

۷ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و.... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>

نکته های مهم زنده ماندن در طبیعت

گردآورنده:

علی ناکینی

رشته زمین شناسی گرایش تکتونیک

دانشگاه تربیت مدرس



a.nakini@modares.ac.ir

alinakini@gmail.com

منبع

<http://hosseini-qazvin.ir>

زمستان ۹۰

فهرست

- ۳ مدیریت استرس در مواقع سخت و دشوار
- ۷ رفع تشنگی بدون آب
- ۱۰ چگونه در طبیعت سرپناه پیدا کنیم؟
- ۱۳ جهت یابی با قطب نما
- ۱۸ جهت یابی بدون قطب نما
- ۲۴ علامت دهی برای درخواست کمک
- ۲۸ کمک به ترمیم زخم ها در شرایط بقا
- ۲۹ مار گزیدگی
- ۳۴ طریقه ساخت صابون
- ۳۷ چند ترفند برای جلوگیری از گزش حشرات
- ۳۸ ضد آب کردن کبریت
- ۴۱ تهیه نوعی چسب در طبیعت
- ۴۳ تخمین مسافت - طولی

مدیریت استرس در مواقع سخت و دشوار

هنگامی که در شرایط سختی مانند گم شدن در طبیعت، درگیری با توفان یا کولاک و یا هر شرایط سخت دیگری اجبار به شب مانی یا زندگی چند روزه غیر منتظره در کوهستان و یا هر گونه شرایط بقای واقعی دیگر قرار می‌گیریم، در واقع در برابر عوامل ایجاد و تشدید کننده استرس و نگرانی قرار گرفته ایم و در نتیجه

بالانس مواد شیمیایی در مغزمان تغییر می‌کند. استرس بر حافظه و میزان تمرکز دخالت می‌کند و سبب آشفته‌گی و عدم آرامش می‌شود که برای سلامت مغز بسیار مضر است و روی هم رفته آسودگی خاطر را بر هم می‌زند. در این مقاله چگونگی کنترل اضطراب و همینطور ایجاد آرامش را بطور موثر فرا می‌گیرید. نکات این مقاله را باید در حین زندگی روزمره انجام دهید تا هم از استرس‌های ناشی از مسائل مختلف زندگی رها شوید و هم هنر تسلط بر اضطراب را در شرایط بحرانی بدست آورید. توجه داشته باشید که اگر دچار استرس و اضطراب شدید هستید بهتر است علاوه بر مطالعه این مقاله به پزشک مراجعه فرمایید.

۱- سلامت مغز = سلامت بدن

به طور میانگین افراد در روز، ۶۰۰۰۰ فکر و عقیده را در ذهنشان تجربه می‌کنند و حدود ۸۰ درصد از اینها افکار منفی هستند. این تأثیرات منفی الگوها و رفتارها به طور ناخودآگاه است و باعث تحمیل بیماری بر بدن می‌شود. بخصوص در صورتی که در شرایط بقا قرار داشته باشید، هجوم چنین افکاری به ذهنتان بسیار بیشتر و قوی‌تر می‌شود. می‌توان با اظهار مثبت‌نگری آن هم به صورت مکرر، واکنش استرس را تغییر داد تا الگوی رفتاری «مثبت‌نگری» ملکه ذهن شود. به جای استرس به خود القای قدرت و توانایی کنید: من قوی هستم، من موفق هستم، من سپاسگزارم، من از این طریق موفق می‌شوم. این القائات مثبت را در کل روز تکرار کنید تا استرس را دگرگون و روش رفتاری ناخودآگاه شما تغییر یابد.

۲— مواد محرک را کاهش دهید.

استرس، نگرانی، بیخوابی و مشغولیت فکری به طور ثانویه با مصرف زیاد موادی مانند قهوه، نسکافه، نوشابه های دارای مواد محرک و ... ایجاد می شوند. محرک سیستم عصبی مرکزی بر خلاف تاثیر اینگونه مواد، سعی در آرامش فکر و راحتی بدن دارد. از هم اکنون شروع کنید. سعی کنید تنها برای یک هفته مواد محرک را کاهش دهید، تا ببینید چگونه با کاهش مواد محرک، اثر استرس بر بدنتان کاهش می یابد. چای گیاهی بنوشید.

۳— تنفس عمیق، اضطراب را فرو می نشاند.

اگر در شرایط پر استرسی هستید، ممکن است متوجه تنفس کم عمق و تنفس دهانی خود شده باشید. متأسفانه، افراد بالغ زیادی در همه وقت تنفس کم عمق دارند، تا جایی که در طولانی مدت تنفس شکمی را از یاد می برند و مانند زمان کودکی تنفس می کنند. این تنفس کم عمق دائمی، شرایط استرسی بدنی را تشدید می کند که این حالت، بدن را به احساس استرس وا می دارد.

زمانی که یاد بگیرید همه روز تنفس عمیق داشته باشید — یعنی تنفس از راه دیافراگم شکمی — استرس عمومی بدن را کاهش خواهید داد و به فواید دیگر ناشی از آن مثل کاهش فشار خون و ضربان قلب دست می یابید. تخمین زده شده ۷۰ درصد از سموم و ضایعات بدن از طریق دستگاه تنفسی از بدن خارج می شود. پس از هم اکنون تنفس عمیق را شروع کنید!

پیشنهاد می شود در بخشی از برنامه هر روزتان ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در روز تمرین تنفس عمیق کنید. بدن در پاسخ به این تنفس عمیق آرامش می یابد. تنفس صحیح را یاد بگیرید. علاوه بر تلاش برای کاهش استرس که سبب انقباض فکری — روحی می شود تمریناتی مانند تای چی، یوگا و تمرینات فکری تمرکزی همگی به بهبود تنفس صحیح در زندگی روزمره تان کمک می کنند.

۴— برای کاهش اضطراب از گیاهان کمک بگیرید.

سنبل کوهی، که گاهی بعنوان «مسکن طبیعی» شناخته می شود برای تنظیم سیستم عصبی استفاده می شود و تنش، کج خلقی، خستگی عصبی و استرس و اضطراب قرن حاضر را کاهش می دهد. البته سنبل کوهی بعنوان یک داروی مسکن، اعتیاد آور نیست و بی خوابی را غیر از سستی صبحگاهی برطرف می کند که اغلب این سستی و بی حالی مربوط به وابستگی به تجویز داروهای خواب آور است.

دانه شیزاندره هزاران سال است که در چین بعنوان داروی «احساس حیات بخش زندگی» شناخته می شود، باعث افزایش تحمل بدنی و تمرکز فکری می شود، در حالی که در همان زمان سبب آرامش بخشی و برطرف کننده ناراحتی می شود. این گیاهان را به شکل چای یا کپسول به هیچ وجه قبل از خواب استفاده نکنید. بسیاری از بیماران نتایج عالی از این اکسیر قوی آرامش گرفته اند. فرمول طبیعی همه گیاهان، روح و جان آدمی را آرامش می بخشند.

۵— ماده مغذی گبا (GABA) را امتحان کنید.

یک مغز سالم نیاز به تنظیم مواد شیمیایی عصبی بین تحریک عصبی و آرامش عصبی دارد. گبا (گاما آمینو اسید باتیریک) عمده ترین فرستنده عصبی برای فرو نشاندن سیگنال های عصبی است که می تواند از رسیدن پیام های مربوط به اضطراب و تشویش به مغز جلوگیری کند. اگر سطح گبا از میزان مورد نیاز خیلی کمتر باشد سبب افزایش اضطراب، بیخوابی، کج خلقی و افسردگی می شود. پیشنهاد می شود وعده غذایی گبا شامل ماهی و سبوس گندم میل کنید یا بصورت روزانه ۲۵۰ تا ۵۰۰ میلی گرم قرص آن را همراه با ویتامین B6 بخورید.

۶- از سرو کله زدن برای کمک به افراد پر استرس پرهیزید.

اغلب ما در طی روز از خبرها و کارهای بد سرمان را به درد می آوریم. راهش این است که خود را از انجام کاری برای چنین اشخاصی رهایی بخشیم و به چنین شخصی که خاطر شما را مکدر می کند فقط در حال حرکت دست دهید و سعی کنید کمتر با او روبرو شوید. پیشنهاد می شود به فرد دیگری کمک کنید و ذهنتان را به طور کامل به فرد دیگر و نیازهایش متمرکز کنید. برای انجام کارهای خیر داوطلب شوید. این کار برای بهبود تمرکزتان و کاهش اضطراب و استرس شگفت انگیز است. و در عین حال اعتماد به نفس شما را افزایش می دهد.

مطلب بالا در طی زندگی روزمره صدق می کند و در صورتی که بعنوان یک تیم در یک شرایط پر تنش قرار دارید می بایست عکس این عمل کنید یعنی ضمن اینکه با متدهای مختلف بر استرس خود مسلط می شوید باید سعی در انتشار آرامش در بین دیگر اعضا باشد.

تمامی روش های بالا برای رهایی از استرس مسائل مختلف زندگی کاربرد دارد و در طول روز می بایست به تمرین آنها پرداخت و تنها در صورت تمرین روزمره آنهاست که می توانید در یک شرایط خاص پر تنش هم بر استرس خود مسلط شوید. از همین امروز شروع کنید.

شما موفق ، پیروز ، قوی ، شجاع ، وسیع ، آرام و جوانمرد هستید....

رفع تشنگی بدون آب

آب مایه حیات است و اغلب جانداران توانایی چندانی 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 تشنگی نوشیدن آب است ، اما این تنها راه نیست چراکه گاه باید تشنگی را در طبیعت به طرق دیگر کاهش داد هر چند که بدن نیازمند آب باشد. اگر شما شکارچی و یا طبیعت گرد هستید حتما این نکته را بخاطر بسپارید :

لباس های بالا تنه را در بیاورید و از قسمت سینه و شکم (نیم تنه بالا) روی سنگی که بیشتر ساعات روز در سایه بوده و کمی سرد و نمناک است دراز بکشید و در همان حال حدود ۲۰ دقیقه بمانید. با این عمل احساس تشنگی فروکش خواهد کرد و تا مدتی در حدود نصف روز احساس تشنگی نمی کنید. با وجود اینکه در خلال این زمان بدن نیاز به آب دارد اما احساس شما به این نیاز آزردهنده نیست. این عمل شب هنگام که پیدا کردن آب مشکل تر است بسیار کارایی دارد.

اگر آدامس همراه خود دارید حتما از آن استفاده نمایید زیرا سبب ترشح بزاق دهان شما می شود بخصوص اگر . طعم آن اکالیپتوس یا نعنا باشد

اگر فقط کمی غذا همراه خود دارید هیچ گاه از غذا مصرف نکنید زیرا مواد و نمکی که در غذاست سبب تشنگی مضاعف شما می گردد

یکی از راحت ترین راه های تهیه آب تعقیب رد پای جانوران است مطمئن باشید اگر در منطقه ای که شما هستید رد پای جانوری وجود داشته باشد قطعا به آب نزدیک هستید ، شترها در بیابان و اکثر جانوران در هنگام غروب آفتاب به سمت آب می روند و در نهایت شما را به سمت آب هدایت می نمایند .

یکی از روش های تهیه آب در کویر 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 و قطعا کاری زمان بر است و باید صبر پیشه کنید .

روش دیگر تهیه آب در کویر استفاده از گیاهان کویری است . این گیاهان معمولا ریشه و ساقه پر آبی دارند . البته باید متذکر شوم که امکان اسکان مار ها و در این محل ها وجود دارد البته نه در هر فصل عموما تابستان ها.

در محلی که دریاچه های نمک وجود دارد می توانید معمولا در ۵۰ سانتی متری به آب نمک برسید . می توانید با جوشاندن و سپس سرد کردن بخار آب به آب دست یابید به روش تقطیر که در مطالب فوق ذکر شده است . (کیسه و لیوان)

اگر به این امکانات هم دسترسی نداشتید 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 .

یکی از علایم آب وجود سبزه است. هر نقطه که سبزی ببینید مطمئن باشید که آب در آن ناحیه وجود دارد و هر جا که سبزه های بلندتر و شاداب تر داشته باشد به منبع آب نزدیک تر است .

مواقع بی آبی گنجشک ها بهترین نشانه‌اند برای یافتن آب ، 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 در ضمن هر جا تعداد بیشتری از انواع پرندگان کوچک نظیر سار، مرغ زنبورخوار و بلبل یا سره مشاهده کردید به منبع آب نزدیک تر شده‌اید .

اگر خوش شانس باشید و بارش باران شروع شود باید به سرعت چندین محل روی زمین کنده و اگر نایلونی همراه خود دارید در آن محل انداخته تا هنگام باران آب را در آن محل ها جمع کنید تا در آخر نوشیدنی خوبی برای شما ایجاد شود .

البته راه های دیگری هم وجود دارد که قطعا از حوصله ی خواننده محترم خارج است

حال برای خنک کردن آب میتوانید آب بدست آورده را دورن بطری خود بریزید یک کیسه زباله را بردارید و تا نصفه آب کنید شور یا شیرین بودن آب مهم نبوده . کپسول گاز و یک شلینگ هم برداشته و در یک منطقه ی باز شلنگ را به به داخل کیسه کرده و کپسول را باز کنید سپس در کیسه را ببندید.

5دقیقه بعد بطری‌هایی که داخل آب درون پلاستیک قرار داده بودید خنک و تگرگی می‌شود . البته باید ذکر کنم هنگامی که گم شده اید در طبیعت اگر در طول مسیر به کیسه نایلون یا بطری و ... برخورد کردید حتما بردارید و وسایل بیهوده ی خود را رها سازید .

چگونه در طبیعت سرپناه پیدا کنیم؟

چه هنگامیکه تلاش می کنید تا از طوفان بگریزید و یا زمانی که پس از طی روزی پر تلاش از راهپیمایی، شناسایی و یا پیمایش کوهستان فقط به دنبال محلی برای استراحت می گردید پیدا کردن یک سرپناه اولین اولویت شما خواهد بود. ابتکار داشته باشید و از آنچه که دارید و آنچه که مادر طبیعت در اختیار شما قرار می دهد استفاده کنید تا یک سرپناه امن را بیابید و یا درست کنید.

۱. محلی را انتخاب کنید که خود بطور طبیعی یک پناهگاه است. جایی را دور از باد و یا حتی المقدور پشت به باد پیدا کنید. به دنبال محلی بگردید که فضای کافی برای خوابیدن شما داشته باشد و شما را نیز در مقابل محیط طبیعی و حیوانات گرسنه نیز حفظ کند. محل را بخاطر وجود گیاهان سمی، مار، حشرات، عقرب و مورچه های گزنده چک کنید. حتما نمی خواهید موقع بیدار شدن خود را احاطه شده با پیچک های سمی و یا ساس ببینید پس این دو مورد را هم بررسی کنید.

۲. از مناطق خطر دور شوید. از مناطقی که احتمال جاری شدن سیل است، از بستر رودخانه های خشک، مناطقی که احتمال ریزش سنگ وجود دارد، صخره ها، دره های تنگ و عمیق و زمینهای پست اجتناب کنید. مناطق پست نه تنها محل پرورش لجن زار است بلکه شبها نسبت به مناطق مرتفع سردتر نیز می باشد. اگر تصادفا هنگامیکه خوابید طوفان رخ دهد بدون هیچ درنگی خود را در میان طغیان رودخانه خروشان خواهید یافت.

۳. به دنبال درختی بگردید که قطر کافی داشته باشد تا شما را در مقابل باد محافظت کند و در اینصورت کمپ خود را به سمت باد برپا کنید. هر چه قدر شاخه های درخت بالای سر شما متراکم تر باشند شما در مقابل باران محافظت بیشتری خواهید داشت.

۴. به دنبال یک غار بگردید. غار اغلب به عنوان بهترین گزینه است البته وقتیکه در اطراف به دنبالش بگردید اغلب پیدا نخواهد شد. به خاطر داشته باشید اگر یک پناه عالی بیابید قبلا توسط حیوانات قرق شده است. در فاصله ای منطقی از ورودی غار قرار گیرید که در صورت وجود ساکنین و یا فروریختگی سازه آن، راه فرار داشته باشید.

۵. با هر وسیله ای که دارید یک سایه ایجاد کنید. ایجاد سایه به خصوص در آب و هوای گرم و خشک بسیار اهمیت دارد. در کناره ها از یک سنگ بزرگ استفاده کنید و یا با شن زیاد یک کومه درست کنید. پانچویتان را محکم به این کومه و یا سنگ، با یک وسیله سنگین تکیه دهید. این جانپناه محل امنی در مقابل طوفان نخواهد بود اما در زیر آن می توانید در مقابل تابش خورشید استراحت کنید.

۶. می توانید از قلوه سنگ ها و خاروخاشاک برای درست کردن یک کلبه استفاده کنید. زمان راهپیمایی یک کنده درخت، سنگ بزرگ و یا یک درخت تنومند را پیدا کنید. می توانید سر یک شاخه بلند و یا دسته بلند یک چیز را به کنده درخت گیر دهید و یک مثلث سه گوش درست کنید. این مثلث پایه کلبه شماست. بطور ایده آل ارتفاع آن دسته بلند بایستی به اندازه قد شما باشد. شاخه های بلند را بالای این دسته طوری قرار دهید که حالت چادر را به خود بگیرد. بررسی کنید محلی که برای خود تعبیه کرده اید به اندازه کافی برای شما جا داشته باشد. از یک طرف به آن طرف کلبه شاخه های کوچکتر و و علفهای هرز را قرار دهید. خار و خاشاکی مثل برگهای سوزنی کاج، گیاهان هرزه و برگها را در داخل شاخه های کوچکتر طوری قرار دهید که به اندازه یک اینچ ضخامت داشته باشد. در پایان برای اینکه این کلبه را در جای خود نگه دارید چند شاخه بالای آن قرار دهید. اکنون کلبه شما آماده است.

۷. برای اینکه یک جانپناه درست کنید همچنین می توانید زمین یا برف را نیز حفر کنید. هر چقدر زمین سفت تر باشد پناهگاه شما محکم تر خواهد بود. یک مستطیل را روی زمین یا برف به اندازه خودتان بکنید.

اگر گودال شما خیلی بزرگ باشد تاثیر گرمای بدن خود را از دست می دهید. به اندازه چهار پا زمین را حفر کنید. گودال را با شاخه های درخت، یک تکه برزنت، یک تکه آهن قراضه و یا هر چه که در اطراف می بینید که بدرد این کار می خورد، بپوشانید. قبل از اینکه داخل شوید یک حفره در سقف برای تنفس ایجاد کنید.

توصیه ها

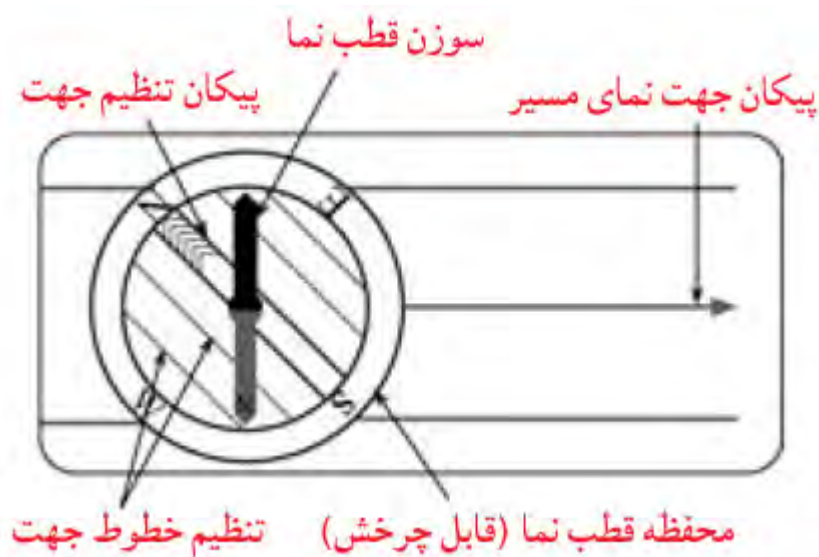
زمان بستن کوله برای طبیعتگردی ، پانچو و یا یک تکه برزنت، طناب و یا روزنامه را فراموش نکنید. این تجهیزات، کوچک و بهم فشرده اند و پناهگاه شما را راحتتر می کنند. هنگام کوهنوردی و یا طبیعتگردی به محیط اطراف توجه کنید. اگر جای مطلوبی به عنوان پناهگاه یافتید حتما روی نقشه خود آن را علامتگذاری کنید و در قسمت عوارض زمین به جزئیات آن پردازید. این مساله به شما کمک می کند در صورت لزوم از آن استفاده کنید. اگر صاعقه دیدید و یا صدای رعد و برق شنیدید در اولین فرصت ممکن محلی برای پناه بیابید. از قانون ۳۰/۳۰ برای محاسبه فاصله صاعقه استفاده کنید. پس از اینکه نور صاعقه را دیدید شمارش را شروع کنید و تا شنیدن صدای آن به شمارش ادامه دهید. اگر تعداد شمارش کمتر از ۳۰ بود بلافاصله جایی پناه بگیرید. پس از توقف چرخش تندر به مدت ۳۰ دقیقه در محلی دور از طوفان قرار داشته باشید. طناب را به برزنت و یا روزنامه طوری وصل کنید که به شکل تولید شده آسیب نزنند و می توانید یک سنگ صاف و یا یک شیء سنگین و صاف را روی برزنت بگذارید. سنگ را در برزنت بپوشانید. طناب را دور و زیر شیء پوشیده شده محکم ببندید. به این شکل ، سنگ به عنوان تکیه گاهی برای برزنت می شود.

اخطار

در زیر درخت ، یا پای دیواره های سنگی و یا روی برآمدگی های لخت صخره ها کمپ نزنید. اگر صاعقه به درخت یا صخره بزند و شما به آنها تکیه کنید (خدای ناکرده) برشته خواهید شد. همیشه یک شیء درخشان را نزدیک ورودی سرپناختان بگذارید که باعث می شود در صورت لزوم دیگران شما را زودتر پیدا کنند.

جهت یابی با قطب نما

هدف اصلی از این مقاله ، تشخیص موقعیت در هر مکان می باشد و در این رابطه ، قطب نما ابزاری ضروری برای پیدا کردن مسیر به طرف مئصد است. آموزش های زیر به فرا گیری کمک می کند.



اگر می خواهید آموزش های مربوطه را عملا یاد بگیرید داشتن قطب نما ضروری است. ابتدا از حیاط خانه تان شروع کنید سپس نیاز به مکانی خواهید داشت که نقشه ای داشته باشد. در یک مسافت کوتاه چند صدمتری تمرین کنید سپس حوزه تمرین را گسترش دهید و بدین ترتیب به زودی این توانایی را خواهید یافت که در مناطق نا آشنا بطور مطمئن سفر کنید.

توجه: اگر می خواهید به کودک خود مسیریابی را آموزش دهید این نکته را مد نظر داشته باشید که احساس ناشی از گم شدن ممکن است برای کودک بسیار استرس زا باشد و موجب شود تا هرگز به گردش در بیرون شهر علاقه نشان ندهد. در نظر گرفتن این موضوع در طراحی تمرینات در جنگل بسیار مهم است.

چگونه از قطب نما استفاده کنیم؟

الف) استفاده از قطب نما به تنهایی

روش استفاده بسیار آسان است ولی برای آنان که می خواهند در مناطق نا آشنا سفر مطمئنی داشته باشند کافی نمی باشد. اولین چیزی که باید بیاموزید چهار جهت اصلی است: شمال - (N) جنوب - (S) شرق (E) و غرب (W). به شکل زیر توجه کنیدو موقعیت آنها را یاد بگیرید. جهت شمال از همه مهم تر است.

گرچه انواع متعددی از قطب نما در بازار موجود است ولی در اینجا به طرز کار قطب نما با صفحه قاعده ای (base plate) یا پروتکتور (protector compass) که متداول تر است اشاره می گردد.

بخش های اصلی یک قطب نما



این قطب نما که در جریان جنگ جهانی دوم اختراع شد ، صفحه مستطیل شکلی دارد که روی آن پیکانی تحت نام ((پیکان جهت نمای مسیر ((direction of travel-arrow)) ((حک شده است. همچنین عقربه دو رنگ مشکی و قرمز متحرکی در روی آن وجود دارد که همان ((سوزن قطب نما ((compass needle)) است. در پاره ای از قطب نماها، سوزن ممکن است مشکی و سفید باشد ولی در هر حال ، نوک آن یعنی بخش قرمزش همواره رو به قطب شمال مغناطیسی زمین خواهد ایستاد. در روی قطب نما ، محفظه قابل چرخشی به نام ((محفظه قطب نما ((compass housing)) (وجود دارد. در حاشیه محفظه قطب نما ، از ۰ تا ۳۶۰ درجه یا ۰ تا ۴۰۰ درجه بندی شده است (در اکثر قطب نما های دنیا تا ۳۶۰ درجه ولی در برخی انواع اروپایی تا ۴۰۰ درجه). (آنها درجات یا آزیموت (Azimuth) هستند. (در رابطه با آزیموت در مقالات قبلی در سایت بطور مفصل توضیح داده شده).

همچنین در این قسمت حروف N-S-E-W به ترتیب به نشانه شمال ، جنوب، شرق و غرب وجود دارد. کف محفظه قطب نما یک پیکان و مجموعه ای از خطوط موازی با آن به نام ((پیکان و خطوط تنظیم جهت)) ((orienting arrow and lines)) دارد. این نوع قطب نما می تواند بخش های اضافی دیگری به صورت زیر داشته باشد.

ریسمانی برای انداختن قطب نما به مچ دست ، نوار مدرج در امتداد یک یا چند لبه از صفحه قاعده ای جهت اندازه گیری فواصل روی نقشه، یک ذره بین برای خواندن بهتر جزئیات نقشه، و شابلون هایی از دایره و مثلث برای مشخص نمودن مسیرهای حرکت روی نقشه. اگر می خواهید به سمتی بروید که بین دو جهت از چهار جهت اصلی قرار دارد ، نام آن دو را با هم ادغام کنید. مثلا اگر مایلید به سمتی حرکت کنید که درست بین شمال و غرب واقع است ، به راحتی می گویید : ((می خواهم به سمت شمال غرب بروم.))

اجازه دهید همین مورد بالا را به عنوان مثال دنبال کنیم : مایلید به سمت شمال غرب بروید. ابتدا باید بفهمید

شمال غرب بر روی محفظه قطب نما کجاست، سپس محفظه قطب نما را بچرخانید تا شمال غرب روی محفظه دقیقاً جایی قرار گیرد که ((پیکان جهت نمای مسیر)) با آن تلاقی می کند.

قطب نما را در دستتان بگیرید. بایستی آن را کاملاً صاف نگه دارید تا سوزن بتواند بچرخد. سپس خود شما به همراه دستتان و کل قطب نما بچرخید، فقط مطمئن شوید که محفظه قطب نما نمی چرخد. آن را همینطور بچرخانید تا سوزن قطب نما با خطوط داخل محفظه قطب نما هم ردیف شود.

نباید روی قطب نما خیره شوید، یکبار که جهتتان را یافتید، نقطه ای را در دوردست مورد هدف قرار دهید و به آنجا بروید. این موضوع زمانی اهمیت بیشتری پیدا می کند که از یک نقشه استفاده می کنید. به منظور اجتناب از حرکت در جهت مخالف، باید خورشید را دنبال کنید. وسط روز خورشید تقریباً در جنوب است. (در نیمکره جنوبی در شمال). بنابراین اگر ظاهراً به سمت شمال قرار گرفته اید و خورشید در صورت شما می تابد، باید قدری تجدید نظر کنید.

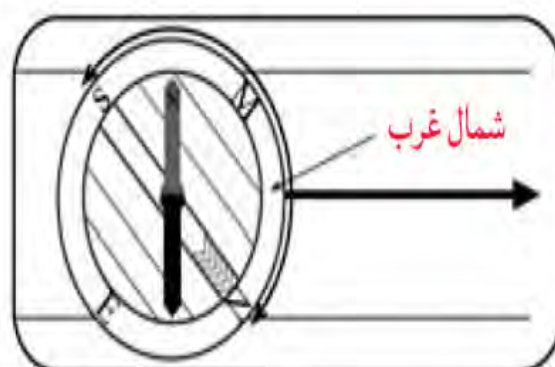
چه زمانی به این تکنیک نیاز دارید؟

زمانی که بدون نقشه در جایی قرار گرفته اید که نمی دانید کجا است، ولی اطلاع دارید که در آن دوروبر جاده ای، کوره راهی، نهری، رودخانه ای وجود دارد. اگر با قطب نما در جهت درست حرکت کنید، گم نخواهید شد. بدین ترتیب می دانید که به کدام جهت باید بروید یا حداقل به طور تقریبی در کدام سو باید حرکت کنید تا به آنجا برسید. لذا تنها کار لازم این است که محفظه قطب نما را بچرخانید، بدین ترتیب، جهت حرکت جایی خواهد بود که پیکان جهت نما با محفظه تلاقی می کند. حال مراحل فوق را دنبال کنید. ولی چرا نمی توان به این روش بسنده کرد؟ تکنیک مزبور زیاد دقیق نیست. با کمک این روش، در جهت صحیح حرکت کرده و دور خود نخواهید چرخید. ولی باید خیلی خوش شانس باشید اگر با این روش بتوانید مکان کوچکی را

بیا بید..

اگر قصد دارید در منطقه ای ناشناخته گردش طولانی داشته باشید ، همیشه به نقشه ای خوب که عوارض زمین مثل کوه ، صخره ، دریاچه ، رودخانه و ... را تحت پوشش خود داشته باشد نیاز خواهید داشت به خصوص اگر از جاده خارج می شوید. همین رابطه متقابل نقشه و قطب نما است که یک قطب نما را واقعا ارزشمند می

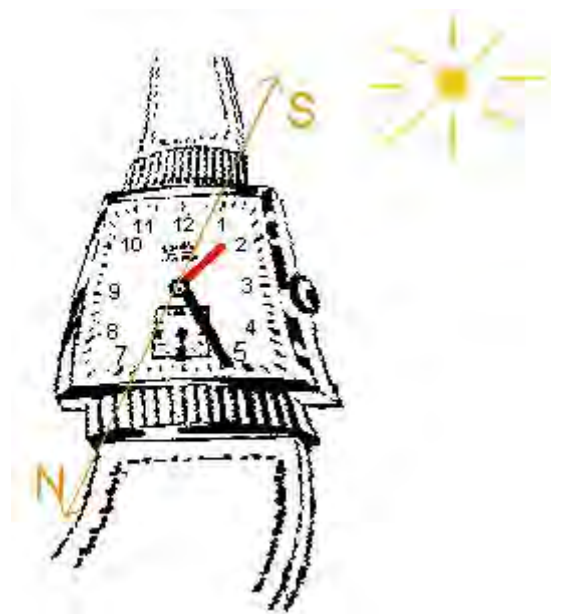
سازد.



جهت یابی بدون قطب نما : استفاده از ساعت برای تعیین جهت

با کمک یک ساعت عقربه دار می توان راستای شمال - جنوب را مشخص نمود. ساعت خود را در مقابل چشمان خود نگه دارید و آن را طوری بچرخانید و بدست بگیرید که نوک عقربه ساعت شمار به سمت خورشید گرفته شود در این حالت نیمساز زاویه بین عقربه ساعت شمار و عدد ۱۲ بر روی ساعت، راستای جنوب را مشخص می کند و جهت مخالف آن راستای شمال را نشان می دهد . البته باید در نظر داشته باشید که این قاعده در نیمکره شمالی و بین محدوده $5/23 N$ تا $66/5 N$ درجه به اینگونه می باشد و در نیم کره جنوبی بین محدوده $5/66 S$ تا $23/5 S$ درجه کاملاً برعکس می باشد یعنی در هنگام تعیین راستای شمال و جنوب باید عدد ۱۲ بر روی ساعت را به طرف خورشید گرفته و نیمساز زاویه بین عدد ۱۲ و عقربه ساعت شمار راستای شمال را نشان می دهد.

یکی از نکاتی که باید توجه داشته باشید این است که اگر ساعت شما بر روی ساعتی غیر از ساعت واقعی (زمانی که ساعت رسمی کشور را برای استفاده از روشنایی روز یک ساعت جلو می برند) تنظیم است باید نیمساز زاویه بین عقربه ساعت شمار با عدد ۱۳ یا همان ۱ را در نظر بگیرید.



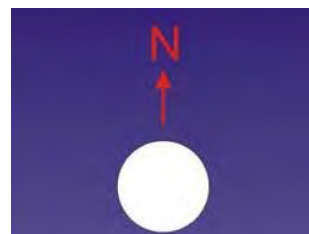
نکته دیگر اینکه بسیاری از مردم دارای ساعت دیجیتالی می باشند. برای تعیین جهت کافی است که ساعت را خوانده و سپس روی کاغذ ساعتی عقربه دار که همان ساعت را نشان می دهد رسم کنید و در همان لحظه بدون اینکه وقت را صرف کنید با استفاده از این ساعت کاغذی طبق مراحل بالا راستای شمال - جنوب را پیدا کنید.

این روش در هوای مه آلود و هنگامی که تنها هاله ای از خورشید در آسمان مشخص است و جایگاه آن بخوبی قابل تشخیص نیست نیز کاربرد دارد. در این حالت کافی است که یک تکه چوب نازک داشته باشیم و آن را بصورت قائم در زمین فرو کنیم و سایه آن در روی زمین هم راستا با جهت تابش خورشید بر روی زمین می افتد که نوک سایه دقیقا در جهت مخالف خورشید قرار می گیرد. حال که جایگاه خورشید مشخص شده است می توان از روش شرح داده شده راستای شمال - جنوب را مشخص کرد.

جهت یابی بدون قطب نما : جهت یابی در شب توسط ماه

روش جالبی برای بدست آوردن جهت ها بطور نسبی از طریق ماه وجود دارد که در اینجا به توضیح آن می پردازیم.

اگر خطی بین دو تیزی هلال ماه رسم کنیم و آن را تا زمین امتداد دهیم ، انتها یا امتداد این خط نقطه جنوب را در موقعیتی که قرار گرفته ایم نشان می دهد.



راه دیگری هم که برای تعیین جهت توسط ماه وجود دارد این است که در نیمه اول هر ماه قمری بر آمدگی ماه به طرف غرب و در نیمه دوم بر آمدگی هلال ماه به طرف شرق می باشد.

و در زمانی که ماه کامل است ، در صورتی که درست رو به ماه بایستیم در واقع رو به شمال ایستاده ایم(در نیم کره جنوبی) و یا رو به جنوب ایستاده ایم در نیم کره شمالی.

یکی دیگر از روش های پیدا کردن امتداد شرق و غرب روش سایه می باشد که در شبهای مهتابی قابل اجرا می باشد . روش کار دقیقا مشابه روش خورشید و سایه می باشد که در اینجا به جای خورشید از نور ماه استفاده می شود.

توجه داشته باشید که اینگونه روش ها دقیق نیست و فقط به صورت بسیار کلی ، سمت و جهت را به ما نشان می دهند.

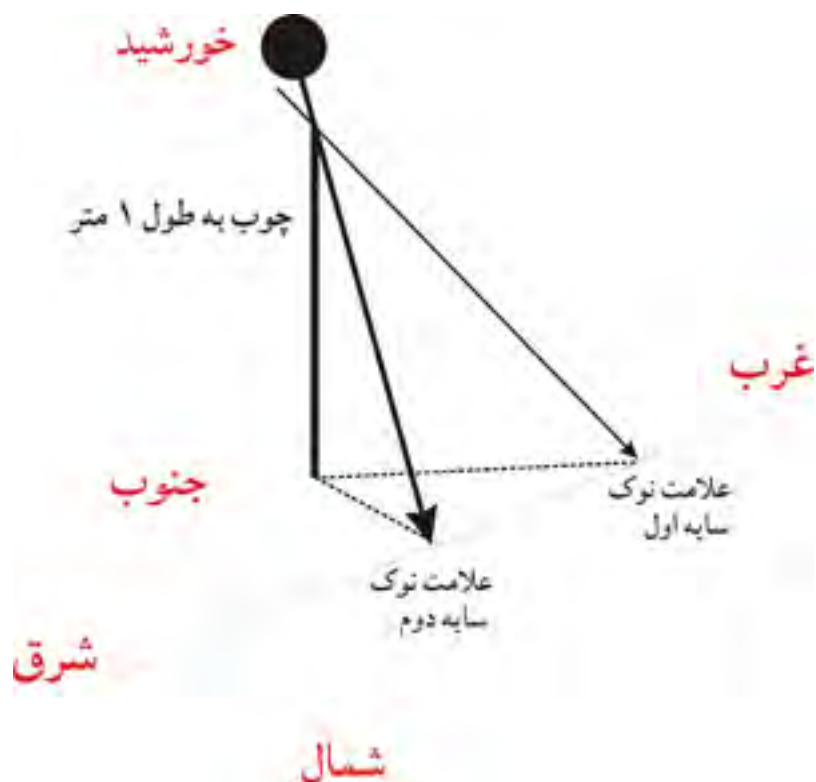
جهت یابی بدون قطب نما : روش خورشید و سایه

ممکن است در یک سفر قطب نما نداشته باشیم و یا قطب نما می ما از کار افتاده باشد . در چنین شرایطی یک طبیعت گرد نیاز به آگاهی بر روش های طبیعی جهت یابی را بیشتر احساس می کند. باید بدانید که روش های بسیار متنوع و جالبی با استفاده از امکانات موجود در طبیعت وجود دارد که می تواند ما را

در امر جهت یابی یاری نماید. و ما قصد داریم به مرور به آموزش آنها بپردازیم.

در این مقاله روش پیدا کردن جهات جغرافیایی را با استفاده از خورشید و سایه آموزش خواهیم داد.

یکی از دقیق ترین روش ها استفاده از سایه و خورشید می باشد. در این روش به یک آسمان صاف و مقداری زمان نیاز داریم. با استفاده از یک چوب صاف به طول یک متر و دو قطعه سنگ یا چوب کوچک نوک تیز و همینطور به یک تکه نخ یا طناب آن هم در صورت موجود بودن نیاز داریم. در صبح و کمی قبل از ظهر درجه بندی را شروع می کنیم، چوب بلند را در زمین فرو می کنیم اطراف چوب باید افقی و هموار باشد. حال یکی از چوب های کوچک و یا یک قطعه سنگ کوچک را درست در جایی که سایه چوب بلند تمام می شود می گذاریم. حالا نخ یا طناب را به پایه چوب بلند می بندیم و سر دیگر آن را به چوب بلند و نوک تیزی می بندیم بطوری که وقتی طناب را کاملا می کشیم چوب نوک تیز به سنگ یا چوب دیگری که در زمین فرو کردیم برسد. حال به کمک چوب نوک تیز نیم دایره ای بر روی زمین می کشیم و تا بعد از ظهر صبر می کنیم. در طول روز سایه کوتاه و کوتاه تر شده و از ظهر به بعد دوباره بر طول آن افزوده خواهد شد. در ظهر و هنگامی که سایه در کوتاه ترین حالت خود قرار دارد، بر روی نیم دایره راستای سایه را علامت می زنیم، در این حالت سایه راستای شمال را نشان خواهد داد، سرانجام سایه بلندتر شده و دوباره به نیم دایره رسم شده می رسد. در این نقطه نیز چوب کوچک نوک تیز فرو می کنیم و یا قطعه سنگی قرار می دهیم. اگر طناب یا ریسمان برای رسم نیم دایره نداشتیم می توانید از یک چوب صاف بلند و یا هر وسیله دیگری که بتوان با آن یک نیم دایره رسم کرد استفاده کنید.



در نظر داشته باشید که سایه اجسام در صبح به سمت غرب و در عصر به سمت شرق می باشد.

حال خطی که دو چوب کوچک و یا دو قطعه سنگ را به هم وصل می کند راستای شرقی - غربی را نشان می دهد. در حقیقت باید نقاط را بطور دقیق مشخص نماییم، زیرا هر دو نقطه که فاصله های مشابهی از قاعده

چوب بلند داشته باشند برای ما خط شرقی - غربی را مشخص می کنند.

یک راه سریع تر اما تقریبی برای این روش وجود دارد که البته در زیر خط استوا نادرست خواهد بود، در این راه نیاز به چوب تیز و طناب نداریم. نشانه اول را با یک تکه سنگ مشخص می کنیم و حدود ۲۰ دقیقه بعد نشانه دوم را در انتهای سایه چوب بلند بر روی زمین می گذاریم. خط مابین این دو سنگ از طرف نشانه اول به سمت نشانه دوم مسیر غرب به شرق را بطور تقریبی نشان می دهد.

علامت دهی برای درخواست کمک

مثل تمامی مهارت های زنده ماننی دیگر که باید قبل از قرار گرفتن در شرایط بقا بیاموزید ، علامت دهی برای درخواست کمک نیز می بایست قبل از این که به آن نیاز پیدا کنید فرا گرفته شود.

شرایطی وجود دارد که شما برای نجات خود ناگزیرید که از ارسال علامت درخواست کمک استفاده نمایید تا توسط آن بتوانید فرد یا افرادی را که در دوردست قرار دارند را از وجود خود آگاه سازید. در صورتی که شما دو روش ارتباطی رادیویی (تلفن همراه ، بیسیم ، ...) و صوتی (سوت ، ...) را در اختیار نداشته باشید اساسا مجبور به استفاده از سیگنالهای بصری هستید. بسته به وضعیت شما و همچنین مواد در دسترس ، شما می توانید با استفاده از چراغ قوه یا هدلامپ ، آینه ، آتش ، دود ، منور و روش های مشابه اقدام به ارسال سیگنال کمک کنید.

سیگنال های تصویری

برای آماده کردن خود جهت ارسال سیگنال بصری باید نکاتی را در نظر داشته باشید.

همیشه در نظر داشته باشید که محلی در نزدیکی پناهگاه خود ، در منطقه ای باز و مرتفع را برای علامت دهی انتخاب کنید و در صورتی که محل بازی وجود ندارد باید خودتان اقدام به پاکسازی قسمت مناسبی از منطقه کنید که در جستجوهای هوایی به راحتی قابل رؤیت باشد.

در نظر داشته باشید که همیشه جستجو برای یافتن شما ، از آخرین منطقه ای که از شما اطلاعاتی در دست بوده آغاز می شود و یا از مسیر رفت و برگشت شما که قبلا توسط خودتان اعلام شده. بنابراین در نظر داشته باشید که محل ارسال علامت هرچه نزدیکتر به این نقاط باشد به نتیجه جستجوی نجات گران کمک بیشتری

خواهد کرد.

سیگنال کمک S.O.S

S O S یا Save Our Souls بهترین علامت شناخته شده وضعیت بحرانی بین المللی است. هر شخصی باید با

S O S آشنایی داشته باشد. این علامت را می توان با هر روش صوتی و بصری منتقل کرد. کدی که برای

ارسال این علامت وجود دارد به این صورت است:

سه علامت کوتاه - سه علامت بلند - سه علامت کوتاه

که این ریتم تکرار می شود

***_**

برای اینکه نمونه های از چگونگی ارسال این پیام به روش های بصری و صوتی بیان کرده باشیم به مثال های

زیر توجه کنید:

شما می توانید به عنوان ارسال سیگنال زمین به هوا از سنگ و یا هر شیء تیره رنگ دیگری استفاده کنید ، و

خود حروف S O S را روی زمین بنویسید تا از بالا دیده شود.

می توانید در تاریکی شب توسط نور یک چراغ قوه قوی برای هواپیما ، هلیکوپتر و یا افرادی که در دور دست

احتمال وجود آنها می رود ، این پیام را ارسال کنید.

در طول روز با استفاده از یک آینه مخصوص ارسال سیگنال و یا آینه معمولی که معمولا در کیف بقا موجود می

باشد و یا هر شیء مشابه ، این پیام را ارسال کنید. در صورتی که ارسال نور های کوتاه مدت و بلند مدت با آینه

برای شما مشکل است می توانید پیام را سه بار سه بار تکرار کنید. معمولا ارسال پیام های سه تایی اعلام وضعیت بحرانی است. همیشه از قدرت تخیل خود استفاده کنید.

سیگنال آینه

در یک روز آفتابی ، یک آینه می تواند ابزار مناسبی برای ارسال سیگنال کمک باشد . ابزار هایی همچون عینک ، سگک کمر بند ، ته براق قمقمه ، شیشه و یا هر شیء مشابه دیگری که بتواند اشعه خورشید را منعکس کند می تواند در این امر به شما کمک کند. لوازم همراهتان را چک کنید ، احتمالا قطب نمای آینه دار همراهتان باشد !!!

یک فلش نور از فاصله بسیار دوری می تواند دیده شود ، سعی کنید با ارسال تشعشعات نور ، توسط آینه علامت دهی ، سطح افق را بطور عرضی درو کنید. در صورتی که هواپیمایی به شما نزدیک شد به هیچ وجه بیشتر از چند ثانیه به طرف کابین هواپیما اشعه نوری ارسال نکنید زیرا ممکن است باعث از بین رفتن دید خلبان شود و این حادثه ساز است. برای این کار از کد SOS استفاده نمایید. این عمل دو حسن دارد اول اینکه مفهوم پیام وضعیت بحرانی را ارسال می کند و دوم اینکه به دلیل منقطع بودن فلش های نور ، آسیبی به دید خلبان وارد نمی شود.

هنگام استفاده از آینه علامت دهی ، با استفاده از دست آزاد خود ، به نشانه روی کمک کنید و خطی را که می خواهید علامت به آنجا ارسال شود در نظر بگیرید و در هر لحظه حرکت خورشید و موضع خود را در نظر داشته باشید.

سیگنال آتش

در طول روز می توانید از دود آتش برای درخواست کمک استفاده نمایید. دود آتش از فواصل بسیار دور دست

قابل رویت می باشد.

یکی از بهترین روش های ارسال سیگنال کمک در شب ، استفاده از آتش است که به دور روش قابل اجراست.

هر دو روش از سیستم های استاندارد و شناخته شده بین المللی می باشند

کمک به ترمیم زخم ها در شرایط بقا

ترفندی که در اینجا می‌خواهیم آموزش دهیم راهکاری است برای کمک به بهبود زخم‌ها در شرایطی که هیچ امکانات یا دارویی در دسترس نیست!

همه ما بارها دیده‌ایم که تمامی حیوانات زمانی که جایی از بدنشان دچار آسیب و جراحی می‌شود، هر روز و در هر روز چندین بار زمانی را به لیس زدن زخم می‌پردازند و این عمل را تا پایان بهبودی کامل زخم انجام می‌دهند. بله یکی از معجزه‌آسا ترین روش‌هایی که برای کمک به تسریع بهبودی زخم‌ها وجود دارد استفاده از بزاق دهان می‌باشد.

حتما توجه کرده‌اید که چرا اکثر زخم‌هایی که در دهان ما ایجاد می‌شود، به مراتب زودتر از زخم‌های روی بدنمان و یا استخوان‌ها و داخل بدنمان ترمیم می‌شود. بزاق دهان و ترکیبی که در آن موجود است رمز همین ویژگی است.

هیستاتین یک پروتئین کوچک است که در ترکیبات بزاق دهان وجود دارد و همین پروتئین نقش مهمی در از بین بردن باکتری‌های دهان دارد که همین پروتئین می‌تواند تاثیر بسزایی در ترمیم و تسریع روند بهبود زخم‌ها داشته باشد. این ویژگی حتی می‌تواند در ترمیم زخم‌های مزمنی همچون زخم‌های دیابتی، سوختگی و آسیب‌های عروقی اندام بسیار موثر باشد.

از این پس علت اینکه چرا حیوانات قرن‌ها است که زخم‌های خود را می‌لیسند را می‌دانیم.

ما در دنیایی بسیار پیچیده و در عین حال ساده زندگی می‌کنیم که اگر توجه کنیم و گوش شنوا و چشم بینا داشته باشیم، می‌بینیم که خداوند پاسخ تمامی مسائل را در نزدیکی همان مساله قرار داده!

مارگزیدگی

در جهان حدود 50000 نفر سالانه بخاطر مارگزیدگی جان خود را از دست می دهند البته باید یادآور شوم که در ایران آمار دقیقی از مار گزیدگی وجود ندارد ولی به طور کلی در ایران آمار فوت شدگان (مار گزیدگی) کمتر و جزئی است.

دو نوع مار در جهان وجود دارد که به شرح زیر می باشد:

1- مار سمی

2- مار غیر سمی

در دنیا نزدیک به ۲۰۰۰ نوع مار وجود دارد که فقط ۴۰۰ نوع از آنها باعث مرگ می شود و مار های دیگر فقط گاز خواهند گرفت ولی به علت تصورات اشخاص از مار ها امکان ایجاد شوک به فردی که دچار مار گزیدگی شده وجود دارد حتی اگر مار سمی نباشد .

ویژگی مار های سمی :

وجود دندان های نیش بلند ، مردمک باریک دراز (همانند چشم گربه) ، سر مثلثی شکل یا سر مسطح گردن پهن ، لکه رنگی میان چشم و دهان ، طول عمر کوتاه ، تنوع رنگی بالا (همزمان در یک مار) ، فرو رفتگی میان دو چشم ، مار های کوچک اغلب سمی هستند

مار های سمی اغلب از دندان های نیش خود برای تزریق سم استفاده می کنند ، داخل این دندان ها مجرای وجود دارد که به کیسه سم مار متصل می باشد و با تحریک دندان ها ماهیچه های این مجرا منقبض می گردد و به کیسه سم فشاری وارد می نماید که سبب ایجاد ترشح سم می شود . لازم بذکر است که کیسه ی سم در دو طرف سر مار و پشت گوش داخلی مار قرار گرفته است .

مار های سمی ایران :

اغلب از نوع کبری ، جعفری ، افعی می باشند که سم کمتری در خود دارند .

علائم مار زدگی :

1-درد شدید همراه با سوزش که در مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه نمایان می شود .

2-محل گزش متورم خواهد شد (۵ دقیقه بعد از گزش)

3-ایجاد تاول های خونی ، رنگ پریدگی

4-ایجاد دو سوراخ در کنار هم (جای دندان های نیش)

5-تهوع ، استفراغ ، ضعف

نشانه ها و علائم مار زدگی با توجه به نوع مار تعیین می شود ، به طور مثال :

الف - گزش توسط مار آبی: ایجاد درد های عضلانی، رنگ ادرار شخص قرمز یا قهوه ای رنگ، خونریزی درون ماهیچه صورت می گیرد.

ب - گزش توسط افعی ها: خونریزی موضعی، ادرار خونی، تورم شدید، منعقد نشدن خون (جاری شدن)، پیدا شدن دانه های قرمز، چسبندگی خون در ۲ ساعت اول

ج - گزش توسط کبری ها و کفجه مارها: اختلال در تنفس، سستی، خواب آلودگی، شوک قلبی، گاهی هم به علت اختلالات تنفسی بدن فرد آسیب دیده از کار خواهد افتاد و در نهایت منجر به مرگ می شود.



Snake head shape

©2009 DrTummy.com



Poisonous



Not
Poisonous

Snake bite



ADAM.

اقدامات اولیه در مار گزیدگی :

اولین اقدام یا شاید مهم ترین اقدام که گاهی افراد مبتدی به آن توجه زیادی نمی کنند گرفتن مار می باشد (زنده یا مرده مار) البته باید ذکر نمود که همه جا و همیشه نمیتوان مار را گرفت ، شاید این سوال برای شما ایجاد شود چرا و به چه درد می خورد ؟ باید متذکر شوم برای درمان شخص بیمار بسیار مفید خواهد بود زیرا بعد از شناسایی مار توسط پزشک ، متوجه خواهند شد علایم بیمار جنبه حقیقی دارد یا روانی (روانی = ترس و شوک وارد شده به فرد) در صورت حقیقی بودن پاد زهر مخصوص به فرد مذکوره تزریق خواهد شد .

دومین اقدام ، به پشت خوابیدن مصدوم و استراحت کردن مصدوم می باشد ، سپس عضو آسیب دیده را با آتل بی حرکت کنید و پایین تر سطح قلب قرار دهید تا سرعت انتشار سم در بدن کاهش بیابد .

سپس محل مورد گزش را با آب و صابون بشویید و ۳ سانتی متر بالا تر از محل آسیب دیده را با بانندی محکم ببندید بطوریکه انگشتان دست شما به راحتی زیر باند برود .

حتما مکش دهانی هم شنیده اید ولی نباید در هر مار گزیدگی ای مکش دهانی انجام شود .

1- اگر در دهان امدادگر زخمی وجود داشته باشد باید از این کار پرهیز نمود .

2- فاصله ی مصدوم تا مرکز درمانی بیش از یک ساعت باشد .

3- بیش از ۳۰ دقیقه از گزیدگی نگذشته باشد .

4- طول مکیدن نباید بیش از ۳۰ دقیقه باشد .

از نکات مهم مکش دهانی : برشی طولی (امتداد شمالی - جنوبی) ضربداری نه در محل گزیدگی ایجاد نماییم یا بطور ساده می توان گفت طوریکه رگ قطع نگردد .

البته مراقب باشید حتی مار های مرده هم می توانند بعد از ۲۰ دقیقه زهر خود را انتقال بدهند.

طریقه ساخت صابونی ساده در طبیعت

- مقداری خاکستر چوب را جمع آوری کنید و در یک ظرف با آب مخلوط کنید. به این مخلوط قلیاب صابون پزی می گویند.

- این قلیاب صابون پزی را از یک صافی عبور دهید تا ذرات درشت و اضافی آن جدا شود و آن را در ظرفی بریزید

- توجه داشته باشید که ظرف از جنسی نباشد که با قلیاب صابون پزی واکنش دهد. مثلا به هیچ عنوان از جنس آلومینیوم نباشد زیرا در غیر اینصورت خواهید دید که چگونه آلومینیوم توسط قلیاب خورده می شود.

- توجه داشته باشید که ممکن است این ماده موجب سوختگی و خوردگی پوست دستتان شود

- مقداری چربی حیوانی جمع آوری شده را ذوب کرده و با این قلیاب ترکیب کنید. این مرحله نیاز به کمی حرارت دارد. مخلوط حاصل را مدتی حرارت داده و بپزید تا زمانیکه یقین حاصل نمایید که صابون سازی شما کامل شده. این زمان شاید تا یک ساعت هم طول بکشد.

- بگذارید ماده حاصله خنک شود.

حالا شما یک صابون ساده جهت نظافت و شستشو دارید.

- می توانید با کمی ابتکار، جوشانده گیاهان و یا گلهای خوشبوی جمع آوری شده از طبیعت را به آن بیافزایید

تا صابونی خوشبو داشته باشید.

توجه داشته باشید که در هنگام کار با قلیاب بسیار دقت داشته باشید زیرا ممکن است دچار سوختگی شوید!

به چه دلیل ترکیب خاکستر چوب با آب ایجاد سوختگی می کند؟

این قلیاب همان ترکیب هیدروکسید سدیم (NaOH) است که در حالت جامد خاکستر پیوند Na و OH با هم به صورت غیر فعال می باشند و زمانیکه با آب مخلوط می شوند این پیوند شکسته می شود و به Na^+ و OH^- در محیط آزاد می گردد، در آب با PH خنثی تعداد OH^- و H^+ برابر می باشد و زمانیکه میزان OH^- بالا برود (توسط خاکستر) حالت قلیایی بوجود می آید که همین می تواند باعث سوختگی و خوردگی شود.

چند ترند برای جلوگیری از گزش حشرات

در بسیاری از سفرها بخصوص در فصل تابستان و یا در مناطق جنوبی کشور و یا مناطقی که جلگه ای و یا در حاشیه مرداب ها ، رودها و باطلاق هاست با چنان پشه ها و حشراتی روبرو خواهید شد که از روی ضخیم ترین لباس ها هم شما را مورد حمله قرار می دهند.

روش های بسیار زیادی برای جلوگیری و یا دفع حشرات وجود دارد که در این مقاله به چند روش آن می پردازیم و به مرور با روش های دیگر شما را آشنا خواهیم کرد.

یکی از روش های دفع حشرات بخصوص پشه ، سوزاندن مقداری تپاله (که بهتر است تپاله گاو باشد) می باشد. شما می توانید مقداری از آن را در داخل کمپ خود روشن کنید تا بصورت سیگار آرام آرام بسوزد و تا زمانی که دود آن در داخل اتاق و یا چادر شما وجود دارد از گزند پشه ها در امان خواهید بود.

روش دیگر مالیدن مقداری جوشانده تنباکو بر روی پوست بدنتان می باشد که برای این منظور باید از قبل مقداری تنباکو در لوازم سفرتان با خود ببرید. البته تنباکو با تکنیک های دیگری که در آینده آموزش خواهیم داد می تواند برای دور کردن جانوران دیگر هم کارایی داشته باشد.

روش دیگری که برای جلوگیری از گزش حشرات بخصوص پشه وجود دارد مالیدن مقداری الکل و یا گازوئیل توسط یک پنبه بر روی پوست بدن است که هر کدام از این دو روش معایبی دارد.

اول اینکه الکل خیلی زود به زود خاصیت دفع کنندگی خود را از دست می دهد و مجبور هستید که مدام این کار را انجام دهید و نسبت به روش های دیگر از کارایی کمتری برخوردار است و همچنین در مورد نوزادان باید توجه داشته باشید که مالیدن الکل به پوستشان ممکن است باعث افت دمای بدن و ایجاد شوک شود.

و دوم در مورد گازوئیل (یا نفت) هم باید بگوییم که از کارایی خوبی برخوردار است اما بوی بسیار تند آن برای خود و دیگران تا چندین روز آزار دهنده است.

ضد آب کردن کبریت

ضد آب کردن کبریت بسیار ضروری است. کبریت یکی از مطمئن ترین و راحت ترین روش ها برای روشن کردن آتش می باشد. اما این پدیده همواره در معرض خیس شدن و یا مرطوب شدن می باشد. اگر کبریتتان خیس و مرطوب شود جرقه نخواهد زد و در این صورت ممکن است در شرایط بقا بسیار خطر ساز باشد.

راه حل مقابله با چنین مشکلی همراه داشتن یک جعبه کبریت ضد آب داخل تجهیزات بقایی که حمل می کنید می باشد. ممکن است چنین کبریتی را بتوانید از فروشگاه های شکار و کمپینگ تهیه کنید، البته قیمت آن به نسبت کبریت های معمولی کمی بالاتر است و شاید به راحتی در بازار یافت نشود و یا کیفیت مطلوبی نداشته باشد.

به عقیده بنده دانستن اینکه چگونه کبریت خود را ضد آب کنید بسیار مناسب تر می باشد. بدین ترتیب خودتان شخصا می توانید کمیت و کیفیت این موضوع حیاتی را در میان تجهیزات بقای خود کنترل نمایید.

چه کبریت هایی برای ضد آب شدن مناسب تر هستند؟

اگرچه می توان از کبریت های کاغذی نیز برای این منظور استفاده کنید اما کبریت های چوبی بسیار ماندگار تر و قابل اطمینان تر می باشند.

ضد آب کردن کبریت:

قبل از هر چیز لوازم مورد نیاز را فراهم کنید که شامل:

۱- کبریت چوبی با کیفیت. (اگر از کبریت های چوبی خارجی و نوعی که با کشیدن به هر سطح زبری روشن می شود استفاده نمایید بسیار مناسب تر خواهد بود).

۲- مقداری موم.

۳- دو ظرف فلزی با اندازه های مختلف جهت ذوب کردن موم.

- ظرف بزرگتر را با مقداری آب درون آن روی اجاق بگذارید و ظرف کوچکتر را که موم را داخل آن گذاشتید داخل آب ظرف بزرگتر قرار دهید و اجاق را روشن کنید.

- همچنان که موم ذوب می شود کبریتها را داخل آن بریزید بدین ترتیب سطح چوب کبریت ها با موم پوشانیده می شود. (شاید لازم باشد کمی آنها را هم بزیند تا کاملا سطح چوب کبریت ها با موم پوشانیده شود).

- با یک انبر یا وسیله ای مثل دم باریک یا انبردست کبریت ها را یک به یک از داخل ظرف برداشته و کنار بگذارید تا سرد شود. این کار را به گونه ای انجام دهید که کبریت ها قبل از سرد شدن با یکدیگر برخورد نکنند.

حالا آنچه را که می خواستید دارید، کبریت ضد آب !

لایه نازک موم دور تا دور چوب کبریت ها آنها را به اندازه کافی قابل اطمینان و ضد آب کرده ، به گونه ای که اگر آنها را مستقیما در آب فرو کنید باز هم روشن خواهند شد. در ضمن موم قابلیت دیگری هم به کبریت شما اضافه کرده و آن این است که این کبریت ها مدت زمان طولانی تری نسبت به کبریت های ساده روشن می مانند و همچنین داغ تر از معمول می باشند !!

در صورتی که دسترسی به موم نداشتید می توانید از پارافین جامد هم استفاده نمایید.

کبریت های ضد آب دست ساز خود را در یک جعبه کبریت ضد آب قرار دهید ، برای این منظور می توانید از جعبه پلاستیکی فیلم ۱۳۵ میلیمتری دوربین استفاده کنید البته جعبه ضد آب کبریت به سختی در بازار هم یافت می شود.

حالا مطمئن باشید که در هر سفر و هر زمان حتی اگر کبریت هایتان خیس شده باشد می توانید آتش روشن کنید.

تهیه نوعی چسب در طبیعت

وقتی در حیات وحش هستید ، موقعیت های گوناگونی ممکن است پیش بیاید که به چسب نیاز پیدا کنید، در چنین زمانی اولین چیزی که به چشم می خورد مواد چسبناکی است که معمولا شیره گیاهان مخروط دار می باشد. از این شیره ها ، صمغ ها و یا حتی قیرها می توان به صورت مستقیم استفاده کرد اما گاهی پیش می آید که لازم است از آنها در جایی خاص و یا به

صورتی خاص استفاده نمود. مثلا قیر و بعضی از شیره های درختان بسیار رونده اند و یا گاها هم به راحتی بعد از خشک شدن ترک خورده و می شکنند. مواد مختلفی را با توجه به خواص شان می توان به صمغ درختان اضافه کرد تا این نواقص را برطرف نمود.

در گذشته نیز از پیه خوک و چربی برای نرم کردن قیر و صمغ درختان استفاده می شده و ماده حاصله را در آب بندی کردن قایق های چوبی به کار می بردند . موادی همچون ذغال چوب و فضولات گیاه خواران را برای تولید چسبی کم و بیش چند منظوره می توان با صمغ درختان و یا حتی قیر ترکیب نمود. ذغال چوب و فضولات گیاه خواران معایب صمغ ها را بهبود بخشیده و سبب می شود که دیگر نه چندان روان باشند و نه شکننده.

قوطی حلبی سمت چپ ظرفی است که صمغ خام (به جای صمغ می توان از قیر هم استفاده کرد) در آن حرارت داده می شود تا بتوان مواد زائد را از آن جدا نمود.(مانند خرده سنگ، خاشاک ، برگ و ..) ظرف سمت راست حاوی صمغ خالص است. و در جلوی تصویر نیز مقداری خرده ذغال مشاهده می شود. در این نمونه از مواد دیگری استفاده نشده است.

ابتدا ذغال را کاملاً خرد می‌کنیم.

پس از آماده کردن مواد اولیه در طبیعت و پاکسازی مواد و همچنین خرد کردن و مخلوط کردن آنها با یکدیگر چسب چند منظوره ما آماده است اما ما می‌توانیم از این چسب به نحوی برای دفعات بعدی هم استفاده کنیم. برای این منظور یک راه جالب وجود دارد که هم نگهداری چسب را راحت می‌کند و هم استفاده‌های بعدی آن را.

به این طریق عمل می‌کنیم که یک تکه چوب را چندین بار در مخلوط صمغ و ذغال حرارت داده شده و روان، فرو می‌بریم. چوب را می‌توان درون آب سرد فرو کرد تا سریع‌تر خنک شود و سپس یک لایه دیگر صمغ روی آن کشید.

برای استفاده از این چسب چوبی لازم است تا سر آن را روی یک منبع حرارتی، حرارت داد (مانند آتش یا شمع) و وقتی صمغ آن مذاب شد کمی از آن را روی محل مورد نظر مالید. برای بهتر چسبیدن این چسب می‌توانید در صورت امکان قسمت‌های را که می‌خواهید به هم بچسبانید را نیز حرارت دهید.

تخمین مسافت - طولی

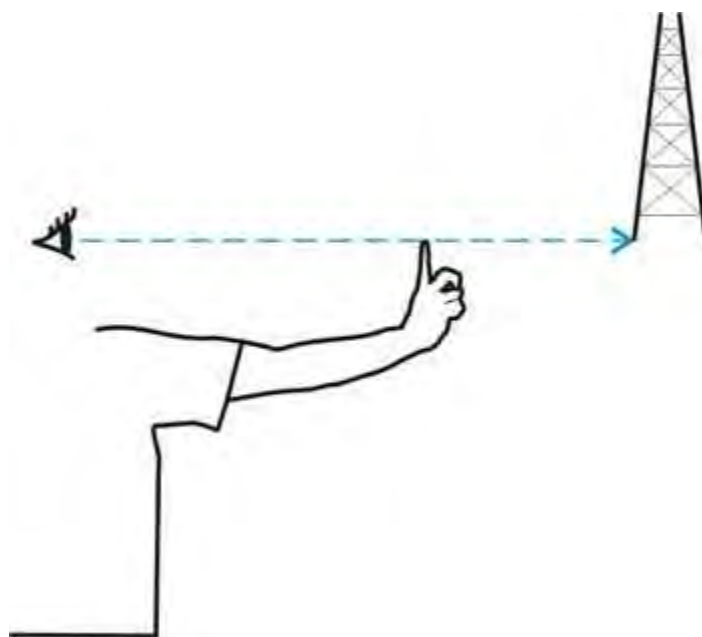
در بسیاری از موارد در شرایط بقا و یا حتی در مسافرتها، شکار، کوهنوردی و پیاده روی ها نیاز داریم که مسافت خودمان تا نقطه مورد نظرمان را تخمین بزنیم یکی از روش های مناسب برای اینکار استفاده از انگشت سبابه و نشانه روی به نقطه مورد نظر می باشد.

در این روش می بایست طول یا عرض شیء مورد نظر را بدانیم و نکته دوم اینکه نسبت فاصله دو چشم با فاصله انگشت سبابه تا چشم خود را بدانیم که ما در اینجا بصورت تقریبی آن را یک دهم در نظر می گیریم.

شروع می کنیم:

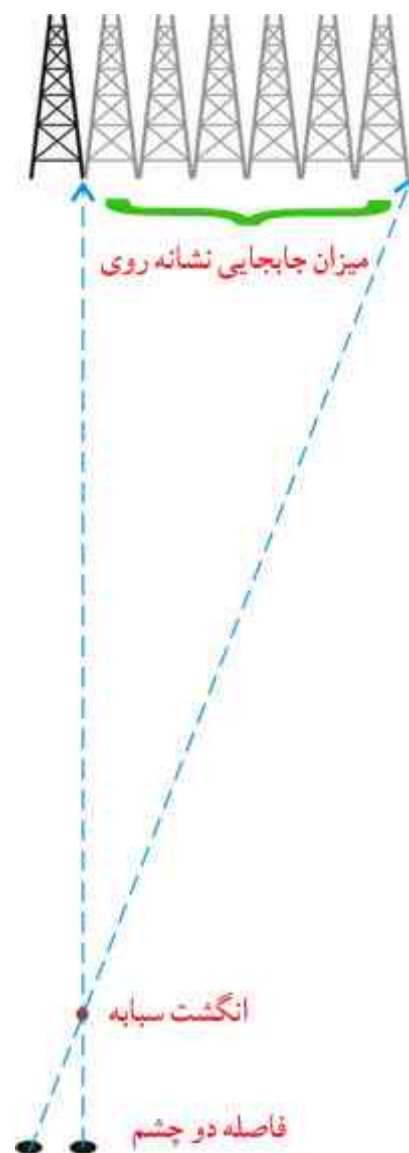
برای آزمایش سعی کنید فاصله خود را از یک شیء که دقیقاً عرض آن را می دانید تخمین بزنید.

- دست خود را به جلو دراز کنید و بصورت مستقیم نگه دارید و انگشت سبابه (اشاره) خود را مستقیم بصورت عمودی نسبت به امتداد دستتان نگه دارید و با یک چشم (ترجیحاً چشمی که در راستای دستتان می باشد) سر انگشت خود را به کنار و پایین شیء مورد نظر نشانه روید.



- بدون اینکه انگشت خود را تکان دهید با چشم دیگر تان به انگشت نشانه رفته نگاه کنید، خواهید دید که شیء مورد نظر نسبت به انگشتتان جابجا می شود .

- میزان این جابجایی را نسبت به عرض شیء مورد نظر که می دانید چقدر است تخمین بزنید. به این معنی که محاسبه کنید که این جابجایی چقدر طول دارد به عنوان مثال اگر شیء مورد نظر یک دکل برق فشار قوی می باشد و شما می دانید که پهنای آن مثلا ۴ متر است و میزان آن جابجایی به حدی است که شما می توانید مثلا ۶ عدد از این دکل را در آن فضا جا بدهید ، می توانید بگویید میزان این جابجایی ۶ ضربدر ۴ متر ، یعنی ۲۴ متر می باشد .



- در این هنگام با توجه به اینکه نسبت فاصله دو چشم به فاصله نوک انگشت سبابه بصورت عمودی تا چشم را یک دهم در نظر گرفتیم ، در نتیجه فاصله شما تا جسم مورد نظر ۱۰ برابر ۲۴ متر یعنی ۲۴۰ متر می باشد.

در این روش اگر می خواهید تخمین تان دقیق تر باشد باید اولاً نسبت فاصله دو چشم خود با طول انگشت سبابه بصورت عمودی و دست کشیده تا چشم هم راستا با دستتان را بدانید و دوماً جسمی را در دور دست انتخاب کنید که طول یا عرضی از آن را بدانید. مثلاً اگر یک آپارتمان را در نظر بگیرید حد اقل می دانید که فاصله بین طبقات آپارتمان ها از ۳ الی ۴ متر می باشد در نتیجه در هنگام نشانه روی محاسبه می کنید که

مقدار جابجایی در هنگام نشانه روی با چشم دیگر چه نسبتی از میزان فاصله هر طبقه از یکدیگر می باشد و پس از آن به راحتی می توانید فاصله خود را از شیء مورد نظر بصورت تقریبی تخمین بزنید.

مثل تمامی مهارت های زنده ماننی دیگر که باید قبل از قرار گرفتن در شرایط بقا بیاموزید ، علامت دهی برای درخواست کمک نیز می بایست قبل از این که به آن نیاز پیدا کنید فرا گرفته شود.

شرایطی وجود دارد که شما برای نجات خود ناگزیرید که از ارسال علامت درخواست کمک استفاده نمایید تا توسط آن بتوانید فرد یا افرادی را که در دوردست قرار دارند را از وجود خود آگاه سازید. در صورتی که شما دو روش ارتباطی رادیویی (تلفن همراه ، بیسیم ، ...) و صوتی (سوت ، ...) را در اختیار نداشته باشید اساسا مجبور به استفاده از سیگنالهای بصری هستید. بسته به وضعیت شما و همچنین مواد در دسترس ، شما می توانید با استفاده از چراغ قوه یا هدلامپ ، آینه ، آتش ، دود ، منور و روش های مشابه اقدام به ارسال سیگنال کمک کنید.

تقدیم به ساحت مقدس امام زمان (عج)



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

