمئن شوید که آنها به اندازه کافی بلند باشند تا به دیگر طنابهای موجود در طرف مقابل متصل شوند .
- یک پانچو دیگر را از سمت داخل روی زمین پهن کنید . بوته های تازه و سبز (نه شاخه های نازک) را در پانچو بگذارید تا ارتفاع آن در پانچو به حدود ۴۵ سانتیمتر برسد . طناب کششی پانچو را از وسط توده بوته بالا بکشید .
- از دو تکه چوب موجود یک شکل X مانند درست کنید و آن را روی توده بوته قرار دهید. با طناب کششی پانچو چوبهای X شکل را در محل محکم کنید .
- مقدار دیگری بوته تا ارتفاع ۴۵ سانتیمتر روی چوبها بگذارید ، سپس بوته را محکم کنید .
- کناره های پانچو را در اطراف بوته ها بالا بیاورید و با استفاده از طنابهایی متصل شده به کناره پانچو ، آنها را بصورت مورب از یک طرف به طرف دیگر محکم کنید .
- پانچو دوم را پهن کنید ، از طرف داخل و زیر بسته بوته ها .
- بسته بوته را در پانچو دوم طوری قرار دهید که گره آن به سمت پایین باشد . پانچو دوم را اطراف بسته بوته ها به همان ترتیبی قرار دهید که شما پانچو اول را اطراف توده بوته هایپچید.
- کلک آماده شده را طوری در آب قرار دهید که گره دوم پانچو به سمت بالا باشد .

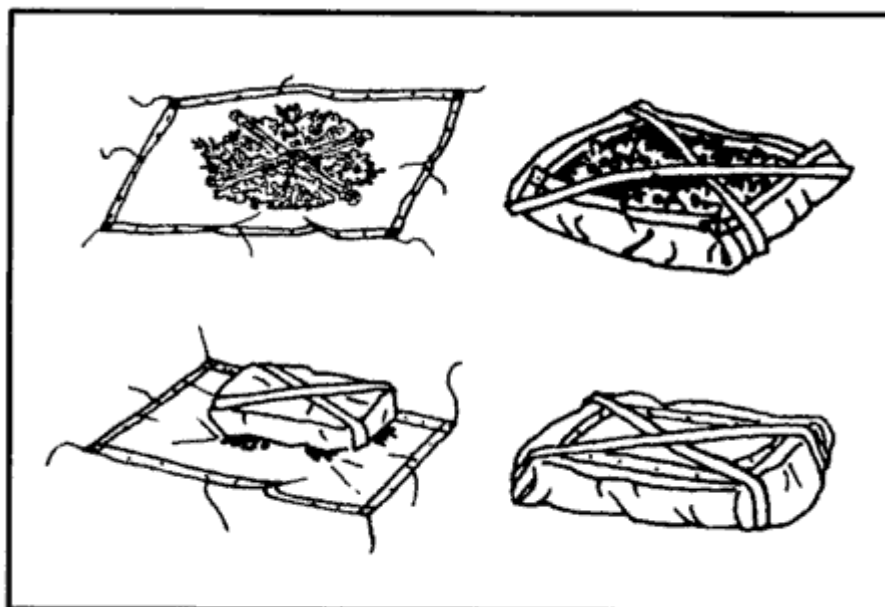


Figure 17-4. Brush raft.

تصویر ۱۷-۴ . کلک بوته ای

کلک پانچو استرالیایی

اگر شما فرصتی برای جمع کردن بوته برای تهیه کلک بوته ای ندارید، می توانید کلک پانچو استرالیایی درست کنید . هر چند این کلک نسبت به آب با کلک بوته ای مقاوم تر است ، این کلک حدود ۳۵ کیلوگرم تجهیزات را می تواند بر روی آن شناور کند . برای تهیه این کلک ، نیازمند دو پانچو ، دو کوله پشتی ، دو تکه چوب ۱/۲ متری و طناب ، بند پوتین یا موادی مشابه هستید (تصویر ۵-۱۷) .

- سرپوش هر پانچو را به سمت داخل آن به عقب برانید و بالای آن را با طناب محکم کنید .
- یک پانچو را روی زمین از طرف داخل آن پهن کنید . دو تکه چوب ۱/۲ متری در پانچو به فاصله ۴۵ سانتیمتر از همدیگر قرار دهید .
- کوله پشتی یا بسته یا سایر تجهیزات را بین دو تکه چوب قرار دهید . همچنین سایر وسایلی که می خواهید خشک بمانند را نیز بین چوبها قرار دهید . سپس گوشه های پانچو را به همدیگر ببندید .
- از همراه خود کمک بگیرید تا کلک را کامل کنید . بخش به همدیگر متصل شده پانچو را محکم پایین تجهیزات ببندید . مطمئن شوید که تمامی عرض پانچو دور تجهیزات پیچیده شده باشد.
- انتهای پانچو لوله شده را بپیچید تا به صورت کلاف در جهت مخالف در آید . کلاف ها را روی بسته قرار دهید و آنها را با کمک طنابها ، بند پوتین و یا گیاهان بالا رونده در محل محکم کنید .
- پانچو دوم را در حالی که طرف داخل آن ها به سمت بالا باشد پهن کنید . اگر به شناور بودن بیشتری نیاز دارید مقداری بوته سبز تازه در این پانچو قرار دهید .
- بسته تجهیزات را در حالی که طرف گره زده آن رو به پایین است در وسط پانچو دوم بگذارید . پانچو دوم را اطراف بسته تجهیزات بپیچید و از همان روشی استفاده کنید که برای پیچیدن تجهیزات در پانچو اول از آن استفاده کردید .

- طنابها ، بندهای پوتین ، گیاهان بالا رونده یا سایر مواد اتصال را اطراف کلک محکم کنید به فاصله ۳۰ سانتیمتر مانده به انتهای هر کلاف گره بزنید . سلاح های خود را روی کلک قرار داده و محکم کنید .

- یک انتهای طناب را به یک طرف خالی و انتهای دیگر را به یک کلک گره بزنید . این به شما کمک می کند تا کلک را یدک کشی کنید .

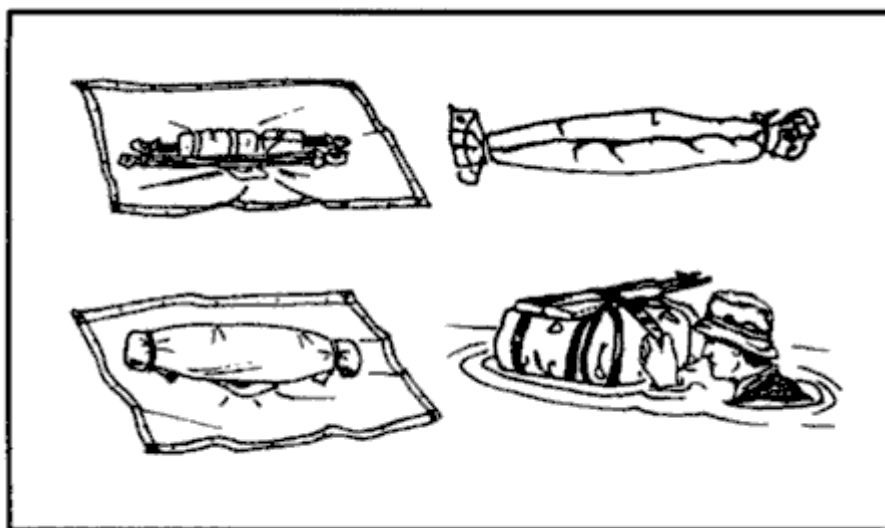


Figure 17-5. Australian poncho raft.

تصویر ۱۷-۵ . کلک پانچو استرالیایی

کلک پانچو کلافی

نوعی دیگر از کلک ، کلک پانچو کلافی است . این در مقایسه با کلک بوته ای یا استرالیایی وقت بیشتری می گیرد تا ساخته شود ولی مقاوم تر و مفیدتر است . برای تهیه آن ، از یک پانچو ، تکه چوبهای کوچک ، چوب درخت بید یا گیاهان بالا رونده ، یک طناب ، بند پوتین یا سایر مواد متصل کننده طبق روش زیر استفاده کنید (تصویر ۱۷-۶) .

- یک چهارچوب دایره ای با قرار دادن چندین تکه چوب بر روی زمین که دایره های داخلی و خارجی را شکل می دهند درست کنید .

- با استفاده از تکه چوبها ، چوب بید یا گیاهان بالا رونده یک کلاف داخل دایره درست شده تشکیل دهید .

- چند تکه طناب اطراف کلاف با فاصله ۳۰-۶۰ سانتیمتر از همدیگر قرار دهید و به همدیگر محکم کنید .

سرپوش پانچو را به سمت داخل فشار دهید و با استفاده از طناب کششی پانچو آن را محکم کنید .

- پانچو را درحالی که قسمت داخلی آن رو به بالا باشد روی زمین پهن کنید . کلاف را در وسط پانچو بگذارید . پانچو را بالا و روی کلاف بیچید و تمامی طنابهای متصل شده پانچو را روی کلاف گره بزنید .

- یک انتهای طناب را به یک طرف خالی گره بزنید و انتهای دیگر را به کلک ببندید . این به شما کمک می کند تا کلک را یدک بکشید



Figure 17-6. Poncho donut raft.

تصویر ۱۷-۶ . کلک پانچو کلافی

در زمان به آب انداختن هر یک از کلک های فوق مراقب باشید تا در ضمن کشیدن آن روی زمین آنها را سوراخ نکنید . قبل از شروع عبور از عرض رودخانه بگذارید کلک چند دقیقه روی آب باشد تا مطمئن شوید که روی آب شناور می ماند .

اگر رودخانه عمیق است برای عبور ، کلک را در ضمن این که شنا می کنید در جلوی خود به جلو هل دهید . کلک های طراحی شده در بالا این توان را ندارند تا وزن یک نفر را به طور کامل تحمل کنند . از آنها به عنوان شناوری استفاده کنید که شما و تجهیزاتتان را با ایمنی کافی از رودخانه می گذراند .

قبل از عبور از رودخانه حتماً دمای آب آن را کنترل کنید . اگر رودخانه خیلی سرد است و شما نمی توانید محل کم عمقی را برای عبور پیدا کنید . سعی نکنید که از آن عبور کنید . از ابزارهای دیگری برای عبور استفاده کنید. مثلاً شما می توانید با خواباندن یک درخت روی رودخانه پل درست کنید یا یک کلک بزرگ درست کنید تا شما و تجهیزاتتان را به سلامت از رودخانه عبور دهد . برای این کارها به هر حال شما به یک تبر ، چاقو ، طناب و وقت نیازمندید .

کلک کُنده درخت (الوار)

می توانید با استفاده از یک کُنده خشک ، مُرده و شناور برای خود کلک درست کنید . درختان صنوبر که در قطب و زیر قطب یافت می شوند بهترین کلک می شوند . راحت ترین راه برای تهیه کلک این است که قطعات الوار را به همدیگر محکم در هر انتهای کلک ببندید . (تصویر ۱۷-۷)

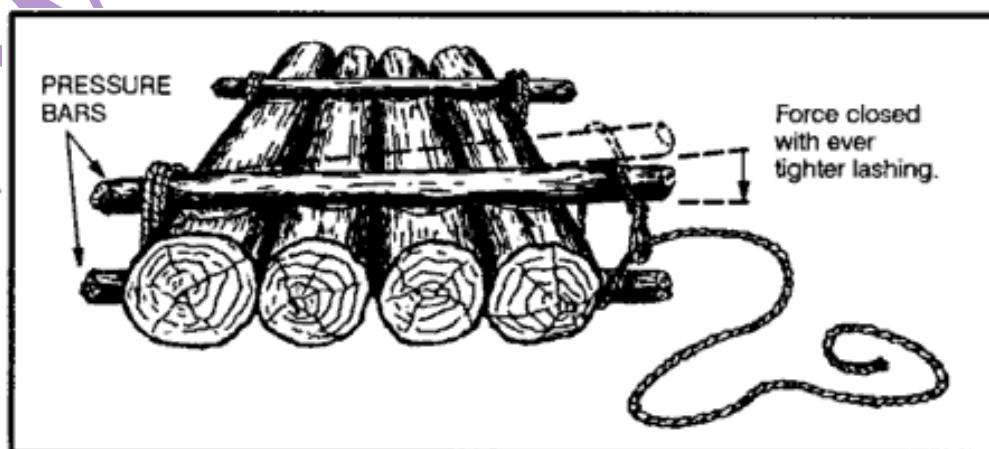


Figure 17-7. Use of pressure bars.

تصویر ۱۷-۷ . استفاده از تیرك هاي فشار

اگر آب به اندازه کافی گرم است تا بتوانید در آن شنا کنید و شما زمان کافی و وسایل لازم برای تهیه یک کلک از نوع پانچو را دارید می توانید از وسایل شناور سازی مختلفی جهت عبور از موانع آبی استفاده کنید . بعضی وسایل که شما می توانید برای شناور سازی از آنها استفاده کنید ، عبارتند از :

- شلوار . پایین پاچه های شلوار را گره بزنید و راه عبور هوا را ببندید . با دو دست ، طرفین کمربند لباس را بگیرید و شلوار را در هوا حرکت دهید تا هوا در آن گیر کند (در هر دو پاچه شلوار) . سپس کمر شلوار را جمع کنید و شلوار را زیر آب ببرید ، بدین ترتیب هوا نمی تواند فرار کند . حالا شما دارای دو بالشکت هوا هستید که شما را روی آب شناور می کند و به عبور کردن شما از عرض رودخانه کمک می کند .

نکته : شلوار را قبل از این که بخواهید در پاچه های آن هوا وارد کنید مرطوب سازید ، زیرا در غیر این صورت شما برای عبور از آب عریض نیازمند این هستید که چندین مرتبه شلوار را پر از هوا کنید .

- ظروف خالی . قوطی های گاز خالی ، ظرف آب ، قوطی های آمونیاک ، جعبه ها یا سایر وسایلی که هوا در خود نگه می دارد را به همدیگر ببندید . از آنها مانند بالا استفاده کنید . از این نوع وسیله شناور سازی فقط در رودخانه های آرام استفاده کنید .

- کیف های پلاستیکی و پانچوها . دو یا چند کیف پلاستیکی را از هوا پر کنید و دهانه آنها را محکم به همدیگر ببندید . پانچو خود را مورد استفاده قرار دهید و مقداری گیاه سبز را محکم داخل پانچو لوله کنید ، بطوری که قطری برابر ۲۰ سانتیمتر پیدا کند . انتهای لوله را محکم کنید . شما می توانید آن را اطراف کمر یا در عرض یک شانه و زیر بازوی مخالف بپوشید .

- کُنده ها . از یک کُنده استاندارد درخت در صورت امکان استفاده کنید ، یا یک کُنده نزدیک آب را به عنوان وسیله شناور سازی مورد استفاده قرار دهید . حتماً قبل از شروع عبور از رودخانه کُنده را آزمایش کنید . کُنده بعضی درختان ، مثلاً نخل حتی اگر گیاه مُرده باشد زیر آب می رود . روش دیگر این است که دو کُنده را به فاصله ۶۰ سانتیمتر از یکدیگر به هم ببندید . بین کُنده ها بنشینید به طوری که کمر شما مقابل یک کُنده و پاهای شما روی کُنده دیگر باشد (تصویر ۸-۱۷)

- CATTAILS ساقه های آن را جمع کنید و در کپه ۲۵ سانتیمتری یا قطورتر گره بزنید . وجود سلول های هوایی در هر ساقه سبب می شود که تا زمانی که چوب پوسیده نشود بر روی آب شناور بماند . قبل از اینکه سعی کنید تا از آب عبور نمایید ، امتحان کنید تا ببینید که چوب به خوبی روی آب شناور می شود یا خیر .



Figure 17-8. Log flotation.

تصویر ۸-۱۷ . شناور شدن بر روی کُنده درخت

شما می توانید وسایل شناور سازی بیشتری را برای خود تهیه کنید . با استفاده از قوه ابتکار خود ، همواره قبل از استفاده از هر وسیله شناور سازی امتحان کنید تا ببینید آیا وسیله مناسب است یا خیر .

سایر موانع آبی که شما ممکن است با آنها مواجه شوید، عبارتند از: باتلاق ها، مردابها یا ماسه های ناپایدار. سعی نکنید از این موانع عبور کنید. سعی کردن به بالا بردن پاها، در زمانی که بر روی این موانع ایستاده اید سبب می شود که بیشتر فرو بروید. سعی کنید تا از کنار این موانع عبور کنید. اگر نمی توانید از کنار اینها عبور کنید، می توانید بر روی آنها پل با استفاده از کُنده ها، شاخه ها یا شاخ و برگها بزنید. یک راه برای عبور از باتلاق این است که به صورت دراز بکشید و دست و پاها را دراز کنید. از یک وسیله شناور سازی استفاده کنید یا جیبهای لباس را از هوا پر کنید. شنا کنید یا خود را آرام آرام بکشید و سعی کنید تا بدن خود را افقی نگه دارید.

در مرداب ها، منطقه دارای پوشش گیاهی است که به اندازه کافی محکم است که می تواند وزن شما را تحمل کند. با این حال، پوشش گیاهی در آنها یا لجن های باز وجود ندارد. اگر شما می توانید شنا کنید، در شنا کردن، سینه خیز رفتن یا کشیدن خود در این محل با مشکلی مواجه نخواهید شد. ماسه های ناپایدار مخلوطی از شن و آب هستند که یک توده جابجا شونده و سست ایجاد می کنند. این با فشار پایین می رود و فرد را پایین می کشد و چیزی را که در سطح آن قرار می گیرد می بلعد. این دارای عمق های متفاوتی است و معمولاً منطقه ای است. ماسه های ناپایدار معمولاً در سواحل صاف، گِل های انباشته شده رودخانه ها متمایل به مسیرهای رودخانه ای، و نزدیک دهانه رودهای بزرگ ایجاد می شوند. اگر شک دارید که یک منطقه ماسه ای، یک ماسه ناپایدار است یا خیر، یک سنگ کوچک به طرف آن پرتاب کنید. سنگ در ماسه ناپایدار فرو می رود. هر چند قدرت پایین کشیدن ماسه ناپایدار از گِل و لجن بیشتر است، می توانید از آنها مانند عبور از مردابها عبور کنید. رو به زمین دراز بکشید، دست و پاها را باز کنید و به آرامی شروع به حرکت کنید.

موانع گیاهی

بعضی مناطق آبی که شما باید از آنها عبور کنید، ممکن است دارای گیاهان زیر آبی و شناور باشند که شنا کردن را مشکل می کنند. با این حال، شما اگر آرام بمانید و دست و پا نزنید می توانید از میان گیاهان عبور کنید. تا می توانید نزدیک سطح آب باشید و با حرکت دست و پا به شنای کرال سینه پردازید تا عبور کنید. در ضمن حرکت گیاهان را از اطراف خود بزدایید. وقتی که خسته شدید، روی کمر خود به حالت شناور دراز بکشید تا تجدید قوا نمایید و به شنای کرال ادامه دهید.

باتلاق با گیاه مانگرو نوعی دیگر از موانع است که در طی خطوط ساحلی مناطق استوایی وجود دارند. درختان مانگرو یا درختچه ها ریشه های زیادی دارند که به صورت توده در هم پیچیده ای مانع حرکت می شوند. برای عبور از یک باتلاق مانگرو، منتظر جزر شدن آب شوید. اگر در طرف خشکی هستید، دنبال یک درختچه باریک بگردید، و به کمک آن از باتلاق عبور کنید. شما همچنین می توانید سعی کنید تا بستر یک آبراه یا جویبار را از میان درختان پیدا کنید و آن را تا دریا دنبال کنید. اگر شما در طرف مقابل دریا هستید، در طی رودخانه با کانال ها کار کنید. البته در کنار کانال ها و در آبهای کم عمق مراقب کروکودیل ها باشید. اگر یکی از آنها نزدیک شما بود از آب خارج شوید و از روی ریشه های مانگرو عبور کنید. در حین عبور از باتلاقهای مانگرو، شما می توانید از استخرهای جزر و مدی یا ریشه درختان غذای خود را تهیه کنید.

برای عبور از مناطق باتلاقی بزرگ، بعضی از انواع کلک را بسازید.

زنده ماندن در شرایط سخت قسمت هجدهم - جهت یابی مقتضی با شرایط

جهت یابی مقتضی با شرایط

در شرایط سخت ، اگر شما مجهز به نقشه و قطب نما باشید نسبت به زنده ماندن خود بیشتر امیدوار خواهید بود . اگر شما این دو وسیله را داشته باشید ، احتمال این که بتوانید به یک پناهگاهی حرکت کنید بسیار زیاد می شود . اگر شما در استفاده از نقشه و قطب نما زیاد حرفه ای نیستید . باید حتماً این مهارت را کسب کنید .

روش های متفاوتی وجود دارند که شما می توانید به کمک خورشید و ستارگان مسیر خود را پیدا کنید . البته این روش ها فقط مسیر عمومی حرکت را به شما نشان می دهند . اگر شما عوارض منطقه یا کشور را بدانید احتمال پیدا کردن مسیر صحیح برای شما بیشتر می گردد .

شما باید هر قدر می توانید درباره عوارض طبیعی منطقه ای که شما یا واحد شما ممکن است به آنجا فرستاده شوید اطلاعات کسب کنید ، خصوصاً هر برآمدگی مشخصه یا علامتهای مشخصه در منطقه . این دانش درباره عوارض طبیعی و منطقه عملیات همراه با استفاده از روش های شرح داده شده در زیر به شما اجازه می دهند تا مسیر صحیح را پیدا کنید و به ناوبری شما در زمین کمک می کند .

استفاده از خورشید و سایه ها

ارتباط زمین با خورشید می تواند به شما کمک کند تا مسیر خود را بر روی زمین تعیین کنید . خورشید همواره از شرق طلوع می کند و در غرب غروب می کند . در نیمکره شمالی ، وقتی که خورشید در بالاترین نقطه خود قرار میگیرد به سمت جنوب است و در این حالت اشیاء سایه قابل ملاحظه ای ندارند . در نیمکره جنوبی در چنین حالتی خورشید به سمت شمال قرار می گیرد . در نیمکره شمالی حرکت سایه ها طبق عقربه های ساعت است . در نیمکره جنوبی حرکت سایه ها خلاف عقربه های ساعت است و با تمرین ، شما می توانید سایه را برای تعیین مسیر و زمان روز استفاده کنید . روش های سایه که برای یافتن مسیر استفاده می شود عبارتند از روش نوک سایه و روش ساعت .

روش نوک سایه

در اولین روش ، یک چوب راست به طول یک متر پیدا کنید و در قسمتی از زمین بگذارید که هیچگونه بوته ای در آنجا نباشد و سایه چوب کاملاً واضح باشد . این روش ساده می باشد و دقیق و از چهار مرحله تشکیل شده است :

اول : چوب را داخل زمین و یک مکان صاف قرار دهید که سایه کاملاً آشکاری ایجاد کند . نوک سایه را با یک سنگ علامت بگذارید . این اولین علامت سایه همواره در جهت غرب است ، حالا می خواهد در هر کجای زمین باشد .

دوم : به مدت ۱۰-۱۵ دقیقه صبر کنید تا نوک سایه چند سانتی متر حرکت کند . نوک سایه دوم را مانند قبل علامت بگذارید .

سوم : یک خط مستقیم از طی دو علامت رسم کنید تا خطی شرقی - غربی بکشید .

چهارم : طوری بایستید که اولین علامت (غرب) طرف چپ و دومین علامت در طرف راست شما قرار گیرد . حالا شما به سمت شمال هستید . این در حقیقت در هر کجای زمین درست است .

یک روش دیگر نیز وجود دارد که دقیق تر است ، اما نیازمند زمان بیشتری است . چوب را در زمین قرار دهید و اولین سایه را در صبح علامت بگذارید . از یک تکه ریسمن استفاده کنید تا یک نیمدایره از طی این علامت و اطراف تکه چوب رسم کنید . در نیمروز ، سایه

کوتاهتر شده و ناپدید می گردد . در بعدازظهر دوباره طول پیدا می کند و در نقطه ای که سایه نیمدایره را لمس می کند ، دومین علامت را بزنید . در طی دو علامت یک خط رسم کنید تا یک خط شرقی - غربی دقیق به دست آید (تصویر ۱۸-۱)

۱ - نوک سایه را علامت گذاری کنید

۲ - نقطه جدید را علامت گذاری کنید و بین دو علامت را با خط رسم کنید

۳ - طوری بایستید که علامت اول طرف چپ شما و علامت دوم در سمت راست باشد

هالا شما رو به شمال هستید

د

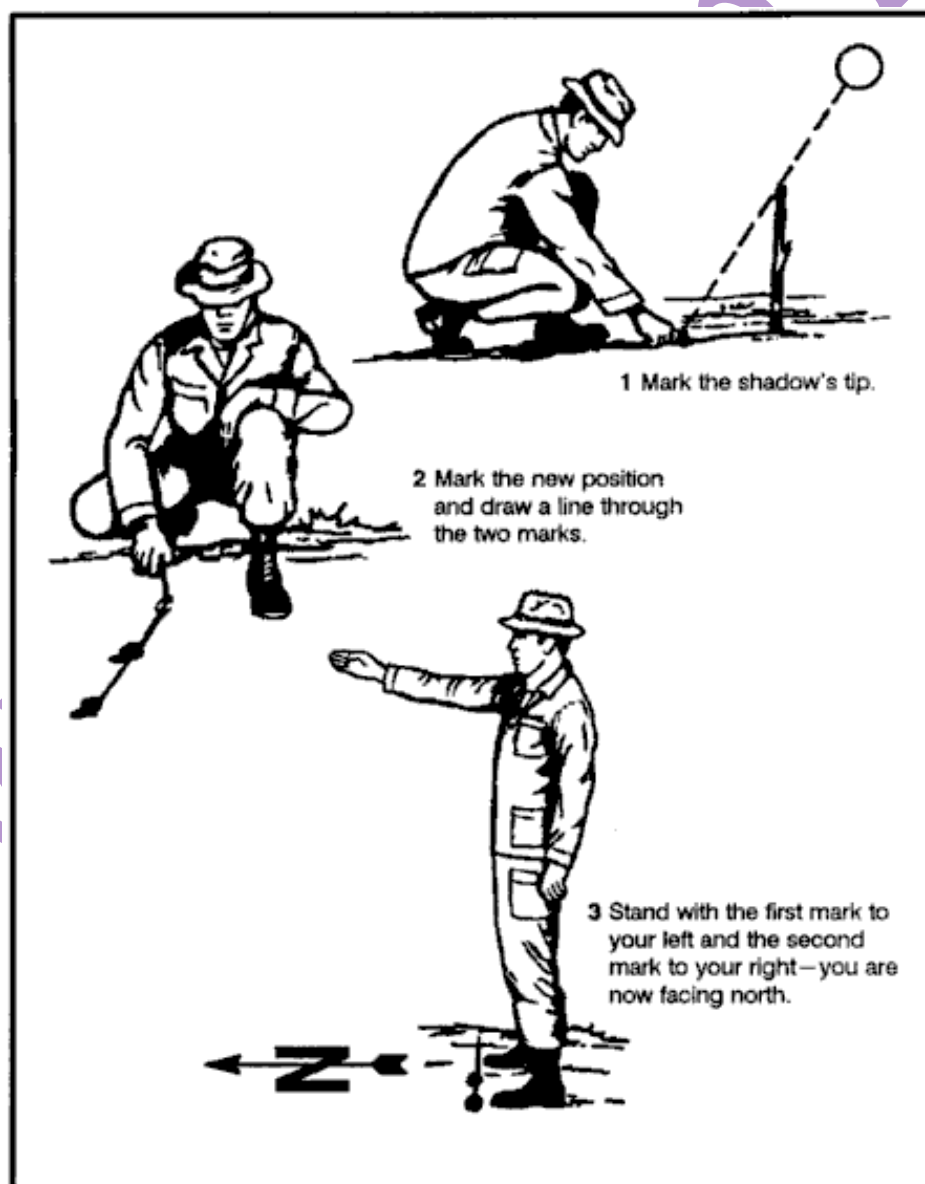


Figure 18-1. Shadow-tip method.

تصویر ۱۸-۱ . روش نوک سایه

شما می توانید با استفاده از یک ساعت عقربه ای معمولی مسیر خود را تعیین کنید . اگر شما از ساعت محلی درستی استفاده کرده باشید ، بدون هیچ تغییری برای زمان ذخیره و نور روز شما مسیر درست را تعیین می کنید . به خاطر داشته باشید ، هر قدر شما از خط استوا دورتر باشید این روش دقیق تر خواهد بود . اگر شما فقط یک ساعت دیجیتال دارید ، شما می توانید بر این مشکل غلبه کنید . سریعاً شکل یک ساعت را روی کاغذ رسم کنید و زمان دقیق آن را روی آن بکشید و از آن برای تعیین مسیر در آن زمان استفاده کنید .

در نیمکره شمالی ، ساعت را افقی بگیرید و عقربه ساعت را به طرف خورشید بگیرید و زاویه بین عقربه ساعت و علامت ساعت ۱۲ را نصف کنید تا خط جنوب - شمال رسم شود (تصویر ۲-۱۸) . اگر شک دارید که کدام انتهای خط به سمت شمال است ، به خاطر داشته باشید که خورشید از شرق طلوع می کند و در غرب غروب می کند و در ظهر به سمت جنوب است . خورشید قبل از ظهر در شرق و بعد از ظهر در غرب است .

نکته : اگر ساعت شما بر روی زمان ذخیره نور روز تنظیم شده است ، از نقطه وسطی بین عقربه ساعت و ساعت یک استفاده کنید تا خط جنوب - شمال را رسم کنید .

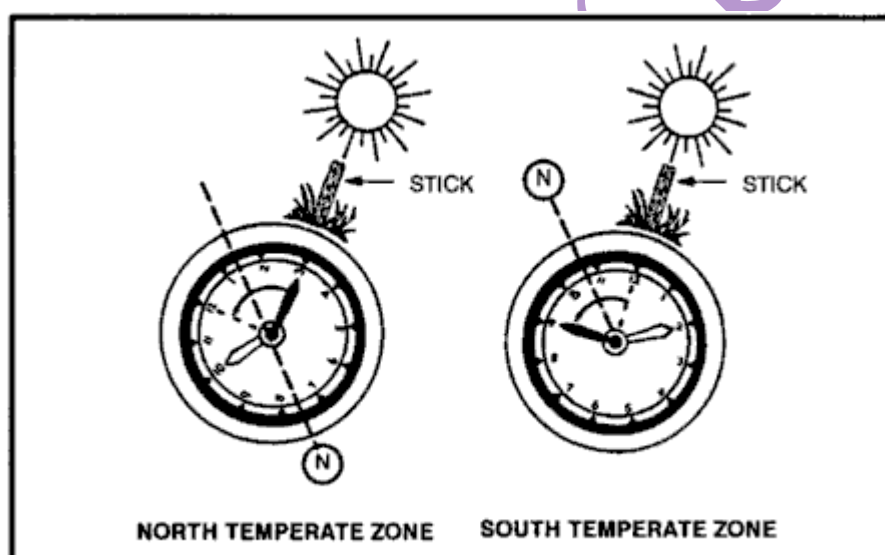


Figure 18-2. Watch method.

تصویر ۲-۱۸ . روش ساعت

در نیمکره جنوبی ، ساعت ۱۲ را به سمت خورشید بگیرید و یک خط بین عقربه ساعت و ساعت ۱۲ خط جنوب - شمال را نشان می دهد (تصویر ۲-۱۸) .

استفاده از ماه

به دلیل این که ماه از خودش نور ندارد ، ما می توانیم فقط آن را وقتی که نور خورشید را منعکس می کند مشاهده کنیم . به دلیل این که در طی ۲۸ روز ماه دور زمین می چرخد ، بسته به موقعیت آن شکل انعکاس نور متفاوت می باشد و ماه به شکل های مختلفی دیده می شود . ما وقتی ماه در جهت مخالف زمین از خورشید قرار دارد می گوئیم که ماه جدید است . سپس همین طور که ماه از زیر سایه زمین خارج می شود ، شروع به انعکاس نور از طرف راست خود می شود و کم کم شروع به بزرگ شدن می نماید تا زمانی که بدر کامل گردد شما می توانید از این اطلاعات برای جهت یابی استفاده نمایید .

اگر قبل از غروب آفتاب ماه طلوع کند ، قسمت نورانی آن سمت شرق خواهد بود ، اگر ماه بعد از نیمه شب طلوع کند سمت نورانی آن به طرف شرق خواهد بود . این کشف بزرگ به ما کمک می کند تا جهت شرق غرب را در شب پیدا کنیم .

استفاده از ستاره ها

محل شما در نیمکره جنوبی یا شمالی تعیین می کند که از چه صورت فلکی استفاده کنید تا مسیر جنوب یا شمال را تعیین کنید .

شمال آسمان

مهمترین صور فلکی که باید آموخت عبارتند از : دب اکبر که به خرس بزرگ معروف است و ستاره دابلو .

(تصویر ۳-۱۸) هیچکدام از این صور فلکی ثابت نیستند . همگی آنها در یک شب صاف قابل مشاهده می باشد . از آنها برای تعیین قطبین استفاده می شود ، همچنین آنها به عنوان ستاره قطبی یا ستاره شمال شناخته می شوند . ستاره شمال بخشی از دسته دب اصغر را تشکیل می دهند و احتمال اشتباه شدن آن با دب اکبر وجود دارد . برای جلوگیری از اشتباه از دب اکبر و ستاره دابلو استفاده کنید . دب اکبر و ستاره دابلو دقیقاً مقابل یکدیگر قرار دارند . آنها در جهت خلاف عقربه های ساعت اطراف قطبین حرکت می کنند و ستاره قطبی در وسط آنها قرار دارد . دب اکبر یک صورت فلکی با هفت ستاره و به شکل ملاقه است . دو ستاره لبه خارجی آن ملاقه را تشکیل می دهند و به عنوان ستارگان اشاره کننده شناخته می شوند زیرا به سمت ستاره شمال اشاره می کنند . یک خط فرضی از ستاره خارجی و انتهای دب اکبر به ستاره بالایی موجود در بخش ملاقه ای شکل آن رسم کنید . این خط را به اندازه پنج برابر فاصله بین ستارگان اشاره کننده امتداد دهید . در طی این خط امتداد داده شده ، شما به ستاره شمال می رسید .

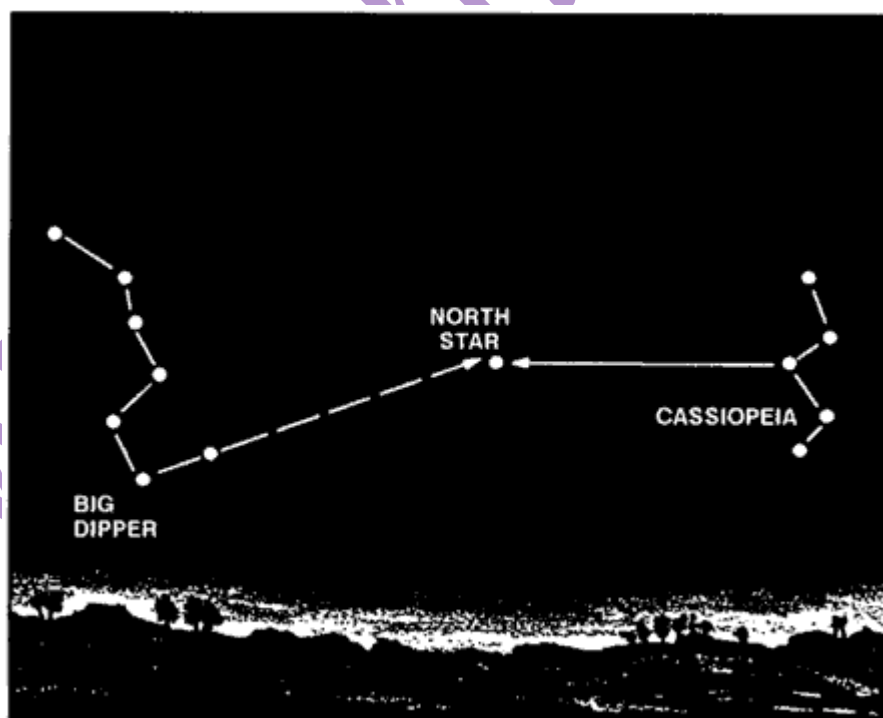


Figure 18-3. The Big Dipper and Cassiopeia.

تصویر ۳-۱۸ . دب اکبر و ستاره دابلو

به وجود می آورد . ستاره شمال درست مقابل ستاره مرکزی قرار دارد . W ستاره دابلو دارای پنج ستاره است که شکل شبیه

بعد از تعیین ستاره شمال با رسم کردن یک خط فرضی به سمت زمین قطب شمال و شمال درست را تعیین کنید .

به دلیل اینکه ستاره درخشان به اندازه کافی وجود ندارد ، تعیین قطب جنوب راحت نیست . یک صورت فلکی که به عنوان صلیب جنوبی معروف است ، به عنوان علامت جهت تشخیص جنوب مورد استفاده واقع می شود (تصویر ۴-۱۸) . صلیب جنوبی یا کروکس پنج ستاره دارد . چهار ستاره آن تشکیل صلیب را می دهند که به یک سمت متمایل شده اند . دو ستاره که محور بزرگ صلیب را تشکیل می دهند ستارگان اشاره کننده هستند . برای تعیین قطب فاصله ای پنج برابر فاصله بین این دو ستاره را تصور کنید ، انتهای خط فرضی به افق نگاه کنید و مسیر خود را انتخاب کرده و حرکت کنید . در یک شرایط سخت ساکن ، می توانید با گذاشتن چوب در زمین در هنگام شب مسیر حرکتی خود را در روز ثابت کنید .

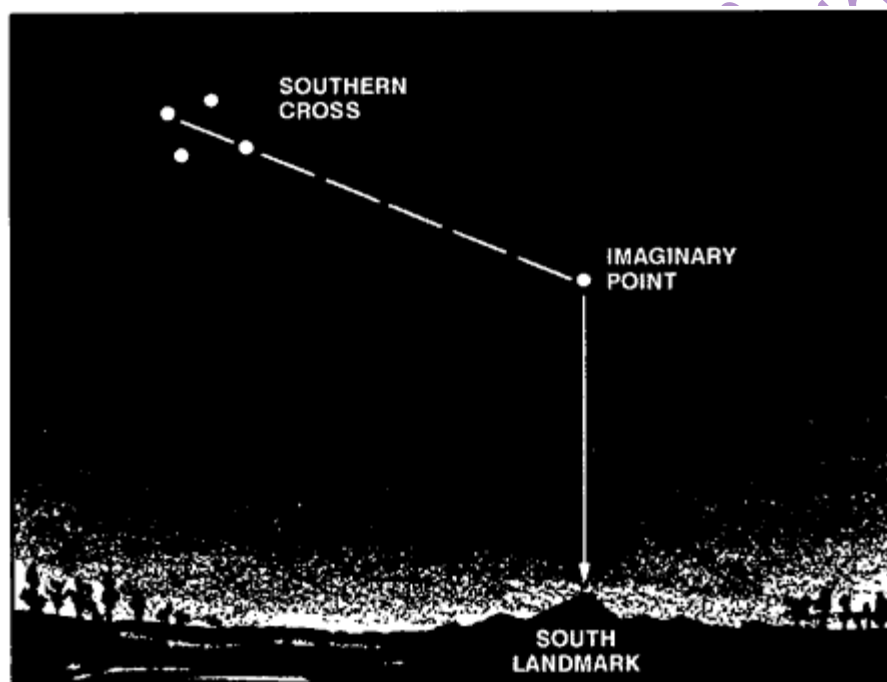


Figure 18-4, Southern Cross.

تصویر ۴-۱۸ . صلیب جنوبی

تهیه قطب نمای ابتکاری

شما می توانید با استفاده از یک تکه فلز آهن دار که می تواند سوزنی شکل باشد ، یا یک تیغه صاف دو لبه و یک تکه رشته غیر فلزی یا موی بلند یک قطب نمای ابتکاری درست کنید . شما می توانید با کشیدن اینها به یک تکه ابریشم یا کشیدن آنها در موهای خود آنها را مغناطیسی یا پلاریزه کنید . همچنین می توانید با کشیدن مستمر آنها به یک آهنربا آنها را مغناطیسی نمایید . همواره آنها را در یک مسیر بکشید . اگر باتری و سیم الکتریکی دارید می توانید فلز را با جریان الکتریسیته پلاریزه نمایید . سیم باید عایق کاری شده باشد . اگر عایق نداشت جسم فلزی را در یک ورقه نازک کاغذ بپیچید تا از اتصال آن جلوگیری نمایید . باتری حداقل باید دو ولتی باشد . با سیم الکتریکی یک سیم پیچ درست کنید و دو انتهای آن را به ترمینال های باتری متصل نمایید . به طور مستمر یک انتهای جسم فلزی را داخل و خارج سیم پیچ نمایید . در این حالت سوزن الکترومغناطیس می شود . وقتی که سوزن از یک ریسمان غیر فلزی آویزان شده باشد یا روی یک تکه چوب شناور در آب باشد ، خود به خود در مسیر جنوب - شمال قرار می گیرد .

می توانید با استفاده از یک سوزن خیاطی یا جسم فلزی نازک یک قطب نمای ابتکاری مورد اطمینان بیشتر درست کنید . البته علاوه بر سوزن خیاطی برای تهیه این قطب نما به یک ظرف غیر فلزی مثلاً یک ظرف پلاستیکی درپوش آن در حالی که وسط درپوش بالا آمده باشد و ضد آب باشد و نوک نقره ای یک خودکار نیاز است . برای تهیه این قطب نما از یک سوزن خیاطی معمولی استفاده کنید و آن را

نصف کنید . یک نصفه آن به عنوان نشانگر ونمیه دیگر به عنوان نقطه محوری عمل می کند . آن بخش از سوزن را که به عنوان نقطه محوری است در انتهای مرکز ظرف فرو کنید . این بخش باید در انتها کاملاً تراز باشد و با درپوش تداخل نکند . نیمه دگر سوزن را با استفاده از چسب ، شیره درخت یا پلاستیک ذوب شده به نوک نقطه خودکار وصل کنید . یک انتهای نشانگر را مغناطیسی کنید و آن را روی نقطه محوری قرار دهید .

سایر وسایل جهت یابی

باور قدیمی استفاده از خزه های روی یک درخت برای تعیین شمال دقیق نیست ، زیرا خزه ها کاملاً اطراف بعضی درختها می رویند . در واقع گیاهان روییده شده در قسمتی از درخت که رو به شمال است ، در نیمکره شمالی پر آب تر و با طراوت تر هستند و بر عکس این موضوع در نیمکره جنوب وجود دارد . اگر چندین درخت افتاده در اطراف شما وجود دارد که می توانید آنها را با همدیگر مقایسه کنید به گنده درختان نگاه کنید . رویش گیاهان بر روی طرفی که به سمت استوا است بیشتر می باشد و حلقه های رشد درخت در آن سمت عریض تر هستند . در مقابل حلقه های رشد درخت در سمتی که به طرف قطب می باشد به همدیگر نزدیکترند . مسیر باد ممکن است در بعضی موارد که جریان غالب را تشکیل می دهد و شما مسیر آن را می دانید می تواند در یافتن مسیر حرکت مفید باشد .

تشخیص تفاوت بین گیاهان و طرح و شکل رطوبت در سرایشی هایی در مسیر شمال و جنوب می تواند به شما در تعیین مسیر کمک کند . در نیمکره شمالی ، سرایشی های به سمت شمال نور کمتری نسبت به سرایشی های به سمت جنوب دریافت می کنند و بنابراین سردتر و مرطوب تر هستند . در تابستان سرایشی های به سمت شمال به صورت تکه تکه برف وجود دارد . در زمستان ، درختان و فضای باز در سرایشی های به سمت جنوب ، اولین سرایشی هایی هستند که برف خود را از دست می دهند و زمین آنها برف کم عمق تری دارد .

زنده ماندن در شرایط سخت قسمت نوزدهم - تکنیک های علامت دادن

تکنیک های علامت دادن

یکی از اولین ضروریات شما در هنگام قرار گرفتن در شرایط سخت این است که بتوانید با سایر دوستان و همکاران خود ارتباط برقرار کنید. عموماً ارتباطات به معنی گرفتن و دادن اطلاعات است. شما باید بتوانید ابتدا توجه نجات دهندگان خود را به خودتان جلب کنید و سپس پیامی به آنها بدهید که بتوانند آن پیام را بفهمند. بعضی از وسایل جلب توجه کننده تصاویر هندسی دست ساز مانند خطوط صاف، دایره ها، در مناطق غیر مسکونی، یک آتش بزرگ یا نور چراغ، یک جسم بزرگ و درخشان که آرام آرام حرکت می کند، X مثلث ها یا شکل یا با رنگ یا سایه های محل کنتراس ایجاد می کند می باشند. نوع علامتی که شما استفاده خواهید کرد به شرایطی که در آن قرار دارید و شرایط دشمن بستگی دارد.

کاربرد

اگر در شرایط غیر جنگی هستید، شما نیاز دارید تا بزرگترین و واضح ترین و صاف ترین منطقه را در بلندترین عارضه طبیعی ممکن پیدا کنید. از واضح ترین و جلب توجه کننده ترین علامت که می توانید درست کنید استفاده نمایید. از طرف دیگر در شرایط جنگی شما باید بسیار محتاط عمل کنید. نباید طوری علامت دهید که توجه دشمن جلب شود. منطقه ای را پیدا کنید که از هوا قابل مشاهده شده باشد، اما مطمئن شوید که در اطراف آن محلهای پنهان شدن نیز وجود دارد. سعی کنید محل علامت دادن شما و محل استقرار دشمن یک تپه یا چیزی مشابه آن وجود داشته باشد تا علامت شما را در مقابل دشمن پوشش دهد. یک بازرسی کلی از منطقه به عمل آورید تا مطمئن شوید که هیچگونه نیروی دشمن در نزدیکی شما نباشد.

از هر تکنیک یا وسیله ای برای علامت دادن استفاده می کنید، نحوه استفاده از آن را به خوبی یاد بگیرید و همواره آماده باشید تا آن را در کوتاهترین زمان به کار اندازید. در صورت امکان از علامتها و تکنیکهای علامت دهی که می تواند از نظر فیزیکی شما را به خطر بیندازد اجتناب کنید. به خاطر داشته باشید که علاماتی که از طرف نیروهای خودی داده می شود ممکن است دشمن را نسبت به حضور و محل استقرار شما آگاه سازد. قبل از علامت دادن به دقت شانس نجات یافتن توسط نیروهای خودی را با احتمال خطر اسارت توسط نیروهای دشمن مقایسه کنید.

یک رادیو مطمئن ترین و سریع ترین راه می باشد که به شما اجازه می دهد تادیگران را نسبت به مکان خود آگاه سازید و پیام های آنان را دریافت کنید. با رادیوهای موجود در واحد خود آشنا شوید. یاد بگیرید که چگونه آنها کار می کنند و چگونه می توان با آنها پیام دریافت یا ابلاغ نمود.

در آینده شما باتکنیکها و وسایل علامت دهی بیشتر آشنا خواهید شد. یاد بگیرید تا چگونه از آنها استفاده کنید. به روشهایی بیندیشید که به کمک آنها بتوانید وسایل علامت دهی خود را هماهنگ نموده و آنها را برای شرایط جوئی مختلف تغییر دهید. استفاده از این تکنیکها و وسایل علامت دهی را قبل از آن که به آنها نیاز داشته باشید تمرین کنید. تکنیکهای علامت دهی از قبل طراحی شده و هماهنگ شده ممکن است شانس نجات شما را تقویت کند.

وسایل علامت دهی

دو راه اصلی برای جلب توجه یا برقراری ارتباط وجود دارد: سمعی و بصری. ابزاری که شما جهت این کار استفاده می کنید به شرایط شما و مواد در دسترس بستگی دارد. ابزار شما هر چه باشد همواره علامات سمعی و بصری را آماده استفاده نگه دارید.

علائم بصری

این علائم مواد یا تجهیزاتی هستند که شما استفاده می کنید تا حضور خود را برای نجات دهندگان آشکار سازید .

آتش

در تاریکی ، آتش مؤثرترین وسیله علامت دهی بصری می باشد . سه آتش مثلثی شکل درست کنید یا اینکه آتش را در خط مستقیم قرار دهید . فاصله بین آتشها حدود ۲۵ متر باشد . آنها را تا جایی که زمان و شرایط اجازه می دهد سریعتر درست کنید و تا زمانی که به آنها احتیاج دارید روشن نگه دارید . اگر تنها باشید نگه داشتن سه آتش ممکن است سخت باشد در این حالت آتش را نگه دارید .

هنگام ساختن آتش به موقعیت جغرافیایی خود توجه کنید . اگر در جنگل هستید یک فضای باز طبیعی پیدا کنید یا لبه رودخانه را انتخاب کنید و در آنجا آتش درست کنید ، زیرا در چنین محل هایی پوشش گیاهی جنگل وجود ندارد تا آتش شما را مخفی کند . گاهی اوقات لازم است تا فضای باز را برای خود درست کنید و محل را برای تهیه آتش تمیز نمایید . اگر در یک منطقه پوشیده شده از برف هستید ، شما باید زمین را از برف پاک کنید یا این که سکویی برای خود درست کنید و آتش را روی آن قرار دهید تا بدین ترتیب برف ذوب شده نتواند آتش را خاموش کند .

یک درخت در حال سوختن (مشعل درختی) نیز راه دیگری برای جلب توجه است (تصویر ۱-۱۹) . می توانید انواع درختان را با قرار دادن مقداری چوب خشک در شاخه های پایین تر آنها آتش بزنید . بر اثر شعله ور شدن این چوبهای خشک شعله ها بالا گرفته و درخت را می سوزاند . قبل از آتش زدن درخت مقداری درختچه کوچک را نیز به آن اضافه کنید تا دود بیشتری تولید شود . همواره درختی را برای این کار انتخاب کنید که از سایر درختان جدا باشد تا جنگل آتش نگیرد و شما به خطر نیفتید .

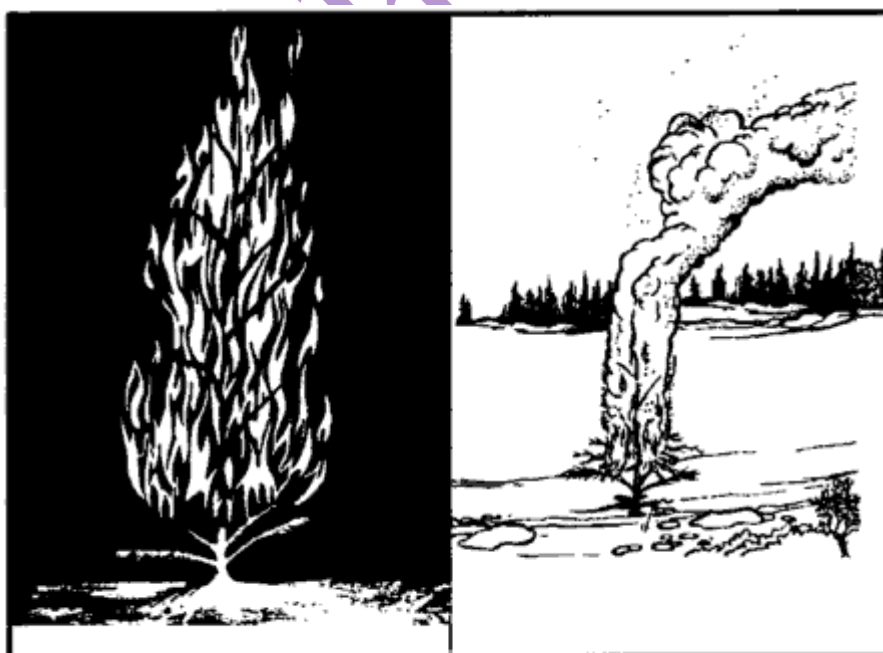


Figure 19-1. Tree torch.

تصویر ۱-۱۹ . مشعل درختی

دود

در روز یک منبع تولید کننده دود تهیه کنید و از دود برای جلب توجه استفاده کنید (تصویر ۲-۱۹) . علامت بین المللی در هنگام استفاده از دود ، درست کردن سه ستون دود است . سعی کنید یک دود رنگی تولید کنید که با زمینه خود تضاد رنگ داشته باشد ؛ دود سیاه در مقابل

یک زمینه روشن و بالعکس . اگر یک آتش بزرگ را با برگهای سبز ، خزه ها یا مقدار کمی آب خفه کنید ، آتش دود سفید تولید می کند . اگر به آن لاستیک یا کهنه پارچه ای که نفت را جذب کرده است اضافه کنید دود سیاه به دست می آید .

مقداری ترکه خشک و مرده با آتش زنه برای آتشی که سریع می سوزد

شاخه های همیشه سبز

دریچه کوچک جهت جرقه زدن آتش

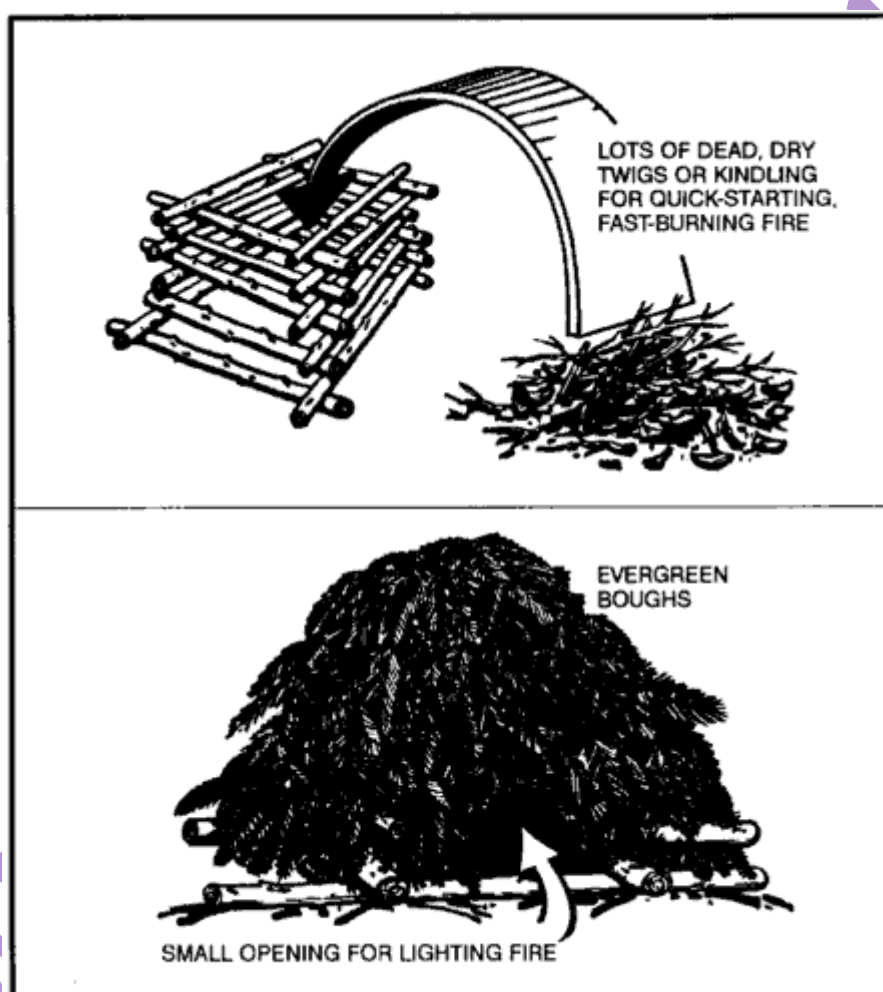


Figure 19-2. Smoke generator—ground.

تصویر ۱۹-۲ . تولید کننده دود - زمین

در صحرا دود نزدیک زمین می ماند ، اما به دلیل باز بودن منطقه یک خلبان می تواند آن را ببیند . علائم با دود فقط در روزهای صاف و آرام مؤثر هستند . بادهای شدید باران یا برف را محو می کند و شانس دیده شدن آن را کاهش می دهد .

نارنجکهای دودزا

اگر همراه خود نارنجکهای دودزا دارید از آن همانطور که در مورد آتش شرح داده شد استفاده کنید . آنها را خشک نگه دارید و تا زمانی که به آنها نیاز دارید بتوانید از آنها استفاده کنید . مراقب باشید تا در محلی که از آنها استفاده می کنید گیاهان را شعله ور نسازید .

منورهای خودکاری

این منورها بخشی از کیت هوانوردان را تشکیل می دهد. این وسیله از یک تفنگ خودکاری شکل با یک منور تشکیل شده است که به وسیله یک طناب نایلونی به آن متصل می شود. وقتی که شلیک می گردد صدایی شبیه هفت تیر تولید می کند و منور ۱۵۰ متر بالا می رود. این دارای قطری در حدود ۳ سانتیمتر است.

برای آماده استفاده نگه داشتن آن منور خودکاری را از بسته مربوطه درآورید، منور را به تفنگ متصل کنید، تفنگ را از ضامن خارج کنید و آن را با یک طناب یا زنجیر دور گردن خود ببندازید. آماده باشید تا آن را در مقابل یک هواپیمای جستجوگر شلیک کنید و آماده علامت ثانویه باشید. همچنین آماده باشید تا در صورتی که خلبان منور را با آتش دشمن اشتباه گرفت سریعاً خود را در پناهگاهی مخفی سازید.

مهمات ردیابی کننده

شما ممکن است از مهمات ردیابی کننده تفنگ یا تپانچه برای علامت دادن به هواپیمای جستجوگر استفاده کنید. این مهمات را در روبه روی هواپیما شلیک نکنید. همانند منور خودکاری آماده باشید تا در صورتی که خلبان این شلیک را با شلیک دشمن اشتباه گرفت سریعاً به پناهگاه بروید.

فششه های ستاره ای

رنگ قرمز بین المللی است که در همه جا برای جلب توجه استفاده می شود. بنابراین از یک فششه ستاره ای قرمز در صورت امکان استفاده کنید. البته هر رنگی که استفاده می کنید به نجات دهندگان اجازه می دهد تا بدانند که شما کجا هستید. فششه تا ارتفاع ۲۰۰ تا ۲۱۵ متر پایین می آید. S/m بالا می رود، برای ۶-۱۰ ثانیه می سوزد و با سرعت ۱۴

منورهای چتر بازی ستاره ای

۵۰ و نوع S (قرمز) حدود ۲M پایین می آیند. نوع ۱/۱۲۶ S/m این منورها تا ارتفاع ۲۰۰ تا ۲۱۵ متر بالا می رود و با سرعت ۲۵ می سوزد. در شب هنگام می توانید این منورها را از فاصله ۴۸-۵۶ کیلومتر مشاهده نمایید. S سفید حدود ۱۲۷M

آینه ها یا اجسام درخشان

در یک روز آفتابی آینه بهترین وسیله علامت دهی برای شما می باشد. اگر آینه ندارید فنجان غذاخوری خود را جلا دهید. همچنین می توانید سگک کمر بند یا یک جسم مشابه را که اشعه های نور را منعکس می کند نیز جلا داده و استفاده کنید. نور را انعکاس داده شده را بر روی یک منطقه متمرکز کنید تا از مشاهده شدن توسط دشمن پیشگیری نمایید. تمرین جهت استفاده از آینه یا اجسام درخشان در علامت دادن را از هم اکنون شروع کنید. صبر نکنید که فقط زمانی که واقعاً به این کار احتیاج دارید، این عمل را تمرین نمایید. اگر یک آینه ۱۳م کی دارید، جهت علامت دادن از دستورالعملی که در پشت آن موجود است پیروی کنید. (تصویر ۳-۱۹)

نحوه استفاده از آینه علامت دهی ۱۳م کی نور خورشید را از آینه بر روی یک سطح در نزدیکی خود منعکس نمایید. (کلک، دست و ...)

۲- به آرامی تا سطح چشم خود بالا بیاورید و از سوراخ چشمی نگاه کنید. شما یک نقطه درخشان را خواهید دید. این علامت هدف است.

۳- آینه را نزدیک چشم نگه دارید و به آرامی آن را چرخانده و با آن بازی کنید تا این که نقطه نورانی روی هدف بیفتد.

۴- اگر در منطقه خودی هستید و فقط وجود نیروهای خودی را انتظار دارید ، استفاده آزاد از آینه پیشنهاد می شود . اگر چه هواپیما یا کشتی در دید نباشد به این کار در امتداد افق ادامه دهید . نورهای انعکاس یافته از روی آینه تا مایل ها دورتر حتی در هوایی نامناسب قابل مشاهده هستند . در منطقه دشمن علامت دهی با آینه فقط باید به صورت علامت دهی هدفگیری شده صورت پذیرد.

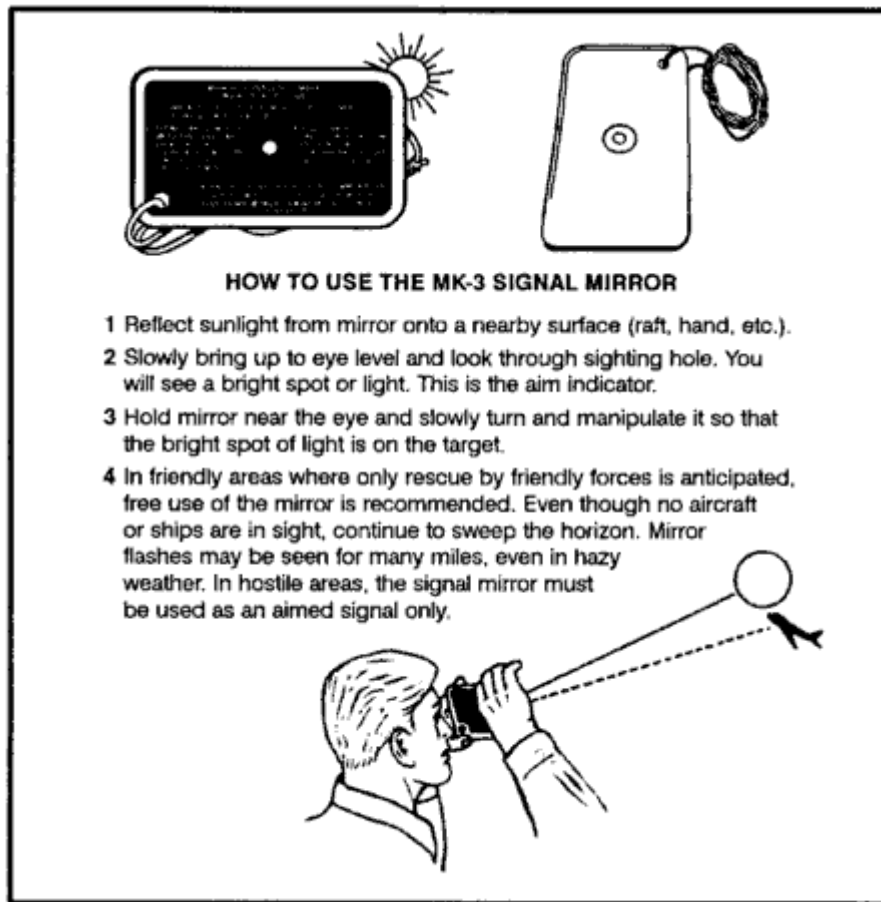


Figure 19-3. Signal mirror.

تصویر ۱۹-۳ علامت دادن با آینه

آینه علامت دهی را از داخل یک ریسمان یا زنجیر قرار دهید و دور گردنتان ببندازید . بدین ترتیب آماده استفاده سریع می باشد . با این حال مراقب باشید که طرف درخشان آن به سمت بدن شما باشد تا نور به طور ناخودآگاه انعکاس پیدا نکرده و دشمن شما را نبیند .

هشدار

نور انعکاسی را سریعاً به سمت هواپیما منعکس نکنید ، زیرا ممکن است خلبان اشعه های نور منعکس شده را با آتش دشمن اشتباه بگیرد . بیش از چند ثانیه اشعه را به قسمت کابین هواپیما نتابانید ، زیرا ممکن است سبب کوری خلبان بشوید . مه رقیق و پایین و سرابها ممکن است تشخیص علامت نوری را از یک جسم درخشان معمولی برای خلبان مشکل سازد . پس در صورت امکان در هنگام علامت دادن به بالاترین نقطه در منطقه بروید . اگر نمی توانید محل هواپیما را تشخیص دهید علامت خود را در مسیری که صدای هواپیما از آن می آید قرار دهید .

نکته : خلبانان در شرایط ایده آل مشاهده کردن پرتوهای انعکاس یافته از آینه را تا فاصله ۱۶۰ کیلومتری گزارش کرده اند .

تصاویر (۱۹-۴) و (۱۹-۵) . روشهای هدفگیری و علامت دادن با آینه را نشان می دهند .

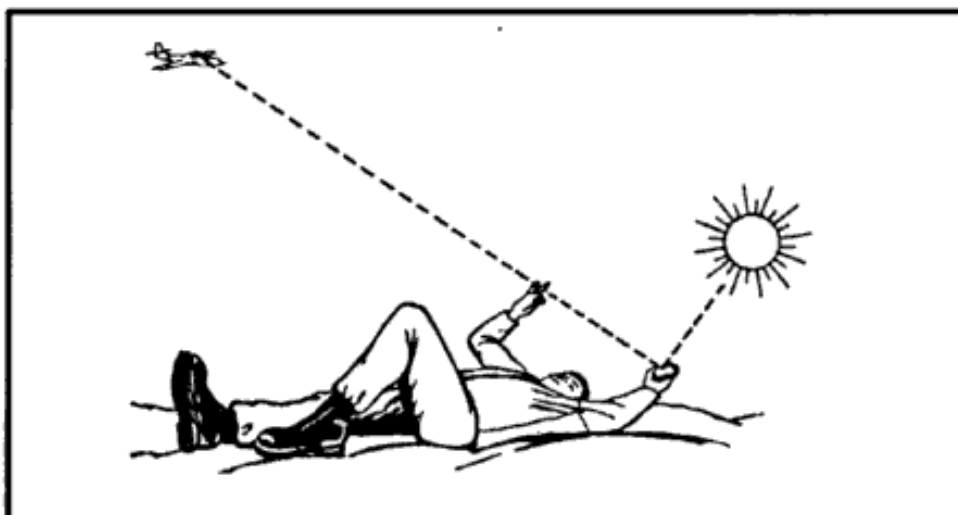


Figure 19-4. Aiming an improvised signal mirror.

تصویر ۱۹-۴. هدفگیری با یک آینه علامت دهی ابتکاری

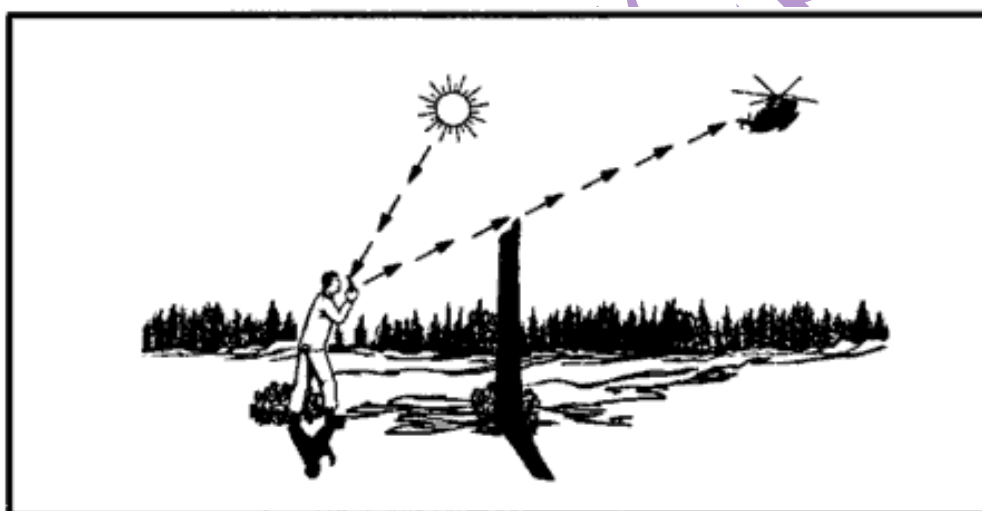


Figure 19-5. Aiming an improvised signal mirror—stationary object.

تصویر ۱۹-۵ هدفگیری با یک آینه علامت دهی ابتکاری - جسم متحرک

چراغ قوه یا چراغ اضطراری

در شب شما می توانید با استفاده از یک چراغ قوه یا چراغ اضطراری به یک هواپیما پیام کمک بفرستید. هنگام استفاده از چراغ اضطراری مراقب باشید که خلبان آن را با آتش زمینی دشمن اشتباه نگیرد. چراغ اضطراری در هر دقیقه ۶۰ بار پرتو می فرستد. بعضی از آنها دارای روپوش مادون قرمز و لنز هستند. برای چراغ های اضطراری همچنین تولید کننده نور آبی وجود دارد.

قاب VS۱۷

۱۷ برای علامت دادن استفاده کنید. سمت نارنجی آن را بالا قرار دهید، زیرا نسبت به سمت VS در طی روز شما می توانید از قاب چوبی بنفش راحت تر دیده می شود. پرتوزدایی قاب چوبی سبب می شود که هواپیما راحتتر آن را ببینید. شما می توانید با استفاده از هر چیز ۱۷ درست کنید. VS نارنجی یا لباس بنفش برای خود یک

لباس خود را روی زمین یا بالای یک درخت از طرف دیگر پهن کنید تا علامت بدهید. از لباسهایی استفاده کنید که رنگ آنها با محیطهای اطراف تضاد داشته باشد. آنها را در طرح هندسی بزرگ تنظیم کنید تا احتمال جلب توجه کردنشان بیشتر شود.

مواد طبیعی

اگر از لحاظ سایر وسایل در مضيقه هستید، می توانید از مواد طبیعی موجود برای ساختن علامتهایی که از هوا قابل رؤیت باشند استفاده کنید. توده هایی درست کنید که سایه بسازید. برای این کار می توانید از بوته انواع شاخ و برگ، سنگ یا بلوک های برفی استفاده کنید. در مناطق پوشیده شده از برف، برف را با پا بکوبید تا به شکل علامت درآید و فرورفتگی ایجاد شده را با ماده ای که با اطراف تضاد رنگ دارند پر کنید. (ترکه ها یا شاخه ها). در مناطق سنگی از قله سنگهای بزرگ، گیاهان یا گیاهان دریایی برای درست کردن علامت استفاده کنید. در مناطق پوشیده شده از بوته گیاهان را در طرحهای خاصی ببرید یا اینکه زمین را بسوزانید. در توندرای گودالهایی حفر کنید یا اینکه سطح چمن های موجود را زیرورو کنید.

رنگهای دریایی علامت دهنده

تمامی هواپیماهای ارتش که در عملیتهای نزدیک با روی آبی شرکت می کنند، معمولاً یک کیت اضطراری به همراه دارند که حاوی رنگهای دریایی علامت دهنده می باشند. اگر شما در آب گیر افتاده اید از این رنگها در روز استفاده کنید تا موضع شما آشکار شود. این رنگها معمولاً حدود ۳ ساعت باقی می مانند مگر این که دریا متلاطم باشد. از آنها فقط زمانی استفاده کنید که در منطقه خودی می باشید. تا زمانی که آماده استفاده از آنها نیستید، بسته بندی آنها را باز نکنید. از آنها فقط زمانی استفاده کنید که صدای یک هواپیما را می شنوید یا این که آن را می بینید. این رنگها در زمینهای پوشیده شده از برف نیز موثر هستند. از آنها برای نوشتن کدهای درخواست کمک جلب توجه کننده استفاده کنید.

علائم سمعی

رادیوها، سوتها و شلیک گلوله بعضی از انواع روشها می باشند که شما می توانید جهت علامت دادن حضور خود به تیم نجات از آنها استفاده کنید.

تجهیزات رادیویی

۱۱۲ جایگزین AN/PRC-۹۰ بخشی از تجهیزات موجود در جلیقه نجات هوانوردان می باشد. البته نهایتاً AN/PRC-۹۰ رادیوی خواهد شد. هر دو رادیو می توانند آهنگ یا صدا را انتقال دهند. سایر انواع رادیوهای ارتش نیز همین کار را می کنند. AN/PRC-۹۰ دیگر انواع مختلف رادیوها بسته به ارتفاع هواپیمای دریافت کننده پیام، زمین منطقه، تراکم پوشش گیاهی، آب و هوا، قدرت باتری، نوع رادیو و تداخل ها متفاوت هستند. برای گرفتن حداکثر کارایی از رادیو، اقدامات زیر را به کار بندید:

- فقط در مناطق باز و بدون مانع سعی کنید تا پیام بفرستید. به دلیل این که رادیوها وسیله ای هستند که در خط قابل مشاهده ای به ارسال پیام می پردازند، وجود در عارضه بین رادیو و گیرنده انتقال پیام را مختل می کند.
- آنتن را در زوایه مناسبی نسبت به هواپیمای نجات قرار دهید. هیچ علامتی از نوک آنتن وجود ندارد.
- اگر آنتن دارای قدرت انتقال آهنگ است، آنها را به سمت بالا بر یک سطح صاف و بالا رفته قرار دهید تا بتوانید به سایر وظایف حیاتی خود نیز عمل کنید.

● هرگز اجازه ندهید که آنتن با لباس ، بدن ، شاخ و برگ یا زمین تماس پیدا بگیرد . چنین تماسهایی از بُرد آنتن می کاهند .

● قدرت باتری را ذخیره کنید . وقتی که از رادیو استفاده نمی کنید آن را خاموش کنید . سرد شدن سریع سبب خالی شدن باتری می گردد . باتری را در معرض گرمای شدید مانند خورشید صحرا قرار ندهید . گرمای شدید ممکن است سبب شود تا باتری منفجر شود . تا جایی که می توانید باتری و رادیو را خشک نگه دارید . زیرا آب ممکن است مدارهای موجود در آنها را خراب کند .

سوتها

سوتها بهترین راه برای نزدیک خواندن و علامت دادن در بعضی موارد هستند . صدای آنها حتی تا ۱/۶ کیلومتر آن طرف تر شنیده می شود . سوت های کارخانه ای انواع مختلف تری نسبت به انواع دست ساز دارند .

شلیک گلوله

در بعضی شرایط شما می توانید برای علامت دادن از شلیک گلوله استفاده کنید . سه شلیک گلوله با فواصل معین از همدیگر معمولاً یک علامت جلب توجه کننده واضح است . از این تکنیک در منطقه دشمن استفاده نکنید . دشمن حتماً به بررسی منبع و دلیل تیراندازی می پردازد .

کدها و علامتها

حالا شما می دانید که چگونه اجازه دهید تا دیگران بفهمند شما کجا هستید ، حالا شما نیاز دارید تا بدانید که چگونه اطلاعات بیشتری به آنها بدهید . این راحتتر است تا به جای گفتن تمامی یک پیام فقط از یک علامت استفاده کنید . بنابراین ، کدها و علامتهایی را یاد بگیرید که تمامی خلبانان آنها را می دانند .

SOS

یک علامت جلب توجه SOS می دهند استفاده کنید . ۳ نقطه ، ۳ خط تیره ، ۳ نقطه . SOS شما می توانید از نورها یا پرچم هایی که پیام کننده بین المللی است که در کدهای مرس شناخته می شود . یک نقطه یک پالس کوتاه و سریع و یک خط تیره یک پالس بلندتر است . این علامت را تکرار کنید . در هنگام استفاده از پرچمها خط تیره پرچم را در دست چپ بگیرید و برای نقطه ها پرچم را در دست راست .

کد اضطراری زمین به هوا

این کد (تصویر ۶-۱۹) دارای ۵ سمبل یا معنی و دقیق است . این سمبل ها در اندازه حداقل یک متر عرض و ۶ متر طول درست کنید . اگر بزرگتر بودند ، نسبت ۶: ۱ را رعایت کنید . مطمئن شوید که این علامات با زمین اطراف خود تضاد رنگ زیادی داشته باشند . آنها را در فضای بازی قرار دهید که به راحتی از هوا قابل مشاهده باشند .

Number	Message	Code symbol
1	Require assistance.	V
2	Require medical assistance.	X
3	No or negative.	N
4	Yes or affirmative.	Y
5	Proceed in this direction.	↑

Figure 19-6. Ground-to-air emergency code (pattern signals).

تصویر ۹-۱۶ . کد اضطراری زمین به هوا (طرح علامتها)

شماره	پیام	سنبل کد
۱	درخواست کمک	V
۲	درخواست کمک پزشکی	X
۳	نه یا منفی	N
۴	بله یا مثبت	Y
۵	در این مسیر جلو بروید	↑

علامتهای بدنی

وقتی که هواپیما به اندازه کافی نزدیک است تا خلبان شما را ببیند، از حرکات بدن یا حالات آن برای فرستادن یک پیام استفاده کنید (تصویر ۷-۱۹).

مقدار کمی می توانید جلو بروید، در صورت امکان صبر کنید

اینجا فرود آیید (به سمت محل فرود علامت بدهید)

نیاز به کمک پزشکی با تأخیر زیاد دارید

همه چیز درست است، صبر نکنید

سعی نکنید تا در اینجا فرود آیید

ما را بالا بکش، هواپیما را ترک کنید

با ابلاغ پیام «پرتاب کن» استفاده می شود

مثبت (بله)

منفی (نه)

گیرنده ما کار می کند

نیاز اضطراری به کمک پزشکی

			
Can proceed shortly; wait if practicable.	Land here (point in direction of landing).	Need mechanical help or parts; long delay.	
			
All OK; do not wait.	Do not attempt to land here.	Pick us up; aircraft abandoned.	Use drop message.
			
Affirmative (yes).	Negative (no).	Our receiver is operating.	Need medical assistance <i>urgently</i> .

Figure 19-7. Body signals.

تصویر ۷-۱۹. علامتهای بدنی

علامتها با قاب چوبی

اگر شما روپوش کلک نجات یا بادبان یا وسیله جایگزین مشابهی دارید، از سمبل های نشان داده شده در تصویر ۸-۱۹ به ارسال پیام استفاده کنید.

در خشکی و در دریا:

سفر نکنید تا در اینجا فرود آیید

در خشکی و در دریا:

نیاز به کمک پزشکی

در خشکی و در دریا: آماده فرود. فلش مسیر فرود را نشان می دهد

در خشکی: نیاز به روغن، بنزین؛ هواپیما می تواند پرواز کند

در خشکی و در دریا: هواپیما می تواند پرواز کند؛ نیاز به ابزار آلات

در خشکی و در دریا :

نیاز به کمکهای اولیه

وقتی که هواپیما را ترک کرده اید ، در خشکی : در این مسیر حرکت کنید در دریا : با آب حرکت کنید

در خشکی: نشانگر مسیر نزدیکترین منطقه مسکونی دریا: نشانگر مسیر رسیدن به وسیله نجات

در خشکی : نیاز به لباس گرم در دریا : نیاز به لباس در هنگام در معرض محیط قرار گرفتن

در دریا : به تجهیزاتی که عنوان شده است نیازمندیم

در خشکی : آیا ما باید منتظر هواپیمای نجات باشیم ؟ در دریا : گروه نجات را نسبت به محل استقرار من مطلع کنید

در خشکی و در دریا : نیاز به آب و غذا

افراد از بادبان کلک نجات برای تهیه علامتها استفاده می کنند

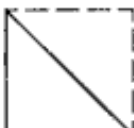
 On land and at sea: O.K. to land. Arrow shows landing direction.	 On land and at sea: Need medical attention.	 On land and at sea: Do not attempt landing.
 On land and at sea: Need first aid supplies.	 On land and at sea: Plane is flyable; need tools.	 On land: Need gas and oil; plane is flyable.
 On land: Need warm clothing. At sea: Need exposure suit or clothing indicated.	 On land: Indicate direc- tion of nearest civiliza- tion. At sea: Indicate direction of rescue craft.	 Have abandoned plane. On land: Walking in this direction. At sea: Drifting.
 On land and at sea: Need food and water.	 On land: Should we wait for rescue plane? At sea: Notify rescue agency of my position.	 At sea: Need equipment as indicated. Signals follow.
 On land: Need quinine or Atabrine. At sea: Need sun cover.	Survivors use life raft sails to convey signals. Blue  Yellow 	

Figure 19-8. Panel signals.

تصویر ۸-۱۹ . علامتها با قاب چوبی

زرد

آبی

در خشکی : نیاز به کینین یا آتابرین . در دریا : نیاز به سایبان

وقتی که خلبان هواپیمای با بال ثابت شما را دید ، او معمولاً با پرواز کردن در ارتفاع پایین ، حرکت دادن به هواپیما و چراغ های هواپیما علامت می دهد که شما را دیده است . اینها در تصویر ۹-۱۹ نشان داده شده اند . وقتی که خلبان علامت داد که پیام شما را دریافت کرده است و فهمیدید که اولین پیام شما را فهمیده است آماده شوید تا پیام های دیگری را به او بدهید . برای پیام های بیشتر در صورت امکان از یک رادیو استفاده کنید . اگر هیچ رادیویی در دسترس نبود ، از کدهایی که در پاراگرافهای قبلی بیان شدند استفاده کنید .

پیام دریافت شده و فهمیده شده است . هواپیما اعلام خواهد کرد که علائم زمینی دیده شده و فهمیده شده اند به توسط
در روز یا نور ماه : تاب خوردن از طرفی به طرف دیگر

در شب : نورهای سبز با چراغ چشمک زن

پیام دریافت شده ولی فهمیده نشده است . هواپیما با حرکات زیر نشان می دهد که علائم زمینی را دیده است ولی معنی آن را نفهمیده است

در روز یا نور ماه : انجام یک چرخش کامل از سمت راست

در شب : نورهای قرمز با چراغ چشمک زن

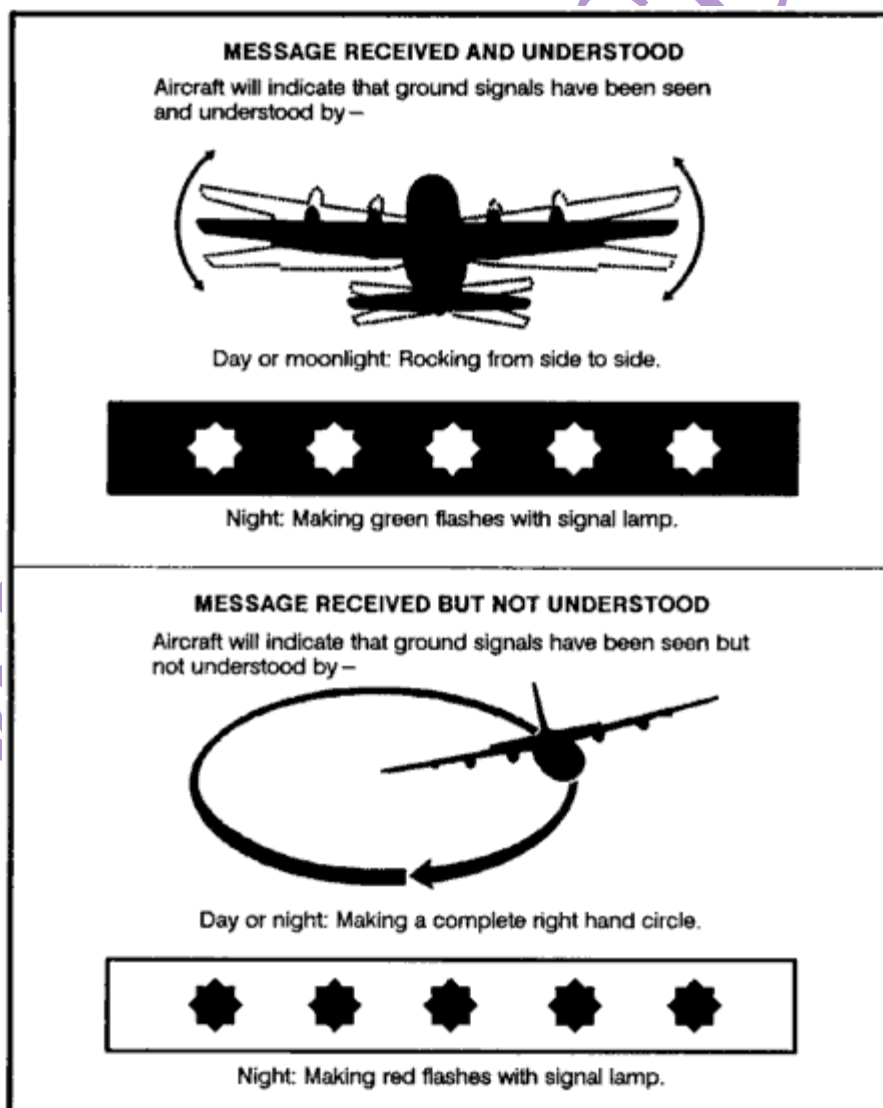


Figure 19-9. Aircraft acknowledgments.

تصویر ۹-۱۹ . اعلام وصول پیام از طرف هواپیما

اقدامات مربوط به مسيردهی به هواپیما

اگر توانستید با یک هواپیمای خودی تماس رادیویی برقرار کنید ، خلبان را می توانید به محل خود هدایت کنید . برای هدایت خلبان از راهنمایی های زیر استفاده کنید :

- (فرکانس اضطراری) تقاضای کمک
- درخواست علامت (در صورت امکان)
- نام

● شماره فرد زنده مانده

● محل فرود آمدن

● هرعلامتی مانند درخواست کمکهای پزشکی یا سایر انواع خاص کمک مورد نیاز ضروری.

تماس برقرار کردن با نجات دهندگان بدین معنی نیست که شما در امنیت هستید . تا زمانی که شما واقعاً نجات پیدا نکرده اید به استفاده کردن از تکنیکهای گریز و فرار و زنده ماندن ادامه دهید و از دستورالعمل های مربوطه پیروی کنید .

زنده ماندن در شرایط سخت قسمت بیستم - حرکت در منطقه دشمن

حرکت در منطقه دشمن

فلسفه « نجات پیدا کردن به هر قیمتی » که در جنگهای قدیمی کاربرد داشت به نظر می رسد که برای درگیری های آینده امکان پذیر نباشد . دشمنان بالقوه ما در زمینه پدافند هوایی و تکنیک های مسیریابی رادیویی (RDF) پیشرفت های زیادی داشته اند . ما باید فرض کنیم نیروهای ارتش آمریکا که پشت خطوط دشمن زمینگیر شده اند در آینده نباید این انتظار را داشته باشند تا بوسیله نیروهای خودی سریعاً نجات پیدا کنند . نیروها ممکن است مجبور شوند تا برای مدت زیادی و در فاصله مکانی طولانی حرکت کنند تا به محلی کم خطرتر برسند تا نیروهای نجات بتوانند آنها را نجات دهند . این نیروها احتمالاً نوع نجاتی که انتظار دارند نمی دانند . هر شرایطی و منابع موجود نوع عملیات نجات ممکن را تعیین می کند . به دلیل اینکه هیچ کس تا زمانی که عملیات شروع شود این موضوع را نمی داند ، نیروهایی که نیاز به نجات یافتن دارند باید با تمامی انواع عملیتهای نجات ممکن ، مشکلات مربوط به آنها و مسئولیتهاشان در طی عملیات نجات آشنا باشند . آماده شدن و آموزش می تواند شانس موفقیت را تقویت کند .

فازهای طراحی

آماده سازی یک نیاز برای تمامی مأموریتهاست . در هنگام طراحی ، شما باید به این موضوع توجه داشته باشید که چگونه از اسیر شدن خود جلوگیری کنید و به واحد خود برگردید . طرح های اضطراری باید مطابق با اقدامات جاری عملیاتی SOPs باشند . روش علمی که شما یا واحد شما اتخاذ می کند نیز باید مورد توجه قرار گیرد .

طرح عمل در شرایط اضطراری CPA

بخش های اطلاعاتی می توانند به آماده سازی پرسنل برای فعالیتهای اضطراری با کمک پشتیبانی های اطلاعاتی خود در منطقه مورد مطالعه شان SERE (زنده ماندن ، اجتناب کردن ، مقاومت و فرار) راهنمایی های اضطراری ، برآورد خطر ، گزارشات جاری اطلاعاتی و تماس های مستمر و اقدامات تأییدی کمک کنند .

آماده سازی قبل عملیات شامل تکمیل سازی یک طرح اضطراری CPA می باشد . مطالعه و تحقیق جهت توسعه طرح عمل اضطراری شما را نسبت به شرایط جاری در منطقه مأموریتتان آگاه می سازد . طرح عمل در شرایط اضطراری را در برنامه آموزش خود قرار دهید . طراحی از همان آموزش روزانه شما شروع می شود .

طرح عمل در شرایط اضطراری تمامی نقشه شما برای بازگشت به منطقه خودی را تشکیل می دهد . این از ۵ بند تشکیل شده است که در چهارچوب دستورعملیات قرار گرفته است . شما می توانید بیشتر بند اول ، شرایط را با خود در مأموریت داشته باشید . ضمیمه H چهارچوب طرح عمل در شرایط اضطراری را دارا می باشد . این همچنین بیان می کند که چه بخشی از طرح عمل در شرایط اضطراری را شما می توانید با خود داشته باشید .

یک طرح عمل در شرایط اضطراری مناسب چیز با ارزشی است که به نیروهایی که پشت خطوط دشمن زمینگیر شده اند کمک می کند تا از دستگیر شدن جلوگیری نمایند . جهت تکمیل کردن بند اول ، منطقه محول شده به واحد را بشناسید یا بر روی مناطق مأموریت احتمالی در سرتاسر جهان توجه ویژه کنید . بسیاری منابع باز و بسته وجود دارند که حاوی اطلاعات مورد نیاز شما در این زمینه هستند . منابع باز ممکن است شامل روزنامه ها ، مجلات ، کتابچه های مربوط به کشور یا منطقه ، مطالعات منطقه ای ، تلویزیون ، رادیو ، افراد آشنا با منطقه و کتابخانه ها باشند . منابع بسته ممکن است شامل مطالعات خاص منطقه ای ، بررسی های انجام شده از منطقه ، راهنماییهای اضطراری در مورد SERE ، دستورالعمل های منطقه ای طبقه بندی شده مختلف و گزارشات اطلاعاتی هستند .

طرح عمل در شرایط اضطراری خود را در سه فاز آماده کنید. در طی آموزش معمولی خود، بند اول، شرایط، را آماده کنید. بندهای ۲، ۳، ۴ و ۵ را در طی طراحی قبل از مأموریت تکمیل کنید. بعد از استقرار در منطقه، مستمراً CPA خود را بر اساس تغییرات انجام شده در مأموریت و روزانه شدن اطلاعات به روز سازید. CPA یک راهنما است. شما ممکن است بخشهای خاصی را بر اساس مأموریت خود اضافه یا کم کنید. CPA ممکن است تنها وسیله نیروهای نجات باشد تا بتوانند به کمک آن محل شما را تعیین کنند و حرکات شما را بعد از شروع حرکت پیش بینی کنند. این برای زنده ماندن شما و بازگشت به منطقه نیروهای خودی وسیله ای ضروری است.

اقدامات جاری عملیاتی SOP

SOP های واحد وسیله با ارزشی برای واحد شما است که به طراحی شما کمک میکند. در هنگام مواجهه با شرایط خطرناکی که نیازمند واکنش فوری است فرصتی برای انتخاب کردن و بحث کردن باقی نمی ماند، این زمان موقع عمل است. بسیاری از تکنیکها که در طی حرکت واحدهای کوچک مورد استفاده قرار می گیرند را می توان جهت جواب دادن به نیازمندیهای مربوط به حرکت و بازگشت به منطقه خودی به کار گرفت. موضوعات SOP که باید شامل شوند، اما نباید به آنها محدود شد عبارتند از:

- اندازه تیم حرکت کننده (۳-۵ نفر در هر تیم)

- ارتباطات در تیم (تکنیکی یا غیر تکنیکی)

- تجهیزات ضروری

- عملیات در مناطق خطرناک

- تکنیکهای علامت دهی

- تمرین واکنش های فوری

- اقدامات مربوط به مرتبط شدن

- وسایل نجات با هلی کوپتر و اقدامات مربوطه

- اقدامات امنیتی در طی حرکت و در مکانهای پوشیده

- نقاط تجمع

تمرین و آماده سازی برای تقویت این مهارتهای SOP بسیار مفید بوده و همچنین امکانی جهت بالا رفتن توانایی و تقویت نیروها فراهم میآورد.

تذکره دادن جهت حرکت و اجتناب از دستگیر شدن

یک واحد جدا افتاده می تواند روش های مختلفی را به کار بگیرد تا از دستگیر شدن گروه یا افراد جلوگیری نماید. این روش ها روشهایی نیستند که فرمانده بتواند به جای مأموریت اصلی خود انتخاب کند. او نمی تواند به دلخواه مأموریت محوله خویش را رها کند بلکه او باید این روشهای عمل خود را بعد از تکمیل مأموریت خود و زمانی که واحد خود نمی تواند مأموریت محوله را تکمیل کند (به دلیل کاهش یافتن توان رزمی) با آنها منطبق کند. اگر انجام چنین عمل هایی امکان پذیر نباشد فرمانده ممکن است تصمیم بگیرد تا واحد را بگمارد تا سعی

کند جهت ممانعت از دستگیر شدن و بازگشت به منطقه خودی حرکت کند. در هر شرایطی تا زمانی که با فرماندهان مافوق تماس دارید تصمیم گیری را در چنین زمینه هایی به آنها بسپارید.

اگر فرمانده واحد ارتباط خود با فرماندهان بالاتر را از دست داد، او خود باید تصمیم بگیرد که بماند یا حرکت کند. او تصمیم خود را بر پایه فاکتورهای زیادی از جمله مأموریت، جیره بندی غذایی و مهمات موجود، مجروحین، شانس نجات یافتن توسط نیروهای خودی و شرایط تاکتیکی می گیرد. فرماندهان واحد جدا افتاده با سؤالات دیگر مواجه می شوند. چه عملی بیشترین آسیب را به دشمن وارد می کند؟ چه عملی به تکمیل شدن مأموریت کلی ابلاغ شده از طرف فرماندهان بالاتر کمک می کند.

تیم های در حال حرکت وقتی که توسط فرماندهان بالاتر مطلع می شوند یا زمانی که هیچ تماسی با فرماندهان بالاتر ندارند و زمانی که ارشدترین فرد تصمیم می گیرد که شرایط نیازمند این است که واحد فرار کند یا به انهدام مواضع پردازد، بخش اجرایی طرح را انجام می دهد. مسئول تیم در حال حرکت پیام مربوطه را با علائم از پیش تعیین شده دریافت می کند. وقتی که پیام می رسد که سعی کنید تا دستگیر نشوید آن باید سریعاً این پیام را به همه پرسنل ابلاغ کند. و در صورت امکان فرمانده ارشدتر را مطلع سازد. اگر نتواند با فرمانده بالاتر ارتباط برقرار کند، مسئول باید بفهمد که مقاومت سازماندهی شده به اتمام رسیده است و کنترل درستی بر روی پرسنل وجود ندارد. حالا فرماندهی و کنترل در داخل خود تیم است و بعد از رسیدن به منطقه خودی به فرماندهی بالاتر داده می شود.

اجرا

به محض رسیدن پیام «سعی کنید تا دستگیر نشوید»، همه اعضای تیم سعی خواهند کرد تا به نقطه حرکت اولیه برسند. این نقطه جایی است که اعضای تیم جمع شده و حرکت خود را از آنجا شروع کرده اند. به طور آزمایشی در طی فاز طراحی با یک نقشه نقطه اولیه حرکت را انتخاب کنید. بد از رسیدن به منطقه، تیم می تواند این محل را بررسی کند یا یک محل بهتر انتخاب کند. همه اعضای تیم باید این محل را بشناسند. نقطه اولیه شروع حرکت باید به راحتی قابل تعیین شدن باشد و در حداقل زمان بتوان به آنجا رسید.

■ به محض این که تیم به نقطه حرکت اولیه اجتماع کرد، باید:

- کمکهای اولیه را دریافت کند.
- تجهیزات خود را تهیه کند (تصمیم بگیرد چه چیزی را به حال خود رها کند، خراب کند یا همراه خود نگه دارد).
- از استتار استفاده کند.
- مطمئن شود که همه مکانهای مخفی را می داند.
- مطمئن شود که همه مسیرهای اصلی و فرعی و مسیرهای منتهی به محل های مخفی و نقطه اجتماع را می داند.
- همواره جانب احتیاط را حفظ کند.
- تیم را به بخشهای کوچکتری تقسیم کند. هر بخش باید ۲-۳ عضو داشته باشد؛ البته بسته به تجهیزات تیم و تجزیه آن اعضای تیم میتوانند بیشتر هم باشند.

بخش متحرک که در حال بازگشت به منطقه خودی است، بسیار در خطر است زیرا شما در حین حرکت بسیار آسیب پذیرتر هستید. این بسیار بهتر است که در شب حرکت کنید، زیرا حرکت شما پوشیده می ماند. البته حرکت در طی عوارض طبیعی خطرناک یا مناطق با

پوشش گیاهی از این موضوع مستثنی می باشند (مثلاً جنگل یا کوهستان) . در هنگام حرکت از مناطق زیر اجتناب کنید ، حتی اگر دور زدن اینها مستلزم تلف کردن زمان و انرژی زیاد باشد :

- موانع و سنگرها
- جاده ها و کوره راهها
- مناطق مسکونی
- ابراهها و پل ها
- خطوط طبیعی توده های باد آورده
- ساختمانها و ساختارهای دست ساز
- همه پرسنل نظامی و غیر نظامی

حرکت در منطقه دشمن پروسه ای خیلی آرام و سنجیده است . هر قدر آرام تر و با دقت تر حرکت کنید بهتر است . بهترین ایمنی استفاده درست از حواس است . از چشم و گوش خود استفاده کنید تا مردم را قبل از اینکه شما را ببینند مشاهده کنید . به طور مستمر صبر کنید و به اطراف گوش دهید . در روز قبل از شروع حرکت بخشی از مسیر خود را زیر نظر بگیرید . فاصله ای که شما قبل از پنهان شدن حرکت می کنید ، به شرایط دشمن ، سلامت شما ، عوارض طبیعی ، امکان پنهان شدن و مخفی شدن و مقداری از پوشیدگی که باقی مانده است بستگی دارد .

به محض حرکت در منطقه ای که شما می خواهید پنهان شوید ، یک منطقه پنهان شدن برای خود انتخاب کنید . برای انتخاب یک محل پنهان فرمول زیر را در نظر داشته باشید ، BLISS :

B - هم شکل بودن بات محیط اطراف

L - کم بودن نیمرخ و سایه محل

I - نامنظم بودن شکل

S - کوچک بودن اندازه

S - دور افتاده بودن .

از ساختمانها یا پناهگاههای موجود اجتناب کنید . معمولاً بهترین انتخاب شما رفتن به جایی است که گیاهان بیشتری بتوانید آنجا پیدا کنید . فقط در هوای سرد یا محیط صحرا می توانید هر نوع سرپناه در داخل منطقه پوشیده تهیه کنید . اگر یک سرپناه درست کردید از فرمول BLISS پیروی کنید .

فعالیتها در محل پنهان شدن

بعد از تعیین محل پوشیده ، مستقیماً به طرف آن حرکت کنید . جهت حرکت به سمت یک محل در خارج محل پنهان از تکنیکهای فریبده استفاده کنید . قبل از حرکت به سمت محل مخفی شدن چند لحظه صبر کنید و به اطراف گوش دهید . مواظب باشید تا گیاهان را قطع نکرده و خراب نکنید . وقتی که در مخفیگاه خود هستید ، فعالیت‌های خود را محدود کنید تا امنیت حفظ شود . استراحت کنید ، استتار کنید و حرکات بعدی خود را طراحی کنید .

ایمنی خود را با گوش دادن به اطراف و مشاهده کردن حفظ نمایید . به محض دیدن دشمن ، نگرهبان باید به همه افراد اطلاع دهد . حتی اگر نقشه تیم این باشد که مخفی باقی بماند و با دیدن دشمن حرکتی نکنند . این کار بدین علت انجام می شود که همه نسبت به خطر موجود مراقب باشند و آماده واکنش بمانند .

اگر هر یک از اعضاء تیم از تیم خارج شد ، به آن طرح اضطراری ۵ مرحله ای را بدهید . این خیلی مهم است که در حینی که سعی می کنید تا دستگیر نشوید ، سالم و هوشیار بمانید . از هر فرصتی برای استراحت کردن بهره بگیرید ، اما ایمنی خود را به خاطر استراحت کردن به خطر نیندازید . به صورت چرخشی نگرهبانی دهید تا همه اعضاء تیم بتوانند استراحت کنند .

هر زخمی را هر قدر که کم اهمیت باشد درمان کنید . از دست دادن سلامت به معنی از دست دادن توان جهت جلوگیری از دستگیر شدن است .

استتار هم در هنگام حرکت و هم در هنگام توقف در مخفیگاه مهم است . همواره کنترل کنید که استتار شما درست و کامل باشد . مطمئن شوید که اعضاء تیم خود را کاملاً منطبق با مخفیگاه کرده اند . از مواد طبیعی یا مصنوعی استفاده کنید . اگر شما مقداری مواد استتار کننده اضافی به محل اضافه کردید ، گیاهان منطقه را قطع نکنید .

در حالی که در مخفیگاه هستید فعالیت بعدی خود را طراحی کنید . پروسه طراحی کردن را سریعاً بعد از رفتن به مخفیگاه شروع کنید . در انتخاب راهها از مسیرهای مستقیم استفاده نکنید . یک یا چندتغییر اساسی را در مسیر مورد استفاده قرار دهید . راههایی را انتخاب کنید که بهترین پوشش و اختفاء را فراهم می آورند ، کمترین مانع را دارند و کمترین احتمال مواجه شدن با انسان در آنها وجود دارد . باید محل هایی نزدیک مسیر حرکت باشد که تیم بتواند از آنجا آب به دست آورد . برای کمک به ناوبری تیم از زوایای سمت ، فاصله ها ، نقاط کنترلی یا علائم هدایت کننده و دهلیزها استفاده کنید . نقاط اجتماع و وعده گاههایی در طی مسیر تعیین نمایید .

سایر ملاحظات طراحی ممکن است در قالب آنچه که به عنوان اقدامات جاری عملیاتی (SOP) خوانده می شود آمده باشد . مثال شامل تمرین واکنش سریع ، سریع عمل کردن به هنگام دیدن دشمن و علامات با دست و بازو است .

وقتی که طراحی کامل شد مطمئن شوید که همه ، تمامی نقشه های تهیه شده را می دانند و به خاطر سپرده اند . اعضاء تیم باید فاصله و زاویه حرکت را در تمامی مسیر تا منطقه پوشیده شده بعدی بدانند . آنها باید نقشه را مطالعه کنند و عوارض مختلف را بشناسند که می خواهند از آن عبور کنند تا بدین ترتیب بدون استفاده از نقشه شروع به حرکت کنند .

یک مخفیگاه را برای بیش از ۲۴ ساعت اشغال نکنید . در بیشتر شرایط ، در روز مخفی شوید و در شب حرکت کنید . فعالیت‌های خود را در مخفیگاه فعالیت‌هایی محدود کنید که در بالا مورد بحث واقع شدند . در مخفیگاه تمامی حرکات را به کمتر از ۴۵ سانتیمتر محدود کنید . آتش درست نکنید یا غذا آماده ننمایید . دود یا باقیمانده غذا سبب لو رفتن موقعیت شما می گردد . قبل از ترک مخفیگاه برای جلوگیری از ردگیری شدن توسط دشمن آنجا را تمیز کنید .

مناطق مخفی شدن

بعد از حرکت کردن و پنهان شدن برای چندین روز ، معمولاً ۳-۴ روز ، شما یا تیم در حال حرکت لازم می بیند تا به یک منطقه مخفی برود . این محلی است که شما می توانید استراحت کنید ، تجدید قوا نمایید و غذا آماده کنید . این محل را در نزدیکی آب انتخاب کنید . بدین

ترتیب شما محلی دارید که آب در اختیارتان است ، می توانید ماهیگیری کنید و به تله گذاری و شکار بپردازید . به دلیل اینکه آبراهها یک خط ارتباطی هستند ، محل مخفی شدن خود را به خوبی دور از این آبها قرار دهید .

مناطق مخفی شدن باید پوشش واختفاء خوبی برای حرکات شما در داخل و اطراف فراهم آورند . همواره وقتی که داخل محل مخفی شدن هستید به انجام نگهداری بپردازید . فعالیتها در منطقه مخفی شدن مانند فعالیتها در مخفیگاههای قبلی است ، مگر این که در منطقه مخفی شدن شما می توانید برای تهیه غذا به اطراف حرکت کنید . فعالیتها در منطقه مخفی شدن عبارتند از :

- انتخاب و اشغال مخفیگاه بعدی (به خاطر داشته باشید شما هنوز در وضعیت خطرناکی به سر می برید ؛ اینجا منطقه خودی نیست) .
 - شناسایی منطقه برای یافتن منابع و راههای حرکتی مخفی به مخفیگاههای موقتی .
 - جمع آوری غذا (میوه های مغردار ، توت ها ، سبزیجات) . وقتی که دنبال غذا می گردید ، امنیت را حفظ کنید و از ردپا گذاشتن و یا سایر علامتها اجتناب کنید . در هنگام تله گذاری ، آنها را کاملاً مخفی کنید و در جایی بگذارید که مردم نتوانند به راحتی آن را پیدا کنند . به خاطر داشته باشید ، مردم بومی گاهی اوقات در نزدیکی منابع آب خیلی رفت و آمد می کنند .
 - جمع آوری آب از منابعی داخل منطقه پنهان شدن . مراقب باشید که در هنگام جمع آوری آب در اطراف کناره های منبع آب ردی از خود به جا نگذارید . حرکت کردن بر روی صخره های سخت یا گنده های موجود در کنار آب سبب می شود تا اثر کمتری از شما در اطراف آب باقی بماند .
 - وسایل ماهیگیری را به طور مخفی قرار دهید و زیر سطح آب بگذارید تا دیده نشوند .
 - یک محل تهیه آتش دور از محل مخفی شدن درست کنید . از این محل برای تهیه غذا یا جوشاندن آب استفاده کنید بعد از هر استفاده محل تهیه آتش را پاک کرده و مخفی کنید . مراقب باشید تا دود و جرقه آتش محل مخفی شدن شما را لو ندهد .
- در مدت استقرار در منطقه مخفی شدن ، نگهداری دادن هنوز هم از اهمیت ویژه ای برخوردار است . برای اعضای تیم وظایف ویژه ای تعیین کنید . برای کم کردن حرکت در اطراف محل ، شما ممکن است لازم باشد یک تیم دو نفره را برای انجام بیش از یک وظیفه بگمارد . مثلاً تیمی که مأمور آب آوردن است می تواند وسایل ماهیگیری را نیز همان تیم در رودخانه کار بگذارد . منطقه مخفی شدن را بیش از ۷۲ ساعت اشغال نکنید .

بازگشت به منطقه خودی

ارتباط برقرار کردن با خطوط خودی یا گشتی های خودی مهمترین بخش حرکت و بازگشت به منطقه خودی را تشکیل می دهد . همه صبر و استقامت شما ، طراحی ها و سختی کشیدن های شما ممکن است بی ارزش گردند اگر شما در هنگام برقرار کردن ارتباط با نیروهای خودی جانب احتیاط را رعایت نکنید . گشتی های خودی پرسنلی را که پشت خطوط دشمن فعالیت می کنند ، می کشند زیرا آنها نتوانسته اند بطور مؤثری ارتباط برقرار کنند . بسیاری از جراحات و مجروحیت ها را می توان جلوگیری کرد ، اگر تمرین هوشیاری کرده باشید و از چندین دستورالعمل ساده پیروی کنید .

میل معمولی این است که وقتی که نیروهای خودی را می بینیم ، سریعاً متوجه آنها می شویم . شما باید بر این غریزه غلبه کنید و بفهمید که ارتباط برقرار کردن موضوع بسیار حساسی است .

عبور از مرز

اگر شما مسیر خود به یک کشور دوست یا بیطرف را پیدا کردید ، اقدامات زیر را برای عبور از مرز و ارتباط برقرار کردن با نیروهای خودی موجود در طرف دیگر به کار ببندید :

- یک مخفیگاه در نزدیکی مرز پیدا کنید و نیمی را بفرستید تا به شناسایی مناطقی بپردازند که می توان از آنجا از مرز عبور کرد .
 - محل هایی از که تصمیم گرفته اید از آنجا عبور کنید ، حداقل برای ۲۴ ساعت تحت نظر بگیرید این به شرایط دشمن بستگی دارد .
 - یک طرح کلی از محل رسم کنید . در طی تهیه آن به عوارض طبیعی ، موانع ، نهبانی و چرخش های هر وسیله حسگر یا سیم تله موجود توجه کنید . بعد از تکمیل شدن ، تیم شروع به حرکت به مخفیگاه می کند ، بقیه تیم را توجیه می کند و طرح عبور از مرز در شب را تهیه می کند .
 - بعد از عبور از مرز ، یک مخفیگاه دور از مرز تهیه کنید و سعی کنید تا موضوع نیروهای خودی را تعیین کنید . وجود و حضور خود را مخفی نگه دارید .
 - بسته به اندازه تیم در حال حرکت ، دو نفر را برای بازرسی بفرستید تا با محل نیروهای دشمن ارتباط برقرار کنند . تا زمانی که پرسنل مطمئن شوند که واقعاً نیروهایی که می خواهند با آنها برقرار کنند خودی هستند .
 - در طی روز با نیروهای خودی ارتباط برقرار کنید . پرسنلی که برای تماس برقرار کردن انتخاب می شوند باید غیر مسلح ، بدون تجهیزات باشند و امکان شناسایی آنها بعنوان نیروهای خودی راحت باشد . فردی که می خواهد با نیروهای خودی ارتباط برقرار کند باید فردی باشد که کمترین شباهت را به دشمن داشته باشد .
 - در طی تماس واقعی ، فقط یک نفر مأمور می شود که ارتباط برقرار کند . بقیه افراد به فراهم آوردن ایمنی و زیر نظر گرفتن منطقه تماس از یک فاصله ایمن می پردازند . دیدبان باید به اندازه کافی دور باشد تا بتواند سایر اعضاء تیم را در صورتی که مشکلی به وجود آمد آگاه سازد .
 - صبر کنید تا گروهی که او با آنها تماس برقرار کرده است به سمت او نگاه کند ، بدین ترتیب یک تماس غافلگیر کننده ایجاد نمی شود . او از محل اختفاء خود بلند می شود ، دستان را روی سر می گذارد و اعلام می کند آمریکایی است . بعد از این از هر دستوری که آنها دادند پیروی می کند . او از پاسخ دادن به سؤالات تاکتیکی باید اجتناب کند و نباید بگوید که سایر اعضاء تیم نیز در محل قرار دارند .
 - از بیان اینکه سایر پرسنل تیم نیز در محل هستند تا زمانی اجتناب کند که مطمئن شود با نیروهای خودی تماس گرفته است .
 - مشکلات در زبان یا شناسایی درست ممکن است ایجاد شود . تیم در حال حرکت باید در جای امن ، با صبوری صبر کند و یک نقشه اضطراری برای خود داشته باشد .
- نکته :** اگر شما در حال حرکت به طرف کشور بیطرفی هستید ، شما در آنجا دستگیر می شوید و به عنوان فرد بازداشت شده نگهداری می شوید .

ارتباط برقرار کردن با FEBA / FLOT

اگر بین نیروهای خودی و دشمن گیر کرده اید و آتش سنگینی بین آنها رد و بدل می شود ، شما ممکن است این راه را انتخاب کنید که پنهان شوید و اجازه دهید تا خطوط دشمن از شما عبور کند . اگر نیروهای خودی از شما گذشتند ، شما ممکن است در روز سعی کنید تا از عقب با آنها تماس بگیرید . اگر نیروهای دشمن از شما عبور کردند در این حالت شما در عقب نیروهای دشمن قرار می گیرید و باید سعی

کنید تا به لبه جلویی منطقه نبرد (لجمن) (FEBA) یا خط مقدم نیروهای خودی (FLOT) . در طی آرام شدن درگیری حرکت کنید یا به محل دیگری در امتداد جبهه حرکت کنید .

تماس واقعی با نیروهای خودی را باید همان طور انجام داد که در هنگام عبور از مرز انجام می دهید . فقط تفاوت در این است که شما باید در تماس های اولیه بسیار محتاط باشید . پرسنل خط مقدم عادت دارند که اول شلیک کنند و بعد سؤال کنند . مخصوصاً در مناطقی که درگیری سنگین است . شما باید قبل از سعی کردن به تماس گرفتن ، در نزدیکی یا پشت پوشش و حفاظ باشید .

تماس گرفتن با گشتی های خودی

اگر خطوط خودی یک محل پیرامونی حاشیه ای یا یک کمپ دور افتاده باشند ، مثلاً از هر مسیری که شما بخواهید بروید در منطقه دشمن قرار گیرید ، شما نباید گزینه حرکت کردن در پشت خطوط و سعی کردن به ارتباط برقرار نمودن با نیروهای خودی اجتناب کنید . این کار ممکن است بسیار خطرناک باشد . یک راه این است که در یک محل پنهان از نظر مخفی شوید و صبر کنید تا گشتی های خودی را انتخاب نمایید و با آنها ارتباط برقرار کنید . شما همچنین می توانید موضعی خارج از محیط پیرامونی را اشغال کنید و هنگام عبور کردن نیروهای خودی توجه آنها را به خود جلب کنید . ایده ال این است که وقتی می خواهید ارتباط برقرار کنید یک چیز سفید را نشان دهید . اگر هیچ چیزی ندارید از لباس خود استفاده کنید . پیشنهاد می شود که زمانی سعی کنید توجه گشتی ها را جلب کنید که خود در جایی پنهان شده اید . وقتی که شما در حال جلب توجه دادن و صدا کردن گشتی ها هستید از دستورالعمل داده شده در زیر پیروی کنید :

همواره مراقب رسیدن گشت های خودی باشید ، زیرا اینها امکان بازگشت شما به منطقه خودی را فراهم می آورند . یک موضع پوشیده انتخاب کنید که در ضمن اینکه به شما اجازه می دهد حداکثر دید را نسبت به منطقه داشته باشید به خوبی شما را مخفی سازد . سعی کنید تا تمامی عوارض طبیعی که با آن مواجه می شوید را به خاطر داشته باشید تا بتوانید در شب هنگام به مواضع خودی نفوذ کنید . البته باید به خاطر داشته باشید سعی کردن به نفوذ در مواضع در هنگام تاریکی کاری خطرناک است .

به دلیل مأموریت رزمی گشتی ها و اینکه آنها در محلی می روند که قصد عملیات کردن دارند ، ارتباط برقرار کردن با آنها می تواند کاری خطرناک باشد . اگر تصمیم گرفتید که با آنها ارتباط برقرار نکنید ، می توانید مسیر حرکتی آنها تا مواضع خودی را تحت نظر بگیرید و از آنجا شما هم به منطقه خودی برگردید . این کار سبب می شود که شما روی زمین نرفته و در تله های انفجاری اسیر نشوید .

وقتی که گشتی ها را دیدید در محل خود بمانید و در صورت امکان اجازه دهید که گشتی به سمت شما بیاید . وقتی که به ۲۵-۵۰ متری شما رسیدند ، به آنها علامت بدهید و آنها را با یک واژه ای که کاملاً بیانگر این باشد که شما آمریکایی هستید صدا کنید . اگر هیچ چیزی همراه ندارید ، یک تکه لباس برای جلب توجه کردن کافی است . اگر فاصله بیش از ۵۰ متر است ، گشتی ممکن است از تماس گرفتن اجتناب کند و موضع شما را دور بزند . اگر فاصله کمتر از ۲۵ متر باشد ، اعضاء گروه گشتی ممکن است ناخودآگاه به سمت شما شلیک کنند .

این ضروری است که در زمان ارتباط برقرار کردن ، نور کافی باشد تا گشتی بتواند شما را به عنوان یک آمریکایی خوب شناسایی کند .

از هر تکنیک ارتباط برقرار کردن که استفاده می کنید ، بسیار محتاطانه عمل کنید . از دید گشتی های خودی یا پرسنل خودی که یک منطقه حاشیه ای را اشغال کرده اند ، شما یک دشمن هستید تا زمانی که شما را به خوبی شناسایی نکنند .

زنده ماندن در شرایط سخت قسمت بیست و یکم - استتار

در شرایط سخت ، خصوصاً در یک منطقه دشمن شما ممکن است این را ضروری بدانید که خودتان ، تجهیزاتتان و حرکاتتان را استتار کنید . این کار ممکن است در نجات یافتن شما یا اسیر شدننشان توسط دشمن تأثیر بسزایی داشته باشد . استتار و تکنیکهای حرکت کردن ، مانند پاورچین پاورچین راه رفتن نیز همچنین به شما در گرفتن شکار برای تهیه غذا با استفاده از سلاح ها و مهارتهای اولیه کمک می کند .

استتار پرسنل

وقتی که خودتان را استتار می کنید ، توجه داشته باشید که بعضی حالات و اعمال مخصوص انسان می باشد . دشمن به دنبال آنها می گردد . شکل کلاه ، کلاه کاسکت یا پوتینهای سیاه می تواند شما را لو بدهد . حتی حیوانات نیز نیمرخ و سایه انسان را می شناسد و فرار می کند . این شکل را با قرار دادن مقدار کمی گیاه از محیط اطراف در یونیفرم ، تجهیزات و کلاهخود به هم بزنید . سعی کنید هر چیز درخشان را از روی پوست یا تجهیزات خود بردارید . کاملاً با رنگ های اطراف خود هم رنگ شوید و خود را کاملاً شبیه محیط اطرافتان کنید .

شکل و نمای کلی

با گره زدن گیاهان یا نوارهای پارچه ای به تجهیزات و سلاح های خود نمای کلی آنها را تغییر دهید . مطمئن شوید که مواد افزوده شده مانع عمل کردن سلاح و تجهیزات شما نگردند و در هنگام مخفی شدن ، خودتان و تجهیزاتتان را با برگ ، علف یا سایر موارد موجود بپوشانید . هر وسیله علامت دهی را که آماده کرده اید پنهان نگه دارید ، اما همگی را آماده استفاده داشته باشید .

رنگ و ترکیب

هر منطقه جهان و هر شرایط آب وهوایی (قطب / زمستان / معتدل / جنگل یا باتلاق / صحرا) دارای رنگ و ترکیبی است که مخصوص آن طبیعت و آن منطقه است . در حالی که رنگ چیزی بدیهی است ، ترکیب به بیان خصوصیات سطحی یک چیز می پردازد در هنگامی که شما به آن نگاه می کنید . مثلاً ترکیب سطح ممکن است صاف ، خشن ، صخره ای برگ دار یا سایر ترکیبات ممکن باشد . از رنگ و ترکیب با هم استفاده کنید تا به خوبی بتوانید خود را استتار کنید . پوشاندن خود با گیاهان مرده و قهوه ای در میان یک منطقه باز و علفزار و وسیع کاری عبث است . همین طور این کار نیز عبث خواهد بود که خود را با علفهای سبز در وسط یک صحرا یا منطقه سنگی استتار کنید .

جهت مخفی کردن و استتار کردن حرکات در هر منطقه خاص جهان ، شما باید به رنگ و ترکیب دقیقاً مشابه محیط اطراف را به خود بگیرید . برای استتار کردن خود از مواد طبیعی یا مصنوعی استفاده کنید . رنگ استتار کننده ، زغال کاغذ یا چوب سوخته ، گل ، علف ، برگ ، نوارهای پارچه ای و یونیفرم های استتار شده مثالهایی اندک در این زمینه هستند .

تمامی سطح بدن خود را که با لباس پوشیده نشده است را بپوشانید (صورت ، دستان ، گردن و گوش ها) . از رنگ ، دوده یا گل برای استتار کردن خود استفاده کنید . با رنگ تیره تر این محل ها را بپوشانید . رنگ باید خوب به بدن بچسبد و نور بیشتری را به خود بگیرد (پیشانی ، بینی ، چانه ، گونه ها و گوشها محل هایی هستند که باید رنگ بخورند) . سایر بخشها مخصوصاً تورفتگی یا مناطق سایه خورده (اطراف چشمها و زیر چانه) را با رنگهای روشن تر بپوشانید . مطمئن شوید که این کار را به طور نامنظم انجام دهید . گیاهان موجود در منطقه یا نوارهای پارچه ای با رنگ مناسب به لباس خود را به تجهیزات و سلاح های خود ببندید . اگر شما از گیاهان استفاده کنید ، بعد از اینکه پلاسیده شدند آنها را عوض کنید . در ضمن حرکت در منطقه ، مواظب تغییر رنگ اطراف باشید و در صورت لزوم رنگ استتار خود را عوض کنید . در تصویر ۱-۲۱ پیشنهاد های عمومی در مورد چگونگی استفاده از استتار برای مناطق آب وهواهای مختلف ارائه شده است . از رنگهای مناسب با اطرافتان استفاده کنید . لک و پیس ها یا چاک و شکاف ها به شبیه سازی ترکیب کمک می کنند .

منطقه	روش
جنگل برگ ریز معتدل	لک و پیس
جنگل مخروطی	چاک و شکاف عریض
جنگل انبوهگر مسیری	چاک و شکاف عریض
صحرا	چاک و شکاف
قطب	لک و پیس
چمنزار یا فضای باز	چاک و شکاف

تصویر ۱-۲۱. متدهای استتار برای مناطق ویژه

درخشش

با چرب شدن پوست، این شروع به چرخش می کند. تجهیزاتی که رنگ آنها ریخته نیز درخشان می شوند. حتی مواد رنگ شده نیز خیلی صاف می درخشند. وسایل شیشه ای مثل آئینه، عینک، دوربین و تلسکوپ نیز می درخشند. شما باید در هنگامی که از این وسایل شیشه ای استفاده نمی کنید آنها را بپوشانید. هر چیزی که می درخشد بطور اتوماتیک وار جلب توجه می کند و موضع شما را لو می دهد.

هر موقع که توانستید، پوست روغنی خود را بشوئید و مجدداً از وسایل استتار استفاده کنید. عرق پوست مواد مورد استفاده در استتار را می شوید پس باید متناوباً از آنها استفاده کنید. یک لایه گرد و غبار جلوی انعکاس نور را تا حد زیادی می گیرد. بنابراین اگر شما باید عینک بزنید آن را با یک لایه نازک گرد و در قسمت خارجی لنزهای آن استفاده کنید. نقاط درخشان موجود در تجهیزات را با رنگ، گل یا پیچیدن پارچه یا نوار بپوشانید. توجه ویژه ای نسبت به پوشاندن سوراخ پوتین، قلاب های روی تجهیزات، ساعت و جواهر، زیپها و علامت های موجود بر روی یونیفرم داشته باشید. آینه علامت دادن را در کیف مخصوص آن یا در یک جیب به طوری که قسمت آئینه ای آن به طرف بدنتان باشد قرار دهید.

سایه

در هنگام پنهان شدن یا حرکت کردن، در عمیق ترین بخش سایه ها قرار گیرید. لبه های خارجی سایه ها نازکتر بوده و بخش های عمیق تر آن تاریکتر هستند. به خاطر داشته باشید، اگر شما در محلی هستید که مقدار زیادی گیاه وجود دارد، تا می توانید مقدار زیادی گیاه بین خود و دشمن احتمالی خود قرار دهید. این کار سبب می شود که به دلیل اینکه گیاهان، شما را از دید او مخفی نگه می دارند دشمن نتواند شما را ببیند. مجبور کردن دشمن به نگاه کردن به مقدار زیادی لایه های گیاهان سبب می شود که چشمان او زود خسته شود.

در هنگام حرکت مخصوصاً در مناطق شهری و در شب، مواظب جایی باشید که سایه شما می افتد. این ممکن است تا ورودی یک ساختمان امتداد یابد و موضع شما را آشکار کند. همچنین اگر شما در یک سایه تیره هستید و یک منبع نور در یک طرف شما است، دشمن که در طرف دیگر است می تواند نیمرخ شما را در مقابل نور ببیند.

حرکت

حرکت، خصوصاً حرکت سریع جلب توجه می کند. در صورت امکان، از حرکت کردن در حضور دشمن خودداری کنید. اگر احتمال می دهید که دستگیر شدن شما در موضع کنونی قریب الوقوع است و باید از آنجا بروید، خیلی آهسته حرکت کنید و تا می توانید سر و صدا

نکنید . با آرام رفتن در شرایط خطرناک ، شما احتمال تعیین موقعیت شدن توسط دشمن را کاهش می دهید و انرژی که ممکن است برای مدت طولانی یا فرار کردن در مسافت طولانی نیاز دارید را حفظ کنید .

وقتی که برای عبور از موانع حرکت می کنید از حرکت کردن بر روی آنها اجتناب کنید . اگر شما باید از مانعی بالا بروید ، سطح تنه خود را بالا بگیرید تا از آشکار شدن نیمرخ خود جلوگیری کنید . در هنگام عبور کردن از خط الرأس های روی تپه ها و یا ستیغ ها نیمرخ خود را آشکار نکنید . وقتی که حرکت میکنید ، شما مشکل می توانید حرکت سایرین را تشخیص دهید . بطور متناوب بایستید ، گوش دهید و به اطراف به آرامی نگاه کنید تا علائمی از حرکت دشمن را بفهمید .

سروصدا

سروصدا سبب می شود جلب توجه گردد ، مخصوصاً اگر صدای بلند له شدن شاخه و برگ چندین بار شنیده شود . در صورت امکان هیچ سروصدایی نکنید . قدم های خود را تا جایی که می توانید آرام بردارید تا از ایجاد سروصدا در هنگام راه رفتن یا دور شدن از خطر جلوگیری کنید .

از صدای زمینه برای پوشش دادن به سروصدای حاصل از حرکت شما استفاده کنید . صدای هواپیما ، تریلی ، ژنراتورها ، بادهای شدید و صحبت کردن افراد می توانند قسمتی یا تمامی سروصدای حاصل از حرکت شما را پوشش دهند . باران بسیاری از صداهای حاصل از حرکت را پوشش می دهد ، اما همچنین توانایی شما را جهت تشخیص صدای دشمن را نیز پوشش می دهد .

بو

برای شکار حیوانات یا دور شدن از دشمن ، باید همواره بوی مربوط به بدن خود را استتار کنید . با شستن لباس ها و بدنتان بدون استفاده از صابون شروع کنید . این روش شستشو صابون و بوی بدن خود را پاک کنید . از غذاهای با بوی تند مانند سیر اجتناب کنید ، این به کاهش یافتن بوی بدن شما کمک می کند و از تولیدات تنباکو ، شکلات ، آدامس یا مواد آرایشی اجتناب کنید .

می توانید از گیاهان خوشبو برای شستن خود و لباسهایتان استفاده کنید یا اینکه آنها روی بدن و لباس خود بمالید یا بجوید تا تنفس خود را استتار کنید . برگهای سوزنی ، نعناع یا هر گیاه خوشبو مشابه استتار شدن بوی شما در مقابل حیوانات و انسان کمک می کند . ایستادن در دود حاصل از آتش می تواند به شما کمک کند تا بوی بدن خود را از حیوانات بیوشانید . به دلیل این که حیوانات از دود حاصل از آتش می ترسند ، بوی دود کهنه بوی معمولی بعد از آتش سوزی در جنگل به حساب می آید و حیوانات از آن نمی ترسند .

در حین حرکت ، از حس بویایی خود کمک بگیرید تا به انسان ها نزدیک شوید تا از آنها دور شوید . به بوهایی که مربوط به انسان است مانند آتش ، سیگار ، گازوئیل ، روغن ، صابون و غذا توجه کنید . این بوها بسته به مسیر و سرعت باد شما را قبل از دیدن و یا شنیدن صدای افراد هوشیار می دهند که کسی در محل حضور دارد . به مسیر باد توجه کنید و در صورت امکان از مسیر خلاف جهت باد به انسان نزدیک شوید .

روش های نزدیک شدن

گاهی اوقات شما نیاز دارید تا بطورنامحسوس به محلی نزدیک شوید یا از محلی دور شوید . برای انجام موفقیت آمیز این حرکت شما به چیزی بیش از استتار نیازمندید . توانایی نزدیک شدن یا حرکت کردن بدون ایجاد حرکت سریع یا صدای بلند جهت ممانعت از لو رفتن ضروری است .

در صورت عملی بودن نزدیک شدن نهانی را تمرین کنید . در ضمن تمرین کردن از تکنیکهای زیر استفاده کنید :

نزدیک شدن عمودی

قدم هایی به اندازه حدود نصف قدهای بلند معمولی در هنگام عمودی کردن بردارید . چنین قدم هایی به شما کمک می کنند تا بالانس خود را حفظ کنید . شما باید قادر باشید تا در هر نقطه ای که لازم بود توقف کنید و حالت خود را تا مدتی که لازم است نگه دارید . شست پای خود را به بالا جمع کنید . در هنگامی که پا را پایین می گذارید و لبه خارجی سینه پا را روی زمین بگذارید ، پا را به سمت داخل بچرخانید ، پاشنه پا را پایین بگذارید و دنبال شست پاهای خود حرکت کنید . سپس اندک اندک وزن خود را به سمت پای جلویی بیندازید . پای عقبی را تا حدود زانوها بالا بیاورید . پروسه فوق را دوباره تکرار کنید .

دستها و بازوان خود را نزدیک بدنتان نگه دارید و از تکان دادن آنها در اطراف خود یا با دست زدن به گیاهان اجتناب کنید . وقتی که در یک حالت دولا حرکت می کنید ، با گذاشتن دستها روی زانوها می توانید به حرکت کردن خود کمک کنید . یک قدم معمولاً یک دقیقه طول می کشد ، اما مدت زمانی که این طول می کشد به شرایط موجود بستگی دارد .

خزیدن

وقتی که پوشش گیاهی بقدری کم است که عمودی راه رفتن بدون دیده شدن غیر ممکن باشد روی دستها و زانوهای خود بخزید . در هر مرتبه یک بار کفل را حرکت دهید و مطمئن شوید که آن کاملاً صاف روی زمین باشد ، مواظب هر چیزی که ممکن است ایجاد سروصدا کند باشید و مواظب باشید که شست پاها و پاشنه شما در گیاهان گیر نکنند .

نزدیک شدن به حالت دمرو

برای نزدیک شدن در این وضعیت ، فشار تعدیل شده ای روی دستان و شست پاهای خود وارد کنید و خود را آرام آرام پایین بکشید . از دمرو رفتن در زمینهایی که سروصدای زیادی ایجاد می کند و اثر برگی از فرد باقی می گذارند اجتناب کنید .

نزدک شدن به حیوانات

قبل از نزدیک شدن به حیوان بهترین راه را انتخاب کنید . اگر حیوان در حال حرکت کردن است ، از یک راهبر استفاده کنید . راهی را انتخاب کنید که مابین شما و حیوان در آن راه یک حائل وجود داشته باشد تا حیوان حرکات شما را نبیند . با قرار دادن خود در این مسیر شما قادر خواهید بود تا سریعتر حرکت کنید تا زمانی که از آن حائل عبور کنید . بعضی حائل ها مانند سنگهای بزرگ و درختان ممکن است کاملاً شما را مخفی کنند و بعضی دیگر مانند بوته ها و علفها ممکن است فقط قسمتی از شما را پنهان کنند . راهی را انتخاب کنید که بهترین پوشش را فراهم می آورد و راحت تر است .

به حیوان چشم بدوزید و وقتی که حیوان به سمت راه شما نگاه کرد یا گوشهای خود را به سمت شما چرخاند ، مخصوصاً اگر به حضور شما مشکوک شد از حرکت کردن دست بردارید . همینطور که نزدیک می شوید ، با چشمانی تقریباً نیمه باز نگاه کنید تا تضاد رنگ موجود بین سیاهی و سفیدی چشمانتان را مخفی کنید . دهان خود را بسته نگه دارید تا حیوان سفیدی یا درخشش دندانهای شما را نبیند .

زنده ماندن در شرایط سخت قسمت بیست و دوم - ارتباط با مردم

ارتباط با مردم

یکی از بهترین و مهمترین توصیه ها در هنگام ارتباط با افراد بومی این است که آداب و رسوم آنها را قبول کرده ، به آن احترام گذاشته و خود را با آنها وفق دهید . بنابراین وقتی که در روم هستید مانند یک رومی باشید . این یک توصیه فوق العاده است ، اما چندین نکته قابل توجه وجود دارد که باید در ضمن به کار بستن این توصیه به آنها توجه داشت :

ارتباط با مردم بومی

شما باید برای ارتباط برقرار کردن با مردم بومی به نکات مهمی توجه کنید . آیا آنها آداب و رسوم قدیمی دارند ؟ آیا آنها کشاورز ، ماهیگیر و مردمی صمیمی هستند یا اینکه دشمن هستند ؟ به عنوان فردی که در شرایط سخت قرار گرفته است باید بدانید که آداب و رسوم میان مردم می تواند از منطقه ای به منطقه دیگر و از مردمی با مردم دیگر بسیار متفاوت باشد . این بدین معنی است که شما ممکن است لازم شود تا با مردمی که دارای فرهنگ و آداب و رسوم قدیمی و سختی هستند روبرو شوید یا اینکه با مردمی با فرهنگی متفاوت تر که مدرن شده است برخورد کنید . یک فرهنگ بوسیله استانداردهای اخلاقی که اعضای آن ، آن استانداردها را مناسب و قابل قبول می دانند ، تعریف گردد . اما ممکن است آن استانداردها به نظر شما درست باشد یا نباشد . این مردم هر چه باشند شما می توانید پیش بینی کنید که آنها قوانینی دارند ، دارای ارزشهای اجتماعی و اقتصادی هستند و باورهای سیاسی و مذهبی دارند که ممکن است به شدت با شما متفاوت باشد . قبل از ورود به مناطق عملیاتی خود این ابعاد متفاوت را مطالعه کنید . این پیش مطالعه و آماده شدن به شما کمک می کند که بتوانید در زمانی که باید با افراد بومی ارتباط برقرار کنید ، این ارتباط درست باشد .

مردم ممکن است دوست یا دشمن شما باشند ، یا اینکه شما را در نظر نگیرند و حضور یا عدم حضور شما را در نظر نگیرند . رفتار آنها ممکن است ناشناخته باشد . اگر مردم با شما دوست هستند ، سعی کنید دوستی آنها را با رعایت آداب و احترام به مذهب ، سیاست ، فرهنگ اجتماعی ، عادات و تمامی سایر ابعاد فرهنگ آنها حفظ کنیم . یک اطلاعات پایه ای نسبت به رفتارهای روزانه آنها در انجام دادن این کار برای شما ضروری است . اگر بعد از مشاهده دقیق فهمیدید که مردم ناشناخته قبلی افرادی دوست هستند ، می توانید در زمانی که به کمک آنها نیاز مبرم داشتید با آنها ارتباط برقرار کنید .

معمولاً در ضمن ارتباط برقرار کردن حساب شده و با احترام با مردم بومی دوست یا بی تفاوت شما کمتر دچار ترس شده و چیز بیشتری به دست آورید . اگر شما با فرهنگ و آداب و رسوم بومی مردم آشنا شدید ادب و احترام خود را به این آداب و رسوم به نمایش بگذارید و از همه مهمتر این که به نمایش گذاشتن احترام شما به آداب و رسوم سبب می شود که بتوان از مشکلات احتمالی رهایی یافته و کمک مورد نیاز خود را از این مردم به دست آورید . برای ارتباط برقرار کردن صبر کنید تا فقط یک نفر به شما نزدیک شود و در صورت امکان اجازه دهید که آن فرد تماس اولی را با شما برقرار کند . بیشتر مردم مایلند به فردی که در شرایط سختی گرفتار شده و نیاز به کمک دارد کمک کنند . با این حال سیاست های منطقه ای آموزشها یا تبلیغات ممکن است سبب تغییر در این رفتار طبیعی آنها گردد . بر عکس ، در کشورهای غیر دوست ، بسیاری از مردم در مناطق دور افتاده ممکن است احساس کینه و خصومت نسبت به دولتمردان خود داشته باشند و نسبت به فردی که در شرایط سخت قرار گرفته است ، دوستانه تر عمل کنند .

رمز موفقیت ارتباط با مردم بومی ، داشتن رفتاری صمیمانه ، مؤدبانه و صبورانه با آنها می باشد . نشان دادن ترس ، نشان دادن سلاح و انجام حرکات سریع یا تهدیدآمیز ممکن است سبب شود که یک فرد بومی بترسد . چنین اعمالی می تواند سبب انجام پاسخی خصمانه از طرف مردم بومی شود . وقتی که سعی می کنید تا ارتباط برقرار کنید ، هر قدر که می توانید لبخند بزنید . بسیاری از مردم بومی خجالتی بوده و غیر قابل دسترس می باشند یا اینکه آنها ممکن است به حضور شما توجهی نکنند . سعی کنید آرام آرام به آنها نزدیک شوید و در برقراری ارتباط عجله ای نداشته باشید.

اخلاق و رفتار فرد باقیمانده

از نمک ، تنباکو ، سکه های نقره و مواردی مشابه اینها در هنگام ارتباط برقرار کردن با مردم عادی به طور معقولانه استفاده کنید . پول کاغذی در سرتاسر جهان شناخته شده است . خارج از حد متعارف پول خرج نکنید ، این ممکن است سبب شود که شما در آینده در مقابل درخواست پول بیشتری از طرف مردم بومی معذب گردید و حتی این کار ممکن است سبب شود برای شما نیز خطرناک باشد . همواره با مردم با احترام برخورد کنید . هرگز آنها را مسخره نکنید یا به آنها نخندید .

استفاده از زبان اشاره می تواند بسیار مؤثر باشد . بسیاری از مردم به چنین زبانی آشنا هستند و با زبان اشاره می توانند ارتباط برقرار کنند . سعی کنید مقداری از کلمات و اصطلاحات زبان محلی منطقه ای که شما در آن عملیات خواهید کرد را یاد بگیرید . صحبت کردن به زبان محلی یکی از بهترین راه ها برای نشان دادن این است که شما به فرهنگ آن مردم احترام می گذارید . به دلیل اینکه زبان انگلیسی در سرتاسر جهان مورد استفاده واقع می شود ، بعضی از مردم بومی ممکن است تعداد اندکی از کلمات انگلیسی را بفهمند .

بعضی از مکانها ممکن است قدغن باشند . آنها از مناطق مذهبی یا ترسناک گرفته تا مناطق بیماری زا یا خطرناک گسترش یافته اند . در بعضی مناطق حیوانات خاصی را نباید کشت . قوانین آنها را بدانید و از آنها پیروی کنید . به اطراف نگاه کنید و هر چه می توانید یاد بگیرید . چنین کارهایی کمک خواهد کرد تا ارتباطات خود را قویتر کرده و دانش و مهارتهای جدیدی به دست آورید که ممکن است در آینده بسیار مهم باشد . به هشدارها توجه کنید و از مردم دوست نسبت به مکان و محل دشمن اطلاع کسب کنید . همواره این را به خاطر داشته باشید که مردم معمولاً بر این موضوع پافشاری می کنند که سایر افراد دشمن هستند و این فقط بدان دلیل است که آنها تفاوت بین فرهنگها را نمی دانند و از یکدیگر فاصله زیادی دارند . مردمی که آنها می توانند معمولاً بدانها اعتماد کرد همسایگانشان هستند و این مانند همان رفتاری است که ما در محله های خود و با همسایگان خود داریم .

معمولاً مردم بومی مثل خودمان از بیماریهای مسری رنج می برند . یک پناهگاه جداگانه در صورت امکان تهیه کنید و بدون آن که در مردم بومی بدگمانی ایجاد کنید ، از برخورد فیزیکی با آنها بپرهیزید . اگر می توانید بدون استفاده از کمک دیگران آب و غذای خود را تهیه کنید . معمولاً مردم بومی آداب و رسوم فردی یا مذهبی برای توجیه کردن این گونه جداسازی قبول می کنند .

معامله پایاپای یا تجارت در بسیاری از اجتماعات قدیمی مرسوم است . سکه های سخت معمولاً خوب هستند و این به دلیل ارزش آنها یا جواهر بودنشان یا زیور بودن آنهاست . در مناطق دور افتاده ، کبریت ، تنباکو ، نمک ، تیغ صورت تراشی ، ظروف خالی یا لباس ممکن است ارزشی بیش از پول داشته باشند .

در هنگام لمس کردن افراد بسیار دقت کنید . بسیاری از افراد لمس کردن را فحش می دانند و این کار ممکن است خطرناک باشد . از تماس جنسی بپرهیزید .

میهمان نوازی در بین بعضی مردم یک فرهنگ قوی است که در ضمن آن آنها حتی از غذای خود کم می کنند تا از میهمان پذیرایی کنند . هر چیزی که آنها تعارف کردند بپذیرید و بطور مساوی با همه تقسیم کنید . همان طور بخورید که بقیه می خورند و چیزی که مهم است این است که همه آن را بخورید .

اگر قولی دادید به آن عمل کنید . به اموال عمومی و رسومات محلی و روش ها آن ، حتی اگر به نظر شما غیر عادی هم بود احترام بگذارید . مقداری پول برای غذا ، تدارکات و چیزهایی مشابه که در اختیارتان می گذارند پرداخت کنید تا وقتی که دعوت نشده اید واردخانه ای نشوید .

تغییرات در طرفداری های سیاسی

در جهان امروز که سرعت سیاستهای بین المللی بسیار سریع است ، رفتار سیاسی و عهد و پیمان های بین ملتها موضوعی است که به سرعت تغییر می کند . مردم بسیاری از کشورها ، مخصوصاً کشورهایی که از نظر سیاسی دشمن هستند را نباید فقط به خاطر اینکه دشمنی خود را آشکار نمی کنند دوست قلمداد کرد . مگر در موقعی که دوست بودن این مردم ثابت گردید از ارتباط برقرار کردن با آنها بپرهیزید .

زنده ماندن در شرایط سخت قسمت بیست و سوم - خطرات مصنوعی

زنده ماندن در هنگام مواجه با خطرات مصنوعی

سلاح های هسته ای ، شیمیایی و بیولوژیک در جنگهای مدرن یک تهدید مهم هستند . تجربه اخیر در افغانستان ، کامبوج و سایر مناطق درگیری ، استفاده از سلاح های شیمیایی و بیولوژیک (مثل میکوتوکسین ها) را تأیید کرده اند . دکترین جنگ ناتو و ورشو استفاده از هر دو سلاح شیمیایی و هسته ای را اعلام می دارد . پتانسیل استفاده از این سلاح ها مشکلات افراد زنده مانده را چند برابر می کند ، زیرا خطرات مهلکی توسط امواج رادیواکتیو یا آلودگی حاصل از وجود عوامل بیولوژیک یا شیمیایی برای آنها به وجود می آید .

شما اگر احتمال می دهید که در مقابل چنین تهدیداتی قرار خواهید گرفت باید از تمهیدات ویژه ای استفاده نمایید . اگر تحت تأثیر اثرات سلاحهای هسته ای ، شیمیایی یا بیولوژیک قرار گرفتید ، کاری که در این فصل پیشنهاد می شود ممکن است به زنده ماندن شما کمک کند . در این فصل یک اطلاعات زمینه ای در مورد هر نوع خطر که ممکن است شما با آن مواجه شوید ارائه می گردد و بدین ترتیب شما بهتر می توانید از حقیقت این تهدیدات آشنا شوید . هوشیاری نسبت به خطرات ، دانش ارائه شده در این فصل و به کار بردن حواس به شما کمک می کند تا زنده بمانید .

محیط هسته ای

خود را برای زنده ماندن در محیط هسته ای آماده کنید . بدانید که چگونه به یک خطر هسته ای واکنش نشان دهید .

اثرات سلاحهای هسته ای

اثرات سلاحهای هسته ای به دو گروه اولیه و ثانویه تقسیم می شوند . اثرات اولیه در منطقه وقوع انفجار بوجود می آیند و در اولین دقیقه بعد از انفجار بوجود می پیوندند . اثرات ثانویه بعد از روزها یا سالها بوجود می آیند و می توانند کُشنده باشند . اثرات اولیه عبارتند از : انفجار و پرتوزایی .

انفجار

به عنوان حرکت مختصر و سریع هوا به سمت خارج از مرکز انفجار تعریف می شود و این حرکت با فشار همراه است . بادهای شدیدی همراه با انفجار می وزند . انفجار ، ویرانه ها و خرابه ها و افراد را پرتاب میکند ، به شش ها آسیب می رساند پرده گوش را پاره می کند ، ساختمانها و مواضع را ویران می کند و فرو می ریزد و با هر چیزی که برخورد می کند سبب مرگ سریع یا مصدومیت وی می شود .

پرتوزایی گرمایی

گوی آتشین حاصل از انفجار حرارت و نور رادیواکتیو تولید می کند . نور رادیواکتیو به دو صورت قابل مشاهده و نور مادون قرمز و ماوراء بنفش است . پرتوزایی گرمایی مقدار زیادی آتش تولید می کند که سبب سوختن پوست و کوری می شود .

پرتوزایی هسته ای

پرتوزایی هسته ای در دو گروه پرتوزایی اولیه و پرتوزایی ثانویه تقسیم می شود .

پرتوزایی هسته ای اولیه از پرتوهای قوی و نوترونهای ساخته شده در طی اولین دقیقه بعد از انفجار تشکیل شده است. این پرتوزایی سبب آسیب شدید به سلول های سراسر بدن می شود. آسیب پرتوزایی ممکن است سبب سردرد، تهوع، استفراغ، اسهال و حتی مرگ (بسته به دوز پرتوی دریافتی) گردد. مشکل اصلی حفاظت خود در مقابل اثرات پرتوزایی اولیه این است که شما ممکن است دوز کُشنده یا ناتوان کننده ای از پرتو را قبل از انجام دادن هر اقدام حفاظت کننده دریافت کنید. پرسنلی که در معرض مقدار کُشنده ای از پرتوزایی اولیه قرار گرفته اند ممکن است کشته شوند یا بوسیله انفجار یا پرتوزایی گرمایی بطور شدیدی مجروح شوند.

پرتوزایی ثانویه شامل تمامی پرتوهایی است که بعد از دقیقه اول انفجار تابیده می شوند. اثرات این از نوع اولیه بیشتر است. در پاراگراف بعدی یک بحث کامل در مورد پرتوزایی ثانویه انجام می شود.

انواع انفجارهای هسته ای

سه نوع انفجار هسته ای وجود دارند: انفجار هوایی، انفجار هسته ای و انفجار زیر سطحی. نوع انفجار مستقیماً بر شانس زنده ماندن شما اثرگذار است. یک انفجار زیر سطحی که کاملاً در زیر زمین یا زیر آب به وقوع می پیوندد، اثرات آن در زیر سطح یا در منطقه ای دقیقاً بر سطح حفره ای که بالای محل انفجار ایجاد می شود باقی می ماند. این نوع انفجار خطر پرتوزایی کمی برای شما دارد، مگر اینکه وارد حفره ایجاد شده بر اثر انفجار شوید. در مورد این نوع انفجار بحث بیشتری نمی کنیم.

در انفجار هوایی در هوای بالای هدف مورد نظر وقوع می پیوندد. انفجار هوایی حداکثر اثرات پرتوزایی را بر روی هدف دارد و بنابراین بزرگترین خطر برای شما حرارت ناشی از انفجار است.

انفجار سطحی بر سطح آب یا زمین به وقوع می پیوندد. به دنبال آن باران اتمی شدیدی شروع به باریدن می کند که اثرات طولانی مدت خطرناکی بر انسان دارد. این نوع انفجار خطرناکترین نوع تهدید اتمی است.

جراحات هسته ای

بیشتر جراحات در محیط هسته ای نتیجه اثرات هسته ای اولیه انفجار می باشند. این جراحات در سه گوه انفجاری، گرمایی یا پرتویی تقسیم می شوند. جراحات پرتوزایی بیشتر ممکن است ایجاد گردد، اگر شما تمهیدات مناسبی در مقابله با باران هسته ای از خود نشان ندهید. افراد نزدیک به محل انفجار ممکن است از هر سه نوع جراحت رنج ببرند.

جراحات انفجاری

جراحات انفجاری که توسط سلاحهای هسته ای ایجاد می شوند شبیه آنهایی هستند که توسط سلاحهای متعارف با قدرت انفجاری بالا به وجود می آیند. فشار بالای حاصل از انفجار ممکن است سبب از کار افتادن ریه ها و مختل شدن کار ارگانهای بدن گردد. زخم های پرتابه ای بر اثر پرت شدن ویرانه ها و خرابه ها ایجاد می شوند. فشار بالای انفجار ممکن است شما را تا فاصله زیادی پرتاب کند و شما بر اثر برخورد با زمین یا سایر اجسام دچار مصدومیت گردید. پوشش های اضافی و دور بودن از انفجار بهترین حفاظت درمقابل جراحات انفجاری هستند. زخم حاصل از انفجار را هر چه سریعتر ببندید تا از ورود گرد و غبار رادیواکتیو در آن جلوگیری کنید.

جراحات گرمایی

حرارت و نوری که گوی آتشین هسته ای تولید می کند سبب جراحات گرمایی می شود. بر اثر این جراحات سوختگی درجه یک، دو یا سه ایجاد می شود. کوری نیز ممکن است به وجود آید. بسته به میزان اشعه قرار گرفتن چشم ها، این کوری ممکن است دائمی یا موقت باشد. پوشش اضافی و دور بودن از محل انفجار می تواند از جراحات گرمایی جلوگیری کند. لباسها حفاظت زیادی در مقابل جراحات گرمایی ایجاد می کنند. قبل از یک انفجار اتمی تا جایی که می توانید پوست خود را بپوشانید. کمکهای اولیه در جراحات گرمایی مانند کمکهای

اولیه در سوختگی ها است . سوختگی های باز (درجه ۲ یا ۳) را بپوشانید تا از ورود ذرات رادیواکتیو به داخل آن جلوگیری کنید . همه سوختگی ها را قبل از پوشاندن بشوئید .

جراحات پرتویی

نوترون ها ، اشعه گاما ، اشعه آلفا و اشعه بتا سبب ایجاد جراحات پرتویی می شوند . نوترون ها ذراتی با سرعت بالا و قدرت نفوذ زیاد هستند که سلول های داخل بدن را خرد می کنند . اشعه گاما شبیه پرتوهای X است و قدرت نفوذ بالایی دارد . در مرحله گوی آتشین اولیه در انفجار اتمی ، اشعه های گامای اولیه و نوترون ها مهمترین تهدید به حساب می آیند . اشعه های بتا و آلفا ذرات رادیواکتیو هستند و با غبار رادیواکتیو حاصل از باران رادیواکتیو در ارتباط هستند . آنها ذرات با بُرد کوتاه هستند . و شما می توانید خود را در مقابل آنها حفظ کنید اگر تمهیدات لازم را استفاده کنید . برای اطلاع یافتن از عوارض ناشی از جراحات پرتویی به واکنش های بدن به پرتوژی مراجعه کنید.

پرتوژی ثانویه

پرتوژی ثانویه شامل تمامی پرتوهایی می شود که بعد از یک دقیقه اول انفجار اتمی ساطع می شوند . پرتوژی ثانویه از پرتوژی القاء شده و باران اتمی تشکیل شده است .

پرتوژی القاء شده

این شامل منطقه ای کوچک و به شدت رادیواکتیو دقیقاً زیر گوی آتشین است . زمین اشعه خورده این منطقه برای مدت بسیار طولانی رادیواکتیو می ماند . شما نباید به این منطقه بروید .

باران اتمی

باران اتمی شامل مواد جامد و مایع رادیواکتیو همراه با قطعات سلاح است . در طی یک انفجار سطحی ، یا اگر یک گوی آتشین انفجار هسته ای هوایی ، زمین را لمس کند ، مقدار زیادی مواد جامد و آب بخار می شوند و همراه با آنها قطعات سلاح نیز بخار می شوند ، آنها با فشار به ارتفاعی برابر ۲۵-۰۰۰ متر یا بیشتر می رسند . وقتی که این بخار سرد شود ، آنها می توانند بیش از ۲۰۰ نوع مختلف رادیواکتیو تولید کنند . اجرای بمب که به صورت بخار درآمده اند به صورت اجسام رادیواکتیو نازکی در می آیند که باد آنها را با خود می برد و به صورت گرد و غبار رادیواکتیو فرو می ریزند . ذرات ریز پرتوهای آلفا ، بتا و گاما از خود تولید می کنند . در مقابل اشعه آلفا و بتا به راحتی می توان مقابله کرد و اشعه گامای باقیمانده نیز از گامایی که در طی اولین دقیقه انفجار ساطع می شود ضعیف تر است . باران اتمی مهمترین خطر پرتوژی گرمایی است اما دوز کُشنده کمتری در مقایسه با پرتوژی اولیه تولید می کند .

واکنش های بدن به پرتوژی

اثرات پرتوژی بر بدن انسان را می توان به دو صورت مزمن یا حاد طبقه بندی کرد . اثرات مزمن آنهایی هستند که سالها بعد از در معرض اشعه قرار گرفتن آشکار می شوند . مثالهایی از آنها عبارتند از : سرطان و نقصهای ژنتیکی . این اثرات مزمن در ارتباط با دوز کم اشعه هستند که در ضمن حضور شما در یک محیط رادیواکتیو بر روی شما اثر گذاشته اند . از طرف دیگر اثرات حاد از اهمیت ویژه ای برای زنده ماندن شما برخوردار هستند . بعضی اثرات حاد چند ساعت پس از در معرض اشعه قرار گرفتن ظاهر می شوند . اینها اثراتی هستند که پس از آسیب دیدن فیزیکی بافت در ضمن آسیب دیدن مستقیم اشعه بوجود می آیند . احساس مریضی بر اثر تابش اشعه و سوختگی های بتا مثالهایی از اثرات حاد هستند . عوارض مریضی بر اثر اشعه ، اسهال ، استفراغ ، ضعف و ناتوانی و ریختن موها است . نفوذ اشعه های بتا سبب سوختگی زخمی شبیه سوختگی های بر اثر تابش ایجاد می کند .

توانایی بازسازی

وسعت آسیب وارد شده به بدن به میزان زیادی به قسمتی از بدن که در معرض اشعه قرار گرفته و مدت زمانی که در معرض قرار داشته بستگی دارد و همین طور است توانایی باز سازی . مغز و کلیه ها توانایی باز سازی کمی دارند . از طرف دیگر (پوست و مغز استخوان) بخش های آسیب دیده هستند . معمولاً یک دوز ۶۰۰ سانتی گرم به سرتاسر بدن سبب مرگ می شود . اگر فقط دست شما این دوز را دریافت کنید ، سلامتی عمومی شما به میزان زیادی دچار آسیب نمی شود ، اما دست شما به میزان زیادی آسیب می بیند .

مخاطرات خارجی و داخلی

یک خطر خارجی می تواند به بدن آسیب وارد کند . اشعه گاما با قدرت نفوذ زیاد یا اشعه بتا با قدرت نفوذ کم که می تواند ایجاد سوختگی کند می تواند ایجاد آسیب خارجی نمایند . ورود یک جسم تولید کننده پرتوهای آلفا یا بتا به داخل بدن می تواند ایجاد آسیب داخلی کند . خطر خارجی ایجاد درخشندگی در سرتاسر بدن و سوختگی بتا می کند . خطر داخلی سبب درخشندگی ارگانهای حساس مانند ناحیه روده ، غدد تیروئید و استخوان می شود . یک مقدار بسیار کم از مواد رادیواکتیو می تواند آسیب جدی به اینها و سایر ارگانهای داخلی وارد کند . خطر داخل می تواند از طریق مصرف آب یا غذای آلوده یا به وسیله جذب شدن از طریق بریدگی ها و خراش ها وارد بدن شود . موادی که از طریق تنفس وارد بدن می شود خطر کمی ایجاد می کنند . شما می توانید به میزان زیادی خطر مواد پرتوزای داخلی را با رعایت اصول بهداشت فردی و رفع آلودگی کردن دقیق از آب و غذای خود کاهش دهید .

عوارض

عوارض جراحات پرتوزایی شامل تهوع ، استفراغ و اسهال است . شدت این عوارض به میزان حساسیت ناحیه روده به پرتو بستگی دارد و شدت عوارض و سرعت ظاهر شدن آنها بعد از در معرض اشعه قرار گرفتن علائم خوبی هستند تا شما بتوانید میزان آسیب وارد آمده توسط پرتو را تعیین کنید . آسیب روده ای می تواند از طریق مواد خطرناک و پرتوزایی داخلی یا خارجی ایجاد شود .

اقدامات جهت جلوگیری از نفوذ پرتوهای خارجی

دانش در مورد خطرات پرتوزایی که قبلاً در مورد آن بحث شده است در زنده ماندن شما در محیطی که باران اتمی می بارد بسیار مهم است . این همچنین ضروری است که بدانید چگونه خودتان را از بیشتر انواع خطرناک پرتوهای باقیمانده - پرتوهای خارجی نفوذ کننده - محافظت کنید .

وسیله ای که شما می توانید جهت حفاظت خودتان در مقابل نفوذ پرتوهای خارجی مورد استفاده قرار دهید ، عبارتند از : زمان ، فاصله و پوشش . شما می توانید با کنترل دوره زمانی در معرض قرار گرفتن خودتان سطح پرتوزایی را کاهش دهید و کمک کنید تا شانس زنده ماندن افزایش یابد و شما همچنین می توانید تا جایی که امکان دارد از منبع تولید پرتو دور شوید . نهایتاً شما می توانید شیئی را که اشعه را جذب می کند یا شما را محافظت می کند بین خود و پرتو قرار دهید .

زمان

زمان از دو جهت برای ما به عنوان فردی که می خواهد زنده بماند اهمیت دارد . اول این که دوزهای پرتوزایی جمع شونده هستند . هر قدر شما بیشتر در معرض رادیواکتیو قرار گیرید دوز بیشتری دریافت می کنید . بهتر این است که حداقل زمان را تا جای ممکن در یک منطقه رادیواکتیو بگذرانید . دوم اینکه رادیواکتیویته با مرور زمان کاهش می یابد و تنزل پیدا می کند و این موضوع به عنوان نیمه عمر رادیواکتیو شناخته شده است . بنابراین یک ماده رادیواکتیو نیمی از توان رادیواکتیویته خود را در طی زمان مشخصی از دست می دهد . قانون شصت دست برای زوال رادیواکتیویته است که ماده رادیواکتیو شدت خود را از دست می دهد بوسیله فاکتوری که در طی زمان حداکثر یافتن پرتوزایی قدرت ماده رادیواکتیو هفت برابر کاهش می یابد . مثلاً اگر یک منطقه باران اتمی دارای حداکثر سرعت پرتوزایی برابر 200 C gys در ساعت داشته باشد ، وقتی که ریزش تمام می شود ، این سرعت تا ۲۰ بعد از ۷ ساعت و تا ۲ بعد از ۴۹ ساعت کاهش می یابد . حتی یک

مشاهده گر تعلیم ندیده هم می تواند ببیند که آسیبهایی حاصل از ریزش باران اتمی دقیقاً بعد از انفجار بوجود می آیند و این آسیب ها پس از زمان کوتاهی سریعاً کاهش می یابند . به عنوان فردی که زنده مانده است ، سعی کنید تا زمانی که قدرت ماده رادیواکتیو تا سطح ایمنی کاهش یابد از قرار گرفتن در منطقه ریزش باران اتمی خودداری کنید . اگر بتوانید از این منطقه به اندازه کافی دور شوید تا بیشتر مواد رادیواکتیو قدرت خود را از دست بدهند ، شما شانس زنده ماندن خود را تقویت کرده اید .

فاصله

فاصله حفاظت بسیار مؤثری در مقابل نفوذ پرتو گاما فراهم می آورد ، زیرا قدرت پرتو زایی با فاصله گرفتن از منبع تولید کاهش می یابد . مثلاً اگر در فاصله ۳۰ سانتیمتری از پرتوزا شما ۱۰۰۰cgys پرتو دریافت می کنید ، در ۶۰ سانتیمتری شما ۲۵۰cgys پرتو دریافت می کنید . سپس ، وقتی که شما فاصله را دو برابر می کنید ، پرتو زایی به $2 (1/5)$ یا ۰/۲۵ کاهش می یابد . همینطور که این فرمول در مورد منابع پرتو زایی متراکم کارایی دارد برای مناطق گسترده پرتو زایی مثل منطقه ریزش باران اتمی نیز کارایی دارد .

پوشش

استفاده از پوشش مهمترین روش برای حفاظت از نفوذ پرتو است . در میان سه اقدام بیان شده جهت مقابله با نفوذ پرتو ، پوشش بهترین حفاظت را فراهم می آورد و در شرایط سخت به راحتی قابل استفاده است . بنابراین ، این روش پسندیده ترین روش است .

در صورت عدم امکان دسترسی به پوشش ، از ۲ روش قبلی تا حد اکثر امکان استفاده کنید .

پوشش در واقع با جذب کردن یا ضعیف کردن نفوذ اشعه کار می کند و بدین ترتیب میزان اشعه ای که به بدن شما می رسد را کاهش می دهد . هر قدر ماده مورد استفاده تراکم بیشتری داشته باشد ، بهتر برای شما پوشش ایجاد می کند . سرب ، آهن ، بتن و آب مثالهای خوبی از مواد ایجاد کننده پوشش هستند .

ابعاد پزشکی خاص

وجود باران اتمی در منطقه شما ایجاب می کند که در اقدامات مربوط به کمکهای اولیه تغییرات جزئی بدهید . شما باید تمامی زخم ها را ببندید تا از آلوده شدن آنها به مواد رادیواکتیو به آنها جلوگیری کنید . ابتدا شما باید سوختگی های حاصل از اشعه بتا را بشویید و سپس آنها را مانند یک سوختگی معمولی درمان کنید . برای جلوگیری از عفونت اقدامات فوق العاده ای انجام دهید . بدن شما به دلیل تغییرات در مواد شیمیایی موجود در خون ممکن است به عفونت بسیار حساس شده باشد . توجه ویژه ای به ممانعت از ایجاد سرماخوردگی ها و عفونتهای تنفسی داشته باشید . با دقت به انجام نظافت و بهداشت فردی بپردازید تا از ایجاد عفونت جلوگیری کنید . چشمان خود را با دوربین های ابتکاری بپوشانید تا از وارد شدن مواد رادیواکتیو به چشم ها جلوگیری کنید .

پناهگاه

همان طور که قبلاً بیان شد ، مؤثر بودن یک ماده پوشش دهنده به ضخامت و تراکم آن بستگی دارد . یک ضخامت کافی از ماده پوشاننده سطح پرتو زایی را تا میزان قابل اغماض کاهش می دهد .

دلیل اولیه یافتن و ساختن پناهگاه حفاظت کردن از خود در برابر پرتوهای قوی گاما اولیه است که در طی ریزش باران اتمی ایجاد می شوند . برای یافتن پناهگاه شما پنج دقیقه فرصت دارید . سرعت در یافتن پناهگاه امری بسیار ضروری است . بدون پناهگاه ، میزان دوز دریافتی در دو ساعت اول برابر است با مقدار دوز دریافتی در طول یک هفته قرار گرفتن در یک منطقه آلوده میزان دوز دریافتی در این هفته برابر است با میزان دوز محاسبه شده در طی یک نیمه عمر که در همین منطقه آلوده آزاد می شوند .

میزان ضخامت مورد نیاز جهت ضعیف کردن اشعه گاما کمتر است از مقدار ضخامتی است که اشعه گاما (حاصل از ریزش باران اتمی) برای حفاظت نیاز دارد . پرتوهای باران اتمی دارای انرژی کمتری نسبت به پرتوهای اولیه انفجار هسته ای هستند . در مقابل پرتوهای حاصل از باران اتمی یک مقدار کم از مواد پوششی می تواند حفاظت کافی را فراهم آورد .

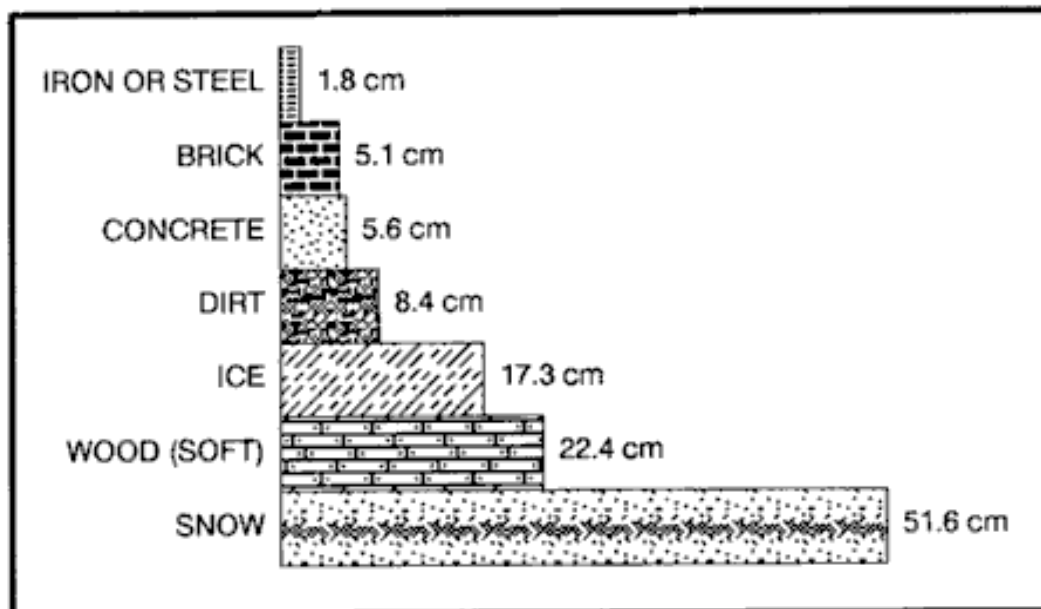


Figure 23-1. Thickness of materials to reduce gamma radiation.

(تصویر ۱-۲۳)

ضخامتهای مختلف مورد نیاز از مواد مختلف را که جهت کاهش دادن انتقال پرتوهای گاما تا اندازه ۵۰ در صد مورد نیاز هستند نشان می دهد .

تصویر ۱-۲۳ . ضخامت مواد برای کاهش دادن پرتوهای گاما

آهن یا استیل	۱/۸ سانتی متر
آجر	۵/۱ سانتی متر
بتون	۵/۶ سانتی متر
نخاله	۸/۴ سانتی متر
یخ	۱۷/۳ سانتی متر
چوب نرم	۲۲/۴ سانتی متر
برف	۵۱/۶ سانتی متر

اصل مربوط به ضخامت مواد در فهمیدن توانایی جذب پرتوهای گاما توسط مواد مختلف بسیار مفید است . بر اساس این اصل اگر ۵ سانتیمتر آجر ، سطح پرتو گاما را به ۰/۵ کاهش دهد ، افزودن ۵ سانتیمتر دیگر آجر شدت پرتو را به ۰/۵ دیگر کاهش می دهد . این بدین معنا است که یک چهارم از میزان اصلی اشعه کاسته شده است و ۱۵ سانتیمتر آجر ، سطح اشعه گاما را تا یک هشتم کاهش داده ، ۲۰ سانتیمتر تا یک

شانزدهم و این همینطور ادامه دارد . سپس یک پناهگاه که به وسیله یک متر نخاله حفاظت می شود ، شدت اشعه با قدرت ۱۰۰ سانتی گرم در ساعت که در خارج قرار دارد را تا اندازه ۰/۵ سانتی گرم در ساعت در داخل پناهگاه کاهش می دهد .

پناهگاههای طبیعی

عوارض طبیعی که پوشش فراهم می آورند پناهگاههای راحتی هستند و مکانهای ایده آلی برای پناه گرفتن اضطراری می باشند . مثالی خوبی از آنها عبارتند از : نهرها ، مسیلهها ، بخش های پیش آمده سنگها ، تپه ها و ساحل رودخانه . در مناطقی که حفاظ طبیعی وجود ندارد یک محل را برای حفاظت حفر کنید . یا اینکه زمین را بشکافید .

نهرها

در هنگام حفر کردن یک نهرا از داخل نهرا حفر شده کار بکنید تا در ضمن کار کردن بخشهایی از بدن شما پوشیده شود و همه بدن شما در معرض اشعه نباشد . در فضاهای باز ، سعی کنید تا نهرا را در محل های مستعد حفر کنید و خاک و سنگ حاصل از کندن زمین را در اطراف شکاف کوبه کنید . در سطح زمین ، خاک و سنگ را اطراف بدن خود جمع کنید تا پوشش مضاعفی فراهم آورید . بسته به خاک منطقه ، زمان تهیه پناهگاه ممکن است از چند دقیقه تا چند ساعت طول بکشد . اگر شما هر چه سریع تر که می توانید زمین را حفر کنید میزان دوز دریافتی شما کمتر می شود .

سایر پناهگاهها

هر چند پناهگاه زیرزمینی که با یک متر یا بیشتر خاک پوشیده شده باشد ، بهترین حفاظت را در مقابل پرتوها فراهم می آورد ، ساختمانهای اشغال نشده زیر نیز حفاظت مناسبی را فراهم می آورند :

● غارها و تونل هایی که با بیشتر از یک مت خاک پوشانده شده اند .

● زیرزمین ها و سرداب ها

● کانال های زیرزمینی

● زیرزمین ها یا انباری های ساختمانهای تخلیه شده

● ساختمانهای تخلیه شده ساخته شده از سنگ یا گِل.

سقف ها

این ضروری نیست که شما یک سقف برای پناهگاه خود درست کنید . فقط زمانی که مواد تهیه سرپناه به میزان زیادی در دسترس هستند و شما مقدار مختصری مجبورید برای تهیه مسکن در معرض آلودگی قرار گیرید ، این کار را انجام دهید .

اگر تهیه یک سقف مستلزم این است که شما برای مدت زیادی در معرض پرتوهای نفوذ کننده قرار گیرید ، این بهتر است که یک سقف برای پناهگاه درست نکنید عملکرد این سقف این است که تابش پرتوهای حاصل از باران اتمی را به بدن شما کاهش می دهد . اگر شما از یک سقف نازک استفاده می کنید ، سقف پوشش خیلی کمی برای شما فراهم می کند .

شما می توانید با یک پانچو که به سنگها ، نخاله ها یا سایر مواد مشابه متصل شده است یک سقف ساده درست کنید . شما می توانید با تکاندن مواد از روی پانچو به پایین سقف را آماده کنید . این پوشش شما را از ذرات رادیواکتیو موجود در سطح نمی پوشاند اما فاصله شما را از مواد باران اتمی بیشتر می کند و منطقه پوشیده شده را از آلوده شدن بیشتر حفظ می کند .

انتخاب محل قرار گرفتن پناهگاه و آماده سازی

جهت کاهش مدت زمان در معرض قرار گرفتن و به همین ترتیب میزان دوز دریافتی ، در هنگام انتخاب محل و آماده سازی پناهگاه فاکتورهای زیر را مورد توجه قرار دهید :

- هر جا که امکان داشت ، دنبال یک پناهگاه ناقص و سر هم بندی شده موجود بگردید که شما بتوانید درست کنید . اگر در دسترس نبود یک شکاف در زمین حفر کنید .

- سرپناه را به اندازه کافی عمیق حفر کنید تا به خوبی از شما محافظت کند و سپس به راحت بیشتر آن را گشاد کنید .

- بالای موضع درگیری یا نهر را با هر ماده موجود یا یک لایه نازک خاک بپوشانید . اگر می توانید این کار را بدون ترک کردن پناهگاه انجام دهید . وقتی که تهیه سقف و استتار کردن هر دو مورد توجه هستند ، این تقریباً امن تر است تا بدون سقف باشید تا اینکه خود را در معرض اشعه در منطقه جنگی قرار دهید .

- در ضمن تهیه سرپناه ، تمامی بخش های بدن خود را لباس بپوشانید تا آن را در مقابل سوختگی بتا حفظ کنید .

- محل پناهگاه را از هر ماده ته نشین شده از سطح شامل شانه ها یا سایر مواد که شما می توانید دور بریزید پاک کنید . این پاکسازی جهت از بین بردن مواد آلوده از منطقه ای که شما در آن قرار خواهید گرفت صورت می پذیرد . منطقه پاکسازی شده باید حداقل تا ۱/۵ متر پشت منطقه پناهگاه شما امتداد یابد .

- رفع آلودگی از هر ماده ای که شما به سرپناه می آورید . این مواد شامل علف ها یا شاخ و برگهایی است که شما برای عایق کاری یا تهیه تختخواب استفاده می کنید و بخش خارجی لباس های شما (مخصوصاً کفش ها) . اگر آب و هوا اجازه داد لباس های شما به شدت آلوده شده بود ، شما ممکن است بتوانید بعداً آن را بازیابی کنید (بعد از ، از بین رفتن رادیواکتیو) هنگامی که پناهگاه را ترک می کنید . اگر لباس خشک است ، شما می توانید با تکاندن آن در خارج از ورودی پناهگاه آن را رفع آلودگی کنید تا غبار رادیواکتیو را بزدايید . شما می توانید از هر نوع آب ، حتی آب آلوده شده ، جهت زدودن مواد حاصل از باران اتمی استفاده کنید . به سادگی ماده را داخل آب کنید و تکان دهید تا آب آن گرفته شود . آن را نچلانید ، زیرا این عمل سبب می شود که مواد رادیواکتیو در لباس گیر کند .

- در صورت امکان و بدون این که پناهگاه درست کنید ، بدن خود را با آب و صابون بشوید ، حتی اگر آب در دسترس شما آلوده باشد . این شستشو بسیاری از ذرات رادیواکتیو مضر که ممکن است سبب سوختگی های بتا یا سایر آسیب ها گردند را می زداید . اگر آب در دسترس نیست ، صورت و سایر بخشهای آشکار پوست را تمیز کنید تا ذرات و غبارهای آلوده شده از روی آنها پاک شوند . شما ممکن است صورت خود را با یک تکه پارچه تمیز یا یک مشت پر از مواد غیر آلوده تمیز کنید .

- به محض آماده شدن سرپناه ، در آن دراز بکشید ، گرم بمانید و بخوابید و تا جایی که امکان دارد در پناهگاه استراحت کنید .

- وقتی که استراحت نمی کنید ، با ریختن نقشه فعالیت های آینده خود ، خواندن نقشه ها یا با نرم تر کردن پناهگاه خود را سرگرم نگه دارید .

- در صورت احساس تهوع و علائم بیماری پرتوزایی دچار اضطراب نشوید . خطر اصلی که شما را تهدید می کند دچار عفونت شدن است ، هیچ درمان مشخصی برای بیماری ناشی از پرتوزایی وجود ندارد . استراحت کردن ، نوشیدن مایعات ، انجام هر کار در زمانی که مانع استفراغ

شود ، حفظ ذخیره غذایی بدن و جلوگیری از در معرض بیشتر قرار گرفتن به شما کمک می کند تا از دچار عفونت شدن جلوگیری کنید و درمان شما نیز کمک می کند . حتی دور کمی پرتو می تواند سبب شود این علائم که ممکن است در مدت زمان کوتاهی ناپدید شوند آشکار گردند .

جدول زمانی در معرض اشعه قرار گرفتن

در جدول زمانی زیر اطلاعات مورد نیاز جهت اجتناب از دریافت دوز خطرناک ارائه شده است و به شما اجازه می دهد تا خود را با مشکلات تطبیق دهید .

- به مدت ۴-۶ روز بعد از پرتاب آخرین بمب بطور کامل منطقه را ترک کنید .
- یک آشکار شدن مختصر جهت پیدا کردن آب در سومین روز مجاز است ، اما این آشکار شدن نباید بیش از ۳۰ دقیقه طول بکشد .
- یک آشکار شدن و در معرض قرار گرفتن به اندازه ای نه بیشتر از ۳۰ دقیقه در روز هفتم .
- یک در معرض قرار گرفتن نه بیشتر از یک ساعت در روز هشتم .
- آشکار شدن و در معرض قرار گرفتن به اندازه ۲-۴ ساعت از روز نهم تا روز دوازدهم .
- کارهای معمولی و سپس استراحت کردن در پناهگاه حفاظت شده از روز سیزدهم .
- در تمامی موارد آشکار شدن و در معرض قرار گرفتن خود تا جای ممکن مختصر کنید . فقط برای نیازمندیهای ضروری خود که حتماً باید به آنها عمل کنید از پناهگاه خارج شوید . پس از هر بار بیرون آمدن به رفع آلودگی از خود بپردازید .
- زمان های بیان شده در بالا دست پایین گرفته شده اند . اگر بعد از اولین یا دومین روز مجبور شدید از پناهگاه بیرون بروید ، مطمئن شوید که این بیرون رفتن از میزانی که واقعاً مورد نیاز است طولانی تر نشود .

تهیه آب

در یک منطقه آلوده شده به باران اتمی ، منابع آب موجود ممکن است آلوده شوند . اگر شما برای حداقل ۴۸ ساعت قبل از نوشیدن هر آبی صبر کنید تا مواد رادیواکتیو غیر فعال شوند و ایمن ترین منبع آبی ممکن را انتخاب نمایید ، شما به مقدار زیادی خطر خوردن مقدار رادیواکتیو مضر را کاهش می دهید .

هر چند فاکتورهای زیادی (مسیر وزش باد ، بارش باران ، رسوب) بر انتخاب یک منبع آب از طرف شما مؤثر هستند ، به راهنماییهای زیر توجه کنید :

ایمن ترین منابع آبی

آب چشمه ها ، چاه ها یا سایر منابع زیر زمینی که از میان فیلترهای طبیعی عبور می کند ، ایمن ترین منابع آبی به حساب می آیند . آبی که در لوله ها یا ظروف خانه های متروک یا آب انبارها و سردابها یافت می شود ، نیز از ذرات رادیواکتیو پاک است . این آب پاکیزه بوده و برای خوردن مناسب است ، هر چند شما باید تمهیداتی را برای مقابله با عوامل باکتریایی موجود در آب به کار ببندید .

برفی که از عمق ۱۵ سانتیمتری یا بیشتر در زمان ریزش باران اتمی بر سطح بیرون کشیده می شود نیز یک منبع آبی ایمن است .

آب رودخانه ها و نهرها بعد از چندین روز از آخرین انفجار هسته ای به دلیل رقیق شدن از آلودگی های هسته ای پاک می شود . در صورت امکان ، چنین آبی را قبل از نوشیدن با فیلتر کردن از ذرات رادیواکتیو پاک کنید . بهترین روش فیلتراسیون این است که حفره های رسوب حفر کنید یا ظروفی در کنار منبع آبی قرار دهید تا آب به داخل آن ظروف تراوش نموده و مواد آلوده اتمی که در آب وارد شده اند زدوده می شوند . این روش بیش از ۹۹٪ رادیواکتیویته آب را از بین می برد . شما باید حفره را بپوشانید از آلوده شدن بیشتر آن جلوگیری کنید . تصویر ۹-۶ را به عنوان یک مثال از فیلتر آبی مشاهده نمایید .

آب راکد

آب خلیج ها ، استخرها ، حوضچه ها و سایر منابع آبی ساکن از همه آلوده تر به نظر می رسند ، هر چند که بیشتر مواد رادیواکتیو آنها و ایزوتوپهای رادیواکتیو با دوره عمر طولانی درته آن رسوب می کنند . از یک تکنیک ته نشین سازی برای تصفیه این آب استفاده کنید . اول ، یک سطل یا ظرف عمیق دیگری را تا سه چهارم از آب آلوده پر کنید . سپس مقداری خاک از عمق ۱۰ سانتیمتری یا بیشتر زیر سطح زمین بردارید و با آب مخلوط کنید . برای هر ۱۰ سانتیمتر آب از حدود ۲/۵ سانتیمتر خاک استفاده کنید . آب را به هم بزنید تا زمانی که ببینید بیشتر ذرات خاک در آب معلق هستند و اجازه دهید تا مخلوط برای حداقل ۶ ساعت رسوب کرده بیشتر ذرات رادیواکتیو را با خود رسوب می دهند و روی آنها را می پوشانند . سپس شما می توانید از آب تمیز موجود در بالا را خالی کنید . این آب را با یک فیلتر تصفیه کنید .

تمهیدات اضافی

به عنوان یک تمهید اضافی در برابر بیماری ها ، به همه آنها قرص تصفیه آب که در کیت مخصوص زنده ماندن در شرایط سخت است بزنید یا این که آن را بجوشانید .

تهیه غذا

هر چند تهیه غذای قابل خوردن در یک منطقه آلوده به پرتوهای رادیواکتیو کاری مشکل است ، اما غیر قابل حل نیست . شما جهت تهیه و انتخاب جیره های غذایی و غذاهای محلی نیازمند این هستید که از اقدامات ویژه ای پیروی کنید . به دلیل این که بسته بندی محکم از جیره های غذایی خود را با هر غذایی که شما می توانید در خارج از پناهگاه پیدا کنید تکمیل نمایید . بیشتر غذاهایی که شما ممکن است در ساختمانهای متروک پیدا کنید . بعد از رفع آلودگی شدن قابل استفاده هستند . این ها شامل غذاهای کنسروی و بسته بندی شده می شود که بعد از برداشتن ظرف آنها یا تمیز کردن یا شستن آنها از مواد رادیواکتیو پاک می شوند . اینها شامل غذاهایی می شود که در هر ظرف بسته نگهداری شده اند یا در منطقه محافظت شده ای ذخیره شده اند (مانند زیرمین ها و سرداب ها) ، اگر شما آنها را قبل از خوردن بشوید . تمامی ظروف غذا را قبل از لمس کردن بشوید یا تمیز کنید تا از آلودگی بیشتر جلوگیری نمایید .

اگر مقداری کافی غذای آماده در منطقه نبود ، شما باید رژیم غذای خود را با منابع غذایی محلی تکمیل کنید . منابع غذایی محلی شامل گیاهان و جانوران می شود .

جانوران به عنوان یک منبع غذایی

این طور فرض کنید که تمامی حیوانات بدون توجه به عادت دادن آنها و شرایط زندگیشان در معرض پرتوهای رادیواکتیو قرار گرفته اند . اثرات پرتوزایی بر حیوانات مانند اثرات آن بر انسان است . پس بیشتر حیوانات وحشی که در یک منطقه باران اتمی قرار می گیرند . اغلب دچار مریضی یا مرگ ناشی از پرتوزایی در طی اولین ماه بعد از انفجار هسته ای می گردند . همچنین حیوانات ممکن است از مواد رادیواکتیو مضر در امان نبوده باشند ، شما باید زمانی که از آنها به عنوان یک منبع غذایی استفاده نمایید که سایر منابع در دسترس نبوده

باشند ، شما باید زمانی که از آنها به عنوان یک منبع غذایی استفاده نمایید که سایر منابع در دسترس نباشند . با آماده سازی دقیق و با پیروی کردن از چندین اصل مهم ، می توان از حیوانات بعنوان یک منبع غذایی خوب استفاده کرد .

اول ، از خوردن حیوانی که به نظر می رسد مریض است اجتناب کنید . این ممکن است به دلیل مسمومیت رادیواکتیوی دچار یک عفونت باکتریایی گسترش یافته شده باشد . گوشت آلوده ، حتی اگر خوب پخته باشد ، می تواند سبب بیماری یا مرگ شوند اگر خورده شوند .

حیوانات را با دقت پوست بکنید تا از آلوده شدن داخل بدن حیوان به مواد رادیواکتیو موجود بر پوست باشیم جلوگیری کنید . از خوردن گوشت نزدیک به استخوانها و مفاصل اجتناب کنید ، زیر اسکلت حیوان حاوی بیش از ۹۰٪ رادیواکتیویته است . بافت ماهیچه ای حیوان برای خوردن بی ضرر است . قبل از پختن آن ، گوشت را از استخوان جدا کنید و حداقل یک ضخامت ۳ میلیمتری از گوشت را بر روی استخوان باقی بگذارید . تمامی ارگانهای داخلی (قلب ، کبد و کلیه ها) را دور بریزید ، زیرا آنها حاوی غلظت زیادی از بتا و گاما رادیواکتیو هستند .

گوشت را به اندازه ای بپزید که خوب پخته شود . برای اطمینان از خوب پخته شدن گوشت ، آن را به ورقه های با ۱۳ میلیمتر ضخامت ببرید . چنین برشهایی همچنین زمان طبخ کردن را کاهش می دهد و سبب صرفه جویی در مصرف سوخت می شود .

وسعت آلودگی در ماهیها و آبیان بسیار بیشتر از حیوانات خشکی است . این موضوع همچنین در مورد گیاهان آبی نیز صدق می کند ، مخصوصاً در مناطق ساحلی ، از منابع غذایی آبی فقط در شرایط اضطراری استفاده کنید .

همه تخم ها ، حتی اگر در زمان ریزش باران اتمی گذاشته شده باشند برای خوردن ایمن هستند . کاملاً از خوردن شیر هر حیوانی در منطقه آلوده اجتناب کنید ، زیرا حیوانات مقدار زیادی از رادیواکتیویته موجود در گیاهانی که می خورند را جذب می کنند .

گیاهان به عنوان منابع غذایی

آلودگی گیاهان بر اثر فرو نشستن باران اتمی بر سطح خارجی آنها یا بر اثر جذب عناصر رادیواکتیو از ریشه هایشان خارج ایجاد می شود . اولویت انتخاب شما در بین غذاهای گیاهی باید با سبزیجات مانند سیب زمینی ، شلغم ، هویج و سایر گیاهانی باشد که بخش خوراکی آنها در زیر زمین می رویند . اینها برای خوردن از همه ایمن تر هستند زیرا شما می توانید آنها را بشویید و پوست آنها را بکنید .

دوم می توانید از گیاهانی استفاده کنید که خوراکی هستند و شما می توانید با شستن یا پوست کندن آنها آلودگی آنها را از بین ببرید . مثالهایی از آنها عبارتند از : موز ، سیب زمینی ، سیب ، گلابی وحشی و سایر میوه ها و سبزیجات مشابه . گیاهان و سبزیجات با پوست نرم که شما نمی توانید پوست آنها را بکنید یا با شستن آنها رفع آلودگی کنید ، ممکن است سومین انتخاب شما از منبع غذایی اضطراری باشد .

مؤثر بودن رفع آلودگی با ساییدن ناهموار بودن سطح میوه متناسب است . میوه های با سطح نرم بیش از ۹۰٪ آلودگی خود را بعد از شستشو از دست می دهند ، در حالی که گیاهان با سطح ناهموار فقط حدود ۵۰٪ آلودگی از بین می رود .

گیاهان با سطح ناهموار (مانند کاهو) را فقط به عنوان آخرین ذخیره غذایی مورد استفاده قرار دهید ، زیرا شما نمی توانید به طور مؤثری با پوست کندن یا شستشو آنها را رفع آلودگی کنید . سایر غذاها که به سختی به وسیله شستشو با آب رفع آلودگی می شوند شامل میوه های خشک شده (انجیر ، آلو خشک ، هلو ، زردآلو و گلابی) و دانه های سویا می باشند .

در مجموع شما می توانید از هر غذای گیاهی که آماده استفاده است ، استفاده کنید . اگر بتوانید بطور مؤثری آنها را رفع آلودگی کنید ، مخصوصاً اگر در طی یا بعد از ریزش باران اتمی مورد استفاده قرار گیرند . از استفاده کردن از این گیاهان برای غذا اجتناب کنید مگر در موارد اضطراری .

محیط بیولوژیک

استفاده از عوامل بیولوژیک، امری واقعی است. خود را برای زنده ماندن آماده کنید بوسیله کارگشته شدن در وظایف تعیین شده در دستورالعمل مخصوصی وظایف عمومی یک سرباز (SMCTS). بدانید که چه چیزی شما می خواهید انجام دهید تا از خودتان در مقابل این عوامل حفاظت کنید.

عوامل بیولوژیک و اثرات آنها

عوامل بیولوژیک میکروارگانیسم هایی هستند که سبب ایجاد بیماری در بین پرسنل، حیوانات یا گیاهان می شوند. آنها همچنین می توانند سبب خراب شدن مواد بشوند. این عوامل به دو دسته پاتوژن ها (که معمولاً جرم نامیده می شوند) و توکسین تقسیم می شوند. پاتوژن ها میکروارگانیسم های زنده ای هستند که سبب ایجاد بیماری های کشنده یا ناتوان کننده می شوند. باکتری ها، ریکتسیاها، قارچ ها و ویروس ها در دایره عوامل پاتوژن قرار می گیرند. توکسین ها سمومی هستند که از گیاهان، حیوانات یا میکروارگانیسم ها به طور طبیعی تولید می شوند. تسلیحات بیولوژیک توکسینی ممکن است شامل گستره ای متنوع از نروتوکسین ها (که سیستم اعصاب مرکزی را مورد حمله قرار می دهند) و سیتو توکسین ها (که سبب مرگ سلول می شوند) می باشند.

جرم ها

جرم ها ارگانیسم های زنده ای هستند. بعضی ملتها در گذشته از آنها به عنوان سلاح استفاده کرده اند. فقط جرم های اندکی می توانند یک عفونت را آغاز کنند، مخصوصاً اگر به داخل ریه ها استنشاق شوند. به دلیل اندازه کوچک و وزن کم جرم ها، باد می تواند آنها را تا فاصله دوری منتشر کند؛ آنها همچنین می توانند وارد محل هایی بشوند که فیلتر ندارند یا درز گرفته نشده اند. به دلیل این که ساختمانها و ظروف میتوانند جرم ها را در خود نگه دارند، غلظت جرم ها در داخل آنها بیشتر است. جرم ها بلافاصله بدن را تحت تأثیر قرار نمی دهند. آنها باید داخل بدن پخش شوند و بر سیستم دفاعی بدن غلبه کنند. به این پروسه مرحله انکوباسیون می گویند. این زمان بسته به آن جرم ممکن است که چند ساعت تا چند ماه مختلف باشد. بیشتر جرم ها باید داخل بدن میزبان زندگی کنند تا زنده بمانند و رشد کنند. عوامل جوئی مثل باد، باران، سرما و اشعه خورشید سریعاً آنها را از بین می برد. بعضی جرم ها می توانند کپسول حفاظتی یا اسپور تهیه کنند که به زنده ماندنشان در خارج از بدن میزبان کمک می کند. عوامل اسپور ساز یک خطر با طول عمر زیاد هستند که شما باید منطقه آلوده شده توسط آنها را رفع آلودگی کنید تا آنها بی اثر گردند. خوشبختانه بیشتر عوامل زنده اسپور ساز نیستند. آنها باید حداکثر تا یک روز پس از پخش شدن برای خود میزبانی پیدا کنند، در غیر این صورت خواهند مُرد. جرم ها سه راه اصلی برای ورود به بدن شما دارند: از طریق مجاری تنفسی، از طریق شکاف در پوست، از طریق دستگاه گوارش، عوارض آلودگی بسته به نوع بیماری متفاوت است.

توکسین ها

توکسینها موادی هستند که گیاهان، جانوران یا جرم ها بطور طبیعی تولید می کنند. اینها توکسین هایی هستند که در واقع به انسان آسیب می زند نه باکتری. بوتولین، که تولید بوتولیسم می کند یک مثال از آنهاست. در علم پیشرفته این قدرت به دست آمده تا مقدار زیادی از این ماده سمی را بدون استفاده از میکروب تولید کنند. این سم تولید نمود. توکسین ها ممکن است اثراتی مشابه عوامل شیمیایی ایجاد کنند. مصدومین بر اثر سم ممکن است به کمکهای اولیه در مقابل عوامل شیمیایی پاسخ ندهند. توکسین ها مانند جرم ها وارد بدن می شوند. با این حال، بعضی توکسین ها بر خلاف جرم ها می توانند به پوست بریده نشده نیز نفوذ کنند. عوارض اغلب سریعاً ظاهر می شوند، در حالی که هیچ دوره انکوباسیونی وجود ندارد. بعضی توکسین ها حتی در دوزهای خیلی کم نیز بسیار کشنده هستند. عوارض ممکن است شامل هر یک از موارد زیر باشد:

● سرگیجه

● گیج شدن روانی

- تار شدن دید یا دوبینی
- کرختی یا احساس خارش در پوست
- فلج شدن
- تشنج
- جوش یا تاول
- سرفه کردن
- تب
- درد مفاصل
- خستگی
- تهوع ، استفراغ یا اسهال
- خونریزی از شکاف های بدن
- خون در ادرار ، مدفوع یا بزاق
- شوک
- مرگ

تشخیص عوامل بیولوژیک

تشخیص عوامل بیولوژیک به دلیل طبیعت خود عوامل بیولوژیکی کاری مشکل است . شما با هیچ یک از حواس پنجگانه نمی توانید وجود آنها را تشخیص دهید . اغلب ، اولین علامت وجود عوامل بیولوژیک همان عوارض است که مصدوم در مقابل عامل از خود نشان می دهد . بهترین شانس شما برای تشخیص عوامل بیولوژیک قبل از آنکه آنها بتوانند بر شما اثر بگذارند این است که ابزار پخش کردن آنها را تشخیص دهید . سه وسیله اصلی پخش عبارتند از :

- مهمات از نوع انفجاری . اینها ممکن است بمب ها یا راکتهایی باشند که انفجار آنها آسیب فیزیکی خیلی کم به همراه دارد . انفجار یک ابر کوچک از مایع یا پودر را در منطقه اصابت به همراه دارد . این ابر سپس ناپدید می شود ؛ سرعت ناپدید شدن به عوارض طبیعی و آب و هوای منطقه بستگی دارد .
- مخازن اسپری کننده یا ژنراتورها . هواپیماها یا خودروهای دارای مخازن اسپری کننده یا ژنراتورهای آنروسل در سطح زمین یک ابر آنروسل از عوامل بیولوژیک تولید می کنند .

● ناقلین . حشرات مثل پشه ها ، کک ها ، شپش ها و کنه ها عوامل پاتوژن را پخش می کنند . وجود مقدار زیادی از آنها ممکن است نشانگر این باشد که از عوامل بیولوژیک در منطقه استفاده شده است .

علامت دیگری از حمله بیولوژیک وجود مواد غیر طبیعی بر سطح زمین یا گیاهان مریض به نظر رسیدن گیاهان ، گیاهان زراعی یا حیوانات است .

تأثیر آب وهوا و عوارض طبیعی

اطلاعات شما درباره این که آب وهوا و عوارض طبیعی بر عوامل اثر می گذارند می تواند به شما کمک کند تا از آلوده شدن با عوامل بیولوژیک اجتناب کنید . فاکتورهای آب و هوایی اصلی که بر عوامل بیولوژیک اثر می گذارند عبارتند از : نور خورشید ، باد ونزولات آسمانی . ذرات آنروسل پخش شده بیشتر مایل هستند تا در مناطق پست قرار گرفته جمع شوند ، مانند مه صبحگاهی .

نور خورشید حاوی اشعه های مرئی و ماورای بنفش است که سریعاً بیشتر جرمهایی که به عنوان عوامل بیولوژیک استفاده می شوند را می کشد . با این حال ، پوشش طبیعی یا مصنوعی می تواند بعضی عوامل را از نور خورشید در امان نگاه دارد . بعضی گونه های جهش یافته مصنوعی نیز از میان عوامل بیولوژیک نسبت به نور خورشید مقاومت . سرعت وزش بالای باد ، پخش شدن عوامل بیولوژیک را سریعتر کرده ، غلظت آنها را کاهش می دهد و آنها را خشک می کند . هر قدر عوامل با باد بیشتر دور شوند ، آن عوامل کمتر مؤثر خواهد بود . به دلیل رقیق شدن غلظت و مُردن پاتوژن ها . با این حال خطر منطقه ای که در مسیر وزش باد قرار دارد نیز جدی بوده و شما نمی توانید آن را نادیده بگیرید .

رسوب یافتن نیز نوعی عمل است که در طی آن به دنبال یک بارش سنگین عوامل بیولوژیکی از هوا شسته می شوند و کمتر به منطقه ای که در مسیر باد می رسند . با این حال ، عامل ممکن است در همان جایی از زمینی که رسوب پیدا کرده نیز خیلی مؤثر باشد .

حفاظت در برابر عوامل بیولوژیکی

اگر مایل به این هستید که سلامت خود را حفظ کنید به عوامل بیولوژیک توجه کنید . البته هیچ دلیلی برای به وحشت افتادن وجود ندارد . شما می توانید آسیب پذیری خود را به عوامل بیولوژیک به انجام ایمنی سازی های متداول ، دوری از مناطق آلوده و کنترل جوندگان و موجودات موزی کاهش دهید . شما باید همچنین از اقدامات درمانی اولیه مناسب جهت درمان زخم ها استفاده کنید و فقط از منابع آب و غذای رفع آلودگی شده مناسب بهره ببرید . شما باید به اندازه کافی بخواهید تا از دچار سستی و رخوت شدن جلوگیری نمایید . شما باید همواره از اقدامات رفع آلودگی سازی مناسب استفاده کنید .

اگر شما ماسک حفاظتی نداشته باشید ، همواره سعی کنید تا صورت خود را با یک تکه پارچه بپوشانید تا از خود در برابر عوامل بیولوژیک آنروسل حفظ کنید . گرد و غبار ممکن است حاوی انواعی از عوامل بیولوژیک باشد ؛ در هنگام وجود گرد و غبار در هوا از ماسک استفاده کنید .

یونیفرم و دستکش شما را در مقابل گزش ناقلان عوامل بیولوژیک (پشه ها و کنه ها) که بیماری را انتقال می دهند ، حفظ می کنند . کاملاً دکمه های لباس خود را ببندید و شلوار خود را داخل پوتین بکنید . یک روپوش شیمیایی حفاظت کننده بپوشید ، در صورت امکان ، زیرا آن بهتر از شما حفاظت می کند . پوشاندن پوست بدن شانس ورود عوامل را از طریق شکافها و بریدگی های موجود بر سطح بدن به داخل بدن کاهش می دهد . همواره حداکثر استانداردهای بهداشت پرسنل و ضد عفونی سازی را رعایت کنید تا از پخش شدن ناقلین جلوگیری کنید .

با آب و صابون هر زمانی که امکان داشت حمام کنید . از صابونهای آنتی باکتریال در صورت امکان استفاده نمائید . سر و بدن خود را بشوید و زیر ناخنهای خود را تمیز کنید . دندانها ، لثه ها ، زبان و سقف دهان را مستمراً تمیز کنید . لباسهای خود را در صورت امکان در آب و

صابون داغ بشوید . اگر نمی توانید لباسهایتان را بشوید . آنها را در فضای باز و زیر آفتاب پهن کنید و اجازه دهید که نور آفتاب میکرو ارگانیسم ها را از بین ببرد . بعد از یک حمله توکسینی بدن خود را با استفاده از کیت ۲A۲۵۸M را (در صورت در دسترس بودن) همانند حملات شیمیایی رفع آلودگی کنید یا اینکه بدنانتان را با آب و صابون بشوید .

پناهگاه

شما می توانید به تهیه پناهگاه در هنگام وجود آلودگی های بیولوژیک با استفاده از همان تکنیکهایی که در فصل ۵ شرح داده شده بپردازید . البته برای کاهش دادن به احتمال آلودگی بیولوژیک باید تغییرات اندکی در نحوه تهیه پناهگاه داد . از ساختن پناهگاه در زمینهای پست و گود اجتناب کنید . ذرات معلق در هوا بیشتر در این گودی ها جمع می شوند . از ساختن پناهگاه در مناطق سرسبز اجتناب کنید زیرا گیاهان ، سایه و مقدرات حفاظت برای عوامل بیولوژیک فراهم می آورد . از استفاده کردن از گیاهان در ساختن پناهگاه اجتناب کنید . ورودی پناهگاه را به صورت زاویه ۹۰ درجه در مقابل بادهای متداول قرار دهید . چنین عملی ورود ذرات معلق در هوا را به داخل محدود می کند و از راکد ماندن هوا در داخل پناهگاه جلوگیری می کند . همیشه پناهگاه خود را تمیز نگه دارید .

تهیه آب

تهیه آب در شرایط بیولوژیک کاری سخت می باشد ، اما کاری غیر ممکن نیست . هر موقع که امکان داشت سعی کنید از آبی استفاده کنید که در یک ظرف در بسته قرار داشته است . شما می توانید این اطمینان را داشته باشید که آب داخل ظرف در بسته آلوده نشده است . قبل از برداشتن آب از داخل ظرف سطح آن را با آب و صابون بشوید یا اینکه برای ۱۰ دقیقه بجوشانید .

اگر آب در ظرف در بسته فراهم نبود ، انتخاب بعدی شما آن هم فقط در شرایط اضطراری استفاده از آب چشمه است . در این حالت نیز آب قبل از نوشیدن برای فقط ۱۰ دقیقه بجوشانید . در مدت جوشاندن روی آب را بپوشانید تا از آلوده شدن بوسیله عوامل بیماری زای معلق در هوا جلوگیری کنید . آخرین انتخاب شما آن هم در شرایط بسیار اضطراری استفاده از آب راکد می باشد . عوامل ناقل بیماری و جرمها به راحتی در آب راکد زنده می مانند . این آب را تا اندازه ای که امکان دارد بجوشانید تا همه ارگانیسم ها کشته شوند . سپس آب را از یک تکه پارچه عبور دهید تا عوامل ناقل کشته شده از آب جدا شده و در تمامی موارد از قرصهای تصفیه آب استفاده کنید .

تهیه غذا

تهیه غذا نیز مانند تهیه آب کاری غیر ممکن نیست ، اما شما باید تمهیدات ویژه ای را تدارک ببینید . جیره رزمی شما به صورت سر بسته است و شما می توانید این را فرض کنید که آلوده نشده است ، شما همچنین می توانید فرض کنید که ظروف سربسته یا بسته های غذای آماده آلوده نشده اند . برای اطمینان از سلامت آنها تمامی ظروف غذا را به وسیله شستن با آب و صابون یا جوشاندن ظرف در آب به مدت ۱۰ دقیقه رفع آلودگی نماییم .

شما می توانید فقط در شرایط اضطراری جیره غذایی خود را با گیاهان یا حیوانات بومی تکمیل کنید . هر چه که شما برای تهیه غذا انجام می دهید هیچ تضمینی وجود ندارد که تمامی عوامل بیولوژیک با پخته شدن کشته شوند . به خاطر داشته باشید که شما می توانید مدت زیادی بدون غذا زنده بمانید اما خوردن غذای آلوده ممکن است سبب مرگ شما شود .

اگر شما باید از غذای محلی استفاده می کنید ، فقط گیاهان و جانورانی را که سالم به نظر می رسند انتخاب کنید . ناقلان شناخته شده بیماری ها مانند موشها یا سایر جانداران موزی را هرگز انتخاب نکنید . گیاهان را همان طور انتخاب و آماده خوردن نمایید که در منطقه رادیواکتیو انجام می داید . جانوران را نیز مانند گیاهان آماده نمایید . همواره در زمانی که به جانوران یا گیاهان دست می زنید از دستکش یا لباس محافظ استفاده نمایید . تمامی غذاهای گیاهی و جانوری را فقط با جوشاندن طبخ کنید . تمامی غذاها را حداقل به مدت ۱۰ دقیقه

بحوشانید تا همه عوامل بیماری را کشته شوند. هرگز سعی نکنید که غذاهای بومی را سرخ کرده، تنوری کنید یا کباب پز نمایید. هیچ تضمینی وجود ندارد که تمامی بخشهای عفونی شده به دمای مورد نیاز برای کشته شدن تمام عوامل بیماری را برسد. از خامخواری بپرهیزید.

محیط شیمیایی

وجود سلاحهای شیمیایی امری واقعی است. این سلاحها می توانند مشکلات گسترده ای ایجاد کنند اما شما می توانید با تجهیزات، دانش و آموزش مناسب بر این مشکل غلبه کنید. به عنوان یک نفر که زنده باقی مانده است، اولین خط دفاعی شما در مقابل عوامل شیمیایی این است که در زمینه آموزشهای انفرادی مربوط به جنگ نوین ماهر شوید. این شامل مهارت یافتن در زمینه پوشیدن ماسک و لباس محافظ، رفع آلودگی کردن از پرسنل، تشخیص عوارض عوامل شیمیایی SMCT این موضوعات را پوشش می دهد. اگر شما در زمینه این موضوعات مهارت کافی نداشتید، شانس بسیار کمی برای زنده ماندن در یک محیط شیمیایی دارید.

موضوعاتی که در زیر بیان می گردند نمی توانند جایگزین هیچیک از وظایف انفرادی گردند که شما باید در زمینه آنها ماهر گردید. SMCT در مورد عوامل شیمیایی مختلف، اثرات آنها و کمکهای اولیه برای درمان این عوامل بحث می کند. اطلاعات ارائه شده در زیر با این فرض ارائه گردیده اند که شما در زمینه استفاده از تجهیزات حفاظتی شیمیایی ماهر بوده و عوارض مختلف شیمیایی را می دانید.

تشخیص عوامل شیمیایی

بهترین روش برای تشخیص عوامل شیمیایی استفاده از آشکار ساز عوامل شیمیایی است. اگر آشکار ساز دارید از آن استفاده نمایید. البته در یک شرایط خاص و ویژه به احتمال زیاد شما باید از حواس فیزیکی خود برای تشخیص استفاده کنید. شما باید هوشیار بوده و قادر باشید تا هر علامتی که بیانگر استفاده از سلاحهای شیمیایی است را تشخیص دهید. عوامل عمومی نشانگر حضور عوامل شیمیایی عبارتند از: ریزش اشک، سخت شدن تنفس، سرفه، خارش، شوک و گیجی. در مورد عواملی که شناسایی آنها خیلی سخت است شما باید دنبال عوارض آنها در اعضاء بدن افراد موجود بگردید. محیط اطراف شما نیز علائم با ارزشی ارائه می کند که به تشخیص حضور عوامل شیمیایی کمک می کند. مثلاً حیوانات مُرده، افراد مریض یا افراد و حیواناتی که رفتاری غیر طبیعی از خود نشان می دهند.

حس بویایی شما ممکن است در مورد بعضی عوامل شیمیایی به شما هشدار دهد، اما اغلب عوامل بی بو هستند. بوی سبزه یا یونجه تازه چیده شده ممکن است علامت حضور عوامل شیمیایی باشد. اغلب عوامل بودار عامل خون هستند.

دیدن نیز در تشخیص عوامل شیمیایی به شما کمک می کند. بیشتر عوامل شیمیایی جامد یا مایع دارای رنگ هستند. در حال گاز، شما می توانید بعضی عوامل شیمیایی را به صورت یک مه رقیق یا نازک بر بالای منطقه دقیقاً بعد از انفجار بمب ببینید. با مشاهده عوارض بر سایرین یا با مشاهده وسایل پخش عوامل، شما ممکن است قادر باشید تا وجود عوامل را تشخیص دهید. گاز موسنارد در حالت مایع به صورت لکه های روغنی بر برگها یا روی ساختمان ها دیده شود.

صدای مهمات دشمن نیز علامت دیگری مبنی بر وجود سلاحهای شیمیایی است. انفجارات بمبها با صدای خفه شده علامت خوبی است.

سوزش بینی یا چشم ها یا پوست یک هشدار مهم است تا شما بدن خود را از عوامل شیمیایی دور نگه دارید. به علاوه وجود مزه عجیب در غذا، آب یا سیگار ممکن است هشدار باشد مبنی بر این که آنها آلوده شده اند.

حفاظت در مقابل عوامل شیمیایی

به عنوان یک فرد زنده مانده همواره از مراحل عمومی زیر، جهت حفاظت از خود در برابر حملات شیمیایی پیروی کنید:

● از تجهیزات حفاظت کننده استفاده کنید.

● در هنگام آلوده شدن دست به انجام کمکهای فوری و درست توسط خود بزنید.

● از رفتن به مناطقی که عوامل شیمیایی وجود دارند بپرهیزید.

● هر چه سریعتر تجهیزات و بدن خود را رفع آلودگی کنید.

ماسک و لباس محافظت کننده برای زنده ماندن شما کلیدی هستند. بدون اینها، شما شانس کمی برای زنده ماندن دارید. شما باید از آن وسایل مراقبت کنید و از آسیب دیدن آنها جلوگیری نمایید. همچنین باید نحوه صحیح انجام اقدامات کمک رسانی اولیه را به طور صحیح بدانید و تمرین کنید، قبل از اینکه در معرض عوامل شیمیایی قرار گیرید.

تشخیص عوامل شیمیایی و دوری کردن از مناطق آلوده برای زنده ماندن شما بسیار مفید است. از هر کیت آشکار ساز موجود جهت تشخیص استفاده کنید تا زمانی که در یک شرایط سخت ویژه قرار گرفتید به هر قیمتی که شده سعی کنید از مناطق آلوده دور شوید. شما می توانید پیش بینی کنید که در صورت آلوده شدن هر چه سریعتر با استفاده از اقدامات مناسب خود را پاک کنید.

پناهگاه

اگر خود را در یک منطقه آلوده یافتید، سعی کنید با سرعت هر چه تمام تر آنجا را ترک کنید. به طرف مخالف باد حرکت کنید تا زمان کمتری صرف این کنید که از منطقه ای که باد از آنجا می وزد خارج شوید. اگر شما نمی توانید سریعاً منطقه را ترک کنید و باید یک پناهگاه بسازید، از تکنیکهای ساخت پناهگاههای طبیعی با اندکی تغییر استفاده کنید. پناهگاه را در یک منطقه باز و دور از همه گیاهان تهیه کنید. تمامی خاکهای برآمده را در منطقه پناهگاه بزدایید تا منطقه را رفع آلودگی کنید. ورودی پناهگاه را بسته نگه دارید و با زاویه ۹۰ درجه قرار دهید تا از بادهای موسوم محافظت شود. هرگز با چوبهای آلوده شده آتش درست نکنید. دود حاصل سمی است. هنگام ورود به پناهگاه بسیار دقت کنید تا با خود آلودگی را وارد نکنید.

تهیه آب

مانند محیط هسته ای و بیولوژیک تهیه آب در محیط شیمیایی نیز مشکل است. مطمئناً، آب موجود در ظروف در بسته بهترین و ایمن ترین منبع است. شما باید هر چه می توانید از آن محافظت کنید. مطمئن شوید که ظرف را قبل از باز نمودن رفع آلودگی نمایید.

اگر توانستید آب موجود در ظرف در بسته پیدا کنید، سعی کنید آب را از منابع بسته مانند لوله های آب زیر زمینی تهیه کنید. شما می توانید از آب باران و برف نیز استفاده کنید. اگر هیچ علامت آلودگی در آنها ندیدید از آب تهرهای با سرعت کم استفاده کنید، اما همواره ابتدا باید وجود علائم آلودگی را کنترل کرده و همیشه آب را همان طور که در بخش مربوط به محیط هسته ای شرح داده شد فیلتر کنید. علائم آلودگی منبع آب عبارتند از: بوهای خارجی مثل سیر، خردل، گرانیوم یا بادام تلخ، لکه های روغنی بر سطح آب یا کناره های آن و وجود ماهی یا حیوانات مرده در سطح آب. اگر این علائم ظاهر شد از آب استفاده نکنید. همیشه آب را بجوشانید تا تصفیه کنید تا از وقوع عفونتهای باکتریایی جلوگیری نمایید.

تهیه غذا

خوردن غذا در یک منطقه آلوده بسیار سخت است . شما مجبورید برای خوردن ، ماسک خود را باز کنید . اگر می خواهید چیزی بخورید ، محلی را پیدا کنید که در آن با امنیت ماسک را بردارید . ایمن ترین منبع غذا همان جیره های رزمی است که در بسته هستند . غذاهای در بسته داخل قوطی ها یا بطری ها نیز امن هستند . تمامی ظروف غذای در بسته را قبل از باز کردن رفع آلودگی کنید ، در غیر این صورت غذا آلوده می شود .