

 Bear
Grylls

HAYATTA KALMA BECERİLERİ EL KİTABI

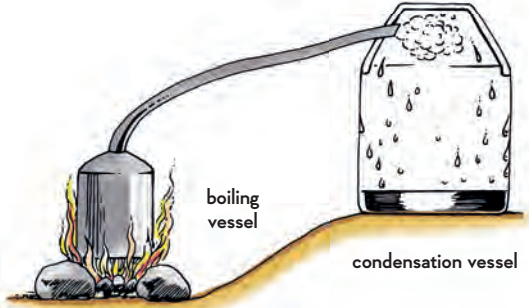
TEHLİKELER VE ACİL DURUMLAR

VAHŞİ DOĞADA HAYATTA KALMAK İÇİN
İPUÇLARI VE PÜF NOKTALAR

GENÇ
T
TİMAS

SU ARITMA

Vahşi doğadayken, su her ne kadar saf ve temiz görünse de öyle olmayabilir. Neyse ki doğru ekipman ve bilgiye sahip olduğunuz zaman temiz ve içilebilir su elde etmeniz daha kolay olur.



Kaynatma

Bu yöntem hastalığa neden olan çoğu organizma türünü öldürecektir. Suyu en az bir dakika kaynatın sonra soğumaya bırakın.



Kimyasallar

Su arıtmak için iyot, potasyum permanganat ve klor kullanılabilir. İşe yaramarları zaman alır ve suyun tadı biraz garip gelebilir.

Damıtma

Bu sistem suyu basitçe kaynatmaktan daha zordur fakat tortuyla ağırlaşmış kaynaklardan gelen suyu içilebilir yapar. Deniz suyunu veya idrarı damıtmak için de kullanılabilir.

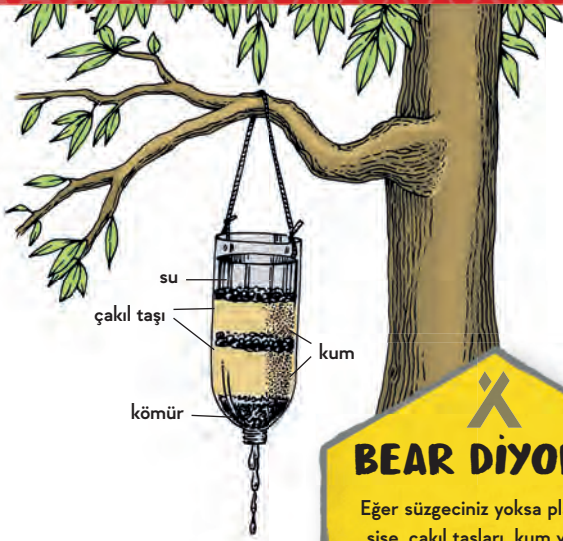


Güneş enerjisi

Şüpheli suyu şeffaf plastik bir şişeye doldurun ve en az altı saat (çok bulutlu hava koşulları için iki gün) boyunca doğrudan güneş ışığına maruz bırakın.

Süzme

Kapsamlı su süzme, hastalığa neden olan partikülleri ve birçok mikroorganizmayı uzaklaştırır yine de suyu içmeden önce kaynatmak iyi bir fikir olacaktır.



BEAR DİYOR KI

Eğer süzgeciniz yoksa plastik bir şişe, çakıl taşları, kum ve odun kömürü kullanarak kendinize bir tane yapabilirsiniz. Odun kömürü suyun içindeki ufak tortuları süzmekte yardımcı olur.



virüs ve bakteri süzgeci
parazit süzgeci
karbon süzgeci

Filtre şişe

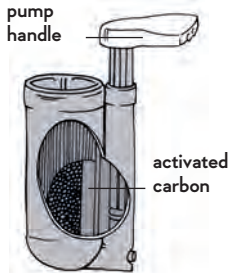
Bu filtre şişe, her 160 doludan veya 820 litre su süzdükten sonra değiştirilmesi gereken bir kartuşla çalışmaktadır. Su akışı sağlamak için hafifçe sıkın.



UV ışın yayıcı

Filtre pompası

Doğa yürüyüşü yapanların kullanabileceği birçok filtre pompası sistemi mevcuttur. Pompaya her basışta suyu çekerek filtreden geçirir ve arındırır.



Ultraviyole

Bu pille çalışan alet UV ışınlarını kullanarak 975ml (33oz) suyu 90 saniyede sterilize eder. Sterilizasyon işleminin iyi çalışması için su berrak olmak zorundadır.

BİTKİLERDEN YİYECEK ELDE ETME

Diyelim ki vahşi yaşamda sıkışıp kaldınız ve çok miktarda güvenli içme suyunuz var. Sıradaki önceliğiniz muhtemelen yiyecek ve barınak olacaktır. Bitkiler, hangisini yemenin güvenli olduğunu biliyorsanız yüksek miktarda besin kaynağı olabilirler.

Yenilebilirlik testi

1 Bitki örneğini ez ve kokla. Eğer yoğun, asidik veya badem kokusu hissedersen yemekten vazgeç.

2 Ezdikten sonra bilek içine sür. 15 dakika bekle. Cildinde herhangi bir tahriş oluşursa bitkiden kurtul.

3 Az miktarda dudaklarına değdir. Herhangi bir tahrişe sebep olursa vazgeç.

4 Dilinin üstüne az miktarda koy. Kötü bir tat alırsan veya dilinde tahrişe yol açarsa bitkiyi tükür.

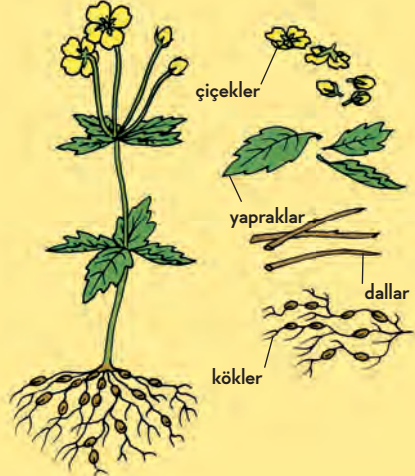
5 Ufak bir miktarı birkaç dakika boyunca çiğne ama yutma. Eğer herhangi bir tahriş oluşursa tükür.

6 Eğer bitki bütün bu testlerden geçerse az miktarda yiyebilirsiniz ama olumsuz bir tepki verip vermediğini anlamak için yedikten sonra birkaç saat beklemelisiniz.



Ayırma

Bitkiyi temel bileşenlerine ayırıp, her bir parçasını ayrı test edin.



Sakınılması gereken bitkiler

Bazı bitkilerden tamamen uzak durulması gerekir. Bu işaretlere göz atın ve onlara bulaşmayın.

şemsiye şeklinde çiçek demetleri



özsuyu sütlü bitkiler



tohum keseli bitkiler



mantar ve şapkallılar (güvenli türlerden biri olduğundan kesinlikle emin olmalısınız)



parlak yapraklı bitkiler

Hangi bitkiler yenilebilir?

Primatlar ve kuşlar tarafından yenen birçok yiyecek bizim için de güvenlidir. Fakat bu bizim için bir garanti değildir. Yenilebilirlik testini muhakkak uygulayın. Birçok böğürtlen türü yemek için güvenli olmasına rağmen siyah böğürtlen gibi yenilebilir olduğundan emin olduğunuz meyveleri yiyin sadece.

