

INSPIRATIVNÍ SEZNAM K NÁKUPŮM PRO KRIZOVÉ SITUACE

Zdravím a sdílím aktuální výzvu k činu a seznam, co si nakoupit a připravit se na to, co nás doufám nečeká.

Ale kdo je připraven, není zaskočen! Na všechny situace, které mohou nastat, se připravit nedá, ale kdo má alespoň něco, má náskok...

Zprávy ze světa naznačují akutní průšvih na Ukrajině, nedostatek energetických zdrojů, potravin atd, měli bychom se na to rychle připravit.

Množství, kolik si toho nakoupit, rozmyslete sami, ale minimálně na měsíc. Já osobně si zařizuji zásoby cca na 6 měsíců :-)

Ještě posílám takovou stručnou domácí lékárníčku s osvědčenými typy.

☞ To co je napsáno tučně a podtržené doporučuji určitě koupit, jen tučně, už není tak akutní, slabé je fajn, ale pokud zbudou fin. prostředky.

☐ Kupujte si hlavně to, co máte rádi, co jste zvyklí jíst. A raději se nikde nechlubte, že si děláte zásoby, ani před svými dětmi či rodiči, sousedy...

☹ Nezapomeňte na správné a bezpečné uložení, zamezte přístupu škůdcům.

☪ Pamatujte, že nejhlavnější je dostatek pitné vody. Nemáte-li svou studnu, nakupte si kanystry a napusťte si vodu nebo nakupte barely či filtry na vodu Sawyer, ten vychází nejlépe. Dražší filtry dokáží vyčistit i viry a těžké kovy.

Počítejte na pití a vaření 5 litrů na den a osobu. Nezapomeňte započítat vodu i pro zvířecí miláčky.

Doporučuji seznamy si ihned vytisknout a začít nakupovat. Zdá se, že situace každým dnem houstne.

Můžete se tak vyhnout krizovým a hysterickým situacím v obchodech a supermarketech nebo u benzínových pump.

Cílem tohoto textu není vyvolávat poplach ani paniku, ale prostě "připravenému štěstí přeje"☺.

Pokud váháte, pusťte si NA YOUTUBE videa s prepperem a bývalým šéfem domobrany, který v nich dává skvělé a užitečné rady a vysvětluje aktuální situaci. Natočil jich téměř 100.

PREPPERS ČESKY

https://www.youtube.com/watch?v=RV4V4vXaPME&t=63s&ab_channel=Preppers%C4%8DeskyCZ

KDO MÁ appku TELEGRAM, DOPORUČUJI SKUPINU <https://t.me/prepperiSKCZ>

☺ **Přeji hodně zdraví, klid, psychickou vyrovnanost a rozvahu v krizových situacích. To je tou nejdůležitější položkou na seznamu, která se ale nikde nedá koupit.**

Také víra v pozitivní budoucnost je základem pro to, projít krizovou situací v pohodě, ať se kolem děje co se děje...☺

Kdyby jste potřebovali s něčím poradit či pomoci, ozvěte se. Tento seznam je k volnému sdílení, necht' poslouží co nejvíce lidem.

Šárka Dominová ze Slunečnice <https://www.eshopslunecnice.cz/>

SVOBODNÁ BUŇKA JIHOČESKÁ <https://t.me/SvobodnaBunkaJihoceska>

Kontakt tel. 607009417 svobodnabunkajihoceska@gmail.com

1. KLÍČ Svobodné Buňky Jihočeské - POTRAVINOVÉ ZÁSoby	MASO A UZENINY, TUKY
<u>OBILOVINY A LUŠTĚNINY – VIZ opatření proti škůdcům!</u>	<u>konzervy rybí – jsou hodně výživné+dlouhá trvanlivost</u>
nejlépe kupovat celá zrna, déle vydrží a uchovají si cenné látky, ale zásobu vloček či mouky je také potřeba v dostatečném množ.také mít	<u>zavařené maso</u>
<u>Při dobrém skladování obilí a luštěniny vydrží až 10 let!</u>	<u>paštiky masové či vegetariánské</u>
<u>JAKÉKOLIV LUŠTĚNY:</u>	sušené maso
<u>hrách a cizrna, pohanka, mungo, čočka, fazole</u>	uzené maso
<u>luštěniny v konzervě</u>	trvanlivé salámy
kukuřice v konzervě	
<u>OBILOVINY A RÝŽE:</u>	konzervovaná pražská Šunka
<u>Rýže bílá</u>	maso sušené mrazem
<u>pšenice, špalda, žito, oves, ječmen</u>	<u>Ghí - přepuštěné máslo – vydrží až 10 let</u>
<u>quinoa, jáhly, kroupy</u>	<u>Sádlo</u> - má kratší trvanlivost
<u>kuskus, bulgur</u>	<u>Různé oleje na vaření:</u>
<u>Mouka</u> – při dobrém skladování vydrží až 2 roky	<u>řepkový</u>
<u>obilné vločky</u>	<u>slunečnicový</u>
<u>těstoviny vaječné-</u> více výživné	<u>olivový atd...</u>
<u>těstoviny bezvaječné</u> – vydrží déle	<u>kokosový</u>
Campa-tsampa – kaše z praženého ječmenu	<u>dýňový</u>
	z vlašských či lískových oříšků
<u>sušené droždí</u> – na kynutí	<u>makový</u>
Žitný kvásek v prášku	mandlový
<u>kyprící prášek</u>	Některé oleje rychle žluknou, jako např. Lněný
<u>dehydrované a instantní polévky:</u>	Zavařené máslo – viz na Youtube Preppes česky
<u>doporučuji hodně - nejsou potřeba dlouho nebo vůbec vařit</u>	vejce naložené ve vodním skle
	Sušená vejce v prášku
Instantní kaše cereální	
musli	
instantní směsi na vaření	
<u>suchary a racio chlebičky</u>	

	<u>kompoty a zeleninové zavařeniny</u>
<u>MLÉKO A ML. VÝROBKY</u>	<u>povidla a marmelády</u>
tvrdé, dlouhotrvanlivé sýry	sušené datle a fíky
mléko v tetrapaku	sušené ovoce – křížaly, rozinky
<u>salko v konzervě</u>	ovoce sušené mrazem
salko v tubě	pasta ala pesto z bylinek či zeleniny
sušené kvalitní mléko	<u>česneková pasta</u>
bakterie na výrobu jogurtů	bramborový a kukuřičný škrob
tibetskou houbu na fermentaci mléka-vysoká ochrana před nemocemi	<u>instantní bramborová kaše bez přísad-dlouho vydrží, nemusí se vařit</u>
najít si svého farmáře	
	<u>cibule, česnek-hodně, dobře uskladnit</u>
<u>SŮL – HODNĚ SOLI - kvašení, konzervace masa, směna</u>	<u>brambory</u>
sůl i cukr lze v suchu dlouhodobě skladovat v pet lahvích od mléka	mrkev, celer, petržel – uskladnit v písku
	dýně, červená řepa
<u>sůl mořská nejodizovaná</u>	jablka, hrušky
<u>sůl himalájská růžová – má hodně minerálů</u>	tuřín, černý kořen
Kvalitní sojová omáčka – Shoyu, Tamari	Sušená cibule
umeocet, umeboshi, pasta	
	<u>SEMÍNKA A OŘÍŠKY</u> - jsou hodně výživná, ale doba skladování
	je omezená. Nejlépe naložit do medu-v něm nežluknou a vydrží léta
<u>MED A CUKR – DOBRÉ NA SMĚNU - a obojí vydrží mnoho let</u>	chia semínka
<u>cukr krystal – vydrží dlouhá léta</u>	slunečnice
<u>březový cukr – xylitol</u>	mandle
Javorový situp - trade A	lískové ořechy
stévie prášek či rostlinka	vlašské ořechy
obilné slady	dýňová semínka
	konopná semínka
<u>OVOCE A ZELENINA</u>	lněná semínka
ovocné přesnídávky	kešu
sušené houby	energetické tyčinky
<u>sušená zelenina na polévku</u>	oříšková másla
rajský protlak a rajčatové konzervy	arašídové máslo

kyselé okurky	hořčičné semínko
kysané zelí	semínka na klíčení-velmi výživné, hlavně v zimě
	- dnes je moderní pěstovat Microgreens ze semínek
Semínka na microgreens	SUŠENÉ KOŘENÍ
vojtěška	chilli
hořčice	kurkuma
řeřicha	zázvor
atd. je jich mnoho	oregano
	majoránka
DOCHUCOVADLA a DOBROTY - připomínají normální život	kmín, černý kmín-antiparazitikum
maličkost, ale v krizi důležitá	paprika
	badyán
soda jedlá – vaření, léčení, úklid...	hřebíček
ocet lihový a jablečný, vinný – dochucují a desinfikují vše	pepř
	nové koření
karob	bobkový list
kakao	skořice
čokoláda	lahůdkové droždí na dochucování
melta, caro – NE Nestle – obsahuje grafen	
káva, instantní káva – ta vydží léta – NE Nestle	EXPRES MENU hotová jídla dlouhodobá
čaj zelený a černý	https://www.expresmenu.com/
sušenky	https://www.cbmenu.cz/
slané tyčky	proteinové mixy: např. Mana, Nuzest...
Čokoláda energetická Scho-Ka-Kola	
bombony pro děti	potravinové dávky pro armády
víno	lze zakoupit na internetu, možná v Army shopech
slivovice, meruňkovice....	
Coca-cola (NE light) – různorodé použití	NEZAPOMENOUT JÍDLO PRO ZVÍŘECÍ MILÁČKY!
	konzervy, granule, seno
Vytluštěné a podtržené – doporučujeme určitě koupit do zásoby	krmení pro rybičky
Jen vytluštěné je fajn mít doma	protiblechové a klíštěcí náramky
nevytluštěné je na rozmazlování se :-)	medicíny pro zvířátka
	antiparazitika

2. KLÍČ SBJ - VODA	5. KLÍČ SBJ – ENERGETICKÉ ZDROJE	8. KLÍČ SBJ – DOBRÉ NA SMĚNU
kanystry na vodu	plynové bomby na propan-butan	Drobné papírové peníze
barely s vodou	<u>dostatek plynových bomb na vaření a teplo</u>	toaletní papír, dámské vložky
	<u>vařič na plynovou bombu</u>	dětské pleny a oblečení
vaky na vodu	sporák na plyn	sůl a cukr, med
PET láhve	<u>topidlo na plynovou bombu</u>	alkohol, víno
	<u>Agregát na elektřinu - na naftu, benzín, plyn</u>	cigarety a tabák
kbelík a lano pro spuštění do studny	<u>náhradní palivo v kanystrech</u>	žiletky a holítko na vousy
	<u>- nejlépe od EUROOIL- neobsahuje biosložku!</u>	zapařovače, sirky
filtrační brčka	A je to česká firma.	prezervativy
filtry na vodu- nejlepší jsou prý od f.Sawyer	<u>fotovoltaické panely</u>	Léky na bolest a antibiotika
trychtýře a sítko	<u>petrolejové lampy+ petrolej</u>	Ghí - přepuštěné máslo, vydrží mnoho let
různé hadičky a hadice a svorky na ně	<u>dostatek topného dřeva</u>	nože a střelivo
přístroj na ozón	<u>náplně náhradní plynové do zapařovače</u>	zlato, stříbro, šperky – nedoporučujeme
	<u>svíčky</u>	-jen na sebe upozorníte, že jste bohatí
viz Kniha ruka noci podaná	<u>zapařovače</u>	
Str 147-173 – zde je rozsáhle popsáno	Pepo či jiné podpařovače	10. KLÍČ SBJ VZDĚLÁVÁNÍ
jak a kde získat a čistit vodu	křesadlo	Dostatek kvalitních knih
	dynamo	školního materiálu
MMS na desinfekci vody a všeho	baterky	<i>TVORÍME seznam inspirativních knih</i>
chloramin	Dostatek různých baterií AAA, AA atd...	knihy o soběstačnosti
koloidní stříbro	zahřívací vložky	jak se co vyrábí
desinfekce vody – tablety	Baterie na sběr energie ze solárů- na trhu mnoho firem	sběr divokých bylin
Micropur MF+T	– pořídili jsme si od f. Ecoflow – poměr-cena-výkon-kvalita-záruka	a planých rostlin k jídlu
Katadyn	Solární panely, fotovoltaika	Domškoláctví
	Domácí větrnou elektrárnu	vzdělávání v řemeslech
	malou vodní elektrárnu	permakulturní pěstování
	solární nabíječky na drobné spotřebiče	stavění domků z přírodních materiálů
	nabíječky na mobil či PC	
	světlice	
	chemické světlo Lightstick	

3.TECHNICKÉ ZÁZEMÍ	VYBAVENÍ KRIZOVÉ KUCHYNĚ	Paracord – lano v náramku
	termosky a wunderbag na dovařování potravin bez energie	lupa
OBLEČENÍ	kotlík na ohniště	
	rošt z trouby na vaření na kamenech	glycerin
<i>lépe více tenčích vrstev obl. – snáze se člověk zahřeje</i>	různé hrnce-pevné, i na oheň a naběračky	olej na mazání kol a strojů
	ešusy	Lanolin – na impregnaci
teplé boty	Nerezové či plastové jídelní misky a přístroje	petrolej
teplé oblečení	Sporák na plyn či pevná paliva	
<i>nejlépe z prodejen pro myslivce a rybáře</i>	škrabka na brambory	4.TECHNICKÉ ZÁZEMÍ
teplé spacáky pro celou rodinu	louskáček na ořechy	kolo a vozík za něj
spací podložky	vypeckovávač třešní, švestek	píšťalka
pončo, teplé kabáty	vyndavač jadřince jablek	<u>Dioptrické brýle do zásoby-poslepu se těžko dělá cokoliv</u>
<i>dostatek teplých ponožek nejlépe z outdoor.prodejen</i>	struhadlo	sluneční brýle
pláštěnky	otvírák na láhve a konzervy	skládací lopatku z armyshopu
Protichladový vak či fólii-thermofolie	Smaltovaná konvice na vodu s píšťalkou	skladací košík – umyvadlo, např. z armyshopu
Taktická vesta	sklenice na zavařování	Rádio na ruční nebo solární pohon
	víčka na sklenice	základní rybářské vybavení
šitíčko	lis na oleje	nůžky
pevné nitě + jehly	ruční šlehač	různé hry a hrací karty – pro zkrácení dlouhé chvíle
spínací špendlíky různé velikosti	ruční mlýnek na kávu, mák a maso	papíry na psaní
	ruční sekáč na zeleninu	tužky, propisky, pastelky, fixy
ZAHRADA	kamna na vaření na dřevu	píšťalka, hračky
	Ruční vločkovač - mlýnek na vločky	
Hnojiva, postřiky	Přístroj na sušení potravin mrazem	ZÁKLADNÍ DÍLNA
	elektrická či ruční vakuovačka	
základní nářadí na zahradu a opravy	elektrická sušička na ovoce	multifunkční nůž
	provazy	zásoba spojovacího materiálu
nože a sekery + pila	provázky sisalové, rezné, umělé	pevné plachty s oky
brousek	Síťová plata na sušení ovoce nad teplem	sady ručního nářadí – např. z Lidlu
ruční řetězová pila tahací	BIOLITE – vařič na cesty či domácí gril	různé stavební potřeby -cement, sádra.....
ruční pila skládací z armyshopu	vodní sklo na naložení vajec	na opravu domu
celta	Silikagel – stahuje vlhkost v balení	Stříbrné pevné lepicí pásy na opravy
kosa a srp	alobal, potravinové folie, pečící papír	izolepu a různé lepicí pásy
měděný drát	různě velké a silné gumičky	vteřinová lepidla
kovové dráty	plastové nádoby od mléka na uchování sypkých potravin v suchu	lepidla pattex či Bizon
semínka na zasetí, ne F1 hybr..	Pet láhve se širokým hrdlem	různé ruční nářadí – vrtačka, hoblík...
Králíkárna a slepičárna	igelitové pytle a pytlíky	páječka

4. KLÍČ Svobodné Buňky Jihočeské - ZDRAVÍ a hygiena	Ze zdravé výživy:	HYGIENA
ZDRAVOTNICKÉ VYBAVENÍ	HOMEOPATIKA	
	zejména Traumeel mast	Miraclean mast
	Traumeel tablety	Koloidní stříbro, zinek a měď
Sterilní náplasti	základní homeopatická lékárnička	Enterogel
Sterilní obvazy	šumivé tablety s vitamíny	Dračí krev tekutá
obinadla		Tělové a ušní svíčky
chirurgické šití	projjímadlo	mast na spáleniny
vata a gáza		výtažek z grep. semínek
sádra	Acylpirin	ušní a tělové svíce, moxy, baňky
nůžky	léky na bolest a alergie	křemelina
zaškrcovadlo krvácení	Endiaron	doplňky výživy z léčivých hub
pinzeta	rostlinné či živočišné uhlí	zinek
injekční stříkačky	antibiotika širokospektrální	vitamin D3+K2
skalpel	Budenosid- inhalátor pro astmatiky	kvercetin
teploměr	Ichtiolová mast	vitamin C
jódová tinktura	jodové tablety	
spínací špendlíky	Borová voda	LÉKÁRNIČKA ze špajzu
bílé plátna, prostěradla		Med
Desinfekce	Isopronosin	jablečný ocet
víceprocentní líh	Ivermectin	Umeocet
		jedlá soda
		sůl
	Bór – Borax	
	Melatonin	
	Glutation	esenciální oleje:
	NAC	máta, citron, grep
LÉKY DENNÍ POTŘEBY!!!	Melatonin	levandule
Požádejte svého lékaře,	EPCG	purification
ať vám je předepíše do zásoby	Kyselina alfalipoová + karnitin	thieves
		deep relief
		RC
		valor
		teatree
		hřebíček, skořice
sestavila Šárka Dominová, Tel 607009417		Doporučuji kvalitní firmu Young living
www.eshopslunecnice.cz		
Chcete.li mne podpořit za tuto práci, prosím nakupte si nějaké potraviny na eshopu našeho kamenného obchodu v Č.Budějovicích		

7. KLÍČ SBJ – OCHRANA OSOBA A OBYDLÍ		OCHRANNÉ PRVKY
OSOBNÍ DOKLADY	platební karty	
– ZKOPÍROVAT, NASKENOVAT, dát na USB	-Dobré zakopat doklady a drahocennosti které	luky a šípy, kuše
držet na jednom místě pro případ rychlé potřeby odnést z domu	s sebou při evakuaci v případě vážného ohrožení	paralyzér
pas	nemusíme či nemůžeme nést - někde v blízkosti	pepřový sprej
řidičák	domu, nejlépe v lese	vystřelovací nože
rodný list		mačeta
oddací list		ostré nože
doklady o studiu a vysvědčení	- naskenujte si tyto dokumenty na USB disk a	obušek
karta zdravotní pojišťovny	dejte jej do nepromokavého ochranného obalu.	sekery
lékařské zprávy		vrhací nože
očkovací průkaz		taktické pero
doklady o vlastnictví domu, pozemku či bytu		brousek
Výpis z katastru nemovitostí	OBRANA ZÁZEMÍ, OSOB A ZÁSOB	dalekohled
darovací smlouvy		česká vlajka
fotografie rodinných příslušníků	ÚTOČIŠTĚ V KRIZI	znalost sebeobran
doklady o vzdělání	fary a kostely	psychická připravenost a praxe
ústava ČR	hrady a zámky	a natrénovanost
nepromokavý vak na doklady a elektroniku	penziony a hotely	
pojistné smlouvy vytištěné	tábornické osady	plynové masky různých stupňů ochrany
	velké statky	dalekohled
nájemní smlouvy	školy v přírodě	
doklady o zápočtu od zaměstnavatelů	budhistická centra	maskovací plachty
	podnikové rekreační střediska	cihly, kameny, železo na rychlou zeď
fotografie rodiny-zatavit do laminovací fólie	hasičárny a knihovny	USB desky na zakrytí oken
dokumentace všech cenných předmětů	obecní úřady a kulturní střediska	Silné zámky, silné řetězy
	- s kuchyní / bez kuchyně	FÓLIE NA SKLO NEPRŮSTŘELNÁ
v opouštěném obydlí		ostnatý drát
smlouvy o spoření		
kvalifikační průkazy		Něco ochranu před
		elektromagnetickými zbraněmi:
sestavila Šárka Dominová, Tel 607009417		- látka s uhlíkovými vlákny
www.eshopslunecnice.cz	svobodnabunkajihoceska@gmail.com	
Chcete.li mne podpořit za tuto práci, prosím nakupte si nějaké potraviny na eshopu našeho kamenného obchodu v Č.Budějovicích		