

№ 1 от 3 мая, 2015 года

ЭЛЕКТРОННЫЙ ЖУРНАЛ

# ВЕСТНИК

## ВЫЖИВАЛЬЩИКА

#1

**ТАКТИЧЕСКАЯ РУЧКА**, стр 6-7.  
и другие эксперименты Григория Лисовского

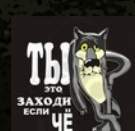
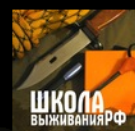
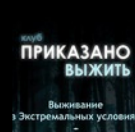
## СУШИМ МЯСО

Как высушить мясо для длительного хранения и использования в походах и на вылазках - стр. 4-5



## ПЛОДЫ ВЯЗА - СКРЫТЫЙ РЕЗЕРВ

Или на что готов пойти Вовка, чтобы не обидеть деда, стр 8-11.



РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО



ТАКЖЕ ВНУТРИ: СПИСОК ВСЕХ ОСНОВНЫХ САЙТОВ И ГРУПП ПОСВЯЩЕННЫХ ВЫЖИВАНИЮ



# ОТ АВТОРОВ



Возможно, это не кажется очевидным, но человечество всегда находилось в условиях выживания. Немалая его часть находится в этих условиях прямо сейчас. А нам с вами пока везет: есть электричество, удобный стул и компьютер, на экране которого вы сейчас и читаете эти строки. Перед вами — пилотный выпуск электронного журнала «Вестник выживальщика!».

Это сборник статей по выживанию, а также по другим тематикам, которые мы посчитали неотделимыми от основной. Попросту говоря, мы хотим, чтобы вы, дорогие читатели, были готовы выжить, если что... Журнал ориентирован как на профессионалов, так и на тех, кто в этой теме недавно. Проект некоммерческий, поэтому никакой рекламы на страницах нашего дайджеста вы не найдете.

Авторы статей — руководители тренинговых центров, крупных проектов и сообществ по тематике выживания. У многих авторов большой экспедиционный и походный опыт. Мы пишем исключительно о том, что знаем наверняка.

Здесь — только авторское! Никаких перепечаток и плагиата.

Журнал планируется как ежемесячный. В него войдут наиболее важные материалы, в течение месяца прошедшие публикацию в наших сообществах. Теперь, даже если у вас долго не было доступа к интернету, интересные статьи вы точно не пропустите. Все, достойное вашего внимания, будет собрано тут. Скачивайте файл PDF к себе и читайте, когда удобно и где удобно.

Приятного чтения!

---

---

© Опубликованные материалы имеют узаконенное авторство. Все права на них принадлежат журналу. Любое переиздание, полное или частичное, — только по согласованию с авторами статей. При цитировании ссылка на журнал обязательна.



# СОДЕРЖАНИЕ

## ОТ АВТОРОВ ..... Стр. 2

*Обращение авторского коллектива к читателем журнала*

## СУШИМ МЯСО ДЛЯ ПОХОДА ..... Стр. 4

*Простой рецепт сушки мяса для получения продукта длительного хранения, который можно использовать в длительных походах.*

## ТАКТИЧЕСКАЯ РУЧКА ..... Стр. 6

*Это оружие известно в странах Востока с незапамятных времен. В японско-корейской традиции его еще называют яварой.*

## ПЛОДЫ ВЯЗА ..... Стр. 8

*Зелёный борщ и питательные котлеты со вкусом травы, сенсационный материал от Томагавка, Вепря и Вовки.*

## Как подготовиться к БП и сэкономить на этом деньги? ... Стр. 12

*Рост цен на продовольствие - мировая тенденция последних десятилетий.*

*Как создать грамотный продуктовый запас, чтобы обезопасить себя от кризиса?*

## ЧАЙ ИЗ МОЛОДЫХ ПОБЕГОВ СОСНЫ ..... Стр. 15

*Бодрящий тело и дух напиток, который без труда можно приготовить в любом хвойном лесу.*

## ГДЕ РАСТУТ УГЛЕВОДЫ? ..... Стр. 16

*Углеводы могут дать ту энергию, которая поддержит организм и позволит выжить.*

*Где их искать в дикой природе? - Ответ в этой статье.*

## СПИСОК САЙТОВ ПОСВЯЩЕННЫХ ВЫЖИВАНИЮ ..... Стр. 18

*Полезные ссылки на все оновные сайты и группы по выживанию в одном месте!*

## ДЕНЬ СУРОВОГО ВЫЖИВАЛЬЩИКА ..... Стр. 19

*Напоминалка о нашем общем празднике - дне сурового выживальщика, празднуемого 3-го мая*





# СУШИМ МЯСО ДЛЯ ПОХОДА

Идея сушить мясо для облегчения его веса появилась у меня давно. Когда за спиной тянет рюкзак и часть этого веса составляют консерсы, волей не волей задумываешься. Стоит ли вообще брать консервы? Да и часто качество тушенки оставляет желать лучшего.

Отказаться может от мяса вовсе? Но хочется на стоянке отведать горячего супа и набраться сил для продолжения похода. Для себя я выбор сделал! От мяса не отказываюсь, но вот тушенку с собой не беру когда нужно облегчить ношу.

А теперь о том, как именно я подготавливаю мясо. Покупаем кусок говядины, качество подойдет любое, но чем меньше жил тем лучше.



Тщательно промываем мясо проточной водой и кладем его в кастрюлю. Наполняем ее холодной водой и ставим на сильный огонь.

Начнет образовываться пена, свернувшийся белок. Если вода закипит то пена начнет растворяться в бульоне, что нам не нужно. Уменьшив огонь мы растягиваем время до закипания бульона. И в процессе формирования плотного слоя пены снимаем ее шумовкой.

После того как пена перестанет образовываться и вода начнет усиленно кипеть, солим бульон. Добавляем один-два лавровых листа и около десяти горошин черного перца. Варим мясо уменьшив огонь до минимума и накрыв крышкой. Следим за тем, чтобы бульон не выкипел, при необходимости приоткрываем крышку или регулируем огонь. Варим в течении часа. После чего вилкой проверяем мясо на мягкость. Если вилка легко втыкается, это признак того, что мясо готово.

Вынимаем его из бульона и нарезаем на маленькие кубики, но не мельчим слишком сильно, так как в процессе сушки оно еще уменьшится в два раза.

Это мясо уже готово к употреблению, остается его высушить для облегчения веса. Сбособов сушки много. И все зависит от индивидуального подхода. Можно сушить в электрической сушилке или в приоткрытой духовке на очень маленьком огне. Мне повезло, и условия на моей кухне подходят для сушки на открытом воздухе. Влажность составляет 40 %. Единственное что необходимо делать при сушке на открытом воздухе, это переворачивать кусочки, чтобы они подсохли со всех сторон. В идеале разместить кубики мяса на противень и поставить на сквознячек, переворачивая их каждые 15 – 30 минут.







В условиях температурного сушения процесс занимает 5 – 6 часов. На открытом воздухе сушка займет несколько дней!

Когда мясо высохнет полностью, оно будет почти черным и будет крепким на ощупь. При надавливании не должно происходить ни какой деформации. И объем и вес уменьшатся в разы, но это по прежнему останется вкусное и питательное мясо.

Важно помнить, что мясо нельзя остужать в бульоне. Так как если оно напитает в себя бульон, потом его будет трудно сушить. А на открытом воздухе оно и вовсе испортиться.

Бульон после варки мяса не стоит выливать. Его можно сохранить или же сварить на его основе суп или приготовить другие блюда.



Сушеное мясо храним в бумажном пакете. В темном и сухом месте. Его можно хранить и в стеклянной банке, если вы уверены в том, что оно полностью просушилось. Для этого оставте его сушиться на пару недель.

В поход я его беру пересыпав в пластиковую бутылку. При приготовлении различных блюд, просто насыпаем его в процессе приготовления. Когда варите макароны, добавляете мясо прямо в воду. Мясо набирает в себя воду размягчается и мы получаем отличный вкус и питательные свойства.

Сушеное мясо можно употреблять и без приготовления, но оно очень твердое и его придется долго держать в рту для размягчения.

Мясо можно сушить и большим куском, но уже по другой технологии о которой я уже напишу в другой раз. Экспериментируйте с походной кулинарией, пища должна быть питательной и радовать вас своим вкусом.

Удачи и вкусных вам походов! С уважением, Дмитрий Григорьев, клуб "Приказано Выжить"

<https://vk.com/survivalquest>





# ТАКТИЧЕСКАЯ РУЧКА ДРЕВНОСТИ



Это оружие известно в странах Востока с незапамятных времен. В японско-корейской традиции его еще называют яварой. А в традициях боевых искусств Китая — «Когтем каменной птицы». Любопытно, что на Руси также знакомо это оружие, только под названием «царапка».

Доподлинно неизвестно, как оно появилось. Можно предположить, что выдумать такое оружие в условиях выживания в древности людей заставила сама жизнь. Например, палочки для еды в какой-то момент могли стать импровизированным оружием, весьма грозным в руках профессионала (Фото 1). В случаях, когда невозможно или запрещено носить оружие открыто, всегда применялись предметы, визуально не похожие на оружие, но с успехом его заменяющие.

Пример — те же пресловутые «нунчаки», которые изначально были мирным сельскохозяйственным орудием. Ваша любимая ТАКТИЧЕСКАЯ РУЧКА, выполненная из алюминиевого сплава, - на самом деле — разновидность явары!

Что представляет из себя Коготь? Это простая короткая палочка, длиной примерно в 2 кулака. Иногда она заострена с обеих концов, иногда — только с одного. Толщина соответствует толщине фаланги большого пальца руки. Размер индивидуален под руку владельца. Явара — оружие ближнего боя и предназначено оно для усиления ударов по болевым центрам противника, для воздействия на пальцы и другие уязвимые места тела.

« *Чтобы овладеть Когтем-Яварой-Царапкой, придется МНОГО И УПОРНО тренироваться.* »  
*Человек без длительных тренировок, имея в руке явару, не получит особых преимуществ.*

Преимущество явары в том, то она, действительно, с точки зрения даже современного закона не является оружием. Доказать ее боевое назначение никакими юридическими ухищрениями невозможно. Разрешения на ношение и применение явара, разумеется, также не требует. Здесь вам в помощь здравый смысл и целесообразность. Огромный минус явары в том, что, прежде чем в ваших руках она станет оружием, придется попотеть.

Чтобы овладеть Когтем-Яварой-Царапкой, придется много и упорно тренироваться. Человек без длительных тренировок, имея в руке явару, не получит особых преимуществ. С другой стороны, принципы боя без оружия или боя с ножом легко переключаются на явару, поэтому, имея уже какую-либо базу боевых искусств, вы сможете освоить и Коготь каменной птицы.

Техника владения Когдем в боевом его применении чрезвычайно разнообразна. Основа техники — умение совмещать воздействия яварой на тело противника с перемещениями и выведением противника из равновесия (проще говоря, умением правильно ронять его на землю). А технически это сводится к умению «чувствовать» свое оружие, для чего следует удерживать явару в сжатой руке таким образом, чтобы при этом выполнять ею не только силовые, но и мелкомоторные воздействия.

Вот несколько эффективных вариантов:



Короткие удары в горло



В солнечное сплетение





Травмирование атакующей руки противника (Фото 4 и Фото 5)



Однако вы должны быть уверены, что в реальной боевой ситуации доведете воздействие до конца (Фото 6). Мысленно (мысленно!) представляйте во всех подробностях, как вы доводите действие до травмы, чтобы не сложилась вредная привычка щадить противника.

Так как площадь торца явары мала, при сильном направленном ударе она вызывает травму нервных центров и, как следствие, болевой шок или потерю подвижности атакующей конечности. С помощью Когтя можно наносить и довольно глубокие царапины, особенно по незащищенным участкам кожи противника.



Все-таки Коготь — вспомогательное оружие, хотя и грозное. Зачастую это оружие «последнего шанса». Но самое ценное в Когте — возможность получить неоценимый двигательный опыт, научиться использовать подручные предметы в качестве оружия и, кроме всего прочего, понять, что оружием являешься ты сам.

В числе классических приемов боя с короткой палочкой Когти использовали:

- Для воздействия на впадины у основания черепа (Фото 7)
- Для точечных ударов по лицевым болевым центрам (Фото 8)
- Для воздействия на болевые центры на туловище на сверхблизкой дистанции, при освобождении от попытки захвата (Фото 9)

А еще Коготь можно использовать в нетрадиционной медицине, в виде различных форм точечного массажа: для лечения заболеваний и активизации жизненных функций организма, для повышения усталостной и стрессовой сопротивляемости, но об этом — другая статья.



Способов применения явары существует несколько сотен, если не тысяч. Все зависит от вашей подготовки и внутренней готовности выжить. Эта готовность как раз и отличает Мастера выживания от любителя.

Явара — оружие парное, то есть, для левой и правой руки. Мастера владения яварой могут отличить правый Коготь каменной птицы от Левого на ощупь, хотя визуально они будут практически одинаковы. В самом простом случае, это обычная палочка из твердого дерева, а в усложненных вариантах концы когтя специальным образом заостряют, закаливают на огне, а тело явары полируют режущей кромкой ножа до гладкости. Лаком покрывать ее нецелесообразно по нескольким причинам, одна из которых — покрытая лаком явара будет скользить в потной руке.

Иногда посередине наматывают оплетку из тонкого шнура, чтобы уменьшить скольжение в ладони, но это уж, как говорится, о вкусах не спорят. Было бы удобно и практично. Материал, из которого изготавливают Коготь, может быть любым твердым материалом, доступным для обработки: ясень, яблоня (очень рекомендуем!), дуб, граб, тис, можжевельник (очень рекомендуем!). В принципе, Коготь каменной птицы можно выполнять хоть из алюминия, хоть из текстолита. Но дерево — для первых явар предпочтительнее, поскольку оно и доступнее, и легче по весу, и податливее в обработке. Тренировочные явары лучше оставить незаостренными и менять по мере износа. А вот когда овладеете яварой на уровне Мастера выживания, тогда делайте ее из чего хотите.

Кроме того, вам придется не только сделать явары, но и много тренироваться в овладении техникой боя. Это еще одна причина, по которой явары лучше сначала сделать деревянными. Начать можно с простого нанесения резких ударов двумя яварами сначала в воздух, а затем по дереву или вкопанному вертикально бревну. Здесь важна не столько сила, сколько точность и скорость. Старайтесь наносить максимальное количество ударов в короткий промежуток времени, при этом попадая в заранее намеченные точки. Когда начнете отрабатывать технику на спарринг-партнере, старайтесь не травмировать его, дозируйте воздействие.





# БЛЮДА ИЗ ПЛОДОВ ВЯЗА

Вяз – весьма обычное дерево на улицах городов и в природе. Он не такой приметный и запоминающийся, как берёза, клён, дуб или тополь, и большинство людей, проходя мимо, не обращает на него внимания. Но его трудно не заметить весной, в пору, когда большинство деревьев только начинают распускать листья.



Автор: [Юрий Семенов](#) специально для сообщества “Томагавк”



Отцвёл он ранней весной, а теперь его ветви, от нижних до самой верхушки, густо покрылись нежной зеленью созревающих плодов (фото 1).

Плоды эти – плоские округлые крылатки – скоро созреют, станут сухими и осыплются на землю, на радость птицам и к недовольству дворников. Семечко внутри плода богато маслом и белком. Пока плоды мягкие и нежные, их можно есть сырыми, срывая прямо с ветки (фото 2).

Они приятны на вкус, при пережёвывании наполняют рот сытной маслянисто-слизистой массой. Мой внук Вовка набивает карманы этими плодами, ест сам и угощает друзей во дворе.



То, что незрелые плоды вяза съедобны, я догадался и убедился давно. В Интернете я нашёл всего одно, переходящее из одной публикации в другую сообщение о том, что в Китае незрелые плоды вяза используются в салатах.

Я не считаю салат блюдом экстремальной кухни, потому что салат едят перед едой, для аппетита. Но подумав, понял, какой салат может быть полезен в трудные для желудка времена. Это в меру острый, сочный салат, который можно обильно добавить к пустому гарниру – отварным макаронам, картошке, рису, чтобы, не имея больше ничего, сделать блюдо вкусным.

Решено было сделать острый салат по мотивам корейской морковки. В большую миску я насыпал свежих, сегодня сорванных плодов.





Плоды слегка посолил, добавил немного сахара, плеснул чуток уксуса и стал тщательно мять-перетирать-жамкать руками. Заодно - выбирать случайно попавшие туда мелкие веточки. Через несколько минут плоды размякли и пустили сок. В объёме масса многократно уменьшилась.

Чтобы не утруждать читателя описанием добавленных приправ, я взял готовую смесь пряностей для корейской морковки. Хотя при желании можно было добавить молотый кориандр, чёрный и красный перец, молотую гвоздику и ещё чего-нибудь. Смесь всыпал в салат и ещё раз тщательно перемешал.

Попробовав и убедившись, что блюдо стало немного острее, чем хотелось бы, добавил немного растительного масла, в котором поджарил мелко нарезанную луковку. Масло резко снижает остроту блюда, поэтому добавлять его надо очень умеренно. При оптимальном количестве масла наблюдается эффект «двойного вкуса». Сперва салат кажется совсем не острым, ощущается вся гамма вкусов и ароматов, и лишь через пять-десять секунд доходит острота блюда.

Салат у меня удался, Вовка с удовольствием его попробовал, но острота ему не понравилась. Салат я убрал в холодильник, самым вкусным он станет завтра, когда настоится. На завтра я его доел с макаронами. Вкусно!

Следующим блюдом, которое я решил приготовить, стал суп. Его я принципиально решил приготовить предельно простым, экстремально примитивным, чтобы убедиться в том, что в голодное время его можно сварить, имея минимум продуктов.

В литр воды засыпал с верхом свежих плодов, довёл до кипения и поварил минут 15 до полного размягчения плодов. Покрошил пару картофелин и продолжил варить до готовности картошки. Потом всыпал три пакетика приправ из супа быстрого приготовления, несколько капель масла оттуда же. Готово!

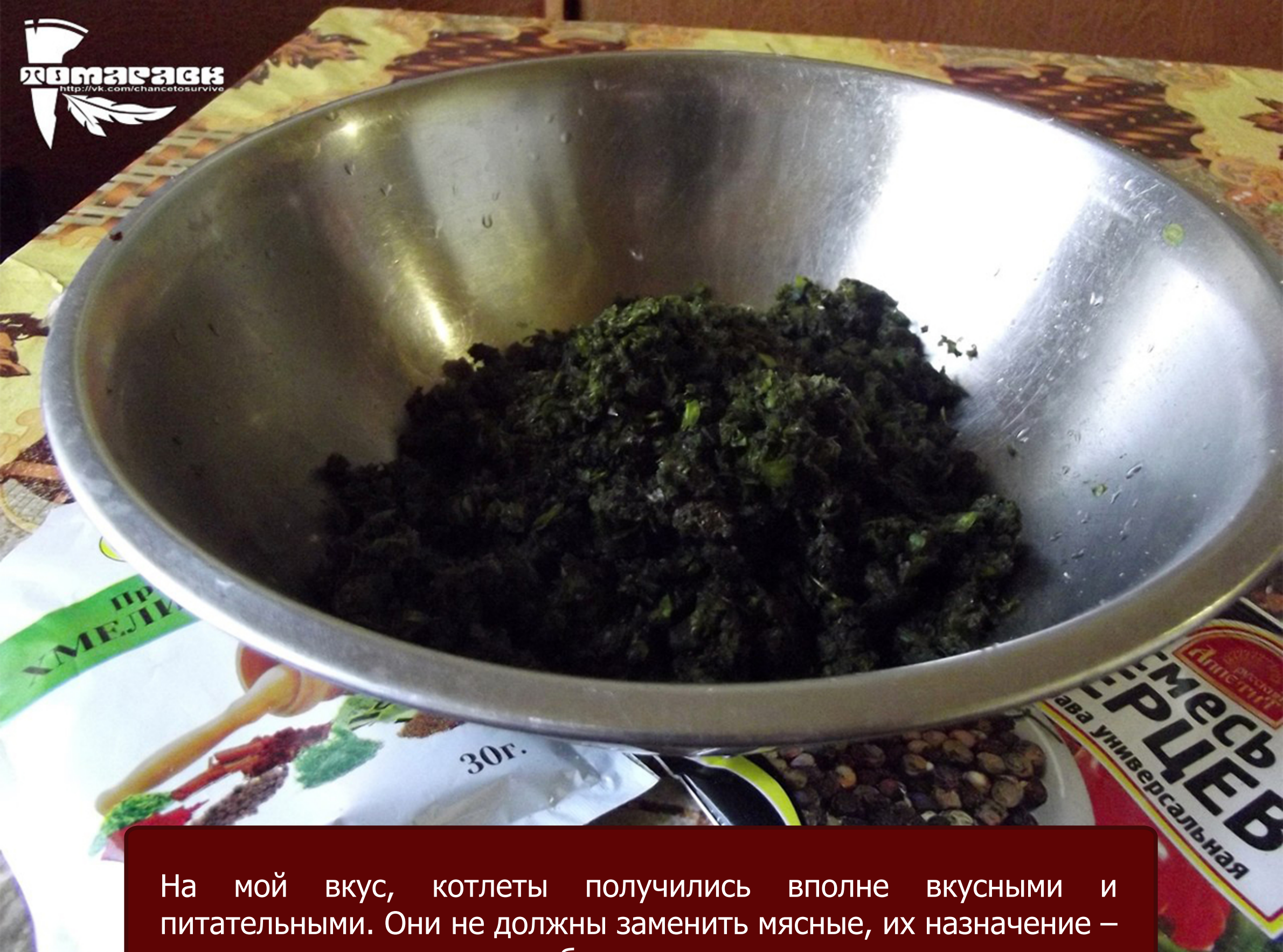
Супчик получился вполне пристойным. Для голодного времени. Понимаю, что любая хозяйка могла бы сварить из плодов вяза, заменив ими капусту, вкусный борщ или щи, используя прочие продукты, но у меня, повторяю, задача была немного другая.

И, наконец, котлеты. Их, как и суп, я решил приготовить предельно простыми. Плоды пропустил через мясорубку с крупной решёткой. Фарша получилось немного. Добавил по вкусу соль, хмели-сунели, смесь перцев (разумеется, молотую), немного муки для связки, тщательно перемешал и слепил четыре котлеты. Обжарил их с обеих сторон. Жарил на умеренном огне, чтобы котлеты прожарились до середины.

Первым пробовал Вовка. В восторге он не был, видимо ожидая, что котлеты не только видом, но и вкусом будут напоминать мясные. На мой вкус, котлеты получились вполне вкусными и питательными. Они не должны заменить мясные, их назначение – вкусно и сытно накормить бесплатным продуктом, когда другого нет.

Котлеты получились бы вкуснее, если бы в фарш я прокрутил луковицу или если добавил бы к фаршу кислого молока и загустил мукой. Если при этом сделать фарш пожиже, то можно приготовить вкусные зелёные оладьи.





На мой вкус, котлеты получились вполне вкусными и питательными. Они не должны заменить мясные, их назначение – вкусно и сытно накормить бесплатным продуктом, когда другого нет.







Котлеты получились бы вкуснее, если бы в фарш я прокрутил луковицу или если добавил бы к фаршу кислого молока и загустил мукой. Если при этом сделать фарш пожиже, то можно приготовить вкусные зелёные оладьи.

Прокрученные через мясорубку плоды вяза с добавлением лука, петрушки и укропа могут стать неплохой начинкой для пирожков или чебуреков. Подобное я описывал в недавней публикации.

Сезон незрелых плодов вяза короткий – несколько дней в году. Поэтому надо научиться заготавливать их впрок. Я решил их заквасить, что и сделал с остатком собранных плодов. Заодно решил попробовать заквасить листья сурепки. Но для этого нужно некоторое время, поэтому это будет уже другая публикация. Название, предварительно: «Как я квасил». Ждите!

Юрий Семенов специально для сообщества Томагавк



# ПРОДУКТОВЫЙ ЗАПАС

## Как подготовиться к БП и сэкономить на этом деньги?



Рост цен на продовольствие - мировая тенденция последних десятилетий. И не важно, развитая страна, или развивающаяся - продукты дорожают, и этому есть вполне разумное экономическое обоснование.

Но не вдаваясь в очередные срывы покровов, и ругань ФРС, следует заметить, что в среднем, на покупку еды уходит около 30% процентов семейного бюджета. И поэтому заготовка продуктового запаса многим кажется очень обременительной.

Из недавнего опроса в группе Гнездо Параноика было видно, что большинство людей не привыкло покупать продукты впрок сразу в большом количестве, предпочитая закупаться в магазинах "у дома", по мере того, как заканчивается крупа, сигареты, или банка кофе.

И хотя на первый взгляд двухгодичный запас риса, или 50-ти килограммовый мешок сахара в кладовке может показаться длительной заморозкой средств, но при детальном рассмотрении выясняем, что это весьма выгодная инвестиция, которая позволяет не только обеспечить ваше будущее в любой ситуации, но и сохранить деньги для вашей семьи.

## Цены на продукты растут, и не собираются падать

Тот, кто постоянно покупает различные продукты питания, может заметить, что цены повышаются один или несколько раз в год. Огромных скачков, как правило, нет, они повышаются незначительно (хотя мы знаем примеры спонтанно возникшего повального спроса то на гречку, то на соль, из-за чего образовывался временный дефицит и как следствие повышение цен у местных дилеров и магазинов), но происходит это регулярно.

Таким образом, например, мешок риса или сахара, купленный на 2 года, получается намного выгодней ежемесячной покупки килограммовых пакетов, благодаря нескольким факторам:

### Общий рост цен

Как было сказано выше, купив запас продуктов по одной цене, через некоторое время они будут стоить дороже. Но вы продолжаете потреблять их по старой цене, которая была в момент покупки. То есть вы не заморозили средства, купив еды с большим запасом, а ЗАМОРОЗИЛИ ЦЕНЫ лично для себя. Запас продуктов - самый лучший способ избежать инфляции, отражающейся на их стоимости.





## Оптовая цена

Стоимость красивой упаковки в розничных сетях, и мешка риса или сахара на продуктовой базе весьма различается, в перерасчете на килограмм. Экономия существенна, да к тому же, в магазинах стало модно фасовать крупы по 800-900 грамм, не снижая цену упаковки.

## Зачем хранить запасы продуктов?

Мы живём в интересное время, когда всего несколько дней может отделять процветающий регион от гуманитарной катастрофы. Грядущие кризисы и войны просто обязывают каждого ответственного человека обеспечить комфорт и уверенность в завтрашнем дне, для себя и своей семьи уже сегодня. Любой из скептиков, является таковым, только пока он сыт, в тепле и безопасности. И наши бабушки, видевшие войну, голод и разруху, сметали крошки со стола в кулёк не от врожденного крохоборства.

Временное изобилие продуктов питания не должно вводить в заблуждение. Как мы помним, во время мирового финансового кризиса, унёсшего много человеческих жизней и именуемого Великой депрессией, еды тоже было полно, её даже приходилось топить в реке, в то время как на берегу люди умирали с голода, и пытались черпать ведрами всплывшую картошку и апельсины. Закончился это кризис, минутку внимания, второй мировой войной.

Запас провизии - своего рода страховка и независимость от обстоятельств.

## СОВЕТЫ ПО ГРАМОТНОМУ ЗАПАСУ ПРОДУКТОВ

Ниже, несколько советов, которые помогут вам наиболее экономно и рационально подойти к вопросу хранения запаса продуктов в доме:



### 1. Избегайте фасованных продуктов

При той же массе, их стоимость выходит дороже, а в упаковке, как уже упоминали, может быть 800 или 900 грамм вместо привычного килограмма.

Для хранения запасов продукции, лучше подойдет обычная тара в виде мешков или больших пакетов, в которых продаются крупы и сахар на рынках и продуктовых базах.



### 2. Не забывайте про ротацию запасов

Когда продукты портятся - мы терпим убытки, поэтому не забывайте про своевременную ротацию консерв, круп и остальных припасов. Следите за сроками годности, и употребляйте в пищу в первую очередь те продукты, у которых он подходит к концу. И не забывайте восполнять запасы!

Есть такое правило - взял одну банку, верни две. Следуйте ему, и ваши запасы никогда не оскудеют.



### 3. Покупайте оптом

Все продукты, которые не являются скоропортящимися, разумней всего покупать оптом, в больших объемах. Например, сахар, соль, крупы - в мешках, картофель тоже самое.

Чай, кофе - ящиками по 10 упаковок. Конечно, поход в магазин за молоком или за яйцами никто не отменяет, но зачем переплачивать за продукты, которые можно купить с запасом и хранить почти неограниченное время?





## 4. Приобретите сушилку для овощей и фруктов

Незаменимая вещь для приготовления различных сублиматов. По своему опыту скажу, что она не только позволяет употреблять здоровую и натуральную пищу круглый год, но и экономит приличную сумму денег. Суть использования сушилки - купить или собрать как можно больше овощей, фруктов, грибов в сезон, когда они стоят очень дешево, и засушить на весь год.

Жителям частных домов, возможно, актуальней будут конструкции, представляющие собой автономные дегидраторы, не требующие электричества, и прочие самодельные сушилки. Также, сушить можно и в духовом шкафу.



## 5. Ведите учёт продуктового запаса

В нём учитывайте затраты на те или иные продукты, а также отмечайте даты покупок и сроки годности. Это поможет выявить статьи перерасхода, и сократить покупку расточительных продуктов.

Кроме того, вы будете видеть, когда будет подходить к завершению срок годности того или иного продукта.



## 6. Продавайте излишки продуктов

Если вы понимаете, что не успеете употребить что-то до того, как оно испортится - не жадничайте. Продавайте!

Например, я часто наблюдаю, как мои знакомые заваливают себе погреб излишками картофеля со своего участка только потому, что жалко продавать её за 7 рублей/кг, тогда как в магазинах она стоит под 30 руб. Конечно сразу возникают вопросы, зачем столько садить, обрекая себя на лишнюю работу в огороде, а потом и в самом погребе, выкидывая погнивший урожай? Я всегда продаю все излишки, даже если это будет стоять в 4 раза ниже рыночной цены, избавляя себя от порчи продуктов, от затрат усилий на хранение и утилизацию.

С покупными продуктами тоже может возникнуть ситуация, когда их понадобится продавать. Например, однажды в нашем гаражном кооперативе сломалась вентиляция которую из-за бюрократических проволочек ремонтировали больше двух месяцев. Задняя стена моего гаража, который находился на -1 этаже принялась нещадно "потеть", катастрофически увеличивая влажность помещения. Это создавало угрозу для нескольких мешков сахара, купленных совсем недавно в складчину с товарищем. В итоге, было принято решение по одному мешку забрать домой, для употребления, так сказать, а остальные я выставил на городском форуме, примерно по той же цене, что и покупал.



Материал из группы

**ГНЕЗДО ПАРАНОИКА**

[http://vk.com/gnezdo\\_paranoika](http://vk.com/gnezdo_paranoika)





# ЧАЙ



## ИЗ МОЛОДЫХ ПОБЕГОВ СОСНЫ

Автор: Вячеслав ArtDevil Власюк



МАТЕРИАЛ СООБЩЕСТВА:

**ТОМАГАВК**

<https://vk.com/chancetosurvive>

Всем доброго времени суток! Решил поделиться рецептом одного из своих любимых лесных чаёв - хвойного чая из молодых побегов сосны. Этот чай не только вкусен и душист, но и весьма полезен!

Готовить подобный чай можно круглый год, но наиболее насыщенным и полезным он получается по весне - когда сосны активно идут в рост и на концах веток появляются молодые побеги. Также пока побеги еще не успели вымахать более 2-3 см в длину, их можно употреблять в пищу сырыми.

Итак, приступим к самому рецепту чая. Для его приготовления нам понадобятся:

- Ёмкость (в моем случае это армейский котелок)
- Молодые побеги сосны (5-6 штук длиной около 15 см; в качестве альтернативы подойдет свежая хвоя)
- Сахар по вкусу
- Вода (1 л)

Приготовление предельно просто:

1. Заливаем воду в котелок.
2. Закидываем в котелок молодые побеги.
3. Ставим котелок на костёр и даём покипеть 7-10 мин.

После того как наш чай прокипел на костре положенное время, даём напитку немного остыть, добавляем по вкусу и желанию мёд, сахар или сгущёнку (нужное подчеркнуть) и наслаждаемся прекрасным душистым напитком.

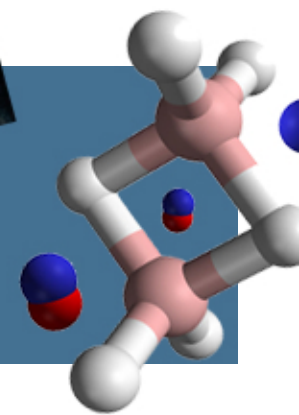
Такой чай отлично поддерживает силы и содержит в себе большое количество витамина С, что особенно хорошо в сырую промозглую погоду или зимой. Так что выходите чаще в лес, пейте хвойный чай ради удовольствия и для профилактики простуды.





# ГДЕ РАСТУТ УГЛЕВОДЫ?

КАК  
ПРИКАЗАНО  
ВЫЖИТЬ



Ни для кого не секрет, что углеводы являются основным источником энергии для человеческого организма и без них никуда, ни в повседневной жизни, ни в экстремальных ситуациях. Углеводы могут дать ту энергию, которая поддержит организм и позволит выжить. И ежу, конечно, понятно, что на одних углеводах долго не просидишь, но, если есть энергия, то есть и возможность найти столь же необходимые, как и углеводы, белки и жиры. Основным источником углеводов – растительная пища, причем далеко не вся, ведь и растения, и углеводы бывают разные.

Если далеко не лезть в дебри, то можно выделить так называемые быстрые и медленные углеводы. К быстрым относятся простые углеводы – глюкоза, фруктоза и сахароза, они быстро усваиваются организмом и быстро дают энергию, но энергия эта так же быстро расходуется. К медленным углеводам относят сложные углеводы, представителем которых является крахмал. Медленные углеводы усваиваются медленнее, но при этом и энергии от их расщепления хватает на дольше.

В экстремальных условиях, особенно если мы уже ощущаем слабость и быструю утомляемость, первоначальным импульсом для разгона «с толкача» нашего организма станут быстрые углеводы, т.е. сахара, а поскольку это сахара, то нужно найти что-то сладкое. В условиях природы — это однозначно ягоды. Их проще заметить и легче добыть, их можно найти круглый год, правда вот найденные не в сезон они будут обладать меньшей пищевой ценностью и вкусовыми качествами. Летом – это всем знакомые земляника, малина, ирга (её еще пирусом почему-то называют, хотя *pyrus* это латинское название груши), ежевика, морошка, брусника, черника, голубика. В костянике сахаров очень мало, но она очень любит те же условия что и земляника, т.ч. если нашли костянику, стоит походить, и земляника отыщется. Осенью – шиповник, рябина, арония (она же черноплодная рябина), клюква (которую можно найти и под снегом), калина. Калиной увлекаться не стоит, т.к. у неё есть свойство понижать артериальное давление, а если на итак уже ослабленный организм добавить сверху хорошую порцию ягод калины, то «вертолеты» перед глазами и «походка моряка» обеспечены. Некоторое количество сахаров содержит и корень цикория, который можно использовать для приготовления суррогата кофе. Не стоит забывать и о яблоках, тем более что плоды некоторых дикорастущих яблонь вполне приятны на вкус, но, если вам не посчастливилось и после первого же кусочка вы ненароком увидели происходящее на другом полушарии, положение может исправить, пусть и не на все сто процентов, запекание в костре.



Когда в желудке уже весело плещется парочка горстей ягод, настроение и самочувствие улучшилось, стоит подумать и о порции медленных углеводов. Как говорилось выше, основным из них является крахмал, а как известно еще из школьного курса ботаники, крахмал является веществом, которое растения запасают на зиму и как правило в видоизмененных корнях – клубнях и корневищах. Значит нужно искать растения, у которых эти клубни и корневища имеются. Если по внешним признакам надземной части клубненоносные растения вычислить затруднительно, то с растениями, имеющими корневище немного проще. Поскольку корневище является не только органом-депо с запасами крахмала, а еще и органом вегетативного размножения, то растения эти никак не могут быть одиночными. Они как-то растут, образуя значительные разрастания, берущие начало от первоначального материнского растения, ярким примером таких семейств являются полянки ландышей. Ландыш здесь дан только для примера, т.к. это растение наверняка видели и знают все, но есть его и любые его части, включая ягоды, категорически не рекомендуется. Зато съедобны и богаты крахмалом корневища горца живородящего, лапчатки гусиной, сныти обыкновенной, пырея ползучего. Корневища растущих по берегам водоемов, что порой значительно облегчает добычу, ириса аировидного (он же касатик), калужницы болотной (содержит помимо крахмала белок), аира, стрелолиста стрелолистного, частухи подорожниковой. Последние кстати, могут быть найдены и зимой, и осенью, т.к. растут на мелководье и оставляют на зиму сухие соцветия. Так же в пищу можно использовать и корневища камыша озерного, но долго его употреблять в пищу нельзя, т.к. при длительном употреблении появляются болезненные ощущения в области кишечника.

Из клубненоносных растений богатых крахмалом можно назвать очиток пурпурный (в некоторых местностях его называют скрипун-травой или заячьей капустой, только не путайте с заячьей капустой, которая молодило), топинамбура, чистяка весеннего. Так же клубненоносным растением пригодным в пищу является ятрышник мужской, правда в Беларуси он занесен в Красную книгу, а вот его собрат пальчатокоренник пятнистый растет повсеместно.





Корешки добыли, теперь перейдем к употреблению их в пищу и способам приготовления. Перво-наперво, поскольку они растут в земле, их нужно от этой земли промыть, что не составит труда, если вы нашли свою добычу на берегу водоема, в крайнем случае хорошенько отряхнуть. Это тоже не должно составить особого труда, особенно если разговор идет о пырее, который рыхлит своими корневищами почву, тем самым облегчая и его добычу, и очитке пурпурном, который предпочитает легкие песчаные и супесчаные почвы и часто соседствует с сосной.

С пальчатокоренником придется повозиться дольше еще на стадии добычания, т.к. он предпочитает пойменные луга, богатые растительностью, и выкопать его из слоя дерна не так уж и легко. А вот дальше вариантов больше. Если вам посчастливилось найти заросли топинамбура, то, недолго думая, после того как отряхнули с него землю, счищаем с его клубней темную кожуру и едим сырым, в неочищенном состоянии его можно собрать про запас. Так же сырыми можно употреблять и клубеньки очитка пурпурного, только пропустив очистку от кожуры, т.к. клубеньки небольших размеров.

По вкусу они напоминают сырой арахис, хотя в большей степени все-же земляной орех – чуфу. Клубеньки чистяка весеннего предпочтительнее все-же варить, т.к. в период созревания семян растение содержит токсины, а вот в сыром виде каша из клубеньков очень хороша на раны. Варить и жарить так же можно клубни топинамбура и очитка.

Пальчатокоренник также можно есть сырым, но все же желательно с ним чуток повозиться. Его клубни содержат помимо крахмала и белок, а наличие в нем слизи является причиной для использования его как обволакивающего средства, так называемого салепа, и приготовляемого из него слизистого напитка, который и чувство голода притупит, и, если у вас наблюдаются боль в желудке на фоне имеющегося гастрита, сработает как обезболивающее, за счет опять-таки обволакивающего свойства. Это же свойство можно использовать в случае пищевого отравления, т.к. обволакивая слизистую он замедляет всасывание токсинов в желудке и кишечнике. Для этого предварительно очищенные клубни опускают на несколько минут в кипяток и сушат, перемалывая затем в муку, которая и есть салепа, далее берут получившуюся муку и заливают кипятком интенсивно встряхивая в течении 10-15 минут, после остывания употребляют внутрь.

Корневища, богатые крахмалом также можно употреблять в пищу в разном виде. Корневища стрелолиста и горца можно использовать сырыми, можно сварить или запечь. Запекать желательно корневища аира, калужницы, камыша и частухи, хотя, также, как и корневища пырея, и вышеупомянутых стрелолиста и горца, их можно высушить и, перетерев в муку, использовать для приготовления лепешек на камнях или запекания на палочке, что очень целесообразно для приготовления впрок.

Корневища лапчатки и сныти подойдут для приготовления супов и салатов. У аира и камыша для употребления в пищу в сыром виде подходят основания листьев, хоть и питательных веществ в них содержится на порядок меньше. Вершки сныти и пырея так же можно использовать и в салатах, и в похлебках – они богаты витаминами. Бутоны калужницы, ошпаренные кипятком и замаринованные в уксусе можно использовать вместо каперсов, но стоит помнить, что надземная часть этого растения до периода цветения и созревания семян содержит токсины, которые нейтрализуются при термической обработке.

С большой аккуратностью и осторожностью можно использовать в пищу корневища купены и кубышки желтой. И если первые можно просто отварить или запечь, главное, чтоб не много и не долго, т.к. растение содержит токсины, то корневища кубышки желтой требуют перед запеканием длительного вымачивания не менее 12 часов с частой сменой воды.



*Многие растения, которые прячут свои запасы от оголодавших выживальщиков, к моменту наибольшей питательной ценности своих «запасов», теряют свою надземную часть, что заметно усложняет их поиск. Некоторые из них можно найти по увядшим соцветиям или засохшей на зиму надземной части, которые для этого нужно знать «в лицо», чему можно научиться, проводя вылазки в одну и ту же местность в разное время года и примечая места произрастания таких растений. Ну а если надземных частей не остается даже в усохшем виде, очень полезным будет внимательность и память, особенно если придется выживать в знакомой местности.*





# СПИСОК САЙТОВ ПОСВЯЩЕННЫХ ВЫЖИВАНИЮ

На этой странице представлены известные мне сайты, посвященные выживанию, которые могут помочь вам приобрести необходимые знания и навыки. Некоторые из них я сам часто посещаю, а некоторые порекомендовали наши читатели.

Список находится по постоянному адресу: <http://gnezdoparanoika.ru/podgotovka-k-vijivaniu/133-saiti-vijivanie.html> а ниже перечень всех ссылок на текущий момент.

## САЙТЫ

<http://gnezdoparanoika.ru/> - Гнездо Параноика  
<http://trevoga.su> - Гражданский тревожный чемоданчик  
<http://survivals.clan.su/> - Выживальщики сибери  
<http://shtoby-vyzit.ru/> - Чтобы выжить  
<http://jedem-das-seine.ru/> - Каждому своё  
<http://www.g151.ru/> - G151  
<http://www.vseneprostotak.ru/> - Всё не просто так  
<http://beargrylls.ru/> - Беар Гриллс  
<http://apotime.ru/> - Время Апокалипсиса  
<http://www.survivalbook.ru/> - Книга выживания  
<http://survinat.ru/> - Выживание в дикой природе  
<http://www.survivalguidepro.com/ru/> - Профессиональные советы по выживанию  
<http://minitons.ru/> - Master Survival  
<http://worldcrisis.ru/> - Мировой финансовый кризис  
<http://www.vigivanie.com/> - Выживание.com  
<http://3mv.ru/> - Третья мировая война  
<http://kombat.com.ua/> - Комбат выживание  
<http://cianet.info/> - Ц.И.А.Н

## ГРУППЫ ВКОНТАКТЕ:

[http://vk.com/gneздо\\_paranoika](http://vk.com/gneздо_paranoika) - ГП-наша группа  
[http://vk.com/bunker\\_796](http://vk.com/bunker_796) - Бункер796  
<http://vk.com/migotovi> - Готовы выжить  
<http://vk.com/club19967484> - Выживания и катастрофы  
<http://vk.com/proekt4> - Проект"Чистота"  
[http://vk.com/sv\\_bunker](http://vk.com/sv_bunker) - Выживание. SV Бункер  
<http://vk.com/typicalsurvival> - Типичный выживальщик  
[http://vk.com/survival\\_mode](http://vk.com/survival_mode) - Школа выживания  
[http://vk.com/podzemka\\_knigi](http://vk.com/podzemka_knigi) - Подземка  
[http://vk.com/you\\_must\\_survive](http://vk.com/you_must_survive) - Школа выживания  
[http://vk.com/t\\_r\\_o\\_h](http://vk.com/t_r_o_h) - Убежище  
[http://vk.com/vpk\\_survival](http://vk.com/vpk_survival) - Выживание при катаклизмах  
<http://vk.com/neshdohnut> - Всё для выживания  
<http://vk.com/chancetosurvive> - Томагавк

## СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ И ФОРУМЫ:

<http://NePropadu.ru> - Не пропаду  
<http://forum.guns.ru/forumtopics/151.html> - Палата 151  
<http://www.kiev-survive.com/forum> - Киевские выживальщики  
<http://saveyou.ru/> - Форум выживальщиков  
<http://Uceleu.ru> - Уцелею  
<http://Выживание.рф> - Выживание.рф  
<http://rus-sur.ru/forum> - Русские выживальщики  
<http://www.vizhivai.ru/blogi> - Выживай!

## ПЕРСОНАЛЬНЫЕ БЛОГИ:

<http://survivalpandas.blogspot.ru/> - SurvivalPanda  
<http://gonchij.wen.ru> - Виктор Борисов  
<http://tankist-sssr.livejournal.com/> - Владислав Бойчук  
<http://www.youtube.com/user/Grigoryi1> - Григорий Соколов  
<http://www.youtube.com/watch?v=3lZSlzCA7UI> - Im Metatron(Олег Гром)  
<http://georgy-lisov.livejournal.com/> - Григорий Лесовский  
<http://vicsrg.ho.com.ua/> - Метод Кошастого  
<http://www.youtube.com/user/AnProto> - An Proto

## МАГАЗИНЫ:

<http://bready.ru/> - Будь готов  
<http://www.unfast.ru/> - Магазин выживальщика  
<http://www.surv24.ru/> - Surv24  
<http://www.spasaieda.ru//> - Спасай-Еда  
<http://nepogibnu.ru/> - Не погибну  
<http://grot-omsk.ru/> - Грот  
<http://www.srvv.org/> - Корпус выживания  
<http://survival-tools.ru/> - Инструменты выживания  
<http://www.vizhivai.ru/> - Выживай  
<http://stich.su/> - Тактическое снаряжение

Данный список не ранжируется на коммерческих условиях. Все ссылки размещены бесплатно. Если вы знаете что либо об отличном ресурсе или сайте посвященном выживанию, присылайте ссылку на него на адрес: [malik.sergey@gmail.com](mailto:malik.sergey@gmail.com) и он будет добавлен. Также, вы можете порекомендовать ресурс в комментариях ниже.



Список ссылок подготовлен проектом "Гнездо Параноика"

<http://gnezdoparanoika.ru>

[http://vk.com/gneздо\\_paranoika](http://vk.com/gneздо_paranoika)



# 3 МАЯ - ДЕНЬ СУРОВОГО ВЫЖИВАЛЬЩИКА!

**Не забудь поздравить камрадов! :-)**



Немало копий и щитов было сломано, пока определились, какой день считать праздником Сурового Выживальщика. Может, 22 декабря, последний день в календаре Майя? Но индейский календарь рассчитан на их климат, у нас-то в декабре холодно праздник на улице отмечать...

Значит, праздник должен быть летом, а еще лучше — на майских. Но 1-е мая — день возбужденного пролетариата, 9-е тоже уже занято. А вот на 3-е мая ничего серьезного человечество не запланировало. Кроме, пожалуй, дня Солнца. Но день Солнца абсолютно комплементарен идее выживания! Солнце — источник жизни на нашем маленьком шарике, тут не поспоришь. Так что админы в конце концов порешили считать 3-е мая Днем Сурового Выживальщика.

«А зачем?» - Спросят некоторые из вас.

Все просто. Представьте: 100 000 человек в Сибири, Москве, в С-Пб, на Дальнем востоке и Крайнем Севере, увлеченных этой темой, группами и поодиночке, в один день ежегодно выходят в леса, горы или тундру. Это уже не просто традиция. Это — ЭГРЕГОР.

Мы всецело поддерживаем идею празднования этого дня 3-го мая. Теперь о том, как поддержать идею Вам.

1. Сделайте РЕПОСТ этой новости.
2. Возьмите двух верных товарищей, интересующихся темой выживания, перетряхните рюкзаки и НАЗы, заточите ножи, запаситесь самым необходимым, и - ...
3. И ступайте в лес, горы, тундру, соседний лесопарк, сплавьтесь на лодке по реке или просто идите в заранее выбранном направлении. Что делать, придя туда, решайте сами.

Благодаря этому дню движение выживальщиков в России, возможно, приобретет единство, целостность и законченность. Ведь грядут трудные времена. Хочется надеяться, что в эти самые трудные времена выживальщики станут не еще одной проблемой, а решением многих проблем.

Они станут тем ядром, вокруг которого в случае чего (читай — в случае БП) и будет объединяться новая цивилизация, построенная на ИНЫХ принципах. Ведь те принципы, которые есть сейчас, как раз и ведут цивилизацию к БП. Разве нет?

Автор: Григорий Лисовский, проект Готовы Выжить



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

