

CARNIVORE CAVEMAN
(VIOLA ZOLTÁN)

VILÁGI REMETÉK KÉZIKÖNYVE



avagy egy furcsa, megdöbbentő út a boldogsághoz:

Hogyan legyél igazi „muh”?

2023

Carnivore Caveman

Világi remetéek kézikönyve

avagy

Egy furcsa, megdöbbentő út a boldogsághoz:
Hogyan legyél igazi „muh”?

Creative Commons licenc: [by-nd/4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/)

Magánkiadás
2023

Tartalomjegyzék

Előszó.....	7
Kicsoda is egy úgynevezett „világi remete”?.....	7
Mi a jó abban, világi remetének lenni?.....	23
Hogyan kezdjünk neki a „világi remete” életmódnak?.....	42
A muh és az ő bagjai.....	64
WAB.....	69
HEB.....	71
Fejpánt-bag.....	74
POB.....	75
GOB.....	78
BOB.....	82
A „csuklócsomag” és a „bokacsomag”.....	92
A bagokkal kapcsolatban felmerülő kérdések.....	94
Mit __NEM__ ÉRDEMES betenni egy bagba illetve EDC készletbe?.....	111
Hordozható rádió.....	111
Sörnyitó.....	112
Paracord karkötő.....	112
Jegyzetömb és toll.....	113
Iránytű.....	113
Síp.....	114
Élénk színű zászló vagy törülköző jelzésadás céljára.....	114
Párna.....	115
Zsebkendő.....	116
Törülköző.....	116
Watering system.....	116
Gyakorlati tanácsok, tippek és trükkök.....	117
A zoknikról pár szót.....	117
Pemmikán készítése.....	120
Egyéb dolgok amiket jó ha bepakolunk egy BOB-ba.....	120
Fogpiszkálók.....	120
Szigetelőszalag.....	121
Késélező.....	121
Teafilterek.....	122
Paracord.....	122
Cipőfűző.....	123
Velcro, azaz tépőzár.....	124
Villa.....	124
Jól zárható nejlonzacskó.....	125
Drótfogas.....	125
Párnahuzat.....	125
Méz.....	126
Üres WC-papír gurigák.....	126
Borospalackok kupakjai.....	127
Két télikabát.....	129
Óvszer.....	131

Ceruza.....	131
Drótcsapdák.....	132
Tűzgyújtás.....	133
Tűzgyújtás ferrocérium rúddal.....	134
A ferrocérium rudak két különböző típusa.....	134
Az óriás ferrocérium rudam.....	135
Tűzgyújtás fenőkövel.....	137
Tűzgyújtás üres kólásdobozzal.....	137
Tűzgyújtás két kődarabbal.....	138
Tűzgyújtás vízzel.....	139
Tűzgyújtás öngyújtóval.....	139
Tűzgyújtás üres, kifogyott öngyújtóval.....	139
Tűzgyújtás két fadarabbal.....	140
Fire roll.....	141
A csalán és a bojtörján haszna.....	142
Hogyan szerezzünk vizet?.....	142
Víz leveles ágakból.....	143
Gizgazokból.....	143
Nedves földből.....	144
Harmatból.....	144
A muh papucs.....	144
A muh mellénye.....	145
A háromszög alakú párnám.....	146
Szappankészítés.....	149
1. módszer: Hamulúgból.....	149
2. módszer: Vadgesztenyéből.....	149
Értekezés a köeszközökről.....	150
Csonteszközök.....	152
A „bokacsomag” viselése a csontnyelű késemmel.....	157
Késkanal.....	158
Csontfésű.....	160
Ragasztó, házilag.....	161
A hordozható tűzhelyem.....	162
Miből él meg egy muh?.....	168
Megbízható márkák.....	173
Hogyan böjtöljünk?.....	176
Víz tisztító berendezés készítése.....	180
Első módszer - műanyagpalackkal és fahamuval.....	180
Második módszer - mázatlan agyagedénnyel.....	182
Ha E120-at eszel, tetvet eszel.....	183
A pókokról pár szót.....	184
Hogyan együk meg.....	185
a sáskákat, szöcskéket, tücsköket?.....	186
a földigilisztát?.....	186
az éti csigát?.....	188
a májusi cserebogarat?.....	189
a kabócát?.....	189
a darázslárvákat?.....	190
a lisztkukacokat?.....	190

a gyászbogárlárvákat?.....	191
a pinceáskát?.....	191
a vadállatok húsát?.....	191
Hogyan igyuk meg.....	196
a pisinket?.....	196
az alkoholos italokat?.....	197
Hatékony vegyületek a B vitaminok egyes fajtáinak pótlásához.....	198
Öndiagnózishoz.....	199
Hasznos youtube videók linkjei.....	209
Paracorddal, zsinegekkel, csomókkal, horgolással kapcsolatos videók.....	209
Tűzzel, tűzgyújtással kapcsolatos videók.....	210
Egyéb videók.....	211
Elsajátítandó képességek listája.....	212
A muh kincsesbattyúja.....	215
Élvezd létezésed minden pillanatát!.....	216
Egészséges-e a muh életmód?.....	224
A muh élet mint más eszmék, életmódok, hobbik és filozófiák metszete.....	228
A muh és a macskák.....	230
Újrahasznosítási tippek.....	234
Nejlonzacskók.....	234
Csontok.....	235
Bőrmaradványok.....	235
Öreg és/vagy szakadt bőr nadrágszija.....	238
Öreg és/vagy szakadt cipők.....	239
Csomagolóanyagok.....	239
Öreg porszívó.....	239
Régi csavarok és/vagy csavaranyák.....	240
Törött kés vagy bicska.....	240
Műanyagkupakok.....	240
Parafadugók.....	241
Üres orvosságos illetve táplálékkiegészítő fiolák.....	241
Rossz hűtőszekrény és fagyasztószekrény.....	242
Üres befőttes üvegek.....	243
Kemény szemüvegtokok illetve zárható, műanyag szappantartó.....	244
Műanyag jégkockatartó.....	244
Szívószálak.....	244
Tönkrement elemlámpa, rúd alakú.....	245
Műanyag kannák, például egykor tejet tartalmazó műanyag „palackok”.....	245
Kávézacc illetve kifőzött teafű.....	246
Üres konzervdobozok (és a „hobo stove” készítésének módja is).....	246
Öreg létra.....	247
Üres sörösdobozok.....	247
Fogasok.....	247
Üres WC-papír guriga.....	247
Régi, tönkrement, vagy csak felesleges műanyag dossziék.....	248
Régi mechanikus (öntöttvas) húsdarálóba való kés.....	249
Használt kerti slag.....	249
Kifogyott ajakrúzs.....	250
A monk második ruhája.....	250

A muh életre készülődés = véget nem érő tanulás!.....	260
A tartós és a rövid életű megoldások közti különbségtétel fontossága.....	263
Sátor.....	266
Főző- és sütőeszközök, tűzhely, stb.....	267
Tűzgyújtás - melyik módszer a „tartós”?.....	269
Iható víz biztosítása.....	270
A lyuk öröme.....	271
Sokoldalúság.....	278
Az egyetlen biztos módja annak, hogy igazi egyéniség légy.....	279
Vándorbot.....	282
Ne hagyd magadat átverni! Avagy: becsapós reklámtrükkök.....	288
AKÁR.....	289
Törekszik, törekszünk.....	290
A termékek elrendezése az áruházakban.....	290
Ennyien nézik e terméket most:.....	291
Black Friday.....	291
Made in USA.....	291
Ez a termék illegális az USA-ban.....	292
Be akarják tiltani.....	293
Természetes forrásból.....	293
„Szerves” illetve „Organic”.....	294
Bio.....	294
Az a titokzatos „fél adag”.....	294
Made in China.....	296
Korlátlan.....	297
Mert megérdemled!.....	298
Szélvészfényként terjed.....	298
„Can't live without” és „musthave”.....	299
A végtelenhosszú, szófosó, de érdekesen kezdődő reklámblokkok.....	300
Vásárlás előtt önmagunknak felteendő kérdések listája.....	301
A muh és a luxus.....	309
Hogyan oldjuk meg a leggyakoribb kihívásainkat - minimalizmussal?.....	310
A húsfeldolgozottsági fokozatok az egészség sorrendjében.....	314
Sóhasználat.....	318
Bélférgek.....	321
Varrókészletem.....	323
Új késem: APO-1S Survival Knife.....	330
A Golok machetém.....	341
Milyen ruhákat vigyünk magunkkal; Réteges öltözködés, stb.....	345
Három kés mind fölött... ..	351
A késélezésről.....	356
A késacélokról pár szót.....	357
Ha repül a muh... ..	363
Ha megtelt a BOB... ..	366

Előszó

E könyv az úgynevezett „világi remetéknek” szól - azoknak, akik MÁR azok, de e könyvből talán további jó ötleteket meríthetnek életmódjuk tökéletesítéséhez, s azoknak is - sőt, azoknak még inkább! - akik még nem azok, csak szeretnének azok lenni, de nem tudják miként kezdjenek ehhez hozzá, miféle „skilleket”, képességeket, szokásokat kell ehhez kialakítaniuk. Sőt még azokhoz is szólni kíván a könyvem, akiknek a fejében mindezidáig meg se fordult a gondolat hogy „világi remete” legyen, azt se tudja mit jelent e kifejezés, de érzi hogy valami „nincs rendben” az életével, valahogy „nem jön be” neki az az életmód amit nagy vonalakban „általánosnak” lehet tartani manapság, és úgy érzi ki kéne próbálnia valami „más”. Lehet hogy ők e könyv olvasása által „megvilágosodnak”, rájőve hogy a „világi remeteséget” vagy más szóval „modern remeteséget” épp nekik találták ki!

Na de mi is az a világi remeteség? Minthogy nem akarom az előszót sokáig elnyújtani - pláne mert élek a gyanúval hogy sokan eleve nem is olvassák el az előszót a könyvekben úgy általában - ez már egy „igazi” fejezet tartalma lesz, természetesen a legelső fejezetben definiáltatik e fogalom, minthogy nyilvánvalóan fontos tudni már a legelején, miről is szól majd a könyv hátralevő része! Tehát: olvass tovább, tisztelt Olvasóm!

Kicsoda is egy úgynevezett „világi remete”?

Ha valaki abban reménykedett, most egy rövid, és szinte matematikailag szabatos definíciót fog olvasni tőlem arról, ki vagy mi is egy úgynevezett „világi remete”, az csalódni fog. Nincs rá rövid és frappáns definíció, s azért nincs mert elvileg lehetetlen: minden világi remete más és más, s nemcsak egyéniségében, de azt illetően is hogy miként él, sőt még abban is hogy „mennyire remete”. Mint oly sok más dolog is a világban, ez se „digitális fogalom”, hogy valaki VAGY világi remete VAGY nem az, hanem egy folyamatos skála, attól kezdve hogy valaki egyáltalán nem remete, nemhogy „világi” módon nem az de vallásos értelemben se, egészen odáig hogy teljesen nyilvánvalóan az, mert ezt bárki egyetlen pillanat alatt megállapíthatja róla. Szóval, e fejezetben egy konkrét definíció helyett inkább egy SZEMPONTRENDSZERT teszek közzé, aminek alapján el lehet dönteni valakinek a „világiremeteségét”, pontosabban, minél több szempont illeszkedik rá, s minél jobban, annál inkább mondható róla hogy ő egy világi remete!

Mindenekelőtt azonban engedtessek meg nekem hogy e bonyolult, sokszótagos, kétszavas kifejezés, a „világi remete” helyett bevezessek egy sokkal olvasóbarátabb kifejezést, azt, hogy „muh”. Ez nyilvánvalóan jobb már amiatt is mert kevesebb karakterből áll, s így kevésbé növeli a Világegyetem entrópiáját... A „muh” természetesen annak az angol kifejezésnek a rövidítése, hogy „mundane hermit”, mely angol kifejezés pont a „világi remete” megfelelője.

Szóval, vegyük szemügyre legelőször is ezt a muhságot „nagyon távolról”, hogy legalább valami halvány elképzelésünk legyen róla! Első megközelítésben azt mondhatjuk, a muh egy olyan ember, aki többé-kevésbé úgy él mint az „igazi” remeték, annak ellenére azonban, hogy nem vallásos. Vagy ha vallásos is de NEM

a vallásos meggyőződése miatt él többé-kevésbé remeteszerű módon hanem egyéb okok miatt. Ezen „egyéb okok” rendkívül sokfélék lehetnek, de NEM tartozik közéjük a szegénység! Természetesen egy „igazi” remete mindig szegény, s majdnem teljesen bizonyos hogy egy muh is szegénynek tűnik első pillantásra (gyakran a sokadikra is), a nagy különbség azonban az, hogy a muh NEM IS ŐHAJT változtatni e „szegényes” státusán, még akkor sem, ha amúgy esetleg könnyen megtehetné ezt. Továbbá, bár a „normális” emberekhez képest a muh valóban szegénynek tűnhet, de azért általában mégis igaz az, hogy jóval több mindene van mint egy „igazi”, azaz vallásos remetének! Például, egy vallásos remetétől szinte alapelvárás hogy egy fűtetlen barlangban éljen. Bár egy muh is élhet így, de azért ez mégse jellemző rájuk, sokkal inkább az, hogy van azért valami icipici saját kulipintyójuk, valami „tiny house”, vagy esetleg egy lakókocsiban laknak, netán egy lepusztult vályogházban... De más lehetőségek is elképzelhetők, majd később részletesen kivesézem ezt a valóban nagyon fontos részletkérdést, a lakhatási módozatokat.

Aztán, egy vallásos remete szerintem illetlenség hogy bármit használjon aminek az elektromossághoz köze van. A muh esetén ez a „parancs” azért nem ilyen szörnyen szigorú.

Egy vallásos remete általában csak azt eszi amit a tisztelői visznek neki, vagy épp aktívan koldul. Egy muh azonban nem jellemző hogy koldulna, teljesen másképp oldja meg az élelmezését, majd még szólok erről is bőven hogy hogyan. Egy vallásos remete kétséges hogy szabad-e megegyen bármi állati eredetű élelmiszert, pláne ha buddhista remetéről van szó, egy muh esetén ez nemcsak nem gond, hanem majd látni fogjuk hogy kifejezetten előnyös neki ha táplálkozását elsősorban az állati eredetű élelemforrásokra alapozza!

Lehetne még sorolni a különbségeket, de remélem már látható, a „muhság” nem annyira embertpróbáló mint a vallásos remeteség, bár kétségkívül kihívás a legtöbb ember számára. Mert ez így első pillantásra valami olyasminek tűnik ami erősen rokon az úgynevezett „minimalista életvitellel”. Valóban: bár nem minden minimalista életű ember muh, de az igaz, hogy minden muh minimalista is, szükségszerűen! Az ilyesmi pedig biztos hogy „kihívás”, mert bizony lemondásokkal jár. Miért vág bele mégis valaki?

A válasz erre egyszerű: pontosan ugyanazért vág bele valaki, mint bármi másba is az életben: A REMÉLT ELŐNYÖKÉRT.

Muhnak lenni ugyanis számos előnnyel jár. Nagy előnyökkel! Egészen biztos hogy sok előnnyel jár, hiszen az imént ismertem el, hogy minden muh „minimalista” is, márpedig a minimalista életvitel nyilvánvalóan rengeteg előnnyel jár, ez már a gyakorlatban is rég bizonyosságot nyert, ez sokszorosán bizonyított tény, ugyanis rengeteg ember él minimalista módon szerte a világon, ez az életmód már mondható hogy szinte mozgalommá nőtte ki magát („Nyugaton” legalábbis, bár már Magyarországon is akadnak azért képviselői), sőt, én magam is írtam a minimalizmusról könyvet! A könyv ingyen letölthető a Magyar Elektronikus Könyvtárból, röviden a MEK-ből, többféle fájlformátumban is, de online is olvasható, ezen oldalon lehet válogatni a kívánt formátumok közül:

<https://mek.oszk.hu/23200/23257/>

A könyv címe: **A minimalista életvitel**

Nagyon ajánlom Olvasómnak, hogy ha még nem olvasta el azt a könyvet, azonnal hagyja félbe EZEN könyv olvasását és kezdje az ismerkedést amazzal, s akkor térjen ide vissza ha annak már a végére jutott! Rengeteg információ van abban

amit itt nem adok közre, mert nem szeretem ismételni magamat. Oké, itt-ott lesz egy kis ismétlés azon könyv tartalmával, de igazán nem nagyon sok. Bár ezt a könyvet úgy írtam meg hogy élvezhető és hasznos legyen azon könyvem nélkül is, mégis, bizonyos értelemben annak folytatásaként is tekinthető, egyszerűen azért mert az a könyv a minimalizmusról szól, egy muh pedig maga is minimalista, néha egészen a végletekig szélsőségesen minimalista! (NÉHA?! Majdnem mindig!)

Bár a minimalizmusról szóló, az imént említett könyvembe beleírtam hogy jelenleg egy picike kégliben lakom, amiben csak egyetlen szoba van plusz egy fürdőszoba, de azt elfelejtettem beleírni, hogy ennek mérete - tehát a szoba és a fürdőszoba együtt! - mindössze 14 négyzetméter... Ebből már sejthető, hogy még akkor is teljes joggal mondhatom magamat minimalistának ha e terület esetleg dugig lenne tömve cuccokkal, mert ekkora területre akkor se férne el olyan igazán rengetegsok (legalábbis ahhoz viszonyítva ami egy átlagos háztartásban lenni szokott). Kezdetnek tehát azt javaslom, aki muh akar lenni, az próbálja meg beszorítani magát és minden tulajdonát egy körülbelül ekkorka szobácskába, ez jó kezdeti lépés lesz legalábbis a minimalistává válásához.

Mert egy muh, az mindig minimalista. És ha valaki emiatt gúnyolni kezdi a muhot, annak jóindulatúan meg lehet magyarázni, hogy a kevés cucc birtoklása nem okvetlenül jelent igénytelenséget. Tudniillik minden, de tényleg MINDEN amit megveszel, az előbb-utóbb bizony a szemétben végzi. Idővel minden a szemétbe kerül, akármilyen gonddal óvod is. Ez még a műalkotásokra is igaz: nehogy azt hidd, mondjuk a Mona Lisa nem fogja majd a szemétben végezni! Lehet hogy akár egymilliószor is felújítják majd, de IDŐVEL biztos történik egy katasztrófa amiben megsemmisül. De esélyes hogy már előbb a szemétbe kerül, mert nem kell ahhoz katasztrófa: ha ugyanis elegendően sokszor újítják fel, akkor idővel SEMMI nem marad az EREDETI összetevőiből, mert apránként minden molekula ami alkotja, KICSERÉLŐDIK! Maga az EREDETI Mona Lisa tehát az enyészet martaléka lesz, s amit kiállítanak az egy nagyon élethű reprodukció lesz csak. Az EREDETI azonban szemétbe került, legfeljebb nem egyszerre, hanem apránként. Nyilván ez hosszú idő alatt következik csak be majd, de OKVETLENÜL ez lesz a sorsa!

Amit meg TE veszel meg, arra sokkal hamarabb is ez a sors vár. Talán nem a te életedben kerül szemétbe, de IDŐVEL oda kerül. Tehát keveset vásárolni, szerényen élni annyit (is) jelent, hogy ezzel mérsékeled a szemétermelést, és óvod a bolygódat, a környezetedet! Muhnak lenni tehát nem szégyen hanem sokkal inkább dicsőség!

Na szóval ott tartottunk hogy mi is lenne a muhság előnye. Hát, a legislegfontosabb előnye a FÜGGETLENSÉG. Függetlenség alatt pedig azt értem, amit úgy lehet meghatározni, hogy „függetlennek lenni az úgynevezett nagy elosztóhálózatoktól” - mint az elektromos hálózat, a víz- és gázművek, a bankhálózatok, a nyugdíj miatti aggodás, az állandó kényszer hogy megfeleljük holmi „elvárásoknak” amiket a Hatóságok vagy csak a mindenféle „közönséges” emberek, a „nagy tömegek” fogalmaznak meg felénk önkéntelenül is; sőt, még az se feltétlenül szükséges hogy legalább munkahelyünk legyen! S itt nemcsak arra gondolok hogy nem muszáj hogy legyen BEJELENTETT, „hivatalos” munkahelyed, hanem arra hogy az se okvetlenül létszükséglet hogy egyáltalán dolgozz BÁRMI olyasmit amiért te bármiféle értelemben is fizetést kapsz - még ha akár csak

„feketén” is - akár pénzben, akár „járandóság” formájában!

Nyilván persze ez utóbbi esetben - ha nem dolgozol - a „valamit valamiért” elv alapján már igen nagy mértékben „muh”-nak kell lenned, mert ekkora hatalmas előny nem képzelhető el úgy, hogy más oldalról komoly áldozatokat ne hoznál érte, de nyugi: részletesen kitérek majd ennek módjára is e könyvben! Aztán meg, ha valaki idáig nem is jut el, akkor is élvezheti a muhság számos más előnyét, hiszen azzal kezdtem a könyvemet hogy muh-nak lenni az nem egy bináris, fekete-fehér fogalom hanem egy spektrum, egy skála, és te döntöd el, hová pozicionálsz magadat rajta! Mennyi „kényelmetlenséget” vállalsz fel az előnyökért - gyakorlatilag a függetlenségért - cserébe! (Megjegyzem amúgy, bár az első időkben valóban rém kényelmetlen lehet sok minden a muh életben, de nem is sokára a legtöbben rájönnek hogy ami elsőre kényelmetlenségnek tűnik, sőt akár szörnyű nagy kényelmetlenségnek is, az valójában inkább maga is kényelem... Ez főleg az étkezési szokásokat illetően szembeötlő, de erről is majd egy másik fejezetben írok részletesen).

Mielőtt közreadnám a már beígért szempontrendszer, íme két muh-portré! Mindegyik egy-egy elképzelt személyről szól, de mégis hasznos lesz, mert segít Olvasómnak abban, hogy megértse a „muh-skála” két végpontját: az egyik az a személy aki „épp hogy csak muh”, szinte csak most kezdte, sőt, talán Ő MAGA SE TUDJA hogy ő valójában muh: fogalma sincs ugyanis a „világi remeteségről”, azt se tudja mi az, de mégis úgy él, „ösztönösen is” - bármily hihetetlen legyen is Olvasómnak, de igenis RENGETEG ilyen ember él a világban! Temérdek!

A másik véglet pedig az lesz aki a maga „éteri tisztaságában” valósítja meg a Tökéletes Muh eszményképét. Lássuk akkor e két illetőt! Azért hogy a könyv későbbi részeiben is vissza tudjak utalni e portrékra, a bennük szereplő kitalált személyeket el is nevezem: aki „épp hogy csak muh” az legyen mondjuk Peti (ha nő, akkor Petra), aki pedig „nagyon” muh, sőt „szélsőségesen” muh, az legyen mondjuk Zoli (nő esetén Sultana). Tehát:

Peti egy egészen kis lakásban él, amiben csak egyetlen szoba van plusz egy fürdőszoba. Esetleg ez a kis lakás se az övé, hanem a szülei házának egy különbejáratú része. Időnként dolgozik, mármint, van munkája holmi munkahelyen, de munkahelyeit gyakorta váltogatja, mert sehol se tud igazán „beilleszkedni” a közösségbe, se a „melósok” szerinte bunkó, otromba, iszákos társaságába, se az irodai dolgozók „fehérköpenyes” népségébe: őt nem érdekli semmi olyasmi ami e két társaság bármelyikében is általános szokott lenni! Emiatt gyakran és hosszú időkre munkanélküli. Ezt azonban nem is nagyon bánja, lévén hogy nem él költekező életet - a minimalista életstílust követi, akár tudatosan, akár ösztönösen tehát anélkül hogy tudna róla - így viszonylag jelentős megtakarításokkal rendelkezik akkor is ha alkalmi munkahelyein nem húzott nagy fizetést, így van miből élnie akkor is ha épp munkanélküli. Felesége nincs (Ha nem Petiről van szó hanem nőnemű párjáról, Petráról, akkor férje nincs), annak ellenére hogy már 30 éves is elmúlt, lehet azonban hogy volt már egy-két szeretője. Ugyanígy elképzelhető azonban az is hogy még mindig teljesen szűz. A lényeg hogy TARTÓS kapcsolata nincs. Ha mégis volt már házasság, akkor elvált, rövid időn belül, vagy legalábbis külön él a párjától már nagyon hosszú ideje. Kifejezetten elméleti ember, ő maga is tudja magáról hogy nem akarja „vinni” semmire se az életben - bár néha irigyli azokat akik nagyon gazdagok vagy látványos karriert futottak be - ugyanis idejét a hobbijának szenteli, ami bármi

lehet amihez nem nagyon kell kimozdulni otthonról: könyveket ír (amiket nem tud megjelenteni, vagy csak alig néhányat ezekből, s azokért is legfeljebb filléreket kap), zenéket szerez (amikből szintén nem gazdagszik meg mert nem ért az üzlethez, s ingyen töltögeti fel őket a világhálóra), számítógépes grafikával foglalkozik (de erre se nagy a kereslet mert hatalmas a konkurrencia, s különben is a minőségre helyezi a hangsúlyt azaz sokkal tovább szöszmötöl egy-egy képpel mint amit az üzletmenet megengedne de hát ő művésznek tartja magát), kézimunkázik, vagy csak szimplán rengeteget olvas. Esetleg a Nagy-Fermat sejtés, a Goldbach-sejtés vagy más extrém nehéz matematikai probléma megoldásán ügyködik. Netán a Vojnich-kódex titkosírását akarja megfejteni. Vagy meg akarja alkotni a „tökéletes” mesterséges nyelvet ami majd megszünteti a világ többnyelvűségét s az ezzel járó gondokat. Mindenki különcként tartja még jobb esetben is, rosszabb esetben örülnék. És gúnyosan olyasmiket mondanak róla hogy autista, hogy Asperger-szindrómás, hogy bolond... sőt, hogy lusta! És hogy sokra vihetné az életben ha „megemberelné magát”, ha „összeszedné végre az akarateréjét”. Pedig Peti igazából nem lusta, nagyon keményen tanul illetve dolgozik a hobbijával kapcsolatban, egyszerűen őt totál és abszolúte MÁS dolgok érdeklik mint a mindennapi gürizés, a garast garasra halmozás. Ő úgy véli, ha megvan annyi bevétele ami a mindennapi minimumhoz szükséges, az élet minimális fenntartásához - és igazán nincsenek nagy igényei - akkor nem fogja „eladni” az élete többi részét azzal hogy valami munkahelyen szenved sokkal többet mint ami múlhatatlanul szükséges, azért, hogy az ezen eladott életért (a munkahelyen töltött időért) kapott pénzből (azaz a fizetéséből) flancosabban (azaz több szükségtelen kacat közt) tudjon élni élete fennmaradó, el nem adott hányadában! Az étkezése is elég egyhangú, mert konyhája sincs csak egy picike villanyrezsója, azon főz ha kell neki valami, de ezt is ritkán használja, többnyire hideg élelmet eszik, mindenféle konzerveket. Esetleg valami zöldséget és gyümölcsöt is, de ezeket már ritkábban, mert gyorsan romlanak, így gyakran kéne ezekért boltba menni amit ő igyekszik elkerülni, egyrészt hogy spóroljon az idejével is és a boltba menés esetleges utazási költségével, másrészt hogy ott a sok egyéb portékát meglátva el ne csábuljon valami szükségtelen vacak megvásárlására is. Így aztán szereti minimalizálni a boltba járás alkalmainak számát, és tényleg jobban szereti a konzerveket.

Azaz ha jól belegondolunk, Peti egy TÖKÉLETES MINIMALISTA. Nincsenek nagy igényei, igyekszik nem venni felesleges dolgokat hogy több pénze maradjon, mert ebben az esetben kevesebbet kell dolgoznia (pénzért), így még több ideje marad. Látható tehát, hogy bár bizonyos értelemben az ilyen élet lemondásokkal terheltnek tűnik, másrésztől azonban tényleg megvan a maga haszna: a jelentős (bár nem teljes) függetlenség: Peti nem esik kétségbe ha kirúgják valamelyik munkahelyéről, mert tudja hogy egyrészt vannak pénzügyi tartalékai (talán jelentős élelemtartalékai is, néhány kiló vagy akár pár mázsa konzerv formájában, ez még akkor se lehetetlen ha tényleg a szülei házában egy szobájában húzza meg magát, mert rengeteg minden befér ám az ágy alá mondjuk, vagy egy szekrény tetejére), másrészt valószínűleg hamar talál olyan munkahelyet ahol kap annyi pénzt amit az előző munkahelyén is megkeresett. E fizetés biztos hogy nem magas, de neki annyi is elég.

Nézzük meg azonban másik képzeletbeli hősünk, Zoli portréját! Előre tudható, ő

már sokkal „keményvonalasabb”, szélsőségesebb... De mennyire is?

Hát kezdjük azzal az ő esetében is hogy hol lakik: itt a lehetőségek skálája szélesebb mint Peti esetében. A „legcivilizáltabb” esetben Zolinak van egy akár egész tekintélyesen kinéző drága lakókocsija is, és abban lakik állandóan. Ez már kétségkívül igen nagy mértékű szabadság, hiszen nagyjából bárhol lakhat a világban ahová autót vezet... De ez csak elméleti lehetőség, mert az ilyesmi a „zolik”, a keményvonalasok közt ritka. Nekik az a véleményük hogy ez még mindig túl nagy függést jelent, mert egy ilyen drága lakókocsi gyakori szervizelést igényel, vigyázni is kell rá, kell belé üzemanyag, időnként vizsgáztatni kell, lehet hogy kell utána mindenféle adókat meg biztosításokat is fizetni ami mind kötöttség, stressz, bürokrácia... és különben is, így tényleg az utakhoz van kötve...

Szóval, sokkal valószínűbb, hogy Zolinak EGYÁLTALÁN NINCS LAKHELYE, ha ezalatt valami bejelentett lakhelyet értünk, holmi „tartós lakcímet”, de még lakókocsija sincs. Semmiféle kocsija sincs, nemhogy lakókocsi... Van viszont egy óriási hátizsákja, ebben van minden vagyona, s e vagyontárgyak legértékesebb része egy jókora sátor, olyan minőségű amit a sarkkutatók is nyugodtan használhatnának. Sőt használnak is gyakorta! Zoli ebben „lakik”, és mindig ott, ahol a kedve szottyan épp „lakni”. Ha Zoli kicsit kevésbé keményvonalas, akkor talán nemcsak hátizsákja van de egy „teherkerékpárja” is, ekkor több mindenfélét tud magával cipelni, bár azon az áron hogy így megint az utakhoz lesz kötve mintha autója volna. Nem lesz viszont gondja az üzemanyagra meg a gépjárműadóra és a biztosításokra... Elképzelhető ugyan, hogy mégis van valami bejelentett lakcíme, mert van valahol egy háza, de az félig rom, mert igazából nem abban lakik, csak azért vette hogy legyen valami cím ahová esetleg levelet küldhetnek neki, ahová a nyugdíját kézbesítik vagy valami hivatalos iratot. De nem mindig tartózkodik azon a „lakcímen”. Ha mégis, akkor is az van hogy nem kell hogy a ház kifűtésével törődjön, mert felállítja a sátrát a házon BELÜL valamelyik szobában, és abban alszik, a sátorban, úgy tehát ahogy egyébként is tenné. Minthogy a sátor remek hőszigetelő, nem fagy meg, fűtésre tehát nincs szükség, s így rengeteg pénzt megspórol. Különben meg a ház, ha romos is, ha gondozatlan is, akkor is nyújt már eleve valamiféle hőszigetelést, legalább a nagy szelektől biztos véd, azaz egészen biztos hogy a házon belül felállított sátorban már tutira nem fog megfagyni hősünk. A ház tényleg olyan romos hogy kísértetkastélynak is beillik (bár nincs akkora mint egy kastély), mert Zolit ez nem érdekli, csak hogy olcsó legyen. Amikor megvette a szépség helyett inkább csak azzal törődött hogy legyen egy kút a kertben iható vízzel, bár igazság szerint akkor se esne kétségbe ha ez nem lenne, mert rég tudja miként szerezhet iható vizet magának akkor is a Természettől ha nincs a közelben csapvíz vagy kút, sőt még patak se. De azért ez így mégis kényelmesebb, és Zoli szereti a luxust. Számára az hogy van egy kút, hideg vízzel, az már igazi luxus...

Kérdéses hogy be van-e vezetve a házba az áram. Valószínűleg nincs, mert minek? Zoli mint már írtuk nem fűti a házát, pláne nem árammal, s az esetek 99 százalékában nyerskosztot eszik, amikor nagy ritkán mégse, akkor simán megfőzi amit kell egy apró kis tűzön amit száraz gízgazokból rak, lábos helyett egy jókora, üres konzervdobozt használva... Minek neki áram? Még világításhoz se kell, mert az az elve hogy az a természetes és egészséges élet ha világosban kelünk, mármint hajnalban, ellenben sötétedéskor lefekszünk aludni és kész. Mint az őseimbek! Ha nagy ritkán mégis akar valami világosságot csinálni, hát van

néhány mécsese vagy gyertyája e célra. De még ezeket is maga csinálta, tudniillik kiürült konzervdobozokból, egy darab spárgából és olvasztott faggyúból... Minek ide áram?! Ja, hogy a telefont feltölteni? Nincs telefonja. De ha mégis lenne, akkor inkább venne hozzá egy öklömnyi kis napelemtáblát, az hordozható s elég ahhoz hogy feltöltse a telefont. De mondom, nincs is telefonja. Csak extra stressz lenne a számára hogy elveszik vagy elromlik.

Esetleg lehet hogy Zoli hobbjá olyan, hogy szükséges hozzá egy laptop vagy valami efféle, egy hordozható számítógép. Na ekkor tényleg az van hogy van neki egy ilyen hordozható napelemtáblája. De ez elég valószínűtlen. Aki annyira muh mint Zoli, az nem véletlenül vált ennyire „hardcore”-vá: alaposan „kiélvezte” már a civilizációt, s most már inkább békére és szemlélődésre vágyik.

Valójában még ha van is állandó bejelentett lakcíme Zolinak, akkor se biztos hogy azon a ponton áll egy akár romos ház is! Mert minek is? Írtuk hogy van sátra Zolinak. Ahhoz nem ház kell hanem csak telek...

Ha mégis van ott valami olyan lakhely ami nem sátor, akkor is lehet hogy ő maga barkácsolta össze pár deszkából, műanyagfóliából meg egyebekből. Rondán néz ki, de ez is csak arra kell hogy védje a belül felállított sátrat.

Ami az étkezést illeti: Zoli nem válogatós. Van egy nagy túlélőkése, meg egy nyila is. Nem valami profi íjász, de ha betér az udvarába valami elkóborolt kutya, azt azért le tudja nyilazni. És utána MEGESZI... Csakúgy mint ha valami mezei nyulat vagy valami madarat sikerül elejtenie. Vagy akár patkányt, ürgét, vakondot. Megeszi a mindenféle szöcskéket, tücsköket, sáskákat is, sőt ezeket kifejezetten csemegének tartja, csak azt sajnálja hogy ezek kizárólag nyáron hozzáférhetőek... nagy esők után a földfelszínre kimászott gilisztákat is összeszedi, s ezeket is megeszi, hálát adva közben Természet Anyánknak e roppant ajándékért! És az említett rovarokat meg a gilisztákat NYERSEN eszi meg!

Természetesen azért ez még mind kevés az állandó élelemforrásnak, nyáron is, nemhogy télen, de ez se gond, mert Zoli nem mindig élt így, korábban volt munkahelye éveken át, s mert akkor nem élt költekező módon, most viszonylag szép összeg van a bankszámláján. Így megteheti hogy időnként bemegy valami boltba és vesz magának kaját. Vagyis inkább mégse boltba megy a legtöbbször, hanem valami helyi „őstermelőhöz”, falusihoz, akárkihez, akitől megvesz egy egész bárányt, kecskét, malacot, akármit, aztán azt hazaviszi, s eszi az orrától a farkáig, mindent ami van abban az állatban, még a belső szerveit is, mint mondtuk a legtöbbször nyersen. Ha netán van áram a házában akkor van fagyasztója is, szóval a tartósítás ügye egyszerű, ha azonban nincs áram, akkor sincs semmi baj, mert Zoli rég tudja miként lehet a húst tartósítani szárítással, sózással, vagy úgy hogy „pemmican”-t vagy valami hasonlót készít, netán szárazkolbászt... De amúgy mert ő tényleg és igazán nem válogatós, akkor se esik kétségbe ha valamelyik ilyen csinálománya kissé megromlik: Zoli simán megeszi ugyanis a félig rothadt húst is, nem fél a fertőzésveszélytől mert tudja hogy az emberi gyomor rém savas ami elbánik a patogénekkal, ami meg a rothadt hús ízét illeti, azt még fűszeresnek is tartja, az a véleménye hogy olyan mint bizonyos érlelt sajtok íze.

Növényeket nem eszik, ő a carnivore diétát követi, ő abban hisz hogy az emberi faj alapvetően egy ragadozó faj, s évmilliókon át növényeket - ahogy ő fogalmaz „gizgazokat” - csak akkor ettünk ha amúgy az éhínség fenyegetett valamiért. Különben is, Zoli egyszerűen gyűlöl kertészkedni... Esetleg - de ez már a

maximum a részéről! - elültet a „háza” környékén két sor fokhagymát, mert azt hébe-hóba használja azért fűszernek a húshoz, meg különben is az a véleménye hogy jól jöhet betegség ellen. De ez tényleg és igazán a maximum a részéről ami a kertészkedést illeti. Viszont néha elcammog a környékbeli nagyobb élelmiszeráruházakhoz, és beleles a kukákba. Ha olyasmit talál benne ami az ő fogalmai szerint ehető - még össze nem tört tojások, vagy olyan halkonzervek amikhez csak sőt és vizet használtak, mást nem, szóval ilyesmit - akkor ezeket kiszedi onnan és szintén megeszi. Emiatt nem szégyenlősködik: ha valaki megszólja érte, azt mondja, ez szerinte egy módja a környezetvédelemnek, mert csökkenti a pocséklást a világban!

Azzal sincs baj hogy nincs fürdőszobája. Ha eső esik, minden ember a házába zárkózik - Zoli azonban épp ellenkezőleg: kiáll a felhőszakadásba, s olyankor mosakszik az „égi zuhany” alatt! Ha sokáig nem esik, akkor sincs baj, ha van a közelben patak, megmosakszik abban, vagy használja a kútból felhúzott vizet, esetleg vár egy kicsit a felhúzás után hogy picit megmelegedjék a napsütésben az a víz. Télen, igaz, egyáltalán nem mosakszik, de ez szerinte nem baj, mert az őseimbek se mosakodtak telente, s mégis túléltek, aztán meg ő úgyse nagyon jár társaságba hogy ez baj lenne.

Természetesen ő maga mossa a ruháit is, sőt, ruháinak egy részét ő maga készíti! Még a nadrágszíját is ő maga fonta paracord-ból, ez egy nagyon erős műanyagkötél amit az ejtőernyőkhöz szoktak használni.

Rengetegen aggódnak hogy Zoli megbetegszik majd a temérdek nyers hústól, nyers belsőségektől, meg a bogaraktól amiket megeszik (sőt, mindenki elszörnyedésére Zoli még az éti csigát is megeszi, igaz hogy legalább azt nem nyersen hanem főzve...), de ezen érvekkel szemben Zoli mindig rámutat, hogy ő legalább nem kórosan elhízott mint a kritizálói közül oly sokan, tehát nyilvánvaló hogy az ő étrendje az egészségesebb...

Sok karitatív szervezet próbált már Zolin segíteni, ajánlottak fel neki olcsó komfortos albérletet, illetve hajléktalanszállót, vagy épp befogadták volna öregek otthonába, de Zoli mindet visszautasította, s azt magyarázta nekik hogy értsék már meg, ő **ÍGY BOLDOG**, így, függetlenül, a maga uraként...

Most persze - tudom jól - Olvasóim többsége elszörnyedt a fentieket olvasván, mert legtöbbjüknek már Peti életmódjáról is az lehet a véleménye hogy ha nem is lehet örültnek nevezni de „valami nincs rendben a fickóval”, az a minimum hogy „habókos”, ami meg Zolit illeti, ő nyilvánvalóan örült, még ha nem is lehet közveszélyesnek tartani. Szeretnék azonban rávilágítani arra, hogy ami Petit illeti, igenis **TEMÉRDEK EMBER** él a világban jelenleg is ehhez nagyon hasonlóan, ha nem is nevezik magukat muh-nak, és ők mind - oké, legalábbis majdnem mind - igenis a társadalom hasznos tagjai így vagy úgy! Ami meg Zolit illeti, az ő életmódja lényegében teljesen vagy majdnem teljesen - úgy legalábbis 90 százalékig - azonos azzal ahogy az igazi vallásos remeték éltek (talán élnek is még néhol), az egyetlen különbség az, hogy Zoli nem vallásos. Vagy ha az is, de nem amiatt választotta ezen életformát. Ha a vallásos remetéket tisztelik az életmódjukért, Zoli is inkább tiszteletet érdemelne mint gúnyt vagy megvetést, nemde?

Ettől függetlenül, Olvasómnak mégis jóeséllyel az lesz a véleménye hogy még ha ez igaz is, de Ő, az Olvasóm tutira nem akar így élni, már úgy se mint Peti, hogy

Zolit ne is említsük, és nem érti, minek kell egy egész könyvet írni egy ilyen hülyeségről, egy olyan témáról ami az egész világon talán ha legfeljebb pár száz embert érdekelhet még jó esetben is, legalábbis ami Zoli életmódját illeti. Mert oké, persze, mindketten „minimalisták”, de Zoli már egészen extrém mértékben az, az ilyen alakoknak kell legyen valami „agyi beütése”, minek reklámozni az ilyen extremitásokat, és...

De álljunk meg egy pillanatra! Könnyen kiderülhet ugyanis, hogy Olvasóm MAGA IS, igenis, pont ilyen életmód mellett lenne „igazán” boldog! Jó, persze, az „örök boldogság” egy elérhetetlen álom, tudjuk - úgyis történik időről-időre mindig valami ami kizökkent bennünket a boldogság idilli harmóniájából. Lehet azonban olyan életet választani amiben élve sokkal többször és hosszabb időkre érezzük boldognak magunkat. És a muh élet bizony nagyonis sokféle módon, nagyon is sokak esetében képes ezt elérni! Szóval, lássuk a beigért szempontrendszert, melynek alapján Olvasóm eldöntheti magáról, hogy az első, szörnyülködő benyomások ELLENÉRE, ő, Olvasóm, a valóságban mennyire alkalmas sőt inkább hajlamos arra, hogy épp a muh élet által legyen boldog, vagy legalábbis jelentősen boldogabb mint a jelenleg folytatott életmódjában - akármilyen legyen is az épp aktuális életmódja! Minél több igaz az alábbi megállapításokból Olvasómra, s minél nagyobb mértékben, annál inkább „muh-abb” a jellemében!

Tehát:

1. Nagy általánosságban, Olvasóm úgymond „nem társasági ember”. Nem igazán érzi jól magát az úgynevezett társasági összejöveteleken, mint a munkahelyi vagy - gyermekkorában - iskolai bulik, ünnepélyek, csapatépítő tréningek, közös kirándulások. Ezekből igyekszik kimaradni, vagy ha ez nagyon nem megoldható, igyekszik ott-tartózkodásának idejét a minimálisra korlátozni.
2. Nem szereti a táncos összejöveteleket, sőt, eleve, táncolni se tud. Nem is érdekli őt ez.
3. A kötelező katonai szolgálat egy rémálom volt a számára, de nem elsősorban a fizikai megterhelés miatt, hanem mert egy rakás emberrel volt összezárva hosszú időn át egy körletbe, mely emberekkel nem volt lényegében semmi igazán közös érdeklődési köre, ugyanakkor viszont neki Olvasómnak - úgy érezte - nem volt szinte semmi magánélete se, hogy a szabadidőről már ne is beszéljünk.
4. Olvasóm egyik legkedvesebb szórakozása az olvasás. Még jobb ha Olvasóm nemcsak olvas, de már maga is megpróbálkozott pár regény vagy legalább novella írásával - az nem számít, kiadták-e.
5. Olvasóm gyakran hallgat zenét, EGYEDÜL. Tehát zenehallgatás közben senki más személy nincs a közelében. (az esetleges háziállatok nem számítanak személynek e kontextusban, akármilyen cukik legyenek is különben).
6. Olvasómnak nincsenek háziállatai, mármint, olyan állatai amiket nem egy későbbi elfogyasztás céljára tart (például csirke vagy disznó). Ha netán mégis van valami efféle házi kedvence, akkor az egyértelműen egy MACSKA, és NEM kutya!

Igen, a macskakedvelők sokkal alkalmasabbak a muh életre...

7. Olvasóm úgy általában véve telefonellenes, azaz nem kedveli a telefonokat. Legjobb ha eleve nincs is telefonja. Lehet hogy valamikor volt, de aztán „megszabadult” tőle. Ha mégis van telefonja, csak amiatt mert elengedhetetlenül szükséges a munkájához, de igazából nem szereti ezt a készüléket, gyakran kikapcsolja vagy beállítja úgy hogy „foglalt”-at jelezzon a hívónak, az a legkevesebb hogy nem csüng rajta gyakran, azaz nem ellenőrizgeti percenként de még óránként se, hogy van-e valami bejövő üzenet rajta.

8. Olvasóm nem tagja egyetlen nagyobb, ismertebb közösségi platformnak se mint a Facebook, Twitter, TikTok meg hasonlók.

9. Ha valami hosszabb útra utazik Olvasóm, de nem autóval hanem például vonattal vagy akár repülővel, azaz úgy hogy nem neki magának kell a járművet vezetnie, és nincs nála véletlenül semmi olyasmi amivel szórakoztathatná magát, például egy könyv, egy laptop, egy okostelefon, stb, akkor sem esik kétségbe, nem érzi elviselhetetlennek a hosszú „unalmas” időt, hanem vígan elvan közben a saját gondolataival, vagy azzal hogy csak úgy „szemlélődik”, például nézegeti a tájat.

10. Olvasóm gyűlöli a böngészés közben felbukkanó reklámokat (a tévés reklámokat is!), ezek közül is leginkább azokat amik „harsányak”, azaz villognak, hangosak, követhetetlen sebességgel váltakoznak bennük a képek...

11. Ha Olvasóm számítógépet használ, akkor a desktopja „egyszerű”, „minimalista stílusú”, azaz, olyan, amin csak a legszükségesebb dolgok helyezkednek el, mert nem szereti a képernyőn se a túlszűfolttságot.

12. Olvasóm nem divatmajom: azaz, nem érzi szükségét annak hogy állandóan új meg mégújabb göncöket szerezzen be magának.

13. Olvasóm nem igazán van oda az olyan „programokért”, hogy elmenjen valami ismeretlen helyre nyaralni (vagy telelni), mert a maga megszokott kis kuckójában tud pihenni a leginkább, úgy érzi.

14. Nincs férje/felesége, vagy ha van is de már évek óta külön él tőle, és nem igazán érzi sürgetőnek az újabb hivatalos (vagy akárcsak szoros) kapcsolatot.

15. Nincsenek barátai, vagy ha akad is néhány, de ezek száma nagyon csekély.

16. Ha a hírekre kíváncsi, azt preferálja hogy egy híroldalon a szöveges hírekből tájékozódik, és nem egy tévéadás filmhíradójából (vagy a youtube-ról vagy máshonnan ahol „mozgóképeket” vetítenek).

17. A rövid, száraz, lényegre törő ismeretterjesztő műsorokat kedveli, nem a mindenféle beszélgetős podcastokat.

18. Nincs is tévéje Olvasómnak egyáltalán... Talán volt valamikor régen, de már

hosszú ideje megszabadult tőle mert feleslegesnek tartotta, vagy csak úgy elromlott s Olvasóm úgy ítélte meg hogy nem érdemes se megjavíttatni se újat venni helyette.

19. Hangulatosnak tartja annak ötletét, hogy néha csak egy gyertyával vagy petróleumlámpával világítson amikor besötétedik.

20. Úgy véli, bár a modern technikai civilizációnak kétségkívül van számos kellemetessége, előnye is, de rengeteg bajt, bánatot és problémát is az Emberiségre zúdított a „haladás”, és tulajdonképpen nem is olyan biztos hogy úgy összességében több az előnyök mint a hátrányok mennyisége amit eredményezett!

21. Amikor valami szórakoztató regényt olvas, Olvasóm jobban élvezi a „kosztümös” műveket, azaz azokat amik ókori és/vagy középkori környezetben játszódnak, mint a „modern” korban vagy a jövőben játszódó műveket (például űrhajós sci-fiket). Ez nem okvetlenül jelenti azt hogy Olvasóm nem szeretheti a sci-fit mint műfajt, de az efféle történelmi vagy áltörténelmi műveket mégiscsak jobban.

22. Ahogy idősödik, olvasóm egyre inkább a lágy, relaxációs zenéket kedveli szemben a mindenféle harsány „vigadós”, lakodalmas zenékkal, pláne a „kemény” zenékkal szemben. Még jobb ha soha de soha nem is kedvelte a „kemény” zenét, de a rap-et se.

23. Tulajdonképpen, Olvasóm bár alapvetően zenekedvelőnek tartja magát, de mégis, utóbbi időben egyre inkább már be se kapcsol semmiféle zenét se, hanem a csendet élvezi: meditál vagy legalábbis relaxál, élvezi a semmittevést amikor teheti...

24. Olvasóm kedveli a vadgerlék hangját, és/vagy a tücsökciripelést.

25. Olvasóm szereti a nyers hús ízét, vagy legalábbis úgy véli könnyen meg tudna vele barátkozni, elvégre miért is ne, akadnak „civilizáltnak” tartott ételek amúgy is amikben a hús nyersen van benne, még ha darálva is.

26. Olvasóm kedveli a rovarokból készült ételeket, vagy legalábbis nem tartja lehetetlennek hogy megbarátkozik majd valamikor az efféle egzotikumokkal.

27. Olvasóm kövér, és szeretne lefogyni... Na, ha az e könyvben leírt minden tanácsomat betartja, erre egészen biztosan lesz módja! Naná. Tapasztalatból beszélek. Nekem is sikerült... Ráadásul úgy, hogy nem is kellett miatta éheztetnem magamat...

28. Olvasóm már gyermekkorában se tudott beilleszkedni a kortársai - például osztálytársai - közé, és nemcsak azért mert nem szeretett mindenféle közösségi rendezvényeken részt venni, hanem mert Olvasóm amúgy is egy „koraérett” gyerek volt, és úgy általában véve se érdekelte őt semmi olyasmi ami egy átlagos gyereket szokott abban a korban.

29. Olvasómat sosem vonzotta az a gondolat hogy színész, színésznő, énekes, énekesnő, politikus legyen, vagy bármi más olyasmi aminek az a dolga hogy nagy tömegek előtt „reprezentáljon”. Ez nem azt jelenti hogy Olvasóm ilyen helyzetben lámpalázás kell legyen... sőt, talán néha igenis megkíséرتette annak gondolata hogy ilyen pályára menjen, mert hát bárkit elkaphat néha pár pillanatra a vágy a „csillogás” iránt, arra hogy sztár legyen, ez természetes, de Olvasóm sosem tett komolyabb, huzamos időn át tartó erőfeszítést ennek érdekében, mert úgy ítélte meg, hogy az efféle munka végülis sokkal több stresszel és fáradtsággal járna mint ami haszon származna belőle így vagy úgy.

30. Olvasóm kedveli a barlangokat, pincéket, és nem fél a sötétben.

31. Olvasómban van némi vonzódás a szálfe-gyverek, mint a kés, tör, bicska, kard iránt, s ugyanígy az íj/nyíl iránt is. Gyermekkorában volt csúzlíja is, legalább egy rövid ideig. Bónuszpont ha a csúzlít ő maga készítette! Pláne ha gyermekíja is volt kisgyerekként, még ha nem is komoly íj.

32. Szedett már szét olvasóm egy állatot darabokra. Ez nyilván evidens ha Olvasóm szakmája mészáros vagy hentes, vagy ha mint falusi ember tart disznókat. Egy városi ember számára azonban cseppet se természetes az ilyesmi... Bónuszpont ha Olvasóm már gyermekként is „felboncolt” egy vagy több állatot, például elhullott madarat, kíváncsiságból.

33. Olvasóm magas intelligenciahányadossal (IQ) rendelkezik. Vagy ha nincs is hivatalos igazolása a nagy IQ értékről, de több mint bizonyosra vehető a magas IQ számos egyéb jelből, például valami komoly „é-szmunkát” űz vagy ilyesmi a hobbjá, teszem azt számítógépprogramozás, weblaptervezés, műfordító, ókörtörténész, fizikus, vagy legalább az biztos hogy kiváló volt matematikából az iskolában.

34. Olvasóm a következő diéták valamelyikét követi, vagy ezek valamiféle „keverékét”: Carnivore diéta, ketogén diéta, paleo diéta.

35. Viszonylag gyakran kap Olvasóm olyan megjegyzéseket, hogy ő bolond, autista, Asperger-szindrómás, beilleszkedésre képtelen, nincs benne közösségi érzés, képtelen az alkalmazkodásra, hogy ő egy magányos farkas, továbbá magának való és antiszociális.

36. Olvasóm sosem kedvelte a team-munkákat, mindig egyedül szeretett dolgozni.

37. Olvasóm nem „főnöki típus”, olyan értelemben hogy tulajdonképpen nem szeret egy csoport vezetője lenni (a tagja se, de a vezetője SEM!), mert akkor állandóan másokra kéne figyelnie, felelősséget vállalnia olyasmiért amit mások csináltak és nem ő, és ehhez semmi kedve.

38. Olvasómat teljesen hidegen hagyják a ruházati kérdések, és nemcsak most, de már gyermekkorában se törődött sokat a saját külsejével (sem).

39. Nem igazán érdekli Olvasómat még a saját születés- és névnapja sem, másoké

meg aztán pláne nem. Bónuszpont, ha még csak nem is tudja mikor (hányadikán) van a saját névnapja. (A születésnapját viszont valószínűleg tudja azért...).

40. Olvasómat egyáltalán nem érdeklik az olyan ünnepek se mint a Karácsony, Újév, Húsvét, Valentin-nap, legfeljebb annyiból csak hogy örül neki amiért ezen alkalmakkor (vagy ezek egy részén legalább) nem kell bemennie dolgozni hanem szabadnapja van.

41. Mindigis terhes kötelességnek tartotta az olyan munkahelyi eseményeket/ünnepeket, amikor valamely kollégának ajándékot kellett venni. De még azt se szereti amikor őt magát ajándékozzák meg, mert ekkor öröm helyett Olvasóm arra gondol, hogy ezt valamikor majd illik viszonznia, s ez megint extra stressz, valamint pénz- és idővesztésnek neki.

42. Általában véve, Olvasóm minden úgynevezett „társasági eseményt” utál, mert feleslegesnek tart, idővesztésnek, nem szereti hogy ilyen alkalmakkor úgymond „viselkednie kell”, de különben se érzi jól magát az efféléken.

43. Olvasóm nem dohányzik.

44. Olvasóm egyáltalán nem fogyaszt alkoholos italokat: tökéletesen absztinens.

45. Olvasómnak nincs gyermeke, vagy van ugyan, de az a gyerek (gyerekek) már felnőtt(ek), legalábbis jogi értelemben, és Olvasómnak esze ágában sincs egy vagy több újabb gyermeket „bevállalni”.

46. Olvasóm kemény felületen szeret aludni.

47. Olvasóm a sós ízeket részesíti előnyben az édes ízzel szemben.

48. Olvasóm szeret hideg vízben fürödni/mosakodni/zuhanyozni, vagy legalábbis képes ezt elviselni, azaz nem esik kétségbe ha mosakodnia kell, és épp nincs hozzá melegvíz.

49. Olvasóm néha úgy érzi mintha egy másik bolygóról csöppent volna ide a Földre: nem érti az embereket, számára a legtöbb ember felfoghatatlanul logikátlan módon él és cselekszik.

50. Olvasómat nem érdekli a saját hajviselete se, úgy értve ezt hogy nem szeret fésülni. Netán direkt kopaszra borotválja rendszeresen a fejét, mert ez még mindig kisebb fáradság mint a gyakori fésülni, amit utál. (Én ezt teszem: borotválom a fejemet, kopaszra, rendszeresen!)

51. Olvasóm kifejezetten gyűlöli az öltönyt és a nyakkendőt. Női Olvasóm esetén ugyanez igaz a magas sarkú cipőkre (is).

52. Olvasóm néha fantáziál olyan dolgokon, milyen jó is lett volna ha valamikor az ókorban vagy a középkorban született volna meg, vagy visszamehetne abba az korszakba időgéppel. Vagy ha nem is olyan régre de legalábbis az ezernyolcszáz

évekbe.

53. Olvasóm vonzódik a „vintage” cuccokhoz, azaz olyan tárgyakhoz amik nem „moderne”, hanem legalábbis néhány évtizeddel korábban lettek készítve, de talán annál is régebben.

54. Olvasóm megingadhatatlan véleménye, hogy az elektronikát használó gépek, készülékek sokkal megbízhatatlanabbak mint azok, melyekbe nem kell elektromos áram. Sérülékenyebbek például. De ha semmi más ok miatt nem is, de legalább azon ok miatt egészen biztosan, hogy nem lehet használni őket akkor, amikor „kimegy” az áram azaz nincs elektromosság a hálózatban valamiért. Olvasómban emiatt jelentős hajlam van a mechanikus eszközök megvételére/használatára/tartására az elektromosakkal szemben, még akkor is ha a mechanikusok kényelmetlenebbek. Ez nem azt jelenti hogy kizárólag ilyet használ, ez nem egy megszeghetetlen szabály nála, de felismerhető „trend”.

55. Olvasóm sokkal hangulatosabbnak tart egy tábortüzes vacsorát, esetleg szalonasütéssel „körítve”, mint egy olyat amit fényes étteremben szolgálnának fel neki.

56. Olvasóm ábrándozott már olyasmiről, milyen jó is lenne visszavonulni egy lakatlan szigetre.

57. Olvasóm egyik kedvenc gyermekkori olvasmánya a Robinson Crusoe volt, Daniel Defoe-től. Bónuszpont ha az említett regény elolvasása után esetleg eltűnődött azon, mi a fenének is ment vissza már annyi sok, a szigeten eltöltött év után az öreg Robinson az emberi társadalomba hogy ott újra kelljen kezdenie mindent, amikor ott a szigeten már igazán pompásan berendezkedett és tulajdonképpen megvolt mindene ami kell a remek élethez, független volt, senki nem parancsolt neki, stb...

58. Amennyiben Olvasómnak van valami köze a programozáshoz, akkor igaz rá hogy az úgynevezett „parancssort” vagy legalábbis az úgynevezett CLI felületű alkalmazásokat kedveli a grafikus felületet igénylőkkel szemben. (Ha most Olvasóm nem értette hogy miről beszélek ebben a pontban, semmi baj, simán lehet belőle jó muh programozói tudás nélkül is).

59. Olvasóm NEM pornó-függő, mert vagy sosemis volt az, vagy ha az volt is valaha de mostanra sikeresen kigyógyult belőle.

60. Általában véve, Olvasómra nem jellemző a tekintélytisztelet. Ez nem jelenti azt hogy senkit se lenne képes tisztelni, de annak aki ki akarja érdemelni Olvasóm tiszteletét, ugyancsak kell „igyekeznie”, elsősorban a személyes példa mutatásával, mert az nem elég Olvasóm számára hogy valakit csak úgy „kineveztek” valahová, hogy van egy kitüntetése, egy papír a kinevezéssel amit lobogtathat, vagy hogy csak mert idősebb emiatt feljebb került a hivatali számlátrán, a bürokratikus hierarchiában...

61. Olvasómat vagy egyáltalán nem érdekli a szex, vagy érdekli ugyan, de tényleg

maga a szex csak, és nem az olyan, ezzel gyakran együtt járó „körítések” mint a házasság, az hogy jó férj vagy feleség legyen, jó apa vagy anya, gyermeknevelés, és más hasonlók.

62. Olvasóm nem szeret színházba, hangversenyre, koncertekre járni, de még kiállításokra se.

63. Olvasómat valahogy, valamiért sosem kedvelték igazán a másik nem példányai. Például nem „jártak” vele szívesen a lányok, vagy, női Olvasóm esetén, sosem érdemelte ki a fiúk elismerő pillantását. Női Olvasóm esetén ide tartozik az is, ha néha összejött ugyan egy-egy randi egy elfogadhatóan kinéző hímpéldánnyal, ám kizárólag alkalmi szexre tartották őt érdemesnek, de nem valami hosszú távú kapcsolatra.

64. Olvasóm úgy véli, végeredményben talán jobban kedveli bizonyos állatok társaságát, barátságát, mint az embereket.

65. Olvasóm olyan, hogy képtelen megbocsátani azoknak akik őt megbántották valaha is, vagy legalábbis iszonyatosan kemény menet kiérdemelni a bocsánatát. De még ha valaha és netán meg is bocsát, akkor is az csak annyit jelent hogy „nem haragszik” többé a vétkes illetőre, ettől azonban még továbbra is igaz az hogy soha többé nem tud benne megbízni megint igazán.

66. Olvasóm nem szeret rászorulni senkire se, és szívesebben viseli el a nélkülözést semmint hogy megkérjen valakit bármire is, még akkor is ha amúgy tudja hogy a kérése egészen biztosan teljesítésre találna.

67. Olvasómnak az a véleménye a vegánságról illetve vegetarianizmusról (a fruitanizmusról meg pláne!) hogy ez csak egy idióta pszeudo-vallás, ami nélkülöz minden tudományos alapot.

68. Olvasóm ki nem állhatja a szentimentalista irodalmat, ellenben vonzódik a romantikus alkotásokhoz.

69. Olvasóm úgy véli, hogy amennyiben túlélne valami sok halottal járó nagy katasztrófát, ám azután hosszú időn át semmi más élelem nem akadna kizárólag a katasztrófában meghalt emberek tetemei, akkor ő nem habozna ezeket elfogyasztani, tehát embert enni, mert inkább ez mintsem hogy éhen haljon.

70. Általában véve, Olvasóm nem vallásos, hanem ateista, vagy ha nem is kifejezetten ateista, de nem érdekli őt a vallás különösebben.

71. Olvasómat nem nagyon szokta érdekelni, mit gondolnak más emberek őrá.

72. Olvasóm nem szereti a focit, röplabdát, baseballt, meg úgy általában véve egyáltalán semmiféle úgynevezett „csapatjátékot” se. Vagy egyáltalán nem szeret sportolni, vagy olyasmit szeret csak amit egyedül kell és lehet végezni: mint például a testépítés, súlyemelés, úszás, futás, távgyaloglás, íjászat, céllövészet, horgászat, természetjárás... esetleg barlangászat is, bár utóbbit már többnyire kis

létszámú társaságok végzik.

73. Olvasóm volt hogy böjtölt már legalább 2 napon át egyhuzamban, még jobb ha 3 napon át. Böjt alatt azt értem hogy ezen időtartam alatt egyáltalán semmit se evett, és semmit nem is ivott, a tiszta vizet illetve esetleg az almaecetet kivéve. Az mindegy, hogy e böjtöt miféle - egészségügyi, spirituális vagy más - okból csinálta végig.

74. Olvasóm szeret magában beszélni.

75. Olvasóm szeret napközben szunyókálni, sziesztázni.

76. Olvasómban van valami homályos érzélem vagy inkább sejtelem, hogy ő tulajdonképpen nem volt sosem boldog „igazán” eddig az életében, legalábbis nem hosszabb távon. Valahogy úgy érzi, az az életmód amit eddig követett, nem neki való, még akkor se ha amúgy esetleg hétköznapi mércék szerint ő sikeres illetve gazdag.

77. A Covid-19 járványt Olvasóm oltás nélkül vészelte át, vagy, ha be is oltatta magát, ezt kizárólag „külső nyomásra” tette, például mert elrendelték neki, mert másképp nem engedték volna hogy tovább dolgozzék a szakmájában, stb. Olvasóm véleménye ugyanis az volt, hogy efféle járványokkal az ő immunrendszerének a munkaköri kötelessége megbirkózni, s bízott benne hogy ez sikerülni is fog, ha meg netántán mégse és belehal, hát annyi baj legyen, az Élet törvénye a Halál, valamikor mindenképp meg kell halni valamiben, így működik az evolúció...

78. Olvasóm semmi kivetnivalót nem talál abban a gondolatban hogy majd halála után a tetemét a vadállatok falják fel, vagy csak úgy elrohadjon a szabad ég alatt temetés nélkül. Eleve, Olvasóm nem is akar koporsós temetést, sírkövet, ilyesmit, ő legfeljebb hamvasztást szeretne minden különösebb ceremónia nélkül, de még a hamvait se őrizgessék hanem szórják szét valamerre, hogy teste anyaga mielőbb visszatérjen a Természet körforgásába.

79. Olvasóm nem szereti a jazz zenét, sőt, talán nem is tartja zenének egyáltalán csak kakofóniának, mert az a véleménye hogy az a „zene” hamis, disszonáns, és ez őt idegesíti.

80. Olvasóm a sztoikus filozófiát követi, vagy legalábbis vonzódik hozzá, érdeklődik iránta.

Oké, most a fenti listát elolvasva, Olvasóm eldöntheti, ennek alapján ő alkalmasnak tűnik-e a muh életre. Ha számos pont passzol rá, s „igazán” passzol, nem csak egy kicsit, akkor alkalmas rá. Sőt azt is mondhatjuk, minél több pont passzol rá s minél inkább, annál „keményebb” muh életre alkalmas Olvasóm, azaz annál közelebb kerülhet életmódjában a skála azon végéhez amin képzeletbeli Zoli nevű hősünk tartózkodik.

Ez mind rendben is van, de Olvasóm - még ha teljesen nyilvánvaló is hogy a

fenti pontok óriási többsége „passzol” rá - feltehetőleg azon vívódik magában, hogy igen, ez igaz, de még mindig nem érti, miért lenne jó neki muhá lennie, miért épp ez az életmód garantálná neki a boldogságot? Hiszen ez szörnyű kellemetlennek tűnik, sőt talán gusztustalannak is ami az étkezési szokásokat illeti!

E kérdésről szól a teljes következő fejezet, mert e kérdés teljesen jogos, és nagyon fontos, annyira hogy ez könyvünk központi témája! Mert amíg ezt nem tisztáztuk, nem érdemes belemerülni a részletkérdésekbe.

Mi a jó abban, világi remetének lenni?

Tehát, mi a jó abban, hogy valaki úgy él mint egy világi remete, azaz, e könyvben használt rövidítésünk szerint, egy muh? Még ha esetleg el is fogadja olvasóm, hogy az előző fejezetben felhozott Peti nevű képzeletbeli illető életmódjának van némi hasznos hozadéka, mint a függetlenség, meg hogy úgy sok pénzt lehet megspórolni, de mi a jó abban ezt az életmódot olyan szélsőségekig fokozni, ahogy a szintén azon fejezetben leírt Zoli él?

E kérdést tényleg ki kell vesézni alaposan, mert ha ezt nem tisztázzuk, akkor semmit nem ér a könyv hátralevő része...

Oké, szóval, azt remélem nem vitatja Olvasóm, hogy a korábbi fejezet Zoli-példájánál maradva, az a „hősünk” igazán felettébb és módfelett független! Ez nyilvánvaló. A kérdés nem ez (mert ez egy pillanatig se lehet kérdéses ugyebár, lévén hogy nyilvánvalóan oly csekély mértékben van rászorulva a társadalom s az egész úgynevezett „modern civilizáció” vívmányaira), hanem a kérdés az, miért garantálná ez „a” boldogságot, vagy legalábbis a boldogság nagyobb mértékét, mint amit bárki úgynevezett „hétköznapi átlagpolgár” érezhet a maga szokásos, „átlagos” életét élve?

Ahhoz hogy e kérdést megválaszoljuk, előbb azt kell tisztázni, mi az a „boldogság”, mit jelent ez a fogalom. Na és itt rögtön az elején el kell oszlatni egy félreértést: azt, hogy a boldogság azzal lenne azonos - vagy hogy akár csak túlnyomórészt attól függne - hogy mennyi úgynevezett „anyagi objektumot”, „cuccot” birtokolunk, és/vagy hogy mennyi pénzünk van!

Nyilvánvaló persze, kell az anyagi javaknak egy bizonyos minimuma ahhoz hogy boldogok legyünk, tudniillik, ha oly kevéssel rendelkezünk hogy az éhhalál fenyeget, akkor biztos hogy nem vagyunk boldogok. Egészen bizonyos azonban az is, ha ez a minimum megvan, onnantól kezdve az hogy mennyi pénzünk van, vagy mennyi vagyontárgyunk úgy általában, az már EGYÁLTALÁN NEM SZÁMÍT, abból a szempontból hogy boldogok vagyunk-e! Bár ez meglepően hangzik, de ennek igazságát igen könnyű belátni, mert gondoljunk csak bele, mennyi pénze vagy más mindenféleje lehet egy bennszülöttnek mondjuk a Csendes-óceáni szigetvilágban, vagy egy amazonasi indiánnak, vagy egy prémvadász eszkimónak: nyilvánvalóan rendkívül kevés! Ha pénzbe átszámoljuk mindazt amit ezek birtokolnak, simán kijön hogy egy ilyen bennszülöttnek - mondjuk hogy „vadembernek” - olyan kevés cucca van, aminek ezerszeresével is simán rendelkezik Olvasóm - még akkor is ha Olvasóm csak egy „jelentéktelen senki” csak, egy egyszerű átlagember!

Ennek ellenére, remélem senki nem vitatja hogy ezek a szegény „vademberek”

is tökéletesen képesek a boldogság érzésére, és elő is fordul velük elég gyakran hogy boldognak érzik magukat - ami azt illeti, később ismertetendő okok miatt, meglehetősen biztos vagyok benne hogy messze sokkal boldogabbak is, mint a legtöbb úgynevezett „civilizált” városlakó!

A boldogság tehát nem függ a pénztől, a birtokolt cuccok számától és milyenségétől, a vagyoni helyzetünktől úgy általában!

Igen, ez nagyon meglepő megállapítás. Elsősorban azért meglepő, mert hiszen legtöbbünk elkeseredetten irigylő a gazdagokat, a milliomosokat... De miért, ha ők se boldogabbak mint mi vagyunk?!

Hát amiatt irigykedünk, mert mindig elfeledkezünk épp erről, hogy ők se boldogabbak... Sőt, könnyen lehet hogy még boldogtalanabbak is. Nem biztos hogy boldogtalanabbak, de ennek esélye legalábbis nem elhanyagolható! Na nem amiatt írom ezt hogy most könnyeket kezdjünk hullatni miattuk és eszeveszetten kezdjük sajnálni szegény, szerencsétlen milliárdosokat mert jaj de rossz nekik amiért annyira gazdagok... Erről szó sincs, elég ha befejezzük a rájuk való irigykedést. Ezt se azért mert irigykedni nem szép dolog vagy ilyesmi, hanem mert ha irigykedünk az nekünk magunknak rossz érzés, és semmivel nem is visz minket közelebb a célunkhoz, ahhoz, hogy *mi magunk* azért mégiscsak boldogok legyünk!

Na de akkor hol rejlik az igazi boldogság, ha nem a nagy vagyonban?!

Megmondom. A „boldogság” egy olyan „keverék”, mely 3 fő összetevőből áll, s e három közül bármelyik hiányzik, szó sem lehet boldogságról!

E három összetevő a következő:

1. Elegendő (gyakorlatilag: minél több...) SZABADIDŐ. Tehát olyan idő ami nem „munkaidő” ami alatt „muszáj” lenne megcsinálni valamit amit valaki más ember - egy „főnök” - rendelt el.

2. Ne érjen bennünket semmi olyan stressz, „kihívás”, amivel nem vagyunk képesek megbirkózni, de olyan se amivel bár meg tudnánk birkózni de csak azon az áron, hogy ezáltal valami sérülést okoznánk magunknak fizikailag, egészségügyileg vagy pszichikailag.

3. Igenis ÉRJEN bennünket kellő mennyiségben számos, különböző típusú, változatos stressz, de csupa olyan, amivel igenis meg tudunk birkózni könnyen, azonnal, vagy legalábbis egy nem túl megerőltető tanulási folyamat után!

Ez a fenti 3 pont A BOLDOGSÁG TITKA! Mint látható, olyan fontosnak tartom hogy kiemeltem félkövérrel és pink színnel! Oké, nulladik pontnak odavehető hogy legyen azért annyi pénzünk (vagy élelmünk) hogy az éhenhalástól ne kelljen félnünk, meg hogy legyen hol laknunk hogy például télen be ne fagyjon a fenekünk meg ilyesmi, de ezt már említettem korábban hogy persze kell egy MINIMUM szintje azért az anyagi javaknak. Ez azonban tényleg és igazán rendkívül kevés, gyakorlatilag aki Európa bármely országában él, akár Magyarországon is, annak ez biztosított, még akkor is ha egy nyomortelep közepén egy lerobbant putriban lakik, azaz erre nem kell sok szót vesztegetni. Emiatt ezzel a továbbiakban nem is foglalkozom könyvemben, mert teljesen valószínűtlennek tartom hogy könyvemet bárki olyan szerencsétlen is elolvassná majd valamikor is a világ egy olyan szegletében, ahol és akinek még ez a minimum se biztosított. Aki ugyanis ANNYIRA szegény hogy szó szerint az

éhenhalástól kell rettegnie, vagy netán valami diktatúrától sújtott országban rabszolga, az elég esélyes hogy nem a könyvem olvasásával tölti az idejét hanem menekülni igyekszik a rabságból, és/vagy a világ azon szörnyű tájékáról úgy általában. Szóval ezzel nem foglalkozom a továbbiakban.

Tehát a fenti 3 pontot kell szem előtt tartanunk ahhoz, hogy boldogok legyünk. Ezt a 3 pontot kell „kiveséznünk”!

Remélem, Olvasóm már kapisgálja, hogy az első pont e tripletből könnyű: igen, épp arról van szó hogy egy muh messze sokkal több szabadidővel rendelkezik mint bárki aki nem muh, és Te, Olvasóm, minél muhabb vagy, azaz minél „keményvonalasabb”, minél inkább közeledel a Zoli-féle életmódhoz, annál több a szabadidőd! Ezzel a résszel tehát nincs semmi gond, ezt „kipipálhatjuk”, idáig igazolva van a „muhság”, az, hogy miért jó muhnak lenni.

Mi van azonban a többi ponttal?

A második pont helyzete is meglehetősen világos: egy muh kevesebbet dolgozik mint egy „normális” ember (netán épp kifejezetten semmit se dolgozik), emiatt sokkal kevesebb munkahelyi stressz érheti. Például, nála nem fordulhat elő, hogy agyonhajtja magát a munkában... Minthogy társasági élete alig van, így az ebből fakadó stresszek is jórészt elkerülnek. Továbbá, minthogy nem bocsátkozik kockázatos pénzügyi kalandokba, az üzleti élet stresszeivel se nagyon kell számolnia. Tekintve hogy 99 százalék feletti eséllyel nincs családjá (vagy van, de csak névleg, mert réges-rég nem tartja a kapcsolatot a családtagokkal) így a családi stresszoroktól is mentesül. Márpedig minél többféle stresszforrást kerül el valaki, annál esélyesebb hogy azon stresszeket is elkerüli amikkel nem volna képes megbirkózni, vagy csak iszonyú nehezen, azon az áron hogy beleroppan az egészsége illetve lelki bajai támadnak miatta.

Tehát a második pont is „kipipálva”, ebből a szempontból is ideális választás muh módon élni. De mi van a harmadik ponttal? Nem csodálnám, ha az ott leírtakat Olvasóim jelentős hányada némileg zavarosnak érezné. Pláne, mert mintha ellentmondana a második pontnak, mely a stressz kerüléséről szól...

Nos, a harmadik pont igazán döntő és lényeges! És amiatt, mert EZ AZ A TERÜLET, bizony, ÉPP ez, ahol eddig még a Történelem, a Filozófia és a Vallás legnagyobb gondolkodói is hogy úgy mondjam „becsődöltek”, vagyis, nem voltak tisztában e pont fontosságával, s emiatt fulladt kudarcba minden kísérletük arra vonatkozóan, hogy legalább *elméletileg* kitaláljanak egy olyan utópikus államot ahol mindenki jól érzi magát!

Mert gondoljunk csak bele például, mekkora hihetetlen unalom lett a kereszténység Menny-elképzeléséből. Az odáig oké, hogy halálunk után a lelkünknek nem kell enni, inni, emiatt az élelmet nem kell megtermelni, nem kell dolgozni, stb, sőt minthogy nincs már testünk, vélhető hogy a tökéletes egészség állapotát érezzük (még ha nem is teljesen világos mit kell érteni „egészség” alatt ha nincs test amihez e jelzőt párosítjuk), tehát ez mind oké, sőt még az is hogy állítólag a Mennyben minden tökéletes, akkor pedig tuti hogy semmi olyan stressz nem éri majd a lelkeket amivel ne tudnának megbirkózni. Idáig tényleg nagyon jól hangzik. Igen ám, de azonnal felmerül a kérdés, hogy akkor mégis, mi a frászt csinálnak majd ott a lelkek?! Miként szórakoznak mondjuk? Szex állítólag ott nincs (amiben van is némi logika, mert ha nincs test akkor hogy is lenne lehetséges a szex?). Enni se lehet ugyebár. Állítólag lehet csodálni Istent, meg lehet énekelni a mennyei kórusokban - hát, ez nem tűnik nagy változatosságnak...

Szóval ménkü nagy unalom az egész. Más utópikus képzelgéseket is ízekre lehet szedni eképp, de ezt most mellőzöm, aki nem hisz nekem járjon utána: lényeg, hogy minél tökéletesebbre van megalkotva egy utópia az első két pont szerint, annál unalmasabbnak tűnik!

Na emiatt szükséges a harmadik pont. Stressz igenis KELL, kell ahhoz hogy ne unatkozzunk, de csak annyi stressz kell és csak olyan nehézségű stresszek, amennyivel és amikkel képesek vagyunk megbirkózni úgy, hogy nagyon kimerítőnek azért ne érezzük!

Ez garantálja, hogy ne unatkozzunk, de még azt is biztosítja hogy sikerélményünk legyen, ami kétségkívül jó érzés, és szükséges is a boldogsághoz. Tudniillik akinek nincs sikerélménye az kizárólag sikertelennek érezheti magát, de most őszintén, Olvasóm el tud talán képzelni olyasvalakit aki egymerő sikertelenség, egymerő kudarcfazék, aztán mégis boldog eközben?! Ugye hogy nem!

Na és most érkezünk el könyvem legfontosabb részéhez! Igen, igen, ez egy hosszú könyv, bőven van még belőle hátra. Mégis, a lényeg most jön, mert a lényeg az, hogy Olvasóm megértse, miért épp a muh életvitel szolgálja a legjobban nemcsak az első két pontot, de e harmadikat is! Olvasóim többségének biztos ugyanis hogy az a problémája ezzel az egész muh-konceptcióval, hogy iszonyú kényelmetlennek érzi ezt az életet, és nem érti, miért kéne lemondania a mindennapi élet már megszokott kényelmeiről, úgy véli ugyanis, minél kényelmesebben él, annál boldogabb, még akkor is ha a kényelem nem azonos magával a boldogsággal. Mert még akkor is „segíthet” minket abban, hogy boldogabbak legyünk! Hiszen ha nincs kényelem, akkor kényelmetlenség van, a kényelmetlenség pedig már önmagában véve is bizonyos mértékű boldogtalanság!

Így véli Olvasóm. Holott téved. A kényelemnek annyira semmi köze sincs a boldogsághoz, hogy a boldogságot se fokozni, se csökkenteni nem képes. Kivéve az olyan kirívó eseteket ha annyira kényelmetlen a helyzetünk hogy mondjuk épp a kínzókamrában ügködik rajtunk a hóhér, vagy ha épp kannibálok sütögetik egyes testrészeinket lassú tűzön, vagy ha gyógyíthatatlan, rosszindulatú daganatunk van ami pokoli fájdalommal is jár s e fájdalmat már semmiféle gyógyszeres kezelés se képes megszüntetni, meg ilyesmi. De, efféle extrém esetektől eltekintve - gyakorlatilag tehát azon helyzeteket kivéve amik egy viszonylag rövid időn belül a halálunkat eredményezik ha nem sikerül kimenekülnünk e „helyzetből” - e helyzeteket kivéve tehát a kényelemnek abszolúte semmi köze a boldogsághoz, se pozitív, se negatív értelemben!

A boldogsághoz ugyanis nem a kényelemnek van köze, hanem a stresszhez. Persze, ha Olvasóm a kényelmet úgy definiálja hogy az azonos a stresszmentességgel, akkor máris köze lehet a boldogsághoz. Én azonban nem szeretném így definiálni. Maradjunk tehát annyiban, hogy „kényelem” alatt a FIZIKAI JÓLÉTET értem, olyasmit hogy van mindig melegvíz a fürdéshez, egyáltalán, folyó víz; hogy puha ágyon aludhatunk; hogy légkondicionált a lakásunk; hogy van villanyvilágítás; hogy van internetkapcsolatunk; hogy van teljesen felszerelt „amerikai” konyhánk; hogy van autónk; hogy van bejárónőnk és így nem nekünk kell takarítani; hogy mennyire finom a kaja amit eszünk; hogy mennyire „szép” a házunk és a bútoraink; hogy vannak-e drága ékszereink amikért csodálnak és irigyelnek minket mások; és így tovább. Ez a KÉNYELEM. A stressz, az meg olyasmi például hogy beérünk-e időben a munkahelyre a csúcsforgalomban; hogy ki tudjuk-e fizetni a havi rezsit; hogy kapunk-e

fizetésemelést; hogy kész leszünk-e határidőre a feladattal; hogy egy elégedetlen vevő reklamál; hogy fel kell menni korán azért, hogy a hideg és sötét hajnalban elinduljunk a nemszeretem munkahelyre; s rengeteg más efféle.

Meg... meg olyasmik is a stressz fogalomkörébe tartoznak, hogy sikerül-e végre tökéletesen eljátszani a nekünk annyira kedves zeneszámot a tangóharmonikán vagy cimbalmon amin épp játszani tanulunk; hogy meg tudunk-e írni egy regényt, esetleg egy újabb, sokadik regényt; hogy sikerül-e tüzet gyújtani a ferrocérium rúddal gyufa helyett, sőt, netán két száraz fadarabbal akarunk tüzet gyújtani és ez sikerül-e; sikerül-e estére hazacipelni a lenyilazott, nehéz őzbakot ami a vadászsákmányunk aznap; le tudjuk-e végre győzni az undorunkat és igenis megenni a nyers húst vagy mondjuk a májusi cserebogarat (netán az élő földigilisztát...); sikerül-e paracordból nadrágszíjat fonnunk; sikerül-e megtanulnunk kosarat fonnni; mennyire használható kanalat tudunk faragni fából; sikerül-e rendesen lecövekelni a sátrunkat hogy a közelgő vihar el ne fújja; és sok más hasonló.

Figyelmes Olvasóm észrevehette, hogy az előző két bekezdés közül az elsőben olyan stresszeket soroltam fel, amikkel ha általában meg is birkózik az ember - minden ember - de elég nyilvánvaló hogy jobb elkerülni őket mert kellemetlenek, kényelmetlenek, idegesítőek. A második bekezdésben ellenben olyasmiket soroltam fel, melyek bár LEHETNEK kellemetlenek ha nem sikerül megoldanunk/legyőznünk őket (például rosszul cövekeljük le a sátrat, s így elfújta a vihar, mi meg bőrig áztunk minden cuccunkkal együtt - tagadhatatlan hogy rém kellemetlen szitu...), ugyanakkor azonban mindenki érzi hogy e stresszorok mégis egészen más kategóriába esnek mint az előzőek: amiatt, mert ezen utóbbi stresszek során mindig TANULUNK valamit, vagy legalábbis sikerélményünk van belőle ha „legyőztük” őket! További, de szintén lényeges különbség, hogy ezen stresszek sikeres megoldása szinte kizárólag rajtunk múlik, nem másokon, nem más személyeken, és nem is holmi általunk befolyásolhatatlan „külső körülményeken”. Végtereis rajtunk múlik, kifaragjuk-e azt a kanalat fából. Ahhoz se kell rakétamérnöki képesség hogy rendesen felállítsunk egy sátrat: rajtunk múlik hogy rászánjuk-e az időt hogy megcsináljuk rendesen. Az is kizárólag a mi döntésünk, mennyi időt szánunk rá valami zeneszerszám gyakorlására ugyebár. És így tovább.

Ezen stresszek esetén tehát A MI KEZÜNKBEN VAN A DÖNTÉS, nálunk van minden „kártya”, minden rajtunk múlik, rajtunk, egyedül rajtunk, csak és kizárólagosan!

A korábban felsorolt stresszek esetén azonban NEM. Az nem igazán rajtunk múlik, előléptetnek-e, vagy megkapjuk-e a fizetésemelést. Jó, persze mondhatja valaki hogy szorgalmasabban kell érte dolgozni, vagy ilyesmi. Ennek ellenére, a végső döntés nem rajtunk múlik. Lehet hogy a Nagyfőnök unokaöccse is arra a posztra pályázik és emiatt ő kapja meg, akkor is ha olyan hülye mint a segg. Tudjuk jól, előfordul az ilyesmi. Velem igenis előfordult: bár nyilvánvaló volt hogy egy bizonyos számítógépes munkakörre messze alkalmasabb lettem volna mint egy másik jelölt, mégis ő kapta meg az állást, csak mert a gyár igazgatója, a Nagyfőnök, az „Atyaisten” éppen pontosan az ő családjának a szomszédja volt. Ott lakott mellettük, telekszomszédok voltak. Bár nem volt e Nagyfőnök rokona, de az apja jó barátságban volt e Nagyfőnökkel, a szomszédokkal, így aztán... szóval, igenis létezik ám az ilyesmi!

Az se kizárólag rajtunk múlik, beérünk-e a reggeli csúcsforgalomban a

munkahelyünkre. Még ha sokkal korábban indulunk is mint ami minden józan számítás szerint szükséges lenne, akkor is közbejöhet akármi: összekoccan két autó az orrunk előtt; valaki más belénk hajt szabálytalanul; megnyílik egy víznyelő az autópálya alatt; eltörik az út alatt egy főnyomócső; váratlanul lerobban a kocsis; vagy akármi más is lehet. Az se csak rajtunk múlik, ki tudjuk-e fizetni a rezsit: lehet hogy épp most ment fel nagyon a gáz és az áram ára, de a fizetésünket bezzeg még nem emelték meg. És lehet hogy nincs kilátás a környéken más, jobban fizető munkára, pláne nem olyanra amihez megvan a végzettségünk.

Vagy ott a reklamáció esete: akármilyen jól végzed is a munkádat, mindig lesznek elégedetlen, pikírt ügyfelek, tökmindegy hogy mi a szakmád. Ha eladó vagy reklamálhatnak neked csak mert a vevő szerint valamelyik zöldség túl kicsi, vagy nem elég illatos, vagy szerinte hülyén vannak elrendezve a termékek és nem találja amit keres, vagy mert szerinte nincs jól összehajtva a ruha, vagy akármi. Ha szállodában dolgozol, akkor előfordulhat olyan vendég - tapasztalatból írom! - aki azért reklamál mert a tévé HÁTULJA szerint poros (mi a francnak nézi a hátulját, az adást a képernyőn kell nézni az meg elöl van...) de olyan is akad aki valami érthetetlen okból átrendezi a szobát, ehhez elhúzgálja az ágyakat, aztán reklamál hogy az ágy ALATT nem olyan tiszta minden mint egy laboratóriumban! Holott szerintem még egy nagyonsokcsillagos szállodában se követelmény a takarítóktól hogy az ágy ALATT is kitakarítsanak minden áldott nap, nemhogy egy olcsó árfekvésű útszéli motelben. (Ha ez követelmény lenne, tízszer annyi takarítót kellene alkalmazni minden szállodában, ami miatt a szobaárak legalább ötszörösére növekednének, de akkor meg a magas ár miatt reklamálnának a vendégek). Igenis vannak ilyen vendégek is. És még soká sorolhatnám. Szóval hülye, reklamáló kuncsaft MINDIG LESZ, akkor is ha akármilyen jól végzed is a munkádat.

Soká lehetne még sorolni tényleg. Lényeg az, hogy ezek a stresszek ROHADTUL IDEGESÍTŐEK, még akkor is, ha végül minddel meg tudunk birkózni. Azért idegesítőek, mert még ha meg is oldjuk őket sikeresen, de jól tudjuk hogy a siker nem kizárólag rajtunk múlott, hanem más tényezőkön is, mint például más emberek, vagy egyszerűen a véletlen. És ez a tudat tényleg rém idegesítő, mert mindenkinek megvan az esze ahhoz hogy tudja: nem mindig lesz szerencséje. És így, ha a konkrét stresszes helyzet meg is oldódott, e tudat elrontja a siker felett érzett örömről, mert félünk a „legközelebbi alkalomtól”, azaz félünk a jövőtől. Továbbá, ezek mind olyan stresszek, amikből nem „tanulunk” semmit, olyan értelemben, hogy ha meg is birkózunk e stresszekkel, de nem érezzük úgy, hogy ezáltal „fejlődtünk” volna, hogy tanultunk volna valami hasznosat általa, valami új „skillt”, képességet, aminek aztán majd a jövőben esetleg megint hasznát vesszük majd... s emiatt úgy érezzük, az egész idő amit e stressz leküzdésére fordítottunk, valamiféle értelemben csak *elvesztegetett idő volt*, haszontalanul pazarolódott el az életünk egy része, mert nem szolgálta a fejlődésünket!

Remélem, Olvasóm már sejti: a boldogság érdekében igyekeznünk kell minél jobban elkerülni ezeket az „idegesítő stresszeket”. Erről szól a második pont a boldogsághoz szükséges 3 összetevő közül. A harmadik pont pedig arról, hogy a „másik fajta” stresszekből „fel kell vállalnunk” néhányat, annak érdekében hogy ne unatkozzunk, és sikerélményünk is legyen kellő számban! A siker ugyanis fontos, mert önbizalmat ad. Hogy ki mennyi efféle stresszt „vállal fel”, hányat tehát, s milyen nehézségűeket, az természetesen az ő egyéni döntésén múlik, és

nagyon óvatosan, okosan kell az efféle döntéseket meghozni, mert könnyen ráfaraghatunk: ami az egyik embernél beválik, a másiknál katasztrofális következményekkel járhat. Ennek oka az, hogy minden ember más és más, különbözőek vagyunk ugyebár: eltérő testi erővel, eltérő ismeretekkel, „skillekkel” rendelkezünk, eltérő az életkorunk, az egészségi állapotunk, de még az igényeink is. Szerencsére azonban - mint már említettem - muhna lenni nem egy bináris fogalom, hanem egy skála, rengeteg fokozat elképzelhető Peti és Zoli közt, így Olvasóm bepozicionálhatja magát oda, ahová úgy érzi ő illik!

Az csak a lényeg hogy ha boldog akar lenni, induljon el ezen az úton. És nem érdemes rögtön az elején a legkeményebb, Zoli-féle életre váltani. Azt bizony szokni kell! Fokozatosan kell beletanulni! De épp ez a JÓ az egészben: amíg a „kezdő” muh elsajátítja a „keményebb” élethez szükséges ismereteket, azalatt NEM UNATKOZIK, sőt sikerélménye is van: minden egyes szétदारabolt állat, minden egyes paracord-ból megfont deréköv, minden egyes étkezés amikor újra és újra igenis NYERS húst eszik, egy-egy újabb, megnyert „kisebb csata”, egy stressz amit sikeresen leküzdött, s ezáltal megnőtt az önbecsülése, önbizalma... s persze a gyakorlata is. Márpedig amikor olyan élményben van részünk ami önbecsülést és önbizalmat ad, amikor az események sodrában épp GYŐZTESNEK érezzük magunkat, SIKERESNEK, az bizony nem más, mint magának a BOLDOGSÁGNAK az érzése! Mindehhez természetesen az kell, hogy a „kihívásokat” amiket le akarunk küzdeni, ügyesen válasszuk meg: illeszkedjenek a már meglevő képességeinkhez! Ha túl nehéz próbatételnek ugrunk neki, siker helyett kudarcot szenvedünk, ami biztos hogy nem boldogság ugyebár. De az is csak hajszalnyival jobb, ha a „próbatételeink” igazából nem is próbatételek, mert pillanatok alatt megoldjuk őket, mert megy az már nekünk rutinból! Abból semmi különösebb örömünk nem származik. Ez olyan, hogy nem biztos hogy jó ötlet megtámadnod egy szál késsel a kardfogú tigrist, mert bár pusztán elméletileg nem lehetetlen hogy te fogsz győzni, de messze sokkal esélyesebb hogy inkább mégse, és a tigris vacsorája lesz, az biztos hogy ilyen esetben egyetlen biztosítótársaság se szerződne veled ha tudomást szerez előre a tervedről. Lehet hogy haláloz után azt mondanák rólad hogy hős voltál és örültbátor, de esélyesebb hogy inkább mégis csupán örültnek és nem bátornak emlegetnének téged a nekrológiában.

Ugyanakkor az is biztos, hogy azzal se lehetne dicsekedni ha nem a tigrist támadnád meg, hanem agyonnyomnál egy hangyát az ujjaddal. Ebbe biztos nem hálnál bele, és könnyen menne, minden erőfeszítés nélkül. A tigris legyőzése TÚL NAGY próbatétel lenne, a hangya megölése meg túl kicsi, sőt semmilyen se. A tigris legyőzéséből azért nem származna semmi örömed, boldogságod, mert NEM VAGY RÁ KÉPES. A hangya megöléséből meg azért nem, mert az egyszerűen nem is próbatétel a számodra.

Remélem, érted tehát. Azokat a stresszeket MIND el kell kerülnöd amiknek leküzdése NEM RAJTAD MÚLIK, vagy legalábbis nem KIZÁRÓLAG rajtad múlik (erről szól a második pont), ÉS UGYANAKKOR el kell kerülnöd azon stresszeket is amiknek leküzdése bár elméletileg rajtad múlik, de MÉG NEM VAGY RÁJUK KÉPES. Ellenben „fel kell vállalnod” olyan stresszeket, amik ugyan komoly, sőt esetenként akár JELENTŐS fáradtságba/fáradtságba, kényelmetlenségbe kerülnek neked ha meg akarod oldani őket, ugyanakkor azonban NYILVÁNVALÓAN képes vagy rájuk, ha talán nem is okvetlenül azonnal, de egy értelmesnek tűnő időtartamon belül!

És ha így teszel akkor boldog lesz az életed. Ennyi az egész. **Ez a boldogság titka!**

Különben meg azt hogy ez a boldogság titka, valószínűleg nem én találtam fel elsőnek, ugyanis erős a gyanúm, hogy ez az idézet amit valamikor régebben olvastam valahol, lényegében ugyanerről szól:

„A győzelem titka az, hogy helyesen válasszuk meg az ellenségünket”.

Sajnos nem emlékszem rá, kinek tulajdonítják ezt a „szállóigét”, és az is lehetséges hogy nem szó szerint idéztem, de a lényege ez volt. Elnézést kérek az esetleges pontatlanságért, s azért is mert nem emlékszem a szerzőre! Mindenesetre, nagyon igaznak érzem ezt a „tanítást”, s nagyon illik ehhez a témához a felvállalandó stresszeket illetően.

Most persze Olvasóm mondhatja, hogy talán mégsincs igazam, mert akadnak irtó nehéznek tűnő „kihívások” is, amik sok éves, akár évtizedes tanulást igényelnek, például megtanulni valami hangszeren játszani profi módon, eszerint tehát aki ebbe belevág, éveken át csak szenved, s ha végül el is jön számára a siker, amikor már tud játszani azon a hangszeren, ez nem kárpótol a korábbi rengeteg szenvedését és lemondásért!

Nos ez egyszerűen nem igaz. Több okból sem. Először is, olyan egyszerűen NINCS, hogy valaki VAGY tud játszani egy hangszeren, VAGY nem. Ez megint egy skála: MENNYIRE tud játszani rajta?! Nem csak a világhírű előadóművészek szintje létezik... Nyilván, ha te mint teljesen kezdő kezdedbe veszel egy hangszert s azt várod el hogy estére már úgy játssz rajta ahogy mondjuk a tévében hallottad egy világhíres virtuóztól, az nem fog sikerülni, ezt kudarcként éled majd meg, úgy érzed leküzdhetetlen stressz ért téged, és boldogtalannak érzed magadat. Ha azonban csak annyi a célod hogy egy egészen egyszerű kis dalocskát elpötyögt rajta, egyetlen szólamban, teljesen primitív gyermeki szinten, mondjuk a „Boci-boci tarkát”, az azért vélhető hogy egy AKÁRMILYEN hangszeren is sikerülni fog neked, három-négy óra gyakorlás után! Ha tehát csak ENNYI a célod, ezt sikeresen teljesítheted. SIKERESEN. Tehát sikert aratsz. Tehát boldognak fogod érezni magadat!

Aztán másnap lehet folytatni a gyakorlást, újabb és újabb, kicsit nehezedő célokat magad elé tűzni... és így tovább! A lényeg tehát hogy a NAGY cél felé vezető úton legyenek KIS célok, amik egyenként igenis elérhetőek a számodra! Szerintem minden nagy zenész így tanult meg játszani. Mert másképp egyszerűen nem lehet. A nagy siker kis sikerek sorozatából áll össze. És ez nemcsak a zeneszerszámokon való tanulásra igaz, hanem MINDEN MÁSRA IS az életben. Még a nyelvtanulásra is. Eredetileg én rövid, legfeljebb pár tucat szóból álló angol vicceket igyekeztem megérteni, hosszas szótárazások árán. Most már az se gond hogy valami vastag tudományos könyvet (vagy sci-fit) elolvassak, s megértek, gyakorlatilag szótárazás nélkül. És a legtöbb youtube videót is ami az engem érdeklő témákról szól, különösebb gond nélkül megértem. Bár még messze nem anyanyelvi az angolságom, de mégis, úgy érzem végre „kinyílt előttem a nyelv kapuja”! Rengeteget fejlődtem hát az első próbálkozások óta. Úgy érzem, jelentős sikereket értem el nyelvtanulás terén. De ha legelőször azzal próbálkoztam volna hogy elolvassak pár óra alatt egy komoly, több száz oldalas angol könyvet, egy olyat ami valami engem érdeklő témáról szól és MA MÁR semmiféle nehézséget nem okoz(na), na abba simán beletört volna a bicskám, és feladtam volna az

egészet, az egész angoltanulást! Mert akkoriban még csak a rövid viccecskék „leküzdésére” voltam képes! Tehát a FOKOZATOSSÁG ELVÉT kell szem előtt tartani a „nagy célok” elérésekor, teljesen mindegy mi is legyen az a nagy cél!

Mint látható, a „siker” szót én kizárólag technikai értelemben használtam eddig. Sajnos a „siker” szónak van egy másik jelentése is a magyar nyelvben, s e kettősség rengeteg bajt, félreértést okoz: arra gondolok, „siker” alatt gyakran azt is értik - sőt, sokan CSAK azt értik alatta! - amit úgy lehetne kifejezni másképpen, hogy „más emberektől jövő elismerés, csodálat”. Nos, abban az esetben ha „ilyen” sikerre vágysz, számolnod kell azzal a kellemetlen körülménnyel, hogy ez megint olyasmi, ami elsősorban NEM RAJTAD MÚLIK!

Tudniillik, az nem a TE hanem MÁSOK döntése, hogy ők, ezek a „mások” elismernek-e téged, csodálnak-e téged! És persze most mondhatod hogy mégis rajtad múlik mert neked kell keményen dolgoznod azért, hogy sok pénzed legyen amiért majd csodálnak/irigyelnek téged az emberek; hogy neked kell keményen küzdened azért hogy elnök legyél akit ezért majd tisztelnek mások; és így tovább. Csakhogy: te akkor is csak az leszel aki keményen dolgozik ezen „sikerekért”, de akkor is MÁSOKON múlik, hogy amit te tettél (amiért megdolgoztál) azt elég értékesnek tartják-e annyira, hogy aztán ezért irigyeljenek, becsüljenek, tiszteljenek, szeressenek stb téged!

Konkrét példát is hozok fel erre: itt van az USA két elnöke, Donald Trump és Joe Biden. Kétségtelen, nagyon keményen meg kell „dolgozni” azért, hogy valaki az USA elnöke legyen! Ismerik is e neveket az egész világban, oké. Ez azonban még nem azonos az ELISMERÉSSSEL... Köztudott ugyanis hogy az USA lakóinak legalább fele kifejezetten gyűlöli Trumpot. (Én magam is utálok őt, bevallom). Ami Bident illeti, őt se nagyon kedvelik, a népszerűsége valami negyvenvalahány százalékon áll amikor e sorokat írom. Talán nem utálják annyian mint Trumpot, de semmi esetre se mondható hogy különösebben TISZTELNÉK. Nyílt titok hogy még aki nem is utálja Bident, ezek többsége is csak egy jó szándékú de félig-meddig már szenilis öregúrnak tartja őt, aki helyett tulajdonképpen a stábja hoz meg minden jelentős döntést. Ez lenne holmi „elismerés” talán?! Csodálat?! Na NEEEE!

Azaz ha a SIKER alatt te azt érted hogy valaki „elismert” olyan értelemben hogy kivívta nagy tömegek tiszteletét, csodálatát, netán szeretetét, akkor legalábbis kérdéses hogy ez a két ember sikeresnek mondható-e! Pozitív értelemben semmi esetre se mondhatóak „elismertnek”, kedveltnek, szeretettnek, tiszteltnek... Tehát nem sikeresek.

Olyan értelemben természetesen sikeresek, hogy elérték a céljukat: elnök lett belőlük. Oké. De épp erre szeretnék rámutatni ezzel a fejtegetéssel, hogy a „siker” szó sajnos egyszerre jelent két különböző koncepciót a magyar nyelvben: jelenti egyrészt a CÉL elérését, másrészt pedig azt is, hogy ezen elért célról miként *vélekednek* az emberek! És ha számodra a siker ezen UTÓBBI kategóriát jelenti, akkor bizony baj van, mert akkor ki leszel szolgáltatva másoknak, a többieknek, mindig és örökkön-örökké, mert akkor a boldogságod nem egyedül csak önmagadon fog múlni, hanem másokon: mások kénye-kedvén, az ő ízlésükön!

Hát, ez számomra nem tűnik egy vonzó alternatívának... életcélnak... életútnak...

Ezzel szemben remélem tudod, hogy egy igazi „alfa-hím”, egy IGAZI FÉRFI, egy VEZÉREGYÉNISÉG, az nagyjából leszárja mások véleményét már bocs a csúnya

szóért: ő mindig csak megy a maga útján, mert biztos az igazában! Meg persze önmagában is biztos... De tulajdonképpen ugyanez igaz arra is aki nem „alfa-hím” hanem alfa-nőstény. Mert ha hihetetlen is de nőköl is akad ám ilyen böven, legfeljebb öök nem hangsúlyozzák ki ezen jellemvonásukat olyan feltűnően és agresszívan mint a férfiak. De attól még igenis öntörvényűek öök maguk is. Ami azt illeti, rengeteg ilyen nőről írtam a regénysorozatomban... és ezen nők „archetípusa” nem valami kitaláció volt, hanem azért írtam ilyenekről mert láttam hogy igenis akadnak ilyen nők is a világban, még ha nem is olyan nagyon sokan. De azért nem is jelentéktelen ám a számuk...

Megjegyzem azért, amikor itt fentebb az alfa-hímekről (vagy nőstényekről) elmélkedtem, öököt hozva fel példának, azt csak amiatt tettem mert az „alfa-hím” fogalma eléggé széleskörűen ismert. Valójában azonban ami a muh életet illeti, a muhsághoz sokkal közelebb áll az, amit e pszichológiai felosztásban úgy neveznek, hogy „szigma személyiségstípus”.

A „szigma” ugyanis nagyon közel áll az alfához, a különbség azonban az, hogy az alfával ellentétben ő nem akar vezető lenni - bár ha valami rendkívüli esemény kapcsán mégis vezető pozícióba kényszerül, általában elég jó vezető lesz belőle. De nem érdekli őt a főnökösködés igazából. Ő a „magányos farkas” (vagy nem farkas hanem „harcos”), ő mindig csak megy a maga útján, ő igazából nincs is benne ebben a hierarchiában hogy „alfa, béta, stb”, ő az „örök kívülálló”... nem is szeretik épp emiatt a szigmákat az alfák, mert az alfa szereti rákényszeríteni az akaratát mindenkire - bár nem feltétlenül erőszakos eszközökkel, habár ez nem is áll távol tőle. A szigma azonban nem okvetlenül engedelmeskedik az alfának, csak ha épp úgy látja jónak ő maga is. Ez állandó konfliktusok forrása a szigmák és az alfahím közt, az egyetlen szerencse hogy a szigma tényleg nem akar az alfa helyére lépni, ezt terhes kötelességnek érezné, emiatt a konfliktus többnyire nem fajul véres összetűzésekké. De már az alkalmankénti ellenszegülést is az alfa a tekintélye elleni lázadásnak érzékeli, szóval a konfliktus azért ott van ha „takaréklángon” égve is, és emiatt nem kedvelik egymást az alfa és a szigma. De akármekkora legyen is a konfliktus, a szigma igazából sosem hódol be, megy a maga útján, nem törődve mások véleményével...

Na és épp ez az ami alapvetően megkülönbözteti őt az alfától: az alfa igenis „ad” mások véleményére, mert legalább egyetlen dologban igenis fontos neki mások véleménye ha semmi másban nem is: hogy ELFOGADJÁK ÖT VEZETŐNEK. Hogy csodálják. Hogy engedelmeskedjenek neki. Ennek érdekében - ha ezt másképp nem érheti el - néha még kompromisszumokra is képes (Gondoljunk csak egyes politikusokra... egy politikus mindenre képes, még a lelkét is eladja a választási győzelemért, kész annak az ellenkezőjét is mondani és cselekedni amit akár csak három hónappal korábban tett és mondott... egy szigma számára az ilyesmi egyszerűen elképzelhetetlen!). Egy alfa számára a „siker”, az egyenértékű azzal, hogy meg tudja tartani a vezető szerepét a közösségben. Neki tehát szüksége van közösségre.

A szigmának NEM, neki nem szükséges a közösség, vagy legfeljebb egészen minimális mértékben szükséges. Egy szigma számára a „siker”, az ugyanolyan technikai értelemben van értve ahogy én definiáltam a szót: el tudja-e érni a célját vagy sem. Egy alfa esetén azért már ez nem egyértelmű, mert bár neki is fontos hogy elérje a célt, de neki az is fontos miként vélekednek róla mások, mert ha a közösség aminek a vezetője nem értékeli az alfa tetteit kellően pozitívan, akkor az azzal a veszéllyel jár hogy elveszti a vezető szerepet és más lesz az alfa...

Szóval bár egy muh viszonylag közel áll jellemében az alfákhoz, de annál is sokkal inkább a szigmákhoz. Tulajdonképpen mondható, hogy egy muh igazából sosem alfa hanem mindig szigma, csak amiatt látszik alfának, mert ő is ugyanolyan MAGABIZTOS mint az alfa!

Ez amúgy megfigyelhető a filmekben is. Egészen biztos hogy Olvasóm is gyakran látott már olyan filmeket amikben a hős olyan, amilyennek itt fentebb a szigmákat lefestettem. Ez igen gyakori például a „vadnyugati” filmekben. Elégé tipikus hogy ott a hős egy olyan férfi, aki valahonnan váratlanul megérkezik a városkába ahol az események játszódnak, ahol valami válság van épp, ő a hős elégé szűkszavú (minek is beszéljen sokat, nagy ívben tesz rá hogy mások mit gondolnak róla...), megoldja valahogy a konfliktust, a nők persze bolondulnak utána (a nőket általában vonzani szokta a férfiak magabiztossága...), de őt a Hőst ez se nagyon érdekli, s a film általában olyasféléképp ér véget hogy a Hős ellovagol új kalandokat, új kihívásokat keresve, egyre csak távolodik miközben a nő könnyes szemmel néz utána, de a hős csak megy-megy (oké, inkább lovagol-lovagol...), egyre kisebb lesz, majd lassan eltűnik a lemenő alkonyi Nap vöröslő tányérjában... mert várják őt az új kihívások...

Vagyis várja őt az új STRESSZ, de olyan, amit ő biztosan le tud küzdeni! Vagy legalábbis ez a meggyőződése, ez, hogy le tudja küzdeni. Ő elmegy, nem marad a sikerei színhelyén, mert ő aktívan keresi a leküzdhető stresszeket, kihívásokat... Neki az a BOLDOGSÁG...

Amennyiben tehát szeretnél a filmek irigyelt hőseire hasonlítani, szakítanod kell azzal a nézettel, hogy a „siker” a másoktól jövő elismeréssel azonos. Mert NEM. Nem azonos azzal. A siker, az IGAZI siker, az az, ha valami felmerülő problémát jól megoldasz, ha megvalósítod azt amit szándékodban áll, ha megküzdesz valami stresszel, stb. Az meg hogy mit gondolnak erről MÁSOK, az egyrészt az ő dolguk és téged nem okvetlen kell érdekeljen; másrészt a dolgok rendjéből fakadóan ez úgyis csak a te sikered KÖVETKEZMÉNYE lehet, mert hisz csak *azután* ismerhetik el a sikeredet (vagy tagadhatják meg az elismerését) hogy az a bizonyos tett már végrehajtatott: tehát, miután a sikert már úgyis elérted! Na most, ha a célt elérted, akkor nem mindegy-e teljesen és töktotál, hogy mit gondolnak erről MÁSOK, azok akiknek végeredményben rohadtul semmi közük az egészhez mert nem ők dolgoztak meg a sikerért?!

Az egyetlen lényeges pont az, hogy TE MAGAD elégedett vagy-e az elért eredménnyel. És kész, punctum!

Lássuk be: a boldogság egy ÉRZELEM. Lehet vitatkozni róla, miben áll ezen érzélem lényege, de az tutira biztos hogy érzélem, és TE érzed, nem más! Mármint, TE akkor vagy boldog ha TE érzed boldognak magadat ugyebár. A boldogság érzése a te agyadban keletkezik. Ha megcsinálsz valamit amivel elégedett vagy, boldog leszel (egy időre legalábbis, és valamilyen mértékben). Ha mások nem „értékelik” a sikeredet, vagy nem értékelik „elégé”, akkor az lehet hogy ők nem elégedettek azzal amit te csináltál, de ez legyen az ő problémájuk, mert az elégedetlenségük miatt ők lesznek boldogtalanok és nem te! Hiszen TE elégedett vagy, s ez az érzés okvetlenül boldogabbá tesz téged mindenkinél aki maga NEM elégedett.

Ha a te célod mások elismerésének a kivívása, akkor te tulajdonképpen nem egy VALÓSÁGOS, nem egy ANYAGI dologért küzdesz, hanem egy GONDOLATÉRT. Még csak nem is egy eszméért, nem egy eszme érdekében, hanem egy olyan gondolatért mely mások agyában képződik - hiszen hogy elismeréssel gondolnak-

e rád, az egy gondolat az agyukban. Ekkor tehát nyugodtan úgy mondhatjuk hogy te egy VIRTUÁLIS célért küzdesz, nem egy valóságos célért. És még csak nem is alkotsz közben semmi legalább többé-kevésbé maradandót.

A jó megközelítés ezzel szemben az, hogy a célt amiért küzdeni fogsz a való világból válaszd. Aztán ha sikeresen elérted, a „másik fajta” siker, a „virtuális siker” ami ugye a másoktól jövő elismerés, az majd vagy megjön vagy nem. Ha megjön: az jó dolog, s te örömmel fogadod. Ha nem jön meg, oda se neki, nem érdemes küzdeni érte, mert az energiát amit e küzdelembe fektetnél azt sokkal hasznosabb, a VALÓ VILÁGBÓL való, azaz nem „virtuális” célok érdekében helyes ha mozgósítod, míg ha mások elismerésére hajtánál vele, az csak energiáid elpazarlása lenne.

Na most hogy idáig eljutottunk, elkezdhetünk azzal a témával foglalkozni, a boldogság korábban említett három szükségletét miért épp a muh életmód elégíti ki a legjobban! Ezek közül az első kettő elég nyilvánvaló: nehezen lehetne vitatni hogy a muh életmód az és épp ez az életmód az, mely a legtöbb szabadidőt és a legkevesebb nemkívánatos stresszt biztosítja! Ezt már említettem korábban. A kérdés csak az, vajon ez-e az az életmód is, mely a legtöbb **olyan** stresszt biztosítja ami igenis KÍVÁNATOS, egyrészt hogy életünk ne legyen unalmas, másrészt hogy sikereket érjünk el, olyan területeken, melyek nem haladják meg a meglevő képességeinket, illetve azon képességeket melyeket elfogadható időn belül, nem irreálisan magas fáradozással/tanulással meg tudunk szerezni?

A válasz szerintem nyilvánvaló, még ha nem is azonnal válik nyilvánvalóvá de némi töprengés után. Mert gondoljunk csak bele abba, mennyi rengeteg HÁTRÁNNYAL és KÉNYELMETLENSÉGGEL jár a muh élet, legalábbis az a „hardcore” fajtája amit a példánkban szereplő Zoli él: temérdek lemondást kell felvállalni érte, tényleg, és igen, mindez rém riasztó... Ugyanakkor azonban ÉPP EZEK a kényelmetlenségek azok, melyek leküzdésére a újonc illetve leendő muh (de az is aki már egy ideje így él) elszántan törekszik! Hiszen ki az ördög szeret kényelmetlenül élni - nyilvánvalóan senki se! Na de ha valaki muh módon él, nem szüntetheti meg e kényelmetlenségeket a „hagyományosnak” tekintett módon ugyebár, mert abban a pillanatban megszűnne muhnak lenni. Más módozatokat kell tehát találnia a kényelmetlenségek megszüntetésére vagy legalábbis mérséklésére... És ÉPP EZ, e „más módozatok” kitalálása, elsajátítása sőt mindennapi gyakorlása az, amit olyan kihívásnak - jóindulatú stressznek! - tekinthetünk, mely megakadályozza hogy a muh élete unalomba fúljon, ráadásul biztosítja a szükséges „mindennapi sikerélményt” is neki, s így garantálja a boldogságot!

Emellett, bár az igaz hogy fentebb mély megvetéssel nyilatkoztam a más emberek elismerésének kivívására irányuló vágyainkról, de úgy mellékesen megjegyzem, az aki kellő ideje muh módon él már, s elég keményvonalasan muh, az idővel óhatatlanul kivívja majd ezt a fajta „sikert” is, mások elismerését, egyszerűen mert ANNYIRA másképp él mint az „átlagos” emberek, akik - nekem bizony ez a véleményem - ha nem is mind de többségükben bizony konzumidióták és el se tudják képzelni az életüket a modern elosztóhálózatokra való támaszkodás nélkül! Az ilyen emberek döbbenet, csodálkozva, s talán elszörnyedve is pillantanak rá a muhra. Hogy képes így élni?! - kérdezik. És nyilvánvaló hogy még ha örültek is tartják emiatt, de ugyanakkor IRIGYLIK IS. Talán nem irigylük azt a MÓDOT ahogy él, de azt igen hogy KÉPES így élni, hogy

ennyire független, ennyire önálló, ennyire SZABAD, ennyi szabadideje van, hogy öntörvényű, hogy a maga ura, hogy van mindehhez holmi „akaratereje”, hogy ő ennyire „kemény”, „vad” és „férfiás”...

És ha ezt nem is vallják be, akkor is így van, mert nem lehet másképp. A tömegből kilógó embereket minden korokban sokat gúnyolták az igaz, de ugyanakkor irigyelték is.

Szerintem - legalábbis a magyar viszonyokat figyelembe véve - még csak nem is kell ezen csodálat, „elismerés” kivívásáért olyan szörnyen hardcore-nek lenni. Már az a muh is könnyen elérheti aki eléggé távol áll a „Zoli-féle” tökéletességtől. Mert szerintem már elég az is hogy valami kistelepülés szélén vegyen házat magának a muh, de úgy, hogy azonnal kikötteti a házából a villanyt, leszerelteti a villanyórát, de még a vízórát is, mert ő ezentúl mécsesekkel akar világítani és a kerti kút vizét használni, azt mondja! És kidobja a házból az ágyat mert ő ezentúl kemény felületen, a földön alszik. Abban a pillanatban hogy ennek híre elterjed a faluban, lefogadom, mindenki csodabogárnak tartja majd őt, de egyben csodálják is majd őt a „keménységéért”. Hát még ha kiderül róla hogy a nyers carnivore diétát követi azaz nyers húst és belsőségeket eszik... Még ha minden másban tökéletesen úgy is él majd mint egy „normális” átlagpolgár, ennyi már bőven elég ahhoz hogy „igazi egyéniség” legyen mindenki szemében...

Így tehát még ezt a másoktól jövő figyelmet, elismerést, csodálatot is ki lehet vívni, ha nem is azonnal de egy idő után amikor már tartósan muh módon élünk, bár ez a legkisebb haszon ebben az életmódban, ugyanis a muh életmód varázsa SZERENCSÉRE nem ebben, hanem önmagában rejlik!

Miként is megy az ilyesmi, a „jótékony stresszek” leküzdése? Felsorolok pár példát ezekre.

1. Bár LEHET mosakodni kizárólag hideg vízben is, de valljuk be, elég kényelmetlen a legtöbbünknek. Meg kell tehát oldanod, hogy a hideg vizet megmelegítsd. Ez már önmagában egy kihívás, ha nincs valami villany- vagy gáztűzhelyed. Vagy legalább egy olajkályhád. De hát tényleg nincs... Mert akinek ilyesmije van az biztos hogy nem muh, vagy legalábbis, még a legjóindulatúbban fogalmazva is, nem „keményvonalas” muh! Esetleg tekinthető olyan „Peti-féle” muhnak, azaz kezdőnek... Ha azonban „igazi” muh akarsz lenni, ilyesmid nem lehet. Tehát marad a „hagyományos” tüzelés, ha valamit meg akarsz melegíteni: a fa illetve szén. Ezek közül a szén megint olyasmi amit egy muh - mondjuk úgy - illetlenség, ha használ, hiszen azt ki kell bányászni, s a salakja se nagyon használható bármire is, tehát egy elosztóhálózathoz láncolná a muh-ot, s még a környezetet is szennyezné vele. A fatüzelés azonban olyasmi amit évmilliókon át alkalmaztak a barlanglakó őseink is, az tehát megengedett. Na most, az azért már jelenthet bizonyos kihívást hogy egy fürdőkádra való vizet akarsz ha nem is felforrósítani, de legalább meglangyosítani, hagyományos tüzeléssel! Még akkor is, ha van ehhez egy bográcsod. Vagy akár egy nagyon nagy lábosod is, és egy sparheltod. Mert még ekkor is, a fát amit eltűzelsz, össze kell gyűjtsed, fel kell aprítsad, adagolnod kell a tűzhelybe (vagy a tábortűzhöz, ha a vízforralásra használt bogrács afölött lóg), szóval, ez igénybe veszi a figyelmedet, sőt még a fizikai erődet is korlátozott mértékig. NEM TUDSZ KÖZBEN UNATKOZNI. És ez fontos, mert aki unatkozik, az biztos boldogtalan.

Ugyanakkor azonban ez olyan kihívás, amit EGÉSZEN BIZTOSAN MEG TUDSZ

OLDANI. Erre a leghülyébb ember is képes. Ez nem amiatt kihívás mintha nehéz volna akár „ügyességileg”, akár az izmaidat illetően, hanem amiatt kihívás mert MÁSOK NEM VÁLLALJÁK. És ez megint olyasmi ami egy újabb titka a boldogságnak: ha akármit is - tökmindegy mit - megteszel amit mások nem, vagy legalábbis amit a LEGTÖBBEN NEM, akkor különlegesnek érezheted magadat, s ez az érzés megintcsak jó érzés, többek közt amiatt is mert ez is önbizalmat ad!

Nem kell tehát a muh élet során valami rendkívül speciális extra megpróbáltatásokra gondolni amelyek majd boldogságot hoznak neked. Ilyen apróságok is, hogy felforrósítasz egy jókora adag vizet, már jelentős mértékben elúzik az unalmadat, és fokozzák a boldogságodat!

2. Másik példa. Bár még nem élek én se úgy, mint a példámban szereplő Zoli, de TERVEZEM hogy úgy fogok élni, és jelentős lépéseket tettem máris ez irányba, de annyira hogy IGENIS megeszem a gilisztákat is... Igen, a földigilisztákat. Nyersen, akarommondani, élő földigilisztákat... A gondom azonban az, hogy jelenleg még nem a vadonban élek hanem egy kertvárosban, és emiatt komoly aggodalmak kínoznak hogy a „mindennapi betevő gilisztám” mennyire „bio”, azaz, mennyi környezetszennyező anyagot tartalmaz ökelme, amit a környező talajba eresztett szennyezések (petróleum, mosószerek, permetezőszerek, stb) okoznak! Emiatt elhatároztam, csinálok a szobámban egy „helyi” gilisztafarmot, megfelelő konténerekből, s így a gilisztáim mindig azt eszik majd amit én adok nekik enni, s amiről tudom hogy kellően „bio”, vagy legalábbis amiről ezt hiszem, amiben megbízom... Ráadásul így a gilisztákhoz nemcsak ingyen jutok hozzá, de még sokkal többhöz is mint ha a természetből szedném fel őket, sőt, még télen is biztosítva lesz a folyamatos gilisztaellátmányom!

Nem akarok úgy tenni mintha egy gilisztafarm megvalósítása valami hű de nagy, lélegzetelállító tudományos felfedezés vagy mérnöki teljesítmény volna. Ám épp ez a lényege az egésznek hogy NEM NAGY ÜGY az egész, de ENNEK ELLENÉRE engem boldoggá tesz, hogy ezt megcsinálom, hogy megvalósítom, sőt már az is hogy egyáltalán eszembe jutott, hogy ezzel fokoztam a JÓLÉTEMET, a KÉNYELMEMET, de OLY MÓDON, hogy közben mégis független maradok az úgynevezett „civilizációtól”! Mármint, nem kerülök nagyobb függésbe tőle mint amit amúgy is kénytelen vagyok elviselni.

3. Harmadik példa. Mivel világít a muh éjszaka? Persze hogy gyertyával vagy mécssal. Nyilván, a legelején amikor belekezd a Zoli-féle keményvonalas muh életbe, azzal kezdi hogy vesz egypár gyertyát. Ez a szentségtelen hozzáállás a dolgokhoz azonban nem tarthat soká. Egy magára valamit is adó, tisztességes muh maga készíti a mécseseit, faggyúból meg egy darab spárgából vagy ilyesből. Még jobb ha nem is spárgából, hanem önmaga által gyűjtött és megszáritott növények rostjaiból... Mondjuk ez utóbbit még én se próbáltam, de mint látjátok már eszembe jutott, szóval vannak még ismeretlen, bejáratlan, a muhság magasabb csúcsai felé vezető ösvények, unalomról tehát szó se lehet... Nyilván hogy ezt is kipróbálom majd a maga idejében!

Szóval a muh maga készíti a mécseseit, gyertyáit. Eközben se unatkozik, hiszen aki csinál valamit, az nem tud unatkozni, definíciószerűen nem tud, mert az unalom az épp a „valamit csinálás” ellentéte, az a „semmit se csinálás”!

S aztán mindig amikor meggyújt egy-egy maga által készített mécsest vagy

gyertyát, élvezettel nézi a fényét, s arra gondol hogy „lám ezt is én csináltam, képes voltam rá, milyen ügyes is vagyok” - s ez megintcsak örömmel, boldogsággal tölti el őt!

Általában véve egy muhnál ALAPSZABÁLY, hogy amit csak lehet maga készít el, erre törekszik! Tehát még ha meg is lát valami nagyon vonzó akármit az Ebay-en vagy Amazonnál vagy akárhol, és esetleg semmi esetre se tudja lebeszélni magát arról hogy neki is legyen egy olyan s emiatt kevésbé legyen „minimalista”, akkor se az az első reakciója hogy ész nélkül rákattint a „megrendelem” gombra, de még az se, hogy a webshopban alternatívákat keressen (például hasonló de olcsóbb tárgyakat), hanem behunyja a szemét, s elkezd azon merengeni, hogy „Hogyan tudnám én ezt magam megcsinálni, vagy ha nem is pont ilyet de valami hasonlót?” És legalább egy hétig töpreng ezen, s legfeljebb azután veszi meg azt a vonzó cuccot, ha teljesen nyilvánvaló még ezen egész heti gondolkodás után is hogy az ügy reménytelen, s nem tud olyasmit összebarkácsolni házilag!

Különbözik meg nem ajánlatos az efféle webshopokat sokat bámulni. STRESSZES. Még akkor is az, ha amúgy egészen biztos vagy benne hogy kell vened valamit, s így nem érzel lelkiismeretfurdalást a vásárlás miatt. Azért stresszes, mert MILLIÓNYI ALTERNATÍVA VAN minden egyes cuccra! Tehát SOSEM TUDHATOD, nem jártál volna-e jobban, ha még újabb tizenvalahány terméket megvizsgálasz. Mert lehet hogy találtál volna köztük egyet ami tartósabb mint amit végül megvettél, vagy olcsóbb, vagy legalább nem Kínában gyártották, vagy több funkciója van, vagy a színe jobban tetszik neked, vagy akármi. Vagy ha egy másik webshopban is rákerestél volna...

NEM TUDHATOD.

És ennek tudata stresszes, ráadásul amíg keresgélte, közben eleve RENGETEG IDŐT ELCSESZTÉL. Emiatt is sokkal helyesebb ha az alapértelmezett hozzáállásod a dolgokhoz az, hogy AMIT CSAK TUDSZ MAGAD CSINÁLSZ MEG, még akkor is ha ezer százalékra biztos lehetsz benne már jóelőre is, hogy a végtermék ami kikerül a kezéd alól, a nyomába se érhet szépségben, esztétikumban, akármiben a boltban vásárolható legőcskébb effélének sem!

Ez akkor is sokkal jobb, mert ha már eleve úgy döntesz hogy te nem vásárolsz, akkor nem fog stresszelni téged a sok alternatíva amik közül választhatnál. Nem fogsz amiatt se aggódni, hogy „megtartsam vagy visszaküldjem?”, nem fogsz bosszúskodni hogy becsaptak téged mert a megvett izémizé már az első használat során tönkrement... stb.

S egyáltalán, sokszorosan igazolt tény, hogy amit magunk készítünk, azt messze sokkal jobban becsüljük, ahhoz ragaszkodunk...

Én emiatt nem vettem magamnak vándorbotot, azaz „walking stick”-et ahogy az angolok nevezik. Pedig nekem KELL egy. Pontosabban... pontosabban fontos különbséget tenni a két fogalom közt hogy nekünk KELL valami, vagy csak VÁGYUNK rá... Nyilvánvaló hogy nekem nem „kell” egy vándorbot, teljesen okésan megvoltam eddig nélküle eddigi 57 évem során! DE VÁGYOM RÁ. Hónapokon át próbáltam lebeszélni magamat róla. NEM SIKERÜL. Hiába vagyok minimalista, nem sikerül lebeszélnem magamat róla. Ennek ellenére, eddig még nem vettem ilyesmit, és millió százalékra biztos vagyok benne hogy nem is fogok. ELLENBEN CSINÁLOK EGYET ÉN MAGAM!

Biztos vagyok benne előre, a szükséges szerszámok és alapanyagok miatt többre fog kerülni végül mint ha készen venném, de abban is biztos vagyok, hogy SOKKAL JOBBAN FOGOM SZERETNI végül mint amit csak úgy megrendelnék az

Interneten, és az is tutibiztos hogy sokkal tartósabb lesz amazoknál...

4. Megemlítem azt is, hogy soha nem kell nadrágszíjat (derékövet) vennem. Volt, tönkrement, de nem estem kétségbe: ahelyett hogy újat vettem volna a boltban, levágtam róla a még működőképes fém csatrészt, majd FONTAM RÁ egy újabb „síjat”, paracordból! A paracord, ha valaki nem ismerné, egy nagyon erős műanyagzsinór, „ejtőernyőzsinór”, mert az ejtőernyőkhöz is használják. Onnan van a neve, az ejtőernyőt jelentő angol szóból. Egyetlen szál is nagyon erős, az én nadrágszíjamban több szál is van, szóval a szakítószilárdsága valahol 700 kiló környékén jár - nyilvánvaló hogy nem fog elszakadni a testemen. Előbb szakad el a derekam, mint ez a szíj... Oké, technikai értelemben nem „síj”, ha síjnak csak a bőrből készült dolgokat tartjuk. De a célnak nagyonis megfelel... Az igaz, nem olyan szép mint a boltban kapható cuccok, de ANNÁL JOBB, mert én igenis élvezem ha messzire ordít róla hogy ez „házi barkács”, hogy ezt ÉN CSINÁLTAM!

Valahányszor csak a derekamra kötöm, élvezem ezt az érzést. Olyankor tehát BOLDOG VAGYOK, teccikérteni?!

És ezt bárki elérheti, mert egy ilyen szíj megfonása se igényel hipertérfizikusi ismereteket. Oké, utána kell nézni mert van pár kisebb trükkje, meg kell hozzá talán három-négy óra hogy megfonjuk - bár ez az időszükséglet jelentősen csökken ahogy gyakorlottabbak leszünk. Meg attól is függ milyen széles s milyen hosszú síjat fonunk. De, azért akkor is ez olyasmi amire BÁRKI KÉPES. Bárki, tényleg! És mégis, ennek ellenére is, sikerélményt okoz, tehát BOLDOGGÁ TESZ!

Mint látjuk, vagy legalábbis amint az eddigi példákból már könnyen elképzelhető s teljesen hihető, egy muhnak (ha igazán „hardcore”), a „normális” emberek számára legalapvetőbb dolgokat is kihívás megvalósítania, lévén hogy eszközkészlete korlátozott, s így, a hiányzó eszközöket - azokat melyeket a modern civilizáció biztosítana amúgy de ő lemond ezekről - neki magának a muhnak kell pótolnia úgy, hogy megtanulja miként lehet ezen eszközöket is előállítani még alapvetőbb hozzávalókból, vagy milyen trükkökkel lehet elérnie azt, hogy ezen hiányzó eszközökre ne is legyen szüksége! Emiatt egy muh életének szinte minden napja KIHÍVÁSOKKAL TELIK. Stresszes. De JÓTÉKONY STRESSZEKKEL van tele, mert ez mind-mind csupa olyan stressz, melyeket azért mégiscsak le lehet küzdeni, némelyiket könnyebben, másokat nehezebben, de azért még a legislegnehezebb efféle stressz se olyan, hogy belehalnánk ha nem sikerül legyőznünk, vagy hogy csak fizikumunk vagy pszichénk jelentős leromlása árán tudnánk leküzdeni!

Ugyanis, mindig és kivétel nélkül ott van VÉGSŐ MEGOLDÁSNAK, afféle „overkill”-nek, hogy ha már tényleg és igazán minden kötél szakad, akkor vállat vonunk, bemegyünk a boltba és megvesszük magunknak azt az izémizét amit mégse vagyunk képesek megcsinálni, összebarkácsolni. Ekkor ugyan „visszaléptünk” egy picit a muh-skálán, mert feladtunk valamennyit a keményvonalasságunkból, ez igaz, de CSAKIS RAJTUNK MÚLIK hogy MENNYIT, sőt elég valószínű hogy még ebben az esetben is bőségesen megmaradunk muhnak, de annyira hogy az átlagemberek még azután is csodálnak majd bennünket (elszörnyedve...) hogy mennyire „vadak” és „kemények” vagyunk!

De hiszen írtam is korábban, mindenki maga dönti el hova pozicionálja magát a muh-skálán, mennyit „vállal fel” ebből az egészből...

És remélem senki se vitatja hogy kivétel nélkül az összes efféle stresszt amivel

a muh-élet együttjár, végső soron mind ÖNKÉNT VÁLLALJUK FEL, hiszen senki nem kényszerít bennünket a muh életre úgy általában, s arra se hogy ennek mennyire kemény verzióját kövessük! Márpedig MINDEN önként vállalt stressz - mindegy milyen kemény! - mindig, kivétel nélkül JÓINDULATÚ, előnyös! Az ugyan igaz hogy még az önként felvállalt stressz esetén se okvetlenül biztos hogy sikerül legyőznünk és nem bukunk bele, elvégre az ember gyakran mohó, és „túlvállalja magát”, olyasmibe vág bele amibe végül beletörik a bicskája és kudarcot vall. Igen, ez lehetséges, és nyilvánvaló hogy a kudarc nem jó érzés. Ugyanakkor azonban HA ÖNKÉNT VÁGTUNK BELE e stresszbe, e „próbatételbe”, akkor még kudarc esetén is megvan legalább annyi örömünk az egészből, hogy elmondhatjuk: „Hát, ez nem sikerült az igaz, DE LEGALÁBB MEGPRÓBÁLTAM! Legalább bele mertem vágni! Nem úgy mint mások, a lusták illetve gyávák, akiknek nincs merszük még belekezdeni se!”

Tehát, ilyenkor, ha magad vállaltad a stresszt, a próbatételt, még kudarc esetén is van némi örömed: hogy benned megvolt a kellő bátorság, a változatosságkeresés hajlama, a merészség, a kíváncsiság, s emiatt a kudarc ellenére is többet érsz mint MÁSOK, mint azok akik ebbe az egészbe bele se kezdtek!

Szóval, önként felvállalt stressz mindig és okvetlenül együtt jár némi örömmel, még kudarc esetén is. Holott, nyilván nem mindig és nem minden efféle stresszed fog kudarcra végződni, elvégre mégiscsak ismered magadat valamennyire, szóval többnyire úgyis olyasmikbe kezdesz majd bele amit azért óriási valószínűséggel sikerre tudsz vinni!

A muh élet tehát igazán bőséges mennyiségben szolgáltat majd neked olyan stresszfaktorokat - mind mennyiségben mind változatosságukat illetően - melyek teljes mértékig kizárják hogy egy pillanatig is unatkozz, ugyanakkor viszont mind csupa olyasmiről lesz szó, amelynek leküzdése nemcsak hogy nem lehetetlen, de semmi igazán különleges képzettséget vagy ügyességet nem igényel, legfeljebb hogy legyen benned némi türelem amíg végrehajtod őket (legalábbis a legelső alkalommal amíg megismerkedel az adott munkafolyamattal), illetve hogy legyen benned hajlandóság az adott tevékenységről tájékozódni előbb az Interneten vagy egy könyvtárban. Ez igazán nem olyasmi amire képes ne lenne minden ember - már ha akarja egyáltalán! Tehát, a muh élet - ezen tulajdonsága miatt - bőséges örömforrás, bőséges forrása a sikerélmények garmadájának, s mindezt úgy summázhatjuk röviden, hogy nem más mint magának a boldogságnak a forrása!

Mégvalami. Az a kifejezés illetve fogalom hogy „boldognak lenni”, az - nekem legalábbis úgy tűnik! - lényegében egyszerűen annak a másik kifejezésnek illetve fogalomnak az ELLENTÉTE, hogy „depressziósnak lenni”. (A depressziós szónak van magyar megfelelője is, az hogy „búskomorság”, de nem használom mert mindenfelé csak a depresszió szót olvasom, úgy tűnik ez a szó már végleg „begyűrűzött” a magyar nyelvbe). Na most a depresszió, az olyasmi amit én is átéltem már életemben, elég mélyen benne voltam, és emiatt állítom hogy az maga a pokol tényleg, az maga a tömény boldogtalanság! Ez a megállapítás amiatt fontos, mert gondolkodjunk csak el rajta, milyen körülmények közt él a legtöbb boldogtalan, akarommondani DEPRESSZIÓS ember?! Azt hihetnénk, a legszegényebb részein a világnak, ott ahol háború tombol, ahol mindennapos a nélkülözés, stb... nos, NEM! Nem ott van a legtöbb depressziós! Persze, aki olyan

körülmények közt él az sokat panaszkodik (ha van aki meghallgatja), zokog a riporterek kamerájába, segélyért könyörög, esetleg megpróbálkozik hogy elvándoroljon más országokba, akár illegális bevándorlóként is. Szóval az vitathatatlan hogy ELÉGEDETLEN AZ ÉLETÉVEL. Ez igaz. De AKKOR SEM DEPRESSZIÓS!

Mondhatjuk tehát hogy ezek az emberek bár nem boldogok, de azért nem is boldogtalanok. Gyakorlatilag kimondhatjuk hogy HÁBORÚS KÖRÜLMÉNYEK KÖZT NEM LÉTEZIK DEPRESSZIÓ! Sőt, nemcsak akkor nem létezik, de azután se hogy végetért a háború, s megkezdődött az újjáépítés. A depresszió akkor kezd el terjedni, amikor jelentősen MEGNÖVEKEDIK az életszínvonal! Azaz, mint tudjuk, a depresszió a leggazdagabb országokban tombol a legsúlyosabban, az USA-ban és Nyugat-Európában!

Amikor ugyanis háború dúl, vagy az újjáépítés folyik, senkinek sincs ideje búslakodni, nincs idő az öngyötresre, s ennek értelme se volna, mert mindenkinek van ÉPP ELÉG TEENDŐJE!

A depresszió, általában a boldogtalanság, az a SEMMITTEVÉS idejében tombol. Ha azonban az ember érzi hogy fontos, akár mert neki magának van fontos teendője önmaga érdekében, akár mások számára fontos ő, akkor máris nincs depresszió, s így boldogtalanság sem.

S megint mégvalami. A jelenlegi életünkben érzett boldogtalanság egyik legfőbb oka az, hogy az általunk végzett munka eredménye elszemélytelenedett. Gyakorlatilag tehát nem élvezzük, nem élvezhetjük a munkánk eredményét! Tudniillik, amit te a munkahelyen csinálsz, elkészítesz, azt aztán nem TE fogod használni! Sőt, a legtöbb esetben eleve nem is csinálsz meg egy konkrét, teljes tárgyat/terméket, hanem csak egy picike részt végzel annak elkészítési folyamatából: nem te készíted el az egész autót, csak mondjuk annyi a dolgod hogy felszereld rá az ablaktörlőket. Vagy még ez se, mert ezt is már robot végzi, te csak valamilyen szinten ügyeled az autószerelő robot munkáját. Vagy ha egy presszóban dolgozol és kávé készítesz, nem TE iszod aztán azt meg, hanem valamelyik vendég. Ha könyvelő vagy, még ennél is rosszabb a helyzet, mert egy teljesen elvont valamivel foglalkozol, számokkal, amiket nemhogy te nem fogsz „élvezni”, de senki más ember se, mert a számok nem megfoghatóak, azaz nem születik semmi KONKRÉT, materiális eredmény a munkád során!

Mégis elvégzed e munkákat és sok más hasonlót, de nem a munka öröméért, hanem PÉNZÉRT. Elvileg úgy kéne legyen hogy a munkádért pénzt kapsz, aztán e pénzből veszel valami akármiket amiket mások készítenek, s amik kellenek a te életedhez hogy az az élet jobb legyen s örülhess neki. Így kéne legyen. De nem így van. Mert megveszed ugyan a cuccokat, de igazából nem örülsz nekik, vagy csak alig, egy rövid ideig. De még ha tényleg nagyon örömsz is a megvett cuccoknak, ez sajnos nem ellensúlyozza azt a komoly negatívumot, hogy magának a munkának amit végzel, AKKOR SE ÖRÜLSZ. Sajnos, egy munka nem lesz attól örömteli hogy PÉNZT kapsz érte, akár sokat is! A megkapandó pénznek lehet hogy örülsz, de a munkának amit végezned kell érte, akkor se. Ez van!

Az ősidőkben ez másképp volt. Akkoriban még a munka és az eredménye a lehető legszorosabban összekapcsolódott. Ha elmentél vadászni, az komoly, kimerítő munka volt, néha még veszélyes is. De az is biztos hogy az eredménye is olyasmi volt amit aztán TE használtál fel, te magad, vagy legalábbis a legszűkebb családod: ez az eredmény volt a vadászzsákmány! Aminek nagysága, sőt hogy

egyáltalán lesz-e aznap bármilyen zsákmány, az nem azon múltott hogy milyen fizetést sikerült kialkudnod a bértárgyaláson, hanem azon, hogy te magad konkrétan milyen ügyes, kitartó és erős voltál!

Hasonlóképp, az ősember ha elkészített egy kőbaltát, ő maga élvezhette a munkája eredményét. Az is neki magának volt hasznos ha jól tudott éles kőkést pattintani. Vagy jó íjat csinálni. Vagy ruhát varrni állatbőrből. Vagy jó éjszakai menedéket építeni gallyakból meg más akármikból. Mert ha rosszul építette meg, ő ázott bőrig az esőben, és ő fagyoskodott benne éjszaka, azaz nem attól kellett félni hogy a hajlékot igénylő megrendelő később panaszkodni fog a silány minőség miatt...

Akkoriban tehát a munka sokkal de sokkal nagyobb örömet jelentett mint manapság, mert kézzelfogható és lényegében azonnali volt az eredménye (vagy eredménytelensége, sikertelenség esetén). Ki mit csinált, maga élvezhette!

Manapság ez nem így van, sőt igazság szerint már az ókorban elkezdett ez megváltozni itt-ott, egyes munkák esetén, a középkorban még sokkal inkább így lett, manapság meg már alig akad példa rá, hogy valaki önmagára dolgozna, s így élvezetet találhatna a munkájában!

Én például elvileg számítógépprogramozó lennék, de hamar abbahagytam a szakmát. Holott IMÁDOK programozni! De csak MAGAMNAK. Ha magamnak programozok valamit, azt élvezem. Ha másoknak, azt nem. Azt szolgáltatásnak érzem, kényszernek, mert mások elvárásainak kell megfelelnem, nem követhetem a saját elképzeléseimet, stb...

És ez elég nyilvánvalóan így van minden más szakmában, munkában is. Ha magunknak csinálunk valamit, azt lehet élvezni. Ha pénzért dolgozunk, azt nem igazán, sőt igazán nem. Emiatt (is) jó dolog muhna lenni: mert ekkor önmagadra dolgozol, nem másokra, s így még ha a munka amit végezned kell esetenként kemény és nehéz is, de mégis, az ilyen munkát LEHET ÉLVEZNI! Ha naponta beszenveded magadat egy hivatalba vagy egy gyárba, s ott csinálsz valamit, azt nem. Azt csak kibírni és elviselni lehet. Sőt még kibírni és elviselni is csak egy darabig, ez a véleményem. Sőt fokozom: még egy darabig elviselni is csak azon az áron lehet, hogy emiatt egészségügyi problémáink lesznek, vagy legalábbis ilyen kockázatnak tesszük ki magunkat! Bizonyított tény ugyanis, hogy a boldogtalanság és elégedetlenség érzése - ha tartósan fennáll - károsítja az egészségünket.

Ha tehát azt akarod hogy ne légy boldogtalan - ennek szélsőséges változata a depresszió - akkor olyan körülmények közt kell élned ami ha nem is a háborús körülményekre hasonlít, de legalábbis arra ami háború után van: amikor halálos veszélyek már nincsenek, de minden romokban hever, nehéz a mindennapi élet, a legegyszerűbb dolgokért is meg kell küzdeni, azaz vannak LEKÜZDHETŐ kihívások... amiket ha leküzdesz, ennek előnyét magad élvezheted. Ekkor ugyanis nincs depresszió, nincs boldogtalanság, hanem mi van? Nos, vagy boldogság, vagy legalábbis valamiféle „semleges állapot” amikor se boldogok, se boldogtalanok nem vagyunk. De még ez utóbbi is előny, mert „semleges állapotból” könnyebb boldoggá válni mint boldogtalan, depressziós állapotból. Remélem érted már!

Ja és mégvalami: fontosnak tartom a boldogsághoz, hogy igenis NE legyen a boldogságra vágyó embernek HIVATALOS azaz KÖTELEZŐ munkája! Ami ugyanis

kötelező, az rokonértelmű azzal a szóval hogy PARANCS. Tehát hogy meg kell tenni valamit amihez pedig marhára semmi kedvünk... ez nyilvánvalóan ellentétes a boldogsággal. Ilyesmi azonban a muh életben szerencsére nincs!

Van is ezzel kapcsolatban egy angol közmondásféleség, így hangzik:

„Happiness is... not having to set the alarm for the next day!”

Ami magyarul kábé így hangzik:

„A boldogság az az, ha nem kell beállítani a vekkert a következő napra!”

A fejezetcímbe feltett kérdésre tehát ez a válasz: Muhnak, azaz „világi remetének” lenni azért jó, mert *a világi remete élete egy boldog élet.*

Hogyan kezdjük neki a „világi remete” életmódnak?

Hát semmi esetre se úgy kell belekezdeni a muhságba hogy azonnal megpróbálunk úgy élni mint Zoli a példánkban! Mert annak kizárólag kudarc lehet a következménye. És bár az igaz hogy ezesetben is vígasztalódhatunk azzal, hogy „De legalább volt bátorságom megpróbálni!”, ám a cél talán mégse csupán ennyi kéne legyen, hanem az, hogy igenis sikerüljön világi remetévé válnunk — egyszerűen amiatt, mert akkor leszünk a legboldogabbak! Akkor, ha ez sikerül, ez, és nem csak annyi, hogy „de legalább megpróbáltam”...

Ennek érdekében nyilvánvalóan a fokozatosság elvét kell követnünk. Feltételezem hogy Te, Olvasóm, egy „tökéletesen átlagember” vagy, eszerint neked egyelőre azt a szintet kell megcéloznod ahogy a példánk beli Peti él. Persze itt se az a lényeg hogy a szüleid egyik szobájában húzd meg magadat, nincs azzal semmi baj ha van saját lakásod vagy házad (de ha nincs, az se kizáró tényező...), hanem az, hogy elkezdj MINIMALISTA LENNI. Vagyis kezd azzal, hogy megszabadulsz minden felesleges cuccról ami a lakásodban van, márpedig minden felesleges, amit már jóideje nem használsz. Akkor is felesleges ha az a cucc egykor drága pénzen lett véve, még mindig értékesnek számít, és még tökéletesen működőképes is. Ha nem használod akkor FELESLEGES, tehát meg kell tőle szabadulnod! Add el ha el tudod adni, akár még áron alul is, ha meg ez nem lehetséges akkor ajándékozd el. Ha még ez se lehetséges akkor dobd ki a szemétkébe és kész. Ettől nem leszel szegényebb, mert egy tárgy nem akkor válik szemétté amikor kidobod a szemétkébe, hanem abban a pillanatban amikor elkezded „nem használni”, azaz abban a pillanatban amikor az utolsó használata befejeződött. Amiket tehát hosszú ideje nem használsz, azok a tárgyak már hosszú ideje szemétké minősülnek úgyis, az meg nem jó életstílus ha sok szemetet őrizgetsz otthon, mert az csak feleslegesen foglalja nálad a helyet, és a sok szemétké közt nehezen találod meg a szükséges dolgokat is, azaz minden olyasmit ami nem szemétké mert igenis szükséges neked. Egyáltalán, muhként élve NAGYON KEVÉS cuccod lesz mindenképp, ezért „rá kell hangolódnod” arra, hogy te igenis képes vagy KEVÉS cucc közt és által boldogulni, így igyekezned kell minden módon minimalizálni a cuccaid számát, redukálni a darabszámukat! Nyilván nem lehetséges e cuccok lecsökkentése rögtön az elején oly kevésre mint

amivel majd muhként rendelkezél, de törekedni kell rá, meg kell tenned ennek érdekében a legjobbat ami téled telik!

Tehát a muhá válás első lépcsőfoka egyszerűen az, hogy minimalistává válsz. Ez nem szégyen. Én is így kezdtem...

Ezután következik - bár ami az én konkrét élettörténetemet illeti, az én estemben ez még a minimalistává válásom *előtt* következett be - hogy megbarátkozol azzal az étkezési stílussal, amit az előző fejezetekben Zoli példáján mutattam be, bár korántsem mélységeiben. De azért már az eddig megtudottakból is sejthető, hogy ez, hm, szóval egy elég „kemény” követelmény... Ennek különben az a neve hivatalosan hogy „carnivore diéta”, de ezen diétán belül is van több „irányzat”. Magának a carnivore diétának a lényege nagyon tömören összefoglalható: CSAK és KIZÁRÓLAG állati eredetű táplálékot szabad fogyasztani, gyakorlatilag tehát húst, zsírt (mármint, állati eredetű zsírt, azaz a növényi olajok mind kizárva...), megehetőek a tengeri herkentyűk is mint a hal, kagyló, kaviár, polip, rák, stb, megehetőek a csigák is, rovarok is, az ehető férgek is (mint a földigilisza ugyebár), de még ezen megengedett dolgok közül is ki van tiltva MINDEN, ami FELDOLGOZOTT ÉTEL! Gyakorlatilag tehát a konzervek, meg effélék. Pontosabban, a carnivore diétát követők közt van némi egyet nem értés ateikintetben, mennyire megengedett hogy egy ételféleség feldolgozott legyen, milyen MÉRTÉKBEN lehet feldolgozott tehát ahhoz, hogy még megengedettnek minősüljön a fogyasztása. Az én nézetem az, hogy megengedett (a friss húsféleségek mellett) minden ami fagyasztott, minden ami sózott, vagy füstölt, vagy szárított, feltéve, hogy e felsorolt feldolgozási folyamatokon kívül (mint a sózás, szárítás, füstölés) nem kapott más kezelést, tehát például nem használtak a tartósításához más vegyszereket. A pácolt húsok tehát máris kizárva... Bár még mindig jobb ha azt esszük mint ha valami szénhidrátdús vackot. A konzervek közül meg azokat tartom megengedettnek, amiknél a felsorolt összetevők listájában csak EGY összetevő szerepel, nem számítva a vizet és a sót. Tehát a víz és a só nem számít, ezeken kívül meg csak 1 azaz EGY név szerepelhet a listában, például, teszem azt, „tonhal”. Bármilyen egyéb van még ott, az a konzerv akkor feldolgozott terméknek minősül, pontosabban olyan mértékben feldolgozott, hogy az szerintem már nem megengedett. Megengedett ezenfelül minden fajta tojás is. A halikra is, mert az egyszerűen „a hal tojása”.

Megengedett az almaecet fogyasztása is, és az élesztő is. Sót akármekkora mennyiségben is nyugodtan fogyaszthatsz, de csak tengeri só, ami nem tiszta nátrium-klorid hanem más mindenféle vegyületek is vannak benne!

Nem megengedett továbbá a tej és a tejtermékek fogyasztása sem, merthogy ezekhez nem adaptálódtunk az ősidőkben az evolúciónk során. Akkoriban ugyanis még nem volt tej, lévén hogy állattartás se volt, márpedig egy vadon élő állat még megsimogatni se hagyja magát, nemhogy azt hogy a tőgyét rángassad és megfejjed!

Amennyiben néhanapján a muh kissé „lazítani” akar az étkezése szigorán, akkor ESETLEG megengedheti magának az olyasmik elfogyasztását mint az érlelt sajtok, mert azokban az érlelési folyamatok már nagy eséllyel átalakítottak minden olyan anyagot ami a tejben van és alaphoz ártalmas nekünk, például laktózt meg növekedési hormonokat. De ez csak valószínű ám nem teljesen biztos! Azaz nem megengedett az érlelt sajtok fogyasztása se rendszeresen, csak mondjuk úgy hogy „ünnepnapokon”, mint „enyhe, ideiglenes eltévelyedés”!

Mondjuk ha egy kukában talál valami érlelt sajtot, akkor tekintheti váratlan szerencsének, a Sors ajándékának és megeheti, vagy ha netán épp vendégségben van valahol és ilyesmivel kínálják meg, az is oké, azt elfogadhatja.

Ugyanez vonatkozik a gyümölcsök közül az avokádóra és áfonyára meg grapefruitra, a csipkebogyóra, kökényre és egresre, illetve a fűszernövények közül a hagymára és fokhagymára, meg a rozmaringörleményre. Szóval ezeket se szabad fogyasztani rendszeresen, de nagy ritkán, hébe-hóba, kivételként igen.

A citrom leve (nem az amit boltban veszel citromlét, hanem amit magad facsarsz ki igazi citromból!) ESETLEG fogyasztható rendszeresen, de nem a carnivore diétára átállás elején, hanem amikor már pár hónapja csinálod e diétát, akkor tehetsz kísérletet a citromlével, hogy megfigyeld, miként reagál rá a szervezeted. Akadnak ugyanis akik allergiásak rá holott erről még csak nem is tudnak... Ez ritka, de azért előfordul. Ugyanez igaz a savanyúkáposztára és kovászos uborkára is, meg úgy általában a fermentált ételekre. De csak akkor ha azokat a muh maga készíti! A fermentált ételekben ugyanis sok hasznos vitamin található, elsősorban K2 vitamin amire óriási szükségünk van, de muszáj hogy a muh maga készítse ezeket, mert csak így lehet biztos benne hogy semmi ártalmas kotyvalékot nem tett bele az étel készítője, például „ízfokozókat”, tartósítószeret, egyebeket.

Fontos megemlíteni azt is, hogy NE a sovány húsokat fogyasszuk, hanem igyekezzünk mindig a legzsírosabb darabokért nyúlni! Ha ugyanis kevés zsírt de sok proteint (azaz fehérjét) eszünk, megbetegszünk. Az ember a bevitt kalóriamennyiség 20 és 50 százaléka közt fogyaszthat fehérjéből anélkül hogy megbetegedne, hogy konkrétan mennyit az egyénfüggő, de ezen belül a leggyakoribb érték úgy 25 és 30 százalék közt mozog. A többi mind zsírból kell legyen... Ezzel szemben például a macskának semmi baja se lesz ha akár a bevitt kalóriamennyiség 70 sőt 80 százaléka is fehérjéből áll! A kutyák is messze sokkal jobban bírják a fehérjefogyasztást mint mi emberek, s ez igaz lényegében minden más olyan állatra is amelyeket szokásosan ragadozóknak tartunk. Az ember tehát bár ragadozó, ez igaz (szerintem legalábbis) de ezen belül nagyon speciális ragadozó, mert helyesebb lenne nem úgy hívni hogy „carnivore”, hanem hogy „lipivore”, mert angolul a carnivore jelenti azt hogy ragadozó, de azt is hogy húsevő. A lipivore azonban azt jelenti hogy zsírevő, mert a lipid szó jelenti a tudományos zsargonban azt, hogy „zsír”. De mert a carnivore diéta elnevezés már meghonosodott, ezt használom a továbbiakban e könyvben, csak tartsuk észben hogy ez a húsevés kifejezetten a ZSÍROS sőt a NAGYON ZSÍROS húsokra vonatkozik!

Ez idáig a carnivore diéta alapja. Hogy miként szabad elkészíteni ezeket a húsokat, rovarokat, akármiket? Nos, általában megfőzik vagy megsütik ezeket az e diéta követői, fűszerként meg csak sót használnak. Egy darabig én is így csináltam. Később azonban még „keményebb” lettem és a NYERS carnivore diétára álltam át. Ez konkrétan azt jelenti ami a nevében is szerepel: Nyersen eszem a húst is, a belsőségeket is (például nyers máj, nyers agyvelő, nyers vese, nyers here, nyers csontvelő, stb), az esetek 99 százalékában! Azért nem 100 százalékban, mert úgy csinálom hogy megveszek egy egész állatot, szétdarabolom, berakom a fagyasztóba, aztán eszem amíg tart, az orrától a farkáig. Mikor azonban minden húst megettem már a csontokról amit nyersen lehetett, akkor igenis megfőzöm a maradék csontokat mert úgy még sok hús lejön róluk, s nem szeretek pocsékolni. De főzés előtt összetöröm a csontokat mert a csontvelőt is

nyersen eszem... Ó hogy az milyen finom, milyen isteni! A legfinomabb csokoládé se vetekedhet vele!

Másik kivétel, hogy néha veszek külön egész disznófejeket, na ezeket is főzve eszem, egyszerűen mert a disznófejekeken rengeteg bőr van ami igen kemény, így ezt kizárólag főzve tudom csak megenni, akkor meg már legegyszerűbb az egész fejet megfőzni. (mondjuk a nyelvet azért általában kivágom előbb belőle s nyersen eszem). A harmadik kivétel pedig hogy gyakran készítek tükörtojást, de még ekkor is ügyelek rá hogy a sárgája lehetőleg folyékony maradjon, azaz lényegében nyers.

Megjegyzem amúgy, bár igaz az amit írtam fentebb hogy néha veszek egész disznófejeket és megfőzöm őket, de úgy vettem észre hogy egyre kevesebbszer művelem ezt. Úgy tűnik a nyers hús evése is olyasmi amihez egyre jobban hozzászokik az ember, és így egyre kevésbé kívánja a főtt ételeket. Mármint a főtt húsokat. Sőt úgy vettem észre, mindig amikor főtt ételt eszem, akkor igaz hogy a főtt ételt (a húst) sokkal finomabbnak érzem amíg eszem, de utána, evés után, kevésbé érzem magam „jól”, mint amikor nyers húst eszem! Nehezen tudnám leírni, megfogalmazni, miben áll ez a „kevésbé érzem magam jól” érzés lényege, mert konkrétan SEMMI betegsége utaló jel nem mutatkozik, nem vagyok rosszul, nem érzem magamat bágyadtnak, stb. Csak úgy valahogy talán kevésbé érzem magamat „feldobottnak”, tettekre késznek, vidámnak, agilisnak, vagy hogy mondjam... Nincs szó depresszióról, és mindenképp sokkal jobban érzem magamat még így is mint a carnivore diétára átállás előtt (naná, akkor olyan depressziós voltam hogy még öngyilkossági gondolatam is gyakran voltak!) de az biztos, ha nyers húst eszem még sokkal jobban érzem magamat!

Ennek ellenére, mondom, NÉHA eszem főtt húst. De egyre ritkábban. és amikor igen, akkor is egyre kevesebbet.

Ezek tehát a kivételek. Az esetek bő 99 százalékában tehát nyers húst és nyers zsírt eszem (például nyers, kiolvasztatlan faggyút), és nyers belsőségeket: nyers májat (a természetes multivitamin!), nyers agyvelőt, stb, és friss vért is iszom valahányszor csak hozzájutok, mert az a „természetes energiatápláló”! És mindezen okok miatt én ezt úgy nevezem hogy ez a „nyers carnivore diéta”.

És igen, eszem bogarakat is, pontosabban rovarokat: sáskákat, tücsköket, kabócákat, cserebogarat, szöcskéket, néha egyes pókokat is, ezeket is többnyire nyersen/élve... lisztkukacot is (angolul mealworms), gyászbogárlárvákat is (ezeket az angol szakirodalomban úgy hívják hogy „superworm”), élő földigilisztákat is...

Hogy miért jó ez? Egyrészt **mert ha ehhez hozzászoksz, sokkal kevésbé leszel rászorulva a modern civilizáció élelmiszerelosztó hálózatára.** Akár valami nagyobb katasztrófát is könnyen túlélsz, nem halsz éhen mint a finnyás gyomrúak... Másrészt, elárulom neked, hogy ha furcsának és undorítósnak tartod is ezt, de egy árva rossz szavad se lehet, mert még A BIBLIÁBAN IS SZEREPEL ez az étkezési mód, amennyiben nézz csak utána ha nekem nem hiszel: Mózes megengedte az Egyiptomból kivándorolt zsidóknak a mindenféle sáskák fogyasztását, ez tehát nemcsak hogy egy igen ősi EMBERI táplálék, de még KÖSER IS!

A legnagyobb előnye e diétának azonban az, hogy **HIHETETLENÜL EGÉSZSÉGES.** Amióta áttértem rá, fogytam vagy 15 kilót, ráadásul úgy, hogy közben még csak nem is voltam éhes mert mindig annyit ettem amennyit csak akartam, azaz jóllakásig. Néha majdnem kipukkadásig... Emellett erősebb lettem, konkrétan megnöttek az izmaim pedig még csak nem is sportolok semmit; elmúlt

a mély depresszióm pedig már öngyilkossági gondolataim is voltak (most nincs, sőt úgy érzem mintha megint 20 éves lennék, pedig a valóságban 58 éves vagyok), elmúltak az aknéim, nem viszket a bőröm, elmúlt a derékfájásom, nincs többé székrekedésem, kevesebb alvással beérem de ezen alvásból pihentebben ébredek, az alvás közben látott álmaim is szebbek, javult a fantáziám (na nem mintha korábban baj lett volna vele, elvégre író vagyok több mint 60 elkészült regénnyel a hátam mögött, ahhoz azért jó fantázia kell... de mégjobb lett!), az energiám az egekben, elmúlt a körömgombám a lábamon, s egyáltalán, mondom, úgy érzem mintha harminc-negyven évet fiatalodtam volna!

Mélyen hiszek benne hogy ez az emberi faj igazi, ősi diétája, vagy legalábbis nagyon közel áll ahhoz. Az emberi faj igenis ragadozó faj! Oké, technikai értelemben mindenevők vagyunk mert akár hosszú ideig is ellehetünk kizárólag növényi táplálékon - azaz gízgázokon -, DE NEM KÖVETKEZMÉNYEK NÉLKÜL. És főleg nem örökké... A vegánság egy hülye pszeudo-vallás, ami minden tudományos alapot nélkülöz. Őseink, ha csak tehették, húst fogyasztottak, s még a húсок közül is a zsíros húsokat részesítették előnyben. Igen, ettek növényeket is, akár még sokat is, persze hogy ettek... de kizárólag akkor, HA HÚS ÉPP NEM VOLT, gyakorlatilag tehát éhínségek idején. Nyilván akkor megettek minden ehetőnek tűnő gízgázt, mert a bármilyen étel is jobb mint az éhhalál. Ez azonban ritkaság volt. Normális esetben tehát, ha csak tehették, húst ettek, általánosabb értelemben: állati eredetű táplálékot, s ezt is többnyire NYERSEN!

Engedtessek meg, hogy ideidézzek egy általam írt verset, természetesen ezen diétáról! Nem kell hatalmas művészi teljesítményre gondolni, de remélem annyira azért eléggé jó, hogy pár perces könnyedt szórakozást okozzon:

Szénhidrát az ételedben:
gyulladást okoz testedben!
Kedvetlen vagy, erőd porlik,
hasadon zsír lerakódik!
Metabolikus szindróma?
Az, más nem is jöhet szóba!
Miért pont te, sok más meg nem?
Azért, mert magyar vagy, lelkem!
A magyar egy húsevő nép...
s régen volt az élete szép!
De most már nagy bűnbe esett:
Rengeteg cukrot megevett!
Szénhidrátot, tömegével,
Gabonán él nappal s éjjel...
Elhagyta ősei útját,
s íme: testét kínok fúrják!
Régi nagysága elveszett,
Sírva vígad, mást nem tehet!
Avagy tán azt hiszed, Árpád
rendszeresen zabált árpát?!
Netán búzát, mint kenyeret
ha helyette húst is ehet?!
De nem késő! Lépj csak vissza!

Lehetsz boldog, meg van írva!
Egyél-igyál, ahogy régen
őseid tették a réten,
akik - mind csupa nomádok -
zsíros húst ettek s nem fánkot!
Ne félj a zsírtól, jó polgár!
Ha megeszed, téged szolgál!
Cukorból lett a zsír rajtad,
mert minden baj abból sarjad!
Eszed e rossz vegyületet,
s megnöveli területed!
Egyél inkább zsírt, kövéret,
de el ne hidd a zöldséget
amit neked szövegelnek
tudatlanok s eszementek!
A magyar nép egy ősi nép
csak elvesztette gyökerét.
Gabona nem való neki,
szervezete nem szereti.
Gabonaföld? Ugyan, kérem!
Nem volt olyanunk ám régen!
Földet sose túrt a magyar:
vadászott, ha enni akart!
Gabonát a disznók ettek,
meg rabszolgák s más egyebek...
de a magyar - szabad ember
számára az „gyomor-teher”!
Ezért szomorú a magyar:
testébe váj méreg-agyar!
Változtasd meg táplálékod,
S elérheted életcélod!

Különben meg e táplálkozási mód megint olyasmi, amivel könnyen ki lehet vívni mások úgymond „elismerését”, vagy legalábbis könnyen elszörnyeszthetjük őket. Az biztos hogy ez rendkívül „férfiásnak” tűnik, ez az étkezési mód! Hozok erre is példát a saját életemből, íme:

Amerre lakom (az USA-ban), a közelben dolgoznak mindenféle mexikói vendégmunkások is. Szoktam velük beszélgetni néha ha arra járok. (Nem spanyolul, hanem angolul). Nemrég arra jártam, a kondérjukban főzicskéltek mindenféle mexikói ételeket, engem meg simán amerikainak tartanak. És dicsekedni kezdtek hogy ők micsoda remek szakácsok, az az igazi kaja amit ők főznek, ők, az „Igazi Férfiak”, de mi (mármint az USA angolszász lakossága ugye) nem tudjuk mi az igazi étel, mi már túl civilizáltak vagyuk, elkényelmesedtünk meg ilyesmi... És kínáltak hogy egyek velük. Többek közt sült csirkecombot ajánlgattak, amit rostélyon sütögettek, azaz parázs fölött. Mire én, hogy ugyan már, amigo, ez nem nekem való... Erre nevettek hogy persze, mert ők az igazi férfiak... Na ekkor arra gondoltam, ráfaragtál öregem, most nem jó ellenfelet választottál macsó mivoltodnak... és mondtam is neki, hogy:
"You're messing with the wrong opponent now!"

És, hogy azért itt nekem van ám némi ellenvéleményem, mert ha szerintük az a jobb ami vadabb, akkor jöjjenek csak és nézzék meg, épp mit főzök... mert ahhoz képest az hogy ők nyílt tűzön sütögetik a csirkecombot vagy valami szelet marhahúst, az semmiség! Túl civilizált az is! És megmutattam nekik, mi van a kondéromban. Épp készen lett. Ott előttük vettem ki a fortyogó léből a teljes disznófejet, aztán rátettem a nagy diófa tálcámra... Úgy vettem ki, hogy a hatalmas vas villámot (amit külön a magam igényei szerint csináltattam egyedileg egy kovácsmesterrel...) beleszúrtam a coca orrlyukaiba, majd annál fogva kiemeltem. Olyan erős az a villa hogy ezt simán kibírja.

Ezután megsóztam a fejet, majd kivájtam a coca egyik szemét és enni kezdtem... és teli szájjal megkérdeztem tőlük, hogy na akkor most én is olyan túlcivilizáltnak nézek-e ki? Vagyok-e olyan, mint egy barlanglakó ősember, szerintük?!

Hát mit mondjak, leforrázva kullogtak el (átvitt értelemben csak, nem öntöttem rájuk a kondérból a forró, zsíros levet, kár lett volna érte...)

Könnyű győzelem volt amúgy. Errefelé bár megeszik a disznóhúst az emberek alkalomadtán, de elsősorban a marhahúshoz vannak szokva. Ugye a cowboyfilmekben is tehéncsordákat legeltetnek a hősök, és nem disznókondákat terelgetnek... Szóval persze, megeszik a disznót is, de az tulajdonképpen majdhogynem ritkaságnak és kivételnek számít. Olyan itt meg aztán pláne nemigen van hogy szembesüljenek egy egész, gőzölgő disznófej látványával. Ez itt már a horror kategóriának számít, de tényleg és igazán! Szerintem sokan közülük (a mexikóiak közül is!) elokádnák magukat egy magyarországi disznóvágás láttán. Nekem azonban nem gond, sokat láttam gyermekkoromban.

Ennek ellenére, azt hiszem, a magyar emberek közül is - főleg a városlakókat illetően! - rengetegen vannak akiket sokkolna egy ilyen látvány. Az biztos, mindjárt férfiasabbnak és vadabbnak tűnik tőle a muh...

Egy másik jellemző eset ami bemutatja, miként állnak hozzá az efféle kajához az amerikai emberek, hogy egy hentesboltban rendeltem három disznófejet. Mert az ám nem kapható csak úgy, hogy bemész érte és odaadják neked... kizárólag előrerendelni lehet, mert ez már „speciális” dolognak számít, nincs nekik ilyen állandóan mert senki se venné... (Ugyanez a helyzet akkor is ha például vesét akarsz venni, az is előrerendelendő). Szóval megrendeltem, aztán pár nappal később lehetett menni érte. (És még a rendelés leadásánál is vigyázni kellett hogy külön kikössem, nekem az EGÉSZ fej kell, azaz le ne nyúzzák róla a bőrt és ki ne vágják a malac szemét mert nekem igenis kell az EGÉSZ fej, mindenestül, nem csak a hús róla!) És ekkor teljesen ledöbbentem azon ami történt: a kis pultos lány arra kért, ugyan legyen már olyan jó és nyissam ki a csomagot előtte, hadd lássa milyen egy disznófej, MERT Ő MÉG SOSEM LÁTOTT OLYAT ÉLŐBEN!

Érted, kedves Olvasóm?! Ő, aki kifejezetten egy **HENTESÜZLETBEN** dolgozik, évek óta! És ennek ellenére, soha az életben nem látott még disznófejet! Kizárólag mindenféle szeletelt meg darált húsokat, szalonnát, kolbászt, ilyesmit!

Az én fogalmaim szerint tehát ő egyszerűen nem tekinthető szakembernek. Profinak. Ezek után elég esélyesnek tartom, hogy még egy egész állat szétszedésében is (kibelezés, darabolás, stb) én messze sokkal „szakértőbb” és gyakorlottabb vagyok mint ő, annak ellenére hogy semmiféle húsipari végzettségem sincs (vele ellentétben, gondolom). Ilyenek az állapotok tehát az USA-ban, „kajailag”...

Továbbá, a muhsághoz ennek még ott is van köze, hogy mint írtam, így függetlenebbé válsz a „civilizációs táplálékforrásoktól”. Szabad időd is több marad, ha nem kell minden nap boltba menned. Olcsóbb lesz az étkezésed is, mert bár a hús biztos drága, de amellé nem veszel egy rakás olyasmit hogy kenyér, üdítőitalok, chipszek, édességek, torta, csoki, jégkrém, drága déligyümölcs, tészta, pizza, meg egy rakás más efféle még. Én azóta hogy így étkezem kevesebb mint feleannyiból kijövök kajailag mint régebben...

Az ételeid elkészítése is egyszerű lesz, pofonegyszerű. Mert az csak annyiból áll hogy levágysz egy darab húst és elrágcsálsz. Netán kis kockákra felvagdalsz a késeddel s úgy eszed meg. Ennél egyszerűbb igazán nem lehet... Esetleg talán havonta egyszer főzöl is egypár csontot az egyetlen fazekadban... nincs tehát szükséged drága konyhaberendezésre, sőt a konyhára mint helyiségre sem. Ezzel megint pénzt spórolsz. Időt is, mert ezentúl lényegében mosogatás sincs ugyebár. Legfeljebb a vágódeszkát kell „elmosogatnod” és a késedet, ezek leöblítéséhez elegendő a hideg víz is, és kész van az egész „mosogatás” harminc másodperc alatt! És azt se felejtse el, - írtam ezt már - ha így étkezel azzal holtbiztos hogy kivívod a „tömegemberek” csodálatát, ami már önmagában véve is SIKER ugyebár... na nem mintha ez lenne a leglényegesebb, ezt már kitárgyaltam. De miért is ne, ha megszerezhető, s ilyen könnyen?!

Na és hát ezt is szokni kell ugyebár. Őszintén bevallom, nekem se ment egyik napról a másikra, itt is a fokozatosság elvét kell bevezetni. Először térj át a paleo diétára. Erről rengeteg ismertetés található az Interneten, de könyvek is amiket Szendi Gábor úr írt, így tehát itt nem részletezem ki, keress rájuk. Aztán szigorítsz ezen, s paleo-ketogén diétára állsz át, tehát egy ketogén diétára, de olyanra hogy ezen belül csak azon élelmiszereket fogyasztod amiket a paleo diéta (is) megenged. Ezután jöhet a sima carnivore diéta. Azután a „nyers” carnivore diéta, amikor is ugyanazt eszed mint eddig is a carnivore diétában, de nyersen. Aztán megismerkedhetsz a mindenféle rovarokkal, férgekkel, csúszómászókkal is mint táplálékforrásokkal... Ezek közül is az élő földigiliszta megevése (lenyelése...) marad valószínűleg utoljára. Velem is így esett, becsületesen bevallom... s amikor túl voltam rajta, csak ámultam: ETTŐL FÉLTEM?! Hiszen pofonegyszerű az egész!!!

Na most tehát ott tartunk, hogy az eddigi tanácsokat megfogadva te elkezdted úgy élni mint a példám szerinti Peti, és elkezdted „edzeni” magadat „étkezésileg”, hogy idővel majd igenis igazi „keményvonalas”, „hardcore” muh lehessél, s e nagy szándékodban ne hátráltassanak téged a „modern” táplálkozás csökevényei... bár e kifejezést hogy modern táplálkozás, helyesebb lenne fordítva tenni idézőjelbe, így:

modern „táplálkozás”

mert modernnek kétségkívül modern, de hogy táplálkozás lenne?! Táplálkozás az, amikor táplálékot veszünk magunkhoz... de a modern „táplálékok” a szememben nem igazi táplálékok, csak „ételszerű csinálmányok”, „pseudo-ételek”, „étel-imitációk”, „ételszerű ipari kotyvalékok”... persze hogy csak azok, nem érdemlik ki a „táplálék” megtisztelő titulust, hiszen ártalmasak... na de elkalandoztam. A lényeg, hogy ugye nem eszel egész nap! Mihez kezdsz tehát étkezések közt az időddel? Mert egykettőre azon fogod észrevenni magadat, hogy TEMÉRDEK

szabadidőd van!

Nos, a válasz egyszerű: minthogy nem megengedhető hogy halálra und magadat, egyszerre 2 dolgot is bevetsz az unalom elűzésének érdekében! Mindenekelőtt, elkezdesz tanulni olyan „skilleket”, hasznos képességeket, tudnivalókat, amik nagy eséllyel szükségesek lesznek vagy legalábbis lehetnek majd akkor neked, amikor elvonulsz a Világtól, és elkezdesz Zoli-módon élni, vagy legalábbis ahhoz minél hasonlatosabban, azaz „keményvonalasan”. Ilyen „skill” például hogy egyáltalán képes legyél tisztességesen lecövekelni egy sátrat; vagy hogy egy esővédő ponnyvából (angolul „tarp” a neve, ha rákeresnél ilyesmire az Interneten) miként tudsz afféle kámzsaszerű ruhafélét összemesterkedni magadnak hogy ne ázz meg; tudsz-e nadrágszíjat fonni magadnak kötélből vagy paracordból; milyen csapdákat tudsz készíteni a különböző állatoknak; miféle csomókat tudsz kötni; miként tudsz összekötni két kötelet úgy, hogy azok aztán istenbizony szét ne nyíljanak maguktól de te akármikor könnyedén szét tudd bontani őket; hányféleképp tudsz tüzet gyújtani (természetesen gyufa és öngyújtó nélkül...); s lehetne még sorolni.

Mindezen dolgokat illik megtanulnod, kipróbálnod, gyakorolnod, sőt azokat is amik nincsenek benne e felsorolásban. RENGETEG ilyen létezik...

Ha ezek elsajátításának nekikezdesz, mindjárt nem fogsz unatkozni... de ez még semmi, mert ajánlok mégvalamit ami legalább ilyen hasznos: KEZDJ EL MEDITÁLNI!

Mielőtt valaki megvádolna olyasmivel hogy titokban azon mesterkedem hogy buddhista remetét faragjak belőle, megnyugtatom Olvasómat: erről szó sincs! Bár természetesen valóban nincs akadálya annak hogy muhsága idején elkezdjen „buddhistáskodni” is valaki, de a cél nem ez, sőt, bizonyos értelemben a muh majdnem ellentéte a buddhista remetéknek! Ugyanis egy monk (ez a neve a buddhista szerzeteseknek) igaz hogy általában épp oly szegény mint egy muh, ellenben az élelmét kizárólag KOLDULÁSSAL szerzi be, amiből máris következik hogy RÁSZORUL A KÜLVILÁGRA, de alaposan ám! Azt eszi amit kap. És meg van szabva hogy naponta csak egyszer ehet, hogy mikor ehet, és még rengeteg más egyéb szabály is van amit be kell tartson. A muh ilyen szempontból nagyon más: mindenekelőtt, a muh maga dönti el, milyen szabályok szerint él... mennyire „keményen”! Másodszor, szó sincs arról hogy koldulással kéne beszereznie az élelmét. Általában a muhra az a jellemző, hogy amikor még nem muh, akkor szorgalmasan spórol, majd amikor végre muh lesz belőle, él abból a pénzből amit addig összespórolt, s mert nagyon mértékletesen él, vélhető hogy e pénze kitart majd az élete végéig. Ez az én célom is, nem tagadom.

A muh tehát nem koldul, eképp messze nincs rászorulva úgy a külvilágra mint a monk! A monk létfenntartása teljes egészében a külvilág kegyén múlik, s a monk ezért azzal fizet, hogy tanítja a laikusokat, mindenféle „lelkigondozást” végez, szertartásokat hajt végre s más effélék. A muhnak ilyesmi esze ágában sincs. A muh célja a legkifejezettebben épp az, hogy minél függetlenebb legyen, hogy minél kevésbé szoruljon rá bárkire vagy bármire! Bár ő is tudja hogy a százszázalékos függetlenség egy nyilvánvalóan elérhetetlen álom, de igyekszik ezt annyira megközelíteni, amennyire csak lehetséges.

Amikor tehát a meditációt említem, nem szándékozom rejtett vallási propagandát kifejteni! Ugyanakkor azonban mostanára már rég kiderült mindenféle tudományos vizsgálatoknak hála, hogy a meditáció igenis hasznos mind testileg mind pszichológiailag, MÉG AKKOR IS, ha az aki meditál netán

tökéletesen vallástalan! Például megállapították, hogy aki rendszeresen meditál, annak megvastagszik az agykérge... És a meditációnak megvan az a speciális haszna is, hogy segít elviselni az egyedüllétet... talán nem kell bizonygatnom hogy egy muh esetén ez mennyire jó!

A muhságnak tehát nem feltétele hogy vallásos legyél, annak ellenére se feltétele hogy egy „kívülálló”, egy „külső szemlélő” számára a muh életmódja nagyon hasonló egy vallásos remete életmódjához. Ennek ellenére, a muh NEM egy vallásos remete. A muh egy VILÁGI remete...

Ha már tanulod egy ideje amit kell a „keményvonalas” muh élethez, s elkezdted meditálni is, hamarosan úgy érzed majd hogy még az eddigre alaposan megnövekedett szabadidőd se elég. Ezekből melegen ajánlom, igyekezz olyan munkahelyet találni magadnak, ami valami VÉGTELENÜL UNALMAS, MONOTON MUNKA! Ez azért jó, mert eközben nyugodtan ábrándozhatsz, még a munkaidőd egy részében is, esetleg ha nem is meditálhatsz közben de talán tudsz néha relaxálni is, mindez lecsökkenti a stresszt benned, ami egyrészt hasznos egészségügyileg, másrészt pszichológiailag is. És ez már némi gyakorlat ahhoz is hogy a muh élet ingerszegény környezetét is elviseld majd később.

Miközben meditálsz, illik azon is elmélkedned, hogy ha netán házas vagy, óhajtod-e fenntartani a házasságodat a pároddal, sőt, tágabb értelemben a kapcsolatot bármi rokonoddal! Ugyanis, eléggé esélyes hogy messze sokkal jobban jársz ha nem nősülsz meg, de pláne jobban jársz ha nem mész férjhez amennyiben nő vagy! Ha azonban már elkövetted azt a hibát hogy megnősültél/férjhez_mentél, akkor talán még nem késő orvosolni ezt a rossz döntést egy válással...

Mielőtt valaki lehurrogná engem hogy milyen hülye vagyok e tanács miatt, s hogy épp a házasság népszerűsítésén illenék fáradoznom, megindokolom miért ilyen lesújtó a véleményem ezen intézményről. Mindenekelőtt, tapasztalatból beszélek, mert én kétszer is megnősültem de egyik házasságom se vált be. Most persze erre lehet azt mondani hogy a hiba bennem van és nem a házasság intézményében. Igenám, de statisztikák tömkelege igazolja, hogy nem vagyok valami furcsa tünemény ezt illetően, mert EGYRE KEVESEBB HÁZASSÁG KÖTTETIK világszerte, de főleg az úgynevezett „fejlett” országokban, ugyanakkor pedig egyre nő a válások száma! De még a sima „együttélések” is mind gyakrabban bomlanak fel, s nemegy országban a gyermekeknek már TÖBBSÉGE születik házasságon sőt együttélésen kívül!

Azaz, bár én egészen biztosan nem vagyok hiba nélküli, de talán mégse csak bennem van a hiba hanem magában a házasságban is... Vagy talán a modern világban, olyan értelemben hogy az többé nem kedvez a házasságnak, habár a házasság maga eredetileg talán valóban jó és hasznos intézmény volt... az ókorban vagy a középkorban, talán még a korai újkorban is, de semmi esetre se mostanában!

Na de mi lehet a hiba benne, s miért előnyös a muhnak elkerülnie e sorscsapást, a házasságot?

Vizsgáljuk meg, mi a haszna úgy általában egy „hétköznapi embernek” a házasságból! Mindekelőtt, ha férfiról van szó, elég nyilvánvaló előny hogy állandóan a rendelkezésére áll egy többé-kevésbé készséges, nem nagyon vonakodó szexuális partner, akinek esetében (ha hűséges...) még a nemi betegség elkapásától se kell félni! Ez roppant előny. Azért az, mert bárki bármit állítson is, a helyzet az, hogy a legtöbb férfi a házasságon belül 2 dolgot keres elsősorban:

1. Függetlenséget, azaz hogy végre kiszabaduljon a szülei családjából, s ősei felügyelete alól, azaz úgy élhessen végre ahogy azt mindig megálmodta! Vagy legalábbis a lehető legolyanabbul az anyagi és egyéb lehetőségeihez képest.

2. Szexpartnert.

És kész, ennyi! Nem, NEM gyermeket akarnak a férfiak. Ez egy nyálás, szentimentalista hazugság. Gyermeket általában csak az uralkodók akarnak, ők is többnyire csak fiút, s ők is csak azért, hogy a trónöröklés biztosított legyen. Egy közönséges „halandó” férfi, aki nem király, általában magasan közömbös aziránt, születik-e gyermeke a koitalásból, sőt gyakran kifejezetten azért tesz meg mindent (óvszerrel, megszakított közösüléssel, stb) hogy NE legyen gyereke! Ellenben mohón óhajtja a minél több szexet...

Ezzel nem akarom azt állítani, hogy ne létezne olyan férfi aki igenis „apa-figura”, aki akarja a gyereket és szívesen is foglalkozik vele. Persze hogy vannak ilyenek. De elenyésző kisebbségben...

A férfi tehát úgy általában igenis szexet akar, s ehhez nagyon jó ha van felesége, mert egy feleség többnyire mégiscsak kötelességének érzi az ágymunkát, hogy a férje rendelkezésére álljon, s nem kell neki előtte hosszasan udvarolni mint egy vadidegen nőnek. Aztán, valljuk be, a házimunka többségét még manapság is a nők végzik, egyenjogúság ide vagy oda, s a férfinak kiváltképp kényelmes az, ha nem neki kell lemosogatnia, meg takarítani, stb.

Ez mind nagy előny... Sajnos azonban ennél sokkal több előny nem is nagyon van! Na már most ha valaki muh lesz, takarítania meg mosogatnia nem nagyon kell, hiszen erre már a közönséges minimalista élet mellett sincs nagy szükség (nem azt mondom hogy sose kell, mert igenis kell néha, de az alkalmak száma elenyésző, s amikor kell akkor is pillanatok alatt megvan), ami meg a szexpartnerséget illeti, hát persze hogy jó dolog lenne ha akadna a muhnak szexpartnere minden napra, azonban már jóelőre biztosak lehetünk benne hogy nem nagyon akad olyan nő aki elviselné ezt az életmódot, pláne a Zoli-féle keményvonalasat, így erről a muh nagyjából lemondhat. Hát ugye, valamit valamiért... Na most ha a leendő muh házasság, s a feleségével vonul el „keményvonalaskodni”, állandóan csak veszekedéssel telne a nap, mert a nő szapulná őt hogy ez is kényelmetlen meg az is, hogy ez meg az a használati tárgy amit a férje összebarkácsolt az nem elég szép, „hogy néz ez így ki?!” (mintha a kinézet számítana, s nem az hogy használható-e...), hogy esetleg mégis jó volna bevezetni az áramot és venni egy tévét stb, szóval a muh életnek épp a legfőbb vonzereje tűnne el, a BÉKESSÉG! Nem jó üzlet szerintem, akármilyen kellemes legyen is a szex. Tapasztalatból beszélek. Én igazán „nagy kan” voltam korábban, simán megvolt a napi hat „menet”, szóval mondható hogy nagy szexuális étvágyú igazi férfi vagyok (a világátlag ugyanis ezt illetően napi egy és heti egy alkalom közt van, ehhez képest a napi hat már kifejezetten „rekordgyanús”...), a napi négy „menet” szerintem még ma amikor e sorokat írom, 57 éves koromban se lenne probléma, de ENNEK ELLENÉRE állítom, hogy a nyugalommal, a békességgel semmi se veheti fel a versenyt, a szex egyszerűen NEM ÉR ANNYIT, hogy ezekről lemondjunk érte! Teljesen nyíltan azt tanácsolom, hogy ha a muh étellel kacérkodik, akkor fogadd el, nyugodj bele, hogy szexpartner nélkül kell élned, s amikor mégis rádtör majd a fertelmes nagy hímdagadás, akkor valóságos nők

helyett érd be Marok Marcsával és öt leányával, azaz a mancsoddal és ujjaiddal! Vagyis igen, le merem írni, az önkielégítést ajánlom, a maszturbálást. Ne feledd, **a markod mindig kéznél van**, és sosem kezd el siránkozni hogy „jaj drágám most ne, ma olyan fáradt vagyok”, vagy hogy „bocs apuci most nem lehet, épp az imént jött meg a havibajom”, „mi az hogy már megint akarod, ma már volt egyszer nem sokkal ezelőtt”... Mielőtt fintorogni kezdenél, közlöm veled, hogy ebben hogy maszturbálás manapság már semmi szégyellnivaló nincs, mert egyrészt ezt már kifejezetten ajánlják is bizonyos szexuális zavarok kezelésére, másrészt, nemcsak most de régen se volt benne semmi szégyellni való, mert olyan nagy és híres filozófus is rendszeresen művelte mint Diogenész, be is vallotta hogy ezt teszi, ő se szégyellte, márpedig Diogenész sok szempontból a példaképe kell legyen egy igaz muhnak, mindössze azért, mert ő volt valószínűleg az első „minimalista” a világon, sőt egészen extrém minimalista, igazi muh, mert állítólag egy hordóban lakott. Igaz, mások szerint egy vályogházban, de akármelyikben is, az biztos hogy tíznél kevesebb vagyontárgya volt. Ha ő nem szégyellette maszturbálással oldani a „feszültségét” (persze nem nyilvánosság előtt...! csak amiatt írom nehogy valaki direkt félremagyarázza a soraimat!), akkor te se szégyelld.

A legjobb tehát meg se nősülni, ha meg mégis elkövettük e hibát, ezen sürgősen változtatnia kell annak aki muh akar lenni.

Különben meg már Pál apostol is azt írta, hogy „jobb a férfiembernek nőt nem ismernie”. Én nem vagyok vallásos, de ebben a kérdésben igaza volt Pálnak, még ha nem is minden férfit illetően. Egyszerűen vannak olyan férfiak akiknek NEM VALÓ az úgynevezett „normális” élet, hogy férjek és apák legyenek, mert az ő számukra nem a „normális”-nak tartott úgynevezett „családi élet” jelenti az igazi önkitejesedést. Szóval ezzel amit írok nem a nőket akarom szapulni, tanúm erre rengeteg regényem amikben igazán nőpárti sőt már-már nősoviniszta álláspontot és világnézetet mutattam be! Nekem semmi bajom a nőkkel. De IGENIS akadnak férfiak akiknek nem való a családi élet, a tartós párkapcsolat, én is ilyen vagyok bevallom, kár hogy erre csak vénségemre jöttem rá... És ha valaki ilyen, akkor ilyen és kész, mit se lehet tenni, úgyse lehet megváltoztatni, és miért is lenne ez szükséges?! És ez még nem is szégyenletes. Olyan igazán híres férfiak is ebbe a csoportba tartoznak mint Newton és Einstein. Utóbbiról közismert hogy rém rossz férj volt. De ettől még „nagy ember”. Egy ember értékét nem kizárólag az jelzi, miként tudja megállni a helyét mint férj és/vagy apa! De a meseíró Andersent is említhetem, ő még maszturbációs naplót is vezetett... (na, ilyen naplót vezetni nem szükséges a muhnak, az csak egy újabb felesleges kacat lenne). Számos más értéke is lehet egy férfinak, nem csak a „férjség” és „apaság”. És az ilyen muksókat kifejezetten nagy hiba arra ösztökélni gúnyolódással hogy csak azért kössenek házasságot, netán még gyermeket is „bevállalva”, hogy ott aztán kiélhessék a szexuális vágyukat. Igenis, az ilyen férfinak az való hogy maszturbáljon, esetleg hogy néha felkeressen egy készséges prostituáltat. Különben, utóbbit nem fogja gyakran igénybe venni. Az első egy-két alkalom után realizálja majd hogy az se sokkal jobb mint Marok Marcsa, ellenben az utóbbi messze sokkal olcsóbb, tudniillik ingyenes... nem beszélve róla hogy esetében az a veszély is pontosan zéró mértékű, hogy elkap tőle valami nemi betegséget.

Az ilyen férfiakat gúnyolódással vagy akárhogy házasságra noszogatni, ERŐLTETNI, kifejezetten BŰN, bűn azon nő ellen aki egy ilyen férfi felesége lesz, de pláne a gyerek ellen bűn, ha születik gyermek egy ilyen házasságból!

És most nézzük meg a nő szemszögéből e kérdést! Miért megy a nő férjhez?

Például mert úgy érzi, „úgy illik”. Na ha ez volt a házassága oka, nyugodtan elválhat, mert ez nem racionális érv...

Aztán, lehet hogy gyermeket akart, s a megtermékenyüléshez kell egy férfi is... Na de ahhoz tényleg csak férfi kell és nem házasság, szóval ez se igazán logikus érv... De persze gondolkodhatott úgy, nem akarja hogy megszólják őt amiért leányanya, meg a gyereket amiért az „zabigyerek”. Oké. De én nem is mondtam soha hogy valaki kiskorú gyermekkel együtt legyen muh. Ha már van gyerek, mit se lehet tenni, meg kell várni amíg az nagykorú lesz, s utána mehet az anya muhnak. Addig ki kell bírnia, de hát maga kereste a bajt...

Persze lehet az is hogy nem akart gyereket de muszáj volt neki. Mert úgy volt vele mint a viccben, ami így szól:

A nő elmegy az orvoshoz és kéri, hogy írjon fel neki valami hatásos fogamzásgátlót mert már hat gyereke van és nem akar többet, ennyi is túl sok neki...

—De hát akkor miért nem védekezett eddig, jóasszony?! - kérdi a doktor.

—Jaj, doktor úr, ne szídjon már maga is engem, mit is képzels rólam, hát persze hogy védekeztem, védekeztem én minden egyes alkalommal, ahogy csak bírtam, de mit tegyek ha egyszer a férjem sokkal erősebb!

Nos, ha ilyen a helyzet mint a fenti viccben, akkor sürgősen el kell válni! És ha a férj ebbe nem menne bele mert hiányzik belőle a kellő belátás, akkor valami segélyszervezethez kell fordulni. Akad nem is egy ilyen.

Szóval tételezzük fel a továbbiakban hogy gyermek nincs, vagy ha van is de már nagykorú. Több gyermeket a nő nem akar. Ekkor mire is kéne neki továbbra is a férje?! Hogy legyen egy férfi akinek rendszeresen lenyúlhatja a fizetését havonta?! MINEK?! Egy muhnak úgyse sok mindenre van szüksége, tehát pénzből se kell sok. Nem lesz rászorulva a férje fizetésére! Ezen felül mi egyébre kellene neki még egy férj? Arra hogy szexelhessen valakivel? Ha a nő picit is szebb mint egy bányaré, erre bőségesen lesz alkalma muh életmód mellett, független nőként is ha akarja, hiszen a legtöbb férfit igazán könnyű rávenni egy kis alkalmi kalandra... Ellenben így ha a nő független, nem lesz KÖTELESSÉGE szexelni (a férjével) akkor is ha ő maga a nő nem akarja azt! Azaz a függetlenség itt is előny!

Továbbá, ezentúl egyedül önmagára fog takarítani, általánosabban: házimunkát végezni. Nem kell kiszolgálnia a férfit. Nem lesz többé senki, akinek a szaros alsógatyáját naponta ki kell mosnia a nő, vagy rosszabb esetben akit naponta tisztára kell suvickolnia, letakarítva róla a részegség hányadékának minden mocskát. Ez mind hatalmas előny!

Egyáltalán, azt hogy mennyi „előnyt” várhat egy nő a házasságtól, hiven bemutatja a következő vicc:

Két nő beszélget:

—Az én férjem nem rossz ember, de azért nem is hiba nélküli, mert olyan mint egy gőzgép.

—Hogyhogy?

—Folyton morog és füstölög magában.

—Na az még mindig jobb mint az enyém, mert az én férjem meg

olyan mint egy labda.

—Olyan kövér?

—Nem. Viszont folyton berúgva találom a kapuban...

Igazából én úgy látom, bár a férfiaknak is előnyös ha magányosan, azaz házastárs nélkül mennek muhnak, de a nőknek még ennél is messze sokkal előnyösebb!

Persze valaki megkérdézheti, hogy de miért ne mehetne valaki a párjával együtt muhnak, ha mindketten ezt óhajtják?!

Hát persze hogy megtehetik, nincsen ez megtiltva! Épp csak én úgy vélem, ez kizárólag elméleti lehetőség, de GYAKORLATILAG sajnos nem működhet. Eleve, a dolog megvalósíthatatlan ha az egyik fele a párnak nem akar muh lenni, de akkor se oké a dolog ha ő is szeretné. Mert még ha mindketten vágyják is a muh életet, de több mint valószínű, hogy nem UGYANOLYAN NEHÉZSÉGŰ muh életre vágyódnak! Magyarán: nem egyforma mértékig akarnak „keményvonalasak” lenni. S ez állandó, örökös, lényegében napi gyakoriságú konfliktusok forrása lesz köztük, azaz, megintcsak oda lyukadunk ki, hogy MEGSZÚNIK A NYUGALOM, a béke, a muh élet legnagyobb, legcsodálatosabb örömforrása és előnye!

Ahogy én látom a helyzetet, manapság a házasság azért nem válik be igazán a „közönséges” azaz nem-muh emberek közt (sem...), mert megszűntek azok a társadalmi erők - vagy legalábbis eltűnőben vannak - melyek valaha régen a házasságot előnyössé tették. Gondoljunk csak bele, miket soroltam fel fentebb mint ami a férfi illetve a nő előnye lenne egy házasságból! Ezek közül az hogy a férfi könnyen jut szexhez a házasságon belül, persze továbbra is igaz, mert ez még manapság is könnyebb így mint házasságon kívül, de azért a különbség manapság már NEM OLYAN NAGY! Manapság a világ egyre inkább a promiszkuitás felé halad, nem kis részben a nők emancipációjának hála, azaz sokkal könnyebb alkalmi szexpartnerre lelnie egy férfinak házasságon kívül is. Közben azonban lassanként megnehezedik hogy házasságon BELÜL akármikor kiélje a libidóját, mert manapság már a nők fennen hangoztatják a jogaikat, már merészelnek nemet mondani a férjük közeledésére időnként, kicsit erélyesebb fellépés esetén meg a férfi azt kockáztatja hogy elítélik őt házasságon belüli erőszakért. Netán kifejezetten NEMI erőszakért a házasságon belül...

Tehát, a férfi számára már kevésbé éri meg házasságot kötnie e szempontból. A nők sokat értek az emancipációval, de mint mindennek az életben ennek is ÁRA VAN, s ez az, hogy a férfiak kevésbé látják előnyösnek a házasságot. Vagy akár csak a tartós együttélést.

Egy férfi azt is mindig megfontolja, hogy a házasság által biztosított tartós szexpartner megléte még csak nem is ingyenes. A feleség általában hajlamos rengeteg pénzt elszedni a férj fizetéséből, néha egyenesen a teljes fizetést (mint az az én esetemben volt jódarabig, bevallom, még ha hülyének is tűnök miatta. Igen, hülye voltam hogy hagytam, na, ez van, azaz volt...). Azaz még az se okvetlenül igaz hogy egy feleség olcsóbb lenne mint nemhogy egy alkalmi szexpartner, de mint akár egy kifejezetten drága prostituált is! Nem azt mondom hogy nem olcsóbb, de nem BIZTOS hogy az, az hogy melyik az olcsóbb sok mindentől függ. Mindenesetre, a feleség előnye e téren immár nem nyilvánvaló egyáltalán. És, a feleség elvárja azért többnyire hogy a férj megbeszéljen vele minden komolyabb döntést, s ez nem mindig jön jól a férfinak, hiszen csökkenti az ő döntési jogkörét,

a függetlenségét.

Azonban a nők számára se okvetlenül ideális a házasság, hiszen, mindenekelőtt, egyértelmű hogy a legtöbb férfi elvárja még manapság is a nő hűségét, azaz a nő szexuális szabadsága teljesen nyilvánvalóan korlátozva van a házasságon belül. Ha mégis félrelép, s ez kitudódik, nagyon sokat kockáztat. Még a legislegjobb esetben is, a nagy veszekedés garantált, miközben, ha nem kötött volna házasságot, ezt megúsza volna. Kicsit súlyosabb esetben komoly fizikai retorzióra is számíthat a férje részéről, magyarán megverik, akár kékre-zöldre is, sőt extrém esetben akár olyan súlyosan is, hogy belehal! Régen előnyt jelentett a nőnek, hogy ha feleség lett belőle nem nagyon voltak anyagi gondjai, vagy legalábbis e gondok mértéke jelentősen csökkent mert a férje eltartotta őt; manapság azonban, még azon országokban is ahol a nők sokkal kevesebbet keresnek mint a férfiak, ez az előny nem olyan jelentős már, mert még e kevesebb fizetésből is meg lehet élni azért, tehát a nőket házasságon kívül se fenyegeti nemhogy az éhhalál de a mély nyomor se.

Szóval, még nem-muh emberek esetén is, látható, a házasság sokat veszített értékéből, ezt igazolják a válási statisztikák is. Muh hajlamú embereknel pedig egészen szembeszökő, hogy a házasságnak lényegében mikroszkopikus előnye sincs az ő számukra, ellenben annál több veszélyt hordozna magában, ami a függetlenség csorbulását és mindenféle, veszekedésekre okot adó alkalmak garmadáját jelentené.

Mégvalamit megemlítek. A házasság mint intézmény válságával foglalkozó kutatók - számomra meglepő módon - mintha abból indulnának ki, hogy a házasságok eleinte tökéletesek, csak később „történik valami”, ami miatt a házasság „elromlik”! Holott ez NEM IGAZ. Gyakorlatilag nem létezik olyan házasság, ami akár csak a legelső napon is legalább tökéletes volna! Nem létezik ilyen. Azért nem létezik, mert a házasságot EMBEREK kötik, nem valamiféle földöntúli, abszolút tökéletes lények, angyalok vagy ilyesmik! Emberek kötik a házasságot, igen, az ember pedig tökéletlen lény. És tökéletlensége általában jól látszik a férfin is és a nőn is. Igazából egyetlen menyasszony se néz ki sose úgy, mint valami szépségkirálynő a filmekben, sőt, még maga a szépségkirálynő se néz ki úgy a VALÓSÁGBAN, ahogy a filmvásznon vagy valami filmszerepben bemutatják (agyonsminkelve és utólag még a filmet is megretusálva...)! És mindez a férfiakra is igaz. A vőlegény MINDIG nagyon távol áll valami eszményi, délceg lovagtól akiket a filmekben látni. Még akkor is ha ő is agyonsminkeli magát, a menyasszonyhoz hasonlatosan. De még ha fel is tételezzük hogy legalább a házassági ceremónia idejére el tudnak érni valamiféle „tökéletességet” a külsőt illetően, amint a nászéjszakának vége van s kezdődnek a „hétköznapiak” - vagy akárcsak a mézeshetek - kiderül, hogy az újdonsült házaspár mindegyik tagja nagyon messze van attól a „tökéletességtől” amit bele akar a párja látni a választottjába!

És nemcsak a külsőt illetően, de a szokásait, temperamentumát, érdeklődési körét, szorgalmát, hűségét, megbízhatóságát, éleselméjűségét, rendszeretét meg minden más tulajdonságát illetően is!

Persze, a legtöbb házasság nem köttetik teljesen zsákbamacska módjára. Ismeri már egymást a menyasszony és a vőlegény korábban is, talán hónapok óta, sőt manapság már az se kizárt sőt inkább az a jellemző, hogy már szexuálisan is ismerik sőt „kiismerték” egymást. Ennek ellenére, a házasság ami köttetik, mégiscsak erős kompromisszumok által lesz összehozva. Mert hát épp

amiatt hogy egyikük se tökéletes és ezt tudja is mindegyik fél önmagáról, emiatt MEGALKUVÁSRA KÉNYSZERŰL. Lehet hogy a lány inkább a két utcával arrébb lakó milliárdoshoz menne hozzá legszívesebben, aki nemcsak sokkal gazdagabb mint a mostani vőlegénye de még csinosabb is - ám hiába, mert ezer másik lány is ezt szeretné, a konkurrencia óriási, s bőven vannak ott nála sokkal szebb lányok is. Tehát ahhoz kell hozzámenni, aki érdeklődik iránta. Esetleg többen is udvarolnak neki, ezek közül a legelőnyösebb hímpéldányt fogja választani nyilván, de még ő is messze elmarad az „ideálistól”, az álmodott „Nagy Ő”-től.

Ugyanez igaz a fiúkra is. Hiába álmodik a srác valami olyan leányról aki egy szuperszexi filmcsillag vagy aranylemezes énekesnő, be kell érnie a szomszédos Marikával vagy Juliskával, akinek nemcsak a hangja nincs a közelében se az énekesnőének, de akin esetleg már van egy-két plusz kiló is, és nemhogy nem világhíres de még az iskolai énekkarban se danolászott soha, hanem csak titkárnő egy építőanyag-nagykereskedésben. De mit lehet tenni, ha a „jobb” nők nem vevők a fiú udvarlására...

Tehát a házasság már eleve úgy köttetik, hogy mind a fiú, mind a lány RENGETEGET feladott korábbi álmaiból, emiatt nyilvánvalóan ELÉGEDET-LENEK. Igen, elégedetlenek a párjukkal már a kezdet kezdetén, már abban a szent pillanatban is, amikor kimondják az állítólag boldogító „igen”-t! Ami véletlenül se fogja őket boldogítani. Titokban mindegyik abban reménykedik, a házasságkötés után majd sikerül „megnevelnie” a párját, ha nem is olyanná amilyenről álmodott, de azért hogy valamicskét mégiscsak megfelelőbb legyen mint amilyen épp most, amikor a házasság megkötött.

De ez NEM FOG SIKERÜLNI. Senki nem azért köt házasságot hogy onnantól kezdve hirtelen megváltozzék... S így hamarosan a házasságba megérkeznek a rendszeres veszekedések, gúnyos megjegyzések, talán verekedések is...

Tehát a házasságra nem igaz hogy az elején jó, csak később valamiért elromlik. Rossz az már a legelején is, és később egyszerűen még rosszabb lesz, mert előre bele van kódolva a kudarc. Mert mindkét fél igazából egy SOKKAL jobb házaselet szeretne magának, s csak kényszerűségből, jobb híján éri be azzal, akinek a pap vagy az anyakönyvvezető előtt igent mond.

Aki tehát muhnyak akar állni, akinek ez komolyan szándékában áll és netán házasság, az - ez a véleményem! - igenis nagyon bölcsen teszi ha elválí! Ha meg még nem házasság, akkor el ne kövesse azt a hibát hogy megősi vagy férjhez megy!!!

Ha megveszel valami látványos „jó cuccot” és viseled, azzal azt bizonyítod a téged megbámulók felé, hogy „elég gazdag vagyok ahhoz hogy ezt is megvehessem, ezt is megengedhessem magamnak”. Ha azonban azt a „jó cuccot” TE MAGAD KÉSZÍTED EL, akkor - még ha nem is lesz olyan tökéletes mint a bolti - azzal azt bizonyítod hogy „elég ügyes, szorgalmas és tehetséges vagyok ahhoz hogy el tudjam készíteni magamnak!” És ezzel szerintem még jobban lenyűgözheted mindenkit. Az biztos hogy én magam sokkal jobban becsülöm az efféle „önmagunk által készített” cuccokat, de pláne azokat akik képesek is megcsinálni őket! Ismétlem, még akkor is ha nem olyan tökéletesek mint a boltban kaphatóak!

A baj ezzel csak az, hogy a nők - legalábbis a feleségek - ezzel nem okvetlenül így vannak. A nőkre - legalábbis jelentős részükre - mintha fokozottan jellemző volna az anyagiasság! Tudom, most mindjárt meg leszek vádolva szexizmussal, még ha el is ismerem hogy azért nem minden nő ilyen. (Nem mindegyikük,

valóban, de szerintem a jókora többségükre igaz ez). Sajnálom de nekem akkor is ez a véleményem, különben meg e véleményem evolúciós megfontolásokon alapul. Azon, hogy a nők - némileg jogosan! - úgy érzik, minél tökéletesebben felszerelt a „családi fészek”, azaz minél több és minél drágább cucc(ok) van(nak) benne, annál megfelelőbb és biztonságosabb az a hely nekik a nőknek, de elsősorban a gyermeküknek, ahhoz hogy azt a gyermeket majd ott felnevelhessék. Még ha azonban reális oka is van tehát ennek hogy a nők anyagiasabbak, ez mellékes a mi szempontunkból, mert a lényeg egyszerűen az, hogy a nők e szemlélet miatt nem okvetlenül a muh férjük által elkészített - s valljuk be, néha kezdetleges, bumfordi, netán egyenesen ronda - „csinálmányokra” vágynak - még akkor se ha az a cucc amúgy tökéletesen alkalmas a feladatra! - hanem valami szép, „ízletes”, formatervezett, ergonomikus izémizére, ami azonban teljesen nyilvánvalóan a sokszorosába kerül mint a házilag előállított barkács-változat. Na és tehát ez azt jelenti hogy a muh élet nem lesz olyan olcsó egy feleség mellett mint lehetne, sőt teljesen lehetetlenné is válna, egyben - mert a feleség mindig a boltban kapható tökéletesebb cuccot veteti meg - ezen hajlama által megakadályozza hogy a muh élvezze az önmegvalósítás örömét, azt hogy igenis ő maga készít el dolgokat, nem tudja majd fejleszteni ez irányú képességeit, s emiatt még az is lehet hogy végül unatkozni fog! Az unalom miatt, meg a feleségével folytatott viták sőt netán veszekedések miatt pedig nem lesz boldog. Holott ugyebár épp az lenne a célja az egész muhságnak, hogy ezáltal boldogok legyünk...

Megismétlem tehát: jobb ha a leendő muh megmarad „szinglinek”, ne is kísérletezzék házassággal, ha pedig már házas, akkor okosan teszi ha elválik! Vagy ha a válás valamiért nehézségekbe ütközne, egyszerűen hagyja faképnél a párját, s költözzön el valami olyan helyre aminek a címét nem hozza a párja tudomására, ahol őt (legfeljebb) csak titkosszolgálati eszközökkel vagy magánnyomozóval lehetne megtalálni, amire feltehetőleg nem lesz pénze a párjának, de valószínűleg nem kezdene bele akkor se ha volna pénze mert miért is ekkora erőfeszítést belefeccölni valakinek a fellelésébe aki ennyire nem akarja fenntartani a kapcsolatot... szóval formálisan talán házas marad a muh, de gyakorlati értelemben nem.

Tudom, ez nagyon szomorúan hangzik, de az igazság őszinteséget és a tényekkel való szembenézést követel.

Most valaki erre a gondolatmenetre mondhatja, hogy eszerint a muhnak nem lesz gyereke, s így ez genetikai öngyilkosság. Ez az ellenérv azonban két okból se állja meg a helyét. Egyrészt, írtam már hogy a muhsághoz mindenképp kell bizonyos érettség, „jellem-érés”. Ahhoz meg idő kell... Azaz semmi akadályja annak hogy valaki „megcsináljon” egy(pár...) gyermeket mondjuk úgy valamikor 20 és 25 éves kora közt, majd amikor a gyerekek már felnőttek s ő maga olyan 45 vagy 50 év közt lesz életkorban, akkor álljon be muhnak!

Másrészt, még ha valóban nem születik is egyetlen gyermeke se, akkor se okvetlenül genetikai öngyilkosság muhnak lenni! Két okból sem.

Mindenekelőtt, a muh nagyon szerény életet él, keveset fogyaszt, emiatt kevés pénzt költ. Így vélhető hogy amikor meghal, csinos örökség marad utána, amit élveznek a muh rokonai, akiknek már VAN gyermekük általában! Márpedig a muh genetikai rokonságban van a rokonaival nyilvánvalóan... Bár neki magának nem lesz gyermeke, de génjei jelentős része megtalálható a rokonaiban, így azzal

hogy ő sok pénzt megspórolt mert nem élt költekező életet, ezzel tehát segítette ezen géneket a rokoni testekben!

De még mindig van érvem arra, miért nem genetikai öngyilkosság muhna lenni. Tudniillik számos muhna van valami művészeti hobbija. Nekem például az írás, így a következőkben ezt használom konkrét példaként, de az érvelési rendszer simán vonatkoztatható bármi más művészeti tevékenységre is, legyen az akár zeneszerzés, festés, számítógépes grafikák készítése, szobrászkodás, kézimunkázás vagy akármi ami most hirtelen nem jut az eszembe. Tehát, a muhna rengeteg a szabad ideje, így „művészkedik”, azaz (példám szerint) ír. Mondjuk regényeket mint én. E regényeket aztán egyesek majd kedvelik, mások pedig nem, ahogy az lenni szokott. Na most hogy valaki valamit kedvel-e, az lényegében egy gondolat ügyebár. Vagy érzelem, mindegy. A lényeg hogy az illető AGYÁN MÚLIK, kedvel-e valamit, az agya egy bizonyos állapotán, az ő „ízlésén” ami valamiféle agyi beállítódás ügyebár... És az hogy kinek milyen az agya, az igen-igen nagy mértékben a GÉNEKTŐL FÜGG. Ez bizonyított tény, mert rengetegszer kiderült hogy olyan egypetéjű ikreknek akiket rögvest születésükkor más szülők fogadtak örökbe, akár külön országokba is kerültek s egymást nem ismerve nevelődtek fel, s amikor egymással találkoztak ezen ikrek egy szót se tudtak beszélgetni egymással mert egymás nyelvét se ismerték - ezen ikreknek tehát igen-igen hasonló volt az úgynevezett „ízlésük”, mind a zenei, mind az irodalmi, mind a politikai ízlésük (például mindegyikük a konzervatív pártokat kedvelte vagy épp ellenkezőleg: a liberálisokat, stb). Még abban is megegyeztek hogy kutyákat vagy macskákat kedvelnek-e jobban... Igen, úgy tűnik még ez is genetikailag megalapozott! (Annak akit érdekel: elárulom hogy én igen erősen macskapárti vagyok...)

Szóval az ÍZLÉS, pláne a MŰVÉSZI ÍZLÉS, igenis óriási százalékban, ráadásul TÚLNYOMÓRÉSzt genetikai megalapozottságú, ezekből azok, akiknek tetszik valamelyik regényem - pláne ha nem is egy! - vélhető hogy rendelkeznek olyan génekkel, mely közös bennük. Sőt, vélhető hogy ezen gének melyek a műveim kedvező fogadtatását eredményezik bennük, ezek a gének tehát BENNEM IS megvannak, mert hát egyértelmű ügyebár hogy épp amiatt írok pont olyan regényeket amilyeneket, mert nekem ÉPP AZOK a regények tetszenek! Mert miért is írják olyanokat amiket még én az Alkotó se kedvelek ügyebár!

Szóval, akik a műveimet kedvelik, azok genetikai készlete - genomja - kell hogy bizonyos hasonlóságokat mutasson az enyémmel! Nyilván, itt nem kell hatalmas százalékokra gondolni: biztos vagyok benne, a hasonlóság okvetlenül 1% alatti, sőt jóeséllyel csak ezrelékekben mérhető. Ez semmiségnek tűnhet ahhoz képest hogy ha lenne egy „vér szerinti” gyermekem, azzal 50%-ban lennék rokon genetikailag. Igenám, de a regényeimet nem EGYETLEN ember olvassa, hanem... hát, fogalmam sincs hányan, de még nagyon pesszimistán nézve is a dolgokat, néhány százan biztos elolvasták már eddigis! És hol van még az életem vége! És a műveim olvashatósága nem korlátozik az én véges élettartamomra! Akadnak művek amelyeket évezredekkel a keletkezésük után is olvasnak még - még ha nem is sokan!

Amikor tehát megírok valamit, akkor esélyt adok vele arra, hogy Olvasóim közül azoknak akik bizonyos mértékben hasonlóak hozzám genetikájukban, azoknak „legyen egy jó napjuk”, amikor azt a művet elolvassák. Ezzel az ő testükben levő géneknek a hasznára leszek, köztük azon génekére is melyek közösek ezen Olvasómban és bennem. Mi is lehet a haszon ez esetben? Hát

például lehet hogy az illető szomorú, de művem olvasásának hála felvidult. S lehet hogy csak emiatt nem lett épp öngyilkos pedig korábban ezen gondolkodott! Amíg olvassa a könyvemet, csökken benne a stressz, márpedig tudjuk hogy a stressz rengeteg betegségnek a kiváltó oka és/vagy súlyosbítója, még az elhízás és inzulinrezisztencia is ide tartozik, azaz, a regényem olvasása javít az ő egészségi állapotán, vagy akár épp konkrétan meg is előz egy betegséget benne. Az is lehet hogy talál a könyvemben valami konkrét tudományos ötletet ami neki nagy hasznára lesz - ha elolvassa azt a regényemet például amiben a „carnivore diétát” (amit én is követek) veséztem ki nagy részletességgel, egészen biztos hogy így lesz, mert megmenekedik egy rakás betegségtől ha áttér rá! Ha az én műveimet olvassa, közben nem olvas valami más, esetleg ártalmas anyagot. Egyáltalán, amíg olvas, otthon van vélhetőleg, azaz lehet hogy emiatt nem ment el egy diszkóba ahol talán valami ártalmas szert próbált volna ki amibe belehal, vagy netán agyonverik a hazavezető úton sötétben, vagy megerőszakolják és belehal a nemi betegségbe amit ekkor kap... a lehetőségek száma hogy miként lehet a művem hasznára valakinek, végtelen!

Igen, a felsorolt lehetőségek között számos akad melynek bekövetkezési valószínűsége elenyésző. De mint említettem, RENGETEGEN olvashatják a műveimet, emiatt igenis jelentős az esélye annak, hogy ezek közt igenis lesz egy - sőt valószínűleg nem is egy de néhány - olyan ember is, akinek esetében bekövetkezik ez az esemény, ez, hogy a műve(i)m olvasása az ő előnyére válik így vagy úgy! (még ha nem is tud róla).

Ismétlem, ez az érvelés nemcsak a regényíráshoz vonatkozik, az csak egy konkrét reprezentánsa itt a művészeteknek úgy általában.

Szóval, a muh, ha a művészetek terén kezd el alkotni, igenis hasznára válhat a génjeinek, ha nem is azoknak amik az ő testében vannak épp, de azon géneknek melyek e gének másolatai, és más testekben ücsörögnek! Igaz, a genetikai hasonlóság a muh és e „más testek” közt százalékban kifejezve rendkívül csekély, ugyanakkor azonban ESZMÉLETLEN MENNYISÉGBEN létezhetnek ilyen testek - hiszen gondoljunk csak bele, mennyi rengeteg embernek tetszhet egy divatos sláger! És e „haszonszerzés”, azaz a gének hasznára válás a muh halála után se szakad meg!

Nem, ezek alapján cseppet se mondhatjuk hogy a muh életút genetikai öngyilkosság volna!

Sőt. Még akkor sem az, ha a muh egyáltalán semmi művészeti ágban se jeleskedik!

Ugyanis, akkor is igaz az, hogy ő egy bizonyos nagyon különleges életutat jár be - azt, hogy ő muh! Ez azért elég különleges valami valóban, legalábbis ha eléggé „keményvonalas”... biztos híre szalad. Na és hát nyilván az is az agyunkon múlik, érzünk-e vonzódást a muh életútra. Az agyunk a génektől függ, azaz, VÉGSŐ SORON az is a géneken múlik, megy-e valaki muhnak vagy sem! Szóval annak hogy Olvasóm muh lesz, annak - ha eléggé keményvonalas, Zoli-féle muh - annak híre szalad, ezt megtudják sokan, s ez eszébe idézheti azoknak akikben szintén sok „muhságot kedvelő” gén van, hogy ez egy lehetséges életút, olyan ami talán boldoggá teszi őt - és belőlük is muh válik! Emiatt több muh lesz a világban, még inkább híre szalad ennek, még többekből lesz muh, és így tovább...

Szinte mintha a muhnak gyerekei majd unokái lennének és így tovább... És mindben benne van jópár olyan gén, ami benne, az „eredeti” muhban is benne van!

Szó sincs tehát genetikai öngyilkosságról. Épp csak a muh a génjei javát nem az ivarszerveivel keresi, hanem más utakon: agyával, művészeti tehetségével illetve személyes példa adásával!

Végezetül mégvalamit meg kell említsek, még hozzá a korábban már említett maszturbálással, tehát az önkielégitéssel kapcsolatban. Legalábbis ami a férfiakat illeti. Ez pedig az, hogy bár tényleg ezt ajánlom a házasság, sőt a „szerető-tartás” tehát az „igazi” szex helyett mindenkinek akiben muh-hajlam lobog, de csak mintegy „első megközelítésben”. Tudniillik aki a muhságot igazán a tökélyre akarja fejleszteni, annak javaslom, próbáljon meg olyan mértékben szex nélkül élni, hogy még az önkielégitésről is lemond!

Azonnal felmerül persze a kérdés, miért is kéne ekkora áldozatot hozni, hiszen senkinek nem ártunk azzal, ha „magunkhoz nyúlunk”. Ez természetesen igaz, de... de azért ez mégse ilyen egyszerű. Mert mindenekelőtt, amikor önkielégitünk, közben szükségszerűen mindenféle erotikus, „disznó” dolgon fantáziálunk, ami ahhoz vezethet hogy vágyani fogunk a valóságban is részt venni efféle jelenetekben, s ez megingathatja elszántságunkat hogy kitartsunk a magányos muh élet mellett.

Továbbá, s ez még fontosabb is, a szexuális önmegtartóztatásnak (annak tehát hogy „nem nyúlsz magadhoz”) nagyon előnyös egészségi és mentális hatásai vannak! EZ ÉN SE HITTEM EL NEM SOKKAL EZELŐTTIG. Tényleg hihetetlen. Az ember azt gondolná, épp az lesz a káros ha nem ürül ki belőle az ondó rendszeresen, lehetőleg minél gyakrabban, mert ugye akkor ott „pangani kezd”, „besűrűsödik”, „eldugít valamit”, netán „megrohad”, „előregszik”, mittudomén...

Nos, nem így van. Mindenekelőtt, ha te magad nem is maszturbálsz szándékosan, de ettől még igenis könnyen kiürülhet amikor „itt van az ideje”, ez többnyire álmunkban történik meg. Másodszor, akkor sincs semmi baj ha ez nem történik meg, mert kutatások igazolják, hogy ilyenkor a fel nem használt - ha úgy tetszik „előregedett” - spermiumok egyszerűen felszívódnak. A szervezetünk takarékos, nem pazarol...

Szóval ebből BAJ NEM LEHET. Mi azonban az említett ELŐNY?

Hát az, hogy gondold bele: a világon semmi nincs ingyen... s ez vonatkozik az ejakulációra is! Olyankor te bizony értékes kémiai anyagokat vesztesz, tudniillik mindazt amiből a spermiumok készülnek, meg az őket körülvevő folyadék (inkább nyúlós massa...). És bár úgy tűnhet neked hogy ez semmiség, hiszen tömegre igazán nem sok, ugyanakkor azonban mégis jelentős veszteség a szervezetednek, mert RENGETEG OLYAN ANYAG VAN BENNE - vitaminok, esszenciális aminosavak, ásványi anyagok - amikre égető szüksége lenne a szervezetednek a tested más részeiben is, különösen ha nem is az általam ajánlott Carnivore diétát követed, hanem „hagyományosan” táplálkozol, mármint úgy, ahogy azt manapság egy átlagember teszi... ami minden csak nem egészséges!

Nem az ondófolyadék cukortartalma miatt kell aggódni, mert elég esélyes hogy bőven veszel magadhoz szénhidrátot. Nem is a minimális mennyiségű fehérje elpocsékolása a lényeg itt. Nem is az hogy sok „kalória” lenne benne (annak akit érdekel, az egy ejakuláció során elpocsékolt ondóban mennyiségtől függően kábé 5...25 kcal található. Fehérjéből meg alkalmanként átlagosan 252 mg található benne). Ellenben ami akkor kijön belőled, az tényleg „csurig van töltve” olyan mikronutriensekkel mint a magnézium, kálium, C-vitamin, B12 vitamin, kalcium, cink, hogy csak a legfontosabbakat említsem, márpedig ezen felsorolt anyagok és

vitaminok MINDEGYIKE olyan, amiből manapság a LEGTÖBB ember bizony többé-kevésbé hiányt szenved! (különösen magnéziumból!)

Márpedig ezekből tulajdonképpen nincs is olyan kevés ám az ondófolyadékban, annak mennyiségéhez viszonyítva... Ugyanis az ondóban van úgy 200 - 300 millió sperma, és ezeknek tápanyag kell meg egyéb más mindenfélék is hogy életben maradjanak, sőt, „energetikusak” legyenek a méretükhöz képest rém hosszú utazás során, amit a petéig megtesznek! Vagy legalábbis szeretnének megtenni, mert ugye ha maszturbálsz, akkor nincs a közelben egy szál megtermékenyítendő petesejt se... de ezt a szegény kis spermácskáid nem tudják ugyebár.

Na most ha összevetjük a spermiumok méretét azzal az úttal amit a közösülés után a vaginában meg kell tenniük a petesejtig, akkor azt kapjuk hogy ez számukra egy akkora út, mintha neked gyalog kéne eljutnod a bolygónk túloldalára... Hát ez azért elég szép távolság ugyebár! Meg lehet csinálni, volt már nem is egy olyan ember aki meg is kerülte a Földet gyalog, de még nekik is hónapokba, esetenként évekbe telik! Ezzel szemben a spermiumok ezt a távolságot (ismétlem, méretükhöz képest...) órák alatt letudják!

Szóval igazán tisztességesen el vannak látva mindennel ami csak fokozni képes a teljesítményt. Persze hogy el vannak látva: az evolúció szempontjából ez elsődleges szükséglet volt! Az egész evolúció ugyanis a szaporodás körül forog.

Na most ezek fényében talán érthető lesz, miért nem bölcs dolog gyakran maszturbálnod. Ugyanis ha ezt csinálod, a szervezeted úgy tekinti, bőséges mennyiségben van készsleges, megtermékenyíthető nőtény a közeledben, hiszen emiatt használod oly gyakran a nemi szerveidet, így MINDEN ERŐFORRÁST a szervezetedben arra mozgósít, hogy minél több spermiumot (és persze ondófolyadékot) gyártson! Hiszen ez kell ahhoz hogy minél gyakrabban közösülhess (nem, a szervezeted nem tud olyasmiről hogy maszturbálás, számára minden egyes „magadhoznyúlás” egyenértékű egy valódi közösüléssel...) és így remélhetőleg minél több utódot hozhass létre!

Ilyenkor tehát a nemi szerveidnek, a nemi mirigyeidnek PRIORITÁSA LESZ minden mással szemben a szervezetedben. Ha szűkében van a tested valami esszenciális aminosavnak, vagy létfontosságú mikronutriensnek, vagy vitaminnak, AKÁRMINEK, akkor más szervek fogják azt nélkülözni, mert a rendelkezésre álló kevés mennyiséget az ivarszerveid kapják meg, s ott is elsősorban az ondósejtek, illetve az őket körülölelő folyadék! Mert milyen jó is ha odamegy, ugye, abból remélhetőleg egy gyerek lesz aki továbbörökíti a génjeidet... Mármint így „gondolja” a szervezeted, mert évmilliókon át ez így működött!

Aztán amikor már sok értékes efféle tápanyag lett „beletöltve” a termelt ondóba, akkor te magadhoznyúlsz... ami lehet kellemes, de közben ezt mind elpocsékolod! S erre persze a szervezeted rohamléptekben nekiáll egy újabb adagot gyártani... miközben egyéb testrészeid esetleg továbbra is hiánybetegségekkel küszködnek, mert nem kapják meg azt, amit az imént pocskoltál el...

Továbbá, nemcsak arról a mennyiségről van szó, ami ezen értékes mikrotápanyagokból az ejakuláció során pocskba megy. Ha az Interneten rákeresel mekkora a tápanyagtartalma az ondónak, rengeteg cikket találhatsz amiben megnyugtattak téged hogy az egyáltalán nem is olyan sok, emiatt nem kell aggódnod... Bár ezen állítással is lehetne már eleve vitatkozni, de meg kell említenek egy még sokkal fontosabb dolgot ezzel kapcsolatban: az is energiába és főleg TÁPANYAGBA, elsősorban vitaminokba és értékes ásványi anyagokba kerül, hogy a nemi mirigyeid (a herék ugye, na meg a prosztatata) előállítsa mindazt amit

te majd „kilövellsz”! És az Interneten található értékekbe, hogy mennyi az ondó tápanyagtartalma, ez mind nincs beleszámolva! Persze hogy nincs, azt nem lövelled ki... Ennek ellenére, azt is nyugodtan úgy tekinthetjük, mint a maszturbálás „költségét”! Az biztos hogy nem „ingyen” keletkezik benned az ondó! Bevallom én se tudom ennek mennyi a „költsége”, nem találtam róla adatokat, szerintem nem is volt még ilyen vizsgálat. Intő jel lehet azonban hogy ha valaki sokat éhezik, például mert koncentrációs táborban raboskodik, vagy csak sokáig nem kielégítően táplálkozik, például kalóriamegvonásos módon él hetekig mert így akar lefogyni - akkor a szervezet lekapcsol „vészüzemmódra”, s ennek LEGELSŐ következménye mindig az, hogy eltűnik a nemi vágy, ami férfiak esetében természetesen azzal jár, hogy nem lesz kedve még maszturbálni sem, egyszerűen mert ilyenkor nem is termelődik benne elég sperma! Ez nyilván nem véletlenül történik így. A szervezet számára nagyon fontos a szaporodás, erre törekszik, ez így alakult ki az evolúció során, de ha úgy komolyan és igazán veszélyben érzi magát akkor mégse ezzel törődik hanem a túléléssel, egyszerűen mert ha hagyja hogy meghaljon, akkor már az is biztos hogy később se tud szaporodni... Na most ha az ondó előállítása nem kerülne nagy „költségbe” a vitaminokat meg minden mást illetően, akkor nem „kapcsolná le” tápanyaghiányos időszakban. Mégis lekapcsolja. Ez mindenképp arra utal, hogy ezzel igenis jelentős mennyiségű akármiket tud megspórolni... Ismétlem nemcsak azt beleértve amit aztán ejakulálsz, de maga az ondófolyadék előállítása is már jelentős költségbe kerülhet, tehát pusztán az, hogy a heréket e célból működtesse a szervezeted!

S te ezt a hatalmas „erőfeszítést” elpocsékolod, úgy értem, nemcsak azt amit aztán kilövellsz, de a sperma állandó újra- meg újratermeltetésével felesleges és jókora munkára készteted a szervezetedet!

Hát ez nem jó dolog. Az ondó igenis rengeteg hasznos anyagot tartalmaz, még egy „spermidine” nevű antioxidánst is, ami öregedésgátló... persze ebből még nem következik hogy ha lassabban akarsz öregedni, akkor minden alkalommal meg kell enned a saját spermádat (bár semmi bajod se lesz tőle ha így teszel...), elegendő az is, ha egyszerűen csak felhagysz a maszturbálással! Ez igenis sokkal jobb dolog! Tudniillik még ha le is küzdöd az undorodat és megeszed a saját ondódat, azzal is legfeljebb javítasz némileg a helyzeten, de nem oldasz meg minden gondot, mert ekkor tényleg csak az az anyag (vitamin, ilyesmi) kerülne vissza beléd amit kilövelltél, de az továbbra is pocsékba megy ami a herék működtetéséhez kellett az ondó előállítása során, márpedig élek a gyanúval hogy az a költség a (sokkal...) nagyobbik hányad az egész folyamat során...

Én kipróbáltam a „szexuális elvonókúrát”, és kiderült hogy ez is mint minden csak megszokás kérdése. Egyáltalán nem olyan szörnyű lemondani róla, mint amilyennek tűnik, ellenben már egyetlen héttel később is messze sokkal jobb lett a hangulatom, több az energiám, és így tovább, szóval úgy általában véve minden szempontból javult az egészségem mind fizikálisan, mind mentálisan!

Még szép hogy így lett. Egyszerűen több erőforrása maradt a szervezetemnek minden egyébre, most, hogy nincs minden a szaporító szervrendszerhez átirányítva...

Mindezzel nem azt mondom hogy egy muh nem szabad hogy maszturbáljon, EZ NEM BŰN továbbra se a szememben, mert én nem vallási alapon állok e kérdéshez, remélem ez világosan kiderült az eddigiekből! Szóval ha semmiképp se bírod megállni, hát csináld, bánom is én... még mindig jobb, mint ha házasságot

kötsz vagy szeretőket tartasz. De érdemes egy próbát tenned a dologgal, még akkor is ha nem tudod megállni hogy SOSE maszturbálj. Mert ha legalább csak annyit érsz el hogy sokkal ritkábban csinálod mint eddig tetted, már az is jótékony hatással lesz az egészségedre.

A muh és az ő bagjai

A muhnak - pláne a LEENDŐ muhnak, annak aki még csak készül a muhságra, de legalább e készülést igazán komolyan veszi! - általában 5 fő bagja szokott lenni: ezeknek speciális nevük van és így hangzanak: BOB, GOB, POB, HEB és WAB.

Na de várjunk csak, álljunk meg egy pillanatra, mert Olvasóm vélhetően még soha életében nem hallotta e rövidítéseket! Mit jelentenek e furcsa szavak? Íme:

BOB = Bug Out Bag

GOB = Go Home Bag (szokták úgy is hívni angolul, hogy „Get Home Bag”)

POB = Pocket Bag

HEB = Head Bag (Ebből kettő is szokott lenni, egy téli és egy nyári).

WAB = Wallet Bag

Persze tudom, ez eddig csak „felhomályosítás” volt felvilágosítás helyett... Mert mi is az a "Bag", s egyáltalán, Olvasóm ha nem tud angolul most mérges rám mert még mindig nem érti, mit jelentenek e kifejezések... Nos, azonnal megmagyarázom! A „bag” angolul azt jelenti, hogy „csomag”. E 3 betűs rövidítések tehát különböző csomagokat jelentenek, szó szerinti fordításban:

HEB = fejcsomag, WAB = pénztárca-csomag, POB = zsebcsomag, GOB = „Menj haza csomag”, a BOB lefordítása azonban még annyira se lenne „értelmes” mint az eddigiek, ez ugyanis egy anglicizmus, a "bug out" ugyanis nem azt jelenti hogy „bogár ki” (amire a szóösszetevők alapján gondolnánk) hanem akkor mondják ha valaki egyik pillanatról a másikra, előzetes bejelentés nélkül távozik. A "bug out bag" meg egy olyan csomag, amit ilyenkor kell magunkkal vinni - akkor ha valami váratlan katasztrófa sújt le ránk, és menekülni kell otthonról, de gyorsan ám! Ekkor nincs idő összekészíteni mit viszünk és mit nem, tehát ELŐRE el kell készíteni a BOB-ot, hogy amikor majd kell, csak gyorsan felkaphassuk s már futunk is... Tehát ezt magyarosan inkább „túlélőcsomagnak” lehetne lefordítani, vagy „menekülő hátizsáknak”, mert az esetek óriási többségében ez egy hátizsák, speciálisan a „túlélés érdekében” feltöltve a legszükségesebbekkel. Ennek különben jelentős „szubkultúrája” van az angolszász országokban, de sok más nép körében is terjedőben van már, mert egyre aggasztóbb irányba haladnak a dolgok a világban...

Megemlítem azt is, hogy e fent említett bagok - a BOB kivételével, s félig-meddig talán a GOB kivételével is - olyan cuccokat kell tartalmazzanak többségükben, amelyek az angolszász „túlélő-kultúrában” az **EDC** fogalomkörbe tartoznak, aholis az EDC annak rövidítése, hogy "**every-day carry**", vagyis valami olyasmi amit MINDEN NAP magunkkal cipelünk lehetőleg mindenhová, akárhová is megyünk

épp! Oké, ha épp otthon vagyunk s kiszaladunk a nagyszobából az illemhelyre pisilni akkor nem szükséges hogy gyorsan magunkkal cipeljük valamelyik efféle bagunkat. Még akkor se ha teljesen kiszaladunk a házból, ám csak a kertünk végébe, mert ott van az a „pottyantós WC” amit épp használni muszájtatik nekünk. De ha csak az utcasarki boltba gyalogolunk el, akkor már igenis illik hogy nálunk legyen egy efféle! Mert akármi is történhet, még útközben is.

Megemlítek itt egy másik népszerű angol rövidítést is, amivel gyakran találkozhat Olvasóm, ha mondjuk a Youtube-on vagy másutt ilyen túléléssel meg BOB-bal kapcsolatos videókat néz vagy ilyen blogbejegyzéseket olvas: ez az SHTF. Ez annak rövidítése, hogy „shit hits the fan”, amit nagyjából úgy lehetne lefordítani, hogy „szar kerül a ventilátorba”. Magyarosabban úgy lehetne kifejezni, hogy „amikor a dolgok összefossák magukat”, ez utóbbi magyar változat rövidítése az lenne hogy DÖM, bár még soha sehol nem találkoztam ez utóbbi rövidítéssel. Ez tehát magára a nagy világkatasztrófára utal, amikor az egész világon - vagy legalábbis annak jórészen - olyan állapotok alakulnak ki, hogy megszűnnek a megszokott civilizációs szolgáltatások, mint az elektromosság, az áruszállítás, stb, s emiatt persze megszűnik a törvény és rend is, elszabadul a Káosz, előkerülnek a fegyverek, s az emberekből előtör a dúvad, az elemi ösztönök uralkodnak el mindenkin... vagy legalábbis nagyon sokakon.

Egy másik rövidítés amivel talán érdemes tisztában lennünk - bár ritkán használják, de azért néha előfordul - az „INCH Bag”, bár írják így is hogy „I.N.C.H. Bag” - ebben az „INCH” nem a méretre utal, hanem annak a rövidítése, hogy „I Never Come Home”, azaz „Soha nem jövök haza”. Ezt tekinthetjük lényegében a „Bug Out Bag” azaz a BOB szinonímájának.

Na most hogy ennek mi köze van a muhsághoz?

Hát csak annyi, hogy a BOB mint az eddigiekből kiderül, VÉSZHELYZETEKRE VAN. (Már akinek van egyáltalán BOB-ja...). Olyan helyzetekre, amikor a civilizáció megszűnik - vagy végleg, vagy legalábbis egy időre. Amikor az ember csak önmagára számíthat! Amikor nincs bolt, nincs áruház, nincs áram, víz, fűtés, akármi, s abból kell élni ami épp van az embernél, amit magával visz, vagy amire szert tehet a menekülése közben, a magával vitt eszközök segítségével.

Márpedig az ilyen szituációk nagyon hasonlítanak a muh mindennapi életmódjához! Legalábbis a „Zoli-féle” keményvonalas muhok életmódjához. Azoknak sincs sok mindenük, és szinte „sportot csinálnak” abból, miként tudnak még jobban és annál is jobban függetlenedni a civilizációtól!

Amikor tehát valaki azt veszi a fejébe hogy ő muh lesz, méghozzá „igazi belevaló”, „hardcore” muh, akkor előnyös ha már jóelőre elkezd készülni erre az életmódra! És ez az elkezdés egyrészt tanulást jelent, mindenféle „túlélőképességek” elsajátítását, másrészt - technikai illetve gyakorlati értelemben - azt, hogy elkezdi összeállítani azt a készletet, amivel majd ő a muh élet során - mármint, a „keményvonalas” muh élet során, mert arra gondolok - be kell érje! Vagy legalábbis nem sok mindene lesz ezen kívül. Mert nyilván, ha vesz valahol egy házat magának, még ha az romos is, ott esetleg lesz egypár olyan cucca amit nem vihet magával a hátizsákban, mondjuk egy bogrács az állvánnyal együtt, meg esetleg egy nagy lavór, ilyesmi. Mégis, egy igazi hardcore muh nem esik kétségbe ha mindazt amit nem tud magával vinni, valamiért elveszti. Mert bár kényelmesebb neki ha megmaradnak ezek a „nehezen mozdítható” dolgai, de

azért ő alapvetően egész jól elvan ezek nélkül is...

Már persze ha alaposan felkészült az ilyen életre ugye. Nos, ehhez jól kell összeválogatnia a cuccokat amik a hátizsákjába, azaz a BOB-ba kerülnek!

Ez azonban még nem minden, mert egy muh, az bizony egy olyan ember aki nagyon bizalmatlan a Világgal szemben. Persze hogy az, hisz ha olyan igazán nagyon szeretné a világot és bízna benne, nem akarna kivonulni belőle bizonyos értelemben, mert lássuk be, a muh élet bizony a világból való jelentős mértékű kivonulással egyenértékű... Aki ilyen döntést hoz, az lehet hogy még mindig szereti a világot valamiféle értelemben, mondjuk holmi „elvont szempontok szerint”, szereti olyan értelemben hogy nem akar rosszat a világnak meg benne az embereknek úgy általában, ez oké, de semmi esetre se szereti annyira hogy feltétel nélkül bizzék benne! Nem bízik egyrészt a Természetben, azaz tudja hogy akármikor történhet valami katasztrófa; és nem bízik szeretett embertársaiban se olyan igazán nagyon (bennük még sokkal kevésbé bízik a Természetnél is...), azaz tudja hogy akármikor kitörhet egy háború, vagy valami ember által okozott más válság, tragédia, akármilyen. És emiatt előfordulhat, hogy amíg ő MÉG nem muh, csak KÉSZÜL RÁ, s esetleg emiatt naponta be kell járnia dolgozni, vagy csak valami más okból kell elmennie nagyobb távolságra otthonról, na EKKOR következik be a Nagy Katasztrófa, ekkor történik meg az, hogy „Ég és Föld összeszakad és megnyílnak a Pokol kapui”... Ekkor, igen, ekkor amikor ő távol van az ő hűn szeretett és nagy gondossággal összeállított BOB-jától! Mert a BOB - ami egy nagy és nehéz hátizsák - otthon van, de ő a muh távol az otthontól!

A BOB, az bizony olyasmi amit azért nem nagyon lehet naponta magunkkal hurcolászni ugye... Sőt még ha ez megoldható is volna esetleg, mondjuk egy autóval (bár nem is biztos hogy a leendő muhnak van autója...) akkor se okvetlenül istenbiztos hogy célszerű volna, mert mindenképp feltűnne idővel a népeknek hogy minek cipeli magával azt a nagy hátizsákot, kifigyelnék ezt az emberek, és valakinek kedve támadna ellopni, mert hátha valami nagy kincs van benne... Vagy nem is tudják hogy ott van a BOB az autóban, de ettől még ellopja valaki az egész autót mert miért is ne. Tudjuk jól, hogy az autólopás cseppet se ritkaság. S ekkor elvesz a BOB is ami benne van! Vagyis nem biztos hogy bölcs dolog a BOB-ot állandóan magunkkal vinni, még ha ez megoldható is.

Szóval a BOB otthon van, tehát haza kell menni érte! De tömegközlekedés már nincs. Talán már út sincs: esetleg elmosta egy sárlavina. Vagy megnyílt ott egy hatalmas szakadék egy földrengés miatt. Vagy lebombázta az utat az ellenség a távolból. Vagy akármilyen.

Mi a teendő ilyenkor? Nos, itt jönnek képbe a BOB-on kívüli egyéb "bag"-ok! Mindenekelőtt a GOB. Ez tulajdonképpen egy kisebb „bug out bag”, kifejezetten arra a célra hogy ezt használjuk addig, amíg haza jutunk hogy magunkhoz vehessük a BOB-ot. Ezért az a neve, hogy „Go Home Bag”. Tulajdonképpen egy nagyon kicsi, könnyen hordozható BOB-nak kell tekintsük. Ezt a legcélszerűbb egy jókora, alaposan felszerelt övtáskaként elképzelni. Nyilván ebbe sokkal kevesebb minden fér bele mint egy BOB-ba. Egy BOB, ha igazán tisztességesen fel van szerelve, nyomhat akár 25 kilót is - elvileg, ha valami igazán nagyon drága és profi hátizsákod van (mint nekem is...) 30 kiló is beleférhet - az enyémnek ennyi a „hivatalos” maximális teherbírása. (csodálnám amúgy ha el ne bírna akár ötven kilót is, amilyen erős anyagból van... de persze nem teszek bele ennyit, mert ugye ezt vinni is kell ám valakinek... ebben a pillanatban 36 kiló a BOB-om teljes súlya, de biztos is hogy csurig tele van!)

Ezzel szemben egy GOB, ami egy övtáska, nem nagyon nyomhat többet mint három kiló, de talán a másfél kiló is már enyhe túlzás az esetében. De még ha elszabadul a fantáziánk és ötkilósnak képzeljük el, akkor is nagyon meg kell gondolni mit teszünk bele. Szerencsére, a GOB tartalma csak „egy útra szóló” kell legyen, addig kell kitartson amíg hazaérünk. A többnapos, netán több hetes (hónapos...) túlélést nem neki, hanem a BOB-nak a reszortja biztosítani.

Na de nézzük tovább a dolgokat! Bár egy övtáska már igazán olyasmi ami majdnem mindig nálunk lehet, pontosabban nem „nálunk” hanem „rajtunk”, mégis, előfordulhatnak élethelyzetek, amikor még ettől is meg kell válnunk. Persze csak átmenetileg, ideiglenesen... De mi van ha épp ekkor történik meg a Nagy és Szörnyű Esemény, az iszonyatos SHTF?! Mit teszünk ilyenkor?

Nos, e célt szolgálja az összes többi „bag”. Ezt, hogy ilyenkor se legyünk minden segítség híján. Például a WAB, a „pénztárca csomag” azt jelenti, mit pakolunk a pénztárcánkba, természetesen a pénz mellé. A pénztárca már tényleg olyasmi ami igazán ritkaság hogy ne legyen nálunk... Nyilván, egy pénztárcába rém kevés dolog fér el a pénz mellett. De, mert minden egyes bagról egy külön - bár nem feltétlenül hosszú - fejezetet írok e könyvben, majd meglátja Olvasóm, mennyi hihetetlen sok hasznos apróság fér belé mégis! Igazán meglepő dolgok!

A WAB-nál is több fér a POB-ba, azaz a „zsebcsomagba”. Ez lényegében azt jelenti hogy egy alkalmas méretű akármit felszerelsz sok roppant okossággal, s ez az akármi olyan és akkora, hogy lehetőleg állandóan magaddal vihesd az egyik zsebedben, különösebb kényelmetlenség nélkül, vagy legalábbis elfogadható kényelmetlenségek árán. Ez tulajdonképpen nem más, mint amit te a magad „neszeszer”-jének tekinthetsz, akkor is, ha Te, az Olvasóm, épp férfi vagy netán. Az a szó ugyanis hogy „neszeszer”, eredetileg a „necessary” szóból származott (vagy netán ennek francia megfelelőjéből), és azt jelentette: „szükséges”. Tehát a neszeszer egy olyan (női) táska, ami a „szükséges” dolgokat kell tartalmazza. Nos, épp erről van szó a POB esetében is, csak ez egy „zseb méretű” neszeszer és nem a női szépítkezéshez szükséges cuccokat tárolja, hanem azoknál jóval fontosabb dolgokat!

Ami meg a HEB-et illeti... Hát igen, a fejünkön is tárolhatunk ám érdekes dolgokat! Persze nem kell arra gondolni hogy mint némely afrikai bennszülött nők, egy hatalmas akármit cipelünk a fejünk búbján, ami miatt csak egyenes derékkal közlekedhetünk. De, télen az ember általában viselni szokott valami sapkát, a hideg ellen, de nyáron is, akkor meg a túlzott napsütés ellen. És e fejfedőkbe is el lehet azért rejteni ám érdekes dolgokat... és nem is keveset... Igazság szerint ha hihetetlen is de jóval többet mint a WAB-ba azaz a pénztárca-csomagba... Legalábbis némi „modifikáció” után, azaz, ha kellőképp átalakítod! Nyilván, ennek tartalma is nagyon szerény lesz, ugyanakkor azonban nagyon hasznos, adott esetben talán életmentő is!

Mindez hasonlatos ahhoz, amikor egyszer réges-rég, megboldogult kisiskolás koromban egy vándorcirkusz előadását volt szerencsém megtekinteni, s benne szerepelt egy zenebohóc is. Arról szólt az előadása, hogy elkezd játszani egy hangszeren, erre berohan a porondra valaki (persze az is a cirkuszosok egyik színésze volt) hogy neki nem tetszik az a zene, elszedi a bohóctól a hangszert és kiviszi azt. Ám ekkor a zenebohóc felkiált, hogy „Van másik!”, és tényleg előszed egy másik hangszert a ruhája mélyéből, aminek ottlétéről eddig senkinek fogalma sem volt. Elkezd játszani most ezen, mire berohan megint a dühös illető, s elszedi most ezt a hangszert a bohóctól. De hiába, mert az megint felkiált hogy „Van

másik!”, előszed egy mégújabbat (természetesen mindegyik hangszere más fajta!) s most ezen kezd játszani. Erre harmadszor is berohan a dühös ipse... És így tovább, vagy tíz alkalommal egymás után! Bár bevallom hogy ki nem állhatom a bohócokat úgy általában - már gyermekként is utáltam mindegyiket, szóval NEM IGAZ hogy ez egy új jelenség ami a sok bohóc horrorfilm miatt alakult volna ki (gyermekként egyetlen horrorfilmet se láttam!) - ez az egyetlen bohóc produkció nagyon tetszett. Igaz, a zenebohóc legalább nem volt kipingálva mindenféle teljesen természetellenes vörös meg falfehér festékekkel... Szóval bár bohóc volt a FOGLALKOZÁSÁT TEKINTVE, de legalább EMBERI LÉNYNEK NÉZETT KI!

Kiemelem a pontosság kedvéért, hogy én **nem** „félek” a bohócoktól, erről szó sincs, egyszerűen NEM SZERETEM őket, viszolygok tőlük, mert undorító módon vannak kifestve - semmi mulatságosat nem találok a külsejükben! - mert minden létező társadalmi normát szándékosan megsértenek, mert a külsejük is és a viselkedésük is sok szempontból az általam szintén igencsak utált részeg emberekéhez hasonlít, szóval számomra a bohóc az úgy töményen TERMÉSZETELLENES, és emiatt idegenkedem tőle! Igazi félelemről az esetben szó sincs, de ez amit felsoroltam már önmagában véve is bőven elég ahhoz, hogy semmi szórakoztatót ne találjak egy bohóckülsejű emberben, ellenben utálkozzam tőle, viszolyogjak tőle. Még a legislegjobb esetben is azt kell mondjam a bohócokról, hogy nem mulatságosak hanem csak groteszkek. Emellett a viselkedésük kiszámíthatatlan, ez pedig bizalmatlanságot vált ki bennem, márpedig ha bizalmatlan vagyok egy szituációban illetve valakinek a társaságában, akkor nem tudok ott „ellazulni”, szórakozni, nem tudom magam ott jól érezni - tehát miért is kéne nekem *szeretnem* a bohócokat?! (Amúgy nem is egy viszonylag modern felmérés készült már ezzel kapcsolatban, s kiderült hogy a gyerekek körében meglepően ÁLTALÁNOS a bohócoktól való azon idegenkedés ami az esetben is fennáll! Valójában a gyerekek TÚLNYOMÓ TÖBBSÉGE egyáltalán nem szereti a bohócokat - ellentétben azzal, amit a felnőttek hisznek ezzel kapcsolatban a gyerekekről! Igen, azon gyerekek körében is akik soha egyetlen bohóc horrorfilmet se láttak még!)

Na de a lényeg, hogy ez a korábban említett „kabaréjelenet” nagyon hasonló ahhoz ami a muh esetében fennáll: ha nincs vele a BOB-ja, „Van másik!”, mert ott a GOB, ha az sincs vele valamiért ott a POB, ha az sincs akkor is „Van másik!”, mert ott a WAB vagy a HEB...

Persze, az „igazi”, a legtöbbet érő a BOB, amivel a GOB se veheti fel a versenyt, ez nyilvánvaló, a többiről nem is beszélve. De ez olyan, hogy még az egészen szerény felkészülés is sokkal jobb mint a semmilyen felkészülés. Nem csak én mondom egyedül, hanem kivétel nélkül az összes olyan tutorial, cikk, leírás, könyv, blogbejegyzés vagy youtube-video - legyen akár magyar akár angol nyelven - amit eddig olvastam vagy láttam, hogy az efféle túlélőcsomagok 3 LEGISLEGFONTOSABB ELEME az a

—**kés**

—**tűzszerszám**

—**menedék** (ami ideális esetben egy sátor, de sok más megoldás is elképzelhető).

Na most ha roppantmód meglepő is lesz Olvasóm számára, de az az igazság, hogy e három ESSZENCIÁLIS azaz létfontosságú eszköz MINDEGYIKÉT tudja biztosítani MINDEGYIK említett „bag”, igen, kivétel nélkül mindegyik, bár nem

tagadható hogy eltérő „minőségben”, azaz kényelmi fokozaton! De, valamilyen szinten igenis megoldható! Igen, akármilyen hihetetlen is, de még a PÉNZTÁRCÁBA is belefér - a pénz mellé! - egy kés (vagy nevezzük szerényebben: vágóalkalmazatosság), egy tűzgyújtó felszerelés, sőt még egy „sátor” is, pontosabban valami ami legalább annyira képes hogy megakadályozza hogy egy hideg éjszakán csonttá fagyjunk és/vagy bőrig ázzunk! Igen, mindez belefér egy pénztárcába! A pénz mellé!

A HEB-be meg még ennél is sokkal több fér. A POB meg már ezekhez képest szinte luxuséletre alkalmas lehetőségeket kínál nekünk, a GOB meg maga a Tündérország minden elképzelhető és elképzelhetetlen csodával...

A következőkben részletesen ismertetem az én bagjaim tartalmát (legalábbis azt, ami a jelen pillanatban a tartalmuk), azért, hogy ezzel segítsek Olvasómnak az ő felszerelésének összeállításában. Bár természetesen nem egy megszeghetetlen parancsolat hogy a bagokban éppen pontosan annak kell lennie amit én itt leírok, de ezen ismertetés akkor is használható valamiféle viszonyítási alapnak, és ötleteket adhat Olvasómnak, miként készítse el a magáét.

Na és ennyi bevezető után lássuk is az egyes alfejezeteket, amikben kitárgyaljuk sorra a mindenféle bagokat! Ezt a bagok méret szerinti növekvő sorrendjében teszem. Azaz amibe kevesebb fér, az kerül előrébb.

WAB

A WABomban egyelőre a következő cuccok vannak:

1. Egy mini ferrocérium rúd (azaz „tűzszerszám”).
2. Egy hatalmas átlátszó nejlonzacskó (gyakorlatilag egy roppant nagy, kültéri kukákba való szemetes-zsák), ami arra jó hogy eső esetén a fejem fölé tegyem, vagy ha szétvágom akkor akár teljesen is alakuporodhatok. Nyilvánvalóan egy ilyen megoldás a szélről is véd, sőt segít a testemet melegen is tartani végszükség esetén, ha például a hidegben kell éjszakáznom. Sőt, ilyen alkalmakkor még a rovarok ellen is egészen jól véd... Ez tehát a „sátor”, a „menedék” ebben az esetben. Nem kívánom vitatni Olvasóm azon véleményét, hogy ez rémségesen szerény, már-már szánalmas menedék, s egyben iszonyatosan kényelmetlen is. De, amint írtam már korábban: az egészen szerény felkészülés is messze sokkal jobb mint a semmilyen! Ráadásul az NEM VITATHATÓ, hogy egy ilyen „sátor” legyen bár mégoly kényelmetlen is, de akkor is KÉPES arra, hogy igenis megvédjen bennünket a hidegtől és az esőtől, azaz, MEGMENTI AZ ÉLETÜNKET! És ez a lényeg, ugye?!
3. Egy apró csipesz. Ez azért jó, mert a kis ferrocérium rúd 2 helyen át van fúrva, s ha e lyukakba beledugom a csipesz két szárát, akkor fogószerűen jól meg tudom ragadni, s így erősen tudom tartani, amikor a tűzcsiholáshoz a késsel kapirgálok. De persze arra is jó hogy egy szálkát kihúzzak vele a kezemből vagy a körmöm alól, meg más effélékre is jó.
4. Egy egészen speciális lapos „multitool”, ez:

Multipurpose pocket survival tool



A képet, bevallom, nem én készítettem, de remélem belefér a felhasználása a „free use” fogalmába. Az Amazonról töltöttem le ugyanis, azért mert ott vettem meg a fenti szerszámot. Remélem nem gond ha felhasználom a képet, elvégre reklámot csinállok az adott terméknek...

5. Egy picit manikűr-olló. Nyilván ettől se lehet csodákat várni, de a semminél jobb. Alkalmas arra, hogy a fent említett nejlonzacskót ha kell szétvágjam hogy nagyobb legyen, körmöt is lehet vele vágni, alkalmas kisebb szurkálós feladatokra mert hegyes... Épp ezért, a hegyét alaposan beszigetelőszalagoztam, hogy szét ne szurkálja a pénztárcámat belül. Ha használni akarom, előbb le kell majd szednem róla a szigetelőszalagot. Ez kényelmetlenség, de előnye is van: így van egy darab szigetelőszalagom is ha nagyon muszáj, például sebet leragasztani ideiglenesen...

6. Egy körömvágó alkalmatosság, amiben még apró körömrészelő is van.

7. Egy kis műanyag tartóban néhány tű és pár különböző színű cérna (nem túl nagy gombolyagok de a legalapvetőbb dolgokra azért elegendek). Ez nem azért van itt mintha annyira hinnék benne hogy meg kell majd varrjak valamit (eleve, öreg szemeimmel bele se tudom fűzni a cért a tűk apró lyukaiba) és különben is utálok a gombokat, kerülöm a ruházkodásomban ahol csak tehetem. Hanem, a tű jól jön ha például fel kell szűrni egy vízhólyagot vagy ki kell piszkálni a szálkát a kezemből; a kis cérnák meg jól jöhetnek ha valami apróbb dolgot kell megkötni. Van a készletben egy biztosítótű és két gomb is.

8. Körülbelül egy tucat gyufaszál, a megfelelő érdes „gyújtópapírral” együtt, vízhatlan csomagolásban.

9. Két apró sebtapasz.

10. Két apró „gézpárna”.

11. Három apró sebtapasz-szerűség, amit kifejezetten rovarcsípte sebre kell helyezni, hogy az ne viszketessen és megelőzze a fertőzéseket.

12. Van a WABban egy ilyen összezsukható lapos kés is, ezt is az Amazontól vettem:



13. Tettem bele egy hitelkártya méretű vékony nagyító„üveget” is, tűzgyújtás céljára. Az „üveg” szó amiatt van idézőjelben, mert műanyagból készült. Az Amazonon lehet venni ilyeneket, nagyon olcsón. Kipróbáltam, tökéletesen működik!

Ennyi minden befér egyetlen pénztárcába! Sőt, a pénztárcának is csupán egyetlen rekeszébe, természetesen az egyik cippzáras rekeszébe, abba amiben az érméket szoktuk tárolni adott esetben! De amúgy 2 cippzáras rekesze van az én tárcámnak mert egy igen nagy, „pincéreknek való” és igazi bőr pénztárcát vettem. Ennek egyik rekeszét igazán feláldozhatom efféle túlélőcuccok tárolására... Attól különben hogy a pénztárcám óriási, a rekesz maga még cseppet se nagyobb mint más pénztárcákban szokott lenni, a pénztárcám ugyanis nem azért nagy mintha a rekeszek nagyobbak lennének, hanem mert e rekeszekből sok van benne, azaz Olvasóm is nyugodtan eltárolhat ennyi mindent a maga pénztárcájának cippzáras részében.

HEB

Két HEB-em van. Az egyik a nyárra, egy nagy de könnyű kalapféleség, a tarkón egy lebernyeggel, a napfény elleni védelmül. E mögé, tehát a lebernyeg és a tarkóm közé odamesterkedtem egy jókora vászonzsebet, amit egy régi, kidobásra ítélt dzsekiből vagdaltam ki. Mázlista vagyok mert még a zseb anyagának a színe is nagyon hasonló a zöld kalapéhoz... E zseb cippzáras, s ebben tárolok néhány dolgot. E HEBemben egyelőre a következő cuccok vannak:

1. Ez a multitool:



A kép az Amazon oldaláról származik, ahonnan megvettem az adott multitoolt. Mondjuk a benne levő nagyító rém nehézkesen használható, de ráfogható hogy jobb mint a semmi. Az iránytű meg jobb lenne ha nem volna mert megtévesztő: simán elfordíthatom úgy a multitoolt hogy észak helyett délre vagy keletre vagy akármerre mutasson... A többi funkciójával azonban elégedett vagyok. Mint látható van benne egy nagyon jópofa késféleség, amin még csavarkulcs is van 2 méretben; van benne apró ferrocérium rúd tűzgyújtásra, konzervnyitó, fogpiszkáló, apró csipesz, szóval jópofa tényleg. És mindezt könnyű tárolni mert tök lapos. Adtak hozzá egy apró sípot is, vészjelzésre. Nekem az a véleményem, hogy a kés éri benne a legtöbbet, a többi funkciója nem igazán ütős, de a kés maga megéri a pénzt amit az egészért elkérnek.

2. Van a HEBben egy ugyanolyan összezsukható lapos kés is amit a WAB-ba is beletettem, ott található kép is róla e könyvben (az a kék nyelvű kis izé, azt keresse Olvasóm).

3. Beleraktam egy nagy, átlátszó nejlonzacskót is, ami jó eső elleni védelmül, vagy a hideg ellen is ha szétvágom és alákuporodom éjszaka. Ugyanolyan fajtáról van szó mint amiről már a WAB esetén is írtam.

4. Van benne egy adag gyufa is, vízhatlan nejloncsomagolásban.

5. A kalap egy hosszú zsinórral is rendelkezik amivel az állunkra szoríthatjuk, ennek végére rászereztem egy apró, 1 inch hosszú ferrocérium rudat.

6. Beleraktam néhány különböző méretű hajgumit is (vagy mi a szösz ennek az izének a neve amivel a csajok a hajukat fogják össze), mert egy ilyen nagyon hasznos lehet ha elvágom az ujjamat és átmenetileg el akarom szorítani a vérzést

úgy, hogy egy gumit szorosan ráteszek a tövére, de még más alkalmazási területeken is jól jöhet.

7. E bagba is raktam hitelkártya méretű műanyag nagyítót.

Nos, azt hiszem elmondhatjuk hogy nem sok mindenki tételezné fel a könnyű nyári kalapomról hogy micsoda kincseket rejt! Amúgy még bőven belerakhatnék más apró dolgokat is, mert hely van ott még bőven abban a zsebben... Lehet hogy majd bővitem is pár aprósággal ezt a gyűjteményt, de nem érzem sürgősnek, mert hát azért ahová e nyári kalapban megyek oda a legtöbbször a pénztárcámat mégiscsak magammal szoktam vinni, szóval... szóval, abból nem engedek hogy legyen mindegyik bagomban kés, tűzgyújtószerszám és „sátor”, de a többi eszközt már nem okvetlenül szükséges duplikálni vagy triplázni. És hát azért a fejen viselt csomagok esetében nemcsak azt kell figyelembe venni hogy elfér-e ott még az a cucc, hanem azt is milyen nehéz lesz a bag, mert nem jó ha ide-oda csúszkál miatta a kalap a fejünkön.

Ami a téli sapkámat illeti, oda még több is befér mint a nyári HEBbe, és sokkal kényelmesebben! Ugyanis egy jó meleg, bundás sapkám van, olyan „oroszos”, ami a füleket is védi, és elől a homlokon is jó szőrös, két rétegben... és minő kellemes meglepetés, a két réteg közt van egy hatalmas hézag, gyakorlatilag zseb... ide simán befér egy igazán méretes zacskó, természetesen vízhatlan, amibe aztán azt pakolok amit akarok... hogy ügyeljek a formára (mert mégiscsak a homlokom előtt lesznek ezek a cuccok, s nem mutatna jól ha formátlanul dudorodna ki itt meg ott) egy kis zárható tetejű fémdobozba pakoltam bele mindenféle dolgokat, amiket mindjárt felsorolok, s e dobozt tettem be aztán a vízhatlan zacskóba, majd a zacskót a „homlokzsebbe”. A tartalma tehát:

1. Az elmaradhatatlan műanyag zacskó hogy legyen egy „sátor”, egy „menedék” szükség esetre - ez ilyenkor a téli sapkában még sokkal fontosabb, mert ha télen éjszakázunk a szabadban még sokkal könnyebben megfagyhatunk. (Ez nem a fémdobozban van, mert minek, anélkül is vízhatatlan önmagában, a „saját érdemeiből”...)

2. Gyufák, érdes gyújtópapírral, külön vízhatlan csomagolásban

3. Néhány celluloid gitárpengető. Ez amiatt van itt, mert rendkívül jó gyújtóanyag: ha kissé megkapirgáljuk a kés hegyével, majd a ferrocérium rúddal szikrákat szórunk e kaparékra, hamar lángra lobban, és erős, forró lánggal ég, viszonylag sokáig, akár 10 másodpercig is, ami bőven elég arra hogy valami vékonyabb gallyacskákat begyűjtson. Kevesen ismerik ezt a trükköt, de én most megosztottam Olvasóimmal... A gitárpengetőnél jobb gyújtós nem nagyon kell, és fillérekbe kerül csak, ráadásul tönkre se nagyon mehet még ha benedvesedik is, mert hamar megszárad.

4. Egy kis öngyújtó.

5. Körömvágó, amiben van körömrészelő is.

6. Egy apró ferrocérium rúd, ami 2 helyen ki van fúrva.

7. Egy apró de erős bicska.

8. Egy kis szemöldöksipesz, mert ezzel könnyen meg lehet ragadni a ferrocériumrudat a lyukjain keresztül amíg tüzet csiholunk vele és a bicska által.

9. A sapka tetején van egy cetli a márkajelzéssel s egy bibliai idézettel, amihez egy bojt volt erősítve. A bojtot levágtam, mert nem vagyok se bohóc se kisiskolás. És minthogy én nem vagyok igazán vallásos, sőt igazán nem vagyok az de pláne nem

ami a kereszténységet illeti, az idézetet tartalmazó cetlit is eredetileg le akartam vágni, de aztán rájöttem, helyesebb ha meghagyom és hozzáerősítek ide a sapka tetejéhez is egy picike ferrocériumrudat egy darab paracord fonadékkal. Mintegy a bojt helyett... Ennek legalább haszna van. Egyrészt, így van itt egy tartalék ferrorodom, másrészt, szükség esetén ott a paracord köté is, igaz hogy ekkor fel kell fejteni a fonadékot, de legalább VAN paracord kötelem, ha minden köté szakad, hogy humorosan fogalmazzak...

Egyelőre ennyi van tehát a téli HEB-emben, de még SOKKAL több is beleférne, SOKKAL DE SOKKAL TÖBB is!

Ezek után még meri valaki azt mondani hogy a fejünkön semmi hasznosat nem vihetünk mint túlélőkészletet?! Ugyan már... Persze hogy alkalmas rá a fejünk, a fejemet teszem rá!

Fejpánt-bag

Nemrég találtam (ténylegesen találtam: valaki elhagyta...) egy olyan „fejhallgatót”, ami egy nagy „vászoncsíkba” pontosabban vászongyűrűbe volt beépítve, olyanba amit a homlokunk köré kell felhúzni, úgy, hogy a füleinket is takarja - azon a helyen vannak a kis hangszórók benne... Egy effélének a neve angolul „headband”, és különben nem egy drága valami, kevesebb mint 20 USD.

Nekem persze rögtön kipattant a fejemből az 5let: hiszen ez kiválóan alkalmas arra, hogy mindenfélét beledugdossak, s így lesz egy szuper „bagom” amit a fejem körül viselhetek állandóan, télen is, nyáron is, mert nem olyan meleg hogy nyáron ne viselhessem, télen meg simán ráhúzható még egy bő sapka is!

Emiatt aztán így is tettem. Kiszedtem belőle a „zenekütyüt”, tehát a fülhallgatókat a zsinórral, és beledugtam a kedvenc nagy fekete műanyagzsákomat, ami ugye nálam a „vészhelyzeti sátor” szerepét tölti be; tettem bele egy jókora ferrocérium rudat is, egy mini bicskát amiben nemcsak pici penge de pici olló is van; van benne egy kis sebtapasz is, némi paracord... SZUPER lett!

Sőt. Még dísznek is kiváló, mert kívülre, előre, felerősítettem rá egy „roadkill”, azaz autó által elütött cicus alsó állkapcsát, két darabban, azaz a jobb és bal oldali állkapocs-csontot egyaránt, benne vannak a fogak is! Természetesen e művelet előtt alaposan kifőztem a csontot, sőt még hidrogén-peroxidban is áztattam sokáig, a sterilizálás végett. Most e két csont ott pompázik a homlokomon, gyakorlatilag az orrom fölött ha felveszem e „bagot”, és szerintem irtó szuperül mutat - jó, na, elismerem, nem biztos hogy mindenkinek ilyen az ízlése... de NEKEM tetszik, mert kissé ahhoz hasonlít „távolról”, amikor a római császárok fejfedőjén elől valami babérág vagy más efféle volt látható, de annál vadabb mert mégiscsak látszik hogy ez csont, sőt állkapocs, még ha kis állaté is, s ettől olyan „ősemberes” is a kinézetem... aminek kifejezetten örülök!

Szóval ez a bag nem csak egy hasznos EDC kit, de még egy jópofa egyéni és a „tartalomhoz illő” díszítmény is!

POB

Na, a POB, a „pocket bag” azaz a „zsebcsomag”, az már igazán bőséges tárháza lehet a sok roppant okosságnak, a hasznos holmiknak! Mindenekelőtt azonban el kell döntenünk, maga a „bag”, a csomag „külsője”, milyen anyagból legyen s mekkora is legyen, mert hát nyilván a csomag méretétől függ, mennyi minden férhet belé, de az is, mennyire kényelmes aztán azt a zsebünkben hurcolásznunk... Na és itt rögvest óvom Olvasómat attól, hogy olyan idiotaságokra adjon ki pénzt, ami állítólag „vízhatlan”. Ilyesmi ugyanis NINCS. Nem létezik. Azért nem, mert az efféle zacskókat, „organizereket”, „wallet”-eket ahogy az angol hívja, vagy legyen bármi is a nevük, valahogyan ki kell nyitni. Ráadásul vélhetően viszonylag gyakran kell kinyitni és visszazárni. Ennek legkényelmesebb és leggyakoribb módja a cippzár ügyebár. Olyasmi pedig egyszerűen nem létezik hogy egy cippzár vízhatlan legyen... Nyilván, meg lehet csinálni olyanná hogy pár csepp eső ne jelentsen veszélyt a benne rejlő tartalomra. Azt azonban felejtse el, hogy ha beleejtjed egy folyóba akkor oda nem megy bele a víz! Már egy tócsába esés se biztos hogy jót tenne neki.

Tehát, itt a leghelyesebb egy kellően nagy, de olcsó megoldást választani, s ha olyasmit teszel bele amit fokozottan kell védeni a víztől, na akkor azt az egy vagy néhány dolgot csomagold be külön-külön minél inkább vízhatlanul a POB-on belül, e célra a különböző zip-bagok, azaz zárható műanyagzacskók tökéletesen megfelelnek s még olcsóak is.

Ami az én POB-omat illeti, nekem van néhány eredeti (de puha!) bőrből készült olyan cippzár izém (nem tudom mi lenne a jó magyar név rájuk) amit réges-rég, évtizedekkel ezelőtt a Ti-58-as és Ti-59-es programozható zsebszámológépekhez gyártottak. Ez épp akkora hogy egy még nem riasztóan óriási zsebbe kényelmesen beleférjen, s egy külön belső zsebe is van, azaz a belepakolt tárgyakat még valamilyen szinten el is lehet különíteni benne. Van a külsőjén egy bőr „gyűrű” is azaz miután kihúztuk a zsebünkből akár az ujjunkra is akaszthatjuk vagy akár fellógathatjuk kívülről a derékszíjunkra, vagy a BOB-ra vagy a GOB-ra... vagy akár egy ágcsonkra az erdőben. Szóval ez szerintem tökéletesen megfelel e célra. Ha Olvasómnak nincs ilyenje (ami esélyes) akkor vegyen valami ehhez hasonlót, de okosan válassza meg a méretet hogy beleférjen azon ruhája valamelyik zsebébe mely ruhát a legtöbbször hordani szokta.

Attól is óvom Olvasómat, hogy a POB számára megvett „organizer” vagy akármi olyan legyen amit azzal a jelzővel illetnek hogy „katonai” (angolul „military”). Bár én általában véve *szeretem* a katonai cuccokat mert tartósak (mindenki szereti őket aki prepper-hajlamokkal rendelkezik vagy olyasmi a hobbija hogy kirándulás, túlélés, kempingezés, dzsungelharcosság, stb) de a POB esetén ennek semmi jelentősége, azaz, inkább még káros is lehet. Amiatt lehet káros, mert a katonai cuccok NEHEZEK, épp a tartósság miatt. A POB azonban nem fontos hogy olyan kiváltképp extrém módon tartós legyen, mert többnyire úgyis a zsebünkben csücsül majd ahol nem nagyon lesz kitéve az elemek dühének. Ugyanakkor viszont épp mert általában a zsebünkben van, nagyon előnyös ha könnyű, hogy ne húzza le nagyon a zsebünket. Lesz súlya úgyis épp elég annak a sok mindennek amit belerakunk... Nyilván persze a POB esetén messze sokkal nagyobb súly megengedett mint egy HEB bag esetén. Ennek ellenére, a súly még ebben az esetben is egy fontos szempont. Annak hogy egy bag „katonai” legyen, majd a BOB esetén lesz jelentősége, ki is fogok térni e szempontokra amikor róla

írok. (illetve már itt is megjegyzem csak hogy félre ne vezessem Olvasómat még átmenetileg se amíg elérkezünk ahhoz a témához/fejezethez, a BOB esetén a hátizsák jó ha bár katonainak van reklámozva de mégse „igazi” katonai, azaz csak „civil módon” katonai de nem „hivatalosan”... Tudom ez így rém zavarosan hangzik, de a részleteket majd később közlöm erről a megfelelő fejezetben).

Na és akkor most hogy mi van a POB-omban? Íme:

1. Az elmaradhatatlan zacskó. De ez most kissé másfajta mint az eddigi bagokban (Lábjegyzet: TUDOM hogy az angol kiejtés szerint a bag inkább „beg” - valójában a legjobb magyaros átírása a kiejtésnek inkább „baeg” - de ha magyar szövegben használok a szót akkor én bizony egyszerűen bagnak olvasom, így mély hangrendű ragokkal toldalékolom...): Ez ugyanis nem átlátszó hanem fekete, ellenben valamivel nagyobb is mint amaz zacskók, és RÉM ERŐS! Sokkal erősebb mint az átlátszó zacskók! A méretét illetően: a dobozán amiben árulják az olvasható, hogy a zsák 55 gallonos. Szóval tényleg hatalmas. Ez tehát messze tökéletesebb védelmet nyújt.

2. Egy úgynevezett „multitool”. Ez tulajdonképpen egy többfunkciós bicskaféleséget jelent. Azért írom így hogy „féleség”, mert nem csak a szokásos „svájci bicskákra” kell gondolni ezesetben, mert bár minden svájci bicska multitool, de nem minden multitool svájci bicska (alakú). Az enyém például olyan, mint egy összecsucskható fogó... A márkája Leatherman, és szerencsére nem kínai hanem az USA-ban gyártották, de különben is egy igazán drága prémium kategóriás termék, a Leatherman multitool-ok az Amazonnál még a legolcsóbb esetben is 100 dollár fölött vannak... Összehasonlításképpen: az Amazonnál már egész jól kinéző, funkciógazdag és relatíve tartós multitoolokat lehet kapni 20 dollár körüli összegért is, még olyat is ami egészen hasonlóan néz ki mint az én említett Leatherman multitoolom, csak a színe más. Először azt hittem ezért, hogy az enyém csak durván túlárzott, de rengeteg nagyon jó vásárlói visszajelzés van róla, és amikor összehasonlítottam a kezembe fogva más multitoolokkal, meggyőződtem a minősége is. Mondjuk az is igaz hogy az a hátránya azért megvan hogy nehéz jószág. De legalább megnyugtató hogy nem spórolták ki belőle az anyagot, azaz tartós holmi. Magától értetődően külön vízhatlan csomagolásba pakoltam be a „Drágaságot” a POB-on belül. Megérdemli.

2. Egy összehajtogatott „centiméter”, amin azonban a távolságok inchben is fel vannak tüntetve. Mondjuk, ez nem létfontosságú cucc egy POB-ban szerintem, de azért jól jöhet és belefér, s a súlya is elhanyagolható. Végző esetben akár arra is jó hogy valamit meg- vagy összekötözzünk vele. Barbár megoldás erre használni egy centimétert, de ha muszáj hát muszáj mert szükség törvényt bont...

3. Egy jókora magnéziumrúd, szintén külön vízhatlan csomagolásban. Ez arra jó hogy ha lekapargatunk róla valamennyit, utána ezt gyújtjuk meg a ferrocérium rúd szikrájával, mert a magnézium könnyen gyullad és ráadásul heves hőt termel égés közben. Amennyiben tehát a tűzgyújtás nehézségekbe ütközne mert a tüzelőnk nem tökéletesen száraz, nem száraz annyira amennyire a tűz „elindításához” szükséges lenne, a magnéziumrúd nagyon jól jöhet! (Látható e példából is, egy POB már tényleg és igazán luxuslehetőségeket kínál a túlélőnek...)

4. Egy kis öngyújtó, egy egész doboz gyufa, és néhány gitárpengető szintén külön vízhatlan csomagolásban. Azt hogy a gitárpengető mire jó egy ilyen csomagban, korábban már kitárgyaltam.

5. Egy nagyító, műanyagból, az átmérője kb 4 centiméter, elsősorban

tűzgyújtáshoz napos időben, de arra is jó ha például azt akarom megnézni hogy benne van-e még a száka a sebemben vagy ilyesmi. Rendkívül könnyű! Ezt is becsomagoltam átlátszó vízhatlan műanyagzacskóba, na nem amiatt mintha annyira ártana neki a víz, inkább csak azért hogy ne karcolódjon meg. Különben meg, az se árt ha van nálunk egypár műanyag zacskó, az is jól jöhet akármire is szükséghelyzetben.

6. Némi vatta, szintén külön zacskóban a vízhatlanság érdekében. Ez is a tűzgyújtásra van elsősorban, mert nagyon könnyen lángralobban a ferrorod szikrájától, de amúgy sebesülés esetén is jól jöhet.

7. Egy mégújabb zacskóban egy külön, kisebb bicska, aminek markolatához (a végéhez) hozzákötöttem egy darab paracorddal egy ferrocérium-rudat, ez a rúd azonban hosszabb mint az a picike amit például a téli sapkám tetejére kötöttem bojt helyett. Ennek az az oka, hogy nem fogom előszedni minden kis vicikvacak feladatra a drága multitoolomat, jobban féltem annál... a legtöbb vagdosós feladatra bőven megfelel a kis, egyszerű bicska is! Pláne étkezéshez, mert nem akarom hogy a multitool összekoszolódjék. Vagy, ha valami olyasmit eszem amihez egyszerre kell kés is és villa is, akkor a multitoolt használok majd késként (annak jó nagy pengéje van), a kis bicskám meg majd villaként funkcionál, a vékony, hegyes pengéjével... Gyakorlatilag tehát kés és villa helyett két kést használok majd.

8. Némi szigetelőszalag, egy már érvénytelen hotelbeléptetőkártyára tekerve. (Ez lényegében akkora mint egy hitelkártya, és szintén műanyagból van). Szigetelőszalag mindig jól jön ha van nálunk, hasznos a legkülönbözőbb feladatokra, akár sebtapasz helyett átmenetileg, akár összeerősíteni valamit, stb. A kártyára meg azért tekertem rá, mert így lapos, azaz sokkal kisebb helyet foglal el, a kártya maga pedig szintén jól jöhet valamire, néha hasznos ám ha van nálunk egy relatíve kemény, lapos de könnyű holmi. (de a fő ok itt most az volt hogy tárolja a szigetelőszalagot). De még akár arra is jól jöhet az a műanyagkártya hogy egyszerűen csak egy rövid de EGYENES vonalat húzzunk valamelyik oldala mellett, például azt bejelölendő hogyan, merre akarunk elválni valamit.

9. Egy külön nejlonzacskóban egy mini elsősegélycsomag: néhány sebtapasz, pár adag rovarcsípés elleni krém, fertőtlenítő párnácskák, egy kis tekercs steril géz.

Egyelőre ennyi van a POBomban, de még férne bele néhány kisebb akármi! De már így is jelentős súlya van, legalábbis egy nadrágzseb teherbírásához képest... De, legalább könnyen belefér oda! Mindenesetre tervezem hogy a közeljövőben még teszek bele azért esetleg ide is néhány hajgumit. Az is jól jöhet. És ezeknek már tényleg jelentéktelen a súlya, akkor meg miért is ne.

POB esetén tehát - látható - a legfontosabb korlátozó tényező nem a HELY, hanem a SÚLY, de, még így is messze több mindenféle fér bele mint a WAB vagy a HEB csomagokba, és sokkal komolyabbak is ezek a beleférő cuccok.

Ollót meg konzervnyitót nem raktam a POB-ba, mert minek, mindegyik megtalálható a multitoolon. Különben a multitool a legnehezebb cucc a POB-ban, felét se nyomná a bag ha azt kihagynám belőle, de nyilvánvaló hogy ÉPP AZT semmi esetre se fogom kihagyni, mert az a leghasznosabb eszköz az egész csomagban... a második legnehezebb cucc pedig a magnéziumrúd.

GOB

Na, a GOB aztán végképp a bőségek tárháza a számunkra! Mint arra céloztam is korábban, a GOB az esetemben egy övtáskát jelent, de amúgy egy a BOB-nál sokkal kisebb hátizsák is „érvényes” megoldás lenne. De szerintem az övtáska jobb. Azért jobb, mert azt még talán elvihetjük a derekunkon úgy, hogy a BOB is a hátunkon van... de ha a GOB maga is egy hátizsák még ha kisebb is, akkor hogyan? Aztán, GOB esetén a csomagnak nem is kell olyan szörnyű nagy lennie. Ne feledjük: a GOB esetén a cél kifejezetten az, hogy mindig velünk legyen, vagy legalábbis ha nincs is állandóan az oldalunkon, de naponta elvigyük azért a munkahelyünkre meg vissza, meg minden más nagyobb útra is. Ehhez azért bizony korlátozni kell a méretét és a súlyát. Szóval, szerintem egy övtáska épp megfelelő, bár azért jó ha egy viszonylag nagyobb övtáskát választunk... Nem kell félni, így is egészen hihetetlenül meglepő lesz mi minden fér bele!

Kezdjük tehát. Én egy teljesen közönséges, olcsó övtáskát szemeltem ki. Még réges-rég vettem, egészen más célra, amiből aztán nem lett végül semmi, s az övtáska csak úgy kallódott itt-ott... míg aztán miután realizáltam hogy hoppá, hiszen bennem leküzdhetetlen belső vágy támadt muhna lenni, s akkor illik hogy legyenek ilyen meg olyan bagjaim, na ekkor eszembe ötlött hogy van nekem ez a régi övtáska, s ez kiváló lesz GOB-nak! Hogy mi a márkája, már nem emlékszem, de az elején az a szöveg van feltüntetve hogy „Tanluhu”, talán ez a márkanéve.

Van több zsebe/rekesze, mind cippzáros, két ilyen cippzár húzókájára felkötöttem egy-egy kis darab paracorddal a már sokszor említett mini ferrocérium rudacskákból egy-egy darabot. Na és akkor most hogy mi van benne... Lássuk:

1. Egy Silky Pocketboy 130 márkájú „zsebfűrész”. Szerencsére nem kínai hanem „Made in Japan”. Attól hogy „zseb”, nem kell megijedni, mert így is 13 cm a pengehossza, ami már azért elég sok mindenre jó... Természetesen összecsukszó bicska módra, hogy a fogazata meg ne sértsen valamit (vagy valakit...), de még így is van hozzá külön műanyagtok. Ami nem hiszem hogy szigorú értelemben véve vízhatlan volna, de azért nagyon jó védelmet biztosít. És két fogsora van e fűrésznek... Szóval ez már egy márkás holmi, az árán is meglátszik, 39 dollárba került. Itt a kép róla:



2, Egy igazán JÓKORA nagyítóüveg, az átmérője 9 cm. Természetesen külön nejlonzacskóba raktam.

3. Most következik a Legfőbb Döbbenet az Olvasóm számára: Egy teljes TŰZHELY is befér az övtáskámba, pohárral együtt! Bizony! Ugyanis ezt raktam bele:



Oké, a képen épp egy spirituszkocka ég benne, de természetesen nem úgy raktam bele hogy égne benne bármi is, hehehe... Sőt, nincs is spirituszkockám. De lehet ám benne közönséges fadarabkákat is égetni mert miért is ne... Vagy majd készíték én neki saját üzemanyagkockát, faggyúból... Lényeg az hogy különben nem is a tűzhely-része miatt vettem meg (olyat, egy úgynevezett „hobo stove”-t simán lehetne készíteni egy üres konzervdobozból is), hanem mert megtetszett a hozzá való pohár, az oldalra hajtható fülekkel. Mely pohárnak teteje is van. És egy fém pohár mindig jól jön, még akkor is ha valaki többnyire nyersét eszik mint én, mert hát inni akkor is kell, sőt néha az is jólesik ha langyos vizet ihatunk.

Na most ez az egész igen kis helyen elfér, mert a tűzhely-rész simán belefér a pohárba. Aztán abba még mindenfélét bele is pakolhatunk, majd lezárhatjuk a tetővel. Íme mi mindent pakoltam bele:

a., Néhány olyasmi amit az angol „finger covers”-nek nevez, ezek apró gumi-izék,

amiket a sérült ujj végére lehet felhúzni hogy védje azt a kosztól és a további sérülésektől. Ez nagyon hasznos, hiszen legtöbbször épp az ujjaink sérülnek meg.

b., Egy összecsuksukható fém „centiméter”, amin a távolságok inchben is meg vannak adva, ehhez hozzáerősítettem (a tokjához) egy „közepesen hosszú” ferrocérium rudat, csak azért hogy a rúd nehezebben vesszen el.

c., Egy külön nejlonzacskóban némi vatta, tűzgyújtási célra, vagy ha sebesülés esetén szükséges lenne.

d., Egy pici csipesz.

e., Egy apró manikűrolló.

f., Néhány gitárpengető (mint tudjuk, ez nálam tűzgyújtásra van...)

g., Egy körömvágó alkalmatosság.

h., Egy kis bicska.

i., Egy pici „katonai” konzervnyitó, amiket régen ingyen mellékeltek bizonyos konzervek mellé.

h., Az elmaradhatatlan hatalmas nagy zacskó, a fekete azaz „extraerős” változat. Ennyi rengeteg minden fér a „tűzhelyembe”, bizony!

4. Beletettem még az övtáskámba egy igazán hatalmas, 14 cm hosszú és kb 1 cm átmérőjű ferrocérium rudat is, külön zacskóban.

5. Van benne egy kb 16 cm hosszú, kovácsoltvasból készült (és „háziilag” készült, azaz elég primitívnek, középkorinak látszó, de ugyanakkor eszméletlenül tartós) kanál is.

6. És van benne még egy HATALMAS bicska is! Ez nem többfunkciós bicska, ebben semmi más nincs csak a penge, de ha kinyitom hát van már majdnem akkora mint egy igazi kés... A pengehossza 10 cm, a teljes bicskáé meg kinyitva 23 cm. A markolat végén van üvegtörő is. Ez olyan bicska ami nem fél a nehéz feladatoktól...

7. És természetesen van az övtáskában multitool is... Ez másfajta multitool mint ami a POB-ban van, pontosabban nagyon hasonló ahhoz, mert ebben is van fogó, de nincs a funkciói közt olló, ezért is raktam külön manikűrollót ide a GOB-ba. Ez a multitool nem olyan márkás, de úgy voltam vele minek költsék annyi pénzt egy második rém márkás cuccra, amikor azért mégiscsak erősen valószínű hogy velem lesz a POB is mindig! De mert hátha mégse, azért egy olcsóbb (de ennek ellenére jól kinéző) multitool illik hogy legyen itt e bagban is. Tényleg nagyon jól néz ki, és adtak hozzá még tokot is amivel a nadrágszíjunkon hordhatjuk, de akkor is csak egy „noname” termék, nincs is feltüntetve rajta a márkája. Mindegy, úgylis csak végszükség esetére kell, biztonsági okokból hogy „legyen mert hátha”. Addig talán kitart amíg a GOB-ot használva visszaérkezem hőnszeretett BOB-omhoz.

8. Három kisebb gombolyag, különböző színű paracord zsinórt is beleraktam.

9. Egy külön kis fémdobozkában van egy mini elsősegélycsomagom, olyasmikkel hogy alkoholos sebfertőtlenítő párnák, kis sebtapaszok, ilyesmik.

10. Van külön zacskóba csomagolva egy öngyújtó is, meg egy adag gyufa is.

11. Tettem bele egy „fűjtatót” is. Ezalatt egy fémcsövet kell érteni, pontosabban 2 fémcsövet melyek egymásba csúszathatóak teleszkópszerűen. Természetesen azt a célt szolgálja ezt, hogy a tüzet távolból is meg tudjuk fűjni, hogy jobban égjen. Ez főként a tűzgyújtás elején lehet fontos. Na most egy ilyen „zsebfűjtatót” az Amazonnál még a legolcsóbb esetekben is 6 dollár körüli összegért árulnak, a drágábbakért elkérhetnek majdnem 20 dollárt is... Nekem azonban semmibe se került, mert inkább készítettem magamnak egyet. Méghozzá úgy, hogy egy

kidobásra ítélt ősrégi táskarádióról nagy barbár módra letörtem az antennát, majd levágtam az antenna tetejéről a gombot. Minthogy az antenna üreges, így máris megvolt a fűjtatóm, csak annyit kellett még tennem hogy a vékonyabbik részén a csövet kissé ellaposítsam a fogóval, hogy vissza ne csússzon teljesen a vastagabbik csőbe. De e laposítás azért is jó mert így fokozza a fűjóerőt. S máris van ingyen egy fűjtatóm! Nem „fancy”, nem csicsás, de tényleg „ingyenbe' van”, ráadásul abszolút könnyű, és kis helyen elfér!

12. Egy normál méretű olló.

13. Néhány, különböző méretű biztosítótű.

14. Beleraktam egy úgynevezett „emergency blanket”-et is. Ez tulajdonképpen egy egészen speciális műanyagfólia, ami nagyjából hitelkártya méretűre van összehajtogatva és nagyon könnyű. Arra szolgál hogy végszükség esetén ebbe burkolódzzunk be ha hideg van. Kifejezetten úgy van kialakítva hogy nagyon jó legyen a hőszigetelése, például egyik oldala direkt olyan hogy jól verje vissza a hőt - természetesen ezen csillogós oldalnak kell belül lennie amikor „felvesszük” azaz beburkolódzunk vele.

15. Sőt még egy nagy fehér műanyagzacskót is raktam belé.

Hát azt hiszem ez igazán tekintélyes csomag már!

És meg kell említsem, hogy ez az övtáska egy olyan derékszíjon „tartózkodik”, amit én magam fontam, természetesen paracordból, ez látszik is rajta mert persze hogy nem olyan szép mint a „bolti termékek” amiket géppel és sorozatban gyártanak... de nem bánom hogy ez látszik rajta mert az is látszik épp ezért hogy egyrészt ez a saját alkotásom amire büszke lehetek, másrészt az is jól látható hogy EGÉSZEN EXTRÉM MÓDON TARTÓS! Biztos vagyok benne, előbb szakad el a derekam mint ez az öv...

BOB

A BOB az összes bag csúcspontja! Ő a LÉNYEG!

Mielőtt azonban belemerülnénk tartalmának részletezésébe, okvetlenül ki kell emelni, hogy ha van BOB-unks, s a „kezünk ügyében” van is amikor kell, ez nem jelenti azt, hogy sorsára hagyjuk többi bagunkat, elsősorban a GOB-ot! Arra gondolok, amikor a BOB-ot összeállítjuk, rengetegféle hátizsák közül válogathatunk, muszáj is alaposan megfontolni melyiket vesszük meg mert ez nyilván sok mindentől függ, elsősorban saját teherbírásunktól, de anyagi lehetőségeinktől is, és hát akadnak hátizsákok amiket ha magunkra veszünk, akkor emellé már nem lehetséges felcsatolni egy övtáskát. Ez NEM azt jelenti okvetlenül hogy az a hátizsák rossz, sőt, igen gyakran épp az ellenkező a helyzet... Ennek ellenére, könnyű belátni, igazán kár volna lemondani pompásan összeállított GOB-unkról amikor a BOB-ot használva menekülnünk kell! Tehát, mindenekelőtt teszteljük le, ha a BOB a hátunkon van, felcsatolható-e mellé még az oldalunkra a GOB is! Amennyiben ez nem lehetséges, akkor a BOB-ot úgy kell kialakítani, hogy a GOB felcsatolható legyen valahová annak külsejére - az oldalára, tetejére vagy az aljára. Szerencsére az igazán komoly professzionális hátizsákok külsején rengeteg mindenféle okos függelék található, kötelek, csatok, akármik, amik direkt épp e célt szolgálják hogy oda kívülre még ráaggatható legyen valami. Ha ez Olvasóm hátizsákja esetén mégis így, érdemes

megfontolni azon hátizsák lecserélését egy alkalmasabbra... Amennyiben ez nem oldható meg (bár miért is ne volna megoldható?) a BOB belsejében helyet kell hagyni rá, hogy egy pillanat alatt beletegyük a GOB-ot (meg a POB-ot, WAB-ot és a HEB-et is, persze az egyik HEB-et vihetjük a fejünkön is), a már bent levő sok cucc tetejére! Egy jól összeállított GOB ugyanis jelentős értéket képvisel - úgy pénzben mint használhatóság szempontjából - és igazán vétek volna otthon hagyni!

Na most hogy milyen hátizsákot szerezzünk be BOB-nak... Itt jön az az elmélkedés amit korábban beígértem arról hogy miért jó az ami katonai, és miért nem jó ha mégis jó... Tehát:

—Fontos tudni, hogy a katonai célra készült cuccok NAGYON JÓK, abból a szempontból hogy iszonyú tartósak, egyszerűen mert muszáj nekik: ott szó szerint életre-halálra mennek a dolgok, ráadásul ha a katona meghal mert a felszerelése nem tartós, akkor esetleg nem csak annyi történik hogy ki kell állítani egy igazolást róla hogy „hősi halált halt”, s talán fizetnek a családjának némi bánatpénzt meg az állam állja a temetési költséget, hanem lehet hogy emiatt az egész ütközet elveszhet! A katonai cuccok tehát JÓK, pompásak, ami a tartósságot illeti.

Ellenben sajnos nagyon pocsekok ami a kényelmet illeti... A kényelem egyszerűen nem szempont az esetükben. Vagy legalábbis, ha választani kell a tartósság (beleértve a nagy teherbírást is e fogalomba) és a kényelem közt, akkor mindig és kivétel nélkül a kényelem kerül hátrányba.

Na és emiatt van az, hogy amikor kiválasztjuk milyen hátizsákot szerzünk be a BOB-unknak, akkor e fenti tényeken el kell gondolkodnunk. Mert bár a muh elég erősen „természetközeli” életet él az igaz, s az is igaz hogy életmódja jelentős vonásokat mutat azzal ahogy egy katasztrófa helyzetben vagy háborús időkben élnénk, de azért akkor is az az igazság hogy MÉGSEM él olyan életet a muh TELJESEN. Sőt, arra is kell gondolni, aki muhnak „áll be”, már általában jelentősen maga mögött hagyta erőtől duzzadó ifjúkorát, szóval talán már nem is lenne alkalmas katonának, mindenesetre biztos hogy véges a fizikai ereje, és hát egy nehéz BOB-ot bizony jelentős erőfeszítés ám a vállunkon messzire hurcolászni, azaz ITT és EBBEN AZ ESETBEN bizony igenis fontos szempont a tartósság mellett a kényelem is!

Egy igazi, tehát TÉNYLEGESEN katonai hátizsák simán képes 50 kilót is elbírní, szakadás nélkül, ez ott alapkövetelmény. Igen ám, de ha megnézel egy ilyen hátizsákot akár csak képen is, hát már első pillantásra is látszik hogy iszonyú kényelmetlen lehet a viselése, még szép, hiszen eleve úgy néz ki mintha egy roppant púp ülne a hátad közepén... Ha egy ilyen veszel magadra, már az első kilométer után minden bajod lesz, az biztos is! Pláne ha nem is vagy gyakorlott a természetjárásban.

Másrészt, „közönséges” hátizsákok se alkalmasak BOB-nak, olyanok amiket kisebb kirándulásokra terveztek, mert azokba eleve kevés holmi fér, másrészt, nem is tartósak igazán, harmadrészt, konstrukciójuk folytán többnyire olyanok hogy a teljes súly a vállra nehezedik, a hátizsák alja meg csak úgy lóg le valahová a derekad mögé, de nem lehet odaerősíteni semmivel se, vagy ha mégis, ez valami teljesen ad-hoc módon van megoldva, és nem lehet beállítani úgy, hogy tisztességesen a derékhajlatodba simuljon.

A helyes megoldás tehát az, hogy elkerüljük e fent említett két szélsőség mindegyikét, és olyan hátizsákot veszünk ami bár nem katonai, de „majdnem” az.

Mondhatnám hogy „félkatonai”, de nem mondom mert e szónak sajnos már van egy teljesen más jelentése aminek semmi köze nincs a mi témánkhoz. Szóval, el kell „menni” valami online piacra (például Amazon), s ott rákérdezni a katonai hátizsákokra (angolul „military backpack”), de ezek közül olyat választani aminél a teherbírás nem 50 kilóra hanem csak körülbelül 30 vagy 35 kilóra határozták meg. (Ennek ellenére, valószínű hogy kibírnak 50 kilót is, csak azért már nem vállal felelősséget a gyártó; másrészt, a teherbírás inkább amiatt van 30 kiló körülire korlátozva mert a hátizsák ALAKJÁBÓL következően nem is valószínű hogy több férne belé, kivéve ha mondjuk kifejezetten löszerrel tömnéd tele...). Emellett arra is kell ügyelni, hogy legyen eleve rajta valami rém vastagnak látszó derékövszerűség, szóval látható legyen hogy már eleve úgy tervezték hogy KÉNYELMESEN HORDHATÓ legyen!

Az ilyen hátizsákokat bár katonainak reklámozzák és hirdetik, de VALÓJÁBAN bizony NEM katonaiak! Néha használják ugyan őket egyes katonák is itt-ott az igaz, de inkább csak önkéntesek, és nem a legélesebb hadszíntereken, hanem mondjuk békefenntartók, ilyesmi... hivatalosan nincsenek rendszeresítve „katonáéknál”. Azért nem mert bármilyen jók legyenek is, de nem bírnak el annyit mint egy „igazi” katonai hátizsák. (Vagy ha el is bírának, de nem férne beléjük annyi). A teherbírásból feláldoztak valamennyit a tervezés során a kényelmes hordhatóság érdekében... S ez nem megengedhető a katonaságnál.

Csak hogy egy muh, az nem katona. És én úgy vélem, nem szükséges 50 kilót cipelnie egy muhnak a hátán, bőven elég oda a 30 kiló is, azt se lesz könnyű elcipelnie. Ha mégis ennél több cucca van a muhnak, akkor használjon a hátizsák mellé még egy bőröndöt is, amit vihet a kezében, s időnként leteheti ha pihenni akar, ezesetben nem nyomja majd minden súly a vállát. Sőt: esetleg az olyan bőrönd lehet amire talán még rá is lehet ülni, azt is kibírja... Micsoda kényelem!

Hogy konkrét példát is mondjak, leírom ide az én hátizsákom pontos márkáját: Tasmanian Tiger Range Pack Mk II, 100L MOLLE Military Backpack with Detachable Pockets and Lid, YKK Zippers, "Coyote" color (ez amolyan barnás színt jelent). Amúgy ez nem egy könnyű „viselet”, már úgy üresen is 4.4 kiló a súlya... Nagyon elégedett vagyok amúgy a hátizsákkal, de figyelmeztetek mindenkit hogy jól a zsebébe kell nyúlnia annak aki ilyet akar, mert 470 USD-ba került (ez 2022-es ár), persze az is igaz hogy ez talán a legdrágább...

Mint látható e konkrét példából, úgy hirdetik hogy „military” azaz katonai. De igazából NEM AZ. Sőt, egy igazi katonai hátizsák valószínűleg még olcsóbb is volna mint ez. Olyan értelemben „katonai”, hogy CSÚCSKATEGÓRIÁS, azaz nem „közönséges” szériatermék. Ezt nem lehet megtalálni minden boltban. Ez azoknak készül akik „komolyan gondolják a dolgot”, akik nem egy hirtelen ötlet hatására akarnak venni egy hátizsákot, nagyjából mindegy hogy mit. És nyilvánvaló is, egy „hétköznapi átlagpolgár” nem fog 470 dollárt kiadni egy hátizsákra. Aki ennyi pénzt áldoz rá, annak már rém komoly célja van vele, de az is biztos hogy nagyon de nagyon mérges lenne ha csalódnia kéne mert a kapott termék silány minőségűnek bizonyul. Egy egyszerű nagy hátizsákot simán kapsz ennek az összegnek a tizedéért is. Itt a minőséget fizeted meg, de ezalatt nem csak a tartósságot kell érteni, hanem a *kényelmes viselhetőséget* is. Szóval, ez a hátizsák igenis „katonai” ami a MINŐSÉGET illeti, a tartósságot (ilyen értelemben jogos hogy a „military” jelzővel reklámozzák), de a „design” szempontjából NEM AZ, mert a kényelem érdekében beáldoztak valamennyit a teherbírásból.

Amúgy e „Tasmanian Tiger” márkának vannak olcsóbb hátizsákjai is, de AZOK IS minőségiek, azok is ilyen „majdnem katonaiak”, egyszerűen azért olcsóbbak mert kisebbek.

E sorokkal nem ennek a márkának akarok reklámot csinálni különben, egyszerűen nekem ilyen van, emiatt írok épp erről. De van még ezen felül is talán két-három márka ami ugyanilyen tartós és megbízható. Legalábbis azt hiszem, a róluk látott képek alapján, mert gyakorlati tapasztalatom nincs róluk.

Lehet hogy Olvasómnak most az a véleménye hogy nagyon hosszasan fecsegek e kérdésről, holott a BOB esetén maga a hátizsák az egyik legislegfontosabb összetevője a „csomagnak”! Tudniillik ettől függ, ezen múlik, MENNYI cuccot vagyunk képesek magunkkal vinni, azaz mennyire leszünk „jól felszerelve”, s az is mennyire kényelmesen vihetjük ezeket magunkkal. Ez utóbbi, a kényelem pedig megintcsak a cuccok mennyiségével függ össze, mert ha kényelmesebb a hátizsák cipelése, akkor többet vagyunk képesek elvinni, hosszabb távra, hosszabb időn át, egyszerűen mert kényelmes cipekedés kevésbé fáraszt mint a kényelmetlen cipekedés.

Na és most akkor hogy mi kerül(jön) a BOB-ba... Ez olyan téma aminél nem kell a leendő muhna kinos alapossággal követnie a példám, mert elég eltérők lehetnek az igények mindenkinél. Ami biztos, hogy ide is kell kés, tűzgyújtó felszerelés, és sátor is. Igen, ide már igenis kell igazi sátor, nem is akármilyen, mert a muh nem csak egy-két éjszakát óhajt a civilizációtól távol tölteni, hanem egész hátralevő életét! Az igen csikorgóan hideg téli napokat is! De még sok minden más is kell a BOB-ba, vagy legalábbis ha ezek nem is nélkülözhetetlenek, de „majdnem azok”. Felsorolom őket mindjárt. Ám ezeken felül is sok minden bele kell férjen a BOB-ba, ám azok már olyasmik hogy nagy mértékben függhetnek attól (is) például, Olvasómnak mi a hobbija amit űzni óhajt majd rengeteg szabadidejében, meg más effélék. Tehát:

1. Mindenekelőtt megjegyzem, az én csodálatos és nagy hátizsákom külsején is rengeteg mindenféle ezme-gaz van amivel különböző tartozékokat lehet ráaggatni még, továbbá, akad rajta számos zseb is, amik mind cippzárral működnek. A cippzárak húzókáihoz meg a könnyebb kezelhetőség érdekében már eleve, gyárilag oda lett erősítve egy-egy körülbelül 5 centiméteres paracord hurok. Ezeket én mind kibontottam, majd mielőtt visszakötöztem volna őket, mindegyikre ráfűztem egy-egy körülbelül 2 inch hosszú miniatűr ferrocérium rudat (ezek 2 ponton előre ki voltak fúrva). Így, még ha minden ferrocérium rudat el is vesztek amit magammal viszek, s csak az üres hátizsákom marad meg valamiért, még AKKOR IS van nálam tűzgyújtó rúd! Nem is egy! Igaz hogy rövidek. De ez is jobb mint a semmi...

2. Térjünk rá a sátorra. Nem sajnáltam a pénzt erre se, hiszen ez lesz az én „hordozható otthonom”, sőt még ha veszek is valamilyen házat akkor is rendszeresen ebben fogok aludni... (Mert a házon BELÜL állítom majd fel, s így nem kell fűtenem). A választásom tehát erre a márkára esett: a Hilleberg cégtől való (abszolút világhíres cég a sátrak terén, gyakorlatilag a csúcskategória...), a sátor neve pedig "Nammatj 2 GT". Ez olyan hogy 2 személyes és van benne még egy kis „előszoba” (angolul „vestibule”) is. És ez remek, mert így elfér benne a BOB-om is amit kár lenne kint hagyni hogy valaki elloppja vagy megázzon. Én a "sand" azaz „homok” színűt választottam, de maga a sátor különben elérhető még

piros és zöld színekben is. Vettem hozzá „footprint”-et is, azaz kiegészítő „szigetelést” alulra, ami még jobban véd a hidegtől, de a sátor kilyukadásától is. Az én sátram 1065 dollárba került, és még erre rájött a vám meg a szállítási költség is... Már nem emlékszem összesen mennyi volt, de 1300 dollár fölött. És utólag még rendeltem hozzá egypár kiegészítőt, például az említett „footprint”-et meg tartalék fém karókat és merevítőket, stb... az is plusz pénzbe került. Az összes kiegészítő együtt picit többbe fájt mint 600 dollár. Összesen tehát mindennel együtt a sátor majdnem kétezer dollárba került. Mai árfolyamon számolva nagyjából félmillió forintba. (Ezt az összeget még azelőtt számoltam hogy 2022 nyarán a nagy magyar infláció miatt 400 forint fölé ment volna a dollár árfolyama...) Szóval igen, ezen a két dolgon hogy maga a hátizsák és a sátor, nem spóroltam az biztos. Nem sajnáltam rá a pénzt! Úgy tekintem viszont hogy ezért a pénzért lényegében meg van oldva a lakhatási gondom. Ez ugyanis olyan sátor hogy úgynevezett „négy évszakos”, azaz télen is el lehet lakni benne, jó lenne akár a sarkkutatóknak is. Igaz, nyáron meg lehet főni benne... De ezt a gondot elintézem egy vállvonással, mert nyáron vagy akármikor amikor túl meleg van legfeljebb alszom majd a sátoron kívül és kész.

A helyzet az ugyanis hogy vannak dolgok amikre nem szabad sajnálni a pénzt még egy minimalista életet élő embernek sem. A jó „lakhely”, az ilyen. Tudniillik, észben kell tartani a „Hármas szabályt”:

—3 percig bírod nagyjából levegő nélkül. Utána megfulladsz.

—3 órát bírod ki úgy nagyjából jó hőszigetelés nélkül (azaz meleg ruha és/vagy sátor nélkül) a hidegben, az elemek dühének kitéve. Utána megfagysz. Vagy, még ha nem is fagysz csonttá, de annyira kihűl a tested hogy akkor is meghalsz.

—3 napig bírod ki víz nélkül úgy nagyjából. Utána szomjan halsz.

—3 hétig bírod ki élelem nélkül. Utána éhen halsz. Mondjuk ez egy meglehetősen elnagyolt becslés, mert aki igazán kövér az jóval tovább húzhatja. Akár hónapokig is. A rekord 382 nap volt, amit egy Angus Barbieri nevű férfi állított fel, de nem feltűnésvágyból, hanem mert annyira kövér volt és le akart fogyni. 276 fontot fogyott ezen idő alatt, az körülbelül 125 kg. Igaz az is hogy e bőjtje alatt rendszeresen vitaminokat szedett, orvosi felügyelet mellett. Szóval ez inkább úgy értendő hogy 3 hétig mindenki kibírja élelem nélkül, utána azonban már cseppet se biztos.

Ez volt tehát a „hármas szabály”. Szóval, melegegre szükség van, s ezalatt nemcsak meleg ruha értendő hanem valami menedék is, ami véd a hideg szélről és esőtől. Ez LÉTFONTOSÁGÚ.

3. Van a BOBban egy úgynevezett „tarp” is. A tarp angol szó magyar fordítása tulajdonképpen (sátor)ponyva lenne, de a könyvemben a továbbiakban a tarp szót fogom használni, egyrészt mert rövidebb, másrészt, mert így megtanulja e szó jelentését Olvasóm, ami csakis a hasznára válhat ha az Interneten angol nyelvű oldalakon akar további tájékozódást nyerni olyan témákban amik a muhsággal kapcsolatosak lehetnek legalább érintőlegesen, mint például a minimalizmus, bushcrafting, prepperkedés, túlélés, kirándulás, vadászat, természetjárás és hasonló. Vagy akár az amit az angolok úgy neveznek hogy „off the grid”, azaz megszabadulni a nagy elosztóhálózatok rabságából.

Tehát van egy ilyen „tarp” is a BOBban, ami jó egyrészt arra hogy ezzel is beborítsam a sátram, s az védve legyen így az ultraibolya sugaraktól, másrészt, készíthetek belőle tetőt a sátor elé is, ami alatt mondjuk esős időben is

főzicskélhetek (ha kellően magasra rakom a tarpot hogy a tűz el ne érje...), vagy csak leterítem a földre ha a sátoron kívül tiszta területen akarok csinálni valamit, akár például csak ott kint aludni amikor a sátorban túl meleg lenne ehhez. Mindenképp nagyon hasznos tehát!

4. Egy ilyen kerti szerszámot is bepakoltam, nem tudom mi a neve magyarul (talán palántázókanál?), angolul „hand trowel”:



Ennek több előnye is van. Egyrészt, ez szinte már fegyver: ha valakit hasba szúrok vele, nem köszönné meg... pláne mert az egyik oldala még fűrész is! Nyilván hogy a gyökereket el lehessen csapkodni vele. Amúgy elsősorban arra akarom használni, hogy a sátram körül árkot áshassak vele, hogy ha jön egy eső, levezessem vele a vizet és az ne veszélyeztesse a sátram. De arra is jó ha gilisztákat akarok keresni a földben, akár azért hogy aztán megegyem őket, akár csalinak horgászathoz. Vagy hogy kiszedjek vele fokhagymát vagy bármilyen gumós növényt. Vagy, néven nevezve a dolgokat, hogy elássam a saját

piszkomat... Mert ugye ha valahol az út szélén vagy az erdőben ballagok és rájövök a szükség, hát azért mégiscsak illik elásni azt a „dolgok végeztével”... Ahhoz képest különben mennyibe került a sátram, egy ilyen eszköz egész olcsó, 14 dollár, de annyit se kellett kifizetnem érte mert megkaptam ajándékba. Tudniillik megkérdeztem az egyik barátomat hogy mennyibe kerül egy ilyen mert megtetszett és akarok egyet magamnak, erre azonnal azt mondta hogy nem emlékszik az árra de mindegy is mert tegyem csak el, nekem adja, ő úgyse használja mert neki van másik, ami ugyan nem fűrészes szélű de neki jobban tetszik mert könnyebb és kényelmesebbnek tartja a nyél kialakítását is. Tehát ezt a szerszámot ingyen szereztem meg... Hm, vannak azért előnyei annak ha az embernek akad néhány barátja!

5. Tettem a BOB-ba egy csőfogót is. Erről nem rakok be képet, teljesen olyan mint bármely közönséges magyarországi csőfogó, a kisebb méretűek közül. Na most hogy ennek mi az értelme? Először is, nagyon hasznos ha alaposan meg akarunk ragadni valamit, ha szerelni kell, vagy az a valami olyan hogy nem tudjuk vagy nem akarjuk megfogni pusztán kézzel mert túl koszos, túl érdes/recés a felülete, túl olajos s ezért kicsúszna a kezünk közül... Másrészt, arra is gondolni kell hogy ha főzünk valamit egy edényben vagy pohárban, akkor azt aztán hogyan ragadjuk meg amíg forró, akár csak arra a pár másodpercre is amíg levesszük a tűzről! E célra árulnak a boltokban mindenféle edényfogókat, bő választékban, de minek adjak ki pénzt egy speciális eszközre, amikor úgyis volt épp egy csőfogóm, s az is teljesen megfelel e célra?! Kipróbáltam, kiválóan meg lehet vele ragadni bármi lábost, tepsit vagy poharat is. És ha mégis csövet kell megfogni, arra is alkalmas - bár egy muh életben elég ritka hogy csőszereléssel kéne bajlódni. De ki tudja mit hoz a jövő... s mint mondtam, ez már úgyis megvolt nekem, tehát „ingyenbe” van”.

6. Lemezvágó olló. Ez is „ingyenbe” van”, mert úgy találtam. (De kipróbáltam és tökéletesen működik...). Ez nagyon jól jöhet bármi drót vagy vékonyabb lánc elvágására, továbbá s még sokkal inkább, ez mulhatatlanul szükséges ahhoz, hogy adott esetben egy „hobo stove”-ot tudjak gyártani, azaz kis tűzhelyt egy kiürült konzervdobozból! Mert bár tudjuk hogy raktam be a GOB-ba egy „bolti” effélét, minitűzhelyet, de hátha egy nagyobbra támad kedvem, egy nagy konzervdobozból, vagy az a kicsi tönkremegy, elveszik, ellopják, akármi.

6. Multitool. Még szép hogy a BOB-ban is van egy külön ilyen... Ez megint egy másik fajta, ez se egy márkás darab, ennek ellenére, igenis kell hogy legyen a BOB-nak is egy „saját” multitoolja, mert a legfontosabb eszközök - talán említettem már ezt (talán? BIZTOSAN!) a vágóalkalmatosság, a tűzgyújtószerszám és a lakhely. Egy multitool pedig vágóalkalmatosságnak (is) minősül. De a vágóeszköz olyan fontos hogy nem is elégedtem meg a multitoolal önmagában, szóval lássuk csak a következő (két)ponto(ka)t...

7. Egy NAAAAGY kés! Nagy. Hatalmas. Tényleg az. Hentesek használnak ilyesmit. Nyilvánvalóan nélkülözhetetlen egy „profi túlélő” számára, ha például egy állatot kell szétdarabolni. Vagy akár önvédelemre... Mert ennek a mérete már akkora hogy beillik egy „rövid kardnak” is. Itt jegyezném meg, hogy minden olyan kés ami nem bicska, azaz nem összecukható, olyan kell legyen a muh felszerelésében ami úgynevezett „full tang”! A „tang” ebben az esetben nem egy kínai szó bár

tudom hogy úgy hangzik, hanem az angol nyelvben azt jelenti (többek közt) hogy „markolattüske”, azaz a késnek az a része ami a markolatba illeszkedik. Az ami „full tang”, az olyan kés, hogy a markolat teljes hosszában egybe van építve a kés anyagával, bár két oldalt természetesen szoktak tenni rá valami fa vagy műanyag borítást. Ami nem ilyen, az hamar kilazul, de egy tisztességes, magára valamit is adó muh (vagy cserkész, erdőjáró, természetjáró, kiránduló, kutató, felfedező, dzsungelharcos, stb) úgyse használ olyat ami nem „full tang”, és undorral fordul el tőlük!

Az a helyzet hogy még a legislegprofibb és legdrágább bicskák se olyan stabilak mint a full tang kések, a multitoolok pengéi meg még a „közönséges” bicskáknál is kevesebbet bírnak (a „közönséges” bicska az amiben csak egyetlen penge van és kész, más semmi). Nyilvánvalóan, egy multitool előnye elsősorban a sokoldalúság, nem azt használjuk nehéz vagdosós feladatokra. Végzésükség esetére van csak benne a penge. Jó hogy van benne penge, de ettől még igenis kell legyen a BOB-ban nagy, NAAAGY kés is, természetesen „full tang”!

8. Egy másik kés is van a BOB-ban, ami ugyan szintén NAAAGY, de ugyanakkor mégis összecsukszható! Ez tulajdonképpen nem is annyira kés, mint inkább vadásztőr. Ha össze van csukva, akkor is kiáll a pengéje fele a nyélből, így olyankor kis késként használható (kis... így is legalább 10 cm hosszú a pengéje...), ha meg kinyitom, akkor körülbelül olyan hosszú mint az alkarom... Na ez már tényleg alkalmas önvédelmi fegyvernek vagy akárminek is! Beteszek róla ide 5 képet, mert ha csak írok róla nehéz lenne megérteni a működését meg hogy miként néz ki:

Első kép:



Második kép:



Harmadik kép:



Negyedik kép:



Ötödik kép:



Ha valaki kedvet kapott rá a képek alapján, az Ebay-en megveheti, s még csak nem is drága ahhoz képest milyen remek cucc, mert csak 30.55 USD, jelen

pillanatban (2022.07.17-edikén). (Sőt, jelenleg az Amazonon is kapható! Keress rá az "XHM AWESOME" kifejezéssel...)

9. Van a BOB-ban egy kis lábós is (hiába lábós, nincs igazi lába, hehehe...), fedővel együtt. Ráadásul van hozzá egy kis tepsis is, de olyan, amit be lehet tenni a lábós tetejére (igaz, akkor a fedőt már nem lehet rendesen ráilleszteni). Így kis helyen elférnek. Ez nagyon jó, mert ha többnyire nyerszet eszem is de nagy ritkán még én is elcsábulok rá hogy megfőzzek valamit. De arra is jól jön ha egyszerűen faggyút akarok kiolvasztani hogy aztán abból gyertyát vagy mécsest készítek. Vagy pemmikánt (angolul: pemmican). Hogy mi a pemmican arról részletesen egy későbbi fejezetben lesz szó, szóval most az a lényeg hogy van egy lábósom/fazekam (fedővel), meg egy tepsim/serpenyőm is. Igaz a serpenyőnek nincs nyele... Nem én szedtem le, eredetileg se volt neki. De erre jó a korábban említett csőfogó: azzal akármikor megfoghatom akkor is ha forró! Különben az egész lábós fedővel meg a serpenyő együtt kevesebb mint 10 dollárba került, igaz egy használtcikket áruló boltban vettem. És természetesen mielőtt betettem volna a BOB-ba, a lábost telitömtem mindenféle hasznos apróságokkal.

10. Tettem bele még egy olyat is, aminek az angol neve „trivet”, ez egy rendkívül praktikus, összehajtható, 3 lábú (alacsony) állvány, ezt kell a parázs fölé rakni aztán erre rá a lábost vagy akármit amiben főzni akarunk. Na most ez egy olyan cucc amit magam készítettem, 3 darab ajtózsanérból, egy csavarból és egy szárnyas anyából... Nem rakok be képet, akit érdekel az nézze végig ezt a youtube videót, én is innen kaptam az ötletet:

https://www.youtube.com/watch?v=r-ZD2_mcuAY

Angolul van ugyan, de rövid, és az is megérti majd a lényeget pusztán a képekből aki egyetlen árva szót se tud angolul, még azt se hogy „yes”.

11. Beletettem egy fémnyelű baltát is. Figyelem! NEM kétélű viking fejszét, és NEM is harci fokost! Hanem egy olyan baltát, ami rendes balta alakú, azaz egyetlen éle van, a másik oldalon pedig tompa. Ez azért fontos, mert így használható kalapács helyett is, azaz nem kell külön kalapácsot magunkkal cipelnünk. Elismerem hogy egy harci fokos tekintélyesebben és félelmetesebben mutatna, épp csak semmi haszna nem lenne, mert manapság már nem olyan világban élünk ahol gyakran volna szükséges egy páncélos vitéz páncéljának meglékelése a fokossal...

Egyelőre ennyit a BOB-ról. Nyilván rengeteg mindent írhatnék még hogy mit pakoltam bele, de szerintem a többi már nagyon egyénfüggő. Van még benne jópár egészségügyi felszerelés, mint például sebtapaszk, kötszer, stb, meg néhány tartalék zokni, alsónadrág, melegítőnadrág... De a lényeg akkor is az amit eddig felsoroltam. Ezt a listát már mindenki kiegészítheti a saját igényeinek megfelelően!

A „csuklócsomag” és a „bokacsomag”

E csomagokat én találtam ki, azaz még egyetlen youtube videóban se láttam őket. A rövideg kedvéért a továbbiakban úgy hivatkozom rájuk hogy WB (Wrist Bag, azaz csuklócsomag) és AB (Ankle Bag, azaz bokacsomag).

E csomagokat (bagokat) tényleg én találtam ki, de annyira hogy pár perccel azelőtt csak, hogy e fejezetet írni kezdtem volna. Az ötletem abból fakadt, hogy minimalista lettem (naná, még szép, minden leendő muh ezzel kezd...), igaz nem most hanem már hónapokkal ezelőtt, de még mindig akad itt-ott néhány cucc az otthonomban amit nem szelektáltam ki. Vagy ha igen, de akkor se a szemétkébe szerettem volna dobni hanem eladni vagy elajándékozni, mely cselekedetekre azonban mostanáig nem nyílt jó alkalom. És most hogy ma este mégiscsak a szemétkébe akartam dobni ezekből pár cuccot (mert legalább a helyet ne foglalják) hát kezembe akadt egy rég nem használt sportfelszerelés is: négy darab olyan tépőzáras nemtudommineknevezzem, szóval olyan hogyismondjákos izé, amiket az ember a bokájára vagy a csuklójára kell felerősíteni, azért, mert ezekben a vastag izékben nehéz homokkal tömött zacskók vannak, így amikor ezekkel nehezítjük a lábunkat és úgy járunk (vagy a kezünket nehezítjük s úgy dolgozunk valamit) olyankor erősödnek az izmaink!

Mondom, alig pillantottam meg őket, kipattant a fejemből az ötlet. Gyorsan kiszedtem mindegyikből a homokzsákokat, s így négy olyan valamihez jutottam amik mindegyikében volt öt zsebecske. Bár ezen zsebek egyike se igazán nagy, de azért akár egy tekintélyes nagyságú multitool vagy egyéb más bicska is elfér akármelyikbe, nem beszélve olyan sokkal kisebb apróságokról mint egy ferrocérium rúd vagy egy doboz gyufa (természetesen műanyag zacskóba csomagolva a vízhatlanság érdekében) stb.

Itt a kép ezekről a csomagokról amikor még sporteszköznek néztek ki (a kép az Amazon webáruház oldaláról lett csórva, remélem nem baj ha használok a könyvemben elvégre ezzel reklámot csinállok az adott terméknek):



Ha ezeket ilyen „túlélőcuccokkal” megpakolom - még ha csupán a két AB-t is, mondván hogy a kezemet nem akarom fárasztani, elég nekem annyi amennyit a lábam elbír a WB-ben - akkor is tekintélyes értékű túlélőcsomagot vihetek magammal BÁRHOVÁ, és ez tényleg mindig és örökké nálam lehet, mert hiszen a lábam mindig kéznél van, hehehe... ráadásul így a ruhámat se húzza le oldalra a zsebembe rakott POB, stb.

Ajánlom ezt a „BAG-típust” minden Olvasómnak a figyelmébe sok szeretettel, mert szerintem igencsak hasznos és kényelmes, s egy efféle „wrist weight” ahogy az angolok nevezik nem is kerül sokba az Amazonnál! S azután ha megérkezett csak ki kell szedni belőle a súlyokat, s a helyükre tenni amit mi akarunk hogy legyen a bagban... Arra azért figyeljünk a vásárláskor, hogy mekkora zsebe van egy effélének! Mert némelyiknél a zsebek bár hosszúak de nagyon keskenyek. Az nekünk nem jó.

Szerintem ez pompás ötlet, le a kalappal előttem (hm, a szerénység sosem volt erős oldalam...), egyedül arra kell ügyelni hogy reggelente felébredés után el ne felejtjük a boká(i)nkra felcsatolni e bago(ka)t... esetleg a csukló(i)nkra is. Ja, és mégvalami: biztos ami biztos, törékeny dolgot ne nagyon pakoljunk egy ilyen bagba...

Aki szeretne látni képet is arról, miként néz ki egy ilyen „bokacsomag” viselés közben, az olvassa el e könyv egyik későbbi fejezetét is, ami a csonteszközőkről szól, oda ugyanis tettem be képet arról a csontnyelű késről amit én készítettem, s amit a „bokacsomagba” szúrva viselek, erről van kép abban a fejezetben. Íme a kereszthivatkozás rá:

A „bokacsomag” viselése a csontnyelű késemmel

A bagokkal kapcsolatban felmerülő kérdések

Ha Olvasóm figyelmesen áttanulmányozta a bagokról szóló leírást, felmerülhet benne pár kérdés/ellenvetés, ezekre igyekszem itt e fejezetben válaszolni.

1. Miért nem írtam semmit gyógyszerekről, mint például fájdalomcsillapítók, stb? —Mert az nagyon attól függ, kinek mi a saját privát betegsége, mire érzékeny, mi a preferenciája, stb. Én különben is azon a véleményen vagyok, hogy aki az általam propagált Carnivore diétát követi, az rém ritkán lesz beteg. E diétának hála, igaz hogy elkaptam a Covidot, de még azt is átéltem oltás nélkül, simán, alig valami enyhe kis tünettel, minden gyógyszer nélkül... Ha beteg lesz valaki mégis, persze oké ha elmegy a dokihoz és kivált a patikában valami gyógyszert, de felesleges ilyesmit állandóan magunkkal cipelni. Kötszer, sebtapasz, ilyesmi kell, mert efféle FIZIKAI sérülések könnyedén érhetnek bennünket a primitív muh életet követve, ez teljesen reális veszély, de holmi járványokra meg effélékre előre felkészülni szerintem nemcsak felesleges, de a korlátozott mértékben rendelkezésünkre álló hely és cipelési erőforrásaink felesleges pocséklása volna. De, ha Olvasóm másképp gondolja, az ő dolga, akkor tegyen be ilyesmit is...

2. Miért nem tettem be a tűzgyújtó ferrocérium rudak mellé scrapert is, magyarul „kaparót”?

—Mert szerintem felesleges. Tessék megnézni erről szóló youtube videókat, látható hogy e rudakról simán lehet szikrát csiholni egy kés segítségével is, nem kell hozzá speciális eszköz! És a kés éle se megy ettől tönkre, mert a kés tompa részét használjuk tűzcsiholáshoz. Kés meg van mindegyik bagban, olyan kés amit lehet használni e tűzcsiholáshoz, ez biztos, mert mindegyik késféleséget leteszteltem erre a célra. Lehet talán hogy scraperrel könnyebb tüzet csiholni a rúdon, de nekem tökéletesen sikerült késsel is, emiatt tehát nem cipelek magammal feleslegesen egy scrapert is. Különbözik meg még kés se okvetlen kell ilyesmihez, mert tüzet csiholni a ferrocérium rúdon lehet még megfelelő éles kövekkel is, na nem mindegyikkel de jópár ilyen az utunkba kerülhet. Vagy egy kinyitott ollóval (Igaz hogy nem tesz jót az ollónak. De végszükségben ugyebár...) Vagy körömrészelővel. (Kipróbáltam, működik!) Vagy egy vasrészelővel. (Ezt is kipróbáltam, ez is működik!) A sort még soká lehetne folytatni. Lényeg az hogy bármi kellően érdes vagy éles felület megfelel e célra.

Frissítés: Pár héttel azután hogy e sorokat leírtam, mégis lett scraperem... nem is egy! És INGYEN! Tudniillik rájöttem valami nagyon hasznos dologra: akármikor csinálhatunk magunknak scrapert könnyen, tudniillik más se kell hozzá csak hogy egy vasfűrészlapot a nekünk tetsző méretre vágjunk! És ehhez nem is kell elrontani egy jó vasfűrészlapot, egy töröttből is csinálhatunk scrapert... E vasfűrészlapos scrapernek megvan az az előnye is, hogy egy vasfűrészlap mindkét végén eleve ott van egy-egy apró lyuk, amin át simán felfűzhetjük a nyakunkba is egy szalagra, a lyuk elég nagy ahhoz hogy akár egy cipőfűzőt is át lehessen bújtatni rajta (vagy paracordot). Az egyetlen különbség az, hogy az „igazi” scraperekkel ellentétben nem a keskeny, hanem a fűrészfogas oldalával a leghatékonyabb szikrákat csiholni vele. Működik a keskeny oldala is, de a fűrészfogas jobban. Szerintem simán van olyan hatékony mint a kés „hátának” a használata e célra, még sokkal jobb is. És egy ilyen scraper sokkal könnyebb mint amit pénzért kapsz, aztán meg ott van hozzá a jó érzés hogy „ezt is én csináltam”, és hogy „ez ingyenbe’ vót!”, plusz, így van nálad egy rövidke vasfűrészlap, végszükség esetére, ami azért nem rossz dolog mert hátha el kell vágni majd valamikor valami vasat (netán csontot), és milyen jó ha akkor van nálad egy ilyen! Igaz hogy rövid, mert csak három vagy négy centiméteres (az enyém legalábbis akkora) szóval kínszenvedés lesz dolgozni vele, de azért legalább nem lesz lehetetlen a feladat megoldása, és végszükség esetén ha kényelmetlen is így vagdosni vasat, de lehet hogy az életed múlik majd rajta hogy akárhogyan is de megcsináld! Jaj de jó is lesz akkor hogy van egy darab vasfűrész-pengéd... Vigyázz azonban, mert NEM MINDEGYIK vasfűrészlap alkalmas erre, azaz okvetlenül PRÓBÁLD KI előbb!

Szóval ÍGY már mindjárt más a gyerek fekvése (akarommondani, a scraperé...) ÍGY már értelme van bepakolni, mert így ő nemcsak scraper hanem mini vasfűrész is! És mert alig nyom többet mint egy ugyanakkora papírdarab, tettem be ilyet mindegyik bagomba.

3. Nem írtam semmit se az élelemről!

—Persze hogy nem. Azzal kezdtem az egész témát hogy e bagok főleg azok számára fontosak akik MÉG tulajdonképpen nem muhok, csak készülnek rá. Emiatt felesleges a BOB-ba vagy akárhová külön kaját is bekészíteni. Minek, hogy

megromoljon? A leendő muh általában úgyis a házában tartózkodik, ott eszik. Ha meg végre nekikezdd a keményvonalas muh életnek, majd kialakul hogy lesz-e háza, vagy tényleg állandóan csak vándorol s akkor valóban kell kaját is magával vinnie. Ez majd kialakul nála, nem tudhatom előre hogy milyen lesz Olvasóm, sőt mindegyik olvasóm sorsa. És minek is írjak kajáról, mindenkinek más az ízlése... Egy biztos, ha vándorútra kelnék, én pemmikánt (angolul: pemmican) készítenék magamnak, abból vinnék magammal két-három kilót, az rém sokáig elég mert eszméletlenül laktató, tápláló, és még hihetetlenül tartós is, mert hűtés nélkül is eláll ÉVEKIG! Sőt akár egy-két évtizedig is, pláne légmentesen becsomagolva (de hűtés nélkül). A pemmikán elkészítéséről szó lesz majd egy külön fejezetben.

Különben is, ha valaki az általam preferált Carnivore diétát követi, pláne annak nyers változatát, tehát NYERSEN eszi a húst és a belsőségeket (legalábbis többnyire) ahogy én is teszem: nyers húst, nyers májat (a természetes multivitamin!), nyers agyvelőt, nyers csontvelőt, nyers vesét stb eszik (és friss vért iszik ha csak lehet... az a természetes energiáit!) akkor ő úgynevezett „zsírégető” lesz és nem „cukorégető”, azaz a szervezete hozzászokik hogy a fő üzemanyagforrása nem a cukor, hanem a ZSÍR! Márpedig még a legsoványabb ember testén is van annyi zsírtartalék, hogy kitartson körülbelül 1 hónapig. Erre bizonyosság az is, hogy aki „zsírégető”, annak a böjtölés is könnyen megy. Én már egész profi böjtölő vagyok mert rendszeresen gyakorlom, és ha jól emlékszem körülbelül 136 óra volt a leghosszabb böjt amit egyhuzamban végigcsináltam, ami öt és fél nap ugye... és még csak nem is voltam igazán éhes a végén, nem emiatt hagytam abba! (Frissítés: Most már 12 napos folyamatos böjt a rekordom...)

Tehát, ha a Carnivore diétára átállsz, NAPOKIG ellehetsz bármi kaja nélkül, szóval nem úgy lesz nálad mint a „cukorégetőknél”, akik már akkor sipákolnak és minden bajuk van ha csak három óra eltelt már a legutóbbi étkezésük után és nincs mit nassolniuk... Mondom, NAPOKIG elleszel kaja nélkül VÍGAN, tehát nem kell félned attól hogy váratlanul csap le rád a katasztrófa és nincs betéve kaja a BOB-ba! Semmi vész. Elindulsz kaja nélkül. Négy-öt napon belül azért esélyes hogy mégiscsak találsz valami ehetőt. Ha mást nem hát némi földigilisztát, vagy rovarokat... Vagy elfogsz csapdával pár rágcsálót... Elkapsz hurokkal vagy lenyilazol egy kóbor kutyát...

4. Mi a helyzet a rugóskésekkel, meg más egyéb különleges késféleségekkel, mint a különleges alakú zombi-kések, vagy boxerek amikből kiugrik egy kis penge, stb?

—Az a véleményem ezekről, hogy illik rájuk az a gyermekkoromban sokat hallott közmondásféleség, hogy „olcsó játék hülyegyerekeknek”, azzal a különbséggel, hogy egy ilyen játékszer nem okvetlenül olcsó, és nem is feltétlenül hülye vagy nem hülye gyermekeknek való hanem inkább bűnözőknek. Jó azonban ha tisztázzuk: Egy muh NEM bűnöző! Nem az. Legrosszabb esetben olyasmi képzelhető el róla hogy lelő nyíllal egy őzet vagy más állatot ami a sátrához közel kóborol, vagy elfogja hurokkal vagy csapdával, hogy megegye. Ez orvvadászat, igen, s a törvény bünteti, igen, esetleg ha valami védett állat a zsákmánya akkor a „természetkárosítás” vádját is a fejére olvassák és rohadtul sok pénzre megbüntetik (az esetleges elzárás mellé még). **De ez azért akkor is rém messze van az emberöléstől...** Vagy hogy „birtokháborítást” követ el amikor bemegy valamelyik áruház külterületére hogy kiszedjen valami használhatónak ítélt élelmet annak a kukájából. Ez se emberölés... A muh számára a késféleségek

HASZNOS CÉLT kell szolgálnak, és nem az elrettentést, fenyegetést, ijesztgetést. Márpedig a rugóskések tapasztalataim szerint még a közönséges bicskáknál és a multitoolok pengéinél is MESSZE SOKKAL GYENGÉBBEK. Sőt, mondhatnám nyersen hogy SZARABBAK. Nyilván persze alkalmasak arra hogy valakit leszúrjunk vele... A muh célja azonban a késsel nem ez, hanem hogy tartós társa legyen éveken át, és egész állatokat feldarabolhasson vele, és lehessen vele fát faragni meg más effélék... Egy rugóskés erre kifejezetten alkalmatlan. Az úgynevezett „zombi-kések” meg aztán pláne, a hülye és idióta alakjukkal. Ami alak kifejezetten NEM praktikus bármiféle komoly munkára, egyedül a rémisztgetés a célja.

Ha azonban az elrettentésről van szó, felvetődhet hogy akkor talán mégis jó ha van a muhnak ilyen kése is, hogy meg ne támadják a „rossz fiúk”. Nos, ez fals érvelés. Természetesen kell hogy legyen a muhnak valami önvédelmi fegyvere, de e célra tökéletesen alkalmas például az a hatalmas „full tang” kés amiről már írtam. Szerintem bőven van annyi elrettentő hatása mint bármi idióta alakú zombi-késnek, a rugós késeken meg csak röhögnék ha nálam van ez a hatalmas kés, mert négyszer-ötször is hosszabb a pengéje mint amazoké, ha előveszem, a rugóskéses rosszfiú szerintem másodpercek alatt arra a döntésre jut hogy jobb ha eltakarodik a közelemből de gyorsan ám! Mert az ő késéhez képest az enyém már majdnem kard. Igazság szerint a késsem pengéje bár nem olyan hosszú mint egy machetéé, de majdnem. Mielőtt a testem közelébe férközhetne bárki is a rugóskéssel, már rég lemetélem az ujjait... Késekben igenis A MÉRET A LÉNYEG, és nem az alak, meg nem az hogy egy pillanat alatt elővillanjon a penge. Amikor efféléről hallok hogy ez meg az a rugóskés milyen nagyszerű, mindig a „Krokodil Dundee” egyik jelenete ugrik be, amikor a fiút a városban megfenyegette egy rabló egy efféle rugóskéssel, a fiúval levő csaj mondta is hogy adja oda a pénzét, mire Dundee megkérdezte hogy miért. „Mert kés van nála”. - mondta a nő. Mire Dundee: „Kés, az? EZ a kés!” - azzal benyúlt a nyaka mögé és kihúzott onnan egy akkora hatalmas kést ami nagyon hasonló ahhoz ami nekem van. És persze hogy a rabló azonnal elfutott...

Szóval a muhnak legyen egy NAGY, igazán nagy, de NORMÁLIS kése, amit mindenféle egyéb hasznos dolgokra is jól tud használni, nem csak ijesztgetésre. Nem beszélve arról hogy írtam, kell legyen egy balta is (lehetőleg fém nyéllel hogy nehezen törjön el). Na az is nagyon hasznos a rosszfiúk ellen. Egy hétköznapi huligán szerintem nagyon meggondolja hogy elkezdjén-e kötekedni a maga kis rugóskésével ellenünk, ha a kezünk ügyében van egy balta... Pláne fém nyéllel. Nem mintha annak hogy a nyél fém, bármi kis haszna is volna ilyen szituációban. Ellenben szépen csillog, s ennek is van ugyanolyan ijesztő pszichológiai hatása mint annak hogy egy kés „rugós”, vagy hogy hülye alakja van. Általában véve, az emberek különben is jobban félnek a baltától mint a késtől. Mert az lehet hogy a késsel gyorsabban lehet ide-oda hadonászni, de azért egy késszúrásba még nem okvetlenül hal bele valaki, főleg ha csak a karját találják el. Ha azonban egyetlenegyszer is megütik valakinek a fejét egy baltával, hááát... Oké, nem mondom, azt is túl lehet élni, de az esély messze kisebb rá. Én mindenesetre nem fogadnék rá nagy pénzekben...

Másik nagy hátránya a zombi-késeknek - sőt nemcsak azoknak de sok olyan késnek is ami nem zombi-kés ellenben „túlélőkésnek” reklámozzák - hogy a penge éle nem szép egyenes, ami csak a kés hegye felé hajolna fel, hanem van valami furcsa görbülete, netán egy részén fűrészfogas. Na az ilyen késektől is óvakodni

kell. Azért kell óvakodni tőlük (mármint a megvételtől) mert ha egyetlenegyszer is „kimegy az éle” egy ilyen késnek, akkor tuti hogy soha a büdös életben te azt még egyszer meg nem élezed tisztességesen, mert a különleges alakú késeket csak egészen speciális mesterségbeli tudással lehet megélezni, de még ha van hozzá tudásod akkor is általában speciális gépparkra van szükség hozzá. Teljesen valószínűtlen márpedig hogy a leendő muh rendelkezze ilyen mélyreható késélezői tapasztalattal, gyakorlattal, nem is beszélve a megfelelő gépparkról mint szalagcsiszolók meg egyebek.

És még mindig nincs vége a sornak, mert azon késektől is óvakodni kell amiknek üres a markolata, s abban mindenféle hasznos cucc van vagy lehet, mint például horgászdamil, horog, gyufa, akármi. Régi gyerekkori vágyam volt hogy legyen ilyen késem, de sose engedhettem meg magamnak. Most már simán megvehetném, de késő: most már több eszem van... ugyanis, e kések nagy hátránya hogy egyik sem „full tang”. Fizikailag lehetetlen hogy az legyen, hiszen a nyél üreges! Emiatt aztán a nyél és a markolat közt könnyen törik, azaz nem tartós. Továbbá, általában a fogása is kényelmetlen, mert a markolat átmérője nagy, hogy legyen benne hely mindenfélének. Tehát ilyet se szabad venni.

Szóval ennyit a rugós- meg egyéb speciális késekről.

5. Nem írtam semmit a fűrészfogas késekről sem!

—Tényleg nem. Viszont az előző pontban azért már tettem róla némi említést... A lényeg, hogy szerintem olyasmire semmi szükség. Bár elismerem hogy NÉHA bizonyos dolgokat kényelmesebb vágni vele mint közönséges, sima élű késsel, de mégse javaslom hogy ilyesmit cipeljen magával a muh, s amiatt nem, mert fűrészfogas kést gyakorlatilag lehetetlen megélezni egy „magánembernek”. Ilyesmit élezni csak egészen speciális berendezésekkel lehet, már ha lehet egyáltalán. Egy muhnak meg csak egy fenőkö állhat a rendelkezésére, vagy egy olyan bolti micsoda amibe csak bele kell dugni a kést két kis kerámiakerék közé aztán húzogatni benne. Ezekkel azonban nem lehet fűrészfogas kést élezni. Így aztán nekem az a véleményem, hogy én inkább lemondok ezen késekről, s erre biztatom Olvasómat is.

Épp ezért van az, hogy az egyik késről flexszel eltávolítottam a fűrészfogakat... Arról van szó, hogy beszereztem az Amazonról egy magyar katonai evőeszközkészletet. Tök jópofa hogy a kést, villát és kanalat be lehet szuszakolni egy fém tartóba, mely tartón van sörnyítő is és konzervnyitó is. A magyar honvédségben az ilyesmit úgy nevezik hogy „kanálgép”. Erről van szó:





Na most remélem a fenti képeken jól látható, hogy NEM LÁTHATÓ rajtuk hogy a kés éle fűrészfogas lenne! Bár én is voltam sorkatona Magyarországon, másfél évet (utáltam is mint a bűnt...) így volt nekem is akkor ilyen „kanálgépem”, de bevallom elfeledkeztem róla hogy abban a kés éle fűrészfogas. Nem csoda, a katonai szolgálatom óta harmincnál is messze több év telt el... Szerettem a kanálgépet (nagyjából ez volt az egyetlen dolog amit szerettem a katonai szolgálatomBAN és ALATT...), de kiment a fejemből hogy abban a kés fűrészfogas! És a képeken se látható. Káromkodtam is amikor megérkezett, hiszen ezt nem tudom megélezni... De persze megoldottam a gondot: egy flexszel pillanatok alatt eltüntettem róla a fűrészfogakat, s így minden tökéletes! Mert mondom, A FŰRÉSZFOGAS KÉSEK BIRTOKLÁSÁTÓL ÓVAKODNI KELL! Azért, mert nem tudod őket megélezni!

Emellett egy másik dolgot is megoldottam a kanálgép kését illetően: Megköszörültem a kés tetejének („fokának”) egy részét, körülbelül a felét (a

hosszának a hegye felőli részét) 90 fokosra, és így már lehet ott vele szikrákat csíholni a ferrocérium rúdon... amíg ezt meg nem tettem, addig erre képtelen volt. Most már viszont tudja...

Nem nyitok külön pontot neki, itt írom le hogy nem tartom érdemesnek azt se hogy a muh damaszkuszi acélból készült drága késeket vegyen magának. Kezdjük azzal, e téren RENGETEG csalás van, cseppet se biztos hogy amire azt írják hogy ilyen acélból van az valóban abból van. Aztán annak az acélfajtának több típusa is létezik, és esélyes hogy a legócskábbat kapod, annak meg nem sok előnye van a közönséges acélokkal szemben. A legfőbb ok azonban amiért nem ajánlom, megintcsak az élezés: ugyanis a damaszkuszi acélok - már ha IGAZI damaszkuszi acél! - mind betétedzettek. Ami azt jelenti hogy a kés anyagának belseje eltérő edzettséggel bír a külsejéhez képest (magyarán a külseje sokkal keményebb). Na és ez azt jelenti hogy egy ilyen kés rendkívül nehezen veszíti el az élességét, ez igaz, de HA egyszer MÉGIS, és e kést elkezdted élezni, egykettőre lekoptatod róla a külső kemény réteget, és utána már semmit nem ér a késed. Vagy ha a „semmit” túlzás is, de az biztos hogy semmivel se többet mint a legolcsóbb, legközönségesebb konyhakés.

Én tehát azon a nézeten vagyok, a legjobb ha a muh egyszerűen olyan késeket vásárol, amik nemcsak nem damaszkusziak, de még csak nem is rozsdamentesek, hanem a legközönségesebb, jó öreg SZÉNACÉLBÓL vannak! Ez tökéletesen megfelelő minden normális és elképzelhető célra ami egy muh életében adódhat, és igaz hogy gyorsabban tompulnak mint a mindenféle egyéb acélcsodák, de legalább megvan az a jó tulajdonságuk is, hogy könnyen élezhetőek. Tehát, ha csak el nem törnek (de az ritkaság) egy életen át szolgálják a gazdájukat, nem kell eldobni őket csak amiatt mert kiment az élük és ezért vagy azért nem lehet házilag megélezni őket...

Persze sietve megjegyzem, mert jó ha Olvasóm tudja, a szénacél késeknek is megvan a maguk hátránya, s ez az hogy tényleg gyorsabban rozsdásodnak, „patinásodnak”. Ez nem olyan vészes abban az esetben ha a kést gyakran használod, mert akkor nincs ideje megrozsdásodni, ugyanis az a szó szerint mikroszkopikus oxidréteg ami létrejön a felületén két használat közben, másodpercek alatt lekopik róla amikor megint használod és vágsz vele valamit. Ha azonban sokáig nem használod - akár csak egy hétig is - már előfordulhat hogy baj lesz belőle. Ezért aztán jó ha kialakítod a szokást, hogy a késedet használat után mindig jó szárazra törölgd, MAJD EZUTÁN BE IS ZSÍROZOD VAGY OLAJOZOD vékony rétegben!

E célra lehet kapni mindenféle csodaolajokat, elegáns flakonokban, titokzatos kínai és/vagy japán hieroglifákkal a flakonon... talán nem fog téged meglepni hogy nem ajánlom ezek egyikének se a megvásárlását. Eleve, egy muh ritkán kerül olyan helyre, ahol ilyesmit megvehetne... de különben is, mi a csudának?! Minek pénzt adni ki ilyesmire?! E célra a kókuszszír is megfelelő lenne, és sokkal olcsóbb mint e titokzatos távolkeleti kotyvalékok, amik ráadásul még csak nem is minősülnek étkezésre megfelelőnek, azaz nem elég tiszták a fogyasztáshoz de különben se lehetünk biztosak benne, miből vannak, azaz ha ilyet használnál, a kést az újbóli használatba vétel előtt alaposan meg is kéne tisztítanod épp attól az olajtól amit a kés védelmére kentél fel rá... a kókuszszír esetén ilyen probléma nem áll fenn, az nyugodtan fogyasztható. Ám én még a kókuszszírnál is tudok jobbat, s muszáj is hogy tudjak annál jobbat ajánlani, mert egy magyar muhra az se lesz jellemző hogy kókuszszír lenne nála gyakran... Szóval, a tanácsom

pofonegyszerű: használj e célra FAGGYÚT! Kend be a késedet olvasztott faggyúval, s azért olvasztottal mert abban lényegében semmi víz nincs. De végső esetben az is megfelel ha nyers faggyúval dőzsölöd végig a pengét. Ha nincs faggyúd, a disznózsír is megteszi. Magyarországon igazán nem nehéz disznózsírhoz hozzájutni... Ez a legkönnyebb és legolcsóbb megoldás, nem kell ide mindenféle csodaolaj drága pénzért a távolkeletről... Ennyit tehát a kés ápolásáról.

Azoktól a késektől is óvakodj amikkel nem tudsz szikrát csiholni a ferrocérium rudakon. Elég nagy pech ha van nálad ilyen rúd, van késed is, aztán a döntő pillanatban kiderül hogy mégse tudod használni a kést e célra (is). Próbáld ki mindegyik késedet hogy jó-e e célra, s amelyikről kiderül hogy nem, azt azonnal, sürgősen cseréld le!

Továbbá, kerüld el messzire a kétélű késeket is! Legfeljebb az megengedett hogy a kés „orránál”, a hegye környékén legyen egy felül is éles rész. A tövénél azonban NEM! A kés tompa oldalának ugyanis igenis nagyon fontos a szerepe. Először is, remélem tudod már, a késnek azt a részét használjuk arra, hogy a ferrocérium rudakon tüzet csiholjunk vele. Másodszor, a tompa rész arra is alkalmas hogy ha erősebb nyomás kell a vágáshoz, akkor ott ránehezedjünk a késre. De ha a kés kétélű, akkor ez nem lehetséges... Ha a késed teteje tompa, azt is megteheted hogy egy tuskót kettévágsz vele hosszában, úgy, hogy a tetején elkezdjed verni egy alkalmas fadarabbal vagy ággal míg a kés egyre mélyebbre vágódik be a fába, szétfeszítve azt két részre. Ha a kés teteje már nem verhető mert olyan mélyen van, a kiálló hegyét illetve a tövét kell verni a fadarabbal a továbbhaladáshoz. De hogy teheted ezt meg, ha a késnek nincs tompa része, csak két éle?! Kerüld el tehát ezeket! A kétélű kések is csak csicsás játékszerek, vagy, ha komolyabbak, akkor gyilkolóeszközök. Arra jók, az lehet, de neked MUNKAESZKÖZ kell!

Bár fentebb nagyon feldicsértem a szénacélokat, de megemlítem azért, hogy akad azért azokon kívül is ám olyan acél, ami nagyon jó túlélőkésnek... talán még jobb is. Na ezek az ausztenites acélok, persze ezeknek se mindegyike alkalmas rá. Erről azonban egy külön fejezetben írok majd részletesebben, ahol bemutatom a legújabb efféle szerzeményemet (legújabb? Soha még ilyen drága kést nem vettem, ez az első... valószínűleg egyetlen is!). E fejezetre gondolok:

Új késem: APO-1S Survival Knife

6. Nem írtam semmit a mindenféle víztisztító rafinériákról se, mint szűrők, tabletták, stb!

—Valóban nem. Ugyanis a muh, az mégse dzsungelharcos. Az azért elég esélyes hogy olyan helyre fog költözni és hosszasan remetéskedni, ahol igenis VAN iható víz! Akár vezetékes, akár valami kellően tiszta vízű patak, vagy egy kút iható vízzel. Amennyiben azonban ez mégse így lenne, a legbiztosabb módszer a víztisztításra egyszerűen az, ha igenis felforralja azt a vizet. Ezt pedig megteheti ha van tüze, meg egy lábosa vagy legalábbis egy fém pohara. Vagy egy konzervdoboz... És ehhez hogy felforralja, nem kell rászorulnia a „civilizációra”, nem úgy, mintha mindenféle tablettákat meg speciális szűrőket használ, amik igencsak hamar elfogynak illetve kimerülnek. Plusz még drágák is. És nem okvetlenül kaphatóak mindig, mindenütt. És ha online rendeli meg, lehet hogy hosszú a kiszállítási idő. Már ha egyáltalán jár a posta oda, ahol a muh él... Különben meg, nem olyan biztos ám hogy a muh rendelhet bármit is online,

hiszen ahhoz kell számítógép vagy telefon neki, meg áram, meg internetszolgáltatás, s elég esélyes hogy ezek legalább egyike hiányzik neki. (A legnagyobb esélye annak van, hogy ezek MINDEGYIKE hiányzik neki...) Mert olyan helyen él. Ahol ugyanis megvan ezek mindegyike, ott már valószínűleg túl sokan élnek, s a nagy embertömeg zavarná őt a szemlélődő életmódban.

E meggondolások ellenére, a könyvemben szerepel egy rövidke fejezet arról, miként kell összebarkácsolni egy primitív kis víztisztító berendezést, lásd itt: [Víztisztító berendezés készítése](#).

7. Ahhoz képest hogy egyfajta remeteséget hirdetsz, egészen nyilvánvalóan messze sokkal több cuccot soroltál fel már eddig is mint amivel egyes „extrém minimalisták” rendelkeznek a Youtube-ra feltöltött videóik alapján, holott ők nem dicsekednek azzal, hogy valamiféle „remeték” volnának!

—Valóban. Már az eddig felsorolt cuccok száma is jóval több mint amazoké, holott nem is tettem említést még mindenről, például kell ugye néhány ruhadarab is... Nem beszélve arról, hogy talán valamiféle hitelkártya is kell, igazolvány, stb... És igen, épp most néztem meg egy helyes kislány videóját akinek összesen csak 15 ruhadarabja van, plusz két cipője. Bár nyilván van ezeken kívül is egypár cucca, de vélelmezem valóban sokkal kevesebb mint nekem, vagy mint a példámban szereplő Zoli-féle „ideális keményvonalas muhnak”. Sőt olyan videót is láttam, hogy az illetőnek állítólag mindösszesen csak 15 akármije volt, mindent beleértve!

Na de egyvalamit ne felejtsünk el. Először is, én nem a minimalizmusról írok e könyvben, annak ellenére se hogy letagadhatatlan: minden muh minimalista. A „keményvonalasok” aztán pláne! Ennek ellenére, soha egy szóval nem mondtam hogy okvetlenül épp egy muh lenne a legminimalistább minimalista. Nyilván, egy Zoli-féle muh már egészen extrém módon az. Szó sincs róla azonban hogy lenne olyan szabály, hogy neki kéne a legislegkevesebb birtokolt objektummal rendelkeznie!

Sőt. Egészen biztos hogy ez az ő esetében kifejezetten megoldhatatlan. Azok ugyanis akik azon videókat készítik magukról melyben bemutatják hogy nekik csak 15 vagy akármennyi holmijuk van, mindenesetre rendkívül kevés, legfeljebb pár tucat, azok - ezt ne feledjük! - mind valami kényelmes, városias környezetben élnek. Akkor is ha ez netán valami vidéki ház. Az akkor is „városi”, olyan értelemben hogy továbbra is aktívan használják a modern civilizáció megannyi szolgáltatását, mint elektromosság, hideg-meleg folyóvíz a vízvezetékben, gázfűtés, stb, élelmet is rendszeresen a boltokban vásárolnak, hogy azt már ne is említsem, hogy elég valószínűtlen hogy bármelyikük is kész lenne megenni holmi mezőkről összeszedett sáskákat nyersen. Nem is beszélve a földigilisztákról...

Szóval nekik bár kevés cuccuk van, de attól még CIVILIZÁLT életet élnek. Egy keményvonalas muh, az NEM. Az *nagyon* nem. Minthogy ő a legtöbb „közösségi szolgáltatást” nélkülözi, másképp kell kielégítenie az afféle igényeit hogy legyen iható vize, hogy télen meg ne fagyjon, hogy tudjon néha főzni valamiben valamit, az se árt ha van önvédelmi fegyvere mint legalább egy nagy kés, stb. A legtöbb extrém minimalistának van telefonja is, a muhnak nem biztos, és emiatt segítséget se tud kérni könnyen ha megsérül vagy megbetegszik, tehát rendelkeznie kell az elsősegélyhez szükséges legalapvetőbb hozzávalókkal is. Mindez nyilvánvalóan növeli a birtokolni szükséges tárgyak számát. És még sok efféle dolgot felsorolhatnék.

Tehát a muh teljesen biztos hogy bár egészen extrém módon minimalista, de

akkor se ő lesz a minimalisták közül a legislegextrémebb. Mármint, ami a birtokolt holmik darabszámát illeti.

Ha te állandóan szállodákban laksz mert megteheted, mert van rá elég pénzed, és a szállodák által biztosított ételmet eszed, netán más éttermekben eszel, akkor simán megteheted hogy minden vagyonedat egy övtáskába és egy egészen kicsi, gyerekeknek való hátizsákba vagy egy aktatáskába gyömöszölöd, mert nem kell neked sok minden, hiszen bármi és akármi probléma adódik, mindent elintézel a PÉNZEDDEL. Télen nem fagy be a feneked mert a szállodában fűtenek, nyáron se sülsz meg mert van ott légkondicionálás, főznöd se kell mert az étteremben mindent készen eléd tálnak, nem kell neked ágynemű mert azt is adnak a szállodában, nem kell tűzgyújtó szerszám mert nem raksz tüzet a vadonban (a szállodában se...), stb. Egy muh esetén ez mind NEM LEHETSÉGES. Ő, amennyire csak lehet, ÖNELLÁTÓ akar lenni, hiszen a FÜGGETLENSÉG a vágya. Az önellátáshoz pedig, legyen az bármi alacsony színvonalú is, eszközök kellene. Még szép hogy sokkal több cucca kell legyen mint annak aki élete minden napjában az olyan nagy közösségi és elosztóhálózatokra támaszkodik mint a szállodák, boltok, fodrász, elektromos művek, gáz-szolgáltatók, stb!

És azt se feledjük el, ha jön valami komoly katasztrófa ami miatt az egész civilizáció „leáll” örökre - vagy akár csak huzamosabb időre, mondjuk pár hétre! - akkor a muh azt simán túléli. Talán észre se veszi a katasztrófát ha eleve távol él a civilizációtól. Azok az extrém minimalisták azonban akiknek csak 15 vagy csak néhány tucat cuccuk van mert állandóan a civilizációs „vívmányokra” szorúlnak, azok azonban szerintem az első áldozatok közt lesznek, hiszen semmi olyan holmijuk nincs ami a túlélést segítené, a pénzük ellenben semmit nem fog érni egy katasztrófa utáni apokaliptikus világban, sőt, olyan „skilleket”, módszereket se gyakoroltak és tanultak, amiknek ekkor hasznát vehetnék.

8. Nagyon sok pénzbe kerülnek ezek a bagok, meg a tartalmuk!

—Cseppet se. Nincs köbevésett szabály arra, hogy neked is okvetlenül több száz dolláros „katonai” hátizsákot kell venned, s ebben egy majdnem kétezer dolláros „high-tech”, „full-extra-de-luxe” sátorcsodát kell őrizgetned mint ahogy én teszem!

Annyi igaz, mélyen hiszek benne, e két dolog nagyonis megéri a pénzt amit kifizettem értük, és emiatt őszinte szívvel ajánlom minden Olvasómnak! Igenis úgy vélem hogy e két dolog REMEK ÉS JÓ BEFEKTETÉS, nem olyan értelemben persze hogy anyagi hasznod legyen belőle, de olyan értelemben hogy jól szolgálják majd hosszú időn át a biztonságodat, függetlenségedet! Ha azonban valaki nem engedheti meg ezt magának anyagilag, az nem jelenti azt, hogy le kell mondania a muh-életről, vagy akár csak a BOB elkészítéséről! Valójában ami a BOB-ot illeti, a legislegsörnyűbb hiba amit elkövethet Olvasóm, az egyszerűen az, ha NEM KÉSZÍT BOB-OT MAGÁNAK EGYÁLTALÁN! Az alapszabály ugyanis végtelenül egyszerű:

A semmilyen BOB-nál az akármilyen és bármilyen BOB is sokkal jobb!

Tudniillik, a BOB-nak **két** nagy haszna van:

- Az egyik, hogy ha jön valami váratlan katasztrófa, akkor legyen valami előre összekészített segítőcsomag amit Olvasóm csak gyorsan felkap a hátára s máris menekülhet, nem az utolsó pillanatban kell találomra összekapkodnia dolgokat. Ez az előny nyilvánvalóan érvényes azokra is, akik nem szándékoznak muhok lenni. Nyugodtan lehet nekik is BOB-juk!

- A másik előny kifejezetten a leendő muhra vonatkozik. Amíg még ugyanis ő nem

muh, csak készül rá, például gyűjti ehhez a pénzt amiből majd a jövőben megél, addig **számtalan** kísértésnek lesz kitéve. S ekkor jó, ha szobácskája egy jól látható helyén ott áll az ő BOB-ja, s mindig amikor rápillant, e látvány emlékezteti őt az ő nagy céljára, hogy majd egyszer muh lesz belőle! Ez segít ellenállni az olyan kísértéseknek hogy vegyen magának valami csicsás vackot amit azonban nem vihet magával majd ha muh lesz; vagy hogy ahelyett hogy valami vélhetőleg a jövőben szükséges skillt gyakorolnánk - mondjuk tűzgyújtást, vagy mindenféle csomók kötését, vagy a kis rágcshalók számára alkalmas csapdák készítését - ehelyett elmenjünk a haverokkal sörözni vagy ilyesmi. Vagy hogy ellenálljunk annak a kísértésnek hogy mondjuk pornófilmet vagy valami teljesen gagyi, értelmetlen kalandfilmet nézzünk órákon át, ahelyett hogy ezen időt arra használnánk hogy valamely a túléléssel illetve természetközeli élettel foglalkozó filmet nézzünk, amiből esetleg tanulhatunk is valami hasznosat. A BOB már a pusztasága által is emlékeztet minket a mi nagy és nemes célunkra, s ez hatalmas segítség!

A legnagyobb hiba tehát az, ha egyszerűen nem készítünk BOB-ot. **A semmilyen BOB-nál az akármilyen, a bármilyen, és a teljesen mindegy hogy milyen BOB is messze sokkal jobb!** Amennyiben tehát neked nem telik egy hiperszuper hátizsákra, használj helyette egy akármilyen más hátizsákot, a legjobbat amit még ÉPP megengedhetsz magadnak! Sőt, a legelején egyszerűen azt, ami épp amúgy is kéznél van neked, amire emiatt nem is kell semennyi pénzt se kiadnod! Elég esélyes hogy legalább egy efféle akad azért valahol a kacatjaid közt. Ha végképp semmiféle hátizsákod sincs, használd fel e célra a régi iskolatászkádat! Vagy egy ócska bőröndöt! (Én is úgy kezdtem, egy ócska bőrönddel... ráadásul még az se az enyém volt eredetileg, a főnököm dobta ki a szemétkébe lomtalanításkor, én pedig megláttam és azonnal „lecsaptam rá”, mert épp azon gondolkodtam hogy miben kéne elkezdni a BOB-ba való cuccok gyűjtését...). A bőröndöt ugyan nem tudod a hátadon vinni, de még mindig milliószor jobb ha legalább ilyen BOB-od van mint ha semmilyen! Vagy azt is megteheted, hogy ócska, kidobásra ítélt farmernadrágokból varrsz magadnak valami hátizsakszerűséget. Szörnyen néz majd ki, és biztos is hogy nem lesz olyan kényelmes a viselése mint az én hátizsákomé, de használható lesz és tartós! (és meglesz az a jó tulajdonsága, hogy rengeteg zsebe lesz...)

Aztán majd ha lesz pénzed, veszel egy „szuper” hátizsákot magadnak s abba átpakolod a dolgokat. De ADDIG IS lesz már BOB-od, elkezdheted gyűjteni a belevaló cuccokat, s készülhetsz így a muh életre!

Ami meg a sátrat illeti: ha nincs pénzed szuper sátorra, az nem akadály. Tegyel be helyette a BOB-ba egy tarp-ot azaz sátorponyvát! Akár nem is egy példányt ebből! Vagy ha még ez sincs, akkor egy jókora tekercs műanyagfóliát! Nehogy azt mondd nekem hogy még ez utóbbit se engedheted meg magadnak anyagilag! Végszükség esetén ugyanis egy ilyen fóliakötegből is lehet valami ideiglenes menedéket barkácsolni magadnak hogy ne fagyj meg. S később ha lesz pénzed, majd veszel egy sátrat is, egy igazi sátrat. Talán nem lesz olyan jó mint az enyém, de jobb mint a fóliatekercs. Mellesleg ha van sátrad, a fóliatekercs még akkor is jól jöhet, mert extra hő- és vízszigetelést biztosíthat a sátnak... Még később meg esetleg lesz már pénzed olyan sátorra is mint az enyém!

De ADDIG IS lesz már valamilyen BOB-od, nem leszel teljesen felkészületlen egy katasztrófa esetén, s addig is a BOB a létevel emlékeztet téged a te nagy célodra!

Az én BOB-om közvetlenül a fekhelyem végébe van téve. Ha kicsit erősebben kinyújtózkodom, a lábam ujjai elérik őt. És ha fekszem a hátamon, állandóan látom a BOB-ot, minden pillanatban!

Mielőtt valaki hazugságra gyanakodna, mondván hogy nem hiszi hogy egy jókora hátizsák beférne egy ágyba mert nincs ott annyi hely egy felnőtt ember talpa után még, annak elárulom hogy ez nálam nem így van, az én ágyam ugyanis sokkal nagyobb, tudniillik mindig pontosan akkora, amekkorát épp óhajtok! Ez amiatt lehetséges mert nincs is ágyam, hehehe... a kemény fa „aljzat” pedig amin fekszem, ami ezesetben az „ágy” szerepét tölti be, gyakorlatilag tehát a padló, nyilvánvalóan sokkal nagyobb mint egy „igazi” ágy, s mindig pontosan akkora területet használhatok belőle alvásra, amekkorát csak óhajtok ugyebár. Szóval itt nincs holmi ágykeret, meg fejtámla, lábtámla vagy akármi más efféle úri huncutság ami a méretet befolyásolná. A BOB igenis ott van a talpam mögött pár centire, s ha kinyújtózom, érzem a lábujjaimmal! S mert kemény felületen alszom, ez az egészségemre is jótékony hatással van, gondolok itt elsősorban a hátgerincemre, egyben jó érzés lélektanilag is hogy úgy tekinthetem hogy bár még nem vagyok muh igazából, „főállásban”, de valami apró mértékig mégis, mert máris úgy élek bizonyos szempont(ok...) szerint, még ha nem is teljesen! Mindenesetre az biztos hogy számomra SEMMIFÉLE nehézséget, kényelmetlenséget nem fog okozni amikor majd „igazi” muhként kemény felületen kell aludnom, hiszen jelenleg is már rég azt teszem! (Ami azt illeti, évek óta... Most amikor e sorokat írom, 2023 tavasza van, és ha jól emlékszem talán valamikor úgy 1997-ben kezdtem kemény felületen aludni, akkor tértem át erre, szóval ami a kemény felületen alvást illeti, ebben már van körülbelül 26 év gyakorlatom... szóval ha valamiben akkor ebben tényleg igazi profi vagyok!). Ajánlom e megközelítést Olvasóimnak is!

Ami meg a BOB-ba való cuccokat illeti: ha nincs pénzed szuper kést venni amit majd a BOB-ba teszel, tegyél bele ideiglenesen egy akármilyen kést, a legjobbat ami épp van neked otthon. Úgyse hiszem el hogy ne lenne több késed odahaza. Nem létezik, hogy egy mai háztartásban valakinek csak egyetlen kése legyen. A sok meglevő közül válaszd ki a legjobbat, s tedd a BOB-ba! Később ha megengedheted magadnak, majd lecseréled egy sokkal jobbra. De addig is „fejlődik” a BOB-od!

Egészen biztos hogy van több ollód is. Ebből is bemehet az egyik a BOB-ba. Biztos hogy tudsz bele rakni sebtapaszt is meg más kötszereket abból ami otthon van, esélyes hogy van bicskád is azért, még ha nem is a legmárkásabb, ezeket is mind belerakhatod. Azt se mondd nekem hogy nem engedheted meg magadnak hogy vegyél egy doboz gyufát és egy öngyújtót amit a BOB-ba beteszelsz... ráadásul ha eleve dohányos vagy (ami nagyon helytelen, de ha mégis...) akkor ilyesmi is van már otthon. Valószínűleg van legalább egy kis tükröd is valahol, tudod borotválkozótükör vagy ilyesmi, az is nagyon jó a BOB-ba. Talán van nagyítód is a rengeteg kacat közt amit a megboldogult gyermekkorod egykori játékaik közt őrizgatsz, kutasd fel azt is és tedd a BOB-ba! Illik hogy tegyél bele legalább egy jó meleg anorákot is, néhány zoknit és legalább egy váltás alsónadrágot, de ezekért se kell pénzt adnod, biztos hogy van több ilyened odahaza, válaszd ki a legjobbat, legkényelmesebbet, s azt pakold be! Nagyon valószínű hogy van több télikabátod is, tedd be ezekből is a legmelegebbet (ha belefér...), meg egy melegítőnadrágot is! Tegyél bele egy pici, könnyű lábost és egy fémpoharat is, biztos hogy ilyened is van otthon! Egy evőkanál is jól jön néha! Egy fém villa is, bár nem létszükséglet,

de jól jöhet hogy megpiszkáld vele a tűz parazsát, vagy megvakard vele a viszkető hátadat, szóval nemcsak evésre jó. És egészen biztos hogy van villád is otthon, s hozzá több is! Néhány nejlonzacskó is jó, akár csak olyanok is amiket ingyen kapsz a boltokban bevásárláskor, mert ezekben például gyűjthetsz mindenfélét (magvakat, ehető növényeket) ha beüt egy katasztrófa. Betehetsz néhány üres párnahuzatot is, elvégre az is csak egy erős zacskó végsősoron. Elég esélyes hogy van otthon némi spárgád vagy más köteled, ami ugyan nem olyan erős mint a paracord de a semminél biztos hogy jobb. Tehetsz a BOB-ba egypár cipőfűzőt is, hogy legyen ebből tartalékod a cipődhöz, vagy hogy megköss velük valami akármit szükség esetén. Jó eséllyel van kisbaltád is, ha azonban mégisincs akkor átmenetileg amíg szerzel magadnak olyat rakj be helyette a BOB-ba egy kalapácsot! És egy marék szeget is, mert ő milyen hasznosak tudnak lenni a szegek amikor menedéket építesz magadnak a vadonban! Esélyes hogy van otthon szigetelőszalag is, az is kincset ér a BOB-ban! Biztos hogy sok rövidujjú illetve hosszúujjú inged van, mindegyik fajtából tégy be egyet-egyet a BOB-ba! (De javasolom hogy inkább rövidujjút egyet se, hanem helyettük is hosszúujjút, ha elegendő olyan inged van amennyiből a szükséges, a BOB-ba rakott mennyiséget nélkülözni tudod, szóval rövidujjút csak jobb híján pakolj be). Biztos akad néhány kiürült műanyag gyógyszeres dobozka is nálad, ezekből is betehetsz egy-kettőt, s úgy, hogy teszel beléjük pár olyan apróságot mint biztosítótűk, egy-két varrótű, cérna, egy picike konzervnyitó, egy összegöngyölt centiméter, esetleg pár horog ha van horgászfelszerelésed, meg egy kis pendrive amin a te legfontosabb személyes adataid vannak, például a személyi igazolványod bescannelve, mert az jól jöhet akármikor. Hasznos ha bepakolsz a BOB-ba egy kis jegyzetfüzetet is egy ceruzával, vízhatlan csomagolásban. (Ez nemcsak jegyzetelésre jó, mert a jegyzetfüzet papírja jó tűzgyújtáshoz, és a ceruza is pompás gyújtós lehet végszükség esetén). Az se ördögtől való ötlet hogy tegyél bele egy nagyon jó, lehetőleg vízhatlan cipőt, tartaléknak.

Valószínűleg akad otthon a fészerben reszelőd is. Ezt is beteheted, mert ha találsz hozzá alkalmas követ, akkor a reszelő a kővel együtt máris egy tűzszerszám - még ha nem is a leghatékonyabb, mert az biztos hogy soha nem lesz olyan jó mint egy ferrocérium rúd. De, legalább használható.

EZ MIND OLYASMI AMIT JÓESÉLYEL **INGYEN** BETEHETSZ A BOB-BA, MERT ÚGYIS RENDELKEZEL MÁR VELE OTTHON! Vagy ha valamelyikkel netán mégse, hát tényleg FILLÉRES kiadást jelentenek csak a számodra!

Ha CSAK annyit csinálsz amit most leírtam fentebb, már akkor is **óriási** mértékben növelted a túlélési esélyeidet egy katasztrófa esetén.

Szóval csak egyetlen dolog a lényeg: KEZDJ BELE, kezd el készíteni a BOB-odat, NE HALOGASD! Ne feledd a közmondást: „**A fontolgatás a tett halála!**”

Másképp is megközelíthetjük azonban ezt a kérdést. Nézzük meg, mi az a MINIMÁLIS készlet amire már azt mondhatjuk, hogy ha minimális is de KOMOLYNAK tekinthető egy KOMOLY vészhelyzetben!

Mint látható a fenti megfogalmazásból, itt jelentős helye van a szubjektivitásnak, mert ugye mit jelent az, hogy „komoly” vészhelyzet? Zombi-apokalipszis? Nem hiszek a zombikban. Meteorbecsapódás? Ennek veszélyessége pedig a meteor méretétől függ, meg hogy milyen messzire csapódik be tőled. Ha egy akkora találja telibe a Földet ami a dinókat is kipusztította, akkor szerintem lehet akármilyen jó BOB-od is akkor se fogod túlélni, de még akkor se ha

atombunker mélyén kuksolsz 500 méter mélyen. Ez utóbbi esetben magát a becsapódást talán túléled (ezt is csak talán!), de hónapokkal később úgyis véged lesz ezernyi más ok miatt.

Szóval ne is filózzunk ezen, mi a „komoly” vészhelyzet illetve katasztrófa, a lényeg az hogy valami olyan esemény ami miatt heteken át egyedül magadra vagy utalva egy „meglehetősen vad” tájékon, amikor és ahol tehát nem számíthatsz a megszokott civilizációs struktúrák segítségére! Tehát nem arról van csak szó hogy nincs áram a lakásodban sőt folyó víz sem, hanem azért ennél nagyobb a baj, s hozzá akkora hogy el is kell hagynod a lakásodat!

Nos, ez esetben szerintem a minimum a következőkből kell álljon:

1. Szénacél kés. Azért szénacél mert ez segíthet téged a tűzgyújtásban is. Esetleg ha van rá pénzed (mert kurvadrága...) akkor egy minőségi ausztenites acélból készült kés (ez is jó a ferrorodhoz, sőt még sokkal jobb is!), ilyen késről itt írtam részletesen, e fejezetben: Új késem: APO-1S Survival Knife

2. Ferrocérium rúd tűzgyújtáshoz. Ezt azok is jó ha magukkal viszik akik már vérprofik az íjhúros (frikciós) tűzgyújtásban, mert lehet ám olyan nyálkás esős idő is, meg maga a tájék is lehet olyan úgy általában, ahol rém nehéz megfelelő anyagot találni az ilyen őskori tűzgyújtáshoz.

3. Sátor. Igen, kifejezetten sátor! Tudom, meg lehet lenni enélkül is... de abban az esetben a sátor hiányát extra mennyiségű meleg sőt vízhatlan ruhával kell pótolni, plusz még esélyes hogy akkor egy hálósák is kell neked, szóval összességében cseppet se biztos hogy akkor bármi súlyt is megspórolsz amit cipelned kell. Ha azonban van sátrad, az véd téged a szélről is és a nedvességtől is. És nem olyan feltűnő, mint amikor nagy tüzet raksz éjszakára hogy az melegítsen téged, holott nem biztos hogy olyanok a körülmények hogy a tűz fényével biztonságos lenne felhívnod magadra (az ottlétedre) mások figyelmét! Emellett, ha az éjszakát sátorban töltöd, a szúnyogok ellen is messze sokkal jobban védve vagy. Mert ha bezárod a sátrat, nem tudnak hozzád férni, ha meg veled együtt gyorsan be is slisszol oda egy-kettő, azt a szűk sátertérben egykettőre levadászod elalvás előtt, több meg nem juthat be.

4. Kisbalta. Ez szükséges ahhoz, hogy a sátrat jól le tudd cövekelni, de rengetegsok más mindenre is igencsak jól jön. Például önvédelemre... Továbbá, e balta ajánlatos hogy FÉM NYÉLLEL rendelkezék, tudniillik az nem igazán törik el. Ha ugyanis az egyetlen fa nyelű baltád nyele eltörik, akkor igencsak kínos a megmaradt egyetlen vágószerszámmal, a késeddel megfelelő baltanyelet farigcsálni valami alkalmas vastagságú fából, eleve már kivágni is azt késsel egy kinszenvedés... De ha van ehhez fűrészed, hát akkor is, nem biztos ám hogy lesz a közeledben baltanyélnek alkalmas fa. Aztán ha ezt meg is oldod, az a fa élő, nedves, azaz pillanatok alatt kilazul majd a balta fejéből. Szóval ez felejtős, legyen csak fém nyele a baltádnak, még ha az nehezebb is!

5. Összecsukható fűrész. Aranyat ér rengeteg esetben! Hidd el nekem, sokkal könnyebb azaz kevésbé kimerítő ennek a használata mint a baltáé! Másrészt, a baltára ettől még szükség van, mert azzal elvégezhetsz olyasmit is amit a fűrészszel nem.

6. Hand trowel. (magyarul talán ültetőkanál vagy palántázókanál? Netán vakolókanál?) Ez az a kertészeti eszköz amiről még képet is tettem be e könyvbe. Persze vihetsz helyette ásót is, de szerintem egy hand trowel sokkal könnyebb. Ez jó ahhoz hogy körbeárkold a sátradat, illetve hogy ehető gumókat, gyökereket

szedj ki vele a földből. De rögtönzött önvédelmi fegyvernek se rossz.

7. Fém pohár. Ez arra jó, hogy felforrald vele a vizet és így sterilizáld mielőtt megiszod. De különben is jólesik egy kis meleg víz szűrőszűrése alkonyatkor, egy hideg nap után.

8. Tarp. Felmerülhet benned a kérdés, mire ez amikor van sátrad - nos, arra, hogy a sátor felállítása nélkül is leülhess valahová, ami felület amúgy nedves lenne! A sátor felállítása ugyanis időigényes feladat, és az se biztos hogy könnyen menne azon a környéken ahol épp vagy, például ha az nagyon köves, netán vízenyős. Ugyanakkor mégis pihenni szeretnél esetleg, talán nem aludni, de ücsörögni. Meg még rengeteg mindenre jó egy tarp, mondjuk ebben gyűjtesz esővizet magadnak, vagy például ha szemerkélő esőben is tovább akarsz haladni akkor a fejedre teszed úgy, hogy a BOB-odat is betakarja a hátadon. Ebbe belegondolva, a tarpra nem is feltétlenül kell külön pénzt kiadnod, ha van például egy kellően nagy, régi, vízhatlan esőkabátod...

9. Kötelek. Nem feltétlen paracord, bár jó ha abból is van nálad néhány méter, de mindenféle más kötelek is. Nekem máris van legalább két tucat használt de jó minőségű cipőfűzőm a BOB-omban... Kötélre mindenképp szükséged van ha például íjat akarsz készíteni, vagy ha az íjhúros módszerrel akarsz frikciósan tüzet gyújtani. Meg még rengeteg mindenre jó ha van kötéled, például csapdakészítésre, vagy szimplán csak ha a saját cipődben elszakad a cipőfűző. Irtó ciki ha olyankor nincs mivel pótolnod azt...

10. Egy minimum fél literes palack amiben vizet vihetsz magaddal. A palackokról fontos elmélkedni ehelyütt egy kicsit, mert erre is rengeteg az alternatíva a boltokban, de nem mindegyik jó neked! Szóval:

—Amíg a BOB-ot a házádban őrizgeted, nem kell a palackba víz, mert minek, úgyis hamar megposhadna. Ha útrakelsz a BOB-bal, akkor természetesen kell hogy legyen valami zárható palackod amit megtöltesz vízzel, s magaddal viszel. Ez természetes, erre nem kell sok szót vesztegetni, akinek van egy csepp esze az tudja magától is hogy nem bölcs dolog víz nélkül útra kelni. De milyen legyen a palack? Nos, kezdjük először is a mérettel: fél literes legyen minimum, de egy litereset (angol mértékegységben ez az 1 liter körülbelül 34 oz) se tartok túlzásnak! Annál nagyobb viszont már felesleges, mert maga a palack is nagyon nehéz lesz, hát még a víz súlya amit belepakolsz!

Az anyag amiből készüljön, az... nos, a fa és műanyag kulacsokat, palackokat felejtjük el! Először is, mert e palack olyan kell legyen hogy a tábortüzed paraszába is beállíthassad hogy abban megmelegíthesd magadnak a vizet. Jólesik ám az egy hideg nap után, alkonyatkor! De ugye a fa is meg a műanyag is éghető, szóval... A fa ráadásul nehéz is, a műanyag meg nem egészséges mert mikroműanyagokkal tölti fel a szervezetedet, holott manapság minden attól hangos hogy ez milyen ártalmas. Én is kerülöm a műanyagot mindenben aminek az élelmiszerekhez van köze. Üvegpalack azért nem jó mert törékeny és baromi nehéz. Sőt a legtöbb érzékeny a hőre is, azaz azokban se melegíthetnél semmit.

Marad tehát a fémpalack. Ezek nem törékenyek (nagyon...) és a tüzet is bírják. Na most itt 3 lehetőség van:

1. Alumínium. Ennek az az előnye hogy olcsó, és hogy könnyű. Ez nem megvetendő előny hiszen vinned kell, másrészt én meg vagyok róla győződve hogy az alumínium is egészségtelen, én tehát ezekből nem használnám. Ha téged ez az elgondolás nem zavar, akkor azonban az alumínium lehet egy jó választás.

3. Titán. (angolul titanium). Ez is nagyon könnyű fém, ugyanakkor tartós.

Hátránya hogy nem vagyok meggyőződve ennek egészségügyi ártalmatlanságáról sem, mert fémes titánnal nem nagyon találkozhatott az ősemlék az evolúció során, azaz nem szoktunk hozzá, tehát a helyzet ugyanaz mint az alumíniummal. Igaz egyelőre nem olvastam sehol a titán egészségügyi kockázatairól, de talán csak mert ezt még nem vizsgálták, nyilván mert alig van a környezetünkben titán termék, nem úgy mint a tengersók alumínium. Mindenesetre, ez azért elgondolkodtató veszély. Másik hátránya az, hogy sokkal drágább mint bármi e fejezetben felsorolt fém!

4. Rozsdamentes acél. Előnye hogy olcsó, hátránya hogy nehéz. Cserébe viszont az is az előnye hogy tartós. Ez a legtartósabb anyag az összes említett közül, ami kétségtelenül jó tulajdonság, mert képzelj csak el ha leejted az egyetlen palackodat és kilyukad... Érdemes továbbá olyat választanod ami angolul "food grade steel" azaz olyan minőségű acél amit élelmiszerek tárolására minősítettek. Nem tudok róla hogy a rozsdamentes acél egészségkárosító lenne, valószínűleg amiatt nem az, mert annak alapanyaga - a vas - amúgy is fontos szerepet tölt be a szervezetünkben. Abban viszont ne reménykedj hogy nem fog rozsdásodni... akárhány „rozsdamentes” valamit is vettem életemben, MIND megrozsdált idővel, legalábbis ha időnként fel is hevítettem (néha anélkül is). A „rozsdamentes” a reklámokban tehát inkább csak azt jelenti hogy „viszonylag soká rozsdásodik csak meg, és nem nagyon feltűnően, és nem az egész egyszerre hanem csak itt-ott”. Ez van. De ez is elég nekünk, egyrészt mert jobb nincs, másrészt mert a „viszonylag soká” az azért tényleg hónapokat jelent, sőt talán éveket. Amit írtam a „food grade steel” emiatt is fontos: itt már remélhető hogy tényleg *nagyon* nehezen rozsdál majd el. ÉN ILYEN PALACKOT VÁLASZTOTTAM.

Térjünk rá a kupakokra. Ami műanyag kupakos azt felejtse el, mert amint forróvizet tárolsz a palackban és becsavarozod rá a kupakot, azonnal gumi vagy műanyag ízű lesz a vized. Továbbá a műanyag ugyebár egészségtelen. Sőt még el is lágyulhat a forró víz hatására, s így nem fog jól záródni.

Maradnak a fémkupakok. Nekem is olyan van. Ennek hátránya hogy iszonyú ronda zajt adnak amikor nyitod-zárod a palackot, de szerintem ezzel együtt lehet élni. Általában az ilyen fémkupakokhoz is jár ugyan műanyag betétgyűrű, hogy jobban szoruljon, de azért anélkül is „cseppmentesek” ezek a palackok, legalábbis a jobbfajták, ráadásul e gumigyűrű ekkor tényleg csak gyűrű, s elméletileg csak a palacknyak szélével érintkezik, magával az itallal nem.

Most jön egy nagyon fontos dolog: a palackod EGYfalú legyen és ne DUPLAfalú, azaz angolul: ne legyen INSULATED, hanem UNINSULATED legyen!

Az egyfalú (uninsulated) ugyanis olyan, hogy odateheted a parázsra, és nem fog felrobbanni... Ami ugyebár kínos lenne mert akkor megsemmisülne a palackod, plusz a robbanás még balesetveszélyes is. A duplafalú (insulated, az angol szó tulajdonképpen nem azt jelenti hogy duplafalú, hanem hogy „szigetelt”, mármint hőszigetelt) ezzel szemben olyan, hogy a palackodnak két fala van, s e kettő közt vákuum (vagy legalábbis levegő...) és ennek az az előnye hogy messze sokkal tovább tartja a palackban tárolt folyadékot hidegen vagy melegen, szóval ami annak a hőmérséklete épp, mint az egyfalú. Ez jó dolog, de hiába, erről le kell mondanod (hacsak nem veszel 2 palackot, egy ilyet meg egy olyat is de az már plusz teher) mert neked fontos hogy melegíthesd benne a vizet! Továbbá a dupla falú palackok nehezebbek is valamivel, plusz drágábbak. Vagy ha nem is nehezebbek de akkor meg vékonyabb a faluk.

Tehát ez van. Az én választásom egy "food grade steel" -ből készült

rozsdamentes acél palack, egyfalú azaz UNINSULATED, fém kupakkal. A márkája „Triple tree”, és 34 oz a kapacitása, amit tekinthetünk nagyjából épp 1 liternek. Itt az USA-ban körülbelül 16 dollárba került az Amazontól. A második legjobb választás szerintem valami efféle lenne de titánból (az biztos sokkal drágább lenne, és nem bízom benne hogy tutira ártalmatlan egészségügyileg). Az alumíniumot végképp hanyagolnám.

A palackokról azt is megemlítem, hogy érdemes jó szélesszájú palackot választani, minél szélesebb annál jobb, mert akkor könnyebb tisztítanod belül, valamint úgy könnyebb folyadékot is töltened bele. Inni meg a szélesszájából is tudsz, hiszen képes vagy inni pohárból is, aminek még szélesebb a „szája”...

Jó ötletnek tartom a fémpalackot amiatt is, mert így hideg időben megteheted hogy elalvás előtt vizet forralsz benne, majd becsavarozod a tetejét, aztán beteszed valami ruhafélébe, s ezt a göngyöleget ölelgeted miközben fekszel és várod az álmot. Nagyon jólesik ez a hideg időben, bizony!

Ennyi szerintem a MINIMUM. Ez nem azt jelenti hogy ennél kevesebb mindenféleképpen ne vehetnéd hasznát, mert mondom: a semminél a bármiféle BOB is jobb! De ha legalább a fenti dolgokat bepakoltad, akkor az már nem egy „akármilyen” BOB hanem egy olyan ami tényleg és igazán használható, viszonylag komolyabb vészhelyzetek esetén is! Nem azt mondom hogy „minőségi” vagy „perfekt” lenne, nem lesz „luxuskivitelű”, nem lesz „tökéletes”, de mondjuk hogy a „belépőszintet” megüti. Egy ilyen már komolyan segíthet téged, ha a dolgok összefossák magukat!

Ennyi mindennek az összekészítése nem egy olyan rém nehéz dolog ám, és nem is feltétlenül kerül túl sok pénzbe. Aztán ezt a minimális készletet idővel ahogy lesz rá pénzed, meg ahogy ez-az még eszedbeötlik, ahogy egyre többet tanulsz ezekről a dolgokról, apránként kiegészítéd az ízlésed szerint!

Mit __NEM__ ÉRDEMES betenni egy bagba illetve EDC készletbe?

Ha valakinek kiment volna a fejéből ez az egyszer már megemlített rövidítés: az angolszász kultúrában az EDC az „everyday carry” kifejezés rövidítése, azaz olyan cucc amit mindig magunkkal hordunk, mert ugye „akármikor összefoshatják magukat a dolgok”, azaz beüthet valami nemvárt katasztrófa.

E fejezetben felsorolom azokat a cuccokat, amiket NEM tartok érdemesnek belerakni egy ilyen EDC csomagba/készletbe, illetve valamelyik bagunkba. Ugyanis felesleges terhet jelentene korlátozott cipelési kapacitásunkra, és/vagy fölöslegesen foglalná el a térfogatot is, no meg pénzt is spórolhatunk ha nem veszünk ilyesmiket. Íme:

Hordozható rádió

Ezt minden, a BOB-bal kapcsolatos videóban vagy leírásban ajánlgatni szokták mert milyen hasznos ha egy hatalmas katasztrófa esetén tájékozódhatunk a hírekről... nekem ezzel szögesen ellentétes a véleményem.

Először is, egy ilyen rádiónak súlya van ám, és menekülésnél minden gramm teher sokat számít. Aztán, az akkumulátora hamar lemerül. Igaz, vannak már

napelemes verziók is, de ezen készülékekre is igaz hogy nagyon kell vigyázni rájuk, hiszen elektronika, s pláne sérülékeny rajtuk a napelemtábla. Ám mindez még a legkisebb baj. A nagy baj ugyanis az, hogy ha a dolgok odáig fajulnak hogy igazán menekülnünk kell, akkor biztosra vehetjük hogy az országban vagy legalábbis jó részén megszűnt az elektromos szolgáltatás, s emiatt a műsorszóró állomások se tudnak működni. Oké, mondod most te, de üzembe helyezhetnek katonai adókat amik a civileknek is sugároznak... Hát persze. Épp csak egy ennyire súlyos helyzetben én egyszerűen NEM FOGOK MEGBÍZNI a hallott információkban! Mert mindenekelőtt: a kormány se fog tudni mindent. Aztán: a kormányokra mindigis jellemző volt hogy vészhelyzetekben gátlástalanul hazudtak a népnek (gyakran akkor is hazudnak, ha nincs vészhelyzet...), részben azért hogy a pánikot elkerüljék, részben meg azért mert félték hogy ha kiderül az igazság a katasztrófa nagyságáról, akkor elvesztik a hatalmukat (még ha nem is azonnal de a következő választásokkor). Erre példa hogy Kínában a koronavírusjárvány kitörésekor előbb az egészet elhallgatták, még be is börtönözték a közvéleményt tájékoztatni kívánó tudósokat; majd elbagatellizálták a veszélyt, kisebbítették az esetszámokat, össze-vissza hazudoztak ezt illetően és máig se tudható az igazság e téren. De rengetegsok más eset is ismert a hatóságok ezen hazudozási hajlamáról, kár is többet felsorolni itt. Sőt még az is elképzelhető hogy az ellenség foglalta el a rádióállomásokat és direkt sugároz megtévesztő információkat a lakosságnak, akár azért hogy valahova odacsaljjon aztán megöljön minket, akár hogy ott aztán rabszolgasorba legyünk taszítva, vagy hogy elrabolják a készleteinket, vagy mert nőket akarnak szerezni a katonáiknak, akármi.

Tehát **egy vészhelyzet esetén a legelső dolog számomra az, hogy abszolút nem bízom meg a hatóságokban**, tehát felesleges is egy rádiót magammal cipelnem, viszek inkább helyette valami fontosabbat! Sőt, ha rádiót vinnék magammal, az amiatt is rossz lenne mert a hamis biztonság illúziójába ringatna, továbbá, sok időmet lekötne a rádió hallgatása mert abban bízna és reménykedne hogy „majdcsak rendbejönnek a dolgok”, majd megoldja a problémát valaki MÁS, nem én magam, és így kevesebb erőfeszítést tennék én magam a saját érdekemben... Ez meg adott esetben végzetes lehet.

Sörnyitó

Tágabb értelemben ahogy az angol mondja, „bottle opener”. Ez amiatt felesleges, mert el se tudom képzelni hogy akár egy egészen pici EDC készletben is ne legyen egy „multitool”, vagy magyarosabban egy „többfunkciós bicska”, amin úgyis van olyan kütyü amivel ki lehet nyitni az efféle palackokat. Felesleges tehát egy külön csak erre jó célszerszámot is magunkkal cipelnünk. Sőt még ha nincs is multitoolod, csak egy egyszerű késed, még azzal is simán ki lehet nyitni egy üveg sört vagy kólát, ha a hegyét a kupak alá szúrod s kissé megfeszeted, ne mondd nekem hogy ez nem megoldható, sokszor megtettem gyermekkoromban... (nem a sörrel, sosem ittam alkoholos italokat, de kólát annál inkább amíg meg nem jött az eszem hogy az is egészségtelen...)

Paracord karkötő

A létező legfelelősebb dolgok egyike. Elismerem, nagyon szépen és férfiasan

mutat. Mégis felesleges. Természetesen el tudok képzelni olyan szituációt amikor nagyon jól jön egy darab paracord, csak hogy akkor általában sokkal hosszabb darab kell belőle mint amiből egy karkötőt lehet csinálni. Aztán, ha ilyen helyzet adódik, lehet ám hogy sürgősen kell az a darab köté, s ekkor jelentős idővesztésig amíg a karkötőnket „felfejtjük”, hogy visszanyerjük belőle a kötelet. Azaz ha paracordot vagy más kötelet teszünk az EDC készletünkbe, azt valahogy jóval praktikusabban illik tárolni. És nagyobb mennyiséget. És meg kell említeni azt is, egy paracord karkötő már amiatt SEM praktikus, mert a paracord VÉGSŐ SORON mégiscsak műanyag, emiatt jó hőszigetelő, s így az ebből font karkötő alatt igazán tisztességesen meg tud izzadni a bőr nyáron, ami miatt aztán viszketni kezdhet, összegyűlik a karkötő alatt a kosz, a karkötő ide-oda csúszkál a kezünkön s még a bőrt is lehorzsolhatja eközben, sőt balesetveszélyes is, mert beleakadhat akármibe, aztán képzeld csak el ha ez az „akármi” amibe beleakad ez mondjuk valami forgó gép... és ekkor nem fog elszakadni az erős paracord, hanem berántja oda a te gyöngye kezecskédet, és... huh, tiszta horror! Szóval NAGYON nem praktikus egy paracord karkötő használata. Használhatsz paracordot arra hogy valamit kiválsz vele az öltözködésben, de akkor az olyasmi legyen amire amúgy is szükséged van, s ne csak egy csicsás dísz mint egy karkötő. Például cseréld le a nadrágszíjadat paracordra (én is úgy tettem), ez oké, mert nadrágszija amúgy is kéne. Karkötő azonban NEM.

Jegyzetomb és toll

Ez is tök felesleges. Ezer évben egyszer ha kell. És amikor kell akkor sem KATASZTRÓFAHELYZETBEN. Nem beszélve róla hogy a toll könnyen kiszárad amíg hónapokon vagy éveken át őrizgeted a készletben, vagy épp ellenkezőleg, kifolyik belőle a tinta és összekeveredik neked mindent. Ha mindenáron íróeszközt akarsz magaddal cipelni, sokkal hasznosabb egy darab ceruza, mert az nem folyik ki, nem szárad ki, sőt az egy darab száraz fa ugyebár, azaz ha tényleg valami iszonyatos katasztrófa sújt le rád, felhasználhatod gyújtósnek is amikor tüzet akarsz rakni. Kipróbáltam: ha ceruzáról kis forgácsokat lekapirgálsz, pillanatokon belül lánggra lobban neked a ferrorod szikrájától! Nem kell ennél jobb gyújtós neked!

Íránytű

Bocs de ez is hülyeség. Több okból is. Először is, azok a kis, egészen apró íránytűk amiket efféle EDC célra lehet kapni - beleértve ezek közé azokat is amiket egyes túlélőkések markolatába építenek bele - SZART SE ÉRNEK, mert olyan aprók hogy alig látszik valami rajtuk, ráadásul az irányt se mutatják tisztességesen, nem is egyből tapasztaltam e hiányosságot! Ahhoz hogy egy íránytű tényleg hasznos legyen, el kell érnie egy legalább öt-hat centiméteres méretet, és nem filléres jószágoknak kell lennie... De ilyen se tudok elképzelni hogy nekem nagyon kéne. Nézd, a helyzet az, kedves Olvasóm, hogy ha nincs nagy katasztrófa csak valami „kellemetlenség”, akkor úgyis tudod hol vagy, s merre mehetsz haza vagy akárhova. Ha meg olyan nagy baj történik hogy annyira szarba került az egész világ vagy legalábbis a messze környék ahol vagy hogy tényleg ismeretlen helyeken kell bandukolnod azért hogy túlélj, akkor úgyse az érdekel téged merre van Észak, hanem a közvetlen környezeted. Mert a közvetlen környezetből

csaphat le rád veszély, illetve onnan kell beszerezned az élelmet. És amikor vándorolsz, akkor nem Északra vagy Délre akarsz menni, hanem mindig épp arra, amerre kevesebb veszélyt sejdítesz illetve több élelmet. És még ha ez nem is így lenne, az iránytű nem sokat ér térkép nélkül, ami azonban nem igazán olyasmi ami egy könnyű kis EDC készletbe beleférne. Végezetül pedig, azt hogy merre van a 4 fő irány, azaz észak, dél, kelet meg nyugat, azt meg kell tudni állapítani iránytű nélkül is, pusztán a Nap járásából, mert aki annyira hülye hogy még erre se képes, az ne menjen muhna mert aki ekkora rakás szerencsétlenség, agyilag ennyire zokni, az simán ráfizeti az életét, komolyan mondom! Annak nem való a muh élet! Ha valaki netán mégse tudta volna eddig, miként lehet megállapítani a főbb égtájakat a Nap állásából, annak íme a „tutorial” hozzá: Ezt a verset kell bemagolni:

**„Előttem van Észak, hátam mögött Dél,
balra a Nap nyugszik, jobbra pedig kél!”**

Vagyis, állj úgy, hogy a bal oldalad arra legyen amerre lemegy a Nap, jobbra meg az az irány legyen amerről hajnalban felkel. Ha így állsz, akkor pont előtted lesz az északi irány, mögötted pedig a déli. S ekkor értelemszerűen balfelé lesz a NYUGat (mert ott NYUGszik le a nap), jobbra pedig a KELet, mert ott KEL fel a Nap. Nem kell ehhez iránytű, ba'meg! Ennél pontosabb tájolás abszolút felesleges egy olyan szituációban amikor minden összefosta magát, még ez is felesleges, lesz neked akkor ennél rengeteg sokkal fontosabb dolgod is!

Síp

Ez is olyasmi amit minden EDC-ről szóló videóban ajánlgatnak, mert milyen jó egy katasztrófa esetén jelzésre... szerintem azonban ez is felesleges. Tudniillik tényleg mikroszkopikus esélye is alig van annak hogy jó szolgálatot tehetne. Kezdjük azzal, a legtöbb síp amit a mini-EDC kitekhez adnak, gyakorlatilag használhatatlan, mert olyan halkan szól. Tudom, kipróbáltam. De ha elegendően hangos lenne, akkor is felesleges magunkkal cipelnünk, mert minek?! Kizárólag akkor lenne elképzelhető a használata, ha valami nagy bajba keverednénk ahonnan nem tudunk egyedül kikecmeregni, például egy nagy gödörben fekszünk törött lábbal, s a gödörnek meredek a fala. Tényleg mikroszkopikus az esélye annak hogy ilyen szituba keveredjünk, s még ekkor is megtehetjük hogy sípolás helyett kiabálunk. Nem lesz sokkal kisebb a hatékonysága. Máskor meg mikor kéne egy síp? Ha eltévedünk az erdőben? Eszembe se lenne sípolgatni akkor, hanem egyszerűen megindulok a legelőnyösebbnek tűnő irányba, és megyek amíg tudok, mert az sokkal hatékonyabbnak tűnik mint leülni és sípolni, arra várva hátha valaki arra jár, és még az is az eszébe jut hogy ez a sípszó segítségkérést akar jelenteni!

Ha meg nem csak arról van szó hogy velem történt baj, de egy világkatasztrófa történt, és apokalipszis-szerű állapotok vannak, akkor pláne nem sípolgatok, mert életveszélyes volna felhívni magamra a figyelmet, mert olyan világban mindenki mindenkinek a farkasa... szóval a síp magunkkal cipelése is egy tök felesleges marhaság.

Élénk színű zászló vagy törülköző jelzésadás céljára

Ezt megint azok ajánlgatják akiknek az a mániájuk hogy okvetlenül kell valami

izémizé segítségkérésre! Holott annak esélye mikroszkopikus hogy bárki is arra jár amerre a muh él (amerre a madár se jár ugye...), az meg pláne valószínűtlen hogy ha meglát egy élénk színű akármít az arrajáró akkor arra gondol, hogy az direkt amiatt van ott mert valaki segítséget akar kérni vele... Arról nem is beszélve hogy egy muhra az a jellemző hogy ha bármi baja van, igyekszik maga megoldani a gondot, és nem azt csinálja hogy csak leül és reménykedik benne hogy valaki arra jár és majd segít neki. Vagy ha mégse tudja megoldani a baját, beballag a legközelebbi településre. Ha meg már olyan nagy a baj hogy járni se tud, akkor úgyis megette a fene az egészet, mert tehet ki ő bármilyen élénk szövetet is, mire arra megy valaki ahol ő él és észreveszi azt, addigra a muh már úgyis rég az Örök Vadászmezőkön bushcraftoskodik, s az ottani szellemi lényekre vadászik mentális csapdákkal...

Szóval ez is felesleges. Ha azonban e soraim mégse győzték meg Olvasómat, akkor kompromisszumos javaslatként azt ajánlom, hogy a magával cipelt ruhadarabok egyike legyen egy élénk színű (azaz narancs színű vagy vörös) hosszú ujjú ing! És ha mindenáron jelzést akar adni vele, akkor egyszerűen bújjon bele abba az ingbe, akár úgy is hogy alul van egy meleg pulóver vagy akármí és ez az élénk színű ing kerül felülre, s így maga a muh teste az ami a jelzést adja, el se lehet téveszteni hogy hol van, hová kell menjen a segítség... Ennek megvan az a haszna hogy így nem kell egy felesleges tárgyat magával cipelnie pusztán jelzésadásra, hanem használhatja azt az inget rendeltetésszerűen is, ingként!

Párna

Most talán meglepődik Olvasóm, minek említek meg ilyesmit, hiszen oly nyilvánvaló kell legyen már PICI józan gondolkodással is, hogy egy vészhelyzetre összehajtogatott BOB-ba, vagy akárcsak egy komolyabb kirándulásra összekészített csomagba nem rakunk be párnát, hiszen az semmi esetre se létszükséglet, ráadásul sok helyet is foglal! De épp percekkel ezelőtt néztem végig egy Youtube videót, ahol az amúgy elég felkészült(nek látszó... de ugye a látszat néha csal...) youtuber hosszú perceken át dicsérte az általa ajánlott párnát hogy az milyen csodálatos pihenést tesz lehetővé... szóval gondoltam mégis muszáj megemlítenem, hogy ez HÜLYESÉG, azaz természetesen NEM KELL PÁRNA nekünk a csomagunkba!

Hogy is ne... mindenféleképp, még legjobb esetben is elfoglalná a tárolási kapacitásunk minimum egytizedét...

Természetesen jó ha van párnánk, de annak meglétét nem úgy kell elérni hogy egy külön „párna” nevű objektumot cipelünk magunkkal, hanem csak egy (lehetőleg cippzáras) párnaHUZATOT, mely párnahuzatba tömködünk más többé-kevésbé puha dolgokat, például zoknikat, alsógatyát, anorákot, tartalék melegítőnadrágot, stb, így ezt aztán alkalmasint párnaként IS tudjuk használni, mégse foglal el külön helyet, sőt a párnahuzat (ha kiszedtük ami benne van) más, egyéb célokra is használható!

(Bár nem szokásom kiszúrni a youtuberekkel, de megjegyzem az utókor számára mintegy történelmi adalékként, hogy ezen a párna-dolgon úgy felmérgettem, hogy benyomtam a youtube videóra egy „dislike”-ot...)

Zsebkendő

Zsebkendőt is tök felesleges a bagokba tenni. Eleve, nagyon ritkán vagyunk náthások. Aztán meg ha mégis, hát jobban megéri inkább több zoknit magunkkal vinni, mert végszükség esetén abba is fújhatjuk az orrunkat, és a zsebünkbe is egészen jól belefér. Ugyanakkor viszont amíg nem használjuk zsebkendőként, használhatjuk zokniként, sőt még egy egész csomó más célra is kiválóan alkalmas a zokni! És attól hogy használtuk zokniként a zoknit, még jó zsebkendőnek, csak előbb ki kell mosni! És miután kigyógyultunk a náthából, kimossuk a zsebkendőnek használt zoknit, s használjuk azt megint zokniként! Sőt, az is megtehető, hogy addig használjuk zokniként míg a pár egyik fele ki nem lyukad, azután kimossuk, s e KILYUKADT fél pár zoknit használjuk zsebkendőnek ha muszáj, hiszen arra a célra tökéletesen alkalmas a lyukas zokni is! Szóval „igazi” zsebkendőre semmi szükség!

Törülköző

Nyilvánvaló hogy ez is felesleges. Vigyél helyette inkább egy tartalék pulóvert vagy anorákot vagy melegítőnadrágot vagy inget, s használd azt törülközőnek ha muszáj, sokkal jobban jársz vele!

Watering system

A „watering system” egy angol kifejezés, azt jelenti hogy valami olyasmi ami arra szolgál hogy folyamatosan vízzel lássa el az utazót miközben az gyalogol. Oké, ilyesmit biztos senki nem rakna bele egy olyan EDC készletbe amit a zsebében hord vagy akár az övtáskájában... De amikor magáról a BOB-ról van szó, felmerülhet ennek ötlete, mert elsőre nemcsak jópofának tűnik de kiváltképp hasznosnak is! Mert az ilyesmi úgy néz ki, hogy valami gumi vagy műanyag tömlő van behelyezve a hátizsákunk erre szolgáló rekeszébe (néha több rekesz is van amik közt választhatunk hogy melyikbe rakjuk) és ehhez egy gumicső csatlakozik amit a hátizsák valami szintén direkt erre szolgáló ügyes nyílásán át ki lehet vezetni, aztán ott libeg a szópókás vége oldalt az arcunk közelében, s ha megszomjazunk hát meg se kell állni, csak odafordítjuk a fejünket, szívunk egy kis vizet... Milyen kényelmes is ez!

Nos, ha Olvasóm most megharagszik is rám de akkor is kijelentem, EZ IS FELESLEGES. Annak ellenére mondom ezt, hogy a már bemutatott Tasmanian Tiger hátizsákom is úgy lett megcsinálva (gyárilag), hogy alkalmas efféle „watering system” beletételére. Alkalmas rá, de nem élek a lehetőséggel, nem adtam pénzt watering system-re...

Na most hogy mi a bajom egy ilyennel? Ó, több is! Lássuk:

1. ROHADTUL VESZÉLYES. A veszély benne az, hogy ilyenkor a vizet nyilvánvalóan a hátizsákodnak valahol a tetejétájékán kell tárolnod, különben egyrészt a tömlőből kipréselnék a vizet a rárakott cuccok, másrészt nehéz is lenne szívogatnod onnan a mélyről. Na most viszont ha a víz felül van, akkor képzelj el, mi történik ha a tömlő akármilyen is de kilyukad... Összeáztat nemcsak téged (ami még hagyján lenne...) de a hátizsákodban levő összes cuccot is, ami irtó kellemetlen!

2. Egy efféle tömlőbe sok vizet kell tenni, hogy azután kényelmesen szívogathass

belőle. Amikor ugyanis már kevés van benne, a szívás nehéz. Tehát sok vizet kell magaddal vinni. Pedig a víz NEHÉZ...

3. Nem látod, hogy mennyi vized van még. És ez irtó nagy baj. Képzeld el, ha mindig palackból iszol, lehetőleg átlátszó palackból, akkor tudod minden kortynál, mennyi víztartalékkal rendelkezel, hiszen ehhez csak rá kell nézned a palackra. De ha átlátszatlan fémpalackkal rendelkezel (nekem az a favoritom, egy rozsdamentes acélból készült palack) akkor is sejtöd körülbelül, hogy mennyi vized van még, mert érzed a súlyából amikor megemeled, meg látod abból is hogy milyen szögben kell az ajkaidhoz emelni ahhoz, hogy egyáltalán ihass belőle! Holmi „watering system” esetén fogalmad se lehet róla mennyi vized van még. És akkor megtörténhet hogy kifogy a vized, te meg dühöngsz, hogy miért is nem töltötted fel a tömlőt öt kilométerrel ezelőtt, amikor még a folyó mellett haladtál...

4. Minthogy a víz ilyenkor a hátizsákod tetejétájékán van (ezt már említettem) emiatt nem nagyon szíjazhatsz a hátizsák tetejére mondjuk egy hálózsákot vagy sátrat vagy akármit, hiszen az nyomná a vizestömlőt, azaz így a hordképességed is korlátozottá válik.

5. Ha a vized kifogy, ahhoz hogy újra megtöltsd a tömlőt, le kell vedd magadról a hátizsákot, ki kell nyisd, netán ezt-azt ki is kell pakolnod belőle hogy a tömlőhöz hozzáférj... rém macerás, na! Ezzel szemben képzeld el, ha a vizespalackod vagy kulacsod egyszerűen az övedre van akasztva és kész! Vagy, rosszabb esetben - de még ez is jobb mint a „watering syetem”! - a hátizsákod valamelyik külső, oldalsó zsebébe van téve. Ez utóbbi esetben is esélyes ugyan hogy iváshoz le kell vedd a hátizsákodat, de legalább nem kell ki is nyitnod az egész mindenséget, netán még azt a sok cuccot is leszedve előbb róla amit a külsejére felszíjaztál.

6. Minthogy a „watering system” fenn van, emiatt a víz súlya is odafent van, s ez instabillá teszi a hátadon levő hátizsák egész súlyeloszlását. Akkor van ugyanis jól elrendezve minden a hátizsákodban, ha a legnehezebb cőkmókók vannak legalul. Nyilván ez nem mindig oldható meg, de erre kell törekedni!

7. A „watering system” nyilvánvalóan felesleges súllyal terhel meg téged a palackos megoldáshoz képest, mert a vizestömlő még ha könnyű is (bár ha könnyű, akkor vékony, tehát könnyebben kilyukad...) de mindenképp csatlakozik hozzá egy cső is, amit cipelned kell. Ha ellenben palackból iszol, akkor nem kell hozzá cső... S ha az ivópalackod fémből van, akkor abban fel is forralhatod a vizet, így sterilizálva azt, de watering system esetén erről szó se lehet.

8. A watering system-ek mind műanyagból és/vagy gumiból készülnek, ami azért baj, mert a víz ocsmány ízű lesz miattuk. Plusz egészségtelen is, a beléd kerülő mikroműanyagok miatt.

Gyakorlati tanácsok, tippek és trükkök

A zoknikról pár szót

A muh természetesen kell hogy rendelkezzen néhány tartalék ruhadarabbal. A két legfontosabb ilyen ruhadarab a zokni és az alsónadrág. Az alsónadrág azért, mert az bűdösödik meg a leghamarabb, utána azonban rögvest a zokni az, amire ez az állítás igaz. Azonban ha választanom kéne, e kettő közül is melyikből viszek

magammal tartalékpéldányt mert valamiért csak az egyiket lenne módomban bepakolni, akkor habozás nélkül a zoknira esne a választásom! Tudniillik, az alsónadrág (vagy nevezzük akár bugyinak, mindegy) bár tényleg fontos, de végső esetben meg lehet lenni nélküle, hiszen úgyse látszik egy melegítőnadrágon át, van-e rajtunk ilyesmi. Vagy lehet használni helyette akármilyen rongydarabot is, ha ágyékkötőszerűen magunkra kötjük. A zokni azonban olyasmi, amit bár szintén lehet pótolni végső esetben valamiféle rongydarabbal, de jóval kényelmetlenebbül, hiszen járunk rajta, így minden egyenetlenséget éreznénk a talpunkkal! Emellett a zokni azért is igen fontos, mert - a cipőt nem számítva - ez az a ruhadarab ami a legközelebb van a talajhoz, azaz ez „fázik át” télen a legjobban.

Am még ez se minden. Amiatt is a zoknira esne a választásom, mert a ruhák csak kevés holmit cipelhet magával, így elsőrendű szükséglet és parancsolat a számára hogy olyan tárgyakkal - és ha lehet ruhadarabokkal is! - vegye körbe magát, amiknek mindegyike többféleképp is használható. Na most, ilyen téren, tehát a többféle felhasználás szempontjából, a zokni szinte az istencsászár! Eszméletlenül sok felhasználási lehetősége van azon túl is, hogy zokniként a lábunkra húzzuk! Íme:

1. Felhúzhatjuk a kezünkre is, ujjatlan kesztyűként. Igaz így semmit se tudunk vele megfogni „igazán”, legfeljebb marokra, de legalább nem fog lefagyni a mancsunk.
2. Akkor is a kezünkre húzhatjuk, ha nincs is hideg csak valamit alaposan meg akarunk ragadni, olyasmit ami egyébként csúszna a kezünkben, vagy valamit ki akarunk csavarni, például egy gázpalackot akarunk kinyitni ami nagyon erősen van becsavarva...
3. A zokni alkalmas zsebkendőnek is. Sőt, e célra még a lyukas zokni is tökéletesen megfelel!
4. A zokni alkalmas kisebb törülközőnek is. Például ha az izzadtságot akarjuk letörölni a homlokunkról.
5. Ha forró tárgyat kell megfogni, akkor is jól jöhet ha a zoknit húzzuk a kezünkre, vagy ha előbb ezzel tekerjük körbe például egy tepsí nyelét.
6. A zoknit felhúzhatjuk kívülről a cipőnkre, legalább a cipő elejére, az orrára, hogy télen a havon illetve a jégen ne csússzunk el. Természetesen az ilyen bánásmód hamar tönkreteszi a zoknit, semmi esetre se fog kitartani kilométereken át, de végső esetben, egy néhány tucat esetleg néhány száz méteres útszakaszra tökéletes megoldás. És inkább a zokni menjen tönkre mintsem a lábunk törjön el egy esés miatt!
7. A zokni alkalmas arra is, hogy egy folyóból vagy akármiből vizet merve e vizet megszűrjük vele legalább nagyjából. Például ráhúzzuk a zoknit a nyitott palack szájára, s úgy mártjuk bele a palackot a folyóba. Bár a nagyon kis méretű szemcsékből álló kosz átmegy majd rajta, de minden durvább törmelékelt megszűr.
8. A zokni arra is jó, hogy egy seb tetejére tegyük géz helyett, majd leragasszuk leukoplaszttal vagy szigetelőszalaggal. Nyilván ez nem steril megoldás, de ideiglenesen megteszi, az biztos hogy messze jobb mint ha elvéreznénk vagy akár csak csupaszon hagynánk a sebet kötés nélkül. Annyi előnye mindenképp meglesz hogy a rovarok nem férnek hozzá a sebhez, sőt maga a seb se fog „hozzádörgölni” váratlanul mindenféle objektumokhoz ami nagyon fájdalmas tud lenni.

9. A zokni szorítókötés céljára is megteszi: elkötjük a végtagot (mondjuk a lábat) a seb fölött a zoknival (a zoknik általában elég nagyok és rugalmasak ehhez) majd a kötés és a végtag közé beszúrunk valami alkalmas botot, s azt addig csavarjuk míg a kötés így kellően szoros nem lesz. Aztán hogy a bot el ne mozduljon és szorosan tartsa a zoknikötést, odaragasztjuk a bot végét a végtaghoz egy adag szigetelőszalaggal.
10. Természetesen a zokni arra is kiválóan alkalmas, hogy kisebb tárgyakat pakoljunk bele, gyakorlatilag bármit aminél nem fontos hogy vízhatlan csomagolásban legyen, és nem éles vagy hegyes hogy elvágja a zoknit vagy kibukkanjon belőle a hegye és megszúrjon minket.
11. Két-három zoknit egymáshoz kötve, az így létrejött hosszabb valami alkalmas rögtönzött sálnak.
12. A zokni arra is alkalmas hogy valami akármiket ideiglenesen egymáshoz kötözz vele, például néhány gallyat, vagy valami akármit felköss vele egy fa kiálló ágára.
13. A zokni arra is jó, hogy bizonyos terméseket, magvakat ebben gyűjts amikor a mezőn kóborolsz.
14. Ha a zokniba egy alkalmas nagyságú és súlyú követ raksz, akkor e zoknit magad előtt suhogtatva elkergethetsz kisebb kellemetlenkedő állatokat. De adott esetben még egy emberi támadó ellen is jó fegyver lehet, amennyiben az nem eléggé elszánt csak „bepróbálkozott”.
15. Ha a zoknit kitömöd mindenféle puha anyagokkal (például más zoknikkal, meg alsónadrágokkal/bugyikkal), akkor utána jó szolgálatot tehet neked párnaként, elsősorban olyan párnaként amit a nyakad alá pakolsz.
16. Ha a zoknid kilyukadt, még akkor se kell eldobnod, mert ekkor egyujjas kesztyűként használhatod, ugyanis eléggé valószínű, hogy a rajta keletkezett lyuk olyan helyen van amin kidughatod a hüvelykujjadat, míg a többit védi a zokni.
17. Végso esetben, ha a helyzet igazán „szorult”, akár fenéktörlésre is használhatod a zoknit. Ez igenis előfordulhat veled ha nincs nálad semmi papír e célra, vagy más kevésbé értékes ruhaanyag, és a Természetben se találsz e célra semmi alkalmas falevelet vagy fücsomót, mert például épp egy havas pusztaságon tör rád a szükség.
18. A zokni alkalmas arra is hogy bevizezd, aztán borogatásként használd a homlokodon vagy más testrészeden.
19. A bevizezett zoknit a fejedre is rakhatod, ha nyáron nagyon meleg van s te hűsíteni óhajtod magadat. Ja, hogy onnan hamar lepotyogna? Nem feltétlenül, ha egy kalap alá pakolod. Vagy ha több zoknit összekötsz, majd az így elkészített zokni-lánc két végét összekötöd az állad alatt.
20. A zokni arra is jó, hogy ha valami olyasmit viszel magaddal aminek rövid füle(i) van(nak), akkor erre ráköss egy vagy több zoknit, majd az így elkészített hevenyészett hevederen át a válladra vedd azt a valamit (például kosarat), s így nem a kezeden a markoddal kell cipelned, tehát sokkal kényelmesebben viheted.
21. Női muh esetén nem elhanyagolható előnye a zokninak, hogy akár intimbetétként is beválik. Legalábbis messze jobb mint a semmi.
22. A zoknit, különösen összehajtva, be lehet tenni akármilyen szij és a testünk közé is, afféle párnaként, hogy a súly kevésbé nyomja a vállunkat vagy más testrészünket.

Pemmikán készítése

A pemmikán, angolosan "pemmican", egy nagyszerű étel, ami hihetetlenül tartós és rengeteg energiát is ad. Leírom ide az alapreceptet, amit aztán ezerféleképp lehet módosítani.

Az alapanyagok: hús és zsír. A „zsír” alatt tulajdonképpen faggyút kell érteni, mert kérődző állatokból lehet jó pemmikánt készíteni. Éppenséggel lehet azért más állat húsból is, lényegében akármiből, de a zsír amit aztán a húshoz használunk, faggyú kell legyen. Nem okvetlenül marhafaggyú, mert jó hozzá a kecske vagy bárány faggyúja is.

A húst mindenekelőtt vékony szeletekre vagdaljuk, minél vékonyabb annál jobb, majd megszáritjuk. Miután olyan száraz hogy könnyen törik, megőröljük. Minél finomabbra őröljük, annál jobb.

Ezután az őrléssel létrehozott finom húsport egy nagy kondérban, lábosban, edényben vagy akármiben összekeverjük olvasztott, sőt lehetőleg forró faggyúval! Annyi faggyút adjunk hozzá, hogy teljesen krémes legyen a keverék állaga, s így minden húspor-szemcsét teljesen körbeöleljen a faggyú. E procedúra során adjunk hozzá ízlés szerint sót is.

Miután ezzel készen vagyunk, öntsük a keveréket valamiféle formákba ahogy nekünk tetszik, majd hagyjuk megszilárdulni. És készen is vagyunk!

Ez az „alaprecept”. Módosításai alatt mindenekelőtt azt kell érteni, hogy a forró, húsporos-faggyús keverékbe még mi mindent teszünk a són kívül. Szóba jöhet olyasmi hogy porpaprika, őröltbors, bizonyos olyan bogyós gyümölcsök (szárítva, megőrölve) melyeket az angol „berry”-nek nevez, például áfonya... a variációk száma végtelen!

Másrészt, olyan módosítás is lehetséges hogy akár májat vagy bármi más belső szervet is megszárithatunk és megőrölhetünk, azaz azokból is készíthető pemmikán, vagy belekeverhetők a húsporba. A máj esetén a gond az hogy soká szárad, de kipróbáltam, ettől még lehetséges az ő esetében is csak több türelem kell hozzá. Továbbá meg kell jegyezzem, hogy azért azzal számoljunk, a száradás során a máj elveszti gazdag vitamintartalmának egy részét.

A kész pemmikán nem igényel hűtést, mert anélkül is - ha száraz helyen tároljuk - évekig, sőt bizonyos esetekben akár évtizedekig is eláll, és ehető marad! A rovaroktól azonban (csótányok, ilyesmik) igenis védeni kell.

A pemmikán eszméletlenül laktató. Hogy is ne lenne úgy, hiszen kizárólag fehérjéből és zsírból áll!

Egyéb dolgok amiket jó ha bepakolunk egy BOB-ba

A BOB a legnagyobb bag, emiatt relatíve bőséges hely áll benne rendelkezésünkre. Ez lehetővé teszi hogy olyan dolgokat is beletegyünk, amiket egy kisebb bag esetén esélyes hogy ki kell hagynunk. Íme:

Fogpiszkálók

Nem ment el az eszem, tudom hogy a fogpiszkáló nem létszükséglet. Ennek ellenére, még az olyan muh is jól teszi ha bepakol belőle egy dobozzal a BOB-ba, aki hozzám hasonlóan teljesen fogatlan... Ugyanis: teljesen hihető eshetőség hogy

olyan időben akarsz tüzet gyújtani, amikor nincs egyetlen kellően száraz fa vagy fűcsomó se a közeledben! Nem annyira nedves a természet adta tüzelő hogy eleve le kéne mondani a tűzgyújtásról, de kéne hozzá valami igazán könnyen gyulladó, száraz gyújtós ami már meggyújtja a nem teljesen nedves, de nem is igazán száraz tüzelőanyagot. Na erre jó a fogpiszkáló... az ugyanis nagyon vékony és teljesen száraz fadarabkákból áll, így pillanatok alatt lángralobban!

Szigetelőszalag

Rengeteg mindenre jó a szigetelőszalag. Akár ragtapasz helyett is ideiglenesen. Tudom, nem steril... De még mindig jobb ha ezt használjuk mint ha beletörődnénk hogy elvérzünk. Vagy hogy hagyjuk hogy a legyek meg más bogarak a sebre szálljanak, abból lakmározzanak és összeszarják. Vagy arra is jó hogy valami akármiket ideiglenesen összeerősítsünk. A szigetelőszalag relatíve könnyen éghető is, így akár tűzgyújtáshoz is hasznos lehet. Vagy meg lehet vele foltozni ideiglenesen a kilyukadt sátrunkat hogy ne folyjon be a lyukon víz. De még rengetesok egyéb felhasználási lehetősége is létezik, a lista szinte végtelen. A szigetelőszalag annyira nagyon hasznos, hogy még aki nem muh az is rég tudja ezt, ugyanis még közmondás is született róla, így szól:

—A magyar ember igazi ezermester, mert mindent meg tud javítani... egy késsel és egy tekercs szigetelőszalaggal!

Késélező

Tudom, tudom, az igazi profik fenőkővel fenik a késeiket olyan élesre hogy aztán egy hajszalet is kettévágjanak vele egy csapásra hosszában... és még ez se elég nekik mert aztán még ennél is élesebbre fenik bőrövön...

És ez mind oké is, és eszemben sincs lebecsülni az efféle késélezés tudományát, s elismerem hogy nagyon hasznos ha egy muh tudja ennek titkait! Ennek ellenére, melegen ajánlom, a muh tegyen be egy közönséges késélezőt is a BOB-ba, egy olyat amiben csak ide-oda kell húzogatni a kést két kis kerámiakerék közt és kész az egész. Nyilván, ez csak egyetlenfajta élprofil tud létrehozni, gyakorlatilag egy „konkáv” élt (két homorú felület találkozása), ráadásul olyat ami hamar tompul. Viszont AMÍG MÉG NEM TOMPA, addig **épp ez** az élprofil **a legélesebb**... és ilyen élprofil nemigen lehet kialakítani fenőkővel! De nem is emiatt ajánlom, ezt csak a teljesség kedvéért mondtam el. A lényeg hogy ezzel a késélezés NAGYON GYORSAN VÉGREHAJTHATÓ. Nem kell órákat tökölnödni vele, ami nemcsak időrabló de fárasztó fizikailag is. Ráadásul elég egyetlen rossz mozdulat a fenőkővel és oda a nagy mű, az él tönkrement...

Szóval, a késélezés fenőkővel (meg reszelővel is, bár ez utóbbit többnyire csak macheték esetén használják) **nagyon szép tudomány**, mélyen tisztelem én magam is, és ismétlem csakis helyes és ajánlott dolog azt megtanulni! Lássuk be azonban, aki muhnak megy, annak lesz rengeteg egyéb megtanulandó dolga is, pláne az elején. Tehát még ha később olyan keményvonalassá válik is hogy csakis fenőkővel élesíti a késeit - sőt, már fenőkő se kell neki mert a Természetben található kövekkel is megoldja mert ő olyan vérprofi, s mélységes megvetéssel fordul el a késélezőktől mert mindet a dekadencia jelének tekinti - de az ELEJÉN, amikor még csak kezdő - és a legprofibb akármik életében is van olyan pillanat amikor ők csak kezdők! - az elején tehát okvetlenül hasznos lesz ha van

késélezője. Megkockáztatom különben hogy még később is, amikor már világelső a fenőkövek használatában, ugyanis még ekkor is eljöhet olyan pillanat az életében amikor nagyon GYORSAN kell megéleznie valami kést, nincs idő a fenőkővel tökölnödni. Vagy épp a fenőkőve eltört. Vagy épp csontszáraz, s nincs idő beáztatni pár órát hogy jól működjön. Stb.

Teafilterek

Tudom, a cím hallatán Olvasóm felkapja a fejét: hogy is ajánlhatok ilyesmit, amikor korábban a Carnivore diéta előnyeit ecseteltem nagy buzgalommal, márpedig a teafilterben tea van, ami véletlenül se az állatvilágból származik?!

Nos, a teafiltert nem amiatt kell magunkkal vinni hogy naponta teát készítsünk és megigyuk. Bár természetesen akadhat olyan muh aki annyira kedveli a teát hogy nem tud lemondani róla. De aki nem „teás”, az is jól teszi ha visz magával teafiltert, mert akad ám pár előnye az iváson kívül is! Íme:

1. Ha megsebesültünk, a sebre lehet tenni a száraz filtert, vérzéscsillapítás céljából. (Utána tekerjük körbe gézzel...)
2. Előfordulhat hogy a víz amit megszürtünk, a szűrés után is „gyanús”, attól félünk vannak benne mindenféle mikrobák, stb, mégis meg kell innunk, mert nincs más. Ekkor felforraljuk. Ha közben teát is teszünk belé, egy további sterilítási szintet érünk el, mert a teában csersav van, így esélyes hogy azon mikrobákat is megöli, amik netán még a felforralást is túlélnek. (Van olyan mikroba ami túléli a forró vizet is, persze nem örökké, de egy ideig!). De pláne hasznos a teafilter ha valamiért még fel se tudjuk forralni a vizet: ekkor a hideg vízben áztassuk a teafiltert, jobb mint a semmi, mert a csersav ami kijön belőle legalább bizonyos mikrobákkal végez. Messze nem tökéletes sterilizálási módszer, de, mint mondtam, a semminél jobb.
3. A teafilter vékony papírtasakja KIVÁLÓ anyag tűzgyújtásra, általában egyetlen pici szikrára lángralobban! Emiatt, a már kifőzött teafiltereket se érdemes eldobni: bontsuk ki, szórjuk ki a tartalmát, de az üres teazacskót szárítsuk meg, s kiváló a tűzgyújtáshoz! Nem mellékesen, maga a teafű is a teazacskóban elég száraz szokott lenni ahhoz, hogy jól felhasználható legyen tűzgyújtáshoz, bár nem kap lángra olyan hamar, mint maga a zacskó. Az különben hogy e „teafű” mennyire alkalmas tűzgyújtáshoz, attól függ épp milyen fajta teáról van szó, miféle keverékről, stb.
4. A kifőzött teazacskóval amíg még nedves, töröljük végig a tükrünket, meg egyéb más dolgainkat amik hajlamosak a zsírosodásra. Mert már sokszor emlitem, hogy a teában csersav van, és ez jó anyag a tisztításra is! Emiatt természetesen maga a tea is, ha nem rondítjuk össze azzal hogy cukrot, tejet, vagy akármi mást teszünk belé, tehát a TISZTA tea, az szintén nagyon jó anyag mindenféle cucc tisztítására, sőt, bizonyos fokú (bár messze nem tökéletes) fertőtlenítésére is!

Paracord

Erről már tettem említést korábban, de ez olyan fontos „alapanyag”, hogy itt egy külön alpontot szentelek neki. A paracord ugyanis olyan hihetetlenül sok mindenre használható, hogy a muh jól teszi ha igazán alaposan „bekészletezik”

belőle! Komolyan mondom, legalább négy-öt köteget tegyen be a BOB-ba belőle, mely kötegek külön-külön sok métereseek, az én esetemben minden kötélcsomag 15.2 méter hosszú. Nem kell megijedni a nagy számtól, egy-egy ilyen kötélcsomag nem foglal el sok helyet, és nem is igazán nehéz. Megéri magunkkal cipelni, mert egy muh elég természetközeli életet él, sok olyan helyzet felmerülhet amit „vadember módra” kell megoldania, ami a legtöbb esetben azt jelenti hogy valamit össze kell kötnie valami mással. És hát mégis kényelmesebb a kötéshez ezt az erős műanyagzsinórt használni, mint liánok fonogatásával bajlódni... arról nem is szólva hogy Magyarország mégse trópusi éghajlatú ugyebár, még most a globális felmelegedés idejében se, szóval kötélfonásra alkalmas liánokban nem igazán nagy a választék erre felé...

A paracord szükséges lehet a sátrunk megerősítéséhez; arra hogy egy sátorponyvát (tarp) kifeszítsünk valahová, például a fejünk fölé, ha a sátrunkon kívül akarunk valamit csinálni, de mondjuk épp esik az eső, vagy ellenkezőleg: a vakító napsütéstől akarunk védettek lenni. Vagy ha valahová erős kötélkorlátot akarunk kifeszíteni. Ha nadrágszíjat akarunk fonni valamiből. Ha meg akarunk kötni valami elfogott állatot, vagy akár egy ránk támadó rablót akit sikerült legyőznünk, s „tartósítani” akarjuk amíg kijön érte a rendőrség. Ha ideiglenesen körbe akarjuk keríteni a kertünket, épp csak annyira hogy nagyobb testű állatok ne pofátlankodjanak oda be. Cipőfűző helyett is jó. De mindez csak pár hirtelen ötlet, mert még tényleg rengeteg mindenre jó a paracord. Kötél, az mindig kellhet a muhnak, a leghasznosabb eszközök egyike!

Megjegyzem, a paracord használatának külön szubkultúrája van az angolszász országokban, ezernyi dolgot készítenek belőle hobbisták: fonják, horgolják, stb. Létezik paracord karkötő, paracord hátizsák, paracord nyaklánc is, meg mondom, ezernyi egyéb mindenféle is... Érdekes ennek utánajárni az Interneten!

Cipőfűző

Nagyon ajánlott jónéhány cipőfűzőt is bepakolni a BOB-ba. Ezek is olyasmik amiknek súlya alig van, ellenben nagyon jól jönnek számos esetben. Például ha elszakad a cipőfűző az épp hordott cipőnkben... De minden más olyan feladatra is jók, ahol szükségünk van egy darab erős kötélre. Márpedig a cipőfűzők általában igencsak erősek! Igaz, messze nem annyira mint egy paracord. Ellenben sokkal könnyebbek... És nem muszáj minden kis piszlicsári feladatra paracordot használni, mert nem lövünk verébre se atombombával. A cipőfűző vékonyabb is mint egy paracord ami szintén szempont lehet adott esetben (például befér kisebb lyukakba is), továbbá, olcsóbb is, és ez sem elhanyagolható szempont. Igazság szerint a cipőfűző tulajdonképpen teljesen ingyenes, ha régi, kidobásra ítélt cipőkből szedjük össze! Sőt, a cipőfűző még arra is jó, hogy ha két fadarabbal akarunk tüzet gyújtani úgy, hogy az egyiket egy íjhoz hasonló eszköz húrjával forgatjuk (erről itt írtam részletesebben: Tűzgyújtás két fadarabbal) akkor ezen „íj” húrjaként használjuk a cipőfűzőt! Én már jóideje gyűjtögetem a cipőfűzőket a kidobásra ítélt cipőkből, mert nem adok ki pénzt új cipőfűzőkre, de így is lesz belőlük elegendő mire elkezdem a muh életet. Amit már nagyon várok!

És hogy honnan gyűjtögetem a cipőfűzőket? Nos, sokáig housekeeperként dolgoztam, azaz szállodai takarítóként. A vendégek rengeteg alkalommal a szobájukban hagyják az ócska cipőjüket amikor vesznek egy másikat. Ilyenkor a cipőt kidobom, de megtartom a cipőfűzőt amit persze alaposan kimosok. Néha a

nagy, kültéri kukákban is találok kidobott cipőket, azokkal ugyanígy járok el: kiszedem a cipőfűzőt, kimosom és elteszem.

Megjegyzem azt is a cipőfűzők dicséretéért, hogy a cipőfűzők végén majdnem mindig szokott lenni egy műanyag csövecske (vagy hogy nevezzem) is, ami merev, s emiatt könnyű a cipőfűző végét átdugni valami lyukon. Imádom ezt a tulajdonságát! Messze-messze sokkal könnyebb emiatt a cipőfűzőkkel dolgozni, mint paracorddal, ami eleve jóval vastagabb is. És ha öngyújtóval kissé megpörkölöd a paracord végét, akkor ott általában egy ronda, nagy, bumfordi fekete műanyagcsepp keletkezik, tovább növelve a paracord vastagságát, irtó nehézé (sokszor lehetetlenné) téve hogy azt aztán bármi olyan lyukba bedugd ami nem extrém nagy átmérőjű! Én tehát ha csak lehet cipőfűzőket használok minden kötözéses feladatra, paracordot csak és kizárólag ott, ahol tényleg létfontosságú a szupernagy teherbírás. Így nem csak pénzt spórolok, de még a kötözéses munkáimat is sokkal kényelmesebbé teszem.

Velcro, azaz tépőzár

Nagyon hasznos, ha felszerelkezünk egy tekercs tépőzárral is! Ez megint olyasmi, aminek alig van súlya, ellenben hihetetlenül hasznos tud lenni rengeteg helyzetben. Például ha elszakad valahol a ruhánk, akkor ideiglenesen gyorsan megjavíthatjuk úgy, hogy az egyik részre a tépőzár egyik, a másik felére a másik részét illesztjük, majd összezsukjuk őket. Vagy ha valami kis súlyú akármit akarunk felerősíteni valahová, de úgy, hogy néha leszedhető legyen onnan. Vagy ha ruhát készítünk magunknak, jó ötlet lehet a zsebek tetejét ily módon becsukhatóvá tenni. És még sok-sok más mindenféle élethelyzet is elképzelhető ahol a tépőzár nagyon előnyös tud lenni, itt most fentebb csak pár hirtelen ötletet soroltam fel.

Villa

A villa látszólag felesleges, mert végső soron lehet készíteni kétágú villát egy drótdarabból is ha összesodorjuk; többnyire azonban megvagyunk még enélkül is. Én mégis amondó vagyok, egy villa nagyon jó ha van nekünk. Egyrészt, kényelmesebb enni vele mégiscsak... ennél is fontosabb azonban, ha húst darabolunk, gyakran jól jön, ha a húst nem csak a csupasz kezünkkel tarthatjuk amíg a másik kezünkben a kést használjuk. Nagyon jól jön a villa akkor is ha a viszkető hátunkat akarjuk megvakargatni. A villa akkor is jó, ha egy forró leves mélyéről akarjuk kiszedni a szilárd(abb) falatokat. De még akkor is jó, ha meg akarjuk piszkálni a tűzhely parazsát! Mert hát egy nagy, nehéz piszkavasat mégse lenne célszerű magunkkal vinni ehhez... Igaz, a villa annál sokkal rövidebb, de legalább fémből van azaz éghetetlen, másrészt, többnyire úgyis csak valami picike tüzet rakunk, pláne, még az a kis tűz se lesz tábortűz csak olyan ami egy hobo stove-ben azaz „konzervdoboz-tűzhelyben” ég! Mégis, szükséges lehet itt is a parázs megpiszkálása, vagy épp Kipiszkálása alulról ha már túl sok gyült ott össze, s erre egy erős villa tökéletes.

Nyugodtan használhatjuk erre a villát, legfeljebb utána leöblítjük amikor újra evésre használjuk. Bár szerintem ez is felesleges a legtöbb esetben, nem leszünk

akkor se betegek ha ezt elmulasztjuk, mert a forró parázs épp hogy tökéletesen sterilizál...

Jól zárható nejlonzacskó

Olyan nejlonzacskóra gondolok, ami mint az úgynevezett „Zip-bag”-ok, lényegében légmentesen zárhatóak, emiatt a víz sem folyik ki belőlük. (Vagy legalábbis igen nehezen). És épp amiatt említtem a vizet itt, mert bár egy ilyen zacskót nagyon sokféle célra fel lehet használni, de különösen jól jön ha nincs semmi más - egészen biztos hogy a nejlonzacskónál nehezebb - olyan cucc nálunk, amiben vizet vihetnénk magunkkal. Oké, tudom, a műanyag káros meg minden, mert a mikroműanyagok, meg ki tudja mi oldódhat ki belőle a vízbe... ez mind igaz, nem akarom elbagatellizálni ennek a veszélyét, én is kerülöm a műanyagot ahol csak lehet, legalábbis ami az étkezéssel (és ivással) kapcsolatos területeket illeti. De VÉSZHELYZET ESETÉN mégiscsak sokkal jobb ha legalább így tudunk vizet vinni magunkkal mint sehogy, mert minden víz jobb mint a szomjhalál... És egy efféle zacskónak gyakorlatilag és lényegében szinte semmi súlya sincs, sőt, még helyet se nagyon foglal a túlélőfelszerelésünk csomagjában.

Drótfogas

Drótfogas alatt egy olyan, teljesen egyszerű, primitív ruhafogast értek, ami pillekönnyű, mert egyetlen, megfelelően meghajlított drótdarabból készül. Ugyanakkor azonban e drótdarab meglepően erős... Az angol nyelvterületen úgy nevezik hogy „wire hanger”.

Na most hogy egy ilyet miért is pakoljunk be a BOB-ba? Nyilván nem azért hogy ruhát akasszunk rá - bár megtehetjük azt is. Hanem, ha e ruhafogast kissé tönkretesszük, úgy, hogy többé-kevésbé kör alakúra hajlítjuk, akkor erre rászerezhetünk egy nejlonzacskót meg egy erős botot, és máris pompás lepkehálónk van! Persze megintcsak nem arra kell ez hogy lepkéket fogjunk vele, ellenben kiválóan alkalmas arra, hogy egy mezőn vagy réten járva, nyáron illetve kora ősszel, az ott lakmározó hatalmas szöcskéket, sáskákat elkapdossuk vele. S máris megvan a fincsi csemegézni való! Én nagyon szeretem a rovarcsemegét... ajánlom hogy Olvasóm is barátkozzék meg vele! Az az igazság hogy ez csak az európai kultúrkörben furcsa (jelenleg még), valójában azonban a világon élő emberek JÓVAL NAGYOBB HÁNYADA fogyaszt rendszeresen rovarokat mint amelyek nem! Ugyanis, a rovarfogyasztás széleskörűen elterjedt Ázsiában, Afrikában, Dél-Amerikában, és Ausztrália bennszülötteinek körében is. Sőt, még Európa egyes részein is, mert akadnak helyek ahol például megeszik a méhlárvákat...

Továbbá, egészen biztos hogy Olvasóm is már számtalan esetben fogyasztott rovarokból kinyert/készült táplálékot. Ez azonban megér egy külön - bár rövid - fejezetet, itt találod meg: Ha E120-at eszel, tetvet eszel.

Párnahuzat

Igen, párnahuzat, párna nélkül! Rengeteg felhasználási lehetősége van - ezek egy része hasonló a korábban már említett zoknikéhoz. Íme:

1. Megtömhetjük száraz fűvel és/vagy falevéllel, s máris van egy párnánk.
2. Benne tárolhatjuk a tartalék ruháinkat, mint nadrág, alsónadrág, zoknik, ingek, akármik, miközben párnaként is használjuk! Eképp tehát van egy pompás párnánk, úgy, hogy mégsem foglal el felesleges helyet!
3. Rögtönzött kötésnek is kiváló, még nagyobb sebekre is.
4. Gyűjthetünk benne magvakat meg egyéb akármiket is, hiszen lényegében nem más mint egy kiváló zsák.
5. Kisebb, kiegészítő hátizsákként is használható, vagy övtáskaként, ha némi zsinaggal (paracorddal...) „kiegészítjük”.
6. Szűrőként is beválik, ha egy folyóból vagy tóból vizet akarunk tölteni a palackunkba.
7. Ha benedvesítjük s a fejünkre tekerjük, jól hűsít a nagy nyári melegben.

De még rengeteg egyéb felhasználást is ki lehet találni neki.

Méz

Tudom, most Olvasóm meglepődik, mert hát hogy is jön ide a méz, amikor az szinte kizárólag szénhidrát, én meg korábban a Carnivore diéta előnyeiről ömlengtem...

Nos, a mézet természetesen nem azért ajánlom hogy megegyük! Ellenben antibiotikus anyagok vannak benne, emiatt kiváló szer külső fertőtlenítésre, azaz például ha valaki elvágja a kezét, hasznos, ha a sebet bekeni mézzel, hogy a fertőzéseket elkerülje! Továbbá, a méz ugye egy száraz valami, így a sebre kerülve abból vizet von el, ezzel is segítve a seb összehúzódását és gyógyulását, valamint a fertőzés elkerülését. Arról nem is beszélve hogy védőréteget képez a seb fölött, ezzel is megakadályozva hogy a sebbe mikroorganizmusok jussanak be. Volt már hogy ki kellett próbáljam a méz ezen sebgyógyító képességét, ráadásul egy igazán jókora seben, és állítom, semmi szükség ennél jobb mesterséges sebkenőcsökre, a méz KIVÁLÓ anyag ilyen célra! Szóval, a méz igenis lehet nagyon hasznos, épp csak nem akkor, ha rengeteget bezabálunk belőle...

Üres WC-papír gurigák

Ha hiszi Olvasóm, ha nem, az üres WC-papír guriga egy csodálatosan sokoldalú „erőforrás” a muh számára! (Vagy bárki más számára aki erősen „természetközeli” életet él, vagy katasztrófahelyzetbe kerül). Mindenekelőtt: nem foglal sok helyet a BOB-ban, mert nyugodtan össze lehet lapítani e gurigákat hiszen kartonpapírból vannak, így ha mégis orsó formában kellenek, ki lehet „nyomorgatni” őket többé-kevésbé kör keresztmetszetűre.

Na de mire is lehet használni ezeket? Lássuk:

1. Ha a muh nem szakított teljesen az elektromossággal, azaz van például egy laptopja vagy telefonja (vagy akármije amihez kábel kell) akkor annak kábelét (vagy akár egy Ethernet kábelt ha őrizget ilyet a vezetékes Internet kapcsolathoz) nem kell összegubancolva tartania, hanem összehajtogatja valami többé-kevésbé ovális kötegbe, majd becsúsztatja egy ilyen üres WC-papír gurigába, s az többé nem fog összegabalyodni!

2. Az első pontban leírt ötletet meg lehet csinálni bármi nagyobb kötél- vagy paracord köteggel is.

3. Az ilyen gurigák minthogy kartonpapírból vannak, jól éghetőek, eképp kiválóan használhatók tűzgyújtáshoz. Persze nem ezt kell megpróbálnunk meggyújtani a ferrocérium rúd szikrájával, de ha már egy icipici kis tűz van, akkor „gyújtósként” már nagyon jól jönnek a WC-papír gurigából tépett vékonyka darabok!

4. Azt is megtehetjük, hogy az efféle gurigákat széttepkedjük apró darabokra, majd olvasztott faggyúba áztatjuk őket. Miután megszáradtak, nyugodtan használhatjuk e darabkákat spirituszkocka vagy más „üzemanyagtabletta” helyett a hobo-stove-unk alatt (azaz a „konzervdoboz-tűzhelyünket” melegítendő).

5. Ha hideg van, ha nagyon fagyos a talaj de mégis sokáig kell gyalogolnunk ilyen időben, a cipőnk belsejébe a talpunk alá tegyünk be valamennyit ebből a kartonpapírból, mert kiváló hőszigetelő.

6. Ha forró egy tepsi nyele, ideiglenesen, rövid időre „kesztyűként” is használhatjuk e kartongurigát, úgy, hogy ráhúzzuk a tepsi nyelére, majd e gurigát összeszorítva annál fogva ragadjuk meg a tepsit. Addig nem fog átmelegedni amíg a tepsiből így kiöntjük valahova az ételt vagy az olvasztott faggyút, másfajta zsírt, akármit.

Borospalackok kupakjai

Nagy pénzekbe merném lefogadni, Olvasóm igencsak meghökkent e pont címét olvasván, mert elképzelni se tudja mire lehetne jó egy BOB-ban néhány borospalack-kupak! Még ha az egész üveg bort írnám, az esetleg jó lehet arra hogy valaki bánatában jól leigya magát, bár elég furcsán hangzana ha ilyesmit reklámoznék... de csak a palack kupakja?!

Márpedig állítom hogy egypár ilyen kupak kincset ér! Mielőtt azonban elárulom mire jó, egy terminológiai kiigazítás: Nem muszáj hogy kimondottan borospalack kupakja legyen. Bármilyen palack kupakja jó, amennyiben FÉMBŐL VAN és ugyanakkor CSAVAROS! Tehát a söröspalackok kupakja nem okés, mert az nem csavaros, ez pedig amiatt baj mert ezokból túl lapos. Mármint a legtöbbször nem csavaros. Akad némely minőségibb sör, amiket könnyű fémpalackokban adnak, s ezeknek már csavaros a fémkupakja, na azok a kupakok is jók. A borospalackok azonban mind ilyen csavaros kupakkal bírnak, legalábbis tudomásom szerint, emiatt adtam ezt a címet ennek a pontnak.

Na most jön hogy ez mire jó... hát SPIRITUSZKOCKA HELYETT! Vagy mondhatnám azt is, üzemanyagtabletta helyett! S természetesen a „hobo stove”-

unkba, vagy mert nekem van egy pici „ESBIT” márkájú hordozható tűzhelyem - amiről az egyik korábbi fejezetben képet is raktam be ide a könyvbe - na abban is lehet használni. Egy ilyen tűzhely tulajdonképpen szilárd üzemanyagtablettával kéne működtessék, arra van kitalálva. De, ettől még bármi mással is lehet benne tüzelni... épp csak nem „praktikus” ha elkezdjük alul ágacsakkal tömködni. Oké, persze, megoldható, működni fog meg minden... de mert alul kis hely van az „üzemanyagnak”, a dolog macerás, gyakran kell cserélni a tüzelőt ami akár még el is aludhat. Az üzemanyagkocka más, az jól ég, sokáig, s nehezen alszik el. S ha van üzemanyagkockánk, nem kerülünk bajba akkor se ha nedves időben akarunk tüzet rakni, nem kell keresgélni a csepegő gallyak közt valami szárazat...

Egyetlen baj van csak vele: drága (egyáltalán: pénzbe kerül...), s nem is biztos hogy a muh könnyen hozzájuthat üzemanyagkockához azon a kietlen vidéken ahol él!

Na hát a megoldás nyilvánvaló: készíteni kell saját üzemanyagkockát... Hogy miből? Említettem már, a faggyú nagyon jól ég! De minden más zsír is. A baj az hogy az megintcsak nem praktikus ha a tűzhelyünk aljára bedobunk egy darab nyers faggyút vagy egy teáskanál többé-kevésbé szilárd disznózsírt. Pillanatokon belül szétolvad, szétfolyik, hatalmas lánggal fog égni de csak rövid ideig, szóval katasztrófa az egész.

A megoldás, hogy „konténer” kell neki ami mindezt megakadályozza! Na erre jó egy fémkupak... például egy borosüveg kupakja. Szépen befér a minitűzhely aljába... (Kipróbáltam!)

De persze nem úgy kell használni hogy teletömöd simán zsírral. Úgy soha az életbe meg nem gyújtod. Leírom, miként kell megcsinálni!

Mindenekelőtt, kell szerezned némi kartonpapírt. Ez igazán nem nehéz, mert akármelyik használt kartondoboz megteszi, vagy olyan papírmicsoda amibe tojásokat szoktak rakni, szóval tökmindegy. Még egy üres WC-papír guriga is jó, mármint annak a papírja. (Nem véletlen hogy az előző fejezetben annyi szót szenteltem az ilyen gurigáknak...) A lényeg hogy viszonylag vastagabb legyen de láthatóan lyukacsos is kissé (legalábbis akkor legyen lyukacsosnak látható ha szétvagdaltad egy késsel), na meg hogy száraz legyen. Akármelyik szeméttelepen is találhatsz ilyen bőven, vagy úton-útfélen hiszen amennyi hulladék van a világunkban... Különben meg nem baj ha nedves, csak szárítsd meg mielőtt felhasználod...

Szóval szerzel valami efféle kartonpapírt, szétvagdald olyan széles csíkokra amilyen magas a kupakod, és amennyire csak tudod, telitömököd vele. Célszerű úgy nekikezdeni hogy a kartonpapírcsíkot felgöngyölöd spirálszerűen, majd beletömöd a kupakba és kész, ennyi... Ezután olvasztasz némi faggyút vagy más zsírt, és óvatosan annyit csorgatsz a kupakba tömködött kartonpapírtekercsre, amíg már nem képes többet magába szívni. Elméletileg bármilyen fajta zsír megteszi, sőt akár a vaj is, gyakorlatilag azonban faggyún kívül mást csak vészhelyzetben használj ha nagyon kell neked ilyen üzemanyagtabletta és faggyúd nincs, mert a vaj könnyen megavasodik, megbűdösödik, a többi zsír se olyan „tartós” mint a faggyú, ráadásul könnyen is olvadnak és ugye nem akarsz hogy amikor cipeled a hátizsákodban netán mindent összemaszatoljon... A teljesség kedvéért megjegyzem, ha vannak felesleges gyertyáid, azokkal is megteheted hogy széttördeled őket, megolvasztod a gyertyaviaszt, majd azt öntöd a kartonpapírra a faggyú helyett. Persze, igaz, „hithű” muh nem csinál olyan szentségtörést hogy gyertyára ad ki pénzt, legfeljebb a legelején amikor még „pelenkás kezdő” a

muhságban... (Más a helyzet ha egy szeméttelepen kószálva vagy egy városban járva lomtalanításkor találsz néhány kidobott gyertyát. Az okés ha azt felhasználod, az nemes és dicséretre méltó tett, mert ezzel csökkented a környezetszennyezést!)

Szóval rácsorgatod az olvadt fagyút a papírtekercsre, majd hagyod megszilárdulni. És kész, ennyi az egész! Persze miután megszilárdult, csomagold be az „üzemanyagKUPAKjaidat” külön-külön valami nejlondarabba vagy zacskóba mert biztos ami biztos... Tudod, hogy meleg napokon egészen biztosan ne olvadozzanak úgy, hogy valamit összekoszoljanak a csomagodban...

Tapasztalatom szerint egy ilyennek a meggyújtása kissé rafinált, nem biztos hogy sikerül elsőre akár öngyújtóval is, legjobb ha előbb egy összesodort papírdarabot gyújtasz meg, majd annak relatíve hosszan tartó tűzénél gyújtod meg az üzemanyagkupakod tetejét. Ha azonban már kis ideje ég, nagyon nehezen alszik el, sőt, sehogyan se, hacsak vízzel le nem öntöd. De még e vizes kioltás után is használható a maradék megint, miután megszáritottad! Hogy mennyire könnyű meggyújtani, az sok mindentől függ amúgy, például hogy milyen nagy, milyen tiszta a zsír amivel készítetted, milyen kartonpapírt használtál hozzá, stb. A „friss” üzemanyagkupakot amit még sose gyújtottál meg, szintén lényegesen nehezebb meggyújtani általában, mint azt ami már égett egyszer de eloltottad, megszáritottad, majd most másodszor gyújtánád meg. (Ennek oka az lehet hogy ami épp most készült, az általában túl sok extra zsírt tartalmaz a tetején, s időbe telik míg az a sok zsír átmelegszik a gyulladási hőmérsékletre). Nekem már az első is remekül működött, oké, körülbelül 3 percbe telt mire meggyújtottam, de ez szerintem simán elfogadható. Kísérletezz vele, már játéknak is kiváló! És ha egyszer meggyulladt, utána nagyon sokáig ég, és igazán jókora hőt ad!

S ami a legcsodálatosabb: miután teljesen leégett, s kihűlt, elég kikaparni belőle az egykori kartonpapír hamuját, s a kupakot máris felhasználhatod egy újabb üzemanyag„cella” készítésére!

Két télkabát

Biztos hogy Olvasóm szemöldöke megint magasba szalad a címet olvasván. Mert az oké hogy egy télkabát jól jön a BOB-ba... Na de KETTŐ?!

Sietek megnyugtadni Olvasómat, csak abban az esetben kettő, ha **nyáron** használja a BOB-ot, például menekül vele valami veszély elől, vagy csak úgy áll a BOB valahol a szoba sarkában... Télen nem szükséges 2 télkabát belé, mert akárhová megy is a BOB-bal Olvasóm, 1 télkabát biztos hogy ott lesz Olvasóm testén is, mert nem akar megfagyni.

Oké, de minek egy második télkabát amikor pedig az nagy helyet foglal el a BOB-ban, sőt a súlya is jelentős lehet?!

Ez amiatt fontos, mert hiába van akármilyen szuper sátra is netán Olvasómnak, a sátron BELÜL nem fűthet. Még egyetlen kis mécses meggyújtása is kockázatos, mert egy óvatlan mozdulat, s máris felgyullad a drága sátor... Pedig mégis meleget kell csinálnunk odabent valamiképp, ráadásul elsősorban azon időszakokra amikor alszunk! Na most azt nyugodtan feltételezhetjük hogy a sátor alja amin fekszünk odabent, az vízhatlan, de az teljesen biztos hogy a hőszigetelése alig valamivel lesz csak jobb mint a semmi. Tehát kell a derekunk alá valami, ami jól tartja a meleget, jó hőszigetelő.

Erre a célra ajánlgatnak a mindenféle youtube videók ilyen meg olyan műanyag

habokat, meg felfújható matracokat, különleges gyapjú plédeket, stb, és én el is hiszem hogy ez mind remek (és drága...). Na de miért adjunk ki pénzt valami efféle speciális akármióért amit csak egyetlen célra használhatunk, ha van sokkal jobb, multifunkcionális megoldás is?!

E jobb megoldás pedig a télikabát. Erre mindenképp szükség van, mert az év egy része mindenképp hideg (legalábbis Magyarország éghajlati viszonyait figyelembe véve). Egy télikabát cipelését tehát úgyse tudnánk megúszeni. Ha van EGY, akkor lehet akár egy második példányunk is, mert egyrészt jó ha van belőle tartalék, másodsor, ekkor meg van oldva a fekhely kérdése is: mert az egyik kabátot leterítjük magunk alá, úgy, hogy a kabát belseje legyen felül, arra fekszünk majd, a másik kabáttal pedig betakarózunk! És kész, ennyi, a probléma megoldva! Ha netán olyan hideg volna hogy a fejünk így fázna, akkor se kell pléd, mert akkor a fejünkre sapkát húzunk, másrészt, a fejünket betakarhatjuk még valami egyéb ruhadarabbal amivel bizonyára szintén rendelkezünk, például egy tartalék melegítőnadrág, vagy anorák, akármí. Ennek messze több értelme van mint valami külön műanyaghab fekhelyet cipelni magunkkal, ami semmiképp se foglalna el kevesebb helyet mint a télikabát amúgy sem, vagy felfújható gumimatracot, ami holtbiztos hogy nagyon hamar úgyis kilyukad. A télikabátot legalább nem kell felfújni, és elég esélyes hogy megvan legalább olyan jó hőszigetelő mint bármi pléd vagy más akármí amit fekhely céljára a túrázók használni szoktak.

De amúgy is, a „legelőkelőbbnek” tekintett mindenféle „alátétek”, fekhelyek azok, amik gyapjúból készülnek (angolul „wool”). Ezt azonban nem tudom megérteni, ezt, hogy miért azt becsülik a legtöbbre! Mert egyetlen jótulajdonsága van csak: tényleg és igazán nagyon jól tartja a meleget! Ez remek dolog, tényleg. Ugyanakkor azonban van számos előnytelen tulajdonsága is. Ezek:

1. Rohadtul drága. Legalábbis ha igazán minőségit veszel, nem valami olcsó kínai utánezatot, amiben csak az anyag egy picike törtrésze gyapjú, a többi meg valami műanyag.
2. Rohadtul NEHÉZ. Komolyan, egy ilyen pléd a feneked alá néha nehezebb mint egy igazán pufi és szintén jó meleg télikabát!
3. Nagy térfogatú, terjedelmes. Talán mondanom se kell ez mekkora hátrány. Oké, persze, lehet találni gyapjúplédet olyat is ami vékony. Na de az annyit is ér, s ez az „annyi”, ez nem sok...
4. Majdnem mindig BÜDÖS. Legalábbis ami kétségkívül eredeti gyapjú ilyesmivel találkoztam, annak mindig volt szaga. Lehet hogy nem sok, de ha egy éjszakán át rajta fekszel s így állandóan 1 centire van az orrodtól, akkor bizony igencsak zavaró tud lenni.
5. Ha átnedvesedik akár picit is, irtóra megnő a súlya, ráadásul hajlamos a nemezesedésre is (azaz hogy összetapadjanak a szálai). És ne hidd hogy nem fog átnedvesedni! Akkor is megtörténik vele ha nem ejted vízbe s nem éri eső. Ugyanis épp arra használod ugye hogy a sátron belül rajta aludj, márpedig egy sátor belseje MINDIG párás többé-kevésbé, mert hiszen a sátor szigetel, ellenben ott vagy benne te, aki állandóan termeled a párát a lélegzeteddel! És télen nem nagyon van mód a gyapjúpléd megszárítására. Azaz ha az első egy-két éjjel még nem is lesz nagyon nedves a lélegzetedtől, egy hét után már bizony jelentős lesz az „állagromlása”.

Szóval én bizony inkább maradok a télikabát mellett... biztos hogy nem lesz olyan előkelő mint egy eredeti és „minőségi” gyapjútakaró vagy gyapjúderékalj, de

legalább az is biztos hogy nem olyan drága, nem bűdös, és így tovább.

Óvszer

Óvszer mindig jó ha van Olvasómnál, akár férfi, akár nő legyen is Olvasóm (vagy interszex, vagy akármi más...) mert ugye „sosem lehet tudni” mikor lesz kedve egy kis entyempentyemre... de mégsem ez a lényeg, hanem az, hogy az óvszer is olyasmi ami szinte semmi helyet nem foglal el, a súlya is jelentéktelen, ugyanakkor viszont rengeteg mindenre lehet felhasználni! Íme:

1. Óvszerként. Logikus ugye: az óvszer elsődleges alkalmazása mégiscsak az, hogy óvszer és kész...
2. Vízátrolásra. Beletöltjük a vizet, majd összekötjük a nyakán és kész... és RENGETEG víz fér egyetlen óvszerbe is mert elképesztő nagyságúra képes tágulni!
3. Üzenetadásra, papír helyett. Ugyanis felfújjuk, összekötjük, felakasztjuk valahova és írunk rá valamit jelölőfilccel.
4. Bárminek a tárolására ami nem hegyes és így nem szúrja ki, ugyanakkor viszont fontos hogy azt a valamit vízhatlan csomagolásban tároljuk.
5. Kesztyű helyett, hogy a kezünk ne fázzon meg.
6. Kesztyű helyett ha valami fertőzésveszélyes dolgot kell megfognunk mindenképpen.
7. Érszorítónak, hiszen lényegében egy jól táguló gumiról van szó.
8. Vízhatlan zokniként. De melegítő zokniként is nagyon jól jön, lévén hogy nemcsak víz- de „léghatlan” is, hehehe... s emiatt jól tartja a meleget.
9. Lehet vele játszani is, hogy felfújjuk és léggömbként dobáljuk egymásnak.
10. Úszó helyett is jó, mert ha felfújjuk és bekötjük a száját, jól úszik a víz tetején, s megtartja a róla lelógatott horgot.

Ceruza

Ceruza azért jó ha van a BOB-ban, mert azért néha előfordulhat ám, hogy valamit ki kell számolnunk... persze ehhez jó ha akad nálunk valami papír is, például egy kis jegyzetfüzet. De végső esetben egy darab deszkára is írálhatunk vele. Vagy egy fehér ingre, trikóra, zoknira. Nyilván ez már nagyon kényelmetlen... de attól még lehetséges! Lehet az is hogy ezzel üzenetet akarunk hátrahagyni valakinek.

Na most miért ceruzát javaslok e célra és nem tollat? Nos amiatt, mert ceruzánál jobban látszik, mennyire van még „tele”, hehehe... tollnál, még ha szét is szedjük s a tollbetétet nézzük meg, ez nem minden típusnál látható jól. Sőt olyan is van ám hogy látszatra még sok tinta van abban a betétben, aztán mégsem ír az istennek se...

A toll a nagy hidegben hajlamos „befagyni”, ha meg száraz, meleg idő van, kiszáradni. Ha véletlenül leejted a hegyére, lehet hogy soha nem is működik már neked. A ceruzánál nincs ilyen baj: ha kitörik is a hegye, legfeljebb meghegyezed újra, és kész... És a ceruza nem fagy el/meg, nem szárad ki mint a tollbetét, látod rajta mennyi van még belőle... még ha ketté törik, akkor is használható továbbra is, mindkét fele! És számos olyan anyagra írhatasz vele, amikre a tollal nem.

Ide írok ezzel kapcsolatban egy anekdotát, bár nem tudom igaz-e. Állítólag

amikor folyt a verseny az amerikaiak és az oroszok közt a világűr meghódításáért, az űrhajósok nagy gondban voltak, mert a golyóstollaik nem akartak írni a súlytalanság körülményei közepette. A dolgon az amerikaiak úgy segítettek, hogy kifejlesztettek sok millió dollárért egy olyan tolltípust, ami már igenis ír a súlytalanságban, sőt akár a Földön is, még akkor is, ha a fejünk fölé emelve a plafonra akarunk írni vele. Az oroszok megoldották ezt a gondot ingyen: egyszerűen felvittek az űrállomásokra toll helyett néhány ceruzát...

Az biztos az anekdotából, hogy az amerikaiak által kifejlesztett csodatoll létezik, manapság is lehet kapni, bár a jelentősége már nem igazán nagy, mert már nem jellemző hogy a világűrben kézzel kelljen írni, megoldják ezt a számítógépek billentyűzetén. Azt nem tudom az igaz-e, hogy az oroszok ceruzával írtak odafent. Elvileg nem lehetetlen, a ceruza igenis alkalmas erre, bár jó kérdés, ha elkopik a hegye hogyan hegyezik meg... nyilván megoldható, de érdekes lehet mit kezdenek a mindenfelé repülő forgácsokkal a súlytalanságban. Bár nem kizárt hogy ők meg egy speciális ceruzahegyezőt fejlesztettek ki (bár nem hallottam róla. De logikus lenne...)

További előnye a ceruzának, hogy jó száraz fából van, így végszükség esetén nagyon alkalmas arra, hogy kis forgácsokat lefarigcsálj vele a késeddel, majd ezeket meggyújtsd. Azaz gyújtóként használhatod ha nagyon muszáj tüzet gyújtanod, és semmi más lehetőség már nincs. Ha megsebesülsz, és érszorítóra van szükséged, a kötelet vagy más akármit amit a végtagod köré tekercselsz a nagy seb fölött, egy ceruzával könnyen megszoríthatod, úgy, hogy bedugod a kötélt és a végtag közé, majd csavarni kezded. A ceruza egyenes, így mellette könnyű egyenes vonalat húznod valahová. Toll esetén ez korántsincs így minden esetben, mert a legtöbb tollnak ehhez túl bonyolult az alakja.

Drótcsapdák

Drótcsapdákat is nagyon ajánlott bepakolni a BOB-ba. A drótcsapda, az természetesen nem más, mint egy fémhurok, azaz drótból készült hurok, amibe ha szerencsénk van (meg kellő tudásunk, azaz értünk az állatok viselkedéséhez) az állat beledugja a fejét amíg megy valahová, vagy amíg a kiszórt csalit akarja megenni, aztán a hurok rászorul a nyakára, és megöli.

Tisztában vagyok vele, ez milyen aljasul hangzik. Megmondom azonban teljesen őszintén és nyíltan, ha választanom kell adott esetben hogy megöljek-e egy állatot így vagy másképp, illetve hogy éhen haljak, vagy csak egyszerűen megbetegedjek mert kaja ugyan lenne bőven de nem hús, csak sok szénhidrátdús „ételszerű csinálmány”, akkor inkább úgy döntök - méghozzá habozás nélkül! - hogy az állat pusztuljon el, s ne én, illetve, hogy igenis maradjak egészséges az állat élete árán!

Ez még MOST IS IGAZ, ez a véleményem, a jelen társadalmi viszonyok közepette, de pláne ha valami nagy katasztrófa sújt le, amikor nem lehet „finomkodni” meg sajnálkozni!

Na most azonban itt e pontnál igenis érdemes elidőzni kissé, mert meglepő dolgot hozok mindjárt Olvasóm tudomására: a legtöbb ember amikor efféle hurkos vadászatról (csapdázásról...) hall, elsősorban amiatt háborodik fel, mert „lelki szemei előtt” megjelenik valami helyes kis állat, nyakán a hurokkal, amint ott vergődik rémülten, kidülledt szemekkel, fulladozva, órákon át... micsoda borzalmas szenvedés!

Csak hogy a helyzet az, hogy ez egyszerűen NEM IGAZ. Ezt a laikusok képzelik. A valóság ugyanis úgy néz ki, hogy miután rászorult az állat nyakára a hurok, az már általában kevesebb mint 1 perc alatt kiszorult, sőt, alig van példa rá, hogy a folyamat akár húsz másodpercig is eltartson! És mindegy hogy kis vagy nagy állatról van szó!

Hihetetlen? Mégis igaz! Ugyanis az állat ilyenkor NEM a fulladás miatt hal meg, hanem amiatt, mert már jóval azelőtt hogy megfulladna, a hurok elszorítja a nyaki verőereit (is), így az agya nem kap vért, és kész, vége! Tehát legfeljebb pár másodpercig fulladozik, de igazából még bőven volna levegője a vérében és a tüdejében, mégis meghal, mert nem jut vér az agyába! A helyzet tehát az, hogy ez valójában egy kifejezetten humánus és mondhatni fájdalommentes vadászat, ellentétben mondjuk azzal, amikor puskával vagy íjjal lőnek a vadra, de rosszul találják el, az elmenekül, aztán napokon át szenved a sebláztól amíg végre meghal...

Természetesen ehhez az kell, hogy JÓL KÉSZÍTSÜK EL A DRÓTCSAPDÁT. Mert trükkje van ám annak is... ráadásul az igazán profi drótcsapdákra egy úgynevezett „micro lock” nevű műanyag pöcök (nem tudom a magyar nevét, bocs) is fel van fűzve a drótra, ami azt eredményezi, hogy nem engedi kilazulni a hurkot miután egyszer megszorult, kivéve, ha kézzel lenyomjuk az egyik végét. Erre az állat nyilvánvalóan képtelen, kizárólag szorosabbra tudja tehát húzni a hurkot a vergődésével de nem tudja kilazítani, s ez azt jelenti hogy még hamarabb vége lesz, még kevesebbet szenved!

De mert ilyesminek az elkészítése tényleg gyakorlatot igényel, emiatt ebben az esetben KIVÉTELESEN azt javasolom, ne a leendő muh kísérletezzék efféle csapdák (angolul „snare wire trap”) elkészítésével, legalábbis ne az elején, hanem egyszerűen vásároljon ilyet készen, mondjuk az Ebay-ről! Egy csomag, amiben egy tucat ilyen drótcsapda van, jelenleg (2023-ban) körülbelül 20 dollár. Javasolom vegyen 2 csomaggal, mindegyik csomag legyen különböző méretű. (Mert hát ugye különböző méretű állatokra akarhatunk vadászni). A kisebb méretű jó patkányok meg nyulak ellen, a nagyobbikkal akár hódot vagy kóbor kutyákat is el lehet kapni. És akkor ha ilyen „bolti” terméket vásárolunk, nem lesz lelkipurdalásunk se, hogy az ügyetlenkedésünk miatt tovább szenved a zsákmányállat. (Vagy épp elmenekül, mi meg ott maradunk kaja nélkül...)

S hogy miért kell egy tucat mindegyikből? Egyrészt, mert ezeket így adják, csomagban, nem egyesével. Másrészt, nagyon jó hogy így adják, mert a csapdázásnál olyan úgy sincs hogy az állat épp oda menjen ahová az egyetlen hurkot felállítottuk! Több hurkot kell kihelyezni, aztán majd az egyikbe közülük remélhetőleg belesétál valamilyen állat. Ha mázlink van, több hurok is „foglalt” lesz. De nem tudható előre, hogy melyik(ek). Szóval efféle vadászatnál igenis több hurok kell. Mondhatám hogy „több vasat kell a tűzben tartani”, ami ez esetben azt jelenti, hogy „több hurkot kell készültségbe helyezni”.

Tűzgyújtás

E fejezetben nem az olyan közismert módszerekről óhajtok értekezni mint a tűzgyújtás gyufával vagy akár nagyítóüveggel, mert ez felesleges szócséplés volna, minden Olvasóm hallott már erről egészen biztosan. Nézzük azonban a többit!

Tűzgyújtás ferrocérium rúddal

A ferrocérium rúd, röviden ferrorod, egy speciális ötvözet, amit ha acéllal megkapirgálunk (tehát NEM ütni kell!) akkor sok, erős szikrát ad. Efféle rudakat a legkülönbözőbb méretben lehet kapni az Amazonnál, az Ebay-en, de minden bizonnyal rengeteg más helyen is. Nekem van egy olyan igazán óriási ferrocérium rudam is, ami teljes 1 inch átmérőjű, és 6 inch hosszú... Többnyire Kínában készítik őket mert a cérium egy ritkaföldfém s alig található meg másutt. Általában véve nem vagyok a híve annak hogy Kínában gyártott cuccot vegyünk, de itt sajnos nagy az esélye hogy muszáj kivételt tenni. Mindenesetre én a Bayite márkával elégedett vagyok. Nagyon ajánlom hogy a leendő muh szerezzen be nem is egy de legalább 3 különböző ferrocérium rudat, mert nem (nagyon) drága és igazán megéri a pénzt amibe kerül. A lényeg hogy lehetőleg ne a kés élével kapirgáljuk a ferrorodot mert az nem tesz jót a kés élének, hanem a késpenge másik szélével, ahol nem éles!

Továbbá. A ferrorod amikor megérkezik hozzád, be van vonva fekete festékkel a rozsdásodást elkerülendő. Emiatt az első néhány kapirgálásra egy új ferrorod neked nem fog szikrát adni még, vagy csak egészen keveset. Ez ne csüggyessen el téged, egy új ferrorodot is „be kell járatni” mint némely gépjárművet. Azaz le kell kaparni róla a festéket. (Nem a teljes felületéről, csak ott ahol épp tüzet akarsz csíholni vele!)

Aztán, a ferrorod nem úgy működik mint a kovakő. E rudat nem ÜTNI kell valami fémmelel hanem igenis KAPARNI! És ne húsz centiről próbáld szikrákkal megszórni a meggyújtandó gezemicét, mert a hosszú légi utazás során lehűlnék a kis szikrák. Hanem tedd egészen közel a gyúanyaghoz, pár centire legfeljebb, és úgy kapirgáld!

A ferrocérium rudak két különböző típusa

A ferrorodnak (ez hogy „ferrorod” a ferrocérium rúd rövid neve, „beceneve” angolul) 2 fő típusa van. Az egyik a „kemény”, a másik a „lágý”. A különbség köztük metallurgiaiilag az, hogy a keményben több vas és kevesebb magnézium van. Ugyanis a ferrorodban nemcsak cérium, de magnézium is szokott lenni az ötvözetbe keverve valamennyi, a kérdés csak az, milyen arányban. Na most megvan a maga előnye is meg hátránya is a kevesebb illetve több magnéziummennyiségnek.

- A „kemény” ferrorod, amiben tehát kevesebb magnézium (és emiatt több vas) van, azzal az előnnyel bír, hogy lassabban kopik használat közben. Továbbá, több szikrát ad, de hátrány hogy a szikrák aztán nem parázslanak sokáig hanem hamar elhamvadnak. Ez azt a követelményt támasztja a tűzgyújtó ember elé, hogy alaposan elő kell készítenie a gyújtóst (angolul „tinder”), aminek tényleg nagyon száraznak kell lennie. Előny viszont hogy mivel bőséges mennyiségben áll a szikra rendelkezésre, a pontos célzás hogy hova repüljenek a szikrák, kevésbé lényeges.

- A „puha” ferrorod, amiben tehát több magnézium és kevesebb vas van, természetesen ellenkező tulajdonságokkal bír. Azaz, mindenekelőtt gyorsabban kopik használat közben, mert nagyobb darabok válnak le róla kapirgálás közben. Aztán, kevesebb szikrát ad, emiatt fontosabb a pontos célzás hogy e szikrák a

megfelelő helyre repüljenek. Ellenben kevésbé érzékeny a gyújtós minőségére (gyakorlatilag tehát arra hogy az mennyire száraz) mert ha végül egy ilyen nagyobb égő szikra jó helyre repül, az ott sokáig parázslík a magnéziumtartalomnak hála, azaz esélyes hogy meggyújtja azt ami ott van.

Nem lehet eldönteni melyik a „jobb”, látható hogy mindegyiknek vannak előnyei és hátrányai. Egyéni ízlés kérdése ki melyiket preferálja; szerintem akinek kis gyakorlata is van ilyesmiben annak mindegy, mert bármelyikkel képes tüzet gyújtani. Legalábbis ha van gyújtósa. Talán annyi mondható el, hogy ha valamelyik bagunkban CSAK ferrorodot viszünk és külön előre odakészített gyújtóst nem, akkor érdemes a „puha” ferrorod mellett elkötelezni magunkat (legalábbis amit abba a bagba teszünk az legyen „puha”), mert nem tudható hogy a természetben kint, pláne vészhelyzetben mennyire száraz az a gyújtós amit találunk sikerül, s a „puha” ferroroddal a kevésbé szárazat is meggyújthatjuk.

Az óriás ferrocérium rudam

Említettem hogy van egy óriási, 1 inch átmérőjű és 6 inch hosszú ferrocérium rudam. Ezt az Ebay-en vettem, e link alatt:

<https://www.ebay.com/usr/nathan4071>

(Az illető amúgy árulja a sok mindenféle fajta ferrorodját az Amazonon is, és NAGYON jó hírneve van a termékeinek szerte az Interneten!)

E ferroroddal csak egyetlen baj van: Ha kézbe fogom, akkor nyilvánvalóan nem kapingálhatom ott, ahol épp a markom takarja... Ez persze nem Nathan úr ferrorodjának speciális hibája, mindegyik rúdra jellemző, nyilvánvalóan. Továbbá, a ferrorod (mindegyik) ugyebár szürke vagy fekete, na most azért az elég kínos ha sötétedéskor leejtjük az avarba aztán nem találjuk meg... Pláne mert ez az óriási ferrorod kemény 70 dollárba került körülbelül, ami 400 forintos dollárfolyam mellett nem kis pénz!

Na de ezen segítettem. Íme két kép, mit készítettem belőle, majd jön a magyarázat:





Szóval: pár milliméterre az egyik végétől először is kifúrtam a ferrorodot... Hát mit mondjak, ISZONYATOS MUNKA VOLT! Rém kemény anyag, nem ilyesmire tervezték a kézi fúrógépemet, pedig jó márka... de a ferrorod igencsak kemény cucc! És teljes 1 inch vastag... Valójában persze nem a keménysége volt az igazi baj, hanem amíg fúrtam, aközben állandóan szikrázott is... márpedig e rúd épp amiatt alkalmas tűzgyújtásra, mert nagyon forró szikrákat ad! Több ezer fokosakat... Emiatt bár rövid időközönként kivettem a fúrót a készülő lyukból és gyorsan le is hűtöttem vízzel, mégis az lett a következmény hogy nagyon hamar „elpuhult” a fúró hegye, éle, tulajdonképpen elégett az éle, s ami megmaradt belőle annak is lecsökkent a keménysége. Így aztán lehet hogy tulajdonképpen nem is igazán szörnyű kemény a ferrorod, de az eredmény mégis az, mintha egy istentelenül kemény valamit fúrnál, mert ugyanúgy az történik hogy pillanatokon belül tönkremegy a fúró! Amíg ezt az egyetlen lyukat kifúrtam, 4 azaz NÉGY fúrószárat is teljesen tönkretettem...

Na amikor végre ezzel megvoltam, egyszerűen hozzácsavaroztam a lyukon keresztül egy alkalmas méretű csőkulcshoz... És mint a képen látható, biztos ami biztos, ehhez szárnyas anyát használtam hogy könnyen eltávolítható legyen, ha esetleg mégis csőkulcsként akarom azt használni a jövőben. Aminek esélye oly kicsi hogy majdnem nulla, de miért is ne legyen meg rá a lehetőségem... szóval, a csőkulcon semmit se kellett változtatnom emiatt.

Így most a csőkulcsot fogom meg nem a ferrorodot, s a legfelső pár millimétert kivéve ahol a lyuk van s a csőkulcs takarja a rudat, az egész ferrorodot használhatom tűzcsiholásra! Nyilván ez sokkal megfelelőbb mint ha a markom

takarása miatt a rúd fele használhatatlan lenne!

S mert a csőkulcson felül is van lyuk s így üreges, felhasználhatom arra, hogy egy mini „bagot” csináljak belőle is: azaz tettem bele mindenekelőtt egy késpengét, egy mini fűrész, egy reszelőt és egy körömvágót, egy vékony drótra fűzve. A kés és a mini fűrész a „scraper” is egyben, mert alkalmasak arra hogy szikrát indukáljanak a ferrorodon a kaparás által. E kis tárgyakon eleve rajta volt egy picike lyuk, a körömvágó kivételével ugyanis mindet egy „swiss army knife”-ből mentettem ki, tehát egy svájci bicskából amit szétszereltem. Nem, nem vagyok barbár: azért szereltem szét, mert egyszerűen lehetetlen volt pusztá kézzel kinyitni bármi eszközt is belőle! Próbáltam én mindenféleképp megjavítani, hidrogén-peroxidban áztattam, meg alkoholban is, meg rozsdaldót is fújtam rá, mostam szappanos vízzel is, próbáltam mindent... HIÁBA. Erre megmérgeződtem, és szétszedtem... És persze hogy nem használt a rozsdaldó, mert nem is volt rozsdás. El nem tudom képzelni most se, hogy akkor mi baja volt... Mindenesetre vígasztalt a tudat hogy pénzembe nem került, mert ezt is úgy találtam. Szóval „kioperáltam” belőle minden „toolt”, s e fentebb felsoroltakat felfűztem a drótra, s most ott lóg a csőkulcs másik végén, s be is tudom dugni őket a lyukba. A drót maradékát meg hogy ki ne hulljanak, egy nagy gumival erősítettem a nyélhez.

Ez már így együtt egy mini EDC készlet, úgy tekinthetem. Van benne mini kés (a penge), fűrész, körömvágó, körömrészelő is... meg persze maga a ferrorod! Azaz biztosítva van a tűz, ha kell! Sőt, ha ez van nálam, úgy tekinthetem hogy van önvédelmi fegyverem is, mert ha ezt kézbe fogom s valakit fejbe csapok vele, az a minimum hogy elájul, de inkább belehal... ha meg a csuklóját találom telibe vagy az ujjait, a csonttörés garantált... Oké, ha így belegondolok, talán mégse „mini” EDC készlet, mert tekintélyes a súlya, s a hossza se „minimalista”. De annyi baj legyen, nekem tetszik... mert irtó szépen és tekintélyesen néz ki az egész, a csőkulcs-nyél szép csillogása miatt...

Tűzgyújtás fenőkővel

Kése egészen biztos van egy muhnak. El se tudom képzelni hogy lehetne élni nélküle. Ha van kése, jó ha van fenőkőve is. Na most elárulom, a magyar népmesékben szereplő „tűz-szerszám” nem más mint egy (korabeli) acél, és egy megfelelő, gyakorlatilag minél keményebb kő... A lényeg hogy a kő keményebb legyen mint az acél. Míg a ferrocérium rúddal való tűzcsíholásnál a késsel vagy a „kaparóval” kapirgáljuk a ferrorodot, s a rúd maga vet szikrát, addig a fenőköves módszer esetén először is nem kapirgálni kell hanem ütni, és a fenőkővel ütjük meg a kést. Legjobb ha a kést beszurjuk egy fadarabba és a hegye köré feltornyozzuk a lehető legfinomabb gyújtószert (gyakorlatilag valami nagyon száraz, fűrészporszerű fakaparékot) aztán a kés nem éles részét ütjük meg a fenőkővel, így most a késről leváló finom acélszemcsék fognak szikrához juttatni bennünket. Nyilván ez a módszer nem tesz jót a fenőkövünknek... de végszükség esetére elfogadható.

Tűzgyújtás üres kólásdobozzal

Előre szólok, kólásdoboz helyett gyakorlatilag bármi fémből készült üdítődoboz használható. E módszer nagy hátránya hogy csak szép napos időben lehet

használni, óriási előnye azonban hogy üres üdítő doboz szinte mindenfelé található a világunkban, mert akkora óriási a szemetelés, a környezetszennyezés! (Lám, minden rosszban van valami jó, még abban is ha sok a szemet...)

Az üdítő doboznak ráadásul még épnek se kell lennie, lényeg hogy az alja legyen sérülésmentes. Az efféle üdítő dobozok alja ugyanis homorú szokott lenni. A teendők tehát az, hogy a doboz alját alaposan megtisztogatjuk, lehetőleg meg is csiszoljuk valamennyire hogy minél fényesebb legyen, majd szembe fordítjuk a Nappal, s a Nap és a doboz közé valahová odatartunk valami könnyen gyúló anyagot, például egy darab vattát mert az tényleg könnyen gyullad. Ha nincs vattánk akkor más is jó, de mert ami nem vatta általában nehezebben gyullad, így igyekezzünk sötét, lehetőleg fekete anyagot választani mert az jobban elnyeli a fényt és hőt. Hogy pontosan hová tartsuk a gyújtandó anyagot? Nos, mint már Olvasóm sejtí, e módszer lényege hogy a konzervdoboz alját egyfajta rögtönzött parabolatükrös-szerűségként használjuk, így az a legjobb ha minél pontosabban eltaláljuk a gyújtópontját. Ezt úgy a legokosabb megkísérelni, hogy figyeljük, a gyújtandó anyagon mekkora a dobozalj által oda tükrözött fényfolt mérete, s amikor a legkisebb, na akkor van a gyújtópontban. Lehet hogy Olvasóm véleménye az lesz hogy ez nem valami hatékony módszer, de nincs igaza: ugyanis majdnem olyan hatékony mintha nagyítóüveget használna! Azaz ha tényleg szép napos idő van, már körülbelül 10 másodperc után meggyulladhat az anyag. Valójában a módszer olyan meglepően hatékony, hogy ajánlatos nem az ujjainkkal a gyújtópontba rakni a gyújtandó akármit, mert könnyen megéghet az ujjunk is úgy, még ha nem is nagyon. Mindenesetre jobb e célra csipeszt használni, vagy ha az nincs akkor két ágacskával közrefogni a meggyújtandó valamit.

Tűzgyújtás két kődarabbal

Na valószínűleg ez a legősibb módszer, biztos hogy ismerték már az őseimbek is! Ez a módszer amúgy közismert, talán Olvasóm is játszott ilyesmivel gyermekkorában, hogy két kovakövet összeütögetett. A baj az hogy az úgy messze nem hatékony módszer. Az igazi jó megközelítés ebben az esetben az, hogy az egyik kő egy pirites ásvány (tehát valami olyan ahol a vas vegyül a kénnel), a másik kő pedig valami roppantul kemény kő, erre a célra végső esetben a fenőkövünk is alkalmas sőt abszolút megfelelő mert az biztos hogy igen kemény, épp csak nem tesz jót neki ha ütés éri... Arra Olvasóm számíts, hogy e módszer alkalmazásához még akkor is kell némi türelem ha nagyon jó kövei vannak, szóval esélyes hogy néhány tucatszor azért össze kell üsse őket míg elegendően sok szikra esik pont a megfelelő helyre. Akárhogy legyen is, a leendő muh jól teszi ha megtanulja felismerni a pirites ásványokat, mert hátha szüksége lesz egy jó tűzkőre amikor minden más módszerből kifogy...

Itt jegyzem meg, nem nyitok neki külön pontot, hogy ha van jó pirites tűzkőve Olvasómnak, akkor a másik kő helyett amivel megüti, alkalmazhatja nemcsak a fenőkövet, de a kését is, persze ne a kés élével hanem a fokával üssön. Ez még erősebb szikraesőt is eredményez mintha valami másik, kemény kővel csapna oda.

Tűzgyújtás vízzel

Tudom hogy ezen pont címe meglepi Olvasómat, de igenis lehetséges tüzet gyújtani vízzel! Na oké, kell hozzá azért egy darab átlátszó műanyag is, például egy átlászó műanyagzacskó...

A módszer lényege, hogy a zacskóba - vagy a megfelelőképp összehajtogatott átlátszó műanyagfóliába - vizet engedünk, s aztán bezárjuk azt gumival (vagy csak megfelelőképp tartjuk a sarkait a kezünkkel) úgy, hogy a zacskó benne a vízzel minél tökéletesebb gömböt formázzon. Vagy legalább félgömböt. Tehát az alja minél inkább megközelítse a lencse alakot. Ezt aztán megfelelő távolságra tartjuk a meggyújtandó anyagtól, mintha nagyító lenne, s ha kellően napfényes az idő, akkor kis idő múlva sikerülni fog vele tüzet gerjeszteni! Sötétebb anyag könnyebben fog meggyulladni, ezt tartsuk észben. Természetesen több kísérletezés kell hozzá mint egy igazi nagyítóüveggel, de azért a módszer akkor is határozottan működőképes! De annyira, hogy még az se feltétlen kell hogy igazán gömb alakú legyen a vizet tartalmazó zacskó, mert előfordult már olyan is hogy valaki egyszerűen az autója ülésén hagyott egy vízzel teli műanyag vizespalackot, aztán kis idővel később az autója lángra lobbant, mert az ablakon át besütött a Nap, rá a palackra, az fókuszálta a napsugarakat, rá az ülésre, ami emiatt meggyulladt...

Tűzgyújtás öngyújtóval

Tudom, mindenkinek van annyi gögyija hogy tudja miként kell egy öngyújtót használni, így nem is írok erről semmit. Azt ellenben mégis leírom, hogy ha öngyújtót rakunk a bagba (ami ajánlatos!) akkor célszerű olyan öngyújtót választani ami átlátszó, vagy legalábbis áttetsző valamennyire, a lényeg hogy lehessen látni hogy mennyi „szufla” van még benne, mert nehogy a legszükségesebb helyzetben derüljön ki hogy kifogyott...

Tűzgyújtás üres, kifogyott öngyújtóval

Mi van ha kifogyott az öngyújtó és semmi de semmi más tűzgyújtó alkalmatosságunk nincs a kezünk ügyében? Nos, ez elég „ciki” helyzet, de azért nem teljesen reménytelen. Ne feledjük ugyanis, az öngyújtóban mégiscsak benne van egy picike tűzkő. Vagy valami akármi ami kis szikrákat csinál. Nos, ezt kihasználhatjuk! A késünkkel - ami nálunk kell legyen mindenképp! - mindenekelőtt pattintsuk le az öngyújtó tetejéről azt a kis fémköpenyt ami a műanyag burkolaton van, majd egy összesodort vattadarabot vagy más akármit ami nagyon könnyen gyullad, tömjünk be oda a szikrakeltő kis kerék közelébe. Ezután fordítsuk meg az öngyújtót, és valami sima de kellően érdes felületen tologassuk gyorsan úgy, hogy az a kis kerék amit normális esetben az ujjunkkal pörgetünk meg, az gyorsan kezdjen el forogni. Ekkor természetesen rengeteg - bár kicsi - szikrát fog termelni, ami jó eséllyel meggyújtja a közelébe tömködött éghető anyagdarabot. Nyilván ezt a trükköt nem lehet sokszor eljátszani mert az ilyen durva, kegyetlen használat hamar tönkreteszi az öngyújtó pici tűzkövét, de végszükség esetére elfogadható megoldás, pláne ha az öngyújtó már úgysem használható másra. A módszer sikerességéhez kellhet némi próbálkozás, de tapasztalatból állítom, hogy működőképes a trükk!

Tűzgyújtás két fadarabbal

Valószínűleg minden Olvasóm hallott már erről. Hogy is ne volna ez így, mindenki tudja hogy a „vademberek” és/vagy az ősemberek így gyújtanak/gyújtottak tüzet! Talán látott is már ilyesmit Olvasóm valami kalandfilmben vagy természet-filmben...

És minden bizonnyal az a véleménye róla Olvasómnak, hogy az ilyesmi rém trükkös és fárasztó tud lenni.

Nos, a helyzet az hogy valóban eléggé trükkös, de ha tudjuk hogy MIT és HOGYAN kell csinálni, s a megfelelő alapanyagokat szereztük be hozzá, akkor nem igazán fárasztó... kivéve az egyik módját. Ugyanis az hogy „tűzgyújtás két fadarabbal”, az egy összefoglaló név, mert ennek is van több alete. Az egyik az, amikor egy íjszerű valamit használunk fel segítségül, a másik ami talán a legislegősb, amikor a két tenyerünk közt sodorgatjuk ide-oda a hosszúkás fadarabot, miközben annak a hegye a másik fadarabba vajt lyukacsában súrlódik. Na ez a legutóbbi módszer tényleg fárasztó tud lenni... Azért az, mert a két tenyerünk közt rövid ideig tudjuk csak az egyik irányba pörgetni a fadarabot, s amikor irányt váltunk - de pláne amikor a kezünk már nagyon a rúd alján dolgozik és így fogást kell váltanunk azaz vissza kell térnünk a fadarab tetejére - akkor ezen idő alatt a rúd hegye mindig lehül valamelyest. Ez lelassítja a felmelegedését a gyulladási hőmérsékletig. Szóval ez fárasztó, igen.

Manapság azonban e módszert már rém ritkán használják még a vademberek is, épp azért mert fárasztó, s az ennél fejlettebb metódus se igényel valami hatalmas civilizációs haladást. E fejlettebb módszer az, amikor egy íjszerű valami húrján kreált hurokkal fogjuk közre a pörgetendő fadarabot, ezzel pörgetjük, az „íj” húzgálása által, mintha hegedülnénk. Így sokkal hosszabb ideig pörög egy irányba a rúd, azaz ritkábban van irányváltás, tehát kevesebbszer s kevesebb ideig hül. Eközben a másik kezünkkel a botot tartjuk úgy, hogy a tetejére teszünk egy szintén kimélyített másik fadarabot, ezt tartjuk. Ha a leírásom alapján nehéz elképzelni a módszert, semmi baj, legjobb ha Olvasóm rákeres erre az Interneten, elsősorban a Youtube-on olyan keresőszavakkal hogy „tűzgyújtás két fadarabbal”, sőt még jobb ha angolul: „Fire making with two sticks”, „Bow drill fire making” és más hasonlók. Nem baj ha nem tud angolul, attól még látni fogja a filmet hogy miként kell. A lényeg, hogy az a bot amit pörgetünk, meg az is aminek lyukában alul a bot súrlódik, az puhafa legyen, az azonban amivel a tetejét megtartjuk, az keményfa kell legyen. (Az íjszerű valami meg amin a zsineg van, mindegy mi csak legyen kellően tartós).

Megjegyzem még ennek az íjszerű valamivel végrehajtott tűzgyújtásnak is akad több alváltozata is, aszerint miként alakítják ki az alsó fadarabon létrehozott mélyedést, mert nem mindegy hogy a parázs abban gyúlik-e össze vagy egy kis oldalsó vájaton át folyamatosan kiszóródik onnan az oda elhelyezett meggyújtandó anyagra. Sőt olyan módszer is van - az eszkimók élnek vele - hogy a fogaik közé fogják a rúd tetejét megtámasztó fadarabot, így íj se okvetlen kell a pörgetéshez, ha a kötelet megfelelően tekercseljük fel a botra, mert ekkor mindkét kezünk szabad, s a kötelet így mindkét kezünkkel húzgálhatjuk, hol ebbe - hol abba az irányba. Legjobb ha mindegyik módszerről megnéz Olvasóm egy-egy youtube videót, e legutóbbi „eszkimós” módszerhez a megfelelő keresőkifejezés például ez: "eskimo strap drill friction fire".

A lényeg hogy nem kell félni ezen tűzgyújtási módszertől se, meg ez hamar, a legtöbb esetben már 2 percnél kevesebb idő alatt (kivéve ha a tenyereid közt pörgeted a rudat... bár láttam már olyan kislányt aki ebben is olyan gyakorlott volt hogy nekem talán öngyújtóval is tovább tartott volna tüzet gerjesztenem...), az egésznek a trükkje csak az hogy a faanyagok tényleg CSONTSZÁRAZAK legyenek, másrészt hogy megfelelő alakúra farigcsáljuk őket, harmadrészt, hogy ami puhafa kell legyen ahelyett ne válasszunk keményfát... én bevallom, hogy ezt az utóbbi hibát bizony simán elkövettem a legelső kísérletemkor, nem is sikerült a tűzgyújtás úgy, hiába volt a keményfa is csontszáraz. Erre tehát ügyeljünk!

Annak érdekében hogy a fent említett hibát Olvasóm elkerülje, konkrétan le is írom a leggyakoribb fákról, hogy melyik keményfa és melyik puhafa. Íme:

—Vannak igen puha fák (nyárfa, fűzfa), puhafák (luc-, jegenyefenyő), közepesen kemény (tölgy, bükk), kemény (akác, gyertyán), és igen kemény fák (ébenfa).

A szabály az, hogy minél puhább fából van a tűzgyújtószerszámod „alja” (amiben a bot pörög) és maga a bot, annál könnyebben sikerül majd vele tüzet gyújtanod.

És még ezzel sincs vége az egésznek, mert a Szamoa szigeteken megint másképp gyújtanak tüzet két fadarabbal. A lényege hogy van egy igazán hosszú rúd, amit letesznek a földre, s az egyik végére ráülnek vagy rátérdelnek. A rúd másik részén kialakítanak egy talán 20 centis hosszúságú vájatot, s egy kisebb rúd végét tologatják e vájatban ide-oda, amitől az súrlódik, s a leváló fűrészpor a vájat végében gyűlik össze, s ott izzani kezd. A tologatást nem a kezükkel, hanem a vállizmukkal végzik... Kissé talán fárasztónak tűnik, fárasztóbbnak mint az „íjjal” való tűzgyújtás, cserébe azonban nem kell azzal törődni, miként találunk „íjnak” való gallyat, meg zsineget, azt miként kössük tartósan az „íjra”, stb. És ha fárasztóbb is annál de messze nem annyira mint amikor a két tenyerünk közt pörgetjük a gallyacskát... Fontos megemlíteni még, mindkét rúd puhafa kell legyen itt is, lehetőleg ugyanabból a növényből származó! Aki szeretné ezt látni filmen is, az erre keressen rá a Youtube-on:

"Fire starting techniques - Survival the Samoan Way".

Megadom a linket is egy ilyen videóra:

<https://www.youtube.com/watch?v=0vrG6x5efCg>

Fire roll

A „fire roll” e tűzgyújtási módszer angol neve, nem találtam rá megfelelő magyar szakkifejezést.

E módszer lényege az, hogy valami könnyen gyúló, foszlós anyagot - gyapotot például, vagy olyan szőszmőszet ami ruhaszáritó gépek szűrőjéből van eltávolítva (az ott ugyanis tűzveszélyes szennyeződésnek számít, időnként ki kell takarítani) - vagy más effélét összesodrunk egy kis hurkává, de úgy, hogy keverünk a szálak közé némi száraz fahamut is. Ezután e hurkát egy sima felületre helyezzük - ez lehet egy sima kődarab, vagy egy viszonylag lapos deszka is - és egy másik sima akármivel - általában ez is deszka szokott lenni - elkezdjük ide-oda görgetni, úgy, hogy ezt a másik sima akármit a hurka tetejére rakjuk, azzal lenyomjuk, majd ide-oda gurítgatjuk nagy sebességgel. A szálak közé kevert fahamu miatt jelentős lesz a súrlódás, s így hamarosan füst száll majd fel... innentől már könnyű tüzet csinálni vele egy tapasztalt barbárnak! Vagy ősemlernek. Vagy csak szimplán egy

profi erdőjárónak, túrázónak.

A megfelelő szálas anyag különben könnyen beszerezhető a természetből, nem muszáj ugyanis hogy olyan egzotikus akármi legyen mint a gyapot, mert bizonyos növények is megfelelnek miután megszáritottuk őket, ilyen például a csalán szárából kinyert szálak. De némely (bár nem mindegyik fajta) papír is megteszi. Olvasóm rákereshet a youtube-on ha látni akarja miként megy ez a gyakorlatban, a keresőkifejezés természetesen a „fire roll”.

A csalán és a bojtortján haszna

Csalánnal természetesen nem lehet tüzet gyújtani, oké. Ellenben ha van a tűzgyújtáshoz bármi más olyan eszközünk, ami úgy gyújtana tüzet hogy szikrát kelt - ilyen módszer ugye az amikor ferrocériumrudat használunk, vagy két követ ütünk össze, vagy egy követ ütünk meg egy alkalmas (azaz magas széntartalmú) acéldarabbal - nos, akkor a csalán kincset ér! MÉG AKKOR IS HA NEDVES! Bizony!

Mert ahhoz hogy tűzünk legyen, kell gyújtós...

A legjobb természetesen ha száraz csalánra lelünk. Elsősorban a szárára. Ezt letörjük, majd „porítjuk”, azaz valami keménnyel (kövel, kalapáccsal, stb) ütügetni kezdjük, s összegyűjtjük a belőle keletkező finom port. Aztán ezt „szórjuk meg” szikrákkal... a siker garantált!

De a porítás után fennmaradó növényi rostok is könnyen gyúlékonyak, azzal is tehetünk egy próbát. Illetve nemcsak egyet, többet is amíg sikerül, hehehe... de nem kell megijedni, hamar fog sikerülni!

Na de mi van akkor, ha nincs száraz csalán a közelünkben? Nos, ez elég ciki, ha tél van, vagy nedves ős... Ha azonban nyár van, semmi vész! Mert akkor azt kell tenni, hogy egyszerűen odamegyünk egy csalánbokorhoz, óvatosan letépkedjük róla a leveleket, majd ami marad, a csalán szára tehát, na az kell nekünk! Pontosabban, arról „lenyúzunk” egy csomó „hártyát”, „bőrt” vagy nem tudom minek nevezzem, mert a szár külseje hosszú, erős, de vékony rostokból áll... na ilyenből szerzünk egy adagot, aztán ezt egyszerűen kiakasztjuk száradni. Nem kell hozzá sok idő, két-három óra elegendő. A színe halványzöld marad, de ettől még POMPÁS GYÚJTÓS lesz a számunkra!

Itt egy link egy angol nyelvű videóra, ahol mindez be van mutatva:

https://www.youtube.com/watch?v=Zkr5pi_Augs

Ami pedig a bojtortját illeti (erről is szó van a fent belinkelt videóban) annak a levele jó szintén ugyanerre a célra: a száraz levelet szétmorzsoljuk, aztán máris kész a prima gyújtósunk...

Hogyan szerezzünk vizet?

E fejezetben azt vesézem ki, milyen lehetőségei vannak a természetközeli élő mû számára vizet szerezni, elsősorban ivás céljára.

Víz leveles ágakból

Ki kell nézni egy elérhető magasságban álló faágot amin jó sok levél zöldell, s ezen ágra ráhúzni egy nagy nejlonzacskót, lehetőleg átlátszót. A zacskó száját közzük be úgy, hogy le ne essék az ágról. Egy idő után a zacskóban összegyűlik valamennyi víz, azért, mert a levelek által kibocsátott pára kondenzálódik a zacskó belső oldalán, és lecsöpög onnan. Ekkor óvatosan vegyük le a zacskót hogy ki ne ömöljön belőle az értékes víz, és igyuk meg. Vagy eleve úgy kössük fel a zacskót hogy teszünk bele egy gumicsövet is ami kilóg onnan, s ekkor leszedés nélkül is kiszívhatjuk belőle a vizet.

Fontos megemlíteni e módszerrel kapcsolatban a következő dolgokat:

1. Ügyeljünk rá, nehogy valami mérgező növényre tegyük fel a zacskót, mert akkor bizony annak lehet ám hogy kellemetlen következményei lesznek... Olyasmi is előfordulhat hogy a növény s a belőle nyert víz ugyan nem mérgező, de ihatatlan az íze miatt. Ez utóbbi elkerülése érdekében, amikor egy pici víz már összegyűlt, azt kóstoljuk meg, s csak akkor folytassuk a procedúrát ha a víz ihatónak találtatott.

2. Az ilyen módon történő víznyerés megterhelő a fának! Legalábbis annak a gallynak mindenképp, amit bezacskóztunk. A növény ugyanis amiatt párologtatja a vizet, hogy védekezzék a túlmelegedés ellen. (oké, nem ez az egyetlen oka, de ez IS). Viszont mert rajta a zacskó, mégse hűl le... Ne használjuk tehát napokig ugyanazt az ágot víznyerés céljára, mert azzal megöljük azt az ágot, sőt talán az egész növényt is, ami nem szép dolog! Ha napokig így kell vizet nyernünk, minden nap használjunk más fát e célra.

3. Ha a fából nyert víz nem mérgező, de az íze miatt ihatatlan, még nem feltétlenül haszontalan a számunkra. Először is, használhatjuk arra hogy hűsítse a testünket: például megmoshatjuk vele az arcunkat, vagy borogatást csinálhatunk belőle a fejünkre. Másodszor, ivásra alkalmassá tehetjük, amennyiben valami primitív desztillálókészüléket tudunk összemesterkedni két palackból meg egy csőből. Ehhez ugyan már kell némi tudás (meg alapanyagok), épp ezért azonban érdemes ezt a kérdést is tanulmányozni. Desztillálással még sós vízből is tudunk ihatót varázsolni!

Gizgazokból

E módszer az előzőleg ismertetett módszer „kistestvére”. Ehhez is kell egy jó nagy nejlonzacskó. (Remélem, Olvasóm már kezdi érteni, miért írtam mindegyik bag eszközkészletének kirészletezésekor hogy abba kell nejlonzacskó... Mert lám, nemcsak arra jó az hogy végszükség esetén „sátorként” szolgáljon!)

E nejlonzacskóba mindenféle (nem mérgező, és nem ocsmány ízű!) növényeket kell begyűjteni, gyakorlatilag tehát úgy, hogy letépünk markokszámra egy csomó gizgaszt, ügyelve rá nehogy gyökerestül tépjük ki őket, mert nem akarjuk hogy a vízünk sáros legyen... Ezután bekötjük a zacskó száját, de úgy rendezzük el az egészet, hogy a zacskó egyik sarka jelentősen lejjebb legyen mint a többi része, s ide nyúljon le egy gumi- vagy műanyag cső, melynek másik vége természetesen a zacskó amúgy bekötött száján jön ki. A zacskóba gyűjtött növények párologni fognak, a pára összegyűlik majd lecsapódott víz formájában a zacskó lelógó sarkában, mi pedig onnan „kiszopizhatjuk”.

E módszernek van pár jelentős előnye. Először is, ha a zacskót ügyesen

rendezzük el a fejünk tetején, akkor véd minket a napsütéstől, és közben is „gyűjtjük” a vizet hogy közben ballagunk, azaz nem kell egyhelyben maradni a víz megszerzésének idejére! Sőt ez még akkor is igaz ha nem tudjuk megfelelően a fejünk fölé pakolni a zacskót, de valahogy azért magunkkal tudjuk vinni mégis. Másodszor, mindenféle gizgazokat sokkal könnyebb találni mint egy alkalmas lelógó ágat amit aztán vízért „megfejtünk” (erről szólt az előző pont).

Nedves földből

E módszerhez egy nejlondarab kell, egy lábos/pohár vagy tálka, valami ásóeszköz, és egy ködarab.

Ki kell ásni egy minél mélyebb lyukat, aminek az átmérője akkora hogy kényelmesen be tudjuk fedni a nejlondarabbal. A lyuk mélyére rakjuk a lábost/tálat/poharat, ebben fog összegyűlni a víz. A gödör tetejét lazán befedjük a nejlonnal, s a nejlon közepébe valami nem túl nehéz követ rakunk, hogy homorúan lelőgjon a lyukba. Remélhetően a nejlonon átsütő nap kellően felmelegíti a lyuk belsejét ahhoz, hogy odabent a föld párologni kezdjen, a vízpára lecsapódik majd a nejlondarabon, azon végigcsorog, majd belecsepeg a gödör alján, középen álló vízgyűjtő akármibe.

Fontos tudni, hogy ez NEM GYORS MÓDSZER! Továbbá, a gödör kiásása is energiába telik, miközben a munka miatt eleve vizet veszít a testünk az izzadással. Az hogy mennyi víz gyűlik össze a gödör által, attól is függ, mennyire nedves maga a talaj, azaz ha körülöttünk minden csontszáraznak tűnik, nem nagyon érdemes e módszerrel próbálkoznunk.

Harmatból

Ha füves területen vagyunk, a hajnali harmatból is hozzájuthatunk valamennyi vízhez. Ehhez az kell, hogy a lábunkat (bokánkat és alsó lábszárunkat) beburkoljuk valami olyan szövevvel ami jó nedvszívó, majd elkezdjük ide-oda mászkálni a harmatos növényzetben. Mikor a lábunkat bebugyoláló szövet már tisztességes mennyiségű vizet szívott magába, azt kifacsarjuk valamibe, s megisszuk.

A muh papucs

Bár jelen pillanatban van „igazi” azaz „bolti” papucsom, amivel nagyon elégedett is vagyok (a márkája „Under Armour”), mégis, ha ez végképp nagyon tönkremegy, akkor - úgy döntöttem - csak abban az esetben veszek újabbat, ha tényleg és igazán nem tudok addig ingyen beszerezni magamnak papucsot!

Na de hogy is lehetne egy papucsot ingyen beszerezni?! És egyáltalán, Olvasóm most biztos ráncolja a szemöldökét, mert egy remetéhez - még ha „világi” is - valahogy nem illik hogy legyen papucs, elvégre a papucs teljesen nyilvánvalóan nem létszükséglet!

Hát persze hogy nem létszükséglet. Ez igaz. A muhság azonban nem szól és soha nem is szólt arról, hogy direkt és szándékosan mondjunk le olyan kényelmi lehetőségekről is, amiket könnyedén elérhetünk, ráadásul PÉNZ NÉLKÜL... pláne,

ha e „kényelmi lehetőséget” - amennyiben az valami használati tárgy - mi magunk készíthetjük el! Márpedig a papucs esetén pont erről van szó. És mielőtt Olvasóm megjedne hogy valami nagyon trükkös és macerás dologról van szó, megnyugtatom hogy épp ellenkező a helyzet - papucsot készíteni ugyanis elképesztően könnyű, de annyira hogy a legtöbb esetben 5 azaz ÖT percbe se telik!

Tudniillik a helyzet a következő: bár a papucs maga tényleg nem létszükséglet, de a cipő nagyonis az! Egészen biztos tehát, hogy a muhnak van cipője. Ha van neki, biztos hogy idővel tönkremegy, mert minden tönkremegy egy idő után. Na most a cipő sokféleképp tönkremehet, köztük számos olyan módon is, hogy bár cipőként már nyilvánvalóan nem használható, de papucsnak attól még jó lenne egy darabig, némi kis átalakítás után! Ha a cipő talpán egy nagy lyuk van, nyilván papucsnak se jó. De ha csak mondjuk ráömlött valami festék és emiatt a muh szégyellne vele társaságba menni (boltba például), vagy az oldalán egy kis lyuk nyílt ami miatt nem vízhatlan többé, de „otthonra” azaz házon belül még ettől használható lenne, akkor csinálhatunk belőle papucsot! Hogy miként, az többé-kevésbé Olvasóm fantáziájára van bízva mert attól függ milyen alakú/fazonú a cipő maga, de a legtöbb esetben elég ha egyszerűen egy ollóval kivágunk a cipő felsőrészből a sarok táján egy darabot, hogy azután csak kényelmesen beledughassuk a lábunkat... és kész, ennyi!

E módszernek, azaz az efajta papucsoknak megvan az a hatalmas előnyük is, hogy garantáltan jók lesznek Olvasóm lábára, hiszen már a cipő maga is jó volt amiből a papucs készült... Emellett, e papucsok „ingyenbe” vannak! És ha mégis tönkremennek, nem sajnálkozunk rajta annyit mint a drága pénzen vett „bolti” papucsokon, hogy „A fenébe is, egy hónapja sincs hogy drága pénzért megvásároltam és máris dobhatom ki”!

E papucsbeszerzési módszer további előnye, hogy olyankor is használható, amikor a muh tévedésből egy számmal kisebb cipőt vesz magának netán. Esetleg nem is kisebb az a cipő semennyivel se hivatalosan, azaz a cipő méretszáma stimmel, a muh mégsem tudja hordani, mert a cipő fazonja olyan hogy méret ide vagy oda, mégis nagyon nehéz belebújni (én jártam már így...). És ha ekkor a muh akármiért is de nem tudja a cipőt visszavinni a boltba hogy visszakapja a pénzét (túl messze a bolt, vagy elvesztette a blokkot, vagy lejárt a visszaválthatósági határidő, akármi) akkor nem muszáj a cipőt kidobni a szemétkébe, mert lehet hogy ha cipőnek nem is alkalmas de papucsnak attól még remekül beválik - mert mindjárt könnyebb belebújni, ha kivágtuk a sarkánál...

A muh mellénye

A muh általában erősen „természetközeli” életet él, s ezokból nagyon jól jön ha olyan a ruhája, amin egyrészt sok zseb van, amikbe mindenféle kicsi vagy „mérsékelten nagy” dolog belefér, s így állandóan nála lehet - például egy „multitool”, egy tűzgyújtó rúd, egy nagyító, egy jókora darab kötél, akármi - másrészt, jó ha e ruhán vannak mindenféle olyan függelékek is, amikre rá lehet akasztani olyan dolgokat amik a zsebekbe már nem férnek be, persze e „függelékek” olyan erősek kell legyenek hogy istenbizony ne szakadjanak el, ne törjenek el, mert kár lenne ha elveszne a drága cucc amit ráakasztunk. És

természetesen a zsebek is zárhatók kell legyenek. Emellett bónuszpont ha a ruha olyan, hogy nem igazán lehet átszűrni azt egy gonoszkodó tüskének, és persze úgy általában véve is legyen ez a ruha tartós anyagból.

E követelményeken elgondolkodva, szerintem legtöbb Olvasómnak valamiféle profi horgászöltözék ugrik be, azok szoktak temérdek zsebet tartalmazni. Eleinte én is ilyesminek a megvételével kacérkodtam, de aztán letettem róla, mert találtam ennél is jobbat, ráadásul ez pénzembe se került, mert már rég megvolt nekem - igaz, eredetileg teljesen más célt szolgált.

Tudniillik, régebben vettem egy olyan sporteszközt, ami egy hihetetlenül erős anyagból készült mellény, amin temérdek tépőzáras zseb van, ráadásul nemcsak elől de még hátul is, azért, hogy mindegyikbe egy jókora vasdarabot tegyünk (a vasdarabokat is adták a mellénnyel együtt), s így e mellényt viselve állandóan edzzük a testünket, hiszen bármit csinálunk is, közben cipekedünk, s így erősítjük az izmainkat!

A koncepció remek, sajnos azonban én idővel felhagytam a használatával, egyszerűen mert a napi munka önmagában véve is majdnem mindig épp eléggé kifáraszt. Amikor minimalista lettem, ezt a „ruhadarabot” mint felesleges cuccot azon holmik közé tettem amiket majd eladok vagy elajándékozok, erre azonban mostanáig nem került sor. Most azonban eszembe villant a Nagy Ötlet: az, hogy ennél jobb mellény nekem nem is kell! Minden amit tennem kell, csak annyi hogy kiszedem belőle a nehéz vasdarabokat, ami azonban könnyű, mert mindegyik ilyen zseb tépőzáras. S ezután az üres mellény már nem nyom sokat, ellenben bármi mást is betehetek e zsebek bármelyikébe is: bicskát, mini horgászfelszerelést, akármit. Ha a nehéz vasdarabokat kibírta ez a mellény, holtbiztos hogy akármi egyebet is tegyek bele az meg se kottyán neki! És baromi erős anyagból van, ezt aztán nem hiszem hogy bármi tüske is könnyen átszűrné... Ráadásul igen erős katonai tépőzárakkal van felszerelve, és könnyedén hozzáigazítható minden testmérethez, ami azért jó, mert így akár egy jó vastag téli öltözék tetejére is felvehetem.

Mindezt amiatt írtam le, mert bár esélyes hogy Olvasómnak nincs egy efféle „súlyos mellénye” hogy úgy mondjam „elfekvőben” a szekrény mélyén vagy az ágy alatt, de őszinte szívvel ajánlom hogy valami közönséges sokzsebes „civil” mellény helyett inkább egy ilyet szerezzen be magának! Tele van effélékkel az Amazon webáruház kínálata, ott bőven válogathat. Az ilyen mellények ugyanis sokkal, SOKKAL tartósabbak mint a horgászati célra készültek, egyszerűen mert muszáj nekik hogy a nehéz súlyok ki ne potyogjanak belőlük. Igaz, cserébe valamivel nehezebbek. De ez nem baj, a muh nem ijed meg olyan könnyen attól a talán fél kiló plusz tehertől amit egy ilyen mellény üresen (azaz a vasak nélkül) nyom.

A háromszög alakú párnám

Van egy olyan párnám, ami cica alakú. Ezalatt azt kell érteni, hogy lényegében egy derékszögű háromszög az alakja, s rajta egy ülő cicus képe. Nyilván, a feje van a háromszög keskenyebbik felén, azaz a csúcsán megmintázva. És nyilván ott a párna nem teljesen hegyes, csak sokkal keskenyebb mint a másik oldalán, az alján, ahol a cicus ülő része van felfestve.

Na most ezt amiatt említem itt meg, mert tapasztalatom szerint egy ilyen párna meglete roppantul kényelmes, amikor ugyanis az ember az oldalán fekszik épp, akkor nagyon jól jön valami, amit a nyaka alá betuszkol! És a rendes párnák

ehhez túl nagyok, mármint, túl szélesek. Egy efféle párna azonban aminek az alakja derékszögű háromszög, nagyon alkalmas e célra, mert egyszerűen annyira dugjuk be a nyakunk alá, hogy az ottani szélessége épp megfelelő legyen a rajta fekvéshez. A cicapárnámból tehát nem az a lényeges a számomra hogy a képe épp cicát ábrázol - ez teljesen irreleváns a számomra - hanem az ALAKJA.

Amikor elhatároztam hogy muh leszek és elkezdtem összekészíteni a BOB-ba a cuccaimat, azonnal megfogalmazódott bennem a szándék hogy e párnát jó lenne magammal vinni. Igenám, de tisztában voltam azzal is, hogy egy párna magammal cipelése felelőtlen luxus, mert rém sok helyet elfoglal a „cipelési kapacitásomból”. Ezt annyira komolyan így vélem, hogy e könyvben külön alfejezetet is szenteltem annak, miért nem célszerű párnát magunkkal vinni: Párna.

A megoldás kézenfekvőnek tűnt: nem a párnát kell magammal vinni, hanem csak a párnahuzatát, aztán majd ha párnaként akarom használni, megtömöm olyasmikkal hogy zokni, alsónadrág, stb... A baj e megközelítéssel csak az volt, hogy e párnának nem volt huzata! Egyetlen darabból készült...

Ekkor arra gondoltam, szétvágom, kiszedem a tömést belőle, és ahol nyílást vágtam belé, oda varrok majd egy cippzárat. Ezzel meg az volt a baj, hogy több is. Először is, a cippzár pénzbe kerül... Aztán, utánajárást igényel hogy megfelelő hosszúságút találjak. Végezetül pedig nincs is varrógépem hogy erősen odavarrjam, s ilyesmiért nem veszek egy varrógépet külön. Ha meg mást kérek meg rá hogy varrja oda a cippzárat, az olyan ciki, én teljesen őszintén bevallom hogy nem szeretek sőt UTÁLOK segítséget kérni, mármint, SZÍVESSÉGET kérni, mert egyrészt lehet hogy a kérést visszautasítják s az rém kellemetlen, másrészt ha teljesítik is, azt valamikor viszonzni illik... Brrr! Ezenfelül ha mást is bevonok az elkészítés folyamatába, akkor máris nem érezhetem azt a jóleső örömet, hogy „ÉN készítettem! Én, EGYMAGAM!”

Maradna a kézzel varrás módszere, de amennyire megítélhettem, ez olyasmi amit a cippzár esetén mintha nem kifejezetten nekem találtak volna ki és fel, mert a cippzárak szélén rém keskeny az a szövetcsík amin keresztül valamihez oda lehet varrni, s gyengének is tűnik. Az egészről messzire ordít, hogy direkt úgy tervezték hogy GÉPPEL varrják oda a cippzárat, jó sűrű gépi öltésekkel, és ne kézzel! Továbbá, ha kézzel varrom meg mégis, vélhető hogy a varrás gyenge lesz, elvégre amikor a cippzárat később használni fogom, a varrás mindig újabb és újabb erőbehatásoknak lesz kitéve.

Sokáig tanakodtam, mitévő legyek. Végül azonban megszületett a fejemben a LÁNGESZŰ ÖTLET! Ez pedig röviden úgy hangzik, hogy nem bántom a háromszög alakú párnámat, jól van az úgy ahogy van, használok amíg még nem vagyok muh, de amikor az leszek, NEM viszem magammal. Ellenben csinállok én magam egy háromszög alakú párnahuzatot, cippzárral természetesen, amit bepakolok azonnal a BOB-ba, így lesz háromszög alakú párnám (ha megtömöm valamivel), ráadásul így kiélem az önmegvalósítási hajlamomat!

Azonnal felmerül természetesen a kérdés, ezt hogyan oldom meg, hiszen fentebb arról elmélkedtem, a cippzárak varrását mintha nem találhnám nekem való feladatnak!

A kérdés teljesen jogos, s a válasz rá az, hogy épp ez a zseniális az ötletemben, hogy e kérdést nem is kell megoldanom! E feladatot ugyanis megkerülöm... Oly módon, hogy van nekem több olyan párnahuzatom is, amit semmire se használok, de már eleve cippzárosak. Ezek közül kiválasztottam egy olyat, aminek

az anyaga kellően kellemesnek tűnt tapintásra, s ez ráadásul olyan párnahuzat volt, ami már eleve cippzárral ellátott, ráadásul a cippzár végigfut a párnahuzat egyik keskeny és egyik hosszú oldalán teljesen!

Ezek után tehát a feladatom már kézenfekvő volt: le kell vágni ollóval a párnahuzat azon részét ami nekem felesleges, természetesen arról az oldalról kell levágni, ahol NINCS cippzár. Gyakorlatilag a cippzármentes sarkat kell levágni a párnáról. Miután pedig levágtam róla, a maradékot megvarrni, azaz bevarrni a vágási „sebhelyet”. Nyilván, ezt úgy érdemes megoldani, hogy varrás előtt kifordítom a párnahuzatot (a maradékát...) majd varrás után visszafordítom, így teljesen mindegy mennyire rondán varrom majd össze, az ÚGYSEM FOG LÁTSZÓDNI. Erre már egészen biztosan képes vagyok, ez nem olyan trükkös mint a cippzárok meg/fel_varrása. S annak érdekében hogy a varrás erős legyen, nem is közönséges cérnával varrtam meg, hanem olyannal, amit direkt bőrök varrásához használnak a bőrdíszművesek, már szemre is messze sokkal vastagabb egy ilyen cérna...

A gondolatot akarommondani ötletet tett követte, s íme, ez a projektem is elkészült, sikeresen, van megint sikerélményem, élvezem az „Én alkottam!” élményét, büszkeségét, ráadásul egész formás lett mert tényleg nem látszik a varrás nyoma rajta sehol. Oké, az látszik hogy ez egy használt termék, mert a párnahuzat eredetileg se volt valami új. Na de most mégis, ez KIT ÉRDEKEL?! Engem ugyan nem...

A lényeg hogy amikor muh leszek, igenis lesz akkor is háromszög alakú párnám, a kényelem fokozása érdekében, mert a huzata készen van, megtömni valamivel meg akármikor megtömhetem.

És íme a kép is róla (egy fekete asztalra helyeztem hogy a nagyjából fehér színű párnahuzat jobban látszódjék, de a képen kissé látszik az asztal körüli padló is):



Jól látszik a képen remélem, hogy a párna(huzat) igenis nagyjából háromszög

alakú, s az is hogy a cippzár végigfut a hosszabbik és rövidebbik „befogón” is, azaz könnyű lesz megtömni valami akármivel.

Szappankészítés

Természetesen egy muh is megteheti, hogy vesz a boltban szappant... egy szappan még csak nem is nagyon drága. Igenám, de hol marad akkor az „Ezt is én készítettem!” érzés öröme?! Szóval az nagyon nem illik hogy a muh „bolti” szappant használjon, legfeljebb muhsága elején, amikor még csak „betanuló” muh, amikor még csak ismerkedik a muh étellel, s így ilyesmire még nem nagyon van ideje mert sok minden mást - fontosabb dolgokat - is „szoknia kell”.

Idővel azonban illik hogy egy muhnak legyen saját szappana (is)! És a szappankészítés nem is nagyon nehéz. Elsősorban amiatt nem nehéz, mert a muh temérdek alapanyaggal rendelkezik hozzá amúgy is, ráadásul ingyen!

Ráadásul többfajta szappant is készíthet a muh, ezalatt azt értem hogy különböző technikákat és alapanyagokat használhat hozzá. Íme néhány módszer:

1. módszer: Hamulúgból

A szappankészítés e módszer esetén úgy megy, hogy mindenekelőtt hamu kell hozzá, természetesen FAHAMU. Azaz a szénnel tüzelés már emiatt is felejtős, a muh fával KELL hogy tüzeljen! Az illik egy „természetközelen” élő remetéhez... Szóval fával kell tüzelni, s azután mindig gondosan összegyűjteni a hamuját, amit lehetőleg meg is kell szitálni jó finomra hogy ne maradjanak benne mindenféle ki tudja miből álló törmelékek.

Ezután fel kell forralni a hamut vízben, majd hagyni kell leülepedni, és ezután az így keletkező hamulúgot a folyadék tetejéről le kell fölözni. Majd e lúgot össze kell kevernünk a főzésből visszamaradt kiolvasztott állati zsírral (minél tisztább zsírral természetesen), majd sűrű péppé kell forralni e keveréket, ezt aztán a kívánt formába kell önteni, végül a megszilárdult keveréket a kívánt nagyságú szappandarabkákra szétvagdalni.

És kész, ennyi az egész! Olyan egyszerű, hogy még alig száz évvel ezelőtt is sok háziasszony rendszeresen művelte e tevékenységet...

2. módszer: Vadgesztenyéből

E módszer által tulajdonképpen nem igazi szappanhoz jutunk, hanem inkább valami olyasmihez ami a samponhoz hasonló. E módszernek van előnye és hátránya a hamulúgos változathoz képest amit az előző pontban ismertettem. Az előnye hogy SOKKAL KÖNNYEBB, s tisztább is, mert nem kell hozzá hamuval vacakolni. A hátránya hogy mint a neve is mutatja, kell hozzá vadgesztenye, ami bár nem egy túlzottan ritka növény, de nem is mondható azért annyira gyakorinak, Magyarországon legalábbis, ráadásul ugyebár nem is terem minden

héten hanem inkább csak ősszel, s akkor is résen kell lennünk mert a kisgyerekek imádják összeszedni...

A módszer lényege nagyon röviden egyszerűen az, hogy a vadgesztenye termésében - a magjában tehát - szaponin található, melynek már a neve is utal arra hogy ez valami szappanfészeség! A kinyerése pofonegyszerű. A vadgesztenyét össze kell szedni, ha rajta van a tüskés burkolat azt el kell távolítani. Ezután késsel apró darabokra vagdaljuk, minél kisebbre annál jobb, mert annál hamarabb jön ki belőle a szaponin a főzés után. Ugyanis meg kell főznünk...

FIGYELEM! A vadgesztenye NEM ALKALMAS emberi fogyasztásra!!!

Az hogy meg kell főznünk, ne riasszon el senkit, mert nem kell soká főzni, annyira nem, hogy főzés helyett mondhatjuk azt is hogy elég egyszerűen forró vízben áztatni kis ideig. A legjobb módszer ha belerakjuk egy zárható palackba a vadgesztenyedarabokat, majd forró vizet öntünk rá, becsavarjuk a palackot és kissé megrázogatjuk, majd állni hagyjuk. Kis idő múlva látható hogy fehér hab vagy valami ilyesmi gyűlik össze a folyadék tetején. Ekkor egyszerűen használjuk e folyadékot (lehűlés után természetesen...) épp úgy, ahogy egy sampont vagy „le mosót” vagy más efféle tisztálkodásra alkalmas krémszerű vagy folyékony kenceficét használnánk.

Ami a vadgesztenye magján található barna héjszerű réteget illeti, azt a daraboláskor nem muszáj eltávolítanunk ha a készítményt aztán csak így a saját testünk tisztítására használjuk, ha azonban a muh olyan elkényelmesedett és túlcivilizált, hedonista életet él hogy mosógépe van, vagy ha akár csak mosógép nélkül is de fehér ruhák mosására akarja használni ezt a fajta mosószert, akkor jobb ha mégis eltávolítja e barna héjréteget a daraboláskor, mert különben a létrejövő mosószere olyan lesz hogy a fehér ruhákat elszürkíti, ami nem feltétlenül előnyös ugyebár.

Minderről itt található egy remek, bár angol nyelvű videó is (de szerintem nyelvtudás nélkül is érthető):

<https://www.youtube.com/watch?v=JfGvOJBtPA>

Értekezés a kőeszközökről

Olvasóm talán túlzásnak tartja hogy egy külön alfejezetet szentelek a kőeszközöknek, mert hát azért mindennek kell legyen egy határa, engedjessék azért meg hogy a muhnak legyen egy jó kése acélból, a primitívséget se szabad túlzásba vinni...

Oké. De nem is mondtam hogy ne legyen jó vaskésünk! Elég sokat írtam is e könyvben a késekről már ugyebár. Ellenben mégis muszáj kitérnem a kőeszközökre is, több okból! Ezek a következők:

1. Akármikor kerülhet a muh olyan helyzetbe, hogy valamiért igenis nincs nála egyetlen vaskés sem. Ennek esélye ugyan csekély, de azért nem elhanyagolható, mert ha az esély csekély is, ha MÉGIS bekövetkezik ilyen helyzet, akkor az élete múlhat az ilyesmin...

2. Nagyon alkalmas más emberek csodálatának, elismerő pillantásainak

kiérdeklésére az a tudás, hogy képes vagy köeszközöket pattintani, készíteni, azokkal dolgozni.

3. Nem hiszem hogy a legsötétzöldebb környezetvédő is elkezdene szidalmazni téged ha köeszközöket készítesz és használsz, mert annyira idióta még ő se lehet hogy azt higgye, belátható időn belül kifogy a Föld a köeszközökhöz szükséges nyersanyagból: a kőből... (különb is, a kő állandóan újratermelődik a kontinensvándorlás jelensége, valamint a vulkánokból kiömlő láva miatt). Azaz: a köeszközök használata által véded a környezetet mert nem használsz más, olyan eszközöket amik csak környezetszennyező módon állíthatóak elő! Mert még a legközönségesebb vaskés is környezetszennyező, igen, mert csak jelentős energia árán lehet előállítani, hiszen az ahhoz szükséges vasat ki kell olvasztani, stb. Lássuk be: a legkörnyezetbarátabb, legkörnyezetkímélőbb termék az, amit egyszerűen le se gyártanak! Oké, a köeszkőzt is „le kell gyártani” bizonyos értelemben, de ez legalább a te „bioenergiáddal” történik, az izmaid erejével... (nyugi, olyan kevés erő kell csak hozzá hogy egy gyenge, 10 éves anorexiás kislány is képes rá...)

4. Ha hiszed ha nem, a köeszköz néha igenis HASZNOSABB mint akár a leghiperszuperebb brutálisan drága krómozott vagy damaszkuszi acélból készült, rozsdamentes vagy akármilyen túlélőkés, nyúzókés vagy bármi! Bizony, a köeszköznek nagyonis akad pár ELŐNYE a modern technikával szemben! Sorolom:

a., Nem kerül pénzbe... az ugyanis semmibe se kerül, hogy felszedsz egy alkalmasnak látszó követ az utcáról vagy akárhonnán!

b., Amikor finom, hártavékony vagy porszerű kaparékot akarsz lekaparni egy fakéreg belsejéről vagy máshonnán, azért, hogy aztán azt meggyújtsd a ferrocérium rudad szikrájával (vagy akármilyen más módon), akkor majd az első ilyen próbálkozásnál rájössz, hogy nem is olyan alkalmas erre a feladatra a borotvaéles, csodálatos késed... S amiatt nem alkalmas rá, mert TÚL TÖKÉLETES! Túl éles, túl egyenletes az éle, stb! Ilyen feladatra igenis egy kőkés a legmegfelelőbb, tehát egy éles kődarab, kőszilánk, mert az bár ÉLES, muszáj hogy az legyen, de azért nyilvánvalóan akadnak rajta apró tökéletlenségek. Gyakorlatilag tehát afféle „pici fűrészfogak”. Igen, mintha egy tökéletlen fűrészfogas késed lenne... S e „fogak” beakadnak majd a „reszelendő” fába, és segítenek neked lehántani róla a szükséges kaparékot... Próbáld csak ki ha nekem nem hiszel, meglátod majd hogy erre a köeszköz igenis sokkal praktikusabb!

c., A köeszköz VÍZÁLLÓ. Garantáltan. Persze hogy az, évezredek óta ott feküdt a földön vagy akár a földBEN, kitéve esőnek, szárazságnak, az elemek minden elképzelhető dühének... és TÚLÉLTE! Nyilvánvaló tehát, semmi baja se lesz ha megázik, akár esőben, akár mert megmosod, vagy átúszol vele egy folyót, tavat... Egyedül attól kell óvni, nehogy eltörjön, bár nem törik olyan könnyen ahogy azt sokan képzelik róla. Meg hát azért ne nagyon dugdosd a tűzhelyed paraszába se mert akkor is elrepedhet.

d., A kőkésedet, kő nyílhegyeidet, kőbaltádat nem valószínű hogy bárki is ellopná tőled... egy szuper kést már sokkal valószínűbb, mert az csábító zsákmánynak, igazi értéknek tűnik! Ha azonban mégis ellopják tőled a kőkésedet vagy akármilyen más köeszkőzt, se baj: nem ért téged nagy veszteség mert hamar készítesz egy másikat helyette... és különben se került pénzedbe!

e., A köeszközök készítése egy újabb módja lehet annak, hogy a muh kiélje

alkotásvágyát, és örömet találjon az önmegvalósításban!

f., Egy kőeszköznek HANGULATA VAN. Egy fém késnek (feltéve ha nem te magad csináltad azt is netán...) NINCS hangulata. Az egyszerűen egy bolti termék, akkor is ha akármilyen hiperszuper. Akárki vehet elvégre egy ugyanolyant. A kőeszköz azonban amit készítesz, EGYEDI, és tökéletesen illeszkedik is stílusában ahhoz az „ősemberes-primitívus” hangulathoz, ami többé-kevésbé amúgy is jellemzi a muh életformát! Még ha elkészítése után soha semmire nem is használod azt a kőeszközt mert továbbra is a fém kést használsz, s a kőkést csak díszként lógatod fel a kunyhód falára, már akkor is megérte elkészíteni, épp a hangulat miatt amit ad, mert tökéletes dísz a lakhelyednek!

Na most akkor arról, miként lehet ilyen kőeszközöket készíteni. Itt azt ajánlom, nézz meg jó sok erről szóló youtube videót! Keress rájuk olyan kulcsszavakkal, mint:

- primitive bushcraft
- stone tools
- primitive technology
- stone knife
- stone axe
- caveman tools
- native survival

Ajánlatos azt is megtanulnod, miként ismerheted fel a legalapvetőbb kőzettípusokat! A kőeszközök készítéséhez a két legjobb ásvány ugyanis az obszidián és a kvarc.

Csonteszközök

Nemcsak kőből, csontból is készíthetünk magunknak eszközöket. E csonteszközök előnyei nagyjából hasonlóak a kőeszközökhöz, például e képességünkkel hogy ilyeneket tudunk készíteni, szintén kivívhatjuk az elkényelmesedett tömegemberek csodálatát, irigységét, másrészt, kiélhetjük az önmegvalósítás utáni vágyunkat is, élvezhetjük az „én csináltam”, „én erre is képes vagyok” örömét, arról nem is beszélve hogy a csonteszközök is nyilvánvalóan környezetkímélőek és ingyen vannak. Tudniillik, ha valaki áttér az általam annyira ajánlott carnivore diétára, akkor bőséges mennyiségben fogyaszt nyilván csontos húst is, így megmarad neki a csont a kajálás után, amit felhasználhat eszközkészítésre... de amúgy rengeteg döglött állatot lehet lelni úton-útfélen vagy a vasúti sinek mentén is, amiket elütnek a kocsik vagy a vonat. Ha régóta ott hevernek, akkor már nem bűdösek, össze lehet szedni a csontjaikat. E csontoknak ráadásul megvan az az előnye, hogy tartósabbak mint azok, amiket főzés után a húslevesünkből halászunk ki, másrészt viszont épp emiatt nehezebben megmunkálhatóak. Épp emiatt kezdőknek a főtt csontokkal való kísérletezés ajánlott eleinte. Ott hamarabb jön a sikerélmény.

Megjegyzem, ha valami nekünk tetsző elütött állatra lelünk ami azonban még „friss”, azaz nem régi tetem s emiatt többé-kevésbé bűzlög, azt IS fel lehet szedni... tudniillik egyszerűen gumikesztyűt kell húzni a mancsunkra, majd a tetemet berakni egy nejlonzacskóba. Általában véve nem vagyok a műanyagok használatának nagy híve, de ebben a speciális esetben ajánlatos azt használni,

mert abból nem jön ki a bűz. (ha nem lyukas...). Aztán a dögöt a muh hazaviszi, és elássa a kertjében... Majd ki is ássa, némi idővel később. Ez a „némi idő”, ez az időjárástól függ, jó esetben 3 hónap már elég, rosszabb esetben fél év is szükséges ahhoz, hogy... hogy mihez? Hát hogy Természet Anya és az ő szorgos munkásai, a férgek és baktériumok lecsupaszítsák a csontokat használható tisztaságúra! Persze ekkor se lesz a csont hófehér, lesz még vele munka bőven, de legalább nem fog már bűzölni, szóval mondható hogy „jó alapanyag”...

A csonteszköz különben, akár főtt, akár nem főtt csontból készíted is, mindenképp puhább lesz mint a kőeszköz, de precízebben kialakítható, pontosabban méretezhető. Az se elhanyagolható előnye, hogy sokkal kisebb a súlya mint a kőeszköznek, így könnyebb magunkkal cipelni. És ha a muh letelepedett életmódot folytat, minő pompás dísz is a házának egypár ilyen csonteszköz! Milyen hangulatos is! A „megtestesedett primitívség”, az „életrekelt Őskor”!

Kedvcsinálónak beteszek ide pár képet az első három általam készített csonteszközről! E három csonteszközből kettő villa, egy pedig egy úgynevezett „rope tensioner” ahogy az angol nevezi, magyarul talán „kötélfeszítőnek” vagy „kötélszorító” lehetne fordítani. Itt találhatsz róla videót a youtube-on:

<https://www.youtube.com/watch?v=UZY0ps8Stz0>

A fenti linkkel jelzett videóban fából készítik a rope tensionert, de én most csináltam egyet csontból is, mert az tartósabb, másrészt, sokkal „menőbb”... azaz modernebb. Mármint, azt hogy „modernebb”, azt kőkorszaki értelemben kell érteni, „őseMBERI szinten”... Tehát íme a képek, melyek e 3 készítményemet bemutatják különböző nézetekből:





Látható, hogy a csont végén található kis természetes görbület még egész ergonomikus is, amikor kézbe fogom a villát! A Természet minő előzékenysége ez hogy eleve így alakítja ki a csontot!

A villa amúgy „kompozit” termék e fenti esetben, ami azt jelenti hogy nem egyetlen csontból készült. A nyele őz csontja, az őz alsó lábszárából való, az őz egy úgynevezett „roadkill”, így mondja az angol azt amikor egy állatot elüt valami jármű. Pár hete már az út szélén rohadt amikor arra jártam... Megszántam szegény párát, gondoltam legyen már valami értelme a halálának és hazavittem... mármint azt ami maradt belőle. Szóval innen van a villa nyele. (Nyugi, többféle képp is fertőtlenítettem felhasználás előtt... kívül is, belül is!)

A villa két foga pedig onnan van, hogy rendszeresen vásárolok egész disznófejeket amiket megfőzök és megeszek. Na most ekkor rendelkezésekre állnak a malac szemfogai... ezekből tettem bele kettőt-kettőt a villáimba, de „fordítva”! Azaz, azért tűnik oly roppant hegyesnek a fog a képeken, mert ami kiáll a villából, az igazából a szemfog GYÖKERE, hehehe! Az igenis sokkal hegyesebb mint az a rész ami szokásosan kilóg az ínnyünkből... márpedig egy villa hegyes illik hogy legyen ugyebár!

Az összeerősítés, bevallom, nem autentikus... tudniillik a „Gorilla glue” nevű szuperragasztót használtam e célra... szégyenkezem is kissé emiatt mert ez nyilvánvalóan nem létezett még a kőkorszakban. Ugyanakkor azonban a bűnöm mégse kiváltképpen nagy, mert ha nem is konkrétan ezt a fajta ragasztót, de mindenféle növényi ragasztókat igenis ismertek az ősemberek is, már a Neandervölgyi ember is! Ez bizonyított tény, megtalálták a ragasztó nyomait az eszközeiken a régészek. Ragasztott tárgyak készítése tehát nem minősül okvetlenül csalásnak, ha ilyen „őskorinak kinéző” tárgyakat gyártunk. Különbözn meg én is szívesebben használtam volna e célra valami általam gyártott ragasztót, mondjuk fenyőgyantát, de a környékemen nincsenek fenyvesek, és nem tudtam bírni a vágyammal hogy igenis AZONNAL próbáljam ki az ez irányú képességeimet...

Na és most képzelj el Olvasóm, milyen hatást válthatsz ki ha mondjuk elmész kajálni egy étterembe, de nem az ott az ételhez (akárommondani, ételszerű csinálmányhoz...) adott villát használod, hanem egy effélét szedsz elő és azzal eszel... megbámulnak majd az biztos is, és azonnal „igazi egyéniség” leszel! Azt garantálom neked, a villa igenis HASZNÁLHATÓ, sőt, nagyonis jól működik!

Mikor e sorokat írom, már nagyjából egy hete készen van és állandóan ezt használom... Oké, nyilván nem olyan szép mint valami „bolti” villa. De épp ez a lényege az egésznek, hogy messzire ordít róla hogy ez EGYEDI termék, hogy ezt én csináltam, ÉN MAGAM... hogy ami a villákat illeti, ott már nem szorulok rá a modern civilizáció termékeire...

Különben meg biztos meg lehetne csinálni sokkal szebbre is. De mint mondtam ez az első, a LEGELSŐ csonteszköz amit készítettem... (egészen pontosan: a legelső három...)

Most persze mondhatja valaki hogy ennek semmi értéke, mert nem több ezer éves, nem is olyan tartós mint a vasból készült villák, biztos nem is olyan erős, no meg ronda, s különben is, egy „igazi” villa amit egy „normális” ember használ fillérekért is megvehető, sőt gyakran akár tucatjával is lehet találni lomtalanításkor ami ingyen van... EZ MIND IGAZ. Nem vitatom ezen állítások egyikét se! Épp csak ez az egész könyv arról szól, hogy az összes efféle ellenérv NEM SZÁMÍT. Nem azért nem számít mintha nem lenne igaz, mert ismételten elismerem hogy igaz mindegyik ellenérv. Amiatt nem számítanak ezek az ellenérvek, mert a cél nem az hogy a birtokolt tárgyaink olcsóak legyenek, az pláne nem hogy drágák legyenek; a cél nem is az hogy a birtokolt cuccaink szépek legyenek, hogy „jól nézzenek ki”, hogy „civilizáltnak tűnjenek”, de MÉG AZ SEM, hogy „autentikusak” legyenek valamiféle értelemben, azaz hogy csupa olyan anyagból készüljenek, s olyan eszközökkel, amik az ősembereknek is rendelkezésükre álltak. Sőt még az se számít - mert nem az a cél - hogy könnyen szerezzük be a birtokolt dolgainkat.

A CÉL UGYANIS AZ, HOGY BOLDOGOK LEGYÜNK.

Boldogok. Teccikérteni?! Ez a cél. Ehhez képest minden más mellékes, nem számít! És már a legelső fejezetekben kiemelttem hogy a muh élet olyan életforma, mely a boldogságot ÉPP AZÁLTAL akarja elérni/biztosítani, hogy felvállal bizonyos kényelmetlenségeket azért, hogy azokat aztán a muh maga küzdhesse le, tehát **Ő MAGA**, a maga erejéből, s ezáltal kiélhesse az önmegvalósítási vágyát, érezhesse az önmegvalósítás örömét, az „Én csináltam!” boldogságát...

Teljesen nyilvánvaló, soha a bűdös életben nem lesz olyan szép egyetlen akármi se amit a muh alkot mint ami a boltokban megvehető! Eleve, nem lesz két egyforma darab azok közt amit csinál. Tessék csak megnézni a villáimat a képeken: két villa van, s nem egyformák! Természetes hogy nem egyformák, mert mindig más az alapanyag, és attól is sok függ, hogy a készítője - a muh, jelen esetben én magam - épp mennyire fáradt vagy kipihent, mennyire találékony egy váratlan nehézség leküzdésében, megzavarják-e készítés közben, stb.

DE EZ NEM SZÁMÍT. A lényeg hogy én még napokkal később is boldog vagyok amiatt hogy megcsináltam e villákat, boldog vagyok ha csak RÁJUK IS GONDOLOK, hát még ha kézbe fogom valamelyiket! Mennyivel másabb érzés ezzel enni a nyers, véres májat például mint holmi „bolti” villákkal, hiszen NYILVÁNVALÓ hogy ahhoz a „barbár”, „őskori”, „vadember szájába való” ételhez ILYEN villa illik és nem valami bolti, valami tucatáru amit milliószámra gyártanak... Ráadásul, mindezek tetejébe ott a tudat hogy ÉN CSINÁLTAM!

Elárulom, azóta már csináltam kést is. Igaz, annak csak a nyele van csontból. A penge igazi acél, tudniillik volt egy bicskám amit még nagyon szerettem is, de tönkrement. A nyele ment tönkre. Szétszedtem, s a pengéjét - aminek semmi baja se volt - beleszereltem egy lábszárcsontba. (illetve annak egy részébe). Minthogy a csont üreges, ezt úgy oldottam meg hogy a végébe, az üregbe betehettem egy

ferrocérium rudat is, sőt még egy vasfűrész pengéjének egy darabját is, egyrészt hogy legyen „scraper”-em mert bár képes lenne e feladatot ellátni a késpenge is, de minek koptassam azt amikor egy ilyen fűrészlapdarabnak alig van súlya; másrészt, akármikor jól jöhet ha van nálam vasvágásra alkalmas cucc. Ez már igazán komoly és hasznos jószág, mert mondható ugyan hogy villa nélkül is tökéletesen lehetséges élni s ezzel még én magam is egyetértek – de kés nélkül már nem igazán, legalábbis a vadonban, **ott** nem! Sőt, oda kell tűz is... az ÉN KÉSEM, amit ÉN KÉSZÍTETTEM, mindezt biztosítja! Micsoda csodálatos érzés! Pompás túlélőkés és **én csináltam!**

Nyilván bele lehetne kötni sokmindenbe, egészen biztos hogy egy „gyári” túlélőkésnek számos előnye volna az enyémmel szemben. De egy óriási hátránya is: hogy a bolti kést nem én készítettem... Ezekből, én bizony maradok a magaménál...

Tetszik már kapiszgálni, mi olyan vonzó és örömteli a muh életben?! Pedig még nem is vagyok igazi muh, csak készülök rá e sorok írásakor...

Be is rakok ide képeket a fent említett késről:



A „bokacsomag” viselése a csontnyelű késsel



Mint látható, a kés alkalmas arra, hogy a lábamon viseljem, abban az átalakított sporteszközben mely súlyok cipelésére volt rendeltetve eredetileg, s amiről itt írtam részletesen:

A „csuklócsomag” és a „bokacsomag”

Látható az is, a kés nyele törött. Eredetileg sokkal hosszabb nyelet akartam készíteni, és egy másik, hosszabb pengét belerakni abba a nyélbe, de - biztos mert kezdő vagyok még az ilyen munkákban s emiatt ügyetlen - miközben a csont belsejét akartam kitisztítani, hát eltörtem azt... Ezen nyilván bosszankodtam alaposan, de aztán eszembe jutott az ötlet: ha már nem jó hosszú pengének, jó lesz rövidnek, szóval nem dobom el! S akkor már belefér egy tűzgyújtórúd is, a „scrapper”...

Ez is igazolja, hogy a muh készítményei „olyanok, amilyenek”. Nem egyformák, mindig olyan amilyenre épp sikerül, minőségbiztosítás nem lehetséges! És sok függ az egyéni fantáziától is. Mindez azonban semennyire se akadályozza annak hogy a muh örüljön annak amit készített, és így **BOLDOG LEGYEN**.

Megjegyezném még azt is, látható a képen, hogy ott egy (illetve kettő...) cipőfűző

is. Bár a ferrorod és a scraper jól szorul a nyélben, de a cipőfűzőkkel még biztonságosabbá tehettem a rögzítésüket, másrészt, épp mert igazán jól szorulnak, nagyon hasznos hogy a cipőfűző át van vezetve a ferrorodnak és a scrapernek a lyukán egyaránt, így könnyebb kihúzni a nyélből őket, ha kellenek valamire. Ez megint bizonyítja, mennyire igazam van amikor arról írtam ebben a fejezetben, hogy milyen hasznos tud lenni a cipőfűző, s nem kell eldobni azokat a tönkrement cipőkkel együtt:

Cipőfűző

Késkanál

A muh életnek megvan az a varázsa is, hogy kiválóan alkalmas arra, hogy a muh kiélje fantáziájának tobzódását a gyakorlatban! Amikor ugyanis megold valami problémát vagy készít valamit, nem muszáj hogy az általánosan (el)ismert módszereket alkalmazza, nem előírás hogy holmi „hagyományokhoz” alkalmazkodjék! Íme ugyanis egy „multitool”, amit szintén én készítettem, részben csontból. A penge hozzá megintcsak egy törött zsebkésből való, lényegében a kanál is csak más fajtából, a nyél meg természetesen csontból, egy „roadkill” őzike adta, azaz olyan őz, amit elütött egy autó. (De nem én!). Na és ebben az az újdonság hogy olyan konyhaeszközt már láttam (túrázásra) amiben a villa volt egybeépítve a kanállal, de olyat még nem, ahol a kés és a kanál volt együtt! Holott logikus lenne: a villát nem nagyon érdemes a késsel egybepárosítani mert gyakran kell egyszerre használni őket. na de a kést és a kanalat mikor használod egyszerre?! Nagyjából soha, ugyebár!

Persze érthető azért miért nem csinálnak ilyet: elméletileg veszélyes lehet, mert mi van ha nagyban kanalazod a kaját aztán teszel egy rossz mozdulatot s megvágod a másik végén levő késsel magadat, például a fülecskédet... ha ilyen eszközt készítené egy cég, az első efféle balesetnél ronggyá perelnék őt a vásárlók! Engem azonban nem korlátoz e szempont: én MAGAMNAK csinálok cuccokat, a saját kockázatomra! És szerintem az eszközömnek elég hosszú a nyele ahhoz, hogy ilyen kockázat ne fenyegetsen nagyon. Szóval íme a képek:



Ismételten elismerem, hogy ezeknek a muh által (a fenti példákra vonatkoztatva: általam) gyártott produktumoknak számos „gyermekbetegsége” lehet a bolti cuccokhoz képest. Mégis, ha kissé misztikusan akarok fogalmazni, úgy mondhatom, hogy ezeknek - de tágabb értelemben MINDENNEK amit kézzel, egyedileg gyártanak! - ezeknek tehát LELKÜK VAN.

A sorozatban gyártott holmiknak NINCS LELKÜK. Persze azonnal felmerül hogy mit értek az alatt hogy egy tárgynak „lelke van”, elvégre ateista Olvasóim még abban is kételkednek nyilván hogy az embernek van-e lelke. Nos, erre megintcsak azt mondhatom, hogy „egyéniségük van”. Épp az adja az egyéniségüket hogy nincs köztük két egyforma. És valahogy emiatt JOBB ÉRZÉS az ő „társaságukban” lenni! Nehéz lenne megfogalmazni, miért. Mindenesetre a saját tapasztalataim arra utalnak, ha egyedi készítésű cuccok közt élek, sokkal kisebb a stressz ami gyötörne, jobban tudok olyan környezetben pihenni, „feltöltődni”, boldogabb vagyok... nyilván persze sosem volt még olyan hogy minden cucc ami körülvesz, egyedi legyen. De minél több ilyen van körülöttem - még ha csak pár darab is! - annál jobban megfigyelhető e hatás. És e hatás NAGYSÁGRENDEKKEK ERŐSEBB, ha a cuccaim (egy része legalábbis) nemcsak egyedi, de olyan módon egyedi hogy ÉN MAGAM KÉSZÍTETTEM ŐKET! Szinte mintha igazi talizmánok lennének amikből varázserő sugárzik... nyilván persze nem hiszek benne hogy ez holmi „igazi” varázserő lenne, ez inkább placebóhatás vagy hogy is mondjam... de attól még **létező** hatás. És nem az a lényeg hogy egy beteg placebótól gyógyul-e meg vagy kémiaiilag hatékony tablettától, hanem hogy egészséges lesz-e újra... És mert a világunkban **mindenki** beteg - e betegség neve a **boldogtalanság** - emiatt

mindenki kezelésre szorul. Akár placebóra is. Akárhogyis, e dolog nálam működik, és több más személy esetén is ugyanilyen hatást figyeltem meg: azt, hogy az EGYEDI készítésű tárgyak valamilyen értelemben gyógyító hatásúak (akkor is ha a készítőjének eszébe se jutott holmi gyógyító szándékkal készíteni azokat!), de különösen erős e hatás akkor, **ha a tulajdonos maga készíti e tárgyakat önmaga számára!**

Nem nagyon tudom, miként fogalmazhatnám meg ezt érthetőbben, ezt át kell élni...

Csontfésű

Ez a „projektem” is egy kompozit termék. Ugyanis készítettem egy fésűt úgy, hogy a nyele egy valamiféle lábszárcsont (már nem emlékszem milyen állatból való, bárány vagy őz lehetett a legvalószínűbben) a fésű fogai pedig korábban malacok szemfogai voltak. E fogakat - bevallom - a „Gorilla Glue” ragasztóval erősítettem a helyükre, persze előbb kifűrtam a lábszárcsontot a megfelelő helyeken.

Íme két kép a fésűről:





Tudom, most majd lehet jönni azzal, hogy ez rém randa. AZ, IGEN, elismerem. DE ÉPP EMIATT TETSZIK... Erről tényleg messzire ordít hogy „saját csinálmány”, az meg aztán pláne garantált hogy rém primitívnek tűnik! Illik ahhoz az „őseemberes imidzshez” amit követni igyekszem!

És ha ronda is, ha véletlenül se szabályos vagy szimmetrikus, de elárulom, hogy MEGLEPŐEN JÓL HASZNÁLHATÓ! Kipróbáltam ugyanis. Igaz hogy nem a fejemen, mert talán említettem már (a minimalizmusról írt könyvemben egészen biztosan) hogy kopasz vagyok, amennyiben rendszeresen borotválom a fejemet. De ettől még igenis kipróbáltam a fésűt - tudniillik az intim szőrzetemen! Annál kócosabb, göndörebb, összevisszább a fejünkön viselt haj se lehet... és a fésű meglepően jól bevált, komolyan, én magam is meglepődtem ezen!

Szóval boldog vagyok, mert nekem ugyan általában nincs szükségem fésűre, de HA és amennyiben mégis előadódna ilyen helyzet, akkor mégis van, s olyan fésű amit magam csináltam!

Ragasztó, házilag

A muh nem szorul rá arra, hogy drága, mesterségesen (iparilag) kotyvasztott ragasztót vásároljon! Ugyanis több mint valószínű, hogy akad a lakhelye közelében pár fenyőfa, vagy ha nem fenyő akkor más fa, teljesen mindegy hogy milyen csak legyen gyantája. E gyantát (vagy mézgát, amikor még nem szilárdult meg keményre) össze kell gyűjteni, majd óvatosan melegítve megolvasztani. Mondjuk az elég esélyes hogy sosem lesz annyira folyékony mint a víz, de legalábbis mint valami sűrű krém. És kész, máris itt a tökéletes, természetes ragasztó! Ha megszilárdul, olyan kemény lesz mint az epoxigyanta...

Néhány tipp és trükköt azért nem árt ha megosztok Olvasómmal ezzel kapcsolatban. Az egyik hogy tényleg NAGYON óvatosan kell megolvasztani a

fagyantát, mert ugyancsak gyúlékony! Legalábbis amikor először olvasztjuk meg. Semmi esetre se kísérletezzünk azzal, hogy ezt nyílt láng fölött hajtjuk végre! Olvasztás közben ugyanis mindenféle nagyon gyúlékony gázok szabadulnak fel belőle, amik egykettőre begyulladnak. A jó megközelítés az, hogy rakunk némi tüzet, várunk amíg leég, majd a konzervdobozt amiben az olvasztandó gyanta van, e parázsra helyezzük! ÉS ÁLLANDÓAN TARTSUK SZEMMEL, és kevergessük meg néha! Időnként jó ha le is vesszük a parásról nehogy túlságosan felforrósodjék!

A másik hasznos tudnivaló, hogy keverhetünk a gyantába faszénport is, hogy szilárdabb legyen, sűrűbb, nehezebben törjön. Ugyanezt a célt szolgálhatja az is, ha félig megemésztett majd megszáritott növényi rostokat keverünk bele. Na most hogy hol lehet „félig megemésztett” növényi rostokat beszerezni? Nos, kérdő állatok ganéjából... Igen, ilyen lehet összegyűjteni a legelőkön, majd laposra püfölni és megszáritani a napon! Azután szétmorzsolni, megszáritani, s ami marad na az félig megemésztett növényi rost... de amúgy szitálás nélkül is ha már száraz, használható. (Megjegyzem amúgy kis kitérőként, a száritott tehénlepény még tüzelőnek is alkalmas...)

Amúgy ha valamivel „civilizáltabb” töltelékanyagot óhajtunk belekeverni, megtehetjük ezt a vattával vagy pamutdarabokkal is. Utóbbiakat találhatunk például régi, szakadt ruhadarabjainkban/ból, de akár még vattát is találhatunk régi ruháinkban, például egy ócska télikabát bélését használhatjuk e célra... de sok más megoldás is elképzelhető, vegye elő a muh a fantáziáját!

A harmadik tipp hogy miként tároljuk és használjuk ezt a fajta ragasztót. Nos, amikor már megolvadt valamennyire s belekevertük amit óhajtottunk, azután dugjunk bele egy talán két ujj hosszú farudat, s ezt vonjuk be talán egy vagy két centi vastagon a ragasztónkkal! (persze nem a teljes hosszát, mert valahol meg kell tudni fogni is...) Majd amikor megszáradt rajta, tegyük el valahová ahol nem éri se erős hő, se víz. És kész, ennyi... A használata pedig: amikor meg kell ragasztani valamit, e rudat tűz fölött óvatosan melegítsük meg egy picit, hogy a külseje „izzadni” kezdjen, majd kenegessük meg vele az összeragasztandó felületeket, és kész, ennyi...

Ez is környezetbarát és megújuló technika, mert belátható időn belül nem kell attól félnünk, hogy kifogyunk a gyantából.

És hogy mit tegyünk ha mégisincs a közelünkben egyetlen gyantás fa se? Nos, kissé meg kell sérteni a fa külsejét. Nem NAGYON, de egy picit. S hamarosan lesz azon a helyen gyantánk... Nem igaz az hogy csak a fenyőfa alkalmas ilyen célra. Az talán a leggyantásabb az igaz, de emlékszem a gyermekkoromra, volt egy hatalmas feketecseresznye fánk, azon is „kijött” a gyanta egypár helyen, sőt még jó sok is. Ha már akkor is tudom e trükköt, bőven elég lett volna az abból készített ragasztó legalább egy évtizedre az egész családnak...

A hordozható tűzhelyem

Bemutatom e fejezetben, milyen tűzhelyt készítettem magamnak. KIZÁRÓLAG ÚJRAHASZNOSÍTOTT ANYAGOKBÓL, kivéve néhány csavart!

Nem amiatt mutatom be a tűzhelyemet, mintha azt hinném, lesz akár egyetlen Olvasóm is aki pont ilyen készít magának - eleve, az hogy milyen készít, nyilván attól is függ, milyen alapanyagokhoz jut hozzá. De mégis megéri bemutatni a tűzhelyemet (azon túl is hogy így kiélhetem a dicsekvési vágyamat...) mert így

igazolva van a saját példámmal (pontosabban a tűzhelyem példájával) mire lehet jutni némi FANTÁZIA segítségével, úgy, hogy pénzt meg nem is költünk a projectre, vagy legfeljebb filléreket!

Ami kellett ugyanis hozzá, azok a következők:

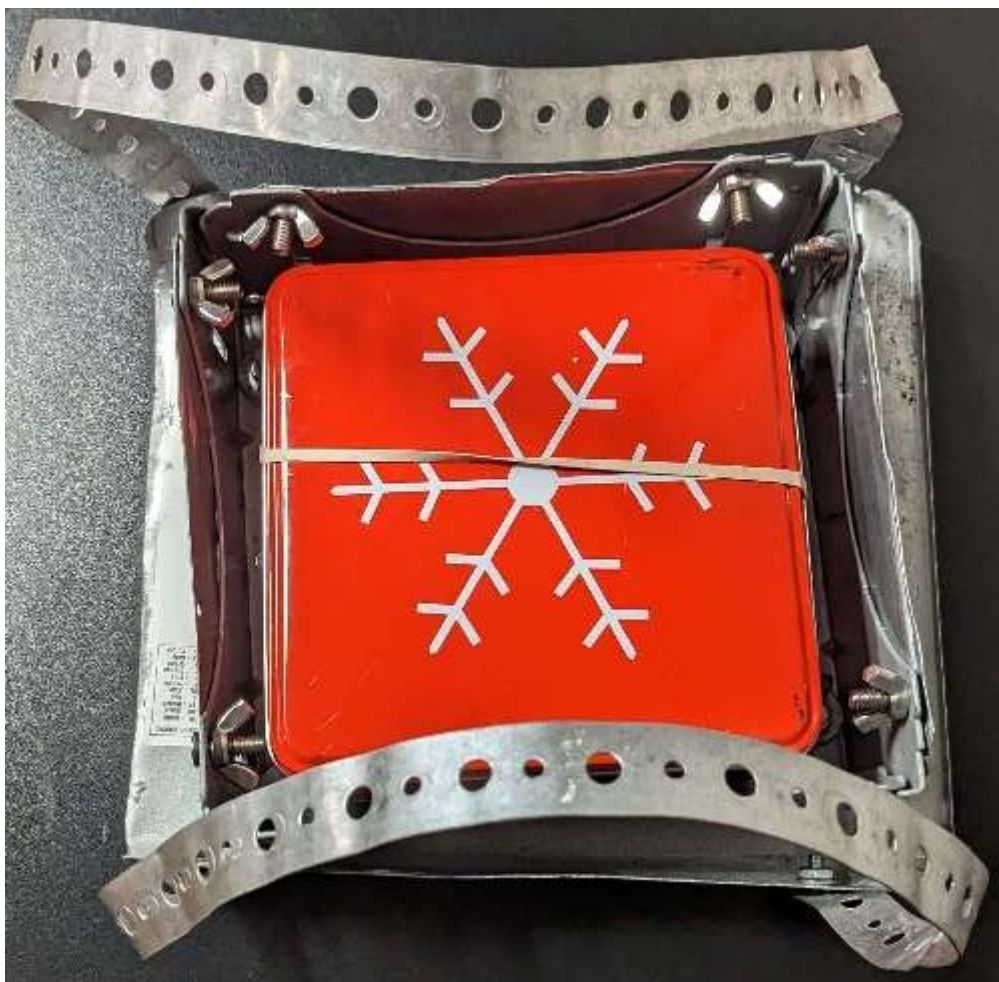
—Lemezvágó olló (az már volt nekem úgyis)

—Egy Hitachi kézfűró. Ez egy igencsak robusztus és rém drága, minőségi fűrógép, de a főnököm épp kidobta a szemébe mert tönkrement benne az akkupakk, s azt mondta nem vesz új akkut hozzá mert van úgyis másik fűrója. Erre én eltettem magamnak a fűrógépet, s vettem hozzá én egy új akkut... Körülbelül 30 dollárba került. Figyelembe véve hogy egy új fűrógép (akkupakkal együtt) 100 dollárba került volna, nagyon jól jártam.

—Reszelő. Ezzel megintcsak rendelkeztem amúgy is, mert kellett hogy legyen a csonteszközökhöz amiket készítettem. Oké, szigorú értelemben lehetett volna nélkülözni... de kényelmesebb volt reszelővel mint érdes kövekkel megoldani a dolgot, s most a fémmunkához már mindenképp muszájtatott is hogy legyen reszelőm. De ez se egy egetrengető összeg ugye.

—Csavarok. Ezeket egyszerűen „privatizáltam” a főnököm készletéből. Mondtam neki hogy kéne pár csavar, ő vállalt és azt válaszolta hogy „nyugodtan, van belőle elég”... azaz ez is „ingyenbe” vótt”...

Na és akkor most jöjjenek először a képek, majd a magyarázat:











A legutolsó képen a lábos csak illusztráció céljára van odatéve, a centiméter meg arra hogy lássuk, mekkora. Négyzet alakú amúgy, és kábé 20 centi a mérete.

Szóval: a hotelban ahol dolgoztam, épp lecseréltek 6 darab kisméretű gázbojlert, ami azt jelenti, hogy a régi egységeket a szemétkébe dobták. És mindegyiket alul is meg felül is egy-egy fém izé tartotta, aminek még magyarul se tudom a nevét nemhogy angolul, mindenesetre valami fém akármi ami azonban az egyik helyen félkörben ki van vágva mert ott ment a kéménycső... ez pompásan látható épp a legutolsó képen. Én meg ránéztem s mondom magamban „Azta, ez épp úgy néz ki, mint egy tűzhely „bejárata”!

(update: Azóta megkérdeztem a főnökömet mi ennek a tartó-izének a neve. Ő azt mondta, „bracket”, ami magyarul kábé „falikar”, „(tartó)konzol”).

Nosza azonnal leszereltem mindet (bár nekem csak 4 kell belőlük) s ezek után csak néhány csavar kellett meg egy kis lelemény... Oké, persze, randa meg minden. DE ÉPP EZÉRT SZERETEM! Erről messzire ordít hogy EGYEDI, hogy én csináltam, nem egy „kici óccó” kínai vacak... És ha randa is de rém masszív. Kipróbáltam, s rá is ülhetek a 82 kilós súlyommal, meg se nyikkan alattam... naná, egyetlen ilyen is meg kellett tartson egy legalább 30 kilós bojler meg a vizet ami benne van, itt meg ha ráülök 4 ilyen kell megtartson mindössze 82 kilót azaz engem. (Azaz még picike széknek is megfelel végszükség esetén). Na ezt próbáljam meg egy olyan kempingtűzhellyel amit mondjuk az Amazontól vennék... És ehhez képest igazán nem nehéz! Körülbelül két és fél kiló, de ebbe már bele van számolva az is, amit a piros dobozkába pakoltam. Sőt mint látható, az egyik bojler oldalsó borítólemezből még csináltam valamiféle tepsit is neki alulra, mert mégiscsak más az ha oda hamuzik... pláne mert hátha a hamut össze akarom gyűjteni hogy később szappant készítek belőle... (mármint a lúgjából ugye). És akkor nem lenne jó, ha a földdel összekeveredne... Ha ezen ég a tűz, akár kézben is máshová vihetem, ehhez csináltam két fület is neki, fémből, ez olyan fémszalag amivel az ereszcsonatokat szokták rögzíteni. Nemrég lett az is cserélve a hotelben, én meg nagy okosan félretettem magamnak a maradékot amit amúgy

megintcsak a szemétbe dobtak volna. (Ez Amerika...)

A hamugyújtó aljzatot amit a bojler borítólemezéből barmoltam össze, látható (a képeken) hogy rá van ragasztva a bojler kapcsolási rajza, ezt természetesen eltávolítottam (lekapartam) róla később, a fényképezés előtt amiatt hagytam csak rajta hogy ezzel is igazolva legyen, az a lemez is a bojler tartozéka volt eredetileg, azaz ez is újrahasznosított anyag!

Mint az szintén látható, épp volt egy piros cukorkásdobozom is vékonyka bádogból (nem eszem cukrot, úgy találtam...) ami PONT befér a tűzhely aljába, így ha a tűzhelyt felfordítom, s beteszem oda a dobozt, akkor még mindenféle akármiket is tehetek oda a jobb helykihasználás végett, például „kanálgépet” azaz katonai evőeszközkészletet, bicskát, tűzgyújtórudat, stb. Itt a képeken a doboz tetején egy Silky Pocketboy márkájú összecsukszható zsebűrészt láthatsz a műanyagtokjában, ugye ez tényleg jól jöhet tűzgyújtásnál (a tüzelőanyag megszerzéséhez).

Amúgy az is látható remélem, a tűzhelyem kizárólag csavarokkal van összeerősítve, így ha nagyon akarom, könnyedén darabokra szedhetem (a tepsije kivételével, de ugye anélkül is működőképes lenne), s akkor még kisebb helyet foglal, még jobban hordozható. De így hogy befér középre az a kis doboz, nem látom értelmét, nem nyernék vele sokat ha szétszedném.

Büszke vagyok nagyon e kreálmányomra. Nyilván, nem nyernék díjat vele valamiféle „ezermester” versenyen. De nem ez a lényeg, hanem az, hogy ezzel (is) bizonyítva van, a muh élethez nem (okvetlenül) szükséges mestervizsga és/vagy temérdek pénz! AKARAT kell hozzá, elszántság, kitartás és FANTÁZIA!

Ez a tűzhely megint egy olyan, általam készített izémizé, aminek LELKE VAN, képletes értelemben. Kívül-belül ismerem. Tudom hogy mennyire masszív. Tudom hogy mit várhatok tőle. Tudom azt is hogy SENKINEK A VILÁGON nincs ilyenje! Más tűzhelye persze hogy van (azaz lehet), de nem ILYEN!

És ez fenemód jó érzés...

Az is esélyes, nemigen lesz olyan tolvaj vagy rabló aki épp ettől akar majd engem megfosztani. Az efféle „uraságok” sokkal „dízajnosabb”, csillogóbb cuccokra hajtanak...

Miből él meg egy muh?

A fejezetcímbe foglalt kérdés igazán lényeges! Tényleg, miből élhet meg egy muh, ha semmit se dolgozik?!

A válasz e kérdésre röviden annyi, hogy bár egy muhra tényleg nem jellemző hogy dolgozna, de egyrészt ez nem kőbevésett szabály, szóval azért ELŐFORDULHAT olyan eset hogy egyes muhok mégiscsak dolgoznak BIZONYOS munkákat; másrészt, ami még gyakoribb, ha a muh nem is dolgozik már akkor amikor javában „muhoskodik”, ez semmi esetre se jelenti hogy ne dolgozott volna muhsága ELŐTT!

Vegyük is szemügyre ezen lehetőségeket, s kezdjük az utóbbival! Említettem könyvem elején, hogy kell bizonyos szellemi érettség, meg élettapasztalat - még komoly csalódások is, csalódások egyes szeretett személyekben, bizonyos szokásokban, filozófiákban, vallásokban, az egész civilizációban, sőt magában az egész Emberiségben - hogy valaki úgy döntsön, muh módra él majd élete

hátralevő részében! Na most míg e döntést meghozza, nyilván „közönséges” emberként él, azaz dolgozik valahol, márpedig akinek van egy csepp esze is, az SPÓROL, miközben dolgozik azaz pénzt keres! Spórol, akkor is ha egyelőre még eszébe se jut hogy muh legyen. Mire tehát muh lesz belőle, már okvetlenül van valamennyi pénze a(z önként vállalt) „szűkös napokra”!

Továbbá, azt is említettem, muhnak lenni, az nem megy olyan egykettőre, annak bizony alaposan neki kell készülni, különben csúnya felsülés lesz belőle. Tehát, amikor valakiben megfogalmazódik a Nagy Elhatározás hogy ő márpedig muh lesz, akkor nemcsak azzal a tőkével számolhat amit addig összegyűjtött mintegy „spontán”, hanem az úgy szokott lenni, hogy eldönti hogy „mostantól számítva X év múlva muh leszek!”, s ezen X év alatt ő igencsak komolyan „nekifekszik” a spórolásnak! Le is írok egy egészen konkrét példát, hogy lássa Olvasóm, miként kell kiszámolni a dolgokat itt pénzügyileg. Tehát:

—Tegyük fel, hogy Zoliról van szó, könyvem kedvenc, képzeletbeli (de teljesen reális) „keményvonalas” hőséről! Hogyan is lehetett belőle muh?

Nos, lássuk számokban a folyamatot! Hogy semmi esetre se lehessek csalással vádolva, egy rendkívül kedvezőtlen, azaz rendkívül PESSZIMISTA számítást fogok most közreadni. Lássuk:

—Zolinak 40 éves korában nőtt csak be a feje lágya annyira hogy rájöjjön, őt a muh élet teszi boldoggá. Akkorra szerezte meg az ehhez szükséges „belső érettséget”. Addig rengeteg mindent kipróbált életében, e próbálkozások felemésztették az utolsó fillért is amit addig megkeresett, így mire a „muhnak kell lennem” ötlete megfogalmazódott benne, nem volt EGYETLEN FILLÉR TŐKÉJE SE amit megtakarított volna. Egyetlen előnye Zolinak az, hogy legalább nem halmozott fel eddigre adósságokat se.

Negyvenévesen azonban ellenállhatatlan erővel szólalt meg benne a „mély, belső hang”, hogy neki muhnak kell lenni, s így innentől komolyan veszi a dolgokat. Teljesen minimalista lesz, olyan, mint könyvem másik muh-példája, Peti. Minden fillért félrerak, mert mielőbb össze akar gyűjteni annyit hogy utána abból élhessen, s ne kelljen soha többé dolgoznia a megélhetésért. Lássuk, mennyit takaríthat meg?

Tételezzük fel, hogy Zoli egy tökéletes „átlagember” Magyarországon, eképp a keresete is az úgynevezett „átlagkereset”. E napokban amikor e sorokat írom a könyvemben, a magyarországi nettó átlagkereset 374800 forint. Ez, ha valóban ÁTLAG, azt jelenti hogy ebből azért egészen biztosan meg lehet élni, hiszen még az ennél kevesebbet keresők se halnak éhen... Aha, szóval meg lehet élni ennél kevesebből is?! Igen?! Nos, akkor spórolni is lehet belőle! Zoli ezt teszi, úgy, hogy keresete pontosan EGYHARMADÁT minden hónapban félreteszi. Tehát, 124933 forintot. Kerekítsük picit felfelé hogy könnyebb legyen megjegyezni: havonta félretesz 125000 forintot. És él a többiből. Simán meg lehet élni a maradékból tényleg. Nem fényesen, az igaz, nem lehet belőle flancolni az is igaz, de ez nem baj, mert említettük hogy Zoli minimalista. Egy minimalistának pedig igazán nem sok minden kell.

Minthogy minden hónapban félreteszi a keresete egyharmadát, s a kétharmadból él, ez azt jelenti, hogy 2 hónap alatt spórol meg annyit, amennyit 1 hónap alatt költ el. Amennyiben tehát ő 20 éven keresztül folytatja ezt az életmódot és spórolást, akkor 60 évesen annyi pénze lesz, hogy abból utána 10 éven át élhet pontosan ugyanolyan életszínvonalon, mint ahogy korábban a 20 év alatt élt! Igaz, nem számoltunk azzal, hogy a spórolás 20 éve alatt inflálódik a

pénz. Ez azonban nem olyan nagy baj, mert először is, Zoli a pénzt bankban tartja ahol a pénz azért kamatozik is valamennyit, másrészt, eleve mindig dollárba váltja át mielőtt beteszi a bankba, és így azért az infláció nem olyan vészes. Mert bár a dollár is inflálódik, de messze nem olyan sebesen mint a forint. Továbbá, a spórolás 20 éve alatt bizonyára növekszik a keresete is, még ha nem is annyival mint az infláció, de azért mégis ellensúlyozza azt valamennyivel.

A helyzet azonban ennél sokkal előnyösebb Zoli számára, mert amikor elkezd a muh életet, mármint a „keményvonalas” muh életet, akkor messze-messze nem kell neki annyi pénz mint az ezen életmódot megelőző életstílusában! Mert hát lényegében semmi se kell neki a kaján kívül... Az elektromos áramról ugye lemondott, de ha mégse, akkor is legfeljebb egyetlen számítógépre és egy szál villanykörtére meg egy fagyasztóra kell áramot fizetnie. Ez nem olyan rém nagy összeg. És még az is erősen kérdéses, hogy van-e neki bármi efféléje. Sőt ha van is neki laptopja, vélhető hogy megoldja annak táplálását egy nagyobb napelemtáblával... Szóval áramköltség nincs, vagy elhanyagolhatóan minimális. Fűtés nem kell neki, mert a négy évszakos sátrában alszik, ami még a sarkkörön is megvédené őt a megfagyástól, és főznie se kell gázzal, mert majdnem mindig nyerszet eszik, s ha mégse, ami tüzelőanyag a kis konzervdoboz-tűzhelyéhez kell, azt összeszedi az erdőből, vagy a kertjéből a száraz gízgazokat használja fel e célra. Oké, lehet hogy rendel a muhsága elején egy autó felkuglizott tűzifát, de az is biztos hogy egy autó ilyen elég neki minimum 5 évre, akkor is ha muh fogalmak szerint pazarló mennyiségben használja fel. Szóval nem kell neki se gáz, se olaj, de még hagyományos tüzelő is csak minimális azaz jelentéktelen mennyiségben. Milyen rezsiről lehet szó még? Víz? Ugyan már, saját kútja van! Vagy egy patak mellett lakik. Csatornadíj... na azt lehet hogy kötelező fizetnie ha olyan helyen lakik ahol ez nem kikerülhető. De ez nem lehet egy rém magas összeg.

Gyakorlatilag tehát az egyetlen jelentős költség a kajaköltség. Számoljuk is ki, ez mennyi lehet! Ehhez a saját példámat veszem alapul, igaz, én most épp az USA-ban élek, de majd a végén visszaváltjuk a dollárt forintba... tehát: ezelőtt kábé fél évvel vettem 2 teljes bárányt (nyúzottat), körülbelül 800 dollárért összesen. A fél év alatt ehhez még vettem 2 alkalommal három-három disznófejet (a bőr is a fejeken volt hagyva), s jött még hozzájuk egy egész sertésmáj, és körülbelül egy tucat disznóvese is. Egy ilyen alkalom kicsit kevesebb mint 80 dollárba került. Összesen tehát a fél év alatt elköltöttem 960 dollárt kajára. Számoljunk a könnyebbség s a biztonság kedvéért 1000 dollárral, pláne mert a sőt nem is számoltam bele fentebb. Tehát, fél év alatt 1000 USD ment el kajára... illetve mégse, mert még BŐVEN VAN A HÚSBÓL! De tegyük úgy, mintha ezt mind megettem volna a fél év alatt. Ha fél év alatt költök el ezer dollárt, akkor 1 hónap alatt az 167 dollár. Kerekítsük ezt fel megint a biztonság kedvéért, hogy pesszimistán számoljunk, kerekítsük fel de alaposan ám, 200 dollárra! És ezt váltsuk vissza forintba hogy Olvasóm jobban el tudja képzelni! A dollár jelenlegi vételi árfolyama e napokban 394 és 405 forint közt ingadozik, vegyük ennek a közepét ami szép kerek szám is, azaz számoljunk 400-zal: a 200 USD eszerint 80000 azaz nyolcvanezer forint! Hát ez még mindig bőven KEVESEBB mint az a 125000 forint amit Zoli havonta félretesz a fizetéséből... pedig, mondom, pesszimistán számoltam! Ha tehát ő 20 éven át a fizetése egyharmadát félreteszi, akkor midőn muhnak áll, onnantól kezdve megint épp 20 évig simán megél belőle! Sőt, tovább, mert végezzük csak el e műveletet:

125000*12*20/80000, ennek eredménye bizony 375, amit hónapban kell érteni. Években számolva tehát: 31.25

Azaz, ha Zoli 20 évig spórol, akkor utána 31 évig simán megél belőle! Ha 40 évesen kezd spórolni, 20 éven át, akkor 60 évesen lesz muh, s onnantól kezdve 91 éves koráig kitart a pénze! S legyünk őszinték, elég valószínűtlen hogy annál tovább élne... Nem lehetetlen, de az esély rá oly csekély, hogy figyelmen kívül hagyhatjuk.

A fenti számítás ráadásul tényleg a végletekig pesszimista. Mert lehet hogy Zoli fizetése magasabb mint az átlag; lehet hogy mire rájön hogy neki az életcélja a muhság már van valamennyi összespórolt pénze azaz nem a nulláról kell kezdenie a kuporgatást; továbbá, amint a nyugdíjas kort eléri, kap majd nyugdíjat akkor is ha muh, még ha csak holmi „alapnyugdíjat” is. De akármilyen kevés legyen is, vélhetően elég lesz épp a kajára azért, másra meg Zolinak nem igazán van szüksége. Továbbá, bár nem néztem utána, de mély meggyőződésemmel hogy legyen akármilyen drága is a hús Magyarországon, de az USA-ban igenis sokkal drágább, márpedig én az amerikai hús árával kalkuláltam a fenti számításomban. Szilárd meggyőződésemmel ugyanakkor, hogy annál JÓVAL olcsóbban is hozzá lehet jutni húshoz Magyarországon, különösen ha nem valami boltban vagy hivatalos vágóhídról szerzi be azt a muh, hanem egyszerűen megveszi kéz alatt egy környékbeli „őstermelőtől”, vagy akármelyik falusitól. Ha kicsit is többet fizet érte mint a köztudottan rémségesen alacsony felvásárlási árak, már boldogan eladják neki.

Szóval a valós kép messze jobb mint ez a pesszimista, pedig ez se olyan rossz! Ráadásul szerény véleményem szerint a jelenlegi árakat figyelembe véve, a fent említett havi fizetésből nemcsak az egyharmadát, de akár a felét is nyugodtan félre lehet tenni, ha az ember legalább egy kicsit is minimalista életet él mielőtt elmegy muhnak.

Tudom, most jön Olvasóm ellenvetése hogy de lakni kell azért valahol. Igaz. De a példám szerint Zoli 40 évesen döntött úgy, hogy muh lesz. Addig is lakott valahol... lehet hogy ott ahol addig lakott, ellakhat akkor is ha muh lesz. Aztán, mire összespórolja a pénzt, esélyes hogy örököl is majd egy ingatlant valakitől, például a szüleitől. Ha mégse, majd vesz egyet, akadnak olyan rémségesen elhagyatott részei az országnak ahol még a mai nagy drágaság mellett is lehet egész tűrhető házat venni már két-három millió forintért is, ami nem egy szörnyű nagy összeg. A poén pedig az, hogy Zolinak még ilyen ház se okvetlen kell, ha van egy szuper sátra, s ha mégis akar valami állandó lakcímet legfeljebb vesz egy üres kertet amin nincs is ház, az még sokkal olcsóbb. A lakhatás ügye se olyan szörnyű nehéz tehát.

Sőt: ha megvesz egy üres telket amin felállíthatja a sátrát, akkor utána azon a telken építhet magának egy kis kalyibát csupa TERMÉSZETES ANYAGBÓL, mint agyag, sár, fa, kövek... Rengeteg ilyen videó van a Youtube-on, és csodálatos kulipintyókat készítenek emberek ezekben, még hozzá egyedül! Hobbit-házat, vagy ami úgy néz ki mint egy törpelak, vagy akárhogyan máshogy, de csodálatosak tényleg! És ha ezzel foglalkozik a muh, akkor máris nem unatkozik, mert van munkája, hobbjja, célja, és kiélheti a kreativitását is... tehát **BOLDOG LESZ!**

És még az se kizárt hogy némi hírnevet is szerez így ott a környéken. Lehet ugyan hogy bogaras vénembernek tartják majd, de akkor is ismeri majd mindenki a nevét.

Nézzük meg aztán azt a helyzetet, mi van ha a muh a muhsága idején is dolgozik valamit! Miféle munkákról is lehet szó?

Például a legkézenfekvőbb munka az lehet, hogy van azért neki egy laptopja meg valami napelemes áramforrása amivel működteti azt, és nyit egy youtube csatornát vagy akár a TikTok-ra postol ki videókat, melyekben bemutatja épp azt, hogy miként él egy muh... azaz bemutatja a saját életét! Hogy miként oldja meg a napi problémákat. Például miként készíti el a maga kis házát, kuckóját (többé-kevésbé) természetes anyagokból. Miként gyújt tüzet így vagy úgy: miként kell használni a ferrocérium rudakat; vagy miként lehet tüzet gyújtani a „dörzsöléses” módszerrel, fadarabokkal ahogy a „vademberek” csinálják; elszörnyesztheti a csatorna nézőit azzal hogy bemutatja miként kell megenni nyersen bizonyos rovarokat vagy épp a földigilisztát; miként eszik nyers májat és iszik friss vért; stb.

Rengeteg lehetőség van ilyen életmód mellett érdekes filmek készítésére, tényleg. Eszméletlenül sok lehetőség. És a csatorna nézőinek egy része vélhetőleg majd támogatja a muhot az adományaikkal. Szerintem ha nem is küldenek sokan és nagy összegeket, arra elég lehet hogy a kajaköltséget fedezze, mert muh életmód mellett nem kell amúgyse költeni olyan sokat.

Ha feltételezzük hogy van laptopja meg internetkapcsolata, akkor nyugodtan vállalhat távmunkát is egy egész sereg munkaterületen: például lehet számítógépprogramozó, vagy reklámgrafikus, általában véve bármi oké lehet neki ami számítógépes tevékenység, s olyan hogy nem kell hozzá bejárni holmi munkahelyre. Lehet zeneszerző, műfordító, lektor, irodalomkritikus, vagy fizetett moderátor valami internetes fórumon. Biztos ezeken felül is akad még számos lehetőség, mert gyakorlatilag minden ide tartozik, amely olyan munka hogy nem nagyon kell miatta kimozdulni otthonról. Az is előre tudható, az ilyen munkák száma a jövőben jelentősen emelkedni fog, egyszerűen azért mert a Covid alatti lezárások során a munkaadók maguk is rájöttek, hogy egy rakás pénzt megspórolhatnak azzal ha úgy szervezik meg a munkafolyamatokat hogy a dolgozóknak ne kelljen minden nap bejárni a munkahelyre, vagy legalábbis ezen bejárási alkalmak száma a lehető legminimálisabb legyen. Oké, tutira van olyan munka ahol ez nem megoldható, de az is tuti hogy az efféle „otthonülő” munkafajták száma igenis növekedni fog a jövőben.

Végül pedig az is lehetséges hogy a muh igenis bejár naponta dolgozni mint minden „rendes ember”... épp csak arra kell ügyelnie hogy a munkahelye ne legyen távol az otthonától, hanem lehetőleg ugyanabban a faluban ahol ő a muh is él, ekkor be tud oda járni gyalogosan minden nap, s így nem megy el egy rakás ideje az utazgatásra, több szabadideje marad és autót se kell fenntartania csak emiatt. De ez már extrém példa, egy muhra nem nagyon jellemző hogy dolgozna bármit is, de ha mégis, hát pláne nem olyasmit ami miatt naponta be kell szenvednie magát egy munkahelyre. Elvégre épp amiatt megy muhnak hogy megszabaduljon az efféle strapáktól! Szóval a távmunkát még csak-csak el tudom képzelni valahogy, de ez a naponta bejáráskálós, ez... Oké, nem mondom hogy lehetetlen, amiatt is írtam le. De akkor is a „fehér holló” kategória. Pláne mert ha valaki bejár egy munkahelyre, ott általában elvárják tőle hogy „adjon magára”, ne mutakozzék maga által készített „rongyokban”, stb... szóval az ilyesmi rém macerás.

Az is lehetséges azonban, hogy a muh igenis dolgozik minden nap, igen keményen... épp csak nem „hivatalosan”! Ámde nem is „feketén”... Tudniillik, ő egyszerűen egy „off-grid” életre rendezkedik be, de nem annyira úgy mint egy remete, hanem mint valami középkori parasztember: azaz, a muhnak van egy többé-kevésbé rendes házikója, ami ideális esetben egy mindentől távol levő tanya, és ott ő állatokat tart és/vagy földet művel egymaga. Bár a földművelés nem nagyon jellemző, egyszerűen mert igencsak fáradtságos valami ám az. Legfeljebb egy kis veteményeskertet tudok elképzelni „földművelés” szó alatt. Az állattartás azonban - bár biztos hogy annak is van számos trükkje, s lehetnek ott is „nehéz, átkozott napok” - de az azért mégis sokkal kevésbé megerőltető. Mert hát ugye miről is van szó ilyen esetben: az állatot meg kell etetni-itatni rendszeresen, s eltakarítani a piszkát. És lényegében kész is van minden! Oké, az állat néha beteg lesz. Általában azonban ez időben észrevehető, s ekkor le lehet vágni és megenni, ritka hogy az állat betegségét az ember is elkapja. És amennyi állat EGYETLEN embernek szükséges élelmezésre, annyinak az ellátása nem olyan szörnyű nehéz feladat. Pláne ha azért van is valamennyi pénze a muhnak, azaz az állattartás már csak kiegészíti az élelemforrásait.

Disznókkal például nincs sok gond, azt úgyis állandóan az ólban tartják, vagy, kíméletesebb esetben, van neki egy kis udvara erős kerítéssel körbevéve. A tehenekkel és kecskékkal már több a baj, a kecskének például állandóan vágni kell a körmeit, ha meg birka van azt nyírni kell. És kell nekik legelő is. Mégis, az állattartás sokkal kevésbé fáradtságosnak ellenben kifizetődőbbnek tűnik. Szóval a muh lehet hogy ilyen téren „dolgozik”, amiért ugyan pénzt nem kap, ellenben nagyonis lesz belőle kajája, tudniillik hús és zsír, ráadásul e hús „bio”! Sokkal egészségesebb mint a bolti!

Tudok is konkrét példát mutatni ilyen muhra (bár nyilván az illetőnek fogalma sincs róla hogy ő konkrétan egy „muh”, de attól még az!), akiről még youtube videó is készült, ráadásul ez magyar nyelvű videó mert a muh maga is magyar:

https://www.youtube.com/watch?v=2Fo7WfY7_v8

Igaz, az illető nem annyira „keményvonalas” még mint a példánk beli Zoli, de attól még bőségesen és épp eléggé keményvonalas, szóval igen erősen közelít hozzá! Tehát senki nem mondhatja hogy e könyvemben nem létező dolgokról fecsegek, s mindez csak az én kitalációm lenne!

Itt meg egy videó egy másik (amerikai) illetőről, aki 14 éven át barlangban lakott, ezalatt egyáltalán nem is használt semmi pénzt, tehát vita se lehet róla hogy ő is muh volt, s a 14 év után is csak amiatt tért vissza a civilizációba mert az idős szüleiről kellett gondoskodnia:

<https://youtu.be/HpfHYhyqC-Q>

S még hányan de hányan lehetnek effélék, akikről egyszerűen amiatt nem tudunk mert nem készül róluk videó!

Megbízható márkák

E fejezetben olyan márkákat sorolok fel, melyek (legalábbis bizonyos termékek esetén) szerintem jók, megbízhatóak, azaz nem csalódtam bennük eddig. Ez az „eddig” úgy érthető hogy a mai napig amikor e sorokat írom, azaz 2022.07.29.-ig. Hogy ezután mi lesz, ki tudja, nem vállalom felelősséget értük... De különben is

ésszel kell vásárolni, mert számos márkát hamisítanak.

Almaecet: Bragg Apple Cider Vinegar, raw, unfiltered, with "Mother".

Alsónadrág: Fruit of the Loom.

Ferrocérium rúd: Bayite. Ez egy kínai márka. Nos, a kínai cuccokról nem vagyok túl jó véleménnyel úgy általában, de ez kivétel mert e ferroroddal semmi bajom se volt. Akadnak akik kritizálják a minőségét vásárlói visszajelzésekben, de szerintem más márkákra több a panasz, aztán meg élek a gyanúval, sokan egyszerűen nem értenek hozzá miként kell egy ferrorúddal tüzet csíholni... Több Bayite ferrorodot is vettem a különböző bagjaimba, mindet kipróbáltam és mind okés volt.

Jó ferrocérium rudat vehetünk azonban az USA-ból is az EBAY-en keresztül. (De erre én csak akkor találtam rá amikor már vettem kínait...). A fickó neve aki árulja, **Nathan**, van neki pár Youtube videója is a ferrorodjainak a használatáról (angolul), de én most inkább megadom a direktlinket az EBAY oldalára:

<https://www.ebay.com/usr/nathan4071>

Látható az oldalán, hogy igazán szépszájú ferrorodot tart választékban, a legkülönbözőbb méretűeket hosszban és vastagságban, van olyan is neki ami nem kerek hanem hatszögletű... szerintem az még hatékonyabb is!

Hátizsák: Tasmanian Tiger. Itt több, egészen kiváló fajta hátizsák közül válogathatunk, nekem a legislegnagyobb van meg de a többi is elképesztően strapabíró, sőt, talán még jobban is néznek ki mint az enyém. Viszont egy picit kisebbek. (De nem nagyon). Figyelmeztetem azonban Olvasómat, hogy övtáskát (angolul Hip Bag) nem érdemes innen venni mert bár annak a minősége is vitán felül csúcskategóriás, de sajnos TÚL KICSI. Tudom, mert megrendeltem és tapasztaltam... vissza is küldtem nekik. Nagyon sajnáltam pedig mert tényleg minőségi terméknek tűnt, jól is nézett ki, tartósnak is, de hiába ha túl kicsi.

Multitool: Leatherman. Különösen ügyeljünk ebben az esetben mert RENGETEG a hamisítvány, de az olyan termék is amit igaz hogy becsületesen másnak neveznek, ellenben ugyanúgy néz ki a megtévesztésig... viszont sokkal gagyibb minőségű.

Papucs: Under Armour.

Sátor: Hilleberg, ezen belül is a „Black Label” szériába tartozók. De még ezen belül is csak úgynevezett „négy évszakos” sátrat érdemes venni, nem mintha a többi rossz minőségű volna, de azok akkor se téltre vannak kitalálva márpedig a muhna épp téltre a legfontosabb hogy sátra legyen, mert nem akar megfagyni.

Só: Redmond Real Salt. Nagy a vita manapság arról, ártalmas-e a só, vagy legalábbis a „túlzott” sóbevitel (akármit is értsenek „túlzott” alatt...) az egészségünknek. Az én véleményem (merthogy utánajártam a kérdésnek) ez:

—Az emberi faj tulajdonképpen egy olyan majomfaj, mely félig-meddig alkalmazkodott a vízi, elsősorban a tengeri életkörülményekhez. Voltaképpen elkezdett átváltani tengeri életmódra mint más emlősök is, a bálnák illetve a delfinek, rozmárok, fókák... de aztán felhagyott ezzel, s visszatért a szárazföldi életre. Egykori tengeri létünknek számos bizonyítéka van, például (igazán a teljesség minden igénye nélkül) a bőrünk jelentős szőrtelensége, s ennél is inkább az, hogy IZZADUNK a melegben!

Az igazi szavannai állatok ugyanis nem izzadnak. Azért nem, mert a szavanna SÓHIÁNYOS vidék, s óriási pocskéklás lenne az izzadással sót veszíteni. Izzadni

csak akkor éri meg, ha a só garantáltan mindig bőségesen áll rendelkezésre hogy pótolhassuk, sőt, főlős bőségben visszük be a táplálkozás során! Ez meg tengeri vagy legalábbis tengerpart-közei életre utal. Akit további részletek érdekelnek, annak ajánlom keressen rá az Interneten arra, hogy „Vízimajom-elmélet”, illetve angolul: „Aquatic Ape Theory”.

Szóval, szerintem mi emberek BŐSÉGESEN képesek vagyunk tolerálni még egészen extrém magas sóbevitelt is, hiszen az egykor fogyasztott halak és más tengeri herkentyűk evése közben eszméletlen mennyiségű sőt is zabáltak őseink! A só nekünk egyszerűen SEMMIFÉLE módon se lehet ártalmas!

MÁRMINT... mármint akkor, ha az igazi, természetes TENGERI SÓ!

A baj az hogy a közönséges „asztali só” NEM ILYEN. Az tiszta nátrium-klorid. Tehát egyetlen vegyületet tartalmaz csak abból a sok tucatból, amit az igazi tengeri só tartalmaz! És ÍGY már bizony IGENIS KÁROS LEHET a „só” fogyasztása. Persze hogy káros lehet, mint minden „feldolgozott élelmiszer”, mint minden ami nem természetes!

Tehát, tengeri sőt kell fogyasztani, amiben VAN ugyan nátrium-klorid, sőt az van benne a legtöbb, de van benne bőven kálium-klorid is meg mindenféle más akármik is!

A baj az hogy mostanára már olyan csodálatosan elszennyeztük a tengereket és óceánokat, hogy minden só amit onnan párolnánk le, tele van mikroszkopikus műanyagrészekkel is, amik gyulladási folyamatokat indítanak be a tápcsatornánkban. A megoldás tehát az, hogy igenis tengeri sőt használunk, de OLYAT amit nem a MAI, szennyezett tengerekből párolunk le, hanem olyan tengerek sólerakódásait használjuk melyek az ősidőkben léteztek. Az a só tartalmaz mindent ami nekünk kellhet, de nincs benne műanyag. Ilyen sóból hitem szerint AKÁRMENNYIT IS megehetünk nyugodtan ha ahhoz van kedvünk, s nem lesz tőle semmi bajunk!

Ilyen só az említett Redmond Real Salt. Valószínűleg akadnak más márkák is amik „okésak” lehetnek, de nem néztem utána a többinek. Az ilyen só egyetlen hátránya hogy nincs benne jód, ami pedig nagyon kell a testünknek, elsősorban a pajzsmirigyünknek. (Maga a tény hogy ennyire kell nekünk a jód, megint a tengeri eredetünk bizonyítéka, mert jód alig is van másban mint tengeri élőlényekben). Nos, a megoldás egyszerűen az, hogy a megfelelő jódbevitel érdekében sok tengeri eredetű élelmiszert fogyasztunk, vagy, ha ez nem megoldható, akkor rendszeresen szedünk be valami jódot tartalmazó táplálékkiegészítőt. Udvariassan figyelmeztetem Olvasómat, hogy ezt vegye komolyan, mert Magyarország különben is egy nagy mértékben jódhiányos része a világnak...

Túlélőkés: Javaslom a „Survival Lilly” által tervezett „APO 1S” nevű AUS8 acélból készültet, ha meg tudod engedni magadnak az igencsak húzós árat. Itt írok róla részletesebben: Új késem: APO-1S Survival Knife

Vitaminok és táplálékkiegészítők: Dr. Berg termékei, elérhetőek az Amazonon (is). Számítson rá Olvasóm hogy a minőséget meg kell fizetni, azaz jó másfélszer annyiba kerülnek mint más gyártók hasonló termékei. Amúgy Dr. Berg-nek van a Youtube-on saját csatornája is ahová eszméletlen mennyiségű remek videót töltött fel (s tölt fel újabbakat is) a ketogén diétáról és az egészséges táplálkozásról/életmódról úgy általában, nagyon ajánlott megnézni őket vagy ha nem is mindet de jópárat belőlük! (Már aki tud angolul, annak). A másik két csatorna a Youtube-on hasonló témában amit nézésre érdemesnek tartok, az Dr.

Sten Ekberg csatornája, és Dr. Jason Fung csatornája.

Zoki: Under Armour.

Hogyan böjtöljünk?

Máris látom Olvasóm csodálkozó tekintetét: Ugyan mi a csudának is kéne neki (vagy bárkinek) böjtölnie?! Hiszen a muh egy VILÁGI és ennél fogva nem „vallásos” remete!

Előszöris, attól hogy a muh világi remete, még lehet úgy mellékesen vallásos is, a vallásosság tehát csak nem kötelező, ellenben nem is tilos! S ekkor nagyonis bölcs dolog ha tudja, miként böjtölhet úgy, hogy ebből neki előnyei származzanak, de kára, az nem.

Ennél is fontosabb, hogy mára már bőségesen adatolt, miszerint a böjtölésnek bizony igenis akad számos egészségügyi haszna, azaz nem csak olyan „spirituális” előnyök amik többé-kevésbé megkérdőjelezhetők a modern tudomány szemszögéből.

Ráadásul az se elhanyagolható szempont, hogy a muh könnyen kerülhet olyan helyzetbe, amikor tetszik vagy se neki de igenis muszáj böjtölnie, egyszerűen mert épp nincs mit enni! Ez tényleg nem tartozik a lehetetlenségek közé. Tudniillik, aki muhnak megy az még nagyon polkorrektül fogalmazva is, hát, szóval nem rajong a nagy embertömegekért, emiatt ezer százalék hogy vidékre költözik (legalábbis amikor már „keményvonalas”, „hardcore” muhként akar élni), sőt még e „vidék” is egy különösen elhagyott, istenhátamögötti zuga lesz a világnak. Vélhető hogy akad ott valamerre egy bolt azért hogy megvehessen ezt-azt, de lehet hogy még ez az egy bolt se abban a faluban van ahol ő lakik hanem két faluval arrébb, s a muh hetente begyalogol (netán be-teherkerékpározik) oda a cuccokat megvenni.

És most képzeljük el, hogy történik valami katasztrófa azzal a bolttal. Mondjuk elmosta egy árvíz. Vagy betörök kirabolták. Leégett. Akármí. És nem nyit ki! Esetleg hetekig nem nyit ki! Vagy egyszerűen meghalt a bolt tulajdonosa, azért nem nyit ki. Netán simán csődbe ment. Vagy a boltnak semmi baja, de épp akkora felhőszakadás tombol 3 napja egyhuzamban, hogy igazán mazochista dolog volna útra kelni ilyen időben, különben is elmosta az utat a víz. Vagy egy sárlavina. Esetleg hóvihár tombol, vagy mínusz húsz fokos a hideg már napok óta. És a muh élelme elfogyott.

Mit lehet ilyenkor tenni? Nos, ha nincs mit enni, akkor nincs mit tenni: kezdődik a böjtölés!

Tehát, a muh számára az egyik legfontosabb tudnivaló annak elsajátítása, miként böjtölhet. Mert bizony ennek is megvan a titka. Tudom, ez meglepő lehet Olvasóim némelyikének, azoknak akik úgy gondolják hogy „mi ebben a nagy kunszt, azt kivéve hogy túrni kell az éhséget az akaraterőnket összeszedve, hiszen a böjtölés az egyszerűen annyi hogy nem eszünk és kész!”

Nos, a dolog messze nem ilyen egyszerű. Amire ugyanis ezen Olvasóim gondolnak, hogy „nem eszünk és kész”, az ugyanis NEM BÖJTÖLÉS. Annak más neve van: az, hogy ÉHEZÉS!

Az éhezés, az az az esemény, amikor amiatt nem eszel, mert NINCS MIT. A böjtölés az az, amikor amiatt nem eszel, mert te magad ÚGY DÖNTÖTTÉL, hogy

nem eszel és kész!

Igaz, fentebb olyasmivel példálódtam hogy a muh kifogy az élelemből, s emiatt kezd böjtölni. Csakhogy, először is, lehet hogy egészségügyi okokból akkor is böjtölni kezd amikor amúgy volna épp mit ennie; másodszor, ha tényleg kifogy is az élelemből s emiatt kezd böjtölésbe egy időre, még akkor is az a szitu hogy bizonyos értelemben Ő MAGA DÖNTÖTT ÚGY hogy böjtöl, tudniillik mert maga választotta a muh életformát, s ezzel együtt felvállalta annak kockázatát is hogy előfordulhat olyan esemény az életében amikor bizony böjtölnie muszáj hosszabb vagy rövidebb ideig!

Ez nem játék a szavakkal. Mert az éhezés és böjtölés közti legislegnagyobb különbség az, hogy az éhezés VÁRATLANUL sújt le az emberre, emiatt nem tud rá felkészülni. A böjt azonban - minthogy tudatos döntés következménye - olyan esemény amire igenis FEL LEHET KÉSZÜLNI előre, már ha akarjuk!

Azaz, még ha a muh életében váratlanul következik is be a böjtölés szükségességét előidéző esemény, erre ő időben felkészülhet, mert tudja hogy ő olyan életet él amikor ilyesmi előfordulhat.

Oké, de hogy is lehet felkészülni arra hogy nincs mit enni - kérdi most Olvasóm? Talán előtte sokat kell zabálni hogy legyen tartalékunk vagy mi?!

Semmi esetre se! Ennek ellenére, a böjtölésnek igenis megvan a maga tudománya. Nem nehéz tantárgy, de akkor is vannak trükkjei. Le is írom őket itt és most. Íme:

—Mindenekelőtt: a böjtölés alatt a legtöbben a „vízböjtöt” értik, amikor a böjt ideje alatt nemcsak semmit nem eszünk de nem is iszunk, kivéve a tiszta vizet. Nos elárulom, a böjt ilyen felfogása kifejezetten vallásos találmány. A muh azonban nem (okvetlenül) vallásos, azaz nem előírás ám hogy ilyen szigorú szabályhoz ragaszkodják a böjt alatt! Én magam is szoktam böjtölni, nem is ritkán, annak ellenére hogy bőven van mit ennem olyankor, de böjtölök mégis, egészségügyi okokból, e sorok írásakor a „rekordom”, azaz a leghosszabb böjt amit végigcsináltam 112 órás volt. De nem „vízböjtöt” csináltam - majd leírom mindjárt, milyen volt ha nem olyan. Csak előbb megjegyzem, e 112 órával sehol se vagyok, mert a leghosszabb böjt amiről tudunk a világban, 382 napos volt, azaz több mint egy évig tartott. Persze a fickó aki megcsinálta szintén egészségügyi okokból vállalta be, mert igazán morbid módon elhízott volt. A böjt ideje alatt semmit se evett, de állandó orvosi felügyelet alatt volt, s kapott közben mindenféle vitaminokat.

Na és most kezdünk közeledni a lényeghez! Mert erről van szó: egy hosszú böjt alatt egészen biztos hogy a testünk nem fog „energiahiányban” szenvedni, mert még azok testén is akik nem néznek ki kövérnek, sőt túlsúlyosnak se, van annyi háj hogy kitartson körülbelül 30 napig. Említettem már ezt a „hármasszabály” kapcsán e könyvben valahol. És aki muh, az azért mégse él ANNYIRA távol a civilizációtól hogy harminc napon belül hozzá ne juthasson élelemhez. Attól tehát nem kell félnie hogy konkrétan ÉHEN HAL, hiszen van neki „üzemanyaga”, a sejtjei számára: a testén őrzött zsír!

Energiahiányról tehát nem lehet szó; nagyonis reális veszély azonban, hogy kifogy a teste bizonyos vitaminokból és ásványi anyagokból, nyomelemekből, legalábbis akkor, ha a böjt hosszabb mint körülbelül 1 hét. Mondhatjuk tehát, hogy egészen speciális eseteket kivéve - amikor valaki már nagyon öreg, a teste legyengült, beteg, vagy várandós nőről van szó, vagy kisgyerekről, stb - három napos böjtöt nyugodtan be lehet vállalni bármi különösebb előkészület nélkül is,

mondható tehát, az lehet „vízbőjt”. Többnyire még egy teljes hetet is túl lehet élni így könnyen, de azért abban az esetben már jobb a bölcs óvatosság, szóval ha a bőjt 3 nap és 7 nap közé esik hosszában akkor én azt mondom hogy bár nem kell aggódni, de ezesetben azért én mégis azt javaslom, az már ne legyen „vízbőjt”, mert bár 99 százalék az esélye annak hogy ekkor se lesz semmi baj, de hátha mégis mert van valami olyan egészségügyi baja Olvasómnak amiről ő maga se tud. Egy hétnél hosszabb bőjt esetén azonban már mindenféleképp ajánlott FELKÉSZÜLNI RÁ!

—Szóval mi is az a „felkészülés”? Egyszerűen annyi, hogy... hogy 2 dolog.

1. Az első és legfontosabb hogy „zsír-adaptált” legyél. Ez annyit jelent hogy a tested elsődleges üzemanyagforrása a zsírégetés kell legyen, nem a szénhidrátok! Akik manapság a hétköznapi konzumidióták életet élnek szerte a világban - azaz majdnem mindenki aki nem muh - azok mindenféle szénhidrátdús, agyoncukrozott vagy főként keményítőből álló szeméttételeket fogyasztanak, s a szervezetük e szénhidrátokból nyeri az energiát, miközben e moslékot megemésztik. Az ilyen ember amikor nem jut élelemhez - akár bőjtölés, akár váratlan éhezés miatt - hihetetlenül SZARUL kezdi érezni magát már a legelején is, mert hiába van akár egy mázsa hártya is a testén, a szervezete eddig a cukorégetéshez szokott hozzá, s hirtelenjében nem tudja miként nyerni energiát a zsírból! (mármint a zsírszövetekből). Azaz az ilyenkor fellépő szimptómákat nyugodtan nevezhetjük elvonási tüneteknek.

Azok ellenben akik már egy ideje az általam követett Carnivore diétán élnek, vagy a közönséges ketogén diétán, vagy úgy általában véve bármi IGAZÁN szénhidrátszegény úgynevezett „low-carb” diétán, azoknak a bőjtölés KÖNNYŰ, mert a szervezete úgyis ahhoz van hozzászokva már rég, hogy a zsír az elsődleges üzemanyagforrása, zsír pedig - írtam már ezt - van mindenkinek a testén legalább egy hónapra való, egészen speciális eseteket kivéve (mint a csontsovány, anorexiás manóknak a divatbemutatókon például).

Az első és legfontosabb előkészület az esetleges bőjtölésre tehát az, hogy a muh áttérjen MINÉL ELŐBB lehetőleg a Carnivore diétára, vagy ha az sehogy se tetszik neki, akkor legalább egy igazán nagyon de NAGYON alacsony szénhidrátlimitet előíró low-carb diétára. Gyakorlatilag valamiféle ketogén diétára, mert a lényeg és a cél az, hogy a szervezete állandóan az úgynevezett „táplálkozási ketózis” állapotában legyen. Hogy ez miként elérhető, azt itt nem írom le, mert felesleges: rengeteg erről szóló cikk, videó és könyv létezik magyar nyelven is, keressen rá Olvasóm!

Nem kell attól félned, hogy a sok zsír evése miatt elhízol. LEHETETLEN. Nem a megevett zsír hízlal ugyanis, hanem a megevett szénhidrát. Mert gondold csak bele Olvasóm, mivel hízlalják a gazdák a baromfikat és a disznókat: ugye hogy nem húst és nem zsírt adnak nekik, hanem csupa olyasmit ami mind szénhidrát: azaz kukoricát, búzát, száraz kenyeret vagy friss kenyérmaradványokat, krumplit, zabot... EZ MIND SZÉNHIDRÁT. És ugye milyen szépen kigömbölyödik ettől az ólban tartott disznó több mázsásra... És hát ugyanezen ok miatt van az, hogy aki az emberek közül ugyanezen alapanyagokból készült ételleket fogyaszt - még ha azok ínycsiklandóbban vannak is elkészítve mint a disznóknak adott kaja - az szintén elhíz, azaz hiába ember, de külsőre úgy néz majd ki, MINT EGY KÖVÉR DISZNÓ!

Mert disznóknak való moslékot eszik: kenyeret, sültkrumplit, pizzát, kalácsot, nápolyit, csokoládét, cukorkákat, fánkot, kakaós csigát, fagylaltot, kiflit, tésztát,

rizst, meg más efféléket. Ez ugyanis MIND SZÉNHIDRÁT! Igen, elismerem, sokkal finomabb mint amit a disznóknak adnak. Ez azonban nem számít, mert a lényeg az ALAPANYAG, s nem az, miként van készítve. S ezek alapanyaga igenis mind szénhidrát!

Tehát nem a megevett zsír miatt hízol el, az a zsír ami a testeden lerakódik az NEM ABBÓL A ZSÍRBÓL VAN amit megeszel, hanem a megevett szénhidrátból! Trükkös, mi? Mégis igaz! Jellemző, hogy a természetes életkörülményeik közt élő ragadozók SOSEM KÖVÉREK. Mert ők húst és zsírt esznek, s azon a „diétán” lehetetlen elhízni. Természetes életkörülményeik közt a ragadozók nem kövérek. Nincs elhízott tigris vagy oroszlán vagy farkas. (Tudom, a medve mégis képes elhízni. Oké, de ne feledjük hogy neki ÉPP AZ A CÉLJA hogy elhízzon, azért, hogy aztán nyugodtan böjtölhessen egész télen, amikor hónapokig nem eszik!) Ahhoz tehát hogy zsír-adaptált legyél, nem szabad szénhidrátot enned!

2. A második fontos dolog pedig az, hogy a muh a böjtölés ideje alatt - legalábbis legkésőbb annak harmadik napjától - fogyasszon olyan italokat, melyekben benne vannak a megfelelő vitaminok és ásványi anyagok! Le is írom ide, mik ezek:

—A vízben oldódó vitaminok. Hogy melyek ezek a vitaminok? Nos, a ZSÍRBAN oldódó vitaminok a D, E, K és A vitaminok, ezeket könnyű megjegyezni a DEKA szó betűiből; minden egyéb vitamin pedig vízben oldódó! Tehát a B, C vitaminok ugyebár.

—Ásványi anyagok: elsősorban is a KÁLIUM, NÁTRIUM, MAGNÉZIUM. Esetleg még idevehetjük a cinket is, bár az már picit kevésbé lényeges (szigorúan csak a böjtölés szempontjából!)

Miként is lehet ezeket biztosítani? Nos, a káliumot, nátriumot könnyű: írtam már e könyv egy másik fejezetében, hogy olyan sót kell használni ami NEM tiszta nátrium-klorid! Tehát, valami tengeri sót, optimális esetben olyat amit NEM a mai tengerekből párolnak hogy ne legyen tele mikroműanyagokkal! Az olyan sóban lényegében minden benne van ami nekünk kell, a nátrium is, kálium is, sőt, még jóeséllyel a magnézium is. De mert hátha mégis benne a magnézium a kellő mennyiségben (a magnézium PONT az az ásvány amit, ha egyszer hiányunk támad belőle, a LEGNEHEZEBB pótolni!) emiatt a muh jól teszi, ha beszerez bizonyos magnéziumvegyületeket, VÉSZHELYZETRE. Tehát ezeket nem kell rendszeresen szednie (ha amúgy egészséges), mert „normális esetben” ezekhez azért hozzájut az állati eredetű élelmiszerekből, de legyen nála ilyen, épp arra az esetre ha valamiért böjtölnie muszájthatik! Ilyen magnézium-vegyületek:

—magnézium-aszkorbát

—magnézium-orotát

—magnézium-citrát

—magnézium-glicinát (ezt magnézium-biszglicinát néven is árulják, ugyanaz a vegyület amúgy).

Nem muszáj a fentiek mindegyikét beszerezni, elég az egyiket. Magnézium-oxidot viszont NE tartson, kidobott pénz, rém rossz hatékonyságú molekulaforma, szinte semmi se szívódik fel belőle.

Cinket is jó ha beszerzünk, erre a jó vegyület például a cink-citrát. Ezek a vegyületek amúgy nem nagyon drágák. Pláne ha nagy tételben, por alakban szerezzük be őket. Lehet hogy az ár nagynak tűnik, de cserébe eszméletlen mennyiséget kapunk ami vélhetőleg életünk végéig elég lesz. E vegyületekből oldjunk fel úgy kb 1 teáskanál mennyiséget egy pohár vízben, s ezt igyuk meg! Naponta egyszer! De nem muszáj egyszerre meginni. Viszont ajánlott, mert ha

nem is mondhatom hogy szörnyű ízük van, de az biztos hogy nem igazán kellemes, szóval jobb mielőbb túllenni e tortúrán.

Ami a B vitamint illeti: Legyen a muhnál egy adag szárított élesztő, légmentes csomagolásban, és egy ha nem is légmentesen de vízhatlanul lezárt zacskóban vagy másban némi kristálycukor, vagy pár adag szárított mazsola! A B vitamint ugyanis előállíthatod magadnak: az élesztőből szórsz valamennyit egy pohárba vagy fazékba, öntesz rá vizet, s beleszórsz mondjuk 1 evőkanál cukrot, vagy némi mazsolát. S egy nap múlva megiszod az egészet, a szürkésfehér zaccal együtt - az az „életrekelt élesztő”, ami már tartalmazza a B vitaminok teljes spektrumát, sőt van benne némi C-vitamin is! (megeheted a mazsolát is, addigra már abban nincs semmi cukor, legfeljebb mikroszkopikus nyomokban, azaz nem billent ki téged a nehezen elért ketózisodból).

Én javaslom hogy még külön is szerezz be B1 vitamint, erre is van több molekulaforma, én a benfotiamin nevűt javaslom, nekem nagyon bevált. Ebből is naponta egy mokkáskanálnyit szedj be. Ügyelj rá hogy egyrészt nagyon nehezen oldódik vízben azaz leghelyesebb ha egyszerűen a szádba szórod a kanálról majd gyorsan lenyeled rengeteg vízzel; másrészt (emiatt írtam hogy „rengeteg” vízzel nyeld le) ISZONYATOSAN KESERŰ! Erre készülj fel előre! De, mostanára már megszoktam, még meg is szerettem... eleinte azonban nagyon megrázó élmény volt... Megnyugtatósul közlöm, létezik kapszulásan is, ahol e keserű íztől már nem kell félned, de úgy még sokkal drágább, holott amúgyse olcsó vitaminféléség. Ellenben mégis nagyon ajánlom, abban az esetben ha sok teát és/vagy kávéfogyasztasz, mert annak feldolgozása súlyosan lemeríti a szervezet B1 vitamintartalékát. Bizony, ezen italokhoz rengeteg B1 szükséges...

Mégvalami. Magyarország jódhányos terület, így eleve nagyon ajánlom hogy szedj jódot, rendszeresen, de KÜLÖNÖSEN a böjtölés alatt, mert létfontosságú a pajzsmirigyed számára!

Ha mindezen szabályokat betartod, nem is lesz olyan szörnyű nehéz a böjtölés. Éhséget inkább csak az első két napon fogsz érezni, de még akkor se nagyon komolyat, legalábbis ha már eleve zsír-adaptált voltál. Sőt ebben az esetben az első nap lényegében SEMMI éhséget nem fogsz érezni, csak a másodikon, rosszabb esetben a harmadikon is valamennyit, akkor is csak elenyészőt. Utána éhség már nemigen lesz, legfeljebb valami „udvarias érdeklődés a kaja iránt”.

Vízisztító berendezés készítése

Nagyon fontos annak tudása, miként tudjuk minél tisztábbra „konvertálni” a mindenféle gyanús eredetű vizeket. Természetesen azt minden Olvasóm tudja (feltételezem...) hogy a legbiztosabb módszer a víz felforralása. Igenám, de lehet hogy erre valamiért épp nincs lehetőség; aztán meg ha fel is forraljuk, jó ha forralás ELŐTT már minél inkább megtisztítjuk legalább a mindenféle fizikai szennyeződésektől! Ennek módját írom most le. Sőt, 2 módot is!

Első módszer - műanyagpalackkal és fahamuval

Hozzávalók:

1. Egy műanyag palack, ami körülbelül 2 literes. Mindegy hogy átlátszó-e vagy színes.
2. Kés vagy bicska vagy más alkalmas vágóeszköz.
3. Szükségünk lesz valami nagyon apró lyukú akármire is, ami lehet egy tiszta zokni, egy selyemkendő, néhány teafilter, vagy kávéfőzőbe való papírfilter... vagy rengeteg minden más egyéb akármilyen is okés lehet, tessék elővenni a fantáziádat, kedves Olvasóm! De ebből már látod, miért lelkendeztem annyira egy korábbi fejezetben a zoknik hasznáról: a zokni ide is jó...
4. Faszén. Minthogy a muh vélhetőleg nem fog faszenet cipelni magával arra gondolva hátha valamikor kell majd az neki, e szükségletet kielégítheti úgy, hogy egyszerűen a tábornok maradványait használja fel, azaz a félig elégett fadarabokból tör/öröl magának egy kevés faszenet. Ez annál is megfelelőbb mert a pénzért kapható briketek nem jók, ugyanis tele vannak mindenféle ragasztóval meg egyéb más vegyszerekkel, ami nem gond ha csak elégeted a briketet, de mindjárt „más a leányzó fekvése” ha szűrésre akarod használni... semmi esetre se tenne jót az egészségednek!
5. Homok, minél finomabb annál jobb.
6. Apró kavicsok.

Elkészítés:

1. A késsel levágjuk a palack alját. Azon az oldalon ahol levágtuk (tehát ami eredetileg a palack alja volt) fúrjunk két lyukat az oldalába, amin át majd felkötjük valahova, miután kész lett a víztisztító berendezésünk.
2. A 3-adik pontnál említett cuccot tömködd a palack nyakába!
3. Most szórj faszenet a palackba! Ez kerül tehát legalulra, közvetlenül a palack nyakába tömködött zokni vagy más akármilyen fölé. A faszén réteg úgy 4 vagy 5 centi vastag legyen.
4. Most szórj a palackba homokot. Ez is 4 vagy 5 centi vastag réteg legyen nagyjából.
5. Végül jönnek a kavicsok. Ez is úgy talán 4 vagy 5 centi vastag réteg kell legyen. Ha azonban mégis vastagabb, se baj! És az se baj ha a kavicsréteg nem szép, egyenletes.

Ezzel kész is a víztisztító berendezés! Most akaszd fel valahová (a két lyukon keresztül), hogy a palack eredeti szűk nyaka legyen alul. E felakasztáshoz persze szükséged lesz némi kötéltre vagy paracordra. Tégy alá egy poharat! Önts bele vizet, aztán várd meg amíg szépen lecsöpög alul a pohárba.

FIGYELEM! Ez NEM egy GYORS víztisztítási módszer! Foglald el magadat valamivel, csinálj valami hasznosat amíg türelemmel vársz hogy lecsöpöggjön az iható víz!

Továbbá, e módszer nem igazán véd a vízben található esetleges baktériumos fertőzésektől, hogy a baktériumoknál több ezerszer kisebb vírusokról már ne is beszéljünk. Nagy valószínűséggel kiszűri azonban a mindenféle férgeket, a fizikai szennyeződések (még ha azok szemmel nem is láthatóak), valamint BIZONYOS vegyi anyagokat, legalábbis ezek egy részét, ez hogy mit és mennyit már attól is függ milyen tiszta a faszén amit használsz, s milyen vastag rétegben használod.

Akárhogyis, ez a tisztítás is jobb mint a semmi. Mindenesetre, ha csak teheted, az így megtisztított vizet még forrald is fel fogyasztás előtt!

Második módszer - mázatlan agyagedénnyel

E víztisztító módszer lényegesen egyszerűbb mint az előbb említett amihez fahamu is kell, ellenben nagy hátránya, hogy NEHÉZ. Mármint fizikailag nehéz... kell ugyanis hozzá egy mázatlan agyagcserép! (meg még pár más dolog is).

Elkészítése:

A mázatlan agyagcserép alján minden bizonnyal lesz már eleve egy lyuk. Ez baj, mert nekünk az a lyuk NEM KELL. Ezt tehát be kell tapasztani valamivel. Valami olyasmivel ami nem oldódik fel a vízben könnyen, és nem „ízesíti” meg a vizet. Javaslom e célra borosüvegbe való parafa dugót használni, természetesen kellő megfaragás után, de (bár nem próbáltam még...) valószínűleg egy kellő alakúra faragott akácfadarab is megteszi. Akárhogyis, ezt illetően lehet kísérletezni...

Miután a lyukat betömtük (Tartósan! Fixen! Nem kell eltávolítható módon betönni!) kell szereznünk egy megfelelő nagyságú felül nyitott tartályt. E tartály valószínűleg műanyagból lesz, de amúgy mindegy miből készül. Illetve nem mindegy mert a műanyag cuccokban nem igazán bízom, egészségtelennek tartom őket (az alumíniumot is), szóval végeredményben jobb ha a tartály fémből van, bár az nyilván sokkal nehezebb. Bár ha e víztisztítási módszert akarod használni akkor vélhetőleg úgyis „tartósan vagy letelepedve” valahol hiszen a cserép már eleve nehéz, ekkor meg már mindegy ha a tartály maga is egy súlyos valami... A tartály akkor „megfelelő nagyságú”, ha a tetejébe ahol nyitott, szépen belefér a cserép, úgy, hogy nem esik bele, de nem is lóg ki nagyon belőle. Ezután a cserépbe töltünk vizet, azt a vizet amit meg akarunk szűrni, majd, hogy ne menjen bele semmi piszok, meg hogy a szúnyogok se petézzenek bele, takarjuk le valamivel, célszerűen egy cseréptányérral, az illik egy cseréphez ugye, s az nehéz is eléggé ahhoz hogy ne szálljon arrébb már egy enyhe fuvallatra is.

Ezután várni kell... Ez se egy gyors víztisztítási módszer ugyanis. Mert ez úgy tisztítja a vizet, hogy az agyag pórusain keresztül a víz a gravitációs erő hatására átszivárog (lefele) és belecsöpög az alant levő tartályba. Az agyag pórusai azonban túl kicsik ahhoz hogy a kosz is átszivárogjon. Vélhető ugyan hogy egyes vírusok e szűrőn is átjutnak, de baktériumok már nem igazán. (Oké, nem esküszöm meg rá, de a baktériumok HATALMAS valamik a vírusokhoz képest, több ezerszer akkora, szóval az egyáltalán nem biztos hogy ahol egy vírus könnyedén átjut ott egy baktérium is megteszi ezt... sőt, inkább fogadnék az ellenkezőjére.)

Mint írtam, ez NEM GYORS víztisztítási módszer, de a biztonsága szerintem vetekszik a boltokban vagy az Amazonnál kapható IGEN DRÁGA, MÁRKÁS víztisztító berendezések minőségével (csak azoknál lassabb), és azokhoz képest szinte „ingyenbe” van”, mert egy mázatlan cserép biztos hogy nem kerül egetrengető összegbe. A sebességéről annyit, hogy a beletöltött víz szintje egy nap alatt körülbelül két-három centiméternyit csökken, ebből már ki lehet kalkulálni hogy a cserép átmérőjét is figyelembe véve mennyi vizet tisztít meg neked egy nap. Ha ennél több kell, egyszerűen állíts be több ilyen vízszűrő berendezést, még ha tízet is „installálsz”, akkor is csak a töredékét fizeted annak amibe egy márkás bolti víztisztító kerülne.

FIGYELEM! Bár vélhető hogy BIZONYOS mérgeanyagokat is megszűr neked az agyagcserép, de egészen biztos az is hogy ez nem igaz MINDEN vegyi

szennyeződésre! Szóval azért ésszel használjuk... Én bátran innék olyan vizet amit egy szemre tisztának kinéző hegyi patakból szedek ki s így tisztítok meg, vagy így tisztított esővizet (esővizet tulajdonképpen még tisztítás nélkül is...) de például amilyen mocskos már úgy szemre is a Duna vize, hát azt csak vészhelyzetben innám tényleg, még így tisztítva is... Nem a vírusok vagy baktériumok miatt, hanem a mindenféle vegyi anyagok miatt.

Egy tipp: A tartály aljába beszerelhetsz valami csapot is, így amikor víz kell neked nem kell hozzá leemelned a nehéz cserepet róla, s nem kell emelgetned a tartályt ami szintén lehet hogy nehéz...

Figyelmeztetés: attól függően mennyire szennyezett vizet szűrsz a cserepeddel, előbb-utóbb eltömődnek az agyag mikroszkopikus pórusai mindenféle kosszal. Ezt abból tudhatod hogy megtörtént, hogy nagyon lelassul a víztisztítás sebessége ahhoz képest ahogy első alkalommal történt. Ekkor érdemes megpróbálkozni azzal, hogy a cserepet először is hagyd kiszáradni (például tűző Nap alatt), majd jól kiégeted egy nagy tábortűz paraszában. Nagy az esély rá hogy ez rendbehozza, „meggyógyítja”. Persze az is lehet hogy elreped majd... épp azért kell kiégetés előtt a napon kiszáritani, hogy az égetés közbeni elrepedés esélyét csökkentessük. De még ha új cserepet is kell venni akkor is messze-messze olcsóbban jössz ki mint ha egy gyári márkás víztisztító berendezésbe veszel új szűrőbetétet. Hidd el nekem, az se fog meg több mikrobiológiai szennyeződést, a vegyiről már nem is beszélve, az egyetlen előnye hogy könnyebb és hogy gyorsabban tisztít. Cserébe legkevesebb százszor drágább...

Ha E120-at eszel, tetvet eszel

Arról az élelmiszeradalékról van szó, aminek a neve: E120.

Ugyanis a dolog úgy áll, azok az emberek akiknek a rovarévés gondolatára is felfordul a gyomruk jobban teszik ha messzemenően óvakodnak a jövőben MINDEN olyan élelmiszertől, aminek a színe szép vörös, piros, bíbor... Nagyon valószínű ugyanis, hogy azt a szép vörös színt az adja neki, hogy egyszerűen belekeverték egy bizonyos rovar.

Konkrétan, a "cochineal" nevű szerről van szó. Ez nem más, mint a bíbortetű, értitek, egy TETŰ!!!! - festékanyaga!

Aki tehát ilyen kaját eszik, az lényegében tetvet eszik. Ehhez képest hogy én megeszem a sáskákat, igazán semmiség, és felettébb civilizált kulináris szokás.

Persze most Olvasóm hitetlenkedik. Nyilván, hiába nézi meg az élelmiszerek papírját, arra nem lesz felírva hogy „Kedves vásárló, ez az étel részben bóbortetűből van!” Ehelyett szerényen az virít majd rajta hogy E120. Ez a politikailag korrekt neve ennek az anyagnak... Esetleg még az is lehet hogy az van ott felsorolva az összetevők közt angolul hogy "carmines". Átlagos fogyasztó nem tudja úgyse, mi a fene az...

Ha nekem nem hisz Olvasóm, íme egy forrás:

<https://hu.wikipedia.org/wiki/B%C3%ADbortet%C5%B1>

Nos elárulom, az E120 maga a bóbortetű. Nem foglalkoznak sokat a feldolgozással, csak simán megszáritják és porítják a kis aranyost. Néha van

valami alkoholos extrakció is, de nem vennék rá mérget hogy akár ez is megtörténik mindig... A festékanyag rendkívül tartós, stabil, szóval kész főnyeremény a feldolgozott élelmiszereket gyártóknak!

Emellett, megvan ennek az a roppant előnye is, hogy ugye „természetes” forrásból származik, eképp odaírhatják a cetlire hogy a készítményük nem tartalmaz MESTERSÉGES színezéket! Arra manapság már ugye elég sok egészségtudatos vásárló bemorcosodna, az olyat amiben valami mesterséges ízémizé van, kerülik. Mennyivel jobban hangzik azonban ha azt látja: "No artificial colours", igaz?!

És megveszi. Pörög az üzlet! Finom a kaja! SZÍNES! Csak azt nem tudja hogy ilyenkor porított, szárított, őrölt TETVET eszik...

Ha (piros) mályvacukrot eszel, vagy valami olyasmit aminek a neve angolul marshmallow, vagy valami vörös gumicukorkát, jóeséllyel ezzel az anyaggal van pirosítva.

Szeretném megjegyezni, NEKEM EZZEL SEMMI BAJOM! (már amiatt se mert nem eszem cukorkát...) Azért írtam csak le mindezt, hogy a kényes ízlésűek elgondolkozzanak rajta: vélhető hogy már eddigi életük során is rengetegszer ettek rovar - bíbortetűt - habár nem is tudtak róla. Semmi bajuk se lett ettől. Hátha akkor nem is olyan szörnyű dolog a rovarrevés?

A pókokról pár szót

Lefogadom, Olvasóm azt hiszi a cím alapján, a „pók” szó ebben az esetben valami speciális gezemicét jelöl, például a „gumipók” nevű cuccot, amivel mindenféle dolgokat lehet jó szorosan rögzíteni kerékpáron, autón vagy akárhol.

Nos, NEM! Ugyanis igazi, élő pókokról akarok értekezni ehelyütt.

A pókoktól rengeteg ember fél, undorodik, iszonyodik, s pusztítja őket ahol éri. Ennek főleg az az oka szerintem hogy rengeteg idióta film készült mindenféle veszélyes pókokról, no meg, hogy egy öreg pókháló a sok beleszáradt rovarmaradvánnyal valóban gusztustalanul tud kinézni. Az igazság azonban az, hogy olyan pók ami tényleg veszélyes az emberre, NAGYON KEVÉS VAN a világban! És ami van ezekből, azok is lényegében mind trópusi, esetleg mediterrán területeken élnek. Magyarországon csak EGYETLEN veszélyes pók él, és MÉG AZ IS VÍZIPÓK! Sőt, még ennek a mérge se halálos... (a helyes neve különben nem vízipók, hanem bűvárpók...) Van néhány más pók is aminek a csípése kellemetlen lehet, de ezek fajszáma is, egyedszáma is ritka, és legrosszabb esetben is legfeljebb annyira veszélyes mint egy darázscsípés, és már ez is ritkaság.

Gyakorlatilag tehát teljesen mindegy milyen pókot látsz Magyarországon a szárazföldön mászkálni, vagy épp a házában, az garantáltan és „halálbiztosan” (hehehe...) ártalmatlan reád nézve, kivéve természetesen ha épp egy terráriumból szökött ki. Na de a muh nem tartogat a házában terráriumokat ugye...

Szóval, a muh leghelyesebb ha leszámol - nem a pókokkal, hanem a pókoktól való félelmével! Mert a helyzet az, hogy a pók egy muh számára nemcsak nem ártalmas, de kifejezetten HASZNOS, valójában ugyanis a pókok a muh nagy szövetségesei, harcostársai a legyekkel, szúnyogokkal meg egyéb más kellemetlen

rovarokkal folytatott háborújában!

Ismétlem: a magyarországi pókok gyakorlatilag mind ÁRTALMATLANOK az emberre! Annyira azok, hogy még meg is lehet őket enni! Én nemegyszer ettem már pókot. Élőt. Illetve, élő volt amíg a markomba nem került... Összeroppantottam a fejét, aztán lenyeltem egészben és kész. Keresztespókot is és farkaspókot is, meg kaszáspókot is... Utóbbi különben nem „igazi” pók, de a mi szempontunkból ez mindegy. Persze csak az olyan pókot ettem meg, ami akkor került az utamba ha épp mentem valahova, valamerre. A házamban előforduló pókokat sose bántottam. Hiszen van olyan közmondás is, hogy „Házinyúlra nem lövünk!”, márpedig ami pók a házamban él, az a szememben háziállat... Ugyanis kifejezetten örvendtem neki ha valamelyik beköltözött hozzám, és egy sarokban hálót szőtt. Tudniillik, a muh nem jellemző hogy rovarirtóra költene, mert az megint függés a civilizációtól. De ő se szereti ha összezsípkedik a szúnyogok. Na erre jók a pókok: minél több a pók a muh házikójában, annál kevesebb oda betévedő szúnyognak van esélye az életben maradásra! És a pók nem fogja megszűrni az embert, nyugi. Tisztában van vele még a parányi pókeszével is, hogy semmi esélye egy embert legyőzni.

Ha mégis megcsípne téged egy pók - bár ez legfeljebb akkor fordul elő ha a kezedbe fogod, de 999 ezrelék eséllyel még akkor se - szóval akkor az fáj egy picit, de még csak nem is nagyon. Valójában egyes sáskák sokkal nagyobbbat tudnak harapni. Tapasztalatból mondom, mert volt részem pókcsípésben is meg sáskaharapásban is. A sáska messze-messze veszélyesebb e szempontból! (De ettől még eszem őket. Tudni kell, miként lehet megfogni biztonságosan a sáskát, és kész, ennyi).

Szóval a muh jól teszi ha nemcsak nem kergeti el a pókokat, de ha erdőn-mezőn járva lát egy jókora keresztespókot, azt óvatosan kiszedi a hálóból, hazaviszi, s elengedi a házában a kis aranyost. Remélhetőleg majd hálót sző valami félreeső helyen, és elkapkodja a muhot zavaró vérszívókat. Ha netán rossz helyre szőné a hálóját az se baj, akkor odébb kell pakolni ökelmét míg végül majdcsak olyan helyen szövi meg a hálóját ahol ezzel nem zavarja a muhot.

Hogyan együk meg...

E fejezetben olyan élelemforrásokról értekezem, amik többé-kevésbé (vagy épp a leghatározottabban...) idegenek a magyar gasztronómiai kultúrától, ugyanakkor azonban mindenkinek rendelkezésére állnának általában. Ilyenek például bizonyos rovarok illetve férgek. A muh jól teszi ha megbarátkozik ezek fogyasztásával, mert így egyrészt kevesebb pénzt kell költsön élelemre; másrészt függetlenebbé is válik a „hivatalos” táplálékforrásoktól mint boltok, áruházak; harmadrészt, mindez még egészséges is, sőt, finom is (tapasztalatból írom!), ráadásul, változatosságot is visz a muh ételmezésébe, márpedig közmondás is van róla hogy „a változatosság gyönyörködtet”! Emellett, ha hozzászokik e „furcsa” kajákhoz, nagyobb eséllyel él túl egy esetlegesen bekövetkező világkatasztrófát, amikor is a finnyáskodók, a „kényes gyomrúak” bizony mind éhen fognak pusztulni...

A következő alfejezetek némelyike (de nem mindegyik) átvétel a minimalizmusról írt könyvemből, de helyesnek ítélem itt is szerepeltetni e könyv

teljessége kedvéért, meg mert hátha valaki olyan hanyag hogy csak azért se olvassa el azt a könyvemet, annak ellenére hogy jeleztem már, milyen hasznos volna...

a sáskákat, szöcskéket, tücsköket?



Ami az „ugró népséget” illeti mint a sáskák, tücskök, szöcskék, ezeket ajánlott a két szárnyuknál elkapni, akkor nem tudnak megharapni téged. Fullánkjuk ugyanis nincs, attól nem kell félni, de némely nagy sáska igencsak nagyot képes harapni, ezt saját tapasztalatból állítom...

Tehát, megfogod a szárnyát, mondjuk az egyik kezed hüvely- és mutatóujjával, majd a másik kezed hüvelyk- és mutatóujjával OLDALRÓL közrefogod a fejét és összeroppantod! Ha oldalról nyúlsz a csáprágóihoz ugyanis, akkor nem képes megharapni az ujjaidat. Így tehát megölted őt egy pillanat alatt, nem szenvedett sokat, ráadásul a nyelvedet se tudja megharapni amikor a szádba teszed. Ezután le kell tépned a két nagy ugrólábát, mert azokon éles karom van ami felsértheti a nyelőcsővedet amikor lenyeled. A többit pedig beteszed a szádba és összerágod (puha, krémes íze van!) vagy kisebb rovarok esetén lenyelheted egészben is. Esetleg a szárnyait is letépheted, mert az nagyon vékony, hártyás, és hajlamos a szápadlásodhoz tapadni, ahonnan aztán nehézkes eltávolítani.

a földigilisztát?

Ami a földigilisztát illeti, a lényeg hogy CSAK és KIZÁRÓLAG olyan gilisztát egyél ami MÉG MOZOG! Ugyanis eszméletlenül gyorsan képes megromlani illetve megbűdösödni a napsütésben, ami miatt tényleg elkaphatsz esetleg valami betegséget, s különben is, akkor már undorító... Szóval élő, mozgó gilisztát kell enned! Ez meg úgy megy hogy elkapod, azután okvetlenül MOSD MEG, de HIDEG VÍZBEN! Amiatt hidegben, mert nemhogy az igazán meleg de már a langyos víz hatására is a giliszta hajlamos rengeteg nyálkát termelni, s bár semmi bajod se lesz ha megeszed e nyálkát, de tényleg elég undorító a látványa... A hideg víz hatására azonban a giliszta nem termel nyálkát, vagy legfeljebb egészen keveset. Viszont mindenképp meg kell mosni (lehetőleg folyó vízben) hogy a külsejéről eltakarítsuk a földmaradványokat.

Ezután egy pohárba engedj tiszta vizet, majd a gilisztát rakd a szádba, ha

tudod nyeld le ÖSSZERÁGÁS NÉLKÜL, egészben, s utána igyál egy korty vizet hogy biztosan lecsússzon. Ha ez így nem menne akkor miután a szádba tetted, a nyelés előtt emeld a poharat a szádhhoz, kortyolj belőle, s nyeld le a gilisztát azzal a korty vízzel együtt...

Gyakorlatilag SEMMIFÉLE ÍZT nem fogsz érezni! S mert a giliszta tényleg nyálkás egy kicsit még akkor is ha ez nem látszik rajta, nagyon könnyen „lecsúszik” a torkodon. Könnyű, pofonegyszerű lenyelni! Ez igenis így a legegyszerűbb. Nem kell rágcsálni, mert a giliszta bélrendszerében okvetlenül van mindig valamennyi földmaradvány, hiszen ő azt eszi, azzal táplálkozik, aztán ki tudja annak a talajmaradványnak épp milyen az íze amikor az ízlelőbimbóidhoz kerül mert összerágod a gilisztát... Tehát nem kell összerágni. Ami a giliszta megölését illeti, oda nem szükséges a fogaid használata, elintézi ezt a kérdést (és a gilisztát...) egykettőre a gyomorsavad. Ez a dolga... Mint említettem a gyomorsavunk olyan erős mint az óriáskígyóké, az meg még egy krokodilt is felold a páncéljával együtt, hogy is ne lenne képes elbánni a csupasz földigilisztával, szegénykémnek mikroszkopikus esélye sincs arra hogy azt a környezetet túlélje... És gilisztát enni igenis hasznos mert teli van vitaminokkal. A giliszta szárazanyagtartalma ugyanis úgy alakul hogy 60-70 százalék benne a fehérje, 6-11 százalék a zsír, 2-3 százalék az ásványi anyag (ez irtó magas érték!) és van benne 5-21 százalék szénhidrát is. Az eltérő értékek abból adódnak, hogy konkrétan milyen fajta földigilisztáról van szó (ugyanis számos változata létezik, de nyugi, mindegyik ehető!), és hogy épp milyen talajban él a „mindennapi betevő gilisztánk”. El kell mondani továbbá, hogy ami az ESSZENCIÁLIS AMINOSAVAKAT ILLETI, tehát épp azokat amiket az emberi test nem képes szintetizálni más anyagokból, ezeket illetően tehát - és ezen belül is kifejezetten a lizint (lysine) és metionint (methionine) tekintve! - a giliszta toronymagasan a tápanyagforrások verhetetlen bajnoka, mert ő tartalmazza ezekből a legtöbbet, még hozzá messze többet mint akármelyik másik húsféleség, beleértve a halakat is! Továbbá, a giliszta abban is segít téged hogy jobban bírd az éhezést, épp mert magas a lizin tartalma. Ugyanis a lizin olyan aminosav, ami étvágycsökkentő hatású. (Egy másik aminosavnak is van ilyen hatása amúgy, ez az arginin). A földigilisztának a vastartalma is kimagasló. Van benne réz, mangán és cink is. Kalcium is van benne kábé annyi mint a sajtban vagy a tehéntejben. Egyáltalán, a giliszta igazi „superfood”, ahogy az angolok mondják!

Nagyonis egészséges tehát földigilisztát enni... Persze arra azért ügyeljünk hogy olyan helyről szerezzük be ahol a talaj nincs összerondítva mindenféle vegyipari szennyeződésekkel.

Itt is megemlítem, már sokadszorra a könyveimben, hogy aki a nyers hús (és rovarok, stb) fogyasztása ellen agítál, az kettős mércét alkalmaz. Mert bár az igaz hogy minden ami nyers, az veszélyesebb mint a hőkezelt, de akkor miért nem agítálnak a nyers ZÖLDSÉGEK és GYÜMÖLCSÖK fogyasztása ellen is?!

Sőt, még az se kell a veszélyhez hogy a zöldség vagy gyümölcs nyers legyen. Egyszerűen ezek az élelmiSZAROK maguk is lehetnek éppoly veszélyesek mint a (nyers) hús, még feldolgozva is! Épp ma amikor e sorokat írom, 2022.08.25.-én olvasom a Telex hírportálon e cikket:

<https://telex.hu/belfold/2022/08/25/nebih-termekvisszahivas-ardo-hepatitis-a-virus-esetleges-jelenlete>

Tömören: Hepatitis "A" vírus veszélye miatt visszahívták az Ardo fagyasztott

gyümölcsmixét. Arra kéri a vásárlókat hogy ne fogyasszák el a már megvett termékeket.

Na? Ez nem állati eredetű termék hanem állítólag „egészséges”, mert gyümölcs, ami (állítólag) teli van vitaminnal... Meg vírussal is amint látszik. Pedig még feldolgozott termék is, azaz nyilván kapott valamiféle hőkezelést - tudniillik gyorsfagyasztást. Ami tényleg elbánik sok patogénnel. Nyilván van benne mindenféle tartósító- és fertőtlenítőszer is, s a terméket megmosták, stb. Aztán mégis...

Az az igazság hogy fertőzés AKÁRMIKOR érhet minket, tökmindegy mit eszünk! Nincs százszázalékos biztonság. Az azonban tuti hogy a hús tápanyagdúsabb étel mint a gizgazok, vitamindúsabb is, sokkal kevesebben allergiásak rá - talán ha egymillió főből egy - én igazság szerint még egyetlen ilyen emberről se hallottam aki a nyers húsról allergiás lett volna, tudományos cikkekben olvastam csak róla hogy ez elméletileg lehetséges, s állítólag már volt évtizedekkel ezelőtt olyan, hogy aki a cikket írta azt hallotta egy kocsmában hogy valaki azt mesélte hogy az egyik barátja azt olvasta az újságban hogy a világ túlsó felén egy kis hegyvidéki faluban ahová csak gyalogosan lehet eljutni, valakinek a nagyapja már találkozott egy olyan ember rokonával aki azelőtt 70 évvel allergiás volt a nyers húsról, legalábbis azt állította magáról...

Emellett a húsevés által a növények által termelt mérgektől is mentesülünk. Igen, ennek ellenére biztos hogy lehet érvelni a húsevés ártalmait mellett, a nyershúsevés ellen is sőt azellen pláne. Egyszerűen el kell dönteni, melyik „veszélycsoportot” vállaljuk fel. Tökéletes biztonság nincs, már megszületni is életveszélyes... Szerintem a (nyers)húsevés előnyei messze felülmúlják a kockázatokat, és kész, ez a véleményem. A Tisztelt Olvasó meg majd eldönti maga, hisz-e nekem!

az éti csigát?

Az éti csiga megevése már a gondolata is a legtöbb emberben majdnem akkora undort vált ki mint amikor a földigilisztát megevéseére gondol. Holott RENGETEGEN eszik a világban e csigafajt, sőt még magyar nevében is az „éti” arra utal hogy meg lehet enni, az „éti” ugyanis lényegében az ÉTkezés szó rövidülése!

És nemcsak hogy eszik e csigát sokan, de még kifejezetten csemegének is tartják! Vallásos emberek meg aztán pláne gyakran fogyasztják, vagy legalábbis fogyasztották, a középkorban, mert ennek evése engedélyezett volt a böjti napokon, furcsa módon ugyanis nem húsnak, hanem hálnak volt tekintve egyházilag...

Na tehát, hogy miként kell megenni: Mindenekelőtt, összegyűjtesz egypárat belőle, kissé megmosod őket a sok szutyoktól (nem szükséges egyelőre nagy tisztogatást végezni még), majd vizet forralsz. Zubogó vizet. Ebbe aztán bepotyogtatod a csigákat. Elegendő talán harminc másodpercig benne hagyni őket, majd öntsd le a forró vizet (vagy halászd ki belőle a csigákat valami hálósálal vagy merítővel) és tedd be őket hideg vízbe! Ekkor már nem élnek. Most végy egy fogót a kezébe, a fogóval ragadd meg a csiga húsát, a másik kezébe a házát, és rántsd ki a csigát a házából! A legtöbb csiga esetén ez könnyen fog sikerülni ekkor már. A fogó arra kell mert a csiga húsa (egyelőre még) nyálkás, a pusztá

kezeddél tehát nem biztos hogy meg tudnád jól fogni. De különben is, a „forró fürdő” után lehet hogy a húsa még kellemetlenül meleg lenne az ujjacskáidnak.

Miután kihúzgáltad a csigákat, egy késsel vágd le róluk a tetejükön levő úgynevezett „zsigerzacskót”! Az ugyanis nem ehető. Abban van a szar, meg más egyéb effélék. Viszont ha vannak tyúkjaid, e zsigerzacskókat odaadhatod nekik, a tyúkokcskák imádni fogják, csemege lesz nekik! Az üres csigaházakat pedig törd finom porrá, s add ezt is a tyúkoknak, ez gazdag kalciumforrás nekik, ami erőssé teszi a tojáshéjakat!

Ami a te kajádat illeti: most van egy rakás csigatalpad. Ezeket mosd meg alaposan hogy ne legyenek nyálkásak, aztán kész, ennyi, a többi már a fantáziádon múlik, mert e csigatalpak BÁRMIRE is nyugodtan felhasználhatóak amire úgy általában véve húst szoktál használni! Azaz főzheted, sütheted, megeheted nyersen, savanyítva, csinálhatsz belőle pörköltet vagy akármi! Én nagyon sokszor ettem már ilyen. Egyáltalán nem undorító, nem gusztustalan, sőt, ekkor már még csak nem is nyálkás, mert nyálkát csak az élő csiga tud termelni, a halott már nem. Annyi azonban igaz, hogy a csiga húsa nem sok zsírt tartalmaz, annál több izmot, így esetleg rágósnak tűnhet a számodra. Tulajdonképpen olyasféle az állaga mint a szívizomé, csak a színe más. (a csiga fehérjetartalma 16% körül van, zsírtartalma azonban csak nagyjából 1%, így ha épp a ketogén diétát követed, nem árt sok zsírt fogyasztani mellé).

Hasznos lehet ha tudod: 1 kilónyi csigahúshoz körülbelül 60 csigára van szükség.

a májusi cserebogarat?

A májusi cserebogár megevése nem kell sok szót vesztegetni mert pofonegyszerű: minden amit tenned kell csak annyi, hogy letéped a két nagy fedőszárnyát mert az nagyon kemény tényleg; ezután letéped a fejét is mert az is kemény, majd berakod a szádba, kissé összerágod és lenyeled. És kész, ennyi! Nyilván persze meg is főzheted vagy akármi, de lebeszéllek róla, mert főzve tulajdonképpen rágósabb, és a hőkezelés eleve sok vitamin pusztulásával jár. És nyersen se rágós nagyon, még teljesen fogatlanul is könnyen elmajszolható, ezt tapasztalatból írom. Ugyanis teljesen fogatlan vagyok. De ezen állapotom nem a mostani diétám következménye, hanem ellenkezőleg, még akkor keletkezett amikor én is csak egy hülye szénhidrátszabáló seggfej voltam... de nem nagyon hibáztatom magamat emiatt mert senki nem is világosított fel arról, mi a helyes táplálkozás.

Esetleg annyit megjegyzek még, hogy a májusi cserebogár hajlamos rá hogy miután letépted a fejét, a lábai még ösztönszerűen tovább rángatózzanak. Ha ez zavar téged, vagy ha félsz hogy megkarcolják e lábak a szápadlásodat, tépd le a lábait is mielőtt a szádba veszed, sokat nem vesztesz ezzel, mert a lábakban úgyis alig van valami kis tápanyag.

a kabócát?

A kabóca megevése pofonegyszerű. Megfogod a két nagy, hártvás szárnyát, majd letéped a fejét, mert az kemény. Ezután letéped a két szárnyát is hogy a

szájpadrólódhoz ne tapadjon. Ezután beteszed a szádba, összerágod és lenyeled. Vagyis a megevése lényegében megegyezik a májusi cserebogárával. A rákhoz hasonló íze van. Nem kell félni tőle, nincs fullánkja. A kabócát tényleg jobb ha nem főzöd és nem sütöd meg hanem nyersen eszed, mert főve vagy sültve túlságosan rágóssá válik.

a darázslárvákat?

Ehhez mindenekelőtt meg kell szerezni a darázsfészeket, s hozzá úgy, hogy azt nem permetezzük le valami méreganyaggal... Ennek kétségkívül van némi kockázata! Én úgy szoktam, hogy egy jó hosszú bot vagy vékony deszka végébe beleverek egy nagy szeget - átütöm rajta hogy a hegye kiálljon belőle - majd a darázsfészek viszonylagos közelségébe megyek, egy hirtelen mozdulattal odacsapok a bottal hogy a szeg beakadjon a fészekbe, egy rántással letépem onnan és már szaladok is... Eddig még sose volt baj, nem csíptek meg a darázsak. De, ismétlem, ennek ellenére van némi kockázata a dolognak. Senki ne szídjon engem a következmények miatt ha elrontja a dolgot, például mert túl rövid a botja, vagy túl sokáig ácsorog ott vagy akármi! MINDEN FELELŐSSÉGET ELHÁRÍTOK!

Na most miután megvan a darázsfészek, a további már pofonegyszerű. Mindössze egy csipeszre van szükségünk, azzal kihúzgáljuk a sejtekből a puha, lédús lárvákat, s egyszerűen mindet megesszük élve... Finom, pempős csemege!

Ha egy sejt már le van zárva, annak is leszedhetjük a tetejét, de vigyázzunk, némelyikben már majdnem kifejlett darázsak vannak, ezek ESETLEG szúrhatnak! Ezeket leghelyesebb egyszerűen bedobni pár pillanatra forró vízbe (vagy levesbe...), utána már nyugodtan megehetőek. De akár meg is piríthatjuk őket forró zsírban.

a lisztukacokat?

A lisztukacok - angol nevükön „mealworms” - nagyon figyelemre méltó vitaminforrása lehet a muhnak, mert e hasznos kis lárvákat még könnyedén lehet tenyészteni is, teljesen minimális felszereltséggel is! Ennek részleteit nem írom le, akit érdekel keressen rá az Interneten. Lesz rá bőven találata, még magyar nyelven is.

Na most hogy miként együk meg őket... Hát lehet ezeket is csak úgy nyersen, hogy bekapjuk és kész. Bár szeretnének megszúrni minket, de tulajdonképpen képtelenek rá. De azt is lehet hogy betesszük őket egy turmixgépbe, némi vízzel, összeturmixoljuk őket és megisszuk a keletkező híg trutymót. Tudom, egy muh nem valószínű hogy turmixgéppel rendelkezne... amikor már „keményvonalas”. De nem kezdi rögvést úgy az életét, szóval ELŐTTE simán ehet pontosabban ihat lisztukacokat ilyen módon...

De azt is lehet hogy a lisztukacokat forró zsírban megpirítjuk, vagy csak simán belefőzzük valami ételbe. Vagy megszárítjuk, porrá őrüljük, s ezzel dúsítjuk a pemmikánt amit készítünk (Lásd a „Pemmikán készítése” című fejezetet). A lehetőségek száma végtelen...

a gyászbogárlárvákat?

A gyászbogárlárva angol neve „superworm”, így keress rá az Interneten ha venni akarsz ilyet, vagy ha utána akarsz nézni valaminek vele kapcsolatban. Többnyire még a magyar nyelvű cikkekben is csak „superworm”-nak nevezik őket.

Na most ezek felhasználási területe nagyjából ugyanaz mint a fentebb említett lisztukacoké, azt kivéve hogy a superworm igazán „szuper” a nagyságát tekintve is, mert négy-öt centisre is megnő! És emiatt bizony EZ a lárva már igenis tud harapni, sőt, a teste végén van egy fullánszerű valami amivel szűrni is tud! Nincs mérge, attól nem kell félni, de azért a szűrés így is fájdalmas lehet - bár semmi esetre se halálos, és bele se nyomorodol. Mégis, jobb ezt elkerülni!

Hogy ezt elkerüljük, a jó módszer mindenekelőtt az, hogy eleve nem élő, hanem szárított superworm-oket vásárolunk. Ha azonban mi tenyésztjük őket, vagy nagy ritkán a kertben találkozunk egy-egy ilyennel (merthogy alkalmanként előfordul Magyarországon is a természetben), akkor a megoldás az, ha valami csipesszel emeljük fel, aztán hogy már a tányéron van, egy késsel gyorsan levágjuk mindkét végét, így se harapni, se szűrni nem tud, s ami „középen” van, na azt már megehetjük.

Az is megoldás lehet, ha egy időre bedugjuk a fagyasztóba... utána már nem fog fickándozni. Vagy egyszerűen és szimplán azonnal bedobjuk a rotyogó levesbe és kész...

De az is jó módszer ha megszárazítjuk. Én pont ezt a módszert preferálom, mert a superworm jó zsíros, ugyanakkor egy picikét sós is, így ha szárítva eszem, kifejezetten olyan érzésem van mintha sós pálcikákat ropogtatnék! Pompás élvezet, íme, akkor is csemegézhetünk, nassolhatunk ha nem térünk vissza a szénhidrátzabáláshoz!

a pinceászkát?

Az „érdes pinceászka” nevű „bogárka” (tudományos neve: Porcellio scaber) is ehető. A „bogárka” amiatt van idézőjelben mert cseppet se bogár, nem is rovar igazából, hanem egy primitív rákféleség. A megevése nagyon egyszerű: kicsit mosd meg (bedobod egy szűrőbe és ráengedsz folyó vizet) aztán a szádba teszed és lenyeled egészben. Azaz igen, meg lehet enni ezt is nyersen. De természetesen meg is főzheted ha akarod. És mielőtt megint finnyáskodni kezdenél, megismétlem hogy ez tulajdonképpen egy miniatűr RÁKFÉLESEÉG. A nagy rákokért pedig temérdek pénzeket fizetnek világszerte mert CSEMEGÉNEK TARTJÁK őket az emberek. Ingyenségnek. Miért ne ehetnéd meg akkor e kis rákokat?

a vadállatok húsát?

A címbeli kérdésre (hogyan együk meg a vadállatok húsát) a rövid de lényegi válasz ez: LEHETŐLEG **NYERSEN!**

E válaszom furcsának tűnhet annak fényében hogy Olvasóm már bizonyára tudja, alapvetően a NYERS hús és nyers belsőségek evését propagálom!

Így igaz. Véleményem szerint RENGETEG, eszméletlenül sok előnye van a nyershús (és nyers zsír, és nyers belsőségek...) fogyasztásának! A vadhúsokkal

azonban ennek ellenére sajnos óvatosan kell (el)bánni.

Arról van szó, hogy ami a baktériumos és vírusos betegségeket illeti, annak esélye hogy ilyesmit kapunk el egy állat nyersen való megevésétől bár nem nulla, de **HIHETETLENÜL PICINY**. Szóval a veszély bár valós, ezt én se tagadom, igen, a veszély kétségkívül nagyobb mint ha azt a húst főve vagy jól megsütve fogyasztanánk, de tényleg pirinyó, egyszerűen mert a gyomrunk annyira erősen savas, hogy tulajdonképpen savasabb mint az óriáskígyóé amikor az a tekerentyű emészteni kezd, márpedig azt mindenki tudja ugye hogy a Python gyomrában még egy alaposan „felpáncélozott” krokodil is eltűnik/feloldódik nyom nélkül... Na a mi gyomrunk még ennél is savasabb. Csak amiatt nem oldódik fel bennünk egy krokodil mert nem nyelünk le egészben krokodilokat, ennek oka nem is tudom mi lehet, talán túl válogatósak vagyunk, vagy... Á, megvan! Hát persze hogy amiatt nem nyelünk le egész krokodilokat mert túl kicsi hozzá a torkunk... nem vagyunk elég „torkosak”, hehehe...

Na de félre a tréfával: a mi gyomrunk tényleg savasabb még a kígyókénál is! Lényegében épp olyan savas mint a dögevőké (hiéna, például), és nyilván amiatt ilyen savas mert évszázadeken át ettünk dögöt IS, emiatt aztán muszáj volt hogy a gyomrunk erősen savassá váljon hogy elbánjon a patogénekkal amik a döghúsban vannak. Na most ezek után ugyan miféle bajt is okozhatna nekünk az olyan hús ami még csak nem is valami napok óta a szabadban bűzölgő döghús, hanem **FRISS**, éppencsak nyers?! Elég nyilvánvaló, hogy 99.99999% az esélye hogy **SEMMIFÉLE** bajunk nem lehet tőle!

Oké, persze, akad néhány nagyon genyó és trükkös baktérium ami még ezt a savfürdőt is kibírja, de annak esélye hogy egy ilyenbe fussunk bele, **ELENYESZŐ**. A megbetegedésre messze nagyobb az esélyünk akkor, ha tejterméket fogyasztunk, mert ha az romlott tejből készült, hát csinos kis lebetegedést okozhat becses személyünknek, akár bele is halhatunk! Ez újabb érv arra, hogy a tejtermékek fogyasztása kerülendő, ahhoz nem adaptálódtunk az evolúció során, ellentétben a nyers hússal...

Amúgy én tényleg ettem már komolyan bűzölgő, félig rothadt húst is, direkt tesztelési célzattal. A teszt sikeres volt, amennyiben **SEMMI BAJOM SE LETT TŐLE**. És bár a szaga tényleg iszonyatos volt, de egyrészt nem büdösebb mégse mint a híres-hírhedt Pálpusztai sajt, másrészt az íze is a sajtokéra emlékeztetett, azaz nem is volt rossz...

Szóval ami a vadhúsokat illeti, a közhiedelemmel ellentétben **NEM** amiatt kell óvakodni a nyersen fogyasztásuktól, mintha olyan rém nagy lenne az esély hogy elkapunk valami baktériumos vagy vírusos fertőzést úgy. Ellenben sajnos e húsok tele lehetnek mindenféle **FÉRGEKKEL**, gyakorlatilag parazitákkal (akár mikroszkopikus méretűekkel is, sőt ez a valószínűbb! Tehát hiába nem látod őket, attól még ott lehetnek)!

És bizony a paraziták már nagyonis képesek lehetnek túlélni a gyomrunk savfürdőjét. Ők épp annyira adaptálódtak az efféle túléléshez, mint mi a nyers és/vagy romlott (dög)hús fogyasztásához!

Ha a megevendő állatot valami „hivatalos” forrásból vásárolod, valami húsüzemből, vagy vágóhídról, vagy simán a nagyáruházban veszel húst, vagy egy farmertől, egy falusi paraszttól veszel egy egész állatot, akkor alig-alig van bármi említésre méltó esélye is annak, hogy az parazitával fertőzött legyen, mert az ilyesmire vigyáz azért a gazda, illetve a húsüzem. Igen, olyasmit lehet hallani hogy az állatok ott is ilyen meg olyan baktériumos vagy vírusos betegségben

szenvednek, vagy hogy rosszul vannak tartva, hogy az eladott hús nincs kellőképp higiénikus körülmények közt tárolva, stb. Ez azonban mind olyasmi hogy talán undorító egyeseknek, de az esély hogy megbetegedsz miatta ELENYÉSZŐ, mert az efféle patogénekkel elbánik a gyomorsavad (és az epéd), de különben is alig van olyan állati betegség ami az embert is megfertőzheti. Igen, akad néhány, de kevés, s ezekre nagyon ügyelnek az állattenyésztő telepeken. A parazitákra meg aztán még sokkal inkább. Ha én disznót vennék egy Magyarországon élő falusitól, nem enném meg a belét mert hátha bélférges. A többi részét azonban aggodalom nélkül megenném nyersen.

Hogy még a leghalálosabb állati betegségektől is mennyire NEM kell félnünk, arra jó példa, hogy például a baromfipestisben elhunyt tyúkok húsát nem szokták megenni az emberek... ez azonban ROSSZ szokás, mert e (vírusos eredetű) betegség semmi bajt nem okoz az embereknek! És ezt tapasztalatból állíthatom, mert gyermekkoromban a szüleim tartottak néhány tucat tyúkot, aztán egy alkalommal jött a baromfipestis és majdnem mind meg is döglött. Mi pedig megettük őket... (Oké, elismerem, nem nyersen hanem főve ettük meg). És semmi bajunk se lett tőle, nekem se, holott akkor még nagyon gyerek voltam, így vélhető lenne hogy fogékonyabb voltam a mindenféle betegségekre. És tényleg sokat betegeskedtem gyermekkoromban, főleg mindenféle influenzaszerű betegségek miatt, de a baromfipestises tyúkoktól mégse lett semmi bajom, annak ellenére se, hogy e betegség éppen pontosan influenzaszerű tüneteket okoz! De a TYÚKOKNÁL okozza, és nem az embereknél...

Szóval vírusoktól, baktériumoktól nem nagyon kell félni vadhúsok esetén sem. Háziállatok esetén meg még parazitáktól se kell félni különösebben.

A vadhúsok esete azonban más. A vadállatokat nem védi a gondos gazda a parazitáktól! Emiatt a vadhúsokat NAGYON NEM AJÁNLOTT nyersen enni, kivéve természetesen az olyan szélsőséges körülményeket amikor semmi módunk nincs hőkezelésnek alávetni a zsákmányunkat, ha azonban nem esszük meg akkor éhen halunk.

Ezt a figyelmeztetést jó lesz ha komolyan veszi Olvasóm, még hozzá tekintélyelvi alapon, azaz amiatt mert éppen pontosan ÉN mondom! Mert hát eddigre már csak-csak kiderült a könyvemből - de már az előző, a minimalizmusról szóló könyvemből is! - hogy nem vagyok épp egy nagyon finnyás valaki, igazán olyasmiket vagyok hajlandó megenni szemrebbenés nélkül amit nem sokan rajtam kívül, például élő, mozgó földigilisztát is... na ha ezek után MÉG ÉN IS azt mondom valamire hogy óvakodni kell a megevésétől, azt talán mégiscsak illik komolyan venni! Ha valamitől én is óvakodom, akkor az a veszély már tényleg, komolyan és igazán valós!

Normális esetben tehát vadhúst CSAK sültve vagy főzve fogyasszunk, e két módszer közül is a főzést részesítve előnyben. A sütés ugyanis rizikós, mert lehet hogy a hús külseje már jól megsült de a belseje még félig nyers, s ott a parazita életben maradt. A főzés azonban, pláne ha alaposan, legalább egy óra hosszat folyik, messze sokkal jobban hőkezel a húst.

Kiemelném azt is még, amit fentebb írtam a vadhúsokról, az túlnyomórészt az emlősállatok húására vonatkozik, mint például az őz, szarvas, vaddisznó, róka, farkas, menyét, egér, patkány, mókus, borz, ürge, cickány, nyúl, stb. A madarak, hüllők és a vízi állatok ilyen szempontból nem veszélyesek, azok ehetőek nyersen ha valaki óhajtja, mert bár igaz hogy azok is tele lehetnek parazitákkal, de a parazitáik nem igazán képesek megélni az emberben amúgysem.

Felmerülhet a kérdés, mi van a kutyákkal? Ha a muh birtokára betéved egy kutya s a muh lenyilazza, utána megeheti-e nyersen?

Nos, ami a kutyahús evését illeti úgy általában, én már ettem olyat, és állítom hogy a legfinomabb húsok egyike volt amit csak ettem valaha is! Nyilván mert egy kutya sokkal változatosabban táplálkozik mint a levágásra szánt állatok, így a húsa is finomabb. Mindazonáltal én bizony nem enném meg azt a kutyát nyersen... Főzve igen, boldogan, akármikor! Igazi csemegének tartom a kutyahúst! (És ezzel nem vagyok egyedül, Vietnámban is csemegének számít. Kína egyes részein is). Úgy áll a helyzet azonban, hogy ha egy kutya betéved a muh portájára, vagy csak úgy az erdőben kóborol s a muh el tudja kapni, akkor az a kutya félig vadállat. Nem egy dédelgetett házikedvenc akire nagyon vigyáz a gazdája. Ha elkóborolt MOST, akkor feltehetőleg elkóborolt már korábban is, és összefertőződhetett valami parazitával. Kérdéses, egyáltalán be van-e oltva bármiféle betegség ellen is ami ellen a kutyákat beoltják úgy általában. A paraziták ellen meg lefogadom hogy ugyanúgy nem ellenőrzik mint a vadállatokat se. Az a „falusi” kutya tehát félig VAD! Emiatt éppoly lehetséges hogy parazitát kapsz el tőle ha nyersen fogyasztod, mint a „hivatalosan” vadon élők minősülő állatoktól. Mindez igaz különben a MACSKÁKRA IS. Sőt, a macska még a kutyáknál is sokkal vadabb, ilyen értelemben. Nemcsak a vadmacska, hanem A HÁZIMACSKA IS! A házimacska tulajdonképpen semmiféle értelemben sem „házi”, mert megmaradt igazi vadállatnak, egyszerűen olyan a természete hogy ő egy „szelíd vadállat”. Mármint olyan értelemben szelíd hogy valami érthetetlen okból elviseli az ember közelségét. Életmódját illetően azonban igenis VADÁLLAT. Ha kimehet a szabadba, akkor vadállat. Nyilván egy sok százezer vagy millió forintos „fajtiszta” macskát, azt nem engednek ki a szabadba a gazdái, az tekinthető úgy hogy az már nem vadállat, mert ha szeretne is vadállat lenni de nem engedik neki azt az életmódot... de olyan drága macskához biztos nem is jut hozzá a muh hogy megegye... Tehát ha a muh úgy dönt hogy az elkapott cicust nem befogadja és dédelgeti hanem megeszi, akkor úgy kell tekintse hogy az is egy vadállat, azaz ne nyersen egye azt sem!

Amúgy a macskahús íze szinte teljesen ugyanolyan mint a nyúlé, szóval semmi különleges nincs benne. Tapasztalatból állítom, hogy a kutyahús messze-messze sokkal finomabb! Amennyiben tehát a muh úgy dönt, hogy nem riad vissza attól hogy kóbor „házi” állatokra vadásszon, jóindulatúan azt tanácsolom hogy ne foglalkozzék a macskákkal, egyszerűen nem érik meg a fáradságot, energiáit koncentrálja inkább a kóbor kutyák elkapására, azokban nemcsak több hús van de sokkal finomabbak is, aztán meg Magyarországon úgylis annyi rengeteg kóbor kutya van hogy igazán túlzás, meggyőződésem hogy rájuk fér a ritkítás! Továbbá, ha kiderül amit a muh tesz, az emberek sokkal hajlamosabbak megharagudni ha valaki egy aranyos cicust öl meg, mint egy kutyát. Bevallom még én is úgy vagyok vele hogy nagyobb véteknek tartom a macskák mint a kutyák megölését, mert én teljesen egyértelműen „macskapárti” vagyok és nem kutyapárti. Igen, úgy tűnhet hogy egy kegyetlen, szívtelen valaki vagyok aki szemrebbenés nélkül kész gyilkolni hogy megtömhesse a hasát hússal... és lehet is hogy ez így igaz. De még én is amondó vagyok, a macskákat inkább ne bántsuk. Igen, ettem már macskahúst, de az azért nálam se rendszeres, és mondom, semmi különös nincs is benne, olyan mint a nyúlé! És kis falat! A kutyák igenis finomabbak, kiadósabbak is, és a muh mindig védekezhet az esetükben azzal, hogy a kutya különben is megtámadta őt, s ő a muh csak védekezett... aztán ha már legyőzte a

rátámadó kutyát, miért is ne enné meg?! Azt azonban senki nem hinné el, hogy egy macska támadta meg a muhot.

Félreértések elkerülése végett közlöm csak, ilyen értelemben az egér, a cickány és a patkány is VADÁLLATNAK számít! Igen, megehetjük őket, de CSAK FŐZVE! Sőt, főzés előtt belezzük is ki őket, mert hátha nekik is vannak valamiféle bélférgek (nem tudom lehetséges-e ez de nem tartom kapásból lehetetlennek), s különben is, irtó büdös a belük, ezt tapasztalatból állítom. Halbelet már ettem, de az semmi az egérbél vagy épp a cickánybél bűzéhez képest... Ugyanis épp ma amikor e sorokat írom, 2022.08.22.-én, reggel, sikeresen elkaptam (puszta kézzel!) egy erdei cickányt. (angol neve short-tailed shrew). A kis bolond épp a lépcső egyik sarkában akart elrejtőzni... Na, pechje volt. Elkaptam... és mert aznap épp azon ritka napok egyike volt nálam amikor főztem (mint majdnem mindig, megint disznófejet) így a levesbe lett dobva a cickány is... de persze nem egészben. Megnyúztam (ez könnyű, puszta kézzel széttéphető egy ilyen kis állat bőre), és kibeleztem. A többi része ment csak a levesbe... ennek is iszonyatosan büdös volt a bele, persze ez nem csoda, a cickány alapvetően rovarévő, sőt dögöt is eszik. A húsa azonban CSODÁLATOSAN FINOM VOLT! Mikor megfőtt, gyakorlatilag egyben megettem az egészet, csontostul-mindenestül, és igazi élmény volt komolyan mondom, már alig várom a boldog pillanatot amikor ismét sikerül zsákmányolnom egy ilyen! Az egyetlen baj vele csak az hogy olyan pici...

De nyersen csak akkor enném meg, ha már tényleg és igazán az éhhalál fenyeget. Mondom neked kedves Olvasóm: vadon élő állatot nyersen NE EGYÉL! Legalábbis akkor ne, ha az EMLŐSÁLLAT.

Na és most hogy elszörnyesztettem Olvasómat alaposan a mindenféle férgekkel kapcsolatban, ideje leírnom, hogy azért a veszély mégse akkora úgy általában, mint ami előbbi soraim alapján képzelhető. Akkor nem olyan nagy, HA EGÉSZSÉGES VAGY. Ekkor ugyanis az erős immunrendszered kordában tartja a mindenféle férgeket, többségüket legalábbis, azaz még ha meg is fertőződöl parazitákkal, kicsi az esélye annak hogy akár csak komolyabban meg is betegedj, hogy legyen BÁRMI tüneted, halálról már nem is beszélve!

A baj csak az hogy aki muhna megy, az már általában túl van élete delén, az egészséges táplálkozással is vélhetőleg csak nemrég kezdett megbarátkozni (sajnos ez még rám is igaz...) így a szervezete már alaposan „le van harcolva”. Nem működik százszázalékosan az immunrendszere se, az tuti. EMIATT kell óvakodni elsősorban a vadállatok húsanak nyersen fogyasztásától! Ha fiatal lennék, és egészséges teljesen, akkor nem haboznék akár a vadállatok húsat is megenni nyersen. Az ősember is biztos tele volt egy egész rakás mindenféle élősködővel, összességében mégis egészségesebb és fittebb, energiadúsabb volt mint mi, az ő késői, korcs utódai!

De nem vagyok már fiatal, s vélhető hogy Olvasóm se az. Emiatt e könyvemben szerepel egy olyan fejezet is, ami tanácsokat ad arra, hogy ha minden óvatosságunk ellenére mégis „beszereztünk” egy (két, három, sok...) bélférget, akkor attól miként tudunk megszabadulni. Ez az a fejezet:

Bélférgek

Hogyan igyuk meg...

a pisinket?

Nem, nem vagyok perverz, nem arról van szó hogy azt tanácsolnám, rendszeresen igyunk pisit! Sajnos azonban mindig észben kell tartanunk, a muh szinte biztos hogy a civilizációtól távol él, vagy legalábbis eléggé a „nagyon peremén” a civilizációnak, és így az ő esetében a „normális életet élő embereknél” messze sokkal nagyobb az esélye annak, hogy valami olyan nemszeretem dolog történik vele, amikor bizony arra a helyzetre bárki őszinte szívvel azt mondaná, hogy „hú anyám, ez bizony kemény!”, meg hogy „ez már vészhelyzet”, „ez már igazán durva”!

És az ilyen szituk egyike bizony az, ha valamiért hirtelen elapad a muh szokásos vízforrása, legyen az akár egy kút, vagy egy közeli tó, egy patakocska, akármi. Pláne jelentős ennek az esélye Magyarországon, aminek jókora része már most is teljesen hivatalosan félsivatagos vidéknek számít (a Duna–Tisza köze, meg az Alföld lényegében egésze is), de az ország többi része is rohamléptekkel halad az elsivatagosodás felé. Hogy miért, annak számos oka van, amibe most nem mászok bele, mert nem tartozik a könyvem szorosan vett témájához.

Na most annak rengeteg módja van, miként lehet a Természetből vizet szerezni még ilyen körülmények közt is. Gondolni kell azonban arra is, mi van ha végképp minden módozatunk becsődölt! Nos, ekkor mit lehetne tenni, el kell vándorolni egy barátságosabb vidékre ahol már van víz... de az út időbe telik, s ezen időre is kéne hogy legyen vízünk! DE NINCS! Vagy legfeljebb egy egészen kevés van!

Na itt jön képbe a pisiivás. Ellentétben ugyanis a tengervízzel, igenis iható, még ha keserű és sós is. Örökké persze nem lehet ellenni ezen az itókán, de több nappal is meghosszabbíthatja a túlélési esélyeinket, ami azért nem mindegy. Igenám, de még a pisiivásnak is vannak trükkjei, ezeket írom most le. Tehát:

—Tudni kell, ahogy elkezded inni a pisit, az a pisi amit ezután engedsz ki magadból, egyre töményebb lesz, azaz egyre sűrűbb, egyre sósabb, egyre keserűbb. Sőt egyre savasabb is, a töményedő húgysav miatt, azaz a végén már rendesen marni fogja a pisilőd végét...

S eközben e töményedő pisi kiválasztása egyre jobban megterheli a vesédet, még olyan értelemben is hogy növekszik a vesekő-képződés valószínűsége. Tehát félreértés ne essék, nem akarok divatot csinálni a pisiivásnak, és azt se propagálom mint egyes kuruzslók hogy az milyen szuper hasznos meg egészséges volna! Ez távol áll tőlem! Egyedül amiatt írok róla mert VÉSZHELYZET ESETÉN ez még igenis messze jobb mint a szomszédal!

Szóval, a témánál maradva, a fenti okok miatt nem ihatod állandóan CSAK a pisidet örökké. Egy idő után igenis ki kell engedni a földre, mert sajnos már használhatatlan. Na és ekkor bajba kerülsz ha nincs egy csepp normális ivóvized már! Holott a legtöbb embernek a pisiivás csak akkor jut az eszébe ha már az utolsó csepp vizet is megitta... És ekkor ha már a pisije is „betöményedik”, szomszéd hal...

Ez tehát rossz megoldás.

A jó megoldás ezzel szemben az, hogy amint tudatosodik bennünk hogy nagyon vízszükében vagyunk, azonnal a pisinket kezdjük inni, s a megmaradt rendes ivóvizünket féltő gonddal őrizzük! S amikor a pisink nagyon betöményedik, akkor

azt már nem isszuk meg, hanem iszunk helyette „igazi” ivóvizet, pár kortyot. (Micsoda felüdülés lesz!)

És ezután újra a pisit isszuk amíg lehet. Majd megint rendes ivóvizet... És így tovább, mindhalálig! Vagy, optimális esetben, amíg meg nem menekülünk, azaz amíg újra bőséges mennyiségben jutunk iható vízhez...

Ez a módszer maximalizálja a víztartalékaink hatékonyságát, s azt az időtartamot is amit új vízforrás nélkül kibírunk.

Még annyit ehhez, hogy annak érdekében hogy a pisink minél később töményedjék be ihatatlanná, ha ilyesmire szorulunk rá hogy pisiivás, NE együnk közben semmi sót! Sőt, lehetőleg egyáltalán semmit se együnk azon napokon amikor pisit iszunk. Kaja nélkül ki lehet bírni egy hónapig is, ha nagyon muszáj, annál tovább meg biztos hogy a pisit se fogjuk inni, mert vagy találunk iható vizet előbb, vagy szomjan halunk. Semmi esetre se fogunk éhenhalni, mert mondom, előbb halunk szomjan. Ha viszont nem eszünk, kevesebb vízre lesz szüksége a szervezetünknek, tehát jobban bírjuk a szomjúságot.

az alkoholos italokat?

A válasz: SEHOGY. Tudom, most Olvasóm becsapva érzi magát a cím miatt... de fontos volt erre is kitérni.

Mert először is: a muh egyedül él (legalábbis az esély erre messze több mint 99%) és most képzeld el, elkezd itókázni. Lerészegedik. Épp arra megy valaki, s a muh nemcsak hogy alszik, de merevrészeg. Könnyű zsákmány... Hát, a következmények nem rózsásak...

De különben is, rengeteg szót vesztegettem arra korábban, hogy a muh jól teszi ha a Carnivore diétára tér át. Vagy legalábbis valami más olyan diétára, amikor lényegében állandóan a „táplálkozási ketózis” nemes állapotában leledzik az ő becses teste... azaz zsírt éget. Na most ezzel nincs is semmi baj mindaddig amíg nem kezd szeszes italt fogyasztani. Ha azonban megteszi, az a számára szó szerint és minden túlzás nélkül ÉLETVESZÉLYES!

Mert ha ketózisban vagy, az azt jelenti, hogy az agyad most cukor helyett ketonokat használ üzemanyagként (legalábbis túlnyomórészt). A ketonokat meg lényegében a májad termeli meg az agynak. Sőt, a májad termeli meg azt a kevés cukrot is ami még ketózis mellett is kell az agyadnak!

Ez a szép rendszer azonban azonnal felborul amint te alkoholt kezdesz fogyasztani. Mert először is, az alkohol képes átkelni a vér/agy gáton, azaz közvetlenül „bediffundál” az agyadba s ott összezavar mindent; de ha hiszed ha nem, még ez lesz a legkisebb bajod. A nagy baj ugyanis az, hogy az alkoholt a szervezeted méregnek tekinti (teljes joggal amúgy) és a májad úgy gondolja, az ő fő feladata a mérgekkel való elbánás (és jól gondolja mert semmi más szerved nem képes erre), s emiatt a májad AZONNAL abbahagyja az ÖSSZES más feladatát mindaddig, amíg nem semlegesíti az összes megivott alkoholt!

Ez meg amiatt baj, mert addig nem termel ketonokat (sem). Ha viszont nincs keton, leáll az agyad, mert nincs üzemanyag...

Nyilván persze egy egészen kicsi kis alkohol megivása során még nem kell a haláltól tartanod. Egy kevés keton tartalékba mindig található a véráramban, meg abban a vérben amit a lép tárol végszükség esetére, akad keton itt-ott egyes izomszövetekben is, meg hát azért a vércukorszinted se teljesen nulla, szóval végszükség esetén azt is felhasználja az agyad, sőt nyilván lesz valamennyi cukor

a megivott alkoholos italban is, amiből a hasnyálmirigyed elég gyorsan képes „vércukrot” előállítani...

Tehát igen, még ilyen esetben is van a szervezetednek némi tartaléka. DE EZ IGAZÁN NEM SOK. Abban biztos lehetsz, a Carnivore diéta (vagy a keto diéta, vagy bármelyik másik ami arra épül hogy te elsősorban a zsírból fedezed az energiaszükségletedet, eképp az agyad ketonokkal kell működjék) rengeteg előnnyel jár, de megvan az a hátránya, hogy ettől kezdve te messze sokkal rosszabbul bírod majd az alkoholt mint egy „hagyományos nyugati táplálkozást folytató” személy! Vagy mint akár egy szerencsétlen, nyomorult, vitaminhiányos vegán! Az alkoholos italok fogyasztása a te esetedben ekkor szó szerint ÉLETVESZÉLYES, és annyira hogy már egészen pirinyó mennyiség is totál kiűthet téged, sőt, MEGÖLHET!

És nem tudhatod előre, hol a határ. Lehet hogy régen remekül bírtad a piát, megihattál akár két liter bort is, sörrel meg pálinkával keverve és semmi bajod se volt tőle... most meg talán egyetlen pohár sör miatt is szirénázva visz majd téged a kórházba a mentő. És lehet hogy oda se érsz élve...

Szóval ez nem tréfaság. Ha ilyen diétát követsz, NEM IHATSZ ALKOHOLT. Semmit. Sosem. És nincs kivétel! Ez van. Fogd fel mellékhatásként: allergiás lettél az alkoholra és kész!

Hatékony vegyületek a B vitaminok egyes fajtáinak pótlásához

Az alábbi táblázat megmutatja, melyik vegyület az a megfelelő vitamin esetében, ami IGAZÁN hatékony! Ezek sok esetben megintcsak drágák, de ez van... Ügyeljünk arra is, mennyit pakol bele a kapszulába vagy a tablettába belőle a gyártó. Az 1 mg mennyiség semmire se elég. Az se amit „napi adag”-nak írnak. Nyugodtan beszédheted annak az ötszörösét is, de pláne ha fogyókúrázol. És különösen ha épp ketogén diétával fogyzol!

Szóval íme:

B1: timain-pirofoszfát-klorid

B2: riboflavin-5 nátriumfoszfát

B3: niacin, vagy inozitol-hexanikotinát (egyenértékűek. Illetve ha nagyobb dózisban szeded, a niacin esetleg okozhat holmi bőrpírt).

B5: pantetin (Ez különösen fontos stresszhelyzetekben, stresszes életmód mellett! A mellékvese eszméletlen mennyiséget képes elhasználni belőle olyankor!)

B6: piridoxál-5-foszfát (Ez majdnem mindig így is szokott lenni a vitaminkomplexekben, szerencsére).

B7: D-biotin (itt nem is létezik más, szóval ez a jó hír...)

B9 (folate): L-5-MTHF glükózamin só. A kalcium-só is jó, bár kicsit kevésbé hasznosul jól mint a glükózamin só. De azért még okés. Itt gyakran trükköznek hogy helyette folsavat raknak bele, na azt kerüljük ha csak lehet...

B12: metil-kobalamin __ÉS__ adenoil-kobalamin. Az ÉS arra utal az előzőekben, hogy - ideális esetben - (de mikor van olyan, persze hogy sosem...) a termékben egyszerre van jelen mindkettő! De ha már legalább a metil-kobalamin benne van,

örülhetünk mint majom a farkának. Ugyanis rém drága... Az adenoil-kobalamin meg még annál is sokkal drágább, két és félszer vagy még többször is nagyobb az előállítási költsége...

Öndiagnózishoz

E furcsa című fejezetben olyan „jeleket” illetve tüneteket sorolok fel, amiket Olvasóm, a leendő (vagy legalábbis „reménybeli”) muh könnyen detektálhat önmagán (már amennyiben a „jelek”, tudományosabb nevükön „szimptómák” jelen vannak egyáltalán), s mindegyik esetén felsorolom, milyen betegségnek netán vitamin- vagy ásványianyag-hiánynak a jelei lehetnek. Ez nagyon fontos, talán ÉLETMENTŐ lehet a muh számára, amiatt, mert ő ugyebár igencsak a civilizációtól távol él, rém ritkán kerül „orvos közelébe”, vélhető hogy talán nincs is hivatalosan kijelölt háziórvosa, így aztán tényleg nagyon jó ha minél korábban tudja önmagáról, mikor kezdett valami betegség elhatalmasodni rajta. Mert akkor még esetleg időben felkereshet mégiscsak egy dokit. Vagy legalább változtathat a táplálkozásán, megszüntetve mondjuk egy vitaminhiányt.

NAGYON FONTOS TUDNI azonban az alábbi lista használatához, hogy számos betegségnek illetve vitaminhiánynak lehet több jele is, ugyanakkor viszont egyetlen tünet több fajta betegség illetve hiány esetén is megjelenhet! Azaz, EGYETLEN tünetből még nem lehet és nem érdemes messzemenő következtetéseket levonni! Ésszel használjuk e listát, azaz mindig vizsgáljuk meg a többi tünetet is hogy azok is megtalálhatóak-e rajtunk, vagy legalábbis ezek többsége!

Megjegyzés: SEMMIFÉLE FELELŐSSÉGET NEM VÁLLALOK AZ ITT LEÍRTAKÉRT, általában véve semmiért se amit a könyvben leírtam! Én, e könyv írója nem rendelkezem semmiféle, azaz SEMMIFÉLE orvostudományi végzettséggel illetve képesítéssel, nem vagyok orvos, nem vagyok dietetikus (táplálkozástudományi „szakember”...), még csak biológus és genetikus se vagyok. Sőt, igazság szerint semmiféle diplomám sincs. Nem vagyok feljogosítva arra, hogy bárkinek is KONKRÉT táplálkozási tanácsokat adjak, pláne nem arra hogy konkrét kezelési előírásokkal/javaslatokkal lássak el bárkit is az ő speciális egészségügyi problémáira vonatkozóan. Mindazonáltal jogom van elmondani a saját véleményemet az étkezéssel és/vagy az egészségüggyel kapcsolatos dolgokról (is), egyszerűen a szabad vélemény-nyilvánítás jogán, mely egy demokráciában mindenkit megillet. ÉPP EZT TESZEM E KÖNYVBEN, E JOGOMMAL ÉLEK. Ebből azonban máris következik, hogy az e könyvben leírtakat mindenki csak a SAJÁT FELELŐSSÉGÉRE használ(hat)ja fel! Én minden felelősséget ezt illetően ELHÁRÍTOK magamtól! Pláne, mert még ha teljesen biztos is hogy minden szó amit leírok ide abszolút igaz is, akkor se lehetek biztos benne, Olvasóm azt betartja-e, nem enged-e néha-néha holmi „kísértéseknek”, elcsábulva valami nem megengedett étel fogyasztására; nem tudhatom nincs-e valami egészen speciális betegsége amiről netán maga Olvasóm se tud, de ami mégis olyasmi ami miatt az e könyvben leírt életmód - még ha amúgy nagyon egészséges is az emberek többségének - de az ő egészen speciális esetében ellenjavallt. Vagy hogy a tünetek

amiket összepárosítok valamely betegséggel az alábbi listában, esetleg mégis valami egészen más, rém ritka vagy speciális betegség miatt léptek fel, mely betegségnek azonban én netán a létéről se tudok.

Nem tudhatom mindezt, meg sok minden egyéb dolgot se, hiszen nem ismerem Olvasómat, pláne nem Olvasóim mindegyikét. Én leírom a dolgokat, de a felelősség Olvasómé! Amennyiben valami nagyon komoly egészségügyi baja van Olvasómnak, úgy még én is azt javaslom, mielőtt ebbe az egészbe belevág hogy muh élet meg hasonlók, konzultáljon az orvosával, pontosabban, ezt akkor tegye ha orvosa nyitott az új dolgok felé. Amennyiben orvosa teljesen konzervatív nézeteket vall, keressen olyan orvost aki befogadóbban áll a kérdéshez. Nem arról van tehát szó, hogy Olvasóm el ne kezdhetné az itt leírtakat ha egy teljesen begyöpösödött, maradi gondolkodású orvos mindezt hülyeségnek tartja, de mindenképp ajánlatos hogy komoly betegség esetén az orvos tájékoztatva legyen, mert még ha a táplálkozástudományhoz az az orvos netán semmit nem is ért (pláne nem ért a muh élethez...), vélhető hogy számos betegség esetén az ismerete Olvasómé fölött áll (sőt, az én ismereteim fölött is...) emiatt ha hirtelen valami nagy baj történne, hasznos segítséget nyújthat.

Az se volt véletlen hogy az előző fejezetben megadtam, a B vitaminok esetén melyik molekulaforma az, ami igazán hatékony. Látjuk majd a következő felsorolásban, néha nagyonis fontos pótolni egyes vitaminokat amik a B vitaminspektrumba esnek (a B4, aminek choline is a neve, magyarul kolin, már külön vitaminnak számít manapság, sőt sokszor egyáltalán nem tartják vitaminnak), így az előző fejezet célja épp az, hogy ha a muh gyorsan akarja pótolni e vitaminokat, vitaminkészítménnyel, akkor ne haszontalan vackot vegyen hanem olyat ami tényleg előnyös az egészsége szempontjából.

Tehát, lássuk a listát:

Aknék, pattanások: A túl magas inzulinszint okozza. Megoldás: felhagyni a szénhidrátdús szemetételek fogyasztásával.

Anyajegyszerű kinövések a testen (angolul „skin tags”): Ez vírusos fertőzés eredménye. Sokféle vírus okozhatja, a leggyakoribb a HPV. Erről tudni kell, hogy el tud rejtőzni a szervezeted immunrendszere elől, így ha egyszer elkaptad, lényegében életed végéig benned marad. Bajt azonban nem tud okozni amíg „rejtőzik”. Ellenben vár, mikor gyengül majd meg az immunrendszered, s akkor lendül támadásba... Amikor tehát e kinövések elszaporodnak rajtad, akkor az nem csak annyit jelent hogy van benned ilyen vírus, de azt is hogy az immunrendszered legyengült! Méghozzá TARTÓSAN! Az immunrendszer pedig az esetek messze túlnyomó többségében amiatt gyengül le, mert szar, nem embernek való étel-imitációkat zabálsz! Ez úgynevezett „áteresztőbél-szindrómát” okoz, azaz mindenféle oda nem való anyagok jutnak át a bélfalon a véráramba, amik ellen az immunrendszerednek fel kell lépni. Ez leterheli őt az immunrendszert, s már nem marad ereje a HPV vírusra... A sok cukros szar amit eszel, különben is magas inzulinszintet eredményez a testedben, ami megintcsak nem jó az immunrendszerednek. Emellett vélhető hogy szintén a sok szénhidrát miatt kevés benned egyrészt a D, másrészt a C-vitamin, ami megintcsak az immunrendszer gyöngülését eredményezi. Tehát a megoldás: át kell térned valami normális

étrendre, mint a Carnivore vagy a ketogén diéta. Enyhébb esetben a sima paleo diéta is megteszi. Ami meg a kinövéseidet illeti, van rá egy többé-kevésbé természetes módszer, tüneti kezelésre. Keverj össze jódot fokhagymaőrleménnyel, s kenegesd ezzel a „skin tag”-eket! Naponta legalább kétszer! Van amelyik már egy nap múlva elmúlik, legrosszabb esetben azonban néhány hét után.

Asztma: Az asztma tulajdonképpen egyfajta gyulladás a tüdőben. Nagymértékben javítható az állapot vagy akár meg is gyógyítható nagy adag D-vitamin rendszeres szedésével! A „nagy adag” alatt nem akkora picsányi kis adagokat értek amit az óvatoskodó „illetékesek” írnak „napi ajánlott adag” címszó alatt a cetlikre, hanem napi 50000 azaz ÖTVENEZER egységet! Ez amúgy még mindig belefér egyetlen kapszulába... Én évek óta szedek ennyit naponta, és semmi bajom tőle, sőt...! Fontos azonban hogy ekkora adag mellé szedjünk legalább 500 mikrogramm „K2 mk7 trans” vitamint is, valamint bőséges mennyiségben A vitamint is. Ez utóbbit, az A vitamint leghelyesebb ha egyszerűen nyers máj formájában vesszük magunkhoz...

Állandóan fáradtnak érzed magadat, minden különösebb ok nélkül: Erre a fáradtságra van tudományos név is: „krónikusfáradtság-szindróma”. Azért vagy fáradt, mert beteg vagy. Közelebről: gyulladás van a szervezetedben, de nem itt vagy ott, hanem úgynevezett „általános, szervezetszintű gyulladás”. A gyulladás a szervezet szempontjából pedig betegségnek minősül, akkor is ha nincs látható seb, vagy valami konkrét vírus- vagy baktériumféleség támadása. És ekkor a szervezet úgy reagál mint ahogy egy betegség esetén kell: spórolni igyekszik az energiával, azért, hogy több energia maradjon a betegség leküzdésére! Ilyenkor tehát fáradtnak érzed magadat, akár még depressziós is leszel, mert aki depressziós, az visszahúzódik, nem vág bele új dolgokba, stb, s a szervezet épp ezt akarja, mert akkor pihenhet... Na de mi okozza ezt a „szervezetszintű gyulladást? Hát bizony a HELYTELEN TÁPLÁLÉK! Az a sok élelmiSZAR, amit megeszel! A teendő: AZONNAL iktasd ki az ételeid közül az úgynevezett „növényi olajokat”, amiknek a növényekhez különben is alig van közük. Ezek fogyasztása ugyan nem a közvetlen oka a gyulladásaidnak, de nagy mértékben súlyosbítják őket, ha már kialakultak. Használj helyettük faggyút vagy disznósírt! Ha mindenáron kerülni akarod az állati eredetű zsírokat (amire amúgy nincs okod...) akkor esetleg próbálkozz a kókuszszírral és/vagy a hidegen sajtolt olívaolajjal, esetleg az avokádóolajjal. De az állati zsírok a legjobbak! Emellett, kerüld el az összes finomított szénhidrátot, de főleg a gabonából készült ételeket, különösen azokat amik glutént tartalmaznak! Tilosak a tejtermékek is, és megfontolásra érdemes hogy úgy általában véve lemondj minden növényi eredetű táplálékról, azaz hogy áttérj a Carnivore diétára! Jószívvél ajánlom tényleg, nekem is volt ilyen „szindrómám”, és ez a diéta gyógyította meg!

Ciszták a mellben: Jódhiány. Megoldás: 1. Több „tengeri herkentyűt” enni, mint rákok, halak, kagylók, kaviár (ha meg tudod fizetni...), ilyesmi. 2. Jódtartalmú táplálékkiegészítőt szedni rendszeresen. NEM ELÉG AZ, hogy „jódozott sót” használj! Ez ugyanis jobbára csak „parasztvakítás”. A helyzet ugyanis az, hogy a jódozott sóból a jódtartalom nagyon hamar - néhány nap alatt - elillan a felbontása után, s így azután már nem ér többet mint a nem jódozott só... márpedig egy jókora adag sócsomagot általában sokkal tovább használ az ember mint néhány nap.

Csokoládé utáni nagyon erős sóvárgás, „csokifüggőség”: Egyértelműen magnéziumhiány az oka. A magnéziumpótlásra szolgáló hatékony vegyületeket a

„Hogyan böjtöljünk” című fejezetben soroltam fel.

Dagadtabb a jobb bokád és/vagy lábfejed mint a bal: Májelzsírosodásod van. Megoldás valami erősen szénhidrátszegény diéta.

Depresszió, búskomorság, öngyilkossági gondolatok: Rengeteg oka lehet! VÉGSŐ SORON azonban az az oka, hogy rengeteg szénhidrátdús és ultrafeldolgozott élelmiSZART eszel. De nézzük meg részletesebben is mik az egyes okok (bár ismétlem, ezek MINDEGYIKE maga is már a helytelen táplálkozásból származik!):

1. D3-vitamin hiány. Részletesen lásd a „hátfájás” címszó alatt.

2. Jódhiány.

3. B-12 vitaminhiány. Ez kell ugyanis ahhoz, hogy a szervezeted előállíthassa a szerotoninnak nevezett hormont, melynek hiánya az egyik oka lehet a depresszióknak (is...).

4. B1 vitaminhiány. Ennek hiánya amúgy nemcsak depressziót okoz, hanem ingerlékenységet, dühkitöréseket is... Ha tehát nemcsak depis vagy de még hajlamos a dühkitörésekre is, akkor eléggé esélyes hogy épp ebből a vitaminból van komoly hiányod!

5. Cink hiány. Valószínű hogy igazából elegendő cinket fogyasztasz a táplálékkal, a baj csak az hogy a szénhidrát amit zabálsz nem engedi hogy ebből a kellő mennyiség felszívódjék...

Elhízás: Túl sok szénhidrátot fogyasztasz. Megoldás: áttérni valami low-carb diétára, a legjobb ha egyenesen a carnivore diétára... Megjegyzem azért, az elhízás oka részben a jódhiány is lehet, mert ekkor a szervezeted igyekszik úgy beszerezni a megfelelő mennyiségű jódot, hogy fokozott zabálásra kényszerít téged, mert ha sokat eszel akkor nagyobb az esélye annak hogy némi jód is kerül beléd. Továbbá, jódhiány esetén lelassul a pajzsmirigyed működése, ami miatt úgy általában lelassulnak az energiaigényes folyamatok a testedben, tehát kevesebb energiát használ el a szervezeted, aminek következménye nyilván az hogy kevesebb táplálékra lenne szükséged. De mert nem eszel kevesebbet ugyanekkor, emiatt hízni kezdesz...

Értelmi képességek csökkenése: Sok minden okozhatja. Íme:

1. Jódhiány. Megoldás jódtartalmú készítmények szedése és/vagy tengeri herkentyűk fogyasztása.

2. Túl sok szénhidrátot eszel. Megoldás: felhagyni a szénhidrátok zabálásával azaz áttérni egy zero-carb diétára. Ilyen lehet a carnivore diéta például vagy valami nagyon szigorú ketogén étrend.

3. Felborult a szervezetedben az Omega-3/Omega-6 zsírsavak aránya mert túl sok növényi olajat illetve margarint zabálsz. Megoldás: ne egyél semmit amiben „növényi olaj” van mert az szinte teljes mértékben Omega-6-ból áll, különben meg nincs is sok köze a növényekhez mert magvakból állítják elő rém veszélyes vegyszerekkel összepancsolva őket. Fogyassz igazi állati eredetű zsírokat mint a disznósír, faggyú, kacsasír, egyél sok tengeri herkentyűt mert azok gazdagok Omega-3-ban, és egyél sok feldolgozatlan húst! Bónusz, ha a húst és zsírt nyersen eszed...

A rossz hírem az, hogy ha már te is észreveszed az értelmi képességeid csökkenését, akkor az olyan nagy mértékű hogy vélhetően a fenti 3 ok MINDEGYIKE szerepet játszik benne...

Farkasétvágyad van: Bár nem biztos, de ez bizony követelménye lehet annak, hogy 1-es típusú cukorbetegséged van! Megoldás: ezt nem tudod megoldani egyedül, fordulj a doktorhoz... Igen, ez az az eset amikor még én is azt mondom

hogy a dokihoz kell fordulni! Megjegyzem azonban, az étvágyat sokszor összekeverik a szomjúsággal. Ha gyakran vagy szomjas, az viszont inkább a 2-es típusú cukorbetegségnek lehet a jele. Megoldás ezesetben: térj át a Carnivore étrendre, vagy bármilyen olyan diétára ami extrém módon alacsony (5 grammnál kevesebb) szénhidrátbevitelt ír elő naponta!

Fáj a jobb vállad, a nyakad jobb oldala, és/vagy az állkapcsod: Ez az egyik tünete lehet annak, hogy májelzsírosodásod van. Ha rendszeresen iszol alkoholt, akkor amiatt, ha azonban ez az ok nem állhat fenn, akkor amiatt mert úgy általában véve nem megfelelő az étrended. Az étrend ekkor elsősorban amiatt nem megfelelő, mert túl kevés (állati) eredetű zsírt fogyasztasz, emiatt a máj által termelt epe nem ürül ki a májból elég gyorsan, a máj megduzzad - különben is duzzadt volt már a rengeteg szénhidráttól, főleg fruktóztól amit ettél mert az ezekből képződő zsír a májon rakódik le, de még ennél is duzzadtabb lesz a pangó epe miatt - és ez nyomást gyakorol arra az idegre aminek a neve angolul „phrenic nerve”. Ez az ideg fut jobb oldalon a testedben, felül, s ez okozza a fájdalmat. Megoldás: áttérés valami egészen extrém módon szénhidrátszegény diétára, plusz hagyd el az étkezésedből a növényi olajokat is.

Fájdalom a jobb bordáid környékén: Ugyanaz a helyzet mint a „Fáj a jobb vállad...” estén, lásd azt a pontot.

Fájdalom a lábban: Magnéziumhiány. Na ez olyan hiánybetegség amit remélhetőleg meggyógyítani, a magnézium ugyanis nehezen pótolható, mert a legtöbb magnéziumkészítmény hasmenést okoz. A magnézium pótlásáról írtam a „Hogyan bőjtöljünk” fejezetben, itt nem térek ki rá. Okozhatja azonban a láb fájdalmát (de izomremegést bármilyen más izomban is) a káliumhiány, a nátriumhiány (ha például valami hülye babonából, áltudományokban híve sótlannal táplálkózol), vagy a B1 vitamin hiánya is. A B1 vitamin pótlására a legjobb táplálékkiegészítő a benfotiamin nevű készítmény, én rendszeresen használom és NAGYON meg vagyok elégedve vele! (kivéve az árát ami nagyon magas. De egyelőre képes vagyok kigazdálkodni, és legalább tényleg hatékony).

Fájdalom a mellkasban, illetve a bal karban: Tipikus példája az E-vitamin hiányának. E hiány általában amiatt alakul ki, mert túl sok finomított gabonaféleséget eszel, mint a kenyér, kalács, tészták, pizza, sütemények, chipszek, „ropogtatni valók”, palacsinta, kétszersült, piskóta, nápolyi, torták, tortillák, stb. A megoldás: hagyd fel a feldolgozott élelmiszerek fogyasztásával úgy általában, különösen az előbb felsoroltakéval! Átmeneti megoldásként, „sürgősségi” kezelésként szedj be JÓ MINŐSÉGŰ E-vitamin készítményt, ami konkrétan egyfajta „Tocotrienol” lehet. Vigyázz! Vannak más, E-vitaminnak nevezett molekulaformák is, de EZ az igazán hatékony! (és igazán drága... messze olcsóbb és egyszerűbb felhagyni a finomított gabonaféleségek zabálásával... lehetőleg azelőtt hogy fájni kezdene bármink is...)

Fehér nyelv: **1.** Candida, azaz egyfajta mikroszkopikus gomba fertőzése. Oka: felborult a tápcsatornádban levő baktériumok s más mikrobák szimbiózisa, egyensúlya. Vélhető hogy amiatt mert túl sok cukros vackot eszel. **2.** Az is oka lehet, hogy beteg a májad, például májelzsírosodásod van. Megoldás: AZONNAL hagyd fel MINDEN szénhidrát fogyasztásával, mert a máj betegsége nem tréfaság! Azaz térj át a carnivore diétára, vagy legalább valami remélhetőleg szigorú ketogén diétára! **3.** Az is oka lehet a fehér nyelvnek, ha túl sok fehérjét és kevés zsírt fogyasztasz, lényegében semmi szénhidrát mellett. Ez könnyen előfordulhat carnivore diéta mellett. Ennek neve: „fehérjemérgezés”, és tulajdonképpen ennek kockázata az

egyetlen hátránya az általam annyira propagált carnivore diétának. Megoldás: egyszerűen több zsírt kell fogyasztanod és kevesebb színhúst. **4.** Ha már egy ideje Carnivore diétán vagy és nyilvánvalóan elég zsírt fogyasztasz közben, esetleg ketogén diétán vagy, vagy bármi igazán szénhidrátszegény diétán és MÉGIS fehér a nyelved, akkor nem tudható hogy pontosan mi az oka, de az biztos hogy valami „mélyebb” problémára utal, azaz valami nincs rendben a szervezetedben úgy általában. Valószínűleg valami vitaminból vagy más mikronutriensből hiányod van, vagy valami másból túl sokat fogyasztasz. Ekkor tehát további tüneteket kell keresned amik közelebbi támpontot nyújtanak. Ilyenkor talán valóban jó ötlet felkeresni egy doktort, és általános kivizsgálást kérni, persze előtte tájékoztasd a dokit arról is, milyen diétát követsz.

Fehér pontok vagy rövid fehér csíkok a körmö(kö)n: Cink hiány. Általában azonban a cinkhiány nem amiatt alakul ki mintha kevés cink lenne a táplálékodban (ez se lehetetlen de nagyon ritka) hanem mert TÚL SOK CUKORT FOGYASZTASZ, általában véve túl sok ultrafeldolgozott, szénhidrátdús élelmisZART, az ugyanis megfosztja a szervezetedet a cinktől!

Férfi létedre kezd nőkhöz hasonlatos melled lenni, angolul „man boobs”: Túl sok ösztrogén keletkezik a testedben, azért, mert májelszírosodásod van a rengeteg szénhidráttól amit zabálsz. Megoldás: a low-carb sőt zero-carb diéták valamelyike, például ketogén diéta vagy carnivore diéta.

Gyakori orrvérzés: **1.** C-vitamin hiány. Részletesen lásd az „Ínyvérzés” címszó alatt. **2.** Magas vérnyomás.

Gyakori szomjúság: Ha gyakran vagy szomjas, az általában a 2-es típusú cukorbetegségnek lehet a jele. Megoldás ez esetben: térj át a Carnivore étrendre, vagy bármi olyan diétára ami extrém módon alacsony (5 grammnál kevesebb) szénhidrátbevitelt ír elő naponta!

Gyakori vizeleti inger, különösen (bár nem kizárólag) éjszaka, ami miatt fel is ébredsz az alvásból: **1.** Kettes típusú cukorbetegséged van (bár lehet hogy még csak kezdeti szakaszban). Lásd „Gyakori szomjúság” címszót! **2.** Hiányod van a B1 vitaminból. A megoldás itt is az hogy valami szénhidrátszegény diétára térj át, de ajánlott nagy adagokban szedni a B1 vitamint is, lehetőleg a Benfotiamin nevű formájában. A „nagy adag” alatt azt értem, hogy legalábbis két mokkáskanállal naponta, mondjuk egyet reggel és egyet este, körülbelül egy-két órával lefekvés előtt...

Hajhullás: Jódhiány. Kezdj el jódtartalmú táplálékkiegészítőt szedni! (Ami hajad már kihullott az sajnos nem biztos hogy visszánő...)

Hámló ajkak: B2 vitamin hiánya. Részletesen lásd a „Hámló bőr” pont alatt.

Hámló bőr, elsősorban (bár nem kizárólag) az orr környékén: Omega-3 zsírsav hiány. Ez egyrészt abból adódik/adódhat hogy kevés tengeri herkentyűt eszel, mint például hal, rák, kagyló, halikra, ilyesmi; másrészt, ami ennél is fontosabb, TÚL SOK úgynevezett „növényi olajat” fogyasztasz, mint például a napraforgóolaj. Utóbbiak ugyanis hatalmas mennyiségben tartalmaznak Omega-6 zsírsavat. Ez szintén kell a szervezetnek, de nagyjából ugyanannyi kéne az Omega-3 -ból is, de mert abból alig fogyasztasz, az Omega-6-ból azonban rengeteget, így ezen zsírsavak egészséges egyensúlya a szervezetedben megbomlik az Omega-6 javára. Aminek következménye amúgy nemcsak hámló bőr lehet de olyasmi is hogy depresszió, általános szervezetszintű gyulladás, elbutulás, memóriaproblémák, Alzheimer-kór, tanulási nehézségek, diszlexia... Megoldás: Fogyassz több tengeri herkentyűt, kerüld el a „növényi olajokat” (használd helyettük faggyút, disznózsírt,

esetleg vajat (IGAZI vajat, NE margarint! A margarin is főleg Omega-6 ugyanis!), és általában véve kerüld el a feldolgozott ételeket. Ja, és ne egyél étteremben se, mert ott is mindent növényi olajokkal készítenek, még a sült csirkét és a sült krumplit is, sajnos...

Hátfájás, alul, a hát hajlatában, tulajdonképpen úgy érzed mintha a gerinced fájna: D-vitamin hiány. Megoldás: igyekezz több időt tölteni a napon, persze, ez nem mindenkinek megoldható, pláne mert e fájdalom általában épp télen tör rá az emberre. Úgyhogy mit se tehetsz, muszáj beszédned naponta valami D-vitamin kapszulát, minimum 10000 azaz tízezer egységnyi D vitaminnal, de ez tényleg a minimum, én inkább 50000 azaz ötvenezer egységet ajánlok. És minden 10 ezer egység D vitaminra 100 mikrogram „K2 mk7 trans” vitamint is. Plusz, ez csak akkor fog működni ha eszel hozzá kellő mennyiségű A vitamint is, aminek a legjobb forrása a máj, különösen a nyers máj! Bár a tojássárgája is jó forrása ennek, ha nem is annyira mint a máj.

Ingerlékenység, idegesség, dühkitörések: B1 vitamin hiánya. Megoldás: a már említett Benfotiamin nevű B1 vitaminkészítmény szedése, illetve a B vitaminok teljes spektrumát pótolni tudod élesztő segítségével amiről a „Hogyan böjtöljünk” fejezetben írtam.

Ínyvérzés: C-vitamin hiány. Az ínyvérzés igazából már egy elég komoly stádiuma a C-vitamin hiányának, gyakorlatilag a skorbut előszobája... A megoldás nemcsak az hogy elkezdesz több C vitamint fogyasztani, hanem hogy felhagysz a sok cukros szar evésével. Jó ha tudod ugyanis, a cukor és a C-vitamin ugyanazon sejtfelszíni receptorokért verseng a sejtekbe bejutás végett. Ha tehát rengeteg cukrot zabálsz, akkor eszméletlen mennyiségű C vitaminra is szükséged van, azért, hogy abból a rengetegből egy picike töredéknek legalább esélye legyen bejutni a sejtekbe. Így hiába eszel „sok” C vitamint, úgy tűnik neked, az mégse elég... ha azonban nem eszel cukrot, tágabb értelemben szénhidrátot, akkor egészen kevés C-vitamin is elég neked, mert semmivel se kell versenyeznie...

Izomfájdalom, illetve izomremegés: Magnéziumhiány. Lásd „Fájdalom a lábban” címszó alatt.

Jobb váll merevsége, fájdalma, feszülése: Epehólyag-probléma. Megoldás: epesav-kapszulák szedése, de ez csak átmeneti megoldás, a végső megoldás az bizony az hogy teljesen át kell állni a carnivore-diétára! Ugyanis ekkor rengeteg zsírt is eszel majd, s ez hozzászoktatja a szervezetedet ahhoz, hogy a májadnak több epét kell termelnie. Különben meg e gondot az is okozhatja hogy a májad termel ugyan elég epét, de az egyéb okok miatt nem tud kiürülni mégse az epehólyagból. Na ezen is segít a zsírfogyasztás, az stimulálja az epehólyagot hogy kiürítse a benne levő epét, s egyben így megszabaduljon a hólyagban felhalmozódott apró epekövektől is.

Krónikus köhögés: Hát persze hogy lehet az oka megfázás, influenza, vagy Covid! Vagy tüdőgyulladás, vagy pestis, vagy asztma vagy szénanátha vagy hörghurut vagy porártalom... De ha semmi más egyéb tünet nincs ami effélékre utalna, akkor esélyes hogy inkább kalcium-hiány. Ha calciumot akarsz beszédni, s mindenképp valami táplálékkiegészítő formájában, akkor NE a calcium-oxidot keresd hiába olcsó, hanem inkább az „L-Calcium-Lactate” molekulaformát. Még jobb azonban, ha egyszerűen tojáshéját beáztatod ecetbe, majd egy nap után megiszod, az abból kioldódott fehérés üledékkel együtt. Igaz hogy ez nem a leghatékonyabb molekulaforma kalciumpótlásra, ellenben eszméletlen mennyiségben állhat a rendelkezésedre, és nagyon olcsón.

Külső szemöldök kihullása, elvesztése: Ez bizony pajzsmirigy-probléma! Az pedig többnyire (bár azért nem kizárólagosan) jóddhiányra vezethető vissza. Megoldás: egyél több tengeri herkentyűt! És biztos ami biztos, szedj valami jódkapszulát is. Magyarország különben is egy igencsak jóddhiányos területe a világnak.

Menstruációs periódusaid fájdalmasak és szabálytalan ideig tartanak: Súlyos jóddhiány. Azonnal kezdj el valami jódtartalmú táplálékkiegészítőt szedni komoly mennyiségben, és kezdj el sok tengeri herkentyűt is enni! Feltehető az is, hogy vashiány is előfordul nálad. A fő probléma ugyan a jóddhiány, de ez igen gyakran vashiánnyal is együtt jár. A vashiányt szerencsére könnyű megszüntetni, egyszerűen sok húst, elsősorban „vörös” húst kell enni, ilyen hús a disznóhús, marhahús, a bány-, kecske és egyéb kérődzők húsa. De, amennyiben belefér a világképedbe, elvileg a kutyahús, macskahús, patkányhús, vakondhús, borzhús vagy úgy általában véve bármely emlősállat húsa is megfelelő. A legfontosabb azonban hogy a jóddhiányoddal kezdj valamit!

Merevedési zavarok: Ezt a tesztoszteron hormon alacsony szintje okozza, aminek viszont a cinkhiány az oka. Megoldás: a Carnivore étrendre áttérés, s addig is szedj cink tartalmú táplálékkiegészítőket!

Mikroírás (azaz ha rendkívül picike betűkkel írsz): A Parkinson-kór korai jele. Lásd „Szaglász elvesztése” pontot.

Nem bírod a hideget: Valószínűleg az az oka, hogy a pajzsmirigyed „alulműködik”, azaz alacsony kapacitáson dolgozik, „lassú”. Ennek oka pedig majdnem biztosan a jóddhiány. Megoldás: fogyassz több tengeri herkentyűt, és/vagy jódtartalmú étrendkiegészítőket. Ezen utóbbiak szerencsére olcsóak.

Nem tudsz lefogyni bármit is csinálsz, még nyers carnivore diéta mellett sem: Jó az esélye annak hogy ezt is az okozza hogy jóddhiány miatt alulműködik a pajzsmirigyed. Megjegyezném hogy a jóddhiány növeli a rák kockázatát is, különösen a prosztatarákét! A jóddhiány amúgy azt is okozhatja hogy kevés epe termelődik benned, ami aztán rengeteg mindenféle kárt okoz, és számos kellemetlen tünetet generál. Megoldás: amit a „Nem bírod a hideget” pontban leírtam.

Olajos bőr: Túl sok androgén hormon termelődik benned. Ennek megintcsak a kevés cink az oka. Megoldás: fogyassz valami cink-tartalmú táplálékkiegészítőt, de még jobb ha felhagysz a cukros/szénhidrátdús élelmiSZARok fogyasztásával!

Ödéma a bokákon és/vagy a csuklókon: Kálium-hiány. Megoldás: használj tengeri sót, amiben nem csak nátrium-klorid van, illetve, gyors segítségként, vásárolj kálium-kloridot (angolul: potassium-chloride), amit sokszor sóhelyettesítőként használnak! Megjegyzendő, hogy ha túl sok cukrot eszel, az is baj, mert a cukor hajlamos megfosztani a szervezetedet a káliumtól, miközben fokozott nátriumfelhalmozást idéz elő. Ezzel felborítja a szevezet egészséges nátrium/kálium egyensúlyát. Ezért gondolják egyesek hogy a túlzott sófogyasztás egészségtelen volna. Mert tényleg az, de CSAK azoknak akik rengeteg cukros szart zabálnak, ÉS ugyanakkor csak „asztali sót” esznek, ami tiszta nátrium-klorid...

Policisztás ovárium szindróma (ez gyakorlatilag a terméketlenség egyik legfőbb módja a nők esetében): Szinte teljesen biztos hogy azért alakul ki mert túl sok androgén hormon termelődik benned. Az meg amiatt termelődik mert túl magas benned az inzulinszint. Az meg amiatt magas mert túl sok szénhidrátot zabálsz. A megoldás: az általam javasolt „Carnivore” diéta, még ha talán nem is a nyers változata! De valószínűleg bármelyik úgynevezett „zero-carb” diéta is megteszi, valami rém szigorú ketogén diéta például, ahol a napi szénhidrátbeviteled 5

gramm alá van korlátozva.

Pókhálószerűen látszanak az erek itt-ott a tested felületén: Májelzsírosodásod van, ez azt okozza hogy túl sok ösztrogén hormon termelődik a testedben, ami meggyengíti a vénákat. Megoldás: áttérni valami szénhidrátmentes étrendre, mint a ketogén vagy carnivore étrend.

Reflux (azaz amikor a gyomorsav gyakran „feljön” a torkodba): Túl sok cukros illetve általában véve szénhidrátdús szart eszel!

Rendszertelen a mentesruációs „ciklusod”: Úgy általában véve szar, szénhidrátdús kajákkal tömöd magadat, plusz sok növényi olajat is eszel, és mindez oda vezet hogy vitaminhiányod van, ráadásul megnövekedik a testedben az úgynevezett „viszcerális” azaz zsigeri zsír mennyisége. Ez NEM LÁTHATÓ KÍVÜLRŐL, azaz simán lehet úgy is hogy közben nem tűnsz kövérnek: Megoldás: valami szénhidrátszegény diétára áttérni, és „leszokni” a növényi olajokról.

Rémálmok: B1 vitamin hiánya. Megoldás: Benfotiamin és/vagy élesztő szedése rendszeresen, de különösen nem sokkal az ágyba fekvés előtt. Felmerül persze a kérdés, mi okozza a B1 vitamin hiányát? Hát persze hogy ennek is az az oka hogy finomított szénhidrátokat fogyasztasz: ilyen a cukor, a csokoládé, jégkrém, általában véve minden édesség, torta, keksz, sütemények, kenyér, tészták, pizza, sültkrumpli vagy bármilyen krumpli, túrósgombóc, lekváros gombóc, rakott krumpli, rizs, köles, hajdina, pattogatott vagy akármilyen más kukorica, édes itókák, kóla, „ropogtatni valók”, chipszek, lekvár, méz... és még sokáig sorolhatnám. Ezekről jobb ha lemondasz, de örökre ám!

Rossz látás az alkonyi órákban: Ez tipikus tünet az A-vitamin hiánya esetén. A megoldás: egyél rengeteg húst, elsősorban májat, lehetőleg NYERSEN! Hidd el nekem, az a „természetes multivitamin”, és különösen épp az A vitaminból van benne temérdek! Emellett, bocs de itt is azt kell írjam, muszáj felhagynod a szénhidrátdús kaják fogyasztásával... És nem, NEM tudod a megfelelő mennyiségű A vitamint növényi forrásokból, például sárgarépbából pótolni. Az a fajta állítólagos „A” vitamin ami abban van, az ugyanis nem az „aktív” formája e vitaminnak. A szervezeted azt előbb át kell konvertálja aktív formába, de ez neki hatalmas meló, és a hatékonysága katasztrofális. Van viszont egy jó hírem: ha semmiképp se menne le a torkodon a nyers máj, próbálkozz a tojássárgájával! Abban is sok van, bár azért messze nem annyi mint a májban.

Sárga szemek: Hát ez egy elég veszélyes szitu, mert arra utal hogy beteg a májad! Azért alakul ki a sárga bőr, mert a beteg májad nem képes elég epét termelni, így a koleszterin felhalmozódik a bőrhez közeli hajszálerekben. A gyors, de mindenképp csak átmeneti megoldás az, ha elkezdesz epesav-kapszulákat szedni, de ez tényleg csak ideiglenes megoldás, a végleges a májad meggyógyítása. Ennek érdekében el kell hagynod az ételeidből/itókáidból az összes alkoholt, s az összes fruktózt is! Sőt a „közönséges” cukrot is, amit ugyanis általában cukorként árulnak, az két elemi cukormolekula vegyülete, az egyik a glükóz, a másik a fruktóz. Már a glükóz se egészséges neked, de a májadat illetően a fruktóz az igazán veszélyes mert májelzsírosodást okoz. A legbiztosabb itt is ha a carnivore diétára állsz át, egyszerűen mert a húsban és zsírban semmiféle cukor sincs...

Sárga bőr: Ugyanaz a helyzet mint fentebb írtam a „sárga szemek” esetében, csak még sokkal súlyosabb.

Sebeid, horzsolásaid lassan gyógyulnak: 2-es típusú cukorbetegséged van. Megoldás: Lásd a „Gyakori szomjúság” pontot!

Sóvárgás a jég után: Vashiányod van. Megoldás: fogyassz úgynevezett „vörös

húsokat”, mint a marhahús, birkahús, kecskehús, disznóhús, és/vagy rengeteg tojást! A lép is jó. A legislegjobb azonban ha májat fogyasztasz. Sőt még a májnál is van jobb: az, ha friss vért iszol, már ha olyan szerencsés vagy hogy hozzá tudsz jutni...

Sóvárgás sós ropogatni valók után éjjelente: Nátriumhiány. Valószínűleg túl sótlanul táplálkozol. A megoldás nyilvánvaló: több só! De lehetőleg ne konyhasót, mert akkor meg káliumból lesz hiányod, ahhoz képest mennyi nátrium jut beléd. Használd tengeri sót!

Sötét a bőr a szemed környékén: Oka: inzulinrezisztencia. Magyarán, vagy máris 2-es típusú cukorbetegségben szenvedsz, vagy legalábbis a legjobb úton haladsz hozzá, s már nincs is sok idő mire a maga tejességében kifejlődik! Megoldás: ketogén diéta vagy carnivore diéta. Az biztos hogy AZONNAL fel kell hagynod minden szénhidrátdús szeméttel, minden „ételszerű csinálmány” fogyasztásával!

Szaglás elvesztése illetve meggyengülése (tartósan): **1.** Covid-19 fertőzés. **2.** A Parkinson-kór egyik korai jele. Megoldás: Carnivore diéta, vagy nagyon szigorú ketogén diéta, de bármelyik is, emellé fogyassz RENGETEG Omega-3 zsírsavat!

Száraz szemek: Hiányod van az „A” vitaminból. Megoldás: egyél sok NYERS MÁJAT! Annál jobb - pláne természetes - „A” vitamin forrás egyszerűen nem létezik! (Mindegy, milyen állat máját eszed, mindegyik hihetetlenül gazdag ebben a vitaminban).

Szédülsz amikor hirtelen felülsz vagy felállsz: Ez a jelenség annak a tünetegyüttesnek a neve, amit az angol nyelvben úgy hívnak hogy „adrenal fatigue”. Oka: kevés adrenalin termelődik benned, szóval hormonális okai vannak. A hormonális okokat viszont nagy eséllyel az instabil vércukorszinted okozza. Megoldás: térj át a ketogén diétára (a carnivore diéta is jó, de ebben a speciális esetben a kifejezetten ketogén diéta valószínűleg előbb hoz eredményt), és ügyelj rá hogy eleget aludj! Próbáld meg csökkenteni a téged érő stressz mennyiségét is! (Na ez utóbbira a muh élet kiváló!) Gyakorold a relaxációt, meditációt, és kezdj el sportolni (de nem szabad túlhajtani magadat a sporttal se mert az megintcsak stressz lenne a szervezetednek).

„Táskák” a szemed alatt, de különösen ha még a szem tetején is: **1.** Inzulinrezisztencia, magas vércukorszint. **2.** Vese-problémák. Alapvetően azonban ez is a túl magas inzulinszintre vezethető vissza VÉGSŐ SORON. Megoldás: valami igazán alacsony szénhidrátbevitelű diéta, például a ketogén diéta vagy carnivore diéta.

Töredezett bőr a száj sarkaiban, illetve repedt sarok (a talpon): Ez a B2 vitamin hiányának a jele. Valószínűleg a B3 vitaminból is hiányod van akkor. Különböző meg nem érdemes memorizálni pontosan melyik B vitaminból van hiányod ekkor: pótolj mindet, csakis a javadra válhat! Azt hogy a B vitaminokat miként pótolhatod élesztő segítségével, leírtam már a „Hogyan böjtöljünk” című fejezetben. Amúgy, óriási az esélye annak hogy ilyenkor a pajzsmirigyed úgy általában véve alulműködik, „gyengélkedik”, ami rengeteg más gondnak is okozója lehet a testedben.

Töredezett, fehéres bőr az ujjakon, különösen télen: Ez megintcsak a B vitaminok, főleg a B2 és B3 vitaminok hiánya, de több mint bizonyos hogy ekkor a D vitaminból is hiányod van. Azt hogy a B vitaminokat miként pótolhatod élesztő segítségével, leírtam már a „Hogyan böjtöljünk” című fejezetben.

Vérekes szemek: **1.** A májad „stresszes”, azaz bajban van. Például túl sok alkoholt ittál, vagy valami más olyasmit aminek a lebontása - a szervezeted

méregtelenítése - nagyon kimeríti a májadat. **2.** Túl magas a vércukorszinted. Megoldás: felhagyni a szénhidrátdús élelmiSZARok zabálásával.

Viszketés, különösen a kezeken és lábakon: Beteg a májad, sőt, súlyosabb esetben kifejezetten 2-es típusú cukorbetegséged van! Megoldás: A már sokszor ajánlott Carnivore illetve ketogén diéta.

Vörös arc: 1. Túl magas kortizolszint. Ezt pedig a túl sok stressz okozza. Megoldás: Csökkentsd a stresszt! Továbbá, fogyassz természetes antibiotikumokat, mint például a fokhagyma. A savanyúkáposzta is sokat segíthet. 2. A másik ok ami a vörös arcot okozhatja - különösen ha pattanások megjelenésével párosul - az az lehet ha emésztési problémáid vannak, azaz a beleidben élő mikrobák faji és mennyiségi összetétele kedvezőtlen irányba tolódott el. Ezt a helytelen táplálkozás okozza. Ilyen esetben több mint valószínű hogy komoly B-vitamin hiány lép fel nálad, különösen ami a B3 vitamint illeti (de szinte biztos hogy a többi B-vitamin fajtából is hiányod lesz többé-kevésbé), s emiatt a szervezeted immunrendszere legyengül, s nem képes hatékonyan védekezni a bőrödet megtámadó mikroorganizmusokkal szemben.

Hasznos youtube videók linkjei

E fejezetben olyan youtube linkeket sorolok fel, melyeket NAGYON hasznosnak tartom megnézi a leendő muh számára! Ez nem azt jelenti természetesen hogy más youtube videók esetenként ne volnának hasznosak. Itt most csak egy szubjektív válogatást teszek közzé, azokat melyekről úgy vélem, nekem valami kiváltképp okos dolgot tanítottak.

A Youtube ugyanis egy csodálatos hely. Gyakorlatilag MINDENRŐL található ott remek oktató videó, általában több is! Az csak a baj hogy tele van a Youtube eszméletlen mennyiségű hülyeséggel is, és a sok felesleges szar közt („fehér zaj”...) néha nehéz megtalálni az igazi kincseket... Na ezen szeretne segíteni kicsit e linkgyűjtemény. Bár a linkek angol nyelvű videókra mutatnak, de nem kell aggódni, mert az esetek messze túlnyomó többségében még egészen minimális angoltudás SEM szükséges a videó megértéséhez, ugyanis lépésről lépésre be van mutatva minden, a gyakorlatban... Ami videó meg épp magyar nyelvű, azt **pink** színnel jelzem.

A videókat megpróbálom valamennyire csoportosítani.

Paracorddal, zsinegekkel, csomókkal, horgolással kapcsolatos videók

AZ ABSZOLÚT LEGFONTOSABB VIDEÓ A CSOMÓKRÓL, mert ez a legfontosabb csomó, ahhoz hogy feszesre ki tudd kötni a sátradat, s könnyen állíthass is a kötél fesességén (angolul van, de tökéletesen érthető szöveg anélkül is, mert nézni kell, nem hallgatni):

<https://www.youtube.com/watch?v=NrtaxCWaDbY>

A sátrak műanyag kötélfeszítőjének (angolul „guy line”) használata:

<https://www.youtube.com/watch?v=qw21w08kGW4>

Videó a különböző zsinegek előnyeiről, hátrányairól és áráról (az USA-ban, s a videó készítésének idejében, azaz 2021-ben), mert nem csak a paracord létezik ám...:
https://www.youtube.com/watch?v=wCRP9X9_Ulc

Hogyan kössük meg a gatyánk zsinegét profi módon, hogy a feszeség könnyen állítható legyen (a szakirodalomban ezt úgy nevezik, hogy „Lapp knot”):
<https://www.youtube.com/watch?v=3R0Lp86GEBk>

Derékszíj fonása paracordból:
<https://www.youtube.com/watch?v=EB2eWlsU4OE>

Paracord fonása pusztá kézzel, segédeszközök nélkül:
<https://www.youtube.com/watch?v=WrtX1ygqZ5g>

Horgolóiskola kezdőknek - 1. rész:
https://www.youtube.com/watch?v=-e_-GWblcpl

Horgolóiskola kezdőknek - 2. rész:
<https://www.youtube.com/watch?v=N5e0yySFRPo>

Természetesen még RENGETEG horgolós videó található a Youtube-on a fenti kettőn felül is, és magyar nyelven is! De ha CSAK e fenti kettőt megnézed és CSAK annyit tanulsz meg a horgolásból ami e két videóban benne van - és ez igazán nem rengeteg! - már azzal is HIHETETLEN dolgokat tudsz készíteni magadnak... paracordból meg más műanyag zsinegekből is!

Hogyan csinálhatsz műanyag zsineget üres (kidobott...) műanyag palackból?
<https://www.youtube.com/watch?v=gwT6NDJN6rU>

Műanyag zacskók műanyag kötélle alakítása, majd e köté felhasználása:
<https://www.youtube.com/watch?v=SNMHT7kTuI8>

Rope tensioner készítése:
<https://www.youtube.com/watch?v=UZY0ps8Stz0>

Kosárka készítése fenyőtűből:
<https://www.youtube.com/watch?v=YfWoYF2Kfg8>

Tűzzel, tűzgyújtással kapcsolatos videók

Összecsukható, zsebben elférő Trivet készítése 3 darab ajtózsanérból:
https://www.youtube.com/watch?v=r-ZD2_mcuAY

Tűzgyújtás Szamoa szigeti technikával:
<https://www.youtube.com/watch?v=0vrG6x5efCg>

Dakota tűzhely (tűzlyuk...) készítése és működése:
<https://www.youtube.com/watch?v=ffldYo4EVCg>

Tűzgyújtás vízzel:
<https://www.youtube.com/watch?v=5oPxYok3FaE>

Kőkori és ókori római tűzgyújtási módszerek:
<https://www.youtube.com/watch?v=OZsS343rkWk>

Tűzgyújtás üdítő dobozzal:
<https://www.youtube.com/watch?v=yTdY-dOYvSA>

Tűzgyújtás, „íjhúros módszer”, első rész:
<https://www.youtube.com/watch?v=zx66ymheW3Q>

Tűzgyújtás, „íjhúros módszer”, második rész:
<https://www.youtube.com/watch?v=AxhAFZFSZIs>

Mégegy íjhúros tűzgyújtási videó:
<https://www.youtube.com/watch?v=mqTkbJ80qzg>

Hogyan gyűjthetünk tüzet a vadonban úgy, hogy SEMMI ehhez szükséges cucc sincs nálunk, azaz se kés, se ferrorod, abszolúte semmi:
https://www.youtube.com/watch?v=s_NwRzRydPA

Hogyan viheted magaddal a tüzet:
<https://www.youtube.com/watch?v=d4yuDtgroRU>

Tűzgyújtás „fire roll”-al és hogyan segít ebben a fahamu:
<https://www.youtube.com/watch?v=8JUhMdQ73VM>

Egyéb videók

Tengervíz sótalánítása, improvizált módszer:
https://www.youtube.com/watch?v=R_-wFiFdwAE

Kefekészítés csalánrostokból:
<https://www.youtube.com/watch?v=Ddp7ttJ9oRU>

Villa készítése, egyszerűen:
<https://www.youtube.com/watch?v=GlnRjNao1Ls>

Ennek nem találtam jól hangzó magyar címet, az eredeti: "Hobo aluminium can cooker":
<https://www.youtube.com/watch?v=s1jBhWtsAfY>

Neanderthal csontfurulya készítése:
https://www.youtube.com/watch?v=_5URHoKPNQA

Síp készítése csontból:
<https://www.youtube.com/watch?v=tW1-KNn-vec>

Hogyan távolítható el az ujjunkra szorult gyűrű egyszerűen?
<https://www.youtube.com/watch?v=HBRDMJdNOPc>

Ez egy nagyon hasznos videó! Mert a muh életbe nem fér bele az, hogy gyűrűt viseljünk. Lehet azonban hogy az a gyűrű már oly rég óta az ujjunkra „nőtt”... meg aztán az ujjunk néha meg is duzzad... bármilyen hihetetlen is, a lehúzásához elegendő egy jó hosszú cérnaszál és egy kis darab cellux, azaz ragasztószalag! Érdemes megnézni a videót!

Hogyan lehet néhány ágból mindössze egy bicska segítségével széket és asztalt csinálni az erdőben:
<https://www.youtube.com/watch?v=BZvBTFNyLUo>

Elsajátítandó képességek listája

E fejezetben közreadok egy (korántsem teljes) listát arról, a leendő muh mit kell hogy megtanuljon annak érdekében, hogy amikor végre „elvonul” az ő békés muh életébe akkor ott sikeres legyen! Amikor az előző mondatban azt írtam hogy „kell”, az nem úgy értendő hogy ez valamiféle parancs lenne tőlem vagy egy hatóságtól; nem is úgy, hogy ezeket tudni „illik”, és nem is úgy, hogy valaki nem lehet muh ezen tudásanyag nélkül. Inkább az értendő e „kell” alatt, hogy minél többet tud ezen dolgokból, annál nagyobb az esélye annak hogy „megállja majd a helyét” muhként, hogy jól érzi magát majd muhként élve, s egyáltalán, mélyen hiszek benne hogy minél többet tud ezen diszciplinákból, minél több efféle skillel rendelkezik, annál boldogabban él majd!

A különösen fontosnak tartott ismereteket **piros** színnel emelem ki.

—Áttérés a Carnivore diétára, lehetőleg annak is a NYERS változatára! Ez igenis egy **HIHETETLENÜL HASZNOS skill**, s valószínűleg a legfontosabb az összes közt, mert elképesztő mértékben javítja majd az egészségedet, s fokozza az energiáidat!

—Sátor lecövekelése tisztességesen, hogy a nagy szél el ne fújja. Ebbe beleértendő a sátor körbeárkolása is, hogy a nagy eső el ne mossa.

—Tűzgyújtás, minél többféle módon. (Ferrocérium rúddal, nagyítóval, üdítődobozzal, vizes zacskóval, „íjhúros” módszerrel, stb). Minél több efféle tudsz, annál jobb!

—Állatok megnyúzása, kizsigelése.

—Hús tartósítása elektromos áram nélkül (azaz fagyasztás kizárva). Itt elsősorban olyan módszerek jöhetnek szóba, mint a pemmican készítése, a hús sózása, szárítása, sőt befőzése is! Igenis lehet húst is a befőttekhez hasonlóan tartósítani, nézz utána a youtube-on ennek módjaira!

Ami meg a hús szárítását illeti, egy ideje már ez a csemegém, a szárított hús... mert én is szeretek ám nassolni! De édes, cukros vackokat - tágabb értelemben szénhidrátot - nem ehetek, az ugye egészségtelen. Maradnak tehát a sós dolgok, de azok is csak adalékanyag nélkül... A szárított rovarlárvák mint például a „superworm”, megfelelnek, de drágák. Így hát magam csinálom önmagam számára nassolnivalót: húst besózok, majd megszáritom... jó kemény lesz végül, vagy legalábbis gumyszerű. Éles késsel vékony szeletekre vágom és megeszegetem... Minthogy jó sós, nem kell belőle sok. Esküszöm, nem kell ennél jobb, sokkal jobban eltelt és finomabb is mint holmi „sós pálcika” vagy chipsz ami mindenféle gyanús vegyi anyagokkal kevert, ízesített vagy tartósított...

—Gyertyák, mécsesek és a „hobo stove”-ba való „üzemanyagcellák” készítése faggyúból vagy más zsiradékból.

—Elektromos áramot nem igénylő víztisztítási módszerek ismerete.

—Kemény felületen alvás képessége. (Én évtizedek óta keményen alszom, azaz

saját példámmal igazolhatom hogy ez könnyedén megszokható!)

—Tanuld meg és gyakorold a „törökülést” illetve a „fél-lótusz-ülést”! Az „igazi” lótuszülés nem igazán fontos, hehehe, de ez a kettő igen, egy muhnak ugyanis nem jellemző hogy volna széke (az asztalról nem is beszélve) mert azt nem lehet egy hátizsákban magunkkal cipelni. Legfeljebb valami 3 lábú alkalmatosság jöhet szóba, ami kényelmetlen, akkor meg már jobb ha tudsz a földön ülni.

—Hogyan szerezhetsz vizet magadnak akkor is ha nincs se folyó se tó (és persze vezetékes víz se, kút se) a környéken?

—Tanulj meg KÉZZEL ÍRNI, valamint tanulj meg kézzel, papíron, ceruzával (vagy más íróeszközzel) számítógép/számológép/zsebszámológép/telefon/stb NÉLKÜL összeadni, kivonni, szorozni és osztani! Még tizedestörteket/tizedestörtekekkel IS! E tanácsom meglepő lehet idősebb olvasóimnak mert ők ezt vélhetőleg mind tudják, sajnos azonban a fiatalabbak számára e tudás nem okvetlenül magától értetődő, mert még állítólag komoly informatikai fórumokon is teljesen komolyan felvetődik a téma időnként, szükséges-e tudni a négy alpműveletet írásban, amikor valami számoló kütyü már mindenkinek mindig a keze ügyében van, sőt, fontos-e tudni kézzel írni! Nos, egy muh esetén mindez igenis NAGYON FONTOS. Elég esélyes ugyanis hogy semmi elektromos kütyü nem lesz a közelében, ugyanakkor akármikor előfordulhat hogy mégiscsak ki kell számolnia valamit, például hány ilyen meg olyan méretű agyagtéglát kell égetnie a leendő kunyhójához, stb. Oké, ehhez nem kell 16 tizesjegy pontosság, de akkor is tudnia kell. Vagy lehet hogy meg kell írnia valami üzenetet, például egy papír alapú levelet. KÉZZEL. Mert nem lesz nyomtatója... Szóval ezt tessék igenis megtanulni ha még nem tudod!

—Késélezés kézzel, fenőkővel.

—Pemmikán (angolosan: pemmican) készítése.

—Gombaismeret, azaz a környéken található ehető- és mérges gombák MEGBÍZHATÓ ismerete!

—Ehető gyomnövények/vad_növények ismerete.

—Almaecet (tágabb értelemben bármi alapanyagból előállított) ecet készítése. Elárulom, még sárgarépából is lehet remek ecetet készíteni!

—Fermentálás, azaz hogy miként készíthetsz például kovászos uborkát, savanyú káposztát, meg más hasonlókat.

—Nadrágszij fonása paracordból vagy más erős kötélből/zsinegből.

—Kötés, horgolás.

—Szabás-varrás.

—Menedék készítése - optimális esetben egy egész HÁZ készítése! - olyan

kizárólag hagyományosnak tartott anyagokból mint vályog, agyag, sár, szalma, egyéb növényi rostok, és fa.

—Tégla és cserép készítése (égetése...) agyagból.

—Íjászat.

—Csapdák ismerete, azaz mindenféle csapdák állítása különböző állatoknak.

—Dallam füttyülése. Bár hihetetlennek hangzik elsőre de ez igenis egy NAGYON fontos skill, mert így állandóan a birtokodban van egy sípszerű zenészerszám, mert az ajkaidat mindig használhatod ha épp nem beszélsz, nem eszel vagy iszol. És ha füttyürészel, az jelentősen képes javítani a jókedvedet! (Ez nekem már egészen jól megy, mert gyermekkoromtól tudok dallamokat füttyülni, azaz tapasztalatból állítom hogy e képesség kiváló jókedv-fokozó!)

—Torokénekklés, „throat singing” angolul, tehát az az éneklési mód, ahogy egyes nomád népek, elsősorban a mongolok (de néhány másik is a világban itt-ott a „primitív” népek közt) énekelnek! Ezzel részben összefüggő éneklési stílus/képesség - nem nyitok neki külön pontot - az, amit az angolok úgy neveznek, hogy „poliphonic overtone singing”. Nem találtam rá frappáns magyar kifejezést. Lényeg hogy egyszerre két hangot is kiénekelnek, és akik ezt a legjobban tudják azok komolyan olyan csodálatos produkcióra képesek, mintha egy furulya lenne elrejtve a szájukban... ajánlom e videó megtekintését (nem torokénekklés hanem az előbb említett felharmonikusok kiéneklése):

<https://www.youtube.com/watch?v=vC9Qh709gas>

Könnyű belátni, a torokénekklés igencsak illik egy muhhoz, hiszen ő is „primitíven” él, nagyon hasonlóan, természetközeli mint azok a népek ahol ez az éneklési mód el van terjedve; de a felharmonikusok kiéneklése (torokénekklés nélkül is) szintén olyan képesség amit jó ha tud. Általában véve ugyanis a torkunk mindig „kéznél van”, azaz így könnyedén szórakoztathatjuk magunkat akár miféle munka közben is, ingyen, egy méretes zenészerszám magunkkal cipélése nélkül, jobb lesz a kedvünk, s mindez igaz még akkor is ha sosem jutunk benne mesteri tökélyre, mert magunkat szórakoztatni akkor is jó. Állítólag különben - úgy hirdetik a youtube-on egyesek - néhány hónap elég az alapok megtanulására akkor is ha naponta csak 5 percet gyakoroljuk (ez azonban nem igaz arra hogy a felharmonikusokat úgy kiénekelje valaki mint a fent belinkelt videóban a hölgy!).

Én még nem tudok mesteri fokon „torokénekkelni”, de legalább elkezdtem már tanulni... meglátjuk mi sül ki belőle. Egyelőre mondhatom hogy már egész jól megy... sőt mondhatom MEGLEPŐEN JÓL, pláne ahhoz képest milyen rövid ideje gyakorlom! Persze elismerem ismételten, nem vagyok még mestere e tudománynak... de határozottan sikeresnek tartom magam e területen, szóval igazán nem bántam meg hogy belevágtam, mert úgy érzem, máris gazdagabb vagyok egy „skillel”, képességgel!

—Sokféle, különböző célra alkalmas csomó kötése.

—Térképpel és iránytűvel való tájékozódás, navigáció, térképismeret.

—Agyagozás, azaz kezdetleges de használható (vagy épp profi minőségű...) agyagedények készítése.

—Kosárfonás.

—Ideiglenes sátor összeeszkábálása tarp-ból azaz sátorponyvából.

—Farönk kettéhasítása hosszában.

—Nejlondarab hozzákötése zsinórhoz a sarkainál erősen akkor is ha a nejlonon ott nincs semmi lyuk vagy más izémizé erre a célra.

—Zuhanyozás illetve mosakodás hideg vízben. Megnyugtató közlöm, a „hideg víz” kifejezés alatt nem okvetlenül kell jeges vizet érteni, de legalábbis olyasmit amit nyáron egy lassú vízű folyóból, mondjuk a Dunából vennénk ki, vagy amilyen egy vödör víz lehet ha azt a kútból húztuk ki majd hagytuk langyosodni egy órát a napon. Tehát olyan víz amit nem melegítettünk meg tüzelőt vagy elektromosságot (vagy olajat, gázt...) használva ehhez.

—Szokj le a pornóról! Elsősorban az elektronikusról, tehát a pornófilmekről, de lehetőleg minden más formájáról is. FIGYELEM! Nem azt mondtam hogy az önkielégítésről szokj le (bár az is hasznos ha azt abbahagyod...), hanem csak a pornóról! S hogy miért? Hát mert ha muh leszel, 99.9 százalék fölötti az esélye annak, hogy nem lesz elektromos áramod, márpedig anélkül elég nehéz pornófilmet nézni... De a nyomtatott pornóhoz is nagyon nehézkes a hozzáférés egy muh számára, mert nem tud sok ilyen újságot magával cipelni. Sőt, ezek megvásárlásához is vélhetően rém messzire kéne utazgatnia az aktuális kis kuckójától. Jobb tehát ha leszoksz az ilyesmiről. Vagy legalábbis, ilyen filmnek nézegetése helyett hagytatkozz a képzeletedre...

A muh kincsesbatyúja

Minden muh - kivétel nélkül mindegyik - minimalista... ugyanakkor azonban nem mindegyik minimalista muh is! Ezt jó észben tartani e fejezet megértéséhez.

Minthogy egy muh minimalista, rá is igaz mint minden más minimalistára, hogy ha csak lehet kerüli a vásárlást, ugyanakkor viszont azt se szereti ha felesleges dolgok vannak a környezetében és/vagy birtokában. Ebben eddig semmi meglepő nincs.

Ami azonban e fejezet témája, az egy olyan „jelenség” a muh esetében, ami látszólag ellentmond ennek a fent említett szabálynak! A muhnak ugyanis - legalábbis ha már „letelepedett” életmódot folytat azaz „igazi” muh és nem csak készül rá (bár sok esetben igaz ez már a készülődés éveiben is!) szokott lenni egy olyan különleges „bagja” is (bár ez nem okvetlenül igazi, könnyen cipelhető csomag, lehet hogy egy doboz, vagy láda, akármi) mely tele van „kincsekkel”, azaz a legkülönbözőbb, látszólag felesleges cuccokkal, olyanokkal, melyek az esetek messze túlnyomó többségében a legtöbb ember számára nyilvánvalóan a „szemét” kategóriába esnek, sőt, gyakran ha megkérdik a muhot miért őrizgeti ezeket, még ő maga a muh se tud épeszű választ adni rá. Legfeljebb olyasmit, hogy „hátha jó

lesz még valamire”, „majd kitalálom mi lesz velük”, stb. Márpedig ez a válasz a legélesebb ellentétben áll a minimalizmussal, legalábbis úgy tűnik első hallásra.

Az ellentmondás azonban csak látszólagos. Azok a dolgok ugyanis amiktől egy minimalista megszabadul, az mind vagy:

1. szemét

vagy

2. működő, még elvileg használható, de számára FELESLEGES cuccok!

Amit azonban a muh őrizget az ő „kincsesbatyójában”, az e két kategória egyikébe se illik bele. Ezek ugyanis nyilvánvalóan nem „működő” cuccok, jelenlegi formájukban nem is lehet használni őket semmire se, ellenben nem szemét mégse, mert a muh nem tartja szemétnek...

Miféle cuccokról is lehet szó? Hát például:

—Öreg csontok, amiket elhullott állatok tetemeiből „termelt ki”

—Üvegek fémkupakjai

—Érdekes kövek illetve kavicsok

—Fenyőgyanta

—Szakad ruhákból kimetélt cippzárak, zsebek, egyéb „alkatrészek”

—Törött vasfűrészlap

—Rozsdás és/vagy törött késpenge

Lehetne még folytatni a felsorolást, de talán érthető már. Ez mind nyilvánvalóan szemét a legtöbb ember számára, de nem szemét a muhnak! S amiatt nem, mert ő ebből mind készíteni akar valami hasznosat, vagy legalábbis lehetségesnek tartja hogy valamikor majd készít belőlük valamit, még ha az adott pillanatban nem is tudja hogy épp mi lesz az majd. De például a kövekből lehet hogy kőkést vagy kőbaltát pattint; a csontokból esetleg készít egy csontvillát, vagy egy dísz a koponyából a kuckójába, netán csont evőkanalat vagy gyertyatartót; a fémkupakokból „üzemanyagcellát” a mini tűzhelyébe amiről egy előző fejezetben már részletesen írtam; a vasfűrészlapból scraper készíthető; a rozsdás késpengét meg lehet élesíteni s lehet hozzá nyelet faragni; a fenyőgyantából pompás ragasztó főzhető; és így tovább. De mondom, lehet hogy a muh maga se tudja totál, mit készít majd abból a valamiből ami megtetszik neki s felszedte amikor rálelt, csak motoszkál benne egy ködös érzés, hogy „ez még talán jó lesz valamire”.

Ettől azonban ő még igenis minimalista. Azért az, mert egyrészt ezekért a cuccokért ő NEM ADOTT PÉNZT (ez nagyon fontos!) másrészt mert ez neki mind **ALAPANYAG** későbbi feldolgozásra! Az meg nem tilos hogy valaki úgy legyen minimalista hogy van valami hobbyja is, amihez való **alapanyagokat** ő a lakásában tárol!

Az meg **szükségszerű**, hogy a muhnak legyen hobbyja. Tudniillik minthogy ő többnyire nem dolgozik, az egész élete hobbynak számít. Hát, az jó sok idő... nyilvánvalóan kell neki alapanyag amit feldolgozhat, hiszen nem akar unatkozni!

Élvezd létezésed minden pillanatát!

Adok még egy jótanácsot a leendő muhának (de tulajdonképpen mindenki másnak is). Ezt amiről most írok, nem én találtam ki, van „modern” neve is (annak ellenére hogy ősrégi dolog, legalábbis a „keleti” társadalmakban): az, hogy „mindfulness”. A neve alapján valami szörnyen bonyolult dologra gondol első pillanatban az ember, holott a lényege - mármint, a CÉLJA - pofonegyszerű: arról van szó, hogy ÉLVEZZÜK A JELEN PILLANATOT! Az ITT-et és MOST-ot!

A legtöbb ember ugyanis sajnos ezt nem csinálja, s ez amiatt baj mert „elszalad mellette az Élet”. És ez független attól, milyen vallású az illető, sőt attól is hogy vallásos-e egyáltalán.

Mert attól függetlenül hogy valaki milyen hiedelemrendszerrel bír, jellemző rá hogy állandóan csak TERVEZ, AGGÓDIK, vagy A MÚLTON RÁGÓDIK!

Nézzünk meg például egy olyan embert, aki valami olyan vallásban hisz amire azt mondhatjuk hogy hindu vagy buddhista vagy „valami ilyesmi”, ezek keveréke, valami ezoterikus izé. Jókor a pénzekben le lehet fogadni, kiváltképpen érdekli őt az, hogy vajh' „mi volt ő az előző életében”, mi volt a neve, a foglalkozása, nemzetisége, gazdag volt-e vagy szegény, stb. Holott van-e ennek értelme MOST?!

NINCS. Semmi. Egyrészt mert könnyen lehet hogy ez az egész hogy „előző élet”, ez csak kitaláció, valóság alap nélkül. Másrészt viszont tegyük fel hogy mégis igaz az újjászületés/reinkarnáció valamiképp! Nagy eséllyel ekkor se tudja úgyse kideríteni, ki volt ő „korábban”, akkor meg felesleges filózni rajta. Na de tegyük fel hogy mégis ki tudja deríteni cáfolhatatlan bizonyossággal! Mi lesz ekkor? Mert ekkor 3 lehetőség van:

1. Előző életében sokkal rosszabbul élt mint most, mondjuk rabszolga volt, vagy prostituált, vagy súlyos igazságtalanságokat szenvedett el, vagy olyan nyomorult volt hogy éhen halt, stb.

2. Előző életében nagyjából úgy élt mint most is: például most gépészmérnök, a korábbi életében azonban hegesztőmérnök volt, vagy hídépítő mérnök, vagy vegyészmérnök, esetleg biológus, stb.

3. Előző életében messze sokkal jobban élt mint most, például király volt, vagy milliárdos, vagy valami számos országban ismert, körülrajongott színész, énekes(nő), stb.

Mit ér vele ha kiderül ezen esetek bármelyike is? Boldogabb lesz tőle? NEM. Sőt, boldogtalanabb!

Mert ha kiderül hogy előző életében rosszabbul élt mint most, akkor nem annak fog örülni hogy lám MOST milyen jó neki, hanem jön a panaszkodás, hogy „a fenébe is, most se tökéletes az életem, de korábban még pocsékabb volt, hát ez van, én ilyen peches vagyok, ilyen szerencsétlen, nemcsak e mostani életemre nem lehetek büszke de még az előző életeimmel se dicsekedhetek!”

Ha az fog kiderülni hogy az előző élete nagyjából ugyanolyan volt mint a mostani, akkor csalódás fogja érni, mert titokban MINDENKI azért kíváncsi az előző életeire mert reméli hogy akkor ő valami király vagy más híresség volt. De ha az az élet is nagyjából olyan volt mint a mostani, akkor megint jön a panaszkodás, hogy „lám, az az életem se volt jobb, biztos a következő se lesz jobb, egymerő unalom az egész, még abban se reménykedhetem hogy a következő életem jobb lesz...”

Na de mi van ha épp az derül ki amiben reménykedett, hogy ő korábban egy király volt, vagy filmszillag vagy más híresség?! Nos, ekkor az első pillanatban természetesen valóban örülni fog és büszke lesz. De igen hamar megjön ennek a böjtje: mert MOST nem király, nem filmszillag, stb, s ekkor elégedetlen lesz a

MOSTANI életével, mert miért is nem olyan jó neki ebben az életben is, mint amilyen jó volt az előzőben...

Szóval látható, egyszerűen NEM ÉRDEMES azt kutatni, milyen volt az előző életünk (már ha van/volt olyan egyáltalán). Ez mind csak a „múlton rágódás”. A múlt azonban amiatt MÚLT, mert NEM A JELEN!

A fenti példát az előző életekkel kapcsolatban amiatt hoztam fel, mert mintegy extrém módon mutatja be azt, amit minden ember minden nap csinál kisebb mértékben, az is aki cseppet se vallásos: a múlton rágódik! Talán nem az előző életeken az igaz, de akkor is múltbeli eseményeken, olyanokon, amiket már úgyse tud megváltoztatni (hiszen nincs időgépe hogy visszamenjen a múltba), mégis rengeteg erőt, időt, érzelmet, gondolatot feccöl az ezeken rágódásba, ahelyett hogy a jövővel, s annál is inkább a jelenrel törődne!

Az ilyen embereknek ajánlom kedvenc mondásomat:

„Most kezdődik életed hátralevő része!”

Tehát nem az életünk azon részével kell foglalkozni ami MÁR ELMÚLT, hanem azzal ami még előttünk van!

Persze a jövővel foglalkozást, a tervezést is lehet túlzásba vinni. Kezdjük azzal, tökmindegy mit tervezgetsz, úgysem ismerhetsz MINDEN, a jövőben felbukkanó körülményt! Aztán, ha állandóan csak tervezel s a jövő miatt aggodalmaskodol, megintcsak olyasmivel foglalkozol ami NEM A VALÓSÁG. A múlt ugyanis amiatt nem valóság mert MÁR nincs, a jövő meg amiatt nem az, mert MÉG nincs. Az egyetlen biztos pont az életedben a JELEN.

Ettől még elismerem, sőt ki is hangsúlyozom hogy messze sokkal értelmesebb dolog a jövővel foglalkozni, arra készülni, azt megtervezni, stb, mint a múlton rágódásra fecsérelni az energiáinkat. EZ IGAZ. A legértelmesebb azonban az, hogy ha nem is az összes energiánkat de jelentős részt ebből igenis a jelen pillanatra fordítunk! Már amiatt is, mert amit MOST teszel, az minden bizonnyal nagy mértékben befolyásolja a jövő(de)t is! Továbbá, a jövőt úgyse tudod élvezni MOST. Mindig csak a jelen pillanatot élvezheted.

A legokosabb tehát ha igyekszünk kiélni a jelen pillanatot, amennyire csak lehet!

Ez nem azonos a hedonizmussal. A hedonizmus lényegében kéjkeresés. Az pedig megintcsak tévút, mert ha keresel valamit (akár a kéjt, gyönyört is) az megintcsak oda vezet hogy nem az adott pillanattal törődsz, hanem a jövővel, mert meg akarsz SZEREZNI valamit (kéjt, gyönyört) s emiatt elégedetlen vagy a jelen pillanattal!

A mindfulness nem a hedonizmusról szól azonban. Itt arról van szó, hogy igyekezz tudatosan átélni mindig azt a pillanatot amit épp élsz, másrészt, hogy igyekezz meglátni a JÓT mindenben ami épp történik veled! Utóbbira van magyar közmondás is: „Minden rosszban van valami jó is!”

Lássuk, a leggyakoribb olyan eseményekben amiket általában rossznak tartanak az emberek, miként lehet felfedezni a jót:

—Rossz: Levágta a vonat mindkét lábamat. Jó: Hát, most legalább leszázalékolnak. Ingyen jön ezentúl a pénz a házhoz, még ha kevés is. De legalább tényleg nem kell többé dolgoznom, megszabadultam a munkahelyi stressztől! Most, rokkantnyugdíjasként, minden időmet arra áldozhatom hogy végre megírjam a hosszú ideje tervezett regényemet, vagy hogy világhíres zeneszerző legyek, vagy számítógépes grafikus, vagy festő, vagy csak hogy online résztvegyek a kedvenc politikai pártom népszerűsítésében, vagy a környezetvédelmet

propagáljam, vagy... a lista vég nélkül folytatható.

—Rossz: Kirúgtak a munkahelyemről. Jó: Úgyis szarul éreztem magamat ott. A következő munkahely biztos hogy jobb lesz mert ennél szarabb úgyse lehet, vagy legrosszabb esetben se lesz ennél pocsékabb, azaz semmit se vesztettem. Egyáltalán, az új munkahely mindenképp MÁS lesz mint ez, s a közmondás szerint a változatosság gyönyörködtet! Mi a rákért szomorkodnék akkor? Különben is, magukkal szúrtak ki, mert úgyse hiszem hogy hamar találnak még egy olyan szorgalmas embert mint én vagyok, egy olyan jó bolondot aki ennyit robotol nekik mint én tettem, mindössze ennyi pénzért!

—Rossz: Megint nem vettek fel az egyetemre, már sokadjára se. Jó: Hát, ez már tényleg a sokadik alkalom volt, így illene elgondolkodni rajta, tényleg erre a szakra akarok-e bekerülni! Ha ilyen nagy a túljelentkezés, biztos hogy rengetegnagy lesz a konkurrencia az egyetem elvégzése UTÁN is ebben a szakmában, ami egyrészt nagyon stresszes dolog lehet, másrészt azt is eredményezheti hogy nem is lesz olyan nagy a kereset mint amire számítok. Hátha valami másik szakkal jobban járok?! Egyáltalán, nem is olyan biztos hogy nekem okvetlenül kell diploma. Most egy darab papírért koptassam a padot újabb öt vagy hat évig?! Ezalatt pénzt is kereshetnék... Különben is, diplomám ugyan nincs, de majdnem mindent tudok a szakmából, szóval megtehetem akár azt is hogy azonnal elkezdek dolgozni valami efféle munkakörben, igaz hogy valamivel kevesebb fizetésért mert diplomám tényleg nincs, de legalább tényleg pénzt keresek AZONNAL, és független leszek végre...

—Rossz: Megcsalt a feleségem. Jó: Ezek után én is nyugodtan megcsalhatom őt ha akarom, nem lesz joga panaszkodni mert csak egyenlítek, hiszen „kölsönkenyér visszajár”! De meg különben is, megvan a jó ürügyem a válásra. Hátha a következő nővel jobban járok... sőt, ideje elgondolkodni rajta, kell-e nekem bármi feleség is egyáltalán?! Mert hátha ideje már muhna mennem...

—Rossz: Megcsalt a férjem. Jó: Tökéletes ok a válásra, s akkor legalább nem kell a férjemuram szaros alsógatyáit mosnom, több időm marad önmagamra!

—Rossz: nem léptettek elő. Jó: De hiszen ez nagyszerű, mert ha előléptetnek, sokkal több lett volna a felelősség és a stressz is! Mennyi idegességgel járt volna az új munkakör, kevesebb időm maradt volna a családra, meg könyveket olvasni, filmet nézni, stb...

—Rossz: nem kaptam fizetésemelést. Jó: Így legalább nincs lelki furdalásom ha néha lógok egy kicsit a munkaidőben. Egyáltalán, ha megkaptam volna a fizetésemelést, nyilván elvárták volna hogy többet is dolgozzam érte, így azonban nem kell agyonhajtani magamat!

—Rossz: Elvált tőlem a feleségem. Jó: Végre! Végre magamra költhetem a teljes fizetésemet, nem szedi el tőlem az utolsó garasaimat is hogy kenceficéket meg bundákat vegyen magának belőle, vagy olyan dolgokat amik ugyan nem ennyire hívságos hiúságok de engem abszolút nem érdekelnek, például új bútorsort amikor szerintem még a régi is tökéletes lett volna, vagy kifestetni a házat amikor az nagyon ráér még, stb...

—Rossz: Nem tudtam elérni hogy megússzam a kötelező sorkatonai szolgálatot. Jó: Hát, talán megerősödöm közben ami azért nem rossz dolog. Meg aztán, tanulok valamit a fegyverekről is, aminek talán hasznát vehetem ha valamikor írok egy regényt. Az is lehet hogy szert teszek ott néhány barátira.

—Rossz: Nem működik megint ez az átkozott lift, gyalogolhatok fel a tizedik emeletre! Jó: Tökéletes alkalom a testedzésre, s egyáltalán, tiszta szerencse hogy

a lift azelőtt állt le hogy beszálltam volna, mert milyen kellemetlen is lett volna ha két emelet között áll le, úgy, hogy benne vagyok...

—Rossz: Már megint késik ez a rohadt vonat, ráadásul negyven percet várhatok rá a bemondó szerint! Jó: Végre van negyven percem hogy nyugodtan meditáljak vagy legalábbis relaxáljak! Milyen pompás alkalom is ez hogy megszabaduljak egy rakás stressztől!

—Rossz: A francba, kiment az áram! Jó: Ideje korán lefeküdni, végre nyugodtan kialudhatom magamat!

—Rossz: Elrontottam a gyomromat. Jó: De legalább éhes se vagyok, azaz remélhetőleg fogok majd pár dekát.

—Rossz: nem tudtam meggazdagodni a regényeimből amiket írtam. Jó: Ez tiszta szerencse, mert ha az első néhány művemmel jól „befutok”, akkor mindenféle „kiadói elvárásoknak” kellett volna megfelelnem egyrészt, azaz számomra az írás akkor nem élvezet lett volna hanem munka; másrészt, így a mennyiség helyett a minőségre helyezhettem a hangsúlyt, s a műveim pont olyanok lettek amilyeneknek én szerettem megalkotni őket! Különben is, a pusztá tény hogy nem „futottam be”, már önmagában véve is azt valószínűsíti hogy olyan párját ritkító írói lángelme vagyok akit egyszerűen nem ismert fel és nem értett meg a saját kora, az én életművem csak a későbbi századok értékelik majd igazán, mint minden korát megelőző zseniét!

—Rossz: Nagyon megfáztam. Jó: Legalább most a betegállomány pár napja alatt alaposan kipihenhetem magamat, mentesülve a munkahelyi stressztől.

—Rossz: Meghalok! Jó: (ha vallásos vagy): Végre megkapom az erényes életemért megérdemelt jutalmamat a Mennyben / Végre sokkal jobb körülmények közt születek majd újjá! (ha nem vagy hívő): Semmi gond, amit nagyon akartam azt már úgyis elvégeztem az életben, és ha meghalok akkor minden gondom eleve megoldódik egy szempillantás alatt! Különben is, a legtöbb zsenit csak haláluk UTÁN ismerték el és fel, azaz a halálom egyenesen egy szükségszerű lépés ahhoz, hogy az életművem beteljesedjék a majdani, későbbi elismerés által!

—Rossz: a munkaköröm rém unalmas. Jó: Legalább munkaidő alatt is elmélkedhetek mindenfélén, fantáziálhatok, terveket készíthetek a következő regényeimhez/zenémhez, meditálhatok, relaxálhatok...

—Rossz: A munkaköröm nagyon stresszes. Jó: Legalább jó élményanyagot szerezhetek belőle a következő regényeimhez, továbbá, gyakorolhatom a stressz leküzdésének és az önuralomnak a nemes tudományát.

—Rossz: Kicsi a fizetésem. Jó: Legalább gyakorolhatom miként élhetek szerény körülmények közt, tökéletes minimalista életmódot folytatva. Különben is, mi az hogy a fizetésem „kicsi”?! MIHEZ KÉPEST kicsi?! Rengetegen vannak Magyarországon is akiknek annál is sokkal kevesebb a fizetése mint ami nekem van, nem is beszélve a világ más tájain élőkről...

—Rossz: Tönkrement a számítógépem és javíttatni se lehet már vagy legalábbis nem érdemes. Jó: Legalább vehetek egy sokkal modernebbet, gyorsabbat, nagyobb kapacitásút amire már régen vágytam csak eddig mégse vettem meg mert lelkifurdalásom lett volna miatta hiszen eddig a régi is elegendő volt a céljaimhoz. De most hogy a régi tönkrement...

—Rossz: a rendelt övtáska kicsinek bizonyult, vissza kellett küldenem. Jó: Most majd horgolok inkább én egy övtáskát magamnak, paracordból vagy más alkalmas zsinegből, az az övtáska pont olyan lesz amilyent szeretnék, büszke is leszek rá hogy én csináltam, s legalább tanulok is közben valamit, azt, hogy

miként kell ilyesmiket horgolni!

—Elfogyott minden kaja otthon, és nincs nyitva a falusi bolt se most, hétvégén!
Jó: Tökéletes alkalom egy kis böjtre, hogy egészségesebb legyek, hála a sejtszintű autofágiának!

Sok efféle példát írhatnék még, de remélem ennek alapján már bármi egyéb „rossz” eseménynek is megtalálja a jó oldalát Olvasóm önmaga, a maga erejéből, a maga fantáziájának hála, önnönmaga zsenijétől vezetve is! És itt nem arról van szó hogy igyekezzünk a rossz eseménybe BELEMAGYARÁZNI erőnek erejével valami jót, hanem ténylegesen is az a helyzet hogy alig-alig lehet még elképzelni is olyan rossz eseményt, aminek ne lenne valami „pozitív”, jó hozománya is! Esetleg talán ha épp fizikailag kínoznak bennünket, mondjuk tüzes vassal vagy más hasonló szörnyű módon, na abban tényleg nehéz lehet bármi jó dolgot találni... Bár még talán abban se lehetetlen, mert ha „csak” simán kínoznak de végül nem halunk bele, ha van tehát esély arra hogy túlélhetjük, akkor kínzatás közben vigasztalódhatunk azzal a gondolattal, hogy miután vége van ennek a szörnyűségnek és megszabadultunk, azután hősök leszünk mindenki szemében... De meg aztán ez igazán extrém helyzet amúgy is, elég valószínűtlen hogy Olvasóm valaha is kínvallatás alá kerülne ugyebár.

Szóval, a „rossz” eseményeknek okvetlen szokott jó oldala is lenni, s ezt fel kell fedezni. Ám a mindfulness nemcsak erről szól, sőt talán nem is elsősorban ez az amiről szól! Inkább arról, hogy amint a fejezetet is kezdtem, ne a múlttal törődjünk, még csak ne is a jövővel, hanem a JELENNEL. Az adott PILLANAT amit megélsz, a TIED, és ha nem élvezed ki MOST, akkor amikor az a pillanat épp történik, akkor örökre elvesz a számodra, gyakorlatilag tehát elvesz az életed egy része!

Lehet hogy ez így zavarosan hangzik, emiatt ezt is megvilágítom pár konkrét példával. Tegyük fel, épp mész valahová, gyalog. Az út hosszú, hát mit tesz ilyenkor egy ember ha nincs nála valami zenelejátszó kütyü? Elkezd bosszankodni, hogy „Jaj a fenébe is de sokat kell gyalogolni”, „Miért is voltam olyan hülye hogy mp3 lejátszó nélkül indultam útnak”, „Itt kell caplatnom mert még egy nyavalyás kocsira se telik nekem, másoknak bezzeg...!”, vagy elmerül a gondolataiba és a múlton kezd rágódni: „jól tettem-e hogy elindultam erre az útra?”, „bezártam-e rendesen a lakásajtót amikor elindultam, és elzártam-e a gázt a konyhában?”, „Errefelé történt az is amikor 30 évvel ezelőtt három osztálytársam is nekemjött egyszerre és megverték, csak mert nem súgtam egyiküknek a matekdolgozatkor, a rohadt szemetek, mi lenne ha valahogy rájuk keresnék a Facebookon, hátha vissza tudnám fizetni nekik a sérelmet úgy, hogy rosszhírüket költöm vagy mittudomén”...

Vagy a jövőről kezd gondolkodni, arról, mi lesz MAJD ha végül odaér a céljához, vagy hogy ha már vissza is ért, akkor ki kell festesse a lakást, miként találhat erre olcsó de jó mestert...

És így tovább.

Ezzel szemben a mindfulness ilyesmit ajánl a séta közben:

—Milyen gyönyörű, napfényes idő van... de boldog is vagyok hogy itt sétálhatok! Mennyire kellemes is ez, sőt egészséges is, most a napfény hatására biztos jó sok D-vitamin termelődik a bőrömben! Milyen jó is az arcomon éreznem a simogató napsugarakat! Milyen csodálatos is a táj, és milyen jó hallgatni a madarak énekét és a tücsökciripelést! És milyen okos is a lábam, nem is ügyelek a lépéseimre

mert a messzi tájat nézem, de a lábam mégse botlik meg, végzi a dolgát automatikusan, milyen okos is a testem minden porcikája, milyen jó is egy ennyire hatékony és egészséges testben élni!

Ha közben esetleg úgy érzed a hátizsákod túl nehéz, akkor se kell elkeseredned. Fordulj gondolatban az izmaidhoz, dicsérd meg őket amiért ilyen szorgalmasan dolgoznak, és élvezd még azt is hogy fáradsz, mert ezt ne bajnak tekintsd hanem edzésnek, gondolj arra hogy ettől az erőpróbától izmosabb és kitartóbb leszel! Mert tudod ugye mi az ilyesmire az „örök szabály”: **Minden ami nem képes téged megtörni – az megedz téged!**

Másik példa. Eszel valamit. A „közönséges” ember ilyenkor csak „belapátolja” gyorsan az ételt, nem is törődik sokat az ízekkel, vagy ha mégis, akkor örömét elrontja az hogy azon elmélkedik, ez amit épp eszik hány „kalória”, ettől mennyivel lesz kövérebb, vagy hogy mikor fog majd megéhezni újra, illetve azon agyal hogy mennyi rengetegbe került az étel amit eszik, és hogyan meg hol szerezhetne be olcsóbb kaját legközelebb.

Ezzel szemben ha a mindfulness követed, a leghelyesebb ha mindent kizársz a tudatodból az épp a szájadba tett falat kivételével. Lassan egyél, forgasd meg alaposan azt a falatot a nyelveddel, élvezd az ízeket, és olyasmire gondolj hogy lám te milyen hihetetlenül SZERENCSES valaki vagy, mert most is íme ilyen finomat ehetsz, milyen boldog is a te életed hogy te még ezt is megengedheted magadnak...

Én csak mostanában kezdtem tudatosan alkalmazni a mindfulness az életemben, eddig azt se tudtam hogy létezik ilyesmi és ez a neve. Ennek ellenére, néha, bizonyos speciális körülmények közt már korábban is ennek megfelelően cselekedtem, mintegy „ösztönösen”. Például volt eset rá hogy befejeztem valamelyik újabb regényemet, s erről írtam valamit egy fórumba. S persze jött azonnal a sok troll hogy „de ez úgyse ér semmit mert nincs kiadva”, „na de mennyi pénzt kaptál érte, mert minden csak annyit ér amennyi hasznót hoz”, stb. Én azonban nem hagytam hogy elcsüggyessenek, de ebben semmi megjátszás nem volt mert tényleg úgy éreztem ahogy le is írtam nekik: abszolút nem érdekel mi lesz a regénnyel meg a kiadásával MAJD, mert az a jövő része! MOST boldog vagyok mert befejeztem, mert elértem a kitűzött célt... mert a célom elsősorban mindig az írás, legalább 99 százalék erejéig! Mert én ÍRÓ vagyok és nem KIADÓ, vagy MENEDZSER, vagy ÜZLETKÖTŐ vagy akár VÁLLALKOZÓ... Az írás nekem mindigis hobby volt, mert én olyan íróról még nem nagyon hallottam magyar nyelvterületen aki megélt (pláne jól!) csak és kizárólag abból hogy ő író... a magyar nyelv ugyanis kis nyelvterület. De még világviszonylatban is kevés azon írók száma akik meg tudnak élni csak és kizárólag az írásból. Sőt, ilyen íróról tulajdonképpen nem is tudok, egyetlenegről se, csak olyanról aki amiatt képes erre mert filmet is csináltak egy vagy több regényéből... Na most erre mennyi esélyem is lehet nekem, egy magyar nyelvű embernek... ez tiszta sor volt számomra már ifjúkoromban is amikor eldöntöttem hogy író leszek. Tehát van nekem is „rendes” foglalkozásom, abból élek, nem az írásból, emiatt számomra az egy sokadlagos kérdés, ki lesz-e adva egy épp megírt művem, mikor lesz kiadva, lesz-e abból anyagi hasznom és mennyi. Ilyesféléken töprengéssel egyszerűen nem vagyok hajlandó elrontani az örömet! A lényeg hogy amikor befejezek egy regényt, akkor örülök, mert KÉSZEN VAN, mert megint és ismét elértem egy újabb, magam elé tűzött célt!

A mindfulness tehát ilyesmiről szól. A PILLANAT, az adott pillanat megéléséről!

A múlton rágódni tök felesleges mert megváltoztathatatlan. A jövőt, azt lehet tervezgetni, de ez is csak egy bizonyos korlátozott mértékig hasznos és előnyös, mert tisztában kell lennünk vele hogy úgyse uralunk minden körülményt, így akármikor közbejöhet valami ami a terveinket felborítja. S különben is, ha állandóan csak tervezünk, akkor sosem cselekszünk (ugye, a közmondás szerint „A tett halála a fontolgatás!”), másrészt, ha mindig a jövővel foglalkozol akkor sosem foglalkozol a jelennel, így sosem ÉLSZ igazán, sosem ÉLVEZEL semmit, mert amit élvezni tudsz, amit élvezni lehet az mindig a JELEN PILLANAT része, hiszen ami a múltban történt azt MÁR nem élvezheted, ami meg a jövőben rejlik az MÉG nem a tied hogy élvezhesd!

Bizonyos értelemben a minimalizmus is (amiről szintén írtam könyvet, ezt talán említettem már) egyfajta mindfulness, nagyon tág értelemben: mert arról szól, ne azért éljünk hogy minél több „cuccot” vehessünk meg, amikkel MAJD VALAMIKOR és TALÁN jobban élhetünk a JÖVŐBEN, hanem álljunk meg egy kicsit az örökös nagy rohanásban amit a fogyasztói társadalom értékszemelete akar ránk kényszeríteni, és próbáljuk meg élvezni azt, amivel MÁR rendelkezünk!

És annak érdekében hogy ezt Olvasóm hatékonyabban cselekedhesse, ajánlok szíves figyelmébe egy „mentális gyakorlatot”:

—Ülj le vagy feküdj le, hunyd be a szemedet, és képzelj el önmagadat gyermekként, vagyis képzelj el azt a kisgyereket aki egykor voltál! Aligha kétséges, kisgyerekként nem sok mindened volt, nem sok mindent „tulajdonoltál”. Azaz ha most talán szegénynek tartod is magadat, de egészen biztos hogy messze sokkal gazdagabb vagy mint gyermekként voltál. Még akkor is, ha netán nagyon gazdag családban nőttél fel. Mert akkor is az a helyzet hogy az a nagy gazdagság nem a tied volt gyermekként, hanem a szüleidé... Szóval képzelj el magadat gyermekként, mintha visszamennél az időben és találkoznál gyermeki önmagaddal, és meséld el neki, mi mindened van most, mennyi de mennyi sok minden ami majd az övé lesz, azé a kisgyereké ha felnő... Mennyire örvend majd neki az a képzeletbeli kisgyerek aki egykor te voltál, ha meghallja e jó hírt!

—Egy másik mentális gyakorlat meg az lehet, hogy szintén leülsz, behunyd a szemedet, és elképzeld hogy hirtelen elvesztesz ABSZOLÚT MINDENT amivel most rendelkezel... Egyáltalán semmid se marad az életedet és egy szál ruhát kivéve! Aztán amikor ezt jó alaposan elképzelted és átélted, nyisd ki a szemedet, nézz körül, és örülj hogy ez tényleg csak egy képzelgés volt, élvezd hogy íme igenis VAN neked mindez... Micsoda boldogság...

És tényleg: képzelj csak el mit éreznél ha a munkahelyeden hirtelen egy olyan telefonhívást kapnál hogy egy meteor becsapódott a házádba és elpusztított abszolút mindent ami eddig volt neked, egy száz méteres kráter van csak a házad helyén...

Aztán amikor teljesen kétségbeesve hazasietsz, azt látod hogy minden rendben van, a hír amit telefonon kaptál téves volt, mert a meteor négy utcával arrébb csapódott be, de véletlenül az ott lakót is ugyanúgy hívják mint téged, ha eddig erről nem is tudtál... Mennyire örvendenél akkor annak, hogy „visszakaptad” amit elveszettnek hittél!

Tehát örülj annak amid van, ne feccöld az energiáidat újabb vackok megszerzésére azért hogy azoknak örvendj! Van már elég mindened úgyis biztos, ha ezeknek nem tudsz örülni, más holmiknak se fogsz örvideni sokáig, ha a meglevő cuccaid nem hozták meg neked a boldogságot, akkor miért is hiszed azt

hogy a jövőben megvásárolandó vicikvacakoktól boldogabb leszel?!

Egészséges-e a muh életmód?

Muszáj egy teljes fejezetet szentelnünk a címben foglalt kérdésnek is, mert egészen biztos, hogy számos Olvasóm akadhat akik bár elolvasták a könyvet idáig mintegy kíváncsiságból, de közben szörnyülködnek és sápitoznak hogy ez az egész rém kényelmetlen, talán gusztustalan is, de legfőképp: **egészségtelen!** Mert szerintük a muh mindenféle szemetet eszik csak, holmi „maradékokat”, meg nem eléggé tiszta dolgokat (rovarokat), de ha eltekintünk is az ételmezési kérdéstől, hát keményen felületen alszik, állandóan csak ázik-fázik, nehéz munkákat végez izzadva miközben le se tud tisztességesen zuhanyozni mert nincs hol, ha van is mosakodási lehetősége az többnyire HIDEG mert a melegvíz nem biztosított, így holtbiztos hogy tüdőgyulladást kap hamarosan, nincs telefonja hogy segítséget kérjen vészhelyzetben, sőt említsük meg már a pszichológiai faktorokat is: magányosan él, emiatt hamarosan depressziós lesz, meg egyéb más neurotikus betegségei lesznek hiszen köztudott hogy az öregek úgylis az elmagányosodástól szenvednek, s ez minden csak nem egészséges hiszen pszichoszomatikus betegségek kialakulásának oka lehet!

Nos, ez amit felsoroltam az előző bekezdésben mint amire Olvasóm esetleg (bizonyosan...) gondol, ez MIND TÉVHIT, amivel e fejezetben leszámolok!

A legnehezebb leszámolni e tévhitek közül azzal, ami a táplálkozással, pláne az általam ajánlott Carnivore diétával kapcsolatos. Amiatt nehéz, mert egy külön, NAGYON HOSSZÚ fejezetet igényelne, sőt inkább egy külön könyvet... Nos, emiatt ezzel kapcsolatban nem is megytek bele itt és most a részletekbe, talán említettem már hogy erről írtam egy külön könyvet még régebben, ami bár sci-fi de a benne leírt táplálkozási elvek helytállóak hitem szerint! A könyv címe: Vegánia, s ingyen tölthető le a MEK ezen oldaláról:

<https://mek.oszk.hu/22100/22116/>

Tessék elolvasni, akit érdekelnek a Carnivore diéta részletei, alapvetései, és tudományos indoklása... A könyv címe senkit ne tévesszen meg, NEM a vegánizmus/vegetarianizmus propagálásáról szól, hanem épp ellenkezőleg, a cím csak amiatt ez, mert (nagyon röviden elmondva) arról szól, hogy van a vegánoknak egy bolygója, annak a neve Vegánia, s ide elkerül egy srác aki a carnivore diétát követi... minden adott a konfliktushoz! Amióta e diétát követem, MINDEN egészségügyi paraméterem szignifikánsan javult, s ezalatt nem azt kell érteni hogy „mérhető mértékben”, hanem hogy SZEMBESZÖKŐEN és LÁTVÁNYOSAN, azaz nem csak egy kicsit javult de RENGETEGET!

Azaz, **a carnivore diéta** ha követi a muh, egyszerűen LEHETETLEN hogy egészségtelen legyen, sőt, épp az ellenkező a helyzet: **kiváltképpen egészséges!**

Ettől még természetesen a muh életmód kritizálóinak van egy PICI kis igazuk azt illetően, hogy VANNAK olyan vonatkozásai ennek a muh életmódnak, melyek ha nem is mondhatók egészségtelennek, de fokozott kockázatot jelentenek ilyen vagy olyan szempontból, olyan kockázatokat melyek a nem-muh életmódot folytatókat nem veszélyeztetik, vagy legalábbis sokkal kisebb mértékben. Ezeket nem kívánom eltitkolni, s rögtön kitekerek rájuk! Íme:

—Nyilvánvaló, hogy a muh, mert sokkal primitívebb és természetközelibb

életmódot folytat mint a városi ember, vagy akár mint egy „hétköznapi vidéki/falusi” ember is, emiatt életmódja ha nem is mondható ugyanolyannak mint a „barlangi emberé”, de azért elég sok szempontból hasonlít hozzá. Emiatt teljesen logikus, hogy a muhot a „civilizált” embernél nagyobb mértékben fenyegetik azok a veszélyek, amik az ősemberre is leselkedtek. Nyilvánvaló például, nagyobb az esélye annak hogy megmarja őt egy kígyó, mint azt, aki egy panellakásban él a nyolcadik emeleten... (Feltéve hogy nem mérgekígyókat tart háziállatként szórakozásból...)

Az is biztos, nagyobb az esélye annak hogy eltörjön a muh lába, hogy megcsípje őt egy kullancs, hogy beleessen egy szakadékba vagy csak egy gödörbe amiből nem tud kimászni és ott szomjan hal (vagy megfagy ha ez télen történik vele); nagyobb az esélye hogy ha épp egy hóvihar fújja el a sátrát akkor emiatt megfagy vagy tüdőgyulladást kap; hogy összeszurkálja őt valami tüskés növény, amire lehet hogy még allergiás is bár eddig nem volt róla tudomása; hogy felökleli őt egy vaddisznó; hogy megtámadja őt egy farkasfalka; hogy megharapja őt egy veszett barlangi denevér; netán hogy kifejezetten olyan kutyát vagy rókát kap el a csapdájával ami veszett; hogy leesik egy fáról ahonnan madártojásokat akart kiszedni a fészekből; hogy elfertőződik valami apró sebe amit későn vesz észre s mire a dokihoz eljutna meghal vérmérgezésben; hogy miközben nyílveesszót vagy akármi mást farag véletlenül elvágja az ütőerét és előbb elvérzik mintsem hogy be tudná kötözni a sebet... Igen, ez mind lehetséges, és sok más hasonló is. Ezek mind olyan veszélyek amik a muhra messze sokkal komolyabban leselkednek mint bárkire aki nem muh (és nem katona valami éles bevetésen a világ egy elmaradott bugrában).

Vegyük észre azonban, ez mind csupa olyan veszély, ami tényleg leselkedett az őseemberekre is! A muh ezzel TISZTÁBAN VAN. Ez mind olyan kockázat amit ő tudatosan felvállal, a „valamit valamiért” elv alapján! Mert úgy véli, cserébe egy csomó MÁS kockázatból SOKKAL KEVESEBB jut ki neki: tudniillik azért cserébe hogy e kockázatokat felvállalja, azért ő teljesen mentesül azon kockázatoktól (vagy legrosszabb esetben is elmondható hogy e kockázatok mértéke nagyságrendekkel enyhül) melyek az úgynevezett „civilizációs betegségekkel” függnek össze!

Mindez teljesen logikus. Mert már a név is hogy „civilizációs betegségek”, azt mutatja hogy ezek olyan nyavalyák, amiket a civilizáció „termel ki”, vagyis a civilizáció ELŐTT ezek a betegségek (s ezek kockázatai) egyszerűen NEM LÉTEZTEK!

Márpedig efféléből RENGETEG van, s ezektől a muh mentesül, vagy legalábbis egészen jelentéktelenné válik az esély rá, hogy ezeket „elkapja”. Ilyen kórságok a következők:

Agyvérzés

Akné

Alvásproblémák

Alvászavarok

Alzheimer-kór

Asztma

Autoimmun betegségek

Beteges mértékű ingerlékenység

Ciszták a nők mellében

Cukorbetegség

Csontritkulás

Depresszió
Elhízás
Epekő
Erekciós problémák
Érelmeszesedés
Fogsúvasodás
IBS
Impotencia
Inzulinrezisztencia
Kardiovaszkuláris problémák általában
Krónikusfáradtság-szindróma
Leptinrezisztencia
Memóriaproblémák
Metabolikus szindróma úgy általában
Policisztás ovárium szindróma
Pornófüggés
Rák
Reflux
Terméketlenség
Vesekő

s más effélék.

Ezzel NEM akarom azt mondani, hogy teljesen biztos hogy egy muh sosem fog szenvedni ilyen gondoktól, de HA ő muhként kezd élni és MÉGIS lesz valami efféle betegsége, akkor azt NEM a muh élet okozza neki, hanem az, ahogy ő a „muhsága” ELŐTT élt! Azaz akkor lehetnek ilyen bajai egy muhnak ha már alaposan „leharcolta” a szervezetét korábbi élete során, és már eleve többé-kevésbé betegen állt muhnak!

Mindenesetre még ebben az esetben is, az efféle betegségeinek a tünetei jelentősen enyhülnek majd a muh élet során, s az sem kizárt hogy számos efféle betegség idővel teljesen meggyógyul!

E betegségeket ugyanis mind a civilizáció OKOZZA és TARTJA FENN, de amint a muh muhhá lészen s így kivonul a civilizációból, megszűnnek e betegségek okai is...

Logikus, ugye? CIVILIZÁCIÓS betegséget csak CIVILIZÁLT életmód során lehet elkapni...

Szóval, valamit valamiért. Igen, az erősen valószínű hogy a muh úgy hal majd meg, hogy ezt hónapokig senki észre nem veszi, s mire rátalálnak a tetemére, az már rég elrothadt vagy felfalták a vadállatok (már ha rátalálnak a tetemére egyáltalán). NA ÉS?! Az őseimbereknek is így lett végük általában! Ez a TERMÉSZETES ELMŰLÁS! Nincs ebben semmi szörnyű.

A természetes halál különben manapság már olyan ritka, hogy a legtöbb ember azt se tudja milyen az. Manapság a halál fogalmához a hosszas kórházi szenvedés képe társul, amit egy akár évtizedes fokozatos leromlás előz meg, amikor a „totyakos agg” már járni se bír és arra szorul hogy mások pelenkázzák őt... Hát ez tényleg rém megalázó, nem is csodálom hogy manapság mindenki retteg az öregségtől és a haláltól!

Ezzel szemben a „természeti népeknél” a halálnak 2 fajtája volt. Az egyik fajta halál az, ami az illetőt vadászat vagy harc közben érte, vagy valami betegség illetve baleset volt az oka. Ez többé-kevésbé hirtelen halál volt: beverte a fejét egy

másik törzs harcosának kőbaltája vagy leterítették nyíllal; megmarta egy kígyó, felfalta egy tigris vagy más vadállat; vagy esetleg meghalt valami fertőző betegségben vagy egy sebfertőzésben. Vagy vízbe fulladt, leesett egy fáról, mérges gombát evett, ilyesmi.

A másik halál azonban, az az amit VÉGELGYENGÜLÉSNEK nevezünk, de ezalatt nem azt kell érteni mint manapság! Mert a természeti népeknél az a jellemző, hogy az öreg ember aktív, mondhatni „virgonc” marad egészen a halála előtti pár napig! Részt vesz a törzs életében, akár még vadászik is, még ha már nem is fut olyan gyorsan mint régen. Szó nincs róla azonban hogy el ne tudná látni magát, hogy pelenkázni kéne vagy ilyesmi... És amikor elkövetkeznek az utolsó napok, akkor meg szokta érezni előre hogy jön érte a halál. Ezt onnan tudja, hogy ilyenkor szokatlanul gyengének érzi magát, de MÉG EKKOR IS képes önmaga ellátására! De már nem nagyon vesz részt közösségi eseményeken, mert szemlélődni vágyik. Ilyenkor valami végtelen nyugalom ömlik szét rajta, s azalatt hogy „gyenge” inkább csak azt kell érteni, hogy sokkal többet kíván aludni mint egyébként.

Aztán egy alkalommal úgy alszik el, hogy soha többé nem ébred már fel... Ez tehát a TERMÉSZETES HALÁL. Akkor is, ha aki így meghal egyedül van, s nem a törzse tagjai közt. Ebben nincs semmi szörnyű! Ez SZÉP HALÁL, ez NYUGODT HALÁL, ellentétben azzal amikor féltucat illető rohángál izgatottan és kétségbeesetten a haldokló körül az intenzív osztályon, és utolsó perceit azzal keserítik meg hogy össze-vissza szurkálják injekciókkal csak azért hogy még néhány percre életben tartsák, miközben úgyszemint ér semmit az élete már mert ki se látszik a ráaggatott vezetékek, katéterek és az oxigénmaszk mögül!

Tehát igen, vannak fokozott veszélyei a muh életnek, ezt eszem ágában sincs letagadni, de egy rakás más, szerintem sokkal jelentősebb és undorítóbb veszély viszont vagy hiányzik belőle, vagy legalábbis ezek kockázata egészen minimálisra apad.

Nézzük meg a dolog pszichológiai oldalát is! Mert sokan Olvasóim közül az elmagányosodástól féltik a muhot.

Az elmagányosodás valóban létező jelenség manapság, különösen az idősebbek körében. S aki „muhnak megy”, általában valóban „idősebb” bizonyos értelemben - elég ritka az a szellemi érettség és erős elhatározás ami egy a középkorúságot még el nem ért illetőt ösztönözné a muh életmódra! Szóval, ennek alapján, „első blikkre” talán jogosnak tetszene a muhot az elmagányosodástól félteni. Csakhogy...

Csakhogy ne feledjük, azok a magányos, társtalanságtól szenvedő idősök akikről aránylag sok cikk tesz említést, meg akik épp a magányosságuk miatt az öngyilkossági statisztikák adatait növelik, azok NEM MAGUK VÁLASZTOTTÁK ezt az életmódot!

Ellentétben a muhhal, ugyebár...

A muh VÁGYIK az egyedüllétre, vagy ha netán szeretne is magának egy társat, de jól tudja hogy nincs „tökéletes” partnerkapcsolat (illetve, hogy ilyen pont hogy csak a vágyainkban, a képzeletünkben létezik...) és úgy véli, többet nyer a magánnyal, mint amit akkor nyerne ha felvállalna egy TÖKÉLETLEN kapcsolatot, mert utóbbi annyira sok kompromisszummal járna, hogy egyszerűen „nem érne meg” neki! Túl sok lenne a stressz, az idegesség, oda lenne a békesség...

Márpedig a muh olyan valaki, aki nem szereti a stresszt, legalábbis nem azt, amit nem önként vállal... erről az első fejezetek egyikében már elég részletesen

szót ejtettünk ugyebár. Azaz, a muh nem „véletlenül” lesz magányos, nem a „kegyetlen Sors ármánya miatt”, hanem TUDATOSAN, „készakarva, előre megfontolt szántszándékkal” vállalja a magányos életet, ez pedig egészen más eset...

Ráadásul ha megunja, semmi baj: akármikor visszatérhet valami „hagyományosabb” vagy ha úgy tetszik „ingergazdagabb” életbe, mert megteheti: minthogy valahol a világvégén vett csak magának egy telket vagy egy félig-meddig rom akármit, ez nem kerülhetett neki sokba, már ha van valami efféle ingatlana is egyáltalán, így nem mondható hogy sokat vesztené anyagilag, ha feladja a muhságot!

A muh élet alatt azonban tényleg nem sok VÁRATLAN azaz „nem önként vállalt” stressz éri őt, ami JÓ, mert tudjuk már rég, hogy a krónikus stressz mindenféle rút nyavalyák kiváltóoka. A muh élet e stresszorokat elkerüli, emiatt is egészséges a muh életmód!

Emellett, azok az öregek akikről a cikkek szólnak, amiatt is olyan szerencsétlenek, mert belesüppednek az unalomba. Egyetlen társaságuk a tévé és kész. Így tényleg nem boldog az öregségük... A muh esete ebben is más, mert bár 999 ezrelék hogy neki nincs is tévéje, de ettől még nem unatkozik, hanem ÖNMEGVALÓSÍT! Ezt is részletesen kitárgyaltuk korábban. Szó sincs tehát unalomról, a muh élet érdekes és izgalmas, mert tele van kihívásokkal, de csupa olyasmivel amit a muh mind le tud küzdeni, s emiatt napról napra sikerélményekben részesül! Vagyis a muh élet emiatt is, pszichológiailag is EGÉSZSÉGES!

A muh élet mint más eszmék, életmódok, hobbik és filozófiák metszete

Bár Olvasómnak nagyon furcsa lehet a muh élet, az lehet a véleménye hogy ez nem más mint maga a végletekig vitt extremitás, de ez NEM ÍGY VAN. Valójában minden ami a „muhság” része, az bizony olyasmi amit már meglehetősen régen ismer az Emberiség, ismeri őket mint filozófiát, életmódot vagy hobbit vagy valami más módon, s a muhság ezeket csak összeötvözi egy koherens egésszé. Lássuk, miről is van szó! Íme, mik azok az „alapelemek” melyekből a muhság táplálkozik:

1. Minimalizmus. Erre nem kell sok szót vesztegetni, teljesen nyilvánvaló hogy a muhság oly roppant mértékben támaszkodik a minimalista eszmeiségre, hogy a minimalizmus részhalmazának tekinthető. Erről már e könyv korábbi lapjain is elmélkedtem, könyvem elejétáján.

2. „Zero waste” életmód (irányzat, filozófia, szemlélet). Ez is elég nyilvánvaló: minthogy a muh igyekszik amit csak lehet újrahasznosítani, s mert különben sincsenek nagy igényei, emiatt egészen elképesztően kevés szemetet termel.

3. Bushcrafting, kirándulás, túrázás, természetközeli életmód. Ennek természetesen rengeteg irányzata létezik, pláne az angolszász országokban. Akad olyan, „keményebb” irányzata is, ahol ténylegesen azon igyekeznek az ezt

művelők, hogy igazi kőkori körülmények közt éljenek (egy ideig csak természetesen), kő- és csonteszközöket használva, s ezen eszközöket is kőkori technikával állítsák elő, azaz „autentikusan”. Bár nem követelmény hogy egy muh a muhsága ideje alatt a kőkori technológiára (is) támaszkodjék, az meg pláne nem szabály hogy nem használhatja a modern civilizáció valamely leleményét, de tény, hogy a muh életmódja számos szempontból erősen közelít az e „kőkorszaki” hobbit űzők (ideiglenes) életmódjához. Ennek oka hogy a muh eleve a minél nagyobb függetlenségre törekszik, azaz tudatában van annak, hogy annál jobb neki minél kevesebb cucctól függ, vagyis csakis hasznára válhat ha elsajátítja a primitív és természetközeli életmód minél több furfangját.

4. Barkácsolás. Ez azt hiszem eléggé magától értetődő, hiszen a muh maga állítja elő számos használati tárgyát ugyebár.

5. Természetismeret, ehető- és gyógynövények ismerete, gombaismeret. Ez is nyilvánvaló azt hiszem, s ez is igen régi dolog, és megbecsült, tisztelt hobby. Miért is lenne baj ha valaki ezzel foglalkozik, akár azért is mert ő egy muh?

6. Vadászat. Bár nem minden muh fog vadászni is, de az esély rá hogy egy muh megteszi, legalábbis jelentős. Annyi bizonyos, ha valaki komolyan veszi a muhságot és áttér a carnivore étrendre, hát nem szívesen születnék újjá kóbor kutyaként vagy macskaként vagy akármiféle vadállatként egy ilyen muh lakhelye közelében, mert a kísértés hogy elkapjon egy ilyen állatot, nyilvánvalóan óriási. Egyrészt amiatt vágyik elkapni hogy megegye, másrészt azért, hogy aztán a csontjaiból mindenféle cuccokat barkácsoljon magának. Sőt, talán a bőrét is felhasználja... Nyakláncot készít a fogaiból, vagy kisebb állatok, rágcsálók esetén az egész alsó állkapcsából... Na de ez is olyasmi, hogy ezt se a muh találta ki, a vadászat már igazán olyan régi foglalatossága a fajunknak hogy már az előember is rendszeresen művelte, bennünk van az ösztön rá... Szóval ez se olyasmi ami valami „muh-specialitás” lenne.

7. Prepperkedés. Természetesen szó nincs róla hogy egy muhnak kötelező lenne tonnaszám konzerveket vagy akármi mást gyűjtenie egy eljövendő Ítéletnapra várva... Ugyanakkor azonban MEGTEHETI, ha akarja! Ennél is fontosabb, hogy ha nem is kezd el ilyesmiket gyűjteni, akkor is tekinthető a muh preppernek, mert attól még igenis „készül”, csak hogy nem tartós élelmiszerek, hanem KÉPESSÉGEK megszerzésével! Valamint, gyakorlatilag minden preppernek van BOB-ja. Van a muhnak is... tehát, a muh is egyfajta prepper!

8. Off-grid életmód. Ez se olyasmi amit a muhok találtak volna ki. Elég szép szubkultúráról van szó, tessék csak utánanézni, tele van a Youtube ilyen videókkal, az off-grid életmód összes elképzelhető változatával. Nos, a muh ezek közül valószínűleg (bár nem törvényszerűen) azt választja majd ami elektromosság nélküli, azaz „life without electricity” ahogy az angolok mondják. De sokan mások is így élnek. Ez se muh specialitás tehát.

9. Carnivore diéta. Ez se muh specialitás: bár viszonylag új dolog, de ez a „viszonylag” is már lassan fél évtizedet jelent e könyv írásakor, és RENGETEGEN követik, sőt egyre többen, egy sebesen bővülő „mozgalomról” van szó, és ezen

követők messze többsége NEM muh. Azaz ezt se a muhok találták ki.

10. Nyugdíj-előtakarékosság, korai nyugdíjba menés. Az se új dolog hogy valaki elkezd szorgalmasan spórolni és „lejjebb adja” az igényeit azért, hogy előbb mehessen „nyugdíjba”, a megtakarításaiból élhessen, s ne kelljen dolgoznia a hátralevő életében.

11. „Tiny house” mozgalom. Ezt se a muhok találták ki, és nem is szabály hogy egy muh okvetlenül egy icipici házacskában lakjon, akkorában csak hogy az ráférjen egy autó utánfutójára... Tény azonban, hogy ha egyáltalán lesz a muhnak valami állandó lakhelye, olyan, amit legalább nagy jóindulattal háznak lehet nevezni, akkor az nagy eséllyel „tiny” lesz azaz pici, még ha nem is okvetlenül lesz mozgatható, hordozható. Mert a muh tudja hogy neki kis lakhely is elég, akkor pedig minek költsön nagyobbra; ráadásul ha nagyobb a ház, akkor több időt rabol el a muh értékes szabadidejéből annak rendben tartása, az ilyesmitől pedig a muhnak a hátra is borsózik. Mert hát hiába is tagadnánk: egy muh mindenben és mindenhez lusta, képtelenül lusta, ami nem a hobbijához kapcsolódik! Na de a „tiny house” mozgalom se a muhok kitalációja...

12. Sztoicizmus, azaz a sztoikus filozófia. Kétségtelen tény, hogy nem minden muh ismeri a sztoikus filozófiát, az is kétségtelen azonban, hogy rengetegsokat - csupa jó dolgot - meríthet belőle ha megismeri, az meg annál is igazabb, hogy ha netán nem is ismeri e filozófiát egy muh, de ösztönösen is úgy él, hogy az nagyon sok dologban e filozófiával korrelál. Például abban, hogy elfogadja ha valamin nem tud változtatni, s ezesetben örvend annak, aminek az adott körülmények közt mégis örülni lehet. Hogy nem fél a Sorstól, mert van önbizalma, s úgy véli, jöjjön akármi, de ő úgyis feltalálja majd magát. Hogy a váratlan eseményekre önfejlesztéssel próbál előre felkészülni, hogy panaszkodás helyett inkább megteszi amit tud, hogy igyekszik „edzésben tartani” magát azaz fejleszteni az akaraterejét és megvetően fordul el az öncélú hedonizmustól, hogy a legnagyobbfokú függetlenségre törekszik, hogy nem fél a magánytól, stb. E könyvnek nem célja a sztoikus filozófia részletes bemutatása, akkor legalább kétszer ekkora lenne ez az amúgy sem rövid mű, de őszinte szívvel és a lehető leglelkesebben ajánlom Olvasómnak, hogy ha érdekli őt a muhság, akkor kezdjen el behatóan foglalkozni a sztoikus filozófiával is! Tulajdonképpen el se tudom képzelni hogy egy muh ne legyen alapvetően sztoikus, mondjuk úgy hogy „magától”, ösztönösen, még akkor is ha eddig soha nem is hallott e filozófiáról. És megjegyezném, hogy a sztoicizmus legalább kétezer éves gyökerekkel rendelkezik, azaz cseppet se új dolog, tehát ezt se a muhok találták ki.

Vagyis, látható, nincs a muhságban semmi „speciális agyament hülyeség”. Minden, de tényleg MINDEN eleme megtalálható már rég, külön. Nincs tehát semmi új a muhságban: egyszerűen ezen fent említett dolgok egyetlen egységgé lettek gyúrva és kész!

A muh és a macskák

Amikor az első fejezetek egyikében közreadtam egy szempontrendszert aminek

alapján Olvasóm eldöntheti mennyire alkalmas a muh életre, ott röviden megemlítettem hogy a macskakedvelők alkalmasabbak rá, mint a kutyákat preferálók. De nem magyaráztam meg, miért. Most pótolom e bosszantó hiányosságot, mert feltételezem, Olvasóim kíváncsiak rá. Tehát íme:

Az ok egyrészt „technikai”, vagy ha úgy tetszik gyakorlati jellegű, másrészt pedig pszichológiai. Gyakorlati oldalról nézve ugyanis a helyzet az, hogy ha a muh tart egyáltalán valami kedvenc háziállatot, akkor messze sokkal jobban jár a macskával mint a kutyával.

Egyrészt ugye, egy macska sokkal kisebb, azaz kevesebb kajával is beéri, ami kétségkívül gazdaságosabbá, olcsóbbá teszi a tartását. Másrészt, annál is kevesebb kaja kell neki mint amit a testmérete alapján gyanítanánk, egyszerűen mert a macskákra jellemző hogy gyakorta elkóborolnak vadászni, így a szükséges táplálék egy részét megszerzik önmaguk is. Épp ez további előnnyel jár a muh számára, mert a macska nem fog kétségbeesni és éhen halni ha a muh esetleg napokra eltávozik otthonról, magyaráz arról a helyről ahol ő tartósabban, huzamosabb időn át lakik, s amit a háziállata - tehát a macska - is „otthonnak” tart, azaz megszokott. Mert a macska a muh távollétében is megszerzi magának a mindennapi betevő falatot.

Aztán, a kutya elvárja hogy a gazdája rendszeresen megsétáltassa. Akár még esőben, hóban-fagyban is... A macska nem ilyen. Az simán elmegy „sétálni” egymaga is, nem igényli ehhez a gazdi jelenlétét. Több szabadideje marad tehát a muhnak ha macskát tart, mint ha kutyát.

Ami a pszichológiai aspektusokat illeti, itt a legfontosabb amit meg kell említeni az az, hogy a macskának hatalmas és felülmúlhatatlan előnye van a kutyákkal szemben amiatt, mert a macska képes DOROMBOLNI, míg a kutya nem! Márpedig komoly pszichológiai vizsgálatok igazolják, hogy a dorombolás hangja az egyik legislegmegnyugtatóbb, legrelaxálóbb hang az ember számára ami csak létezik! Nagyon, NAGYON kevés másik hang van ami hasonlóan hatékony lenne e téren! Még akkor is ilyen hatással van a dorombolás hangja, ha nem valódi macska adja ki, hanem csak hangfelvételtől hallgatjuk. De messze sokkal hatékonyabb akkor, ha igazi macska dorombol mellettünk, amit (akit...) megsimogathatunk, dédelgethetünk, magunkhoz ölelhetünk... Jó, persze, ez utóbbi esetben felmerülnek higiéniai szempontok is, mert ugye hátha bélférges az a macska vagy más baja van, netán bűdös a lehellete mert épp valami olyasmit fogyasztott aminek nem szíveljük a szagát, meg lehet a szőre csatakos, sőt egyáltalán, lehet hogy épp hullik a szőre mert vedlik, sőt ha véletlenül rátenyerelünk heverészás közben amikor megfordulunk akkor a macska bizony nem ártall karmolni is... de mindezeket figyelembe véve is, a macska fizikai jelenléte igen jelentős előnyökkel jár, mert csökkenti egyrészt a magányosság érzését, másrészt és még inkább pedig csökkenti a stresszhormonok mennyiségét a macskatulajdonosban!

Sajnos vannak olyan szerencsétlen emberek akik allergiásak a macskaszőrre... Nyilván nekik le kell mondaniuk a macskatartásról. Ez a fejezet tehát nem nekik szól... :(

A macskatartás másik előnye, hogy a muh ugyebár nagyon természetközeli életet él, így esélyes hogy élelemtartalékát igyekeznek majd megdézsmálni bizonyos kisebb rágcsálók, például egerek, patkányok. Ezeket a macska hatékonyan ritkítja, sőt legtöbbjüket már a pusztá jelenlétével is elriasztja.

Mindeközben pedig ha elkap egy egeret, meg is eszi, így ezzel megintcsak „megtermeli” saját ellátását legalábbis részben.

Ami a patkányokat illeti, ott azért nem ilyen egyszerű a képlet, mert akadnak bizony akkora hatalmasra megnövő patkányok is amiknek a macska nem mer nekitámadni; de a kisebbekkel közülük azért mégiscsak végez. A nagyobbak ellen meg legfeljebb használ majd a muh csapdákat, ez azzal az előnnyel is jár hogy az így elfogott patkányokat megeheti. Miért is ne, egy ekkora patkány már akkora mint egy nyúl, azaz megéri hogy rászánja az időt a megnyúzására, kibelezésére, stb... Az egereket nem érdemes megenni, több a munka vele mint a hús amit adnának, azokat nem kell sajnálni a macskától. Egy jókora patkány azonban már egészen más eset... és tapasztalatból állítom, hogy a patkányhús egészen kitűnő! Tulajdonképpen messze sokkal ízletesebb, mint a disznóhús! És ne fintorogjon Olvasóm, hogy a patkányhús undorító. Ez ízlés, megszokás kérdése. A muszlimok például a disznóhústól undorodnak, amit azonban a magyar ember zokszó nélkül megeszik. Ismétlem tehát: ez megszokás kérdése! És az se igaz, hogy a patkány bűdös lenne. A szőre lehet hogy bűdös, tehát meg kell nyúzni. A bele is lehet irgalmatlanul bűdös, de hát a legtöbb állatot (mindet...) úgyis kibeleezi az ember mielőtt megeszi, így kell tenni a patkánnyal is, aztán kész, ennyi, ami marad az már nem bűdös. Igazság szerint a patkány bele semmivel se bűdösebb mint a csirkebél. Aztán a csirke maga mégse bűdös már a kibelezés után. Szóval ettől se kell félni.

Meg kell említeni azonban, hogy a macskákról fentebb közzétett hosszú dicséret csak az „igazi” macskákra vonatkozik, akik - hogy kissé humorosan fejezzem ki magamat - maguk is „muh” módra élnek, és nem valamiféle elkényeztetett szobacicusok! Utóbbiakat ugyanis nem tartom „igazi” macskáknak. Mert bár egy ilyen szobacicus is dorombolhat sokat, az igaz, de mégse való egy muh mellé. Az ilyen állandó ápolást igényel, és ami még fontosabb, ELSZOKOTT AZ IGAZI ÉTELEKTŐL. Azon ételektől amiket a muh maga is eszik, elsősorban tehát a **nyers** hústól! Az ilyen macska nemcsak nem vadászik (ami már eleve egy „rossz pont” neki, de ez önmagában még hagyján lenne...) de ha a muh adna neki valamit a saját ételéből, azaz a nyers húsból, azt se hajlandó megenni! Sőt akad olyan macska aki nemhogy a nyers, de még a főtt húst se hajlandó megkajálni! Tapasztaltam! Ezek tehát afféle szerencsétlen jószágok akik elkóboroltak, s az előző gazdájuk alatt teljesen eldeformálódott a természetes ízlésük, kizárólag a boltban kapható macskaeledeleket hajlandóak megenni, esetleg még más, emberek számára készített „junk food”-ot, azaz szeméttételeket, amik nem tesznek jót nekünk embereknek (se). De a macskáknak se... Mégis, e cicusok már ezekhez szoktak hozzá!

Az ilyen macska nem alkalmas a muh társának. Lehet hogy egy efféle cicus megkönyékezi a muhot, de az rém zavaró és frusztráló amikor egyre csak nyávog és szomorúan néz a muhra, látszik hogy enni kér, de a muh hiába rak ki neki valamit abból amit Ő MAGA A MUH IS MEGESZIK, a macska csak tovább nyávog és nem hajlandó enni abból az ételből...

Rém idegesítő, tényleg. És DÜHÍTŐ. Egészen természetes, hogy az efféle, macskákhöz méltatlan, szégyenletes viselkedésnek nem is lehet más következménye, mint hogy a muh úgy dönt, nemcsak nem ad több kaját annak a macskának, de ő a macska válik kajává: azaz a muh elkapja őt, és MEGESZI!

A muh ettől még szeretheti a macskákat, de az IGAZI macskákat, azokat amik nem elkényelmesedettek, nem válogatósak, akik hajlandóak azt enni amit ő a

muh is megeszik, mert nehogy már finnyásabb legyen a macska mint a gazdája, a muh... Igen, az ilyen, TISZTESSÉGESEN VISELKEDŐ macskákat igenis szereti a muh. Az ilyennek nem kell félnie a muhtól. Tőlem aztán biztos nem, imádom a macskákat (az IGAZI macskákat csak!), nem létezik hogy kezet emeljek egy IGAZI macskára! A többiek azonban... Hát, jaj az olyan felvágós, kényeskedő, válogatós macskáknak ha a muh lakhelye közelébe vetődnek... Igen, IGEN, bevallom, találkoztam már magam is ilyen elkényeztetett, felvágós, eldeformálódott ízlésű macskával, és e találkozásnak szomorú vége lett... a macska számára természetesen.

S ha most Olvasóm felháborodik, mert túl sok cicás videót nézett a Youtube-on vagy máshol, s lehord engem mindenféle szemétembernek amiért képes vagyok megenni akár egy felvágós és kényeskedő macskát is, akkor közlöm, hogy igenis, túl sokan vannak a kőbor macskák. És ez amiatt baj, mert ez egyrészt nekik maguknak a macskáknak se jó, másrészt a környezetnek se, mert végső soron a macska mégiscsak egy ragadozó állat, tulajdonképpen nem más, mint egy szelíd és kis méretű tigris, úgy is tekinthetjük. De csak az emberhez szelíd... ami azt jelenti hogy ha egy környéken túl sok a macska, akkor azon a környéken a macskák kegyetlenül kipusztítanak minden énekesmadarat, meg minden rágcsálót is. És nemcsak az egeret meg a patkányokat amikért igazából nem is lenne olyan nagy kár. De minden mást is! A mókusokat is! A földfelszínre kibúvó vakondokat is! Az ürgéket is! Még a gyíkokat is! Sőt bizonyos rovarokat is! Tehát igenis kordában kell tartani a macskapopulációt is. És ha én nem eszem meg a macskát, akkor is az lesz a sorsa annak a kőbor macskának előbb-utóbb, hogy a sintér befogja, aztán némi idő után ha senki nem fogadja be, úgymond „elaltatják”. Ami egy hazug kifejezés, mert egyszerűen annak a ténynek a megszépítése, hogy MEGÖLIK. Na most, nem mindegy-e hogy én ölöm meg azért hogy megegyem, vagy a „gyepmesteri hivatalban” ölik meg injekcióval, aztán meg kidobják a hulláját a szemétkébe hogy elrohadjon?! Mert ez a szememben a pocsklás egyik fajtája...

De mondom, ennek ellenére nekem nem hobbym a macskák vadászata, megnyugodhat mindenki! Sőt még csak nem is kedvencem a macskahús. Elárulom, nagyjából olyan az íze mint a nyúlhús, de a nyúlhús se a kedvencem, s azért nem, mert nem eléggé zsíros. Ha odajön hozzám egy macska, először nem valami gyilkolószerszámmért nyúlok, hanem megsimogatom és megkínálom hússal. NYERS hússal. Ha megeszi, minden rendben van, szeretni fogom őt, nem bántom, sőt kényeztetem majd, gondozom, megtisztogatom, ölembe veszem, csinálom neki meleg kuckót, stb. Ha nem eszi meg a nyers húst, még teszek vele egy próbát, hogy legalább főtt húst eszik-e. Ha igen, akkor is rendben van a dolog, mert majd néha adok neki főtt húst, de egyre ritkábban, s így remélem hogy idővel majd megeszi a nyersét is ha kellően éhes lesz. Vagy megunja a „szűk napokat” és keres magának más gazdát... Ha azonban a főtt húst sem eszi meg, akkor nincs mese és nincs kegyelem: akkor már egy reménytelenül eldeformálódott ízlésű macskanyomorék ő a szememben, és... szóval tudja már Olvasóm, hogy akkor mi következik!

Újrahasznosítási tippek

Ebben a fejezetben arra próbálok ötleteket adni Olvasómnak, miként tud felhasználni értelmes célra olyan cuccokat, maradékokat, hulladékokat, amiket más - mondjuk úgy hogy „hétköznapi” - ember egyszerűen a szemétkosztba dobna!

Érdemes az ilyesmit tudatosan, hobbyként művelni. Számos előnye van ugyanis az újrahasznosításnak. Egyrészt, ezzel nyilvánvalóan pénzt spórolunk meg - hiszen ha valami kidobásra ítélt cuccot egy új célra használunk - akár némi átalakítás árán is - akkor arra az új célra nem kell megvásárolnunk egy vadonatúj tárgyat, ami nyilván pénzbe kerülne. Másrészt, így ha nem veszünk új cuccot, nem terheljük a vásárlás által a környezetünket se, hiszen nyilvánvalóan az a legislegkörnyezetbarátabb termék, amit elő se kell állítani! Harmadrészt - bár ami engem illet, e szempontot tartom a legfontosabbnak! - így ismét adott egy út, amin át kiélhetjük az önmegvalósítás iránti vágyunkat, azaz ALKOTHATUNK! Továbbá, így ismerőseink körében is elismerésre tehetünk szert, mert mondhatjuk hogy lám mi milyen környezettudatosak vagyunk, mi mindent újrahasznosítunk, mi semmi szemetet nem termelünk vagy legalábbis elenyészően keveset másokhoz képest, nekünk bezzeg milyen kicsi az ökolábnomunk... S eközben a muh ténylegesen is „felsőbbrendűnek”, jobbnak, nemesebbnek érezheti magát mint a „többiek”, mint az „átlagemberek”, a „pazarlók”... vagy nevezhetjük őket akár úgy is, hogy „konzumidióták”, bár ez nem szép, nem „polkorrekt” szó. Mindazonáltal rendkívül kifejező. Mert ők, a konzumidióták azok, akik mindent okvetlenül úgy oldanak meg, hogy vesznek egy új tárgyat, ahelyett hogy kicsit elgondolkodnának azon, hátha megoldhatják az adott feladatot másképp - netán valami régi tárgyat újrahasznosítva?!

Aztán az is egy előny, hogy ha mi készítünk valamit, akkor az garantáltan „személyre szabott” lesz...

Annak aki ilyesféle dolgokhoz akar ötleteket meríteni az Interneten keresgélve, s nem fél az angol videóktól (felesleges félni, a legtöbb ilyen videó érthető a szöveg nélkül is, pusztán a képanyagból) annak javaslom hogy e kulcsszavakra keressen rá:

repurpose, reuse, recycle, upcycle

Na de vágjunk is bele! Igyekszem rendszert vinni az ismertetésbe, azaz tanácsaimat címszavak alá csoportosítom, a címszavak mindig azon anyagra utalnak amit más kidobna vagy fel nem szedne az út széléről.

Nejlonzacskók

Amennyiben olyan sok (tisztá...) nejlonzacskóra teszünk szert hogy már nem tudjuk őket a hagyományos feladatokra felhasználni, azaz tárolni bennük valamit, akkor íme pár tipp mihez kezdjünk velük:

—Ha ráhúzzuk a zokninkra, s úgy bújunk bele a cipőbe télen, akkor kiváló hőszigetelő.

—Felvágthatjuk hosszú csíkokra, majd e csíkokat egy lécre kötjük, amit kívülről az ajtókeret tetejére szegünk, így nejlönfüggönyünk lesz, ami jól véd a szúnyogok és más rovarok zaklatásától, mert azok nem tudnak bejönni így a szobánkba. (vagy legalábbis a „hatékonyságuk” jelentősen lecsökken).

—Ha a nejlonzacskókat körkörösén hosszú csíkokra vágjuk fel, majd ezeket összekötjük egyetlen nagy szállá, akkor ebből aztán mindenféle dolgokat

köthetünk, például lábtörlőket, fürdőszobaszőnyeget, zuhanyfüggönyt, vagy akármi mást, elő kell venni a fantáziánkat... Régen, gyermekkoromban, üres tejeszacskók felvágása által tett szert efféle műanyagfonalra anyukám. Matracot is horgolhatunk a zacskókból nyert efféle műanyagcsíkokból, ami a legkifejezettebben nagyonis hasznos a muhnak, mert ha ilyenén alszik akkor védve van a nedvességtől illetve a felfázástól amikor a földön fekszik, vagy legalábbis a sátrában. Ilyenre láthatunk jó példát e videóban ahol idős hölgyek horgolnak efféléket:

<https://www.youtube.com/watch?v=5JNe-hce0sY>

Csontok

Erről már rengeteget írtam e könyvben, itt csak a teljesség kedvéért említem ismét. Csontokra lelhetünk elütött állatok teteméből, vagy az általunk megevett állatokból. A csont remek anyag, például lehet belőle kések nyelét készíteni, vagy villát, vagy nyakláncot (ez utóbbit elsősorban fogakból), de akár fésűt vagy tűt is készíthetünk csontból, bár ahhoz már nagyobb türelem kell. De lábcsontokból készíthetünk például lábakat alacsonyabb asztalok számára is. Biztos látott már Olvasóm ilyen alacsony asztalkákat filmekben amik mondjuk japánokról szólnak: ők a földön ülnek, így nem kell hogy az asztaluk magas legyen... na ezen kis asztalok lába miért is ne lehetne csontból?! Kötélfeszítőt is csinálhatunk csontból, erre is adtam már példát e könyvben. De még rengeteg mindenre jó lehet a csont, vegye elő a muh a fantáziáját!

Bőrmaradványok

Itt elsősorban olyan bőrholmira gondolok, amiket mások csak úgy kidobnak a kukába vagy akár csak úgy az út szélére. Ez tehát már feldolgozott, kikészített bőr, s az ilyen roppant kincs, egyszerűen mert rohadtul drága! Tisztességes, öntudatos muh nem létezik hogy az illet fel ne szedje, egyszerűen kárhozatos bűnnek tartaná ha ilyesmit a szemétkben hagyna... Hogy mire lehet használni egy ilyen bőrdarabot? Például a térdünkre rakni védőköténynek, miközben a kőszerszámainkat pattintjuk! Vagy itt egy youtube videó, amiben a fickó talál egy tényleg sírnivalóan szánalmasan kinéző bőrdarabot, ami nem is nagy, csak tenyérsnyi, de amióta csak megnéztem e videót irigykedem rá, mert milyen csodálatos tokot készített belőle a késének, ráadásul pillanatok alatt, nem kellett hozzá semmi különösebb ügyesség:

<https://www.youtube.com/watch?v=doyypM9Ys6M>

A videó angol nyelvű, de nem kell aggódni, egyrészt nem hosszú, másrészt tökéletesen érthető akár egyetlen szó angoltudás nélkül is a lényeg!

Egy ilyen bőrdarab esetleg alkalmas lehet arra, hogy kibővítsük a ruhánkat úgy, hogy újabb zsebet csinálunk rá e bőrdarabból. Netán egyszerűen szőnyegnek vagy lábtörlőnek használjuk. Vagy épp a lábunkra kötjük, közvetlenül a boka fölé, úgy, hogy beborítsa a cipőnk tetejét, s így védje azt akár az esőtől, akár a szűrösabb gazoktól amikor mondjuk a réten bóklászunk ehető rovarokra vadászva. Ha valami nadrágszár-féleséget készítünk belőle amit az alsó lábszárunkra húzunk fel, az jó védelmet nyújthat kígyómarás ellen. (Bár ez nem lényeges szempont mert Magyarország az egyik legbiztonságosabb ország ami a

mérgekigýókat illeti, mert fajsámuk is, egyedsámuk is elenyésző). Vagy ráragaszthatjuk valamely szersámunk - például ásó - nyelére, hogy jobb fogást biztosítson. Vagy valami kucsmaszerű fejfedőt fabrikálhatunk belőle. Akár pénztárcát vagy kis táskát is készíthetünk némelyikből. S biztos még más felhasználási módok is lehetségesek.

S hogy ne csak a levegőbe beszéljek, bemutatom, mit csináltam én magam egy efféle bőrdarabból! Egy bőrkabátot találtam ugyanis, egész jó állapotban volt, de sajnos kicsi rám... Ám nem estem kétségbe! Csináltam belőle övtáskát... abból a részéből ahol a kabát zsebe volt. Ott kivágtam egy megfelelő nagyságú darabot, visszahajtottam, összeragasztottam ahol kellett, ragasztottam rá pántot is hogy az övre fel lehessen fűzni, meg is varrtam itt-ott mert biztos ami biztos ugye, de nem közönséges cérnával varrtam hanem olyan erős zsineggel amit építkezéseknél használnak, és a zsebén a gombot is lecseréltem egy megfelelőképp kifűrt csontdarabra, mert hát adjuk már meg azért a módját mindennek ugye, ne mond hassák fűjölva hogy „de hát ez hogy néz ki”... Mert persze hogy pocsékul néz ki, A HÉTKÖZNAPI ÁTLAGPOLGÁROK ESZTÉTIKAI SZEMPONTJAI ALAPJÁN. Egy muhnak azonban mások a szempontjai, az enyém pláne. Igen, ezen látszik hogy „házi barkács”, de ÉPP EZ A NAGYSZERŰ BENNE! S ilyenhez igenis nem gyári gomb illik, hanem csontdarab...

És mert 2 zseb volt a kabáton, két ilyen övtáskát készítettem, jut egy ilyen a bal és egy másik az jobb oldalamra ugye. De csak az egyikről teszek be ide képet, mert bár a másik nem pontosan ugyanilyen centire, de igazán nagyon hasonló, akkor meg felesleges lenne növelni a könyv méretét.

Na nem is szövegelek tovább, íme két kép, egyik az övtáska (bőriszák...) elejéről, másik a hátáról:





Öreg és/vagy szakadt bőr nadrágszíj

Ez is hatalmas kincs! A legtöbb esetben ugyanis egy kés pengéje nem szélesebb mint egy nadrágszíj. Ebből pedig máris következik, hogy ha van olyan késed aminek nincs tokja, akkor készíthetsz hozzá tokot egy régi bőr nadrágszíjból, úgy, hogy a szíjból kivágsz két akkora darabot hogy ezek hossza megegyezzek a leendő tok kívánt magasságával, majd ügyesen összeragasztod őket a hosszanti

oldaluknál, s az egyik keskenyebbik végükön. S máris kész a pompás késtok! Én csináltam már ilyen a csontnyelű késemnek, de egy másik késnek is, tehát tapasztalatból beszélek, ezt igenis kipróbáltam! Nem létezik, hogy ezután kidobjak egyetlen bőr nadrágszíjat is!

Öreg és/vagy szakadt cipők

Öreg, kidobásra ítélt cipőkből ha nem is mindig de nagyon sokszor lehet jó papucsot fabrikálni. Erről itt írtam részletesen:

A muh papucs

Ha a cipő netán igazi bőrből van, akkor az anyaga minden olyan célra is felhasználható, amire egy mások által kidobásra ítélt bőrt használnánk, erről meg itt írtam:

Bőrmaradványok

Azonban bármiből legyen is a cipő, ha van benne még el nem szakadt cipőfűző, azt illik kiszedni és eltenni, mert az nagyon jól jön bárminek a megkötözésére is, hiszen a cipőfűzők jó, erős kötélből készülnek általában! Vagy mint kézenfekvő felhasználási terület, használhatjuk továbbra is cipőfűzőként egy másik cipőben, amiben viszont a cipőfűző szakadt el, de a cipő maga még jó.

Csomagolóanyagok

Akármit is vegyünk meg, azt manapság rengeteg sok csomagolóanyagba bugyolálják, úgy érkezik meg hozzánk általában. Sok alkalommal a csomagolóanyag egy része szivacs. Nem a habszivacsra gondolok most, hanem ténylegesen szivacsnak kinéző anyagra. Kipróbáltam, ezek tökéletesen alkalmasak mosogatószivacsnak...

Öreg porszívó

Az öreg porszívó egy kincsesbánya, számos alkatrészét újrahasznosíthatjuk. Például, ha porzsák nélküli porszívóról van szó, akkor kell legyen benne egy vastag szivacsféleség mint szűrőbetét. Ezt ki kell mosni alaposan, majd remekül beválik mosogatószivacsként... Kipróbáltam!

Aztán, miután szétbarmoltuk a villanymotorját, abból rengeteg prima drótot menthetünk meg, amit aztán bármire használhatunk amire úgy általában véve drót kell.

A porszívó műanyagcsöveit is felhasználhatjuk, például arra hogy azon át vizet vezetgessünk ide vagy oda, vagy oldalt több helyen kilyukasszuk aztán beássuk valami növény töve közelébe s azon csövön át öntözzük, „gyökéröntözést” megvalósítva ami sokkal jobb a növénynek, s ugyanakkor kevesebb vizet is igényel. A porszívóból rengeteg csavart is megmenthetünk, ami akár miféle más célra is nagyon jól jöhet nekünk, elvégre mi a fenéért is adjon ki a muh pénzt csavarokra, ha ingyen is hozzájuk juthat?!

És természetesen a porszívó tápkábele is majdnem mindig jó. Ez egyrészt alkalmas lehet arra, hogy a muh hosszabbítót készítsen magának a saját elektromos berendezéseihez, amennyiben használ elektromosságot. Ami nem jellemző, de hátha mégis... Ha azonban nem használ elektromosságot, akkor is

igaz az hogy a tápkábel is pompás villanydrótból áll, ami akármire is jól jöhet a muhnak.

Régi csavarok és/vagy csavaranyák

A régi csavarok illetve csavaranyák - legalábbis ha kisebbek - pompásan felhasználhatóak „merülőn” helyett, ha a muh valami saját horgászfelszerelést barkácsol össze! Mert minek is vegyen e célra bármit is, minden ami nehezebb a víznél, alkalmas lehet e célra... Sőt, olyannyira, hogy még az se baj ha rozsdásak!

Törött kés vagy bicska

Ha egy kés vagy bicska eltörik, általában nem kell eldobni végleg. Többnyire ugyanis az a helyzet, hogy a bicskáknak a „nyele”, a markolata megy tönkre (elromlik a „rugalmassága”, lötyög benne a penge, tönkremegy benne valami csavar, stb), a pengének azonban semmi baja. A késeknél már gyakoribb hogy a penge maga törik el, de általában az is a markolatnál közvetlenül vagy nem sokkal távolabb, azaz a penge túlnyomó része végülis még használható lenne!

Na ilyenkor van az, hogy az okos muh ezeket újrahasznosítja! Én több alkalommal is csináltam már ilyet, amint e könyv korábbi fejezeteiben bemutattam, s hozzá képekkel is. Azaz, kell keresni egy alkalmas csontot (esetleg műanyagcsövet, vagy megfelelő vastagságú fát amit a kellő mélységig kifúrunk) s abba beleerősíteni a pengét, akár csavarral, akár ragasztóval, a legjobb ha egyszerre mindkettővel! Meglehet, a penge hossza ekkor kisebb lesz mint újkorában volt, de sebaj: ettől még remekül lehet használni!

Műanyagkupakok

Arra már adtam példát e könyvben, mit lehet kezdeni fémkupakkal:

Borospalackok kupakjai

Na de mi a helyzet a műanyagkupakkal? Nos, világunk annyira hihetetlenül el van szennyezve műanyagokkal, hogy egészen biztos könnyű dolga van a muhnak, ha be akar szerezni műanyagpalackok műanyagkupakjaiból néhány tucatra valót ingyen! E kupakok pedig azért jók, mert a palacktestektől eltérően e kupakok igen erős műanyagból készülnek. Keményből. Na és hát miért is ne lehetne azt megtenni, hogy ezeket a muh megolvasztja... aztán olyan formába önti, amilyenbe csak óhajtja! Így tehát tetszőleges alakú saját műanyagtárgyakat készíthet! És még azt is megválaszthatja hogy ilyen vagy olyan színű legyen a készítménye, hiszen e kupakok a legkülönbözőbb színekben leledzenek!

Persze azért ez csak a szép elmélet, a gyakorlatban le kell küzdeni hozzá néhány nehézséget. Mindenekelőtt, ehhez nagy türelem kell, mert ne kísérletezzék a muh azzal, hogy e kupakokat gyorsan olvasztja fel, nagy, meleg tűzön... olvadás közben ugyanis gyúlékony gázokat eregetnek ki magukból, ami pillanatokon belül belobbanhat. Tehát: SOHA NE OLVASSZUNK MŰANYAGOT A HÁZON BELÜL! Ez ugyanis a legkifejezettebben TŰZVESZÉLYES, még akkor is ha nagy óvatossággal járunk el! Aztán meg, e felszabaduló gázok nem is egészségesek. Oké, nyilván kell vállalnunk valamekkora kockázatot... de zárt térben FOKOZOTTAN egészségtelenek, mert egyre csak töményednek... azaz ilyesmit csak szabadban

műveljük, s távol minden gyúlékony anyagtól!

A legjobb úgy hozzáfogni, hogy rakunk egy tüzet, megvárjuk amíg leég, majd annak parázsára tesszük a serpenyőt, benne az olvasztandó műanyagokkal. Vagy eleve (ha van elektromos árama a muhnak) rezsón végezzük ezt el parázs helyett, de EKKOR IS SZABADBAN!

Serpenyő helyett használhatunk konzervdobozt is, de csak olyat amiről korábban ki- és leégettük a plasztikborítást.

Aztán, abban ne reménykedjünk hogy a műanyag olyan folyékony lesz mint a víz. Megközelítőleg se lesz olyan. Egy nyúlós masszát kapunk majd a végén, olyasmit mint a kicsit puhább tészta vagy a gyurma. Ezt kell felhasználnunk. Hogy mire? Nos az a fantáziánkon múlik, de végülis bármire jó, amire a fenyőgyanta vagy az epoxigyanta. Például alkalmas lehet arra, hogy ha kiöntünk vele egy formát/sablont, akkor így nyelet készítsünk vele a késünknek... Vagy ezt használjuk fel kötőanyagként amikor a késpengét csont nyélbe akarjuk illeszteni... A lehetőségeknek tényleg csak a fantázia szab határt!

Mégegy felhasználási terület. A műanyagkupakok szélét levágod, s csak a középső, lapos részét tartod meg, de ezekre is fűrsz vagy két, vagy négy lyukat, ahogy neked tetszik. S máris van egy szép, színes műanyag GOMBOD, amit felhasználhatsz bárhol az öltözködéskor...

Amennyiben nehéz lenne levágni a műanyagkupak szélét, csináld azt, hogy valami fémlemezre rakod, a tetejére alufóliát teszel, majd arra rányomod a forró vasalót rövid ideig... a hőtől megpuhul, a súlytól szétlapul, de megmarad kör alakúnak. (Remélhetőleg, ha ügyesen csinálod...). Amennyiben elektromosság nélkül élsz, s így nincs vilanyvasalód, beszerezhetsz egy ősrégi, „nagyon vintage” vasalót ami forró szénnel működik. Vagy valami alkalmas lapos vasszerszámot felforrósítasz parázsban, s azt használod vasaló helyett.

Parafadugók

Parafadugóhoz ingyen leginkább úgy juthatsz hozzá, hogy találsz a szemétben kidobott borosüveget. Vélhető ugyanis, hogy azzal együtt dobták ki a parafadugót is, azaz a dugó is ott lesz közel a megtalált borosüveghez...

S hogy mire használhatod a parafadugót? Például dugónak a saját üvegeidhez, hehehe... De egy másik, nem ennyire kézenfekvő, ám talán még hasznosabb felhasználást is javaslok neked: csinálj belőle úszót, a saját horgászkeszletedhez! Már ha akarsz horgászni egyáltalán. Ha azonban akarsz, akkor igenis nagyon jó szolgálatot tehetnek neked e parafa dugók, úszóként. Nem kell ugyanis drága pénzt kiadnod arra, hogy gyárban csinált (és valószínűleg kínai eredetű...) úszót vegyél! Nem kell pénzt elherdálnod rá! A parafadugó könnyű, ennél jobb úszó igazán nem kell neked! És RENGETEG ilyen találhatsz, mert annyi temérdek alkoholistá van a világban, s ezek jelentős része boldogan megissza a bort is, aztán a szemétkor dob mindent: üveget, kupakot... és a parafadugót is!

Üres orvosságos illetve táplálékkiegészítő fiolák

A „fiolák” szó nem okvetlenül helyénvaló a címben, mert némelyik táplálékkiegészítő „doboz” eléggé terjedelmes is lehet...

Tudom, Olvasóm csodálkozik, mert hogy is lehetne ilyenje egy muhnak, amikor

nem illik hogy pénzt adjon táplálékkiegészítőkért, pláne ha a carnivore diétát követi?! Nos, attól még lehetnek legalábbis orvosságos fiolái, mert elképzelhető hogy mégiscsak van valami betegsége a muhnak amire időnként vagy rendszeresen orvosságot kell szednie. De különben is, efféle „fiolákat” is lehet dögvélrel találni úton-útfélen, vagy akár szeméttelpeken meg kukákban... És mert ezek műanyagból vannak, könnyen kitisztíthatóak! Különben is, a legtöbb nem nagyon koszos, pláne a belsejük. És hogy mire használhatóak? Nos, bármi olyasminak a tárolására, ami egyrészt beléjük fér, másrészt aminél nem baj, ha műanyag „edényben” tároljuk... gyakorlatilag tehát élelmiszert ne tároljunk azért ilyesmiben (akkor se ha nagyon alaposan kimostuk!), de bármi egyebet nyugodtan. Például horgokat a horgászathoz; csavarokat és/vagy csavaranyákat; biztosítótűket; gombostűket; gombokat; kisebb csontdarabkákat amiket majd felhasználunk valaminek a készítésére; szép kavicsokat; varrótűket (akár olyanokat is amiket csontból készítettünk!); ha túl sok fém pénzünk (azaz érménk) van akkor azt is amíg be nem váltjuk; a tábornözeink hamuját amíg meg nem főzzük hogy aztán szappant készítsünk a leszűrt hamulúgból; a magunk által főzött szappant vagy a vadgesztenyéből előállított sampont; szegeket; borotvapengéket... és így tovább.

Mondom, élelmiszer kivételével bárminek a tárolására jók, és a legkülönbözőbb méretekben fordulnak elő, s INGYEN! Hihetetlen pocséklás volna holmi „tárolóedényekre” pénzt költeni amikor ennyi van belőle ingyen is... Az egyetlen amit tenni kell velük felhasználás előtt, hogy kimossuk őket, s lekapirgáljuk a címkét róluk (vagy leragasztjuk valami üres papírral) hogy egyrészt a régi felirat ne zavarjon, másrészt hogy legyen hova ráírni az új tartalmat ami benne van.

Rossz hűtőszekrény és fagyasztószekrény

A rossz hűtők is kincset érnek a muh számára. Mert akár hűtőszekrényről, akár fagyasztószekrényről, akár fagyasztóládáról legyen is szó, már ezen tárgyak NEVÉBEN IS benne van (legalábbis a magyar elnevezésükben) hogy ez végeredményben egy szekrény vagy egy láda!

A teendő tehát nagyon egyszerű az effélével: mindenekelőtt ki kell szerelni belőle a motort hátulról, egyrészt mert akkor ami marad az sokkal könnyebb, másrészt mert a kiszerelt motorból a muh rengeteg prima drótra tehet szert, amit aztán akármire is felhasználhat. Ezután a zsákmánya maradékát - tehát a motorjától megfosztott hűtő- vagy fagyasztószekrényt illetve fagyasztóládát - egészen egyszerűen elkezdí szekrényként vagy ládaként használni!

Egy efféle tényleg kincset ér. Mindenekelőtt, egy ilyen láda NAGYON JÓL SZIGETELT! Ezalatt azt értem, nem fog bemászni oda semmi bogár vagy egerentyű. Oké, szokott lenni ezeken is egy picike lyuk arra, hogy amikor leolvasszjuk a jeget belőlük akkor a keletkező víz kicsoroghasson. De e lyukat nagyon könnyű betömni akár fenyőgyantával akár pár csepp olvasztott műanyaggal. De más módszerek is elképzelhetőek erre.

Aztán, e ládák fémből és műanyagból vannak, azaz ezeket nem fogja megenni a szű, sőt nem is nagyon tűzveszélyesek. Oké, nyílt lángnak azért ne tegyük ki, mégiscsak van benne műanyag... de nem kell féltetni őket olyan nagyon. Sőt, még vízhatlannak is mondhatóak! Lehet tehát efféléje a muhnak kint a szabadban is, mindenféle szerszámok, alapanyagok, akármik tárolására. Nyilván persze ha eső éri, a fém részei elkezdenek majd korrodálni, de több mint esélyes hogy ettől még

a muh egész várható élettartama alatt használható marad.

Azt is meg lehet tenni, hogy nemcsak a motort szereli ki belőlük a muh, de leszereli az ajtajukat is. Ekkor úgy tekintheti hogy ami maradt, az tulajdonképpen egy polc. Elvégre a hűtőkben tényleg szokott lenni valami rácsos polc, némelyikben üvegpalc is, vagy valami hasonló, átlátszó műanyagból. Tényleg remekül beválík egy ilyen polcnak, vagy inkább „polcos szekrénynek”. Tapasztalatból állítom!

Különösen javaslom, hogy egy illet - ami „közepes nagyságú”, azaz mondjuk úgy nagyjából 80 cm magas - állítson be közvetlenül az illemhellyel szembe! (Nekem legalábbis ez a magasság vált be). Persze egy olyan szekrénykére gondolok aminek leszerelte az ajtaját, mert ha ott áll a WC csészével szemben, akkor úgyse lehetne kinyitni azt. Ebben nyugodtan lehet tárolni olyasmiket hogy WC papír, tisztítószer, fertőtlenítő szerek, sebtapas, tampon, akármi... De nem ez a lényeg, hanem az, hogy így miközben a vécén trónolunk, előredőlhetünk, s a két könyökünkkel megtámaszkodhatunk ezen „fürdőszobaszekrény” tetején! Ezt is tapasztalatból írom, nálam ez így van évek óta! Na most hogy ez mire jó? Hát arra, hogy a tudósok kiderítették, hogy az a vécézési mód ami általánosnak mondható az euroatlanti kultúrkörben, tehát az ami az „angol vécé” sajátossága, hogy lényegében úgy kell rajta ülni mint egy széken (nem hiába nevezik „SZÉKelésnek”...) az EGÉSZSÉGTELEN. Az idővel aranyérhez vezet, de különben is nagyobb terhet ró a bélrendszerünkre s a rekeszizmunkra. Sokkal jobb, ha a nagydolgunkat guggolva végezzük el, vagy - másik lehetőségként - úgy, hogy a testünk többé-kevésbé vízszintes. Vagy ha nem is vízszintes de legalábbis ferde.

Na de kinek van kedve hosszú időn át előrehajolni, hiszen az maga is fárasztó... na erre jó egy efféle szekrényke a WC előtt, amire rátámaszkodhatunk!

Mondom, TAPASZTALATBÓL állítom hogy az efféle SZUPERJÓ! Egészen más érzés így „nagydolgozni”, messze sokkal könnyebb!

Jó, most persze mondhatja valaki, egy muhnak úgyse lesz angolvécéje, mert hogy is lehetne nála vízöblítés a civilizációtól távol... IGAZ. De egyrészt nem biztos hogy „annyira” muh lesz, annyira keményvonalas, másrészt amíg eljut oda addig sok év eltelik vélhetőleg, s ezen idő alatt bizony lehet hogy angol vécé van ott ahol lakik, s ennek „komfortfokozatát” jelentősen feljavíthatja egy ilyen szekrénykével. Sőt amikor már muh lesz belőle a civilizációtól távol, akkor is lehet hogy épít magának egy pottyantós vécét valahol a kertje végében, olyat amire rá kell ülni... de maga elé akkor is beállíthat egy ilyen kibelezett hűtőt, hogy legyen mire támaszkodnia, s kényelmesebben végezhesse el azt, amit ott és akkor szükséges...

Ha szert tesz a muh fagyasztóládára, ott nem is feltétlenül kell betömni a jégtelenítés közben keletkező víz levezetésére szolgáló kis lyukat. Lehet ugyanis egy ilyen fagyasztóládát gilisztafarm létrehozására is felhasználni, amikor is az a pici lyuk nagyon jól jön arra, hogy ha meglocsoljuk a tenyészetünket vízzel, biztosítandó a gilisztáinknak a kellő nedvességet, akkor a felesleges víz ott alul a lyukon kicsoroghasson, különben ugyanis ott lent minden elrohad, sajnos a giliszták is... sőt még bűzleni is kezd a gilisztafarmunk idővel. Na de így ha van ott vízlevezető lyuk, akkor nem fog...

Üres befőttes üvegek

Azt hiszem nyilvánvaló ezeket mire kell használni: befőzésre, elsősorban! Elvégre lehet hogy a muh mégsem a carnivore diétát követi, hanem eszik néha

gyümölcsöket is, s ha több terem mint amit azonnal megehet, a többit bölcs dolog eltárolni télre... De a saját maga által készített savanyúságokat is tárolhatja ilyenekben. Jók az üres üvegek például kovászos uborka készítésére... Vagy használhatóak mindenféle fűszerek tárolására, akár „óriás” sótartónak is. Lehet benne tárolni házi készítésű almaecetet is, vagy akármilyen más ecetet. Magvakat is, például héjától megfosztott (kifejtett...) dióbelet, mandulát, szárazborsót, babot, akármit. (Na nem mintha én megenném a babot és borsót valaha is... én már a carnivore diétát követem... de hátha Olvasóm még nem elég elszánt erre...)

Ha az üveg átlátszó, arra is alkalmas hogy mindenféle kisebb dolgokat tároljunk bennük amik kellenek a házi barkácsolgatásunkhoz, például szegeket, csavarokat, alátéteket, biztosítótűket, rajzszegeket, gémkapcsokat, csontdarabkákat, a megevett állatainkból kiszedett fogakat, stb.

Kemény szemüvegtok illetve zárható, műanyag szappantartó

Kiválóan alkalmas mindegyik, a szemüvegtok is meg a szappantartó is kisebb tárgyak tárolására, elsősorban azokra gondolok amik az EDC fogalomkörbe tartoznak. Tehát kisebb ferrorod, pici bicska, pár sebtapasz, horgok, manikűrolló, effélék. De rengeteg minden más is belefér egy ilyenbe.

Műanyag jégkockatartó

Arra gondolok, amibe vizet kell tenni majd a fagyasztóba rakni hogy jégkockákat csináljunk ily módon.

Na most ha van egy felesleges ilyenünk, ezt se kell eldobni. Ugyanis egyszerűen fel kell rakni egy polcra, s a kis rekeszeiben remekül elférnek a kisebb csavarjaink, alátéteink és csavaranyáink, méret szerint csoportosítva őket...

Szívószálak

Minthogy a szívószálak is műanyagból állnak, így rájuk is igaz az, hogy meg lehet őket olvasztani, még könnyebben is mint a műanyagkupakokat, aztán a műanyagmasszát már akármire is felhasználhatjuk amire óhajtjuk: új tárgyak készítésére, vagy tömítésre... Ez azonban eléggé nyilvánvaló lehetett az eddigiek alapján is, így itt csak a teljesség kedvéért ismétetem el. Van azonban a (műanyag) szívószálaknak egy másik lehetséges újrahasznosítási lehetősége is, ami nem hiszem hogy sok embernek eszébe jutna magától... de semmi baj, mert itt és most leírom!

Ez pedig arról szól, hogy a szívószálat úgy is tekinthetjük hogy az tulajdonképpen egy rendkívül hosszú, rendkívül vékony, s (egyelőre még...) mindkét végén nyitott TUBUS!

Ha pedig tubus, akkor lehet benne tárolni valamit... Vagyis: képzeljük el, hogy valamiféle olajokat, folyadékokat vagy krémeket óhajtunk eltárolni kis mennyiségben úgy, hogy az ezek tárolására szolgáló tárolóeszköz könnyen beleférjen egy másik tárolóeszközbe, olyanba ami maga is hosszú és vékony, bár természetesen jóval vastagabb mint egy szívószál! Hogy mire gondolok azonnal megvilágosítom konkrét példákkal. Azaz: tetelezzük fel, hogy egy különleges vándorbotot (angolul „walking stick”) óhajtánál készíteni magadnak, az most

mindegy is hogy fából vagy vastagabb PVC csőből, a lényeg hogy te üregesnek óhajtod ezt, azért, hogy az üregben mindenféle hasznos túlélőholmikát helyezhess el, azaz ez is egyfajta „bag” lesz neked... Nyilván ezt úgy kell megoldani hogy a bot egy vagy több helyen szétcsavarozható legyen. Ez oké is, a baj az hogy egy ilyen üreg semmi esetre se lehet nagy átmérőjű, mert akkor a bot túl vastag lesz, s így nem lehet majd könnyen kézre fogni. Ellenben az üreg lehet jó hosszú... Tehát olyan műanyag flakonokat kell beszerezned amik beleférnek egy ilyen üregbe, s e flakonokban aztán mindenfélét eltárolhatsz ami befér ezekbe. Ilyen hosszú műanyag flakonokat lehet venni az Amazonon, de ha nincsenek nagy igényeid, bizonyos fogkefetartók is szóbajöhetnek... Na és hogy miket tegyél ezekbe bele? Hát például ferrocérium rudat... picike konzervnyitót... megfelelően összesodort kötéltekercset, paracordot vagy cipőfűzőt... mini horgászfelszerelést... akár egy nem túl vaskos bicska vagy multitool is beférhet oda... a lehetőségeknek csak a fantázia szab határt!

Na de hogy jön ehhez a szívószál? Hát úgy, hogy képzelj el hogy mondjuk folyékony szappant vagy sampont is szeretnél egy ilyen flakonba beletenni a többi cucc mellé. Ekkor megteheted, hogy egy jó hosszú és vaskos szívószálba felszívsz a tárolni kívánt samponból (vagy akármi másból) egy adagot, annyit hogy a szívószál majdnem teljesen tele legyen, majd megakadályozandó hogy kifolyjék belőle, a szívószál mindkét végét ellapítod és egy öngyújtó lángjával ügyesen be is forrasztod légmentesre... s ezután már beteheted a flakonba, nem koszolja majd össze ott a többi cuccot! Ha használni akarod, levágod az egyik végét, majd egyszerűen kinyomod ami benne van... vagy levágod mindkét végét, s kifújod belőle...

De ez a módszer akkor is használható, ha van például egy rúd alakú, nagyobbacska elemlámpád ami tönkrement. Ekkor kisserelsz belőle mindent, s máris van egy jól zárható, jókora csöved! Aminek a végén általában eleve van valami olyan lehetőség is hogy általa könnyen a nadrágszíjadra (vagy a BOB külsejére...) lehessen felfüggeszteni könnyen... Ezen „elemlámpacsövet” is megtöltheted mindenfélével, köztük ilyen „feltöltött szívószálakkal” is. Persze ésszel csináld, például benzint ne nagyon tárolj szívószálban így, mert nagy baj lehet belőle amikor a benzinnel feltöltött szívószál végét az öngyújtóval le óhajtánád forrasztani...

Tönkrement elemlámpa, rúd alakú

Erről leírtam mindent a szívószálakról szóló pontban, itt: Szívószálak.

Műanyag kannák, például egykor tejet tartalmazó műanyag „palackok”

Ki kell őket alaposan mosni, majd a kupakjukra számos apró lyukat fúrni. S ezután máris van neked egy pompás, könnyű ÖNTÖZŐKANNÁD, méghozzá ABSZOLÚT INGYEN!

Kávézacc illetve kifőzött teafű

Kiváló anyag bármely növény alá trágyának, vagy akár beszórható a gilisztafarmodba, a giliszták kezét csókolnak érte neked, szuper kaja a számukra.

Üres konzervdobozok (és a „hobo stove” készítésének módja is)

Ezek is alkalmasak arra, hogy mindenfélét tároljunk bennük, például csavarokat, csavaranyákat, alátéteket, szegeket... fogakat... szép kavicsokat amiket majd felhasználunk valamire... megszárt hamut, amíg arra várakozik hogy szappant főzzünk belőle... és persze a saját készítésű szappanaink tárolására is jók...

Aztán persze készíthetünk belőle „hobo stove”-ot azaz „konzervdoboz-tűzhelyet” is, ahogy azt leírtam a minimalizmusról szóló könyvemben, idézet következik onnan (a lusták számára, akik azt a könyvet nem olvasták el):

...ha ennek (a konzervdoboznak) oldalából ott ahol kinyitották kivágok egy nagyjából téglalap alakú darabot a lemezvágó ollómmal, szintén az oldalán pedig de a tetejéhez közel (ahol nem nyitották ki a konzervdobozt) a bicskámmal fúrok két-három-négy lyukat (ez könnyen megy a vékony fémbe) akkor máris készen van a rögtönzött mini tűzhelyem! Mert felállítom úgy hogy a ki nem vágott alja legyen most a „teteje”, erre helyezem a fém bögrémet mert ez lesz a „tűzhely” lapja, alul meg ahol a téglalap alakú rést vágtam, táplálhatom a tüzet száraz fadarabokkal, vagy spirituszkockával ha van olyanom, vagy zsírdarabokkal (a zsír rendkívül jól ég és nagy hőt ad!). A füst a felül kiszürkált lyukakon megy majd ki, és picike tűz is elég, aminek kevés a fénye, ráadásul majdnem mindenféle le van árnyékolva e fény, hiszen a tűz a konzervdobozon belül ég...

Fentebb különben csak egyetlen fajta hobo stove elkészítésének módját írtam le, tudniillik RENGETEG FAJTA létezik, ez amit leírtam talán a legislegegyszerűbb, de mondom, van itt aztán BŐVEN variációs lehetőség, bonyolultabbak, szebbek, hatékonyabbak is, olyan is amit akár folyékony üzemanyaggal is etethetsz, olyan amiben alul összegyűlik a hamu, stb, szóval ez szinte egy külön szubkultúra, hatalmas a variációs lehetőség... akit ez érdekel, keressen rá a youtube-on a „hobo stove” kifejezésre, lesz találata eszméletlenül sok!

De egy ilyen konzervdoboz virágcserep helyett is kiváló: annyit kell csak tennünk hogy az aljára ütünk egy pici lyukat egy szeggel, hogy locsoláskor a felesleges víz kifolyhasson belőle, s máris ültethetünk bele akármit is! Még az az előnye is megvan az „igazi” virágcserepekkel szemben, hogy nem törékeny, és sokkal könnyebb is.

Használhatjuk arra is a konzervdobozokat, hogy ceruzákat, tollakat tartsunk bennük, vagy olyan hosszabb szerszámokat mint az olló, csavarhúzó, csavarkulcsok, vagy ha van elektromos vagy akár mechanikus fűrógépünk akkor az abba való fűrószárakat. Vagy épp a fogkefénket. Vagy vékonyabb száraz ágacskákat, amiket összegyűjtöttünk hogy jó gyújtós legyen amikor kelleni fog.

Öreg létra

Ha van egy olyan létrád amit már életveszélyes lenne használni, akkor azt tényleg ne is használd tovább... létraként. Elvégre minek kockáztasd az életedet... Ellenben akaszd fel a falra (néhány erős szeg segítségével, netán ácskapcsot használva) úgy, hogy a létra foka melyekre korábban léptél, függőlegesen álljanak! Azaz a létra a maga egészét tekintve „vízszintesen” lóg most a falon. Mint egy oldalra dőlt, azaz 90 fokkal elforgatott H betű... S így a létra alsó oldalára a létrafokok közé beállíthatsz könyveket... Vagy akár szerszámokat is pakolhatsz oda... Vagy virágcserepeket virágokkal... Vagy úgy akármit úgy általában ami odafér!

Üres sörösdobozok

Ezek is felhasználhatóak mindenre amire az üres konzervdobozok (nem írom le azokat az ötleteket ide is ismételten) azután, hogy egy konzervnyitóval kinyitottuk teljesen a tetejüket. De ha nem nyitjuk ki, akkor is jök például arra, hogy ebben tartsuk a fémpénzünk, malacpersely helyett. Így legalább nem kell malacperselyt venni, amit később úgyis összetörnénk... Egy üres sörösdobozért nyilván nem fáj annyira a szívünk amikor szétvágjuk mert kell a pénz belőle.

Fogasok

Manapság RENGETEG fogast dobnak ki a szemtbe, főleg a szállodák vendégei, akik egyetlen útra vezik a fogasokat, s azután lusták azokat hazavinni. Nos, egy fogas is újrahasznosítható. Először is, a drótfogas - ami egyetlen, meghajlított drótból készül - természetesen kiváló anyag, éppen pontosan arra, hogy erős drótra tegyünk szert! Aztán, függetlenül attól, miből készült a fogas, mindenképp alkalmas arra, hogy egyszerűen arra felakasztva tároljunk éppen pontosan mindenféle drótokat illetve kábeleket, vezetékeket!

Ha sok szemüvegünk vagy napszemüvegünk van, azok is felakaszthatóak egy fogasra.

A nyakláncaink is. (Bár nem helyes ha egy muhnak van ilyesmije).

A nadrágszíjaink is.

Üres WC-papír guriga

Ennek a tárgynak már szenteltem pár szót e könyvben: használható gyújtós céljára, illetve hogy „üzemanyagkupakokat” megtöltsünk vele (azután faggyút csorgassunk rájuk) s így legyen ami a kis tűzhelyünk alatt ég; arra is jó hogy vezetékeket, kábeleket egyben tartson ha azokat beledugtuk; kiválóan alkalmas arra hogy egy forró tepszi nyelére ráhúzzuk s azt ennél fogva ragadjuk meg; de mindezekon felül még más dolgokra is lehet használni. Íme:

—Vágjunk bele az egyik oldalon 4 helyen, majd hajtogassuk be hogy legyen valamiféle alja. Ezek után töltsük meg jó termőfölddel, majd tegyünk bele valami magvat hogy ott csírázzon... A kissé már kifejlett bétinövényt akár ki se kell

szedni belőle, így ahogy van később kiültethető a szabadba, a WC-papír guriga könnyen elbomlik a természetben.

—Ha sok gumid van, azokat ráhúzhatod egy ilyen gurigára hogy rendben legyenek tárolva.

—Ha kötögetsz vagy horgolsz, nyilván van sok fonalad. Azokat is illik rendben tartani hogy össze ne gubancolódjanak. Tekerd fel mindegyiket egy-egy ilyen gurigára!

—Késtoknak is alkalmas. Minden amit tenned kell ehhez csupán annyi, hogy összelapítod, s az egyik oldalát összeragasztod valamivel (folyékony ragasztó, vagy cellux, vagy szigetelőszalag) s ezek után a kést amikor az nem kell a másik oldalon egyszerűen belecsúsztatod. Nyilván, nem lesz olyan hosszan tartó mint egy bőrtok, de még mindig jobb mint a semmi mert így nem vágthatod meg véletlenül magadat, aztán meg ha tönkremegy, se baj, „ingyenbe” vótt”, és eszméletlen mennyiségben gyárthatsz a tönkrement helyett újabbat pillanatok alatt! Igaz, a nedvesség árt neki. Ezen azonban sokat segíthet, ha a papírtokot az elkészülte után kívülről bevonod valami nejlondarabbal. Vagy esetleg alufóliával.

Régi, tönkrement, vagy csak felesleges műanyag dossziék

Itt most olyan dossziéra gondolok, ahol középen egy meglehetősen bonyolult fém szerkezet van, három vagy négy (ritkán több) fém kapoccsal, amik oldalt egy fém akármi megnyomására szétnyílnak, de ha összenyomjuk őket akkor megint visszapattannak, s így sok papírt képesek tárolni ha azok a megfelelő helyen ki vannak lyukasztva.

Nos, ezt kiválóan felhasználhatjuk más dolgok tárolására is! Beválik például kulcstartónak, vagy akár kések tárolására is ha azok markolatán van egy lyuk. Ugyanis egyszerűen ki kell vágni e fémdarabot a papír vagy műanyag (általában műanyaggal borított kartonpapír...) dossziéból, majd felerősíteni a falra, szeggel vagy csavarral, úgy, hogy vízszintesen álljon ott. S ezután amit akarunk, ráaggatjuk a fogaira, amiket akár be se kell zárnunk - bár persze ezt is megtehetjük. Be is mutatok egy képet róla, miként fest ez a falon, bár itt a képen egyelőre csak egy nagy olló van ráakasztva:



Régi mechanikus (öntöttvas) húsdarálóba való kés

Bár az efféle húsdarálókba való nem mindegyik késre igaz ez, de azért az úgy van hogy e négyágú kés többnyire remek scraper a ferrocérium rudadhoz... hogy aztán tényleg beválik-e, nem tudható előre, szóval ki kell próbálni! Találkoztam már ilyenekkel is meg olyanokkal is... Ha azonban beválik, külön előny, hogy az efféle húsdaráló-kések közepén ugyebár ott egy jókora lyuk, amin át akár nyakláncra is felfűzhetőek. Sőt még arra is beválnak, hogy gyújtószál (angolul tinder) kapirgálj le velük valami száraz fáról vagy taplóról, akár miről, hiszen ezek a húsdarálókések igen erős anyagból vannak!

Használt kerti slag

A kerti slagokat akkor szokták az emberek kidobni, ha már kilyukadt. Nyilván ha valamelyik végéhez közel lyukad ki, attól nem kell kidobni még, levágjuk a lyukas

részt s használjuk tovább a maradékot... előbb-utóbb azonban túl röviddé válik ahhoz hogy betöltse eredeti célját, pláne ha a lyuk a közepe táján keletkezik.

Nos, ekkor se kell kidobni mert KINCSET ÉR! Hogy miért? Hát mert a slag lényegében egy CSŐ. Műanyagcső. Olyan cső, melynek mérete (átmérője) pont akkora hogy jól kézbe lehessen fogni, ugyanakkor azonban VÍZHATLAN, erős, hajlékony... és a közepén épp akkora lyuk van hogy számos kis dolog primán belefér, sőt még olyan dolgok is amik nem okvetlenül kicsik igazán, például bicska... Azaz, ebből is lehet egy „bagot” csinálni! Csak le kell vágnunk egy akkora darabot a slagból amekkorát helyénvalónak tartunk, aztán...

Aztán gondoskodni a két végének a lezárásáról. Erre több módszer kínálkozik. Például faraghatunk bele dugót. Fából. Sőt akár parafából is, ez utóbbi például nagyon hasznos lehet akkor, ha ezt a slag-bagot arra használjuk hogy ebben tároljuk a mini horgászfelszerelésünket, tehát horgokat stb, ekkor a cső egyik végét lezáró parafadugót használhatjuk alkalmanként még úszónak is!

De elképzelhető olyan módszer is, hogy az egyik végébe csak úgy betömünk valami papírgalacsint majd kívülről szigetelőszalaggal jól körbetekerjük... szó se róla eléggé hevenyészett, kifejezetten ronda, ad-hoc megoldás, de ettől még célravezető, s legalább gyorsan elkészíthető.

Ennél szofisztikáltabb módszer, ha egy kisebb üres műanyagflakon alsó részét levágjuk, a másik részt (azt tehát amin a flakon teteje is van) pedig felhasználjuk arra, hogy beledugjuk a slag egyik végét (vagy a flakon végét a slagba), úgy, hogy oda is ragasztjuk. S ekkor a flakon kilógó végén lesz a flakon teteje ugyebár, amit lecsavarhatunk, s ezáltal a cső (azaz a slag) azon az oldalon kinyitható illetve visszazárható! Ilyen célra alkalmas, megfelelő méretű kisebb műanyag-palackokból tengernyi van, olyanok, amikben mindenféle samponokat, hidratálókat, tusfürdőket, lemosókat, testápolókat árulnak.

Kifogyott ajakrúzs

Az ajakrúzsok tubusait a muh akkor is újrafelhasználhatja, ha férfi... Ez ugyanis a következőképp megy:

A rúzs alját ugyebár csavarni lehet. Na ott ahol ez csavarható, egy késsel kifeszíti-kipattintja azt, kitakarítja a rúzs csövét, a csavarható alj-részről levágja azt a vékony műanyag spirálszerű valamit, mert az neki nem kell, majd visszailleszti az alj-rész maradékát a tubusba, ha nem zár jól, akkor vissza is ragasztja, például Gorilla Glue-val, vagy más pillanatragasztóval. És ezután van egy remek, kicsi műanyag tárolója, ami zárható, hiszen az ajakrúzsokon van jól záródó kupak is! Mindenféle apróságokat tárolhat benne a muh, például kis horgokat, gyufákat a vízhatlanság kedvéért, vagy szóval bármit ami az eszébe jut. S egy ilyen kis ajakrúzsos tubus simán belefér még a vándorbotja üregébe is, ha van vándorbotja a muhnak...

A monk második ruhája

Kedves Olvasóm, most közreadok egy úgynevezett „tanmesét” (nem kell megijedni, rövid lesz) azután megmagyarázom az értelmét, mert igencsak tanulságos. A mese

címe: „A monk második ruhája”. A monk - bár e szó jelentését egyszer már megadtam e könyvben, de mert hátha valaki elfelejtette mostanra, itt is megadom - buddhista szerzetest jelent. Tehát íme:

Hol volt hol nem volt, élt egyszer egy ifjú monk. Olyan ifjú volt hogy csak nemrég lett belőle szerzetes. Mégis, nagyon komolyan elhatározta hogy egész életét a Megvilágosodás keresésének fogja szentelni, nem fog elcsábulni semmi „világi hívságra”... s így aztán egy nap el is indult a vándorútjára hogy találjon magának valami kisebb világi közösséget akiktől koldulással ennivalót szerezhet, de akiket ugyanakkor szolgálhat is minden olyan módon ahogy azt egy monktól úgy általában el szokták várni.

Egy idő után talált is egy alig pár tucat főből álló kis falvat, amelynek lakói nagyon örvendtek neki, mert íme most végre nekik is van egy „szent emberük”! Rögvest építettek is neki egy picit kis kunyhót ahová a monk beköltözött, s egy darabig minden rendben is volt.

Egy idő után azonban a falu lakói valóban nagyon megszerették a szerény szerzetest, s hogy szeretetüket ki is mutassák, megajándékozták ezzel-azzal, mindenfélével. Azaz csak meg *akarták* ajándékozni, mert a monk semmit nem fogadott el, mondván hogy fogadalma tiltja hogy a feltétlenül szükséges minimumnál több tárggyal rendelkezék.

Egy nap azonban apró kivételt tett. Aznap ugyanis egy köntöst adott neki az egyik falusi, s kérve kérte a monkot hogy fogadja azt el, mert hát miként is néz az ki hogy állandóan csak egyetlen ruhában járkal, örökké ugyanabban... jó, persze biztos ki is mossza azt minden este, de akkor pedig megtörténhet hogy reggelre nem szárad meg teljesen, s milyen kényelmetlen a nedves, hideg ruhát felöltöni... az ő szent életű monkjuk ennél többet érdemel, hát ugyan mi rossz van abban ha lesz neki egy második ruhája is, váltásnak...

A monk maga is úgy gondolta hogy nem lesz ebből semmi baj, s elfogadta e második ruhát. És tényleg semmi baj nem lett ebből... úgy két hétig talán. Mert akkor az történt, hogy miután visszatért a házikójába az elemózsiát begyűjtő útjáról, azt látta hogy e második ruháját ami természetesen ott lógott a házában a távolléte alatt, azt megrágták a patkányok! Nem ment tönkre teljesen az igaz, ki lehetett javítani... Mégis, a monk aggódni kezdett, hogy mi lesz ha visszajönnek a patkányok és megrágnák azt holnap is, meg azután is?! Esetleg annyira hogy teljesen tönkre is megy?!

Nagyon elszomorodott emiatt, s amikor a falusiak megkérdezték mi bántja őt, elmondta nekik a gondját. S ekkor így szólt a falu bírása:

—Gondodon könnyen lehet segíteni, ó monk! Az a baj hogy egyedül élsz, így nincs aki vigyázzon a köntösödre. Javaslom azonban hogy tarts egy macskát! A macskák kedves, aranyos állatok, barátságosak, nagyon fogod szeretni a cicust és az is téged, ugyanakkor azonban majd ő távol tartja a patkányokat a házadtól, figyeld csak meg!

S a monk beleegyezett hogy befogad a házába egy macskát.

A macska meg is érkezett, s ezentúl semmi baj nem volt a patkányokkal. Ellenben hamarosan új baj támadt: a monk el kellett hogy lássa élelemmel a macskát! Ami nem volt könnyű, mert a macska természetesen nem evett meg minden olyasmit amit a monk igen, s amit a falusiaktól kapott. Mit is tegyen most?!

Megint a bíró adott tanácsot neki.

—Mi annyira tisztelünk és szeretünk téged, monk, hogy szívesen

megajándékozunk téged egy tehénnel, ezzel legalább jó karmát is teremtünk a magunk számára! Ha lesz egy tehened, mindig ihatsz finom tejcskét, ráadásul bőségesen marad a tejből a cicusnak is!

A monk beleegyezett, s a falusiak el is vezették hozzá a tehénkét. Ezzel azonban újabb baj szakadt a monk nyakába. Mert most már kevesebb szabadideje maradt elmélkedni, meditálni, sőt jószerivel semmi, mert a tehénnel nemcsak addig kellett foglalkoznia amíg megfejte - ez még hagyján lett volna - hanem azt bizony naponta ki kellett hajtania a mezőre legelni, és védeni a ragadozóktól! Sőt kaszálni is kellett neki fűvet a hideg napokra... meleg istállót építeni neki... Egyáltalán, hiszen arra az időre se hagyhatja felügyelet nélkül a tehenét amíg bemegy a faluba a napi alamizsnájáért!

Mikor a falusiak megtudták mi a baj, az egyik öregasszony ezzel a javaslattal rukkolt elő:

—Az a baj, ó monk, hogy még mindig egyedül vagy! Mert hiába van már macskád is meg tehened is, de az emberi társaság előnyeiből nem részesedél! Hanem a szomszédomban él egy ifjú özvegyasszony, alig huszonkét éves, csinos, szorgalmas nő, tavaly halt meg a férje kígyómarásban, szerintem rá tudnám őt beszélni hogy odaköltözzék hozzád, s figyeld csak meg, majd ő gondját viseli a tehenednek, s még megtiszteltetésnek is érzi majd hogy egy ilyen szent embernek lehet a hasznára mint te vagy!

A monk mit tehetett volna, ebbe is beleegyezett, s valóban, az ifjú özvegy hamar ráállt hogy hozzá költözzék. És tényleg nagyon lelkiismeretesen ellátta a tehenet, szerette a macskát is, mindig kimosta a monk köntöseit is a férfi helyett... És valóban, így már lett ismét ideje a monknak meditálni, de azért mégse annyi mint monksága kezdetekor! Mert hát azért amikor látta hogy az ifjú, törékeny nő egyedül kaszál a réten a tehénnek, úgy érezte mégiscsak illik segítenie a nőnek. Amikor farkasok támadtak a tehenre akkor ő is odaszaladt hogy védelem nélkül ne hagyja a nőt. És hát az is már hogy nézett volna ki hogy hagyja hogy a nő egyedül építse fel a meleg istállót a tehénnek, emelgetve közben a nehéz farönköket... szóval ha nem is mindig de gyakran ő is együtt dolgozott a nővel, eközben beszélgettek is, megismerték egymást, sőt meg is szerették egymást... bizony, egymásba szerettek... s így történt hogy egy nap a nőnek még gyermeke is született! Természetesen a monktól.

S amikor ez bekövetkezett, a monk maga elé meredt, és szomorúan így sóhajtott:

—Hát tessék, kellett nekem olyan kapzsinak lennem hogy elfogadtam a második köntöst is! Mert minden ott kezdődött, abban a pillanatban romlott el minden, akkor indultam meg lefelé a csúszós lejtőn! Mert amiatt kellett hogy legyen macskám, aztán amiatt tehenem is, aztán már nők is, s most tessék, itt van még egy gyermek is... S mindez azt jelenti hogy én már nem is vagyok igazi monk, csak a címem az, de valójában és lényegében ugyanúgy élek mint egy hétköznapi falusi: egész nap dolgozom hogy meglegyen minden az állataimnak és a családomnak... és most már ezen nem is változtathatok egyhamar, csak soká-soká, mert most már kötelességem hogy kitartsak itt, ebben a magam választotta életmódban mindaddig legalább amíg a gyermekem fel nem nő! Annál előbb nem térhetek vissza az igazi, nincstelen monk élethez mert bűn lenne! Jaj nekem, miért is nem voltam előrelátóbb, minek is kellett nekem az az átkozott második ruha!

Eddig a tanmese, kedves Olvasóm. S hogy miért írtam le ide ebbe a könyvbe? Nos, amiatt, mert roppant igazságot hordoz, még ha picit eltúlozva és „besűrítve” is, mint a példázatok általában. Persze nem olyan igazságra gondolok hogy a macskának tej kell - ez tévhit. A felnőtt macskák ugyanis a tejcukrot nem tudják jól megemészteni, sőt akadnak macskák melyek nemcsak „nem jól” emésztik meg azt de egyáltalán sehogyan se. S emiatt bizony betegek lesznek, már egyetlen pohár tejtől is. És gyakran úgy, hogy e betegség nem is látszik rajtuk, de ettől még szegénykéik nagyon pocsekul érzik magukat. Szóval icipici, újszülött macskának esetleg adhatunk tejet, de a felnőtt macskákat jobb ha megkíméljük ettől az itókatól!

Na de tényleg nem ez volt a mese lényege. Ezt nem kell a mesén számonkérni, elvégre amiatt se szídjuk a meséket ha szerepel bennük sárkány, amiről pedig tudjuk hogy igazából nem létezik. Itt a mese TANULSÁGA a lényeg! A tanulság pedig az, hogy ha nem ügyelünk nagyon arra, hogy megmaradjunk a „minimalista” életmódban - az most teljesen mindegy, milyen okból akarunk minimalisták lenni - akkor villámgyorsan felszaporodik a cuccaink száma, s ezek őrzése, karbantartása, s a hozzájuk járó vagy hozzájuk alkalmazható „kiegészítők” beszerzése egyre több időnket emészti fel, esetleg még egyre több pénzünket is, mert ki tudja, hátha valamelyik után még adót is kell fizetni - az autó egészen biztosan ilyen „cucc”.

Na emiatt van az, hogy Olvasóm esetleg észrevehette, ebben az egész könyvben nem igazán tetetett említés olyan teendőkről melyekhez elektromos áram szükségeltetne, s olyan tárgyakat se soroltam fel, melyeket valamelyik bagba kéne pakolni s mely tárgyakhoz elektromosság kéne! Sőt, többször megemlítettem inkább azt, hogy majdnem teljesen biztos, hogy a leendő muh elektromosság nélküli életet fog élni!

Tudniillik ha mégis használna elektromosságot - legalábbis ha annyit használna amennyit nem elégít ki egy pici, hordozható napelemtábla - akkor máris függésbe kerülne az áramszolgáltatótól! Akkor kéne neki először is egy állandó bejelentett lakhely, ahová időnként kijár a villanyóra-leolvasó; minden hónapban (vagy legalábbis rendszeres időközönként) áramdíjat kéne fizetnie amire a pénzt valahonnan elő kéne teremteni; aggódhatna hogy amíg távol van a házatól azalatt nem „csapolják-e meg” az áramforrását áramtolvajok; sőt, ha van áram, akkor az is előre tudható hogy egyre többször jut majd az eszébe hogy be kéne szereznie még ezt meg azt a gépet, készüléket is, melyek árammal működnek, hiszen azok ANNYIRA megkönnyítenék a mindennapi életét!

S így a muh elkezd „csúszni a lejtőn”... Egyre több mindene lesz... holmik... cuccok... amik tényleg megkönnyítik az életét, ez igaz. Csak épp közben felemészti a muh nehezen összespórolt pénzét ami így nem biztos hogy elegendő lesz élete végéig, lehet hogy újra munkába kell majd állnia... Iszonyatos veszély, szörnyűséges sorscsapás, borzalmas még belegondolni is! De különben is, ha e „cuccok” megkönnyítik a muh életét, az azt jelenti, hogy egyben meg is fosztják őt az önmegvalósítás lehetőségétől! Tehát lehet hogy emiatt a muh unatkozni kezd majd! Ami minden csak nem jó...

Épp emiatt azt javaslom, ha Olvasóm muhnak megy, és ezt oly módon teszi hogy vesz magának valami pici házat, akkor kezdje eleve azzal már az adásvételi szerződés megszövegezésekor, hogy kiköti: csak akkor fizet a házért, ha előbb az előző tulajdonos abból KIKÖTTETI AZ ELEKTROMOSSÁGOT (már amennyiben az be volt vezetve a házba egyáltalán)! Sőt nemcsak „köttesse ki”, de teljesen,

kompletten szereltesse le onnan a villanyórát is! Egyrészt így nem csábulhat el a muh arra hogy mégis használni kezdi az áramot, másrészt mentesül attól a veszélytől is, hogy őt vádolják meg olyasmivel - áramlopással - amit esetleg az előző tulaj elkövetett!

Ez teljesen reális veszély. Annyira az, hogy évtizedekkel ezelőtt igenis megtörtént velem: vettem egy házat, benne volt az áram, persze ennek örültem, mert akkoriban még nem akartam muh lenni... a szerződésbe be lett írva hogy kijött a villanyóraleolvasó, mennyi az óra állása, az addigi számlát kifizette a régi tulaj, azt hittem ezzel minden oké... pedig FRÁSZT! Hamarosan egy ellenőrzés jött, s ekkor kiderült hogy állítólag az a villanyóra „meg van fúrva”, tehát áramlopás történt! Két hónapja se használtam a házat, mégis én lettem megvádolva, s hiába tiltakoztam, ki kellett fizetni egy RAKÁS pénzt büntetésként, s még örülhettem hogy nem sóztak rám valami börtönbüntetést is, még ha csak felfüggesztettet is!

Tehát ilyen esetben az a minimum hogy **kerül amibe kerül**, de LE KELL CSERÉLTETNI A VILLANYÓRÁT egy újra! Igenis ez ANNYIRA fontos hogy fentebb kiemeltem félkövér és pink színű betűkkel is! Le kell cseréltetni a villanyórát egy újra, ez tényleg a MINIMUM, de még sokkal jobb ha leszerelteted az egészet a francba, egy tisztességes muhnak úgysem kell áram és kész, ennyi! Mert nem tudhatod nincs-e megbuherálva az a villanyóra. Nem vagy szakember hogy érts hozzá. Vagy az is lehet hogy a villanyórával nincs semmi baj, de valahol a vezetékek vannak megbuherálva a falban, hallottam már ugyanis olyan módszerről, hogy elég sok helyen (Magyarországon...) ügyes fickók megcsapolják a vezetéket még mielőtt az a villanyórához érne, és csinálnak egy olyan konnektort így a házba, aminek a fogyasztását nem méri a villanyóra... Ha azonban a villanyóra le van szerelve, s kiköttetve az áram a házból totál, ha tehát nem megy a házadba vezeték a villanyoszlopról egyáltalán, akkor már csak nem váádolhatnak meg téged áramlopással! A legjobb tehát az, mondom, ha totál leszerelteted a villanyórát és kiköttetted az áramvezetékét a házból. Nem kell az neked ha muh leszél!

Mert **az áramhasználat egy csapda**. Kényelmet ad az igaz, sőt mondhatjuk hogy sok örömet is, a baj csak az hogy ez egyrészt pénzbe kerül, másrészt pedig, tudod mi a különbség az öröm és a boldogság közt? Hát az, hogy **örömet, azt lehet venni pénzért, de boldogságot NEM! A boldogság ugyanis belülről fakad...**

Egyben a züllés újabb útjai is kitárulnak a muh előtt ha beengedi az elektromosságot az életébe. Mert ha van áram, akkor már lehet tévéje is, meg videomagnója, CD lejátszója, Internete, számítógépe... és így egyre több szexi nőt láthat a képernyőkön, sőt netán még kifejezetten pornófilmet is. És így vágyani kezd maga is a szex után, nő után... holmi „emberi kapcsolatot” akar majd... s ha ez összejön neki, akkor beköltözik az életébe nemcsak a szex, de az állandó viták, veszekedések is, amik minden házassággal vagy akárcsak együttéléssel is szükségszerűen együttjárnak! S akkor hol marad a nyugalom és béke, a stresszmentesség, amiért ő eredetileg muhhá vált?!

Sőt, ha van elektromossága és így holmi „médiák” az életében - mint a tévé, Internet, stb - akkor nemcsak szexi nőket láthat azon, de mindenféle távoli tájakat is ahová esetleg el szeretne menni üdülni. Láthat reklámokat is, amik miatt esetleg elcsábul holmi újabb szükségtelen kacat megvásárlására... Sőt kifejlődik nála egy olyan ördögi s mind erősebb késztetés, hogy „naprakész”

legyen a világ eseményeit illetően, „tájékozott” legyen a hírek felől, olyan távoli országok híreit illetően is ahová soha a büdös életben nem fog eljutni úgyse, ez előre tudható... Egyre többet lóg majd az Interneten (vagy nézi a tévét) hogy „le ne maradjon valamiről”... Igen, ez teljesen valós veszély, magamon is észrevettem, naponta többször is sokáig a Youtube-ot meg más hírportálokat olvasgatom/nézegetem hogy le ne maradjak valami „fontos” eseményről ami az orosz-ukrán háborúval kapcsolatos, pedig mi a francnak nézem, úgyse tudok semmit se tenni az ügy érdekében, se a javára, se a kárára egyik oldalnak se (amúgy az ukránoknak drukkolok, de ezt csak a későbbi életrajzíróim kedvéért jegyzem meg, hehehe...). Mindenesetre a front ügyis „beállt” már hónapok óta, alig van változás, teljesen elegendő lenne hetente egyszer 5 percre rákukkantani a hírekre, nem minden nap megnézni, pláne naponta többször is és több hírportálon is mert jaj csak le ne maradjak valamiről... MÉGIS EZT TESZEM. Mert megtehetem. MERT VAN ELEKTROMOS ÁRAMOM ami lehetővé teszi!

Az egyetlen mentségem csak az hogy még nem vagyok muh, csak készülök annak... Ennek ellenére, el kell ismernem hogy ez egy súlyos hiányosság a részemről, ez, hogy ilyen „hírfüggőségbe” zuhantam, s ezen változtatnom kell. Még nem tudom hogyan, de már az is előny hogy legalább felismertem az addikciót aminek a rabja lettem. És mindez a baj amiatt van, mondom, mert van az életemben ELEKTROMOSSÁG!

Jobb ebbe bele se kezdeni... nem a muhságba, hanem abba, hogy beengedjük az elektromosságot az életünkbe! Mert a muh számára az felel meg leginkább annak, amit a tanmesében a „második ruha” jelképez!

De az is veszélyes ha a muh az olyan tárgyainak a felszaporodását engedi meg, melyek nem igényelnek elektromosságot. A veszély ekkor kétségkívül kisebb mint az elektromosságot igénylő objektumok esetében, de attól még jókora. Az egész tanmese erről szólt lényegében! Mert ha van egy X tárgyad, az gyakorta igényli egy másik Y tárgy birtoklását is, és így tovább!

Például kellhet az az Y tárgy azért, hogy az előbbi X tárgyat megszereld vele. Hogy megjavítsad. Azaz ha sok cuccod van, esélyes hogy veszel majd melléd még néhányat, holmi „repair kit”-et ahogy az angolok mondják: csavarhúzókészletet, kulcskészletet, fogót, fűrőt, egyebeket. Ha van az életedben elektromosság, akkor e listába biztos bekerül a forrasztópáka is, meg forrasztóón, blankolófogó, netán voltmérő is, meg fázisceruza...

De az Élet ennél sokkal egyszerűbb területein is hamar észrevehető, hogy a sok cucc birtoklása MEGFOSZT téged bizonyos értékes erőforrásoktól, elsősorban az idődtől és gondtalanságtól! Mert vegyünk példának egy tökéletesen ártalmatlannak tűnő tárgyat, az asztalt. Miért is ne lehetne egy muhnak asztala, gondolhatnánk... Csakhogy: Egy asztal nem sokat ér, ha nincs mellé szék. Tehát az asztal mellé máris „beköltözik” a szék is. Esetleg nem is egy szék, mert ugye ha van asztal s vendég jön a muhhoz akkor illik hogy mindketten székre ülhessenek az asztal mellett, ne csak egyikük, vagy a vendég, vagy a muh... Ha azonban van szék meg asztal, a muh háza máris magasabb kell legyen mint egyébként amíg a padlón ült és élt, s magasabb otthon kifűtése több energiába telik, nagyobb a költsége! Esetleg eddig megvolt a muh bármi fűtés nélkül is, de most már be kell hozzá szerezzen igazi kályhát! És ugye, egy asztal nem fér el mindössze egy sátorban, asztalhoz már „igazi” ház kell...

S egyáltalán, egy csupasz asztal olyan „ciki”. Azt illik leteríteni valamivel. Valamivel ami szép. Kell tehát rá egy terítő vagy abrosz... Az asztalt időnként meg

kell tisztítani, a tetejét legalábbis, port kell törölni róla... Az abroszt néha ki kell mosni... S különben is, az asztalnak is és a székeknek is 4 lába van, ami azért baj, mert így nem okvetlenül fog megállni neked billegés nélkül egyik sem. Ezesetben tehát ügyelni kell rá, hogy a szobád padlója abszolút vízszintes legyen, ami nem feltétlenül könnyen elérhető „project”, mindenképp valamiféle modern hidegburkolást igényel, csempét vagy műanyagpadlót, de még akkor is érhetnek téged a „vízszintesség”-et és „egyenletes felszínt” illetően kellemetlen meglepetések.

Aztán, az asztal és szék eléggé „modern” holmi. Ha van ilyened, hamarosan azon veszed észre magadat, hogy ezek „nem férnek össze” stílusban azzal a félig-meddig „ősemberes”, „vademberes” sőt „remetés” életmóddal amit eddig folytattál, hamarosan vágni fogsz más, „civilizált” cuccokra is, egy ágyra mindenképp, egyszerűen amiatt mert ha a földön alszol akkor a talajon feküdve nem láthatod azon tárgyakat amiket az asztalra helyeztél, mert azok olyan magasan vannak a fejedhez képest, s ez nagyon kényelmetlen...

Sorolhatnám még, de látod remélem itt is azt a FOLYAMATOT, ami a tanmesében is le volt írva: egy ártalmatlannak tűnő kis elcsábulással kezdődik az egész, de aztán lépésről lépésre egyre messzebb visz téged az eredetileg vágyott EGYSZERŰ, minimalista, szerény, „természetközeli”, s emiatt GONDTALAN élettől!

Akárhogy is, az észben tartandó szabály egyszerű, vagy úgy is fogalmazhatok, „A Törvény kegyetlen”:

—MINDEN AMIT BIRTOKOLSZ, MAGA IS BIRTOKOL TÉGED!

Ez az elv egyszerűen MINDENRE érvényes. Mindenre, igen. Még az „igazi” rabszolgaságra is! Igen, a rabszolgatartás korában a rabszolga is „birtokolta” a gazdáját! Nyilván nem olyan értelemben hogy megkorbácsolhatta volna, s nyilván sokkal kellemesebb volt rabszolgatartónak lenni mint rabszolgának, ez nem vitatható. Mégis, a rabszolga is „birtokolta” a gazdáját, olyan értelemben, hogy az a tény hogy a rabszolgaTARTÓ birtokolta a rabszolgát, az azzal járt hogy állandóan gondot kellett viseljen rá! Akkor is ha rém kegyetlenül bánt vele netán. Mert ekkor is igénybe vette neki a rabszolgatartónak a pénzét is, idejét is az, hogy elő kellett teremtsen valahogyan azt a kaját amit a rabszolgának ad rendszeresen (akármilyen silány élelmiszer legyen is az); ügyelnie kellett rá hogy a rabszolga meg ne szökjön; hogy dolgozzék azaz „ne lazsáljon”; aggódhatott hogy a rabszolga meg ne betegedjék hiszen az neki veszteség; hogy meg ne haljon mert az még nagyobb veszteség; hogy a rabszolga öngyilkos ne legyen; hogy ne lázadjon fel mert abba ő a rabszolgatartó akár bele is halhat ha a rabszolga megöli őt; netán adót is kellett fizetnie a rabszolgái után...

Ezen aggodalmak egy részét persze kikerülhette ha alkalmaz egy rabszolgafelügyelőt. Akár többet is. De akkor meg azok miatt aggódhatott, azok emésztették fel figyelme és pénze egy részét, hiszen azok fizetést igényelnek; aztán meg nem bánnak-e túl durván a rabszolgákkal ami veszteség neki a rabszolgatartónak; előfordulhatott hogy a rabszolgafelügyelő netán meglopja őt, azaz erre is ügyelnie kellett; netán a rabszolgafelügyelő fiatalabb, jóképűbb és erősebb volt mint ő, azaz amiatt is aggódhatott hogy ha felesége van akkor az meg ne csalja a rabszolgafelügyelővel; egyáltalán talál-e megbízható rabszolga-felügyelőt nem túl drágán; és így tovább.

Tehát ha birtokolsz valamit - AKÁRMIT, MINDEGY HOGY MIT! - az nemcsak öröm, és nemcsak könnyebbség az Élet bizonyos területein, de egyben lefoglalja a

pénzed és gondolataid - azaz a SZABADIDŐD - egy részét is! Még ha a legjóindulatúbban szemléljük is a dolgokat, akkor is az van hogy ha nem is aggódsz miatta, de legalábbis azon jár majd az eszed viszonylag gyakran, mihez kezdhetnél azzal a tárggyal, mi mindenre használhatnád azt még, hogyan tehetnéd hatékonyabbá a működését, hogyan alakíthatnád még szebbé, hogyan óvhatnád meg, stb.

És persze hogy igenis aggódsz majd. Minél értékesebb a cucc amit birtokolsz, annál jobban aggódsz majd hogy el ne lopják tőled... Vagy meg ne rozsdásodjék, be ne penészedjék, el ne veszítsd, stb...

Ráadásul mindezt FELESLEGESEN, mert teljesen mindegy mid van, mi mindened van, HOZZÁSZOKSZ IDŐVEL, azaz immár nem okoz neked/benned jóleső érzést, örömet az ha rágondolsz, hogy te rendelkezel ezzel meg azzal a tárggyal. Ez még akkor is igaz ha akármilyen értékes és méregdrága legyen is a szóban forgó cucc. Akkor is hozzászoksz idővel, természetesnek tartod majd hogy neked az VAN, hogy te azzal rendelkezel... s így a „birtoklás” jóleső érzését csak akkor érezheted ha egy ÚJABB akármít szerzel be magadnak! Ez tehát épp olyan mint a DROGHASZNÁLAT: a meglevő „dózis” már nem elég a kellemes érzés kiváltásához, fokozni kell tehát a használt „szer” mennyiségét...

Tinédzser koromban jódarabig bélyeget gyűjtöttem. Egy idő után észrevettem, hogy már nem örülök annak a sok bélyegnek amim van, hanem a gyűjteményem megléte inkább stresszel engem, amennyiben bosszúságot okoz hogy ez vagy az a sorozatom NEM TELJES, mert ez vagy az a címlet hiányzik belőle... Sőt, hogy ez meg az a sorozat egyáltalán nincs is meg nekem, egyetlen címlete se... Ismétlem: már nem annak örültem amim VAN, hanem az stresszelt és bosszantott ami NINCS...

Mindez nagyban is igaz. Amint elkezdesz picit is „civilizáltan” élni, hamarosan nem annak örülsz majd amivel MÁR rendelkezel, hanem bosszúskodni fogsz amiatt ami MÉG nincs meg neked! S ekkor az lesz, hogy már nem úgy tekintesz magadra hogy te egy nagyon egyszerű, minimalista életet élsz ÖNKÉNT, mert tudod hogy ez milyen JÓ, mert te ezt az életmódot magad választottad, hanem úgy tekintesz majd magadra hogy te egyszerűen egy szegény, nyomorult fickó vagy akinek alig van valamije az életben mert SEMMIRE SE VITTE...

Hát ez bizony hatalmas különbség „felfogásilag”, a nézőpontot tekintve! A megoldás az, ami az igazi droghasználat esetén is az EGYETLEN kiút: A „teljes absztinencia”, legyen akármilyen kellemetlen és kényelmetlen is eleinte! Azaz egy **szélsőségesen** minimalista életre áttérni, s utána KÍNOS ALAPOSSÁGGAL ÜGYELNI RÁ, nehogy a cuccaink újra felhalmozódjanak!

Akinek persze eleinte nagyon sok a cucca, annak e „teljes absztinencia” elérése nem könnyű eleinte. Erre azonban számos tanácsot adtam egy korábbi, a minimalizmusról írt könyvemben amire nem először hivatkozom e mostani írásomban. Másrészt azonban annak aki muh akar lenni, nehezebb dolga van mint annak aki hétköznapi - bár minimalista, s emiatt mégse annyira hétköznapi - polgár óhajt lenni: egy muh ugyanis tényleg nagyon de nagyon le kell redukálja a cuccai számát!

Hogy mennyire? Nos, az ideális muh kizárólag annyi holmival rendelkezik, amennyit mindig, de tényleg MINDIG és BÁRMIKOR magával vihet, azaz, ami és amennyi belefér egy hátizsákba! Mégha az a hátizsák jókora is.

Ez tehát az „ökölsszabály”, mindent ami ennél több, már „eltévelyedésnek” kell tekinteni. Persze azért a Valóságban ez mégse ennyire kegyetlen, mert meg kell

különböztessünk 2 rendkívül eltérő „idősávot”, „korszakot”:

1. Amikor valaki még NEM muh, csak KÉSZÜL ANNAK.
2. Amikor már valaki igenis muh.

Az „egy hátizsákos szabály” a 2. pontra érvényes csak, ráadásul azt se feledjük, már e könyv elején kihangsúlyoztam, a muhságnak fokozatai vannak, s ezen „egy hátizsákos szabály” értelemszerűen a „legigazibb”, legkeményvonalasabb, „hardcore” azaz Zoli-féle muhokra vonatkozik. Mégis érdemes észben tartani, mintegy viszonyítási pontként. Ahogy mondani szokták: Törvények és szabályok igenis szükségesek, különben sosem tudnánk, mitől és mennyire térünk el épp...

Mert ha ez jár a fejünkben, ez az „egy hátizsákos szabály” MÁR AKKOR IS amikor MÉG csak készülünk a (reménybeli keményvonalas) muh életre, akkor ez segít bennünket abban, hogy ellenálljunk mindenféle „kísértéseknek” melyek a fogyasztói társadalomból zúdulnak ránk...

Kezdetben azt ajánlhatom neked hogy ha a muhságra készülsz, akkor 3 fő csomaggal rendelkez:

1. Egy nagy BOB, azaz az a nagy hátizsák ami a fő bagod lesz, amibe a legislegfontosabb dolgaidat pakold, melyek egészen nyilvánvalóan létfontosságúak neked a muh élet során. Ide tartozik a sátor is nyilvánvalóan, bár azt fel is kötheted a hátizsák tetejére, oldalára vagy aljára. De azt akkor is úgy tekintheted hogy „benne van” a hátizsákban azaz a BOB-ban. Nyilvánvalóan kell hogy tegyél bele tűzgyújtószerszámo(ka)t is, meg kés(eke)t is. Sőt, egy balta is roppantmód ajánlatos. Meg legalább 1 váltás alsónemű és tartalék zokni.

2. Egy jókora kézitáska, de olyan, hogy legyen azért vállpántja is a kényelmesebb hordozhatóság miatt. Fontos hogy olyan legyen, hogy egyetlen kézzel is magaddal vihesd MÉG AKKOR IS, ha az előbb említett hátizsák (a BOB) közben a válladon van!

3. Egy gurulós bőrönd.

E három csomag a MAXIMUM, amikbe összesen tényleg MINDEN bele kell férjen amit birtokolsz! Ugyanis ennyit - ha nehezen is, és „igásló” módjára is - de mégis el tudsz cipelni bárhová egymagad, mert a hátizsák a válladon van, a kézitáska mondjuk a bal kezeden, a jobb kezeden pedig a gurulós bőröndöt húzod magad után. Ez tényleg a MAXIMUM amit magaddal vihetsz! És nemcsak a tulajdon tested fizikai limitációi miatt, de azért is mert ha esetlegesen és netántánlagosan úgy adódik hogy repülőre kell szállnod - teszem azt, eddig külföldön dolgoztál, ott kerested a pénzt s most „hazatelepülsz”, vagy ha épp ellenkezőleg, a világ valami rém elhagyott tájára utazol hogy majd ott élj mint muh - akkor ennyi csomagot még ÉPP el lehet vinni repülőn, mert a kézitáskát viszed fel kézipoggyászként (azaz ez kerül az ülésed fölé a csomagtartóba), a hátizsák és a gurulós bőrönd pedig a gép gyomrába kerül. Igaz hogy oda alapértelmezés szerint csak EGY csomag kerülhet, de én még nem hallottam olyan légitársaságról mely ne engedélyezte volna egy második csomag szállítását is ott - igaz, extra díj fejében! Szóval, ha plusz pénzért is, de ez legalább lehetséges.

Ha tehát ez a 3 csomagod van, ezeket BÁRHÓVÁ elviheted, és egymagad!

Eleinte tehát erre kell törekedni, hogy MINDENED ami van, beleférjen e 3 csomagba. Ezután lépésről-lépésre arra kell törekedni, hogy ezen csomagokban egyre kevesebb minden legyen - legelőször a legfontosabb teendő az kell legyen hogy a gurulós bőröndöt üresítsd ki, attól szabadulj meg! Tudniillik az azért elég valószínű, hogy a kézitáskát valahogy rá lehet barmolni a nagy hátizsákod tetejére, hogy így mindkét kezeden szabad legyen, még ha tényleg igazán hülyén és

púposteve módjára nézel is ki majd egy olyan toronymagasra „épített” hátizsákkal a válladon. De a gurulós bőrönddel ez nem oldható meg... szóval attól kell megszabadulni a leghamarabb.

Minden EGYÉB dolog pedig, ami nem fér bele e 3 csomag egyikébe se, az olyasmi, amire úgy kell tekints hogy te azokat csak IDEIGLENESEN BIRTOKOLOD, addig, amíg csak készülsz a muh életre de nem vagy „igazi” muh. Ezen időszak során te magadra mint „tiszteletbeli muhra” kell tekints, vagy, a felsőfokú oktatási intézmények terminológiáját alapul véve, úgy, hogy te „muh aspiráns” vagy!

Ha e gondolkodást elsajátítod, az **roppant mértékben segít** téged ellenállónak lenned a „fogyasztói társadalom” kísértéseivel szemben.

Mindez amúgy nem jelenti azt, hogy ne lehetne akár SZÁMOS tárgyad is melyek nem férnek bele e 3 csomag valamelyikébe. Lehet például a „tiszteletbeli” muhságod ideje során rezsód, hűtőd és fagyasztód (nekem is van hűtőm, fagyasztóból meg 3 azaz HÁROM is! Bár az egyiktől épp mostanában készülök megszabadulni...), hiszen amíg csak készülsz a muh életre azalatt nyilván dolgozol valahol, s így kevesebb időd van (netán épp SEMMI idő...) hogy holmi hobó tűzhellyel pepecselve kényelmesen, ráérősen, nyílt láng fölött süsd vagy főzd meg a kajádat, s arra se sok időd maradhat hogy te magad tartósíts élelmiszereket, azaz egyszerűbb ha például belököd a húst a fagyasztóba és kész, a probléma megoldva semmi perc alatt... Ez az oka különben annak is hogy ilyen sok fagyasztóm van. Minthogy majdnem mindig nyers húst eszem, úgy szoktam csinálni hogy veszek egy egész állatot, szétdarabolom, beteszem a fagyasztó(k)ba, aztán eszem amíg tart, az orrától a farkáig. Sajnos azonban a beszerzési forrásom olyan, hogy vagy csak valami NAGY állatot vehetnék egészben, például tehenet, vagy ha kisebbet veszek, például bárányt, akkor az utóbbiból egyszerre legalább kettőt kell vennem... mert kevesebbnek a levágásával nem foglalkoznak! Hát ez nagy pech, de alkalmazkodnom kell hozzá, emiatt nekem nem elég egyetlen kis fagyasztó, hanem nagy kell, sőt még nagyból is több. Az más kérdés hogy ennek megvan az a haszna hogy ritkán kell feltöltenem őket mert ha tele vannak rém sokáig tartanak... Elárulom, van még egy igazi nagy futópad is a szobámban, bizony, még az is befér a mindössze 14 négyzetméterbe (amibe bele van számolva a fürdőszoba is)!

Szóval ilyesmi lehetséges amíg muh „aspiráns” vagy csak.

Ruhád is lehet rengeteg ami nem fér bele e 3 csomagodba. Nekem is van számos ruhám ilyen, kell hogy legyen, a munkámhoz. Na meg amíg dolgozom addig mégse nézhetek ki úgy, mint egy hippi, egy csöves, vagy pláne mint egy őseember... Az se tilos hogy ezen időszak alatt legyen számítógéped (nekem is van, azon írom e könyvet is ugyebár), mert az igenis jól jöhet ahhoz, hogy általa TANULJ, például olyan filmeket illetve előadásokat nézz melyekben hasznos információkhoz juthatsz arról, miként élhetsz primitív, „vad” körülmények közt. Például miként sodorhatsz kötelet, miként gyújthatsz tüzet, miként csinálhatsz kő- és csontszerszámokat, miként építhetsz kunyhót nádból, agyagból, stb... miként dolgozhatsz fel egy elejtett állatot, miként készíthetsz íjat... lehetne még sorolni a végtelenségig.

Szóval a muhságra KÉSZÜLÉS ideje alatt teljesen oké ha van elektromosságod, s egypár kütyüd ami nem fér be e 3 csomagba neked. Mégis, állandóan észben kell tartanod hogy ami azokba NEM fér bele, azok nem IGAZÁN a tulajdonaid, azokat te csak ideiglenesen birtoklod (akkor is ha „hivatalosan” a tied mert

teljesen törvényesen megvásároltad őket!), hiszen nem tudod majd magaddal cipelni a 3 csomagba be nem férő cuccaidat a muhságba majd! Ezen holmiktól tehát majd igenis meg kell válnod valamikor a jövőendő életed során, életed egy bizonyos pontján! Így aztán jó ötlet ha ezen „extra” dolgaid minimalizálására törekszel, lépésről-lépésre, teljesen tudatosan!

Igazából persze ezen „extra” cuccok száma nem baj ha akár jókora is, de CSAK és KIZÁRÓLAG akkor, ha ezen „extra” cuccok túlnyomó többsége olyasmi, amit „alapanyagnak” tekinthetünk, azaz valami olyasmi ami „későbbi feldolgozásra” vár. Ezekről e fejezetben írtam részletesen: A muh kincsesbatyúja. Azaz, a 3 csomagba bele nem férő holmik száma ne nagyon szaporodjék, KIVÉVE akkor, ha ingyen jutsz hozzájuk, ÉS ugyanakkor ezekből te valami más akármit akarsz készíteni. Ez akkor is oké ha előre tudod, az elkészítendő holmi SEM fog beleférni majd a 3 csomagodba. Mégis, ez oké, mert MIKÖZBEN elkészíted, aközben valami olyan képességet tanulsz illetve gyakorolsz, fejlesztesz, mely képességre neked nagy szükséged lesz majd az „igazi” muh élet során is.

Tudom persze, rém meredeken hangzik hogy mindent amink van redukáljunk le annyira hogy e 3 csomagba összesen beleférjenek, de pláne ha egyetlen hátizsákba akarunk mindent beleszuszakolni! Nem csodálnám ha sok Olvasóm úgy vélné, ez egyszerűen LEHETETLEN annak, aki nem akar rászorulni az olyan civilizációs huncutságokra amiket legtöbbszörünk alapvetőnek tart. Mert ugye a vadonban éléshez - még ha az élet csak „félíg vad” is a muh esetében - számos dolog kell! Hogyan lehet ezt mégis megoldani?!

Nos, a lényege nagyon röviden összefoglalható, egyetlen mondatban. E mondatot először állítólag egy „Mors Kochanski” nevű illető mondta ki, aki biztos értett ahhoz amit ekkor mondott, mert a „bushcraftozás” trükkjeit oktatta arra érdeklődőknek, tehát mondhatjuk hogy tanár az illető, szóval nem egy amatőr fickó, könyvet is írt erről a témáról... amit pedig mondott, így hangzik:

„The more you know, the less you carry”.

Ami magyar fordításban kábé: „Minél többet tudsz (vagy: minél több mindenhez értesz) annál kevesebbet kell cipelned!”

Én ezt úgy fogalmaznám meg sokkal művesebben, hogy: „Minél több van a fejedben, annál kevesebb kell nyomja a válladat”. Vagy: „...annál kevesebb kell legyen a hátizsákodban”. Sőt: „Minél többet használsz az eszedet, annál kevesebbet kell gürcöljenek az izmaid”.

S ha jól belegondolunk, ez utóbbi már egészen közel áll ahhoz a közismert, ősi magyar közmondáshoz, miszerint:
TÖBBET ÉSSZEL, MINT ERŐVEL!

A muh életre készülődés = véget nem érő tanulás!

Van egy ideillő magyar közmondás, így hangzik: „A jó pap holtig tanul!” Na most ez annyiból illik a muhsághoz, hogy bár a muh nem pap, de életmódja tagadhatatlanul mutat jelentős hasonlóságokat ha nem is a papok, de legalábbis a remeték életmódjával, mely utóbbiak bár nem papok, de mert vallással foglalkoznak, tekinthetjük őket némi nagyvonalúsággal „tiszteletbeli papoknak”. És eleve, ugye, a „muh” szó nem más mint a „világi remete” kifejezés angol változatának rövidítése!

Nem csoda tehát hogy a muhnak sokat kell tanulnia, mert neki is mint az igazi

remetéknek, egyedül kell helytállnia az Életben a legtöbbször. Értenie kell tehát a tűzgyújtás módozataihoz, az elsősegély alapismereteihez, a vízszerzéshez, a vadorzáshoz - bizony, ehhez is jó ha ért, ugye, mert „szükség törvényt bont” néha, de ha nem is követ el kifejezett vadorzást, legalább néhány jókora patkányt előnyös ha időnként elkap mondjuk csapdával, a patkányok nem védett állatok, azok megöléséért senki nem fogja feljelenteni a muhot, és ő milyen sok hús van egy hatalmas patkányban! És állítom, cseppet se rossz a húsa... sőt, a patkánynál kisebb rágcsálók is nagyon finomak, például nemrég elkaptam egy cickányt. Ez persze sokkal kisebb mint egy patkány, de azért megnyúztam, kibeleztem, bedobtam a lábosba hogy megfőjön, aztán egyetlen falat és kész, ennyi... DE AZ AZ EGY FALAT **__NAGYON__** FINOM VOLT! Fenséges! Megérte a fáradozást! Azóta is alig várom hogy egy újabb cickány kerüljön az utamba...

Aztán meg értenie kell a ruhák készítéséhez legalább valami nagyon alapszinten, jó ha megismeri a gyógynövényeket, konyítania kell a házépítéshez ha kicsit „fejlettebb” módon akar lakni mint csupán sátorban, és még lehetne sorolni fejezeteken át, mi mindenhez kell értenie. Nem okvetlenül profi módon, de legalább alapszinten. Akár szabályként is kijelenthetjük, hogy a muhnak nem az kell legyen a célja hogy bármiben is profi legyen, de az annál inkább, hogy SOKOLDALÚ legyen!

Na most amíg tanulgatja ezt a sok mindent leendő muhságára készülve, óhatatlanul fejlődik majd a... mondjuk hogy a „bagjaival szembeni elvárása”. Mert ugye az előző fejezet végén is megemlítettem, hogy minél többet tud a muh, annál kevesebb mindent kell cipelnie a hátán, azaz, annál kevesebb dolog kell hogy a bagjaiba beleférjen!

Emiatt ahogy a muh tudása fejlődik, ezt-azt „kiselejtezhet” a bagjaiból, elsősorban természetesen a BOB-ból, illetve elérheti hogy kevesebb bagja legyen, például ha eddig volt a BOB mellé egy gurulós bőröndje is, akkor az utóbbitól megválhat idővel. Ennek elérése hatalmas „fegyvertény”! E fegyvertényt én kipipálhatom, ezt már szerencsésen teljesítettem, meg is váltam a gurulós bőröndtől, sikerült eladnom féláron...

Tehát, a bagok tartalma idővel megváltozhat. Nincs köbevésve hogy ha azokat egyszer a muh elkészítette, akkor az már örökre úgy is marad!

Továbbá, olyasmi is előfordulhat, hogy valamit amit a muh az egyik bagba betett, idővel lecserél egy saját készítésű darabra. Ekkor tehát bár nem lett kevesebb cucc a bagban, de az összetétele mégis megváltozott. EZ HA MEGTÖRTÉNIK NAGYONIS ELŐNYÖS! Előnyös, mert említettem már hogy a saját készítésű holmiknak „lelkük van”, aztán meg ha ilyesmi megtörténik az azt jelenti, arra bizonyíték, hogy a muh tudása fejlődött valamelyik területén az Életnek, ami csakis és kizárólag üdvözlendő lehet!

Ilyen eseményre a saját életemből is tudok példát hozni. Ugyebár, e könyv első fejezeteinek egyikében elég részletesen bemutattam a bagjaim tartalmát. Hát, az már a múlt... mert most, amikor e sorokat írom, bár azon fejezetek megírása óta még fél év se telt el, de máris az történt, hogy az ott bemutatott „Esbit” márkájú kis hordozható tűzhelyet kidobtam, mert minek az nekem... csak a pohár részét tartottam meg, az továbbra is nagyon jó, de az alja, az tehát ami maga a tulajdonképpeni tűzhely, az tényleg nincs bent már egyetlen bagomban sem. Mert minek?! Van már helyette SAJÁT KÉSZÍTÉSŰ tűzhelyem, az amit részletesen bemutattam, képekkel is illusztrálva e fejezetben: A hordozható tűzhelyem. Igaz hogy ez a tűzhely sokkal nagyobb és sokkal nehezebb mint az „Esbit” márkájú, de

egyrészt magam készítettem s ez az előny minden hátrányt felülír a szememben, másrészt a megnövekedett méret és *súly* ellen „*súlyozva*” van pár gyakorlati előnnyel is: mindenekelőtt, erre tényleg ráülhetek (ha épp nem ég benne tűz...) azaz van egy székem is így, másrészt, ebben mert nagyobb, nagyobb tüzet is lehet rakni, könnyebb a tüzet „életben tartani”, nagyobb tüzelődarabok (vastagabb és hosszabb ágak) is beleférnek, a tűzhelynek van „fogója” is (az a két fém szalag) s ezt megfogva akkor is könnyen odébb vihetem ha épp tűz ég az aljában; erre ráfér egy „normális” méretű fazék is, nem csupán egy pohár vagy egy konzervdoboz...

Persze hogy jobban szeretem e tűzhelyet mint az Esbit-et, naná, még szép! Ha az Esbit tűzhelyet fognám kézbe, nem jutna eszembe semmi különös: az csak egy „lelketlen tárgy” amit megrendeltem az Amazontól, kifizettem, aztán kész, ennyi, semmi személyes EMLÉK nem fűződik hozzá. Ha azonban a saját készítésű tűzhelyembe gyújtok be, mindannyiszor eszembe jut majd - ez előre tudható - életemnek az a korszaka amikor készítettem: hogy hol dobták ki azokat a bojlereket, miként jöttem rá hogy a tartókonzoljaikból tűzhelyet lehetne készíteni, hogy miként szereltem le őket egy hideg téli napon, hogyan fúrtam-faragtam, reszeltem, hogyan kísérleteztem ki és tervezgettem miként lehetne a legjobban összepasszintani a darabjait, miként válogattam csavarokat hozzá, stb... Egy ilyen tárgyhoz tehát egy rakás emlék fűződik, amiknek a felidéződése mind már eleve MEGSZÉPÍTI A NAPOT amikor használok a tárgyat!

Ha egy boltban vásárolt cuccot használok, az „semleges”, azzal semmi ilyesmi nem történik. Ahhoz nem fűződik élmény.

Az is természetes hogy a saját készítésű csontvilláimból is raktam be a BOB-ba. Került oda be a saját készítésű paracord öveimből is. Egyáltalán, pár nappal ezelőtt alaposan átvizsgáltam minden bagom tartalmát, és jókora változtatásokat hajtottam végre rajtuk. **És egészen biztos vagyok benne, ez még mindig nem a végleges összetétel**, még sokat változnak majd mire elindulok a muhságba!

Ez azonban nem baj. Egy efféle „bag-update” maga is élvezetes folyamat, kissé ahhoz hasonló mint amikor egy bélyeggyűjtő nézegeti és (újra)rendezi a gyűjteményét.

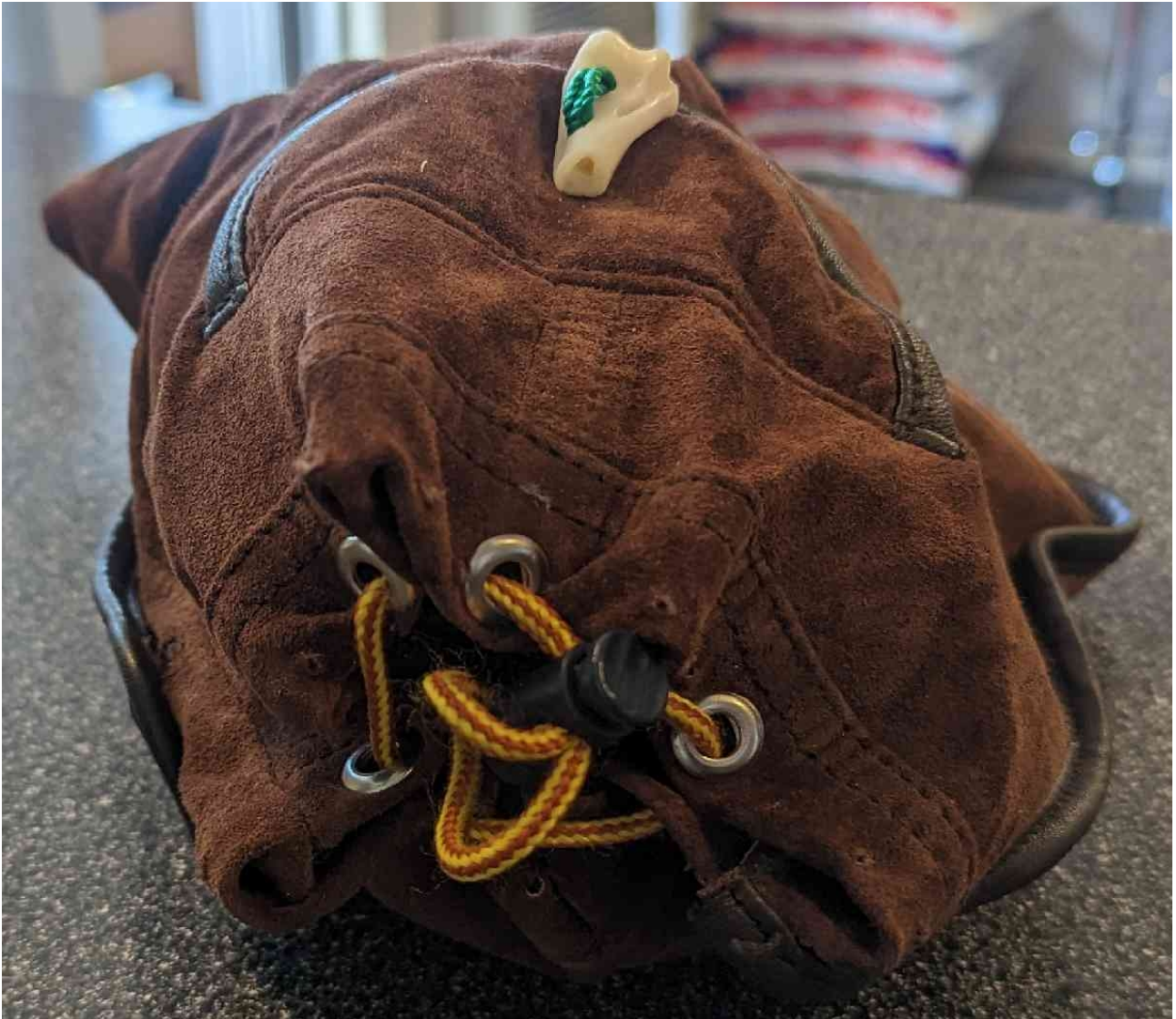
Sőt még kifejezetten javasolható is, hogy a leendő muh minél többször rendezgesse és „update”-lje a bagjait, mert az efféle foglalatosság mindig megerősíti őt abban, hogy kitartson a célja mellett, azaz a muhság felé vezető úton!

Általában amikor a muh tanul valami újat, akkor a bagjai tartalma is megváltozik többé-kevésbé. Például azt is bemutattam egy korábbi fejezetben, miféle övtáskát készítettem egy eredeti bőrből készült, de nekem túl kicsi, talált kabátból: Bőrmaradványok. Nyilvánvaló, ezeket se fogom itt hagyni, bele kell férjenek valamelyik bagomba a tartalmukkal együtt, tehát helyet kell nekik szorítanom valahol, s ezt vagy úgy érhetem el hogy valami mást kidobok egy bagból, mondjuk a BOB-ból, vagy úgy, hogy az övtáskámat eleve olyan dolgokkal töltöm fel melyeket a BOB-ból szedek ki, így amikor majd az övtáskát visszateszem a BOB-ba, a BOB tartalma ismét „teljes” lesz, nem válik szegényebbé!

Különben meg ha már az övtáskámról van szó, még ő maga ez az övtáska is megváltozott azóta hogy az első képeket beletettem róla. Mert elkezdtem tanulgatni a bőrtárgyak készítésének titkait, s bár még csak rém kezdetleges szinten állok e tudományban, de máris kicseréltem ezen övtáska „zárómechanizmusát”. Azaz lefejtettem róla azt a zöld cérnarengeteget, és raktam

helyette a táskámra olyan fém fűzőkarikákat amik efféléken szoktak lenni, angolul a nevük: grommet vagy grummet. (a grummet angolul hajósínast is jelent, nem tudom miért, a hajósínások közepén nem szokott lyuk lenni...)

Be is teszek az övtáskám új kinézetéről ide egy képet, látható hogy mennyivel professzionálisabban néz most ki az előző változathoz képest:



Jól meg kell tehát fontolni mindig a dolgokat. De a lényeg, hogy a muhságra készülés (legalábbis ha komolyan veszi az ember) állandó, folyamatos tanulást igényel, s ennek eredménye meglátszik a bagok összetételén is! Ez egyrészt szükségszerű, másrészt egészen természetes is.

A tartós és a rövid életű megoldások közti különbségtétel fontossága

E fejezet egy nagyon fontos szemléletbeli, mondhatnám „pszichológiai” hozzáállást

igyekezik megvilágítani, sőt inkább TUDATOSÍTANI az Olvasóban (rávezetni őt, „belenevelni”...), azt tudniillik, hogy amikor komolyan elkezd készülni a mű életre, akkor hamar rádöbben, amikor a bagjait összekészíti, akkor szinte bármelyik a jövőben valószínűleg bekövetkező probléma leendő megoldására több út és módszer is kínálkozik, és hát ilyenkor bizony nem mindegy, melyik mellett kötelezi el magát... Mert gyakran van az úgy, hogy ha az egyik megoldást választja, az bizony kizárja az összes többi, vagy legalábbis sok másikat! E kizárás a legtöbb esetben a lehető legegyszerűbben történik: azáltal, hogy a BOB vagy bármely másik bag térfogata nem végtelen, azaz a legtöbb esetben bizony nem készülhetünk fel egy adott problémára sokféle módon egyszerre, MERT NINCS RÁ HELY. Ez ilyen egyszerű...

Na és bár egy korábbi fejezetben kihangsúlyoztam hogy a bármilyen, az akármilyen és a teljesen mindegy milyen BOB is messze sokkal jobb mint a semmilyen, és ez igaz is, e véleményem nem változott, de azért az egészen nyilvánvaló, hogy mégiscsak arra kell törekedni hogy a lehető legjobbat állítsuk össze magunknak!

Nincs azzal semmi baj, hogy miután e könyvet Olvasóm elolvasta végig, azután csak úgy sebtében összetákoljon az első keze ügyébe kerülő jól zárható szatyorba vagy a már rég főiskolás gyermeke általános iskolás korában használt és mostanáig csak érzelmi okokból megőrzött iskolatáskájába egy BOB-ot az olyan cuccokból amiket hamarjában össze tud kapkodni otthon, félíg-meddig találomra. Ez teljesen oké, mert mint írtam, a *bármilyen* BOB is jobb, sőt *messze sokkal jobb*, mint a semmilyen. Igen, ez tényleg jó... KEZDETNEK. Első lépésnek. Amint azonban ez megvan, érdemes beizzítani az agytekevénnyeket, hogy „na most hogyan tovább”?!

S ekkor jönnek a gondok. Mert minden egyes problémára - például hogy milyen kést használjunk, milyen menedéknek alkalmas akármit tegyünk a BOB-ba, miként sterilizálhatjuk a gyanús vizeket, milyen hordozható tűzhelyet használjunk, stb - minden ilyesmire tehát kismillió megoldást találunk az Amazonon vagy más online piactereken, vagy akár a „fizikai” boltok polcain. Sőt még az is a megoldási lehetőségek közé tartozik, ha Olvasóm úgy dönt valamiről hogy ő afféle izét egyáltalán nem fog használni. Például neki nem kell hordozható tűzhely. Azt mondja, minek, majd megsüti amit kell nyílt parázson. Oké. Kényelmetlenebb lesz mint ha volna tűzhelye, de ha ő TUDATOSAN így dönt, akkor ez egy valid, érvényes „megoldás”, ha ő ezt direkt „bevállalja”. Ilyen döntés lehet az is, ha azt mondja, neki nem kell semmilyen kés se, mert ő olyan profi hogy majd mindent megold egy szál machetével ami vagdosós feladat. Ezt tényleg meg lehet oldani, de RENGETEGET kell gyakorolni hogy jól menjen. Én nem szívesen döntenék így... De Olvasóm tényleg elkötelezheti magát e megközelítés mellett is.

Ezt tehát mind végig kell gondolni... S ez nehéz ügy. Mert a legkülönbözőbb egész komolynak és hitelesnek tűnő szakértők, influencerek ajánlgatnak ezt-azt, tényleg csudajól kinéző dolgokat, a baj csak az hogy ezek mind egymásnak homlokegyenest ellentmondó megközelítést alkalmaznak.

Például, az egyiknek az a véleménye hogy egy sátor vagy egy hordozható tűzhely akkor jó ha „ultralight” azaz pehelykönnyű. És megindokolja hogy amiatt mert akkor kevesebb nyomja a hátunkat. Oké, persze, van logika az érvelésében. Egy másik azt mondja, nem baj ha a kütyü nehezebb, mert akkor tartósabb. Ebben is van logika de ellentmond az előző érvelésnek. És lehetne még sorolni

sokáig. Mi alapján tájékozódjunk?!

Mindenekelőtt le kell szögezni: amikor ilyen műsorokat/előadásokat nézünk, egyszerre 2 veszély leselkedik ránk.

1: Lehet hogy az az influencer mégse olyan profi mint amilyennek tűnik. És csak amiatt dicséri azt a terméket, mert EZÉRT KAP JUTALÉKOT A TERMÉK GYÁRTÓJÁTÓL! Ez bármilyen termék esetén előfordulhat, de tapasztalataim szerint különösen nagy a veszély a kések területén...

2: Lehet hogy az az influencer a lehető legőszintébb, nem kap senkitől se jutalékot, sőt, MÉG ÉRT IS AHHOZ amiről a videót készíti, sőt az is lehet hogy tényleg kifejezetten vérprofi az olyan dolgokban mint a bushcraftozás, túlélés stb... de ennek ellenére NEKED mégse lesz jó, ha azt választod amit ő ajánl!

Na most az 1. pont világos hogy miért kerülendő; a második azonban biztos hogy magyarázatra szorul. Kezdjünk is bele!

Mindenekelőtt: lehet hogy épp az lesz a baj, hogy ő már vérprofi... ő igen, de TE még nem! Azaz az a készülék ami jó NEKI, az könnyen lehet hogy nem lesz jó NEKED, egyszerűen mert TE bizony nem vagy profi, és ezért TE azt nem tudod majd használni! Legalábbis nem tudod majd használni annyira, hogy rábízd az életedet. Lehet hogy jobban jársz egy kevésbé profi cuccal, amit azonban nagy magabiztossággal tudsz majd kezelni.

Hozok is erre egy példát, a kések teréről. Láttam egy videót amit egy az USA hadseregében egykor szolgált veterán készített, aki jelenleg abból él hogy harcművészeteket és túlélést oktat, civileknek, de már katonáskorában is ezt oktatta, katonáknak, mélységi felderítőknek, akik tényleg muszáj hogy értsenek ehhez mert az életük (és a küldetés sikere...) múlik ezen! Vita se lehet róla hogy igazi profi a fickó.

És amikor arról beszélt mi minden kell egy ilyen csomagba, akkor a késekről szót ejtve azt mondta, hogy ő semmire se becsüli egyik kést se amit manapság kapni lehet, teljesen mindegy milyen damaszkuszi acélból van vagy akármi másból, mindegy hogy túlélőkésnek reklámozzák-e vagy akármi, neki nincs ilyenje, mert nem is kell: ami a késeket illeti, neki van egy hatalmas, majdnem méteres pengehosszú machetéje, ez jó önvédelemre is, és amire csak egy kést használni szoktak arra ez is jó, ő ért hozzá, ő mindent meg tud oldani vele, mást ő nem visz magával, mert minden gramm teher számít, a plusz súly csak lelassítaná és kifárasztaná őt!

Igaza volt?! EGÉSZEN BIZTOSAN. Legalábbis nem merném vitatni az álláspontját mert rém logikusan hangzik, aztán meg Ő ugye profi, de ÉN nem vagyok az...

Ennek ellenére, hiába van igaza, nem tenném bölcsen ha e tanácsot megfogadva csak egy nagy machetét raknék bele a BOB-ba. És épp amiatt nem tenném bölcsen, mert ÉN nem vagyok profi túlélő. Lehet hogy majd valamikor az leszek, lehet az is hogy soha sem, de MOST még biztos nem vagyok az! Ő azt mondta hogy egy machetével is meg tud nyúzni állatokat, és elhiszem neki. Ahogy így belegondolok, valószínűleg nekem is sikerülne ez egy machetével, de az is biztos hogy sokkal kevésbé hatékonyan mint a megszokott késemmel. Abba meg bele se merek gondolni, miként menne a halfilézés, ha azt egy egyméteres pengehosszú machetével akarnám megoldani... És még rengeteg más dolog akadhat ami nekem sokkal kevésbé jól menne machete használatával. Azért, mert ÉN nem vagyok Ő!

Ugyanez a fickó beszélt arról is, hogy miként képzei el az éjjeli menedékhely

kérdésének megoldását... Most nem megyek bele a részletekbe, de a lényege az volt hogy gyakorlatilag csak egy nejlondarabot látott szükségesnek, mert majd ő ebből készít „sátrat”, vagy csak úgy bebugyolálja magát vele és kész, ennyi...

Igaza volt? Persze hogy igaza volt megint. AZ Ő SZEMPONTJÁBÓL. Mert ott a felderítőknél a lényeg az, hogy gyorsan mozogjanak, akkor tényleg nagyon számít minden gramm amit vinni kell, a kényelem meg nyíltan szólva le van szarva. Pláne mert úgyis csak rövid ideig kell elviselni az efféle életkörülményeket, néhány napig, legfeljebb pár hétig.

Na most azonban egy muh esetén ez nagyon másképp néz ki. És nemcsak amiatt mert a muh (még...) nem profi az efféle dolgokban (bár ez természetesen igaz), hanem és még sokkal inkább amiatt, mert a muh nem csak egy pár napos vagy pár hetes időtartamban gondolkodik amikor összeállítja a bagjait! A muh döntése EGÉSZ HÁTRALEVŐ ÉLETÉRE SZÓL!

Hát ez ugye tényleg irtó nagy különbség...

Szóval amikor ilyen videókat nézel, ne csak amiatt figyeld gyanakodva mert hátha a fickó ott csak rád akar sózni valamit mert az neki üzlet - ez is lehet, nyilván. De amiatt is, mert fontos észben tartanod, hogy KI A VIDEÓ CÉLKÖZÖNSÉGE! Na és abban az egyben tutibiztos lehetsz, de egymillió százalékra ám, hogy a célközönség nem TE leszel, és nem is a muhok úgy általában! Ettől még kaphatsz hasznos inspirációkat ilyen videókból, de azért az nem következik ám automatikusan hogy csak amiatt mert az egy profi által készített profi videó profi túlélőknek, amiatt máris minden pontosan akkor lesz neked a legjobb ha szóról szóra megfogadod az ott hallott és látott tanácsokat...

Egy muh esetén igenis fontos a kényelem. Fontos, bár amikor a „kényelem” szót használom, nyilván nem olyan mértékű kényelemre gondolok, mint amit az átlagpolgárok akár minimálisan is elfogadhatónak tartának. Na de azért mégis magasabb fokú kényelemre, mint amit egy mélységi felderítő „élvez” a hadszíntéren, mélyen az ellenség által megszállt terület belsejében, állandó életveszélyek közepette...

Ennél is fontosabb amit már említettem fentebb: a muh egy egész eljövendő életre készül, ő HALÁLÁIG akar majd ezen eszközökkel élni, ezeket használni, nem csupán egy néhány napos vagy pár hetes időtartamon át!

Azaz, remélem már érthető e fejezet címe: különbséget kell tenni ideiglenes és tartós/állandó megoldások közt! Ez az egyetlen megfontolás máris RENGETEGET segíthet nekünk amikor azon agyalunk, milyen cuccokat szerezzünk be ilyen meg olyan feladatokra, problémák esetére! Mindjárt írok is konkrét példákat ahol bemutatom ezen elv használatát. Íme:

Sátor

Említettem már fentebb: fontos a kényelem a muhnak (bizonyos mértékig). A sátor akkor is kell neked, ha lesz saját házad ahol állandóan laksz majd, mert még ezesetben is előfordulhat hogy hosszabb időre eltávozol onnan, s ekkor jó a sátor hogy benne aludj. Az is lehet hogy a sátrat felállítod a házban BELÜL, így alszol a sátorban, s ekkor a házban már kevesebbet kell tüzelned, valószínűleg semmit se éppenséggel. Mindezt figyelembe véve, nekem az a véleményem hogy a sátron nem szabad spórolni: minőségi, 4 évszakos sátrat kell beszerezned (ha meg tudod fizetni), ráadásul legalább 2 személyeset, azért, hogy ne csak te férj bele, de

a bagjaid is amiket ugye kár lenne kint hagyni hogy az esőben megázzanak vagy netán ellopja őket valaki!

Tudom, persze, lehet menedéket tákolni egy machetéval vagy egy baltával is néhány leveles gallyból, meg mohából, tépett füvekből, stb... és nem is vitatom, ajánlatos hogy ennek módját is tudja a muh. Jó ez... VÉGSZŰKSÉG ESETÉRE. El lehet tengődni egy ilyenben napokon át is. De mint mondtam, amikor felkészülünk a muhságra, akkor nem néhány napos időtartamokban kell gondolkodni, hanem úgy, hogy az egész hátralévő életünkre tervezünk... Épp emiatt amondó vagyok, hogy ne érjük be egyetlen nejlondarabbal, vagy egy szál tarppal. Jó persze ha van tarp is nálunk ha befér a BOB-ba, de a lényeg a sátor. Az igenis fontos.

Főző- és sütőeszközök, tűzhely, stb.

Na itt aztán igazán széles a választék a „piacon”! Válogathatunk a legkülönbözőbb fajta tűzhelyek közt!

Ezek a következő csoportokba sorolhatóak úgy nagyjából:

—Elektromos tűzhelyek.

Ez nyilván felejtős a muh számára, nem cipelhet magával egy dögnehez akkut, autója meg valószínűleg úgyse lesz.

—Gáztüzelésű tűzhelyek.

Ezt is azonnal el lehet felejtetni. Nagyon cukik, az biztos, könnyűek is... A GÁZPALACK NÉLKÜL. Na de a gáz igenis kell nekik... hm, akkor már nem is biztos hogy azzal együtt is olyan könnyűek! De különben is, majd néhány naponta beutazik a muh a legközelebbi városba kicseréltetni a gázpalackját egy telire, vagy mi?! És lesz is ott cseretelep épp ilyen palackoknak?! Na NEEEE! Felejtős, tényleg. Eszedbe ne jusson egy ilyet megvenni!

—**Alkoholos tűzhelyek.** Ugyanaz a baj velük mint a gáztüzelésűekkel. Nagyon speciális üzemanyagot igényelnek. Igaz, legtöbbször működnek pálinkával is... de azt is mindig meg kéne venni, ahhoz utazni kéne meg minden... szóval ez se jöhet szóba.

—Spirituszkockás vagy más szilárd üzemanyagcellával működő tűzhelyek.

Na ilyesmit már lehet venni ESETLEG, ha úgy van megcsinálva hogy lehet azért égetni benne mást is (közönséges fát, apró gallyakat például) szükség esetén. Ilyenre példa az Esbit tűzhelyem amit bemutattam az első fejezetek egyikében, s amitől később megszabadultam a saját készítésű tűzhelyem kedvéért, csak a poharat megtartva belőle (az Esbit-ből). Nagyon fontos azonban, hogy CSAK akkor ruházzunk be ilyesmibe, ha elsajátítottuk annak tudását/képességét is, hogy saját magunk is tudjunk faggyúból „üzemanyagcellát” készíteni (erről részletesen itt írtam: Borospalackok kupakjai) tudniillik enélkül a helyzet alig jobb mintha mondjuk egy alkoholos vagy gázüzemű tűzhelyet vettél volna. Jobb a helyzet valamivel hiszen lehet benne égetni fát is, de a helyzet tényleg csak icipicivel jobb, amiatt, mert az ilyen tűzhely maga is icipici, tehát kevés fa fér bele egyszerre ami így kevés meleget ad. E tűzhelyek eleve arra lettek „dizájnolva”, hogy „üzemanyagkockát” (spirituszkockát vagy valami hasonlót) égessenek bennük ami SOK hőt termel, ekkor kis méretük ellenére is hatékonyak (valamennyire).

Megemlítendő azonban egy nagy hátrányuk is, olyan hátrány amin sajnos az se segít ha akármilyen profivá is képzéd ki magadat az üzemanyagkockák terén. Ez pedig az, hogy mert fizikai méretüket tekintve KICSIK, sőt NAGYON kicsik, emiatt

soha az életben nem leszel képes egy tisztességes méretű fazekat úgy rájuk helyezni, hogy ne kelljen rettegni minden pillanatban annak felborulásától! E pici tűzhelyek arra vannak tervezve, hogy egy pohárnyi vizet melegíts rajtuk, mondjuk egy pohár teát vagy kávé, netán egy nagyobb konzervdobozt is ha abból készítesz magadnak „lábost”, és esetleg meg tudsz melegíteni rajta valami előre elkészített zacskós levest aminél a tésztához csak vizet kell adni és beleszórni a szintén vele adott pici tasak fűszerkeveréket (benne a sok ízfokozóval, tartósítószerrel, állagjavítóval, csomósodásgátlóval, mesterséges élelmiszerszínezékekkel, egyebekkel, amik rém károsak az egészségre, nem beszélve róla hogy a tészta eleve semmi más csak szénhidrát, ráadásul még glutént is tartalmaz... de ez „offtopic” volt).

Ha tehát valami KOMOLY dolgot akarsz megfőzni, akkor e kis tűzhelyek arra TELJESEN ALKALMATLANOK!

Miféle „komoly dologra” gondolhatok? Nos, bár szerintem a leghelyesebb ha a muh többnyire nyersét eszik, mármint nyers húst és nyers belsőségeket, de egyrészt hátha Olvasóm nem akar ilyen messzire eljutni a muhságban, másrészt addig is amíg mégis eljut ide, ennie kell valamit, például FŐTT húst ugyebár. Aztán meg, azt is említettem hogy a vadon élő állatok húsát igenis ajánlatos megfőzni mégis, nem a baktériumos fertőzések miatt, hanem az esetleg bennük élő paraziták miatt! Márpedig egy muh esetén teljesen reális az a lehetőség hogy ő bizony igenis elkap valami a föld felszínére kimerészkedő vakondot, vagy egy sündisznót, egy mocsári teknőst, egy jókora patkányt, egy elkóborolt falusi kutyát ami merésze a muhot megugatni/megmorogni, nem tudva közben hogy most olyan valakibe kötött bele akibe nagyon nem kellett volna... De olyan is lehet hogy ha a muh tényleg teljesen hivatalosan megvásárol egy egész állatot, aztán azt feldolgozza, nos, akkor felmerül a kérdés mihez kezd a csontokkal és főleg a fejjel? Még ha olyan szerényebb méretű állatról is van szó mint egy bárány, az aztán teljesen biztos hogy ennek a csontjait és a fejét te soha az életben meg nem főzöd ilyen Esbit-szerű tűzhelyen!

Emiatt én aztán azt mondom, helyesebb ha azt a tűzhelytípust választod amiről a következő pontban írok:

—Fatüzelésű tűzhelyek

Na EZ AZ MI NEKED KELL! Természetesen ha csak lehet, olyan, amit magad készítesz, nem amiatt mintha az okvetlenül jobb lenne a boltban vásároltnál, hanem amiatt mert akkor e módon is kiélheted az önmegvalósítási vágyadat... Gondolj csak bele milyen büszke leszel később MINDEN EGYES ALKALOMMAL valahányszor csak használod... Igazán nem kell hozzá hipertérfizikusi végzettség hogy összebarmolj egy effélét, én is megtettem, bemutattam e könyvben is...

De ha semmi esetre se akarsz efféle tűzhely készítésébe belekezdeni (bár ez esetben felmerül a kérdés, biztos jó ötlet-e ha muh akarsz lenni...) akkor vásárolhatsz is egyet. Tele van ilyenekkel is a kínálati paletta. Amire figyelned kell, az az, hogy biztosan ráférjen egy akkora lábos is, mely lábosba belefér egy egész disznófej egyszerre!

Hogy miért pont az? Hát azért épp disznófej, mert nekem az egyik kedvencem ha egész disznófejet főzök, márpedig tisztelned kell a gasztrológiai ízlésemet!

Na jó, ez vicc volt hiszen te nem vagy én. De ettől még a disznófej igenis jó mérce, mert ha AZ belefér egy lábosba, akkor már nagyjából minden más is ami szokásosan előadódhat a muh életében. Oké, elvileg nem elképzelhetetlen hogy bikafejhez jut ami még akkora lábosba se fér bele, de ez tényleg olyan ritkaság lehet, amire kár felkészülni előre. Ha mégis ilyesmi adódna, le kell szedni

valahogy a húst arról a bikafejről, majd igenis széttörni baltával vagy akármivel nyersen...

Szóval, a mérce a disznófej, mert disznóhoz igenis könnyen hozzá lehet jutni, legalábbis Magyarországon.

Tehát egy ekkora láboshoz kell méretezni a tűzhely „rakodóterét”, „raklapját”. Egy ekkora tűzhely biztos hogy nem lesz pillekönnyű, de véleményem szerint megéri a „súlyát”, a cipelését, mert ez gyakorlatilag a te konyhád lesz. Sőt, nemcsak főzhetsz rajta, de ha ügyesen csinálod meg (mint én...) akkor akár üldögelhetsz is a hideg tűzhelyen, azaz van egy (fém) széked. Erre akár egy nehéz öntöttvas serpenyő is felfér, akár azért hogy süss benne valamit, akár azért hogy abban például műanyagdarabokat olvassz fel valami akárminek az elkészítéséhez. Sőt, gondolj csak bele, hátha néha szeretnél megmosakodni is, na most az azért elég kellemetlen ám hideg vízben, mert a „hideg” víz még nyáron is eléggé TÚL hideg ehhez gyakorta; szóval a vizet meg kell melegíteni előtte. Legalább langyosra. Annyi vízhez ami elég az egész tested megmosásához, tényleg szükség van egy legalább akkora lábosra amibe egy egész disznófej is befér. Tehát egy KOMOLY méretű tűzhely már akkor is kell neked ha nem is az étkezésre csak a tisztálkodásra gondolsz!

Remélem e pontban szépen megmutatkozott a fejezet elején kifejtett elv: nem ideiglenes, hanem VÉGLEGES megoldásokra van szükség. Minden olyasmi márpedig ami hamar kifogyó (s emiatt gyakran újravásárolandó) üzemanyagot igényel, NEM MEGFELELŐ e szempont szerint! A muhnak ebből adódóan FATÜZELÉSŰ tűzhely kell. Elégethető fát nagyjából akárhol találsz annyit, amennyi egy ilyen tűzhelybe kell, sőt fa se szükséges hozzá okvetlenül, néhány törött ágdarabka már megfelelő, vagy hulladékpapír, út szélén talált kartondobozok, száraz gízgázok szintén az út széléről, akármilyen. Neked olyan tűzhely kell, amit ÍGY etethetsz, EZEKKEL az anyagokkal, s emiatt gyakorlatilag INGYEN, s így a főzés és tüzelés kedvéért nem leszel hozzáláncolva holmi boltokhoz meg cégekhez amik azt a speciális üzemanyagot árulnák ami más tűzhelyekbe lenne szükséges!

Tűzgyújtás - melyik módszer a „tartós”?

A tűzgyújtásnál az értendő „tartósság” alatt megintcsak, hogy melyik módszer esetén nem szorulsz rá arra, hogy gyakran menj boltba (vagy rendelj valamit az Interneten) azért, hogy megint tudj majd tüzet gyújtani legközelebb is!

E nézőpont szerint pedig sajnos az olyan kedvelt módszerek mint a gyufa illetve öngyújtó, megint felejtősek...

Ezzel nem azt akarom mondani, hogy nem lehet gyufa és öngyújtó a muh bagjaiban. Sőt, kifejezetten épp az ellenkező a nézetem, nagyonis JAVASLOM hogy szerelkezzen fel ilyen eszközökkel is! Ezt nyugodtan megteheti, mert ezeknek a súlya elenyésző, és helyet is csak egészen keveset foglalnak el. Mégis, az NEM MEGENGEDHETŐ, hogy a muh CSAK és KIZARÓLAG ezen tűzgyújtó masinériákra szorítkozzék! És ennek oka rém prózai: nagyon hamar kifognak, elfognak, lemerülnek... sőt, a gyufa el is ázhat, az öngyújtó pedig összetörhet.

Természetesen nagyon jól jönnek amíg működnek. Pláne ha olyasmit kell meggyújtani ami bár éghető elvileg, de nem kifejezetten száraz - nos, akkor a gyufa is, öngyújtó is kincset ér! Kell azonban hogy a muhnak legyen valami ennél

sokkal tovább tartó eszköze is, még ha valamiféle ügyesség meg tanulás szükséges is a kezeléséhez!

Elsőként a nagyító jut az eszünkbe talán. És igen, feltétlenül javaslom hogy legyen a muhnak nagyítója is! Ezzel lényegében ingyen lehet tüzet gyújtani, és ha csak el nem törik, egy életen át jó. Sőt már vannak műanyag nagyító„üvegek” is, amik még csak el se törnek...

Az egyetlen baj vele hogy csak napsütés idején használható. Ez az egyetlen baj viszont nagy baj...

Mi marad akkor: Nos, a ferrocérium rúd! Ebből kell vásárolni egy olyat, ami legalább 5 de inkább 6 inch hosszú, és legalább fél inch vastag. Nekem van egy olyan ferrocérium rudam is ami 6 inch hosszú és egy teljes inch átmérőjű... na ennek már súlya is van azért ám rendesen, de sebj: legalább diót is törhetek vele...

Ha tehát van egy ilyen KOMOLY ferrorodod, akkor a helyzet az hogy bár matematikai precizitással vizsgálva a dolgokat nyilván ez se tart „örökké”, de igencsak esélyes hogy a te teljes életed során hű társad lesz, sőt még a gyerekedet is kiszolgálja ha örököül hagyod rá, mert az ennél jóval vékonyabb ferrorodok is kitartanak több tízezer csiholás erejéig, hát akkor egy ilyen szörnyeteg esetén már biztos hogy százezer körüli értékről beszélhetünk... és bár az gyakori hogy nem lesz tűz az első csiholásra (ez ugyanis nemcsak a ferrorod minőségétől függ de a gyújtósétól is, sőt attól még sokkal inkább...) de azért még ezt figyelembe véve is több mint valószínű hogy egész muhságod alatt kitart és jóbarátod lesz!

Nyilván, ehhez el kell sajátítani a vele való tűzgyújtás fortélyait. Semmi baj. Van rá időd bőven amíg még csak készülsz muhnak. Nézz meg pár erről szóló videót, aztán kezd el gyakorolni...

De természetesen azt is illik megtanulni, miként tudsz tüzet csiholni mindössze egy darab kövel és a megfelelő acéllal, például egy régi reszelő darabjával. Ez is olyasmi amire ráfoghatjuk hogy „örökké tart”, mert hogy a reszelődarab el nem kopik ettől a te életedben az tuti, de a kő se valószínű, ha azonban mégis, sebj: nem túl nehéz találni helyette valami másikat...

És végül az adu ász: meg kell tanulni, miként csinálhatsz tüzet mindössze két megfelelő fadarab (ág, gally) segítségével! Tehát dörzsöléssel. Ennek is számos alváltozata létezik, egy korábbi fejezetben részletesen ismertettem őket. Ez a tudás is „örökké tart”.

Iható víz biztosítása

Az a víz, amit nem vízcsapból szerzünk be (hanem például folyóból, kútból, tavakból, eső után egy nagy levél kelyhéből vagy faodúból, stb), az sajnos nem mindig megbízható, értvén ezalatt azt, hogy lehetnek benne baktériumok vagy vegyi szennyeződések. (Olykor sajnos még abban a vízben is, ami a „hivatalos” vízcsapokon keresztül biztosított).

Na most az efféle „gyanús” vizek ihatóvá tételére is létezik többféle módszer, „ideiglenesek” is, és „tartósak” is, e szavak már ismertetett értelmezése szerint. Az „ideiglenes” módszer - ami tehát hamar „kimerül”, azaz gyakran igényli hogy újravásároljuk - a mindenféle tisztítótablettás módszerek, de én azokat is ide sorolom, amikor valami amúgy nagyon jól kinéző víztisztító berendezést akarnak rádsózni az online marketekben, mely berendezés szűrőbetétje azonban

értelemszerűen használhatatlan lesz egy idő után. Némelyik ilyen kütyü esetében ez az idő igazán nem is sok, mindössze két-három használat...

Ez semmi esetre se megfelelő a muhnak, ráadásul meg kell említeni, hogy a szűrőbetétes tisztítóberendezések közül bármelyik ami PICIT IS komolyabbnak s emiatt megbízhatóbbnak tűnik, az először is baromian drága, de - ami még nagyobb baj - ráadásul még meglehetősen nehéz is! (Mindazonáltal ha már mindenképp a tisztítótablettás illetve a szűrőbetétes módszer közt lenne muszáj választanom, akkor az utóbbit, a szűrőbetétest választanám, mert az még mindig sokkal tovább tart, mint a tabletták).

Ott van aztán az a szempont is, hogy még ha mindebbe bele is nyugszunk, akkor se lehetünk biztosak benne, mennyire tiszta az általa biztosított folyadék, azaz víz. A vírusokat például biztos hogy egyik se fogja meg, mert azok olyan picikék, de szerintem a baktériumoknak se mindegyikét. Akkor meg már mindegy, akkor már a muh gyárthat efféle víztisztító berendezést maga is, egy műanyag palackból, kövekből, homokból és a tűzhelye hamujából, egyáltalán nem biztos hogy kevésbé lesz steril a végeredmény! Ilyen víztisztító berendezésre (nem is egyre) adtam már példát e könyvben is, itt: *Víztisztító berendezés készítése*.

A legbiztosabb azonban az, ha a vizet jól felforraljuk és kész! Nyilván, ekkor is ajánlatos előbb megszűrni, mert még ha garantáltan semmi ártalmas nincs is benne, de akkor se kellemes ha a homok majd ott csikorog ivás után a fogunk közt... efféle szűrésre azonban elég az szerintem, ha a palackba nem közvetlenül töltjük bele a vizet, hanem előbb egy zoknit húzunk a szájára. Aztán meg azt a vizet felforraljuk...

A forralásnál jobb sterilizálás szerintem nem kell. Nem sok olyan baktérium vagy vírus létezik, ami kibírja ha pár percig zubogó vízben „kezeljük”... Nyilván ez a módszer nem (sem...) véd a vegyi szennyeződések, a mérgek ellen, de azok ellen a mindenféle kerámiaszűrős illetve tisztítótablettás csodamódszerek SEM védenek. A muh egyszerűen nem szabad hogy olyan tájon telepedjék le ami a szempontból jelentősebben szennyezett és kész... Azaz, letelepedés előtt illik utánajárni, milyen is a környék ezt illetően!

A forralás már igenis TARTÓS módszernek minősül! Egy életre szól, olyan értelemben, hogy sosem kell miatta boltba menni. Minden ami kell hozzá egy kis lábos, vagy egy nagyobbacska pohár, egy tűzhely amire ezt ráhelyezi, és éghető anyag a tűzhöz - gyakorlatilag pár gallyacska vagy száraz gízgaz és kész. Ez tehát ingyenes sterilizálási módszer is. Én nem adnék pénzt drága víztisztító berendezésekre, s főleg nem cipelném aztán magammal, s nem hagynám hogy elvegyék a helyet a BOB-omban más, hasznosabbnak ítélt cuccok elől!

A lyuk öröme

A muhnál alapszabály, hogy ellenállhatatlan, leküzdhetetlen késztetés ösztökéli őt arra, hogy jó alaposan megtömjön minden egyes lyukat ami csak elékerül!

Ha azonban e fenti mondat olvasása során Olvasóm azt hinné, e fejezetben valami „malackodós”, pikáns, erotikus dologról fogok értekezni, akkor téved, s csak azt mondhatom neki: „Szégyen arra aki rosszra gondol!”

Szóval nem, nem *arról* a bizonyos lyukról lesz szó...

Hanem, hát ugye nem először említtem meg, ideális esetben egy muhnak csak egyetlen igazán nagy csomagja van, a BOB, ami egy jókora hátizsák, ebben kell elférjen minden cucca... Oké, még persze szóba jöhetnek olyan kisebb bagok is mint amit a sapkája vagy kalapja rejteget, lehet hogy van egy vándorbotja is („walking stick”, ahogy az angol mondja) ezen is lóghat ez-az, esetleg olyan ruhát visel hogy a mellén számos zseb van, oda is befér valami... de ami IGAZÁN nagy csomag, az a BOB! Ha ennél több nagy csomagja van, az már KIVÉTEL. De még ezesetben is maximum 3 csomagja lehet, tehát a BOB-on kívül 2 másik: egy gurulós bőrönd, és egy kézitáska. Ennél több mindent ugyanis egyszerűen nem tud magával cipelni EGYSZERRE... Ezt említettem már egy előző fejezetben.

A muh rendelkezésére álló „hasznos térfogat” ennél fogva RENDKÍVÜL KORLÁTOZOTT. Jól ki kell használni! És e fejezet épp erről szól, e „kihasználás” érdekében adok tanácsokat!

Mindenekelőtt, meg kell említsem, a jó helykihasználás mindig, MINDIG a lyukak körül forog, azokon múlik! Mégpedig két eltérő megközelítése lehet a lyukaknak:

1. A lyuk megtömése (erre utal a fejezetcím)

és

2. A lyuk eliminálása, azaz megszüntetése.

Az azonban NEM MEGENGEDHETŐ, hogy amikor a muh összezsugorítja a BOB-ját (vagy akármelyik másik bagját) akkor abban lyukak létezzenek, mármint üres lyukak, tehát kihasználatlan helyek! AZ POCSÉKLÁS!

Foglalkozzunk először a 2. ponttal, mert az egyszerűbb eset. A lyuk eliminálása alatt azt értem, hogy számos olyan felszerelési tárgy létezhet, melyeket az okos tervezők ezért vagy azért de úgy „dizájnoltak”, hogy legyen bennük (általában középen) egy jókora lyuk! Ilyen tárgy tipikusan a WC-papír például, vagy a szigetelőszalag, vagy bizonyos fáslik, a cellux ragasztó, a leukoplaszt amivel a sebet kötjük be, bizonyos kötelek is így vannak gyárilag összetekerve, de akár egy tekercs cérna is ilyen - abban is van lyuk, még ha picike is.

Na most ez rémségesen pocsékló helykihasználás! Értem én, hogy például a WC papír tekercsen azért van lyuk hogy azon át fel lehessen tenni a megfelelő tartóra a falon... de ez akkor se praktikus amikor magunkkal akarjuk vinni a BOB-ban!

Az efféle lyukakat, ha csak lehet, meg kell szüntetni! Erre pedig 3 módszer létezik:

a., összelapítás

b., termékváltás

c., átcsomagolás

A nevek magukért beszélnek, de mert hátha mégse, kirészletezem. Az összelapítást szó szerint kell érteni: például a WC papír egy vastag kartonpapírcsőre van rátekercselve, így aztán nem nehéz az egész gurigát laposra összenyomni! Hogy biztos vissza ne nyerje eredeti formáját magától, érdemes egy tágas gumit ráhúzni, vagy átkötni valamivel. Ugyanez megtehető a szigetelőszalaggal is. Tulajdonképpen majdnem mindennel megtehető ami nem valami kemény akármire van feltekercselve!

Sőt. Ami keményre van rátéve, még ott is használhatjuk az összelapítás módszerét többnyire, mert nézzük csak meg például a leukoplaszt esetét! Némely

esetben ugyanis ez egy kerek műanyag tokba van zárva, s ha kinyitjuk láthatjuk, hogy ott belül a tok egyik felén egy műanyag cső nyúlik ki, azon ül a leukoplaszt-tekercs... de simán le is emelhető róla! Hát én épp így tettem, kell a halálnak a műanyagtok... a sebemet nem azzal a tokkal hanem a tartalmával kell leragasztanom úgyis... Szóval kiemeltem onnét, majd szépen összenyomtam ahogy a WC-papírral is tettem. És így a lyuk máris megszűnt, azaz az értékes tárgy kisebb helyen elfér!

Ami a termékváltást jelenti, az arról szól, hogy eleve olyan fajtát választasz az adott termékből, amin nincs lyuk. Például WC-papírból könnyen lehet olyan fajtát találni, ami igenis nem hengeres, hanem egy négyszegletes kockaformára van összezsomagolva, leporellószerűen. Ezen tehát eleve nincs is lyuk, így ez megfelel a muhnak.

Az átcsomagolás azt jelenti, hogy... hát, ez többnyire áttekerceselést jelent. Például bár a szigetelőszalagot is összelapíthatjuk úgy, hogy ne nagyon legyen már aztán benne lyuk, de az is megtehető, hogy egy műanyaglapkára (vagy végülis akármi másra is) rátekerceseled a szigetelőszalagot, s így bár középen van valami nagyon vékony (a kártyalap) de mégis sokkal kisebb hely megy pocskába mint ha meghagynád eredeti formájában.

Azt is megteheted, hogy eleve olyan dologra tekerceseled át és rá, mely dolog maga is hasznos neked: például egy ceruza nyelére, vagy ha egy injekciós fecskendőt viszel magaddal (nem feltétlen azért mert kábítószeres vagy, jó lehet az akkor is ha valamit meg akarsz olajozni...) akkor arra is rátekerceselheted, és még számos más effélét ki lehet találni.

Na és most beszéljünk végre a lyukak megtöméséről!
Kezdjük azzal, hogy erre a technikára MÁR EDDIG IS több példát hoztam e könyvben: Például itt bemutattam, mikkel „tömtem meg” a magam által készített csontnyelű kés üregét:

Csonteszközök

Itt pedig azt mutattam be, miket tettem az óriási ferrocérium rudam csőkulcs-nyelének üregébe:

Az óriás ferrocérium rudam

Sőt, teljes joggal tekinthető „lyuknak” az a jókora terület is, ami a saját magam által készített tűzhely „alján” van, mondhatni tehát a tűztér, mert oké, ott kell égjen a tűz, de amíg szállítjuk addig ott nem ég semmi, tehát ki kell használni azt a térfogatot... A tűzhelyemet itt mutattam be: A hordozható tűzhelyem és ott jól látható a képeken, miként használtam ki azt a helyet: kerestem egy oda beférő dobozkát, s azt megtömtem mindenfélével! Amúgy, az ottani képeken látszik azért, hogy a dobozka és a tűzhely szélei közt van azért még némi hely... nos, az is LYUKNAK SZÁMÍT! És bár tényleg nem mutattam be a képeken, de azt a területet is kihasználtam, van oda ám beszuszakolva sok minden.

Na most ez eddig világos remélem. Felmerül azonban a kérdés, miért az a fejezetcím, hogy a lyuk ÖRÖME? Mi lesz ebben az öröm? Mert ez eddig inkább feladatnak tűnik. Oké, persze, logikus meg minden hogy használjuk ki e lyukakat... de tényleg, mi ebben az öröm?!

Nos, csak az kérdez ilyesmit, aki még nem sajátította el a maga teljességében a muh gondolkodásmódot... mert egy „igazi” muh számára teljesen világos, hogy az efféle feladatokra nem úgy tekint mint terhes kötelességre, hanem olyan kihívásként fogja fel őket, melyeknek hála kiélheti az alkotásvágyát és az

önmegvalósítás iránti igényét, valamint megcsillogtathatja kreativitását! Márpedig ez mind öröm, ugye?!

A csontnyelű késem és az óriás ferrocériumrudam nyele esetén például nyilvánvaló volt, hogy azon lyukakat nem tudom megszüntetni. Nos, ha nem tudom megszüntetni, akkor meg kell tömni, ez nyilvánvaló! A kérdés csak az, hogy mivel. Na és ilyenkor ha ez a kérdés felmerül, a legokosabb ha olyan valamit próbálunk a lyukba rejteni, ami a lyukat körülölelő tárgyat még hasznosabbá teszi, ami valamiképp kapcsolódik hozzá!

A ferrocérium rúd esetén ez pedig nyilvánvaló, hiszen az önmagában nem sokat ér, kell hozzá „scraper”. Bele kellett tehát tennem az üregébe valamiképp valami olyasmit, ami képes szikrákat csiholni rajta. Erre jó volt a rossz svájcbicskából kisserelt fűrész, de a késpenge is. Mert hát miért is ne legyen több dolog is abban a lyukban/üregben... miért is ne szereljem fel azt egy mini EDC készletté?!

A csontnyelű késem esetén a szitu hasonló volt, csak fordítva. Ott a „scraper” adott volt: a kés maga. De nem volt hozzá ferrorod... hát tettem bele az üregbe egy akkorát ami belefért oda.

Ami a tűzhelyem alját illeti, ott is logikus volt hogy miket tettem bele: minthogy a tűzhelynek már a nevében is benne van hogy tűzzel foglalkozik, értelemszerűen tettem be ide is ferrorodot meg más olyan cuccokat amikkel tüzet lehet gyújtani, azaz például gyufa, öngyújtó, nagyító; Egy reszelődarab is hogy ha találok alkalmas követ ezzel szikrát tudjak csiholni a kövön; ha van ferrorod akkor kell neki scraper is így ide is került bicska, meg katonai „kanálgép” is amiben tehát van kanál is meg villa is meg konzervnyitó is (logikus ugye hogy egy tűzhely mellé evőeszközt is csomagolunk); került bele pár gitárpengető is gyújtósnak; Egy késálló kesztyű; egy mini csőfogó hogy meg tudjam vele ragadni a forró lábost vagy tepsit; a csontból készült legkisebb villám; Egy picci rácsozat alátétnek a forró láboshoz vagy tepsizhez; a Silky Pocketboy zsebfűrész...

Nem sorolok fel mindent, ezek voltak viszont a legfontosabbak. Látható a logika: az együvé tartozó dolgokat igyekszünk együvé pakolni! Nyilván persze ez nem mindig lehetséges, mert a lyuk mérete erősen korlátozza a lehetőségeinket. De törekedni kell rá!

A másik fontos dolog amit meg kell említeni, hogy a muh úgy általában véve azokat a lyukakat szereti amik nemcsak hogy nem kerek, de még csak nem is hosszúkásak, hanem négyszegletesek. Azaz amelyek keresztmetszete négyzet vagy téglalap alakú. Nyilván persze ilyesmit nem lehet elvárni egy olyan lyuktól ami egy - mondjuk - lábszárcsont belsejében van. Mégis fontos megemlíteni ezt, amiatt, mert gondolj csak bele: végső soron amikor megveszel egy hátizsákot hogy majd az lesz a te BOB-od, nos, eleinte annak a belsejében is csak egy lyuk van... az a lyuk, amit hasznos tárgyakkal kell megtöltened! Na most képzelj csak el, hogy ebbe sorra belepakolsz ezt-azt. Mikor lesz jobb a helykihasználás: ha a belerakandó tárgyak gömb alakúak illetve hosszúkásak kör keresztmetszettel - vagy ha szegletesek, azaz négyzet vagy téglalap alakú a keresztmetszetük?

A válasz nyilvánvaló. Minden esetben ha a tárgyak nem szép szegletesek, elkerülhetetlenül marad köztük valamennyi kihasználatlan tér - lyuk tehát - amit mégiscsak kihívás betölteni valami hasznossal, akármilyen fantáziadús és zseniális legyen is a muh. És annál nehezebb e lyukakat betömni, minél kisebbek. Ám ha kicsik is, de ha sok ilyen kis, üres lyukad van, akkor végsősoron a „sok kicsi sokra megy” elv alapján összességében mégiscsak rossz lesz a

helykihasználásod!

Tehát, amikor összekészíted a cuccaidat, akkor igyekezned kell őket szegletes alakba összeigazgatnod, összerendezned, illetve ha számos kis apró tárggyal rendelkezelsz, akkor ezek tárolására szegletes dobozká(ka)t válassz, ne valami kerekded, csőhöz hasonló valamit!

Sajnos, ezen elv miatt a legtöbb orvosságos illetve táplálékkiegészítő dobozka eleve kiesik, mert majdnem mindegyik kör keresztmetszetű... :(Bizonyos cukorkásdobozok illetve olyasmik amikben valami ajándéktárgyak vannak, már előfordulnak szegletes kivitelben, ezekkel csak az a baj hogy pénzbe kerülnek, tudniillik meg kell venni őket a beléjük pakolt tartalommal együtt, márpedig ha a muh komolyan veszi a dolgot és áttér a Carnivore diétára - vagy akár a ketogén diétára vagy bármely lowcarb diétára - akkor nem lehet se cukorkát se csokoládét. Ha meg a minimalizmust követi - ami nála megkérdőjelezhetetlen alapelv, sőt inkább a Legfőbb Szentség, nyilván - akkor olyasmit se tehet hogy valamiféle egyébként szükségtelen ajándékot vesz csak azért, hogy hozzájusson annak a dobozához.

Nos, itt 3 lehetőség van, hogy kiutat találjunk e bajból.

Az első és leggyümölcsözőbb az, hogy megérdeklődjük a rokonságból illetve ismerősi körünkben, kinek van efféléje ami esetleg nem kell neki, s nekünk adhatja.

A második az, hogy időnként szemrevételezzük a környékbeli kukák tartalmát, hátha találunk valamelyikben ilyesmit, s ha igen, akkor kiszedjük, megmossuk, használjuk... Ide tartozik az is, hogy ha van valahol lomtalanítás, annak a kínálatát is megnézzük, mert hátha van benne efféle!

Végül pedig a harmadik lehetőség az - bár ez a legkevésbé előnyös - hogy veszünk ilyen dobozokat, pénzért, de külön csak a dobozokat, a tartalmuk nélkül! Így sokkal olcsóbbak. S hogy hol lehet ilyeneket venni? Nos, mindenféle használtcikk-kereskedőknél, ószeresnél, zsibárusoknál, kirakodóvásárokon azaz „yard-sale” alkalmával ahogy az angolok mondják, nagy piacokon ahol mindenfélét árulnak, illetve vannak - legalábbis itt az USA-ban - olyan jótékonyági szervezetek is, akikhez be lehet vinni és leadni (ingyen, pénzt nem kapsz érte...) mindenfélét ami neked nem tetszik, aztán ők eladogatják „olcsóért”, s a bevételt felhasználják valami jótékony célra... (legalábbis egy részét. Tartok tőle hogy a pénz messze nagyobbik hányada az alkalmazottaik fizetésére megy el, meg az épületeik fenntartására...)

Szóval ez már a rosszabbik eset, mert így pénzbe kerül neked a doboz, de még mindig sokkal olcsóbb mint ha újonnan vennéd meg, a tartalmával együtt.

Elméletileg van egy negyedik lehetőség is, hogy te magad készíted el a dobozt, de ez a legtöbb esetben mégse megoldás, több ok miatt se. Elsősorbanis, akkor a doboz vélhetőleg sokkal nehezebb lesz, mert ha mondjuk te fából vagy acéllemezből készíted, az mégiscsak nehezebb mint egy cukrosdobozka vékony bádoggja. Vagy mint egy műanyagdoboz. De még ha be is tudnád szerezni a megfelelő alapanyagot, hát az is pénzbe kerül, s még több pénzbe az elkészítéshez szükséges szerszámpark beszerzése, azaz összességében a messze sokszorosát fizetnéd ki úgy, tehát ez nem jó üzlet azt hiszem.

Akárhogyis, jó ha a muh aspiráns akkortól hogy a muhnak levés ötlete megfogalmazódott benne, szorgalmasan figyel az elibe kerülő és valamiképp ingyen beszerezhető szegletes dobozókra, s ezeket összegyűjti, mert sose tudható mikor jön neki nagyon jól majd valamelyik bagjában hogy valami akármiket

abban tároljon, s e dobozkái közt ne keletkezzék kihasználatlan lyuk!

A négyszögletességre törekvés ugyanolyan mértékben kell jellemezze a muhot, mint amennyire jellemző a kínai írásjegyekre... Azaz, nemcsak a konténereket illetően (azaz azon dolgokat amik célja eleve az hogy valamit tároljanak) kell négyszögletességre törekednie, de úgy általában véve a használati tárgyait illetően is! Azonnal mutatok konkrét példát is, hogy ez érthetőbb legyen! Íme:

Amikor azt a szót említjük hogy „tepsi”, vagy pláne „serpenyő”, akkor az embernek majdnem biztosan valami KERÉK tárgy jelenik meg a képzeletében: egy viszonylag lapos valami, hosszú szárral, és ez a valami alapvetően KERÉK!

Nos, ez a muh részéről rossz megközelítés. Íme, én ilyet vásároltam (használtan):





Mint látható, e két serpenyőnél a fülek VISSZAHAJTHATÓAK, azaz így sokkal kevesebb helyet foglalnak, másrészt a tepsik maguk SZEGLETESEK! Különben pedig ha vissza van hajtva a fülük, akkor a kisebbik beletehető a nagyobbikba, ami roppant praktikus! És nemcsak beletehető, de mert a serpenyőt is úgy kell tekintse a muh hogy abban tulajdonképpen egy LYUK van, így ezt is megtömheti mindenfélével, ami tovább növeli a helykihasználás határfokát!

A legfontosabb azonban az, hogy e két serpenyő is SZEGLETES. Mert így ő maga is befér más cuccok mögé, elé, mellé vagy közé, mely „más cuccok” maguk is szegletesek!

A muhnak egyszerűen olyan kell legyen a szépérzéke, hogy ő a szegletes dolgokat szereti... Nem azokat amiknek éles és hegyes a sarkuk, mert az felsértheti az ő szeretett hátizsákját. De attól még a tárgy maga alapvetően legyen csak szegletes...

Sokoldalúság

Ez megint egy olyan terület, amit a muh mesteri tökélyre kell fejlesszen. S itt nem arra gondolok, hogy a muh maga kell sok mindenhez értsen - bár ez természetesen igaz és nyilvánvaló! Hanem a fejezetcímmel arra a fogalomra utaltam volna inkább szándékaim szerint, amit az angol a „multipurpose” szóval fejez ki. Tehát, az egésznek a lényege az, hogy mert a muh kevés cuccot vihet magával, igyekezzék olyan holmikat összeválogatni, amik többféle célra is használhatóak!

Már eddig is számos példát hoztam fel ilyesmire e könyvben, de mint látható most egy egész fejezetet is szenteltem ezen elvnek, mert annyira nagyon fontos. Ha azonban visszagondol az eddig olvasottakra a könyvemet tanulmányozó „wannabe” és reménybeli muh, máris eszébe juthat milyen sokat írtam például a zoknik és párnahuzatok sokféle felhasználási lehetőségéről... holott még meg sem említettem a párnahuzat esetén, hogy sálként és sapkaként is használható, legalábbis akkor, ha kivágjuk a nem nyitott alját is! Ekkor ugyanis egyszerűen átbújtatjuk a fejünket a lyukon és kész, a (hullámokba gyűrődött) párnahuzat szépen „elücsörög” a nyakunkon, s védi azt a szélről! Na most ha ekkor a hátsó részét mégiscsak felhúzzuk a fejünk búbjára, máris pompás „csuklya” lesz belőle, így a fejünket is védi: a fejünk búbját és a tarkóját! Talán nem az esőtől mert nem vízhatlan, de a nagy szélről mindenképp, s a hidegtől is valamennyire!

Másik példám, hogy a már sokszor említett tűzhelyem használható székként is. Vagy az óriás ferrocérium-rudam (aminek csőkulcs a nyele) kiváló diótörő lenne adott esetben, de önvédelmi fegyverként se utolsó.

Ott van aztán a sátorponyva (tarp) esete. Nekem több is van belőle mert nagyon hasznos. Mindenekelőtt, ha betesszük a sátrunk alá, annak extra hő- és vízszigetelést biztosít, plusz extra „tűszigetelést” is, ami azt jelenti, hogy nehezebben lyukad majd ki a sátrunk valami éles kő vagy akármi miatt! Aztán, rátehetjük a sátor tetejére is, egyrészt hogy télen a sátrunk még melegebb legyen, még jobban védve legyen a szélről és hótól is, másrészt nyáron se árt ha a sátron van mert akkor a túlzott napsütéstől védi, főleg az ultraibolya sugaraktól. Emellett, a tarp alkalmas arra is hogy megfelelően felfüggesztve esővizet gyűjtsünk vele, márpedig az esővíz a lehető legtisztább víz amihez manapság hozzájuthatunk, nyugodtan megihatjuk forralás vagy más sterilizálás nélkül is! A tarp továbbá nagyon jó arra is hogy a sátor elé kitegyük, s azon ülünk vagy csinálunk akármit, tehát a szabad ég alatt de mégse a koszos földön. Vagy épp a sátor bejárata elé kötjük fel a magasba, hogy egy kis előtere legyen a sáternak, ami bár minden oldalról nyitott de felülről mégis védve van, így árnyékos és esővédett. Ha nagyobb szakadás nyílik a sátron, akkor afölé teríthetjük a tarpot, ideiglenesen így „befoltozva” a sátrat. Vagy épp azért terítjük a földre hogy aztán azon belezzünk ki és dolgozzunk fel egy állatot, mert mégse legyen annak poros a húsa... ettől persze a tarp véres lesz de ez nem baj, könnyen lemosható ha van a közelben egy patak. Aztán a tarpot esővédő ponchóként is magunkra teríthetjük, amikor megyünk valahová. Akkor is jó, ha esős időben le szeretnénk ülni valahová, mondjuk egy farönkre, de mert az nedves, előbb valami illene ráteríteni, valamit ami vízhatlan... A sátron belül is használhatod, hogy ha az éjszaka hidegebb lenne, ezzel takarózz...

Szóval a sátorponyva is kincset ér, ami a sokoldalúságot illeti!

Az egyetlen biztos módja annak, hogy igazi egyéniség légy

Természetesen mindenki sejti remélem, hogy az a bonyolult kétszavas kifejezés hogy „igazi egyéniség”, az helyel-közzel rokonértelmű azzal, hogy „különleges”. Afelől meg ugyebár vita se lehet hogy egy muh aztán biztos hogy különleges az emberek bő 999 ezrelékével összevetve, tehát ő egy „igazi egyéniség”...

Ennek ellenére, e fejezetben nem erről akarok elmélkedni, s amiatt nem erről, mert ez tényleg nyilvánvaló bármi további szószaporítás nélkül is.

Hanem... Hanem a minimalizmusról írt könyvemben szerepel ez a (két) bekezdés amit most ideidézek:

Amiatt is vehetünk tárgyakat - elsősorban valamiféle értelemben „különleges” csecsebecsüket - mert azt hisszük ettől leszünk mi magunk is „különlegesek”, ettől leszünk „egyéniesség”. Ez például eredményezhet olyasmit hogy megveszünk - csak egy példát mondok hirtelen, sok más ilyesmi is elképzelhető - valami speciális mintázatú vagy színű új tokot a telefonunkhoz, holott még a régi tok is teljesen jó. De mi megvesszük, mert azt hisszük ettől „egyéniibbek” vagyunk, ez a tok „jobban illik” hozzánk és/vagy az egyéniességünkhöz... Holott gondolkozz már kedves Olvasóm, hogy a rákba lennél egyéniesség ilyesmi miatt, amikor nyolcvanhatezer vagy még több másik konzumidióta is ugyanazt a tokot teszi a telefonjára ebben az évben, vagy akár épp ugyanazon a napon is?!

Különbén is: ha igaz az hogy te ettől egyéniesség leszel, akkor képzeled el mi lesz ha valaki hirtelen ellopja a telefonodról azt a tokot. Ekkor hirtelen ellopta az egyéniességedet is?! Nem lenne túl furcsa ezt feltételezni? Szóval jó lenne ha tudatosulna benned, hogy te nem vagy azonos azzal a telefontokkal, de MÁS TÁRGGYAL SE, az egyéniességed NEM EZEN MÚLIK!

E fenti idézet tehát bemutatja, mitől NEM leszel igazi egyéniség, mármint, melyik az a (különbén nagyon gyakori, mert az emberek által gyakran megkísérelt) módszer, amely NEM vezet eredményre e téren...

Mi hát akkor a helyes módszer?

A válasz szerencsére szintén el van rejtve a fenti idézetben, még ha a megtalálása némi gondolkodást igényel is. Mert (követve a fenti példát) miért is veszel te meg egy újabb, más fazonú telefontokot? (vagy ruhát, ékszert, autót, akármit). Hát ugye mert „egyéniesség” akarsz lenni, különleges akarsz lenni, azáltal, hogy a megvett izémizé által „kitűnj” a tömegből, más legyél mint a többiek...

Es e céllal magával még tulajdonképpen nincs is semmi baj, sajnos azonban e célra éppen pontosan a vásárlás NEM ALKALMAS. Mert ahogy az idézetben is megemlítettem már, lehet hogy nyolcvanhatezer vagy még több más konzumidióta is megveszi ugyanazt a cuccot aznap, vagy legalábbis nagyon hamar. Sőt lehet hogy máris megvette, már napokkal teelőtted csak te erről nem tudsz. Na most

miként is tűnhetnél ki a tömegből, ha jókora az esélye annak hogy rengeteg másik embernek is megvan az az izémizéje, s akármikor te is összefuthatsz velük?! Közismert jelenet a filmekben - komédiákban főleg, de állítólag történt ilyesmi már a valóságban is nemegyszer - hogy egy nő észreveszi hogy egy előkelő estélyen egy másik nő - akár a vetélytársa is! - ugyanabban a ruhában van mint ő, vagy ha nem is ugyanolyan a teljes ruhája de annak valami tartozéka ugyanolyan, mondjuk a kalapja... Állítólag olyan is történt már a valóságban hogy egy esküvőn kiderült, a menyasszony ugyanabban a ruhában van mint az anyósa akit különben utált. Mondjuk azt nem értem, az anyós miért öltözött be menyasszonyi ruhába... talán kettős esküvő volt, vagy netán azalatt hogy „az esküvőn derült ki” nem a szertartást értették az újságírók hanem az utána következő lakodalmat amikor a menyasszony már nem abban a szertartásos hosszú fehér ruhában volt... Mindegy, szóval a lényeg az hogy BÁRMI amid van, ha az olyasmi amit BOLTBAN LEHET MEGVENNI (ideértve az online megvásárolhatóságot is) az BIZTOS HOGY NEM GARANTÁLJA azt, hogy te „egyéniiségnek” nézz ki! Hiszen ezt az „egyéniiséget” bárki más is megszerezheti, könnyen, mert elég hozzá annyi, hogy ő is megvásároljon egy példányt abból a cuccból!

Amennyiben tehát te TÉNYLEG igazi egyéniiség akarsz lenni (mármint, azt akarod hogy ez jól látszódjék rajtad), de tényleg és igazán IGAZI, nem csak annak valamiféle futószalagon gyártott olcsó utánzata, egy „egyéniiség-tömegtermék”, egy „kici óccc” kínai egyéniiség-hamisítvány, akkor ennek az EGYETLEN biztos módja az, hogy TE MAGAD állítod elő az egyéniiségedet bemutató, mintegy azt igazoló, jelképező tárgyakat, legyen az akár egy nadrágszij (ez nálam kipipálva), egy komplett ruha, egy sapka, egy vándorbot (ez is kipipálva nálam), egy fatüzelésű tűzhely (ez is kipipálva nálam), netán az egész házad amit te magad egyedül építesz fel, egy övtáska lehetőleg bőrből de ha nincs bőrod ehhez akkor valami más anyagból (ezt is megcsináltam, kipipálva), fésű csontból vagy fából (a csontból készült változat is kipipálva nálam, ráadásul nincs is szükségem fésűre mert borotválom a fejemet azaz KIZÁRÓLAG amiatt csináltam meg mert annyira szeretek ALKOTNI...), egy autó amit te szerelsz össze olyanná amilyenné akarod s ami senki másnak se lesz garantáltan, egy számítógépes programnyelv amit te alkotsz meg, s a működőképességét igazolandó az abban írt szkriptek működtetik majd a laptopod sok funkcióját azontúl (ahogy ez igenis így van az én esetemben...), vagy saját magad által készített subaszőnyegek a házad falán, vagy akár legyen az néhány polc amit te csináltál s ezeken tárolod a szerszámaidat vagy a konyhaeszközeidet, vagy a magad készített íj amit a bushcraftozáshoz használsz, vagy írsz egy rakás könyvet (ez meg legalább hatvanhatszor kipipálva a részemről, mert eddig ennyi regényt írtam, holott ebbe nincsenek beleszámítva a 60 ezer szónál kisebb műveim, meg a filozófiai könyveim, meg a számítástechnikai könyveim...)

Szóval mindegy mi, mert tényleg BÁRMI alkalmas arra hogy kitűnj vele a „szürke tömegből”, a konzumidióták soraiból, a lényeg az, hogy TE MAGAD CSINÁLD MEG!

Nyilván persze az nem várható el, hogy életünk minden használati tárgyát mi magunk készítsük el, mind az összeset. Ez reménytelen, ez megvalósíthatatlan követelmény. Milyen szerencse épp ezért, hogy ez a követelmény nem is létezik...

Azonban az nagyonis következik a fenti gondolatmenetből, hogy annak hogy mennyire „igazi” egyéniiség valaki, sőt, egyáltalán mennyire „egyéniiség”, annak

bizony FOKOZATAI VANNAK. Minél több mindent csinálsz meg te magad - tehát, tágabb értelemben, mennyi mindent ALKOTSZ - annál inkább vagy annál „igazibb” egyéniség! Egyszerűen mert annál EGYÉNIBB vagy!

Tehát: **AZ IGAZI EGYÉNISÉGEK AZ ALKOTÓK!** Minél inkább alkotó vagy, annál egyénibb vagy, annál igazibb egyéniség, szimplán mert annál jobban kitűnsz abból a tömegből, akik NEM alkotnak semmit, vagy legfeljebb alig valamit, mert ők nem alkotók, hanem FOGYASZTÓK!

Bármi kiváló terep lehet arra, hogy alkoss. A lényeg hogy létrehozz valami újat, abban az időben amit mások a fogyasztásra pocsékolnak el, alkotás helyett.

Nekem a regényírással kezdődött, még gyermekkoromban. Oké, az első amit megírtam, nem regény volt csak egy novella... Ötödikes vagy hatodikos általános iskolás lehettem, s egy rém csúnya betegséget kaptam el, ami miatt hetekig otthon kellett maradnom. Na és már akkoriban is az olvasás volt a legkedvesebb szórakozásom... És a szüleim háza tényleg telis-teli volt könyvekkel, százszámra, a baj az volt csak hogy akkoriban még igazán nem volt valami jaj de magas az irodalmi ízlésem/műveltségem (nyilván persze fiatal életkorom miatt), s így akkoriban még kizárólag a sci-fi illetve a kalandregények tudtak lekötni! Márpedig ezekből nem is volt odahaza olyan hű de sok, ráadásul ami volt, azok majdnem mindegyikét is kiolvastam már rég addigra!

Tehát unatkozni kezdtem. S ekkor jött az ötlet, hogy ha nincs amit olvassak, hát majd írok egyet én magam... Így született meg életem első novellája, melynek címe: „A későn jött figyelmeztetés”. Természetesen nem lett irodalmi remekmű (de arra azért jó volt hogy bezsebeljek érte egy ötöst irodalomból az iskolában). Igazság szerint sokkal később (évtizedekkel később) be se tettem az első novelláskötetembe mert annyira gyengének találtam, aztán később, mert mégse akartam veszni hagyni (hiszen nosztalgia is van a világon, s mégiscsak ez volt életem legelső irodalmi alkotása) azért hogy ne kelljen szégyenkezniem miatta, háromszor is átdolgoztam. Gyakorlatilag csak az alapötlet maradt meg ama régi, általános iskolás változatból, meg a szereplők neve...

Most már azonban egy remek novella, tényleg, de persze nem ez a lényeg. Hanem az, hogy már azzal a sokkal primitívebb első változatával is EGYÉNISÉG LETTEM, mert nemhogy az osztályban de az egész iskolában nem akadt senki más, aki novellát írt volna! Nemcsak abban az évben nem, de szerintem azóta se, meg előttem se!

Ha beértem volna azzal hogy csak olvasok, azaz hogy FOGYASZTÓ vagyok és maradok, azt olvasom amit MÁSOK alkottak, akkor nem lettem volna „igazi egyéniség”. Vagy legalábbis kevésbé lettem volna, mert nem csak ez volt az egyetlen amivel kitűntem a kortársaim közül, de ez most mindegy, remélem érthető mit akartam kifejezni...

Annak tehát hogy egyéniség légy, annak az útja nem a FOGYASZTÁS, nem a VÁSÁRLÁS, hanem az ALKOTÁS. Tehát ha kell valami különleges akármi az életedbe, úgy érzed - mindegy hogy mi - akkor a leghelyesebb ha minden követ megforgatsz azért, hogy azt TE MAGAD KÉSZÍTSD EL!

Hogy mit vagy képes elkészíteni, az nyilván sok mindentől függ, elsősorban attól hogy mihez értesz, de ha úgy érzed semmihez se, akkor is van egy jó hírem a számodra: SOSEM KÉSŐ TANULNI... Azaz elkezdni megtanulni valami mesterség vagy hobby alapjait. És TEMÉRDEK olyan van ami nem igényel milliós szerszámparkot, de többéves tanulást sem!

Csak egy kis fantázia kell hozzá meg szándék, akarat, tényleg... Kezdj bele, ne

habozz, s meglátod rengeteg öröm ér majd téged ezen az úton!

Pláne mert nem először említem már e könyvben: **A saját készítésű tárgyakkal „lelkük van”...**

Vándorbot

Korábban már tettem említést e könyvben pár szó erejéig a vándorbot nevezetű tárgyról... Ez az amit az angolok úgy neveznek hogy „walking stick”, de tulajdonképpen nagyon hasonló ehhez az is amit ők úgy neveznek hogy „tactical stick”, sőt az is hogy „trekking pole”. E három fogalom közt a különbség és a határ rémségesen homályos. Elméletileg a vándorbot (walking stick) az az amit mindenféle ősz öregemberek meg buddhista vagy taoista szerzetesek kezében láthatunk valamelyik keleti országban, vagy valamely kosztümös filmben ahol a sztori évszázadokkal ezelőtt játszódik. Vándorbot az is amit Európában vagy Amerikában használtak előkelő uraságok - tudom, ennek van olyan neve is hogy „sétapálca”, de ki mondja meg, milyen hosszú távolságot kell megtenni ahhoz hogy azt már ne sétának hanem vándorlásnak nevezzük?! A „tactical stick” az elvileg egy olyan vándorbot amiben elrejtettek mindenféle ügyes huncutságokat, elsősorban az üreges nyelébe, de gyakran van rá iránytű is szerelve, meg lehet rajta illetve benne még kismillió egyéb gezemice is. A „trekking pole” többnyire valami olyasmi amit kifejezetten hegymászáshoz, túrázáshoz használnak, vagy épp télen síeléshez, illetve a sarkkutatók körében is nagyon kedvelt.

Szóval ELVILEG ez lenne e szavak jelentése, de a határ tényleg nagyon homályos, mert gyakran a legközépkoribbnak kinéző vándorbotokban is van valami kisebb üreg, sőt készítettek olyan sétapálcákat is a középkorban amiben még pisztoly is el volt rejtve, pontosabban a sétapálca maga volt egy álcázott pisztoly (vagy puska ha a hosszú csöve miatt inkább így akarod hívni), igaz, csak egylővetű!

Én az egyszerűség és a magyaros hangzás kedvéért a továbbiakban csak vándorbotnak nevezem ezt a tárgyat.

Szóval korábban tettem már említést arról hogy nekem „kell” egy ilyen, pontosabban vágyom rá, de nem veszek vándorbotot mert én magam akarom megcsinálni. Örömmel jelentem be, hogy azóta hogy azon fogadalmamat beillentyűztem, a projekt elkészült (legalábbis legelső, legnyersebb változatában)!

És tényleg nem került pénzembe. Egy fillérbe se! Leírom ide, miként oldottam meg, nem azért mintha azt hinném bárki Olvasóm is pontosan utánozna majd engem ez ügyben, különben meg még én se javaslom hogy szó szerint kövesse bárki a példámat mert a vándorbot kifejezetten olyan „project”, ami hihetetlenül alkalmas a fantáziánk és kreativitásunk kiélésére, ugyanakkor nem túlságosan komplikált! Pontosabban, lehet rémségesen egyszerű is meg agyonkomplikált is, szóval mindenki kiválaszthatja milyen „nehézségű” vándorbotot készít el, önmaga igényeit, tehetségét, fantáziáját, szorgalmát, a rendelkezésre álló ingyenes vagy olcsó nyersanyagokat, no meg otthonának szerszámkészletét figyelembe véve! Mégis jó ha leírom ide milyen lett az enyém, s hogyan csináltam meg, mert ebből esetleg kaphat némi inspirációt Olvasóm.

Tehát: Mindenekelőtt, egy vándorbot megkonstruálásánál el kell döntenünk legelsőbben is azt, akarunk-e üreget belé, azaz hogy a vándorbot is egyfajta speciális „bag” lesz-e a számunkra, vagy megleszünk üreg nélkül. Azt is el kell

dönteni, mi legyen a vándorbot anyaga: fa, vagy valami fém. (A műanyagról jobb ha eleve lemondunk, rém törekeny lenne e célra).

E két kérdésre adandó válasz összefügg egymással. Tudniillik, ha fából készül a vándorbotunk, abba nehezen lehet üreget elhelyezni. Természetesen ki lehet fúrni egy hosszú botot is, de ahhoz már nagyon speciális szerszámpark lenne szükséges ami esélyes hogy nincs meg Olvasómnak, nem is könnyű olyan hosszú megfelelően egyenes és vastag fát találni, ráadásul ha a közepét kifúrjuk akkor igen nagy falvastagság szükséges, másképp nem lenne a bot a fúrás után kellően szilárd. E nagy falvastagság miatt a bot túl vastag lenne, azaz nehezen megmarkolható.

Ha azonban lemondunk a középső üregről, a fa jó alapanyagválasztás lehet. Egyrészt, kellően „antik”, „vintage” kinézetű lesz, mondhatni „tradicionális”, másrészt KÖNNYŰ, ami nem elhanyagolható szempont!

A fém vándorbotok előnye, hogy simán lehet bennük üreg és ennek ellenére is tartósak maradnak, akkor is ha nem túl vastagok. Természetesen ehhez azért valami kellően könnyű fémötvözet ajánlott. Másrészt sajnos, az ilyen fémötvözetek nehezen hegeszthetők, már ha egyáltalán. Mármint, természetesen simán meghegeszthetők, épp csak nem házi körülmények közt, már ha van Olvasómnak egyáltalán bármiféle hegesztőgépe is! De ha van, az vélhetően akkor se alkalmas alumínium, titán vagy cink hegesztésére... az ilyen fémek hegesztése ugyanis már egészen speciális hegesztési technikát igényel, mindenféle védőgázokkal és rendkívül különleges elektródákkal, stb. Szóval ilyenkor az a nyerő taktika, hogy keresünk valami olyan csövet ami már majdnem készen is van, és legfeljebb olyan munkálatokat igényel amikhez nem szükséges oldhatatlan kötés létesítése (tehát hegesztés vagy forrasztás) és így legfeljebb fúrást, faragást, reszelést, csavarozást kell végezni rajta.

Természetesen elképzelhető kombinált megoldás is, hogy a botnak mondjuk az alja fa, s a tetejére helyezzünk egy darab fém csövet amiben üreg van.

Én eleinte ebben a „kombinált megoldásban” gondolkodtam, de aztán lett jobb ötletem. Ezen ötletben az segített engem, hogy - természetesen - én is mint minden muh-aspiráns minimalista életet élek. És keresem az újabb módjait a minimalizmusnak ahányszor csak tehetem. Na és hát a minap kiselejteztam egy polcot a szobámból, amiatt, mert már oly kevésre redukáltam a cuccaim számát, hogy nem volt szükségem annyi polcra. És az volt a tervem, hogy e polcot majd odaadom valakinek ajándékba. Eladni nem nagyon tudtam volna, a legtöbb amit remélhettem volna érte talán 30 dollár, de ez is csak jóesetben, nagy mázlival, és sokáig kellett volna keresni rá a vevőt, meg alkudni, stb, és úgy voltam vele hogy nekem többet ér annál az időm hogy ennyi pénzért ilyesmivel tököljödjek, plusz bevállaljam a stresszet is amivel az efféle jár, inkább csak úgy odaadom valakinek majd ajándékba... ÁM EKKOR JÖTT A NAGY ÖTLET! Tudniillik, az, hogy ez egy szétszerelhető fém polc, és a polc magassága épp akkora, hogy pont beválna nekem vándorbotnak! (121 cm magas). Ugyanis négy fémrúd a négy oszlopa (tartója) ami a polc sarkait adja, s ezekre kell rátenni a kívánt magasságba néhány műanyag nemtudommineknevezem-mel a fém „emeleteket”, tehát a „tulajdonképpen” (fémrácsos) polcokat. Minden egyes fémrúd pedig tulajdonképpen két darabból áll, amiket egymásba kell csavarozni! És ezek a fémrudak üreges csövek, körülbelül 1 milliméteres falvastagsággal, a belső átmérőjük pedig 2 centiméter, ami azt jelenti hogy kényelmesen megmarkolhatók, ugyanakkor pedig el lehet rejteni ebben az üregben mindenféle kisebb tárgyakat!

Rögvest módosítottam a tervemet: nem lesz ez a polc elajándékozva... hogyan! Jó lesz arra hogy vándorbotot készítek magamnak belőle...

Persze most Olvasóm szörnyülködhet, mondván hogy így a polcnak csak egy kis részét hasznosítom, tulajdonképpen csak az egyik „sarkát”, a polc többi része pedig majd valamikor biztos a szemétben végzi majd. ÍGY IGAZ. Csakhogy erre én azt válaszolom, hogy NA ÉS?! Mit érdekel ez engem?! Én azt a polcot teljesen hivatalosan és jogszerűen megvásároltam még régebben. Nyilvánvalóan azt kezdek vele amit csak óhajtok, jogom van hozzá! Az enyém! Ha nem találtam volna valakit akinek oda tudom ajándékozni, úgyis a szemétbe dobtam volna az egészet. Persze vélhető hogy találtam volna valakit aki elfogadja. Az ajándékozásból azonban nem lett volna hasznom. Abból hogy egy részéből vándorbotot készítek, abból viszont lett: az, hogy nem kell pénzért vennem vándorbotot, sőt alapanyagokat se ahhoz a vándorbothoz amit én magam készítek!

Nyilvánvaló tehát, ha elhasználom a polcot alapanyagként, akkor jobban járok anyagilag, mert spórolok. Tehát így tettem.

Olvasóim megnyugtatóására azért hozzáteszem, hogy a polc maradék részét mégiscsak felhasználtam! Tudniillik, 4 sarokoszlopa volt ugyebár, mindegyik helyen 2 fémcsővel amiket egymásba kellett csavarozni. Nekem ebből csak az egyik sarok kellett, annak a 2 csőve. Tehát az összesen $2 \cdot 4 = 8$ csődarabból nekem csak 2 kellett a vándorbothoz, tehát megmaradt 6 csődarab. Ebből csak 2 lett fölösleges, mert a másik 4 csődarabot igenis felhasználtam arra, amire eredetileg szánva voltak: polc sarokoszlopának... Magyarán, az eredetileg 121 cm-es polc magasságát „leredukáltam” 60 centiméteresre. Szóval, most mindegyik sarkán nem 2, egymásba csavart cső adja a magasságot, a sarokoszlopot, hanem csak egyetlen 60 centiméteres. Így most a 3 „emelete” a polcnak „sűrűbben” helyezkedik el, kisebb köztük a magasság, de ettől még tökéletesen használhatóak mindenfelé... és így ez a „lealacsonyított” polc kiválóan befér a fürdőszobámba a mosdó alá! Most ezen tartok mindenféle konyhai meg fürdőszobai cuccokat. Nem mintha nagy szükségem volna rá, eddig is elfért mindenem, de így „szellősebben” férnek el, szóval egyelőre legalábbis megtartom a polcot ebben az alakjában. Ha majd mégse kell, elajándékozom, így is tök jól használható, valaki majd örül neki biztos.

Na tehát ennyit a polc elpocsékolásáról, térjünk vissza a vándorbotra. Technikailag a dolog pofonegyszerű volt, mert mindössze a tulajdonképpeni polcokat adó rácsozatot kellett leszerelnem az oldalsó tartórudakról. Ezután pedig az egyik alsó fél fémoszlophoz nem a hozzá tartozó felső részét csavaroztam oda, hanem egy másik alsó részt. Így alul is, felül is „zárt” lett, mindegyik végén egy-egy gumitappanccsal mely szintén csavarozva illeszkedik oda, azért, mert eredetileg így lehetett hozzáigazítani a polcot egyenetlen padlókhöz hogy ne billegjen... most ez nekem nagyon kapóra jött, mert így jó tapadása lesz a vándorbotomnak a földön amikor ballagok vele.

Ezután tekercseltem rá a megfelelő magasságba két kisebb köteg paracordot hogy jó fogást biztosítson nekem (meg hogy legyen nálam tartalék paracord végszükség esetére...), bütyköltöm rá egy hurkot hogy ha kicsúszik a kezemből akkor is megmaradjon a csuklómon, ezt a trükköt a sarkkutatóktól lestem el, és tulajdonképpen máris készen van az egész! Pillanatokon belül készen lett, tényleg... mármint azután, hogy „homlokon csókolt a Múzsza”, azaz megérkezett a Nagy Ötlet... De ez is azt bizonyítja, hogy „többet ésszel mint erővel”, hogy némi

fantázia RENGETEG felesleges melótól megkímélhet bennünket, nem is beszélve arról, mennyi sok pénzt spórolhatunk meg általa!

Ezt amit műveltem a polccal, az angolok különben úgy nevezik, hogy „repurpose”, azaz olyasmi amikor valami tárgyat valamely olyan célra használunk fel - esetleg kisebb átalakítás után - mely célra NEM volt szánva az a tárgy eredetileg, a készítésekor. Ezt azért írtam le, hogy e kulcsszóval kereshet Olvasóm ilyesmikről szóló videókat a Youtube-on, ha kedve támad egy kis barkácsolásra, s olcsón akarja megúszni az ehhez való alapanyagbeszerzést.

A vándorbotom különben alumínium-cink ötvözetből vagy valami hasonlóból áll, az biztos hogy nem acél, de az is biztos hogy tartósabb mint egy fa bot. Nehezebb mint ha fából készült volna, de nem annyira nehéz mint amennyit egy fém bot (cső...) nyomna. Szerintem remek kompromisszum a tartósság és a könnyű súly közt.

Olvasóm talán kicsinek tartja a 121 centiméteres magasságot, de ez már egyéni ízlés kérdése. Nekem pont kézre áll. Nem akarok én Gandalfot vagy más varázslót játszani egy magasan a fejem fölé nyúló telefonpóznával... Bevallom teljesen őszintén, nekem ez főleg arra kell hogy acsargó, morgó kutyák ellen védekezni tudjak vele, netán valami kötekedő huligán ellen is, arra meg pont jó. És mert 2 részből áll, ha szétcsavarozom, szépen befér a hátizsákomba is ha akarom.

Ami a belsejét illeti, e pillanatban amikor e sorokat írom, még nem töltöttem meg különösebben sok mindennel: van benne egy hosszú fém szívószál ami jó arra hogy a tábortűz parazsát megfűjkálhatom vele, s van benne egy köteg új vasfűrészlap, bontatlan nejlonsomagolásban. Természetesen tettem bele egy igazi kést is, igaz hogy csak konyhakést, ami ráadásul kicsi is, hiszen ekkora csőátmérőbe nagy nem fér bele. De legalább „full tang”, azaz a markolata egybe van építve a pengével, és könnyű élezni is, ugyanakkor viszont - kipróbáltam! - lehet a fokával szikrákat csíholni a ferrocérium rudakon! Tettem bele egy japán „tollkést” is, egy olyat tehát aminek ki lehet tolni a pengéjét, mely penge úgy van megcsinálva hogy amikor az a kis darab amivel vágunk már tompa akkor azt le lehet törni és a penge többi része még használható... Sőt van benne egy fekete műanyagtubus is. E tubust az úton találtam, a rajta levő címke szerint valami marihuanából származó izé volt benne eredetileg... én már a közönséges dohány szagát is GYŰLÖLÖM, a marihuánáé pedig végképp iszonyatosan büdös, komolyan, egyszer életemben volt szerencsém egy oszló egértetem szagát érezni, na a marihuána szaga ahhoz hasonlít... ellenben e tubus mérete pont megfelelőnek tűnt a vándorbotomhoz! Nosza felemeltem, hazavittem, lekapartam róla a címkét, kimostam a belsejét alaposan, nemcsak mosogatószerrel de még tömény alkoholban is áztattam sokáig, majd hidrogén-peroxidban is, majd megint mosogatószer... minden nyomát el akartam tüntetni a marihuánának! Végül amikor kellően tisztának tűnt, raktam bele egy közepes méretű ferrocérium-rudat, meg az előbb említett tollkés pengéjének egy kis darabját, paracordra kötve. Kipróbáltam, remek anyag a tűzcsíholásra! lerült bele egy körömvágó csipesz is. Majd még kitalálom miket pakolok még bele a csőbe.

Természetesen vehettem volna helyett „profi” „túlélő” „tactical stick”-et készen. Egy olyan körülbelül 200 dollár... igaz rengeteg minden van benne: iránytű, síp, kés, fűrés, szigony, tűzszerszám, mittudoménmi még...

A baj csak az az efféle gyári cuccokkal, hogy több is. Mindenekelőtt: ROHADTUL DRÁGA. Aztán: számos visszajelzést olvastam effélékről a vásárlóktól hogy nem is olyan jó mint amilyennek látszik. Láttam ilyen youtube videót is, ami

végképp meggyőződött arról, hogy jobb ha távol tartom magam az efféléktől. De különben is, magamtól is volt annyi eszem hogy tudjam, ha egy efféle cucc négy-öt különböző részből van összezsavarozva, akkor az első komolyabb ütésnél kilazul valamelyik része úgylát!

A legfőbb ok azonban amiért nem vettem ilyet az az, hogy ha megveszem, akkor nem én készítem el, azaz nem élvezhetem az ÖNMEGVALÓSÍTÁS ÖRÖMÉT... Izé... mondtam már hogy a saját készítésű tárgyaknak lelkük van?! Mondtam, tényleg? Semmi baj, az igazság nem évül el az ismétléstől...

Természetesen az én vándorbotomban is van menet, hiszen két részből van összezsavarozva. Na de ez akkor is csak 2, és nem öt vagy még több, aztán meg, itt ez a csavaros rész nem a kést vagy szigonyt erősíti a nyélhez, itt csak a két csődarab van menettel egymáshoz rögzítve. Itt ez a cső csak egy sima TARTÁLY, még ha nagyon keskeny azaz kis átmérőjű is. Nincs a végére téve valami machete-szerű izé hogy bozótot irtsak vele, sőt fát vágjak vele! Nem kell tehát a menetnek nagy erőbehatásokat elviselnie.

A vándorbotom tetejére még odamesterkedtem egy darab nagyon vastag, merev drótdarabot amit egy ócska fürdőszobafogasról metéltem le, ez arra jó, hogy kampóként áll ki a vándorbot tetejéről, így vele magamhoz tudom húzni a gyümölcsfák magasan lógó ágait, ha összefutok egy olyannal... és ha hajlandó leszek egyáltalán gyümölcsöt enni. Amit jobb elkerülni, mert nem fér bele ugyebár a Carnivore diétámba. De ki tudja, valami nagy katasztrófa esetén, vészhelyzetben, mégis jobb a gyümölcsök megevése, mint az éhhalál... Továbbá, ráraktam a vándorbotom tetejére még egy olyasmit is amit az angol úgy hív, hogy „wallet”, vagy esetleg „organizer”, szóval egy kis „táskácskát” amibe mindenfélét pakolhatok, ez fekete és cippzáras, úgy néz ki eredetileg derékszíjra kellett volna felfűzni.

(Tényleg, ha már az előbb azt a szót használtam hogy „táskácska”, erről eszembe jut hogy a magyar nyelvben a „-ka” az kicsinyítő képző. Tehát a „táska”, az „kicsi tásk”. Oké. De mit jelent az, hogy „tás”?! Ha a táskácska egy kis valami, akkor a táskácska az... talán bőrrönd?)

Mindenesetre, raktam be ezen „organizer”-be olyat hogy multitool, van benne ferrocérium rúd is (természetesen!), és egy kis kör alakú műanyag nagyító is. Szóval ez így már egy egész jó bár picike „EDC kit” önmagában véve is!

Végezetül pedig itt van 3 kép a vándorbotomról (kettő közülük egymás mellé szerkesztve a jobb helykihasználás végett):





Ne hagyd magadat átverni! Avagy: becsapós reklámtrükkök

E fejezetben minden külön rendszerezés nélkül igyekszem összegyűjteni azokat a reklámtrükköket, mondjuk ki nyíltan: BECSAPÁSOKAT, amikkel vásárlásra próbálják rávenni az embereket. Természetesen FELESLEGES vásárlásokra az esetek többségében. (azaz 999 ezrelékében...). E fejezet létjogosultságát e könyvben az adja, hogy minden műh minimalista, sőt az is aki nem műh még de készül annak, márpedig egy minimalistának létfontosságú hogy tudja, miként kell NEM vásárolni, amiatt, mert valaki minél többet NEM vásárol, annál

minimalistább!

Mielőtt azonban elkezdeném pontokba szedni a „vásárlói átveréseket”, előbb hadd beszéljek még egy kicsit a NEM vásárlásról, tehát hogyan lehet elkerülni a vásárlást! Oké, nem mindig lehet elkerülni, elismerem. De törekedni kell rá!

Juteszembe, erről a „törekedni kell rá”-ról Borisz Jelcin, a ruszkek egykori elnöke jut eszembe, aki egyszer állítólag ezt mondta:

—Nem dughatsz meg minden jó nőt a világban, és nem ihatsz meg minden jó piát egymagad. DE TÖREKEDNI KELL RÁ!

Na épp ez a minimalista hozzáállás is: bár nem lehet elkerülni MINDEN vásárlást, de TÖREKEDNI KELL RÁ!

Hogy hogyan? Nos, úgy, hogy minden lehetőséget megmozgatsz előbb, s csak akkor vásárolsz ha végképp nagyon muszáj. Vagyis, sorban végig kell menned a pontokon:

1. Használd fel, amid van, amivel már úgyis rendelkezel! Például tedd fel a kérdést magadnak: Biztos hogy egyik ruhám se alkalmas az eseményre amire el kell menjek? Biztos hogy nem tudom kifűzni azt a lyukat egy bonyolult, drága elektromos fűrógép nélkül? Stb.

2. Készítsd el a tárgyat saját magad, ha tudod! Erről már sokat írtam a könyvben, hogy ez ugye ÖNMEGVALÓSÍTÁS és így hatalmas boldogságot okoz, no meg hogy a saját készítésű tárgyaknak lelkük van... Például kérdezhetsz magadtól ilyesmit: Biztos hogy muszáj polcot vennem, és nem tudom elkészíteni azt a polcot én magam?

3. Kérd kölcsön! Na ez már problémásabb, ez már másokra szorulás amit egy muh kifejezetten rühell. Mégis, ha az adott tárgy csak egy-két alkalomra kell, akkor még mindig sokkal jobb kölcsön kérni, mint megvásárolni valamit.

4. Cseréld el! Azaz, hátha valaki más már rendelkezik azzal a tárggyal, és elcserélné veled olyasmiért, amivel te rendelkezel de neked nem nagyon kell.

5. Nézz utána a használtcikk-kereskedőknél! Azaz vedd meg használtan, ha már mindenáron meg kell vened. Például „turkálókban”, vagy az USA-ban vannak olyan boltok mint például a Goodwill ahová felesleges cuccokat lehet leadni, a jótékonyági szervezet eladja a boltjában, a hasznót pedig felhasználja valami jó cél érdekében. Ilyen helyeken az eredeti ár töredékéért kapsz cuccokat, olyanokat amik az esetek többségében még egészen újszerűek is.

6. Végül, ha nincs más megoldás, hát vásárolj meg... DE EZT SE AZONNAL, hanem előbb aludj rá egyet, és utána is még alaposan tájékozódj az árakról és a minőségről!

Na és itt jutottunk el oda, hogy ha vásárlás van, miféle átverésekre kell nagyon odafigyelnünk. Tehát kezdjük is bele:

AKÁR

AKÁR. Ez egy bűvös kulcsszó. Eszméletlenül sok reklámszöveg kezdődik úgy, vagy később szerepel benne a szó, hogy AKÁR. Például, hogy

—Akár 70 százalékkal is olcsóbban...

—Akár 130 százalékkal gyorsabban...

Stb.

Nos, ez olyan állítás ami egyszerűen SEMMIT SE JELENT! Például mit jelent az, hogy „ez a számítógép akár 300 százalékkal gyorsabban futtatja a programokat?! Milyen programokat? Lehet hogy létezik 1 bizonyos rendkívül speciális program amit valóban annyira gyorsan futtat, de a többire hóttbiztos hogy ez nem igaz, az azonban annál biztosabb hogy te épp nem azt a speciális programot akarod futtatni rajta. Sőt, AKÁR még az is lehet hogy azon az áron futtatja olyan gyorsan azt az egy (vagy egynéhány) speciális programot, hogy az összes többit lassabban futtatja...

De különben is, hogy mennyire üres kifejezés ez az „akár”, azt könnyű megvilágítani egy gondolat kísérlettel! Tegyük fel arra akarnak rávenni téged, hogy ugorj ki az ötvenedik emeletről. És ezzel biztatnak:

—Akár 10 másodperc alatt is eljuthatsz a magasból a földszintre ahelyett, hogy negyed órán át a lépcsőkön kutyaagolnál lefelé! Mire vársz?! Ugorj már! AKÁR túl is élheted!

Leugranál? Pedig még csak nem is hazudnak. Tényleg gyorsabban érsz le a földszintre úgy, és tényleg, AKÁR túl is élheted! Mert tegyük fel egy gyümölcsáros ponyvájának tetejére zuhansz, vagy épp arra megy egy teherautó ami hungarocellt szállít s te abba esel bele... Igen, tényleg lehet hogy túléled. Nem kizárt! Ennek valószínűsége valóban nem nulla, matematikai precizitással nézve a dolgokat! Mindazonáltal rém kicsi. *Életveszélyesen* kicsi...

Ugornál? Mert én nem...

Na körülbelül ennyire kell komolyan venni az „akár”-okat a reklámokban.

Törekszik, törekszünk

Az előző pontban említett „akár”-hoz hasonlóan az is egy üres, jelentés nélküli szó a reklámokban, hogy „törekszik” vagy „törekszünk”. Például hogy „Cégünk arra törekszik, hogy...” - és itt valami pozitív dologgal folytatódik a reklám, például hogy „egymilliárd fát ültessen világszerte”, vagy hogy „csökkentse a műanyagfelhasználást”, vagy „csökkentse a széndioxidkibocsátást”, vagy akármi. Nos ez amiatt nem jelent semmit, mert az hogy „törekszik”, az nem egy konkrét fogalom. A törekszik, az csak egy szándékot jelent, amit lehetetlen ellenőrizni. Akármikor hivatkozhat a cég arra, hogy nem rajta múltott hogy a nemes szándéka nem sikerült, hanem holmi „külső körülményeken”. Ez is tehát csak egy jól hangzó lözung, a fogyasztók megtévesztésére, valódi tartalma nincs, figyelembe se kell vennünk.

A termékek elrendezése az áruházakban

Figyeld meg a nagyáruházakat, elsősorban az élelmiszerosztályt, mert ott látható ez a legjobban! Amint belépsz, NEM a hústermékekhez jutsz azonnal, de még csak nem is a kenyérhez vagy a tejtermékekhez, hanem legelől a mindenféle olyan termékek vannak hogy édességek, chipszek, cukorkák, ropogtatnivalók, üdítőitalok, jégkrémek és egyéb más effélék, amik teljesen nyilvánvalóan NEM minősülnek létszükségletnek! Ez mind csak a „junk food” kategória ahogy az angolok mondják, azaz ez mind „szemét étel” (már ha étel egyáltalán) ami csak

arra jó hogy elhízást okozzon és/vagy egyéb súlyos betegségeket. Mégis ez van elől és nem a fontosabb áruk. Oké, mondjuk az én szememben se a kenyér se a tejtermékek nem minősülnek „létszükségletnek”, de azért az tagadhatatlanul igaz hogy ezek sokkal „hagyományosabb” termékek, s a legtöbb vásárló efféléért lép be az áruházba. De ahhoz hogy elérje ezeket, előbb át kell kelnie a „szemétetelek” garmadáját tartalmazó polcok közt, leküzdve a tengernyi csábítást ami onnan „sugárzik” rá, afféle „vizuális szirénhangokként”... És ne legyenek illúzióink: sokan elcsábulnak eközben, s megvesznek olyasmit is amit eredetileg nem akartak! És épp ez a célja a termékek ezen elrendezésének, ez igenis szándékos az áruházak részéről!

Ennyien nézik e terméket most:...

Ha online piactereken vásárolsz (például Amazon) akkor gyakran ott szokott lenni a termékek alatt az értesítés, hogy „MÁR CSAK x példány van raktáron”, meg hogy „Ennyi ember nézi e terméket épp most: ...”. Mindez nem azért van ott hogy minket bármiről is informáljanak, hanem amiatt hogy AGGODALMAT KELTSENEK BENNÜNK, hogy a termék hátha elfogy mire döntésre szánjuk el magunkat. Tehát mindez egy aljas pszichológiai trükk arra hogy döntsünk MINÉL HAMARABB, azaz, lehetőleg ELHAMARKODOTTAN, alapos megfontolás nélkül!

Az meg külön aljasság hogy nemegyszer kiderült már, ezek a számok hogy hány ember nézi épp a terméket, a legtöbbször NEM IS IGAZAK, hanem egyszerűen találomra állítják őket elő egy véletlenszámgenerátornak nevezett számítógépes algoritmussal, e számoknak tehát rohadtul semmi közük nincs is a valósághoz...

Black Friday

Számtalan esetben kiderült, hogy a Black Friday (magyarul Fekete Péntek) alkalmával meghirdetett nagy leárazásoknak nem sok közük van a valósághoz. Például előtte egy-két hónapban több lépcsővel felemelik a kereskedők az árakat, így amikor végül „leárazzák”, akkor nagyjából ugyanannyiért veheted meg, mint amennyibe korábban került. Továbbá, egy brit felmérés szerint 2021-ben a Black Friday akciós termékeinek 98%-a az év más időszakaiban ugyanannyiért vagy olcsóbban is elérhető volt. Sőt az esetek 86%-ában ez igaz volt az akciókban gazdag napot megelőző fél évre is.

Made in USA...

Sokan óvakodnak a kínai termékek vásárlásától - ÉN IS! - és joggal, mert a „kici óccó” amit ők gyártanak az lehet hogy valóban olcsó, de a tartóssága is általában csak „kici”, azaz kicsi... magyarán rém hamar tönkremennek, gyakran már az első használat során. Emiatt egyre többen keresik a máshol gyártott termékeket, főleg azt amit az USA-ban gyártanak, és ez nem csak az USA lakóira jellemző, szóval ez nem csak valami hazafias „védjük a saját gazdaságunkat” mozgalom, mert már más országokban is kezd terjedni hogy az emberek kiábrándultak a kínai termékekből.

Azt hihetnők ezek után, könnyű dolgunk van, mert csak elég megnézni a címkét, és ha az „Made in USA”, akkor hurrá, megvehetjük! Sajnos azonban a

helyzet nem ilyen egyszerű.

Ugyanis a rafinált kínai CSALÓK kitalálták, hogy úgy csinálják, hogy bejegyeztetnek az USA-ban egy céget, valami jól hangzó „amerikaiás” névvel, e cégnél természetesen alig lehet találni mutatóba is olyan dolgozót aki nem kínai, de még ez lenne a legkisebb baj, a nagy baj az hogy a terméket továbbra se ott gyártják hanem igenis Kínában, mindent ott csinálnak meg hozzá, kivéve a csomagolást! Ugyanis átviszik az USA-ba, ott annál a jól hangzó amerikaiás nevet viselő cégnél becsomagolják, majd ráteszik a címkét hogy „Made in USA”. Jobb esetben a végső összeszerelés is Amerikában történik, mely azonban többnyire csak olyasmit jelent hogy két-három valamit egymásba kell dugni, esetleg még fél tucát csavart is becsavarozni. Ám MINDEN LÉNYEGI gyártási folyamat igenis Kínában történik továbbra is!

És ez amiatt baj egy minimalistának, mert így a termék hiába „Made in USA”, továbbra is silány, hamar elromló terméket kap majd a pénzéért. Tehát a cetli nem elég, igenis jól tesszük ha utánaérdeklődünk, mennyire USA-i az a termék VALÓJÁBAN?! Például honnan származik a termék ALAPANYAGA?! Ki a cég TULAJDONOSA, vagy főrésztvényese, hol van a cég bejegyezve? Ki válaszolhat az Amazonnál a vásárlók kérdéseire azon az oldalon - ha kínaisan hangzó neve van akkor máris nagyjából biztosra vehetjük hogy az VALÓJÁBAN egy kínai termék!

Ez a termék illegális az USA-ban...

Rengeteg olyan Youtube videóval találkozhatasz, ami azzal próbál vásárlásra csábítani téged, hogy az szerepel benne (angolul) hogy ez a termék ILLEGÁLIS illetve BE VAN TILTVA az USA-ban. Na most ez igazán hatalmas vásárlói átbaszás (erre nincs szebb szavam) és csak azt csodálom hogy van aki beveszi. Mégis, láthatóan a reklám hatékony, mert nem megy ki a divatból. Holott gondolkozz már Olvasóm: hogy is lehetne HIRDETNI, ráadásul NYILTAN, egy olyan közismert oldalon mint az Amazon vagy a Youtube, bármi olyasmit ami igazán ILLEGÁLIS, ami BE VAN TILTVA?!

Ha ezt az illegális terméket szabadna, miért nem szabad ott kábítószert hirdetni, hm?! Hiszen tökmindegy lenne: ez is - az is egyaránt illegális...

Mégis, a vásárlók megkajálják ezt az ordas nagy HAZUGSÁGOT, mert az emberekben benne van a vágy arra, hogy nekik is legyen valami ami TILTVA VAN, mert ugye a „tiltott gyümölcs” biztos nagyon ízletes, amit tiltanak az CSAKIS jó lehet, de különben is olyan FÉRFIAS ha valami tilos dologgal rendelkezünk...

Holott FRÁSZT. Még ha valóban férfias is tilos dolgokat birtokolni, abban az egyben halálbiztos lehetsz, amit az Amazonnál vagy az EBAY-en megvehetsz az mind, MIND legális, különben rég lecsukták volna az USA-ban e cégek minden komolyabb vezetőjét! Igazi illegális dolgokat a „dark web”-en lehet kapni, nem az Amazonnál, de a dark webre nem is tudsz felcsatlakozni egy közönséges böngészővel, csak speciális szoftverrel. Aminek különben a kezelése se olyan pofonegyszerű, ugyanis speciális ismereteket igényel. Nem olyan nagy ördöngösség (ezt tapasztalatból állítom, mert persze hogy kipróbáltam én is, bár csak rövid ideig mert hamar rájöttem, semmi olyasmi nincs a dark web-en ami engem úgy igazából érdekelne...), de tény, hogy meg kell tanulni. Viszont még véletlenül se keverheted össze az Amazonnal vagy az Ebay-el...

Be akarják tiltani...

Ezzel a reklámszöveggel ugyanaz a helyzet mint amit az előző pontban említettem, csak picit enyhébb. Itt nem azt állítják hogy a termék máris be van tiltva, csak hogy be AKARJÁK tiltani. Ezzel arra buzdítanak hogy vedd meg gyorsan mielőtt még be lenne tiltva. Nos ennek se szabad bedőlni. Nyilván persze lehet hogy valóban be akarja tiltatni azt a terméket valami érdekcsoport, az esély erre azonban mikroszkopikus, az meg még inkább mikroszkopikus hogy sikerülni is fog nekik betiltatniuk. Sőt még ami tényleg be is van tiltva, az a termék is általában úgy van betiltva hogy ne sértse nagyon a termék előállítóinak profitját: azaz többnyire az a jellemző amikor betiltanak egy terméket, hogy a termék HASZNÁLATA van csak betiltva, de nem a gyártása és értékesítése... sőt többnyire a használata sincs betiltva teljesen, csak az, hogy azt a cuccot valaki közterületen használja, vagy hordja, viselje. Konkrétan, például sokáig úgy tudtam, hogy a híres-hirhedt „gravity knife” ami számos filmben szerepel ilyen-olyan változatban (ha nem tudod milyen ez a kés, keress rá a youtube-on) az „banned”, azaz tilos. Érdekes módon amikor rákerestem az Amazonnál, sikerült találnom ilyen terméket, igaz hogy nem nagy számban, de volt azért, bár csillagászati összegért. (Szerintem olyan egyszerű a szerkezete hogy egy picit is tehetséges magyar kovácmester simán képes lenne ilyen késeket gyártani...). Érdekel, miért szerepelhet ilyen kés az Amazonnál, ha illegális. Nos kiderült, hogy

1. Eleve nem is volt illegális mindenütt, csak a következő helyeken:

- New York állam
- Delaware
- North Dakota
- West Virginia
- Maryland (itt SZABAD birtokolni ilyen kést, csak magaddal vinni (hordani) nem szabad).

Hát ez nem sok állam abból a rengetegből amennyiből az USA áll. Amennyire tudom, e sorok írásakor 50 tagállamról beszélünk. Ennek a TIZEDÉBEN van/volt csak tiltva ez a kés tehát! Ezek után azt mondani hogy ez a kés tiltva van az USA-ban így általánosságban, minimum vaskos félrevezetés!

2. Még a fent említett New York állam is visszavonta e törvényt 2019-ben, egyedül magában New York City-ben maradt életben.

Szóval az hogy „Be van tiltva”, még az se feltétlenül igaz (amint ezt az előző pontban már említettem is), ha meg még ez se igaz, akkor pláne semmi érdemi jelentőséget nem kell tulajdonítani az ennél is enyhébb olyan reklámszövegeknek, hogy „be AKARJÁK tiltani”!

Természetes forrásból...

Ez megint egy olyan reklámszöveg, ami semmit se jelent. Tudniillik BÁRMI amit BÁRHOL láthatsz, az mind a Természet része - még a legocsmányabb ipartelepek is, amiatt mert azokat emberek építették, márpedig az ember is, és az építkezéshez használt anyagok is mind a természet részei ugyebár! A természetbe egyszerűen MINDEN beletartozik!

Szóval ha akár kőolajból vagy emberi ürülekből, vagy akár atomhulladékból is készítenének élelmiszert, még arra is nyugodtan ráírhatnák hogy „természetes

forrásból”, mert úgyse lehetne beperelni a gyártó céget emiatt, hiszen ezen források mindegyike teljesen természetes a maga módján.

De még ha nem is gondolunk ilyen extrém példára, akkor se garantál e szlogen semmit. Tegyük fel, tonhalat reklámoznak így, s még az is igaz hogy nem valami zárt telepen tenyésztett tonhalról van szó, hanem tényleg és igazán „vad” tonhal amit úgy halásztak ki a tengerből. Azt hiszed emiatt egészségesebb a számodra? FRÁSZT. Már réges-rég annyira elszennyeződtek az óceánok, hogy a vadvízi halaknak is majdnem mindegyike magas nehézfém-tartalommal bír. Egy efféle reklámszöveg tehát abszolút semmit se jelent, sajnós.

„Szerves” illetve „Organic”...

Az „organic” azt jelenti angolul, hogy „szerves”. Ez a szó is azt a gondolatot implikálja a gyanútlan vásárlóban, hogy „hm, ez biztos egészséges, mert szerves, tehát természetes”. Nos, ez a szó se jelent semmit. A szar is szerves anyag, eképp azt is eladhatnák organic-ként megcímkezve, és nem lehetne beperelni őket. Vagy ha mondjuk akármilyen növényből vagy állati maradványból készítenének BÁRMIT, az is elméletileg „szerves” lenne, aztán atól még simán lehetne hogy a gyártási folyamat közben akár uránhulladékot vagy bármi más anyagot is kevernek közé. Attól még az alapanyag szerves volna, így rákerülhetne a plecsni, hogy „organic”. Továbbá, attól hogy szerves, mert mondjuk növényből vagy állatból származik, attól még az az élőlény, az alapanyag forrása, simán lehet genetikailag módosított azaz GMO, ami már nem olyan biztos hogy feltétlenül egészséges neked ugyebár. Szóval ez is egy semmitmondó kifejezés, nem kell törődni vele.

Bio...

Ez is egy semmit mondó hablatyolás. Elméletileg azt KÉNE jelentse, hogy például permetezőszer mentesen termesztik, gyakorlatilag azonban azt jelenti, hogy olyan permetezőszerrel szabad csak permetezni, ami „bio” minősítést kapott... ami ugye, lássuk be, nagyon nem ugyanaz! De még ez se nagyon van ellenőrizve (Magyarországon legalábbis), így a „bio” címke egyszerűen AKÁRMIT IS jelenthet egy piaci terméken, s emiatt végső soron semmit se jelent. Én azt szoktam mondani erre, hogy ami „bio”, az azt jelenti hogy akkor permetezik, amikor senki nem látja... vagy legfeljebb a szomszéd. Aki persze nem fog árulkodni, mert ő maga is ugyanezt csinálja.

Az a titokzatos „fél adag”...

Elgondolkodtál-e már azon, miért van az, hogy egyes csomagolt (dobozolt, zacskózott, konzervként eladott...) élelmiszerek csomagolásán az adagok száma nem egész szám, hanem tört? Általában 0.5 tizedre végződő? Például:

12.5 adag.

Vajon mi a rákért tesznek be a csomagba még egy fél adagot, hm? Nehezen hihető, hogy a jobb helykihasználás végett. Simán csinálhatnának olyan csomagolást, amibe egy fél adaggal kevesebb (vagy épp több) férne bele.

Egyáltalán, ki az az örült vásárló, akinek pont FÉL adagra volna szüksége valamiből? Képzeld csak el, tegyük fel vendégek jönnek hozzád, s te kinyitsz egy efféle élelmiSZARt, szétosztod, s az utolsó vendégednek ezt mondod: —Bocs de te csak fél adagot kapsz, mert már csak annyi maradt a dobozban, de remélem nem haragszol, neked ennyi úgyis elég mert törpenövésű vagy különben is...

Mekkora sértődés lenne ebből!

Na tehát akkor elárulom, mi az oka ezen misztikus „fél-adagok” elburjánzásának! Az, hogy a gyártó cég el akarja titkolni előled (a vásárlók előtt úgy általában) azt a tényt, hogy az adott élelmiSZARban SZÉNHIDRÁT van! (Mely szénhidrát a legtöbb esetben egyszerűen cukor). Most ezen meglepődhetsz, gondolván ezt nem titkolhatja el, legalábbis törvényesen nem, hiszen kötelező feltüntetni a címkén, az adott termékben mennyi gramm a zsír, fehérje és szénhidrát, ha tehát a szénhidrát mellett az áll hogy nulla, akkor az nulla is! Nos, ez sajnos NEM ÍGY VAN.

A gyártónak azt kell feltüntetni, 1 azaz EGY adagban mennyi a szénhidrát! (És a fehérje, meg a zsír). Ráadásul ha az a mennyiség amit 1 adag élelmiSZAR esetére ezekből kikalkulált, az kevesebb mint 0.5 gramm, akkor neki jogában áll azt nullára kerekítve feltüntetni! Ha meg nagyobb ugyan mint 0.5 gramm, de kevesebb mint 1 gramm, akkor elég annyit írni, hogy a szénhidráttartalom (vagy cukortartalom, akármilyen) az:

< 1 g

MÉG AKKOR IS, ha ennek mértéke 0.99 gramm, azaz majdnem 1 gramm!

És hát a fehérjével nem szokott baj lenni, arra általában nem háklisak a vásárlók ugye, és a zsírral sincs sok baj, mert bár sokan aggódnak a zsírmennyiség miatt (teljesen alaptalanul amúgy...) de a zsírt a gyártó mindig le tudja csökkenteni már manapság könnyen ha akarja, mindenféle krémszerű, de zsírt nem tartalmazó mesterséges ipari szarsággal helyettesítve azt, ami BIZTOS hogy ártalmas, nem úgy mint a zsír, de nem kötelező feltüntetni a cetlikén... A szénhidráttal azonban más a helyzet, azt nem nagyon lehet kihagyni, egyszerűen azért nem, mert valami tényleg kell hogy energiát is adjon ha megesszük az élelmiSZARt, és ha kihagyták a zsírt, akkor muszáj legyen benne szénhidrát, nem állhat az egész csupa fehérjéből, mert akkor fehérjemérgezést kapnánk... sőt, cukor már amiatt is kell a kajába ugye hogy finom édes legyen, s így jól eladható legyen, rászokjanak a vevők, FŐLEG A KISGYEREKEK...

Cukor - tágabb értelemben tehát szénhidrát - így muszáj hogy legyen ezekben az étel-imitációkban. Igenám, de manapság már egyre több vásárló kezd rájönni, hogy ez a „makrotápanyag” (így nevezik, de szerintem nem tápanyag hanem DROG...) az maga is ártalmas! Emiatt előszeretettel vesznek olyan termékeket ahol azt látják, a szénhidráttartalom (de legalábbis ezen belül a cukortartalom) nulla gramm adagonként!

Na és ekkor kezdenek trükközni a gyártók. Az egyik trükkjük, hogy olyan nagy számot írnak a csomagolásra adagként, amivel ha elosztják az össz szénhidráttartalmat, az érték kisebb lesz mint 0.5, vagy, legalábbis 1-nél kisebb. Holott NYILVÁNVALÓ, hogy annak a terméknek az egybecsomagolt mennyisége eleve oly kicsi, hogy az esetek többségében úgyis megesszi mindet a vevő együttlő helyében, akkor is ha akármekkora nagy számot írnak rá hogy az annyi adagot tartalmaz állítólag!

Néha azonban a termék térfogata olyan nagyon kicsi, hogy nem lenne bölcs dolog még tovább emelni (hazudni...) az adott csomagban állítólag benne levő

adagok számát, legalábbis nem nagyon. Így inkább csak egy fél adaggal emelik meg ezt a számot, ha és amennyiben ez is elég ahhoz, hogy az 1 adagra jutó szénhidrátmennyiség 0.5 alá csökkenjen, s így azt írassák rá, hogy az nulla. Mármint állítólag...

Na és most számolj, Olvasóm: megveszel egy kis tábla csokit, vagy sajtot, akármit, amiben állítólag van 12.5 adag, és 0 szénhidrátot tartalmaz a címke szerint. A valóságban azonban ez a „nulla”, ez mondjuk 0.48 gramm. Szorozzuk be:

$$0.48 * 12.5 = 6.000000$$

Tehát megeszed azt a kis akármit, mert igenis meg lehet enni mindet egyetlen étkezésre simán, olyan kicsi, s máris beléd került egyszerre 6 gramm szénhidrát, pedig te esetleg a ketogén diétát követed, s óvakodol a szénhidrát minden grammjától! És ha csak 3 ilyen izét eszel egy nap, minden étkezéshez egyet, akkor máris 18 gramm szénhidrátot kajáltál, holott meggyőződésed hogy egyetlen grammot se! És mégis! Márpedig elég sokan vannak ám akiknél ennyi szénhidrát BŐVEN ELÉG ahhoz hogy el ne tudják érni a ketózis vágyott állapotát, s emiatt nem fognak lefogni!

Óvakodj tehát a „fél adagok” ördögi bandájától! Amely élelmiszeren azt látod hogy az adagok száma nem egész szám, azt egyszerűen NEM SZABAD MEGVENNED, mert HOLTBIZTOS hogy át akar baszni téged a gyártó! Bocs de erre nincs szebb szavam! És azt se szabad megvenni, ahol a csomag maga picit, de e kis csomag gyanúsán sok adagot tartalmaz, még ha ezen adagok száma egész szám is. Mert úgyis megeszed majd az egészet egyszerre, vagy jobb esetben „kétszerre”, ugyanakkor azonban az adagok nagy száma itt is valószínűsíti hogy igazából ebben is van szénhidrát, csak e tényt e akarják titkolni előled!

Mégvalami. Sajnos a helyzet ugyanez a transz-zsírral is! Hiába látod ott hogy az nula grammot tartalmaz. Ha abban az ételszerű csinálmányban több „adag” van elvileg, akkor ugyanaz lehet a helyzet vele amit fentebb a cukorral (szénhidráttal) levezettem, hogy tehát igenis tartalmazhat akár nagyon sok transz-zsirt is, azaz zsírszerű de természetellenes (iparilag előállított) anyagot! Sőt, még ha az adott csomagban csak EGY adag van is, akkor is lehet hogy amikor azt olvasod hogy a szénhidráttartalma vagy a transz-zsír tartalma nulla gramm, az a nulla valójában 0.49 gramm, vagy akármennyi más, te csak abban lehetsz biztos hogy 0.5 grammnál kevesebb...

Szóval, nem az számít mi van ráírva (ráhazudva...) a címkékre, hanem az, hogy AMI MESTERSÉGES EREDETŰ IZÉNEK TŰNIK, AZT NEM SZABAD SE MEGVENNI SE MEGENNI!

Made in China...

Ha a tárgyat amiről szó van, Kínában készítették, akkor az alapszabály egyszerűen az, hogy NEM SZABAD MEGVENNI, és kész! Kivéve ha NAGYON-NAGYON MUSZÁJ hogy rendelkezünk egy olyan tárggyal ami valami létfontosságú funkciót tud mely funkcióra nyilvánvalóan múlhatatlan szükségünk van, de sajnos hiába kerestél égen-földön olyan cuccot ami tudja azt a funkciót/szolgáltatást, mégse találtál olyat amit nem Kínában készítettek...

Erről itt többet nem írok, ha valakinek kell valami részletesebb indoklás, az olvassa el a minimalizmusról írt könyvem amit nem először ajánlok e mostani

írásomban, ott megindokoltam ezt a véleményemet.

Korlátlan...

Ez, hogy „korlátlan”, manapság egy a reklámokban mind gyakrabban használt „bűvös” szó. Mondhatnám, hogy korlátlanul használt szó. Belefutottam már például olyan hirdetésbe ami „korlátlan tárhelyet” ígért, meg „korlátlan” lehetőséget arra hogy az angol fordításainkat korrektúrázzák/kijavítsák, meg sok minden másba is.

Na most ez csak amiatt baj, mert olyan a világon sehol nincs, hogy valami TÉNYLEGESEN korlátlan legyen! Kezdjük azzal, a Föld erőforrásai eleve végesek. És még ez se mind EGYETLEN cégé! Tehát az hogy „korlátlan”, az matematikai értelemben mindenképp hazugság. De olyan értelemben is, ha úgy próbáljuk érteni (jóindulatúan) hogy „elméletileg nem korlátlan, de olyan bőséges hogy egyetlen felhasználó se tudja kimeríteni úgyse”. EZ SE IGAZ.

Tényleg nem igaz. Tapasztalatból mondom. A „korlátlan” tárhelynél például elkezdtem feltölteni a zenéimet hogy meg legyenek online biztonsági másolatként. Pillanatokon belül letörölték az egészet, s közölték hogy az a „korlátlan” tárhely szerintük nem erre van. Nem? Hát akkor mi a francra, ba'meg?! Még csak szabályt se sértettem vele, nem arról volt szó hogy bárki aztán letölthetné volna tőlem - csak *önmagamnak* akartam biztonsági mentést csinálni!

Olyan is volt hogy egyetlen, körülbelül 700 megás fájl töltöttem fel, egy Linux disztribúció ISO fájlját, igaz hogy ezt aztán mások már letöltötték - nem sokszor, egy nem annyira népszerű disztróról volt szó, szóval körülbelül tíz alkalommal töltötték le. Ez is sok volt a cégnek, szerintük ez se fért bele a „korlátlanság” fogalmába, igaz ezt nem azzal indokolták hogy tárhelyből foglaltam sokat, hanem azzal, hogy a „sávszélességet” zabálta meg náluk a letöltés. Ez azonban mindegy: a lényeg az, hogy ha bármit ami „korlátlan”, azt te komolyan veszel és bármi **kicsit is értelmes dologra** akarod használni, KOMOLYAN, na akkor azonnal találnak valami **ürügyet** hogy azt miért nem szabad. De, persze ettől szerintük az a szolgáltatás még igenis korlátlan „úgy általában”, csak TE vagy a bűnös, mert te olyan SPECIÁLIS módon akarod használni ami KIVÉTEL, ami valamiért valahogyan mégse fér bele a szabályokba - amik persze direkt olyan homályosan vannak megfogalmazva minden, „korlátlanságot” ígérő szolgáltatás esetén, hogy könnyen lehessen ürügyet találni a cégnek, ha te tényleg komolyan veszed a „korlátlanságot”!

Néha azonban még ürügyet se mondanak. Ami a nyelvtanulást illeti, a cég azt hirdette hogy KORLÁTLAN számban lehet KORLÁTLAN hosszúságú fordításokat beküldeni hogy aztán korrektúrázzák, s így tanulhassunk a hibáinkból. Bingó! Író vagyok, nekikezdtem lefordítani az egyik regényemet. Az első két fejezetet beküldtem. Semmi válasz. Vagy 2 hónap múlva reklamáltam, s küldtem már a teljes regényt aminek a nyers fordításával addigra kész lettem. Ez körülbelül 3 éve történt, azóta semmi hír... Nyilván a „korlátlanságukba” legfeljebb rövid viccek, esetleg egy-két oldal szöveg mint például önéletrajz fért volna bele.

Szóval átbaszás az egész, nem kell elhinni az ilyen „korlátlan” szövegeket, ez csak annyiból korlátlan hogy korlátlanul hazudoznak neked. Sokkal tisztességesebb ha a hirdetés nem „korlátlan” hanem igenis becsületesen leírják mik a korlátok. Mert korlát MINDIG van, legfeljebb nem közlik veled.

Mert megérdemled!

Meg hát, megérdemled, ba'meg, azt hogy kevesebb pénzed maradjon...

Szóval, ez hogy „mert megérdemled”, ez is egy divatos reklámszöveg manapság. Érzelmi húrokat penget: arra épít, hogy mindenki azt gondolja, ő se ér kevesebbet mint mások, mint azok az emberek akiknek már megvan az a termék, s ha azok rendelkeznek vele, akkor NEKI IS KELL, azért mert ő is MEGÉRDEMLI, ha a többieknek JÁR, akkor neki is JÁR...

Csak hogy ez téves okoskodás. Kezdjük azzal, még az se biztos hogy ugyanannyit érsz, mint mások. Mert biztos vagy te abban, hogy te is ugyanolyan okos, szorgalmas, bátor, kitartó, jólelkű, segítőkész, barátságos, önzetlen vagy akármi vagy mint mások?! Hogy a te IQ értéked nem sokkal alacsonyabb-e mint az övéké? Vagy hogy másoknak esetleg amiatt lehet meg az a termék mert állhatatos kitartással ÖSSZESPÓROLTÁK RÁ a pénzt hónapok vagy évek alatt, te azonban csak élsz napról napra és nem spórolsz emiatt határozottan **NEM ÉRDEMLED MEG?!**

Szóval, már ezzel is lehetne vitatkozni, ezzel, hogy ugyanannyit érsz mint mások. Mert lehet hogy te is érsz annyit, de lehet hogy nem. Persze az is lehet hogy többet. De nem ez a lényeg, hanem az, hogy NEM TUDHATÓ hogy ténylegesen érsz-e annyit, egy azonban biztos: ebben nem csak te nem lehetsz biztos, de az aki azt a hirdetést kitalálta még annyira se mint te!

A hirdetés kitalálója nem ismer téged. A létezésedről se tud. Tehát amikor ilyesmit állít, akkor legalábbis megalapozatlanul beszél! (hirdet...)

Ezt azonban csak miheztartás végett kezdtem fejtegetni, mert nem ez a lényeg. Mert még ha igaz is hogy te is érsz ugyanannyit mint mások, az se számít, sőt az se ha nyilvánvalóan sokkal többet érsz mint mások. Mert hiába sugallja a hirdetés hogy te is érsz (legalább) ugyanannyit mint bárki más és emiatt „megérdemled” azt a cuccot, a világ sajnos nem az érdemek alapján van berendezve! (Hidd el, ezt én is nagyon sajnálom...) Azzal hogy a termék neked is „jár”, mert „megérdemled”, azzal csak akkor lehetne érvelni ha azt a terméket ingyen osztogatnák, s így nem te fizetnéd ki az árát, a költségét! EZ AZONBAN NEM ÍGY VAN ugyebár. Ha bedölsz annak hogy te „megérdemled”, s megveszed, akkor a TE PÉNZED fog megkevesbedni! És akkor elmondhatod hogy a terméket ugyan megszerezted azon a címen hogy azt te (is) megérdemled, de a pénzed bizony kevesebb lett - nyilván mert azt is „megérdemelted” hogy kevesebb legyen a pénzed, rászolgáltál hogy az amúgy is kevés megtakarításod ismét megkevesbedjék... És igen, ITT már igaza van a reklámnak, hogy „Mert megérdemled!”

Meg hát, ha hülye vagy és bedölsz az ilyen csábító szirénhangoknak. Mert vásárolni nem annak alapján kell hogy szerinted megérdemelsz-e valamit, hanem annak alapján, hogy arra a cuccra **tényleg szükség van-e!**

Szélvészfélegként terjed...

Azokra a reklámszövegekre gondolok, melyek olyasfélegképp hangzanak, hogy „Ez a forradalmian új (szemüveg, billentyűzet, kamera, fogyasztótabletta, akármi) szélvészfélegként terjed a világban”. A „szélvészfélegként terjed” helyett állhat olyasmi is

hogy „viharként terjed”, vagy más efféle is. Természetesen angolul is szerepelhet ez az egész a reklámokban, sőt én is angolul találkoztam vele először.

Na most ebben csak az az érdekes, hogy ahol először szembejött velem ez a reklámtípus, az tényleg angol nyelven történt, de nem ez a lényeg, hanem a Youtube-on találkoztam vele, és először még nem is törődtem vele, de mert akkoriban különböző okokból igen gyakran néztem mindenféle Youtube videókat, amikor már két héten át egyfolytában újra meg újra belefutottam naponta többször is ugyanebbe (amúgy egy szemüveget reklámoztak így) akkor már azért felötlött bennem a gondolat, hogy ugyan mi a nyavalyának reklámozzák ekkora hatalmas buzgalommal a terméket, nyilván nem kevés pénzért (hiszen a Youtube nem egy jótékonsági egyesület, megkéri szépen a pénzt a reklámokért!) ha az a termék amúgy is SZELVÉSZKÉNT TERJED a világban?!

Oké, tudom, jó bornak is kell a cégér ahogy mondják. Nyilván egy remek terméket is kell reklámozni. ELEINTE. Amíg megismerik az emberek, a vásárlók! És nyilván azután is kell reklámozni hogy már megismerték, DE NEM UGYANAKKORA INTENZITÁSSAL! Pláne, ha már elérték azt, hogy „szélvészfént terjed” az a termék amúgy is!

Az a mániákus igyekezet azonban hogy újra meg újra az arcomba nyomják a reklámot, mert majdnem minden youtube videó közben legalább egyszer találkozom vele, na az valahogy nincs harmóniában azzal az állítással hogy a termékük „szélvészfént terjed”.

Kiemelném, e kritikám semmit nem mond magáról a termékről! LEHET hogy ettől még az egy jó termék. Nekem például az említett szemüvegnél tetszik az alapötlet hogy valami tekerentyű segítségével állítani lehet a fókusz távolságot. Tehát LEHET hogy a termék jó, mert jó az alapötlet; lehet hogy a termék alapötlete jó de a termék mégsem jó mert a kivitelezés silány; s lehet hogy már az alapötlet is teljesen agyament hülyeség. Bármilyen lehetséges. Abban azonban biztos vagyok, akármi is legyen az igazság e téren, a termék maga igenis NEM terjed szélvészsebesen a világban, akármit is állítsanak erről, ha ekkora KÉTSÉGBEESETT igyekezettel reklámozzák únos-untalan! Ha viszont EBBEN hazudnak, akkor nem állhat távol tőlük, hogy másban is hazudjanak a termékkel kapcsolatban...

Vagyis az ilyen reklámszövegeknek sem szabad bedőlni.

„Can't live without” és „musthave”

Az alcímben szereplő két angol kifejezés olyasmit jelent, hogy „nem lehet élni/meglenni nélküle”, illetve hogy „muszáj hogy rendelkezze vele”, „meg kell szerezned”.

Nos ha egy olyan youtube filmajánló jön velem szemben aminek már a bemutató kis képecskéjén (vagy az alatt a szövegben) e kifejezések valamelyikét olvasom, akkor nem is kattintok rá, azaz meg se nézem. Mert egészen biztos hogy nem érdekel engem, s amiatt nem, mert HAZUDIK. Hiszen hogy is ne lehetne meglenni azon termék nélkül - bár még fogalmam sincs róla miféle termékről van szó, de az az egy biztos hogy eddig nem rendelkezttem vele, mégis kibírtam, túléltem, nagyon is tudtam élni eddig nélküle, hiszen erre bizonyíték hogy nem haltam meg, még mindig élek, amikor tehát a film (vagy reklám, vagy akármi) azt állítja hogy nem lehet élni nélküle, akkor HAZUDIK! Hazugságokat végighallgatni pedig nyilvánvalóan felesleges, és életidőnk értelmetlen elpocséklása.

A végtelenhosszú, szófosó, de érdekesen kezdődő reklámblokkok

Az utóbbi időkben elharapódzott az a reklámozási technika a Youtube-on, hogy nemcsak rövid reklámokkal szakítják félbe a filmeket időnként, de néha olyan óriásiakkal is, amik nemritkán negyven-ötven percesek is megvannak, sőt, találkoztam már másfél órással is! Természetesen (szerencsére...) ezeket is át lehet ugrani egy gombnyomással az első néhány perc után. A trükk ezekben az, hogy általában nagyon érdekesen kezdődnek! Tipikusan valami ilyen kérdéssel (angol nyelven):

—Tudta-e, hogy a körömgombának semmi köze a higiénához?!

Vagy:

—Tudta-e, hogy az elhízásnak semmi köze ahhoz hogy mennyit eszik, mikor eszik, hányszor eszik, de még a testmozgáshoz sincs köze?!

Vagy:

—Tudja-e, miként spórolhatja meg lakása elektromos szükségletének több mint 90 százalékát?!

És még számos példát lehetne sorolni rá.

Nyilvánvaló hogy efféle döbbenetes állítások felkeltik az ember figyelmét! Ezek olyan témák, amiknek nagy része engem magamat is érdekelne... Az ember tehát elkezdi nézni a reklámot, nem ugorja át rögtön. Mert szeretné tudni a „megoldást”. Az persze nyilvánvaló az első pillanatban is már, hogy valamit el szeretnének adni neki, de HÁTHA JÓ LESZ! Hátha MEGÉRI! Mindenesetre legalább azt szeretné megtudni, MIT akarnak neki eladni és MENNYIÉRT...

De itt van a baj: EZ NEM DERÜL KI A REKLÁM ELEJÉN! De nem ám! Ehhez bizony végig kell (kellene...) várni a majdnem 1 órát, illetve néha másfél órát is... mert csak a végén árulják el! Addig azonban bőbeszédűen locsognak mondjuk a körömgombáról, vagy arról hogy milyen veszélyes az elhízás, vagy hogy mennyi bődületes energia megy pocsékba a régi elektromos berendezésekkel, vagy akármi, a témától függően. Megszólaltatnak elégedett fogyasztókat (annak nevezett reklámbereket, fizetett színészeket...) akik az egekbe dicsérik az új megoldást - de nem árulják el, mi az és mennyibe kerül. Mutatnak komoly tudósokat fehér köpenyben, akik állítólag évtizedeken át keresték a megoldást. Természetesen nem maradhat el egy kis összeesküvéselmélet sem, hogy ez meg az a gigacég amely a régi megoldást árulja, el akarta hallgattatni felfedezőt, sőt fel akarta vásárolni a céget hogy aztán így eldugja e megoldást a világ elől mert ez sértette volna az üzleti érdekeit, de Ő, a Hős Tudós, ennek ellenállt...

És még mindig nem tudjuk MI A FRANC az a megoldás, pedig már legalább húsz perc eltelt!

Nos, ezen reklámokkal úgy vagyok, hogy TISZTESSÉGTELENNEK ÉRZEM ŐKET. Nyilvánvaló ugyanis, hogy minden lehetséges eszközzel a kíváncsiságot akarják felszófolni bennem (másban, is, minden nézőben), arra játszanak hogy ha sokáig tudatlanságban tartanak, akkor majd inkább leszünk vevők a termékükbe amit majd a legvégén löknek a képünkbe a reklámban, természetesen jó drágán. De akkor már nullára olvad a kritikai érzékünk, mert jól megijesztenek a hosszú videóban hogy milyen veszélyes az elhízás, aminek állítólag semmi köze ahhoz hogy mit eszünk és mennyit. Vagy hogy ha nem vesszük meg a nemtudommilyen

szerkentyűjüket akkor a gatyánkat is ráfizetjük a villanyszámlára. Vagy akármi.

Szóval a helyzet az, hogy engem ÉPP EZEK a témák amikre általában e rem hosszú reklámokat készítenek, kifejezetten érdekelni szoktak! De amikor látom az állapotsávon hogy ez a reklámblokk 1 óra 20 perc hosszú - vagy ha akár csak 30 perces is! - máris inkább lemondok róla hogy megtudjam a Nagy Titkot. Mert az életidőm véges és értékes! És - hogy az elhízásos példánál maradjak - szívesen megismernék valami új elképzelést a témával kapcsolatban, de nem azon az áron hogy előtte végighallgassak egy jó órás semmitmondást arról, milyen veszélyes az elhízás - tudom azt úgyis rég. Ráadásul 999 ezrelék az esélye annak, hogy a végén úgysem értek majd egyet a nézetükkel. Mert az elhízásnak igenis köze van ahhoz hogy mennyit eszünk, elvégre a rajtunk lerakódó hár MÉGISCSAK abból az ételből lesz végsősoron, amit valamikor megkajáltunk ugyebár! Ennél is fontosabb hogy MIT eszünk - ezért tértem át régen a ketogén diétára, majd kicsit később a Carnivore diétára. Szóval persze, ELMÉLETILEG nem teljesen kizárt hogy ők mégis rájöttek valami forradalmian új dologra ami sutba vágja az összes modern elképzelést a témáról, de az esély rá oly kicsi, hogy nem látom érdemesnek feláldozni rá az időmet hogy megtudjam, mi az. TISZTESSÉGTELENNEK ÉRZEM amit csinálnak! Ha megmondanák nagyon röviden már az első 5 percben, MI A **LÉNYEGE** az új elképzelésnek/kütyünek/találmánynak, akkor lehet hogy végighallgatnám az összes többi mondanivalójukat, amivel alátámasztanák az állításukat. Lehet persze az is hogy nem, ha már első pillanatban totális baromságnak tűnik. De ÉPP ETTŐL A VÁLASZTÁSI LEHETŐSÉGTŐL AKARNAK MEGFOSZTANI azzal a szerkesztési módszerrel (piszkos trükkel...) hogy a lényegét csak az utolsó percekben árulnák el!

Na már pedig én büszkébb, SOKKAL büszkébb vagyok annál, hogy hagyjam hogy ennyire uralkodjanak rajtam, az időmön, az életemen, a kíváncsiságomat használva mézesmadzagként! Ha az a termék olyan IGAZÁN jó, és igazán forradalmi áttörést jelent, úgyis hallok majd róla később máshol is, ahol emiatt nem kell órákat várakoznom előbb, unalmas semmitmondást végighallgatva! Szóval ha látom hogy egy reklámblokk 20 perccel hosszabb, azonnal átugrom amint lehet, akkor is, igen, AKKOR IS, ha a felvetett téma amúgy érdekelne! Ha ennél rövidebb, akkor adok egy esélyt neki, talán úgy 3 percet, hátha kinyögi addig végre, mi a LÉNYEG. Ha azonban NEM - nos, akkor nincs kegyelem, s akkor is átugrom!

Ez van. Drága az időm. Ezt a megközelítést javaslom Olvasómnak is!

Vásárlás előtt önmagunknak felteendő kérdések listája

Ezt a fejezetet is amiatt írom, mert a leendő muhának létfontosságú sok pénzt összegyűjtenie arra az időre amikor majd már nem dolgozik, de addig temérdek pénzköltési kísértésnek van kitéve. Tehát, tudnia kell, mi a SPÓROLÁS TITKA! Íme:

A spórolás titka az, hogy nem azon kell erőlködni hogy olyasmin változtass amit

nem a te hatalmadban áll megváltoztatni, s emiatt eleve lehetetlen vagy legalábbis irgalmatlan nehéz megváltoztatni, hanem azt változtasd meg ami csak rajtad múlik! (Ez tulajdonképpen a sztoikus filozófia legfőbb alapelve). Ez az elv az élet minden területére érvényes. A pénzügyekre alkalmazva pedig ez azt jelenti, hogy azt rémségesen nehéz befolyásolnod, hogy mennyit keresel. Hiszen köztudott hogy nagyon nehéz elérni fizetésemelést. Akármilyen keményen dolgozol, az végső soron mégis a főnöködön és nem rajtad múlik, hogy megemeli-e a fizetésedet. Ha meg munkahelyet változtatsz a nagyobb fizetésért, akkor ott más kockázatok vannak, például lehet hogy nem lesz olyan jó a munkahelyi légkör, lehet hogy messzebbre kell utaznod és így tovább. Szóval a bevételeidet nagyon macerásan tudod csak növelni. Az ellenben egyesegyedül csak rajtad áll, mit kezdesz a kiadásokkal! Tehát ezen a részen kell változtatni! Mert a képlet egyszerű: minél kevesebbet költesz, annál többet spórolsz, ami azzal ekvivalens hogy annál több pénzed marad! Márpedig ha alaposan belegondolsz mi mindenre költesz rendszeresen ami felesleges, akkor kiderül majd hogy a havonta kiadott pénzed legkevesebb kilencven százalékát csupa idiótaságra költöd, azaz felesleges cuccokra!

Ezen tehát változtatni kell. Ennek pedig az a leghatékonyabb módja, ha ezentúl mielőtt megveszel valamit, annak forintban vagy euróban vagy dollárban feltüntetett árát átszámítod ÉLETIDŐRE. Hogy ez mit jelent? Nos, azt remélem tudod, mennyi a havi fizetésed. Ezt oszd el kérlek harminccal, hogy megtudd, mennyit keresel egyetlen nap. Majd az így kapott összeget oszd el annyival, ahány órát dolgozol egy nap, ez gondolom vagy nyolc, vagy tíz. Minthogy nincs értelme halálpontos adatokkal számolni, szerintem ossz tízzel, az könnyebb. Pláne miután néha túlórázol akkor is ha hivatalosan csak 8 órát dolgozol. De ha nem is túlórázol akkor is előfordul biztos, hogy otthon is a munkád jut az eszedbe. Még ha nem is úgy hogy otthon is hasznos munkát végzel a munkahelyed számára, de úgy, hogy bosszúskodol a munkád miatt, a főnököd miatt, stb. Ezt az időt is munkaidőnek tekinthetjük abban az értelemben, hogy ilyenkor a munkád miatt nem vagy boldog. Plusz ugye a munkahelyre be kell járni, s onnan haza kell jönni, s ez a szükségszerűség is a munka miatt terhel téged. Tehát a 10 óra közelebb áll a valósághoz mindenképp. Szóval most már tudod, mennyit keresel egyetlen nap, illetve nagyjából egyetlen óra alatt. Na és amikor meg akarsz venni valami akármit, akkor ne azt nézd hogy az mennyi pénzbe kerül, hanem az árát viszonyítsd az egy napi vagy egy órára eső keresetedhez és azt kérdezd meg magadtól: **Megér-e ez a termék az életemből annyi ÓRÁT, amennyibe kerül?!** Vagy, drágább termék esetén, megér-e annyi NAPOT az életemből?! Netán hetet vagy hónapot, ha a cucc igazán drága?!

És ha így teszel, figyeld csak meg, mindjárt sokkal kisebb hajlandóságot érzel a megvételére! Egykettőre rájössz, hogy neked az a termék tulajdonképpen felesleges mert primán és a legcsekélyebb hiányérzet nélkül is képes vagy létezni azon cucc nélkül is!

Egészen biztos hogy te is ismered azt a közmondást, hogy „Time is money”, vagy magyarul: „Az idő pénz!” Na most ezzel a közmondással csak egyetlen baj van: az, hogy NEM IGAZ, ugyanis FORDÍTVA IGAZ! Tehát nem az idő az, ami pénz, hanem így hangzik helyesen: „A PÉNZ IDŐ!” Vagy, angolul: „Money is time!” Mindez annak alapján állítható, amit fentebb leírtam: hogy a pénz azzal az IDŐVEL ekvivalens amennyit dolgoznod kell érte! Ennek alapján a mondás helyes változatát még pontosíthatjuk is: „Money is life-time”, azaz magyarul: „A pénz

ÉLETidő!” Azért az, mert az ÉLETED egy részével fizetsz érte!

Emiatt kell minden kiadás előtt a kifizetendő összeget előbb átszámolni az életidődre. Hogy mennyi ideig kell dolgoznod azért a pénzért. Ez sokkal szemléletesebb, mint valamekkora pénzösszeg forintban vagy dollárban. Mert tudod, a pénz, az valami nagyon személytelen dolog. Pláne az, ha még csak nem is készpénz, hanem csak a hitelkártyáddal fizetsz, mert akkor még csak nem is látod hogy KIADSZ valamit, hogy megvásárlsz valamitől, például bankjegyektől! Ez könnyelmű költekezésre hajlamosít. De ha belegondolsz hogy azért a termékért te VÉGSŐ SORON azzal fizetsz hogy ennyi vagy annyi órát, netán napot vagy hetet kell dolgozz a nemszeretem munkahelyeden, hát mindjárt óvatosabb leszel a vásárlással! Mert akkor átérzed majd hogy minden vásárláskor a tulajdon ÉLETEDBŐL adsz el egy részt, cserébe a termékért amit meg kapsz!

Gondolj vissza ennek fényében a legutóbbi vásárlásaidra amire vissza tudsz emlékezni! Számold ki, mennyibe kerültek az életedből, azután válaszolj, biztos vagy benne hogy mindegyik jogosnak és indokoltnak tűnik még most is, ezen szempont szerint is?!

Biztos vagyok benne hogy úgy fogod gondolni (a fentiek fényében) hogy legalábbis nem mindegyik...

További „vásárlásról lebeszélő” ötletek:

—Azt is megteheted hogy vásárlás előtt belegondolsz: biztos hogy TE MAGAD akarod megvenni azt a terméket, vagy igazából valami külső befolyásnak, „idegen akaratnak” engedelmesskedel?! Tehát hogy meggyőztek téged a mindenféle ügyes reklámtrükkökkel?! Például amikor online vásárolsz és ott a termék alatt a szöveg hogy „Már CSAK x darab van raktáron” abból a termékből... Vagy hogy „Ennyien nézik most e terméket: ...” Nos ezek a szövegek nem amiatt vannak ott hogy téged bármiről meggyőzzenek, hanem hogy aggodalomba kergessenek téged hogy hátha hamarosan nem lesz abból a cuccból, és emiatt gyorsan dönts, azaz *elhamarkodottan*... Ráadásul számtalanszor kiderült hogy az ott megjelenő számoknak - például hogy épp hányan nézik a terméket - rohadatul semmi köze nincs is a valósághoz, mert egy véletlenszámgenerátornak nevezett számítógépes algoritmussal generálják a számokat, szóval csalás az egész! Tehát mindig vizsgálj meg, igazán te akarod-e azt a terméket, szükséged van-e rá, vagy csak külső inger hatására szuggerálódott beléd a termék iránti vágy! Példa lehet erre az is, amikor olyan ínycsiklandozó módon teszik ki a kirakatba mondjuk a gőzölgő sült csirkét, vagy a hatalmas szendvicset, vagy akármit. Addig amíg azt meg nem láttad, nem is voltál éhes, de abban a pillanatban hogy meglátod, pláne ha az illatát is megérzed, máris megkordul a gyomrod és arra vágysz hogy betérj oda! Ilyenkor is tudatosítanod kell magadban, hogy te tulajdonképpen NEM VAGY ÉHES igazán, mert ha nem nyomják a képedbe mindezt, simán kibírtad volna amíg hazaérsz és a hűtőből ehetsz valamit!

Azt is jó ha megkérded magadtól: —„Rosszabb lenne-e az életem, ha NEM venném meg a terméket?” És majdnem biztos hogy a válasz az lesz, hogy az égvilágon semmi hiányt nem szenvedsz majd ha lemondasz arról a termékről! Azt is megkérdezheted: —„Tényleg biztos az hogy az életem jobbá válna ha megvenném ezt a terméket?” És majdnem mindig az derül majd ki, hogy egyáltalán nem lenne jobb az életed. Ha mégis az a válasz hogy jobb lenne tőle az életed, akkor kérdezd meg, hogy MENNYI IDŐN ÁT szolgálna téged az a termék, milyen időtartamon át jobbítaná meg az életedet! Többnyire ki fog derülni, hogy ez az időtartam nevetségesen kevés. Tipikusan ez a helyzet például az üdítő

italokkal kapcsolatban. Biztos tapasztaltad már, nyáron, a nagy melegben szinte AKÁRMENNYI üdítőt meg tudsz inni, mert hiába iszod-iszod, egyszerűen mintha nem oltaná a szomjadat igazán! Oké, persze, amint megittad, elmúlik a szomjúságod, de csak pár percre, azaz nevetségesen rövid időre. De e pár perc múlva már újra inni vágysz! S ez amiatt van így, mert direkt olyanná készítették az üdítőket hogy egy-két olyan ásványi anyag igenis hiányozzon belőle amit a nagy melegben kiizzad a tested, így hiába iszol üdítőt, a szervezeted továbbra is azt érzi hogy hiánya van valamiből... Ettől még az üdítő természetesen FINOM, erre ügyelnek a gyártók. De hiába finom, mert nem lesz belőle igazán hasznod ha iszod, mert olyanná van megcsinálva hogy szomjas maradj, mert a gyártóknak az az érdekük hogy állandóan szomjas legyél és vedelj, mert akkor vásárolsz sokat, akkor van nekik profit... Tehát, igazából jobban jársz ha nem veszel üdítőt, hanem csak viszel magaddal valami palackban otthonról vizet, amibe keversz egy csipetnyi sót, és némi almaecetet. Hamarosan kikísérletezheted neked milyen keverék válik be a legjobban, s egyetlen fél liternyi ebből elegendő szinte egy egész napra még ha nagy meleg is van azon a napon, feltéve hogy nem végzel nehéz, kimerítő fizikai munkát vagy nem szaladgálsz nagyon sokat a tűző Nap alatt! Szóval érted remélem mire vonatkozik a kérdés hogy milyen hosszan szolgálna téged az a termék... üdítő italok esetén a válasz erre egy-két percben mérhető, nem többen. Ekkora „hasznos időtartamért” nyilvánvalóan nem érdemes pénzt adni. Aztán, azt is megkérdezheted magadtól vásárlás előtt, hogy „Hová fog beférni a már úgyis túlzsúfolt lakásomba ez a cucc?” Mert majdnem biztos hogy nem tudsz neki helyet csinálni másképp, csak úgy, ha valami más akármit kidobsz, ami viszont ugyebár veszteség, azaz a kidobott cucc értékét hozzászámíthatod az új cucc árához... Vagy, ha be is fér a házádba az új cucc anélkül hogy kidobnál valamit, vélhetőleg valami félreeső zugba lesz besúvasztva, ahol nem lesz szem előtt s emiatt ritkán használsz majd, sőt idővel el is feledkezel róla, vagy ha később eszedbe jut is nem fogod megtalálni, mert nem emlékszel már rá melyik ruhásszekrény mélyén hever 72 más akármi alatt vagy mögött!

Efféle kérdés nem csak a lakásoddal kapcsolatban tehető fel. Egy muh esetén vagy pláne leendő muh esetén (mert igazi muh már nem nagyon vásárol úgysem) különösen nagy a kísértés hogy azért vásároljon valamit, hogy azt az ízét majd betegye a BOB-jába. Csakhogy tisztességes muh aspiráns esetén a BOB már úgyis csordultig szokott lenni! Tehát meg kell kérdezze magától vásárlás előtt: —Be fog-e ez az ízé férni a BOB-ba? Ha igen, hová? Mit kell kidobnom a BOB-ból a meglevő cuccok közül, hogy beférjen?

Sőt azt is meg kell kérdezze magától: —Mennyivel növeli majd meg ez az új cucc a BOB súlyát?!

Azt is jó ha megkérded magadtól vásárlás előtt, milyen EGYÉB költségei lesznek annak a cuccnak ha megveszed, az árán felül! Ilyen költség lehet a stressz, hogy például idegeskedel nehogy ellopják tőled vagy elveszítsd. Ilyen költség maga a rendetlenség is, mert letagadhatatlan tény, hogy annál nagyobb a rendetlenség egy házban, minél több ott a cucc, vagy ha rend van is ott, de annál több időbe kerül maga a rendrakás alkalmanként! Esetleg annak a cuccnak a fenntartása is pénzbe kerül, például egy autóba ugyebár kell üzemanyag, meg kenőolaj, vagy elektromosság ha elektromos autóról van szó, kellhet aztán rá mindenféle biztosítás is, meg lehet hogy garázst is kell építeni neki, stb... vagy, hogy egyszerűbb példát nézzünk, tegyük fel megveszel egy szép asztali lámpát az íróasztalodra. Még ennek is van egyéb költsége, mert időnként kell bele égőt

venned, aztán meg ezzel is nőtt az objektumaid száma a házon belül, tehát a potenciális rendetlenség is növekedett, de ennél is fontosabb hogy bár az a lámpa szépen mutathat az asztalodon, de ennek ára az is hogy kevesebb hely marad az íróasztalon a többi cuccnak, amivel ott dolgoznál! Sőt, ezentúl mindig és örökké vigyáznod kell majd hogy ne tegyél valami hirtelen és meggondolatlan mozdulatot, amivel lelököd a lámpát, mert akkor az összetörik!

Azt is illik megkérdezned magadtól, hogy —„Hányszor fogom én használni ezt a tárgyat évente?” Például sífelszerelésnél elég esélyes hogy évente legfeljebb egy-két héten át használod majd, már ha annyi ideig is egyáltalán. Ennyi időre felesleges venni valamit, mert olcsóbb ha inkább bérelsz majd egyet amikor eljön az ideje. Sőt még akkor is jobban megéri bérelni ha a bérlet ugyanannyiba kerül mint ha megvennéd, mert akkor nem kell őrizgetni a házádban év közben, nem kell félni hogy tönkremegy-e, nem rohad-e el, nem rágják-e meg az egerek, nem növi-e ki a gyerek, nem megy-e ki a divatból, nem rozsdásodik-e meg, stb, nem is foglal el helyet a lakásodban, nem kell keresgélni amikor szükséges lesz, és cipelni se kell a helyre ahol használni akarod majd.

Mielőtt megveszed azt a cuccot, azt is jó ha megkérded magadtól: —„Azért jöttem-e ide én, direkt, szándékosan, hogy megvegyem ezt az izét?!” És 999 ezrelék hogy az lesz a válasz, hogy NEM. Mert többnyire te valami egészen más ok miatt közlekedel az utcán, s csak úgy véletlenül futsz bele egy csábító ajánlatba! Vagy ha netán te direkt is mész egy áruházba, hogy megvegyél EGY BIZONYOS dolgot ami tényleg kell neked, de amellet meg látsz egy másik, egy harmadik, negyedik, sokadik cuccot is ami oly nagyon vonzó... de EREDETILEG te nem akartad megvenni azokat, nem azokért mentél az áruházba, sőt azon termékeknek eddig a létezéséről se tudtál! Tehát ilyenkor ezt kell kérdezni, hogy szándékosan állt-e olyan terméke(ke)t venni már AZELŐTT, hogy megláttad volna az(oka)t! És ha NEM - márpedig legtöbbször ugye ez lesz a válasz - akkor nem veszed meg őket!

—Megkérdezheted azt is magadtól, hogy azt a terméket a tényleges hasznáért akarod-e megvenni, vagy csak amiatt mert az egy státusz-szimbólum! Tehát olyasmi amivel „fel akarsz vágni”, amivel hencegni akarsz, amivel azt akarod bemutatni hogy te olyan gazdag vagy hogy ezt is megengedheted magadnak... az más kérdés hogy ez igaz-e. Ilyen hencegésből vett cucc lehet például egy sportkocsi, vagy egy eszméletlenül drága karóra... vagy valami olyan öltöny ami teljesen nyilvánvalóan képtelenül túlárzott, vagy akármi. És ebbe a kategóriába sorolható be végső soron MINDEN ÉKSZER is, hiszen teljesen nyilvánvaló hogy egy ékszernek egyáltalán semmiféle gyakorlati haszna sincs semmiféle szempont szerint se. Azt tényleg csak azért viselik az emberek hogy hencegjenek vele mások előtt hogy nekik telik ilyesmire, amire amazoknak pedig nem telik. Ha pedig még csak nem is viselik az ékszereket, akkor a helyzet még ennél is rosszabb, mert akkor még ennyi haszna sincs az ékszereknek. Na és tehát ha te ilyen státusz-szimbólumokat vásárolsz, akkor ez azt jelenti hogy nem a saját ízlésedet követed, hanem mások ízlése szerint vásárolsz, mások értékrendjét követed, tehát feladod az egyéniségedet, behódolsz mások ízlésének, értékrendjének, és ezzel bizonyos értelemben kiszolgáltatod magadat másoknak. Plusz, a pénzedet is pocskékolod, természetesen. Ilyenkor végső soron azt mondhatjuk, azért adsz ki pénzt, hogy utána aggódhass, az az ékszer amit vettél nem vész-e el, vagy nem lopják-e el tőled.

—Egy másik jótanácsom, hogy GONDOLKODJ KICSIBEN! Ez azt jelenti, hogy a

legtöbb ember amiatt nem kezd el takarékoskodni, mert a fizetése alacsony, tudja tehát hogy abból úgysem képes félretenni egyszerre sokat, márpedig azonnal valami NAGY összegű megtakarításra vágyik! Ami nyilvánvalóan lehetetlen. Jó, persze, az a fogalom hogy „nagy összegű”, az relatív, lehet hogy valakinek a 10 millió dollár sem „nagy”. Általában azonban azt tapasztaltam, hogy itt az USA-ban ahol épp lakom, nagyjából a 100 dolláros kiadás az, ami már komolyan elgondolkoztat egy átlagembert. És épp emiatt pont ez a 100 dolláros összeg az is, amit a legtöbb ember úgy érezne, hogy ha sikerül megtakarítania, az már bizonyos értelemben „nagy” spórolás lenne! De ezt a legtöbben lehetetlennek érzik. Talán amiatt, mert a minimálbér itt az USA-ban a legtöbb helyen olyan 8 dollár körüli összeg, ami azt jelenti hogy 100 dollár már majdnem 2 napi keresetük lenne! (Ennek alapján magyar Olvasóm már kikalkulálhatja mennyi lenne magyar viszonyok közt az az összeg amit a legtöbb magyar polgár „nagy” megtakarításnak tartana. Becslésem szerint magyar viszonylatban ez e pillanatban amikor e sorokat írom (2023 elején) 10 ezer forint lenne, vagy esetleg 20 ezer annál aki jobban keres).

Na most az való igaz hogy 100 dollárt - vagy mondjuk úgy, 2 teljes napi keresetünket - rém nehéz megspórolni egyetlen döntéssel, majdhogynem lehetetlen. Az azonban NAGYON KÖNNYŰ, hogy egy hónapon belül 100 olyan döntést hozzunk, melyek mindegyikével megspórolunk egy-két dollárt! És így mire a hónap végetér, máris összegyűlt a havi 100 dollár megtakarítás, talán több is!

Mert tényleg nem kell nagy dolgokra gondolni. Olyan egyszerű dolgokról van szó, hogy te úgy döntesz, igenis NEM iszol reggeli kávét. Legalábbis nem olyat amit valami büfében veszel meg, mert az amit otthon főzöl magadnak és magaddal viszel egy termoszban a munkába, olcsóbb. Még jobb ha teljesen leszoksz a kávéról... Nem veszel magadnak kaját a munkahelyen, mert azt is magaddal viheted otthonról valami dobozban, zacskóban, netán egy komplett emeletes ételhordóban... Nem veszel üdítőt se magadnak, mert minek, úgyis hízlal amellett hogy drága (akkor is hízlal ha kalóriamentes üdítő!), jó neked inni a tiszta víz is, vagy ha ennél többre vágysz, végy egy kiló citromot s alkalmanként facsard ki egynek-egynek a levét és hígítsd fel vízzel... Nem fizetsz elő a Netflixre vagy más csatornákra, mert minek, van bőven ingyen film amit megnézhetsz a Youtube-on, de különben is, az idő nagy része arra illik hogy használtassék hogy valami a muhsághoz szükséges skillt tanulj... Nem veszel új papucsot a tönkrement helyett, mert inkább készítesz egyet egy olyan cipőből amit eredeti funkciójában már nem használhatsz, erről itt írtam részletesen: A muh papucs. Még lehetne sorolni sokáig, de remélem ennyiből is érthető!

Az egész spórolásnak a lényege tehát hogy azt kell tudatosítanod magadban, az kell hogy állandóan a szemed előtt lebegjen, hogy „A pénzt nagyon nehéz megkeresni... de nagyon könnyű NEM elkölteni!” Tudniillik hogy mennyit keresel az nem kizárólag rajtad múlik. Az azonban tényleg kizárólag a te döntésed hogy mennyit költesz el, és mire.

Jelenleg, amikor e sorokat írom, 2023.02.17.-én, a legfrissebb felmérések szerint az amerikaiak, tehát az USA lakóinak mintegy 64%-a él hónapról-hónapra, sőt, állítólag akkora a „válság” és az infláció, hogy már a korábbi megtakarításaikhoz is hozzányúltak, és ebből a MINDENNAPI KIADÁSAIKAT fedezik!

Szörnyű, mi? Mégis, MI történt a világban, milyen katasztrófa, ha már a világ

leggazdagabb országában is ilyen apokaliptikus állapotok uralkodnak?! Ha ez van az USA-ban, akkor a világ többi részén már biztos hogy halmokban állnak a temetetlen tetemek az utcán, mert a lakosság fele éhen halt!

Szerencsére azonban erről szó sincs. Én is az USA-ban élek, és válság ide, infláció oda, nemhogy nem nyúltam a megtakarításaimhoz de továbbra is nő a félretett azaz megtakarított pénzem mennyisége, bár az igaz hogy egy picit lassabban mint korábban. DE NÖVEKSZIK! Szóval, ha egy amerikai hozzányúl a megtakarításaihoz, az AZ Ő HIBÁJA. Mert itt élek, és tapasztalom hogy messze nem olyan szörnyű a helyzet mint azt egyesek beledramatizálják!

Eleve, a világ lakosságának több mint fele kevesebb, mint napi 10 dollárból él. Sőt, körülbelül 1 milliárd ember él napi 1 dollárnál kevesebből. Most akkor ezt vessük össze azzal, aki az USA-ban él ugyan, de itt a minimálbért kapja, ami olyan 8 dollár körül van óránként (államonként eltérő lehet, de nagyjából ennyi). Eszerint 1 nap alatt (nyolc órás műszakot feltételezve) keres 64 dollárt. Tehát ő akármilyen „szegény” legyen is az USA-ban, akármilyen jelentéktelen senki, mégis legalább HATVANNÉGYSZER jobban él, mint a világ legszegényebb 1 milliárd embere! És körülbelül HAT ÉS FÉLSZER jobban él, mint a világ lakosságának LEGALÁBB A FELE, azaz 50 százaléka!

És akkor még képesek panaszkodni, nyavalyogni?! DÖBBENETES! Félreértés ne essék, én szeretem az USA-t, s az itt élő embereket! Ez azonban nem jelenti azt, hogy hibátlannak tartanám őket... De amúgy e hiba amit itt ostromozok, nem csupán az ő sajátjuk, mert jellemző egész Európára is, beleértve Magyarországot is! Oké, mi magyarok biztos nem élünk annyira jól mint az USA lakói. De egészen biztos hogy a magyarok is messze jobban élnek mint a világ népességének szegényebbik fele, mert azért általában a magyar ember is bőven többet keres ma már mint napi 10 dollár, azaz mai árfolyamon mint kábé 4 ezer forint! Hiszen ez 1 hónapra vetítve körülbelül 120 ezer forint csak! Ennél bőven nagyobb a minimálbér Magyarországon is!

Belegondolva abba amit fentebb írtam, hogy a világ egészéhez viszonyítva mennyire GAZDAG akár egy magyar, akár egy amerikai ember, hát nem érzem jogosnak a panaszkodásokat.

Felmérések szerint az amerikaiak többségnek egy váratlan, 1 ezer dolláros kiadás akkora terhet jelentene, hogy ki se tudnák fizetni a legtöbben. Ennyire nincs megtakarítása itt olyan embereknek, akik LEGKEVESEBB KÉTSZER ANNYIT KERESNEK MINT ÉN, sőt, a többségük inkább NÉGYSZER annyit keres mint én! Miközben az én megtakarításom, az... eh, nem írok le konkrét összeget hogy mennyim van, de egyetlen, 1 ezer dolláros kiadást RÖHÖGVE ki tudnék fizetni akármikor, az biztos, észre se venném hogy költeztem, sőt azt is megemlítem hogy ha minden bevételem elapadna hirtelen, akkor is kihúznám pusztán a meglevő megtakarításaimból legalább 2 éven keresztül, anélkül hogy bármit is feladnék a már megszokott életszínvonalamból! (Ami persze, ezt elismerem, messze alacsonyabb mint ami az USA-ban megszokott. De még mindig jobb mint ahogy Magyarországon éltem!)

Szóval, az USA lakóinak a FELFOGÁSÁVAL van baj, mert hát hogy is lehetne másképp az, hogy nekem, aki a jövedelmét tekintve egy szerencsétlen nyomorult senki vagyok itt az átlagemberhez képest, nekem mégis messze több a megtakarításom mint nekik! Mint a TÖBBSÉGÜKNEK! Úgy illene hogy ha az ő jövedelmük négyszer akkora mint az enyém, akkor a megtakarításaik is négyszer akkorák legyenek, vagy nem?! És mégse így van, mert pont fordítva:

többségüknek lényegében semmi megtakarítása sincs, de amelyiknek van is valamennyi, általában az is csak a töredéke annak amivel én rendelkezem!

Miközben, ismétlem, ők legalább kétszer de gyakran négyszer annyit keresnek mint én!

Szóval spórolni, megtakarítani igenis LEHETSÉGES, még icipici keresetből is!

Különben is: tényleg az USA a leggazdagabb ország. Hogy lehet akkor hogy a válság ellenére a többi, szegényebb országban nem halnak éhen az emberek?!

A válasz az, hogy az USA lakói egyszerűen túlságosan hozzászoktak a jóléthez és a kényelemhez. NEM TANULTAK MEG TAKARÉKOSKODNI. Pedig ez öreg hiba, mert a legtöbb nagy célt takarékossgal, a kis összegek szisztematikus és állandó, folyamatos megspórolásával lehet elérni, előmozdítani!

Hogy ez mennyire hatékony, bemutatom egyetlen példával. Említettem már e könyvben, hogy van egy ÓÓÓÓÓRIÁSI ferrocérium rudam ugyebár! Ebben a fejezetben írtam róla:

Az óriás ferrocérium rudam

Bevallom, amikor megláttam hogy van egy ilyen GIGANTIKUS ferrorod is a világon, azonnal beleszerettem... a baj csak az volt, hogy addigra már BŐSÉGES mennyiségben rendelkeztem ferrocérium rudakkal, úgyhogy ez nyilvánvalóan felesleges vétel lett volna. De VÁGYTAM rá... és NAGYON...

Igenám, de addigra már bőven voltam olyan gyakorlott a minimalizmus terén, hogy meg tudjam különböztetni azt a 2 merőben különböző fogalmat hogy valami KELL/SZÜKSÉGES, illetve hogy csak SZERETNÉM/VÁGYOM_RÁ!

Szóval, az az egy biztos volt előttem, hogy ez egy lényegében felesleges LUXUSBERUHÁZÁS volna a számomra! És elég húzós ára is volt, mert 76 dollár... Sőt, létezik egy ennél is sokkal nagyobb ferrorod is, ami ugyanúgy 1 inch átmérőjű mint ez, ellenben 10 inch hosszú... de azt amiatt nem akartam megvenni mert tudtam hogy irtó nehéz lehet, márpedig ugye az ilyesmit cipelni is kell majd a BOB-ban... nyilván ez amit kinéztem magamnak szintén nehéz lesz de mégse annyira. Szóval, ezt a nagyot (nem a 10 inch hosszút hanem amit már bemutatam e könyvben) igenis meg akartam szerezni mert annyira beleszerettem!

Pedig tudtam hogy semmi szükségem rá, hogy felesleges luxus...

Mégis elhatároztam hogy megszerzem, de úgy, hogy kitalálom, miként élhetnék még az eddigieknél is spórolósabb, még minimalistább életet! Azaz, kitalálom hogyan spórolhatom meg az árát azon FELÜL, ami pénzeket már amúgy is megspórolok hónapról hónapra!

És kitaláltam. A kiadásaimat elemezve azt találtam, hogy bár nem sokat költök élelemre (hiszen a Carnivore diétát követem, annak is a nyers változatát) de van egy kivétel: rendszeresen veszek citromot, nem is keveset, mert annak a kifacsart levét iszom, a rengeteg zsíros húshoz ugyanis amit eszem, nagyon jólesik valami friss, savanyú akármit is innom!

És a sok citrom azért sokba kerül ám... 1 kg citrom ára körülbelül 1.5 és 1.8 USD közt váltakozik. És mert nagyon sokat iszom citromlevet, egy teljes kiló simán elfogy mindössze két-három nap alatt - aki ezen csodálkozik annak elárulom, 1 kiló citrom az körülbelül 10 darabot jelent csak. Egy hónap alatt tehát simán elfogyasztok 10 kiló citromot, néha tizenkettőt is! Ez pedig egy hónapban körülbelül 20 dollár kiadást jelent!

Elhatároztam hogy ezen változtatni fogok, hiszen ez azt jelenti hogy három-négy hónap alatt megspórolhatom az én csodálatos, vágyva vágyott óriási

ferrocérium rudam árát... Sőt, ha ez sikerül, akkor hozzászokom hogy citrom nélkül is lehet élni, és így a további hónapokban ezt a megspórolt összeget is félretehetem muhságom idejére! Ráadásul ezzel tökéletesítem a carnivore diétámat is, mert valljuk be, a citromlé nem igazán fér bele abba a fogalomkörbe hogy „állati eredetű táplálék”... Nos, SIKERÜLT! Összespóroltam a pénzt, s megérkezett az én Drágaszágom... s járulékos haszonként már nem kínoz a citromléfogyasztás tökéletlensége sem, ami eddig mégiscsak kivétel volt a Carnivore diétám szemszögéből.

Tehát igenis LEHET találni olyan pontokat a költségvetésben ahol spórolni tudsz valamennyit, s amint mondani szokták, „sok kicsi sokra megy”!

A muh és a luxus

Az előző fejezetben felhozott példával bebizonyítottam, hogy egy muhnak - vagy akár csak annak is aki még nem is muh de legalább minimalista! - annak NEM KELL LEMONDANIA MINDEN LUXUSRÓL!

Nem kell. Hiszen abban a fejezetben elismertem hogy az óriás ferrocérium rúd nekem már nem volt igazán szükséges, tehát LUXUS volt. De ugyanez elmondható végeredményben a magam által készített csodálatos tűzhelyemről is, erről: A hordozható tűzhelyem. Mert végülis, ha majdnem mindig nyerszet eszem akkor mire nekem egy efféle tűzhely? Sőt, még akkor is nélkülözhetőnek mondható ha nem nyerskoszton élnék. Mert tüzet tűzhely nélkül is lehet rakni ugyebár.

Továbbfolytatva az elmélkedést, nyilván elegendő lenne nekem egy sokkal olcsóbb, kevésbé profi hátizsák is. Persze, annak amivel én rendelkezem, van számos előnye. De túl lehetne élni, ha kevésbé LUXUSkivitelű lenne a hátizsákom. Ugyanez elmondható a sátramról is! Egészen nyilvánvaló, egy olyan sátor ami majdnem KÉTEZER dollárba kerül, az már tuti hogy LUXUS!

De a Silky Pocketboy „zsebfűrész” is amit bemutattam korábban e könyvben, az is a legmodernebb japán fűrész-csúcstechnológia, tehát AZ IS luxus! Sőt elárulom, az a kis fűrész annyira megtetszett, hogy beszereztem a párját, az egy Silky Bigboy, mint a nevéből is kitűnik ennek sokkal hosszabb a pengéje, ez is fekete nyelű ami azt jelenti hogy a fogazása „medium teeth” vagyis „általános célú”, szerintem ez a legmegfelelőbb egy muh számára (vagy úgy általában egy bármilyen bushcraft szituációra), de a lényeg hogy EZ IS LUXUS, mert nyilvánvalóan megfelelne egy akármilyen sokkal olcsóbb fűrész is, sőt végső esetben ki lehetne bírni abszolút minden fűrész nélkül is. Legalábbis ha van egy jó késünk és egy baltánk.

Ha már a kés szóba került, egy későbbi fejezetben (ebben: Új késem: APO-1S Survival Knife) be lesz mutatva hogy vettem egy majdnem 200 dolláros nagyon profi túlélőkést, amely ausztenites acélból van. Irtó „dögös” jószág, szinte elpusztíthatatlan... De még egy igazi vadonban is meg lehet azért lenni ennél „alacsonyabb kategóriájú” késekkel is, egy muhnak tehát ez meg aztán pláne nem létszükséglet, mert bár egy muh az biztos hogy a civilizáció szélén él, de azért az elég valószínűtlen hogy tényleg a legkietlenebb vadonba költözzön ki. Még ha a lakhelye egy teljes óra gyaloglásra van is a legközelebbi emberlakta településtől, azért az még akkor se lesz a legislegvadabb dzsungel.

Szóval igenis SZÁMOS olyan holmival rendelkezem minimalista mivoltom ellenére is, ami LUXUSNAK mondható! Tehát NEM IGAZ AZ, hogy egy minimalista illető vagy akár egy muh, az le kell mondjon minden luxusról, és holmi „nyomorban” kéne tengődjék!

Ez egyszerűen NEM IGAZ.

Mindössze arról van szó, hogy okosan kell megválogassa, milyen használati tárgyait illetően engedi meg magának a luxust...

Az egész nézőpont, ahonnan egy muh a „luxus” kérdéskörére rá kell tekintsen, s nemcsak arra de a vásárlásra úgy általában, az az, hogy **a muh olyan személy kell legyen, aki TISZTÁBAN VAN A CÉLJAIVAL.** Sőt, ehhez nem is kell muhnak lenni, egy „közönséges” minimalista is eszerint kell éljen. Amennyiben ugyanis tisztában vagy azzal, mik a te céljaid az Életben, milyen életet akarsz tehát élni, mi a fontos neked, akkor máris az van hogy a reklámok bő 999 ezreléke egyszerűen hatástalanul pereg le rólad. Nem kell majd hatalmas „akaraterővel” meg „önuralommal” úgymond „lemondanod” egyes cuccok megvásárlásáról, mert meg se érint majd téged az a gondolat hogy megvedd őket - mindössze amiatt mert már az első pillanatban tudni fogod, hogy az neked NEM KELL, s azért nem kell mert neked az FELESLEGES, s amiatt felesleges mert annak a holminak a birtoklása nem vinne előre téged a kitűzött céljaid felé, sőt némelykor talán egyenesen még hátráltatna is téged a céljaid megvalósításában!

Abban az esetben azonban ha olyan termékbe szaladsz bele amely komolyan illeszkedik a céljaidhoz, már más a helyzet. Akkor igenis előfordul hogy egy minimalista nem sajnálja a pénzt rá, ebben az esetben azonban esélyes hogy igenis luxusminőséget vesz! Na ez történt velem amikor a fent említett drága hátizsákot és sátrat, kést, fűrészt megvettem. Mert NYILVÁNVALÓ volt számomra hogy ezek nekem, egy lehető muhnak, JELENTŐSEN megjavítják majd az élet-körülményeimet. Nehezen tudom elképzelni végülis, hogy egy muhnak ne legyen hátizsákja. Nem azt mondom hogy túl ne lehetne élni akár ennek hiányát is, de rém macerás. Hátizsák tehát jó ha van, majdnem azt mondhatnám kis túlzással hogy „illik” hogy legyen hátizsákja egy muhnak. Na most innentől kezdve a képlet világos: ha MEGENGEDHETEM magamnak hogy luxus kivitelű legyen a hátizsákom, akkor MIÉRT IS NE?! Többre mennék vele talán ha egy sokkal kényelmetlenebb hátizsákkal érném be, de cserébe több pénzem maradna a bankszámlámon?! A hátizsákot használom, a pénzemet a bankban nem. A hátizsák ha luxuskivitelű akkor kényelmes, ami nyilvánvalóan jó nekem ha viselem. A pénz ha ül a bankszámlámon, s így nem használom, ugyan miféle kényelmet ad nekem? Legalábbis vitatható az az állítás hogy az utóbbi esetben jobban járnék.

Nem kell tehát egy muhnak lemondania minden luxusról, szó sincs erről! Épp csak ügyesen kell megválogatnia, miben engedi meg magának a luxust.

Hogyan oldjuk meg a leggyakoribb kihívásainkat - minimalizmustal?

Kedves Olvasóm, a helyzet az, hogy a „modern” élet bizony alaposan túlkomplikált! És ez az embereket stresszeli, ami betegségeket okoz, s annál is

inkább BOLDOGTALANSÁGOT!

Ne feledjük azonban, a gondjainkat magunk csináljuk, mert e gondok messze túlnyomó többsége egyszerűen az IRREÁLIS ELVÁRÁSOKBAN és a TÚLFOGYASZTÁSBAN gyökerezik! Ezen káros szokásaink feladásával tehát - ami szükségszerűen vezet el a minimalista életmódhoz - a gondjaink s kihívásaink is hajlamosak megoldódni, szinte maguktól!

Ha az eddigi szövegelésem túl általános fecsegésnek hangzik netán, akkor íme, azonnal adok tömör, velős tanácsokat az Életben előforduló leggyakoribb „problémák”, kihívások, gondok-bajok, keservek megoldására! A legtöbb megoldás pofonegyszerű lesz, tényleg NEVETSÉGESEN EGYSZERŰ, de annyira, hogy a legtöbb efféle megoldási ötlet vélhetőleg már Olvasómnak is eszébe jutott néha, csak nem mert belevágni, mert félt hogy a megoldás amire rábukkant egyszerűen nem lehet IGAZ, nem lehet hatékony, hiszen OLYAN EGYSZERŰ, márpedig társadalmunkban az a tévhit hogy a hatékony módszerek bonyolultak!

Holott ez nem igaz. Mert a valódi megoldás épp hogy egyszerű, már amiatt is, mert egy bonyolultabb megoldásban több a hibalehetőség és így a bonyolultabb megoldás többször vall kudarcot! Ahogy alant elolvasod majd a megoldásokat, tényleg rájössz, hogy mindegyik megoldás végsősoron a minimalista életre való átállást segíti, abba az irányba mutat!

Tehát íme a gondok/bajok, „problémák”, s a megoldásaik:

—**Nem szeretsz takarítani.** Megoldás: költözz kisebb házba, akkor kevesebbet kell takarítanod! Netán költözz egyenesen csak egy (4 évszakos) sátorba, ott még kevesebbet kell takarítanod! (ehhez persze már eléggé extrém módon minimalistának kell lenni).

—**Nem szeretsz rendet rakni.** Megoldás: térj át minimalista életstílusra, selejtezd ki a tárgyaid nagy részét (becslés: bő 95 százalékát legalább - ez nem vicc, én magam is így tettem annak idején amikor minimalista lettem), ekkor kevesebb tárgyad lesz amiket könnyebb rendben tartani!

—**Nem szeretsz főzni és/vagy mosogatni.** Megoldás: térj át a Carnivore étrendre, lehetőleg a NYERS carnivore étrendre amit én is követek! Hiszen aki nyersét eszik, annak nem kell főznie, s így egyszerűen fel se merülhet hogy bármit is kelljen mosogatnod! Vagy legrosszabb esetben egyetlen kést és egy vágódeszkát kell elmosogatnod. Saját tapasztalatom szerint ennek időtartama körülbelül harminc másodperc csupán, s még melegvíz se kell hozzá... De még ha emellett néha főzöl is, akkor is elegendő hogy ehhez egyetlen rezsót és egyetlen lábost tarts meg, esetleg még egy villát, egy kanalat és egy merőkanalat is. Ezek lemosogatása se tart sokáig.

—**Mindig adósságokat halmozol fel a hitelkártyáddal.** Megoldás: ne legyen hitelkártyád, add vissza a banknak, és ezentúl kizárólag készpénzzel fizess! Igenis LEHET így élni... és így nem halmozol fel adósságot!

—**Túl nagy a rezsiköltség.** Megoldás: költözz kisebb házba, de addig is csak 1 szobát fűts. A többi szoba fűtése pláne felesleges ha minimalista életre váltasz, mert akkor úgyis alig marad cuccod, s annyinak elég egyetlen szoba is. Tudniillik, ha egyedül élsz a házban, és mégis több holmid van mint ami egyetlen szobába befér (a fürdőszobát nem számítva) akkor szerintem nem vagy minimalista, egyszerűen nem vagy az, vagy legalábbis ez megkérdőjelezhető. Mint látod, én máris megkérdőjelezem az ilyesmit... És nem az van hogy vizet prédikálok de bort iszom, mert jelenleg amikor e sorokat írom, mindössze 14 négyzetméteren lakom,

BELEÉRTVE EBBE a fürdőszobát is! Igen, a lakásom mindössze egyetlen szobából és egy fürdőszobából áll, még előszobám sincs! Konyhám se! És remekül megvagyok így!

—**Elhíztál.** Megoldás: a (lehetőleg nyers...) Carnivore diéta amit nem először dicsérek ebben a könyvben, sőt más könyveimben is!

—**Cukorbeteg vagy.** Megoldás: Itt is a Carnivore diéta a megoldás. Tehát hogy ne egyél cukrot. Általában véve, hogy ne egyél szénhidrátot. Például keményítőt. (A krumpliban, kenyérben, stb, az van...). Ugyanis MINDEN szénhidrát amit megemésztesz, végső soron cukorra bomlik le benned. Márpedig a betegséged NEVÉBŐL IS következik hogy neked azt - tehát cukrot - nem szabad enned, hiszen maga a NEVE a betegségednek, hogy CUKORbeteg vagy, arra utal hogy a cukortól vagy beteg, tehát a betegségedet a CUKOR okozza, és persze minden más is ami megevés után cukorra alakul benned - tehát minden szénhidrát! **A cukorbetegséget tehát nyugodtan tekinthetjük egyszerűen SZÉNHIDRÁT-MÉRGEZÉSNEK is!** A megoldás tehát tényleg egyszerű: ezentúl nem kell szénhidrátot enned és kész, ennyi az egész, ez tényleg ilyen egyszerű! A cukorbetegség igenis VISSZAFORDÍTHATÓ, ráadásul drága gyógyszerek NÉLKÜL, egyszerűen azzal, hogy visszatérsz a NORMÁLIS táplálkozáshoz, ahhoz amit őseink követték!

—**Depressziós vagy.** Erre is a Carnivore diéta a megoldás. Ez egészen biztos, mármint, ez olyan értelemben biztos hogy tapasztalatból állítom, mert én is voltam depressziós, ÉVEKEN ÁT, még komoly öngyilkossági gondolataim is voltak, aztán az egészséget pillanatokon belül helyretette azaz meggyógyította e diéta!

—**Utálod a kertészkedést.** Nagyon helyes, akkor add bérbe a kertet a szomszédnak, vagy költözz olyan házba aminek nincs is kertje, vagy legalább füvesítsd be a kertet akkor azt nem kell „megművelni” csak néha nyírni! És térj át a Carnivore diétára, akkor legalább filozófiai megalapozást nyer a kertművelés iránti utálatod, mert minek termelj ott zöldségeket vagy más növényt ha úgysem eszel olyanokat! Én is GYŰLÖLTEM gyermekkoromban kertet művelni, főleg gyomlálni, holott anyám állandóan ezzel székált, aztán felnőtt korban is gyűlöltem amikor kertet kellett művelnem, de akkor még olyan HÜLYE voltam hogy azt hittem pénzt spórolok vele ha megtermelem a kajám egy részét a kertben... s lehet is hogy így spóroltam valami pénzt, de azon az áron hogy közben alaposan ártottam az egészségemnek! Így aztán KITÖRŐ ÖRÖMMEL üdvözöltem amikor megtudtam a Carnivore diétának hála, hogy a gizgazok (=zöldségek) evése nemcsak nem szükséges az egészséghez, de ezek fogyasztása egyenesen KÁROS! Hogy én mennyire megörvendtem e hír hallatán, mert hurrá, többé nem kell kertet művelnem, TUDOMÁNYOS MEGALAPOZÁST NYERT hogy a kertművelés felesleges, mondhatnám a kertészkedés iránti utálatom ideológiai megalapozást kapott... Bingo! Tehát térj át a Carnivore diétára te is, és kész, meg van indokolva miért nem művelsz kertet a továbbiakban!

—**Nagy az adósságod a házra amit megvásároltál hitelre.** Megoldás: eladod a házat, veszel magadnak egy üres telket ami biztos sokkal olcsóbb mint a házad volt, veszel egy 4 évszakos sátrat, és abban laksz, ekkor gyakorlatilag máris muh leszel! Vagy ha nem akarsz rögtön ennyire „hardcore” lenni, akkor egy icipici kis házat veszel, netán olyan telket amin ház ugyan nem áll de valami melléképület igen, aki muhnak készül annak az is tökéletesen elég ahhoz hogy ellakjon benne! Vagy az üres telekre leparkolsz egy lakókocsit és abban laksz és kész.

—**A feleséged állandóan azzal nyaggat téged hogy kérj már fizetésemelést,**

vagy keress jobban fizető munkát, vagy vállalj mellékállást... Megoldás: tényleg keresned kell, de nem mellékállást vagy jobban fizető munkát, hanem másik feleséget... Azaz válj el! Hátha a másik feleséged nem lesz olyan nagyravágyó mint a jelenlegi... Ennél is sokkal jobb ha a válás után nem is nősülsz újra, hiszen olvashattad e könyv egyik első fejezetében a házasságról alkotott **lesújtó** véleményemet!

—**Nem szeretsz fésülni.** Megoldás: borotvöld rendszeresen kopaszra a fejedet. ÉN IS ÚGY CSINÁLOM.

—**Nem szereted az öltönyt és/vagy a nyakkendőt.** Megoldás: Olyan munkát kell vállalnod ahol nincs „dress-code”, azaz ahol nem kötelező az efféle undok vackok viselése.

—**Nem szereted a zöldségeket (megenni).** Megoldás: Hát akkor ne edd őket és kész, egyél helyettük húst! Ez igenis ilyen egyszerű. Nem igaz ugyanis hogy a zöldségek egészségesek volnának. Térj át a Carnivore diétára! Ha ügyesen csinálod, még pénzt is spórolsz vele!

—**Túl sok cucc van a konyhában emiatt nehéz megtalálni mindig amit keresel.** Megoldás: Le kell csökkentsd a konyhai cuccok számát. (A nem konyhaiakét is ajánlatos lecsökkentened...). Először is, ha áttérnél a nyers Carnivore diétára, eleve nem is nagyon kell neked bármi cucc a konyhádba, csak egy szál kés és egy vágódeszka. (De még a vágódeszkáért se feltétlenül kell pénzt kiadnod, akármelyik kellően nagy és lapos fadarab ami valami építkezés után feleslegesen megmaradt, megteszi, miután alaposan megmostad...) Ilyen kevés cucchoz pedig még konyha se kell... De ha nem akarsz ilyen „hardcore” lenni, akkor is lecsökkentheted a konyhai cuccok számát, mert a legtöbbre annak sincs szüksége aki nem a nyers carnivore diétát követi, sőt egyáltalán nem követi a Carnivore diétát sehogyan sem! Mert mire neked például krumplihámozó?! Évszázadokon át megvolt az emberiség nélküle, kést használt helyette. Tojásszeletelő se kell: a kés itt is elegendő. Hagymaszeletelő se kell, arra is elég a kés. És így tovább. Egyszerűen el kell gondolkodnod azon, hogy a konyhai munkafolyamatok legalább 80 százalékát VÉGSŐ SORON el tudod végezni bármiféle speciális gép nélkül, mindössze egy kés meg a markod segítségével, esetleg talán még egy villa és egy kanál kell hozzá és kész, ennyi! Megsaccolom, ami a konyhában van annak legalább 90 százalékát nyugodtan a szemébe dobhatod! Ha pedig a nyers carnivore étrendre áttérsz, akkor magát a konyhát is „kidobhatod”, mert még arra se lesz szükséged mint helyiségre!

—**Nincs lakhelyed, mert a szüleid most rúgtak ki a házukból, vagy eleve árva gyerek is vagy, vagy a főbérlőd megszüntette az albérletedet ott és nem találsz másikat elérhető áron.** Megoldás: Veszél egy 4 évszakos sátrat és jó meleg ruhákat. Amilyen albérletárak vannak, ha eddig azokat fizetni tudtad, abból szerintem futja majd egy megfelelő sátorra is. És kiköltözől a sátorba, igen. Mondhatni azonnal muh leszel. Eleinte BORZALMASNAK érzed majd, ott lakni, mert minden előzetes felkészülés nélkül az tényleg nagyon ciki, nagy elszántságot igényel, de meg LEHET csinálni, pláne ha tudod hogy muszáj mert tényleg nincs pénzed se albérletre se házra. Különben is, ha e könyvet már egészen eddig elolvastad és még mindig nem csaptad le valami olyan felkiáltással hogy milyen idióta vagyok, meg mekkora hülyeség ez, akkor jogosan vélhető hogy már eleve van is benned igen komoly érdeklődés az ilyesmi iránt.

A húsfeldolgozottsági fokozatok az egészség sorrendjében

Minthogy e könyvben (is) hitet tettem több alkalommal is az úgynevezett „carnivore diéta” mellett, mely lényegében a hús - általánosabb értelemben az állati eredetű táplálékok - kizárólagos fogyasztásán alapszik, így illendőnek tűnik szemügyre venni, hogy ezen táplálék, gyakorlatilag tehát a hús, milyen feldolgozottsági fokozatokban kerülhet az utunkba, s melyik mennyire egészséges.

Az „egészségességi piramis” a következőképp néz ki:

0. szint: FRISS, VÉRES, NYERS HÚS. Ez gyakorlatilag a vadászsákmányt jelenti, amit épp elejtettél, az iménti percekben, vagy azt a háziállatot, baromfit, akármit, ami ugyan nem vadállat de az iménti percekben lett levágva. Nyilvánvaló hogy ennek a húsa a legegészségesebb, ez áll a legközelebb ahhoz is amit egykor eleink, az őseimbek ettek! És ez is a legfinomabb szerintem. Az más kérdés hogy vadállatok húsa esetén jelentős lehet a veszélye annak, hogy mindenféle parazitákkal van megfertőzve. Egyrészt azonban még ennek esélye se akkora azért mint azt a túlcivilizált városiak hiszik, másrészt még ha meg is fertőzödünk parazitákkal, ez ritkán halálos, sőt, bár hihetetlen lesz amit állítok, de bizonyos esetekben akár még javunkra is válhat - létezik például olyan fogyókúra módszer ahol DIREKT fertőzik meg magukat emberek bélférgekkel, és e fogyókúra állítólag nagyon hatékony! (keress rá a „féregterápia” szóra a google-ben...) Sőt nemcsak a fogyásban segít, de egészségesebb lesz tőle az ember egyébként is, mert akadnak paraziták, melyek igenis termelnek az embernek hasznos anyagokat is, pusztán önértékéből, azért, mert nekik tényleg érdekük a gazdatest hosszú távú fennmaradása. Például bebizonyosodott hogy a bélférgekkel való megfertőződés segít meggyógyulni az autoimmun betegségekből, mert a bélférgek az immunrendszert elnyomó vegyületeket termelnek, azért, hogy ők maguk a férgek ne legyenek támadva az immunrendszer által. Sok más efféle haszon is elképzelhető, ezek túlnyomó többségéről azonban fogalmunk sincs, mert e téma alig-alig volt még kutatva. Akárhogyis, de az nagyon esélyes hogy az őseimbek gyakorlatilag mind össze-vissza voltak fertőzve egy rakás mindenféle parazitával, ENNEK ELLENÉRE, cseppet se pusztultak ki, sőt összességében egészségesebbek voltak mint mi, az ő késői utódaik... mert az emberi test maga is egy biocönózis, amiben EGYENSÚLY VAN az egyes vírusok, baktériumok, gombák, SŐT FÉRGEK közt! És ezek közül akármelyik faj is csak akkor lehet igazán veszélyes, ha TÚLSZAPORODIK a többiek rovására, de a túlszaporodás csak akkor lehetséges ha a többi faj NINCS JELEN, vagy azok egyedszáma nagyon megritkul, például amiatt mert valami szar szemétételt eszünk, nem IGAZI, természetes táplálékot...

Erre bizonyosság például hogy négy évvel azután hogy a carnivore diétára váltottam, végre elmúlt a körömgombás fertőzésem a lábujjamon. Pedig tuti hogy továbbra is bennem van az a gomba. DE NEM AKKORA MÉRTÉKBEN immár, hogy bajt tudjon kavarni...

Megjegyzem, egészen addig nem múlt el amíg főzve vagy sültve ettem a húsokat. CSAK A NYERS HÚS EVÉSE segített!

Ennek ellenére, amondó vagyok hogy aki manapság rászánja magát a carnivore diétára annak már alaposan „le van harcolva” a szervezete, hála annak hogy

korábban évtizedeken át szénhidrátdús étel-imitációkat azaz VACKOKAT evett, emiatt bár a baktériumoktól nem igazán tartok, de a parazitákkal (mármint a férgekkel) azért jó ha óvatosan bánunk... legalábbis eleinte. Szóval a vadhúsok nyersen fogyasztását én se ajánlom, csak azt szeretném megjegyezni hogy MÉG ITT SE akkora nagy a veszély mint egyesek terjeszteni szeretik. Igen, van kockázata a dolognak, én se ajánlom, de az se helyes ha emiatt halálfélelemben élünk.

Hogy akkor mégis mekkora a veszély? Nos, mi emberek emlősállatok vagyunk, így elsősorban - sőt, majdnem kizárólagosan! - olyan paraziták tudnak bennünket megfertőzni, melyek más emlősállatokban találhatók meg. Vagyis, szerintem ha vadhúsról van szó, inkább csak az emlősállatok húsának nyersen fogyasztásától kell óvakodni, de hüllőket, kétélűeket, halakat, puhatestűeket és madarakat már nyugodtan ehetünk nyersen. Sőt, rovarokat is. Én majdnem mindig nyersen eszem a rovarokat amiket itt-ott elkapok. Technikai értelemben az ő húruk is „vadhús”, ennek ellenére, soha semmi bajom nem volt még emiatt.

Mindenesetre, a hús biológiai értékét tekintve, a friss, az imént elejtett, még véres nyers hús a legegészségesebb.

1. szint: A vágóhidakról vásárolt „friss”, nyers hús. Ez például azt jelenti hogy rendelsz egy egész állatot, mondjuk bárányt, ami hozzád már megnyúzva és kibelezve érkezik, de nincs szétszedve, és egy-két belső szerve még meg van hagyva, például a szíve, mája, sőt a heréi is hím állat esetén. Nos, ez már nem olyan jó mint az előző pontban említett friss vadászsákmány, mert valami előttem ismeretlen oknál fogva van egy (hülye...) törvény rá, hogy levágás után mielőtt kiadhatják az állatot néhány napig „lógatják”, hogy a húsa úgymond „érjen”, és minden vér kifolyjon belőle. Tényleg nem tudom mi a francnak ez a hülye szabály... Mindenesetre ez azzal jár, hogy az idő múlása miatt a vitaminok egy része valamekkora mértékig már lebomlott a húspan mire hozzád eljut - bár ennek mértéke azért még nem olyan szörnyű nagy. Az bosszantóbb hogy így nem jutsz hozzá a vérhez, ami pedig a „természetes energiáit”, ez egyik kedvenc mondatom... Sajnos a legtöbb embernek aki a carnivore diétára átáll, mégis ez, az „1. szintű” hús a legjobb amihez hozzájuthat. Bár mint látjuk ez kétségtelenül nem a legoptimálisabb, ennek ellenére, ez azért hogy úgy mondjam „nem rossz”. Ha legalább ehhez hozzájutsz rendszeresen, az már igazán „oké”, és nagy jótevékenység az egészséged érdekében! Megvan továbbá az az előnye is ennek, hogy ilyen húst nyugodtan fogyaszthatsz nyersen, mert se férgektől, se baktériumoktól nem kell igazán félned.

2. szint: Fagyasztott hús. Ez mondjuk olyasmi lehet hogy az előző pontban említett megvásárolt állatot te feldarabolod, beteszed a fagyasztóba, majd amikor kell előveszel belőle egy adagot, hagyod felolvadni, s azt eszed, de még mindig nyersen. Bevallom, jelenleg amikor e sorokat írom, nekem ez a fő táplálkozási stratégiám, jobb híján. Nos, itt már sajnos számolni kell azzal, hogy bár az ásványi anyagokban nem lesz veszteség, de a hús vitamintartalmának egy részét a fagyasztás igenis károsítja. Nem NAGYON, de valamennyire azért mégiscsak. Ennek ellenére, ez még mindig IGEN JÓ, azaz NAGYON EGÉSZSÉGES húsnak minősül!

3. szint: Visszafagyasztott hús. Ha a húst kivetted a fagyasztóból, hagytad

felolvadni, majd visszafagyasztottad, akkor értelemszerűen további vitaminvesztéseket szenved el a táplálékod, annál többet, minél gyakrabban műveled ezt vele. Ez egészen nyilvánvaló.

4. szint: Száritott hús. A száritott hús - feltéve hogy más kezelést nem kapott a hús - egészséges és tartós élelemforrás, de itt már azért JELENTŐS a vitaminvesztés! (Az ásványianyag-vesztés azonban még mindig egészen jelentéktelen csak, már ha valami veszteség van egyáltalán. Egyes források szerint elképzelhető, én azonban őszintén kételkedem benne). A vitaminvesztés azonban száritott hús esetében szerencsére inkább csak a vízben oldódó vitaminokat érinti, azok közül is elsősorban a C vitamint ami erre kifejezetten érzékeny. Gyakorlatilag úgy tekintheted hogy a száritott húsban nincs C-vitamin már. Technikai értelemben lehet hogy van még benne egy icipici, de az tényleg oly kevés hogy semmire se mész vele. Fontos megjegyezni, hogy a pemmikan (angolosan „pemmican”) is száritott húsnak minősül, azaz ebbe a kategóriába esik! És volt rá példa hogy valaki hónapokig csak pemmikánt fogyasztott aztán skorbutja lett... Holott soha még senkinek nem lett skorbutja aki carnivore étrendet követett - FELTÉVE hogy NYERS húst evett! A száritott azonban, mint látjuk, más téma...

Tehát, bár alkalmanként ehetünk száritott húst, még akár sokat is és sokszor is, de tisztában kell lennünk vele hogy ez azért mégse „teljes értékű” hús már, szóval ha semmiképp se juthatunk friss húshoz sokáig, akkor bizony igenis fel kell adni a carnivoreságunkat, és a száritott hús mellé már muszáj néha valami gízgaszt is fogyasztani, például gyümölcsöket vagy fokhagymát, hagymát, ilyesmit... a vízben oldódó vitaminok, azon belül is elsősorban a C vitamin pótlása miatt.

5. szint: Sózott hús. Ez is rendkívül sokáig elálló tartós élelmiszer, de sajnos itt még a száritott húsnál is rosszabb a helyzet, amiatt, mert amikor a só hatására elveszti a hús a víztartalma nagy részét, akkor ezen elvesztett testnedvvel együtt eltávozik belőle egy rakás vitamin és ásványi anyag is. Tehát a „mikronutriensek”. És nem csupán a vízben oldódó vitaminok hanem sok más is! A sózott hús remek kalóriaforrás, és eszméletlen sokáig eláll, de nyugodtan úgy tekintheted hogy vitamin csak mikroszkopikus nyomokban van benne, és az ásványi anyagait illetően is óriási veszteséget szenvedett - bár azért valamennyi még mindig akad benne. Semmi esetre se tekinthetjük azonban teljes értékű húsnak, élelemnek, tápláléknak! Itt is érvényes a szabály amit a száritott húsnál írtam: ha sokáig nem jutsz friss húshoz mert csak sózott húsdod van, akkor igenis muszáj valami gízgaszt is kajálnod mellé!

6. szint: Sült hús. Itt a helyzet attól függ, milyen hőfokon és mennyi ideig sütöd. Mindenféleképp elszenved majd a húsdod bizonyos mértékű vitaminvesztéseget mind a zsírban, mind a vízben oldódó vitaminokat illetően (a vízben oldódó vitaminok fognak jobban lecsökkenni), az ásványi anyagok azonban nagyrészt megmaradnak. Minél tovább sütöd, s minél magasabb hőfokon, annál nagyobbak lesznek a veszteségek. Emellett sütés közben óhatatlanul elég a zsírtartalma egy része is. Mindazonáltal mert az ásványi anyagok megmaradnak, a helyzet e szempontból jobb, mint a sózott húst illetően, azaz tekinthetjük e módszert egészségesebbnek ilyen szempontból. Másrészt viszont, a sütés magas hőfoka

miatt olyan vegyületek keletkeznek melyek EGÉSZSÉGTELENEK. Elsősorban ilyenek azok a vegyületek melyek rövidítése az AGEs, azaz „Advanced Glycation End Products”, de jópár más is akad ami bár nem AGEs, ennek ellenére, nagyonis káros! Szóval, ha épp hogy csak egy picit sűtőd meg a húst, akkor szerintem a sűlt hús egészségesebb mint a sózott hús, ha azonban jó alaposan megsűtöd (márpedig akkor finom!), akkor bizony egészségtelenebb a sózott húsnál is. Sajnos, a sűlt hús finom íze ÉPPEN PONTOSAN a fent említett AGEs vegyületek miatt alakul ki - a szép barna színét is ezen vegyületek adják! - azaz minél finomabb a sűlt hús, ANNÁL EGÉSZSÉGTELENEBB... Tudom hogy ez egy nagyon szomorú igazság.

7. szint: Főtt hús. Na EZ A LEGEGÉSZSÉGTELENEBB! Ugyanis: minden igaz rá amit fentebb a sűlt húsról írtam, tehát itt is keletkeznek AGEs vegyületek (meg sok más is ami káros...), persze hogy keletkeznek, emiatt lesz barna a főtt hús színe is, s emiatt lesz finom... És itt is elbomlik a magas hőfok miatt lényegében az összes vízben oldódó vitamin, de a zsírban oldódók mennyisége is drámaian lecsökken, némelyik kevesebb mint harmadára... DE, egy új károsító tényező is felbukkan, s ez az, hogy a húsból egy egész sereg anyag - elsősorban az ásványi anyagok, de a vitaminok jelentős része is, mármint AZON vitaminok amik túlélnek nagy nehezen a magas hőfokot - azok KIOLDÓDNAK A VÍZBE! Mármint a húslevesbe ugyebár. És ez amiatt baj mert olyat én még nem láttam hogy egy húslevesfőzés esetén aztán megigya az összes sok liternyi levest is! Lehet hogy isznak belőle valamennyit, de a nagy része bizony ki lesz öntve, vagy a kutyanak, disznónak lesz adva. És ez nem is csoda, elvégre a HÚS az igazán finom benne, nem a leves... És így minden ami a levesbe kioldódott, legyen az vitamin vagy ásványi anyag, az bizony ELVÉSZ. Elpocsékolódik!

A főtt hús tehát már egy KIFEJEZETLEN EGÉSZSÉGTELEN húsfogyasztási módszer! Egyáltalán, nyilvánvaló hogy a főtt hús fogyasztásához még a sűlt húsnál is kevésbé vagyunk adaptálódva, elvégre főzésről szó sem lehetett a kezdetleges fazekasság felfedezéséig hiszen ha nincs fazék akkor nem lehet főzni... márpedig a fazekasság csak időszámításunk előtt 8000 környékén alakult ki! Tehát mondható hogy a fazekasság - s ezzel együtt a FŐZÉS! - alig tízezer éves! Evolúciós értelemben ez semmiség, jelentéktelen időtartam. Azaz a főtt ételeket teljesen nyugodtan és jogosan tekinthetjük FELDOLGOZOTT ÉTELEKNEK már, tehát TERMÉSZETELLENESNEK!

Az se hagyható figyelmen kívül, hogy mindenféle vizsgálatok szerint úgy tűnik, a főtt húsból a szervezet több kalóriát tud „kinyerni”, mint a nyers húsból. Igen, a nyers húst könnyebben emésztjük meg, de kifejezetten ami a kalóriát illeti, azaz az energiát, ott úgy tűnik a főtt hús a hatékonyabb. Ez azonban cseppet se jó hír, mert a carnivore diétára általában épp azok váltanak akik FOGYNI SZERETNÉNEK, nekik tehát cseppet se érdekük hogy a megevett kajából több kalóriára tegyenek szert, hiszen akkor nem fognak fogyni vagy lassabban fognak...

Ennek ellenére, én is szoktam főtt húst enni. DE RITKÁN, mondjuk úgy hogy CSAK ÜNNEPNAPOKON. Nyilván a főtt hús még mindig messze-messze jobb mint a kenyér, torta, cukorka, pizza, meg a rengeteg egyéb más SZEMÉJTÉTEL. Tehát oké, mondjuk azt hogy ünnepnapokon, KIVÉTELES ESETEKBEN nem baj ha eszünk főtt húst. De ne együk ezt RENDSZERESEN! Mert természetellenes!

8. szint: MINDEN EGYÉB. Azaz, például ha a húst nem csak magában főzzük meg, hanem teszünk a lébe zöldségeket is. Ekkor ugyanis a gízgazokból milliónyi különböző kémiai vegyület oldódik ki, amelyek a leveshez adott hőenergia miatt vegyülnek majd a hús anyagaival, tehát annak fehérjéjével, zsírával, vitaminjaival, mindennel. Millió és millió kémiai folyamat fog lezajlani, amiről SEMMIT NEM TUDSZ, mert már a kiinduló állapotot se ismered, nem tudod mi minden vegyület van a zöldségekben, mennyi van belőlük, azt se hogy pontosan mekkora hőfokon főzöd s mennyi ideig, semmit se tudsz... a végén kapsz egy kondér gőzölgő KUTYULMÁNYT, ami ugyan vonzóan illatozik de halvány fogalmad se lesz róla mi van benne. S ezt te megeszed. Oké, eddig senki nem halt meg egy tányér húslevestől... Kérdés azonban milyen áron képes ezt elviselni azaz megemésztetni és feldolgozni a szervezeted...

Ráadásul a belefőzött zöldségek biztos hogy teli vannak antinutriensekkel is, melyek megkötik a húspanban levő számodra szükséges tápanyagok egy részét, például vasat, magnéziumot, stb, ami így majd nem szívódik fel beléd a tápcsatornádból, s emiatt vitaminhiányos leszel. Jó, mi? Azért teszel bele a húslevesbe zöldségeket mert azt hiszed úgy több vitaminhoz jutsz, holott ÉPP ELLENKEZŐLEG!

E csoportba tartozik az is amikor például hurkát készítesz. Ekkor ugye a húst ami egészséges, rizzsel meg más növényi anyagokkal kevered össze, hogy mégse legyen egészséges, mert legyen csak ott azért némi szénhidrát, meg antinutriens, meg növényi mérég... de pláne egészségtelen lesz a kajád ha e hurkát meg is főzöd vagy megsütöd!

Több példát nem is hozok erre. A lényeg az hogy attól NAGYON óvakodjunk, hogy a húst növényi vicikvacakkal keverjük!

Most már tehát láthatod Olvasóm, melyik feldolgozottsági forma mennyire egészséges (vagy nem az). Én azt mondom, ha csak lehet, maradjunk a 0, 1 és 2-es szinteknél. Vészhelyzetben elfogadható a 3. szint, mondjuk annak érdekében hogy ne pocsékoljunk, a 4. és 5. szint pedig akkor, ha hosszú útra megyünk, vagy ha mondjuk a munkahelyünkre vagy az iskolába tízóraitra viszünk valami kis mennyiségű kaját amire nem nagyon akarunk vigyázni, tehát nem akarjuk hűtve tárolni, s így azt akarjuk hogy tartós legyen, vagy ha prepperek vagyunk és készítünk néhány mázsa ilyet amit aztán a pincében vagy a padláson elraktározunk hogy ha beüt valami katasztrófa, mondjuk háború vagy meteorbecsapódás vagy járvány vagy más akármilyen, akkor legyen sok szárított élelmiszerünk vészhelyzetre.

Ez tehát mind oké. Azon szintek azonban melyek sorszáma ezeknél nagyobb, azok KERÜLENDŐEK! A 8. szint MINDENFÉLEKÉPPEN kerülendő, a 6. és 7. szint ESETLEG elfogadható ünnepnapokra. Mondjuk havonta egyszer, nem gyakrabban.

Sóhasználat

Itt térnék ki a „sózni vagy nem sózni” kérdéskörre is. Ugyanis sokan hiszik azt, hogy a sóhasználat egészségtelen, amiatt, mert úgy vélik, a só vízvisszatartással jár, s emiatt magas vérnyomást okoz.

Nos, az újabb kutatások fényében ez egyszerűen BAROMSÁG. Nyilván persze ha sok sós ételt fogyasztunk, akkor sokat iszunk, s emiatt tényleg lehet hogy a

vérnyomásunk megemelkedik egy picit, EGY KIS IDŐRE. De tényleg nem sokáig, mert a vesénk pillanatok alatt kiválasztja a felesleges sót (és vizet). EZ A DOLGA, elvégre... A szervezetünk sóháztartása létfontosságú dolog, a testünk nagyon ügyel rá hogy pont a megfelelő mennyiségű só legyen bennünk, így ha több sót eszünk mint amennyi kell, akkor a felesleget egyszerűen kipisiljük. Ha pedig kevesebb sót eszünk mint ami optimális volna, akkor a vesénk igyekszik minél kevesebb sót kiválasztani, azaz minél többet visszatartani.

Annak hogy a sok só fogyasztása káros volna, semmiféle igazolt tudományos bizonyíték nincs, leszámítva néhány állatkísérletet. Nos igen, ha bizonyos állatoknak, például nyulaknak, tengerimalacoknak rengeteg sót adnak, akkor valóban felléphetnek náluk mindenféle betegségek. Csakhogy ezek az állatok NEM EMBEREK! Sőt nemcsak nem emberek, de még csak nem is ragadozók, hanem békés növényevők! Óriási különbség... Nyilván teljesen más a biokémiájuk.

Az ember azonban még a többi ragadozó állathoz képest is MESSZE SOKKAL JOBBAN védett a sok só fogyasztásának ártalmai ellen! Valójában ÉPPOLY JÓL vagyunk képesek elbánni a felesleges sóval, mint a tengeri állatok! Gondolj csak bele Olvasóm, az ember mintha direkt és szántszándékkal úgy lenne „megtervezve”, hogy minél több sót pocsékoljon el: például a könnyeink is sósak, az izzadságunk is sós... semmi esetre se hihető ezek után hogy pár gramm felesleges só napi elfogyasztása majd valami hű de szörnyű betegségeket produkál bennünk, hiszen REMEK módszereink vannak a sótól való megszabadulásra!

Ennek az az oka, hogy az emberi faj a kialakulása kezdetén - Északkelet-Afrika környékén történt ez, valahol Afrikának az Arab-félszigettel szembeni részén - átment egy részleges és be nem fejezett „vízi korszakon”, amikor elkezdett a tengeri életkörülményekhez alkalmazkodni. Épp az történt vele tehát mint számos más emlősállattal, például a fókákkal, rozmárokkal, sőt említhetjük akár a delfineket és a bálnákat is, csak persze az ember nem jutott ilyen messzire ebben a vízi alkalmazkodásban, mert inkább visszatért a szárazföldre. De ez az oka annak is például, hogy az emberek imádnak a víz közelében lenni, abban pancsolni, hogy vízpartra mennek nyaralni hacsak tehetik - a főemlős rokonaink sokkal inkább irtóznak a víztől. Emiatt vesztettük el a bundánkat is, épp úgy mint sok más tengeri emlős, például a delfinek, vagy épp az elefánt - IGEN, az elefántok ősei is egykor lényegében vízi állatok voltak! Csak aztán az elefánt is visszatért a szárazföldre mint mi, emberek. És persze emiatt van az is, hogy - csimpánz rokonainkkal ellentétben - hajlamosak vagyunk vastag, bőr alatti hájréteget növeszteni. Az ugyanis jól szigeteli a testünket a víztől, mármint védi attól hogy nagyon lehűljön a testünk a vízben, ami hasznos ha sokat úszkálunk. Hasonlítsd csak össze az újszülött embercsecsemőt egy újszülött csimpánzzal: a csimpánzbébi szinte kórosan, anorexiásan soványnak tűnik a dundi emberi újszülöttekhez képest!

Na és hát emiatt van az is hogy jól tudjuk kiválasztani a sót, mert ha sok tengeri herkentyűt eszünk, akkor azzal együtt sok tengervíz is kerül belénk, ami sós ugyebár.

Most erről nem írok többet bár sokat lehetne még, de akit a részletek érdekelnek az keressen rá az Interneten arra, hogy „vízimajom elmélet”, vagy angolul: „aquatic ape theory”.

A lényeg tehát hogy egészséges veséjű embernek nem kell félnie a sótól. Ha már NAGYON le van pusztulva a veséd, akkor igen, akkor lehet bajod a sós ételektől, de különben SEMMI.

Mindazonáltal megjegyzem, ha áttérsz az általam nagyon propagált nyers carnivore étrendre, azaz nyers húst és nyers belsőségeket kezdesz enni, akkor... akkor hamarosan különös dolgokat veszel majd észre.

Az egyik az, hogy e diétára átállásod ELEJÉN, akkor bizony SOKKAL TÖBB sőt fogsz majd enni (legalábbis ennek nagy az esélye) mint tetteid korábban, egyszerűen mert a nyers húst nem fogod olyan finomnak találni mint a főttet. S mert vágsz a megszokott ízekre, meg fogod sózni a húst, s nem ám kicsit sózod majd meg hanem nagyon!

Ahogy azonban mind tovább követed e diétát, ahogy tehát múlnak majd a napok, hetek, hónapok, idővel egyre kevesebb sőt használsz majd önkéntelenül is. VÉGÜL PEDIG TELJESEN FELHAGYSZ A SÓZÁSSAL. Velem is így történt. Nem amiatt, mintha féltem volna a só káros hatásától, mert épp ellenkezőleg: ahogy fentebb meg is indokoltam, mélyen meg voltam (és vagyok...) győződve arról, hogy a só ÁRTALMATLAN nekünk! Pláne ha nem is tiszta nátrium-klorid hanem igazi tengeri só, amiben vannak mindenféle más vegyületek is... Tehát eszem ágában se volt óvatoskodni a sóhasználattal. Egyszerűen NEM KÍVÁNTAM MÁR.

Amint ez tudatosodott bennem, ez, hogy már nem használok sőt, elgondolkodtam rajta mi lehet ennek oka, s arra a következtetésre jutottam, hogy arról lehet szó, hogy A NYERS HÚSBAN MINDEN BENNE VAN AMIRE SZÜKSÉGÜNK VAN, beleértve az olyasféle ásványi anyagokat, mikronutrienseket is, mint a só. Ellenben amikor megfőzzük a húst, abból kioldódik a vízbe ezek java része, beleértve természetesen a sőt is, és így a főtt hús már TÁPANYAGHIÁNYOS, s ezt próbáljuk orvosolni több-kevesebb (de inkább kevesebb mint több...) sikerrel úgy, hogy megsózzuk. S mert a szervezetednek igenis kell a só, emiatt vágyik is a sóra, és a sózott ételeket megtanulja finomnak érezni.

Olyan emberrel ugyanis még nem találkoztam, aki, ha húst főzött, utána megette (megitta...) volna az összes húslevest ami keletkezett! Lehet hogy kortyol belőle párat, de a lé java része bizony ki lesz öntve, vagy a kutyanak, disznóknak adva. Tehát ami abba kioldódott, az a só, vitamin meg minden, az bizony jórészt kárba vész...

Amint azonban nyers húst kezdesz fogyasztani, a szervezeted érzi hogy abban benne van minden ami kell, s így apránként leszokik a felesleges extra só iránti vágyódásról, mert minek is, haszna már nem lenne belőle ellenben felesleges extra munkája igen, amikor a vesék ki kell válasszák a vizeletbe... tehát nem fogsz már vágyódni a sóra. Mondom, ez nem azonnal következik be, kell hozzá néhány hét legalábbis, sőt eleinte inkább még külön meg is sózod majd a nyers húst jó alaposan, mert még a megszokott ízeket keresed. De idővel és lassanként majd felhagysz vele.

Ez is azt bizonyítja hogy fajunk ősi és eredeti, igaz tápláléka, az amire teremtetünk az evolúció által, az igenis a NYERS HÚS! (és nyers belsőségek). Ezen a táplálékon tudunk teljesértékűen funkcionálni, ezen tudunk KIVIRULNI, jól teljesíteni, ekkor vagyunk a legegészségesebbek, s ha ezt esszük akkor tudjuk magunkat a legjobban és legboldogabban érezni!

Bélférgek

Fontos kitérni arra is, miként kezeljük a paraziták okozta fertőzéseket, mert számos Olvasómnak biztos ez lesz az egyik legnagyobb aggodalma az e könyvben (is...) felvetett Carnivore diétával kapcsolatban, legalábbis ami annak „nyers” változatát illeti.

Mindenekelőtt, én nem aggódom olyan rémségesen még a parazitákat illetően se, ezt talán írtam már. Igen, elismerem, ezek JELENTHETNEK komoly veszélyt, ezért van az hogy korábban felhívtam már a figyelmet rá, hogy vadhúst lehetőleg ne nagyon fogyasszunk nyersen! EZ IGAZ. Szeretnék azonban rámutatni, ez az intés, ez a figyelmeztetés inkább csak amiatt került be e könyvbe, mert azok akik manapság a muh életet választják - vagy ha nem is választják azt, de legalábbis átállnak a nyers carnivore diétára - azoknak a szervezete már eléggé „leharcolt”, hiszen korábban évtizedekig mindenféle ultrafeldolgozott élelmiSZART ettek, tele szénhidráttal meg kemikáliákkal, így egyrészt az immunrendszerükből csak romok maradtak, másrészt a tápcsatornájukból épp a nem megfelelő kaják zabálása miatt hiányzik egy egész rakás olyan mikroorganizmus, mely normális esetben gátat szabna a többi káros mikroorganizmus meg bizonyos (bél...)férgek szaporodásának, sőt már a megtelepedésüket se engedné!

Az is könnyen lehetséges, hogy ezen illetők gyomorsava eleve nem is olyan erős mint illene hogy legyen. Igazság szerint ugyanis a gyomorsavunk igenis képes még a férgek legtöbbjével is könnyedén elbánni! Nem olyan egyszerű ám még a bélférgességet se elkapni egy egészséges embernek mint azt a legtöbben hiszik! Ismétlem azonban: EGÉSZSÉGES embernek! Sajnos azonban a nyugati civilizációban (beleértve ebbe most Magyarországot is!) élő emberek BŐ 90 SZÁZALÉKA egyszerűen NEM TEKINTHETŐ EGÉSZSÉGESNEK! (Ez sajnos több mint biztos hogy még rám, e könyv írójára is érvényes, mert körülbelül 54 éves koromban tértem csak át erre a diétára, azaz inkább életmódra...).

Tehát nem tekinthető egészségesnek. Akkor sem ha fiatal. Hát még ha öreg... És emiatt többnyire nem olyan erős a gyomorsavuk sem.

HA azonban EGÉSZSÉGES, akkor általában még abban az esetben sincs nagy baj ha mégis megkajál valami efféle férget, vagy a petéjét, ami aztán kifejlődik benne. Mély meggyőződése is hogy az ősember a mi modern szempontjaink szerint egy két lábon járó betegséggyűjtemény volt, teli borzalmas vírusokkal, baktériumokkal, és minden bizonnyal teli volt bélférgekkel is, valószínűleg nem is egyfajta bélférgel! ENNEK ELLENÉRE SOKKAL FÍTTEBB VOLT MINT MI, az ő szánnivaló, nyomorult, vézna és erőtlen, késői (korcs...) utódai! Ugyanis hiába volt benne az ősemberben ez a rengeteg élősködő, az erős immunrendszere ÉS A BENNE ÉLŐ TÖBBI, DE JÓTÉKONY HATÁSÚ SZIMBIONTA MIKROORGANIZMUS féken tartotta a férgeket (is) ami a szaporodásukat illeti!

A beleink mikroflórája is akkor jó, ha változatos. HA EGYENSÚLY VAN BENNE, az ott élő fajok közt. Még az se jó ha teljesen hiányoznak az úgynevezett „káros” mikroorganizmusok, mert mérget vehetünk rá, hogy ekkor valamelyik általában „hasznosnak” tekintett faj fog túlszaporodni bennünk, de annyira, hogy az már káros lesz, és akkor tényleg és szó szerint mérget KELL vennünk rá, vagyis valami gyógyszert, hogy meggritkítsuk az állományukat...

Létezik különben olyan fogyókúra is, amikor direkt megfertőzik magukat emberek bélférgekkel. Férgeterápia a neve. Nem akarok itt sokat írni róla, de rá lehet keresni az Interneten. Autoimmun betegségben szenvedőknek is hasznos

lehet a bélférgesség, mert a bélférgek a saját érdekükben immunszuppresszív anyagokat termelnek, amivel lecsendesíthetik a megvadult immunrendszert...

Szóval IGEN, a mindenféle férgek LEHETNEK károsak, vigyázni kell velük, főleg annak aki már öreg és nem egészséges, de azért a kép itt se „fekete-fehér”, a veszély NEM AKKORA NAGY, mint azt sokan kárognak!

Na de mi van ha tényleg „benyeltünk” valami ilyesmit és szeretnénk megszabadulni tőle, testünk e nem kívánatos társbérletől, e rosszhiszemű, jogcím nélküli lakostól?

Természetesen e célra is kitaláltak már elődeink számos természetes megoldást! Íme:

1. Sok-sok NYERS fokhagymát kell enni. A bélférgek iszonyatosan utálják, gyűlölik a fokhagymát, legalább annyira mint a hiedelem szerint a boszorkányok és vámpírok! A cél az, hogy olyan sok fokhagymát egyél (NYERS fokhagymát!), és olyan gyakran, hogy már akkor is bűzlölgjön tőle ne csak a szád de még a bőröd is, ha épp nem azt eszed! Nem arra gondolok hogy a bőrdet kenegesd fokhagymával, hanem hogy olyan sokat egyél és olyan gyakran egyed, hogy a fokhagyma illatanyagait a szervezeted már a pórusaidon át is igyekezzék eltávolítani, olyan sok legyen belőle a testedben!

Igen, persze, a fokhagyma nem „carnivore”. De nekem semmi bajom a növényekkel... épp csak nem arra valók hogy rendszeresen együk őket. Ám NÉHA, amikor GYÓGYSZERNEK használjuk őket, jót tudnak tenni, az tehát rendben van!

2. Dióhéj. Nem a dió csonthéjára gondolok, hanem arra a zöld burokra amiben a dió maga kifejlődik. Ezt úgy kell használni, hogy összegyűjtünk belőle egy üvegre valót, majd ráöntünk tiszta alkoholt, vagy ha nem is azt de valami olyan töményített ami jó magas alkoholtartalmú. Szóba jöhet tehát bármiféle pálinka, brandy, vodka... aztán zárjuk le az üveget és várjunk legalább 2 de inkább 3 vagy 4 hétig. Ezután szűrjük le, s használjuk úgy, hogy körülbelül egy mokkáskanálnyit teszünk minden pohár vízbe amit megiszunk!

Aki vonakodna az alkoholfogyasztástól még ilyen pici mértékig is, s még ilyen „vészhelyzetben” is, azt örömmel tudatom arról, hogy a dolog működik akkor is ha a tinktúra előállításához nem alkoholt hanem minél töményebb almaecetet használunk, bár ekkor a kivonat nem lesz olyan erős. Mindazonáltal működni fog, de akkor többet kell beletennünk a megivandó vízbe. Viszont ekkor fellép az a hátrány is, hogy a tinktúra mindenképp iszonyatosan keserű lesz, akár alkohollal akár almaecettel készíted el, és ha többet teszel bele a vízbe (mert almaecettel készített) akkor keserűbbnek fogod érezni...

Azon különben hogy a dió burkából készült kivonat hatékony a férgek ellen, nem kell meglepődni. Minden kertész tudja hogy a diófa levelét nem szabad komposztálni, hanem össze kell gyűjteni és elégetni, mert telis-teli van olyan anyagokkal amik tulajdonképpen nagyon hatékony talajmérgek! Jellemző hogy a diófa alatt nem szokott nőni semmiféle növény se. A diólevelet még cserzőanyagnak is használták a középkorban. Gyakorlatilag cseppet se túlzás azt állítani, hogy a diófa levele és termése (mert a zöld burok tulajdonképpen a termés, amit eszel mint „diót”, az igazából e termés magva) egy egész sereg lényegében halálos méregnek a bőséges tárháza!

Emiatt jobb is ha vigyázol a tinktúrával, ne vedelj belőle túl sokat! Mély meggyőződésem hogy a te saját testi sejtjeidnek se tesz jót! De a bélférgeknek még kevésbé. Halomra döglenek majd tőle.

3. Szegfűszeg kivonat. Ilyet is készíthetsz alkohollal, de az is ajánlott hogy porrá őrölt szegfűszeget egyél rendszeresen.

4. Fehér üröm. (Angolul wormwood). Na ezt is gyűlölik a bélférgesek. Ebben az esetben is e növénynek elsősorban a kivonatát használd.

Továbbá, amíg bélférges van, különösen fontos hogy elkerülj minden olyan „ételszerű csinálmányt” amiben cukor van, vagy bármilyen szénhidrát, de tejterméket se fogyassz! A BÉLFÉRGEK UGYANIS EZEKÉRT RAJONGANAK. Az ilyen kaja ERŐSÍTI őket, ami neked nyilván nem érdeked! De, sajnos, ilyenkor a NYERS hús (és belsőségek) fogyasztása SEM ajánlott, egyszerűen mert ez nemcsak nekünk embereknek megszokott ősi táplálék, DE A BÉLFÉRGEKNEK IS, hiszen azok is ezt ették még az ősemberek idejében, ehhez szoktak hozzá... Azaz, ilyenkor bizony fel kell hagyni a NYERS carnivore diétával (természetesen csak ideiglenesen!), és átmenetileg amíg a bélférges ellen küzdesz és kúrálod magadat, a „FŐTT ” carnivore diétára kell áttérned, azaz továbbra is állati eredetű élelmiszereket eszel majd, de ALAPOSAN MEGFŐZVE! A legjobb, ha úgy csinálod, hogy órák hosszat főzöd a húst, alaposan megsózva, s ami ennél is fontosabb, ESZMELETLEN MENNYISÉGŰ FOKHAGYMÁVAL, de annyival hogy még a szomszéd is rémülten meneküljön a szagától! És amikor eszed ezt az alaposan megfőtt húst, aközben is RENGETEG fokhagymát egyél hozzá nyersen, komolyan mondom és nem viccből, és nem túlzok amikor azt mondom, hogy az a jó ha egyetlen étkezés során megeszel legalább KÉT TELJES FEJ fokhagymát! Nem gerezdet hanem két egész fejet, és nem olyan icipici fejekre gondolok ám, hanem azokra az óriási, félmaréknyi fokhagymafejekre, amikben egyetlen gerezd is akkora mint egy kisebb dió! Na ilyenből egyél meg két fejet egyetlen étkezéshez! És mondom, mellett használd a tinktúrát is, ahányszor csak iszol!

Döbbenetem nem ismerne határt ha e kúrát a bélférgesek sokáig kibírnák. És mindehhez nem kell semmiféle gyógyszer amint látod! Mind csupa természetes anyag, s abszolút olcsóak, mert a fokhagyma nem egy egetrengető összeg, a szegfűszeg se nagyon drága, a dió zöld héja pedig pláne ingyen van!

A gond legfeljebb az, mi van ha olyan évszakban leszel bélférges amikor nincs kéznél dióburok. Nos, bölcs ember előre felkészül az ilyesmire! Azaz amikor épp igenis VAN dióburok mert terem a diófa, akkor készíts magadnak egy-két üveg ilyen tinktúrát, ne félj, eláll az évtizedekig miután leszűrted és lezártad a befőttes üveget! Hogy a fenébe el ne állna, az alkohol remek tartósítószer...

Szóval ezek után remélem nem félsz már a bélférgektől se! Vagy legalábbis nem annyira. Mert MINDEGY MELYIK FAJTA BÉLFÉREG, a fenti módszerek MINDEGYIK és BÁRMELYIK ellen hatásosak!

Varrókészletem

Mint már egyszer említettem valamelyik fejezetben, a BOB esetén teljesen természetes ha az idő múlása során - még ha ezen idő alatt nem is használjuk - a tartalma változik, cserélődik... Én úgy nevezem, hogy „fejlődik a BOB!”

Miért is kéne ezen csodálkozni - a BOB nem csak egy rövidítése a "Bug Out Bag" -nak, de az hogy Bob, egy név, a Robert név becézése is! Mondhatni, a magyar Robi név angol változata! Azaz, ha már ilyen „emberi” nevet kapott ez a hátizsák, miért is ne gondolhatnánk rá úgy, mint egy igazi gyerekre, mely növekszik, fejlődik, okosodik, szaporodnak a képességei...

Az lenne a baj, ha nem így lenne. Az, ha egyszer megcsináljuk a BOB-ot valahogy, aztán úgy hagyjuk és kész, hozzá se nyúlunk többet. A BOB-ot igenis gondozni kell mint egy kisgyereket, oké, nem naponta, talán nem is hetente, de ha legalább fél évente (bár inkább havonta) egyszer se nyúlunk hozzá, az baj. És elsősorban nem a BOB-nak baj, mert végtére mégse igazi kisgyerek. A BOB **tulajdonosának** baj, mert ha semmit nem változtat a BOB összetételén, az azt jelenti hogy NEM FEJLŐDIK A TUDÁSA, és nem törődik ezzel az egészszel hogy muhna lenni majd valamikor, és más olyasmik se érdeklik mint például a bushcraftozás, prepperkedés, túlélés, off-grid életmód, függetlenség, természetközeli élet, stb.

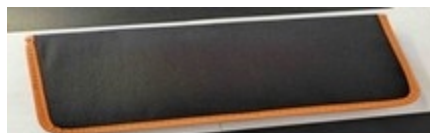
Tehát senki ne vegyen mérget rá hogy nekem tíz év múlva is ugyanolyan lesz a BOB-om vagy más bagjaim összetétele mint ami e könyvben le van írva. Itt a könyv írásának pillanatában érvényes összetétel tükröződik.

Épp ma például megint változtatgattam ezt-azt a BOB-on, s ekkor eszembe jutott, hogy illik ezt is (a benne levő objektumokat) úgy csoportosítani, mint a lakásom tárgyait, hogy lehetőleg egyetlen helyre kerüljenek az ugyanazon célt szolgáló cuccok. Ez logikusan hangzik ugye!

Persze, a BOB esetén ez nem egy olyan szabály mely tűzön-vizen át betartandó, mert például a tűzgyújtófelszerelés annyira fontos hogy igenis érdemes belőle betenni akár három-négy külön darabot is a BOB más-más helyére hogy ha valamiképp netán az egyik tönkremegy vagy kilopják belőle, akkor is maradjon nekünk egy másik. Aztán, bizonyos dolgoknak a mérete, alakja vagy súlya nem teszi lehetővé hogy oda kerüljön, azon egyéb tárgyak közé, ahová ő logikailag tartozna. Egyáltalán, egy hátizsák esetén nagyon fontos a jó súlyelosztás is, azaz hogy a legnehezebb dolgok kerüljenek legalulra. De tegyük meg azért az ügy érdekében amit lehet!

Ezen elgondolások gyűjteménye lett a varrókészletem megalkotása. Nem, ne tessenek röhögni kedves férfiolvasóim, ez igenis férfias dolog a maga módján, aztán meg férfiasság ide vagy oda, de SHTF esetén (azaz ha a dolgok összefossák magukat) igenis remek sőt talán életmentő képesség lehet ha képesek vagyunk megjavítani a ruhánkat, hiszen akkor, azon körülmények közt nem megengedhető a manapság szokásos felelőtlen viselkedés, hogy csak bedobod a kukába (rosszabb esetben le az útszélre ...) ha van rajta egy kis szakadás, és vásárolsz egy újat a boltban! Mert akkoriban nem lesznek boltok. Jobb esetben az épület még megvan de kirabolták, rosszabb esetben az épület sincs már meg, csak egy romhalmaz a helyén...

Na tehát szokásom szerint jöjjenek előbb a képek, majd a magyarázat:





Ezt a két képet csináltam róla. (Oké, elismerem, elég sok mindent pakoltam belé, így mondható hogy nincs olyan eszményi rendben mint szeretném, mert túlszűfolt). Értelemszerűen, a tok az első képen csukott állapotban látható. A fényképkészítés kedvéért egy kerek asztalra tettem, de mert az fekete volt, raktam az asztalra 2 darab A4-es papírt, amik azonban nem fedték le a teljes asztalt.

Szóval s tettel tehát, „sóval s tetvvel”, hehehe... A tok maga eredetileg egy bőrdíszművességhez szükséges szerszámkészletet tartalmazott, természetesen nem mindent ami ennek a magasiskolájához kell, csupán a legalapabb kezdőkészletet, azoknak akik most ismerkednek e tudománnyal. Ennek ellenére, én ezen cuccok egy részéről se tudtam hogy micsoda és mire való... De semmi baj. Minthogy már a minimalizmusról írt (s e műben nem először említett...) könyvemben is kihangsúlyoztam hogy a BOB-ba az való - CSAK és KIZÁRÓLAG

az való! - amiről tudjuk mi célt szolgál és hogyan kell használni, emiatt a tokból kímélet nélkül kidobáltam minden olyan bizbaszt amiről fogalmam se volt mi a szös; amiről tudtam mire való és úgy véltem jó is lesz nekem azt benne hagytam, s a kidobáltak helyére betettem mindenféle más akármiket amik eddig a BOB-ban különböző helyeken voltak, de CSAK csupa olyasmit pakoltam így ide be, ami valamiképp még ha tág értelemben is, de olyasmivel kapcsolatos, hogy:

—manikűrözés (ugye, körömvágás, hajvágás...), varrás, szabás, horgolás, bőrművesség, vágás (nyilván nem favágást értek ezalatt, csak szövetet, bőrt, papírt, haját, körmöt), paracorddal való munka.

Ez nem azt jelenti hogy a BOB más helyén ne lenne található valami olyasmi mely e funkciókhoz kapcsolódik, de oka van annak, ha nem idekerült. Például van egy félelmetesen jó, de HATALMAS szabóollóm, amit azonban meg akarok tartani (legalábbis jelen pillanatban így gondolom...) mert nagyon jó lesz ha ruhát akarok készíteni, vagy valami nagy kartonpapírt darabolni, stb. De az az olló már a mérete miatt se fért ide... Van olló e készletben is, de nehéz megpillantani a fényképen: a készlet felső felében helyezkedik el, be van dugva a cérnák alá, középtájon, csak itt-ott bukkan ki belőle egy darab. Ez persze sokkal kisebb olló mint az előbb említett.

Van a készletben kis tükör is, az se látszik, mert a kis alumíniumdoboz van fölötte.

Nem fogom kirészletezni e készlet minden tagjának funkcióját, nem kell megjedni, csak néhány érdekesebb objektumról teszek említést. Mindenekelőtt, a cérnák! Ezek nem közönséges cérnák! Ezek a bőrdíszműves készlet eredeti darabjai, és ahhoz valók hogy vastag bőroket kössünk össze velük! Ezek tehát erősek mert sokkal vastagabbak, igazi „túlélőkészletbe való” cérnák... Ilyen kell egy BOB-ba!

Nyilván a tűk is amik vannak itt, sokkal vastagabbak, de ennek örülök mert így nagyobb a lyuk is rajtuk, így könnyebb beletalálni a cérnával... rengeteg tűm van, és mind a különböző ilyen-olyan műanyag csövecskékbe vannak belerejtve. Vannak itt olyan speciális tűk meg más izémizék is, amik kifejezetten paracorddal való foglalkozáshoz kellenek. Látható hogy vannak horgolótűim is.

Mindjárt a képen alul baloldalt látható egy összezsukott állapotban levő fekete kis multitool. Mire való az egy ilyen készletben?! Hát arra, hogy ez olyan multitool amit ha kinyitunk, van benne egy kis fogó is... ez az egy tulajdonsága kell csak nekem, de ez NAGYON, mert az első kísérletek után rájöttem, hogy BORZASZTÓ NEHÉZ egy tűt átszúrni egy bőrdarabon! Na e multitool erre való: megfogom vele a tű fokát, és átnyomom a bőrön. Aztán ha kibukkant ott a hegye, azt a hegyet fogom meg, s áthúrom teljesen... Az egész multitool különben csak 3 dollárba került. Pontosabban kettőt adtak egyszerre 6 dollárért. Bár már a minimalizmusról írt könyvemben is kárhoztattam az efféle dolgokat hogy olyasmit vegyünk amit párban adnak, pláne ha nagyon olcsó is (továbbá, ilyenkor 1000 százalék az esélye annak hogy kínai gyártmány...) de bevallom töredelmesen, ebben az egy esetben kivételt tettem, mert még fájt az ujjam hegye a bőrrel és tűvel való szenvedéstől, s eszembe villant, hogy bár egészen biztos hogy egy ilyen filléres és icipici multitool-tól nem sokat várhatok, de ANNYIT azért talán mégiscsak, hogy a fogó részével egy tűt át tudjon húzni egy bőrdarabon... ami meg a többi funkcióját illeti nem is érdekelnek, és ki se próbálom őket nehogy csalódás érjen. A számomra ez nem egy multitool, hanem egy mini, összezsukható fogó! Nekem arra kell! Nos, eddig erre a célra amire vettem, e kis

multitool csodásan bevált, mondhatom azóta szinte megszerettem a bőrök varrogatását, hála neki, holott korábban már előre ijedeztem hogy mennyire fog fájni tőle az ujjam... Látható az is, nem tagadom meg önmagam, a tűzgyújtás a mániám, s e kis bicskára ráerősítettem (a láncára) egy mini ferrocérium rudat... Én még akkor is tudok tüzet gyújtani ha csak a varrókészletem van nálam, úgy bizony!

Középtájon de baloldalt van egy ezüstös bicska, s felette egy (átgumizott) átlátszó tokban egy csomó penge. Ez olyan különleges bicska, hogy többféle alakú pengék léteznek hozzá, és cserélgetheted mikor melyik alakú penge kell neked épp. Az hogy a pengét ki tudod venni, amiatt is nagyon jó, mert így könnyebben tudod kitisztítani!

Végül már csak egyetlen dologra szeretnék kitérni e készlettel kapcsolatban. A készlet felső részében, de annak legalján, baloldalon, van egy nagyon különleges bicska. Közvetlenül a vonalzó fölött. Könnyű felismerni, mert át van tekerve egy egészen vékonyka, barna paracorddal, aminek a végére természetesen szintén egy mini ferrorodot erősítettem (ugyan mi mást, ismerhet már Olvasóm engem e rossz oldalamról...). E bicskát bemutatom itt pár képen:



E fenti képen baloldalt látható, hogy még egy pici üvegtörő is van a legvégén.







Nos, e bicskát (is, mint sok minden mást már életem során...) a SZEMÉTBEN TALÁLTAM! Bevallom, első pillantásra én is ott akartam hagyni, mert minek, van már sok bicskám, s ennek olyan fura alakja van összezsukva... Aztán meg biztos oka van annak, hogy valaki kidobta... sőt, legelőször épp a fura alakja miatt azt se tudtam hogy ez bicska, valami fura gépalkatrésznek hittem.

Mégis lehajoltam, csak úgy szokásból, kissé megpiszkáltam, s olyasmi járt az eszemben, hátha a pengéjét kiszedem, s csinálok majd belőle valami lándzsát vagy ilyesmit... s ekkor megpillantottam rajta az AUS8 feliratot! (A legalsó képen látszik, a pengébe vájt kör alatt van a felirat, fejjel lefelé). Na azonnal úgy döntöttem hogy nagyonis jó ötlet felszednem szegénykét a szemétből... hiszen ez olyasmi mint amikor a mesében a legény a boszorkány azon paripáját választja, mely a szemétdombon döglődik, és épp az lesz a legjobb ló!

Az AUS8 ugyanis ausztenites acélt jelent, 0.8 százalékos szénttartalommal. Ez rendkívül jó tulajdonságú acél: szívós, nem igazán hajlamos a törésre mert inkább hajlik mint törik, de azért nem hajlik nagyon könnyen; kemény is de nem annyira hogy élezni ne lehessen házilag; továbbá, rozsdamentes is (valamennyire.... sós víztől jobb ha óvod...)

Szóval ez egy igen jó acél, emiatt drágák is az ebből készült termékek. A bicskák és kések is. Minden. Épp most amikor e sorokat írom, 2023.04.24-én, rákerestem csak úgy kíváncsiságból, kiderült hogy olyan 80 dollár körül lenne az ára az Amazonon, de épp nem kapható... az Ebay-en felleltem egy példányt, szintén 80 dollárért (oké, 79.99 USD volt...) HASZNÁLTAN. Szóval ez egy olyan bicska ami még használtan is 80 dollárba kerül... na az azért már „nem semmi” ugye! Már 10...20 dollárért egészen pofásan kinéző bicskákat lehet kapni, ezzel vesd össze a 80 dolláros árat! Igaz, azok a bicskák nem ilyen acélból vannak...

Aztán meg az is rá van írva hogy ez nem Kínában készült, hanem Taiwanon. Ott azért mégis jobb a minőségfelügyelet...

A poén az egészben az, hogy SEMMI BAJA SE VOLT, pusztán a fűrészfogas részén volt valami kis ragacs, azt lemostam mosószerrel, megszáritgattam, és kész, ennyi! Tudom, rondán fest a pengéje, de csak azért mert eredetileg az egész bicska be volt festve fekete festékkel, gondolom hogy óvja a fémet a víztől (bár alapvetően, mondom, rozsdálló valamennyire) és e festék lekopott a használat közben róla itt-ott. De semmi baja tényleg, még élezni se kell mert nagyon jó az éle! És tud szikrát csilholni a ferrorodon is. Erre persze számítottam is előre, egy ausztenites acéltól ezt azért már „alapból” elvárja az ember...

Én szeretem az ausztenites acélokat, kivéve azt a tulajdonságukat hogy nagyon drágák. De ha egyszer ingyen hozzájutok egy ilyenhez, hát persze hogy megtartom! De mert azért túlélőkésnek nyilvánvalóan alkalmatlan a mérete miatt, emiatt betettem ide a varrókészletbe. Itt megtalálom ha kell valamire. Olyasmire nyilvánvalóan alkalmas, hogy dobozokat kinyitni, köteleket, cérnákat, akár paracordot is elvágni, fafaragásokat végezni, műanyag flakonokat vágni, lyukasztani, de akár finom faforgácsokat is farigcsálni valamiről amit aztán a ferroroddal meg akarok gyújtani. Végző esetben a húst is elvágja nekem, ha épp nincs kéznél más. Az éle és a tartóssága miatt alkalmas a húsvágásra, csak a kis mérete miatt nem „kézreálló” ilyen feladatra. De azért ha nagyon muszáj, meg lehet oldani vele.

Szóval így már mindjárt más a helyzet hogy kiderült, AUS8 acélból van... Az is tetszik benne hogy tisztán fémből készült. Nincs rajta semmi gyanús műanyag burkolat ami eltörhetne. Emiatt NAGYON VÉKONY a tokja, s ez jó, mert kis helyen elfér... Tehát kicsi, de az AUS8 alapanyag miatt mégis erős! Maga a késtok nem AUS8-ból van, de azért az is rozsdamentes acél, ellenben mint látható itt-ott az is ki van lyukasztva, így az egész bicska rendkívül könnyű.

Csak a teljesség kedvéért említem meg, ez a kés a Benchmade és a HK cég kooperációjában készült (a „HK” a „Heckler & Koch” rövidítése), azaz közös együttműködésükkel, és a Benchmade cég meglehetősen híres az ilyesfélék gyártásában, amik a késekkel, túléléssel, EDC holmikkal, stb kapcsolatos. E kés prototípusa - utánanéztem - 2007-ben jelent meg.

Jó helye lesz a kicsikének itt a varrókészletben, úgy döntöttem ezentúl úgy hívom majd, hogy „Bébi”. Ő lesz az én kicsikém...

Új késém: APO-1S Survival Knife

Beszereztem egy új kést, a fejezetcímbe szereplő APO-1S Survival Knife-ot. 2023.05.02.-én érkezett meg. A névben az APO az Apokalipszisre utal, azt ígérve hogy akkor, vagy ahhoz nagyon hasonló szélsőséges körülmények közt is jó szolgálatunkra lehet. Mielőtt azonban tovább szaporítnám a szót, jöjjenek a képek, majd a további magyarázat! Az alábbi képek mind egy szál az Internetről származnak, a hivatalos árusítóhely oldaláról, de remélem az e könyvben történő használatuk belefér a „fair use” fogalomkörébe, elvégre ezzel reklámot és elismerést teremtek a terméknek - pláne, mert előre elárulom, dicsérni fogom! Na nem mintha emiatt pénzt kapnék, egyszerűen mert tényleg jó a véleményem a késről. Tehát a képek:







Na tehát ezek voltak a képek. Mint látható rajtuk, Taiwanban készült, ami nagyon jó, mert ha a szárazföldi Kínában készült volna, nem vettem volna meg. Taiwan azonban szerintem külön ország, s híres a magas minőségről, gondoljunk csak a mikrocipgyártásra...

De persze nem az a lényeg igazán hogy hol készült, hanem hogy MIBŐL, milyen fémből! Erre utal az AUS8 jelzés. Ez ausztenites acélt jelent, 0.7-0.8 százalék szénttartalommal. Egyéb összetevők a kés anyagában:

Az AUS 8 acél összetétele:

Szén (C): 0.7-0.8%

Króm (Cr): 13-14.5%

Szilícium (Si): $\leq 0.8\%$

Mangán (Mn): $\leq 0.5\%$

Nikkel (Ni): $\leq 0.3\%$

Molibdén (Mo): 0.1-0.3%

Vanádium (V): 0.1-0.25%

Foszfor (P): $\leq 0.04\%$

Na most hogy miért fontos az összetétel, meg az hogy „ausztenites” acélból van? Feltételezem legtöbb Olvasóm nem tudja mi az hogy „ausztenites” acél. Én tudom, mert édesapám 2 diplomás mérnök volt: hegesztőmérnök és gépészmérnök. Tőle megtanultam a fémtan alapjait. De nem fogok belemenni itt a részletekbe hogy milyen atomrácsok vannak benne meg ilyesmik... a lényeg hogy az az anyag hogy „vas”, az ötvözőanyagoktól eltekintve se mindig viselkedik egyformán, mert a tulajdonsága attól függ, az atomok milyen kristályszerkezetben kapcsolódnak egymáshoz. Nagyon röviden, ezen lehetséges variációk közül az ausztenites az, ami kevésbé kemény mint a másik forma, de rugalmasabb. Márpedig

rugalmasnak lenni jó, mert képzeld csak el, ha valami nagy erőbehatás miatt a késed eltörik: kész, vége, nincs többé késed, ott állsz a vadonban fegyver és munkaeszköz nélkül!

Ha azonban a késed nem törik el csak elhajlik, hát az pech, de azért mégse végzetes: először is, minden bizonnyal ki lehet egyenesíteni valahogy, s akkor megint jó a késed, másrészt, még egy elhajlott hegyű késsel is sok mindent lehet csinálni azért!

Valójában az AUS8 annyira nagyon jó acél, hogy a késgyártók kifejezetten büszkélkednek azzal ha az ő késük ebből készült, és emiatt mintegy reklámként ki szokták írni a termékre is, lám, e késen is ott virít az AUS8, és ugyanez látható azon a pici, vékonyka, szinte „nőies” de nagyon jó és erős bicskának a pengéjén is, amit Bébinek neveztem el, s amiről e fejezetben lelkendeztem részletesen: Varrókészletem.

Na most tehát, ez az alap, abból, hogy mi az hogy „ausztenites”. Persze ilyen acélt nem egyszerű gyártani, emiatt eleve drága, másrészt, ezen acélnak is van rengeteg variációja, melyet azzal lehet elérni, hogy miként ötvözik. Az ötvözés például arra szolgál, hogy bár megmaradjon rugalmasnak, de azért kellően kemény is legyen, meg hogy rozsdálló is legyen (valamennyire...). Az ötvözés még drágábbá teszi. Tovább emeli a drágaságát az, hogy az ilyen acél csak és kizárólag hidegen munkálható meg, mert ha hőhatás éri, elveszti a kedvező tulajdonságait. Nyilván persze az ilyen acélt is lehet hegeszteni, de ahhoz már egészen speciális elektródák kellenek, meg „gyökoldali gázvédelem” (nem megyek bele hogy az mi, akit érdekel utánanézhethet a hegesztésről szóló információk közt az Interneten), és még ekkor is az van hogy a létrejött varrat bár erős, de akkor is mások lesznek a tulajdonságai mint a nem hegesztett részekén.

Oké, késeket nem szoktak hegeszteni (jobb helyeken...), szóval a lényeg hogy ez egy nagyon különleges anyag. Nem kívánom azért a késemet az egekig magasztatni: az AUS8 az ausztenites acélok közül a „közepes minőségűek” közt képviseli a felsőbb kategóriát, vagy talán a magasabb szintűek alján van... szóval határeset hogy közepes vagy felső kategóriás fémnek tekintjük-e. Az biztos, hogy ez legalábbis egy „igen-igen jó” ötvözet késkészítéshez! Vannak ennél sokkal jobb ötvözetek is, de azok már csillagászatian drágák. Összehasonlításként: e kés ára postaköltség nélkül 179 USD volt. (Európában olcsóbb valamivel, ott olyan 150 dollár körüli, mert Amerikában erre rájön a szállítási költség a két kontinens közt, meg a vám, meg az amerikai értékesítő haszna is). Azok a fent említett „sokkal szuperebb” kések árai meg legalábbis 400 vagy 500 dollár lenne, de találkoztam már bőven 1000 dollár fölötti késsel is.

Megengedhettem volna magamnak egy olyat is... de azoknak már a kivitelezésén is látszott, hogy bár egészen biztosan NAGYON JÓL beválnának túlélőkésnek, de elsősorban mégiscsak inkább dísznek szánták őket, gyűjtőknek. Olyan gyűjtőknek akik ügyelnek rá hogy „igazi” dolgokat gyűjtsenek, nem bővít, nem csicsát, olyat tehát amit tényleg lehetNE is használni - ám ők mégse használják, csak gyűjtik. Azok a kések nem munkaeszköznek készülnek, hanem „férfias ékszernek”, szerintem. Ez olyan, hogy ha valaki építkezik és kell neki egy autó a cuccok szállításához, akkor nem fog e célra Lamborghinit vagy Bugattit venni, mert bár azokkal is megoldható lenne valahogy biztos a szerszámok meg az alapanyag elszállítása az építkezési helyre, de mindenki megdöbbenne mégis, ha valaki a cementeszsákokat ilyen autókba pakolná be hogy elvigye. Pedig biztos gyorsabban célhoz érne vele a tulaj... Mégse teszik. Az olyan autók inkább

gyűjtőknek valók. Na épp így van ez a több ezer dolláros késekkel is. Lehetne velük dolgozni, túlélni, stb, de akkor is inkább csak „férfias díszek”, illetve gyűjtők számára készült darabok, hogy ott lógjon a szobájuk falán vagy valami vitrin mögött nézegessék őket.

Az én késem nem csicsás. Az látszik rajta hogy nagyon jó, nagyon profi, de mégsem gyűjteményi darab hanem olyan, amit arra készítettek hogy HASZNOS SZERSZÁM legyen!

A „hasznos szerszám”-nak számító (dizájnolt) kések közt az enyém kétségkívül a legfelső kategóriába tartozók egyike. Nem tartottam értelmét annak, hogy ezen összeg legalább kétszeresét de inkább négyszeresét (vagy még többet, mert a határ a csillagos ég...) költsek el egy olyan késre, amit aztán olyan célra használok majd amit ez az olcsóbb kés is tökéletesen el tud látni... (milyen lenne már, mondjuk szalonnát szeletelni 5000 dolláros késsel... hülyének is néznének az biztos... és jogosan...)

E kést egy olyan ausztriai hölgy tervezte és gyártatja, akinek rengeteg videója van a túlélésről a Youtube-on, s ott „Survival Lilly” néven szerepel. Nagyon sok videóját láttam, és meggyőződtem róla hogy érti a dolgot, mind a túlélést, mind a késeket illetően. Az biztos hogy ennél jobban nem is választhatott volna fémeket a kése számára - feltéve hogy a „megfizethető” kategóriában óhajt maradni. A késé különben az AUS8-ből készült termékek közt viszonylag magas árúnak számít, de ez azért van mert egyedi példány, egy családi vállalkozás keretén belül készítik Taiwanban, tehát nem nagy szériában, sorozatban. Minden egyes késsel egyedileg, kézimunkával foglalkoznak... Persze hogy drága!

Ez tehát az árnyoldala az ausztenites acélokból készült késeknek (gyakorlatilag mindennek ami ausztenites acélból készült): POKOLI DRÁGÁK! Kaphatsz ezen ár feléért is már egészen kiváló késeket... tehát úgy 100 dollár körül (Jelenleg. Tehát 2023.04.23-án). De azok nem ausztenites acélból készülnek... Az árakat illetően a tapasztalatom az - sok kés és bicska megfordult a kezemben - hogy durva ökölszabályként azt mondhatjuk, hogy kés terén ami 50 dollár alatti az bővli, pláne ha Kínában készült. És valószínűleg akkor is ott készült ha azt állítják róla vagy akár rá is írják, hogy nem... Az ilyen bővli kések is lehetnek különben NAGYON JÓK - mondjuk konyhai munkára, séfeknek, henteseknek, vagy mondjuk fafaragásra... Szóval nem azt mondom hogy elvitatnám ezeknek a létjogosultságát, de azért hé, emberek, egy ilyen kés nem túlélőkésnek való! Azt már nem is említve hogy jelentéktelen esélye van csak annak, hogy szikrát tudsz csiholni vele a ferrorodon. Ha mégis, csak a sokadik próbálkozásra, és egészen csekély mennyiségű szikrát. Azért ugyanis hogy véletlenül se sértsék meg vele magukat az emberek, a kés fokát úgy alakítják ki, hogy ne legyen pontosan derékszögű a pengével, hanem kissé lekerekítik... de, valószínűleg a kés élével se tudsz majd szikrát csiholni, mert egyszerűen nem olyanból anyagból van. Ezek az olcsó kések, hogy leegyszerűsítsem könnyen érthetőre a lényeget, „jobbajta bádogból” vannak... Van nekem például több olyan késem is ami a Victorinox márkát viseli. Ez egy svájci cég, s ott azért adnak a minőségre. Nem tudok velük szikrát csiholni... De KONYHAKÉSNEK, annak kiválóak! És eleve konyhakésként is árulják őket! Szóval nem azért írom ezt hogy lehúzzam a márkát - soha nem állították hogy a késeik túlélésre vagy mittudomén „zombi-apokalipszisre” valóak lennének! Konyhakésnek vannak hirdelve, s e kategóriában kétségkívül nagyon jó hírűek, s nem véletlenül. Nekem sem volt semmi bajom velük mindaddig amíg tényleg csak konyhai célra akartam őket használni...

Egy túlélőkés, az más. Mindenekelőtt, TARTÓSNAK kell lennie! Iszonyú tartósnak, robusztusnak, mert könnyedén elképzelhető hogy olyan körülmények közt kell használnod, ami a „lehetetlent” követeli meg a késtől, s ugyanakkor mégis el kell viselje, mert lehet hogy ez az egyetlen vágószerszámod van csak, s ha ennek vége, akkor neked is véged mert meghalsz és kész, pont!

Ez tehát a legfontosabb szempont. Ezért van az, hogy ez a kés is NEHÉZ, mert tartósságot leginkább csak sok anyag belepakolásával érhetsz el. 432 gramm a súlya (oké, a tokkal együtt, de az nem túl nehéz mert nejlonból van). A hossza is imponáló: 14.5 cm késhossz, a nyele pedig (aminek szintén van súlya mert full tang mint minden tisztességes késé, ezt én még a konyhakéseimtől is elvárom, ami nem full tang az máris megy a szemétkébe...) az tehát 12.9 cm. Teljes hossza 27.5 cm. A pengevastagság pedig 4.7 mm, ami azért „nem semmi”, egy majdnem fél centis vasdarab még akkor se törik könnyen ha közönséges öntöttvas, hát még ha ausztenites acél... ide illik hogy Rockwell keménységi fokozata: 57 Rc +/-1. Ez NAGYON JÓ keménységi fokozat, tényleg, de azért az is igaz hogy nem világcsúcs a kések terén. Akadnak mindenféle „prémium kések” amiknek az Rc keménységi fokozata legalábbis 59 (ha ez alatt van az alacsony minőségűnek számít a „prémium kések” terén), a legislegjobb prémium kés Rc értéke 66 szokott lenni. Na de ezek azok a kések amikről fentebb írtam hogy inkább csak gyűjtőknek valók! Mert ezt az 57-es értéket amivel az APO-1S rendelkezik, a következő adatokkal vessük össze:

Alsó kategóriás EDC kés (tudod amit mindig magaddal hordasz mert „hátha épp most történik valami szörnyű”): 54.

Felső kategóriás EDC kés: 56.

Alsó kategóriás prémium kések (tudod, amikről fentebb írtam, hogy gyűjtőknek készítik őket megfizethetetlen áron): 59.

Felső kategóriás prémium kések: 66.

Alsó kategóriás machete (ha nem „made in China”, mert akkor ennyi se): 52.

Felső kategóriás machete: 55.

Alsó kategóriás balta, fejsze, szekerce: 52.

Felső kategóriás balta, fejsze, szekerce: 55.

Alsó kategóriás dobókés: 45.

Felső kategóriás dobókés: 47.

Az APO-1S kés keménysége tehát, ami 57, az egészen biztosan sokkal jobb mint a legjobb prémium kategóriás EDC késé, és a fejszéknél is keményebb, naná, kell hogy kemény legyen mert sokszor tuskókat hasítunk szét vele... Gyakorlatilag mindennél keményebb mint amit a fenti táblázatban találsz, a „prémium késeket” kivéve. Egyvalamit azonban ne felejts el, illetve inkább 2 valamit:

1. Minél keményebb egy anyag (kés) annál NEHEZEBB ÉLEZNI... Márpedig kíváncsi vagyok én rá, miként élezed meg az egy szál kis fenőköveddel a vadonban a 66 Rc keménységű szuper prémium kést... leginkább ugye sehogy. Igaz, annak nem szokott kimenni az éle. De HA egyszer mégis, na akkor... Szóval mondom, azok a kések gyűjtőknek valók inkább akik nem szokták a késeiket élezni, mert minek, ha soha nem is használják azokat...

2. Minél keményebb egy kés, annál KÖNNYEBBEN törik, ha hirtelen, nagy erőbehatás éri. Ez még az ausztenites acélokra is igaz: azoknál is az van, hogy

minél keményebb, annál könnyebben törik! Nehezebben törik egy ausztenites acél mint egy nem ausztenites, de attól még ő se egy másik univerzumból idekerült csoda, eltörHET, és minél keményebb, annál könnyebben törik. A keménysége főleg amiatt kell egy késnek, mert ha keményebb, jobb az éltartása. Azaz nehezebben csorbul.

Szóval az hogy „hű de kemény ez a kés!” az jól hangzik, de a keménységnek is vannak árnyoldalai. Szerintem az 57 Rc érték egy nagyon jó választás egy ausztenites kés számára.

Nekem tehát tetszik ez a kés, mert jó minőségűnek tartom az alapanyagát, az acélt, tetszik a kés kialakítása is: ez egy klasszikus kés-forma, MUNKÁRA. Azaz ahogy az angolok mondják, ez egy „Utility knife”. Ez elsősorban azon látszik, hogy a hegye felé nem laposodik el a penge drasztikusan, mint mondjuk a töröknél szokás. Mint annál az összecusukható törkésnél, amit az egyik korábbi fejezetben bemutattam sok fényképpel is. Azok a nagyon hegyes kések nem munkára vannak elsősorban, hanem GYILKOLÁSRA! Azért olyan hegyesek, hogy könnyen belefűrődjanak egy emberbe vagy állatba. Az emberbe ruhán keresztül is. Esetleg még láncingen keresztül is. Másrészt az ilyen hegy az biztos is hogy könnyen eltörik vagy elhajlik...

Munkára olyan hegy való mint ami az APO-1S-nek van. Van számos olyan videó a Youtube-on ahol ezt a kést kegyetlen és gyilkos próbáknak vetik alá, például autók oldalát szurkálják át vele, téglát darabolnak, fém kerítésoszlophoz csapkodják teljes erővel... sőt, még azt is kibírja a kés, ha beton béléstestet darabolnak szét vele, amit tetők kialakításánál a betongerendák közé tesznek... Ezzel a késsel simán megcsinálhatod hogy beleszúrod két téglá közé, aztán ráállsz a késre óvatosan... Azért óvatosan mert nehogy leess róla. A kés nem fog eltörni...

Nyilván ez a kés is eltörhet, persze. Van is olyan videó a youtube-on ahol előre bejelentették hogy addig kínozzák amíg el nem törik. Sikerült. De hogy mi mindent túlélt addig az a szerencsétlen kés, hát elképesztő, itt nézheted meg, angolul van de akkor is érdemes ha nem tudsz angolul, ezt látni kell nem hallgatni:

<https://www.youtube.com/watch?v=b4ynaAhBpRk&list=LL&index=10&pp=gAQBiAQB>

Mint minden „rozsdamentesség”, e kés rozsdamentessége is viszonylagos. A csapvizet mondható hogy jól bírja, de a tengervíz - általában véve bármifajta sós víz - már két nap alatt összerondítja rozsdával, ha nem tisztogatjuk meg (édesvízzel...) és nem szárítjuk meg a használat után. Ezt Survival Lilly is elismeri. Csakhogy ez nem az ő késének speciális hibája, ez BÁRMELYIK MÁSIK késre is igaz! Természetesen akadnak olyan ötvözetek amik még a bármilyen sós meg savas vagy akármilyen körülményeket is könnyen elviselik, csakhogy azok más tulajdonságaik miatt nem jók késkészítésre. Édesapám, a hegesztőmérnök is megmondta amikor még élt, s erről kérdeztem, hogy „Késnek és kardnak az ausztenites acél lenne a legjobb, csak az a baj vele hogy nagyon drága lesz egy olyan.”

Na hát ez épp ilyen. Édesapámnak - ha még élne - nagyon tetszene ez a kés, elismerően hümmögne és bólogatna a láttára!

Survival Lilly azt mondta, hogy ez az a kés amit választana, ha csak egyetlen vágószerszámmal vihetne magával amikor a vadonba kell mennie, vagy menekülnie, stb. EGYETÉRTEK VELE, nekem is ez a véleményem. De akinek nem telik rá, az se aggódjon: igenis VANNAK nagyon jó szénacél kések is, és sokkal olcsóbban!

Hogy mit várhatunk el egy ilyen túlélőkéstől a tartósságon túl? Egyszerűen fogalmazva: MINDENRE ALKALMAS, de azért nem mindenre ugyanolyan jól, mint az arra a célra készült speciális kések. Például, halat filézni, nos, arra egy speciális filézőkés messze sokkal jobb. Ezzel is MEG TUDOD TENNI, de valószínűleg nem ugyanolyan gyorsan. Eleve, gondolj csak bele, halfilézés közben állandóan egy ilyen hosszú, vastag, robusztus, és majdnem fél kilós kést emelgetni... Fát is tudsz vele faragni, de amikor a finom részletekhez érsz, valami speciális kisebb fafaragó kés alkalmasabbnak tűnne. És így tovább. Ez mindenre jó, akkor, ha semmi más nincs amit direkt arra a bizonyos célra terveztek. És nagyon tartós.

Én örülök hogy beszereztem egy ilyet is. A korábban bemutatott összecsukható törömet cserélem le vele, azt eladom vagy elajándékozom, hiszen minimalista vagyok ugyebár... ami ezesetben azt jelenti, hogy lehetőleg semmit se vásárolok, de HA nagy ritkán mégis, akkor ha valamit megvettem, hát akkor valami más tárgynak amit birtokolok, bizony el kell kerülnie tőlem, meg kell válnom valami régebbi cuccomtól... lehetőleg ráadásul ugyanolyan funkciót betöltő tárgytól mint amit vettem! Ha tehát új kést veszek, egy régi késtől meg kell szabadulnom. Ez utóbbi kitétel hogy „ugyanolyan funkciót betöltő” tárgytól kell megválnom, ez nem kötelező, nem mindent uraló kitétel, de azért törekszem rá ha lehet. És most lehet. Mert egy minimalistánál a Legfőbb Szentség az az, hogy a tárgyai száma csakis csökkenhet és sosem növekedhet, kivéve ha az új tárgyat ő maga készíti esetleg!

(Update: Én állom a szavamat, időközben valóban túladtam az említett vadásztörömön. Odaadtam ajándékba egy szegény amerikai háborús veteránnak. Egyben meg is köszöntem neki, hogy amikor szolgálatban volt, bátran segített védeni a civilizációt és a nyugati értékeket. Nagyon örvendett neki! Úgy értem, nemcsak a köszönetnyilvánításnak, de a késnek is).

E fejezet végére pedig beteszek még két képet, megmutatandó, miként fest e kés a derekamon, az általam paracordból font derékszíjon. Ezt nem hiúságból mutatom be, hanem mert a kés tokját már bemutattam fentebb pár képen, de az hogy úgy mondjam a „bolti” tok volt csak... ám az nekem nem volt minden szempontból megfelelő, hiszen nem volt rajta hely egy ferrocérium rúdnak, de még egy kisebb fenőkönek se! Holott én azt szerettem volna, ha az olyan tok amibe elfér egy kisebb EDC készlet is! Nos, megtaláltam a megoldást (természetesen!): a gyári késtok oldalán számos lyuk található, kiválóan alkalmasak rá, hogy átbújtassak rajtuk egy szál paracodot... aminek a tartóssága bőven elég nekem! Tehát, ezen helyeken át felkötöttem a gyári tokra egy olyan bőrtokot, amiben réges-rég egy Ti-59-es programozható zsebszámológép volt. Ez cippzáros azaz zárható is, emiatt valamennyire még vízhatlan is (na, egy alapos felhőszakadást nem hiszem hogy kibírna...) és kellően nagy is ahhoz hogy minden beleférjen amit óhajtok. A színe is fekete, ami illik a gyári késtokhoz és a fekete paracordhoz. Az alábbi fotókon

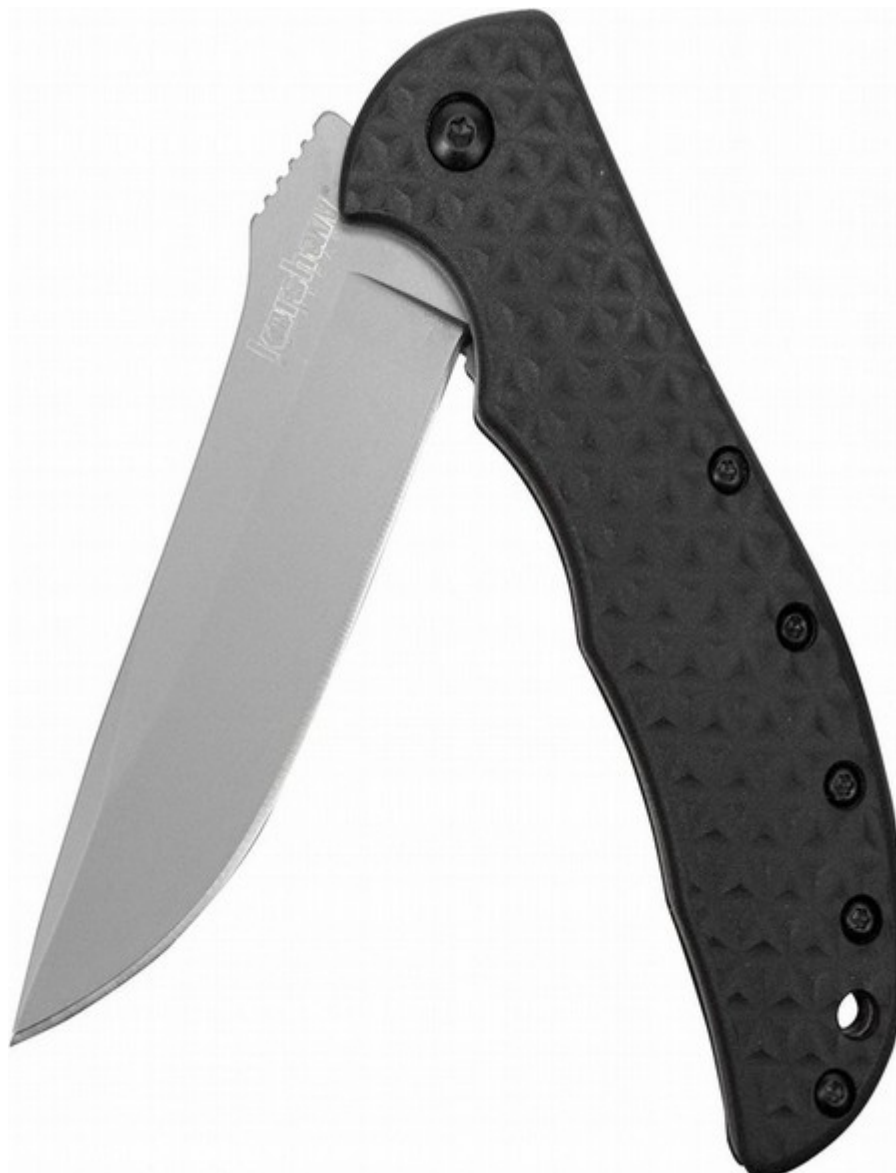
látható az is, miként oldottam meg a felerősítést ezen egykori számológéptok esetében: egyszerűen hátul kilyukasztottam a megfelelő helyeken, majd tettem rá olyan lyukacsos fém akármiket - nem tudom a rendes nevüket - amiket direkt épp arra gyártanak a bőrdíszműveseknek hogy bőrökre ilyen lyukakat tegyenek, úgy, hogy ne a bőr maga viselje a terhelést, hanem ez a fémkarika. Szóval szakszerűen oldottam meg a kérdést. Íme tehát a beígért 2 kép:





Mégvalamit ideírok, ha már annyit elmélkedtem e fejezetben az AUS8 acélról. Nemrég találtam egy bicskát - nem, nem arról a bicskáról van szó amit a varrókészletemben emlegettem! Egy másikról beszélek most. De ez is tök

jelentéktelenül nézett ki. Ideteszek egy képet róla:



A kép alapján egyes „kések terén haladóbb” olvasóim már sejtik hogy ez egy jó bicska, mert olvasható rajta a Kershaw márkanév... És igen, valóban remek darab! A pontos márkája „Kershaw 3650CT” (mondjuk elég hülye név egy késnek, ki az isten képes megjegyezni?!), és a késpenge másik oldalán (nem ezen amit a fénykép mutat) látszik a jelzés az alapanyagról: **8Cr13MoV** ami - ha utánanézz valaki, megtudhatja - azt jelenti, hogy ez az a kínai acél, ami lényegében a japán AUS8 acélnak felel meg! Tehát igen, e kést Kínában gyártják ami nem éppen egy nagy dicsőség és aggodalomra adhat okot, de legalább az alapanyaga az olyan, hogy ezt az acélt elismerten minőségi kések gyártására használják! Ma, 2023.05.21.-én rákerestem, az Amazonon egy ilyen kés majdnem 37 dollárba kerül... említettem talán már hogy egy közönséges bicskát simán lehet 5-6 dollárért kapni. 37 dollár, na az azért már jelent valamit, ott azért még egy „kögazdag” amerikai is elvárja a minőséget.

Ami a bicska KINÉZETÉT jelenti, ez is olyan, mint a boszorkány lova a szemétdombon: tök jelentéktelen. Na EMIATT VAN AZ, hogy ha késről vagy bicskáról van szó, nem a külsőt nézem, hanem azt, hogy ráírják-e a pengére az alapanyagot. Mert ha NEM, na akkor az legfeljebb egy jobbfajta konyhakés (vagy „konyhabicska”). Egy „noname shit”, névtelen szarság, akkor is ha a gyártó neve szerepel rajta. Mert ha IGAZÁN JÓ anyagból van, akkor a gyártók azzal naná hogy büszkélkednek, és rávezetik a pengére is! Ha ezt nem merik megtenni, akkor az a bicska vagy kés olyan is, azaz SEMMILYEN, nulla, értéktelen, kivéve esetleg tényleg a legegyszerűbb konyhai használatot, mert másra nem való, MÉG AKKOR SEM, ha amúgy a pengéje különleges formájú, vagy a markolata van csodálatosan megcsinálva vagy akármi. Mert késnél és bicskánál - általában: VÁGÓESZKÖZNEL - a legfontosabb az ALAPANYAG, nem mindenféle más akármik, díszítések, színek, stb!

Természetesen lehet vele szikrát is csiholni a ferrocérium rúdon. Ez biztos, ugyanis kipróbáltam (még szép...) bár a penge alapanyagának ismeretében ez úgyis sejthető volt róla előre.

A Golok machetém

Végre beszereztem egy machetét is. Pontosabban, egy **Golok**-ot! A golok ugyanis egy speciális machete. Van másik neve is, az, hogy „Parang”. Tudni kell a machetéről, hogy azért nem ám csak bozótvagdalásra használják azokat... hanem igenis, emberölésre is, azaz fegyvernek! S emiatt a legtöbb machete bizony hegyes. Pontosabban, néha olyan dolgokat neveznek machetének, ami az én „európai” szememnek bizony egészen egyszerűen valamiféle kard...

A golok, na az azonban tényleg egy egészen békés jószág a többi machetéhez képest. Mert bár természetesen és alkalomadtán egy golokkal is lehet embert ölni (nyilván...), de azért az alapvetően mégis direkt olyanra lett tervezve, hogy kifejezetten a bozótvágásra (és kisebb fák kivágásához) legyen a legalkalmasabb! Ezokból, a golok rövidebb mint egy „szokásos” machete, ellenben a hegye nehezebb, szélesebb. Többnyire hegye végeredményben nincs is, mert minek. Ő ott ahol a hegye lenne, széles, hogy nagyobb erővel lehessen lefelé csapni, ha viszont széles, akkor hegyes nem nagyon lehet, szúrni tehát... szóval arra nem igazán alkalmas, na!

A golok tehát NEM FEGYVER. Nyilván, mindent lehet fegyvernek használni, a golokot is... de nem arra a célra ideális. A GOLOK EGY HASZNOS MUNKAESZKÖZ!

S épp erre kell a muhnak, munkaeszköznek. Ettől még biztosak lehetünk benne, ha egy kötekedő huligán játssza az esztét és mi előhúzzuk a golokot, a huligán nem kétszer de huszonkétszer is meggondolja, ránk támadjon-e... messze valószínűbb hogy inkább elszel és könnyebb zsákmányt keres!

Ilyen a golok amit vettem:



A neve eredetileg „Tramontina Bolo Machete”, de nem tudom miért nevezik machetének amikor ez a legkifejezettebben egy **golk**, a lehető leghagyományosabb golok formája van, ennél golokabb már igazán nem lehet egy machete... na mindegy.

Pengehossz: 14 inch (35.56 cm). Teljes hossz: 19 inch (48.26 cm).

A penge anyaga SAE 1070 szénacél, ezt vasútépítésekhez használják. Tulajdonképpen egy rugóacél, tehát nagyon rugalmas. A CS70 és a C67S acélok ekvivalense. Rendkívül kopásálló, népszerű kés-alapanyag, kifejezetten ajánlják EDC kések számára. Összetétele:

Szén = 0.7%

Mangán = 0.75%

Foszfor = max. 0.04%

Kén = max. 0.05%

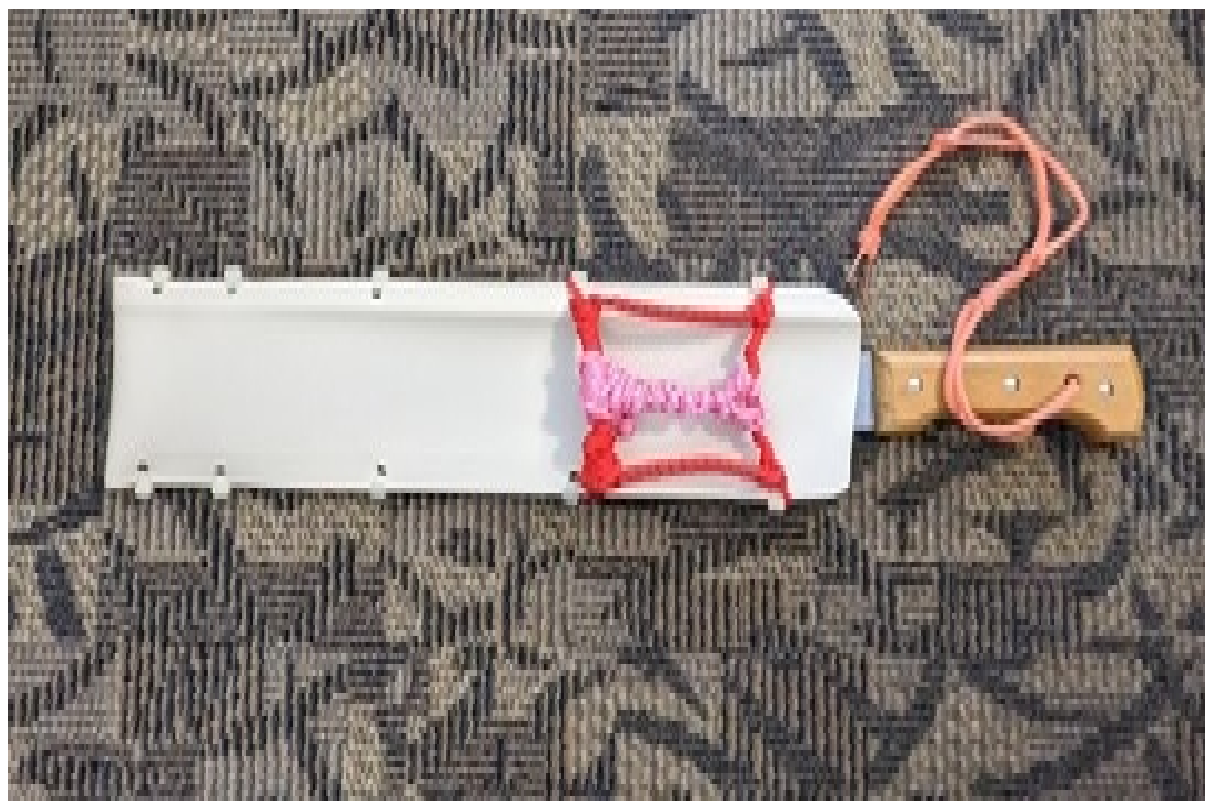
Szilícium = 0.15 - 0.3%

Alkalmazási területei: vasútépítés, kéziszerszámok, kerti szerszámok, kaszálógépek, rugók, autóipar

Szóval ez egy JÓ acél, bár nyilvánvalóan nem csúcsminőségű, azt nem is lehet elvárni ekkora árért (22 USD). Az legalább biztos (mert kipróbáltam...) hogy lehet vele szikrákat csiholni a ferrocérium rúdon. Kipróbáltam munka közben is, mindenféle fiatal faágakon, ilyesmiken, amiket úgyis ki akartam irtani - nos, meg vagyok elégedve vele, bár a személyes véleményem az, hogy jobban örülnék neki, ha kissé nehezebb lenne. Lehet persze hogy e véleményem megváltozna ha egy teljes órán át, vagy pláne egy napon keresztül egyfolytában bozótot kéne vágnom... de egy muh életében olyan nemigen van hogy egyhuzamban sokat kéne dolgoznia, egyugyanazon munkát legalábbis. Mindegy, szóval a lényeg hogy ez egy remekül használható ugyanakkor azonban „pénztárcabarát” szerszám! Nekem tetszik, minden szempontból, de az alakja aztán különösen! Nem komálom azokat a machetákat amik úgy néznek ki, mint egy kard. Ezen azonban első pillantásra

látszik, hogy nem kard, és hogy mire való.

Azt írtam róla, hogy pénztárcabarát. Az Amazontól rendeltem, 22 dollár volt szállítás nélkül, azaz igazán nem egy drága valami. Pedig nem is Kínában gyártották hanem Brazíliában... ez mondjuk jó jel. Persze az olcsóságnak azért itt is ára van: egy kicsit lötyögött a fa nyél, ezen azonban rengeteget segített pár csepp Gorilla Glue ragasztó. Nem volt lyuk se a nyélen, hogy valami zsineget átbújtassak rajta, de szerencsére van kézi fűrőgépem, azzal e kérdést megoldottam. A legnagyobb gond az volt, hogy nem járt hozzá TOK. Azaz valamiféle hüvely, amibe be lehetne dugni. Na de hát egy muh megoldja az ilyesmit önmaga... nem lesz olyan szép mint egy bolti tok, de ez a muhot nemcsak nem érdekli, de valamennyire még örül is neki, mert jaj de jó ha látszik rajta hogy ez is „egyéni csinálmány”... tehát, íme 2 további kép, ezúttal a tokról amit csináltam:





(A fényképek úgy készültek, hogy egy szőnyegpadlóra lett téve a golok a tokkal együtt). Látható talán, hogy készült a „nagy mű”; szereztem egy alkalmas méretű műbőr (vagy talán műgumi) darabot, kettéhajtottam, a hajtásnál van a golok hegye ha belecsúsztatom, a két szélét pedig úgynevezett „műanyag gyorskötözőkkel” erősítettem össze. Ehhez persze a megfelelő helyeken ki kellett lyukasztani a műgumit. Azután az egyik oldalára paracordból odamesterkedtem pár olyan szálát vagy akármit, aminek hála ezt a tokot a derékszíjamra tudom erősíteni. Ronda itt is, de minthogy belül lesz a szíjra tétel után, úgysem látja majd senki, szóval nem számít. A golok nyelét pedig átfúrtam, s a lyukon egy tönkrement cipőből „kioperált” hosszú cipőfűzőt dugtam át, hogy majd az azon kialakított hurokba dugjam a csuklómat. A cipőfűző se került pénzembe, mert a rossz cipőt úgy találtam, ellenben a cipőfűző még teljesen ép volt benne. Hát csak nem hagyom pocsékba menni... kiszedtem a cipőfűzőt, természetesen ki is mostam, megszáritottam, s íme, eképp hasznosítottam újra!

Nyilván, e machete-tok nagyon barbár módon néz ki egy bolti termékhez képest. Ellenben e megoldásnak több előnye is van! Íme:

1. INGYENBE' VÓTT! Tényleg! Egy fillérembe se került!
2. ÉN CSINÁLTAM, azaz élveztem az Alkotás örömét, s érzem majd mindig újra és újra, valahányszor csak használom majd!
3. Pofonegyszerű javítani, ha valahol netán tönkremegy.
4. Tökéletesen vízálló minden alkatrésze amiből készült.
5. Hihetetlenül könnyű tisztítani.
6. Eszméletlenül tartós. Hiszen műgumi meg paracord. Egyiket se eszi meg a moly, és ha az erdőben használom, az éles tüskéktől se kell féltennem e tokot. Pláne mert különben is rendkívül sima a felszíne.
6. NAGYON KÖNNYŰ! Ami azért nem megvetendő előny.

Mégvalami. E golok annyira megtetszett, hogy rendeltem mégegyet... amin azután egy kis „modifikációt”, azaz változtatást hajtottam végre! Tudniillik e „kis” változtatás lényege az, hogy kést csináltam belőle! Kést, igen! Oly módon, hogy a

golok széles hegyénél levágtam belőle egy kis (nagy...) darabot, hogy ott kissé úgy nézzen ki mint egy óriási Bowie-kés, az egész penge pedig jelentősen rövidebb legyen eképp (de azért még így is jó hosszú!)

Íme a kép az elkészült késről (látható rajta az is, hogy ennek markolatába is fúrtam lyukat ha netántán valamikor ezt is fel akarnám fűzni valami kötélre):



A markolat mérete természetesen maradt ugyanakkora mint golok korában volt, az új, redukált pengehossz azonban most 27 cm, ami nagyjából 10.5 inch.

Sajnos ez a golok is mint az előző, rém tompa éllel érkezett, ezen javítottam valamit élezéssel, de még rengeteg munka vár rám e téren, ez tulajdonképpen jól látszik is ha valaki kinagyítja a képet és szemrevételezi a kés élet. Egyelőre azonban nem foglalkoztam vele többet mert rengeteg egyéb munka vár rám, ellenben mert nem tudtam ellenállni a készítésnek hogy azonnal írjak róla, megcsináltam már most a képet az új késemről. Amúgy ha az élezés ocsmány is és ronda is, de már most is messze sokkal élesebb mint ahogy érkezett, és ahhoz amire használom - állatok szétszedése, húsdarabolás, kisebb csontok elcsapkodása - ahhoz TÖKÉLETES! (Oké, halat filézni biztos nem e kést választanám).

Készítettem hozzá tokot is, nagyon hasonlót mint ami a golokhoz készült, de persze e tok kisebb, mert a kés mérete is kisebb.

Milyen ruhákat vigyünk magunkkal; Réteges öltözködés, stb.

Még ha a legnagyobb létező hátizsákot választod is ki, akkor is hamar rájössz, hogy amivel a leginkább megkínlódol majd a pakolás során, az nem más mint a RUHÁK!

Bizony. Nem ám olyasmik hogy tűzhely, ilyen meg olyan kés, multitool, machete, netán még számszerij és horgászfelszerelés is (ez utóbbi kettő nekem e pillanatban még nincs), szóval nem az efféle „egzotikus” és „izgalmas” dolgok, hanem a RUHÁK! Igen, egy ilyen „nőies” termékcsoporthoz, a ruhák okozzák majd neked a legnagyobb fejkavarást!

Viszonylag hamar el lehet jutni ugyanis a pakolás során arra a pontra, amikor

így sóhajtasz fel: „Huh, a csudába is, végre MINDEN belefér... de KIVÉVE A RUHÁKAT!”

A ruhákkal ugyanis az a baj, hogy ESZMÉLETLENÜL SOK HELYET FOGLALNAK EL, teljesen mindegy hogy milyen ügyesen hajtogatod őket. Én gyermekkoromban teljesen reménytelen antitalentum voltam ilyen téren hogy ruhák, s főként a HAJTOGATÁST illetően, de azóta hogy ez a muhság az eszembe jutott, egész szépen kikupálódtam, mert megnéztem pár erről szóló Youtube videót, meg Marie Kondo-nak mindkét netflixes sorozatát is, sőt a hölgy könyveit is elolvastam, márpedig ő a rendcsinálás koronázatlan királynője, és nemcsak Japánban ahol született, de az egész világon is! (Nem, nem tudok japánul, angolul olvastam el a könyveit...). Nyilván, a hajtogatáshoz is nagyon ért. Megtanultam. Meg pár olyan hajtogatást is amit ő nem mutatott be, mert szerinte nem tesz jót a ruhaanyagoknak, ezek a mindenféle „katonai” pakolási stílusok. Szóval kipróbáltam én mindent... HIÁBA! Nyilván, van olyan hajtogatási mód ami segít valamennyit, de ettől még a tény tény marad: A ruhák KIBASZOTTUL SOK helyet igényelnek!

Az egyetlen megoldás ezesetben, ha a lehető legkevesebbet pakolod be a hátizsákba és kész. Na most azonban ekkor felmerül a kérdés, hogy pontosan MIT, azaz miféle ruhákat, és melyikből mennyit?!

Hát itt már nagyon az egyéni szempontok dominálnak... de azért néhány hasznos tanácsot lehet nyújtani Olvasómnak, s épp erről szól ez a fejezet!

Tehát:

Mint minden más holminknál, a ruháknál is a többféle célra alkalmazhatóságra törekszünk. Ez a következőket jelenti:

—Felejtsd el a sálát! Nem kell neked egy darab se! Ha mégis szükségét éreznéd valamikor, akkor egyszerűen tekerj a nyakad köré egy melegítőnadrágot! A segge lóg majd le a tarkódnál hátul, elől meg a két szárával úgy csinálsz majd mintha sál volna!

—Felejtsd el a rövidujjú ingeket is! Ha valaha ilyesmi kell majd neked, felveszel egy hosszúujjút, és felhajtod az ujjait a kellő magasságba, így csinálván „rövidujjút” belőle ideiglenesen! Esetleg hogy biztosabban megmaradjon „rövidujjúnak” sokáig, tégy be két biztosítótűt a BOB-ba, ezek szinte semmi súlyt meg helyet nem foglalnak, amikkel majd rögzíted a ruhaujjak felhajtását! Különben meg előre megjósolom, alig-alig lesz csak példa rá hogy rövidujjú ing hordására vágynál. Mert hamar rájössz, a rövidujjú nem is olyan kényelmes mint hiszik, ugyanis:

1. Akkor semmi se védi az alkarodat, márpedig te többnyire vad terepen kóborolsz majd, ahol jó a ruhaujj nyújtotta védelem, hogy az éles levelek és tüskék ne nagyon karcoljanak meg téged.

2. A hosszúujjú ing jobb védelmet nyújt a szúnyogok ellen (oké, messze nem tökéleteset, de mégis többet mint a semmi, azaz a rövid ujjú).

3. Igenis a rövid ujjú ing esetén izzadsz jobban, ha a Nap alatt sétálsz, azért, mert akkor közvetlenül éri a bőröd a napfény (tehát a leégés esélye is magasabb...).

—Felejtsd el a rövidnadrágokat is! Ha mégis olyasmi kéne, 2 megoldás is kínálkozik:

1. Felhajtod a hosszúnadrágod szárát, és kész.

2. Az alsónadrágaid közül néhány olyan legyen, ami nem „rövid”, hanem valami olyasmi hogy a hossza körülbelül combközépig érjen. Nekem például mindegyik ilyen, azok közül legalábbis amit a BOB-ba bepakoltam, mert ha az alsónadrág

igazán rövid, akkor mindig szorít a combhajlatomban, dörzsölődik, stb... én azt szeretem ha az öltözködésem laza! Szellős! Igen, ott „alul” is, sőt, különösen és éppen pontosan ott, tudniillik ha nem olyan volna hanem szoros, akkor jobban bűdösödne... Na és efféle alsónadrágokat szerintem nyugodtan lehet rövidnadrágként is használni. Talán nem lehetne holmi előkelő társaságban, de olyan helyre a muh nem megy, ő olyan helyen lakik ahol a madár se jár... vagy legfeljebb épp csak a madarak. Azok is csak addig, amíg a muh le nem vadássza és meg nem eszi őket...

—Felejtsd el a nagy, bundás télisapkát! Tudniillik azzal az a baj, hogy tényleg csak iszonyatos hóviharak esetén tesz jó szolgálatot, máskor nem, mert iszonyú meleg, sőt, tapasztalataim szerint még a hóviharak idején is túl meleg... Lehet hogy valahol Izland meg Grönland környékén tényleg ilyen kell, de nem Magyarországon! Igen, nagyon menően néz ki hogy ilyenben járnak az emberek Szibériában, Jakutföldön meg más olyan helyeken ahol gyakori a több hétig tartó mínusz ötven fok, sőt van annál hidegebb is, de Magyarországon már a mínusz húsz fok is ritka vendég. Tehát ilyet ne tegyél be. Azon a helyen amit egy ilyen sapka igényelne, simán elfér nálam ez a 3 másik sapkaféleség: 1 nagy „Mossi Oak” símaszk; 1 zöld sapka; 1 szürke sapka. Na most ez amiatt jó, mert ha kis hideg van csak, akkor felveszem a zöld sapkát vagy a szürke sapkát. Ha kissé nagyobb a hideg, akkor felveszem e két sapkát egyszerre. Ha annál is nagyobb a hideg, akkor a símaszket veszem fel, abból már nem sok minden látszik ki az arcomból, s a fülem is védve van. Ha meg már tényleg olyan hidegek fenyegetnek hogy azt hiszem valóban Grönlandon vagyok, na akkor mindhármát felveszem, például előbb a zöld sapkát, aztán a símaszket, aztán ráhúzom a szürke sapkát, vagy mindkét sapkát a símaszk alá veszem fel, vagy ilyesmi!

További „melegítési fokot” érhetek el a fejemnél, ha az anorák kapucniját is a fejemre húzom, a símaszk és a sapkák fölé. Ennél is nagyobb meleget tudok teremteni, ha még egy melegítőnadrágot is előszedek, a segge részét ráhúzom a fejemre, a nadrágszárakat pedig összekötöm az állam alatt mintha sál volna. Ha ezt az összes „fejvédelmet” egyszerre bevetem, akkor szerintem hétszentség hogy messze sokkal melegebb környezetben lesz a fejem, mint bármiféle bundás sapka alatt!

Teccikérteni?! Ez a réteges öltözködés elve! Nem kell neked hatalmas nagy bundasapka, ez amit javaslok tökéletesen megfelel! Így a csak kicsit hideg időkre is van sapkád, meg nagy hidegekre is meg van oldva minden! És a zöld vagy a szürke sapkát alvósipkának is használhatom ha akarom!

Mégegy tanács a sapkákkal kapcsolatban. Felejtsd el a bojtos sapkákat! Ha egy bojtos sapka a kedvenc sapkád, vágd le róla a bojtot! Előszöris, tök hülyén és gyerekesen néz ki, sőt bohócosan, másrészt extra súlyt jelent a bojt amit cipelned kell, és feleslegesen foglalja a helyet is. Ennél is fontosabb, hogy ha mész vele a fák közt, a bojt könnyen beleakad valami gallyba, s így lerepül a sapka a fejedről, sőt még a nyakadat is jól megrándíthatod emiatt.

—Ott van aztán a télikabát este. Amiből jó lenne betenni egyet, sőt, de jó lenne akár kettőt is... Na de örülhetünk ha egyet is sikerül magunkkal vinni, azt is csak úgy lehet hogy mondjuk a hátizsák tetejére szíjazzuk (bár ott nálam perpillanat épp egy könnyű tarp csücsül). Két télikabát legfeljebb akkor lehetséges, ha az egyik épp rajtad van, mert hideg időben indulsz el muhá lenni... Nos, mi van ha akárhogy igyekszünk is de semmiképp se tudunk már helyet szorítani a böhömnagy télikabátnak? *Még egyetlenegynek se?* Hát persze hogy megint a

réteges öltözködés kerül szóba! Nekem van egy viszonylag vékony, zöld kabátom, amolyan kora ősze vagy kora tavaszra való... ezt biztos magammal tudom vinni. Na de mi lesz télen a nagy hidegekben? Hát az, hogy vannak anorákjaim! Két ilyen is betettem a BOB-ba: egy feketét és egy kékét. Ezeknek kapucnija is van, és elől a gyomrom környékén NAAAAGY zsebük, amibe a két kezemet is betehetem... nagyon kényelmes! Imádom az anorákokat! Én ezeket használom pulóverek helyet... Szóval ha hideg van, felhúzok egy anorákot a zöld kabátom alá. Ha még hidegebb van, még egy anorákot... Ha annál is hidegebb van, akkor nem 1 hanem 2 vagy 3 hosszú ujjú inget veszek fel az anorákok alá. Annál hidegebb meg úgyse jön Magyarországon, ha meg mégis, akkor eszembe se lesz bárhová is mászkálni abban a farkasordító hidegben, hanem kuksolok inkább a remek sátramban! De ha esetleg és netán mégis el akarnék menni valahová olyan iszonyatos hidegben, akkor van két nagyon vékony, könnyű tarpom, az egyiket a testem köré kötöm és kész. Vagy esetleg a már sokszor említett fekete kukás-zsákok egyikét húzom magamra. Effélét csináltak a világháború idejében is a nők amikor a nagy hidegben valahova el akartak menni: maguk köré kötözték egy dunyhát... Nos, elég hülyén nézhetett ki. De hatékony volt! Az én tarpom amit majd magam köré kötök, messze kevésbé fog idétlenül kinézni, mert meg se közelíti egy dunyha vastagságát.

Tehát megint: RÉTEGES ÖLTÖZKÖDÉS!

Nézzük tovább. Vastag és drága gyapjúzokni se kell neked. Nekem e pillanatban amikor e sorokat írom, 10 pár zokni van bepakolva a BOB-ba, ugyebár írtam is egy külön fejezetet róla mennyire multifunkcionális valamik a zoknik... Nos, ezekből akárhányat is a lábamra húzhatok EGYSZERRE, attól függően milyen hideg az idő! További légszigetelést és extra vízhatlanságot érek el, ha a cipőbe bújás előtt még egy nejlonzacskót is felhúzok a zoknis lábamra.

—Nem kell neked valami speciális vastag téli nadrág se. Nekem van a BOB-ban 2 hosszú szárú melegítőnadrág, s nyilván lesz egy harmadik is mindig rajtam ugyebár, hiszen nem pucéran cipelem a BOB-ot... Nos ha hideg van, egyszerre kettőt húzok fel. Ha még hidegebb akkor hármat. Ha annál is hidegebb, akkor nem megyek sehova, megtehetem hogy otthon ülök és ki se dugom az orromat hiszen egy muh a maga ura, nem kell dolgozni mennie. De annyira hideg hogy 3 melegítőnadrág egyszerre se legyen elég, nem szokott lenni Magyarországon.

—Felejtsd el a pulóvereket! Én szeretem a pulóvereket, szépek, meleg, stb... de BOB-ba és muh-nak pulóver nem való! Használj helyettük anorákot! Az anorák jó, mert ugyanolyan meleget képes adni mint a pulóver, de van még kapucnija is ami remek dolog szemerkélő eső vagy túl hűvös szél esetén, van az anoráknak általában nagy zsebe is elől ami irtó kényelmes ha a kezedet beteheted oda, vagy valami kis dolgot magaddal akarsz ott vinni; továbbá, egy anorák messze nem olyan kényes mint egy kötött - akár kézzel, akár géppel kötött - pulóver, ami könnyen kiszakadhat!

—Felejts el minden olyan inget, ami gombos! A gombok mindig csak leszakadnak. Sőt még cippzárosat se javaslok, mert a cippzárok is nagyon könnyen tönkremennek. Olyat használj amibe csak úgy bele kell bújni és kész! Lehetőleg valami laza, „lezszer” típusút, azaz, olyat ami legalább 1 számmal nagyobb a te méretednél, hogy nyáron kellemesen szellőzhessen alatta a tested. Télen meg nem számít ha laza, úgyis felveszel fölé valamit, ami jobban melegít, s ekkor a „lezserség” nem is látszik. Továbbá, a BŐ ruhák preferálása amiatt is nagyon fontos, mert így egyszerre többet is magadra ölthetsz belőlük ha hideg az idő!

—Eleve, felejts el minden olyan öltözékelt ami valami „formális” alkalomra való, mint öltöny, nyakkendő, keményített ing, lakkozott félcipő, stb! Ilyenje egy muhna egyszerűen NINCS, nem lehet, mert nem telik neki rá - nem pénzügyi okokból, hanem helyhiány miatt! De nincs is szüksége effélékre, mert nem megy olyan helyekre ahol az ilyen öltözködés kötelező vagy legalábbis „íratlanul elvárt” lenne.

—Felejtsd el a mindenféle puha, szövetekből készült, könnyű, „városi” cipőket is, amik leginkább csak aszfaltutakra valók, irodaházakba, vagy más „civilizált” területekre! Egy muhna BŐRCIPŐ való! Tehát valami bakancsféleség. IGAZI bőrből! Tudom, az drága. De akkor is az való neki! Igen, az nehéz is. De akkor is az kell. Az sokáig kitart, rém tartós, elviseli a primitív viszonyokat, és amikor mégis tönkremegy majd nagysokára, vélhetőleg remek papucsot fabrikálhatsz belőle, ahogy itt leírtam: A muh papucsa. Ha van helyed a BOB-ban egy második cipő betételére is, akkor AZ IS ilyen cipő legyen! Természetesen az a cipő is ami épp a lábodon van amikor cipeled a BOB-ot, na AZ IS ilyen cipő legyen!

—Derékalj. Felejtsd el azt is! Nagy választékban kaphatók mindenféle ilyesmik, és jókora, folyamatos vita megy a Youtube-on és más közösségi oldalakon arról, melyik a „legjobb”, melyiken lehet a legjobban aludni, milyen méretű az ideális, stb. Nos, efféle vitákba nem kell beleszállnod, mert a szabály egyszerű: NINCS HELYED RÁ! És különben is, ezek a cuccok nem muhok hanem egyszerű kempingezők számára készülnek. A muh, az nem olyan. Egy muh egyszerűen meg KELL hogy tanulja a kemény felületen alvás „titkát”, hozzá kell szokjon. Én több mint 2 évtizede folyamatosan azt művelem, azaz igenis hozzá lehet szokni... Tehát, az hogy milyen puha az amin alszol, egyszerűen NEM SZÁMÍT. Az egyetlen amire ügyelned kell az az, hogy vízhatlan legyen és ne nagyon hideg.

Na most e célra a következőt ajánlom: Ha veszel egy sátrat mint én is tettem, akkor a „jobb fajta” ilyen sátrakhoz lehet külön venni úgynevezett „footprint”-et. Ez egy olyan műanyagféleség, amit a sátor alá lehet felcsatolni, hogy így extra védelmet nyújtson a sátradnak víz, hideg, és tüskék vagy éles kövek ellen. Ilyenből én is vettem természetesen, rá van csatolva a sátram aljára ahol a helye van. De vettem egy MÁSODIK példányt is! Ez lesz elhelyezve a sátron belül. Minthogy a footprint mérete mindig kisebb egy picit mint a sátoré, emiatt befér majd oda, csak a végét kell felhajtani, ahol a sátor „előszobája” alá illeszkedne, de most nem tud odáig kinyúlni, a sátor belső részébe vezető „ajtó” miatt. Ez a footprint kellően vastag, jó hőszigetelő (hiszen arra készült) és vízhatlan is! Puha is valamennyire, annyira, ami épp elég egy muhna. Ezen alszom majd, s így még tartalék footprintem is van, ha az eredetivel ami a sátor alatt van, történe valami. Ezen derékaljnak használt footprint tetejére pedig, ha további hőszigetelést óhajtok, majd leterítem a kabátomat vagy a tartalék ruháimat. E megközelítést javaslom Olvasómnak is.

Na most hogy miből mennyit kell bepakolni... Leírom ide, de EZ CSAK AZ ÉN NÉZETEM, nem szentírás, s amiatt nem az mert erősen függ attól, mennyi helye marad Olvasómnak a ruhák számára. Szóval ez amit itt leírok csak annyiból szentírás, hogy erre kell törekedni! Íme:

Zokni: Minél többet, de MINIMUM 3 párat. A zokni ugyanis rendkívül multifunkcionális valami, erről írtam már elég sokat, továbbá, a muh életmód nem igazán olyan ám ami kímélné a zoknikat, azok tehát hamar tönkremennek

majd, legalábbis ez eléggé esélyes. Az is említésre méltó, hogy a téli hidegek idején nagyon de nagyon jól jön, ha egyszerre több zoknit is felhúzhatsz a tappancsodra! Nem is csak akkor amikor mészhátréteget, de akár akkor is amikor csak a sátorban heverészel (ahol nincs fűtés...) és ott nem akarsz cipőt húzni a lábadra, de azt se szeretnéd ha a lábad fájni kezdene...

Kesztyű: Minimum 1 darab. Ha van elegendő helyed, tegyél be egy olyat is, aminél az ujjak hegye ki van vágva, s így csak a tenyeredet és az ujjak tövét melegíti, de közben mégis tudsz az ujjhegyeiddel tapintani, finom munkát végezni, vagy akár az orrodát túrni... nagyon kényelmes és hasznos tud lenni!

Cipő: Tegyél be 1 párat tartaléknak, ha csak módod van rá. Iszonyatosan kínos dolog ha az egyetlen cipő ami a lábadon van tönkremegy, valahol a világ végén, több óra járásra az első lakott településtől, s még az se biztos hogy ha odáig eljutsz legalább ott tudsz cipőt venni... Tipp: a cipőt nem muszáj a BOB-ba BELE tenni, mert simán felkötheted valahová a külsejére is. Például úgy, hogy fogsz egy melegítőnadrágot, oda ahová a segged kerülne, beteszed a cipőt, majd a melegítőnadrág segg-részt ügyesen bekötöd egy tartalék cipőfűzővel vagy paracorddal, majd a melegítőnadrág száraival kötöd ezt az egészet a hátizsákra valahová... így a cipő mellett van egy extra melegítőnadrágod is!

Anorák, hosszú ujjú ing, melegítőnadrág: Mindegyikből 2 darab a minimum, és 3 darab az ideális mennyiség. Azért ennyi, mert 1 van mindig rajtad, 1 van tartalékba, és 1 az, amit épp az imént mostál ki, és szárad valahol. Ennek fényében tehát, azon kívül ami rajtad van, minimum 2 darabot kell magaddal vigyél mindegyikből. Az ideális azonban az, ha 3 darab van a hátizsákodban, mert gondolnod kell arra is, mi van ha hideg az idő, s emiatt az istennek se szárad elég gyorsan az a példány amit kimostál, miközben egy újabb példány is annyira elkoszolódott hogy azt is ki kell mosni. Netán nem is csak elkoszolódott, de valamiért teljesen tönkre ment.

Alsónadrág: minimum 2, ideális esetben lehet akár öt vagy hat is, ha befér neked.

Télikabát: Az ideális 2 lenne belőle, de szerintem ez egy elérhetetlen álom. Pedig milyen jó is lenne tényleg: az egyiket leteríted a sátor aljára, azon alszol, a másikkal meg betakarod magadat... de nem nagyon tudom elképzelni, hogy hely lenne a BOB-ban 2 télikabátnak. Most persze mondhatod hogy felkötöd a BOB tetejére, de szerintem oda neked inkább egy tarpot kell felkötnöd... Örülhetünk tehát neki, ha 1 télikabát befér a többi cucc mellé, még ezt se lesz könnyű elérni. Szóval esélyes hogy konkrétan 0 azaz nulla télikabátunk lesz, s a téli hidegeket „réteges öltözködéssel” kell elviselnünk, de ha netán és esetleg mégis belefér egy télikabát, akkor ne habozzunk és éljünk a lehetőséggel, mert magasan megéri, nem is elsősorban amiatt mert jaj mi lesz télen, hanem mert olyan jó azon heverésznél majd a sátorban! Tényleg úgy érezheted magadat akkor, mintha igazi ősember volnál egy igazi barlangban, ahol egy (igazi) irhán fekszel épp! Ha meg az egyetlen télikabát mellé még valami könnyű tavaszi kabát is befér, akkor már örülhetünk mint majom a farkának, és megérdemlünk egy hatalmas dicséretet e nagy haditettért, mert remekül pakoltunk!

Sapka: Mint írtam fentebb, 2 vékony sapka és egy símaszk. (tudod, olyan símaszk amit a terroristák szoktak viselni, hogy csak a szemük, orruk és szájuk látszik ki). Ez bőven elegendő, ugyanakkor viszont túl sok helyet se foglal, és változatosan variálható a viselésük. Pláne mert mint fentebb írtam, még melegítőnadrágból is összemesterkedhetünk magunknak egy ideiglenes „sapkát”.

Esőköpeny, esőkabát, esernyő: Egyetlen darabot SEM! Teljesen feleslegeselek. Egy muh, az szabad ember mert nem dolgozik, azaz a világon semmi se kényszeríti őt arra, hogy ha esik, menjen bárhová is. Tehát nem is megy. Otthon van, többnyire a sátrában, esetleg a lakókocsijában vagy a vityillójában, tőkmindegy, de nem megy sehová. Ha mégis kilép az esőbe, azt direkt azért teszi hogy megázzon, mert kihasználja a kiadós égi zuhanyt egy kis mosakodáshoz. De még ha fel is tételezzük hogy esetlegesen és netántánlagosan megy valahová esős időben is valamiért nagy ritkán, akkor legfeljebb felhasználja a számos nagy nejlonzacskójának (nagy nejlon szemetes-zsákjának) valamelyikét eső elleni védelemül.

És most arról, miért nem kötöm a sátram a hátizsákra, hiszen akkor messze sokkal több helyem maradna mindenfélének a hátizsák belsejében!

Igen, ez igaz. Sajnos azonban nem tehetem. Az a sátor majdnem kétezer dollárba került minden hozzávalóval együtt. Nyilvánvaló gondolom, ha a hátizsák külsejére kerül - akár a BOB tetejére, akár az aljára - akkor messze sokkal jobban ki lenne téve az utazás közbeni sérüléseknek. Ezt egészen egyszerűen nem óhajtom megkockáztatni!

Továbbá, a sátram nehéz is. Az extra karók, póznák stb nélkül is 3 kg a súlya hivatalosan, azaz a súlyt a gyártó oldaláról megnézve, ha az extrákat is beleszámolom akkor nem tudom mennyi, de legalábbis 4 kg körül lehet. Na most ha ezt a legalább 4 kilót felkötöm a hátizsákom tetejére, akkor rém labilis lesz a súlyelosztás, pláne ha mondjuk lehajolok valamiért. Tehát a hátizsák aljára kéne rákötnöm. A hátizsák rendelkezik is a megfelelő gezemicékkel ahhoz hogy az aljára rákössek valamit, de gondoljuk csak el, mekkora súlya lehet a jól telepakolt BOB-omnak... hát bőven több mint 20 kg az biztos, de közelebb lehet a harminchoz! (Update: Megmértem a BOB-ot. Pontosan 36 kg a súlya e pillanatban... mondjuk több nem is nagyon férne bele, mert csurig teli van). Most minden alkalommal amikor leteszem a hátizsákot valahová, az a sok minden cucc az én drága, kétezer dolláros luxus sátramra nehezedjék?! Nem tűnik jó ötletnek, pláne ha belegondolunk hogy akármi is lehet azon az aljaton amire épp leteszem a hátizsákot: éles kődarabok, valami üvegtörmelék amit nem veszek észre, egy eldobott szeg vagy csavar... szóval AKÁRMI! És akkor a sátram kilyukad, oda lesz a vízhatlansága... kész katasztrófa, hiszen az a sátor az OTTHONOM!

Nyilvánvaló hogy ezt nem kockáztathatom meg. Egy ilyen drága sáternak a hátizsákon BELÜL kell lennie, ez a számomra axióma, azaz további bizonyításra nem szoruló alapelv!

Mindezt csak amiatt írtam le e könyvbe, hogy jelezzem Olvasómnak, a pakolás során ilyesmiken is el kell gondolkoznia. Nem mindegy ám, mit hová tesz be! Vagy ki, a BOB külsejére...

Három kés mind fölött...

Ez a fejezet is a késekkel foglalkozik, bár tudom hogy már számos helyen írtam a késekről e könyvben (és még fogok is...). De hát a kés tényleg talán a legislegfontosabb eszköze egy muhnak... de bárki „közönséges” természetjárónak is. Tulajdonképpen még fontosabb a hátizsáknál és a sáternál is, mert ha semmi

másod sincs csak egyetlen késed, de az a kés legalább egy igazán jó minőségű „túlélőkés”, akkor végső esetben azzal is tudsz magadnak menedéket készíteni, holmi levágott gallyakból, ilyesmikből, és nem fagysz meg, ugyanakkor viszont a kés nem csak erre jó de rengeteg más mindenre is!

A kés tehát nem véletlenül van annyira központi helyen, nem véletlenül ennyire beszédtem az efféle körökben mint bushcraftozás, túlélés, prepperkedés, természetjárás, kirándulás, túrázás, önvédelem, dzsungelharcoskodás, „őseemberkedés”... szóval érthető, miért épp a késnek van ekkora kultusza!

Mégis, a téma néha igenis „túl van hájpolva”. Ezzel nem akarom tagadni a kés fontosságát, inkább arra óhajtanék rávilágítani, hogy bár a kés tényleg és igazán a legfontosabb eleme minden EDC készletnek vagy BOB-nak, **ezt ismételten elismerem**, de azért gondolkozzunk már el azon a tényen, hogy az őse emberek is igazi „túlélők” voltak, és igazi dzsungelharcosok meg minden, még sokkal inkább is mint mi, az ő késői, elkorcsosult leszármazottaik, ugyanakkor viszont nekik, dicső őseinknek, az egykori barlanglakóknak, semmi esetre se lehetett olyan szuper késük mint nekünk! Egyszerű, primitív kőkésük voltak. Vagy csontkésük. Az egészen biztos, hogy egyik késük se készült ausztenites acélból, kérgesített damaszkuszi acélból se, superkemény porkohászati acélból se, de még egy jobb fajta szénacélból se. És nem érte el a keménysége a 66 Rc értéket, de még azt se amivel egy teljesen közönséges mai konykakés rendelkezik, egy olyan, ami talán a kenyér megvajazásától is kicsorbul. Nyilván persze egy kőkés is kemény, de hiába, mert messze hamarabb kicsorbul és eltörik, mint egy mai szénacél.

Aztán mégis, az őse emberek tök jól elvoltak ezekkel a kezdetleges kés-csinálmányokkal... Hm, HOGY IS LEHET EZ?!

Hát úgy, hogy ÉRTETTEK HOZZÁ... Értettek az eszközeikhez, a fegyvereikhez! Bizony ám!

Na emiatt írom e fejezetet...

Mert nem az a legfontosabb hogy milyen késed van, hanem hogy HASZNÁLOD-E. Gyakorlod-e a használatát!

Tehát. Most, hogy idáig jutottál e könyv olvasásában, tudsz már egy egész rakás dolgot a késekről (is). Ismered a saját anyagi lehetőségeidet is. Ennek fényében a következőt kell tenned:

—Idézd fel a „Gyűrűk Ura” híres versének elejét és költsd át! Az eredeti valahogy így szól:

—Három Gyűrű ragyogjon a tünde-királyok kezén...

Na az átköltött változat meg így hangzik:

—Három kés ragyogjon a bátor muh övén...

Sőt a vers végét is átkölthetjük, imígyen:

—Három kés mind fölött...

Na elég legyen a költészetből. Miről is van itt szó? Arról, hogy akik elkezdnek foglalkozni a bushcraftozással, túléléssel, muhsággal, effélékkel, azokra óriási veszély leselkedik, mert hamarosan belebolondulnak a késgyűjtésbe. Állandóan a „legjobbat” keresik, az Egyetlent, ami MINDENRE jó, sőt, mindenre EGYFORMÁN jó, és mindenre épp AZ a kés, az EGYETLEN, a „**Drágaszág**” lesz a LEGalkalmasabb!

Na ilyesmi márpedig NINCS. Ilyen kést találni, az „mission impossible”, lehetetlen küldetés. De még ha ezt meg is érti a kezdő késgyűjtő, akkor is bebeszéli magának, hogy ha nem is ilyen kést, de olyat azért találhat, ami legalábbis az „ő kezéhez”, az ő „hajlamaihoz”, „skilljeihez”, „kézügyességéhez”, sőt

„egyéniiségéhez”, „ízléséhez” a legalkalmasabb!

Holott sajnálom, de ilyesmi sincs, ez se létezik, már amiatt se mert a kézügyesség is, a hajlam is, meg minden más is változik az idővel, sőt még az egyéniiség és ízlés is. Utóbbira azonnal mondok is egy döbbenetes példát a saját életemből. Kis koromban egyszer a szabadban étkeztem, egy nagy feketecseresznye-fa alatt. Körömpörkölt volt a kaja, egyik nagy kedvencem. Egyszer csak azt látom, hogy fentről, a fáról, beleesett egy körülbelül fél centis kis hernyó a körömpörköltömbe, a tányérba. Úgy elundorodtam a látványtól, hogy az egész körömpörköltet kiöntöttem, sőt még arra se voltam hajlandó, hogy egyáltalán bármit is egyek abból a körömpörköltből, mármint olyan új adagot, amit anyám a konyhából hozna ki, holott abban nyilvánvalóan nem lehet semmiféle kukac vagy hernyó.

Ilyen finnyás voltam akkoriban... ilyen volt az „egyéniiségem”, az „ízlésem”. Manapság meg? Hát, ugye írtam már, hogy szemrebbenés nélkül megeszem az élő, vonagló földigilisztát is... MA MÁR semmitől nem tántorítana el az, hogy egy kis hernyó beleesik a körömpörköltömbe. Még csak ki se szedném azt onnan egy kanállal, hanem megenném magát a hernyót is, „Ingyen fehérje!” felkiáltással...

Ennyire képes az „egyéniiség” és „ízlés” megváltozni. Tehát nem kell ürügyeket keresni a késgyűjtés védelmére. Egyszerűen csak NEM kell késeket (se) gyűjteni, és kész!

Alapvetően a muh 3 késsel kell rendelkezni, s ezek a következők:

1. Egy „nagy” kés, ami optimális esetben egy nagyon megbízható, strapabíró TÚLÉLŐKÉS. Erre hoztam fel példát e fejezetben:

Új kés: APO-1S Survival Knife

2. Egy „normális” kés, de olyan értelemben normális, hogy azért az e témában gyakorlott illetők elismerjék „bushcraftozásra alkalmas”-nak. Ez fontos, mert az ilyen kérdésekben profi illetők élesen meg szokták különböztetni egymástól ezeket a késeket és a túlélőkéseket. A fő különbség az, hogy a túlélőkés sokkal hosszabb és nehezebb. Emiatt finom munkákra kevésbé alkalmas mint a „bushcraftozós” kések. Viszont messze sokkal tartósabb... Na tehát ilyen „bushcraftozós” késből is kell legyen egy példánya a muhnak, és EZ lesz az ő „fő” kése, amit általában használ, tehát a leggyakrabban, és NEM a túlélőkés! Ilyen bushcraftozós értelemben vett „normális” kés lehet például egy „Mora” márkájú kés, vagy egy „Camillus Titanium” márkájú (nekem ez az utóbbi van). Mindegyik „tök olcsó” darab, húsz vagy harminc dollárból bármelyiket megveheted. Azaz nem feltétlenül kell vagyontokat költeni efféle késre (sem)!

3. Kell legyen neki 1 azaz egy darab multitool-ja is, azaz „többfunkciós bicskája”. Oké, nem „kell”, nem hal bele a muh ha nincs neki ilyenje, de igencsak meg tudja könnyíteni az életét! Nagyon ajánlom e célra a Leatherman márkát. Drága, de nem szabad sajnálni rá a pénzt.

4. Ez a „pluszegyedik”. Ezt csak nagy jóindulattal tekinthetjük késnek, mert e pontba én egy machetét veszek fel... pontosabban egy golokot. Nagyon jól jön ha van ilyenje is egy muhnak, akár önvédelemre, emberek vagy mérges kutyák ellen, vagy akármire. Itt írtam róla részletesebben: A Golok machetém. De nem vagyok biztos benne, hogy ez szigorú értelemben kés lenne-e. Az én szememben inkább „rövid kard”... még akkor is, ha „golok”. A golok abban különbözik a közönséges machetétől, hogy a pengéje rövidebb (de azért így is hosszú) ellenben lényegesen nehezebb a penge hegy felőli része, mert ez a jó a bozótvagdalásra. De mert tényleg nem vagyok benne biztos, logikailag ez kés-e, így a fejezetcímbe csak 3

késről írtam. Különben is, ha négyet említek, nem hivatkozhatok a Gyűrűk Ura versre, pedig milyen „kúl” hogy belekeverhettem a témába...

Tehát ez a 3 (vagy 4) kése kell legyen egy muhnak. Mint „fő kések”. Ennyi MINDENKÉPP KELL. Ez tulajdonképpen a minimum a szememben (oké, a machete/golok opcionális, illetve ha valaki nagyon „hardcore” muh, akkor a multitool is). Viszont ha ez minimum is, de maximumként se kell SOKKAL több!

Tehát, ami ezen felül jöhet még, azok a következők:

—Egy kis kés és/vagy multitool a varrókészletbe. Varrókészlet MINDENKÉPP kell egy muhnak, mert egy muh okvetlenül a civilizáció szélén él, emiatt nem olyan könnyű ám beszereznie egy ruhát ha az öltözéke elszakad, MÉG AKKOR SEM, ha amúgy bőven volna pénze újat venni! Hiába. Mire eljut egy olyan helyre ahol ruhát vehet magának, napokba is beletelhet, szóval egy ruhavétel a muh számára egy kisebb szafárral ér fel, meg nagyon stresszes is, mert közben olyan kérdéseken kell törnie a fejét, miként fog „kinézni” a városban, mit szólnak majd az emberek az öltözékéhez, mennyire fogják megbámulni, stb... egyszerűbb ha megvarr mindent amit csak lehet. Varrókészlet tehát KELL, az enyémet e fejezetben mutattam be: Varrókészletem. E varrókészletben is lehet tehát egy kisebb bicska, sőt akár egy multitool is. (Van az enyémbe is mindkettőből).

Ajánlott, hogy ezen felül még legyen legalább 1 multitool a muhnál, a BOB valamely olyan részében amit nem nagyon nyitogat, az se baj ha nehezen hozzáférő helyen van, sőt kifejezetten az a jó, mert ha nehezen elérhető akkor vélhető hogy nehezen is vész el... ez ugyanis a muh számára a vésztartalék, ha valamiképp minden más vágóeszköze elvész/megsemmisül!

És végezetül az se örögtől való gondolat, hogy egy „bushcraftozásra alkalmas” (azaz a muh szempontjai szerint „normális”) késből is legyen neki egy tartalékpéldánya.

És KÉSZ, ENNYI! Ennél több kés és bicska NEM KELL.

Sajnálom ha most ezzel kiábrándítottam Olvasómat, mert hát igen, milyen szép is az ha valakinek van akár több tucatnyi ilyen meg olyan kése, multitoolja, vadásztőre, akármije, talán olyan is amit egyes amerikai államokban betiltottak...

FELESLEGES. Sőt HÜLYESÉG. Nemcsak pénzkidobás, de azt is megakadályozza, hogy HOZZÁSZOKJ valamelyiknek a használatához!

A fejezet elején ugyanis nem csak irodalmi okokból emlegettem az átköltött Gyűrű-verset. Mert ugye a három (plusz egy) fő kés, az amiatt „fő”, mert ezeket kell használnod mindenre, MINDENRE, ha csak lehet! Nyilván mindig azt húzod elő, amelyik az adott feladatra legalkalmasabb, azaz például tűzifát a kugliból a túlélőkéssel aprítasz majd (persze csak ha nincs ehhez baltád), és nem a multitool-lal. A bozótot a machetével vagdalod majd, és nem a multitool-lal. De a csavarokat nem a machetével és nem is a túlélőkéssel csavarod be, hanem a multitool-lal. Ha veszel egy egész bárányt (vagy ha vadorzol valamit, vagy ha elkapsz csapdával vagy akárhogy egy jókora patkányt), annak a feldarabolására valószínűleg a bushcraftozós késed lesz a legalkalmasabb. És így tovább. De akkor is minden feladatra ezen kések közül húzol elő egyet, AZÉRT, HOGY SZOKD A HASZNÁLATUKAT, hogy az készség szinten ivódjon beléd, az elmédbe, idegeidbe, izmaidba, mozgulataidba... ez azonban nem lehetséges ha van huszonsok vagy még több késed, akármilyen szuperek legyenek is, és így mindig

mielőtt elkezdenél csinálni valamit, előbb jó negyed órán át azon tanakodol, hogy na most melyik késsel is hajtsd végre a feladatot, melyik rá a „legalkalmasabb”!

Ha csak ez a 3 vagy 4 késed van, akkor semmit se kell tünődnöd, mert evidens lesz már a legelső felületes pillantásra is, melyik kés a legalkalmasabb az adott munkára, hiszen ez oly nyilvánvaló már a méretük miatt is!

Tehát neked ennyi kés kell, mondjuk hogy 4, ha a machetét is késnek tekintjük, bár az különben is olyan, hogy egy muh számára nem létszükséglet. Jó ha van, de ki lehet bírni nélküle. Túlélőkésből pedig nem kell tartalékpéldány, mert az illik hogy olyan legyen hogy a muh életkörülményei mellett nem megy tönkre (ha kimegy az éle, az nem számít tönkremenetelnek, mert egy muhnál igazán az alapkészségek közé kell tartozzék, hogy meg tudja élezni a késeit). Multitool-ból és bushcraftozós késből lehet egy-egy, esetleg ha nagyon engedékenyek vagyunk két-két tartalékpéldány, de azok nem mindennapi használatra már, hanem mélyen elrejtve a BOB-ban, mert azok tényleg TARTALÉKNAK vannak, végszükségre, ha az eredeti tönkremenne vagy elveszne!

És kész, ennyi. Ez, ha mindent összeszámolok, maximálisan, a machetével együtt, hét-nyolc darab „vágóeszközt” tesz ki. Legyünk tényleg nagyon megengedőek, mert gondoljunk arra, hátha nem egyformák a multitool-jaink, s az egyikben van olyan funkció ami a másikban nincs meg. Ekkor mondjuk azt tehát hogy 10 vágószerszámról van szó, és ha már egészen extrém mértékben engedékenyek vagyunk, akkor mondjuk azt hogy pont egy tucat azaz tizenkettő a számuk!

ENNÉL TÖBB VÁGÓESZKÖZ ABSZOLÚT FELESLEGES. Felesleges, mert csak pocskolja a helyet a BOB-ban, plusz nehéz is, hiszen cipelnünk kell!

Azaz NEM KELL GYŰJTENI A KÉSEKET, a bicskákat se, sőt nem csak nem kell, de nem is szabad!

Ezt a fent említett készletet kell beszerezni EGYSZER, a 3 minimumot, esetleg a pluszegyediket a machetét is, és még egy-két tartalékpéldányt mindegyik fajtához. És kész, ennyi! Utána már HASZNALNI kell őket, gyakorolni velük a túlélést, a bushcraftozást, megismerni őket minél tökéletesebben...

Erre kell törekedni. Ha nem használod őket, akkor ugyanis csak csicsás díszek, s feleslegesek ők maguk is.

A késgyűjtők csak a pénzüket herdálják el feleslegesen. Mert mondom, gondold bele: nem érdemes az ilyen meg olyan szuper „minőséget” kergetned egy életen át a késekben! Mert olyan nincs is. Ugyanúgy nincs, ahogy nem létezik tökéletes nő sem, se szeretőként se feleségként, hiszen mindegyik nőnek más előnyei meg hátrányai vannak. Egyszer kötelezd el magadat egyvalami mellett, vedd meg a legjobb kést amit megengedhetsz magadnak, aztán kész, onnantól kezdve az lesz a TIED, ő, igenis Ő lesz a te „Drágaszágod”, és használnod kell, gyakorolnod kell vele! Mondhatni, ez olyan mint a házasság: egyszer elkötelezed magadat valamelyik mellett, „feleségül veszed” a kést, s aztán kitartasz mellette! Az igazi feleségét se cserélgeti gyakran az ember...

Hogy mire jutsz vele, igazából nem a kés minőségén múlik, mert említettem ugye, az ősembereknek még olyan késük se volt mint a mai legőcskébb konyhakés, aztán mégis milyen pompásan túléltek...

Az egyetlen amire figyelj, hogy MINDEN késed és multitoolod, de még a machetéd is (!) alkalmas legyen rá, hogy szikrákat csiholj vele a ferrocérium rúdon. MINDEN KÉST VAGY BICKÁT DOBJ KI AZONNAL A HÁZADBÓL, ami erre nem képes! Mert nehogy véletlen az keveredjék bele a BOB-ba vagy bármely

EDC készletedbe! Az erre nem alkalmas késeket akkor is ki kell dobni, ha amúgy akármilyen szépen mutatnak, és akármilyen ergonomikus is az alakjuk vagy a markolatuk. Esetleg lehet egy próbát tenni velük, hogy 90 fokra megköszörölöd a tetejüket, hátha akkor már megy velük a szikracsiholás. Sok kés ugyanis olyan, hogy a sérülések elkerülése végett a gyártók kicsit lekerekítik a kés fokát, így nem lehet velük szikrát csíholni, holott a penge amúgy olyan acélból van, ami erre elméletileg alkalmassá tenné. Ezzel a trükkel tehát megpróbálkozhatasz. Ha azonban ez se válik be, akkor nincs kegyelem: attól a késtől meg kell válnod de sürgősen ám!

Ez az egyetlen ami számít, mert ami innentől jön, az már nem annyira a kés anyagán múlik, hanem azon, mennyit gyakorolsz vele!

A késélezésről

Ha a késélezésre - angolul „knife sharpening” - rákeresel a youtube-on, akkor csillagászati mennyiségben találhatsz olyan videókat, amin a youtuber azzal büszkélkedik, hogy bezzeg ő tényleg és szó szerint borotvaélesre fente meg a kést, és ezt igazolja is azzal, hogy a szőrt is leborotválja a késsel a száraz karjáról, a kamera előtt!

Csodálatos. És természetesen eszem ágában sincs tagadni, hogy nagyon jó dolog, ha egy kés ennyire éles. Remek érzés ilyen késsel dolgozni.

A baj ezzel csak az, hogy felmerül a kérdés: tényleg muszáj-e minden késnek ENNYIRE élesnek lennie? És egyáltalán, egészen biztos-e az, hogy minden kés esetén okvetlenül épp az a legjobb, ha ennyire éles?!

Rövid gondolkodás után rájöhethünk, hogy a válasz: NEM. Mert hát mit is jelent az, hogy egy kés „éles”? Nos az élesség lényegében azt jelenti, hogy a penge éle milyen szöget zár be. Minél kisebb szögű a pengeél, annál élesebb a kés. Igen, mindössze erről van szó! Igenám, de ha az élszög kicsi, akkor azt jelenti, hogy azon a helyen ahol az él van, a penge VÉKONY. Ha vékony, akkor ott könnyebben hajlik el, sőt könnyebben is csorbul ki! Tehát elmondhatjuk, hogy nagy általánosságban az bizony úgy van, hogy minél élesebb egy kés, annál kevésbé tartós az az él...

Vagyis, amikor kést élezel, akkor az élesség javára feláldozol valamennyit a tartósságból. S ennek fényében már könnyű belátni, az hogy milyen éles kell legyen egy kés, az attól függ elsősorban, MIRE AKAROD HASZNÁLNI azt a kést!

Szerencsére arra nézve, milyen munkára milyen élszög az ideális, már vannak komoly, egzakt kutatások, azaz nem szükséges holmi „intuícióra” hagyatkoznunk. Íme, közreadom az ezzel kapcsolatos eredményeket egy táblázatban:

Mire használjuk a kést	Élszög, fokban mérve
Borotvapenge	<10
Halfiléző kés	10...18
Konykakés	17...22
Vadászkés, kempingkés	22...30

Mire használjuk a kést	Élszög, fokban mérve
Bushcrafting közben használt kés (ilyen kell a muhna, ez az ő „fő” kése)	25...30
Minden olyan kés és „kés-szerű izé” amivel odacsapunk valahová: húsvágóbárd, balta, fejsze, túlélőkés, machete	30...34

A macheték esetén megjegyezném, hogy a nagyobb élszögű (32...34 körüli) macheték arra valók elsősorban, hogy erdős, ligetes terepen, gyakorlatilag az „igazi dzsungelben” vágj utat magadnak, ahol kisebb faágakat is gyakran kell el/levagdodni. Ilyen machete kifejezetten a **golok** is, erre való direkt az alakja is, hogy a végén inkább nehéz legyen mint hegyes. Ezzel szemben azok a macheték amik kard alakúak, azok füves terepre valók, olyan helyre ahol a fű, a gízgázok embermagasak vagy legalábbis derékig érők, tehát a prérre, árterekre, stb, ahol fa nem nagyon fordul elő. Ezek a macheték jó ha élesebbek, azaz ezeknek kell 30...32 fokos élszögűnek lenni. Sőt esetleg lemehet az élszög talán egészen 28 fokig is, abban az esetben ha a machete anyaga valami nagyon jó, kivételesen kemény anyagból van, s ezért jó az éltartása.

A késacélokról pár szót

Aki bushcraftozással, túléléssel, s persze muhsággal kezd foglalkozni, hamarosan égető szükségét érzi annak, hogy valami támpontot kapjon a késacélok dzsungelében történő eligazodáshoz. Mert az interneten, pláne a youtube-on a „megmondóemberektől” a legkülönbözőbb tanácsokat kapja arra vonatkozóan, melyik acél a „legjobb” egy késhez, s e tanácsok java része sajnos AMATŐR, sőt gyakran még az se, egyszerűen azt mondja, amiért valaki megfizeti őt... többnyire valamelyik késgyártó, természetesen.

Most tehát e probléma eliminálása érdekében közlések egy táblázatot a leggyakoribb, kés gyártására (is) használt acélokról, mely táblázatban könnyű lesz Olvasómnak eligazodnia, mert nem fog hozzá kelleni semmi metallurgiai, kohászati vagy acélgyártási vagy forgácsolástechnikai (vagy akármi más) ismeret! A helyzet ugyanis nagyon egyszerű. Mint Olvasóm már sejtheti, egyszerűen NINCS olyan, hogy a „legjobb” acél késgyártásra! Mindegyik acélnek vannak előnyei és hátrányai. Többnyire sajnos az a helyzet hogy amely acél nagyon jó valamiben, az gyengécske valamely más tulajdonságban. Tehát itt is az a helyzet, hogy az, melyik acél lesz a „legjobb” Olvasóm kése számára, az bizony attól függ majd, mire akarja azt a kést használni, azaz az acél által biztosított mely tulajdonság lesz a fontosabb Olvasóm számára!

Az alábbi táblázatban az eligazodás tehát tényleg egyszerű lesz, ugyanis az acélok 4 olyan tulajdonsága lesz pontozva, mely tulajdonság érdekelni szokta a késtulajdonosokat általában. A pontértékek nullától tízig mennek majd. A pontozott tulajdonságok:

1. **Élstabilitás.** Ez azt jelenti, mennyire tartja meg a kés az élességét használat közben. Minél nagyobb a szám, annál jobb ez a tulajdonság.

2. **Robusztusság.** Ez azt jelenti, mennyire ellenálló a kés pengéjének az egésze úgy általában, akkor, ha „kemény munkát” végzel vele, mint például tuskók széthasítása, faaprítás, vagy ha csontvágó bárd helyett használod azaz az állatok csontjait csapkodod szét vele, stb. Nyilván, elsőrendűen fontos mondjuk egy túlélőkés esetén, hogy ilyenkor a penge ne törjön el, és ki se csorbuljon. Minél nagyobb a szám, annál jobb a kés ezen tulajdonsága.

3. **Rozsdamentesség.** Nyilvánvalóan ez is fontos lehet. A legtöbb acél például nem nagyon bírja a tengervizet, sőt igazán nem bírja. De ha Olvasóm nem megy tenger közelébe, akkor is érhetik kellemetlen meglepetések, mert akár egy nagyon jó acél is, ha nincs rozsdamentesnek hirdetve (sőt, néha akkor is ha annak van hirdetve...) még a citrom vagy paradicsom levétől is pillanatok alatt megrozsdálhat! A „pillanatok alatt” kifejezés persze nem jelent igazi pillanatot, azaz másodperceket, attól nem kell félni, de ha azt hiszed évekről van szó, nagyon tévedsz. A „pillanatok alatt” ugyanis ebben az összefüggésben egy-két napot jelent, sőt rosszabb esetben csupán néhány órát. Tehát tényleg nem másodperceket az igaz, de azért meglepően rövid időt. Itt is minél nagyobb a szám, annál rozsdamentesebb azaz rozsdának annál ellenállóbb az acél.

4. **Az élezés egyszerűsége.** Hihetetlenül fontos tulajdonság! Ugyanakkor ez mégis olyasmi, amely annyira figyelmen kívül van hagyva még állítólag tapasztalt erdőjárók esetén is legtöbbször, hogy azon nem győzők csodálkozni! Majdnem mindenki az iszonyú kemény, 66 Rc keménységű késekért rajong, azokért lelkesedik, mert az már milyen menő és szuper ugye... arra meg nem gondolnak, hogy ugyan mi a frásszal élezik majd ezt meg a vadonban! Mert ilyen késeket nemhogy ott, de még otthon egy viszonylag jól felszerszámozott műhelyben se triviális dolog megélezni. Egy ilyen késhez nem elég ám a közönséges köszörűkő, vagy kaszakő, de még egy igazi elektromos köszörűgép se, ha nincs hozzá egészen speciális tárcsa, ami „viszi” azt a rohadtul kemény acélt! És még ha van is ilyen köszörűgéped ilyen tárcsával, akkor is vigyáznod kell arra, hogy a kés a köszörülés közben túl ne melegedjék, mert ha túlmelegszik, akkor KILÁGYUL, s azután cseszheted, oda a csodálatos keménysége de mindörökre! Szóval az ilyen csoda-acélok élezése is csodába menő gépparkot és csodálatos mesterségbeli tudást igényel a tulajdonosa részéről... ami hogy meglegyen, csodálatosan ritkaságszámba menő! Nem biztos tehát hogy az ultrakemény acélokból készült kések tényleg a legjobbak. Igenis nagyon fontos tulajdonság, hogy a kés mennyire könnyen élezhető egy „normál felhasználó” által, hétköznapi eszközökkel! Mindig amikor az internetes fórumokon azt olvasom hogy ez vagy az a kommentelő megvetően nyilatkozik a nem superkemény (általában porkohászati úton előállított) acélból készült késekről, én csak a fejemet csóválom és szánakozva mosolygok, s elkönnyvelem magamban hogy a fickó egy totál kezdő valaki lehet, egy „Fotel-Rambó”, aki sosem használja a kését semmire se a kenyér megvajázásán kívül, és/vagy tényleg most kezd ismerkedni ezzel az egésszel, tisztában van önmaga csekély képességeivel, tudja hogy fingja sincs arról, miként kell megélezni egy kést, és abban reménykedik ha superkemény kést választ akkor talán nem is kell sosem megéleznie, mert a meglevő él kitart élete végéig.

Hát sajnálom, de NEM... ha egy kést használsz, azt idővel élezni kell. Már persze ha tudod, és ha olyan anyagból van, hogy LEHETSÉGES megélezni... neked, otthon, a te eszközparkoddal és tudásoddal...

Sajnos mint majd látni lehet, e tulajdonság majdnem mindig épp ellentétes az élstabilitással illetve a robusztussággal. Nyilván nem véletlenül, hanem mert a

puhább fémeket lehet könnyebben élezni, de a keményebbek azok amik robusztusabbak, illetve jobban megtartják az élüket. Továbbá, bár nem mindig de általában azért az úgy van, hogy a rozsdamentes acélokat nehezebb élezni mint a nem rozsdamentes szénacélokat. Itt is: minél nagyobb a szám, annál könnyebb élezni.

És most jöjjön a táblázat! Megadjuk benne az acél leggyakoribb keménységi fokozatait is.

Acélfajta	Keménység (HRC)	Élsta- bilitás	Robusz- tusság	Rozsda- mentesség	Élezés egyszerű- sége	Megjegyzés
1095	58-66	5	7	2	7	Az egyik leggyakrabban használt szénacél. Csodálatosan élessé lehet csiszolni, és jól is tartja az élet (e két tulajdonság ritka egyszerre!), de nem igazán korrózióálló, sőt igazán nem az. Általában emiatt a késgyártók védőréteggel vonják be. Amiből az következik, hogy ha egyszer is megsérül az él, s te újraélezed, lekoptatva e védőréteget, onnantól NAGYON kell vigyázni rá...
12C27 (Sandvik) Svédország	57-59	4	6	5	6	A minőséghez képest amit nyújt, szinte ingyen van, olyan olcsó.
14C28N (Sandvik) Svédország	58-62	5	6	4	5	Nagy előnye ennek az acélnek, hogy a tulajdonságaihoz képest kifejezetten olcsó.
154CM (Crucible Industries) USA	58-61	5	4	5	5	Evőeszközök gyártásához használt acél. Jó választás, ha olyan kést akarsz, aminek minden tulajdonsága „átlagos”.
420	54-56	2	6	8	9	Ez a talán legelterjedtebb és legolcsóbb acél kések gyártásához. Majdnem minden olcsó és „noname”, „nobraud” kés ebből készül. Fillérekért lehet ebből készült kést venni az ócskapiacra is. Szinte naponta élezni kell, ha ezt választod. Ez mondható a „közönséges konyhakés minőségnek”. Van azonban 2 nagyon jó tulajdonsága: egyrészt

Acélfajta	Keménység (HRC)	Élsta- bilitás	Robusz- tusság	Rozsda- mentesség	Élezés egyszerű- sége	Megjegyzés
						csodálatosan könnyű élezni az ebből készült kést, másrészt annyira rozsdamentes amivel a minőségi kések közül se sok veszi fel a versenyt!
440A	56-57	3	6	5	9	Alacsonyabb árkategóriájú késekhez használt acél, de valójában cseppet se rossz anyag, ha nem bánod hogy gyakran kell élezned a kést, mely élezés azonban nagyon könnyű ennél az acélnál.
440C	58-60	4	5	4	6	Olcsó, nagyjából minden tulajdonságot „jó közepes” szinten tud. Valószínűleg ez az acélfajta az, amit a világon a leggyakrabban használnak.
8Cr13MoV (Ahonest) Kína	57-59	3	4	3	8	Az AUS8 kínai változata. Picit kevésbé rozsdamentes annál, cserébe olcsóbb mint az AUS8, egyébként nagyjából az ott leírtak érvényesek rá.
AUS-8 (Aichi Steel) Japán	57-59	3	4	4	8	Nagyon könnyen élezhető-köszörülhető ausztenites acél, rugalmas, inkább hajlik mint törik. REMEK választás túlélőkésnek, de mert az éltartása nem csúcskiváló (emiat sokan leszólják a fórumokon), emiat létfontosságú hogy megtanuld, miként élezheted meg te magad. De ez nem lesz nagyon nehéz, mert könnyen élezhető. Bár a robusztussági száma kicsi, de csak amiat mert ha a vastagsága vékony akkor hajlik, ellenben nem jellemző rá hogy könnyen törne! Rozsdamentesnek mondható, de nem a tengervízben. Szóval a csapvíztől és édesvízű tavak, folyók vizétől nem nagyon kell

Acélfajta	Keménység (HRC)	Élsta- bilitás	Robusz- tusság	Rozsda- mentesség	Élezés egyszerű- sége	Megjegyzés
						féltened, de egy tenger- parti nyaralásra már nem biztos hogy ez a legjobb választás, hacsak alapo- san le nem öblited ivó- vízzel kivétel nélkül min- den egyes használat után.
CPM-20CV (Crucible Industries) USA	59-61	9	6	7	2	
CPM-S110V (Crucible Industries) USA	58-61	10	2	6	1	Nem javaslok kés céljára mert iszonyatos szenve- dés az élezése, már ha sikerül egyáltalán.
CPM-S90V (Crucible Industries) USA	58-61	9	3	5	1	Nem javaslok kés céljára mert iszonyatos szenve- dés az élezése, már ha sikerül egyáltalán.
CPM-M4 (Crucible Industries) USA	60-62	9	7	2	3	Remek acél kések számá- ra, de csak ha NAGYON vigyázol rá, mert alig-alig rozsdálló csak. Tehát roppant törődést igényel.
CPM-S30V (Crucible Industries) USA	58-61	8	5	7	5	Kifejezetten kések számá- ra tervezett acél! Viszont nem való olyan kez- dőknek, akik most is- merkednek csak a kés- élezéssel. Nem extrém nehéz az élezése, de tény hogy nem kezdőknek való. Egy kezdő való- színűleg jobban jár az AUS-8 acéllal.
CPM-S35VN (Crucible Industries) USA	60-61	8	6	7	5	
CTS-XHP (Carpenter) USA	64, körülbelül	9	6	6	5	
D2	59-61	7	6	4	3	Más acélok vágására kifejlesztett szerszámacél. Hihetetlenül és fantasz- tikusan szívós, egyszerű- en REMEK, de nem igazán rozsdamentes, emiatt nagy-nagy törődést igényel. Ha gyakran hasz-

Acélfajta	Keménység (HRC)	Élsta- bilitás	Robusz- tusság	Rozsda- mentesség	Élezés egyszerű- sége	Megjegyzés
						nálod nedves, nyirkos környezetben a késedet, akkor sajnos nem javasolható. Emellett az élezése se könnyű feladat, erősen „pilótavizsgás”, azaz csak profiknak ajánlott, akiknek ráadásul van is hozzá NAGYON JÓ szerszámparkjuk!
Elmax (Bohler Uddelholm) Ausztria	60-61	9	6	5	4	
H1 (Myodo Metal) Japán	58-65	2	7	10	8	Ez annyira rozsdamentes, hogy akár benne is hagyhatod a vízben. Cserébe sajnos az éltartása POCSÉK. Másrészt azonban pofonegyszerűen élezhető. Ha gyakran használod a kést nedves, párás, nyirkos környezetben, jó választás lehet ez az acél, de okvetlenül vigyél magaddal mellé fenőkövet, késélezőt, esetleg reszelőt is...
M390 (Bohler Uddelholm) Ausztria	60-62	9	6	7	2	Az élezés kivételes nehézsége miatt nem javaslom.
N690 (Bohler Uddelholm) Ausztria	59	5	4	7	6	
VG-10 (Takefu) Japán	59-61	5	4	7	6	
ZDP-189 (Hitachi) Japán	66-67	9	5	5	2	Az egyik legkeményebb acél a késgyártásban, de magas az ára, és iszonyú nehéz megélezni. Emiatt nem javaslom, bár amúgy remek acél.

Ha repül a muh...

Az e fejezetben leírt jótanácsok nemcsak akkor hasznosak ha a muh ténylegesen repülőre kell szálljon, bár tény hogy akkor hajtják a legnagyobb hasznót.

Miről is van itt szó? Nos, e könyv elejétájékán számos „bagot” felsoroltam amivel egy leendő muh illik hogy rendelkezze, az igazán a legminimálisabb minimum hogy legyen legalább egy BOB-ja. Csakhogy abban a „bagos” fejezetben nem tettem említést egy bizonyos másik bagról... mondhatnám hogy egy „virtuális” bagról, mely azonban mégis égetően fontos gyakorlati okok miatt!

Na eddig volt a „felhomályosítás”, most megpróbálom érthetően elmagyarázni, miről van szó.

Amikor a BOB-ot készítjük, akkor gondolatban felkészülünk előre egy katasztrófára. Akkor is, ha a BOB-ot amiatt készítjük elsősorban, hogy majd abban cipeljük a cuccainkat amikor muhá leszünk. Ebben az esetben is felkészülünk a BOB által egy katasztrófára, mert simán lehet hogy amíg MÉG nem vagyunk muhok csak készülünk rá, azalatt sújt le ránk egy SHTF esemény, s akkor milyen jó is, hogy ott a BOB!

Ez mind nagyon rendben is van, de álljunk meg egy pillanatra: ahhoz hogy elmenekülhessünk a BOB-bal, ahhoz nemcsak a BOB megléte szükséges, de az is, hogy legyen egy olyan ruhája a muhnak, amit magára ölt, mert nyilván nem a csupasz testén fogja cipelni a BOB-ot! Márpedig kivétel nélkül az összes olyan youtube videó ami BOB-ról szól, mind, mind elkerüli ennek az említését...

Most persze mondhatod hogy minek ez, valamilyen ruha mindenképp van az emberen úgylis, és ha beüt a nagy gebasz akkor csak vállára kapja a BOB-ot...

Nyilván, ezt is meg lehet tenni. Mennyivel másabb azonban mégis, ha már a ruhánk is a testünkön olyan, amit előre felkészítünk az ilyen alkalomra!

Továbbá, most jön szóba a repülés. Az egyik korábbi fejezetben említettem, előfordulhat hogy a leendő muh külföldön dolgozik mert ott jobb a kereset, de amikor muh akar majd lenni, akkor hazaköltözne. Nem titkolom, ez rám is igaz. Ilyen esetben repülőre kell szállni... Az is lehet hogy akkor megy külföldre amikor muhá leszen, mert külföldön van az a táj ahol ő „vissza akar vonulni”. Ekkor is repülőre kell szállni. S ez ott kapcsolódik az előbb említettekhez, hogy azért mégse mindegy az se, milyen ruhában szállunk fel a repcsire... no és hogy mi van a csomagjainkban!

Vagyis: a leendő muh az összes említett bagja mellett egy mégújabbat is jó ha elkészít, NEM AZÉRT HOGY MAGÁVAL VIGYE MINT CSOMAGOT, hanem hogy ebben gyűjtse össze azokat és szigorúan csak azokat a ruhadarabokat, amiket gyorsan magára ölt akár egy SHTF esemény bekövetkeztekor, akár csak akkor, amikor repülőre száll! Ugyanis eléggé valószínűtlen hogy akár egy igen komoly SHTF bekövetkeztekor is ne lenne azért még annyi idő, ami elég egy gyors, legfeljebb öt perces átöltöztetéshez... Ha meg mégis ennyi idő se, sebaj, akkor nem öltöztünk át, nem vesztettünk sokat a ruhák összepakolásával.

Mindennek az az értelme, hogy... hogy kettő is. Egyrészt, egy SHTF esetén esélyes hogy az a ruházat amit előre elkészítünk ilyen esetre, az alkalmasabb a túlélésre (nagyobb esélyt biztosít nekünk a túlélésre) mint ha egy akármilyen hétköznapi „civil” ruhát hagyunk magunkon! Másrészt, ha amiatt cserélünk ruhát mert repülőre kell szállnunk, akkor a ruházatunk okos megtervezésével elérhetjük, hogy több mindent tudunk magunkkal vinni (mondhatni picit kicselezzük a szigorú repülési szabályzatokat) mint ha valami véletlenszerűen

magunkra kapott ruházatban csekkolunk be a reptérre. Mindjárt kirészletezem, mire gondolk.

Tehát: ami a BOB-ot illeti, repülés esetén nincs mese és a BOB feladott poggyász lesz. Ennek oka, hogy abban kell legyen minden szűrő-vágó alkalmatosság, mint kések, multitoók, machete, balta, hand trowel, reszelő, villa, esetleg kard és számszerij is ha valakinek van ilyenje... mert ezeket nem szabad felvinni a repülő fedélzetére a kizitáskában! Ellenben igenis SZABAD feladott poggyászként vinni őket, de csak ha előre szólunk róla a becsekkolásnál. Márpedig egy muh számára létfontosságú hogy legyenek ilyen cuccai ugyebár. Tehát ezek mind a BOB-ba kell kerüljenek. Ha van gurulós bőrönd mint második feladott csomag, akkor abban is lehetnek ilyesmik.

Ebből következik, hogy a muh kézipoggyászában csupa ártalmatlan dolog lehet csak. Elméletileg a ferrocérium rúd engedélyezett, ha úgy van becsomagolva hogy nem érintkezhet semmiféle fémtárggyal vagy mással ami miatt szikrát adhatna ki spontán. Betehetsz egy kisebb lábost is a kézipoggyászba ha fel akarsz szerelkezni ezzel is, mert az is „ártalmatlan” azaz felengedik a fedélzetre, s ha oda pakolod azzal rengeteg helyet felszabadítasz a BOB-ban. (Én így tettem).

Na most a helyzet az, hogy a kézipoggyász mérete (is) erősen korlátozott, és légitársaságonként eltérő, de a legtöbb esetben 8 és 12 kiló közt változik a megengedett súly. A fizikai méretei pedig szintén változóak légitársaságonként, a legtöbb esetben ezek szoktak lenni (centiméterben):

56x45x25

55x45x25

55x40x25

55x40x24

55x40x23

55x40x20

55x35x25

40x25x20

Ebbe sok minden belefér, de mégis jobb volna „kitágítani” a cipelési lehetőségeinket... na itt jön a képbe a **ruhánk!**

Természetesen, minthogy a ruha is olyasmi amit a fedélzetre viszünk (hiszen benne vagyunk...) emiatt abban se lehetnek szűrő-vágó eszközök. Nem szükséges azonban hogy olyan szoft-pornósan nézzünk ki becsekkoláskor, olyan alig-felöltözötten, mint ha épp egy trópusi tengerparton strandolnánk... nem beszélve arról, hogy én már ültem interkontinentális repülőjáraton, emiatt **tapasztalatból állítom**, hogy odafent a sokezer méter magasban már ROHADTUL HIDEG VAN, de annyira hogy nem ritka hogy az utasok akár túlnyomó többsége is visszabújik a kabátjába... (Nem, nem fűtenek rendszeren a repülőkön. Nem tudom miért, talán túl drága volna?)

Szóval még ha akár a legdöglesztőbb nyári kánikulában szállsz is fel a repülőre, de igencsak ajánlott hogy legyen nálad egy KABÁT, még ha nem is feltétlen télikabát, de legalább egy könnyű tavaszi kabát! Hidd el nekem, igencsak hálás leszel ezért a tanácsomért amikor már egy-két órája odafent repülsz, és a repülő kezd jócskán lehűlni... Nyilván, ez nem érvényes egy rövid, mondjuk félórás repülőútra, de ha interkontinentális járatra ülsz, na akkor majd rájössz hamar, hogy mennyire igazam van!

Ha azonban van egy könnyű tavaszi kabátod (mint nekem is) akkor annak zsebeit is fel lehet használni arra, hogy mindenféle hasznos apróságokat pakolj be

oda, természetesen csupa olyat amit szabad felvinni a repülőre! Ahhoz hogy e kollekciót okosan állítsd össze, erre fel kell készülni. ELŐRE. A ruhacsomagod összeállításával... és kezdetnek mindjárt lehet azzal nyitni, hogy direkt olyan tavaszi kabátot veszel, aminek sok a zsebe. Ez evidens ugye...

Aztán, a kabát alatt jó ha van rajtad egy anorák, kapucnival. Semmi baj nem lesz belőle ha mégis meleg lesz a repülőn valami csoda folytán, akkor legfeljebb leveszed magadról és az öledbe teszed. (De úgysem lesz ilyen csoda, ne reménykedj benne...). És így egy anorákkal többet vihetsz magaddal, hiszen ami ruha rajtad van, az nem számít bele a súlyhatárba, hehehe... Emiatt melegen ajánlom, ne csak alsógatyát vegyél a „szemérmetes testedre”, de arra rá még egy másik, nagyobb „alsó” nadrágot, amolyan „klott-gatyát”, tudod, ami afféle bő izé, és combközépig ér le a szára... majd erre rá egy melegítőnadrágot vagy akármilyen másik „rendes” nadrágot, amit épp hordani akarsz! Így megint nyertél magadnak egy extra ruhadarabot. Ja, és nyilván az anorák alatt is kell legyen rajtad valami ing, sőt esetlegesen és netántánlagosan két ing is...

Az se tilos hogy a kedves utas egyszerre több zoknit hordjon a lábán... két, sőt talán három párat is!

Ami meg a fent említett sokzsebes kiskabátot illeti, a sok zsebbe nem csak olyasmit lehet bepakolni hogy mondjuk ferrorod meg sebtapasz meg nagyító, de miért is ne tehetnél be oda is egy (két, három...) tartalék alsónadrágot?! Vagy zoknit?! Mondjuk zsebkendő helyett... Valószínűleg elfér ott neked egy (két, három...) „Emergency Thermal Blanket” csomag is. Kanalat is tehetsz a zsebedbe, az se vágószerszám, tehát engedélyezett. A derekadon meg ott lehet egy paracordból font derékszíj, ami azért jó, mert az efféle paracord szíjak meglehetősen nehezek, így ha a csomagodba tennéd akkor jelentős kapacitást foglalna le az engedélyezett súlyhatárból. Ha azonban a derekadon van, az nem számít bele a mérlegelésbe...

Sőt, ami engem illet, én olyan pofátlan vagyok, hogy e kabát egyik zsebébe betettem egy pár zoknit, de úgy, hogy e zokniba lett becsomagolva egy bizonyos speciális kulcskészlet - egy olyan kulcskészlet, ami mindenféle ipari zárat nyit! Például van e készletben „szakaszkulcs”, amivel a vasúti vagonok lezárt ajtajait lehet kinyitni. Vagy épp villamosokét. Meg olyan kulcs is van benne, amivel a közterületeken levő vízcsapokat lehet megnyitni, ha valamiért lezárták volna őket. Irtó hasznos ha van ilyesmi az embernél, ha épp akkor üt be az SHTF esemény amikor egy városban tartózkodik! Akit effélék érdekelnek, annak ajánlom hogy e címszóra keressen rá az Interneten, elősorban a Youtube-on: „urban survival”. És egy ilyen kulcskészlet is elég jelentős súllyal bír, de ha a zsebemben hordom, megintcsak nem foglal el helyet akarommondani súlyt a mérlegeléskor, ráadásul ha ügyesen kötöm be a hosszú zokni végébe, akár rögtönzött önvédelmi eszköznek is kiváló, mert ha ezzel arcon suhintunk egy vagányt, hát nem köszöni meg az biztos is... pláne ha olyan mázlink van hogy egyenesen a szemét verjük ki vele. Ami cseppet se lehetetlen... És különben is, egy ilyen kulcskészletnek éppen pontosan a zsebünkben van a helye, nem a csomagban, mert az a jó, ha épp kéznél van azonnal amikor szükséges használni, és nem kell a csomagunk mélyén keresgélni, esetleg egy rakás más tárgyat is kipakolni ahhoz, hogy rátaláljunk!

Persze arra azért ügyeljünk hogy ha amúgy csak mondjuk 80 kiló a testsúlyunk, akkor ne úgy menjünk a repcsire hogy az extra ruhák és cuccok miatt már 120 kilót nyomunk... szóval ne csináljuk nagyon feltűnően! De, azért

így elég sok minden „extrát” magunkkal tudunk vinni az engedélyezett súlyhatáron felül is.

Szóval teccikérteni, remélem... Erre előre fel kell készülni! Azaz előre megtervezni a „ruhacsomagunkat”, azt, amit majd magunkra öltünk ha repülni fogunk! Vagy ha nem repülünk, csak simán jön egy SHTF esemény. Könnyű belátni ugyanis, hogy a repülésre előkészített ruhakollekció akkor is nagyon hasznos tud lenni, hiszen milyen remek is ha csak magadra öltöd a kiskabátot, s annak zsebei tömve vannak hasznos apróságokkal - még ha bicska, kés meg más efféle „veszélyes” cucc nincs is köztük! Semmi baj, az mind ott van a BOB-ban amit majd a hátadra kapsz. De akkor is van egy csomó hasznos cucc már pusztán a ruházatodban is, ha más nem hát legalább tartalék fehérnemű!

Tehát emiatt kell legyen neked egy „ruha-bag”-od! Nem azért hogy igazi bagként a kezedbe fogd, hanem hogy minden ott legyen egy helyen ha szükséges, hogy gyorsan megtalálj mindent, s ne az utolsó percekben kelljen kapkodva improvizálnod!

Ha megtelt a BOB...

Aki muhnak készül, annak életében óhatatlanul elkövetkezik az a meglehetősen szomorú pillanat amikor rájön: szeretett BOB-ja bizony CSURIG TELT, és nagyjából lehetetlen emiatt már, hogy újabb cuccokat szuszakoljon bele!

Ez tényleg, valóban és igazán egy rém SZOMORÚ pillanat, amiatt az, mert felelősségem teljes tudatában állítom, a lehető legőszintébben, hogy a BOB fejlesztése, cuccokkal felszerelése a világ egyik legélvezetesebb szórakozása! Így a muh kiélheti a GYŰJTŐSZENVEDÉLYÉT, azt az érzelmet tehát, amit ő - minden minimalistához hasonlóan - semmi másképp nem élhet ki, hiszen egy minimalista nem gyűjthet „csak úgy”, azaz felesleges dolgokat mint például bélyegeket, régi pénzeket, órákat, porcelánbabákat vagy akármit! SEMMIT SE GYŰJTHET. Azaz, kivéve... kivéve épp azokat az akármiket, amiket elhelyez a BOB-ban, mert azok az izémizék kellenek neki vagy a túléléshez egy katasztrófában, vagy majd későbbi muh életéhez!

És ha a BOB betelt, akkor kész, vége, nincs tovább, nem lehet e „gyűjteményt” növelni... irtó kellemetlen és lelombozó érzés! Valaminek ami eddig boldogságot hozott az életünkbe, VÉGE VAN, mindörökre!

Szörnyű, na, tényleg. Az. El kell ismerni és be kell vallani! Hogyan tovább akkor? Mit tehetünk e helyzetben?

Elméletileg ott a lehetőség, hogy csináljunk egy újabb BOB-ot, valami gurulós bőröndbe... de bár ez a lehetőség tényleg adott, ám NEM AJÁNLOTT. Sőt mi az hogy nem ajánlott, kifejezetten ELLENJAVALLT! Mert egy ilyen bőrönd iszonyúan megnehezíti a muh mozgását. Szóval sokkal helyesebb ha a muh úgy tekinti, hogy neki van a BOB-ja, mint fő csomagja, és van egy kiegészítő táskája még esetleg. És kész, ennyi! Persze van több apróbb bagja is még, mint ugye a POB, HEB, WAB, stb, de ha elindul valahová, akkor e kis „kiegészítő bagokat” is mind be kell tudja tenni a két fő bag, a BOB és a kiegészítő táskába!

Ez a két fő bag azonban nagyon hamar betelik...

Nos, első megközelítésben ilyenkor egy picit könnyebbséget jelent, ha a muh elkészíti a „ruhacsomagját”, amiről e fejezetben értekeztem részletesen:

Ha repül a muh...

Ez ugyan nem „igazi” bag, de azért pár kisebb akármit el lehet rejteni annak a kabátnak a zsebeiben, melyet egy nagyobb utazáshoz majd felvesz a muh.

Ez azonban tényleg csak átmeneti és enyhe segítség. Sajnos tudomásul kell venni, hogy cipelési kapacitásunk igenis korlátozott, ennyi az ami a rendelkezésünkre áll, és kész, vége, nincs tovább!

Ez azonban NEM JELENTI AZT, HOGY PÁNIKBA KELL ESNÜNK!

Nem. Nem azt kell tenni. Hanem amikor megtelt teljesen a BOB (s vélhetőleg a kézitáska is) akkor úgy kell tekintenünk, hogy a gyűjtögetés igenis NEM ÉRT VÉGET, mindössze a „második fázisába” értünk, **amikor is a mennyiség helyett a továbbiakban a minőségre koncentrálnunk!**

Mit is jelent ez az elv a gyakorlatban? Nos, azt, hogy a BOB-ba berakott tárgyak mennyisége nem fog változni (legalábbis ami a tárgyak összesített térfogatát illeti - hiszen a BOB mérete adott és korlátozott), ellenben ettől még a BOB tartalma igenis változhat a jövőben, oly módon, hogy bizonyos tárgyakat belőle:

- lecserélünk egy általunk gyártott „saját alkotásra” (erre példa amit már említettem e könyvben hogy a kis ESBIT márkájú tűzhelyt lecseréltem egy általam gyártott sokkal nagyobb fatüzelésűre, itt írtam róla részletesebben: A hordozható tűzhelyem)

- lecserélünk egy olyan példányra amit ugyan pénzért vásároltunk (vagy különösen szerencsés esetben találunk, vagy ajándékba kapunk), amiatt, mert az új változat valamilyen értelemben jobb: tartósabb, ergonomikusabb, könnyebb, több a funkciója, stb.

- egyszerűen kihagyunk egy vagy több tárgyat a BOB-ból, és nem is helyettesítjük újabbal, mert rájövünk hogy az az izé nekünk tulajdonképpen mégsem szükséges. Ez utóbbi eset például akkor következik be, ha tanulunk valami új skillt, s emiatt már képesek leszünk nélkülözni azt a funkciót amit a tárgy ellátott, mert újonnan megtanult képességeinknek hála a maradék cuccokkal - és a TUDÁSUNKKAL! - is meg tudjuk oldani az olyan jellegű feladatokat.

Példák a három fent említett lehetőségre:

- Említettem, hogy az ESBIT tűzhelyemet lecseréltem egy általam gyártottra. Ez egyrészt amiatt remek mert valahányszor csak használok, érzem az „Én csináltam!” büszke érzését, másrészt azonban több funkciója is van: például sokkal nagyobb fadarabokat is elégethetek benne, van alja ahol a fahamu összegyűjthető későbbi szappanfőzés céljára, ha nem ég tűz benne akkor sámliként is használható, sütni is lehet a tetején, egyáltalán erre ráfér egy normális méretű lábos...

- A boltban vásárolt öveket, nadrágszíjakat lecserélheted olyanra amiket te fonsz paracordból.

- Ha korábban csak valami jobb minőségű konyhakést raktál be a BOB-ba, azt talán jogos lecserélni valami profibb darabra, olyanra amit elismernek az efféle téren mérvadó illetők „bushcraftozásra alkalmasnak”, netán kifejezetten túlélőkésnek.

- Ha korábban egy közönséges baltát raktál be, lecserélheted egy fémnyelűre.

- Lehet hogy eddig csak tarpod volt a BOB-ban, de később ha van rá pénzed, ezt lecserélheted igazi 4 évszakos sátorra.

- A ruhakészleted is könnyedén változhat az idő múlásával, ahogy változik az elképzelésed, nő tudásod, vagy egyáltalán, ahogy az ÍZLÉSED változik idővel! Erre példa az, hogy nemrég - vállalva az ezzel járó extra költségeket is - egyszerűen lecseréltem az összes ingemet és anorákomat olyan példányokra, amik egyáltalán

semmi képet vagy szöveget nem tartalmaznak, azaz angolul „plain” típusúakra. Ez nemcsak pénzbe került nekem de utánjárásba is, mert érdekes, hogy még az USA-ban is ami a kapitalizmus fellegvára, milyen NEHÉZ ilyen termékeket kapni! Pedig azt hinné az ember, „mindent a fogyasztóért”... és valóban lehet ilyesmit is kapni, de cseppet se mindig és mindenhol. Én azonban vállaltam a strapát, mert az ÍZLÉSEM arra unszolt, hogy nekem ilyenek kellenek, mert én nem leszek semmi cég vagy termék ingyenes reklámhordozója! Például volt olyan ingem korábban, ami sört reklámozott. Sört nemcsak most nem iszom hogy a carnivore diétára tértem át, de már azelőtt se fogyasztottam alkoholos italokat. Akkor minek járjak olyan ruhában ami sört reklámoz?! Ez ellentétes volna a személyiséggemmel, sőt erkölcsi meggyőződésemmel! Vagy olyan ingem is volt (több is) ami valami sportklubot reklámozott. Holott soha a bűdös életben nem érdekelték a sportok, de pláne nem a „team-sportok” mint a baseball vagy a foci. Ezekről is megszabadultam tehát. És így tovább!

Egyetlen trikónál tettem csak kivételt: van egy rövidujjú ingem (póló, angolul T-shirt) ami terepszínű, és az van rápingálva narancssárga betűkkel, hogy:

YETI™ Built for the wild

Ez tetszik nekem, ez nem ellentétes a nézeteimmel, meggyőződéseimmel - először is, a Yeti, a „havasi ember” gyermekkorom kedvenc „hőse” (ha úgy tetszik szörnyetege) volt és az erőt jelképezi a számomra, meg még a túlélésnek is remek jelképe hiszen megél a kietlen, havas tájékon is; a szöveg utána meg nagyjából azt jelenti angolul, hogy „A vadonnak (a vadon számára, a vadonban élésre) teremtetett”. Ez meg pláne nagyon illik az olyan hobbyhoz hogy bushcraftozás, túlélés, vagy akár a muh életmód! Ezt az egyet tehát megtartottam. (Kép nincs ezen a pólón, csak szöveg). A többinek azonban nem volt kegyelem...

Bár mint írtam ez plusz pénzembe került, mégis úgy fogom fel hogy bizonyos értelemben ez is a minimalizmusomat segíti, tudniillik „a minimalizmust a KINÉZETEM terén”! Tehát ne nézzek már ki úgy, mint egy csiricsáré, képekkel és reklámszlogenekkel kidekorált pláza-bohóc... Tükrözze a kinézetem is azt, hogy én minimalista vagyok, szerény életet élő, nem feltűnősködő... Ha valamit mégis reklámozni akarok, akkor majd elkészítem annak a reklámszövegét én magam! Ezt különben már meg is tettem, rég, mert készítettem olyan mágneses kitűzőt, ami a diétámat reklámozza, ez a 3 soros szöveg van rajta:

**Mr. Carnivore Caveman
the raw-meat eater
I eat bugs, too**

Mindez magyarra lefordítva nagyjából a következőt jelenti:

**Ragadozó Ősember úr
a nyershús-evő
Bogarakat is eszem**

Ha olyan kedvem van, s ha olyan helyen járok hogy értelmét látom, akkor e kitűzőt kiteszem a ruhámra, s ekkor ÉPP AZT reklámozom amiben HISZEK, ami az egyéniségem része, és nem azt, amit a ruhakészítők pingáltak a ruhára, s aminek rohadtul semmi köze a meggyőződéseimhez!

- Ruhákat különben olyan okból is lecserélhetsz, hogy az új ruha amivel a régit

kiváltod, olyan, hogy MAGAD KÉSZÍTED. Ilyenkor ismét az van hogy valahányszor csak magadra öltöd majd, érzed az „Én csináltam!” örömét, gyakorlatilag tehát a kreativitást élvezed.

- És még mindig a ruhákról: egy egészen valószínű és reális lehetőség az, hogy egy ruhát csak amiatt cserélsz le, mert az újnak amit a helyére teszel, TÖBB ZSEBE VAN. Egy muh, az általában imádja a zsebeket a ruhákon, mert egy plusz zseb azzal ekvivalens hogy több mindent tud magával vinni.

- Ruhát néha MUSZÁJ IS lecserélned, mert ahogy idősödöl, előfordulhat hogy hízol egy kicsit, s ekkor egyszerűen bele se férnél a régi gönceidbe.

- Elvileg maga az egész BOB - a hátizsák - is lecserélődhet, ha például korábban nem volt pénzed egy profi hátizsákot beszerezni, de aztán összegyűjtötted rá a pénzt. Vagy ha korábban azt hitted, elég lesz neked egy kisebb hátizsák is, de aztán rájöttél hogy „Ja, mégse”! Ez különben így szokott lenni. Előre megmondom neked, NEM ÉRDEMES kis hátizsákot venni, mert tökmindegy mit hiszel, később úgyis rájössz hogy teljesen mindegy mekkora hátizsákod van, de MÉG AZ IS KICSI, akkor is, ha a létező legnagyobbat vetted meg (amint én is tettem). Az is kicsi lesz. Tehát érdemes már a legelején a legnagyobbat megvenni, nem mintha azt később ne tartanád kicsinek, de akkor legalább mégse veszel egy annál is nagyobb plusz pénzért, mert nem lesz annál nagyobb ügysem.

Szóval remélem érthető mi a helyzet akkor ha a BOB betelt: időről időre át kell nézni a tartalmát, s elgondolkodni azon, ezt vagy azt a darabot benne nem tudnád-e lecserélni egy jobb példányra, vagy olyanra amit magad készítesz el! Ez, hidd el, ugyanolyan örömet képes okozni, mint amikor még csak a sima gyűjtögetős fázisban voltál, azaz amikor a darabszámot növelted.