

מדריך הפרטיזן לאפוקליפסה (כן, כמו מדריך הטרמפיסט לגלקסיה, רק אמיתי)

פרק א'

הספר הזה הוא קודם כל מדריך הישרדות ברמה הכי טכנית שיש. לאלו ממכם שמצפים ממני לסיפורים משוגעים ומטרופים לחלוטין, אל דאגה! נגיע לשם בשלב מתקדם יותר אבל נתחיל מהכי כאן, הכי פשוט וטכני. אז אמר זאב ז'בוטינסקי בנימה חלוצית מתריסה כי לכל אדם באשר הוא אדם יש את הזכות לחמשת הממים: מעון, מזון, מלבוש, מרפא, מורה.

כוונתו של זאב ידידינו היתה פוליטית משהו וכשהוא התכוון לחמשת הממים אין כוונתו למדריך הישרדות פרופר כלל וכלל, זאב התכוון לרווחה כלכלית. כשהוא מתכוון שכל אדם זכאי למעון הוא מתכוון לבית, מזון זה היכולת לאכול ולהאכיל את משפחתו, מלבוש - בגדים, מרפא זה רפואה נגישה ויעילה ציבורית ומסובסדת, ומורה - הזכות לחינוך טוב ואיכותי בסביבה מעודדת ביקורת וחשיבה עצמאית.

אנחנו, בהשראת חמשת הממים של ז'בוטינסקי (וגרסאות מודרניות שלה כמו חמשת הממים של מרשק ובוודאי ישנן עוד שאינני מכיר) ננתח את חמשת הממים כמדריך הישרדותי פשוט וקל להבנה, ואולי נוסיף עוד כמה ממים חשובים מאוד...

תוכלו גם אתם בסוף החוברת להוסיף לכם עוד ממים לרשימת הקטגוריות ולמלא שם מוצרים בהתאם למה שישל אינ לכם.

אנלוגי

בתור כמעט הנדסאי סאונד שהועף מכל המדרגות בגלל היותו חצוף ממדרגה ראשונה ומתנגד חיסונים מובהק שסירב להשתתף אפילו בבדיקות, כן כן, העיפו אותי, רשמית לפחות, כי סירבתי להיבדק. הסיבה השנייה היתה שלמרות ציוני הטובים יחסית (לא הכל מזהיר אבל ממש מעט לפני שהועפתי הייתי עם ממוצע של מעל 80, מה שממש לא רחוק מהגדרת תלמיד מצטיין - ממוצע של 85 ומעלה) הייתי מעצבן במיוחד וחצוף באופן חריג, נחשו מה זה ללמד שטוחיסט על שטויות בסגנון של אבולוציה, כדור וכו' ובכל זאת - למדתי הרבה מאוד דברים טכניים נכונים למדיי בלימודי באקדמיה, החל ממתמטיקה בסיסית שטוב מאוד ששופשפתי בה, ועד לסאונד ברמה הפיזיקלית, מה זה תדרים? מה זה הרץ? וכו'. לא אלאה אתכם בקשקושי איזה תותח אני כי תכלס? הייתי תלמיד טוב אבל לא הכי טוב בכיתה ובטח לא איש הסאונד או הפיזיקה הכי מבין בארץ מבחינת איך שמדע המיינסטרים עובד, ולמרות זאת אשתמש בידע שצברתי ואני יכול להבין ולהסביר אותו, כדי לעזור לנו לשרוד ואף לשגשג בתנאי שטח.

הדבר הראשון במעלה כדי לשרוד ולשגשג בתנאי חירום הוא ידע, כן כן, לא כלים ולא כוח או זריזות אלא ידע. כמובן שאחר כך בא כוח פיזי ובריאות נפשית ופיזית אבל ידע בא לפני הכל. מה זה אומר? לנתח את המצב הנוכחי שלנו ואת המשאבים העומדים לרשותנו ולפעול בהתאם.

אז כיצד ננתח את מצבנו הנוכחי ואת המשאבים העומדים לרשותנו ונפעל בהתאם? נעבור על חמשת הממים ונענה על השאלות שבאות אחר כך, מה? זה מה שאני עושה במצב חירום? כן, זה בדיוק מה שאתלה עושה במצב חירום וגם אם זה ייקח 5 שניות או 5 דקות זה שווה את זה.

חמש הממים של ז'בוטינסקי בהטייתם הפרטיזנית:

מעון: מקום לגור בו, מחסה, בית, אוהל, קראוון, אוטובוס, משאית, בועה אסטרלית (סמיילי קורץ)
מזון: אוכל, מים, גינה, קש מטהר מים, קפסולות לטיהור מים, מזון בואקום, עוקב מים בגינה, מעיין, וכו'
מלבוש: ביגוד חם, ביגוד טרמי מוגן מגשם ותנאי אקלים קיצוניים (בגדי עור, צמר, דמוי עור - מגן מחשמל)
מרפא: ערכת עזרה ראשונה, ידע (מע"ר, פראמדיק, חובש, רופא), מטפל אלטרנטיבי, רפואה טבעית.
מורה: ידע על הסביבה, מורה דרך, מצפן, מפה, ידע רוחני אמיתי, שמחה, יצירתיות, יצירה.

לאחר שעברנו על חמשת הממים (וככל שעובר הזמן אנחנו מתרגלים את הידע הזה יותר ויותר מהר כך שאיננו צריכים לשבת כל פעם ולרשום הכל ואפשר לעשות זאת בראש בחצי דקה מקסימום) אנחנו יכולים לשאול את עצמנו את שלושת השאלות: (זכרו: **חמשת הממים - שלושת השאלות**)

שלושת השאלות:

א. האם אנחנו עומדים בדרישות חמשת הממים, אם לא למה וכיצד אפשר למייטב זאת? (מלשון מיטב, שימו לב איך אני דוחף את השם משפחה שלי וממציא ביטוי ב"ז בלי שהרגשתם)

ב. האם בהסתמך על המידע של שאלה א אנחנו בטוחים או בטווח סכנה? אם איננו בטוחים כיצד אפשר למייטב זאת? (הופפה עוד פעם)

ג. בהנחה ואנחנו בטוחים ואין לנו צורך לזוז כרגע מהמקום כדי למייטב את מצבנו הכללי, איך אנחנו משפרים את ההגנה והביטחון במקום בו אנחנו חיים, כיצד אוגרים עוד ציוד, מזון והכי חשוב - ידע?

מדוע קראתי לפרק ראשון זה אנלוגי; בתור איש סאונד אנחנו נוטים להתרפק על הזמן בו הסאונד היה עובר אנלוגי מהאומן אל המאזין ללא מתווכים אלקטרוניים כמו היום. וכיוון שכך אני משתמש במילה הזו כדרך לגרום לכם להתרפק על הישן והטוב רק שהפעם כדי לשרוד. מה ז"א?

לאחר שהתשתיות במדינה קרסו ואנחנו נאלצים להתמודד עם מצב חירום ולפתוח ספר כמו זה, אין לנו יכולת בהכרח לתקשר אונליין במרשתת (אינטרנט - INTERNET) ולא לתקשר בכל אופן אחר, אנחנו נאלצים לאלתר באופן אורגני וטבעי את כל המשאבים שלנו וכיצד אנחנו יכולים למרות, ואולי אפילו בזכות המצב הנוכחי בו אנחנו נמצאים - לשגשג ולפרוח. לכן עליכם לזכור, אם פתחתם את הספר הזה כנראה שיש בכם תקווה שלא משנה כמה המצב מחורבן, אפשר לצאת ממנו וכי כל עוד הנר דולק אפשר עוד לתקן. בפרקים הקרובים נעבור על חמשת הממים ונוסיף אולי כמה משלנו מידע ועד פרקטיקה ויישום.

נלמד כיצד לאבחן את המשאבים שברשותנו וכיצד על ידי ניתוח המצב באופן בטוח אפשר למקסם או כפי שהמצאתי - למייטב את מצבכם הפיזי והנפשי למקסימום האפשרי ואולי אף מעט מעבר למה שחשבנו שאפשרי עד שפתחנו את הספר הזה והחלטנו לקרוא אותו ברצינות.

דבר נוסף - לאחר סקירת האמצעים הטכניים והשיטות ליישם אותם אנחנו נפליג למחוזות יותר מעניינים ואולי מעט פחות פרקטיים שעליהם אינכם חייבים להסכים, מבחינתי כל עוד עשיתם שימוש בחלק הטכני של הספר הזה כדי לשרוד ואם מידע זה עזר להציל ולו חיים של אדם אחד הרי שהגעתי בכך על שכרי, תודה לבורא ותודה לבריאה ותודה לאלו שמנסים לשחרר אותנו מהמטריקס, מבפנים ומבחוץ. שבת שלום ותודה לכם, הקוראים והקוראות שנותנים לי השראה להמשיך ולכתוב בשעה זו, עת נראה כי עוד שנייה עלות השחר ועוד רגע וגן עדן עלי אדמות מתרחש מול עינינו, לאחר קריסת הממסד הישן.

שלכם - מורפיוס.

פרק ב'

נהוג לחשוב על המשפט 'בית זה איפה שאתה נמצא' כסוג של מטאפורה לחיים עצמם, או לפחות לאיך שאנחנו אמורים להרגיש תוך כדי החיים עצמם. בפרק זה נתייחס למ' הראשונה בסדרה המייצגת את הבית החמים והאהוב שהוא, במקרה הזה, אשכרה איפה שאתה נמצאת, ליטרלי, יעני פשוטו כמשמעו, יעני הבנתם...

מעון

בהמשך לפתיח הקסום שקראנו עכשיו בוא ונשאל את עצמנו - מה זה בית? אז נפרט את זה לפרטי פרטוטונים קטנים ככל שניתן כדי למפות את עצמנו בתוך ומחוץ לדבר שנקרא - מעון, בית.

אז כשאתם חושבים על בית מה עולה לכם?

מחסה מגשם ורוח ובכלל, מקום לגור בו.

חום והגנה, משפחתיות, שבטיות, שמחה.

העניין הוא שכשאנחנו חושבים על איך לקחת את המשפחה ישר מהמקום המסוכן למקום מבטחים כשיש לנו דקות ספורות לארוז הכל, ברגע כזה המילה מעון מתנקזת למוצר אחד מסויים שאתם צריכים לבחור מבין הרשימה שאציג כאן.

הרשימה הבאה מציגה מעונות אפשריים, ניידים ונייחים, קטנים וגדולים, יקרים יותר ויקרים פחות:

קראוון נגרר, אוטובוסבית על גלגלים, רכב מיני ואן או רכב גדול שאפשר לשים מאחורה מזרון זוגילהוריד את המושבים במושב האחורי ולישון אמא, אבא והילדים במקרה הצורך.
יריעה נגד גשם (החל מטארפ פשוטה ועד לברזנט אטום למים מוכן עם טבעות לקשירה), **אוהל גדול צבאי מוגן מגשם, אוהל 4 עונות/3 עונות/אוהל אטום לגשם ברמה בסיסית שתשדרגו אותו עם בד יוטה אטום למים** (זול יותר בהרבה מברזנט ובמקרה חירום יכול לתפקד הרבה יותר יעיל בשל משקלו הקל ומחירו הנמוך). ואפילו - כן כן, **אפילו יריעה הכי פשוטה נגד גשם, מתוחה בארבע כיוונים באמצעות כפתורי שדה ויוצרת צורת גג באמצעות חוטמיתרחבל חזק דיו שקשור לשני גזעי עץאלמנטים חזקים ויעילים בשטח.**

כפתורי שדה אלו אלמנטים שמאפשרים קשירה של כל יריעה, גם כזו ללא טבעות מוכנות מראש. יוצרים אותם באמצעות תפיסת פינה כלשהי ביריעה מלבנית או מרובעת (או כל צורה שהיא) ביד ימין, להכניס אבן/כל דבר קטן קשה וכדורי/בערך כדורי, מתחת לפינה שתפסתם ביד שמאל מעט בפנים כשהיא מוקפת בבד שתפסתם מכל כיוון, לעטוף אותו בפינה כמו טופי. אחרי שעטפתם את הכדור בפינה עליכם לתפוס אותו כשהוא מוקף לגמרי בבד ולקשור סביבו חוט חזק מספיק. ככה יצרתם במעט מאמץ עם אבן וחוט בלבד (ויריעה כלשהי למחסה כמובן) אלמנט שנקרא 'כפתור שדה' שמאפשר עיגון של כל יריעה או בד מתאים לארבע פינות או יותר באמצעות ארבעה כפתורי שדה ובכך, תוך שימוש באלמנטים סביבתיים - להביא למחסה טוב ויעיל **אפילו עבור משפחה שלמה** כפי שנפרט בפרק זה.

האת המתקפל הוא ידידכם הטוב ביותר-

האת המתקפל הוא אכן ידידכם הטוב ביותר ולא רק לגביי הבית עצמו אבל נתחיל מהבית. אני יוצא מנקודת הנחה שכבר הגעתם למקום הרצוי לכם כדי להקים את ביתכם - מעונכם, בין אם זה בשטח הפראי או בחצר האחורית, שלכם או של מקום נטוש כלשהו. כמובן שלשם מה שאני מנסה לכוון כאן דרושה סביבה מתאימה ויש סוגי אדמה או סוגי סביבה מסויימים שעשויים להקשות על התהליך או להצריך סוג שונה של טקטיקה, אבל שוב, אני מניח שמה שאני מתאר כרגע אפשרי.

אז כיצד אנחנו משתמשים באת מתקפל פשוט, יריעה נגד גשם בגודל 3X3, ארבעה חבלים חזקים וחבל אמצעי חזק, תורן כלשהי (מעמוד חשמל עץ שנפל ועד למקל מטאטא מחוזק (לקחת כמה מקלות ולהדק יחד עם אזיקונים לדבק חם+איזולירבנט חבלה מסביב לכל אילתור אחר שייצור לכם תורן) על מנת לייצר מחסה נגד גשם עבור משפחה שלימה באמצע חורף?

אתחיל מזה שאני יוצא מנקודת הנחה שאתם קוראים את הספר הזה כי אין אינטרנט כדי לראות סרטוני הדרכה בטיקטוק או יוטיוב (Tik Tok\YuoTube) או כל פלטפורמה אחרת של מסך עם סרטון הדרכה נורמלי, אם יש לכם כזה - נסו קודם את זה ולכן אני כותב את מה שאני כותב כאן למרות שיש הרבה סרטונים שמסבירים כיצד לעשות זאת באופן הרבה יותר מדויק, אתם קוראים את הספר הזה בזמן שאין אינטרנט ולכן אמשך לתאר.

לאחר שבחרנו את הסביבה הרצויה עבור הבית שלנו עלינו להכין את עצמנו למה אנחנו רוצים להגיע: המטרה - יצירת בור מגובה מטר - מטר וחצי ויותר (תלוי כמה כוח וסבלנות יש לכם, אפשר להתחיל מקצת ולהעמיק עם הזמן). בור זה צריך להיות באורך וברוחב של היריעה שלכם, רצוי מעט קטן מהגודל שלה כדי לאפשר יצירת תעלה - חיצונית מסביב לבור בגובה הקרקע שתגן עליכם מהגשם וימנע ממנו מלרדת אליכם למטה. מעל הבור שחפרתם אתם קושרים את היריעה באמצעות ארבעה כפתורי שדה ומותחים אותה באמצעות התורן שהכנתם מראש ואלמנטים חזקים לקשירה שהכנתם בארבע פינות ובכך יוצרים מעין בית קטן שקירות הבור החפור מראש משמשים לו מעין 'קירות'.

להלן רשימת פעולות לפי סדר:

- 1. חפירת בור של 2 וחצי מטר על 2 וחצי מטר** - בהתאם ליריעה אטומה למים של 3 על 3 מטר. (להשאיר חצי מטר הפרש - למשל, יריעה של 5X5 תאפשר בור של 4.5X4.5. על הבור להיות בעומק של לפחות חצי מטר ומקסימום של מטר וחצי. כמובן שתמיד אפשר יותר אבל מטר וחצי זה מספיק כדי לשמור חום ולהגן מגשם שזה מה שאנחנו רוצים בתור התחלה, אם נעמיק יותר נצטרך קורות תומכים, שזה אפשרי אבל לא תמיד ישים במייד.
- 2. הכנת היריעה** - קשירת ארבעה חבלים ארוכים וחזקים לארבע פינות היריעה לכפתורי שדה מוכנים מראש (כלומר, יש להכין ארבעה כפתורי שדה בארבע פינות במידה ונדרש)
- 3. הכנת תורן גבוה** - חשבו את הגובה הרצוי, אם הבור הוא חצי מטר נרצה שיהיה לנו לפחות שלושה מטרים מעל הראש בנקודה הגבוהה ביותר באוהל ואפילו עדיף יותר אבל גם 3 מטרים תורן זה על הכיפאק בתור התחלה. למעשה כפי שהצענו בתחילת הרשימה, לפעמים אפילו מקל מטאטא מחוזק יכול להספיק. **טיפ חשוב:** לחתוך לשניים בקבוק של ליטר וחצי ולשים את החלק התחתון הפוך על ראש התורן מתחת ליריעה, במקרה של תורן מרובע או של בד חלש זה עשוי לשמור על חיי הבד.
- 4. קשירת היריעה באופן חזק אבל לא חזק מדי** (לאפשר להרים את התורן למקסימום גובה)
- 5. הרמת התורן ועיגונו בתוך הבור** (או לחפור בור מיוחד עבור התורן בתוך הבור הקיים באמצע, או באמצעות אבנים כבדות לקשרים שמחזיקים את התורן באמצע באמצעות לחץ מהקירות למשולשים של קרשים מאולתרים שמצאתם והברגתם לתורן המרכזי)
- 6. איטום הבור** - במידת האפשר ותוך שימוש במה שיש לכם כרגע, יש לכם חומר איטום מקצועי לאיטום גגות ולמים עומדים בבית? מצויין השתמשו בו! יש לכם שק טיט ושק מלט במקרה? צרו טיח וצפו את פנים הבור. אין לכם? או... כאן אפשר לאלתר. לוקחים אפר מדורה בכמות גדולה, מערבבים יחד עם קש או כל גבעול יבש שהוא יחד עם בוץ איכותי מהגינה הציבורית או מהגינה שלכם, הטיט הבוצי שאמור להתקבל מתקשה כעבור כמה שעות לאחר היישום על קירות הבור מבפנים ובכך ליצר מעין שכבה אטומה, שוב, נצטרך לייצר עוד הגנה על השכבה הזו מסביב למחסה שבנינו ולא נסמוך על הבוץ הזה בלבד, אבל זה ממש כיף ומגניב ועובד פיקס כשלומדים איך ליישם את זה, כן, גם תוך כדי תנועה וכן, גם אם אין לכם שום רקע...
- 7. חפירת תעלה מסביב לבור** - במרחק של כלפחות חצי מטר משפת הבור (דמיינו שהתעלה משמשת מעין 'מרב' עבור הגג המשולש העגול שתצרו באמצעות התורן, היריעה, והחבלים.) התעלה יכולה להיות מרובעת או עגולה או בכל צורה, העיקרון הוא זהה - עליה לאגור את המים שיורדים מהגג שלכם לצדדים ולקז אותם למקום רחוק ונמוך יותר הלאה מאיפה שאתם נמצאים.

כאן המקום להזכיר שכדי למייטב את בניית הבור המדובר מן הראוי לבחור בקרקע הכי מתאימה לשם כך - כלומר, לבחור מקום גבוה דיו שיאפשר לתעלה הנ"ל לנקז את המים החוצה. **לאחר שחפרתם את התעלה עליכם להמשיך אותה למקום נמוך בהרבה מאיפה שאתם נמצאים**, כך תוכלו לנתב את המים הלאה. **למתקדמים - נתבו את המים אל הגינה שלכם!** (עדיף שהגינה תהיה בטרסה נמוכה מהבית שבחרתם, ובכך תמייטבו את אגירת המים לגינון\לשתייה במקרה ובחרתם לנתב את המים לבור אגירה מוכן מראש) **אז מדוע האת הוא ידידכם הטוב ביותר?** כי כפי שתארנו לעיל ניתן לייצר באמצעותו **אחלה של בית שבעולם** אבל לא רק, שימו לב - האת ישמש אותנו לבניית שירותי שדה!

איך בונים בקלות שירותי שדה?

- א. **בוחרים מקום** נסתר מהעין שאפשר גם לשבת בו וגם לעמוד בלי שרואים אותך.
- ב. **סימון המקום** על ידי חבל תוחם וסטיקלייטלבד חזק ובולטמקלות עומדים עם מקלות שוכבים דחופים בניהם לכדי יצירת 'קיר' מאולתר.
- ג. **חפירת בור פשוט ועמוק מספיק**
- ד. **אסיפת כמה שיותר עלים יבשים** ולמעוך אותך לאבקה גסה בתוך כלי קיבול גדול מספיק, האבקה הזו תשמש אותנו כדי לכסות את צרכינו ולשמש את הבור יותר מפעם אחת. שימו לב - ככל שהבור עמוק יותר נוכל להשתמש בו מספר רב יותר של פעמים, כדי למחזר ניתן להשתמש בדלי, במידה ויש ואת הבור לחפור למידה של הדלי, כך אפשר לרוקן את השירותים המקומיים לבור קומפוסט שהכנתם מראש, שם תרוקנו את הצרכים ותכסו באופן אורגני ולא יותר מדיי במקום אחד, כדי למייטב את השמירה על הסביבה שהפכה בין רגע להיות אשכרה - הסביבה הביתית שלכם....

אם יש ברשותכם אוהל נפתח או קראוון או כל סוג של מעון מוכן שאתם יכולים בקלות לתפעל - סחטיין עליכם! **בחרו מקום נכון בהתאם למה שהבאתם מוכן** (אוהל שירותים, אסלה מתקפלת, מקלחת שטח נטענת וכדו') ובהתאם לאיך שאתם רוצים שה'חווה' הקטנה שאתם בונים לכם כרגע, תעבוד. נסו לחשוב מחוץ לקופסא ולהניח שהמצב בו אתם נמצאים כרגע ימשיך לפחות כמה חודשים קדימה, מה שמצריך ממכם, ראשי וראשות המשפחה - למייטב את סביבת המגורים שלכם ככל האפשר, בין אם זה בחירה נכונה של מקום לשירותים או בור קומפוסט (זבל אורגני) או הגנה מכל דבר שהוא שאתם צריכים להגן על עצמכם מפניו. **(לדוג' - אם אתם באמצע סופת ברקים**, נסו לבחור מקום הקרוב לאנטנה מאוד גבוהה, ככה תוכלו בחסות האנטנה במרחק מספיק בטוח, להימנע מפגיעת ברק או יותר טוב - חפשו מערה טבעית בטבע במקום בו יש בסביבתכם הקרובה עץ גבוה דיו שימש מגן במקרה הצורך בדומה לאנטנה.)

טיפ חשוב אחרון שנותן לנו קפיצה לקראת הפרק הבא שידבר על מזון ושתייה - משאבים טבעיים. יש הרבה מאוד משאבים טבעיים בכלל, גם במצב בו המערכת המוניטורית מתפקדת כרגיל, כגון מעיינות, אוכל בר, וכו'. אבל כאן אנחנו מדברים על מצב שונה לגמרי, על מערב פרוע מסוג כלשהו שנוצר מנסיבות שאיננו יודעים בהכרח את טיבן כרגע ובכלל, המדריך הזה הוא אל דורי ובינתקופתי והוא ניתן לתרגום לכל שפה אפשרית בכל מקום ובכל זמן.

לכן - עלינו להניח שגם משאבים ציבוריים שכרגע אתם לוקחים כמובן מאיליו הופכים למשאבים נחשקים מאוד ולא מאוד זמינים בשעת חירום. מה זה אומר? שאם יש לנו שדה סולארי, תחנת כוח, רדיו באר מים, מעיין, נחל, מוסך נטוש, קמעונאות נטושה מכל סוג, ואפילו מזבלה, כן כן.

יש לשקול ברצינות את בחירת סביבת המגורים בהתאם למשאבים אלו לטוב או למוטב, כלומר - גם אם עלינו להתרחק כמעט כדי להגן על עצמנו מפני אלו שינסו להשתלט על המשאב המבוקש, כדאי לנו לגור בסביבה מספיק קרובה לשם כדי שנוכל להשתמש בו במידת הצורך והיכולת.

בפרק הבא נדון באוכל ושתייה, מואקום ועד לקטות, מטבעונות ועד לציד.

שלכם, מורפיוס.

פרק ג'

אז איך נראית אפוקליפסה אמיתית ומה הקשר למשמעותה המילולית והאמיתית של המילה הכל כך מושמעת הזו. נתחיל מלהסיר את המסך על הסרת המסך (סטגידיש!) אפוקליפסה, בשונה ממש שחושבים אין משמעה כאוס או טירוף מוחלט, להיפך! משמעותה המילולית של מילה זו אומרת 'התגלות' או 'הסרת המסך', שזה, איך שלא תסובבו את זה - דבר טוב וחיובי. אז מה הקשר לפרק הזה ולמ' השנייה ברשימה - מזון?

הזומבים:

"וואט דעפ..? עצור רגע גבר עצור... הייתי איתך עד הזומבים, על מה אתה מדבר לבובסקי?" אז צ'יל יו גייז אין לי שום כוונה לפלפ אתכם מעבר למינימום ההכרחי כדי שתוכלו לשרוד בצורה משעשעת ומרחיבת אופקים ככל שהזמן המאוד קצר שיש לכם כרגע מאפשר לי, רוב הסיכויים שאתם קוראים את השורות האלו בחטף ומחפשי מידע שימושי, מצויין, המשיכו לרפרף. אני אדגיש את הדברים החשובים וכך תוכלו לשים לב למה שבא לכם להוציא מכאן לזמן ולמקום בו אתם נמצאים. **(חפשו מילים מודגשות, עקבו אחרי כותרות, ושימו לב לחמשת הממים לפי הסדר שלהם מפרק ב' ועד פרק ו').**

אז בואו נדבר רגע על מזון ועל הקשר לכותרת המצחיקה הזו שמעבר ללשרת אותנו מבחינה בידורית גרידא, מה שאני מניח שהיא עשתה מצויין, היא מכווניה אותנו לאתגר הגדול ביותר באגירת מזון ושתייה, ובכלל - בחלק הזה שלנו שפשוט רוצה לאכול, ועכשיו, - **בני אדם, או במקרה שלנו - הזומבים.**

הזומבים יחכו לכם בכל מיני מקומות, אלו שלא שפר עליהם גורלם להתכונן לקחת ספר זה איתם לעת צרה וכרגע נודדים בישימון שהוא המציאות החדשה ללא עזר ותמיכה. חלקם זומבים חמודים שעם מקלחת קצרה ובגדים חדשים יהפכו להיות החברים הכי טובים שלכם ואולי אפילו יסייעו להציל את חייכם, חלקם לא ירצו כל קשר איתכם וחלקם ירצו להצטרף אליכם למרות שלא ביקשתם ולא ינסו או ירצו לפחות, לקחת ממכם מזון ולא שתייה. חלקם יחכו בכוונה ליד מקומות שאנשים יגיעו אליהם במקרה חירום, כמו סופרים, מעיינות, תחנות דלק, וכו'. לכן - **חשוב מאוד לזכור - חפשו את המקום השני או השלישי שאנשים ילכו אליו ועזבו את ברירת המחדל הראשונה, לשם כולם ילכו ומשם עליכם להתרחק כמה שיותר!**

שימו לב - אם אתם יכולים לעזור לזומבי ולהחזירו לחיים, עשו זאת, אנשים הם המשאב היקר ביותר כרגע! בעלי ברית הם האוצר הכי חשוב והכי יקר לכם. לכן, בכל לשון של בקשה, אנא ממכם - נסו להפוך אויב לאוהב, רק ביחד נוכל לשגשג ולבנות עולם חדש, גם אם זה ביחד מקומי, יהי ה' עמנו ועמכם אמן!.

משאבים טבעיים:

כפי שדיברנו על זה בקצרה בפרק הקודם, יש לכם כרגע, גם בזמנים כתיקונם, משאבים טבעיים בסביבתכם הקרובה. דוגמאות למשאבים טבעיים שיהיו פרוצים ועם מעט אנשים בשעת חירום:

ספרייה - ידע על מיקומים של מעיינות, תחנות דלק, מפות, גיאוגרפיה בין לאומית ועוד הרבה הרבה ידע מאוד פרקטי ומעשי בשעת חירום, אם יש לכם מעט מזון לשבוע הקרוב, זה המקום הראשון שכדאי לכם לרוץ אליו לפני שכולם קולטים ת'קטע...

מעיינות וכו' - כן כן, פשוט מעיין טבעי של מים זכים וטובים לשתייה או טיהור.

כיצד מטהרים מים?

- א. בודקים אם במעיין או בנחל ישנם שבלולים שחורים הידועים בעברית בשם "שחריר הנחלים" שחריר הנחלים לא בהכרח מעיד שהמים ראויים לשתייה במאת האחוזים אבל יש שיטענו שהוא מעיד על רמת נקיון גבוהה מספיק במים המתוקים, כדי לאפשר לשחריר להתקיים ולהתרבות בכמות גדולה.**
- ב. מסננים את המים - שחריר הנחלים בהחלט מעיד שהמים האלו ראויים לסינון באמצעות כל קש לסינון וטיהור מים (ישנם קשים של חברות כמו LIFESTROW או SAWYER או כל פירמה אחרת אמינה וטובה). הפילטרים האלו מתברגים על כל בקבוק פלסטיק ולרוב מגיעים יחד עם בקבוק גמיש מתקפל. אתם ממלאים מים מהנחל בבקבוק ושותים דרך הקש, דרך נוספת לטיהור מים היא הרתחתם ושתייתם לאחר קירור וסינון טכני דרך בד דק מספיק.**
- ג. אוגרים מים לזמן ממושך - מים כאלו הם משאב יקר ויש שיאמרו היקר מכל ולכן: תמיד סננו מים ליותר משבוע (אדם רגיל עשוי לצרוך עד 3 ליטרים ביום של מים כדי לשרוד בצורה מיטבית, לכן - 21 ליטר לאדם של מים לשבוע, לחלק לבקבוקים של ליטר וחצי זה 14 בקבוקים של ליטר וחצי לאדם לשבוע)**

כיצד מטהרים מים לשתייה?

תשאלו - מה אם מקור המים היחיד בסביבתי הוא הים התיכון או אוקיינוס מלוח כלשהו?
אז דעו לכם - אפשרי להעביר מים ים תהליך פשוט ולהפוך אותם ראויים לשתייה!
 מה עושים? יוצרים מעבה מים 'אנלוגי' כביכול, במובן שאינו צורך חשמל ועובד על אש בוערת בלבד.
 מצרכים:

1. סיר 3 - 5 ליטר
2. גזייה אלפינית קטנה וחזקה מספיק.
3. וואק גדול \ קערת מתכתזכוכית גדולה יותר מהסיר בהרבה
4. מחבת שטוחה גדולה (בקוטר גדול יותר מהוואקקערת המתכת מסעיף 3 בלפחות 5-10 ס"מ).

את הסיר (סעיף 1) מניחים מעל המחבת השטוחה (סעיף 4)
 מכסים אותם בוואק, את כל הקונסטרוקציה הזו מניחים על האש וממלאים מים בסיר (סעיף 1)

מה שיקרה - המים מהסיר הפנימי יתאדו אל הוואק מעליו שיגליש את הטיפות המאודות שיתגבשו על הוואק מבפנים, ישר אל המחבת החיצונית. לאחר התהליך הזה המלחים יישארו בתחתית הסיר הפנימי והמים המאודים ללא המלח ישטפו דרך הוואק אל המחבת השטוחה.

אתגרים בתהליך:

המחבת השטוחה עשויה להיות כל כך חמה שהמים יתאדו חלקית אפילו לאחר שהם 'זוקקו' אליה. כיצד מתגברים עליהם?

עליכם לאסוף מהר את המים באופן כלשהו (למשל, עשיית חור בפינת המחבת השטוחה וממנה צינור לכלי נמוך יותר שיאגור מייד את המים כמו גם הטייה טבעית של המחבת באופן כלשהו אל הצד עם החור והצינור) אפשרות נוספת היא מציאת כלי הדומה לכלי לאפיית עוגת טורט עם חור באמצע ואז הגזייה יושבת בדיוק באמצע התבנית ואוגרת את המים באופן שלא ירתיח אותה (בניגוד למחבת השטוחה בגרסא היותר פשוטה) לוודא את טוהר המים ניתן לחזור על התהליך פעמיים ולבדוק את הטעם של המים משתנה ככל שהמלח הולך ונעלם עד לרמה הרצויה, רצוי להתשמש בטכניקת הזיקוק הזו רק בשעת חירום ולא כאופציה ראשונה!

אפשרויות לשיפור:

במקום מחבת שטוחה - תבנית לעוגה ממתכת עם חור באמצע
במקום סיר ועליו וואק - סיר לחץ ומעליו וואק, ככה תוכלו למקסם את אידוי המים וצבירתם בכלי התחתון.

משאבים טבעיים - המשך

סופרים גדולים נטושים - שימו לב, זהירות! מקום זה ככל הנראה שורץ זומבים לכן ראוי לבצע משלחת כדי לסקור את המקום לפני הגעה, כמו"כ כדאי להגיע לאור יום במידה וניתן, ובכך למקסם את הבטיחות שלכם במשימת איסוף המזון. אני מדבר בכוונה על סופרים גדולים כי במקומות כאלו יש הרבה משאבים שלא חשבתם שתוכלו להתשמש בהם בשעת חירום ואני לא מדבר רק על סוגי אוכל שאנשים משאירים כמו לבבות דקל או ליצי משומר (מי חושב לקחת דברים כאלו בביזה אפוקליפטית ציבורית מטורפת, בחיידאד...) אני מדבר על המדפים עצמם, המחשבים של הקופות, כל דבר שעשוי מברזל או עץ ויכול לשמש אתכם לבנייה או להגנה עצמית אם אין לכם משהו יותר טוב.

כל מה שאני אומר זה בתנאי שמישהו לא הגיע לשם קודם, במידה ואיש לא הגיע לשם קודם והכניסה והיציאה מהמקום קלה להגנה, עליכם לשקול לעבור לשם. מקומות גדולים כאלו מהווים מחבוא טוב מאויבים והגנה מפני גשם, לרוב הם מצויידים במערכות תקניות (לרוב, אני אומר לרוב...) שבחלקן אפשר וצריך להשתמש בשעת חירום מספרינקלרים וצינורות מתכת חזקים ועד לאינטרקום ומטפים לכיבוי אש...

בניינים חצי בנויים - מבנים באמצע בנייה - אתרי בניין זה אחלה מציאון לפרטיזנים בשעת חירום, יש שם הכל. כל מה שאתה צריך כדי לבנות מחסה ולפעמים אתרים אלו יכולים להפוך בעצמם למחסה כי הם לא גמורים רק ברמת הטיח צבע. לפעמים אפילו קירות לא לגמרי יש ועדיין הם יהיו עדיפים מכלום. אבל אני מדבר על קרשים, ברזלים, כלים שנשכחו שם, חבלים חזקים, דליים, כסאות, תרמוקנים (תרמוסים של מים שפועלים משתמשים בהם לשמור על המים קרים, תרמוקנים אלו עשויים מקלקר, קלים ושמישים מאוד) ועוד הרבה מציאות למי שיודע כיצד למייטב את מצבו כפרטיזן מקצוען שעף על החיים כמו ילד מתרגש בן חמש בכניסה לסרט עם חברים ופוקורן!

מזון:

אז אוקיי, קנינו קופסאות שימורים והמזווה מפוצץ בכל מיני דברים, מה הלאה?

א. - גינה. כן כן, לא משנה אם אתם גרים בעיר ויש לכם מטר וחצי על מטר וחצי, אתם יכולים לישון במטר ועשרים ובשלושים סנט' שנשארו לגדל תפוז"א באופן פשוט מאוד!
לוקחים תפוז"א ונותנים לו לשבת, כשהוא מוציא שוונצים חותכים אותו לחתיכות כמס' השוונצים שיצאו ושותלים אותן בנפרד באדמה, **כל חתיכה כזו תהפוך לצמח שבסופו של דבר יוציא עוד תפוז"א** ובכך תוכלו לשכפל את התפוז"א שלכם ולהפוך אותו למלא תפוז"א ולהכין צ'יפס או פירה או או אפילו קמח תפוז"א, לייצר מהם אנרגיה, לעשן דרכם ועוד... (כן כן, חשמל לתאורה קלה לזמן קצר מתפוז"א זה אפשרי לגמרי.) אפשר לבצע את תהליך השכפול שכתבתי כאן גם עם **בטטות** ולא זה לא יעבוד עם גזר)

ב. מזון בואקום - אם אין לכם עדיין ואתם קוראים את זה כרגע תוך כדי תנועה כשאתם בורחים מאוייב הזוי כל כך שלא אאמין לכם גם אם תספרו לי, אז הסעיף הזה פחות רלוונטי לכם. אבל - אם אתם עדיין חיים בציוויליזציה מתפקדת נסו לרכוש מזון בואקום או לואקום את המזון שלכם, בעיקר קטניות. תהליך הוואקום הוא תהליך פשוט למדיי בו אנחנו סוגרים מזון בשקית ומוציאים ממנה את האוויר לגמרי, או לכל הפחות ככל שנית. כך אנו שומרים על המזון בפנים ועל הטריות שלו לאורך זמן. עובד עם קטניות ועם מזון יבש כמעט מכל סוג.

עוד בקטגוריה הזו - מזון בשימורים מבשר ועד שעועית ושאר ירקות, קנו עכשיו!

ג. צום מים - היי, גם אני אוהב אוכל אבל כאן אני מנסה לתת לכם עוד דרך להתמודד עם חוסר מזון - לצום, כן לצום. בניגוד למה שאתם אולי חושבים ואולי לא, צום הוא דבר מקסים במינונים נכונים ובמיוחד צום על מים או מיצים טבעיים מפירות וירקות. צום כזה נותן לגוף זמן לרפא את עצמו בלי שמערכת העיכול צריכה לעבוד. לכן אם אין לכם איך לאגור או לשמור או לגדל מזון וכרגע אתם מוכרחים לצום צום מים - זה פתרון זמני טוב.

פרק ד'

אז מה זה מלבוש מבחינה רוחנית, מה אנחנו לובשים? עם איזה מצב רוח קמנו הבוקר? חחח סתאאם אני לא עושה לכם דמיון מודרך של היפים, בוא נדבר על המ' הלא פחות חשובה משאר הממים - מלבוש.

מלבוש

לחלקכם חלק ממה שאני אומר כאן לא רלוונטי כי האפוקליפסה שלכם היא על רקע סרט טורקי, סרט קאלט מד"ב כלשהו מה'80 או כל סיפור רקע הזוי אחר שנתקלתם בו לכן אדבר באופן כללי על אפשרויות של הישרדות נכונה בהקשר של מלבוש - ביגוד חום.

נתחיל מערכה בסיסית שקל לזכור - **2 מכל סוג**.

כלומר, בתיק החירום שלנו נשים לפחות 2 מכל סוג:

גרביים, תחתונים, מכנסיים, חולצה, מעיל/פליז, כובע, כפפות, אטמים, אוזניות לחימום והגנה.

אבל זה לא רק זה, מלבוש יכול להיות משהו שמגן עלינו מסיטואציות קיצון שלא חשבנו שאנחנו עשויים להיתקל בהם למשל - מזג אוויר קיצוני מאוד.

אז מה יכול להיות? בואו נתחיל מהכי פשוט וטכני, לא משנה אם אתם הבנתם את האמת השטוחה על המציאות הפיזית במטריקס הזה או אם אתם עדיין חיים על כדור דמיוני מרחף בחלל שאיננו קיים מלבד בדמיונכם, כך או כך אתם עשויים להיות במצב בו מזג האוויר נראה - לפחות לזמן מה כאילו הוא איבד שליטה. לכן חשוב להבין באופן מאוד בסיסי מהידע שיש לנו איך אפשר להתכונן עם מלבוש נכון לאתגר הטבע הנכון. למשל - **אנשים קלי משקל יכולים להכין לעצמם בגדים כבדים מאוד** (משקולות) או בגדים המעוגנים ברצפה כדי לא לעוף באוויר במקרה של סופה.

במזג אוויר בו האטמוספירה הבועתית שלנו (בועה אלקטרומגנטית מעל ובתוך הארץ השטוחה עם "הקוטב" הצפוני במרכז הצלחת וה"קוטב" הדרומי כחומה מקיפה. קוטב זה למעשה איננו קוטב אלא הוא הטבעת שמקיפה אותנו הכדור הוא אשליה שנוצרה על ידי מתכנתי המטריקס כדי להשאיר אותנו תחת שליטה). **טעונה חשמלית** באופן יוצא דופן, עליכם ללבוש ביגוד שיכול להוות מגן ולבודד חשמלית אתכם מהסביבה במקרה והאדמה רטובה באמצע סופת ברקים. **מה מבודד מחשמל? לדוג' עור, צמר, דמוי עור, גומי.** לכן אם אתם נתקלים בסופת ברקים אימתנית מן הראוי שתלבשו מגפי גומי עם בגדי עור עבים וחזקים שיכולים גם לחמם אתכם מבפנים עם שכבת צמר וגם לבודד עליכם חשמלית עם שכבה כפולה של צמר ועור, שני חומרים טובים ומבודדים מהראשונים ברשימה.

כמו"כ כדאי לשמור על מלתחת קיץ אזורית וחזקה שיכולה להיות גם גמישה וגם מספקת כיסוי מגן טוב דיו לכל סוג של גודל גוף. כלומר - כדאי שהבגדים שלכם יוכלו להימתח עליכם במקרה ותשמינו או להשתמש בהם עם חגורות או אמצעים מהסוג הזה במקרה ורזיתם.

כביסה טבעית:

כדי לעשות כביסה באופן טבעי עליכם למקם עצמכם בקרבה למקום מים כלשהו, בו תטבלו את הבגדים ותשפשפו אותם על משטח ישר כמו קרש חיתוך במקרה היותר פרימיטיבי. אם בא לכם להיות יצירתיים תוכלו להשתדרג ולאחר סוג של מכונת כביסה מתוף ישן של מכונה קיימת. תופים אלו באים מחוררים ואפשר לטבול אותם במים תוך שימוש בתחליף סבון כלשהו או סבון טבעי שאספתם מבזיליקים ועד יערה, ורד, הדר, או כל פרח ריחני ונעים. פשוט השרו את הבגדים במים יחד עם הריח הטוב שיש לכם, סחטו, ייבשו, ולבשו.

פרק ה'

אוקיי, הפרק הזה ככל הנראה הולך להיות ארוך מהרגיל כיוון ויש כמה דברים מאוד קריטיים בהקשר למ' האולי כמעט הכי חשובה מלבד מזון ומים - **מרפא**

מרפא

אז קודם כל והכי חשוב - תמיד תחפשו מקצוען לפני הכל. כן, אני יודע שאתם יודעים לתפעל מצבי חירום ואתם אולי באמת תצטרכו להגיע למצב כזה. **אם אתם מחפשים לתפעל מצב חירום כרגע דלגו לכותרת "טיפול במצבי חירום אקוטיים"** אם אתם מחפשים להבין, לקרוא ולהחכים ויש לכם כמה דקות לקרוא את מה שאני כותב כרגע אז נסו לזכור - תנו למקצוענים לעבוד. מה זה אומר? זה אומר שאם אני בעל הכשרה של מע"ר - מגיש עזרה ראשונה, ואני יכול למצוא מישהו עם הכשרה של חובש (דרגה מעל) ומעלה עדיף לי! האם אני יכול ורצוי שאתפעל את הבסיס כדי לשמור על מצב יציב עד שיגיע בכיר ממני? וודאי, אבל מראש אעדיף לחפש אדם עם הכשרה רפואית מקצועית ולא או אני בכלל רוצה להגזים - לברר מראש איפה בשכונה שלי או בסביבת המגורים שלי יש כאלו.

רצוי לחפש לפי הסדר הזה:

רופא מנתח, קרדיולוג, וטרינר, חובש צבאי, פרדמדיק, חובש אזרחי, מגיש עזרה ראשונה.

אחרי שוידאנו שעשינו כל שביכולתנו על מנת להגיש עזרה מקצועית במצב אקוטי אנחנו יכולים לפנות לאפיקים לא פחות חשובים אותם נסקור בפרק הזה כדי לאפשר לכם, גם אלו שטרם עברו הכשרה של עזרה ראשונה להשתמש במידע הזה באופן בסיסי ויעיל ואני מתכוון לרפואה אלטרנטיבית על כל סוגיה, אבל רגע.

מעט לפני שאנחנו צוללים לחלק האלטרנטיבי של הערכת עזרה ראשונה שלנו חשוב לי לתת כמה כללי בסיס: **כללים אלו הינם בסיסיים מאוד ואינם מהווים תחליף לידע רפואי או טיפול רפואי**, לפני כל פעולה יש לוודא שקראתם לאמבולנס ואתם עושים כל שביכולתכם כדי לקבל עזרה מקצועית.

טיפול במצבי חירום אקוטיים:

- א. לוודא אם המטופלות ערוה ונושמות. (אם אין נשימה ודופק יש לעבור מייד לשלב ב.)**
לוודא נשימה, אם יש נשימה יש להטות את המטופלות על הצד ולשמור על נתיבי אוויר פתוחים ונקיים עד להגעת עזרה מקצועית או עד לרגיעה וחזרת המטופלות לתפקוד מלא ובריא.
- ב. עיסויי החיאה. מדגיש שוב - לאחר שקראתם לעזרה בכל דרך אפשרית מגורם מקצועי ואתם חייבים לבצע החיאה בעצמכם כי אין אף אחד מסביב, אך ורק במצב כזה תוכלו להשתמש במידע הזה.**
את העיסויים יש לבצע על חזה חשוף במרכז בין שתי הפטמות בקצב של לפחות 100 בדקה עם שתי הנשמות כל 30 עיסויים. (הנשמה כל 15 עיסויים) רצוי לבדוק דופק וחיים כל שתי דקות.
רצוי להחליף מעסה פעם בסיבוב (30) כשבין עיסוי לעיסוי יש לוודא חזרה של בית החזה למצב רגיל.
- ג. הנשמה - את ההנשמות יש לבצע לפי היחס בסעיף ב' עד להתרוממות בית החזה של המטופלות ולא יותר משנייה אחת להנשמה - להימנע מהנשמת יתר**

החיאה לילדים ותינוקות: (שוב, לאחר קריאה לכל גורם רפואי רשמי מוסמך!)

בילדים רצוי לעסות באמצעות יד אחת או שתיים בהתאם לגודל הילד.
כמו"כ יש לעסות בעומק של לפחות 5 ס"מ מעומק בית החזה.
בתינוקות: רצוי לעסות באמצעות שני אגודלים או שתי אצבעות.
כמו"כ יש לעסות בעומק של לפחות 4 ס"מ מעומק בית החזה.

טיפול במצבי חירום אקוטיים - המשך

אבל מה עושים במצב בו אין לנו גורם רפואי מוסמך ועלינו לתפעל מצב אחר מהחייאה רגילה?
מה עושים במקרה של הרעלה או הכשת נחש?

א. - להירגע, לנשום לאט וכמה שפחות לזוז. במצבים כאלו הגוף צריך לשמור על קצב איטי ככל האפשר כדי להאט את זרימת הרעל/הארס בדם, בניגוד למה שאומרים בסיפורים - לא מומלץ בשום פנים ואופן לחתוך את מיקום ההכשה ולנסות למצוץ את הארס אלא אם אתם מוסמכים לכך באופן מקצועי, אחרת אתם עלולים לעשות הפוך ממה שתכננתם. לכן במצבים כאלו עלינו לשמור על מקום בטוח ומוצל ולתת למטופלות כמה שיותר מים ותחושת ביטחון, לדבר איתוה ולוודא שהוא/היא עונה. להמשיך לשמור על מצב רוח חיובי תוך כדי קריאה לחילוץ מסודר וטיפול חירום בדחיפות ובמהירות האפשרית כדי להביא את המטופלות לבית החולים!

ב. נסו לחפש פיתרון פשוט מובנה - לפעמים אתם נתקלתם באדם סוכרתי שכל שעליכם לעשות הוא להוציא לו את מזרק האינסולין מהתיק או לשים לו בפה טורטית או מיץ מתוק... כנ"ל לגביי אלרגנים המודעים לעצמם, במקרי קיצון כמו אלרגיה לדבורים או בוטנים הם ייקחו איתם בתיק האישי או על המכנס אפילו את התרופה הנחוצה למצב הזה, בין אם זה מזרק אישי או כל פתרון אחר שהם משתמשים בו ביום יום...

ג. נתחו את סביבתכם - שאלו את עצמכם את השאלות הבאות:

1. איפה בית החולים הכי קרוב או הדבר הכי קרוב לבית חולים, הכי קרב (סטיגידיש...)
2. בהנחה ואין בית חולים, איפה הכפר הקרוב ביותר או המושב המסודר הקרוב ביותר?
3. בהנחה ואין ברירה אלא להישאר איפה שאתם, כיצד אתם ממקסמים את ההגנה והמענה למטופלות?

רפואה אלטרנטיבית

הופפה, הגענו לחלק המעניין והלא פחות חשוב של הפרק הזה: רפואה אלטרנטיבית למיינסטרים או כמו שאני קורא לזה - רפואה.

בזרמי הרפואה הטבעית יש כמה וכמה גישות וכמה וכמה תורות שונות ומורים שונים לכל תורה בהתאם למקום, למסורת ולזמן. לכן אתרכז באלו שאני מכיר ואפשר להתשמש בהן גם בלי להבין יותר מדיי.

ויטמין D - אור שמש.

בניגוד למה שסיפרו לנו, אור שמש הוא חיוני לבריאות העור והגוף ומספק הזנה חיונית מאין כמוה שאנחנו, בדומה לכל הצמחים והחיות בטבע, ניזונים ממנו בכל יום. לכן חשיפה נכונה לשמש (לא להגזים!) שימוש מוגזם באור שמש עלול להזיק) היא לא רק נכונה אלא חיונית לבריאותנו!
לכן דאגו לחשוף עצמכם לשמש באופן מבוקר, בעיקר בשעות הבוקר הנעימות ושעות אחר הצהריים הפחות חמות, אור השמש בשעות האלו טוב מאוד לבריאות במינונים הנכונים, ואבי היה מדריכני להביט בשמש בעיניים עצומות בזריחתה ובשקיעתה והיה אומר שזה טוב לעיניים וטוב לבריאות.

מים - כן כן, מים

מים אחראים להרבה מאוד פעילות בגופנו הנוזלי ברובו. לכן חשוב לשמור עליכם שתויים היטב במים טובים וטהורים שעוזרים לגוף ומהווים שווים בערכם להישרדות כאוויר לנשימה ממש. שמירה על שתייה נכונה ומיטבית של מים באופן קבוע תעזור לכם לשרוד ולחזק את גופכם ואת המערכת החיסונית הטבעית שלכם.

מוזיקה - כן כן, מוזיקה היא חלק חשוב מאוד בריפוי שלנו, לכן אפילו קלטת או MP3 ישן שמצאתם בבידעם יכול בשעת חירום להיות חבל הצלה של ממש לאנשים במצוקה נפשית. לכן - שמרו על אוצר מוזיקלי קרוב ומוכן לשימוש, בין אם זה מצבור שירים ניתן להשמעה מיידית ומגובה בסוללת הטענה ניידת, או גיטרה וכלי נגינה שהם בכלל, כולל הגוף האנושי שגם הוא - כלי נגינה מדהים ומיוחד מאוד!

רפלקסולוגיה - נסו לדמיין את כפות הרגליים כשהן צמודות כמפה לגוף האדם כשהעקבים למטה מסמלים את החלקים הנמוכים פיזית בגוף, כמו הרגליים והאצבעות לעומתם מסמלות חלקים שונים באזורים העליונים שלנו כמו הראש, העיניים, האוזניים הפה וכו'

נסו לאתר בערך בדמיונכם היכן נמצא הכאב או המועקה בגופו של המטופל ולחצו באופן אזורי מאוד לאט ובעדינות תוך עיסוי מעגלי והקשבה מתמדת למטופל ולצרכים שלו, תקשיבו להם - הם יודעים איפה ללחוץ הכי טוב... לחיצה נכונה באזור הנכון תוך הכוונת המטופל יכולה לעזור מאוד לטפל גם במצבים אקוטיים. (שוב, רק לאחר מיצוי כל אפשרות קונבנציונאלית ונכונה לטיפול במצבי חירום) וגם זה, לא ליותר מד"י זמן ולא חזק מד"י - **מה שיכול לרפא יכול גם להזיק ולכן אם אינכם יודעים מה אתם עושים, עדיף במנות קטנות. (תקף לגבי כל שאר הנושאים)**

רייקי - בניגוד לרפלקסולוגיה שמעוגנת במדעי הגוף הפיזיים, הרייקי פונה למשאבים הרוחניים שלנו, לדמיון. כדי לבצע טיפול רייקי פשוט על המטופל להיות במצב של הרפייה חזקה ככל האפשר ועליכם, המטפלים/ות להיות נקיים במחשבה (ללא רצון לקחת מהמטופל משהו, מאגו ועד מיניות גם אם זה רק בדמיונכם, נקו את זה לפני טיפול - זה קריטי) לאחר שניקיתם את מחשבתכם כשהמטופל רפויים כהוגן - שפשו את ידיכם בעדינות זו בזו להיווצרות חום ודמיון שאתם מטעינים את הידיים בדומה לדיפיבולטור. דמיינו אור לבן/צהור/כחול/לבן צבע חיובי ונעים שאתם אוהבים/ות יוצא מתוך הידיים שלכם כאשר אתם מעבירים אותן לאט, בעדינות ותוך הקשבה לעצמכם ולמטופל/ת מעל האזור הכואב. נסו לתת לזה לזרום באופן טבעי, אל תחשבו על מחשבותיכם ואל תשפטו את עצמכם או את הסיטואציה, פשוט תהיו נוכחים ברגע ותנשמו עמוק ולאט במחשבה נקייה ובלב צלול תוך ידיעה ברורה - אתם מעבירים דרככם כוח ריפוי בצורה חשמלית באופן דומה לפרחים שיודעים לפרוח בדיוק בזמן או ליד שלכם שיודעת לרפא עצמה אחרי פצע ללא כל עזרה. הבורא טבע בגוף את הכוח להבריא ולכן עליכם לזכור - אתם לא מרפאים את הגוף, אתם מסירים כוחות מזיקים שמפריעים לגוף לרפא את עצמו, פיזית ולא נפשית.

עוצמת הרכות - עוצמת הרכות היא שיטת רפואה טבעית שמאחדת גוף ונפש תוך שימוש בניענועי גוף פשוטים יחסית המובילים את המטופל להסרת חסימות רגשיות באמצעות תנועתיות פשוטה של הגוף. במילה אחת עוצמת הרכות היא הפעמה - נענוע קל ונעים עד מתון ומטלטל מעט, לפי הצורך וההקשבה. מבלי להכנס לאיך זה קורא, די לכם לדעת שאני מצטט כרגע מילה במילה מתוך הספר של מובילת השיטה - ד"ר טובי בראונינג "עוצמת הרכות" - ריפוי הגוף והנפש ומערכות יחסים במשפחה ובחברה. טובי היא ד"ר בעלת תואר N.D.D.O. למדה בלונדון אוסטיאופתיה (רפואת העצמות), קרניופתיה (רפואת הגולגולת ונטורופתיה (רפואה טבעית)). לפני הכל אציין כי ישנן הפעמות מסוגים שונים ולכל הפעמה יש ייעוד שונה בהתאם למצב שונה ולסוג שונה של טיפול או צורך שדורש מענה מסויים מאוד, לכן בחרתי בהפעמה יחסית כללית שנותנת מענה למגוון מאוד רחב של אתגרים נפשיים במצבים אקוטיים.

אומרת לנו בראונינג:

"קבלת הפעמה בשכיבה על הצד היא חוויה נפלאה. ילדים ומבוגרים כאחד נהנים ממנה לאין שיעור. היא לא רק מחממת לב, מנחמת ונוסכת תחושת ביטחון, אלא גם משפיעה לטובה על הגב ועל הריאות. בתנוחת מוצא זו אנו מניעים את הגוף בכיוון חדש - קדימה ואחורה. הפעמה זו מהווה חוויה מיוחדת גם עבור המפעים; הריפוי הדו סטרי מתרחש כאן בטבעיות"

אני חוזר ומדגיש - זהו ציטוט מילה במילה מתוך הספר (בתרגומו לעברית הוצאת מודן. תרגם - יהודה אלון)
"הפעמה בתנוחת עובר (על הצד) -

תנוחת המופעם: הנח כרית תח תראשו של המופעם כשהוא שוכב על צדו רגליו מקופלות בזווית שנוחה (45 מעלות לערך). אם הזווית קהה מדי, יטה את גופו ליפול קדימה, ואם הברכיים משוכות גבוה מדי ויוצרות זווית חדה, תיבלם התנועה בבסיס. כמו כן, אם הכתף העליונה מסובבת קדימה או אחורה, גם כאן תיבלם ההפעמה. לכן, תומך המופעם בשלד בזרועו העליונה על ידי כיפוף המרפק והנחת כף ידו הפתוחה על המיטה. כך נתמך משקל הזרוע מבלי לחסום את התנועה.

תנוחת המפעים: על גבו להיות זקוף ולהימנע מרכינה, על כן, מכופף המפעים את ברכיו ומניע בעדינות את גבו הזקוף קדימה ואחורה. במידה והמיטה נמוכה מדי, רשאי המפעים לשבת בעודו מפעים. נוחיותו חשובה תמיד ומסייעת לו להפעים באותה תנוחה לאורך זמן - גורם חשוב לריפוי ולתחושת ביטחון"

צמחי מרפא - הרבליזם.

אדגיש ואציין שוב כמה שצריך - אין תחליף לרפואה קונבנציונאלית במקרים בהם היא נצרכת, כל רפואה לשברים בעצמות או כל מצב אקוטי שמצריך רפואת חירום קונבנציונאלית הינו בהכרח דורש רפואה שכזו במהירות האפשרית. **לכן - תמיד תחפשו גורם מקצועי ומוסמך שיכול לעזור לכם!**
גם בעניין הרבליזם - צמחי מרפא אינם משחק ולכן מה שיכול להועיל יכול גם להזיק, הכל עניין של מינונים לכן גם ובעיקר בנושא הזה חשוב לקרוא למומחה לפני שימוש בכל טריק או שטיק שאתם חושבים שאתם יודעים.

בהיאמר זאת אתן כאן רשימה של צמחים שכדאי ורצוי לעשות מהם תה לצרוך אותם בצורות שונות:

מרווה - מכילה כמות גדולה של אנטי אוקסדנטים ומסייעת בבעיות עיכול והורדת חום ובכלל, זה צמח מדהים שעוזר גם בשריפה לטהר מרחבים הן מבחינת ריח פיזי והן מבחינה רוחנית. המרווה ידועה כאחד הצמחים המשומשים ביותר בתורת הסוד.

לענה (שיבא) - חליטה של שיבא עשויה להיות מרירה בטעם אבל יש לה הרבה יתרונות בריאותיים, בעיקר בהתמודדות עם בעיות עיכול או כאבי בטן. לענה מכילה חומרים אנטי בקטריאלים וטובה לנקיון מערכות בכלל ומערכת העיכול בפרט.

כורכום - כורכום הוא שובב גדול ולוחם חזק מאוד נגד כמעט כל סוג של חולשה שמקורה במערכת חיסונית חלשה (שזה כמעט כל דבר למעשה) כורכום הוא אחלה בוסט למערכת החיסון ואפשר לצרוך אותו או באבקה לתוך כוס מים ולשתות פעמיים עד שלוש כל יום לפי צורך, או לצרוך בקפסולות בבוקר ובערב.
טיפ של אבא: אם חייבים להבריא משפעת קלילה או צינון מעצבן, לקחת 3-5 קפסולות קטנות של כורכום טרי ומאושר לצריכה פנימית. לחכות 5 שעות ולקחת שוב 3-5 קפסולות, ושוב לחכות 5 שעות ושוב לקחת 3-5 קפסולות כך שבמשך 15 שעות לקחתם בין 9-15 קפסולות של כורכום ב3 פעימות.
 אחרי 15 שעות כאלו של מנוחה וצום מים או אכילה מיטיבה - הולכים לישון ובע"ה קמים כמו חדש!
 חשוב לציין - לפעמים הטיפ הזה איננו מספיק בגלל שכמה כמוסות כורכום לא יכולות לרפא כל דבר באופן וודאי אלא לחזק את מערכת החיסון באופן כללי ובכך להביא לשיפור.

פירות הדר - עשירים בוויטמין C, פשוט לאכול או לשתות בכיף...

פטרזיליה, כוסברה ושות' - עשירים בברזל ושאר דברים טובים, פשוט תאכלו אותם...

שלכם - מורפיוס.

פרק ו'

כאן הגענו למעשה למ' החשובה מכולן שכן מעבר לכל משאב פיזי אפשרי שמדהים ונפלא ככל שיהיה, הוא עדיין מוגבל לזמן ומקום, **המ' של מורה היא גם המ' של מידע ומידע - ידע, זה כל הסיפור כאן.** אז מה הוא המצפן הפנימי וכיצד עוקבים אחריו במצבים כאוטיים בהם הסדר לא תמיד קיים באופן שבו אנחנו רגילים והנפש צריכה את הכלים הנכונים להתמודד עם הבלתי ידוע.

מורה

אז קודם כל ולפני הכל מורה זה מורה דרך. מורה דרך יכול להיות אדם פיזי שהוא מורה דרך, מורה דרך יכול להיות מצפן שמורה לנו את הכיוון או מפה שמראה לנו מה יש סביבנו ממעוף הנשר. מורה דרך זה הקול הפנימי שמורה לנו לאן ללכת גם בלי שאנחנו יודעים מדוע, האינטואיציה שמדריכה אותנו משחר ילדותנו היא תמיד היתה ותמיד תהיה, קולו של הבורא הבוקע מתוכנו ומוביל אותנו חזרה הביתה.

מה צריך שיהיה לכם?

מפת סימון שבילים. רצוי מעודכנת ככל האפשר אבל גם ישנה תעבוד מבחינת יישובים גדולים ומקורות מים גדולים, קודם מפה של האזור שלכם (יש לבדוק את האזור בגוגל) ולאחר מכן מפה של האזורים סביבכם. **מצפן מקצועי** - מצפן הוא כלי חשוב מאוד כדי להבין איפה אתם ביחס למפה. במידה ואין לכם מצפן תוכלו לנווט באמצעות השמש והיחס לאובייקט הגדול המזוהה הקרוב אליכם או באמצעות כוכב הצפון בלילה ותנועת הנהרות הגדולים (בישראל למשל - נהר הירדן, באירופה - הדנובה וכן הלאה). **פנס חזק נטען + בטריות** - פנס חזק וקל לתפעול ולשימוש שיכול גם להיטען חשמלית באמצעות כבל מתאים לפאנל סולארי או סוללת הטענה ניידת וגם באמצעות בטריות. רצוי גם פנס יד וגם פנס ראש, אם אפשר גם פנס עבודה חזק ומתמגנט.

שאלות שחשוב לשאול:

א. איפה מקור המים המתוקים הנקיים הקרוב ביותר אלינו?
ב. איפה המרפאה, בי"ח, עמדת עזרה ראשונה הקרובה אלינו והאם יש לנו ערכת עזרה ראשונה?
ג. איפה יש מרעה? קיבוצים עם רפתות, כפרים עם מרעה חופשי באדמות הסגורות סביבו, וכו' וכו' כמובן שמרעה זה בד"כ שייך לאנשים פרטיים ובשום אופן אין להשתמש במה שלא שלנו או קנינו אותו באופן חוקי ונכון, ובכל זאת כאן אנחנו מדברים על מצב אקוטי לחלוטין בו אין ממשל מסודר ולא אספקת חשמל ומזון ממקום למקום. במצב חירום כל כך קיצוני יש להניח כי קיבוצים ומושבים מסודרים הם או טריטוריה מוגנת לחלוטין ואז כדאי להצטרף אליהם, או טריטוריה הנשלטת על ידי אויב ובמקרה שכזה כדאי ואף רצוי לעשות שימוש בכל משאב העומד לרשותנו.

משאבים אלו כוללים צאן ובקר, פירות וירקות (פרדסים ושדות פתוחים באזור מגוריים)
ד. איפה יש מזון בר? זו השאלה הטובה והחשובה מכולן, מזון בר בניגוד למזון מסודר הגדל בפרדסים ומטעים מסודרים הוא בד"כ מזון מזין יותר כיוון והוא גדל באופן טבעי וגם זמין יותר כי איננו גדל במתח מסויים אלא באזורי גידול שונים ומגוונים בהתאם לתנאי אקלים וטופוגרפיה שונים ומגוונים.
 מזון זה ניתן למצוא ליד נחלים, בסביבת מגורים עירונית או בכל סביבה שהיא. עליכם לחקור על צמחים הגדלים באזור מגוריים וראויים למאכל, יש לחקור במדריכי צמחים ולדאוג שיהיה לכם אחד בכיס!

שאלות שחשוב לשאול - המשך

ה. איפה יש מצבור עצים ראויים לשריפה קרוב אלינו (יער, נגריה, ייקב)

ו. איפה יש מצבור של חלקי אלקטרוניקה שמישים לידינו? (מוסך נטוש, קניון נטוש)

ז. האם הים מתנהג כרגיל? האם הוא סוער מעבר לרגיל בעונה? בהנחה וכן ראוי להתרחק מהחוף ולמצוא מקום גבוה שנמצא בקרבת מעיין או מקור מים מתוקים נקיים זמין ובמרחק בטוח מיער קרוב אבל לא בתוך יער ממש כדי להיות קרוב למשאבי הטבע ביער ולהישמר משריפה במקרה חירום.

מחזור - להשתמש במה שיש

עליכם לחשוב על כל דבר קטן נוסף שטרם הצלחנו להכניס לרשימה החשובה בששת הפרקים הראשונים. עליכם להתאים את ההישרדות לתנאים המסוימים בהם אתם נמצאים - רק אתם יודעים הכי טוב מה צריך לעשות ברגע הנכון. למעשה זו המשמעות של המילה מורה ושל המ' הכל כך חשובה הזו. המורה הפנימי - המצפן שנטע בנו הבורא שיודע באמת מה הכי טוב לו. זכרו אנחנו חיים ביחד ורוצים לחיות בהרמוניה אחד עם השני ואחד עם הטבע, כל פעולותינו צריכות להיות מתוך רצון להיטיב עם עצמנו בהתאם להטבתנו עם הכלל והטבע ולכן לפני הסוף של המדריך המקוצר (ששת הפרקים הראשונים של המדריך) שנכתבו ביום אחד ב-11 לחודש ה-11 ב-2023 לספירת האילומנטי המומצאת אדגיש את אחד העקרונות החשובים ביותר להישרדות שקשור גם הוא ליכולת למייטב את עצמנו ולהיטיב עם הסביבה: מחזור.

גם מילה זו מתחילה באותה אות מופלאה, וואו אני ממש בשוונג (סמיילי קורץ - ס"ק) או בשלוש מילים: להשתמש במה שיש (לב"ש)

מה זה אומר? זה אומר שכל מחשב ישן אפשר לתקן שכל סנדל אפשר לעדכן ושכל מעיל אפשר לתפור. יש סביבנו אין סוף דברים שאפשר למחזר אותם, מספסלים ישנים דרך משטחי עץ חסרי שימוש ועד למכונות שכל מה שצריך זה להחליף להם חלק קטן, לתת להם ליטוש או מעט אהבה וצבע והוופ, משומש כמו חדש! לכן עלינו לצאת מהקופסא ולהתחיל לאסוף כל דבר שעשוי להיות בעל ערך ואיננו תופס לנו במחסן או בבית יותר מדיי מקום. ושוב - ידע, ידע ושוב ידע. עדיף שני ספרים נכונים על מחסן מלא בחפצים שאין להם שימוש כי אינכם יכולים להשתמש בהם...

בפרקים הבאים נצלול פנימה אל עוד ממים שטרם הזכרנו: מגן - תפילה, מכשיר קשר, מוזיקה, מלאכות קדומות, מאמה אדמה, מנה חמה ומני ממטרה (ס"ק)

שלכם - מורפיוס.