

خوراک و وعده های غذایی و تهیه آب در شرایط و وضعیت های غیر مترقبه

خوراک و وعده های غذایی در شرایط و وضعیت های غیر مترقبه

غذا از نظر اهمیت در رده ای پایینتر از آب و ترس قرار دارد. نوع خوراکی که در شرایط اضطراری همراه دارید باید به گونه ای باشد که در اثر گرمی هوا به سرعت فاسد نشود و خواص خود را از دست ندهد. در عین حال باید از نظر غذایی مقوی و انرژی زا باشد. از بردن خوراکی هایی که آب زیادی برای هضم مصرف می کنند خودداری کنید. انواع کنسروها غذاهای مناسبی برای این شرایط هستند. از همراه بردن غذا هایی که حاوی سس های خوراکی و سبزیجات هستند خودداری کنید. این نوع غذا ها در مدت زمان بسیار کوتاهی فاسد می شوند. از مصرف نوشابه های گازدار و نوشیدنی های شیرین خودداری کنید. در این شرایط هر نوشیدنی و یا خوراکی که باعث مصرف بیش از اندازه آب شود توصیه نمی شود. سعی کنید به جای مصرف آب از چایی استفاده کنید. در هنگام صبح صبحانه کاملی صرف کنید، حتی المقدور در هنگام ظهر از صرف نهار خودداری کنید و غذای بسیار سبکی صرف کنید تا بدن شما به آب کمتری نیاز داشته باشد.

در شرایط بحرانی هر فرد قادر است به مدت ۱۰ روز یا بیشتر بدون مصرف غذا به زندگی ادامه دهد، هر چند مانند تشنگی، گرسنگی می تواند اثرات مستقیمی بر قدرت تصمیم گیری سریع، ترس، درد و سردی بدن داشته باشد. هر چند که اثرات روانی گرسنگی بسیار بیشتر از اثرات آن بر فیزیکی بدن فرد می باشد. همان گونه که در روش های یافتن آب به آن اشاره شد اولین گام قرار دادن خود در یک شرایط ایده ال برای یافتن غذا می باشد. یافتن غذا در شرایط حاد از اهمیت بسیار کمی برخوردار است. پیشنهاد می شود انرژی و زمان خود را صرف فعالیتهای مهمتری چون یافتن آب و یا یافتن مسیر کنید. تقریباً هر جانوری که راه می رود، می خزد، پرواز می کند و یا شنا می کند ارزش غذایی دارد. قطعاً میزان گرسنگی شما منوی غذای شما را تعیین خواهد کرد. قرار دادن دام برای پرندگان یا جانوران کوچک مانند خرگوش روش مناسبی برای تهیه غذا می باشد. همچنین استفاده از گیاهان نیز می تواند کارساز باشد. بعضی از گیاهان سمی هستند. در صورتی که قادر به تشخیص سمی بودن یا نبودن آنها نیستید از خوردن گیاهان خودداری کنید و سخن آخر اینکه استفاده از غذاهای حاوی قند در مدت زمان کوتاه (۳ روز) ضرورتی ندارد.

پختن و بز در ظرف گلی با داستان مرطوب مقداری گل نرم را بر روی صفحه ای صاف پهن کنید. غذا را درون آن قرار دهید و لبه های صفحه گلی را بر روی غذا برگردانید. این بسته را روی خاکستر داغ قرار دهید تا پخته شود. شما مجبور نیستید بولکها، پوست و پره های حیوانات را بکنید فقط امعا و احشاء آنها را بیرون بیاورید. بولکها، پرها و یا پوست حیوانات به گل سفت شده می چسبند و وقتی غذا پخته شد به راحتی از آن جدا میشوند. زمان پخت بین نیم تا یک ساعت است. برای تسریع کردن پخت قالب گلی را با خاکستر بپوشانید.

احاق در درون پشته ای از خاک

اگر برای مدت طولانی در نقطه ای مستقر میشوید میتوانید در درون خاک احاقی نسبتاً دائمی بسازید. با فاصله ای ۲ پایی از لبه پشته خاکی، تیر چوبی نوک تمیزی به طول ۴-۲ اینچ (۷-۱۰ cm) را بر بالای سوراخ فرو کنید. این چوب مثل دودکش عمل میکند. درست به اندازه یک پا در زیر محل فرو بردن دودکش حفره ای در درون پشته ایجاد کنید، با ایجاد دهانه کوچکی برای آن شکلی شبیه کندوی عسل به آن بدهید. آنقدر بکنید تا به تیر چوبی برسید. درون حفره را با دستهای خیس صاف کنید. حالا تیر چوبی را بیرون بیاورید. با ایجاد آتش کوچکی در درون حفره دیواره ها را سفت کنید. برای پخت غذا، از قبل به منظور گرم کردن فضای داخل حفره آتشی روشن کنید. خاکسترها را از آن خارج کرده و برگ، تکه چوب و یا سنگی درون آن قرار دهید، غذا را روی لایه گلی بگذارید. ورودی حفره و دودکش را ببندید. بسته به اندازه غذا، ظرف نیم ساعت یا بیشتر پخته میشود.

تخم مرغ در گل

تمام سطح یک تخم مرغ را با لایه ای از گل بپوشانید، لایه ای با ضخامت یک دوم اینچ (۱/۲ cm) این بستر گلی را درون ذغالهای آتش قرار دهید و بگذارید ۳۰ دقیقه بماند. سپس پوسته گلی و پوسته تخم مرغ را بشکنید و آن را میل کنید.

پخت ذرت

قسمت بالایی پوسته های ذرت را با یک نخ یا سیم ببندید و آن را درون ذغالها قرار دهید. برای مطمئن شدن از پخته و نرم شدن دانه های ذرت از یک چنگال یا چوب تیز استفاده کنید.

پختن و بز در ظرف گلی

چند برگ بزرگ پیدا کنید. با آنها ماهی را بسته بندی کنید. لازم نیست بولکها را جدا کنید. لایه ای نازک از گل و یا خاک را در اطراف ماهی بسته بندی شده بچسبانید و بگذارید تا خشک شود. با لایه ای ضخیم تر از گل این بسته را احاطه کنید. آن را کنار آتش بگذارید تا خشک شود. وقتی به اندازه کافی خشک شد آن را درون ذغالهای داغ فرو برید و برای هر پوند (هر نیم کیلوگرم) ۷ دقیقه به عنوان زمان لازم برای پخت در نظر بگیرید. وقتی پخته شد قالب گلی را باز کنید و پوست ماهی را جدا کنید. از همین روش برای پرندگان نیز استفاده میشود. در مورد مرغها، بدون کندن پرهایشان آنها را مستقیماً بر روی قالب قرار دهید. بعد از پخت پرها خود به خود جدا شده و یا به قالب می چسبند. این فقط یکی از روشهای متفاوت پخت و بز در قالب های گلی است.

بخارپز کردن

در این روش از بخار بسیار گرم برای پختن غذا استفاده میشود. غذا توسط یک جسم بر فراز آب قرار میگیرد و در ظرف نیز بسته است. آبی که بر روی یک آتش مناسب و خوب قرار گرفته پس از ۵ دقیقه به جوش می آید. زمان پخت در این حالت از ۵ تا ۱۵ دقیقه متغیر است و بستگی به حجم غذا دارد.

بخارپز کردن درون یک گودال

گودالی در ماسه ها بکنید. چند سنگ را داغ کنید. سنگها را به درون گودال برانید و روی آنها را با لایه ای ضخیم از علفها و جلبکهای تر بپوشانید. غذا را در بستری از علف قرار دهید و روی آن را نیز با گیاهان بپوشانید. بر روی این سطح لایه ای ماسه بریزید. سوراخی در ماسه ایجاد کنید و مقداری آب درون آن بریزید. این آب تا روی سنگهای داغ پایین میرود و باعث ایجاد بخار بیشتر میشود. سوراخ ماسه ای را ببندید که بخار خارج نشود. بگذارید برای ساعتها بخار کند. اگر از دانه های خوراکی استفاده میکنید میتوانی آنها را به همراه این گوشت میل کنید.

پخت غذا و آتش

آتش درون شیار

چنانچه به دلیل خشکسالی، باد و یا وجود برگهای خشک و سوزنی کاج بر سطح زمین احتمال وقوع آتش سوزی می رود میتوانی آتش را درون یک مجرا روشن کنید. این بهترین راه است بخصوص اگر دچار کمبود مواد سوختنی باشید و مجبور باشید از شاخه های شکسته چوب استفاده کنید که در حفظ گرما بسیار مؤثرند. در راستی مسیر باد غالب مجرای حفرت کنید، چون به جریان هوا نیاز دارید. این شیار را طوری حفر کنید که در قسمت رو به باد وسیع تر و کم عمق تر

باشد و با یک شیب به قسمت بالایی متصل شود. در کناره های این مجرا سنگ بچینید چون سنگ گرما را حفظ میکند و نیز مانع از ریزش دیواره های سیار به دلیل خشک شدن ناشی از گرمای آتش میشود. یک لوله بخاری کوچک از جنس سنگهای پهن در طرف رو به باد شیار مانع از گسترش آتش به خارج از شیار میشود.

آتش برای تهیه سریع غذا

شاخه های خشک با ضخامت یک انگشت جمع آوری کنید. از جمع آوری چوبهای افتاده بر روی زمین خودداری کنید. این چوبها خیس هستند. چوبها را به شکل چادر بومیان آمریکا درآورید. فضای را برای جریان اکسیژن در میان شاخه ها باز بگذارید. آتش روشن کنید، آن را از راه شاخه ها و چوبهای ضخیم تر تغذیه کنید. وقتی شعله ها روشن شدند شما ذغالی خواهید داشت که برای پختن غذا بسیار مناسب است. دو عدد چوب ۵ اینچی (۱۲ سانتیمتری) و یا یک جفت سنگ به عنوان تکیه گاه طرف غذایان در اطراف آتش قرار دهید، ۲۰ دقیقه طول میکشد تا آتش جمع شود و غذا پخته شود.

سنگ داغ برای گرم کردن آب

سنگهایی با قطر ۲-۳ اینچ جمع آوری کنید و آنها را درون آتش قرار دهید. تا تبدیل شدن چوبها به ذغال سنگها بسیار داغ میشوند. سنگها را با یک چوب بردارید و درون ظرف آن قرار دهید. حجم کمی از آن بدین ترتیب به راحتی به دمای جوش میرسد. برای ساختن ظرف بزرگتری برای آب میتوان از پلاستیک سنگین، ورقه های لاستیکی و یا پوست حیوانات استفاده کرد. گودالی بکنید و اطراف آن را با پوششی ضد آب دربر بگیرید. اگر این پوشش از جنس پلاستیک یا لاستیک است سنگ بزرگی در کف آب قرار دهید که سنگهای داغ آن را سوراخ نکنند.

احاق هوبو

یک طبل فلزی بردارید، دو ردیف سوراخ کوچک در کف آن ایجاد کنید که جریان هوای کافی به درون آن راه یابد. اندازه آتش را میتوان از طریق بستن چند سوراخ کنترل کرد. میتوان از طریق برش دادن یک سر چوبها و یا کناره های آنها چوبها را به ظرف فلزی متصل کرد و میتوانید با قرار دادن غذا بر روی ظرف و یا درون آن آن را طبخ کنید. اطراف احاق را ببوشانید که گرما هدر نرود. نمونه کوچکتري از احاق هوبو را میتوان با یک قوطی کنسرو ساخت. سوراخها در کناره های قوطی ایجاد میشوند و از سطح رویی آن به عنوان تکیه گاه ظرف غذا استفاده کرد. این نوع احاق مخصوص مناطق قطبی شمال است.

احاق هوبوی ۲۵ گالنی

سطح وسیع این احاق برای پخت و پز مورد استفاده قرار میگیرد. برای استفاده در داخل چادرها باید برای احاق دودکشی در نظر گرفت. وجود یک دریچه کنترل اندازه شعله ها را امکان پذیر میکند.

آتش در گودال داکوتا

از این نوع احاق میتوانید در چمنزارها استفاده کنید. این گودال آتش را در برابر بادهای دائمی حفظ میکند. همچنین گودال مانع از اتلاف گرما میشود که در مناطقی با ذخیره چوبی کم عامل بسیار مهمی است. آتش را میتوان از راه محدود کردن ورودی هوا کنترل کرد. در گودالهایی که بقایای چوب و یا ریشه درختان یافت میشود نباید آتش روشن کرد.

جایگزین جوش شیرین

اضافه کردن خاکستر چوب سفید به آرد مثل اضافه کردن جوش شیرین به آن به درست شدن خمیر کمک میکند. خاکستر چوب سفید دارای جوش شیرین و پتاس است. بهترین چوب برای این منظور چوب درخت گردوی آمریکایی، درخت افرا و سپیدار است.

بررسی دمای فر

یک قاشق چایخوری آرد روی سطح ماهی تابه و یا سطح سنگ داغ بپاشید. رنگ آرد پس از ۵ دقیقه نشان میدهد که:

دما تقییر رنگ آرد

۱۶۳-۱۲۱ سانتی گراد قهوه ای کم رنگ
۲۰۴-۱۶۲ سانتی گراد قهوه ای مایل به طلایی
۲۳۲-۲۰۳ سانتی گراد قهوه ای پر رنگ
۲۶۰-۲۳۲ سانتی گراد قهوه ای سوخته

احاق بوکن

شما میتوانید در مواقعی که در یک نقطه اقامت طولانی دارید و یا قصد دارید مجدداً به محل برگردید چنین احاقی بسازید. میتوانید آن را همان طور رها کنید. مواد مورد نیاز برای ساختن آن شامل سنگ و گل، شاخه های علفی یک جعبه فلزی، تعداد قلوه سنگ و یک تخته سنگ پهن و بزرگ به عنوان کباب پز است.

آتش زنه

تکه پارچه ها و نوارهای جدا شده از پارچه ها و یا لباسهایتان را درون تمام قسمتهای یک جعبه تخم مرغ فرو کنید پارافین شمع ها را آب کرده و روی این جعبه بریزید. طوری که لایه ای از پارافین روی پارچه ها تشکیل شود. برای استفاده میتوانید هر کدام از این تکه های جعبه را بشکنید و روشن کنید. بسته به آمیختگی پارچه و پارافین هر کدام از این تکه ها میتواند به مدت ۱۵-۵ دقیقه بسوزد.

پخت و پز در کاغذ

ژامبون و تخم مرغ در کیسه های کاغذی

پختن غذا در کیسه های کاغذی یک مزیت دارد و آن اینکه نیازی نیست بعد از پختن غذا آن را تمیز کنید. میتوانید مستقیماً از درون کیسه غذا را میل نمایید. کیسه کاغذی و یا روزنامه را در بالای ذغال ها بگیرید. کاغذ خشک می سوزد. در این صورت به آن آب بپاشید. غذا را بر روی ذغال داغ بپزید نه بر روی شعله های مستقیم آتش. غذای پیچیده شده در کاغذ را روی بخار قرار دهید. غذا را درون کیسه کاغذی قرار دهید و آن را روی ذغال های داغ گرم کنید. بگذارید آتش بسوزد و فقط ذغال های داغ باقی بماند.

کیسه کاغذی را کمی نم دار کنید.

ژامبون ها را در کف کیسه قرار دهید و تخم مرغ را روی آنها بشکنید. بالای کیسه را لا بزنید و کمی پایین تر از آن را سوراخ کنید، طوری که بتوانید با بردن یک تیر چوبی به درون غذاها را جایجا کنید.

تا زمانی که ژامبونها آماده شوند، به پختن ادامه دهید. این زمان بسته به دمای محیط تقریباً برابر ۱۵-۱۰ دقیقه است.

اگر تخم مرغ ها خوب پخته نشده اند این روز را ادامه دهید. چنانچه کیسه کاغذی شروع به سوختن کرد آن را مجدداً نم دار کنید.

ماهی، صدف خوراکی و ذرت پخته شده در کاغذ را خیس کنید. غذا را خیس کرده به آن ادویه بزنید. غذا را درون ۳ لایه کاغذی بپیچید. یکی از کاغذها را طوری بپیچید که بخار را درون خود نگه دارد. بسته کاغذی را روی ذغال ها قرار دهید. چنانچه شروع به سوختن کرد آن را خیس کنید.

بعضی از مواد غذایی مثل ماهیها و ذرت را باید به صورت تکی درون کاغذ پیچید، درحالی که صدفها را باید به مقدار زیاد در درون بسته های کاغذی قرار داد که بسته ها اندازه و شکل بگیرند.

فنجان

میتوان به وسیله قوطی های کنسرو با لبه های کاملاً گرد شده نیز فنجان درست کرد. ساختن فنجان از شاخ حیوانات شاخ را برید. از طریق گرم کردن آن بر روی آتش قسمت نوک تیز آن را کج کنید و دسته فنجان بسازید.

چنگال

چنگال مورد استفاده برای آتش از تکه های سیم و فلز ساخته میشود. بالا انداختن تخم مرغ شما میتواند با یک حرکت کامل پرتاب تخم مرغ در دستان خود را تحت تأثیر قرار دهید. این روش برای تخم مرغ های سرخ شده و کیکهای تازه ای مورد استفاده قرار میگیرد.

روشن کردن کبریت

در یک هوای بادی سر روشن کبریت را رو به پایین بگیرید. باد در طرف بیرونی دست شما میوزد.

مشعل

مقوای موج دار درون قوطی کنسرو. با قرار دادن یک فتیله در قسمت بالا میتواند مشعلی بسازید که ۳۰ تا ۳۰ دقیقه بسوزد. میتوان با تا کردن و موج دار کردن نوارهای مقوایی و قرار دادن یک فتیله در میان آنها درون یک قوطی کنسرو بهن (مثل کنسرو ماهی) یک مشعل ساخت، اطمینان حاصل کنید که مقواها کاملاً به هم نجسیده اند. پارافین ذوب شده را بر روی آنها بریزید و بگذارید سرد شود. این مشعل را میتواند در زیر اجاق گاز قوطی شکل قرار دهید.

جعبه فر مقوایی

یک جعبه مقوایی که در قسمت لبه ها با آلومینیوم پوشیده شده را بردارید. یک تکه ذغال را در نزدیکی لبه های جعبه قرار دهید. برای محاسبه دمای تولید شده توسط ذغالها از فرمول ۳۰ درجه فارنهایت برای هر تکه ذغال استفاده کنید. در نتیجه در ازای هر ۱۰ تکه ۴۰۰ فارنهایت گرما داریم. جعبه را روی غذا بگذارید و در یک گوشه آن تکه سنگی قرار دهید که باعث ایجاد جریان هوا به درون جعبه میشود. این به ذغالها کمک میکند که بسوزند. زمان پخت مثل فرهای معمولی است. چنانچه زمان پخت بیشتر از ۴۵ شد تکه ذغالهای دیگری را در زیر جعبه قرار دهید.

چاقوی اره ای

میتوان از یک اره غیرقابل استفاده یک چاقوی تیز ساخت. با شکستن سر این تیغ ها، آنها تیزتر میشوند. لبه دیگر اره نیز تیز است. با پیچیدن یک تکه چرم در اطراف قسمتی که هنوز کند است میتواند یک چاقو بسازید. تیغه های اره ای از جنس فولاد کربنی است به همین دلیل به راحتی زنگ زده میشود.

ظرفهایی از ورقه آلومینیوم

با قرار دادن یک ورقه آلومینیومی بر روی یک کنده میتوان یک ظرف آلومینیومی ساخت. بدین ترتیب به ورقه شکل میدهند و برای محکم کردن لبه های آن، آنها را گرد کنید.

پوشش آلومینیومی ظروف

قبل از قرار دادن ظرف بر روی آتش یک ورقه آلومینیومی در اطراف آن بپیچید. در این صورت مجبور نیستید برای پاک کردن دوده ها خود را به زحمت بیاندارید. چنانچه ظرف شما نشت میکند میتواند درون ظرف را نیز با آلومینیوم بپوشانید.

فر خورشیدی

عمل کرد اجاقهای خورشیدی از طریق اشعه های نور خورشید است. اشعه هایی با طول موج کوتاه که میتوانند از شیشه عبور کنند. موج های کوتاه در هنگام گرم کردن غذایی موجود در زیر شیشه، پس از عبور از آن به موجهای بلند تبدیل میشوند. موجهای که قادر به عبور از شیشه نیستند، در نتیجه با باقی ماندن درون محفظه و بالا و پایین رفتن انرژی خود را به گرما تبدیل کرده و باعث پخت غذا میشوند. زمانی که ظرف را لمس میکنید بسیار مراقب باشید. ظرف میتواند بسیار داغ شده باشد.

مخمر گلستگ

گلستگ را در طول شب درون آب قرار دهید. سپس آن را با آرد مخلوط کرده و مایه خمیر بست آورید. این مایه خمیر را در کنار آتش گذارده و اجازه دهید حجیم شود. تکه ای از آن را به خمیر نان اضافه کنید. با مایه خمیر حجیم شده نان را بپزید. میتواند این مایه خمیر را در محلی خنک نگهداری کنید و برای هر بار پختن نان از آن استفاده کنید. میتواند به این مایه خمیر آرد و آب را اضافه کرده و دوباره از آن استفاده کنید.

کباب کردن بر روی تیر چوبی

یک شاخه سبز درخت را به درون شکم ماهی، پرنده و یا یک حیوان کوچک فرو کنید. و آن را برای لحظه هایی درون آتش قرار دهید. این باعث تثبیت شدن آب و طعم گوشت در درون آن میشود. برای افزایش طعم غذا، آن را روی ذغالها قرار دهید. نه روی شعله های آتش.

کاغذ آلومینیومی مخصوص پخت

غذا را در این کاغذ بپیچید. آن را درون گودال ذغال و یا روی ذغالها قرار دهید و روی غذا را بپوشانید. با قرار دادن غذا بر روی ذغالهای درون گودال غذا سریع تر پخته میشود و میتواند مقدار غذای بیشتری بپزید. هرچند که بعد از پوشاندن روی غذای موجود در گودال بررسی میزان پخته شدن آن بسیار سخت است.

برای تمیز کردن ظرفهای چسبناک

از خاکستر سفید و آب داغ استفاده کنید. این خاکستر دارای سود و پتاس است که در ترکیب با مواد چسبناک صابونی خام میسوزد. بهترین خاکستر از چوب درخت گردوی آمریکایی و درخت راش تهیه میشود.

جعبه فلزی فر مانند

این فر میتواند دائمی باشد و برای پخت و پز حتی در زیر باران قابل استفاده است. طوری آن را برپا کنید که باد غالب منطقه به زیر آن راه یابد. میتوان این جعبه فلزی را بر روی ۲ میله فلزی و یا چند سنگ تکیه داد. اگر درب جعبه بسیار سفت شده است کمی آن را باز کنید تا از فشار کاسته شود. جعبه را با سنگ و لایه های خاک بپوشانید. از این راه میتواند تابشهای گرمایی بیشتری را حفظ کنید. در انتهای جعبه سوراخی ایجاد کنید که دود از آن خارج شود. محفظه خالی

مهمات نظامی به دلیل ساخته شدن از فلز سنگین و ضخیم بسیار ایده آل است.

حمل آب

برای حمل آب میتوانی از ظرفهای ساخته شده از چوب درخت نخان، بامبو و یا از پارچه شلوار و یا بلوز استفاده کرد.

پختن از طریق انعکاس گرما

آتشی برپا کنید، در کنار آن صفحه چوبی برآمده ای قرار دهید که گرما را به طرف جلو براند. با استفاده از چوبهایی به طول ۳ پا (۱ متر) بستری مناسب از ذغال تهیه کنید. برای بدست آوردن این ذغال در مواقعی که عجله دارید از چوبهای سخت، چه سبز و چه خشک، استفاده کنید. این چوبها را با شکافتن به تکه هایی با ضخامت ۲ اینچ تبدیل کنید. برای طولانی تر کردن عمر ذغالها آنها را به وسیله خاکستر و یا پوسته درختان بیوشانید طوری که مقدار اکسیژن مورد نیاز برای سوختن آنها را محدود کند. در هوای مرطوب خاکسترها را نیز با پوسته های بزرگ و سبز درختان بیوشانید.

پخت و پز بر روی تخته چوب

برای پختن، ماهی، تکه گوشت، سبزیجات و مرغ، یک صفحه چوبی محکم بیاورید. آن را با زاویه ای مناسب در فاصله ۱۲ اینچی (۳۰ سانتیمتری) آتش مستقر کنید. قبل از قرار دادن غذا بر روی آن، آن را گرم کنید. وقتی داغ شد روغن و یا چربی حیوانات را بر روی سطح آن بمالید. از طریق سیم و یا گیره هایی آن را بر روی سطح متصل کنید. با گرم کردن حتی یک طرف ماهی این غذا پخته میشود، ولی گوشت را باید برگردانید.

فر منعکس کننده

میتوانید با صفحه آلومینیومی عریضی یک فر انعکاسی بسازید: آتش را در مقابل دیواره ای از چوب تر و یا سنگ برپا کنید. این باعث بازگشت گرمای بیشتر به درون فر میشود. فر در طرف دیگر آتش، روبروی دیواره سنگی، بنا نهاده میشود. قسمتی از صفحه آلومینیومی که به عنوان ماهی تابه از آن استفاده میکنید را باید بر روی سطحی صاف از سنگ و یا ماسه قرار دهید. فر را طوری برپا کنید که باد از پشت و یا از کناره ها به آن برخورد کند. دود آتش نباید به غذایی روی سطح فر برخورد کند در این صورت غذا دودی میشود. ورقه آلومینیومی باید تمیز و شفاف بماند. دستتان را بر روی صفحه آلومینیومی قرار ندهید. میتوان بسیار داغ باشد. آتش را شعله ور نگه دارید که بتوانید از جریان گرمایی پوسته ای برای پخت غذا بهره مند شوید.

آتش در اجاقی شبیه سوراخ کلید

این نوع آتش هم برای گرم شدن و هم پخت و پز بسیار مناسب است، ابتدا آتشی به شکل چادر بومیان آمریکا در قسمت دایره شکل سوراخ کلید بسازید. وقتی که آتش به ذغالها رسید آن را به طرف قسمت باریک محل آتش برانید و کباب پزی از جنس شاخه های سبز بر روی سنگهای اطراف آتش بسازید، حالا میتوانی غذا پختن را شروع کنید. قسمت عمده آتش شروع به سوختن میکند و شما میتوانی در صورت نیاز آتش به ذغال اضافی آن را سریعاً آماده کنید.

ظرف مخصوص پخت از جنس بامبو

آب و یا انواع سوپ ها را میتوان در ظروف بامبویی پخت. برای پراکندن گرما و محافظت از ظروف چوبی تان در برابر شعله های آتش میتوانی یک تکه فلزی از قوطی کنسرو و یا ورقه های آلومینیومی را در زیر ظرف بامبویی خود قرار دهید.

آتش به شکل اهرم

این نوع آتش درست کردن برای گرم کردن آب، تهیه سوپ، خورش و قهوه بسیار مناسب است چون میتوان از طریق فلایی که در انتهای تیر چوبی است و ظرف غذا را نگه داشته گرما را کنترل کرد. یک سرپایه چوبی ساخته شده از چوبهای عمودی را میتوان در زیر تیر چوبی نصب کرد و بدین ترتیب ظرف غذا را در ارتفاعی بالاتر از آتش مستقر کرد. چنانچه چوبهای چنگال شکل در دسترس نبودند میتوانی یک تکه چوب را در قسمت انتها شکاف دهید. این شکاف میتواند طوری باشد که تیرک چوبی کاملاً در سوراخ آن قرار بگیرد. این آتش را میتوان در سطوح صاف و یا در صورت امکان ورزش باد و یا احتمال خطر آتش در یک چاله ایجاد کرد. آتش نباید بسیار بزرگ باشد در غیر این صورت غذایی شما خواهد سوخت. وقتی پخت و پز به پایان رسید میتوانی از ذغالهای گرم برای روشن کردن چوبهای بزرگ به منظور گرم کردن چادرها استفاده کنید. آتشی که در یک چاله روشن شود دود کمتری تولید میکند.

پختن تخم مرغ در پیاز

درون پیاز بزرگی را خالی کنید، یک تخم مرغ را درون آن بشکنید و آن را روی آتش قرار دهید. تخم مرغ و پیاز در عرض چند دقیقه آماده میشوند.

سرخ کردن ماهی

یک ماهی را در نوک تیر چوبی قرار دهید. پوست آن را جدا نکنید. در غیر این صورت در هنگام پخته شدن از چوب جدا میشود. شما میتوانی ماهی را در موقع پختن به روغن و یا آب آغشته کنید. تیر چوبی را مرتب بچرخانید.

ورقه فلزی با آلومینیومی

این ورقه ها وزن کمتر و سطح وسیعتری از ماهی تابه دارند.

سنگ داغ

قلوه سنگ های داغ را درون بدن مرغ قرار دهید. در قسمتی که ضخیمتر است. آن را با برگ و پوسته درخت بیوشانید که گرمای آن تلف نشود. چنانچه غذا کاملاً پخته نشد این مراحل را تکرار کنید.

افراد تنبل و غذا پختن

با استفاده از تیر چوبی، یک تکه گاه و یک نردبان، یک برگ بزرگ و یا یک تکه چوب امکان پذیر است. این نردبان و یا یک تکه چوب امکان پذیر است. این نردبان با حرکت نسیم جابجا میشود و غذایی متصل شده به طناب را می چرخاند. یک طرف در زیر غذا قرار میگیرد که چربی آب شده و یا آب موجود در آن به درون ظرف بریزد. میتوان از این برای روغن مالیدن به خود غذا استفاده کرد. از قسمتی از آن نیز میتوان برای روشن کردن آتش استفاده کرد.

ماهی تابه از جنس آلومینیوم

از شاخه ای به شکل استفاده کنید. چوب دیگری را با بست در فاصله بین دو شاخه محکم کنید و آن را با ورقه آلومینیوم بیوشانید.

ماهی تابه سنگی

سنگ مسطحی پیدا کنید، آن را بر روی دو تکه گاه قرار دهید و زیر آن آتش روشن کنید. میتوانی از سطح آن برای سوراخ کردن غذاها استفاده کنید. روی سطح غذا را با تکه ای چوب و یا پوسته درخت بیوشانید که سریعتر طبخ شوند. ۱۰ دقیقه بعد: ۱۰ قاشق چایخوری شکر وارد بدن تان می شود. می دانید چرا با وجود خوردن این حجم شکر دچار استفراغ نمی شوید؟ چون اسید فسفریک،

طعم آن را کمی می گیرد و شیرینی اش را خنثی می کند.

۳۰ دقیقه بعد : قند خون تان بالا می رود و منجر به ترشح ناگهانی و یک جای انسولین می شود. کبدتان شروع می کند به تبدیل قند به چربی تا قند خون بیشتر از این بالا نرود.

۴۰ دقیقه بعد : حالا دیگر جذب کافئین کامل شده؛ مردمک های تان گشاد می شود، فشار خون تان بالا می رود و در پاسخ به این حالت، کبدتان قند را به داخل جریان خون رها می کند. گزینده های آندوزین مغز حالا بلوک می شوند تا از احساس خواب آلودگی جلوگیری کنند.

۴۵ دقیقه بعد : ترشح دوپامین افزایش پیدا می کند و مراکز خاصی در مغز، که حالت سرخوشی ایجاد می کنند، تحریک می شوند. این همان مکانیسمی است که در مصرف هروئین منجر به ایجاد سرخوشی می شود.

بعد از ۶۰ دقیقه : اسید فسفریک موجود در نوشابه، داخل روده کوچک، به کلسیم، منیزیم و روی می چسبد. متابولیسم بدن افزایش پیدا می کند. میزان بالای قند خون و شیرین کننده های مصنوعی، دفع هر چه بیشتر کلسیم را از طریق ادرار باعث می شوند.

مدتی بعد : کافئین در نقش یک داروی مدر (ادرارآور) وارد عمل می شود. حالا دیگر کلسیم و منیزیم و روی که قرار بود جذب بدن شود، بیش از پیش از طریق ادرار دفع می شود و به همراه آن مقادیر زیادی آب، سدیم و دیگر الکترولیت ها نیز از دست می رود.

مدتی بعدتر : کم کم آن غوغایی که در بدن تان ایجاد شده بود فروکش می کند و نوبت به افت قند می رسد. در این مرحله با خیلی حساس و تحریک پذیر می شوید یا خیلی کرخت و بی حال. حالا دیگر تمام آن آبی را که از طریق نوشابه وارد بدن خود کرده بودید، دفع کرده اید؛ آبی که می شد به جای اسید و کافئین و شکر، حاوی مواد مفیدی برای بدن تان باشد. تا چند ساعت بعد اثر کافئین هم از بین می رود و شما هوس یک نوشابه دیگر می کنید.

اهمیت آب و راه های استفاده از آن در شرایط بحرانی و اضطراری

آب کافی مهمترین همراه شما در انجام مأموریت های اضطراری است حتی در شرایطی که تشنگی خیلی شدید نیست می تواند باعث کند شدن فعالیت مغزی شما گردد ، بنا بر این اولین قدم در شرایط بحرانی برنامه ریزی برای تهیه آب می باشد حتی در شرایطی که شما مطمئن هستید نیاز مبرمی به آب ندارید . اگر آب در دسترس دارید در نوشیدن آب صرفه جویی نکنید زیرا نرسیدن آب کافی به بدن می تواند باعث گیجی ، کند شدن ذهن و غلظت خون گردد همچنین کم آبی بدن می تواند باعث افزایش ترس و سرد شدن بدن گردد پس در شرایط بحران هرچند که آب کافی در اختیار نداشته باشید در مصرف آب صرفه جویی نکنید . یک انسان معمولی می تواند برای مدت معینی بدون آب به زندگی ادامه دهد . مهمترین عامل از پای در آمدن انسان آب نیست بلکه روحیه فرد و عوامل روانی می باشد . مدت زمان زنده ماندن بستگی مستقیم به دمای محیط و میزان تعرق دارد از این روی در شرایط بحران هرگز در زمان تابش خورشید حرکت نکنید و به استراحت بپردازید ، زمانی که تابش خورشید به حداقل میرسد بهترین زمان برای فعالیت است . برای مثال در مناطق کویری ایران در تابستان و در دمای ۴۹ درجه و بدون مصرف آب حد اکثر زمانی که یک فرد زنده می ماند چیزی در حدود ۲ الی ۳ ساعت می باشد . در صورتیکه همین فرد در زمان تابش در زیر سایه استراحت کند و در شب به ادامه مسیر بپردازد در حدود ۲/۵ روز می تواند بدون مصرف آب به زندگی ادامه دهد . نکته حایز اهمیت دیگر این است که برای هر روز زنده ماندن در دمای ۴۹ درجه (با احتساب استراحت در روز و حرکت در شب) به مقدار ۲ لیتر آب نیاز است .

در شرایط بحران نکات زیر را در هنگام مصرف آب رعایت کنید :

در هنگامی که تشنه هستید آب بنوشید ، آب را قورت ندهید بلکه آن را در دهان مژه مژه کنید و به آرامی بنوشید ، از فعالیت های غیر ضروری پرهیز کنید و پناهگاهی برای در امان ماندن از تابش خورشید بیابید، در صورتی که هیچ سایه ای نیافتید بدن خود را در شنها دفن کنید و تکه پارچه ای بر روی سر خود بکشید تا از تابش مستقیم در امان بمانید ، هرگز در گرما لباسهای خود را در نیارید این کار باعث شدت تعرق شما خواهد شد هرچند که احساس گرما کمی کمتر کنید، حتی صورت خود را نیز بپوشانید، در هنگامی که آب محدود در اختیار دارید مصرف غذا و نمک را کاهش دهید و در هنگامی که هیچ آبی در اختیار ندارید به هیچ عنوان غذا نخورید . بدن شما قادر است تا ۱۰ روز بدون مصرف غذا در شرایط سخت به زندگی ادامه دهد . برای خنک کردن آبی که همراه دارید پارچه ای نمناک بدور ظرف حاوی آب بپیچید به گونه ای که کاملا آن را بپوشاند ، رطوبت پارچه در هنگام تبخیر حرارت آب درون ظرف را می گیرد و دمای آب را کاهش می دهد . این روشی بوده است که گذشتگان برای خنک نگاه داشتن آب از آن استفاده می کرده اند . پس از خشک شدن پارچه مجدداً آن را مرطوب کنید . برای مرطوب نگه داشتن پارچه می توانید از آب شور باتلاقها استفاده کنید .

روشهای تهیه آب :

یکی از راحتترین راههای تهیه آب تعقیب رد پای جانوران است ، مطمئن باشید اگر در منطقه ای که شما هستید رد پای جانوران هست قطعا آب هم هست ، شترها و اکثر جانوران در هنگام غروب آفتاب به سمت آب می روند.

روش دیگر تهیه آب این است که گودالی به ارتفاع ۴۰ سانتی متر در زمین حفر کنید (این روش در شنهای روان چندان کار ساز نیست) در ته گودال لیوان و یا کاسه ای قرار دهید سپس روی گودال را با ۱ تکه پلاستیک کاملا بپوشانید و دور تا دور گودال را با سنگ ریزه بپوشانید سپس یک سنگ بسیار کوچک در وسط پلاستیک قرار دهید به گونه ای که سنگ ریزه دقیقا از دید بالا در وسط لیوان قرار داشته باشد . از این طریق در اثر تابش و گرما ، خاک رطوبت خود را از دست می دهد و بخار آب حاصل در برخورد با پلاستیک به شکل قطرات ریز درون لیوان می چکد، در این روش می توانید در هر ۶ ساعت نصف لیوان آب تهیه کنید . روش دیگر تهیه آب استفاده از گیاهان کویری است . این گیاهان معمولا ریشه و ساقه پر آبی دارند .

در فاصله تپه های شنی و بوته زارها نیز می توانید آب بیابید .

در دریاچه های نمک معمولا در ۵۰ سانتی متری به آب نمک می رسید . می توانید با جوشاندن و سپس سرد کردن بخار آب به آب دست یابید. در صورتی که هیچ روشی کار ساز نبود و تشنگی به شدت بر شما غالب گشته بود تکه ای از ریگ بیابان را در زیر زبان خود قرار دهید این روش باعث می شود بزاق های دهان شما ترشح شوند و از میزان تشنگی شما کاسته شود .

در کویر همیشه مقداری شکر همراه داشته باشید . اضافه کردن شکر به آبهای تلخ کویر مزه آب را عوض می کند و شرب آن را راحتتر مینماید . فراموش نکنید آبی را که در کویر بدست می آورید هرگز بدون جوشاندن و یا قرصهای تصفیه آب مصرف نکنید همچنین برای یافتن آب خود را خیلی خسته نکنید زیرا به آب بدن و توان خود نیاز دارید . قبل از عزیمت به مناطق کویری نقشه های دقیق منطقه را تهیه کنید . قبل از عزیمت از کسانی که به منطقه آشنایی دارند موقعیت چشمه ها و قنوت را جویا شوید و بر روی نقشه علامت گذاری کنید . دوستان و نزدیکان خود را از سفر خود آگاه کنید ،سخن آخر اینکه بی گذار به آب ننزید .

رفع تشنگی بدون آب

آب مایه حیات است و اغلب جانداران توانایی چندان در مقابله با بی آبی ندارند . این احساس در مناطق گرمسیری و کویری در انسان تشدید می شود . همانطور که می دانیم تنها راه متصور رفع عطش و تشنگی ، نوشیدن آب است ، اما این تنها راه نیست چرا که گاه باید تشنگی را در طبیعت به نحوی دیگر کاهش داد هرچند که بدن نیازمند آب باشد .بهرتر است این نکته را بخاطر بسپارید در مواقع بی آبی و تشنگی مفرط کت یا تن پوش خود را در بیاورید و از قسمت سینه و شکم (نیم تنه بالا) روی سنگی که بیشتر ساعات روز در سایه بوده است و کمی سرد و نمناک است ، دراز بکشید و در همان حالت تا ۲۰ دقیقه بمانید .

با این عمل احساس تشنگی فرو کش خواهد کرد و تا مدتی در حدود نصف روز (۶-۸ ساعت) احساس تشنگی نمی کنید . با وجود اینکه در خلال این زمان بدن به آب نیاز دارد ، اما احساس شما نسبت به این احتیاج آزار دهنده نیست . این عمل در شب هنگام در کویر که یافتن آب مشکل است بسیار کارایی دارد

تهیه آب با دستگاه تقطیر خورشیدی

البته واضح و مبرهن است ، همراه داشتن ذخایر آب کافی و غذا برای هر فرد از ملزومات سفر بشمار می رود . ولی در صورت مواجه با شرایط پیش بینی نشده ای در طول اجرای مأموریت باید با تکیه بر دانسته ها و تجربیات عمل کند . از جمله این شرایط یافتن آب در شرایط بحرانی است . لحظاتی که هر قطره آب مانند دری ارزشمند برای ادامه بقا لازم است . در ادامه نکاتی برای یافتن آب در محیط های مختلف را برایتان آورده ایم .

یافتن آب در طبیعت ، بسته به ویژگیهای محیط فرق می کند . در ارتفاعات و مناطق کوهستانی ، برف و یخ در دسترس ترین منبع آب به شمار می روند . البته

ترجیحا ابتدا آن را آب کرده سپس بنوشید ، چرا که خوردن برف و یا لیسیدن قطعات یخ نه تنها دمای بدن را پایین می آورد و انرژی را از بین می برد ، بلکه باعث از بین رفتن بیشتر آب بدن می شود . بلور شفاف و آبی رنگ یخ یکی دیگر از منابع آب قابل شرب محسوب میشود ولی بلورهای کدر و خاکستری رنگ ، شور مزه هستند .

در اغلب بستر رودهای خشک شده ، منابع آب زیرزمینی وجود دارد ، در این موارد زمین را بکنید تا به خاک یا ماسه مرطوب برسید و صبر کنید تا آب به داخل گودالی که حفر کرده اید رخنه کند ، سپس آب جمع شده را داخل ظرف بریزید . در مناطق ساحلی می توانید آب باران را در یک سفره پلاستیکی یا برزنتی جمع کنید یا گودالی حفر کنید تا به خاک مرطوب برسید و صبر کنید تا از آب پر شود ، البته توجه داشته باشید گودالی که حفر می کنید خیلی عمیق نباشد چون در این صورت ممکن است آب شور وارد گودال شود . به تناوب نیز می توانید آب دریا را بجوشانید تا از بخار اشباع شود ، سپس آب شیرین را در ظرف بریزید . در نواحی خشک و کم باران مانند کویر ، سوراخهای سطحی بکنید ، حفره ها را در انحنای بیرونی کانال های خشک شده آب ایجاد کنید . در غار برای یافتن آب می توانید به صدای چک چک آب گوش بسپارید یا آبهای جمع شده در شکاف سنگها و صخره ها را با یک تکه شلنگ بیرون بکشید . ریشه گیاهان نیز منبع خوبی از آب محسوب می شود . جایی که رد پای حیوانات به هم نزدیک می شود یا پرندگان و حشراتی که در غروب به سمت منابع آب حرکت می کنند ، علائم خوبی برای یافتن آب محسوب می شوند . همچنین تخمگذاری پرندگان اطراف شکاف صخره ها ممکن است نشانگر آب باشد . هرچا سبزینه ای می بینید اطرافش را بدقت بررسی کنید ، ممکن است سرخزی از وجود آب باشد . با تمام این اوصاف ممکن است تلاشتان نتیجه بخش نباشد ، در این صورت حدود ۳/۴ یک کیسه پلاستیکی را با گیاهان برگ دار پر کنید ، در کیسه را محکم ببندید و آن را در معرض نور خورشید قرار دهید ، مدتی بعد درون کیسه پر از قطرات آب قابل شرب خواهد شد . یک راه دیگر ، ساخت دستگاه تقطیر خورشیدی است . برای بالا بردن بازده کار می توانید در ته گودال قطعات خرد شده ساقه یا بوته های سبز قرار دهید یا حتی در ظرفی ادرار یا آب کثیف بریزید . آب اضافی با تابش خورشید روی دستگاه تقطیر تصفیه می شود و به این ترتیب آب شیرین و آشامیدنی به دست خواهید آورد .

یافتن آب با گنجشکها

یافتن آب با گنجشکها در طبیعت اگر نشانهها را بشناسید راحت آب پیدا می کنید اما گنجشکها را از یاد نبرید. پیدا کردن آب در طبیعت کار دشواری می نماید. ولی اگر نشانهها را بشناسید بهتر می توانید به آب دست یابید. یکی از این علائم سبزه است. هر نقطه از بیابان سبزی ببینید، مطمئن خواهید شد که آب در آن ناحیه وجود دارد و هر جا که سبزه های بلندتر و شادابتر داشته باشد به منبع آب نزدیکتر است. گاه در مسافرت های طبیعت گردی، پیش می آید که هیچ سبزه ای به چشمتان نمی آید و نگران و مضطرب دنبال آب خواهید گشت. در این مواقع گنجشکسانان خوشبمن ترین نشانه اند. حداکثر فاصله این پرندگان کوچک حشره خوار تا منبع نوشیدن آب به یک کیلومتر نمی رسد. آنها قادر نیستند بیش از هزار متر از آب دور شوند. هر جا تعداد بیشتری از انواع پرندگان کوچک گنجشکسان نظیر سار، مرغ زنبورخوار و بلبل یا سره مشاهده کردید به منبع آب نزدیکتر شده اید.

رفع تشنگی با آدامس

آدامس جویدن آدامسهای با طعم نعنا و اکالیپتوس می توانند ساعتها از تشنگی طبیعت گرد جلوگیری کند. از زمان اختراع کالای به نام آدامس، مهر تایید یا رد استعمال آن از سوی افراد مختلف بر آن زده شده است. ولی آدامس جویدن فوایدی دارد که نمی توان به راحتی از کنار آن گذشت. در سفرهای طبیعت گردی، آدامس یکی از ملزومات است و سعی کنید حداقل یک بسته در کیف همراهتان داشته باشید. جویدن آدامس سبب ترشح غدد بزاقی می شود که از عطش تا حد زیادی جلوگیری می کند. عطش در اثر التهاب و تورم زبان پدید می آید که در نهایت عامل خفگی می شود ولی آدامس تا اندازه زیادی از التهاب و تورم زبان جلوگیری می کند. آدامس را هر چند دقیقه یک بار بین دندانها بغشارید تا سبب ترشح غدد بزاقی شود و تا دقایق بعدی آن را زیر زبان نگهدارید، زیرا عمده غدد بزاقی زیر زبان قرار دارند. بدین ترتیب هر عدد آدامس می تواند تا یک ساعت از تشنگی و عطش طبیعت گرد جلوگیری کند. هرچند مصرف آدامسهای شیرین می تواند این زمان را کاهش دهد اما آدامسهای با طعم نعنا و اکالیپتوس می توانند این زمان را افزایش دهند.

مرکز مدیریت حوادث و فوریتهای پزشکی کاشان

وبسایت: صالحی
منبع: برگرفته از سایت اورژانس فوریتهای پزشکی بو شهر

<http://darman.kaums.ac.ir/Default.aspx?PageID=133>