



آموختن فنون بقا

بعد از کنترل ترس و ناامیدی، مهمترین چیزی که زنده ماندن ما را بیمه می‌کند این است که فنون زنده ماندن را بلد و بارها تمرین کرده باشیم تا ملکه ذهنمان شود. بنابراین باید تمرین بقا را به طور مرتب انجام بدهیم و دانشمان را بیشتر و بیشتر کنیم. بعضی از مهارت‌هایی که حتما باید پیش از طبیعت‌گردی یاد بگیریم عبارتند از: تهیه آب در شرایط سخت، قابل شرب کردن آب، تهیه غذا در طبیعت، شناخت گیاهان خوراکی، تله‌گذاری، پیدا کردن و ساخت انواع سرپناه و روش‌های برپایی آتش.

مهارت استقرار و بقای انسان در طبیعت

در گزارش امروز روش‌های بقا در برابر خطرات طبیعت و چند راه برای ساختن سرپناه و روشن کردن آتش و تهیه آب و غذا را می‌خوانید.

است و اگر بخواهیم بدون راهنما چند ساعت و حتی کمتر در کوه و جنگل و کویر بمانیم باید دوره‌های آموزشی لازم را بگذرانیم و تمرین کنیم.

شاید قرن‌ها پیش هم برای اجداد ما عجیب بوده که یک کودک بلد نباشد توی جنگل زنده بماند و برای خودش غذا و سرپناه فراهم کند. حالا دیگر فنون استقرار در طبیعت آموختنی

می‌گفت دختر ۸ ساله تهران نشین فامیلشان تا به حال درخت انار ندیده و اگر نقاشی‌های کتاب درسی نبود اصلا نمی‌دانست میوه‌ها از درخت و بوته می‌روند.

شهروند | چند وقت پیش با دوستی در باره تصاویر کتاب‌های درسی صحبت می‌کردیم و او معتقد بود تعداد عکس و نقاشی‌های طبیعت باید تا جای ممکن بیشتر باشد.

پناهگاه‌سازی



داخل شاخه‌های کوچک‌تر طوری قرار دهید که به اندازه یک اینچ (۲ و نیم سانتیمتر) ضخامت داشته باشد. در پایان برای ثابت نگه داشتن کلبه چند شاخه بالایی آن قرار دهید. یکی دیگر از راه‌های ساختن جان پناه حفر زمین یا برف است. هر چقدر زمین سفت‌تر باشد، پناهگاه شما محکم‌تر خواهد بود. روی زمین یا برف یک مستطیل به اندازه خودتان بکشید. اگر گودال خیلی بزرگ باشد، نمی‌تواند گرمای بدنتان را نگه دارد. به اندازه چهار فوت (یک متر و ۲۰ سانتیمتر) زمین را حفر کنید. گودال را با شاخه‌های درخت، یک تکه برزنت، یک تکه آهن قراضه یا هر چه که در اطراف می‌بینید که به درد این کار می‌خورد، بپوشانید. قبل از داخل شدن، یک حفره در سقف برای تنفس ایجاد کنید

آن بایستید و ببینید حیوانات آنجا نباشند یا سازه غار فروتر یخ‌تند باشد. با هر وسیله‌ای که دارید یک سایه ایجاد کنید. پانچوی تان را به یک سنگ بزرگ یا کومه‌ای از شن تکیه دهید و با یک وسیله سنگین آن را در جای خود ثابت کنید، البته این پناهگاه در برابر طوفان ایمن نیست. می‌توانید با قله‌سنگ و خاروخاشاک یک کلبه درست کنید. سر یک شاخه بلند یا دسته بلند چیزی را به کلبه درخت تکیه دهید و یک مثلث سه گوش به عنوان پایه کلبه درست کنید. بهتر است ارتفاع مثلث به اندازه قد شما باشد. شاخه‌های بلند را به شکل چادر بالای دسته قرار دهید. شاخه‌های کوچک‌تر و علف‌های هرز را در عرض کلبه (از یک طرف به طرف دیگر آن) قرار دهید. خاروخاشاک مثل برگ‌های سوزنی کاج، گیاهان هرزه و برگ‌ها را

اگر چادر همراهتان نبرده‌اید، می‌توانید با استفاده از امکانات طبیعی برای خودتان پناهگاه بسازید. فقط کمی ابتکار و خلاقیت لازم است و دانستن چند نکته: محلی را انتخاب کنید که خودتان به طور طبیعی یک پناهگاه است. پناهگاه باید دور از باد و در صورت امکان پشت به باد باشد. فضای کافی برای خوابیدن داشته باشد و از شما در مقابل خطرات طبیعی و حیوانات محافظت کند. دقت کنید که گیاهان سمی، مار، حشرات، عقرب، مورچه‌های گزنده، پیچک‌های سمی و ساس آنجا نباشند. از مناطق خطر دور شوید؛ مثل بیستر رودخانه‌های خشک، جاهایی که احتمال جاری شدن سیل یا ریزش سنگ وجود دارد، صخره‌ها، دره‌های تنگ و عمیق و زمین‌های پست. به دنبال یک غار بگردید، ولی ابتدا در فاصله مناسبی از ورودی

نکات ساده برای یک سفر بی‌درد و ایمن در طبیعت

چند ترند به در دبخور

این چند نکته را برای سفرهای طبیعت‌گردی داشته باشید تا در صفحات بعد به سراغ آموزش‌های اصولی‌تر بقیابرویم. **پناهگاه و آتش:** برای زنده ماندن قبل از هر چیز باید یک پناهگاه مناسب دست و پا کنیم و اگر هوا سرد است آتش درست کنیم. پناهگاه و آتش در سرما و گرمای بدنمان را تنظیم می‌کند تا دچار گرم‌زدگی و سرمازدگی نشویم. **جانوران را دست‌به‌سر نکنید:** اگر می‌خواهید در طول شب جانوران ناخودآگاه وارد پناهگاهتان نشوند، لازم نیست حتما حشره‌کش بریزید و تله بگذارید؛ این روش‌ها سبب آلودگی محیط زیست می‌شوند. یک ترند خوب این است که ته ظرف غذا و روغن آنها را در چاله کوچکی خالی کنید و با کمی خاک بپوشانید. برای رهایی از کک سیر بخورید و اگر هم به سراغتان آمده، می‌توانید با ترشه‌های سدر و سرو از خودتان دورش کنید.

لباس‌شویی طبیعی: در برنامه‌های چند روزه برای شستن لباس‌هایتان می‌توانید یک ظرف توی زمین درست کنید. حفره‌ای به شکل طشت بکنید و پلاستیک ضخیمی در آن پهن کنید. **ترندهای ماهیگیری:** برای اینکه نخ ماهیگیری از محل گره پاره نشود، بهترین راه این است که آن را موقع گره‌زدن با آب دهان خیس کنید. با این کار نخ خنک می‌شود و احتمال باز شدن آن پایین می‌آید. برای ماهیگیری در روزهای گرم سری به کناره‌های خنک آبگیرها و قسمت‌هایی که سایه است، بزنید. ماهی‌ها برای فرار از گرمای این قسمت‌ها جمع می‌شوند. **نگهداری از چادر:** معمولا چادرها بعد از مدتی آب می‌دهند. بهتر است چادر تان را به جای مواد شوینده با محلول آب و صابون بشوید تا لایه‌ای که مانع نفوذ آب می‌شود از بین نرود. **خودتان را خسته نکنید:** وقتی در جنگل به یک تنه درخت افتاده یا مانع بزرگ دیگری می‌رسید آن را دور بزنید، بالا و پایین رفتن از این موانع انرژی‌تان را هدر می‌دهد. **جوراب مناسب بپوشید:** جوراب‌هایی که وصله شده‌اند یا پنجه و پاشنه دولا به دار برای راهپیمایی‌های طولانی مناسب نیست، چون هر چه بیشتر راه بروید بیشتر پانتان را اذیت می‌کند. بهترین کار این است که با توجه به نوع فعالیت‌تان جوراب مخصوص تهیه کنید.

حمله می‌کنند و قسمت‌های غیرقابل هضم را می‌بلعند. کنده شدن زمین: بعضی از حیوانات برای پیدا کردن حشرات و کرم‌ها زمین را می‌کنند، در گل و لای می‌غلطند و در ریشه درختان و زیر خاک شکارشان را جست‌وجو می‌کنند. اگر چنین نشانه‌هایی دیدید، احتمالا یک گراز در نزدیکی تان است. صداها و بوها: موقع طبیعت‌گردی حواستان به انواع صداها و بوهایی که احساس می‌کنید، باشد. وقتی هوا سرد باشد می‌توانید نفس حیوانات بزرگ را مثل یک ابر غلیظ از دور ببینید. پیدا کردن لانه: مخفیگاه و خانه حیوانات را می‌توانید به آسانی از روی رد فضولات آنها پیدا کنید. در مورد پستانداران هم ردپاها را بگیرد تا لانه را پیدا کنید.

نرم باشند، ردپا تازه است. به علاوه معمولا پستانداران قوی و بزرگ جثه جرأت دارند که در طول روز بیرون از پناهگاه‌شان دنبال غذا بگردند و پستانداران کوچک شب‌ها کارشان را شروع می‌کنند. علائم به جا مانده از غذا خوردن: با توجه به درختانی که پوستشان جویده شده می‌توانید نوع حیوان را تشخیص دهید. بقایای حیواناتی که شکار شده‌اند هم راهنمای خوبی است. نوع حیوان و مقداری که از آن خورده شده نشان می‌دهد حیوان شکارچی چه بوده است. اگر گوشت هنوز نرم باشد و بوی آن احساس کنید، یعنی تازه خورده شده و احتمالا حیوان همان نزدیکی هاست. مگس‌ها جذب باقیمانده گوشت می‌شوند و به مرور زمان گوشت شکار سخت و بدبو می‌شود. در آخر هم تعداد زیادی پرنده و معمولا لاشخور به تکه‌های باقیمانده

شکارگاه‌شان کجاست و از این قبیل سوالات. انسان‌ها می‌توانند به طور غریزی این اطلاعات را به دست بیاورند و از این نشانه‌ها استفاده می‌کنند: ردپاها و نشانه‌ها: حیوانات روی زمین‌های مرطوب، برف و شن‌های نمدار اثرات واضحی به جا می‌گذارند و می‌توانیم به راحتی محل غذا خوردن، آب خوردن و پناهگاه آنها را تشخیص دهیم. صبح‌های زود ردپاها را کنترل کنید. اگر دانه‌های شب‌بیم یا تار عنکبوتی بر هم خورده باشد یا شاخه‌های کوچک در امتداد یک رد میان بوته‌ها شکسته شده باشد احتمالا حیوانی از آنجا عبور کرده و اندازه‌اش را می‌توانید تشخیص دهید. معمولا حیوانات جوان لاغرتر هستند و مسن‌ترها چربی و وزن بیشتری دارند. اگر شاخه‌های لگدمال شده خم نشده باشند و بوته‌ها هنوز سبز و

انسان‌ها هم مثل همه موجودات دیگر به طور غریزی راه و روش‌های زندگی در طبیعت را بلدند و می‌توانند از خودشان در برابر خطرات دفاع کنند. ولی فرق ما با موجودات دیگر این است که مدت‌ها از طبیعت دور بوده‌ایم و بسیاری از غرایز طبیعی بقا را فراموش کرده‌ایم. والدینمان هم تجربه چندانی از این نوع زندگی نداشته‌اند تا در اختیارمان بگذارند و همه اینها باعث شده که حالا مجبور باشیم راه‌های زنده ماندن در طبیعت را با دوره‌های آموزشی دوباره به یاد بیاوریم. یکی از مهمترین غرایز انسانی که به بقا کمک می‌کند، توانایی شناخت محیط اطراف است. یعنی متوجه بشویم که چه حیواناتی در منطقه زندگی می‌کنند و هر کدام چه عادت‌هایی دارند. کجا می‌خوابند، چه می‌خورند، برای نوشیدن آب به کجا می‌روند،

جهت‌یابی بدون قطب‌نما

اینجا چند روش جهت‌یابی در روز را مرور می‌کنیم. **جهت‌یابی با حرکت ظاهری خورشید** قطعه چوبی را مطابق شکل به صورت عمودی روی زمین قرار دهید. (می‌توانید از تیر برق، گل یا درخت هم استفاده کنید.) سایه سر چوب را با تکه سنگ یا وسیله دیگری علامت‌گذاری کنید. بعد از یک ربع ساعت محل جدید سایه سر چوب را هم روی زمین علامت‌گذاری کنید. این دو نقطه را با یک خط به یکدیگر وصل کنید و امتداد دهید. جهت حرکت سایه و امتداد این خط از مغرب به طرف مشرق است. اگر به هر نقطه از این خط، عمودی رسم کنیم امتداد شمال و جنوب به دست می‌آید. به عبارت دیگر، اگر پای چوب را روی علامت اول و پای راست را روی علامت دوم قرار دهید،

روبه‌روی تان شمال و پشت‌تان جنوب است. **پیدا کردن جهات با ساعت عقربه‌ای** ساعت را با وقت محلی تنظیم کنید و به گونه‌ای تکه دارید که سایه عقربه ساعت‌شمار (که به طرف خورشید گرفته شده) زیر خودش قرار بگیرد. برای زاویه‌ای که عقربه ساعت با عدد ۱۲ می‌سازد، یک نیمساز رسم کنید. نیمساز جهت جنوب را نشان می‌دهد. البته اگر در نیمکره جنوبی باشید، این نیمساز رو به شمال است. اگر ساعت کامپیوتری داشته باشید و وقت را بدانید، می‌توانید با دو عدد چوب کوتاه و بلند یک ساعت بسازید و همین کار را انجام دهید. در واقع با ساختن ساعت آفتابی اگر زمان را بدانید، می‌توانید جهت را مشخص و با دانستن جهت، وقت را تعیین کنید.