Túlélésről általában

„A vadont járva messzemenőkig arra törekszem, ne hagyjam nyomát ottlétemnek a természetben, még ha ez külön odafigyelést is kíván. egyedül az emlékeket elhozni, és pusztán a lábnyomunkat hátrahagyni, minél észrevétlenebbül, mintha csak mokaszinban járnánk - ez az alapelv vezessen minket”Ray Mears

Valójában nem is lehet pontosan meghatározni, hogy mit takar ez a kifejezés: TÚLÉLÉS? A Magyar Értelmező Kéziszótár nem foglalkozik ezzel a szóval, talán az alábbi kifejezés, magyarázat, találó lehet a szó meghatározására. ***Objektív és szubjektív feltételek következtében, a közvetlen veszély alóli kikerülés***. A túlélés megvalósulásában objektív és szubjektív feltételek játszanak szerepet, de nem egyenlő mértékben. Arányukat mindig a körülmények szabják meg. Az arány pozitív irányba való mozgatásának alapvető feltétele a felkészítésben rejlik.

Érdemes elgondolkodni, mi lenne, ha eltűnne a környezetünkből a civilizáció. A legtöbb ember éhezne, fázna és szomjúhozna. Kiszolgáltatott, védtelen, gyámoltalan lenne. Az átlagember nem ismeri az ehető és gyógynövényeket, a tűzgyújtási technikákat stb. Ezek azonban megtanulhatók. A túlélésnek nem az önkínzás a lényege, hanem a minél komfortosabb élet, ezért mindenki azt visz magával, amit fontosnak tart, csak a testsúly ötödét érdemes cipelni. Ha elbírja!

A következő felszerelési tárgyakra mindenképpen szükség van:

A ruházat. Kényelmes, de erős, zárt, jól variálható öltözet szükséges. Védje viselőjét a meteorológiai hatásoktól, a rovaroktól és a kisebb fizikai sérülésektől. Színe harmonikusan illeszkedjen a természeti környezethez. A legpraktikusabbak a katonai gyakorló ruhák. A nadrág alja lehetőleg gumírozott legyen, mert ez véd a portól, rovaroktól, patakokon átgázolva pedig egy kissé a víztől. A deréknál található beszabályozó zsinórokat állítsuk be méretünkre, de vegyünk fel nadrágszíjat is. Mivel a ruházat fölé még hevederöv és hátizsák derékheveder is kerül, ezért olyan típust válasszunk, melynek csatja nem nyom. A nadrágszáron legyen térképzseb, ennek hiányában a térképet átlátszó nylon tasakban rejtsük mellünknél a zubbony alá.

A ruha felsőrésze is laza, kényelmes legyen. Zsebeibe lapos tárgyakat rakjunk, de gondoljunk arra, hogy a zubbony átnedvesedhet csapadéktól, vagy izzadságtól, tehát dolgainkat vízhatlanul csomagoljuk.

A lábbeli zárt, magas szárú legyen. Beszerzésénél elsősorban azt vizsgáljuk meg, hogy talpa jól kapaszkodik-e a terepen, illetve jól tartja-e a lábat. Erős, strapabíró legyen. Komfortosabbá tehetjük lábbelinket, ha a talpat jól alátámasztó sportbetétet rakunk bele. A bakancsot gondosan kell ápolni. Portalanítás után kenjük be cipőkrémmel. Célszerű az orrán és a talp-fejrész találkozásánál víztaszító kenőccsel elvégezni ezt a műveletet, majd az anyagot hajszárítóval ráolvasztani a bőrre. A tapasztalatok szerint ez akár negyvennyolc órás védelmet is biztosíthat még havas időben is. A tárolás során rakjunk bele sámfát. A bakancsot a következő módon vegyük fel: a zoknit úgy húzzuk fel, hogy orrészük kb. egy ujjnyival a lábujjunk előtt legyen. Lépjünk bele a kilazított fűzőjű lábbelibe. Alulról felfelé húzzuk meg erősen a fűzőt, kössünk masnit, majd csomót rá. A maradék anyagot tűrjük be a bakancs szárába. A nagyon hosszú fűzőt még kívül, a boka fölött körbe kell vezetni a megkötés előtt.

Ha így járunk el, a bakancs jól tartja a lábunkat és elkerülhetjük a feltöréseket. Maga a fűzés is nagy tudomány. Esztétikai és praktikai szempontok figyelembevételével végezhetjük keresztbe, párhuzamosan, vagy a legkevesebb keresztfűzéssel, elsősorban a lyukak mentén vezetve a szálat. A fűzéshez kapcsolódó érdekesség, hogy harcoló alakulatok katonái ez alá teszik az egyik "dögcédulát", hogy minden sérülés esetén lehessen azonosítani a testet.

Az alsó ruházat legalább olyan fontos, mint a felső. Fiúknál a hosszúszárú úgynevezett "nyeles gátyó" segít elkerülni a combtövek fájdalmas kipirosodását. Felülre pólót vegyünk. Mindkettő anyaga pamut legyen. Lábunkra két zoknit húzzunk. Egy vékonyt alulra /pamut/ és erre egy vastagabbat /gyapjú/. Ez utóbbi célra gyakorlatilag minden típusú sport zokni megfelel. Szerencsés párosításuk megakadályozza a láb feltörését és csökkenti az izzadást.

Nyáron se induljunk el kabát nélkül, ha a terepen éjszakázunk. A jó kabát anyaga nagyon erős, kissé merev, de puha kivehető bélése van. Ez utóbbi általában télen sem szükséges a menethez, azonban megálláskor fel kell venni. A csuklya véd az eső, hideg, szél, vakító téli nap ellen. Előnyös az is, ha a kabát ujja gumival, vagy tépőzárral szorosan a csuklóra zárható.

A ruházat kiegészítői: A kabáthoz kesztyű is tartozik /télen-nyáron/. A legmelegebb az egy, illetve a kétujjas. Ezek azonban nagyon idétlenek tudnak lenni, ha valamit fogni kell. Ezért éghajlatunkon jobbnak tartom az ötujjas kesztyűt. Az úgynevezett Thinsulate béléses típusok elég melegek, beszerezhetők terepszínű változatban is. A bőrkesztyűkkel egyes feladatokat kiválóan lehet végrehajtani, azonban ha átáznak, hasznavehetetlenné válnak.

Nagyon fontos a fejfedő, mely véd az időjárástól, a rovaroktól és segíti az álcázást. Extrém időjárási körülményektől eltekintve legjobbnak az úgynevezett izzadságszívó kendőt tartom. Ez egyébként az egyik legsokoldalúbb felszerelési tárgyunk. Megakadályozza, hogy az izzadság a szembe csorogjon és védi a homlokot a hidegtől. Alkalmas sebkötözésre, vízgyűjtésre, sérült testrész rögzítésére, kommunikációra, tároló és hord eszköz készíthető belőle, segíti az álcázást. Vigyünk magunkkal kötött, úgynevezett dokkmunkás sapkát is. Ez utóbbi nyáron is fontos lehet. Ne feledd: "Ha fázik a lábad, vegyél fel sapkát!". A törölköző is nagyon sokoldalú ruhadarab. Egy közepes törölközőt hosszában hajtsunk négybe, majd sálszerűen tegyük a nyakunkba a zubbony alá! Szívja az izzadságot, megtörölközhetünk vele és véd a rovarok ellen. Különösen nagy megterhelés esetén kapaszkodjunk két végébe. Ez segít egyensúlyunk helyreállításában, s lényegesen könnyebbé válik a haladás.

Természetesen, hosszabb erdei kirándulások alkalmával is tudunk egy két ötletet használni az itt leírtakból - sőt, inkább ez lenne a cél -, az ilyen kirándulások segítik begyakorolni a megfelelő mozdulatokat, mozdulatsorokat. Magyarországon, a túlélés szükségességének szempontjából, nincsenek olyan hatalmas kiterjedésű összefüggő erdők, mint az USA-ban, Kanadában, de a környező országokban már azért akadnak olyan vidékek, ahol jól jöhet egy biztos tudás egy esetleges eltévedés esetére. Azt hiszem ez az a tudás, amire jobb, ha nincs szükség, de mindig hasznunkra válhat.

Ebben a fejezetben csak és kimondottan az önellátás és elsősegély nyújtás témáját boncolgatjuk. A tájékozódás sokkal bonyolultabb és fontosabb, mint, hogy egy két mondatban „összecsapjuk”. Ezért a tájékozódás, sorozatunk külön eleme.

A hagyományos értelemben vett (katonai) túlélés több kategóriából tevődik össze. Alapvetően a következőkből:

1. *Tájékozódás, mozgás és tartózkodás bármilyen terep és éghajlati viszonyok között.*
2. ***Önellátás állatok és növények felhasználásával.***
3. ***Elsősegélynyújtás, sebesültek kezelése.***
4. *Fogolytáborból való kitörés módszerei. (a civil túlélésben erre van a legkevesebb szükség, csak, mint kategória kerül megemlítésre)*

Az első kategória magába foglalja a tájékozódási, térképészeti és tereptani ismeretek elsajátítását, valamint különböző mozgásmódok elsajátítását. Ide tartozik a terepen való tartózkodás is, ami a természetben való lét alapvető feltételeit (tűzgyújtás, szállásépítés, stb.) foglalja magába. A követelmény kategória az önellátás. Ennek feladata, hogy élelemhiány esetén, a természet viszontagságaitól függetlenül legyünk képesek, elsősorban a természet adta élelemforrások kihasználására. Tehát ismerjük az ehető növényeket, a vadászás, cserkészés módszereit, és végül, de nem utolsósorban, a táplálék elkészítésének módjait.

A harmadik kategória feltételezi, hogy képesek vagyunk az objektív veszélyek elkerülésére, vagy esetleges hatásainak megszüntetésére, valamint a kisebb-nagyobb sérülések ellátására és legcélszerűbb további tevékenységek kiválasztására.

A túlélés megtanulásának az alapvető célja az, hogy ki kell fejleszteni azokat a készségeket és akarati tényezőket, amelyek birtokában a rendkívüli körülmények éppen arra késztessenek, hogy életben maradjunk. E feladat megvalósítása elé napjaink urbanizációs folyamatai csak további nehézségeket gördítenek. A mai fiatalok természetismerete a minimális értékre csökkent le. Főleg a városi fiatalokra igaz az előbbi megállapítás, de a falusi fiatalok körében is hasonló tendenciák figyelhetők meg. Tulajdonképpen ezen nem is lehet különösebben csodálkozni. A „panelerdőben” nevelkedett gyermek kapcsolata a természettel igen alacsony szinten áll. Pedig a természet az ember legjobb barátja, ha azt megfelelően ki tudja használni, de gyilkos ellensége is lehet, ha nem ismeri azt.

A természetnek vannak bizonyos íratlan törvényei, amiket mindenkor tiszteletben kell tartani. Az ember évezredek során ura lett a természetnek, kiemelkedett abból. A vadászó és gyűjtögető társadalmak a természetet szabadon birtokolták. Ezek a törzsek a természetet nem alakították át, hanem igazodtak hozzá.

A fejlettebb társadalmakban megkezdődik a természet átalakítása, kiaknázása. Sajnos napjainkra ez a folyamat addig fajult, hogy sok esetben a természet léte vált bizonytalanná. Napjaink emberének ezért elsőrendű feladatává kell válnia a még meglévő természeti kincseink megóvása. A természet átalakítása során az egyén eltávolodik a természettől, attól való függősége lényegesen csökken. Fel kell kelteni a gyermekek érdeklődését a természet iránt, hogy ismerjék meg azt. E megismerési folyamat során a gyermekek feltétlenül megszeretik a természetet. A természet szeretetét gyermekeinknek is megtaníthatják, kirándulásokkal egészségesebb életet élhetnek, és munkájuk során is nagyobb figyelmet szentelhetnek a környezet védelmére.

Vadon termő ehető növények

Ha el tudunk igazodni a természet sűrű hálójában, akkor nincs mitől tartanunk, de ellenkező esetben van alapja a félelemnek. Feladatunkká kell, hogy váljon a természet szövevényes hálójának részleges megismerése, hiszen ez az egyik alapja a túlélésnek. Nehéz helyzetbe jutva első feladatunk a rendelkezésre álló anyagok és eszközök számbavétele. Gondosan vizsgáljuk meg a rendelkezésre álló élelmet. A rendelkezésre álló élelm nagy valószínűséggel csak maximálisan is néhány napra elegendő, ezért nagyon fontos, hogy azt

megfelelő módon osszuk be. Nem szabad optimistának lennünk (az ellenkezőjének sem), és mindjárt az első napon felfalni az élelmiszertartalékot. Nagy a valószínűsége, hogy a túlélésért nem 1-2 napig kell küzdenünk. Ezt tartsuk szemünk előtt mindjárt az első órákban. Ehhez természetesen nagyon fontos az, hogy ne veszítsük el a fejünket, józan ítélőképességünket őrizzük meg. Józanul kell a további teendőket meghatároznunk. Az élelem számbavétele után, (ha többen vagyunk) célszerű azt a létszám figyelembevételével, a naponta minimálisan szükséges adagokra osztani. Ezzel megteremthetjük az elkövetkező napok élelemszükségletének gerincét. Élelem nélkül az ember kb. egy hétig képes a létét fenntartani, tehát nem kell mindjárt az első napokban az éhenhalástól tartanunk, még akkor sem, ha egyáltalán nem jutottunk élelmiszerhez, ennek pedig kicsi a valószínűsége.

A laikus arra a kérdésre, hogy mit enne a természetben, ezt válaszolja: kökényt, gesztenyét, diót, szamócát, mogyorót, gumókat és gyökereket. Ez az ismeret röviden értékelve nulla. A ezek a növények a laikus számára természet nyújtotta élelem, de nézzük meg mi a helyzet a valóságban. A dió, gesztenye, stb. kultúrnövény, vadon csak nagyon ritka esetben található, az is lakott területhez közeli, régen művelt területeken, tehát az emberhez kötődik. A jelek szerint tehát ezek az anyagok nem felelnek meg a követelményeinknek. Maradt három használható növény, a mogyoró, a kökény és a szamóca. Ezek azonban minimális táplálékforrást jelenthetnek és az esetek többségében nem is valószínű, hogy találkozunk velük. Maradtak tehát a gumók és gyökerek. De milyenek? A laikus a gyökerek hallatán hajlamos a fagyökerekre gondolni, az azonban érthetően nevetséges. A laikus nem tudja, hogy milyen gumót és gyökeret enne, csak megszokásból mondja, hogy „gumókat és gyökereket”.

Nem elegendő csak a növényeket ismernünk, mert ha a névre egy kép nem ugrik be, akkor semmi értelme ennek az információnak.

Környezetünk gazdagon borított különféle növényekkel. Közvetlen környezetünkön élő növények közül több ezer alkalmas emberi táplálkozásra. Ez a szám könnyen meggondolatlan következtetések levonására késztet. Katonai irodalomban jelent meg erről a témáról, hogy kóstoljuk meg egy ismeretlen növényt és várjunk. Ha jelentkezik valamilyen hatás, akkor ne együk, ha nem, akkor nyugodtan fogyaszthatjuk. Ez a kóstolósdi igen veszélyes játék lehet. Igen nagy számban található környékünkön is olyan növény, ami igen erős méreganyagot hordoz magában. Például a nadragulya. Ez a növény egyik legerősebb hatóanyagú. Itt a Pilisben is elég gyakori. Veszélyességét fokozza még fényes, fekete termése is, ami önmagában is elég figyelemkeltő jelenség. Ha valaki e növény bármely részét megkóstolja, a legjobb esetben is erős mérgezés lesz a következménye. Ezért ajánlom, hogy felejtsük el ezt a módszert!

Egyetlen szabály, amit elfogadhatunk az, hogy az állatok által fogyasztott növények az emberre sem jelentenek veszélyt. Azonban ezt a szabályt is módosítani kell. Igaz a megállapítás a gerinces állatok esetében, és nem igaz a puhatestűeknél. Láthatjuk, hogy a természetben biztosan ehető növényekhez saját ismereteink alapján, vagy az előbb említett megfigyelési módszerrel juthatunk.

Tehát a túlélésért folytatott harc kezdetén, ésszerűen megteremtjük az elkövetkezendő napok élelmiszervázát, ami az éppen szükségesből álljon. A talált anyagokkal kiegészíthetjük az élelmiszervázunkat, ami önmagában a jóllakottság érzésének eléréséhez kevés, de ezekkel az anyagokkal kiegészítve elérhető. Az mindenképpen káros, ha csak azután kezdünk élelmet keresni, miután kifogytunk a készletekből, hiszen abban az adott pillanatban lehet, hogy nem találunk ehető anyagokat.

Térjünk rá konkrétan az ehető növények és azok részeinek ismertetésére. Előtte azonban még tisztázni kell néhány fogalmat, amik a későbbiekben gyakran előfordulnak, de a laikusnak nem sokat mondanak.

Az első ilyen fogalom az ***üde talajú erdő:*** Az üde talajú erdők elsősorban a hegyvidékek és a Dunántúl bükkerdei és gyertyános-tölgyesei, de ide tartoznak a nagyobb folyók árterein még itt-ott fellelhető keményfa-ligeterdők is. A talaj szinte egész éven át üde, nyirkos, az altalaj a legnagyobb nyári aszályban sem szárad ki. Ilyen termőhelyeken a fák gyorsan, szálegyenesen nőnek, sűrű lombozatot alkotnak, ezért nyáron alig van aljnövényzet. Annál gazdagabb viszont növényekben a kora tavasz. Sok hagymás, gumós, gyöktörzses növény kihasználva a lombfakadás előtti napfényes periódust, gyorsan kihajt, virágzik, május végére termést érlel, és visszahúzódik a föld alá a jövő tavaszig.

A következő a ***száraz, meleg tölgyerdők fogalma:*** Száraz, meleg termőhelyen kialakult tölgyerdő sokfelé előfordul, főképpen a középhegység délies, sekély, sziklás talajú lejtőin. Könnyű felismerni, mert a fák girbegurbán növekednek, és csak ritkán magasabbak 10 méternél. A lombkorona nem záródik erősen, nyáron is elég sok a fény az aljnövényzet számára. Jellemző a gazdag cserjeszint kialakulása is. A száraz tölgyesek májusra borulnak teljes virágpompába. Az üde erdőtípusokkal szemben itt nyáron is gazdag az aljnövényzet.

Salátaboglárka: Bükkös és gyertyános-tölgyes erdőkben, ligeterdőkben, tápanyagban gazdag viszonylag üde talajon élő faj. Már kora tavasszal megjelennek sötétzöld levelei. Hamarosan virágot ereszt. Virága 8 szirmú, fényes. Május végére levelei elhalnak és visszahúzódik a föld alá, ezért júniustól kezdve már ne keressük. Leveléből kitűnő saláta, főzelék, vagy leves készíthető, de nyersen is fogyasztható.

Mocsári gólyahír: A tavasz hírnökeként ismert növény, patakok mellett, égeresekben és nedves réteken jellegzetes és tömeges növény. Évelő, március-májusi tömeges, sárga virágszőnyegével tűnik fel élőhelyén. Ellentétben az előző fajjal, levelei nem húzódnak vissza, így egész nyár során is gyűjthetők. Levelei szívesek, csipkések vagy hegyes fogasak, néha ép szélűek, enyhén karéjosak. Felhasználása az előbbi fajéval megegyezik.

Erdei madársóska: Bükkösben és ültetett lucfenyvesekben típusképző. Alacsony, a négylevelű lóherére emlékeztető, világoszöld levelű, savanyú ízű növény. Hegyvidéki, elsősorban bükkös-növény, a síkságról teljesen hiányzik hazánkban. Árnyas helyeken, humuszban gazdag, enyhén savanyú talajon, gyakran mohapárnákban találjuk. Könnyű felismerni, mert más, a négylevelű lóherére emlékeztető növény nálunk erdőben nem él. Virágát március-április hónapban hozza, ami fehér színű. Csekély méretei miatt levele főzésre nem ajánlott, ezért csak nyersen fogyasszuk.

Borzas repkény: Erdős, bokros helyeken, ártereken, gyertyánosokban gyakori. Az ajakos-virágúak családjába tartozó, enyhén illatos, évelő növény. Levelei és szárai szőrösek, levelek átellenesek, szív alakúak, csipkés levélszéllel. Virágok csokorban helyezkednek el a levéltőben. A virágok kicsik, lilás-pirosak, vagy liláskék színűek. A növény levelei és szára fogyasztható önmagában is, de fűszerként terjedt el, ezért erre a célra is felhasználhatjuk.

Martilapu: Évelő, kb. 20 cm magas növény. Pikkely-leveles, zöld hajtásai kora tavasszal fejlődnek ki. Később tömegesen jelennek meg a gyöktörzsből eredő, hosszú nyelű, kerekded alakú mélyen szíves vállú levelek. Agyagos patakparton, nedves homokon, ártereken, vágásokban, valamint porszáraz meddőkön egyaránt megtalálható növény. Olyan helyeken is társulás-alkotó, ahol a környezeti feltételek elmaradnak igényétől, kisebb leveleket hajt. Ezt szélsőséges vízigénye teszi lehetővé számára. Zsenge leveleiből főzeléket, virágából és leveléből pedig teát készíthetünk.

Piros árvacsalán: Kis termetű, ajakos virágú növény. márciustól szeptemberig szántókon, akácosokban, kertekben gyakori egyéves gyom. A párta piros 1,5 cm hosszú. A levelek nyelesek, szíves háromszögűek, hegyesek, az alsó szárlevelek csipkések. Leveléből leves, főzelék készíthető.

Foltos árvacsalán: Évelő, néha fél méter magasra is kifejlődő növény, háromszögű tojásdad, nyeles levelekkel, amelyeknek csúcsa kihegyesedő és felületükön gyakran fehér folt van. Virágai bíborszínűek, tömött álörvökben fejlődnek. Áprilistól szeptemberig virágzik. Szurdok és sziklaredők, bükkösök és gyertyános-tölgyesek, ligeterdők lakója. Felhasználása az előző növénnyel megegyezik.

Sárga árvacsalán: Évelő, kb. 30 cm magas, levelei nyelesek. Nagy sárga virágai tömött, leveles virágzatokban állnak. Üde termőhelyeken, főleg hegyvidéken, bükkösök és ligeterdők, szurdokerdők, tölgyesek lakója. áprilistól szeptemberig megtalálható. Felhasználása szintén megegyezik az előzőekkel.

Tyúkhúr: Egész éven át, sokszor már enyhe télen is virágzik, de a zöld növény a hótakaró alatt termőhelyein megtalálható. Pici húsos levelek, hengeres, szintén húsos szár, apró fehér virágok jellemzik. Ligeterdőkben, akácosokban, kertekben közönséges, üde talajt kedvelő gyom. Az egész növény kitűnő salátának elkészítve, de főzeléknek és levesnek is elkészíthető.

Pongyola pitypang: Egyik legáltalánosabb ismert növényünk. Áprilistól nyár elejéig, sokszor tömegesen, néha ősszel is virágzik. Kaszálóréteken, mocsár- és lápréteken, szántón, tarlón, legelőn is előforduló közönséges gyom. Gyökere és levele egyaránt alkalmas a fogyasztásra. Gyökere sütve, főzve, levelei pedig levesnek, salátának vagy főzeléknek alkalmas.

Szarvas pitypang: Az előző faj rokona. Attól lényegesen nem is különbözik. Júniustól szeptemberig homokos, löszös helyeken, valamint száraz gyepekben fordul elő. Szintén gyökere és a levele fogyasztható.

Méhfű: Évelő, kb. 50 cm. A levelek tojásdad alakúak, átellenesen állnak, szélük csipkés. Nagy, illatos virágai a hajtások felső leveleinek hónaljában fejlődnek. A virág fehér vagy halvány rózsaszínű. Május-júniusban virágzik, de a virágtalan növény szeptemberig megtalálható, bükkös és tölgyes erdőinkben. Leveléből kitűnő tea készíthető.

Medvetalp: Díszes, kb. 1,5 m-re kifejlődő kellemetlen illatú növény. Szára merev, serteszőrös, belül üreges. Levelei nagyok, 2-3-szorosan szárnyaltak, széleik csipkések. Nagy, fehér ernyősvirágzata van. Júniustól szeptemberig virágzik. Bükkös, ligeterdők, szurdokerdők és gyertyános-tölgyesek növénye, néha vágásokban és kaszálóréteken is megjelenik. Csaknem mindenütt közönséges. Levele levesnek, főzeléknek, gyökérzete sütve, főzve fogyasztható.

Közönséges orbáncfű: Felálló hajtású, fél métert is elérő növény. Levelei tojásdad elliptikusak, kopaszak, feltűnően áttetszően pontozottak. Virágok dós virágzatokban fejlődnek a növény csúcsán. Sárga színűek, tele fekete mirigyekkel. Július-augusztusban nyíló, pusztai gyepekben, száraz tölgyesekben, legelőkön közönséges növény. Leveleiből és szárából tea készíthető.

Közönséges cickafark: Évelő, 50 cm magas növény. Felálló hajtásai elágaznak, sűrűn levelesek. Fehér fészekvirágzata a hajtás tetején található. Júniustól szeptemberig virágzik. Száraz gyepekben, pusztai és sziklai gyepekben, erdőkben, virágosokban gyakori. Levelét fűszernek használhatjuk.

Korai kakukkfű: Alacsony, évelő növény, gyakran fásodó tövű hajtásokkal, amelyek elfekvők és legyökeresedők. Hajtásai sűrűn levelesek, csúcsokon fejlődnek a virágzatok. A virágzat ibolyás. Május-júniusban virágzik. Mészkő- és dolomit-sziklagyepekben, pusztai gyepekben és bokorerdőkben fordul elő. Levelei és virága fűszernek, valamint teának alkalmas.

Mezei zsálya: Magassága meghaladja az 50 cm-t. Évelő, szőrös, tőlevélrózsás növény, hosszú nyelű, hosszúkás tojásdad alakú tőlevelekkel, amelyek gyengén karéjosak, vagy csipkések. Májustól júliusig nyílnak gyéren álló, liláskék színű nagy virágai. Pusztai

gyepekben, száraz tölgyesekben, bokorerdőkben, tisztásokon, utak mentén gyakori. Levelei fűszernek használhatók.

Ha már a vadon termő növényeknél tartunk talán itt kéne megemlíteni egy igen fontos dolgot, a higiéniát. Azért is tartozik ide, mert a növények gyökérzetén lévő földet súrolószerként, és az állati zsiradék kivételével, egyes növényeknek van szappan tartalma, amit fel tudunk használni a tisztálkodás során.

Higiénia és tisztálkodás

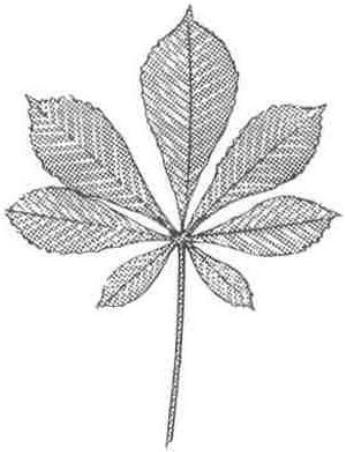
A higiénia egész évben fontos eleme a tárbori életnek, de különösen azzá válik nyáron, mikor elszaporodnak a rovarok és a baktériumok. A jó szervezés segít enyhíteni a problémákat. Ajánlatos például, hogy a latrina a táborhelytől kissé távolabb, de azért ne túlságosan távol helyezkedjen el – a 30-40 méteres távolság ideálisnak tekinthető. A legkönnyebben felállítható latrina az egyszerű, földbe ásott gödör, korlátszerű rúdülőkével. Dolgunk végeztével a kiásott földből a gödör alján képezzünk mindig újabb tároréteget. Készítsük a latrinát elég mélyre és szélesre, hogy biztosan kiszolgálja a tábor igényeit, és tartsunk mellette nagyobb halom földet a záró réteg számára. A tábori higiénia mindenekelőtt azon múlik, mennyire tartják be a lakók a tisztasági követelményeket: mindig mossunk kezet főzés előtt, tartsuk az ételt befedve, mossuk át a hozzávalókat tisztított vízben, tisztítsuk ki alaposan és fertőtlenítsük az edényeket tábori tűzhely vagy tűz felett; és mossunk kezet, miután latrinán jártunk. Ezek mind roppant egyszerű szabályok, de beválnak, és távol tartják az emésztési problémákat kiváltó kórokozókat.

Hogy az edények faláról a zsírt eltávolítsuk, rögtönözzünk súrolóeszközt egy marék fű gyökeréből. Rázzuk le a gyökérről a föld zömét, de azért ne mindet – jól jön, mint súrolópor! Kis vízzel sikáljunk fel minden ételmaradványt! Csodálkozni fogunk, milyen hatékony ez a módszer. Ha már tiszta az edény, öblítsük ki néhányszor, majd tűz felett hevítsük legalább addig, amíg a visszamaradt nedvesség teljesen el nem párolog: így minden esetleges kórokozót elpusztíthatunk.

A műanyag étkészlet strapabíróságánál fogva népszerű a táborozók között, én azonban a legkevésbé sem pártolom. A műanyag poharakhoz és tányérokhoz makacsul ragad a zsiradék, ezért csak meleg vízzel és mosószerrel lehet őket tisztán tartani. A súrolás csak ront a helyzeten, mivel megérdesíti a műanyag felszínét, és ezzel elősegíti a zsírlerakódást. Ráadásul erdei viszonyok között a műanyag edényeket sterilizálni sem lehet tisztességesen. Maradjunk az egyszerű, rozsdamentes acélból készült edényeknél és evőeszközöknél.

Tartsuk magunkat tisztán – legjobb barátunk a szappan! Mosakodjunk rendszeresen, különös figyelemmel a lábunkra és azokra az izzadásra hajlamos testrészekre, amelyek ritkán látják a napvilágot! Ne tisztálkodjunk patakmederben, inkább a parton, hogy a szappanos vizet többé-kevésbé megszűrje a talaj, és így kevésbé károsítjuk a környezetet! Jó szappant főzhetünk fahamuból, állati zsiradékból és sóból, de ez hosszadalmas folyamat, amit jobb odahaza elvégezni. Kényelmesebben használható szappanpótlókat találhatunk a növényvilágban
Mossunk fogat naponta! Ha nincs fogkrémünk, vagy fogkefénk, feltalálhatjuk magunkat, ha szálasra rágjuk egy mogyoróág végét, és fahamut veszünk fogkrém gyanánt. Parazitafertőzés ellen kövessük a viktoriánus tanácsot és mossunk hajat naponta alaposan! Ha nincs fésűnk, könnyen faraghatunk agancsból, fából, köthetünk egy csomónyi erős szálú fűlevélből.

Szappanpótló növények:



Szappanfű:
A legjobb szappan-növény, híres arról, hogy még a finom szöveteket is kitisztítja. Zúzzuk össze meleg-vízben, vagy forrázzuk le folyékony szappannak.

Vadgesztenye:
Nem olyan kiváló, mint a szappanfű, de jóval gyakoribb, enyhén fertőtlenítő hatású. Törjük össze a leveleket melegvízben.

Tyúkhúr:
A vadgesztenyéhez hasonlóan szaponint tartalmaz és szappanként használható, de gyengébb hatású az előbbi kettőnél.

Vadászat és cserkészet

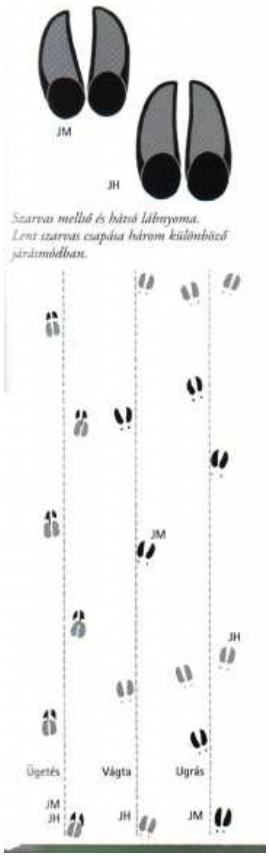
Megismerkedtünk az emberi táplálkozásra alkalmas növények egy kisebb csoportjával. Ebben a fejezetben az állati eredetű táplálékról és azok megszerzésének módjairól lesz szó. A hús (főleg ha az főzve vagy sütve van) a szervezetnek könnyebben emészthető, hasznosabb táplálékot jelent, ami fehérjékben, zsírokban és vitaminokban rendkívül gazdag. Növények a kalória mennyiségében szerényebb helyet foglalnak el, de esetenként jelentős vitamin és szénhidrát, valamint más hasznos anyag tartalmukkal jelentős szerephez juthatnak.

A vadászat azonban már szélesebb ismereteket igényel. Ebben az esetben már nem elég az, ha az állatokat nagy biztonsággal felismerjük, hanem azok életmódjáról és szokásairól is tudnunk kell néhány alapvető dolgot. Valamint képesek legyünk olyan eszközök készítésére, vagy olyan módszerek alkalmazására, amelyek segítségével egyes állatok zsákmányul ejthetők.

Fontossági sorrendben első helyen az ***emlős nagyvadak*** állnak. Ezek a szarvas, őz, vaddisznó, szinte egész Európában megtalálhatóak. Jelentős táplálékmennyiséget hordoznak, ezért ismeretükre fokozottabb hangsúlyt kell fektetni. Tehát ismerkedjünk meg velük külön-külön is.

A ***szarvas*** (beleértve a gím és dám szarvast is) a síksági, az ártéri és a hegyvidéki kiterjedt lombos erdőket egyaránt kedveli, de fenyővel vegyes erdőkben is szívesen

tartózkodik. Kisebb erdőfoltokban rendszerint csak időszakonként, vagy mint átvonuló vad fordul elő, esetenként a nagy kiterjedésű mezőgazdasági táblákban, kukoricásokban is tölt hosszabb-rövidebb időt. Előnyben részesíti a rétekkel, vadlegelőkkel, patakokkal tarkított és mezőgazdasági területekkel övezett nagyobb erdőket. Tápláléka elsősorban az erdő nedvdús növényzete, de szívesen kijár a mezőgazdasági területekre csemegézni. Tavasszal és télen többnyire szálasokban és rudas erdőkben a déli oldalon tartózkodik, nyáron és ősz elején a sűrűségekben vagy azok közelében található napközben. Télen nagyobb csapatokba verődik, és a vezértehén vezetésével együtt vészelik át az időjárás nehézségeit. Mozgási köre igen változó, amit a környezeti tényezők is befolyásolnak. Általában a téli beálló-helyek, bőgőhelyek és borjadzó-helyek közötti mozgás figyelhető meg. Szőrzetének színe nyáron vörös, télen szürkésbarna. Májusban a tehenek csendes, zaklatásmentes, sűrű erdőszéleket keresnek fel, ahol borjadznak. A borjadzás május és június közepe között zajlik le. Az újszülött kisborjú barna színű, pettyes hátú, hosszú lábú kis jószág, amely az első hét napon annyira gyenge, hogy szinte még felállni sem tud. Rövidesen azonban követi anyját. A tehenek nyár elején újra csoportosulni kezdenek, kisebb csapatokat alkotnak, amelyekben augusztus végén, szeptember elején egy-egy bika is beáll és kezdetét veszi az üzekedés. A szarvas jele a nyoma. >>>>>>>



Áruló nyoma a fekvőhely, az ürülék, a kaparás, a dörzsölés, a hántás. A tehén hulladéka megnyúlt, hengeres formájú, mindkét végén legömbölyített. A szarvasbikáé valamivel rövidebb, az egyik végén hegyes csúcsos, a másik végén bemélyedő.

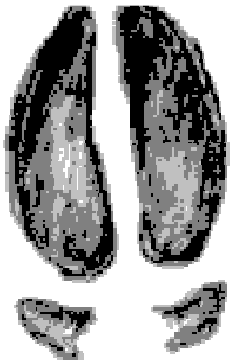
A szarvas igen szeret fürdeni, dagonyázni. Nyáron, és az üzekedés idején a nagy meleg vagy a rovarok csípése elől is szívesen fekszik tócsába. Hazánkban minden nagyobb, összefüggő erdőben állandó vadként él.

A másik igen jelentős nagyvadunk az ***őz***, ami hazánk legkisebb testalkatú, de legismertebb és legkecsesebb nagyvadja. Az őz számára legkedvezőbb élőhelyet, környezetet a kisebb-nagyobb erdőfoltokkal, ligetekkel váltakozó mezőgazdasági területek nyújtanak. A folyók menti bokros erdőkben nagy kiterjedésű mezőgazdasági monokultúrákban érzi jól magát. A rügyek csipegetésével szemben előnyben részesíti a legelést, ami minden bizonnyal alacsony testalkatával is összefügg. Színe nyáron sárgásbarnás vörös, télen szürke. Farán nagy fehér folt, a tükör látható. Az őz választott környezetéhez ragaszkodik, erdőben nem nagy területen, rendszerint 100-200 hektáron belül él. Úgy választja meg környezetét, hogy ott legyen rét, friss víz és megfelelő búvóhely. A nagy összefüggő erdők ezért számára kevésbé kedvezőek, ilyen erdőkben inkább a peremterületeken él, ahonnan a mezőre kivált. A mezőn a mozgási köre sokkal kiterjedtebb. Táplálkozásban sokkal válogatósabb, mint a szarvas. Olyan táplálékot keres, olyan növényeket válogat, amelyek kielégítik, fedezik sajátos tápanyagigényét. Szenvedéllyel keresi az aromás és ingerlő tápanyagokat, egyrészt, az erdei fás növények rügyeiben és leveleiben, másrészt, a különböző lágy szárú növényekben és a mezőgazdasági kultúrnövényekben. Időszakonként előnyben részesíti a szén-hidrát tartalmú táplálékot (kukorica, zab, makk, stb.).

Az őz nem dagonyázik, de szereti a tiszta, hűs ivóvizet. Nappal általában a sűrűben tartózkodik, csak késő délután vált ki a legelőre. Hajnalban tér újra vissza búvóhelyére. Váltóját jól megtartja. Július második felében, augusztus elején következik be az üzekedés. Az üzekedés általában hét hétig tart. A suta tíz hónapig vemhes. Május végén, június elején gidázik. Az őzgidák két hónapos korukig fehérfoltosak, később színük sárgásbarna lesz. Az

őzek jelenlétére nyomokból is következtethetünk, hullatéka megnyúlt alakú, általában csoportosan található.

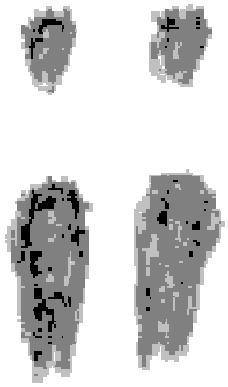
A ***vaddisznó*** összefüggő erdőségeinek elég gyakori nagyvadja. Sötétbarnás színű, néha tarka. A kifejlett kan súlya elérheti, sőt meghaladhatja a 2 mázsát is. Válla magasabb a hátuljánál, gerince hátrafelé lejt. Legkedvesebb tartózkodási helye a szinte átláthatatlan, sűrű erdő, ahol lehetőleg vizes árkot, pocsolyát, dagonyát talál. A folyók menti erdőkben, nádasokban is szívesen tanyázik, de gyakran meglepetést okozva a tisztább, öreg szálerdőkben is elfekszik. A bükk és tölgymakk után messzire elvándorol. Rendszerint sötétedéskor kezd el mozogni, általában kondákban, melyeket rendszerint öreg kocák vezetnek. A vaddisznó mindenevő. Erős orrával mindent kitúr a földből, ami számára táplálék lehet. Megeszi a gombát, erdei és mezei gyümölcsöt, makkot, rovarlárvákat, kukacokat, csigákat, pockot, egeret, sőt, a kígyót is. A dögöt sem veti meg. Érzékszervei különböző fejlettségűek, legélesebb a szaglása, a hallása finom, a látása gyenge, általában csak mozgó tárgyat vesz észre. Szokott váltóját megtartja. A vaddisznó jelenlétét nyomai, túrása, dagonyázása, hullatéka és szaga árulja el. Lábnyoma hasonlít a szarvaséhoz, bár attól jól elkülöníthető. Azáltal, hogy az álcsülkök lenyomatai jól láthatók, a nyom mellett hátul félkör alakban találhatók. Lényegesen hosszabb a szarvas lépéstávolsága is.



A vaddisznó a hóban barázdát húz, mert rövidebb lábát nem emeli olyan magasra, mint a szarvas. A nyom nagyságáról az állat termetére lehet következtetni. Jelenlétének legszembetűnőbb jelei a túrások, rendszerint nagy területet mélyen túr fel. Előszeretettel dagonyázik, majd fürdés után a dörzsölő-fánál vakaródzik. A dörzsölés magasságából, illetve a sáros felület föld feletti magasságából a vad nagyságára lehet következtetni. Jelenlégét az erdőben az erős és átható disznószag is elárulja. A koca áprilisban, de sokszor már február végén malacozik. 8-12 malacot is hozhat világra, melyeknek gallyakból, avarból, száraz fűből vackot készít. A koca 10-14 napig itt őrzi őket, de később is nagyon félti malacait. Megtörténik, hogy megtámadja azt, aki kismalacaihoz hozzányúl.

Hazánk jelentősebb nagy-vadainak áttekintése után nézzünk körül a ***kisebb emlősök*** körében is.

A ***mezei nyúl*** a legközismertebb vadunk. Hosszú lábai segítségével igen sebesen fut. Szívesen tartózkodik az erdők szegélyén, ahonnan a mezőre vált ki tápláléka után, veszély esetén pedig az erdőben. Nagyobb erdőfoltok, ill. erdők esetében tavasszal az erdőből a mezőgazdasági művelésű részekre húzódik, ősszel pedig a lombhullatás után tér vissza az erdőbe. Lombhullás idején nem szeret az erdőben tartózkodni, a hulló levelek zizegése, zörgése nyugtalanítja. Hóhulláskor azonban nyulaktól népesebb az erdő. Megszokott helyéhez, környezetéhez ragaszkodik. Mozgási köre néhány kilométereken (esetenként – pl. erdőben – néhány száz méteren) belül van, és megszokott helyétől még zavarás esetén sem távolodik el nagyobb távolságra. A szélnek kitett domboldalakat kerüli, ezért csakis a szélirányokban keressük. A nyúl rágcsáló, füveket, facsemeték rügyeit, fák zsenge kérgét és különféle mezőgazdasági növényeket eszik. Télen előszeretettel rágja az akác, kőris, a hárs, nyár, stb. sima, fiatal kérgét. A mezei nyúl mozgása az ugrás. A hátsó láb nyomai általában párhuzamosan állnak, hosszúkásak és keskenyek, míg az elsők kisebbek, kerekdedek. A körmök lenyomatai a puha talajon jól kivehetők. Futáskor hátsó lábait a mellső elé veti, nyoma ezért Y alakhoz hasonló. A menekülés iránya mindig az Y két szára felé mutat.



A mezei nyúl tavasztól őszig minden 6. héten fial. Fialáskor fedett, szélvédett helyet keres (pl. bozótos, korai lucernás, stb.), vackot készít, amit kitépett szőrével némileg kibélel. Első 5-6 napban kicsinyeivel marad, utána naponta már csak egyszer keresi fel, hogy táplálja őket. A nyúlfiókák 2 hetes koruktól vackuk környékén fokozatosan önálló táplálkozásra és életmódra szoknak.

A mezei nyúlhoz hasonló rágcsáló az ***üregi nyúl***. Kisebb testű a rokonához képest. A Földközi-tenger mellékének nyugati részén őshonos. A hegyvidékeken csak kivételesen fordul elő. Ritkás erdőket, löszös vagy homokos talajú füves pusztákat kedveli, ahol földbe ásott üregekben tanyázik.

Táplálékul szolgálhatnak a ***sünök*** is. Szinte egész Európában megtalálhatóak, sűrű aljnövényzetű lombos és kevert erdőkben. Októbertől márciusig téli álmot alszik.

A nyúl húsával közel egyenértékű az ***ürge*** húsa. Az ürge Közép-Európa keleti felétől Kínáig mindenhol megtalálható. Nyugat-Európában hiányzik. Kopár területeken, homokos talajú füves pusztákon üt tanyát. Üregeket váj magának a földbe. Ősztől téli álmot alszik.

Egész Európában és Ázsiában is előfordulnak a ***mókusok és a pelék***. Az előzők nem, de az utóbbiak téli álmot alszanak. Fára és odvakba készítik fészkeiket.

A ***hörcsög*** szintén egész Európában és Ázsiában előforduló állat. Élőhelye a síkvidéki füves pusztákon található. Üreget készít, amibe 15 kg-ot is meghaladó készletet halmoz fel, elsősorban gabonákból. Téli álmot alszik.

Egész éven át táplálékul szolgálhatnak az ***egerek és cickányok***. Maguk vájta lyukakban tanyáznak.

Általában igaz az a szabály, hogy minden emlős alkalmas táplálékul, kivéve a ragadozó életmódot folytatók. Ehhez tartsuk magunkat, így **farkast, rókát, borzot, vadmacskát, patkányt fogyasztani SZIGORÚAN TILOS!!!** Ez azért van így, mert ezek az állatok hordozzák a trichina nevű kórokozót. A trichina a fonálférgek egy faja, amely az emberi szervezetbe jutva súlyos és igen kellemetlen betegséget okozhat.

Az állatvilág következő csoportja a ***madarak***. Hatalmas palettája található az egész világon, szinte korlátlanul mindegyik alkalmas az emberi táplálkozásra. Jelentőségüket növeli az a tény is, hogy aránylag könnyen fészkeikre, bennük tojásaikra és fiókáikra akadhatunk, amik szintén jelentős táplálékforrásaink lehetnek. Fácán, fogoly, fajd, fürj fészkét földre, mélyedésekbe készíti. A legtöbb madár fákra, bokrokra, odvakba készíti fészkét, ezek általában az énekesmadarak. Fészkekre akadhatunk még a lösz és homokfalakon, sziklákon is pl. gyurgyalag, partifecske, stb.

Az állatvilág másik osztálya a ***hüllők***. Mindegyik hüllőre jellemző, adottságaikból adódóan a téli álom, ezért csak tavasztól őszig jelenthetnek táplálékot, legalábbis a mérsékelt égöv alatt.

Teknősök húsa általában igen ízletes és megbecsült eledel. Európában a mocsári teknős az egyetlen édesvízi faj. Különösen a sekély, iszapos részeket kedveli, de a víz-közeli mocsaras, zsombékos helyeket is gyakran látogatja. Júniusban vagy július első napjaiban 4-11 tojást rak a szárazon, maga ásta gödörbe. Tojásai szintén megbecsült csemegék.

Táplálékul szolgálhatnak a ***gyíkok és a kígyók*** is. **A kígyók feje és tojása nem fogyasztható!**

A ***béka*** is ehető. Vigyázni kell azonban arra, hogy a varangyos békákat bőrüktől gondosan meg kell tisztítani, mert mérgező anyagokat tartalmaznak.

Az állatvilág következő nagy csoportjába a ***halak*** tartoznak. Jelentőségük szintén nagy, szinte korlátlanul mindegyik példány fogyasztható.

Rovarokat lehetőleg ne fogyasszuk, táplálékul való felhasználásukra csak a legvégső esetben kerüljön sor.

Az ***ízeltlábúak***nak azonban egy csoportja alkalmas, sőt, kitűnő a táplálkozásra. Ezek a ***rákok***. Közép-Európában és Dél-Skandináviában a folyami rák terjedt el. A sík vidékek tiszta folyóvizeit kedveli, de tavakban is előfordul. Nappal a partszegély üregeiben tartózkodik, zsákmányra éjjel vadászik.

Csigák, kagylók szintén alkalmasak az emberi táplálkozásra. A csigák szárazföldön és vízben egyaránt megtalálhatóak. Jelentőségüket a táplálkozásban nem lehet elhanyagolni.

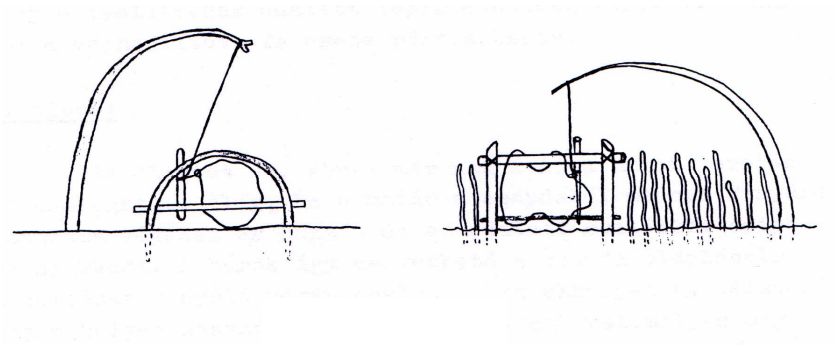
Utolsó helyre a ***férgek*** egyik faja, a ***földigiliszta*** maradt. Általában humuszos, korhadékos, szemetes nedves földben élnek, de szárazabb viszonyok és mostohább talajtípusokban is rájuk akadhatunk. Jelentős mennyiségű fehérjét hordoznak.

Önmagában nem elég az, ha tudjuk mit ehetünk, hiszen a dolog nehezebb oldala megszerezni oly módon, hogy táplálkozásra alkalmas legyen. A zsákmányszerzés módját mindig a körülmények határozzák meg.

Legáltalánosabb és egyik legrégibb csapdafélék a különféle hurkok vagy ahogyan másképpen nevezik, tőrök. A hurkoknak rendkívül sok fajtája alakult ki, és terjedt el a világon. A laikus ember, ezt a csapdát egy egyszerű drótból készített huroknak képzeli, amit az állat által járt helyre helyezünk. A valóságban ez sokkal bonyolultabb szerkezeteket jelent, amit hamarosan be is láthatunk. Mindenekelőtt ezeknek a szerkezeteknek a megismerésével kell foglalkoznunk, hiszen az eredményes táplálékszerzés alapkövének ezt tekinthetjük. A legelterjedtebb és legáltalánosabb hurokfajták a rántó-hurok. A lényegük a következő: A gyanútlan állat valamilyen szerkezet révén működésbe hozza a földbe szúrt rugalmas vesszőt. Ez a vessző a rántó-vessző, amely a levegőbe emeli a hurokba akadt állatot a nyaka vagy a dereka körül. Az állatot a fa rugalmas energiája ejti rabul, amit az állat csalétek vagy csupán mozgása révén indít be. Azt hiszem, nyilvánvaló, hogy a csapda lényege az úgynevezett „szerkezet”, tehát ismerkedjünk meg vele.

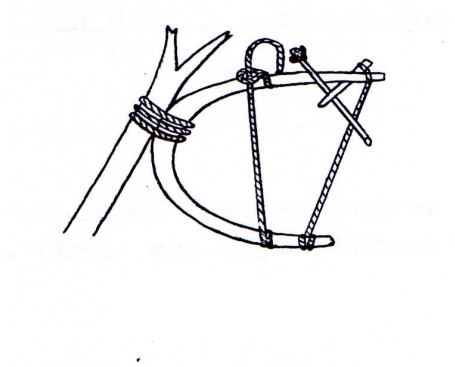
A rántó-hurok szerkezeti kialakítása szerint 8 típust különböztetünk meg.

„A” típus:



Az „A” típusú rántó-hurkok működése. A vessző rugalmas energiáját a pecek fogja meg, mégpedig úgy, hogy a rákötött kötél forgatónyomatékot ébreszt a pecekben, ez a nyomaték a vízszintes botocskát a kerethez feszíti. Az állatnak keresztül kell haladnia a hurkon, eközben indítja be a csapdát. Ez történhet úgy, hogy (jelen esetben) szemből érkezik, és eltolja a botocskát, vagy azt letolva (pl. rálépve) ugratja ki a botocskán támaszkodó pecek végét, ami a hurok összeszorulásához és így az állat foglyul ejtéséhez vezet. Mivel az állatnak

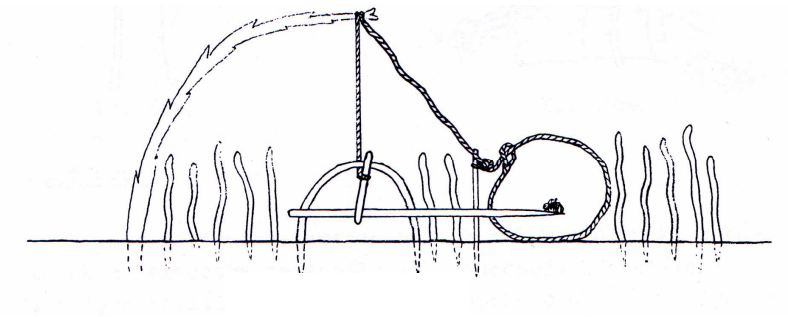
a kereten és az azon függőlegesen kiterített hurkon kell áthaladnia, ezért igénybevétele csak kicsiny állatokra alkalmas.



Ez a szerkezet szintén kisebb állatok elejtésére alkalmas. Az állatnak a hurok alatt kell megállnia, hogy a csaléteknek odatett táplálékot megszerezze. A hurkot a meghajlított fa ereje rántja össze.

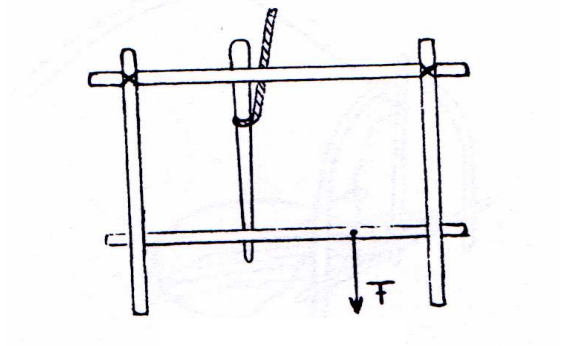
„B" típus:

Az állatot már nem kell a hurok keretén át csalogatni. Elég, ha a madár a csapdából messze kinyúló botocska végéhez ér hozzá, és az odatett csalétket csipegetni kezdi. A hurok így megvethető a csapda oldalánál. A botocska kinyúló végén csalétek van elhelyezve. Célszerű olyan helyen használni, ahol az állatnak valamilyen megszokott ösvénye halad. Kitűnően alkalmas nagyobb szárnyasok (fácán, fogoly) elejtésére. A csapda köré vesszőből terelő „kerítést" készíthetünk. Ennek a feladata, hogy az állatot a hurkon keresztül kényszerítsük a további haladásra, így az oda kinyújtott botocska végébe bele kell ütköznie. A 107-109 diákon látható e típus gyakorlati megvalósítása, és annak eredménye.

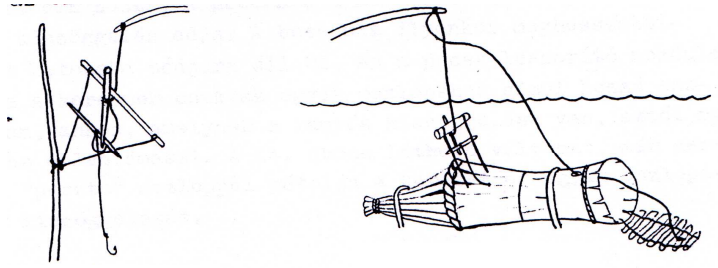


„C" típus:

Ebbe a csoportba tartozó hurkok szánkioldásúak. A szánkioldás egy olyan botos-kioldás, amelynek botocskáját közvetítő húzóerő mozdítja ki nyugvóhelyéből.

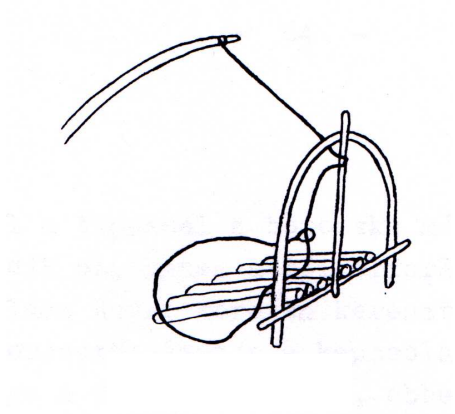


Az ábrán jól látható az F húzóerő, amit az állat fejt ki, ez indítja be a csapdát. Ezt a húzóerőt közvetítheti kötél, vagy kötél végén csalizott horog, stb. a lényeg az, hogy az állat a botocskát elrántsa.



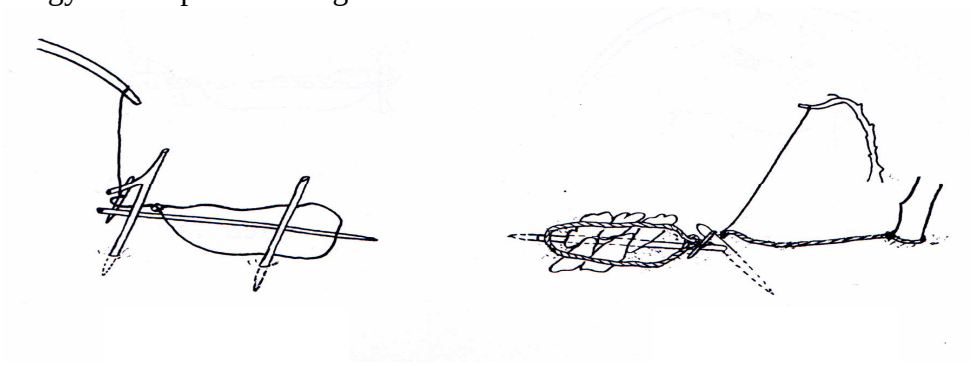
„D” típus:

Az e típusba tartozó hurkok talpkioldásúak. A botocskán keresztbe tett pálcikák nyomóerőt közvetítenek. A talpra terítik ki a hurkot, közepébe csalétket helyeznek. Az állat súlya nyomja le a botocskát. Ez a szerkezet fölöslegessé teszi, hogy a közvetlenül a botocskához érjen. A hurok alá ásott veremmel fokozhatjuk az e típusú csapda hatékonyságát.



„E” típus:

Ennél a típusnál nincs szükségünk a már megszokott fából, kötélből, stb. készített keretre. A csapda két oszlopból áll. A pecek az egyik oldalsó fához támaszkodik hozzá. A peceknek a megfelelő támasztékot a kampós kiszögelés adja. A botocska ilyenkor meghosszabbított botocska módjára áll ki, és a pecek leszorító mozdulatára a keretnek csak az egyik oszlopához simul hozzá szorosan, ahhoz, amelynek a kampós kiszögelése van, ettől nyeri az ellentámaszt. A másik ábrán látható változat, már csak egy „puszta” oszloppal pótolja a keretet és egyik oszlopának kiszögelését.

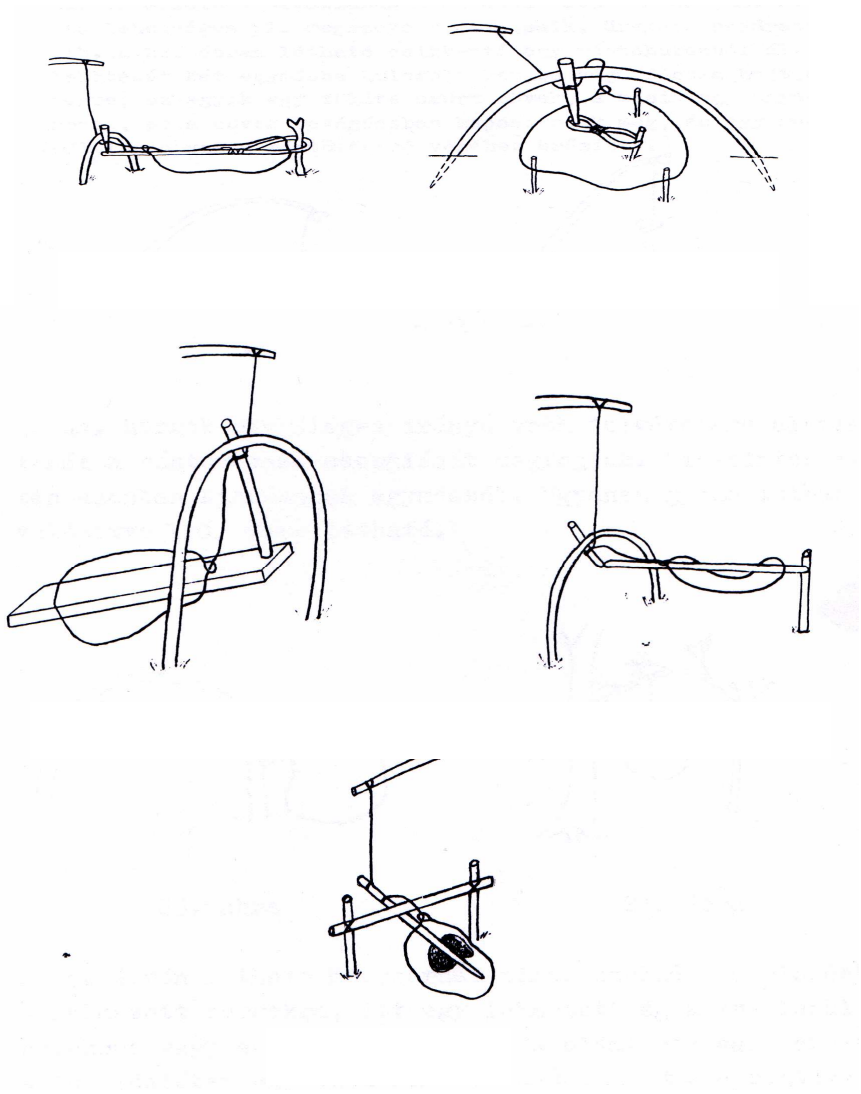


„F” típus:

Ennél a típusnál a botocska már nem a kerethez simulva helyezkedik el, hanem attól elfordulva, merőlegesen. A földbe szúrt kereten keresztül vetett pecek, egy bevágáson keresztül tartja a kapcsolatot a botocskával. A csapda működése szempontjából ez közömbös. A hurok a botocskán van kiterítve, közepébe csalétket célszerű kiteríteni. A 16. ábrán látható csapdánál a botocska szerepét egy vesszőből, kéregből stb. készített nyolcas alakú szerkezet vette át, működése az előzővel megegyező.

Az „F” típuson belül több alaptípust különböztetünk meg:

a) a botocska kengyel formájú
b) a botocska deszka formájú
c) szokványos típus, a botocska érintkezik a pecekkel
d) a botocska nincs, szerepét a pecek veszi át

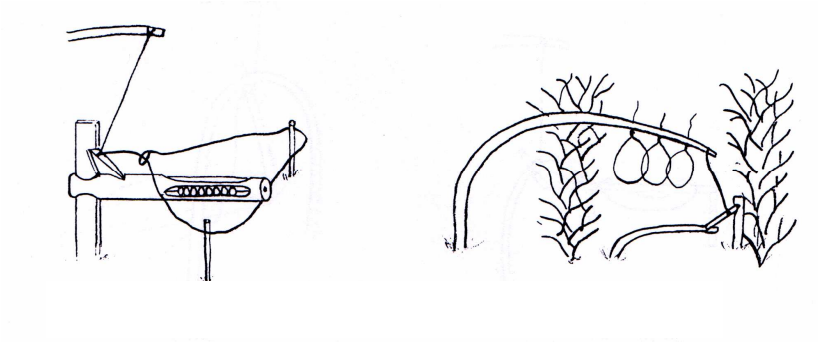


„G” típus:

Ennél a típusnál nincs szükség a keretre, pótlásuk kampós cövekkel valósul meg. A cövek biztosabb támaszt nyújt a peceknek, mint a keret.

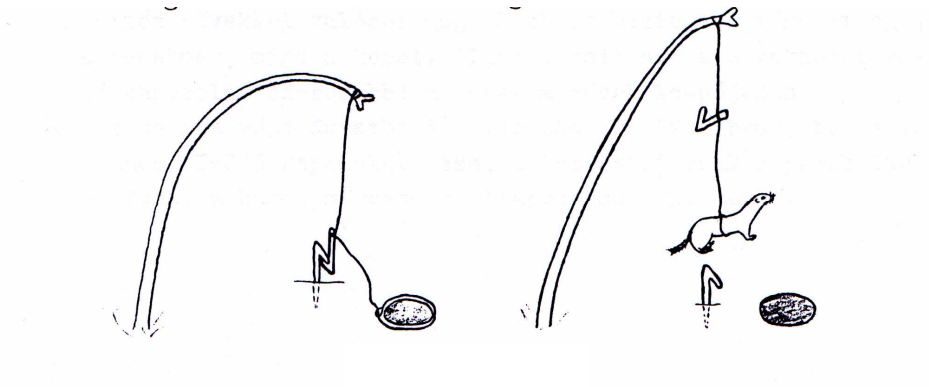
Alaptípusai:

a) a cövekhez fűződő kapcsolat szorosabb: a pecek a cövek kampójában és a botocskába vájt furatba is illeszkedik
b) a cövekhez fűződő kapcsolata laza, a botocskát csak a pecek tartja fenn, a hurok megvetett állapotában

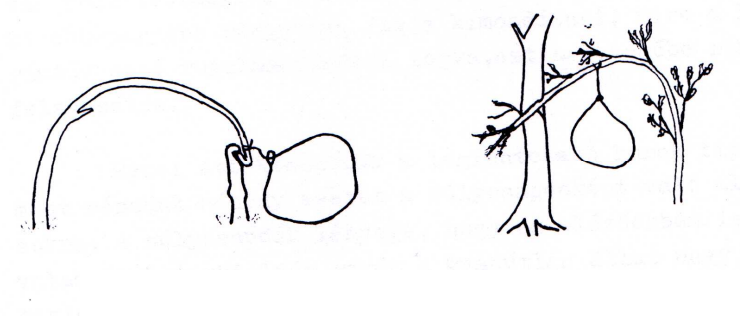


„H” típus:

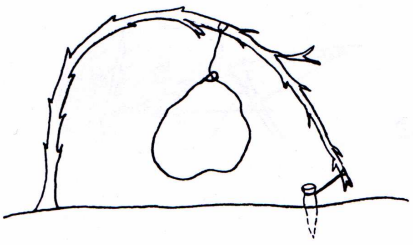
Az e típusba tartozó csapdaféléket csikkentőknek nevezik. Lényegük, hogy a rántó-vessző csak azután vág be, hogy az állat már a hurokba került. A hurokba került állat mozgása szabadítja ki a pecket, és a rántó-vessző ezután akasztja fel az állatot. Alkalmazásuk állatok által sűrűn járt helyeken lehetséges, pl. megszokott csapásaik, üregeik bejárata, stb. A csikkentő, egy rántó-hurokból áll, lekötését két egymásba kulcsolt kampós végű fácska hajtja végre, az egyik egy földbe szúrt cövek, a másik egy ugyanolyan horog, ez a cövek bevágásában kapaszkodik meg, és egy madzagnál fogva van a rántó-vessző végéhez erősítve.

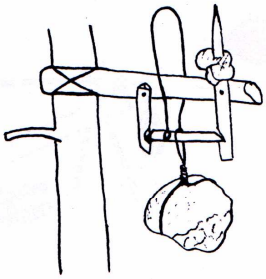


Az ún. horgok függőleges irányú erők felvételére alkalmasak, tehát a rántó-vessző energiáját megfogják. Vízszintes erő esetén azonban kicsúsznak egymásból.



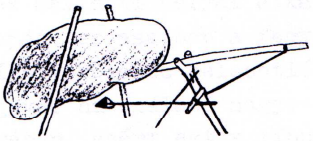
Ennél a módszernél nincs szükség az előzőeknél alkalmazott hurokra, itt egy lehajtott ág közvetlenül a cövekhez vagy egy mellette álló fa oldalához van lehúzva. A fa oldalában egy ékszerű bevágás biztosítja a rántó-vessző rögzítését.

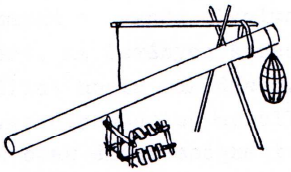




A rántó-vessző vége egy kötél és egy cövek segítségével a földbe van szúrva. A rögzítés mértékét mindig úgy kell megválasztani, hogy a rántó-vessző energiáját mindig biztonságosan megtartsa, de ha ennél nagyobb erő terheli, akkor azonnal szüntesse meg a rántó-vessző rögzítettségét. A cöveket tehát a hurokba került állat kisebb-nagyobb rángatása fogja kimozdítani, mire a lehúzott rántó-vessző rugalmasságánál fogva, azt a levegőbe rántja és felakasztja.

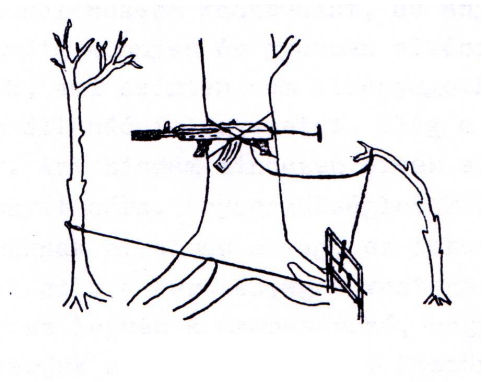
Ezzel áttekintettük a legfontosabb hurok típusokat, most nézzünk néhány esetet a súlycsapdaként való alkalmazásukra. A súlycsapdák lényege, hogy az előzőekben ismertetett valamely botos-kioldás révén a gyanútlan állat nagy tömegű testet, pl. követ, kőlapot, farönköt, stb. hoz működésbe, ami az esetek többségében az állatra zuhan rá, és így azt agyoncsapja. A másik csapdánál, a keret egyik oszlopára helyezett csalétek félrehúzására szabadul ki a követ tartó pecek. Az állatot rabul ejtő hurkot a húzó súly rántja össze az állat nyakán vagy derekán.





A csalétek segítségével csalogatjuk az állatot a kőlap, szikla, farönk, stb. alá, majd a csali mozgatásával szabadítja ki az állat a biztosítást.

Az eltérés az előzőtől abban áll, hogy a csapda talpkioldású, tehát az állatot csalival is odacsalogathatjuk, de az is elegendő, ha az általa gyakran használt útvonalon állítjuk fel, pl. csapásán. Hogy milyen nagyságú állatokkal szemben alkalmazzuk, azt a kőlap, szikla, farönk, stb. méretei és súlya határozza meg.



Érdekességként, a rántó-vesszők alkalmazásának sokszínűségét bizonyítja ez a csapda. A fegyver a fa törzsére megfelelő magasságra (ezt az állat méretei határozzák meg) van beállítva. Természetesen az állatok által sűrűn járt ösvények melletti helyek alkalmasak e csapda alkalmazására. A csapdát, ez esetben a fegyvert, az ösvényen keresztben kifeszített kötélbe belebotló állat hozza működésbe. Mivel a lőfegyver használata nagyon veszélyes dolog az ellenség mélységében, ezért ezt a típust csak érdekességként említettem meg. Használata azonban hangtompítós fegyver esetén elképzelhető, de figyelembe véve azt a tényt is, hogy a katona fegyverét soha nem hagyhatja el, ezért ez csak abban az esetben lehetséges, ha felesleges számú fegyver áll rendelkezésünkre. Természetesen ennek a valószínűsége igen kicsi. Netán, ha ez a típus mégis alkalmazásra kerül, akkor vigyázzunk, mert a csapda nem válogat. Nehogy saját csapdánkba essünk bele!

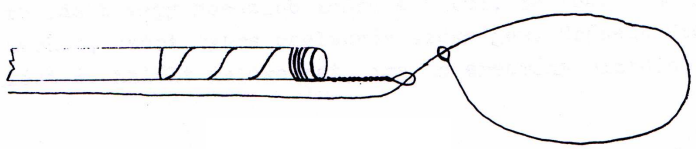
Több szempontból is ezek a legcélszerűbb vadászeszközök. Először is használatuk könnyen elsajátítható, nem igényelnek különösebb szaktudást, és anyagszükségletet. Általában mindig könnyen és gyorsan elkészíthetőek, ezen kívül hangtalanok, ami szintén nem elhanyagolható tényező. Nem igényelnek állandó felügyeletet, elég a napi 2-3-szori ellenőrzésük.

Hurkozásra legalkalmasabb idő a tél, különösen a hosszantartó havas idő, amikor rajtunk kívül a vadak is éheznek. Ilyenkor a hóban az avatatlan szem is könnyen megláthatja a vadcsapásokat, váltókat és ez könnyű zsákmányszerzési lehetőséget jelent. Hurkozásra azonban nem csak a téli idő alkalmas. A vadak váltóin télen-nyáron lehet hurkokat elhelyezni, csak ezeket kell megtalálnunk. Ezekre a váltókra különböző jelek hívják fel a figyelmünket, ilyenek a friss nyomok, ürülékek, letaposott növényzet, kereshetünk olyan helyeket, ahova az állatok inni járnak. Ezekre a helyekre váltók vezetnek, s ezeknél biztosak lehetünk, hogy napjában akár többször is mozognak rajta állatok.

A következő nagy csoport a ***madarak***, amelyek vadászatára az eszközök és módszerek széles választéka áll rendelkezésünkre. Madarak fogására széles körben alkalmazhatjuk a különféle hurkokat. A hurkokat helyezzük a földre: fácán, fogoly, stb. fogására, a hurok, rántó-vesszős legyen, ami köré terelő kerítést készítsünk. A hurkokra, ha rendelkezésünkre áll, csalétket is helyezhetünk, pl. különféle magvak, rovar, gyümölcs, stb. Hurkokat helyezhetünk a madarak által sűrűn látogatott helyre. Ezt a helyet előzetes megfigyeléssel kereshetjük meg. Ilyen hely lehet egy éppen érett termésű fa vagy bokor, pl. bodza, galagonya, stb. Kisebb madarak esetén eredményesen alkalmazható a lépvesszőzés. Lényege, hogy a fagyöngy, fakín bogyójából enyvet főzünk, ezt vékony fapálcikákra kenjük. A bokrokra érkező madarak a nehezen száradó és fagyálló enyvben megtapadnak. Csapatosan járó apró madarak fogására alkalmas. Eredetileg a lépvesszőzéshez csalimadarat is használnak.

A madarak fészkei is jelentős táplálékforrásaink lehetnek. Gyűjtögető útjaink alkalmával fészekre akadhatunk a fákon, bokrokon, földön, partoldalon, sziklán, nádasban, stb. Sok esetben a fészkek nehezen megközelíthető helyen vannak, így ügyességünket és leleményességünket is próbára tehetik.

A következő csoportba a ***hüllők*** tartoznak. Hüllőket zsákmányul tavasztól őszig ejthetünk. Megszokott látvány a napon sütkérező gyík. Puszta kézzel, (gondolom már mindenki megpróbálta) nem is olyan egyszerű a megfogásuk, de egy ügyes kis szerkezettel ezt is leegyszerűsíthetjük.



Az ábrán látható gyíkfogó hurok segítségével már nem jelent nehézséget. Óvatosan becserkésszük a sütkérező állatot, a hurkot a fején át a mellső lábakig húzzuk, majd gyors rántással összehúzzuk a hurkot. Gyíkokat vékony vessző segítségével is zsákmányolhatunk. Amikor észrevesszük a sütkérező gyíkot, akkor óvatosan vágunk egy lehetőleg nem túl vastag botot valahol a környéken, majd ezzel a bottal a kézben 1-1,5 méterre cserkésszük be a gyíkot. Erőteljesen a gyík gerincére kell vele ütni. Kígyót foghatunk kézzel is, mégpedig úgy, hogy egy gyors mozdulattal megragadjuk az állatot hüvelyk és mutató ujjunkkal, a fej mögött. Ezt természetesen mérges kígyók fogására nem alkalmazhatjuk, mert veszélyes.

Kétéltűeket, elsősorban békákat kézzel is foghatunk, minden nehézség nélkül. Általában víz-közelben találkozunk velük, de víztől távoli részeken is előfordulnak. A kövek, fadarabok, farönkök, stb. átmozgatása is célszerű, hiszen alattuk békákra akadhatunk. Víz tetején úszkáló békák eredményes vadászatára egy kb. 1,5-2 méteres bot végére kössünk egy vékony zsineget, annak végére pedig egy darab piros vagy bármilyen élénk színű anyag megfelel. Ezt vessük a vízbe, úgy, hogy a piros rongy vagy az azt helyettesítő anyag, lehetőség szerint a béka oldalához közel kerüljön. Ezután a spárgán centimétereket rántsunk és fokozatosan húzzuk magunk felé. Az állatok a mozgó piros rongyban táplálékot sejtenek, s annak irányába úsznak. A zsineg állandó és fokozatos húzásával egészen a partig csalogathatjuk őket, ahol bottal agyonüthetjük, vagy más módon zsákmányul ejthetjük őket.

A ***halak*** fogására is van néhány alkalmazható módszer, igaz ezek zömének megvalósítása bizony tárgyi feltételek meglétét feltételezi. A halakra a legegyszerűbb módon horgászattal vadászhatunk. A horgászásnak azonban feltétele, hogy legyen a birtokunkban acélhorog vagy tű (ezt is meghajlíthatjuk horognak), és megfelelő zsinór. Ezeket az eszközöket a természetben nem készíthetjük el, de kétségkívül nagy hasznát vehetjük, ezért célszerű, ha mindig van nálunk pár db horog és néhány méterre való zsinór. A zsinórt máshol is hasznosíthatjuk, ha horgászásra nincs mód, akkor hurkokat is készíthetünk belőle. Csalinak megfelel a giliszta, szöcske, légy, hernyó, lárva, akácvirág, zöld moszat, érett gyümölcsök, kukorica és egyéb kultúrnövények magjai, és termései, pióca, lótetű, stb. Széles választékuk található a vízpartokon, így nem kerül különösebb nehézségbe a beszerzésük. Készíthetünk rántó-vesszős horgászcsapdát is. Ennek előnye, hogy nem igényel állandó felügyeletet, de célszerű minél sűrűbben ellenőrizni.

Hermann Ottó tesz említést egyik művében egy orvhalász módszerről. Ezt a módszert hegyi patakok esetén lehet alkalmazni, amelyben természetesen vannak halak. A patak egy

szakaszán kövekből gátat kell emelni, olyat, hogy a víz átfolyhasson, de a halak ne tudjanak rajta átúszni. Ezután nagy ölnyi Euphorbyát (kutyatejek családja, mérges, tejszerű nedvet tartalmazó növények) a gáttól 10-30-méterre, a patakba állva kövek között bele kell zúzni a növényt, ezzel megmérgezni a vizet, és a benne élő halak kábultan jönnek fel a víz felszínére, ahonnan már csak kosárba kell szedni. Ezt a módszert adott esetben mi is alkalmazhatjuk, igaz nem túl lovagias megoldás, de a cél szentesíti az eszközt.

Következőkben foglalkozzunk a ***rákok***kal. A rákok szintén a vízhez kötöttek, ami életmódjukból és felépítésükből adódik. Gyűjthetünk rákokat spontán gyűjtögető, kutató módszerrel, patak és part menti kövek, mélyedések, lyukak átnézésével vagy átforgatásával. A lyukakat egy bot segítségével piszkáljuk át, így állapíthatjuk meg, hogy van-e benne „lakó”, vagy sem. Egy másik módszer segítségével mély vízben lévő rákokat foghatunk, olyan helyen természetesen, ahol meggyőződtünk arról, hogy ott rákok tanyáznak. Vékony, nedves vesszőkből fonjunk egy tálcaformát, olyan módszerrel, ahogyan a kosarak alsó felét készítik. Erre a vízmélységtől függően kötelet kötünk, amit egy 1,5-2 méter hosszú erős bot végére kötünk rá. Előzőleg fogjunk egy békát, vagy más kis állatot, szabdaljuk össze és hagyjuk a napon. Minél büdösebb, annál jobb. Csalinak azonban megfelel még nagyobb állatok belsősége, vagy bármi, ami húst és vért tartalmaz. Ezt az „érlelt” csalit a tálca közepébe helyezzük egy nehezék (szikladarab) kíséretében, és engedjük le a fenékre. Most már csak türelmesen várnunk kell. Úgy 15-20 perc múlva kiemelhetjük, a rajta lévő rákokat szedjük le és újra engedjük vissza. A rákokat az olló mögött fogjuk meg, a hüvelyk és mutató ujjunkkal. Vigyázzunk, mert az ollóval fájdalmat okozhatnak.

A ***csigák***ról ***és*** a ***kagylók***ról túlságosan sok dolog nem mondható el. Külön vadászmód nem alakult ki rájuk, de nincs is rá szükség, hiszen ártalmatlan lomha állatok. A szárazföldi csigákat eredményesen eső után és hajnalban harmat idején gyűjthetjük. A vízi csigákat és kagylókat a vízben, a mederben, egyes vízben lévő tárgyak (pl. vízbedőlt fa, stb.) oldalához tapadva, hínárfoltokon, nádszálak víz alatti részére tapadva, stb. fedezhetjük fel és így gyűjthetünk is.

Utolsó helyre maradt a ***földigiliszta*** „vadászata”. Nedvesebb talajban helyenként tömegesen, de szárazabb talajban is találkozhatunk velük. Gyűjtése történhet a talaj fellazításával, felázásával, vagy a földön régebb óta fekvő tárgyak, pl. farönk átmozgatásával, hiszen ezek alatt is előfordulnak. Nedvesebb, lazább talaj esetén alkalmazhatjuk a következő módszert is. Kb. 4-5 m^2-es területen a szennyeződéstől (falevél, növényi anyagok) letisztítjuk a talajt, majd a terület közepén késünket, vagy egy vastagabb botot a talajba szúrunk. Ezután elkezdjük mozgatni, mintha a nyílás két oldalát tömörítenénk. A mozgásnak elég intenzívnek kell lennie. A mozgatás hatására hamarosan megjelennek a giliszták a föld felszínén, nekünk már csak össze kell gyűjtenünk őket.

Zsákmányt hogyan kezeljünk, hogyan tegyünk közvetlenül felhasználhatóvá. Mindenek előtt a zsákmányul ejtett állatot a lehető legrövidebb időn belül tegyük ártalmatlanná. Egyrészt feleslegesen ne engedjük szenvedni, kínlódni az állatot. Tehát ez legyen az első feladatunk. Ezután a zsákmányt még melegen célszerű megtisztítani, zsigereitől megszabadítani. Így a tárolás biztonságosabb, és az egyes tisztítási folyamatok könnyebben elvégezhetőek a még meleg állaton, mint azon, amelyiken már beállt a hullamerevség. A szőrmés állatokat célszerű megnyúzni. Az állatot vagy a hátára fektetjük vagy a két hátsó lábánál fogva felfüggesztjük. Éles késsel átvágjuk a hasfal bőrét. A vágás vonala a két állkapocscsont között a torokjáratban kezdődik. A metszés ezután a nyak alsó éle mentén hátrafelé, a törzs és a has alsó középvonalában egészen a farok tövéig halad.

Határozott mozdulattal, gondosan metsszük fel a bőrt, és vigyázzunk arra, hogy a hasfalat ki ne vágjuk. Ezután következik a végtagok bőrének átmetszése. Az ujjvégektől kiindulva az alkaron, a forgókon, a combon át a végtag bőrét átvágjuk egészen a test középvonalán végzett metszésig. Ezt mind a négy végtaggal végezzük el. Ezután a mell tájékán megfogjuk a bőr szélét, és kézzel előbb a törzs oldalairól, azután a végtagokról fejtsük le. A végtagokhoz érve, nagyobb állat esetén vágjuk el a bőrt, így a pata a meztelen hús végén marad, kisebb állatnál vágjuk el a végtagot, így a végtag a szőrmén marad. A farok esetében hasonlóan járunk el. A fej nyúzásával még nagyobb állat esetén se törődjünk, hanem a nyakánál vágjuk le. Így a zsákmányunk már megszabadult bundájától és fejétől. A továbbiakban a zsigerelés történik. A csupasz testest, ha nem függesztettük fel, akkor fordítsuk a hátára, és egy határozott mozdulattal a toroktól a végbélnyílásig, a has középvonalán, egy metszéssel vágjuk fel. Vigyázzunk, nehogy átvágjuk a gyomorfalat is, mert a belőle kikerülő anyagok összepiszkítják a húst. Ez után a vágás mentén feszítsük szét a testet. Vágjuk körül a végbélnyílást, ezáltal kiszabadítottuk a belet a testtől. Végül fordítsuk ki a zsigereket a testből. Az esetleges visszamaradó rögzítő elemeket metsszük el késsel, a belet pedig fejtsük ki. Ezzel készen is vagyunk. Előkészítettük az állatot a közvetlen elkészítésre, a sütésre vagy főzésre. A zsigerek közül a májat, tüdőt, szívet, lépet, vesét is felhasználhatjuk táplálkozásra. A máj esetén ügyeljünk arra, hogy előtte az epét (átlátszó, zöldessárga folyadékkal töltött hólyagocska) távolítsuk el úgy, hogy ne szakadjon ki.

Madarak esetében is hasonló módon járunk el, szintén nyúzhatjuk őket. Én ezt a módszert előbbre tartom a forrázásos kopasztással szemben, hiszen ritkán adódhat olyan szituáció, ahol az utóbbi módszert alkalmazni lehet. Madarak esetén sem különbözik alapvetően a nyúzás az előzőekben leírtaktól. A zsigerelés is hasonló módon történik. A zsigerek közül a szív, zúza, gyomor, máj fogyasztható.

Gyíkokat, békákat az előbbiekhez hasonlóan nyúznunk kell. A kígyót is nyúzzuk, de ez már „kissé” eltér az előbbiektől. A kígyó „nyakánál” a bőrt éles késsel bemetsszük, majd ide kötött zsineg segítségével mellünk magasságába felkötjük. Ezután megkezdjük a bőr lefejtését, ami erős lefelé irányuló húzás hatására a kés segítsége nélkül is elvégezhető. Miután a bőrt lehúztuk, a „nyaktól” kiindulva a kloákáig, végighasítjuk a húst. Kivesszük a kígyó egy szál belét, és a többi szerveit, majd a „nyakánál” levágjuk a testet.

Halak tisztítása az egyik legegyszerűbb eljárások közé tartozik. A halak testét borító pikkely, késsel könnyen lefejthető. Ezután a halat hasával felfelé fordítsuk, és a test hosszanti tengelyével merőlegesen a kloákánál csináljunk egy vágást. Ebbe a vágásba dugjuk be a kést, és a testet a kopoltyúk vonaláig metsszük fel, majd dobjuk ki a zsigereket.

A többi állatcsoport nem igényel különösebb tisztítást, csak a szemmel látható szervi részeket (pl. csigáknál) vágjuk le és dobjuk el.

Ezzel a végéhez értünk ennek a nagy témának. A téma terjedelme a fontosságát is szimbolizálja. Merem állítani, hogy az itt leírt módszerek segítségével bárkinek, minimális eszközök birtokában, vagy csupán a természet adta lehetőségeket kihasználva, nem jelenthet különösebb problémát az, hogy állati eredetű táplálékhoz jusson, legyen akár tél, akár nyár.

Tűz, tűzhely, sütés-főzés, ivóvíz

Az előzőekben megismerkedtünk a táplálékszerzés módszereivel és eszközeivel, amelyek ismeretében megszerezhetjük táplálékunkat.

A megszerzett táplálék sok esetben nyersen is fogyasztható, legyen az akár növényi, akár állati eredetű táplálék. Ha lehetőségünk engedi, akkor mindenképpen sütés-főzés útján készítsük el. A sütés-főzés során a táplálék nemcsak ízletesebb, puhább lesz, hanem az emberi szervezet számára egy könnyebben emészthető, ezáltal hasznosabb táplálékká is válik. Ezeknek az eljárásoknak azonban van még egy nagy előnyük. Mivel a sütés és főzés nagy hőmérsékleten folyik, ezért a táplálékban lévő bacilusok, vírusok, férgek elpusztulnak. Az eredmény azonban semmiképpen sem lebecsülendő, hiszen ennek segítségével számos kellemetlenségtől óvhatjuk meg magunkat, és társainkat egyaránt. A főzés és a sütés segítségével esetleg még a trichinával fertőzött táplálék is ártalmatlanná tehető, ennek azonban még így is nagy lehet a veszélyességi foka.

A sütés-főzés elengedhetetlen feltétele a tűz. A laikus persze jogosan vetheti fel azt a kérdést, hogy hogyan gyújtsunk tüzet, ha nem áll rendelkezésünkre gyufa, öngyújtó vagy nagyító? E három általános ismert módszer mellett még számos más lehetőség is a rendelkezésünkre áll.

A legegyszerűbb a helyzetünk, ha a gyufa, vagy öngyújtó áll a rendelkezésünkre. Az öngyújtó esetén különösebb tárolási gondok nincsenek, csak a tároló-hely megválasztásánál arra figyeljünk, hogy az mindenképpen biztonságos legyen. Az esetleges elvesztése bizonyos kényelmi viszonyok felrúgását is eredményezheti, ezért, mint a szemünk fényére, úgy vigyázzunk rá.

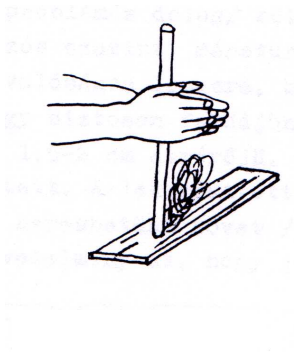
A következő eszköz a gyufa. Ez már nagyobb gondosságot és odafigyelést igényel, mindenekelőtt a tárolással kapcsolatban. Ismert dolog, hogy az átnedvesedett gyufa nem alkalmas tűzgyújtáshoz. A gyufa, vagyis a foszfor átnedvesedéséhez azonban nem szükséges, hogy közvetlenül érintkezzék a vízzel, hanem az is elegendő, ha a levegőből a kelleténél több páratartalmat szív magába.

A gyufa a laikus kezében már ekkor is hasznavehetetlen. Fontos szabály, hogy csak olyan gyufától váljunk meg, amelynek „feje”, tehát a foszfor, teljesen elázott. Ha van még olyan, melyiknek „feje” annak ellenére, hogy nedves, épségben maradt, akkor azt mindenképpen helyezzük biztonságos, száraz helyre, hogy a további nedvesedéstől és a „fej” esetleges leválástól megóvjuk. Az átnedvesedett gyufaszálak is felhasználhatóak a későbbiek folyamán, csak alkalmas helyen ismét szárazzá kell tenni őket. Erre ismét több módszert használhatunk. A gyufát testközelben tárolva is kiszáríthatjuk. Legalkalmasabb hely erre a fejbőrünk. Tökéletesen kiszáradnak, ha a hajunkba dugdossuk őket. Természetesen ez a módszer csak akkor alkalmazható, ha hajunk száraz, fejbőrünk nem izzad, valamint, ha nem végzünk olyan tevékenységet, ami azzal a veszéllyel fenyeget, hogy a gyufaszálak kiesnek.

A gyufát mindig kettős csomagolásban hordjuk magunknál. A dobozt hordhatjuk zsebünkben, hátizsákban, stb. PVC zacskóban, kicsi műanyag flakonban, vagy jól zárható bádogdobozban. Helymegtakarítás céljából csak a gyufaszálakat és a dörzslapot célszerű magunkkal vinni. Továbbá célszerűnek tartom azt is, hogy több ilyen kis csomagot készítsünk, így nagyobb valószínűsége van annak, hogy állandóan legyen száraz gyufánk. Természetesen ezeket a csomagokat különböző helyekre tegyük, mert értelmük csak így van. A gyufaszálakat, ha paraffinnal impegráljuk, akkor a biztonságos tárolásukat tovább növelhetjük. A paraffint (gyertyát) felmelegítjük és a gyufaszálakat egészen a fejükig belemártjuk.

Biztos eszköznek számítanak a különböző gyújtólencsék. Lehetőségeink nem zárják ki az alkalmazásukat. A tűzgyújtásra bármilyen domború lencse alkalmas. A lencsék alkalmazása azonban már szigorúbb keretek közé szorul, hiszen nyilvánvalóan csak napos időben használhatjuk őket, mivel a tüzet a napsugarak koncentrálásával gerjesztjük. Ha csak homorú lencse áll a rendelkezésünkre, akkor sem kell kétségbe esnünk. A feltétel itt csak az, hogy legalább két egyforma lencse álljon a rendelkezésünkre. Például a szemüveg.

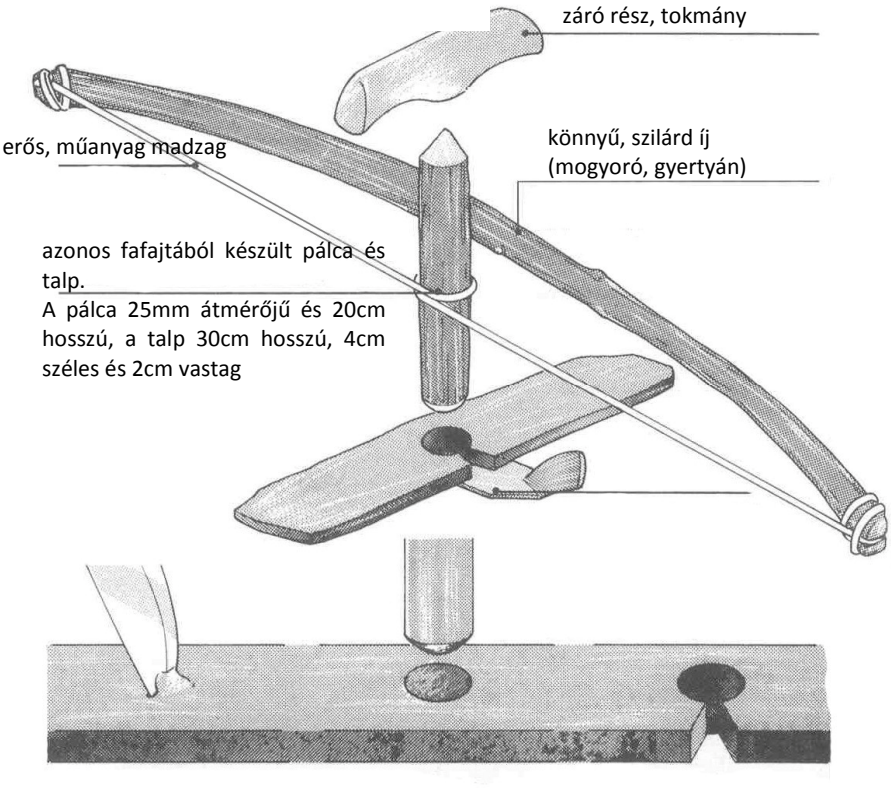
Egyik legegyszerűbb módszer a két fa összedörzsölésével történő tűzgyújtás. Ennek három jellegzetes formáját ismerjük. A tűzfúró esetében egy vízszintes lefektetett puhább fát „fúrnak” egy függőlegesen rányomott pálcával, amit a tenyér között vagy rátekert szíj segítségével pörgetnek.



A pálcára tekert szíjat eredetileg két kézzel jobbra-balra húzogatják, közben a pálcát felül egy fával nyomják lefelé. Ha a szíj két végét ívben meghajló fa végeire erősítik, akkor ezzel, mint a hegedű vonójával, egy kézzel is lehet dolgozni, s a másik kéz felszabadul a pálca megfelelő tartására.

Elkészítéséhez szükségünk van egy teljesen száraz, szil-, jávor- vagy hárság, esetleg fűzfagyökérre, amelyből lemezt, tokmányt, és orsót csinálunk. Az íj elkészítéséhez egy kb. 70 cm hosszú mogyoró-, esetleg gyertyán-, vagy bükkfavesszőt, a húrhoz kötél (cipőfűzőnk) vagy vékony szíj szükséges. A lemezt tetszés szerinti méretűre faragjuk. Természetesen itt ne gondoljunk valóságos lemezre, hanem egy fa két oldalát laposra faragjuk, hogy biztosan feküdjön. Az orsó/pálca kb. 20 cm hosszú (lehet kisebb is), 2-2,5 cm átmérőjű, egyik végén kihegyezett, a másikon legömbölyített. A lekerekített végén felül laposnak kell lennie. Tokmánynak kereshetünk követ, de elkészíthetjük fából is.

A követelmény az, hogy jól feküdjön a tenyerünkben, és középen legyen egy olyan mélyedés, vagy lyuk, ahol az orsó jól foroghat. Fa esetén ezt a lyukat faraghatjuk, kő esetén ez már nehezebb dolog, itt célszerű, ha keresgélünk, míg megfelelőt találunk. Egyes köveket is tudunk azonban formálni, pl. homokkő, úgy, hogy ezzel is megpróbálkozhatunk. Célszerű zsírral, szappannal vagy más rendelkezésre álló súrlódást csökkentő anyaggal bekennünk, Kötél (ha rendelkezésünkre áll) vagy zsineg szétbontásával kócot csinálunk, de megfelel a szétmorzsolt száraz nyírfakéreg, vagy egy darab bükkfatapló is. Levágjuk a fa külső szürke kérgét, rozsdaszínű belsejéből csíkot hasítunk, jól megszárítjuk, és fapálcikával teljesen puhára törjük. A lemezbe lapos mélyedéseket vájunk, szélét pedig berójuk, úgy, hogy a rovások a mélyedések közepéig érjenek, és kb. 30 fokosak legyenek (legjobb az U alakban vágott rovások). A lemezt a földre helyezzük, a rovás végén lévő mélyedés alá egy csipet taplót teszünk, jobb térdünkre ereszkedünk, és bal talpunkkal leszorítjuk a lemezt, hogy ne mozogjon. Az orsó tompa végét a mélyedésbe helyezzük, és felrakjuk a tokmányt. Jobb



kézzel fogjuk az íjat (amelynek húrja néhányszor az orsó köré van tekerve), bal kézzel pedig a tokmányt. Az íjat hosszan, egyenletesen húzogatjuk mindaddig, míg meg nem érezzük a füstölgő fa szagát, és a mélyedésben fekete zúzalék nem keletkezik, amely rövid időn belül felizzik. A füstölgő fára taplót, nyírfakérget, vagy kócot teszünk, aztán ujjaink között könnyedén forgatva megvárjuk, amíg a szél fel nem szítja a tüzet, vagy addig fújjuk, míg lángra nem kap. A lángoló kóccal vagy taplóval meggyújtjuk az előkészített nyírfaforgácsot. Az egyes elemek, így az orsó, tokmány, lemez készítésénél ügyeljünk arra, hogy minél szárazabbat válasszunk ki, hiszen ez az egyik meghatározója sikerünknek. Ha kóckötél áll a rendelkezésünkre, amiből az íj húrját készítjük, akkor vigyázzunk, mert a húzogatás hatására könnyen kiszálasodik, és hamarosan el is szakadhat. Legalkalmasabbak erre a célra a műanyag kötelek, természetesen nagyon kicsi a valószínűsége annak, hogy rendelkezésünkre is áll. Ilyenkor ismét a találékonyságunkra van bízva, hogy miből készítünk kötelet. Csak párat kívánok megemlíteni

A tűzfúrót alkalmazhatjuk az íj nélkül is, de ebben az esetben nagyobb türelem szükséges hozzá, hiszen az íj híján a kezünkkel kell az orsót pörgetni. Ez esetben a tűzfúró hatékonysága is csökken, így több időt vesz igénybe. A kézzel történő tűzfúrás esetén a tokmány használata feleslegessé válik.

A tűzfúró mellett hatásos tűzgyújtó eszközként alkalmazhatjuk a tűzekét. A tűzeke egy laposabb, keményfa, amellyel egy vízszintesen helyezett puhafa vágatában, repedésében kell mozgatni, ferde tartásban és gyors mozgatással. A tűz felfogása az előbbi módon történik.

Minden esetbe a súrlódás hatására az érintkező felületek előbb barnulni, majd feketedni, végül füstölni és pattogni kezdenek, ekkor is folytatnunk kell a hevítést, míg a felületek, vagy a keletkezett fapor, izzásba nem jön.

Ezek a legáltalánosabb primitív tűzgyújtási módok, amelyeket mi is bármikor segítségül hívhatunk. Így képesek lehetünk tűz gyújtására, vagy gerjesztésére. A nyert tüzet, amit sokszor fáradtságos munkával nyerünk, nagyon könnyen el is veszíthetjük, ha nem megfelelően vesszük „kezelésbe”. Ehhez tisztában kell lennünk a tűzgyújtás szabályaival:

1. Minden helyen, ahol tűz lángol, kövekkel kell körülkeríteni, hogy a tűz ne terjedhessen tovább. A tűztér belsejét vastagabb, száraz ágakkal, lapos kavicsokkal vagy kövekkel rakjuk ki. Ezzel szigetelő réteget alakítunk ki, amely megakadályozza, hogy a nedves földből felszálló gőz eloltsa a tüzet. Az ilyen alap alulról hevíti a tüzet, s így a nagyobb faágak is jól elégnek benne.
2. Gyújtósnak a nyírfakéreg a legmegfelelőbb. Ha nincs a közelben nyírfa, száraz ágakat keresünk, forgácsot hasítunk belőlük, és laza gombolyaggá formáljuk. Jó gyújtós a száraz fű, vagy a vékony gally is.
3. A gyújtós köré először vékony, majd vastagabb ágakat rakunk, ügyelve arra, hogy a tűz elég oxigént kapjon; ha sok fát teszünk rá, elfojtjuk
4. Ha meggyújtottuk a gyújtóst, a tüzet először csak apró fadarabokkal tápláljuk, hogy fokozatosan töltse be a tűzteret.
5. Az alágyújtáshoz nem használunk nyers fenyőlombot, mert túlságosan füstöl.
6. Mindig legyen tartalékban elég száraz tűzifánk a tűz táplálásához.
7. Esőben a tűzteret tetővel védjük. A tűztérről eltávolítjuk a nedves földet, és szárad fadarabokkal töltjük ki. A tűztér körül villás ágakat szúrunk le, és gallyakat támasztunk rájuk, hogy a felszálló meleg levegőtől megszáradjanak. A tüzet úgy is védhetjük, hogy egy odvas fatönkkel fedjük be. Idővel a fatönk meggyullad, és izzó falával sokáig megtartja a tüzet. Fatönk helyett fahasábokat is használhatunk.

Meg kell azonban tanulnunk olyan tüzet létrehozni, amely számunkra az összes igényt kielégíti, melegít, fényt, energiát szolgáltat. A megfelelő tűz gyújtásához némi elméleti tudás és természetesen gyakorlati tapasztalat kell. Az ún. füst nélküli tűz gyújtása tulajdonképpen csak fokozottabb körültekintést igényel. A tűzrakásnál a már ismertetett 7 pont mellett mindig tartsuk szem előtt a következőket is.

A tűzbe soha ne tegyünk vizes, nedves fát, mert nagy füsttel égnek, előtte mindig szárítsuk ki. Ezenkívül a tűzre nem rakunk még fakérget, fenyőlombot, tobozt, mert ezek szintén nagy füsttel égnek. Természetesen jelzőtüzek gyújtásánál a nagy füst előnyt jelent, hiszen kilométerekről látszik, felhívhatja ránk a figyelmet. Tüzeléshez legalkalmasabb a száraz, kilúgozott uszadék-fa. A nyersfában sok a víz, és a gyanta, égés közben erősen párolog, füstöl, ami a tűz hőfokát is csökkenti. Nedves időben a 7. pontban foglaltak szerint szárítjuk ki a tűzifát. Fontos dolog, hogy a tüzet egybetartjuk, nem húzzuk szét feleslegesen a tűztéren. Egyforma nagyságú fadarabokat rakunk rá, ügyelve arra, hogy ne álljanak ki a tűzből, és ne akadályozzák a tűz körüli mozgást. A tűzifakészletet a megfelelő méretre aprítsuk össze, és így tároljuk, lehetőleg védett helyen. Védett hely híján rögtönözhetünk is, pl. földbe verünk két cöveket, majd rá sűrűn fenyőágakat teszünk. A tűzifa ez alatt is tárolható. Ha a tűzre már nincs szükségünk, akkor semmisítsük meg. Mivel már írtam, hogy a tűzgyújtás előtt a tűz helyén érdemes mélyedést ásni, ezért most csak annyi a dolgunk, hogy ezt betemetjük. Ha a későbbiekben még szükségünk lesz a már egyszer használt tűzre, akkor egy lapos kővel fedjük be. A kő alatt a hamuban még esőben is sokáig megmarad a parázs, amelyen később könnyen újra tüzet éleszthetünk. Biztos bázison gyújtott tűz napokon keresztül való táplálása és tűzifával való ellátása, bizony nagy feladat. Ilyen esetben célszerű a tüzet kemény (tölgy, bükk, stb.), göcsörtös, csomós fával táplálni. Egy darab ilyen tűzre rakott fa sokáig ég, ezáltal hosszabb ideig nem igényel közvetlen felügyeletet. A vékony ágakkal

való tüzelésnél óvatosak legyünk, mert pillanatok alatt elég, és parázs szinte semmi sem marad utána.

Már szó volt róla az előzőekben, a sütés-főzésnek nagy jelentősége van, ezért fordítsunk rá minél nagyobb hangsúlyt. Legősibb elkészítési mód a sütés. Ez a legprimitívebb eljárás, amikor a nyers élelmet egyszerűen csak a parázs közé tesszük. E módszer alkalmazható gyümölcsök, gombák, gumók, gyökerek, tojások, stb. sütése esetén. A hátránya azonban ennek az eljárásnak az, hogy a sütés folyamán az élelem megtelik hamuval, pernyével és a külső réteg a közvetlen, erős hőhatásra elszenesedik, belseje viszont sokszor sületlen marad. Már a primitív népek rájöttek a helyes megoldásra. A sütésre szánt húst begöngyölték állati bőrbe, gyomorba, fakéregbe, sáros levélbe, rátapasztott agyagburokban, hamuban, stb. és azután tették a parázsba. Az így történő sütés közben az élelem párolódik is, puhára átsül, és nem tapad hozzá idegen anyag. Legcélszerűbb az agyag- vagy sárburokban való sütés alkalmazása. A sütésre szánt élelmet pl. madár, hal, stb. kibelezés után kb. 1 cm-es agyag- vagy sárrétegbe csomagoljuk, majd bekaparjuk a tűztér közepén a hamuba, és az izzó parazsat a sütnivaló fölé toljuk. Egy óra múlva kivesszük és egy ideig még a tűz mellett hagyjuk, csak aztán törjük fel. A módszer előnye, hogy a madarakat és a halakat sütés előtt nem kell megkopasztani, a toll, illetve a pikkely az agyaghoz tapad, és egészben leválik.

A következő módszer segítségével is megsüthetjük táplálékunkat. Egy kövekkel kirakott sekély mélyedésben tüzet gyújtunk, mihelyt a kövek áttüzesednek, a fűszerrel ízesített, csalánba, fűbe, lapuba göngyölt húst a tűztér áttüzesedett aljára rakjuk. Gyorsan betakarjuk izzó kövekkel és hamuval, egy réteg agyagot vagy földet szórunk rá, és kb. 1 órán át sülni hagyjuk, majd kikaparjuk és fogyasztható. Süthetünk még áttüzesedett lapos kődarabon is. Mongóliában például a nagyobb rágcsálókat (hörcsög, pocok) úgy készítik el, hogy a megnyúzott állatot feldarabolják, a feldarabolt húst visszateszik a kifordított bőrbe. Azt összevarrják, vagy drótozzák és elássák a parázsba.

Másik, szintén nagyon egyszerű módszer a nyárson való sütés. Különösebb magyarázatot azt hiszem, nem igényel. Ezzel a módszerrel növényi, illetve állati eredetű táplálékot egyaránt elkészíthetünk.

A következő ételkészítési mód, a főzés, ami sok esetben már valamilyen tárolóedény létezését feltételezi. Túlélési helyzetben ez az egyik legvalószínűtlenebb, hogy valamilyen edényt tartunk magunknál. Legjobb helyzetben természetesen akkor vagyunk, ha rendelkezésünkre áll valamilyen edény. Birtokában minden különösebb nehézség nélkül megfőzhetjük az erre a célra szánt anyagot. Készíthetünk levest, teát, stb. Ha nem tűzálló edény áll a rendelkezésünkre, akkor sem kell kétségbe esnünk, hiszen a tűz melegét is átvihetjük az edénybe, mégpedig megfelelő méretű feltüzesített kődarabok segítségével. E módszer segítségével tartós főzést nem célszerű végezni, de víz felmelegítésére kiválóan alkalmas. Edényt kivájt fából is készíthetünk. Arra az esetre is van egy módszer, ha semmilyen edény nem áll rendelkezésünkre. Ássunk egy kb. 50-60 cm-es mély és 50 cm széles gödröt. Közvetlenül mellette tüzet gyújtunk, amelyben köveket, szikladarabokat tüzesítünk. A kiásott földet gondosan egy kupacba rakjuk, közvetlenül a lyuk mellett. Belülről a gödör falához egy 100x10 cm-es karót állítunk. A húst vagy növényi terméket megmossuk, megfűszerezzük, majd csalánba, lapulap fűbe csomagoljuk. Készítünk a kövek mozgatására egy fogót. Ha a kövek már jól áttüzesedtek, gyorsan bedobjuk őket a gödörbe, amelynek aljára beszórtuk a hamu egy részét is. A kövekre rárakjuk a húst, majd betakarjuk földdel, ledöngöljük, majd kihúzzuk a karót. A karó helyét teletöltjük vízzel, és a nyílást eltömítjük. Az ételt kb. 1 órán át pároljuk.

A sütés-főzés után talán a tartósításról is lehetne néhány szót ejteni. Kerülhetünk olyan helyzetbe - természetesen nem hazánkban -, hogy szűkös időszak után, hírtelen nagyobb mennyiségű táplálékhoz jutunk. Az előrelátó ember ilyenkor számításba veszi azt is, hogy a bőség után ismét kerülhet ínséges helyzetbe, ezért célszerű tartalékokat képezni. Sajnos az élelmek kicsi hányada alkalmas csak tartós tárolásra. A tárolást nagyban befolyásolja a hőmérséklet. Téli időszakban a tárolás nem jelent problémát, hiszen a legkönnyebben romló hús is biztosan eltartható, ha a hőmérséklet 0 fok alatt van. Melegebb időszakban és főleg nyáron már nehezebb a helyzetünk, hiszen hús pár óra alatt megromolhat. A hús, gyógy- és tápláléknövények tartósítására, első és egyben legegyszerűbb mód a kiszárítás. A húst apró darabokra kell vágni, majd ha rendelkezésünkre áll só, akkor jól besózni, majd a napon jól kiszárítani. A rovarokat állandóan le kell zavarni róla. Hasonló módon lehet szárítani a halat is. A másik hústartósító módszer a füstölés. A húst a tűz fölött olyan magasságban rögzítjük, hogy azt csak a felszálló meleg levegő és füst érheti, és így száríthatja. Azt követően száraz helyen tároljuk az tartósított élelmet.

A szárításhoz hasonló eljárás az aszalás. Ebben az esetben meggyorsíthatjuk tűz segítségével is a folyamatot. Segítségével gyümölcsöket, gombákat tartósíthatunk. A nagyobb termetű gombákat és gyümölcsöket célszerűbb apróbb darabokra szétvagdalni, így az aszalás időtartamának csökkentését érhetjük el. A legtöbb esetben ez időigényes forma, de az aszalt gyümölcs és gomba biztos és jelentős tápanyagforrásunk lehet a későbbiek folyamán.

A táplálkozás mellett a szervezetnek szüksége van még egy létfontosságú anyagra, a vízre. A víz hiánya hosszú időn keresztül, hatalmas kínokat okozhat. Elsősorban meg kell tanulnunk a rendelkezésünkre álló készlet ésszerű, takarékos felhasználását. Erőteljes menetelés alatt az ember hajlamos a fokozott folyadékfogyasztásra, amelynek eredménye fokozott folyadékvesztés, azaz, izzadás lesz. Ezért ilyen esetekben minimális mennyiségű folyadékot igyunk, célszerű csak a szánkat benedvesíteni. Ily módon a rendelkezésünkre álló kisebb mennyiségű víz is hosszabb távon elegendő lesz. A pihenő, éjszakázó helyünk kiválasztásánál is célszerű figyelembe venni az ivóvíz kérdését. Lehetőleg elérhető közelségben legyen. Legegyszerűbb tehát a helyzetünk, ha kész, iható állapotban áll rendelkezésünkre víz. Előfordulhat azonban, hogy nincs ilyen szerencsénk. Erdőkben esők idején sok vízgyűjtő hely megtelik vízzel, amik sokszor még a legnagyobb szárazság idején is őriznek vizet. Ilyen helyek a gödrök, árkok, amiket a vaddisznók előszeretettel alkalmaznak dagonyahelynek, és odvas fák üregei. A bennük található víz poshadt, és élőlényektől hemzseg, de víztisztító tabletták révén ihatóvá tehetjük. A nagyobb szennyeződésektől (pl. falevelek) kézzel megtisztítjuk vagy ruhán áteresztjük, majd valamilyen edénybe merjük át.

Télen a vízzel kevesebb problémánk adódhat. Egyrészt a szervezetnek a hidegben kevesebb a folyadékszükséglete, mint melegben, másrészt a téli hónapok általában csapadékban gazdagabbak, mint a nyári hónapok, valamint a lehullott csapadék tartósan a felszínen marad hó, vagy jég formájában. A vizek többsége is befagy a téli hónapokban. Ilyen esetekben nincs más dolgunk, mint a jég felolvasztása. A hó és a csapadékként lehullott jég esetében már nem járhatunk el ilyen egyszerűen. Ebben az esetben **SZIGORÚAN TILOS!** ***havat enni, vagy hólevet inni***. A hóból olvasztott víz nem más, mint desztillált víz, ami a szervezetbe jutva kioldja a sókat, aminek hatására a szervezet nem képes megkötni a vizet, így hamarosan kiürül és a sókat magával viszi. Ez a szervezetünk jelentős vízveszteségéhez (kiszáradáshoz) vezet. Alapszabály az, hogy havat soha ne együnk. Ha menetelés közben nagyon kiszárad a szánk, egy marék tiszta havat szétrághatunk, anélkül, hogy lenyelnénk. Az ivóvíznek és ételek készítésére szánt hólevet mindig sózzuk, vagy valamilyen ásványi anyaggal dúsítsuk. 1 liter hóléhoz kb. 5 g ásványi anyag elegendő. Nagyon fontos, hogy ezt szem előtt tartsuk. Ha semmilyen ásványi anyag nem áll a rendelkezésünkre, akkor a hólében

áztassunk apró mészkődarabokat, törmeléket, esetleg földet, majd szűrjük le. Mivel így szennyező anyagok is kerülhetnek a vízbe, ezért a víztisztító tablettával tisztítsuk meg fogyasztás előtt. A hóléra elmondottak a tiszta esővízre is vonatkoznak.

Gyakran kerülhetünk olyan helyzetbe, hogy minden információ híján, találomra kell vizet keresnünk. Legjelentősebbek az úgynevezett gravitációs források, amelyekből a víz a felszínre bukkan. Ezeket könnyű megtalálni, csak a forrás vizét elvezető erecskét kell megtalálnunk. Ezenkívül vannak még hajszálrepedéses vizek is, amelyek a kőzetek pórusait töltik ki.

A víz keresésekor a terep növényzete is jó útmutatónk lehet. A növényzettel benőtt felszínt figyelve, gyakran láthatunk élénkzöld foltokat a száraz fűvel borított réteken, télen is zölden virító növénycsoportokat. Ezek a növények néha közvetlenül a csermely vagy a forrás rejtett útját szegélyezik, néha az átázott talajon nőnek. Ilyen helyen elég egy keveset ásni, és máris vizet találunk. A csörgedező víz, forrás, vagy a felszín alatt megbúvó patak helyt tavasszal jellegzetes növényzet fedi. Jó forrásjelző a kis virágú füzike. A szántókon a satnya gabona, a burgonyaföldeken az elsárgult burgonyaszárak jelzik a víz jelenlétét. Ilyen helyeken martilapu, mezei zsurló nő. A martilapu a 30-60 cm mélységben lévő vizet jelzi, a mezei zsurló 0,5-1,5 méter mélyen lévőt (sokszor pontosan követi a réti talajvíz levezető rendszer vonalát). Erdei források vidékén gyakran láthatók az erdei kákák méregzöld fűpárnái akkor is, amikor közben még minden hervadt és fagyott. Ezen kívül még számos növény jelenlétéből következtethetünk vízre. Ilyenek a már előzőekben ismertetett vízi menta, acsalapu tavi lórum, széles és keskenylevelű gyékény, nád, tavi káka. A fák közül talajvízre utal a fűz, az éger, a nyár, a kőris és a szil, különösen akkor, ha száraz helyen magányosan nőnek.

Vízkeresés szempontjából az erdő nem a legmegfelelőbb környezet, mivel óriási mennyiségű vizet párologtat el. Gondoljuk csak el, hogy egy nagyobb fa 150-200 liter vizet párologtat el egy átlagos nyári napon. Azt hiszem, elgondolkodtató, hogy hány közepes nagyságú fa van egy erdőben, és így naponta hány liter víz kerül a levegőbe. Ennek ellenére akadhatunk vízre, főleg olyan helyeken, ahol a felszínhez közel sziklák vannak. Ilyen helyeken a víz felgyűlhet, és esetleg a felszínre is törhet. A talaj összetétele a víztárolás fontos tényezője, amelyet nem hagyhatunk figyelmen kívül. Az agyag, a márga, és a tőzeg sok vizet vesz fel, de megköti, és nagyon lassan továbbítja. A homokkő és a törmelékkőzetek könnyen felveszik, és gyorsan leadják a vizet. Az át nem eresztő alsó rétegen összegyűlt víz felső határa alkotja a talajvíz szintjét, amely a csapadék mennyiségétől és a talaj áteresztőképességétől függ. A talajvizek felszíntől való távolsága rendkívül változó. Olykor a felszínen is látható, máskor pedig csak több tíz méteres mélységben bukkanhatunk rá. Mindezt az előbb leírtak befolyásolják.

A növényzeten kívül esetleg az állatok is elvezethetnek bennünket a vízhez. Az ilyen helyekhez csapások vezetnek. Ilyen csapásokat követve is eljuthatunk a vízhez. Természetesen ez nem biztos módszer, hiszen csapások a táplálkozási területekre is vezetnek, sőt, nagyobb számban ide vezetnek, de ennek ellenére próbálkozhatunk vele.

Ha szennyezett víz áll a rendelkezésünkre, és nem rendelkezünk víztisztító tablettákkal, akkor magunk is készíthetünk víztisztító berendezést. Kiválóan alkalmasak a víz tisztítására, és szűrésére a különböző nagyságú törmelékek, kavicsok, a homok, és a faszén. Ezeket az anyagokat kell megfelelően rétegezni. Az alsó rétegben legyen a faszén, utána finom homok, durva homok, és végül a törmelék. A homokot előtte ki kell mosni a földtől. Ezeken az anyagokon átszűrve a víz ihatóvá válik. Célszerű több ilyen kis berendezésen, többször átszűrni a fogyasztás előtt.

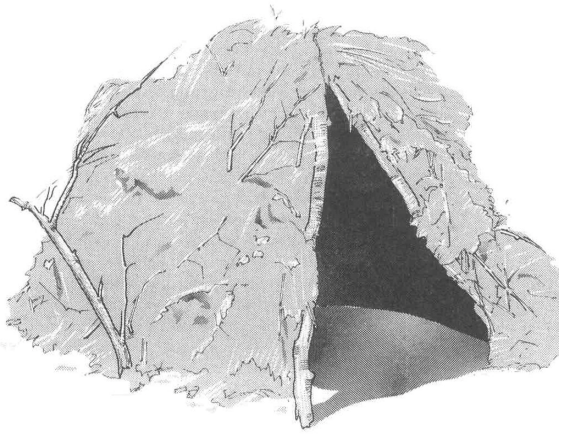
A szervezet vízigényét közvetett úton is pótolhatjuk egy bizonyos fokig. Mivel a növények, azok termései sok vizet tartalmaznak, ezáltal így is juthat a szervezet folyadékhoz. Önmagában azonban ez mindenképpen kevés, ezért a kiegészítés az előzőekben leírt módok valamelyike alapján szükséges. Vannak növények azonban, amelyek önmagukban is elegendő vizet szolgáltatnak egy bizonyos időszakban. Ez az időszak a tavaszi nedvkeringés ideje. Ilyenkor a nyír-, juhar-, szil- és a cserfa megcsapolása révén még tartalékolásra is elegendő folyadékhoz juthatunk. A fa törzsébe éles szerszámmal éket vagy lyukat vágunk, és pl. egy bodzacső segítségével, valamilyen edénybe csurgatjuk. A nyírfa nedve édeskés-fanyarkás. A nyírfát könnyű felismerni fehér kérgéről. A juharfa nedvének elég magas a cukortartalma, régen cukorpótlónak is használták. A szilfa nedve is édeskés ízű üdítő ital, a cserfáé már valamivel csípősebb.

Tehát láthatjuk, hogy a víz szerzésére is számos lehetőség kínálkozik, csak észre kell őket venni, és ki kell őket használnunk. De ha az életünk múlik rajta, akkor jöhet szóba a legextrémebb víznyerési lehetőség - már túl a tisztítás nélküli víziváson-, a saját vizeletünk. Ezt a módszert sem lehet a végtelenségig használni, mivel a vizelet a kiszáradás fokozódásával egyre jobban besűrűsödik, és egyre több méreganyagot tartalmaz.

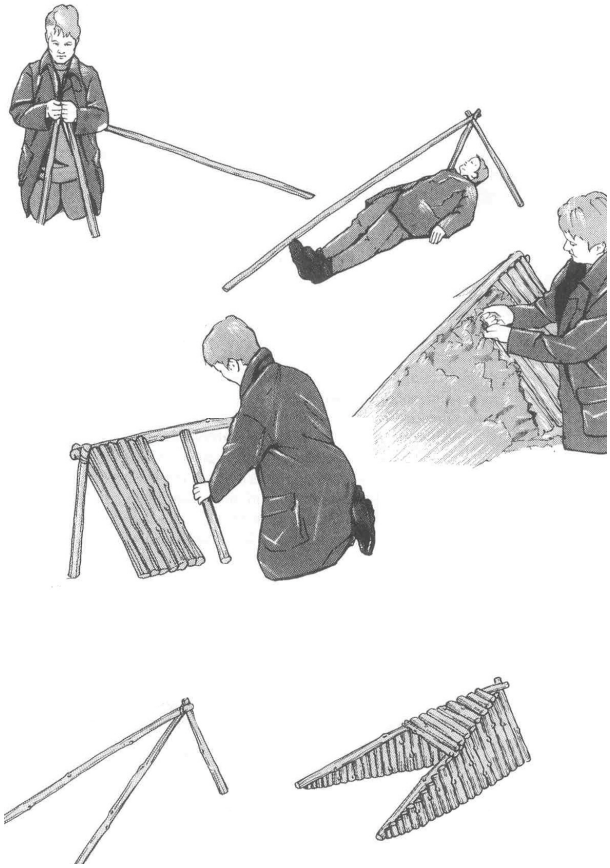
Hajléképítés a természetben

Annak, hogy huzamosabb időt tölthessünk el a természetben, egyik feltétele az, hogy legyen hova húzódnunk az eső, a szél, a hideg és a nap heve elől. Mindenkor fel kell készülnünk az időjárás szeszélyeire, és ugyanakkor meg kell tanulnunk felismerni és kihasználni a természet nyújtotta védekezési lehetőségeket. Szálláshelyünk kiválasztásánál mindenkor a legnagyobb körültekintéssel járjunk el. A kiválasztásnál a legfontosabb szempont a biztonság legyen. A szálláshely kiválasztásának első szempontja, a biztonság megvizsgálása után, a terepet olyan szempontból vizsgáljuk át, hogy mely helyek (adottságaik révén) igénylik a legkevesebb fáradtságot, és a legegyszerűbb eszközöket, amelyekkel a magunk számára fordíthatjuk. Ha egy napot vagy ennél is kevesebbet kívánunk eltölteni egy helyen, akkor nem érdemes komolyabb munkálatokba belefogni. Ilyen esetekben célszerű a természetes, hajlékra alkalmas helyek keresése, hiszen ezek minimális vagy esetleg semmilyen ráfordítással, céljaink kielégítésére megfelelnek. Hajlékunk kiválasztásánál és építésénél tehát a rendelkezésünkre álló idő függvényében járjunk el. Hajléképítésre is számtalan lehetőség áll a rendelkezésünkre. A körültekintés hiánya felesleges munkához és ez által energiapocsékoláshoz vezet. Miután kiválasztottuk a legcélszerűbb helyet, következhet a hajlék elkészítése.

Legegyszerűbb helyzetünk a meleg hónapokban van. Ezekben a hónapokban (késő tavasz, nyár, kora ősz) jó idő esetén, a puszta földön, avaron, füvön fekve is eltölthetjük a pihenésre szánt időt. Azonban ezek a hónapok is nyújthatnak meglepetéseket. Egy tartós esőzés alkalmával 10°C alá is tartósan lehűlhet a levegő, és ez már nem túl kellemes hőmérséklet. Esőzések idején a föld, avar, stb. is átázik, ezért keressünk száraz helyeket a fekvőhelyünk számára. Ilyen helynek kiválóan megfelel a fenyőfák mélyen lehajló ágai alatti hely. Ezek alatt általában száraz marad a talaj, és az esőzés esetén is védve vagyunk. Mesterségesen is fokozhatjuk a védettségét, további fenyőágak odahordásával. Fenyőágakkal oldalról is beboríthatjuk, ezáltal a szél ellen is védelmet nyújt. Ha nem áll rendelkezésünkre fenyőfa, akkor más fák gallyaiból is készíthetünk magunknak ideiglenes fekhelyet, ezáltal a nedves, sáros földön való alvás kellemetlenségeit elkerülhetjük. Óvakodjunk, és lehetőleg kerüljük is el a ruhánk átnedvesedését. Rendkívül kellemetlen a vizes ruha, főleg hűvös időben. Az egészségünk megóvása érdekében célszerű az átázott ruhadarabok szárazra való kicserélése, természetesen, ha rendelkezésünkre áll. Idővel a ruha testünk melegétől vagy esetlegesen a nap melegétől kiszárad. Saját érdekünk azonban megköveteli, hogy minden lehető eszközt felhasználva megakadályozzuk ruházatunk és felszerelésünk átázását.



A természet viszontagságai ellen védelmet nyújt az ágakból, lombokból, nádból, gyékényből, fűből készített kunyhó is.



Faágakból készíthetjük a kunyhó vázát, amit a rendelkezésre álló anyagok valamelyikével vagy vegyesen felhasználva őket beborítjuk, oly módon, hogy a fedőanyaggal a cseréprakáshoz hasonlóan, alulról felfelé haladva fedjük le. Ezzel az esetleges vízelvezetést oldhatjuk meg. Az így elkészült borítást nehezebb ágakkal terheljük le.

A melegebb hónapokkal szemben azonban lényegesen nehezebb a dolgunk télen, vagy a hidegebb hónapokban. Ez a nehézség elsősorban a hőmérsékletből adódik. A hidegben általában fokozódnak és megsokszorozódnak az objektív veszélyek. Az objektív veszélyek közül a legfontosabb és ezáltal a legtöbb problémát a hideg jelenti. A jóval 0 C^o alatti hőmérséklet bizony próbára teszi az embert, főleg ha az széllel párosul. A szélnek rendkívüli hűtő hatása van az emberi szervezetre. (szemléltetésül egy példa: 20 C^o melegben a 40 km/h sebességű szél olyan hatást fejt ki az emberi szervezetre, mint a –3 C^o hőmérsékletű levegő szélcsendben. Ugyanígy az 5 C^o-ú levegő, ha sebessége 40 km/h, akkor –37 C^o-ú faggyal egyezik meg). A példa alapján már könnyebben meglehet érteni, miért fagynak el végtagok, állhat be fagyhalál akkor is, amikor a hőmérséklet még nem csökkent fagypont alá. A fentiek alátámasztják egy régi mondásunkat, miszerint: *„nem baj, ha hideg van, csak a szél ne fújjon”*. A hideg és a szél hatásaitól megfelelő módon védenünk kell magunkat.

E hatások ellen elsősorban ruházatunkkal védekezhetünk. A ruházat, mint elsőrendű szigetelőanyag, meggátolja a szervezet kelleténél több hőmérséklet leadását. A hőmérséklet változásával a szigetelőanyag vastagságának is változni kell, hogy a megfelelő védettséget el tudja látni. A szél hatásaitól a ruházat vastagsága nem igazán véd meg. Legfontosabb, hogy a körülményekhez képest a legkisebb mértékben tegyük ki magunkat hatásainak. Ha sokat megyünk, az nehéz testi munkának is megfelelhet, ezért inkább felesleges ruhadarabunk adódhat. Az érzésünk szerinti felesleges ruhadarabot inkább vegyük le, mint hogy átizzadjuk. Pihenők, valamint rövid megállások alkalmával azonban azonnal vegyük fel. A legkönnyebben ilyenkor fázhatunk meg, ha nem védekezünk ellene kellő módon. Ha fázunk, akkor soha ne röstelljünk további ruhadarabokat felvenni.

Ha túlzottan lehűl a levegő, akkor figyelmet kell fordítani a hideg levegő belégzése ellen is. Mivel a közvetlenül belélegzett levegő könnyen vezethet torokfájáshoz és gyulladáshoz, ami adott körülmények között szintén nagyon kellemetlen lehet. Ezért erre is fordítsunk figyelmet, egy ruhadarab szánk elé kötésével. Ezt menet közben valamint pihenés alkalmával is vegyük igénybe. A ruhadarabokkal való védekezés azonban az esetek többségében kevésnek bizonyul, főleg akkor, amikor már nem végzünk fizikai tevékenységet.

Hidegben elsőrendű segítőtársunk lehet a tűz. Hosszabb-rövidebb pihenők alkalmával szervezetünk jelentős energiát és lelkierőt nyerhet a tűzből. A tüzet gödörben, sziklamélyedésben, stb., tehát olyan helyen gyújtsuk meg. Az égő tűz mellett hosszabb pihenők alkalmával alhatunk is. A tűz mellé már előre készítsünk oda megfelelő minőségű, mennyiségű és méretű tüzelőanyagot, hogy a tűzet. A tűznél való melegedésnek sajnos van egy hátrányos tulajdonsága, miszerint csak a tűz felőli oldalunkat melegíti, a másik tehát az „árnyékos" oldalunkra szinte semmilyen hatással sincs. A hideg évszakokban mindig készítsünk fekvő, illetve ülőhelyet, sose a puszta földön háljunk. Fekvőhelyet a már előbbiekben leírtak szerint ágakból (elsősorban fenyő), valamint egyéb növényi részek (avar, kéreg, elszáradt lágyszárú növények, stb.) felhasználásával készíthetünk.

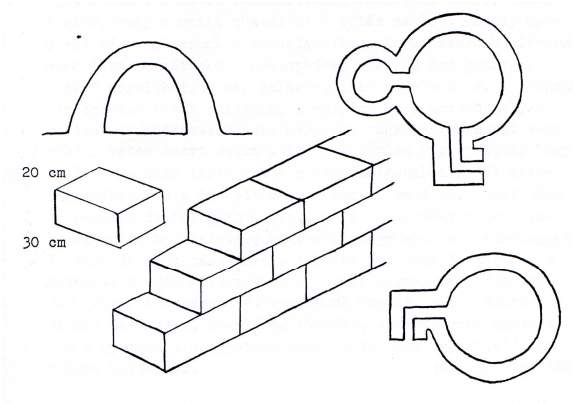
A téli hónapok nagy részében főleg a hegyekben a felszín hóval borított. A havat több módon is felhasználhatjuk céljainkra. A hó, mivel egy fagyott, kristályos anyag, ezért a legtöbb emberben automatikus idegenkedést és félelmet vált ki. Pedig ez alaptalan, hiszen a hó kitűnő szigetelőanyag. A hó alatt lényegesen magasabb a hőmérséklet. Nyilvánvaló, hogy a természetben alvó ember is kiválóan felhasználhatja e természeti elem nagyszerű tulajdonságát.

Hó segítségével az előző módszereket továbbfejleszthetjük. Megfelelő mennyiségű havat hordjunk össze a tűz köré, és készítsünk belőle kb. 1,5 m magasságú falat. Célszerű kör alakban készíteni, de egy helyen hagyjunk egy nyílást a bejáratnak. Az így elkészült fal védelmet nyújt a széltől, és a „hó-katlan" minimális meleg benntartására is alkalmas. Minél kisebb az átmérője, annál jobban igaz rá az előbbi megállapítás. A „hó-katlantól" már csak egy egyszerű szerkezeti és kialakítási ugrás, és már egy tetővel rendelkező építmény állhat a rendelkezésünkre. A katlan falainak további tömörítése és erősítése után helyezzük megfelelő rendszer szerint faágakat, kérget és egyéb erre alkalmas növényi részeket a tetőre. Ezt megfelelő sűrűségű fedés elérése után takarjuk be hóval. Először vékonyan, majd óvatosan tömörítsük le, és újra húzzunk rá egy réteget. A hórétegek rá-vitelekor és a tömörítésnél a tető teherbírását mindenkor tartsuk szem előtt. Fontos, hogy időben álljunk meg a tető terhelésével, mert könnyen kárba veszhet eddigi munkánk. Az ajtónyílást célszerű minél kisebbre hagyni, mondjuk akkorára, hogy kúszva férjünk be alá. Ha közelben víz található, akkor a hó-fal és a tető óvatos locsolásával a kunyhó rövid idő alatt szilárd jég-hó kunyhóvá tehető, ami már biztos fedezéket jelenthet. A kunyhóban kisebb tüzet is gyújthatunk. Ilyen esetben a tető alatt érdemes egy kb. 15 cm átmérőjű nyílást fúrnunk a káros égéstermékek kivezetésére. A kunyhó „padlózatát" fenyőágakkal fedhetjük be. Ebben a kunyhóban fűtés nélkül is fenntartható a 0 fok körüli hőmérséklet attól függetlenül, hogy a kinti hőmérséklet –10, -20 C^o körül is lehet.

Kevesebb ráfordítással is készíthetünk magunknak megfelelő fedezéket, igaz ehhez már megfelelő minőségű és mennyiségű hó szükséges. Hazai körülmények között ez a legritkább esetben áll a rendelkezésünkre. Ennek a hónak olyan tulajdonságoknak kell megfelelnie, hogy megfelelő nagyságú gödröt áshatunk bele. A gödör készítése rendkívül egyszerű. A torlasz mentén lefekszünk a hóra, aztán hintázó mozdulatokkal ide-oda mozogva oldalunkkal előre furakodunk a hóban, amíg teljesen be nem ássuk magunkat. Ezután megváltoztatjuk az irányt, és merőlegesen lefelé haladunk. Így széltől védett térséget kapunk. A testünkkel kitömörített nyílást ásó vagy egyéb eszköz segítségével tovább bővíthetjük.

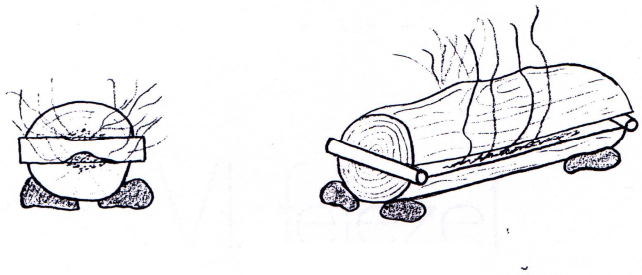
Készíthetünk egyszerű hó-kunyhót, a növényi anyagok felhasználásával készült menedékhelyek, hóval való befedésével. Itt az előzőekben ismertetett módszer szerint járjunk el. Önmagában a növényi takaróanyagok nem nyújthatnak védelmet a hideg ellen, de hóval kiegészítve már szintén elfogadható menedékké válhatnak.

Eljutottunk a számunkra hóból elkészíthető legbonyolultabb menedékhelyhez, az igluhoz. Az iglu nem más, mint az eszkimók félgömb alakú hó-kunyhója. Felépítése egyszerű, köralapon nyugvó boltozata mégis rendkívül szilárd. A boltozatot hó-kockákból rakott gyűrűk alkotják, amelyek átmérője a boltozat teteje felé csökken.



Az iglu boltozatában szellőzonyílást vagunk. Hófúvás és szélvihar idején a szellőzőnyílást befedjük hóbuckával. A fekvőhelyeket tetszés szerint helyezzük el. A tüzet az iglu közepére tegyük, de előtte kőből készítsünk megfelelő „ágyat” a tűz részére. A felszerelésnek is célszerű tároló-helyet vájni a hóba. Csak a legszükségesebb eszközök maradjanak a közvetlen környezetünkben, hiszen a pillanatnyilag felesleges felszerelések magunktól vonhatják el a helyet.

A fűtés sokszor elengedhetetlen lehet, ezért fontos, hogy a nyílt tűzzel való fűtés mellett néhány módszert még hordozzunk a tarsolyunkban. Legegyszerűbb hőforrásunk lehet a sátorban, hó-kunyhóban, stb. az égő gyertya. A fűtést megoldhatjuk még felmelegített kövekkel is. A fekhely elkészítése előtt a lábunk, a csípőnk és a hátunk helyén széles mélyedéseket ásunk, melyekbe vagy száraz mohát, vagy néhány réteg avart rakunk. Ezt megelőzően kipróbáljuk, hogy a kövek jól beilleszthetők-e a kiásott mélyedésekbe, majd tűz alatt, izzó hamuban felmelegítjük őket. A meleg köveket belerakjuk a mélyedésekbe, letakarjuk avarral, vagy száraz moharéteggel, és arra tesszük takarónkat. A kövek 6-8 órán át tartják a meleget. Kiváló hőforrásunk lehet az ún. finn tűz.



Hosszában kettéhasítunk egy kb. 1,5 m hosszú vastag fatörzset, lehetőleg bükkfát, a fenyőfának ugyanis sok a gyantája, és gyorsan elég. A fatörzs egyik felét a földre helyezzük, és kövekkel kiegyensúlyozzuk, hogy szilárdan álljon. Végeire egy-egy száraz, erős fahasábot rakunk, a köztük lévő teret a fatörzs teljes hosszában kb. 15 cm vastagon kitöltjük rőzsével, száraz ágakkal és nyírfakéreggel. A nyírfakérget keverjük a rőzse közé, s ügyeljünk arra, hogy a tűzifaréteget egyenletesen osszuk el. Ezután rárakjuk a fatörzs másik felét, és a rőzsét néhány helyen meggyújtjuk. A rőzse elégése után a fatörzs nagy lángok nélkül, lassan izzik

tovább, nem veszélyezteti a környéket. Ha jól választjuk ki a fát, és gondosan építjük meg a tüzet, 24 órán át is melegíthet. A finn tüzet menedékhelyeken belül helyezhetjük el, de az ajtó elé téve is hasznos lehet, főleg ha a szélirány olyan, hogy a tűz melegét az ajtón keresztül a fedezékbe fújja be.

Elsősegélynyújtás és gyógyítás a természetben

A természetben élő ember gyakran találhatja magát szemben veszélyekkel, veszélyes helyzetekkel. Ezek a legváratlanabb pillanatokban jelentkezhetnek. A veszélyek nagy része bizonyos mértékben saját tevékenységünktől függnek. Ebből következik, hogy sok esetben előrelátással és felkészültséggel ezek elkerülhetők, vagy hatásuk veszélyességi foka jelentős mértékben csökkenthető.

A legegyszerűbb tevékenységek közben is vigyáznunk kell testi épségünkre, mert a legkisebb sérülés is, sok kellemetlenséget okozhat.

A túlélésünk során helyváltoztatásra kényszerülünk, ennek a távolsága pedig akár 50-60 km is lehet. Vizsgálatokkal igazolták, hogy a hosszan tartó gyaloglás 250-500 %-kal növeli a sejteken belüli alapanyagcserét. Ezt a hatást elsősorban a mozgás intenzitásától és a környezettől függ, amelyben a mozgás történik, de hatását más tényezők is befolyásolják, pl. a hátizsák és a felszerelés súlya, a járás sebessége, hegy- és völgymenetnél a lejtő hajlásszöge, a felszín minősége, a szél ereje és iránya, a cipő és az öltözet. Röviden a szervezetnek lényegesen nagyobb kalóriaszükséglete lesz. Ezzel számolnunk kell. Csak a szervezet kalóriaszükségletének állandó kielégítése esetén terhelhetjük a szervezetet hosszabb távon. A fokozott energiaszükséglet pótlására legalkalmasabbak a szén-hidrát tartalmú élelmiszerek (cukor, csokoládé, stb.), mert ezeknek kisebb mennyisége is jelentős kalóriamennyiséget tartalmaz. Ezeknek a tápanyagoknak a másik előnye, hogy gyorsan történik az emésztésük, így rövid idő alatt már hasznosítani tudja a szervezet.

A menet sérülésmentes végrehajtásában nagy szerepe van a ruházatunk és felszerelésünk állapotának, illetve rögzítettségének is. A legapróbb dolognak, így pl. a zokninak is nagy szerepe lehet. A helytelen megválasztása vagy viselése menet közben sok bosszúságot és kellemetlenséget okozhat (hólyagok és horzsolások létrehozásával). Ügyeljünk arra, hogy megfelelő nagyságú legyen, és soha ne vegyünk fel lyukasat. A felhúzásakor hagyjuk, hogy a vége 1-2 cm-rel túlnyúljon a lábujjainkon, és csak a cipő felhúzásakor simuljon a lábunkra. Arra is ügyeljünk, hogy a sarkunkon ne keletkezzenek gyűrődések, nehogy a lábunk felhólyagosodjon. A vizes, átizzadt zoknit, ha lehetséges, mindig szárítsuk meg, legjobb hely a nyakunk. A lábbelinknek is rendkívül nagy szerepe van. Fontos, hogy ne legyen nagy, tehát lábunk ne csúszkáljon benne, valamint kicsi se legyen, mert lábujjainkban elszorítja a vérkeringést. Lábunk kényelmesen helyezkedjen el a cipőnkben, tehát méretileg és minőségileg is kifogástalan legyen.

A fedetlenül lévő testrészeink (elsősorban arcunk) fokozott mértékben vannak kitéve a természet hatásainak. Ez télen és nyáron is egyaránt igaz. A bőrnek van természetes védekezése, amit zsíros krém, olaj, vagy faggyú használatával fokozhatunk. Egész napos gyaloglás után, ha tehetjük, vessük le a cipőnket, és húzzunk száraz zoknit, kezünkkel pedig masszírozzuk át lábunkat. Nagyon jó hatást érhetünk el, ha ilyenkor kb. 20 percig úgy pihenünk, hogy lábunkat a derekunknál magasabbra helyezzük.

Hátizsákunknak és más felszerelésünknek is nagy szerepe van a gyaloglások alkalmával. A hátizsák hevederének mindig a legnagyobb felületen kell érintkeznie testünkkel, tehát ne legyenek megcsavarodva. A hátizsák becsomagolása is ügyességet,

tapasztalatot igényel. Alapvető szabály, hogy a hátizsák súlypontját, a lehető legmélyebbre kell helyeznünk, tehát alulra kell a nehezebb felszereléseket tennünk. A holminkat úgy kell becsomagolnunk, hogy mindig kéznél legyen az, amire szükségünk van, és a hátizsák súlypontja ne változzon. Legalulra rakjuk azokat a holmikat, amelyekre a nap folyamán nem lesz szükségünk. A hátizsák súlypontja mindig úgy helyezkedjen el, hogy hordozója megtarthassa az egyensúlyát, a zsák ne húzza se hátra, se előre, se oldalra. Ezért szenteljünk nagy figyelmet a helyes becsomagolásra. Ügyeljünk a hevederek hosszának megfelelő beállítására, mert ha túl hosszúak, akkor a hátizsák gátolja szabad mozgásunkat, ha viszont túl rövidek, akkor a vállunkba vágódnak és emelik a súlypontot. A hevederek helyes hosszúsága és a jól becsomagolt hátizsák még jelentős súly esetében is könnyű járást biztosít. Ha a terhet helytelenül visszük, a testünkkel végzett kényszerű csavaró mozdulatok fölösleges energiaveszteséget okoznak. Ezért fontos a hátizsák helyes becsatolása és kiegyensúlyozása. A terhet akkor visszük helyesen, ha súlypontja az emberi test súlypontjával azonos függőleges vonalon fekszik.

Ha betartjuk az eddig felsorolt tanácsokat, akkor is nagyon könnyen kerülhetünk egy fiziológiai állapotba, amit úgy hívnak, hogy kimerültség. Ennek egyrészt fizikai állóképességünk fogyatékossága, másrészt pedig az ember terhelhetőségének határa az oka. Gyaloglás közben gyakran előfordul, hogy a szokatlan megterhelés, a fokozott izommunka következtében kimerülnek a szervezet energia- és oxigénforrásai. A megnövekedett tejsav- és szőlősav-szintre az izomláz figyelmeztet. A testi kimerültséget rendszerint a központi idegrendszer kimerültsége kíséri, amelynek hatására az ember bátorsága, ítélőképessége is erősen csökken. Emiatt figyelmünket ez sem kerülheti el.

A kimerültséget pihenéssel előzhetjük meg, amely lehet teljes vagy aktív. Teljes pihenéskor kényelembe helyezzük magunkat, és nem végzünk semmilyen izommunkát, aktív pihenéskor viszont az abbahagyott tevékenység helyett (amelyben elfáradtunk) olyan tevékenységet folytatunk, amely testünk más izomcsoportjait foglalkoztatja. Sohasem szabad elhanyagolnunk a fáradtság első jeleit, és ésszerűen beiktatott rövid pihenőkkel meg kell előznünk szervezetünk teljes kimerülését. A túlzott energiaelhasználódásból adódó kimerültséget táplálkozással szüntethetjük meg. Szőlőcukor alkalmazásával gyors eredményt érhetünk el, hiszen annyit tudnunk kell, hogy a szervezetbe jutott szén-hidrátok szőlőcukorrá bomlanak le, mielőtt a szervezet felhasználná őket. Ha tiszta szőlőcukrot juttatunk a szervezetbe, az szinte azonnal felszívódik, így rövid időn belül újabb energiaforrással rendelkezik a szervezet.

A fizikai kimerültséget csak pihenéssel tudjuk megszüntetni. A magas hegységekben az ún. hegyi-betegség hatásaival is számolnunk kell. Ez az oxigénhiány és a nyomásváltozás miatt lép fel. A fokozatos alkalmazkodás és az alacsony légnyomáson való huzamos tartózkodás fokozza a magasságtűrést. Az átlagember alkalmazkodóképességének szélső határa 6000 m-en van. 6000 méterig a szervezet az O_2 hiányt légzés szaporítása és mélyítése révén képes fedezni. E felett azonban már az O_2 hiánnyal szemben legérzékenyebb szerv, az idegrendszer működése szenved kárt, így a gondolkodás, figyelem, elhatározás és a kezdeményezés. Alkoholos részegségre hasonló állapot alakul ki, amit azt hiszem nem szükséges érzékeltetni, miért veszélyes.

Kellemetlenségeket okozhatnak a különféle élősködők is. Elsősorban a kullancsra és a szúnyogra gondolok. A kullancs az agyvelőgyulladás és a Lyme-kór terjesztője. Leginkább a lombos vagy elegyes erdőkben, ill. a folyókat és lápokat körülvevő alföldeken fordul elő. Az 1000 méternél magasabban fekvő erdőkben már nem él. Leggyakrabban tavasszal, áprilistól májusig találkozhatunk vele, meg nyár végén, augusztusban és szeptemberben. Legkedvesebb tartózkodási helye a sűrű bozót és magas fű. A bőrünkbe furakodott kullancs eltávolítására számos módszer van. Ha van egy egyszerű csipesz segítségével, ha nincs, körömmel

megfogva távolíthatjuk el. Ha netán beszakadna a feje, azt a szervezetünk, mint egy szálkát idővel kivet magából. Nem szabad bekenni semmivel sem, mert ha nem kap levegőt (potrohon keresztül lélegzik) visszaöklendezi a már kiszívott vér egy részét, mellyel a kórokozót a szervezetünkbe jutatja. A szúnyogok is igen kellemetlen hatást fejthetnek ki. Leginkább vízhez közeli területeken fordul elő, sokszor tömeges mennyiségben. Magasabb hegyekben a kullancshoz hasonlóan ritkán vagy egyáltalán nem fordul elő. A védekezés ellene az adott körülmények között nem mutat széles skálát. A legcélszerűbb talán a vízben áztatott dohány levével bedörzsölni a fedetlenül hagyott bőrfelületeket.

A magas hegységekben a téli időszak jelentős objektív veszélyforrása a lavina. Hazánk területén nem fenyeget e veszély, de azért röviden megismerkedhetünk vele.

A lavina a magas hegységek 25°-nál meredekebb lejtőin rendszerint hírtelen felmelegedéskor bekövetkező, nagy tömegű hó vagy jégomlás. A laikus a lavinát úgy képzeli el, hogy valaki egy lejtőn legurít egy hógolyót, ez egyre nagyobb és nagyobb lesz, s végül mint hatalmas hógolyó gördül a hegyi falura. Ez az elképzelés teljesen téves, mert a lavina sohasem gördül, hanem csúszik.

Legbiztosabban nem keletkezik lavina a következő helyzeteken:

- 25 fokosnál enyhébb lejtésű oldalakon, a hóréteg ilyen helyeken helyben olvad el
- 45 fokosnál meredekebb lejtőkön a hó nem marad meg vastag rétegben, rendszerint még a havazás alatt folyamatosan lecsúszik az oldalon
- erdővel borított lejtőkön a fák törzsei rögzítik a hótakarót.

Ezeken a helyeken nagy biztonsággal mozoghatunk, lavinától nem kell tartanunk. ***Bizonyos helyeken azonban nagyon gyakori jelenség. Ezek a helyek a következők:***

- a 25-30 fokos sima, füves, kőgörgeteges lejtőkön
- az olyan meredek oldalakon, ahol számos párkány lehetővé teszi nagy mennyiségű hó felgyülemlését
- szélárnyékos függőleges falak alatt
- szűk, meredek, gyepes oldalú szakadékvölgyekben és vályúkban.

Igen jelentős veszélyforrás tehát a fagyás is. A leggyakrabban ez fedetlen végtagjainkat fenyegeti. Orvosilag: „Lehűlés akkor fenyegeti az embert, ha hőtermelését nem tudja a szükségletnek megfelelően fokozni, tehát ha hidegben megfelelő ruházat és táplálék nélkül hosszabb ideig mozdulatlan marad. Ha a test 1-1 foknyival lehűl, az embert izomrezgés (reszketés) fogja el. A reszketés fokozza a hőtermelést, nő az oxigénfogyasztás, pulzus, légvétel szaporább lesz. Ez az állapot különböző ideig tarthat, majd a test hőszabályozása kimerül. Ez után a test hőmérséklete folyamatosan csökken, a remegés megszűnik, nagy fáradtság, bágyadtság, álmosság jelentkezik, az ember ásítozik, érzékcsalódásai támadnak. A további lehűlés eszméletlenséggel társul (tetszhalál állapota).”

Minél nagyobb a test hő-vesztesége, annál hamarabb észleljük a felsorolt tüneteket. A legnagyobb hiba, amit ilyen helyzetben elkövethetünk, az alkoholfogyasztás. Az alkohol a lehűlés kezdetén fellépő remegést, reszketést átmenetileg megszünteti hajszálértágító hatásával. Mivel meggyorsítja a bőrben a vérkeringést, nagymértékben növeli a test hő-veszteségét. A kihűlt, „megfagyott” ember gyógyításának lényege az azonnali gyors és egyenletes felmelegítés.

A tél, a hideg újabb veszélyforrása lehet az égési sérülés. A súlyossága függ annak kiterjedésétől, és a beteg életkorától. Az égéseket mélység alapján osztályozzuk:

- Elsőfokú égésnél csak bőrpír és mérsékelt fájdalom jelentkezik
- Másodfokú égésnél hólyagképződés észlelhető és heves fájdalom

- Harmadfokú égésnél nagy összefüggő hólyagok keletkeznek, melyek rendszerint megnyílnak és alapjuk szürkésfehér
- Negyedfokú égésnél durva pusztulás, elszenesedés jön létre.

Az égés következményei nagymértékben függenek a beteg korától, valamint az égési sérülés elhelyezkedésétől (a fej, a légutak égése súlyosabb).

Tilos az égési sebre bármilyen anyagot (kenőcs, olaj, zsír, tojásfehérje) tenni. Közvetlenül a hőhatás után, ha az égés a testfelület 2-3%-ánál kisebb, hasznos, ha az égett felületet tiszta hideg vízzel hűtjük. A hűtést 10-20 percig kell folytatni, ez átmenetileg csillapítja a fájdalmat, és csökkenti a mélyebb szövetek károsodását.

A természetben élő figyelmetlen ember, könnyen kaphat növényi eredetű mérgezéseket. Legnagyobb veszélyt a gombamérgezés jelenti. Gyakran hallhatunk a gombák okozta mérgezésekről.

A természetben járó emberre hívogatólag hat a gomba, mint táplálékforrás. Természetesen ez így helyes, de csak olyan gombát használjunk fel táplálkozásra, amelyről biztosan tudjuk, hogy nem mérgező. A tragédiák egyik oka abban rejlik, hogy sok ember meggondolatlan módon szedi össze az általa ismert vagy ismeretlen fajokat. Az emberek helytelen babonák alapján is szednek gombákat, és ez is gyakran mérgezésekhez vezet. Ha valaki kicsit jártas a gombák birodalmában, annak jelentős és biztonságos táplálékforrást jelenthet a természet e szolgáltatása. Az intő szavak ellenére azonban számolni kell gombamérgezésekkel, hiszen könnyelmű emberek könnyen kerülhetnek ebbe a helyzetbe.

A gombák sokszor igen erős méreganyagot tartalmaznak, pl. egy-egy gyilkos galócában 1-2 milligramm amanitin van. Halálos adagja emberre kb. negyed milligramm. Azt hiszem ez elgondolkodtató és visszariasztó adat. A gombák révén a mérgező anyagok igen széles skáláját juttathatjuk a szervezetbe. Ezeknek a hatása igen különböző.

A lappangási idő 15 perc és 2 nap között változik. Az utána fellépő tünetek is változóak. A szerencsés eset az, ha nem sokkal a táplálék elfogyasztása után az hányás útján kikerül a szervezetből, és ezzel a további felszívódás elkerülhető. Sajnos a galócák esetében ez nem így történik, hiszen 8-40 óra lappangási idő alatt nagy része felszívódik. A gyilkos galóca pont e tulajdonsága miatt okoz legtöbbször halált. Ha magunkon gombamérgezés tüneteit fedezzük fel, akkor lehetőségeink sajnos elég korlátozottak. A tünetek igen széles képet mutathatnak, lehet: hasmenés, kábultság, bőrkiütés, verejtékezés, látászavarok, stb. Rosszullét esetén, ha a tünetek arra utalnak, hogy gombamérgezés történt, akkor a legfontosabb feladatunk a gyomorban lévő további mérgező anyagok felszívódásának megakadályozása, tehát az alapos hánytatás. Ezután pihenjünk, ne erőltessük meg magunkat, feküdjünk le kényelmes helyzetbe, takarjuk be magunkat. Gyomorfájdalmak vagy bélgörcs esetén tegyünk a hasra meleget. Ezután várjunk és bízzunk a szerencsénkben, hogy a mérgezést okozó gomba nem gyilkos galóca volt, mert akkor az eddigi tevékenységünk felesleges, sőt, bizonyos mértékig káros volt. Megfelelő beavatkozás hiányában a beteg életét csak a szerencse mentheti meg. Ebben az esetben kórházi szakellátással is csak kis hatásfokban érhető el eredmény. Mindezek azonban megfelelő körültekintéssel elkerülhetők. Alapvető szabály legyen az, hogy csak olyan gombát fogyasszunk, amiben 100%-ig biztosak vagyunk, hogy ehető. Ha a legkisebb bizonytalanság is felmerül a gomba meghatározása közben, akkor inkább dobjuk el, hiszen a természet ezenkívül még széles táplálékforrást kínál, csak keresnünk kell.

Objektív veszélyként mindenképpen számolnunk kell a kígyómarásokkal is. Hazánk területén csak két mérgező kígyófaj él, a keresztes és a parlagi vipera. Félénk természetük és nem túl nagy számuk miatt a kígyómarás valószínűsége nem ér el túl nagy valószínűséget.

Minden elővigyázatosság ellenére is megtörténhet, hogy megmar bennünket valamilyen kígyó. Nem érdektelen tehát néhány szót szólni a marással kapcsolatos teendőkről. Mindenekelőtt legkényelmesebb, hogy felismerjük a vipera vagy más mérgező kígyó marását. Ez főleg olyankor fontos, amikor nem láttuk a sebet okozó állatot (pl. valamilyen üregbe nyúltunk be), vagy nem ismerjük a kígyókat, s minden kígyóban haláltokozó viperát képzelünk. Sajnos elég általános a kígyóktól való irtózás és félelem, még ha az illető példány a siklók valamely fajába is tartozik. Kígyóink harapásuk, illetve marásuk alapján is felismerhetőek, anélkül, hogy az állatot látnánk vagy ismernénk.

Míg siklóink harapási nyoma mindkét oldalon pontokból álló majdnem szabályos félkörív, amely eléggé vérzik, addig a viperamarás esetében csak két egymástól kissé távolálló (6-10 mm) tűszúrásnyi pontot, (gyakran csak egyet) láthatunk, amely alig vérzik, s a kibuggyant vér is gyorsan alvad. Ha már meggyőződtünk, hogy valóban viperamarás történt, akkor azonnal elsősegély-nyújtásban kell részesíteni a megmart egyént. A marás kimenetele több tényezőtől függ: az állat nagyságától, az időjárástól (nagy melegben veszélyesebb), a megmart testrész helyétől, a szervezet ellenállásától, s nem utolsósorban a védekezési eljárás gyorsaságától. Ezért a segélynyújtással késlelkedni nem szabad. Ha a marás a végtagon történt, úgy a végtagot a marás fölött, a szív felé eső részén lekötjük (de nem túl szorosan!). A marás helyeit késsel, pengével felvágjuk, jól kivéreztetjük, kinyomkodjuk (kiszívni tilos!) és fertőtlenítjük, esetleg kiégetjük.

Miután a marás helyét jól kivéreztetjük, és fertőtlenítettük, ismét a gombamérgezéshez hasonlóan a várakozásra hagyatkozunk. Normál körülmények között a betegnek minél előbb meg kellene kapnia az ellenszérumot. Nekünk is a teendőnk helyes iránya az lenne, de a körülmények mást diktálhatnak. Esélyünket brutalitással fokozhatjuk, ami a marás helyének ellátásában nyilvánul meg, így gondolhatunk akár a harapott terület kivágására is. Ezután várakozzunk, és bízzunk a szerencsében, de eközben ne feledkezzünk meg arról, hogy a kötést időnként (kb. 20 percenként) kis időre meglazítsuk. Ezáltal elkerülhető, hogy az elkötött végtag a tartós elszorítás miatt esetleg elhaljon.

A sebet továbbra is egy ideig véreztessük, majd néhány óra múltán levehetjük a kötést is. Az eredmény hamarosan eldől. Nem kell félelembe esnünk. A legritkább esetben fordulhat csak elő. Itt is alapvető szabály, hogy legyünk körültekintők és józanok. Nem kell félnünk a kígyóktól, de az ellenkező végletbe sem szabad esnünk. Ha utunkat sütkérező kígyó keresztezi, akkor hagyjuk, amíg elkúszik, hiszen a többi állathoz hasonlóan fél tőlünk. Jegyezzük meg, a kígyó sohasem támad ránk, hanem védekezik!

Kerüljük el az olyan helyzeteket, hogy védekeznie kellene. Ha táplálékszerzés közben zsákmányul akarjuk ejteni, akkor csak a már ismertetett eszközökkel tegyük azt.

Tevékenységünk közben sokszor adódhat kisebb betegségek, amik jelentéktelen voltuk mellett sokszor kellemetlen helyzetek elé állíthatnak bennünket. Ezekre az apróbb bajokra háztartásunkban megvannak a megfelelő gyógyszerek.

Ezek azonban (gondolom érthető módon) az adott helyzetben nem állnak rendelkezésre, pedig nagy szükség lenne rájuk. A természet azonban erről is gondoskodhat, csak tudnunk kell kihasználni a „természet patikáját”. A növények nagy része tartalmaz valamilyen gyógyító anyagot. Erre mi sem nagyobb bizonyíték, mint hogy a gyógyszeriparban sok gyógyszer alapanyaga valamilyen gyógynövény. Tehát ha a szükség úgy kívánja, akkor ezeket a növényeket betegségeink kezelésére is felhasználhatjuk.

Természetesen az összes gyógynövény ismertetése egy nagyobb terjedelmű könyvet venne igénybe. Ezért igyekeztem a sok közül néhányat kiemelni, amiknek alkalmazása valószínűbb. Úgy választottam ki őket, hogy gyógyhatásuk a gyakrabban előforduló betegségek megszűntetésére szolgáljon. Ezek után ismerkedjünk meg velük:

Acsalapu: levele, valamint gyökérzete köhögéscsillapító hatású. Teáját légzőszervi megbetegedések ellen, főleg torokgyulladás ellen használhatjuk. Ezenkívül fejfájást, migrént megszüntető szer.

Orvosi tüdőfű: Leveleiből készített tea a leghatásosabb szer a légzőszervi megbetegedések ellen.

Orvosi somkóró: A leveleiből készített tea gyomor-, bél- és légzőszervi megbetegedések ellen használható.

Erdei mályva: leveléből főzött tea köhögéscsillapító, torokgyulladás elleni öblögető-szer.

Orvosi ziliz: leveléből főzött tea légcső és az emésztőszervek hurutos megbetegedésénél alkalmazható. Köhögéscsillapító.

Lándzsás útifű és nagy útifű: mindkét faj baktériumölő, sebgyógyító hatású. Teája köhögéscsillapító, friss leveleivel nehezen gyógyuló sebek kezelhetők.

Borzas repkény: teája epe-, vese-, gyomor- és légzőszervi megbetegedések ellen használhatók.

Pongyola pitypang: gyökeréből és leveléből készített tea étvágygerjesztő, emésztést serkentő, epeműködést serkentő, vértisztító, erősítő szer. Őszi gyűjtésű gyökeréből kávépótlószer is készíthető.

Méhfű (citromfű): leveléből készített tea, üdítő hatású, ami ezenkívül még emésztési- és légzőszervi bántalmak gyógyítására is alkalmas. Nátha ellen elsőrendű szer.

Orbáncfű: leveléből készített tea gyomor- és bélfekély, magas vérnyomás, emésztési zavarok, belső és külső vérzések ellen használható. Forrázatával külsőleg bőrbántalmak és nehezen gyógyuló sebeket lehet kezelni. Öblögetőként torokgyulladás és fogínysorvadás ellen is használható.

Macskagyökér: gyökeréből készített tea idegcsillapító, nyugtató, valamint enyhe altató hatású.

Molyhos ökörfarkkóró: leveléből készített tea vértisztító hatású, sebek kezelésére alkalmas.

Közönséges cickafark: leveléből főzött tea étvágygerjesztő, emésztést serkentő, görcsoldó, légzőszervi bántalmakat gyógyító. Főzete külsőleg fogíny-, szem- és általában gyulladásokra öblögető és borogató-szer.

Vérfű: teája hasmenés, gyomor- és bélvérzés ellen fogyasztható.

Kamilla: virágából forrázás útján készített tea, nyugtató, görcsoldó, szélhajtó, gyomorerősítő, emésztést serkentő, fertőtlenítő, gyomor- és bélbajokat megszüntető hatású.

Külsőleg szemborogató, toroköblítő, foghúserősítő. Teája italként is ízletes, jó közérzetet nyújt.

Csalán: a csalánlevélből készített tea gyomor- és bélhurut, bőrkiütések ellen, valamint vértisztítóként, általános erősítőként, gyomor- és bélvérzés, köhögéscsillapításra használható.

Farkasalma: forrázata külsőleg nehezen gyógyuló sebek, gyulladások borogatására használható. Belsőleg használni veszélyes!

Kék katángkóró: teája étvágygerjesztő, emésztést serkentő.

Fűzfa: leveléből vagy a kérgéből főzött teát láz- és reumás fájdalmak csillapítására használhatjuk.

Réti füzény: teája bélhurut, vérhas ellen, külsőleg vérzések kezelésére használhatjuk.

Vadrózsa: rendkívül sok C-vitamint tartalmaz. A citrométól tízszer nagyobb a C-vitamin tartalma. 15 g csipkebogyó tartalmazza az ember egy napi C-vitamin-szükségletét. Szervezetünknek nélkülözhetetlen, mert hiánya legyengülést, betegségekkel szembeni fogékonyságot, és skorbutot okoz. Járványok idején, különösen influenza ellen a szervezet ellenálló-képességét C-vitamin fogyasztásával eredményesen fokozhatjuk.