**1. زنده ماندن در طبیعت**

در یک روز آفتابی پائیزی، به قصد گشت زنی به تنهایی از پاسگاه خارج می شوید. همه چیز به خوبی پیش می رود و مشکل خاصی هم وجود ندارد ولی یک بی احتیاطی جزئی، مثلا توجه نکردن به یک سنگ یا گودال کوچک موجب حادثه بدی می شود. وقتی به خود می آیید متوجه می شوید با موتور به زمین خورده اید و درد شدید نیز حکایت از پای شکسته شما دارد. موتور آسیب دیده و نمی توان با آن حرکت کرد. بی سیم هم به خاطر ضربه وارده کار نمی کند. هوا هم کم کم در حال تاریک شدن است، به علاوه به نظر می رسد که قرار است باران بگیرد و کسی هم از شما خبر ندارد ...

در یک چنین شرایطی آنچه زندگی انسان را نجات می دهد، دانستن این نکته است که در طبیعت همه چیز برای زنده ماندن یافت می شود، فقط و فقط باید دانست چطور از تمامی امکانات موجود استفاده کرد. این دانسته ها، شامل مطالب بی شماری می شود که باید به صورت عمومی فرا گرفته شوند.

آنچه در ادامه می آید تنها خلاصه ای از مهم ترین این مطالب است:

1- بدست آوردن آب

2- به دست آوردن غذا

3- سر پناه (جان پناه)

4- افروختن آتش

5- جهت یابی

**1- 1- به دست آوردن آب:**

آب یکی از مهمترین نیازهای بدن انسان است که بدون آن زندگی به مخاطره خواهد افتاد. در هوای سرد شاید بتوان دو سه روزی بدون آب زنده ماند، ولی هوای گرم و فعالیت بدنی این زمان را شدیداً کاهش خواهد داد. عمده ترین دلیل از دست رفتن آب تعرق است. مقداری آب نیز همراه با ادرار و تنفس از دست می رود. بنابراین از دست دادن آب مسئله ای اجتناب ناپذیر بوده و باید نسبت به جبران این آب از دست رفته اقدام کرد.

در مناطق مرطوب جنگلی، به دلیل فراوان بودن منابع آب، با مشکل کمتری در خصوص یافتن آب مواجه خواهید شد. از آنجا که جنگل های ایران اکثراً در مناطق کوهستانی واقع شده اند، کافیست به سمت دره و یا محل تلاقی دو کوه حرکت کنید، در این صورت به احتمال زیاد آب خواهید یافت، ولی در مناطق خشک یافتن آب کمی دشوار می شود. در مناطق بیابانی، یک راهنمای خوب جهت یافتن آب، وجود گیاهان سبز و همچنین خاک مرطوب است. در جایی که خاک مرطوب تر به نظر می آید، اگر گودالی عمیق حفر کنید، بعد از مدت کمی آب در انتهای آن جمع می شود. همچنین می توانید تعداد زیادی برگ های سبز را در یک کیسه پلاستیکی در بسته در معرض آفتاب بگذارید، به این ترتیب آب موجود در گیاه بخار شده و پس از سرد کردن کیسه، آب کف آن جمع می شود. قسمت های آبدار گیاهان مثل میوه، ساقه، غده های زیر زمینی و ... می توانند آب زیادی در خود داشته باشند. این قسمت ها را می توانید بجوید و آب آن را بخورید، سپس تفاله را بیرون بیاندازید (البته باید دقت کنید که گیاه سمی نباشد). شبنم نیز یکی دیگر از منابع آب است. شاید تعداد آن کم باشد ولی در مناطقی که اختلاف دما میان شب و روز زیاد است می توان شبنم را از روی برگ گیاهان یا سنگ ها جمع کرد. در صورتی که چند روز قبل بارندگی شده باشد، می توانید در جاهایی مثل سوراخ های سنگ ها به دنبال آب باقی مانده بگردید. در اطراف چنین مناطقی معمولا فضله پرندگان به فراوانی دیده می شود. قبل از خوردن آب بهتر است همیشه آن را تصفیه کنید. این کار را به سادگی می توان با استفاده از یک تکه پارچه انجام داد .

فراموش نکنید که خون، ادرار و آب شور، نوشیدنی های مناسبی برای رفع تشنگی نیستند.

**1- 2. به دست آوردن غذا:**

بعد از آب، شاید غذا از مهمترین نیازهای بدن باشد. بدون غذا شاید بتوان یک هفته ای زنده ماند ولی بدانید که بعد از چند روز هم قدرت حرکت از انسان سلب می شود و هم قدرت فکر کردن درست.

در طبیعت دو منبع مهم غذا موجود است:

الف. گیاهان

ب. جانوران

 **الف. گیاهان**

گیاهان در دسترس ترین منبع غذایی هستند و تقریبا همه جا یافت می شوند، به علاوه بسیاری از گیاهان خواص دارویی نیز دارند. تنها نکته مهم در مورد گیاهان این است که بدانید چه گیاهی خوراکی است و چه گیاهی سمی و یا غیر خوراکی. پس همیشه سعی کنید گیاهان خوراکی، دارویی و سمی منطقه خود را بشناسید.

بحث راجع به گیاهان خوراکی و غیره خوراکی بسیار مفصل است ولی در شرایط اضطراری، پیش ازخوردن یک گیاه ناشناس همیشه آن را امتحان کنید. در مرحله اول آن را بو کنید، بوهای تند و یا نامطبوع می توانند دلیل بر سمی بودن گیاه باشد. در مرحله بعد قسمتی از گیاه را کنده و آن را له کنید، سپس مقدار کمی را در پشت دست بمالید. چند دقیقه صبر کنید، اگر سوزش یا خارشی احساس نکردید، آهسته آن را به زبان خود بزنید مزه های خیلی تلخ و نا مطبوع را نباید خورد. به هر حال اگر گیاه طعم نامطبوعی نداشت آن را روی زبان گذاشته ولی نخورید کمی صبر کنید، اگر حالاتی مثل سر گیجه ، سوزش در دهان و... پیدا نکردید گیاه را بخورید. بعد از خوردن گیاه حداقل 7- 8 ساعت هیچ چیز دیگری به جز آب پاکیزه نخورید اگر ناراحتی پیش نیامد، دوباره مقدار بسیار کمی فقط از همان قسمت گیاه را بخورده و 7- 8 ساعت دیگر صبر کنید. اگر بازهم مشکلی پیش نیامد، این بار مقدار بیشتری (نه خیلی زیاد) از همان قسمت گیاه را بخورید. اگر بعد از یک روز مشکلاتی مثل ناراحتی های گوارشی، تهوع، سر گیجه و ... پیش نیامد، آن قسمت از گیاه خوراکی است. در صورتی که بخواهید قسمت های دیگر گیاه را بخورید آنها را هم به همین روش امتحان کنید زیرا ممکن است قسمتی از گیاه خوراکی و قسمت دیگری از همان گیاه سمی باشد.

**ب. جانوران**

در کل می توان گفت تمامی جانوران خوراکی هستند (در ایران فقط تعداد کمی ماهی، دوزیست، نرم تن و حشره سمی داریم).

در صورتی که امکان کشتن یک حیوان بزرگ را ندارید، به دنبال جانوران کوچکتر و سهل الوصول تر بگردید.

**حشرات**

منابع غنی پروتئین هستند، اگر چه زیاد دلچسب به نظر نمی آیند، اما معمولاً همه جا می توان آنها را یافت. در زیر سنگ ها و درختان افتاده می توان حشراتی مثل مورچه ها و موریانه ها را یافت که هم خودشان و هم لاروهایشان خوراکی هستند. آنها را بجوشانید و سپس بخورید.

از حشراتی که رنگ های تند و درخشان دارند، همچنین آنهایی که بدنشان پوشیده کرک است اجتناب کنید. حشراتی مثل مگس و ... می توانند باعث بیماری شوند و برای خوردن مناسب نیستند.

**نرم تنان و سخت پوستان**

این جانوران معمولاً بیشتر در منابع آبی یافت می شوند. انواع خرچنگ ها، میگو ها، صدف های دریایی، هشت پاها و اسکوئید ها و ... همگی خوراکی هستند. برخی از صدف ها و حلزون ها ممکن است سمی باشند، پس بهتر است در مورد آنها دقت بیشتری شود.

**خزندگان و دوزیستان**

مارها، مارمولک ها و لاک پشت ها منابع خوب غذا هستند. البته پیش از خوردن بهتر است آنها را به خوبی بپزید و همیشه دست هایتان را خوب بشویید زیرا برخی از خزندگان می توانند ناقل باکتری های خطرناک باشند.

قورباغه ها، وزغ ها و سمندرها نیز خوراکی اند، البته برخی از آنها سمی هستند که در ایران گونه سمی آنها وجود ندارد. قورباغه ها و سمندر ها در نزدیکی منابع آبی و وزغ ها در مناطق خشک تر یافت می شوند.

**پستانداران و پرندگان**

تمامی آنها قابل خوردن هستند. شکار پرندگان بدون وسیله مناسب شاید مشکل باشد اما تخم و جوجه های آنها را به سادگی می توان به دست آورد.

پستانداران را نیز به روشهای مختلفی می توان شکار کرد یا دام انداخت.

گوشت پستانداران و پرندگان، مخصوصاً آنهایی که گوشتخوار یا لاشه خوار هستند، بهتر است قبل از مصرف به خوبی پخته شود.

**1-3. سر پناه (جان پناه)**

 يك سر پناه يا جان پناه شما را از سرما يا گرماي شديد، باران، برف، طوفان و غیره در امان نگه مي دارد.

ممكن است يك محل طبيعي مثل يك غار يا شكاف صخره ها يا تنه تو خالي يك درخت را به عنوان جان پناه انتخاب كنيد و يا برای خود سر پناهي بسازيد. در هر صورت رعايت چند نكته ضروري است. جان پناه هيچ گاه نبايد در نزديكي لانه حشرات، در مسير حركت حيوانات و يا در مسير آبهاي سيلابي انتخاب شود. همچنين نبايد در مسير مستقيم وزش باد، مناطق بهمن گير و يا مناطقي كه احتمال ريزش كوه وجود دارد قرار بگيرد. در عين حال بايد به منبع آب پاكيزه نزديك باشد. محل جان پناه بايد طوري باشد كه از اطراف به خوبي ديده شود تا گروه هاي نجات بتوانند به سادگي آنرا پيدا كنند. هميشه اندازه جان پناه را طوري انتخاب كنيدكه بتوانيد به راحتي درون آن دراز بكشيد. يك جان پناه بيش از حد لازم بزرگ علاوه بر اينكه انرژي بيشتري براي ساخت تلف مي كند، در فصول سرد، گرم كردن آن نيز مشكل است.

براي ساخت جان پناه هميشه شرايط محيط را در نظر بگيريد. به عنوان مثال در زير آفتاب سوزان بيابان جان پناه شايد فقط يك تكه پارچه باشد كه با كشيدن آن روي چند بوته براي خود سايه درست كنيد. همين جان پناه در صورتي كه پارچه ضد آب باشد در باران نيز قابل استفاده خواهد بود. براي ساختن جان پناه هایي كه در هواي سرد و يا باد قابل استفاده باشند چند تكه چوب را به كمك طناب يا هر چيز ديگر طوري به هم ببنديد كه به شكل يك هشتي در آيند. سپس روي آن را با شاخه هاي برگ دار، پارچه و نظاير آن بپوشانيد.

در آب و هواي گرم زير زمين معمولاً خنك تر است پس مي توانيد با حفر گودالي با عمق و اندازه مناسب براي خود يك جان پناه بسازيد. از شاخه هاي برگ دار به عنوان سقف استفاده كنيد و راهي را نيز براي تهويه در نظر بگيريد. (از اين جان پناه ها در فصل سرد و باران نبايد استفاده كرد). در آب و هواي گرم سعي كنيد جان پناه طوري باشد كه شما را از تابش مستقيم آفتاب حفظ كند به علاوه هوا به خوبي در آن جريان داشته باشد تا خشك و خنك باقي بماند. در هواي سرد مهمترين موضوع گرم كردن داخل جان پناه است. اگر جان پناه كوچك باشد گرماي بدن براي گرم كردن آن كافي است در غير اين صورت بايد از روش های ديگري مثل روشن ساختن آتش براي گرم كردن داخل جان پناه استفاده كرد.

**1-4. افروختن آتش**

نسبت به ساير موارد ذكر شده شايد آتش كم اهميت به نظر برسد ولي فراموش نكنيد آتش به جز توليد نور و گرما فواید بي شمار ديگري هم دارد. به كمك آتش مي توان غذا را پخت و آب را براي ضد عفوني كردن جوشاند. از آتش همچنين مي توان براي علامت دادن و کاهش خطر حمله حیوانات وحشی استفاده كرد. پس لازم است روش هاي افروختن آتش به صورت عملي فرا گرفته شود.

براي افروختن آتش 3 چيز مورد نياز است:

**1) آتش زنه**

وسيله اي است كه به كمك آن آتش افروخته مي شود مثل كبريت، فندك، چخماق و ... . در صورتي كه يك آتش زنه مناسب در اختيار نباشد مي توان به كمك يك ذره بين نور را متمركز كرد يا حرارت كافي براي شروع آتش ايجاد شود همچنين مي توان از روش هاي اصطكاكي براي افروختن آتش استفاده كرد. (روش هاي اصطكاكي انواع مختلفي دارند ولي مبناي همگي آنها استفاده از گرماي حاصل از اصطكاك بين دو قطعه چوب است كه منجر به شروع آتش مي شود).

**2) آتشگير اوليه**

آتشگير اوليه همان ماده اي است كه به سرعت آتش مي گيرد مثل خار و خاشاك، نفت، الكل جامد و ... . همچنین می توانید یک تکه پارچه از لباس خود را جدا کنید و سپس شلنگ بنزین موتور خود را از جایش جدا کرده و پارچه را به مقدار کم آغشته به بنزین کنید. سپس با کمک جرقه شمع موتور که بوسیله هندل زدن ایجاد می شود آنرا شعله ور نمایید.

**3) آتشگير ثانويه**

ماده اي كه پس از سوختن آتشگير اوليه مشتعل شده و آتش را روشن نگه مي دارد مثل كنده درخت، فضولات خشك شده حيوانات و ... (البته در بعضي شرايط ممكن است آتشگير اوليه و ثانويه هر دو از يك ماده انتخاب شوند).

روش هاي بسيار زيادي براي روشن كردن آتش وجود دارد كه ذكر همگي آنها بسيار وقت گير خواهد بود. در زير يكي از ساده ترين و در عين حال كارآمد ترين روش ها شرح داده مي شود:

ابتدا چاله كوچكي در زمين حفر كنيد. خار و خاشاك و ... (آتشگير اوليه) را درون چاله پر كنيد سپس آنها را آتش بزنيد. پس از روشن شدن آتش يك تكه كنده يا چوب قطور (يا هر چيزي كه براي مدت طولاني بسوزد (آتشگير ثانويه) را طوري روي زمين قرار دهيد كه يك سر آن روي گودال و داخل آتش باشد و در حين سوختن كم كم آن را به داخل آتش وارد كنيد. در شرايط بادي مي توانيد روي آتش را با سنگ يا كنده بپوشانيد و از يك طرف گودال در زمين سوراخي حفر كنيد كه به داخل گودال برسد به اين ترتيب آتش از باد در امان خواهد ماند و هوا هم از طريق سوراخ به آن مي رسد. براي اينكه آتش به هدر نرود مي توانيد دور آتش را به صورت يك نيم دايره سنگ چين كنيد به اين ترتيب گرما بيشتر بر مي گردد. (البته دقت كنيد سنگ ها خيس يا يخ زده نباشند زيرا در اين صورت ممكن است در اثر گرماي آتش بتركند كه بسيار خطرناك تر خواهد بود).

اگر در هواي برفي قصد روشن كردن آتش را داريد ابتدا يك محل كوچك براي آتش و كمي اطراف آن را از برف پاك كنيد و در اطراف آتش با سنگ و چوب سنگ چين بسازيد. همچنين آتش را در جائي روشن كنيد كه برف روي آن نريزد. اگر از يك درخت براي اين كار استفاده مي كنيد حتماً ابتدا برف هاي روي شاخه را بتكانيد و در صورتي كه آتش را داخل يك جان پناه درست مي كنيد حتماً يك راه تهويه مناسب ايجاد كنيد.

**1-5. جهت يابي (بدون وسيله)**

اصلي ترين لوازم براي جهت يابي در هنگام مشخص نبودن مسير، نقشه و قطب نما يا GPS هستند ولي در شرايط اضراري امكان اينكه اين لوازم در دسترس نباشند زياد است. پس اگر بتوان به طريقي جهات اصلي (شمال، جنوب، شرق، غرب) را يافت، مي توان مسير حركت به سمت مقصد را مشخص نمود و اين يعني شانس بيشتري براي نجات. معمولاً براي يافتن جهات كافي است يك جهت را پيدا كرده و ساير جهات را از روي آن مشخص نمود. البته بيشتر روش هاي جهت يابي بدون وسيله، روشهايي تقريبي هستند و تنها با اتكا به آنها نمي توان مسير صحیح را به دقت مشخص نمود پس بهتر است هميشه سعي كنيد كه منطقه خود را به خوبي بشناسيد. با شناختن منطقه و استفاده از اين روش هاي جهت يابي مي توانید به سادگي خود را به مقصد برسانید.

برخي از متداول ترين روشهاي جهت يابي عبارتند از :

• **كمك گرفتن از خورشيد**

خورشيد از لحظه اي كه طلوع مي كند نسبت به وضعيت زمين يك نيم دايره را طي مي كند. پس هر گاه ساعت روز را بدانيد با بررسي وضع آفتاب و وسعت حركت آن مي توان شمال و جهات ديگر را يافت. اگر موقع طلوع طوري بايستيد كه دست راست به طرف خورشيد باشد رو به شمال خواهد بود.

• **به كمك آفتاب و سايه اجسام**

يك چوب نسبتا صاف به طول تقريبا يك متر را به طور عمودي در زمین فرو كنيد. يك سنگ را در انتهاي سايه چوب قرار دهيد. حدود نيم ساعت صبر كنيد تا محل سايه تغيير كند. سپس سنگ ديگري را در انتهاي سايه جديد بگذاريد. پاي چپ را در مقابل سنگ اول و پاي راست را در مقابل سنگ دوم قرار دهيد. روبرو جهت شمال است.

• **با کمک ستاره قطبي**

ستاره قطبي هميشه سمت شمال را نشان مي دهد. براي يافتن آن كافي است ابتدا ستارگان دب اكبر را بيابد. اگر از اندازه 5 برابر فاصله دو ستاره انتهایی دب اکبر امتداد دهید، به يك ستاره پر نور و بزرگ خواهید رسيد كه همان ستاره قطبي است.

راه ديگر يافتن ستارگان ذات الكرسي است. در امتداد ستاره وسط پروانه ذات الكرسي كمي عقب تر يا جلوتر ستاره قطبي را خواهيد ديد. موقعيت ستاره قطبي بين ذات الكرسي و دب اكبر است.

• **هلال ماه**

در نيمه اول هر ماه قمري بر آمدگي هلال ماه به طرف غرب و در نيمه دوم ماه بر آمدگي هلال ماه به طرف شرق خواهد بود.

در صورتي كه هوا ابري باشد و ماه و خورشيد و ستارگان به سادگي رويت نشوند مي توان از روش هاي ديگري جهت يافتن شمال استفاده كرد. برخي آنها عبارتند از:

• فواصل دواير مقطع درخت، در سمت شمال به هم نزديك تر است.

• در طرفي از تنه درختان كه خزه بيشتر است (يا در كوهستان گلسنگ) آن طرف شمال است.

**1-6. كيف بقا**

وجود اين كيف هميشه شما را در وضعيت هاي بحراني ياري خواهد كرد. اين كيف بايد شامل اقلام زير باشد:

• كبريت ضد آب يا آتش زنه ديگر

• الكل جامد براي روشن كردن آتش

• كمك هاي اوليه

• چاقوي كوچك (چاقوي هاي چند كاره بهتر است)

• اره سيمي

• آئينه (براي علامت دادن)