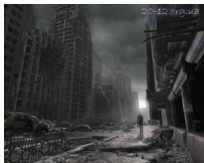


## Выживание в городе. Некоторые тонкости.

Автор: Администратор  
30.07.2011 12:39 -

---



Имейте в основном такую одежду, которая не боится сминания (трикотажную, джинсовую, болоньевую): возможно, Вам придется спать в одежде. Не носите светлой одежды: на ней грязь заметнее.

Имейте приличный вид: галстук, чистую обувь и т.д. Тогда меньше цепляется милиция. Зонт тяжел и не защищает от холода. Плащ-палатка слишком тяжела и привлекает внимание. Лучше просто плащ.

Способ на ходу сушить выстиранную одежду: повесьте внутри матерчатой сумки и носите сумку в руке. Сумка лучше черная: на ней менее заметны мокрые пятна.

### **Питание.**

Не ешьте сладкое -- у Вас будут трудности с чисткой зубов. Продукт типа сушек или сухарей - лучший источник калорий : не портится, не надо резать, можно есть на ходу. Удобен порезанный на куски и подсушенный (но не до состояния сухаря) хлеб. С сухарем надо управляться осторожно: если поцарапаете небо во рту, то уменьшится радость жизни.

Фляга лучше эластичная - из нее можно выдавить воздух, и всплески не будут раздаваться из Вашей сумки. Если день нежаркий, а питание покупное, на сутки хватит 0,5 литра воды в фляге. Чтобы почистить зубы, вымыть щетку, подмыться, достаточно 0,2 литра воды.

Обеззаразить воду можно добавлением марганцовки (по вкусу), или йода (2 капли 5%-го раствора на литр), или сухого вина (1/2 объема воды).

### **Минимальная диета (суточный рацион) :**

- 0,5 кг хлеба или каши;
- 1 л молока или 200 мг творога;
- 100 г сырых овощей, напр., картошки, морковки, свеклы;
- витамины в таблетках;

## **Выживание в городе. Некоторые тонкости.**

Автор: Администратор  
30.07.2011 12:39 -

---

- 20 г сахара;
- 30 г растительного масла.

Меняя каши, овощи, можно обеспечить некоторое разнообразие. Эта диета унылая, но она безвредна, достаточна, переносима в течение длительного времени. Ее стоимость ничтожна. Пеняйте самого себя, если не можете обеспечить другую. Это все-таки лучше, чем кланчить у общества или воровать. Чтобы обеспечить такое пропитание, Вам надо найти и сдать 3-4 стеклянные бутылки. Посильная работа для одного дня!

Не бойтесь голодать. После сытой жизни первые 20 дней даже абсолютной голодовки при отсутствии тяжелой работы пойдут Вам только на пользу. Правда, опасен желудочный сок, выделяющийся в пустой желудок. Чтобы разбавить этот сок до безопасной концентрации, пейте побольше теплой воды. Но это, в свою очередь, принудит Вас часто искать сортир или укромный угол.

### **Очищение.**

Чтобы подмыться, достаточно 0,1 литра воды. Чтобы помыться целиком и с мылом, достаточно 8 л воды. Вместо умывания можно протирать лицо лосьоном. Бриться можно вообще без воды: достаньте крем «для бритья», который можно оставлять на коже или используйте вместо него крем «после бритья». Если нет крема, смочите кожу слюной. Если кожа лица жирная, то угрозу представляют прыщи. Следует иметь в кармане зеркальце, флакончик с одеколоном, коробочку с ватой.

Надо несколько раз в день проверять свой внешний вид и ликвидировать то, что может испортить впечатление о Вас. Руки лучше не пачкать: носите перчатки. Постирать вещи можно в бане, до ночевки носить в матерчатом мешке, окончательно высушить ночью. Следите, чтобы ноги сильно не потели. Это может привести к размножению кожных грибов. Смазывайте ступни «пастой Теймурова»;

Об использовании носового платка. Он может быть универсальным. Храните его сложенным. Наружную поверхность используйте для вытирания рук, для взятия горячих предметов. Поверхность первого разворота - для сморкания. Внутренние поверхности - для вытирания губ, для протирания лица лосьоном.

### **Отдых.**

Не доводите себя до стресса. Используйте всякую возможность присесть. Уступайте место только беременным на последнем месяце и одногогим. Отдыхайте в кино, в столовых, в холлах парикмахерских и пр. В «залах ожидания»; на вокзале можно быстро примелькаться милиции.

От длительного хождения могут разболеться ступни. Массажируйте их перед сном. Перед началом большого похода в городские джунгли по возможности потренируйте

## **Выживание в городе. Некоторые тонкости.**

Автор: Администратор  
30.07.2011 12:39 -

---

ноги длительными прогулками.

### **Одежда и обувь.**

Должно быть несколько пар запасных носков, трусов, носовых платков. Если Вы не отличаетесь особой стойкостью к холоду, то запасную пару носков лучше иметь "при себе", т.е. чуть ли не в кармане. В качестве утепляющего слоя лучше использовать тонкий трикотажный спортивный костюм, который, и оказавшись верхней одеждой, выглядит прилично.

Имейте в запасе легкую обувь (например, кеды), которую можно носить в помещении вместо тапочек, а можно -- на улице, если "основная" обувь промокла. Имейте обувную щетку и крем.

### **Опорожнение.**

Не всегда есть возможность воспользоваться уличным туалетом. Доступные бесплатные туалеты есть в институтах, поликлиниках, открытых учреждениях типа редакций газет. Там же можно умыться и запастись водой.

Если Вы обитаете в помещении без "удобств", то на крайний случай мочиться можно в бутылку, а "дефекализироваться" в банку или коробку.

### **Сон.**

Подыскать за полдня женщину с квартирой на ночь легко удастся только в фильмах. Если у Вас невыдающаяся внешность, скромный костюм и мало денег, снизьте свои запросы. Ваш удел - некрасивая женщина старше 30-и или опустившаяся женщина. С некрасивой женщиной проще познакомиться в длинной очереди. Постарайтесь отличить аборигенку от приезжей, старую деву от матери семейства.

Опустившуюся женщину ищите в пролетарском районе возле пивного ларька или штучного отдела. Нужны пачка сигарет и бутылка спиртного. Поскольку бутылку водки носить тяжело, берите с собой граммов 200 неразбавленного спирта.

### **Если Бог не послал Вам женщину, для ночлега сгодятся:**

- Площадка в подъезде перед входом на чердак в некоторых старых домах. Научитесь по виду дома определять его внутреннее устройство, чтобы лишний раз не подниматься напрасно под крышу.
- Площадка перед дверью, ведущей к мотору лифта - в некоторых новых домах. Доступ к таким площадкам обычно закрывают решетчатой дверью и вешают замок -- от бродяг. Носите с собой пилку для металла.
- Реставрируемый старый дом.
- Недостроенный дом.

## Выживание в городе. Некоторые тонкости.

Автор: Администратор  
30.07.2011 12:39 -

---

- Укромное место в парке под кустами.
- Подземная коробка теплотрассы. Доступ - через люк. Можно нарваться на подлинные хоромы. Была публикация про одного аутсайдера, который оборудовал в такой коробке настоящее жилище на Воробьевых горах в Москве.
- Пассажирский вагон. В крупных железнодорожных «узлах» есть места, где отстаиваются вагоны. Все двери вагона открываются одним и тем же «вагонным ключом» - трехгранной трубкой, надеваемой на трехгранный штырь замка. Если предвидите трудности с ночевкой, сделайте себе такой ключ.

Лучше выбирать дома подальше от вокзалов: возле вокзалов бродяг хватает без Вас, и подъезды дурно пахнут. В особо посещаемых изгоями местах жильцы обычно устанавливают замки на двери подъездов.

В холодную пору ключевой элемент -- батарея отопления. Подыщите место заранее. Время между закрытием магазинов и Вашим отхождением ко сну скоротайте в кино. Пол можно застелить газетой. Телу должно быть мягко всего в немногих точках: под плечом, ребрами и тазом (если спите на боку), под позвоночником, тазом и лопатками (если спите на спине), а также под головой. Для этого годится свернутый в трубку плащ или полоска поролона размером примерно 40 на 100 см.

Чтобы голова была на возвышении, можно воспользоваться флягой или сумкой. На не рассчитывайте использовать в качестве подушки ступеньку лестницы: она обычно слишком высока. К утру похолодает, так что имейте резерв теплой одежды, чтобы натянуть на себя в середине ночи. Важно согреть ноги. Тогда проще внушить ощущение тепла остальному телу. Один «слой» одежды заменить самовнушением - посильно всякому.

Полиэтиленовая пленка -- удобный материал для обустройства походного быта. Если спать в полиэтиленовом мешке, надетом поверх спального мешка (от дождя или для согрева), то утром Вы здорово удивитесь как много из Вас ушло воды в такую нежаркую ночь. Хотя полиэтилен и не смачивается, воды в мешке будет немало.

Вместо спального мешка лучше брать побольше одежды, поролоновый коврик и кусок полиэтилена 100 на 200 см (под коврик). Одежда не должна бояться сминания. Очень удобны трикотажные костюмы. Для плотной укладки одежды можно ее туго сворачивать и перевязывать каждый сверток шнурком. В особо холодный день оберните вокруг тела коврик или кусок полиэтиленовой пленки.

Если чувство голода мешает Вам заснуть, выпейте побольше воды и лягте на левый бок. Вода не сможет вытечь из желудка в кишечник и будет создавать в желудке ощущение полноты.

### **Сон на холоде.**

## **Выживание в городе. Некоторые тонкости.**

Автор: Администратор  
30.07.2011 12:39 -

---

При 25 градусах тепла и при отсутствии ветра Вы, наверное, сможете спать без одежды и без одеяла. Но Вам понадобится надевать один «слой» одежды при уменьшении температуры на каждые 3 градуса. Три тонкие рубашки теплее одной рубашки тройной толщины.

Позаботьтесь о минимуме поверхности Вашей постели. Если нет спального мешка, завернитесь хотя бы в кусок полиэтиленовой пленки. Если во время сна Вы замерзли, а надеть больше нечего, разогрейтесь приседаниями, потом попробуйте подремать еще минут 30, пока снова не замерзнете. Для согревания постели требуется в десятки раз меньше тепла, чем для отопления палатки или комнаты.

В спальный мешок можно положить грелку -- флягу с кипятком. В качестве электрической грелки можно использовать включенную в сеть электрическую лампочку ватт 30, опущенную, например, в походный котелок. Учтите: когда спираль лампочки накалена, порвать ее может даже легкое сотрясение.

Если ночь застала Вас в сельской местности, оккупируйте чей-нибудь стог или сеновал. Впрочем, в деревнях сейчас полно пустующих домов.

### **Базы.**

Если у Вас вещей больше, чем можно без труда носить с собой, понадобится база. В качестве таковой может быть ячейка камеры хранения на вокзале. Но помните: у сотрудников транспортной милиции глаз феноменальный.

Можно запрятать вещи под кустами в парке. Но это ненадежно : дети и бродяги вездесущи. Произведите дефекализацию на подступах к своему тайнику или воспользуйтесь готовой защитой.

### **Запасы верхнего уровня.**

Запасы верхнего уровня (то есть в кармане, сумке и т.п. лежащие сверху и доступные в первую очередь) таковы:

- нож,
- компас,
- фляга,
- карта,
- йод,
- одеколон,
- бинт,
- зеркальце,
- вата,
- носовой платок,
- спички или зажигалка,

## Выживание в городе. Некоторые тонкости.

Автор: Администратор  
30.07.2011 12:39 -

---

- фонарь,
- мыло,
- щетка и паста для зубов,
- бумага,
- блокнот и шариковая ручка.

"Искусство выживания"  
Бурьяк А.В.