

Na

Ciężkie

Czasy

Szaman

21 wieku

To krótka książeczka z listami rzeczy, które warto mieć w razie kryzysu lub sytuacji awaryjnych, aby móc przetrwać!

1. Woda
2. Jedzenie
3. Apteczka
4. Sprzęt
5. Ogrzewanie
6. Prąd
7. Oświetlenie
8. Gotowanie
9. Broń I Zabezpieczenia
10. Komunikacja
11. Ogólne Wskazówki

1. Woda

To jedna z najważniejszych rzeczy, którą trzeba mieć.

W razie awarii prądu woda z kranu już nie poleci!

Jeżeli mamy swoje źródło lub studnię możemy spać spokojnie, jeżeli nie masz różne opcje;

- Rozejrzyj się za naturalnymi źródłami wody w twojej okolicy, mogą być to także stare studnie z ręcznymi pompami lub też tzw. źródelka uzdrawiające, czasem może być to także czyste źródelko wody, gdzieś w lesie.
Uwaga na wody stojące niepłynące tu może być problem, bo mogą być niezbyt świeże i można wtedy się zatruć.
- Filtry do wody
Można tu używać filtrów typu katadyn są ich różne rodzaje zobacz tu:

https://www.google.com/search?q=filtr+do+wody+katadyn&client=ms-android-samsung-gn-rev1&prmd=sivxn&sxsrf=AOaemvLsW0skyRDpvmG-2Dfgo_i0FzrOcQ:1636986337089&source=lnms&tbm=shop&sa=X&ved=2ahUKEwjX1f6oyZr0AhVuo4sKHYYFTDwQQ_AUoAXoECAIQAQ&biw=412&bih=718&dpr=2.63

Z ich pomocą można filtrować sobie wodę z różnych źródeł, z których normalnie nie powinno się pić.

Słomka życia to też ciekawa opcja, ponieważ można ją wszędzie zabrać ze sobą, bo jest bardzo mała i starcza na dość długo i również można pić przez nią wodę i z przysłowiowej kałuży.

Zobacz tu:

https://www.google.com/search?q=s%C5%82omka+%C5%BCydia&client=ms-android-samsung-gn-rev1&prmd=invx&sxsrf=AOaemvI86JbIKFh07OnPYITc3wbaMhRk4w:1636986547850&source=lnms&tbm=shop&sa=X&ved=2ahUKEwimvr6Nypr0AhUhpIsKHZJrC2cQ_AUoBXoECAIQBQ&biw=412&bih=718&dpr=2.63

Destylacja to też ciekawa metoda na oczyszczanie wody z różnych niepewnych źródeł, jednak trzeba energii, aby to wykonać.

Patrz tu:

https://www.google.com/search?q=destylator+wody&client=ms-android-samsung-gn-rev1&prmd=sivxn&sxsrf=AOaemvIBgg-LxxGKQJQDFoaCuGziTd1myQ:1636986661032&source=lnms&tbm=shop&sa=X&ved=2ahUKEwj8x7rDypr0AhVkoosKHefqB4gQ_AUoAXoECAIQAQ&biw=412&bih=718&dpr=2.63

Deszczówka- tę wodę możemy również zbierać do codziennych potrzeb typu pranie, mycie itd., lecz pijemy ją tylko w sytuacjach awaryjnych ze względu na możliwość tzw. kwaśnych deszczy.

Wodę z drzew w okresie wiosennym można pozyskiwać z brzozy i klonu przez nacięcie ich kory lub gałązek.

Czasem metoda ta sprawdza się też przy winogronie.

Tabletki do uzdatniania wody są też opcją, którą można użyć w sytuacji awaryjnej.

Patrz tu:

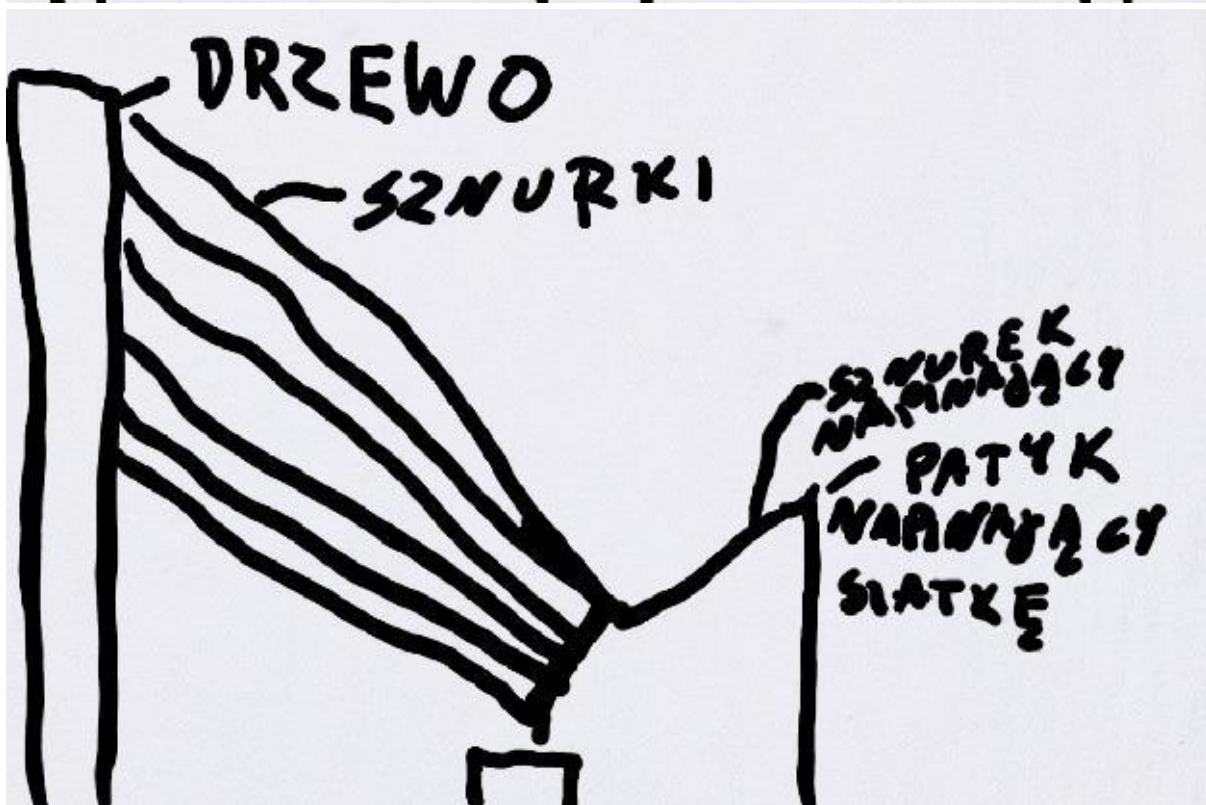
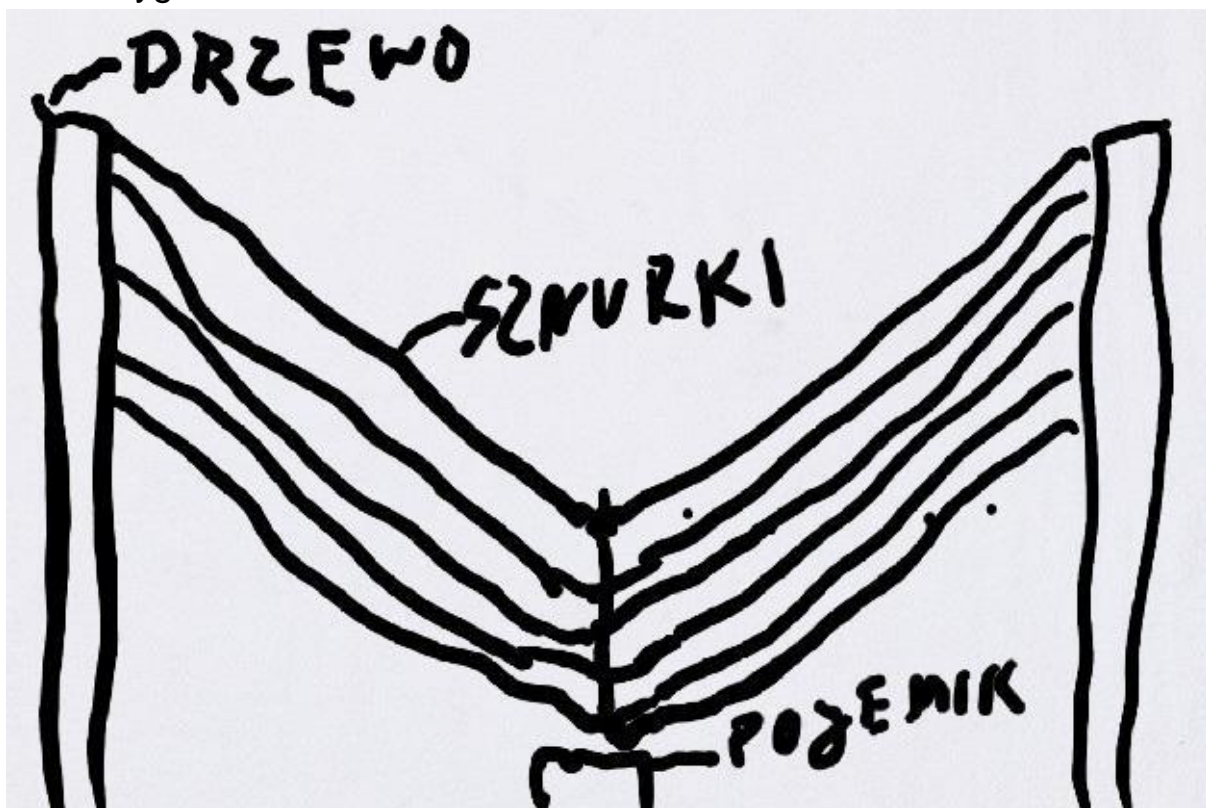
https://www.google.com/search?q=tabletki+do+uzdatniania+wody&client=ms-android-samsung-gn-rev1&prmd=sivxn&sxsrf=AOaemvLetsqU1e7PqQz4AMgoKMX0iFBlhQ:1636991857140&source=Inms&tbm=shop&sa=X&ved=2ahUKewiF8JPx3Zr0AhXykosKHdNdCrAQ_AUoAXoECAIQAQ&biw=412&bih=718&dpr=2.63

- Wodę, gdy jest ciepło można pozyskać także przez odparowanie z ziemi, do tego kopniemy w nasłonecznionym miejscu dziurę w ziemi najlepiej w mokrym miejscu, na środek wstawiamy kubek, puszkę lub cokolwiek, gdzie będzie mogła zbierać się woda. Na górę dajemy kawałek folii, który trzeba obciążyć po bokach i centralnie nad kubkiem dajemy mały kamyczek, będzie to miejsce, gdzie będzie się skraplać woda.

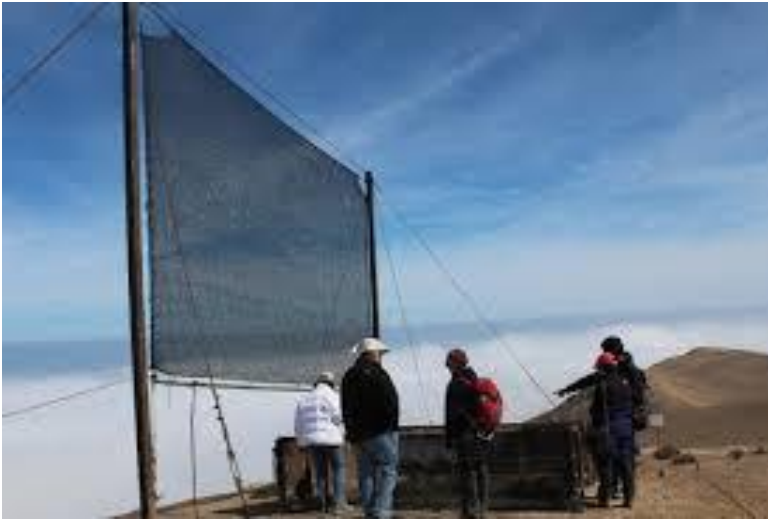


- Można użyć metody stosowanej w Afryce gdzie przez sznurki lub szmatki rozciągnięte w powietrzu zbiera się woda z wilgoci z powietrza, działa to przez noc i rano mamy wodę. Sznurki muszą być naturalne i mocno napięte pod skosem w dół, by woda mogła spływać po nich w dół

tak to wyglada:



A tak to wygląda w Afryce:





- Uryna- tę też można pić w totalnie awaryjnej sytuacji, choć jest wiele ludzi, którzy się nią uzdrawiają na co dzień. Jest też idealna na dezynfekcję ran w terenie.
- Możesz kupić również zapas wody w butelkach, jeżeli masz miejsce, aby ją przechowywać, wybieraj najlepiej wodę źródlaną.
- Filtrów robionych z piasku, żwiru, mchu i kamyków nie polecam, bo często nie są dość skuteczne do oczyszczania wody.

Pamiętaj też, aby nigdy nie pić wody bezpośrednio z rzeczek nieprzegotowanej, bo może skończyć się to paskudną biegunką, która w terenie może oznaczać twój koniec!

2. Jedzenie.

Jest tu wiele opcji, zacznę od najważniejszych. Trzeba pamiętać, że w sytuacji awaryjnej jemy mniej, przez co nie zawsze to musi być jakość typu BIO, ponieważ chodzi tu o przeżycie! To nie czas na wybrzydzenie!

- Konserwy są najbardziej praktyczną opcją, jaką możemy kupić, ponieważ od razu po otwarciu można je zjeść, nie potrzebujemy ich ogrzewać, przez co nie tracimy niepotrzebnie energii. Nadają się tu wszystkie rodzaje konserw, zarówno warzywne, owocowe, rybne jak i mięsne.

Możemy zrobić też własne przetwory jak robiono to kiedyś w słoikach.

Dobłą metodą jest pasteryzacja oraz jagninizacja.

Patrz tu:

<https://www.google.com/search?q=jagnizacja&oq=jagnizacja&aqs=chrome..69i57j0i10l9.3551j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>

- Suszonki, jeżeli posiadamy dehydrator możemy również nasuszyć różnych rzeczy np. mięso, warzywa, owoce, grzyby itd. To jedna z najlepszych metod konserwacji żywności, oczywiście trzeba pamiętać, aby żywność potem zamknąć w szczelnych pojemnikach lub w woreczkach z odciągniętym powietrzem.
- Orzechy- te możemy przechowywać w suchym miejscu i w skorupkach, wtedy możemy je dłużej trzymać, bo się nie utleniają.
- Ryż, makaron, fasola, soczewica, ciecierzycy, groch, kasza gryczana i jaglana, komosa ryżowa z tego można również zrobić

zapasy. Często są to tanie rzeczy, jednak trzeba je dobrze zabezpieczyć przed wilgocią oraz szkodnikami typu myszy. Niestety produkty te kosztują energię, żeby je przygotować, bo bez gotowania nie da się ich zjeść!

- Izolaty białkowe to również bardzo dobre źródło energii, ponieważ można je bardzo szybko przyrządzić i nie zajmują dużo miejsca, wystarczy tylko woda i jakiś słoiczek, żeby to po prostu wstrząsnąć i zmiksować.

Patrz tu:

<https://sklep.sfd.pl/produkty.aspx?katid=161&producenci=66600409&queryid=3e766ab8e5c14e30f7b20373118f9b3a>

- Tłuszcze i oleje. To ważne pożywienie, ponieważ nadaje smak naszym potrawom oraz również jest paliwem dla naszego organizmu. Warto tutaj zabezpieczyć się na przykład w łój wołowy.

Patrz tu:

https://allegro.pl/oferta/loj-wołowy-5-kg-agro-top-10782789552?reco_id=e795aa0a-463c-11ec-bd04-bc97e12ca7a0&sid=f8bddad5d737919e6c726c989b66bdbe96499e13bc806f55bd0c404f69ac7020

Smalec gęsi, smalec, oliwę z oliwek, olej z konopi lub posiadać własną prasy do oleju oraz nasiona, z których będziemy mogli później wytłoczyć sami sobie olej.

- Ziemniaki- często ich nie polecam jednak w sytuacji niepewnej warto je mieć, bo możemy je rozmnażać nawet na balkonie, czy nawet na parapecie w workach na śmieci, a nawet reklamówkach. Wystarczy tylko ziemia, worek i ziemniak, urosną bez problemu, bo sam to sprawdziłem.
- Topinambur roślina silnie inwazyjna jednak może ci pomóc przetrwać. Gdy go gdzieś zasadzisz zostanie tam już na zawsze i będzie się sam rozmnażać, a jego bulwy można jeść nawet na surowo.

- Nasiona słonecznika, dyni, lnu, chia, konopi, sezamu, itd. stanowią również szybkie pożywienie, którego nie trzeba gotować.
- Pieczywo chrupkie np. wafle ryżowe, również jest to ciekawe pożywienie, jednak wadą jego jest to, że zajmuje dość sporo miejsca i są mało efektywne energetycznie.
- Przepier pomidorowy może brzmieć paradoksalnie, jednak jest to jedna z najtańszych form, z których możemy zrobić sos praktycznie do wszystkiego, jeżeli zrobiliśmy zapas ryżu, makaronu, fasoli i innych tego typu produktów. Z przecieru pomidorowego i dodatku tłuszczu przyrządzimy bardzo szybko smaczny sos do naszych potraw, bo przecież nikomu nie będzie smakować tylko sam ugotowany ryż bez niczego.
- Zapamiętuj i zapisuj sobie miejsca, gdzie widziałeś różnego rodzaju dzikie owoce, które możesz zjeść. Nie należy zwracać nawet uwagi czy rosną one w mieście, czy nie, po prostu warto wtedy z nich skorzystać, zanim zrobią to inni. Zawsze jest to darmowa alternatywa na pożywienie.
- Szybkie cukry to też może zabrzmieć dziwnie, jednak warto je mieć w domu w zapasie. Nawet jakieś typowe cukierki, które są robione na cukrze, może to być nawet i czekolada czy jakieś batoniki, mogą to też być rodzyнки, ponieważ są to bardzo szybko dostępne źródła węglowodanów, czyli energii, która może okazać nam się potrzebna, jeżeli będziemy mieli bardzo duży wysiłek lub będziemy musieli gdzieś przymierzyć bardzo długi teren. Wtedy warto je mieć przy sobie, bo gdy poczujemy brak energii, a nie będziemy mieli nic innego do zjedzenia, zawsze można się tym poratować, aby dotrzeć do celu.
- Mrożonki, jeżeli posiadamy zamrażarki można również zamrażać oraz różny pokarm, jednak trzeba pamiętać o tym, że w razie braku prądu te rzeczy mogą nam się po prostu rozmrozić, wtedy trzeba je albo zjeść od razu, albo zapasteryzować je do słoików,

ale trzeba mieć w zapasie jakieś alternatywne źródło prądu lub gazu.

- Sól do kiszonek i potraw.
- Cukier do robienia np. octu jabłkowego.
- Rośliny jadalne, które możemy znaleźć wszędzie w naturze, podzielę wam je po prostu na miesiące;

Styczeń

Kwiatostan orzecha laskowego, czyli tak zwane kotki, które można dodawać na przykład do szejków ziołowych

Pokrzywa liście

Jeżyny liście

Rzęsa wodna

Oczywiście można znaleźć nadal dużo trawy na sok

Igiełki sosny i jodły, które można żuć

Bluszcz kurdybanek

Łopian- można znaleźć jego korzenie i zrobić z nich, na przykład frytki

Czosnek niedźwiedzi teraz można znaleźć, też cebulki

Zamarznięte owoce kaliny

Zamarznięte owoce rokitnika

Owoce róży

Boczniak- grzyby

Kambium, gdy były bardzo biedne czasy lub była wojna pod warstwą kory znajduje się taka biała warstwa, która nazywa się kambium i ludzie wtedy zbierali ją z drzew, kroili na cienkie paski i gotowali jak makaron, należy używać tylko drzew jadalnych!

Luty

Gwiazdnica

Bluszcz kurdybanek

Owoce róży

Liście jeżyny

Kwiatostany leszczyny, które nadają się bardziej do jakiegoś szejka ziołowego
Liście mniszka
Pokrzywę
Rzęsę wodną
Owoce kaliny i rokitnika, które jeszcze wiszą po mrozach
Igły sosny, jodły, które można żuć lub robić herbaty z nich
Liść babki szerokolistnej i wąskolistnej
Liść szalwii
Oczywiście kambium z drzew też jest dostępne
Cebulki czosnku niedźwiedziego
Korzeń łopianu, z którego można zrobić frytki
Oczywiście nadal można znaleźć jeszcze trawę, z której również można wycisnąć sok.

Marzec

Listki czosnku niedźwiedziego
Pokrzywa, która strasznie parzy, bo jest jeszcze bardzo młoda
Bluszcz kurdybanek
Liść jeżyny
Liście babki
Listki szalwii
Przytulia czepna
Gwiazdnica
Kwiatostany leszczyny
Krwawnik listki
Rzęsa wodna
Z trawy nadal można robić soki
Liście koniczyny
Listki brzozy
Podagrycznik liście

Kwiecień

Pierwiosnek
Kwiaty Forsycji
Liście agrestu
Owoc róży, nadal są dostępne po zimie jeszcze pojedyncze

Liście porzeczki
Listki buka, ale tylko małe listki i w małej ilości
Liście brzozy
Świerki i jodły z nich można teraz jeść pączki
Młode listki głogu
Młode listki grabu, ale tego używamy tylko i wyłącznie jako przyprawę
Młode listki jesionu
Tylko młode listki klonu
Leszczyna listki
Liść lipy
Modrzew młode igiełki oraz pączki modrzewia
Młode listki topoli
Młode listki wierzby
Pączki sosny
Czosnek niedźwiedzi
Przytulia czepna
Gwiazdnica
Mniszek liście i kwiaty
Krwawnik
Babka liście
Jeżyny liście
Liść maliny
Pokrzywa
Bluszcz kurdybanek
Kotki wierzby

Maj
Podagrycznik
Pokrzywa
Przywrotnik pospolity
Brzoza liście
Jesion tylko młode listki, minimalną ilość można zjeść
Przytulia czepna z niej można zrobić sok
Krwawnik listki
Mniszek liść, kwiaty i łodygi
Fiołek polny tylko małe ilości

Gwiazdnica- liście

Jeżyny- liść

Malina- liść

Babka szerokolistna i babka lancetowata

Bluszcz kurdybanek

Czerwiec

Pokrzywa, z której można zjadać liście i nasiona

Bluszcz kurdybanek

Babka szerokolistna i lancetowata

Kwiat koniczyny i listki koniczyny

Liście krwawnika

Liście mniszka

Fiołki polne

Tasznik troszeczkę młodych listków można było zjeść z niego

Płatki kwiatów róży

Owoc agrestu

Poziomki

Truskawki

Borówki

Jagodę kamczacką i jagody leśne

Liść jeżyny

Pięciornik gęsi

Liść maliny

Młode listki winogrona

Liście lipy

Przytulia czepna, z której można wyciskać soki do picia

Lipiec

Kwiat niecierpka

Babkę szerokolistną, nasiona babki i babkę wąskolistną

Jeżyna liść

Agrest owoc

Porzeczka owoc

Borówka owoc

Jagoda owoc

Wiśnia owoc

Poziomki owoc
Przywrotnik
Podagrycznik
Pokrzywa liście i nasiona
Szczawik zajęczy
Malina owoc, liść
Brzoza młode listki
Lipa liść
Gwiazdnica
Mniszek
Bluszcz kurdybanek
oraz wiele dojrzałych już owoców

Sierpień
Niecierpek kwiat
Pokrzywa liście i nasiona
Komosa biała, z której można używać liści, a z nasion można
zrobić kielki oraz mąkę, kwiaty można też jeść, jako orzeszki
Liść maliny i owoce
Liść jeżyny i owoce
Cykoria podróżnik, kwiaty
Nasiona babki i liście
Kwiat koniczyny
Pięciornik gęsi
Oregano
Bazylię
Rozmaryn
Miętę
Szałwię
Mniszek lekarski
Bluszcz kurdybanek
Owoce derenia jadalnego
Mirabelki
Szczawik zajęczy
Krwawnik
Fiołek polny
Płatki róży

Aronie
Młode liście brzozy
Liść lipy
Gwiazdnicę
Podagrycznik

Wrzesień
Pięciornik gęsi
Pokrzywa- liście i nasiona
Owoce róży
Jeżyna owoc i liście
Malina owoce i liście
Krwawnik
Babka- liście i nasiona
Mniszek
Kwiaty niecierpka
Szczawik zajęczy
Gwiazdnica
Jagody goji
Bluszcz kurdybanek
Jabłka
Gruszki
Kwiaty cykorii
Orzechy włoskie i laskowe
Kwiat koniczyny i liście
Aronia
Podagrycznik

Październik
Pokrzywa- liście i nasiona
Malina liście i owoce
Jeżyna liście
Podagrycznik
Bluszcz
Babka
Owoce róży
Mniszek

Koniczyna liście i kwiat
Krwawnik
Owoce rokitnika
Liść lipy
Grzyby różnego rodzaju
Jagody goji
Gwiazdnice
Pięciornik
Orzechy wszelkiego rodzaju

Listopad

Liście koniczyny
Liście babki lancetowatej oraz szerokolistnej
Owoce róży
Owoce rokitnika
Liście mniszka
Listki krwawnika
Z trawy można wyciskarką wycisnąć sok, który można rozcieńczyć z wodą i wypić
Liście jeżyny
Liście pokrzywy
Liście bluszczyku kurdybanku
Liście podagrycznika
Od czasu do czasu można przegryźć jeden listek szaławii i odświeżyć oddech
Liście maliny
Jagody goji
Liście gwiazdnicy
Liście pięciornika gęsiego

Grudzień

Bluszczyk kurdybanek liście
Mniszek liście
Liście koniczyny
Liście babki szerokolistnej oraz wąskolistnej
Owoce rokitnika
Liście krwawnika

Można również znaleźć dużo trawy, z której można wycisnąć sobie sok

Rzęsa wodna tylko tą trzeba pozyskać z czystych źródeł

Pokrzywa liście

Dzika róża owoce

Jeżyna owoce

Igły świerku, sosny, jodły, można je żuć lub robić pyszne herbatki

Szałwia listki można je żuć jak gumę do żucia

Gwiazdnica cała roślina

Kotki leszczyny

Drzewa Jadalne.

Buk- można było zjadać tylko i wyłącznie wiosną młode listki, maksymalnie półtora miesiąca, ponieważ potem mają za dużo garbników i jest zbyt gorzki, czasem w czerwcu wypuszcza jeszcze raz liście, zależy jednak od pogody, można go również żuć na zapalenie dziąseł oraz zgniecione listki przykładać na rany.

Brzoza- młode listki można śmiało sobie zjadać, później są one zbyt gorzkie. Można również robić herbaty, posiadają one działanie moczopędne, oczyszczają krew oraz można ich używać jako przyprawy.

Świerk- jego pączki są dość soczyste i pyszne, starsze już niestety nie smakują i należy zachować ostrożność, aby nie pomylić go z trującym cisem.

Jodła- młode pączki są również jadalne, do rozpoznania można patrzeć na szyszki, świerk jego szyszki wiszą w dół, a u jodły szyszki stoją do góry, również, gdy oderwiemy igłę od świerka, jest ona nierówna i wygląda, jakby była na niej drzazga, a z jodły oderwana igła jest bez tej drzazgi i jest równa.

Dąb- tylko młodziutkie listki są jadalne, bo nie mają garbników, dorosłe podrażniają jelita i żołądek, a z młodych listków można uzyskać pikantny składnik do sosów.

Głóg- młodziutkie listki można zjadać, posiadają migdałowy smak.

Dereń jadalny- jego listki są niejadalne, ale jednak nadają się jako dodatek do herbaty. Grab pospolity- młode listki tylko i wyłącznie w małych ilościach jako przyprawa, ponieważ są bardzo gorzkie.

Jesion- w kwietniu młode listki można dodawać do sałatek, od maja do sierpnia można robić z nich herbaty.

Klon- listki są bazą do sałatek, używa się młodych listków, można też pozyskiwać sok tak, jak z brzozy na wiosnę.

Leszczyna- z liści w kwietniu można przyrządzać coś w stylu szpinaku.

Lipa- listki można jeść w sałatkach, robić herbatki z nich, a w czasach wojny kładziono często dzieciom listki lipy na kanapki, gdy nie było nic innego do jedzenia.

Modrzew- kwiaty, młode pędy można zjadać, natomiast pyłkiem z kwiatów wzbogacano kiedyś mąki, młode igiełki mają kwaskowaty smak.

Orzech włoski- od kwietnia do sierpnia wysuszone liście można dodawać do tytoniu, można również mieszać je do herbaty.

Robinia akacjowa- liście można zjeść, ale tylko i wyłącznie gotowane, ponieważ mają za dużo lektyn (białek roślinnych) tak samo jak groch i mogą wywoływać nudności i bóle brzucha.

Sosna czarna- suszymy jej igły, mielimy na pył i stosujemy jako przyprawę.

Topola- można używać listków, dopóki nie staną się zbyt twarde.

Wiąz górski- listki można używać, dopóki nie staną się zbyt twarde.

Wierzba biała- liście używać na surowo do sałatek do maja, uwaga tylko na salicylany i związane z nimi alergie oraz nie wolno ich używać zbyt dużo.

Wiśnia ptasia- liście, jako przyprawa do deserów w małych ilościach.

Pączki sosny- można również zjadać, smakują jak orzeszki.

Śliwka- liście można używać na herbatę przeciw pasożytom i wywołuje przeczyszczenie.

Gruszka- młode listki gruszki parzymy 20 minut i pijemy na zapalenie pęcherza.

Jabłoń- niestety nie jest jadalna, posiada zbyt dużo szczawianów.

Krzaki Jadalne

Liście jeżyny

Liście maliny, oczywiście później można z krzaków pozyskać także owoce

Świeżo rozwinięte listki agrestu, które można było posiekać i dodać do sałatki

Młode listki róży można dodawać do dań jednogarnkowych

Śliwa- tarnina świeże listki używa się jako przyprawy do smażenia lub gotowania

Winorośl- do czerwca można jej używać jako przyprawy a młode "wąsy" można dodawać do sałatek.

Porzeczka czarna młode listki działają oczyszczająco i przeciwzapalnie można je zjadać.

Jagody malutkie liście można dodawać jako domieszkę do herbaty.

Było to aż praktycznie niemożliwe, ile wokół nas jest roślin, które można zjadać i korzystać z ich dóbr.

3. Apteczka.

Zażywamy jakieś leki to należy zrobić sobie ich wystarczający zapas nawet na dłuższy okres.

Następnie warto mieć w apteczce pierwszej pomocy:

Dmso <https://youtu.be/vN8ma1YO5V8>

Tu kupisz:

<https://zdrowiemojapasja.pl/pl/searchquery/dmso/1/desc/5?url=dmso>

MMS <https://youtu.be/bCTfIOk0Bc0>

tu kupisz: <https://allegro.pl/listing?string=chloryn%20sodu>

Msm <https://youtu.be/zDXVUwDZtz4>

Tu kupisz: <https://allegro.pl/listing?string=msm>

Opc <https://youtu.be/rIL4278v6vo>

Tu kupisz:

<https://zdrowiemojapasja.pl/pl/searchquery/opc/1/desc/5?url=opc>

Woda utleniona

Bandaże

Plastry

Igła i nici do szycia ran

Skalpel

Krople do oczu np. ze świetlika kupisz je w aptece

Olejki eteryczne do olejku 4 złodziei:

<https://youtu.be/PDqhzxhEBWw>

gotowy kupisz tu elasitko@interia.pl poproś o ofertę co jest teraz dostępne;

Podstawowe zioła przeciwzapalne takie jak:

- krwawnik,
- pokrzywa,
- korzeń hortensji (hamuje choroby autoimmunologiczne),
- nagietek,
- chaber bławatek,
- kwiat i owoc bzu czarnego,
- kora wierzby,
- głównienka pospolita,
- tymianek,
- oregano,
- szczeń pospolita

Plomba tymczasowa, gdy wypadnie ci plomba z zęba, w lesie można użyć żywicy np. z sosny czy świerka patrz tu:

https://www.google.com/search?q=plomba+tymczasowa+do+zeba&sxsrf=AOaemvJHquwg1VJxL1ONkcj0ud4OBEuLZQ:1637001967776&source=Inms&tbm=shop&sa=X&ved=2ahUKEwiy7qPGg5v0AhVkwIsKHdl8DHIQ_AUoBHoECAEQBg&biw=2560&bih=1297&dpr=1

Węgiel aktywny <https://youtu.be/RKnj-uZWkKkM>

Witamina C

tu kupisz:

<https://zdrowiemojapasja.pl/pl/searchquery/witamina+c/1/desc/5?url=witamina,c>

Witamina d2 i k2mk7

tu kupisz:

<https://zdrowiemojapasja.pl/pl/searchquery/d3/1/desc/5?url=d3>

Magnez i chlorek magnezu

tu kupisz:

<https://zdrowiemojapasja.pl/pl/searchquery/magnez/1/desc/5?url=magnez>

<https://allegro.pl/listing?string=chlorek%20magnezu>

Omega 3 przez brak optymalnego pożywienia może ci zabraknąć tak ważnego suplementu więc warto go mieć w zapasie:

<https://allegro.pl/listing?string=omega%203>

Leki uspokajające np. tabletki uspokajające labofarm lub waleriana kupisz je w aptece.

Rowatinex i cystone na kamicę nerkową, rowatinex kupisz w aptece, a cystone w zielarskich sklepach.

Rowachol na kamienie żółciowe kupisz w aptece.

Srebro koloidalne

Krople do nosa <https://youtu.be/aqobEoNxTaU>

Alkohol do robienia nalewek i odkażania ran

Olejek goździkowy na ból zęba tu kupisz:

[https://zdrowiemojapasja.pl/pl/searchquery/gozdzik/1/desc/5?url=g
ozdzik](https://zdrowiemojapasja.pl/pl/searchquery/gozdzik/1/desc/5?url=g
ozdzik)

Żel znieczulający z lidokainą może być pomocny na ból zęba, ale także do małych zabiegów np. szycie rany patrz tu

[https://www.google.com/search?q=zel+znieczulajacy+z+lidokaina
&sxsrf=AOaemvKFXhDAVlq9QAbBjQ_xXPBj1eXYpQ:163701194
2854&source=lnms&tbm=shop&sa=X&ved=2ahUKEwjL0OLaqJv0
AhXwo4sKHSYNAiwQ_AUoAnoECAEQBA&biw=2560&bih=1240&
dpr=1](https://www.google.com/search?q=zel+znieczulajacy+z+lidokaina
&sxsrf=AOaemvKFXhDAVlq9QAbBjQ_xXPBj1eXYpQ:163701194
2854&source=lnms&tbm=shop&sa=X&ved=2ahUKEwjL0OLaqJv0
AhXwo4sKHSYNAiwQ_AUoAnoECAEQBA&biw=2560&bih=1240&
dpr=1)

Zioła na biegunkę:

- kora dębu,
- owoc czarnej jagody,
- liść jeżyny,
- liść maliny,
- kłaczce pięciornika,
- ziele bukwicy,
- liść szalwii,
- szyszki olchy.
-

Zioła na obniżenie ciśnienia krwi:

- aronia,
- czosnek,
- serdecznik,
- owoc i kwiat głogu,
- melisa,
- rumianek,
- ziele ruty,
- jemiola,
- owoc róży

4. Sprzęt

Lista paru niezbędnych rzeczy:

- Dobry nóż, aby móc przetrwać również w naturze
- Mała siekierka, którą również można zabrać ze sobą
- Porządny plecak, do którego zmieści się całe nasze wyposażenie
- Śpiwór

- Namiot lub hamak ze specjalnym dachem, który rozwieszasz między drzewami i możesz od razu spać

patrz tu:

https://www.google.com/search?q=hamak+z+daszkiem+survival&sa=X&biw=2560&bih=1297&tbm=shop&sxsrf=AOaemvlehb9XNeBtlpf7nFjtS_BsoBVSdA%3A1637002981546&ei=5a6SYcnjH4377_U P- YWToAM&oq=hamak+z+daszkiem+survival&gs_lcp=Cgtwcm9kdWN0cy1jYxADOgUIABCABDoECAAQGD0GCAAQHhAYOggIABAFEB4QGD0lCAAQCBAeEBg6BQgAEM0CULYHWPgjYMsqaABwAHgAgAF8iAHKCJIBBDEwLjKYAQCgAQHAAQE&sclient=product S- cc&ved=0ahUKEwiJ6taph5v0AhWN_bsIHfnCBDQQ4dUDCAY&uact=5

- Mała łopatką tak zwana saperka, którą możemy wykopywać różnego rodzaju korzenie lub wykopać dziurę na wodę
- Dobre ubrania, które są ciepłe, ale również oddychają i nie jaskrawe, aby nie rzucały się w oczy!
- Porządne obuwie zarówno na lato jak i na zimę patrz tu:

https://www.eobuwie.com.pl/sniegowce-moon-boot-nylon-14004400-001-nero.html?gclid=CjwKCAiAp8iMBhAqEiwAJb94z16m2wlsItG10bLwX2y_uhnhMjMjCU_r8JB7GJgxz8Toqufh0EsAFhoC_MoQAvD_BwE&gclidsrc=aw.ds

- porządna kurtka najlepiej nieprzemakalna
- czapka
- skarpety najlepiej wojskowe
- maska gazowa, która może nam się przydać w razie zagrożenia ataku gazowego to najlepiej korzystać ze starych wyprzedaży wojskowych często można kupić za grosze patrz tu:
https://www.google.com/search?q=maska+przeciwgazowa+wojskowa&sa=X&biw=2560&bih=1297&tbm=shop&sxsrf=AOaemvLbSTX5Dz_KfzFIFBNf5_zkH_-V3A%3A1637003114280&ei=aq-SYbqODdLxkwXD5YrIDg&oq=maska+przeciwgazowa+wojskowa&gs_lcp=Cgtwcm9kdWN0cy1jYxADMgUIABCABDIICAAQFhAeEBgyCAgAEBYQHhAYMggIABAWEB4QGDIICAAQFhAeEBgyCAgAEBYQHhAYMggIABAWEB4QGDOKCAAQsQMgEQQzoLCAAQgAQQsQMgE6BwgjEOoCEC6BAgAEEM6BAgAEAM6BAgAEBg6BggAEBYQHIDACFiLbWCPdWgBcAB4AYABa4gBvReSAQQzNy4xmAEAoAEBsAEKwAEB&sclient=products-cc&ved=0ahUKEwi66_noh5v0AhXS-KQKHcOyAukQ4dUDCAY&uact=5
- kompas
- mapa na zwykłej kartce
- atlas roślin i grzybów
- Dobra książka o ziołach i ich zastosowaniu patrz tu:
https://zdrowiemojapasja.pl/jadalne_rosliny_dziko_rosnace

lub:

<https://zdrowiemojapasja.pl/pl/p/Lecznicze-rosliny-dziko-rosnace.-Dr-JJ-Pursell/705>

- folia malarska, która może nam się przydać, gdy będziemy potrzebowali zrobić gdzieś szałas
- petardy, które mogą się przydać w odstraszeniu dzikich zwierząt na przykład niedźwiedzi lub wilków
- garnki do gotowania w terenie
- porządna butelka do przenoszenia wody najlepiej, jakby była ze stali, żeby się nie mogła stłuc patrz tu:
<https://zdrowiemojapasja.pl/pl/c/BUTELKI-TERMICZNE/144>
- Mała składana piła, która może nam się przydać do wycinki małych drzew, które również będziemy potrzebować na opał, żeby się ogrzać
- Sznur
- Krzesiwo
- Haczyki do łowienia ryb
- Kuchenka gazowa na kartusze
- Nasiona do własnej uprawy warzyw i ziół
- Siekiera do łupania drewna
- Ciepłe rękawice
- Otwieracz do puszek
- Lupa

5. Ogrzewanie

Piec na drewno plus opał

Piecyk gazowy na kartusze

patrz tu:

<https://www.google.com/search?q=piecyk+gazowy+na+kartusze&sxsrf=AOaemvl2ovHMFmWbOdSFmGV49R92Z0-iQ:1637004554345&source=lnms&tbm=shop&sa=X&sqi=2&ved=2ahUKEwjp6dOXjZv0AhXvk1YBHai5DOIQAUoAXoECAEQAw&biw=2560&bih=1297&dpr=1>

Kominek na etanol plus paliwo:

https://www.google.com/search?q=kominek+na+etanol&sa=X&biw=2560&bih=1297&tbm=shop&sxsrf=AOaemvLTgSltpongkbcpwNmhS1nH6c216Q%3A1637004603593&ei=O7WSYdK1IrLqrgTh6q3oCg&oq=kominek+na+etanol&gs_lcp=Cgtwcm9kdWN0cy1jYxADMgUIABCABDIICAAQFhAeEBgyCAgAEBYQHhAYMgoIABAWEAoQHhAYMggIABAWEB4QGDIICAAQFhAeEBg6CggAELEDEIMBEEM6BAgAEBg6BwgjEOoCECc6BAgjECc6BAgAEEM6CwgAEIAE ELEDEIMBOgYIABAWEB5QzQdY6EBgqURoAXAAeAGAAWOIAf8WkgECMzeYAQCgAQGwAQRAAQE&sclient=products-cc&ved=0ahUKEwiSv5CvjZv0AhUytYsKHWF1C60Q4dUDCAY&uact=5

Piecyk na świece https://youtu.be/M_qn2CZt3po

Piec na olej <https://allegro.pl/kategoria/kuchnia-turystyczna-kuchenki-turystyczne-258173?string=piec%20na%20olej>

Zapalniczki najlepiej na krzemienie są też benzynowe np. zippo. Dobrą opcją są także zapalniczki żarowe, które nie są zdmuchiwane przez wiatr na zewnątrz.

Zapałki

Krzesiwo

Palnik na kartusze <https://allegro.pl/kategoria/kuchnia-turystyczna-kuchenki-turystyczne-258173?string=palnik%20na%20kartusze>

Ciepłe ubrania

Ciepłe koce

Termofor

Prysznic solarny możesz szybko zagrzać nim wodę na słońcu patrz tu: <https://allegro.pl/listing?string=prysznic%20solarny>

Ręcznik szybkoschnący patrz tu:

https://www.google.com/search?q=recznik+szybkoschnacy&sxsrf=AOaemvLb2V0FzaHCaBj7ygUvmlbkbjrl0A:1637009096338&source=inms&tbm=shop&sa=X&ved=2ahUKEwiS_7iNnpv0AhWN-ioKHdK8BbsQ_AUoAXoECAEQAw&biw=2560&bih=1240&dpr=1

6. Prąd.

Generator prądu najlepiej z elektrycznym rozruchem, bo bardzo ciężko takie coś odpalić, plus paliwo.

Jeżeli mamy samochód lub np. skuter (tylko małe przetwornice max. 150 wat) można użyć przetwornic prądu i wtedy samochód posłuży nam za generator. Najlepiej wybrać taką, która ma 1000

wat ciągłej mocy. Uwaga producenci często podają moc skokową, czyli aby mieć 1000 wat trzeba kupić przetwornice 2000 wat. Zasilanie to możemy wykorzystać do ładowania power banków, latarek, oświetlenia w domu, czy zasilenia zamrażarki aż zjemy jej zawartość.

Patrz tu:

https://www.google.com/search?q=przetwornica+12+volt+na+220&sa=X&tbm=shop&sxsrf=AOaemvKhw6Ha8r1bb3nqFCSvgkRnBw0aug%3A1637004827966&ei=G7aSYy-2JaqEwPAP4N-g2Ak&oq=przetwornica+12+volt+na+220&gs_lcp=Cgtwcm9kdWN0cy1jYxADMgoIABAWEAoQHhAYMgoIABAWEAoQHhAYMgoIABAWEAoQHhAYOgQIABBDOgUIABCABDoHCCMQ6gIQJzoECCMQJzoLCAAQgAQQsQMQgwE6BAgAEBg6BggAEAoQGD0ECAAQDT0ICAAQDRAeEBg6CAgAEBYQHhAYOgIABAIEA0QHhAYOgYIABANEBhQ3QZYxl1gh2poAXAAeAKAAesBiAHLG5IBBjM0LjQuMZgBAKABAbABCsABAQ&sclient=products-cc&ved=0ahUKEwjPr_uZjpv0AhUqAhAIHeAvCJsQ4dUDCAU&uact=5

Panele słoneczne są też i kempingowe wersje

patrz tu:

https://www.google.com/search?q=kempingowy+panel+s%C5%82oneczny&sxsrf=AOaemvJU5_J4QDHSDZQ9miHzjvFwtxvDgQ:1637005645661&source=lnms&tbm=shop&sa=X&ved=2ahUKEwiHuYSgkZv0AhVLs4sKHffgAXIQ_AUoAnoECAEQBA&biw=2560&bih=1297&dpr=1

Turbina wiatrowa

Turbina wodna

Power bank z panelem słonecznym patrz tu:

https://www.google.com/search?q=power+bank+z+panelem+s%C5%82onecznym&sa=X&biw=2560&bih=1297&tbm=shop&sxsrf=AOaemvJX5_HoXQg_8dAHU0QJoHhL2xtv1Q%3A1637005652218&ei=VLmSYeiwC-6JrwSo6Y-gBQ&oq=power+bank+z+panelem+s%C5%82onecznym&gs_lcp=

[Cgtwcm9kdWN0cy1jYxADMgQIABANMgQIABAYMggIABANEb4QGDIAKAAQFhAKEB4QGDolCAAQFhAeEBg6BwgjEOoCECc6BAgAECc6BAgAEEM6CwgAEIAEELEDEIMBOgUIABCABDoHCAAQgAQQCjoECAAQCjoICAAQFhAKEB46BggAEBYQHjoHCCEQC hCgAVCLCFj3b2Doc2gCcAB4AYABwgGIAZkqkgEFNDQuMTSYAQCgAQGwAQRAAQE&sclient=products-cc&ved=0ahUKEwjoqpOjkZv0AhXuxlsKHaj0A1QQ4dUDCAY&uact=5](https://www.google.com/search?q=Cgtwcm9kdWN0cy1jYxADMgQIABANMgQIABAYMggIABANEb4QGDIAKAAQFhAKEB4QGDolCAAQFhAeEBg6BwgjEOoCECc6BAgAECc6BAgAEEM6CwgAEIAEELEDEIMBOgUIABCABDoHCAAQgAQQCjoECAAQCjoICAAQFhAKEB46BggAEBYQHjoHCCEQC hCgAVCLCFj3b2Doc2gCcAB4AYABwgGIAZkqkgEFNDQuMTSYAQCgAQGwAQRAAQE&sclient=products-cc&ved=0ahUKEwjoqpOjkZv0AhXuxlsKHaj0A1QQ4dUDCAY&uact=5)

7. Oświetlenie.

Jest kilka opcji do wyboru;

- Świece tylko bezzapachowe!
- Lampa naftowa <https://allegro.pl/listing?string=lampa%20naftowa> ta działa często też na zwykły olej napędowy, czyli diesel, tylko pamiętamy o wentylacji!
- Zapasowe knoty do lampy naftowej, ale można je też zrobić z bawełnianych sznurków
- Latarka z dynamem patrz tu:
https://www.google.com/search?q=latarka+z+dynamem&sa=X&biw=2560&bih=1297&tbm=shop&sxsrf=AOaemvLmr0HmDZ63CBQFc2KLAdLJEBnM2g%3A1637006202662&ei=eruSYZzPJs-prgSMhYTgDg&oq=latarka+z+dynamem&gs_lcp=Cgtwcm9kdWN0cy1jYxADMgUIABCABDIICAAQFhAeEBgyCAgAEBYQHhAYMggIABAWEb4QGDIICAAQFhAeEBg6BAgAEA06BAgAEBg6CAgAEA0QHhAYOgoIABAWEAoQHhAYOgcIlxDqAhAnOgQIlxAnOgQIABBDogsIABCABBCxAxCDAToGCAAQFhAeUJ4IWI5IYNLaAFwAHgBgAFpiAHMHJIBBDQ2LjKYAQCgAQGwAQRAAQE&sclient=pro

- Lub przenośny ruszt, na którym możesz gotować też na zewnątrz patrz tu:
https://www.google.com/search?q=gril+ruszt+przenosny&sa=X&biw=2560&bih=1297&tbm=shop&sxsrf=AOaemvL4BzrH7jxzNtXJLhrE5ftmBMSdrg%3A1637006847099&ei=72SYf--AoLjsAeL-Lu4BA&oq=gril+ruszt+przenosny&gs_lcp=Cgtwcm9kdWN0cy1jYxADOgQIABANogYIABANEbq6BAgAEAo6BAgAEBM6CggAEA0QBRAeEBM6CggAEAgQDRAeEBM6DAgAEAgQDRAKEB4QEzoGCAAQFhAeOggIABAWEB4QGDoKCAAQFhAKEB4QGDoKCAAQCBANEB4QGDoKCCEQFhAdEB4QGDoHCCEQChCgAVC5CVioSWCBTWgAcAB4AIABf4gBoROSAQUxNy4xMJgBAKABAcABAQ&sclient=products-cc&ved=0ahUKEwi_uvPclZv0AhWCMewKHQv8DkcQ4dUDCAY&uact=5
- Kuchenka spirytusowa lub na naftę patrz tu:
https://www.google.com/search?q=Kuchenka+spirytusowa+z+podstawk%C4%85+%E2%80%93+turystyczna&sa=X&bih=1240&biw=2560&hl=pl&tbm=shop&sxsrf=AOaemvKk-9zk6GkPMVuNDtglWWVvhoRDQg%3A1637012681638&ei=ydSSYf6VJZX1rgTVrKvADw&oq=Kuchenka+spirytusowa+z+podstawk%C4%85+%E2%80%93+turystyczna&gs_lcp=Cgtwcm9kdWN0cy1jYxADMgoIIRAWEB0QHhAYOgUIIRCgAToHCCEQChCgAToECCEQCjoHCCMQ6gIQJ1DbBljEHWDIJ2gBcAB4AoABdYgBoRGSAQKyNi4ymAEAoAEB0AECsAEKwAEB&sclient=products-cc&ved=0ahUKEwi-noW7q5v0AhWVuosKHVXWCvgQ4dUDCAY&uact=5
- Jest jeszcze opcja gotowania na zewnątrz na tzw. trójnogu patrz tu: <https://shopee.pl/lgr-TM-Camping-Piesze-wycieczki-Survival-Piknik-Gotowanie-Teleskopowy-statyw-i.518651711.10340048558>



- Inna opcja patrz tu:

https://www.wish.com/product/604192420f5daa26e4197307?from_ad=goog_shopping_organic&_display_country_code=PL&force_currency_code=PLN&pid=googleadwords_int&c=%7BcampaignId%7D&ad_cid=604192420f5daa26e4197307&ad_cc=PL&ad_lang=PL&ad_curr=PLN&ad_price=21.00&hide_login_modal=true&share=web



- Garnki kempingowe patrz tu i szukaj takich:



https://www.google.com/search?q=garnki+kempingowe&sa=X&biw=2560&bih=1240&tbm=shop&sxsrf=AOaemvL7ou3rbXcYWhr3avg_a8RJn_E8UKA%3A1637007440446&ei=UMCSYY-

[uGY7 rgSqhZ2wDw&oq=garnki+kempingowe&gs_lcp=Cgtwcm9kdWN0cy1jYxADMgUIABCABDIECAAQGDIICAAQFhAeEBgyCAgAEBYQHhAYMggIABAWEB4QGD0GCAAQDRAYOgsIABCABBCxAXCDAVCsCVj1NWDQOWgAcAB4AIABoAGIAYoNkgEEMTYuM5gBAKABAcABAQ&scient=products-cc&ved=0ahUKEwiPluz3I5v0AhWOv4sKHapCB_YQ4dUDCAY&uact=5](https://www.google.com/search?q=garnki+kempingowe&gs_lcp=Cgtwcm9kdWN0cy1jYxADMgUIABCABDIECAAQGDIICAAQFhAeEBgyCAgAEBYQHhAYMggIABAWEB4QGD0GCAAQDRAYOgsIABCABBCxAXCDAVCsCVj1NWDQOWgAcAB4AIABoAGIAYoNkgEEMTYuM5gBAKABAcABAQ&scient=products-cc&ved=0ahUKEwiPluz3I5v0AhWOv4sKHapCB_YQ4dUDCAY&uact=5)

9. Broń I Zabezpieczenia.

Może zdarzyć się, że będziesz musieć się bronić przed włamaniem, a więc;

- Zabezpiecz okna kratami lub łańcuchami tak, aby nie były łatwe do sforsowania, bo przeważnie przez drzwi i okna następuje najwięcej włamań!



-
- Zabezpiecz drzwi kratami lub łańcuchami jak wyżej na zdjęciu, lub dołóż dodatkowe zamki
- Żel pieprzowy patrz tu:
<https://allegro.pl/listing?string=%C5%BCel%20pieprzowy>
Jest lepszy niż gaz, bo leci dalej i jest mniejsze ryzyko, że wiatr zdmuchnie go na nas.
- Pistolet hukowy, aby odstraszyć napastnika
<https://allegro.pl/listing?string=pistolet%20hukowy>
- Wiatrówka pistolet
<https://allegro.pl/listing?string=wiatrowka%20co2>

- Wiatrówka 5,5 mm można tym już upolować małe zwierzęta
<https://allegro.pl/listing?string=wiatrowka%20%205%2C5%20hatsan>
- Dubeltówka na CO2 skutecznie zatrzyma każdego napastnika sam ją posiadam i są do niej też kule pieprzowe, gdzie można strzelić na raz i gumową i pieprzową kulą patrz tu:
<https://allegro.pl/kategoria/samoobrona-pozostale-253972?string=strzelba%20UMAREX%20HDS%2068%20T4E%20CO2%20KULE%20GUMOWE>
- opcja niestety bardzo kosztowną jest hatsan herkules 7,62 tym w USA polują już na dziki nawet, bo jest mocna i dodatkowo można ją jeszcze podkręcić, lecz trzeba specjalną pompkę do 300 atmosfer, którą ją pompujemy, oczywiście jest u nas legalna patrz tu: <https://hatsan.com.pl/product-pol-109500-Karabin-wiatrowka-PCP-Hatsan-tlumik-QE-HERCULES.html>
- Latarka z paralizatorem też może pomóc zatrzymać napastnika patrz tu:
<https://allegro.pl/listing?string=latarka%20z%20paralizatorem>
- Broń czarnoprochowa, jednak trzeba zgłosić jej posiadanie, aby kupić proch legalnie w sklepie.
- Luk i strzały, jednak aby użyć go do polowania, potrzeba zrobić samemu groty np. z monet.

10. Komunikacja.

W czasie kryzysu może przydać się też komunikacja;

- Radio CB, jeżeli masz samochód lub w domu i jeżeli posiadasz zasilanie 12 volt np. z akumulatora, lub panelu słonecznego.
- Radio do słuchania wiadomości- na baterie lub dynamo patrz tu: https://www.google.com/search?q=radio+z+dynamem&sxsrf=AOaemvKyhlERZPF0edqsNbdC7OQrmUuirw:1637009959079&source=lnms&tbm=shop&sa=X&sqi=2&ved=2ahUKEwjU1eqooZv0AhU6wzgGHWDVDvYQ_AUoAXoECAEQAw&biw=2560&bih=1240&dpr=1
- Zapamiętaj też sygnał SOS robisz go następująco lusterkiem, radiem, latarką, lub stukaniem o coś; 3 razy krótki 3 razy długi 3 razy krótki, czyli ... --- ...

11. Ogólne Wskazówki.

Parę cennych rad;

- Przede wszystkim zachowuj się cicho i staraj się nie rzucać w oczy. Jeżeli masz dzieci baw się z nimi w ciszę — może ci to pomóc w nagłym wypadku, kiedy musicie się ukryć.
- Nie chwal się, że jesteś przygotowany na wszystko, bo wtedy prawdopodobnie jako pierwszego cię obrabują.
- Jeżeli nie musisz to nie wychodź na zewnątrz, bo prawdopodobnie będzie tam wielki chaos i bezprawie.
- Zabezpiecz jak najlepiej swoje mieszkanie lub dom.
- Jeżeli jesteś zmuszony przetrwać w naturze musisz mieć dobre ubrania, buty oraz ekwipunek, o którym wcześniej była mowa. Najlepiej wcześniej już przygotować sobie jakieś miejsce, gdzie ewentualnie mógłbyś się ukryć.

- Obmyśl już wcześniej plan jak dostać się do tego miejsca, żeby omijać główne ulice i dostać się tam jak najmniejszymi uliczkami, żeby spotkać jak najmniej ludzi po drodze.
- Wykonanie szybkiego szałas do spania również jest bardzo proste. Wystarczy parę gałęzi, z których robisz konstrukcję, następnie, jeżeli posiadasz folię przy sobie możesz ją zarzucić jako dach wrzucasz ją na górę bezpośrednio na konstrukcję dachu i teraz, żeby zamaskować folię oraz cały budynek zbierasz różnego rodzaju gałązki, liście, ale możesz użyć także jakichś trzcin, traw tego typu rzeczy, żeby twoja budowla nie była widoczna z daleka.

Na podłogę możesz wrzucić proste gałęzie najpierw poziomo następnie pionowo i na nie rzucasz grubą warstwę liści lub suchej trawy, żeby było miękko do spania.

A tu przykładowe obrazki jak to powinno wyglądać.



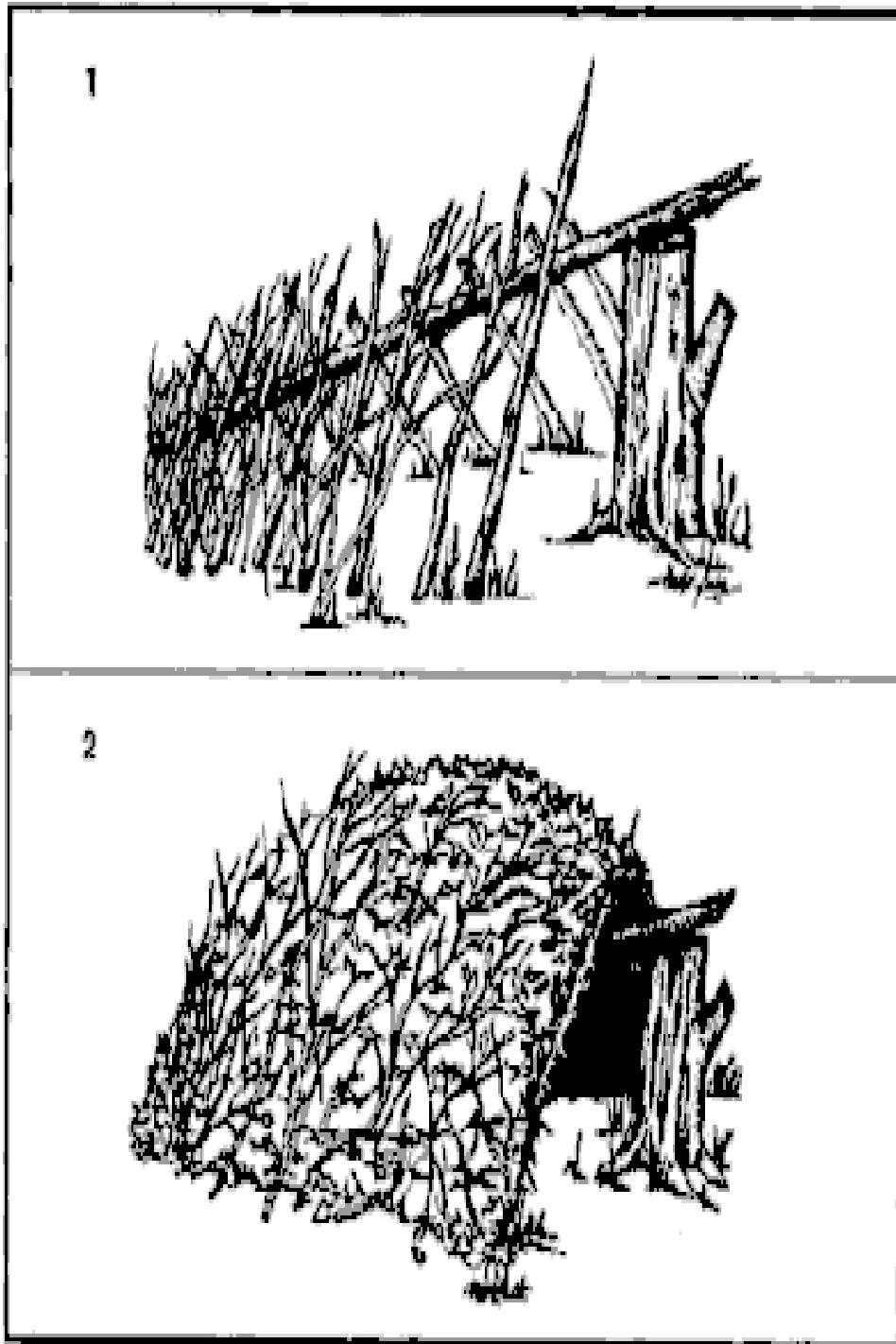
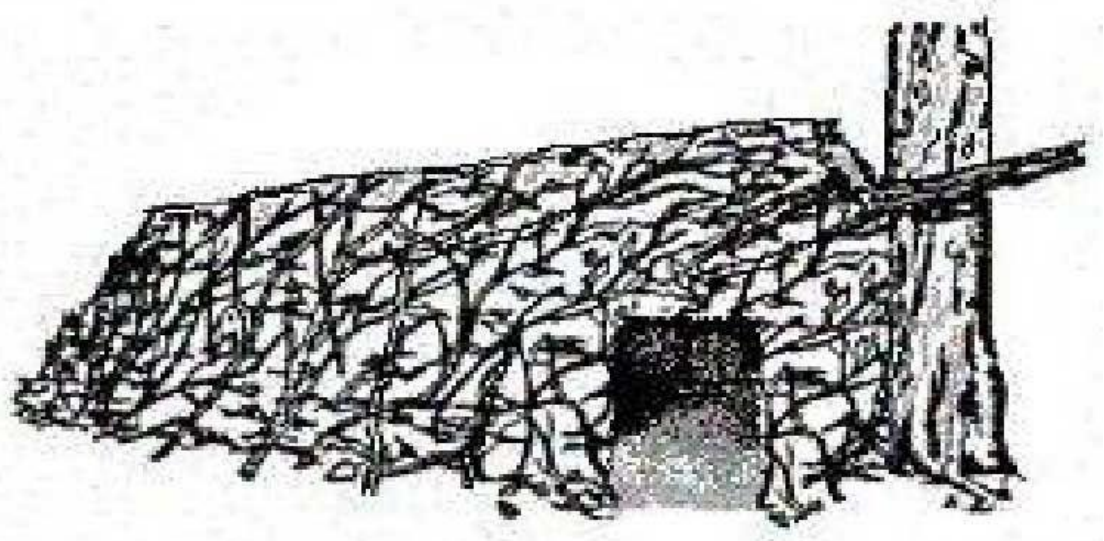
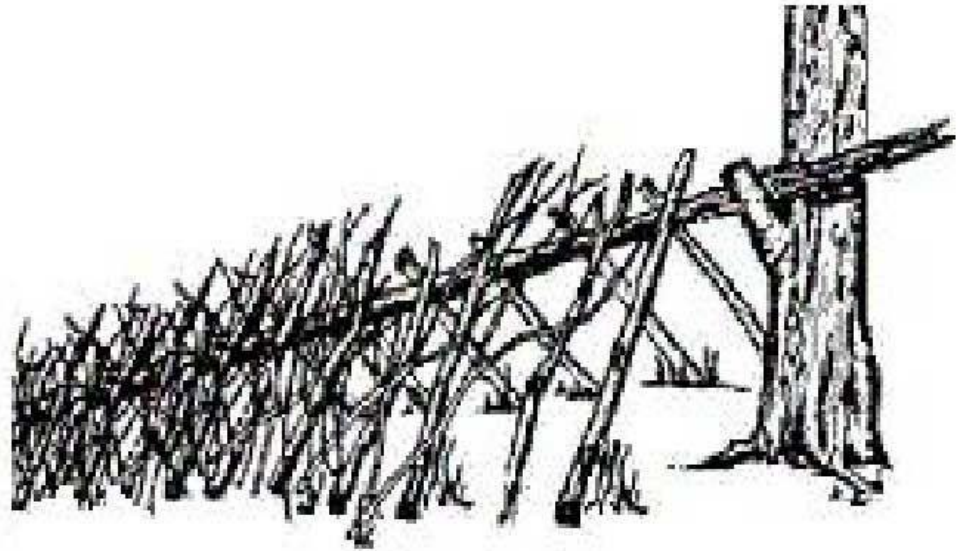
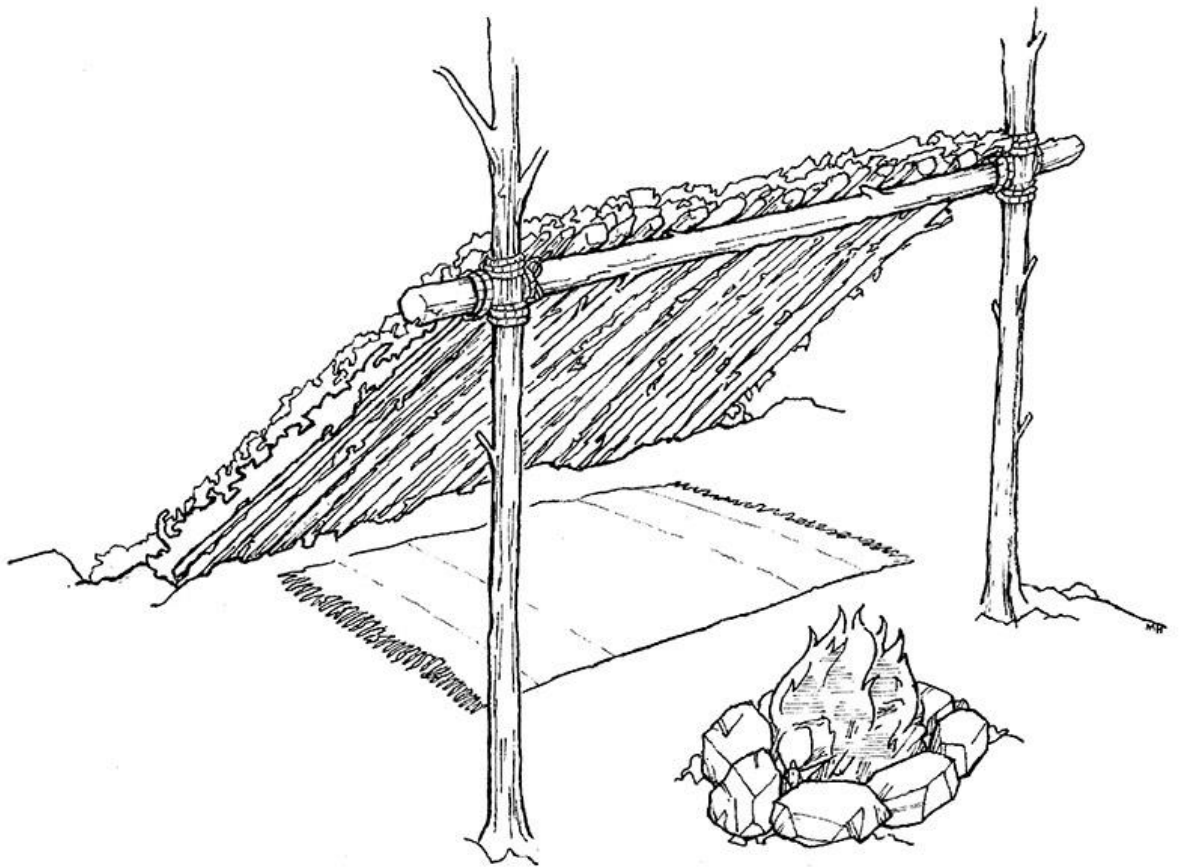
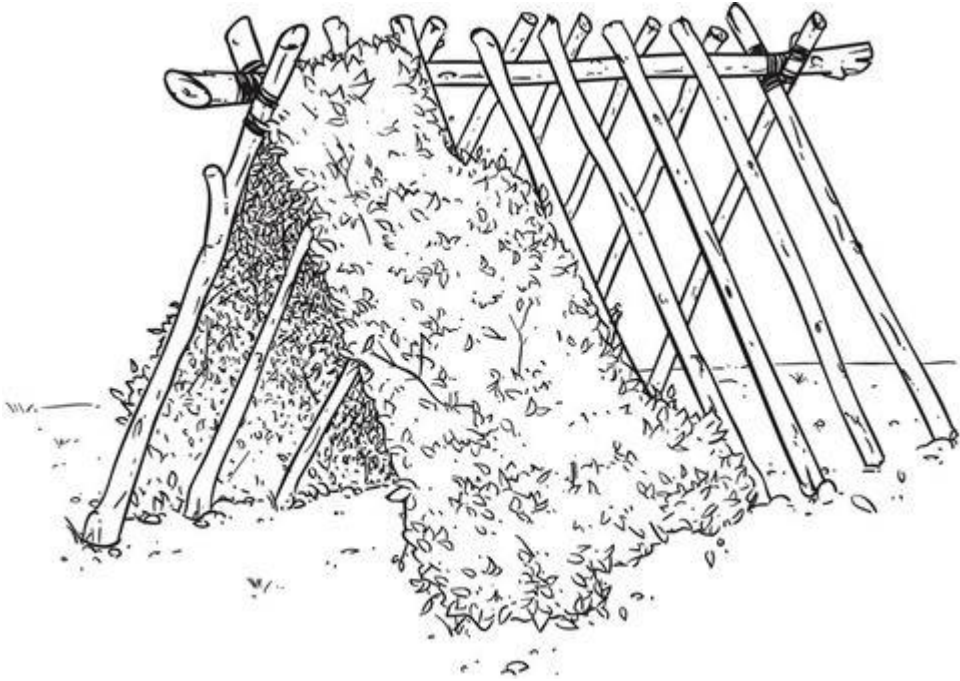
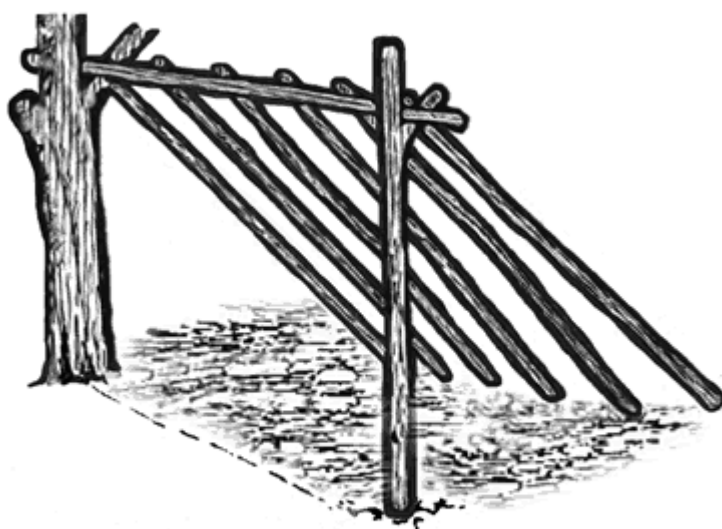
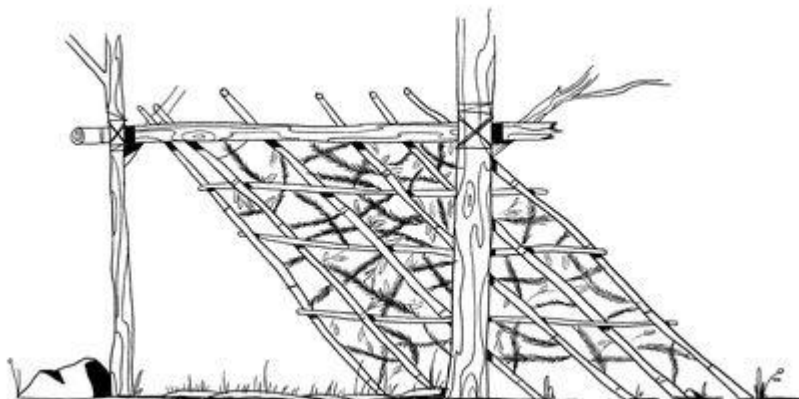


Figure 5-11. Debris hut.







Wiązania Możesz zrobić ze sznurów, jeżeli wzięłeś je ze sobą lub możesz użyć różnych pnączy, które są przeważnie dostępne w lesie.

- Rozpalanie ognia w terenie dla kogoś, kto tego jeszcze nigdy nie robił może być sporym wyzwaniem, dlatego może warto poćwiczyć już teraz, żeby zobaczyć, jak to wygląda. Często nie posiadamy suchej rozpałki przy sobie, co może dodatkowo utrudnić zadanie. Jednak, jeżeli w pobliżu są brzozy możesz użyć ich kory, która wygląda tak;



Rozpalenie ogniska z korą brzozy jest dużo łatwiejsze, bo ta bardzo dobrze się rozpala, czasem wystarczy parę iskier, by rozniecić ogień.

Następnie podkładamy bardzo drobne rzeczy typu mech, suche trawy, malutkie gałązki, listki i dmuchamy, aż ogień się dobrze rozpali.

Następnie dopiero można kłaść cienkie gałązki, a dopiero potem możemy kłaść już większe gałęzie.

- Jeżeli posiadasz lupę i jest wystarczająca duża ilość słońca, również nią możesz rozpaść ogień lub jeżeli posiadasz bardzo silną latarkę to również przy użyciu lupy i latarki możesz rozpaść ogień, jednak latarka musi być naprawdę bardzo wysokiej jakości.
- Jeżeli przez przypadek wpadniesz do zimnej wody, co pierwsze należy zrobić to bardzo szybko ściągnąć mokre ubrania i jak

najszybciej postarać się rozpałić ogień, żeby się ogrzać, jeżeli posiadasz specjalny koc ratunkowy patrz tu:

https://www.google.com/search?q=koc+ratunkowy+zloto+srebrny&source=lmns&tbm=shop&bih=1240&biw=2560&hl=pl&sa=X&ved=2ahUKEwiiz8T3ppv0AhVC_SoKHYYIkBrQQ_AUoAnoECAEQAg

do wychłodzenia używasz go srebrną stroną do ciała, a przy oparzeniach złotą stroną do ciała. Aby, nie pomylić stron musisz skojarzyć fakty, że wychłodzenie kojarzymy z lodem i srebrzystym kolorem mrozu, natomiast oparzenie kojarzymy ze złotym kolorem słońca i złocistą opalenizną. To taka wskazówka na marginesie.

- Podczas oparzeń możesz oparzenie posypać proszkiem MSM, który bardzo szybko neutralizuje ból oraz zabezpiecza, żeby nie powstawały pęcherze po oparzeniu.
- Jeżeli posiadasz zwierzęta domowe, a nie posiadasz wystarczającej ilości pożywienia do nich to niestety, ale będziesz zmuszony po prostu wypuścić je do natury, gdzie same mają większe szanse na przeżycie niż po prostu zamknięte w domu. Inną rzeczą jest, jeżeli się ukrywamy, to na przykład pies może nas w tym wypadku zdradzić i pokazać, gdzie jesteśmy tak samo jak i kot.
- W lesie również bardzo często możemy znaleźć inne rodzaje pożywienia, na przykład różnego rodzaju insekty. Możesz tutaj szukać w starych zbutwiałych drzewach, które rozłupujesz siekierką, a znajdziesz w nich różnego rodzaju larwy. Jeżeli jest zimno, najpierw lekko rozgrzej je w rękach i troszeczkę je po dotykaj i zobacz, czy nie zaczynają wypuszczać jakiś dziwnych żółtych substancji, jeżeli tak nie jedz ich, bo są dla Ciebie trujące!
- Miej w domu odpowiedni zapas mydła, którym możesz wyprać swoje pranie lub pasty do prania <https://youtu.be/fHgMUIjNAdw>
- Nie zapomnij o paście do zębów <https://youtu.be/76JkW01j9NI>

- Kup zapasowe szczoteczki do zębów.
- Jeżeli masz możliwość zamieszkania na wsi to jest to najlepsza opcja.
- W mieście zabezpiecz drzwi w piwnicy, jeżeli gromadzisz tam zapasy i nie daj się zauważyć nikomu, że to tam gromadzisz.
- Nie kupuj dużych ilości w sklepach w bliskim otoczeniu, bo ludzie mogą wiedzieć, gdzie mieszkasz i będą wiedzieć, że masz spore zapasy!
- Jeżeli będzie podana data wyłączenia prądu na stałe napełnij wodą wszystko, co się da nim wyłączyć wodociągi!
- Oszczędzaj jedzenie i nie przejadaj się z nudów!
- Możesz zabezpieczyć okna i drzwi także deskami lub płytami metalowymi, zabezpiecz też zawiasy, aby nie dało się podważyć drzwi.
- Rozmieść różną broń w różnych miejscach w domu, aby zawsze była pod ręką nawet w toalecie, aby cię ktoś tam nie zaskoczył.
- Kup małe worki na odchody, bo toaleta nie będzie pewnie funkcjonować, na wsi możesz zrobić toaletę kompostową.
- Ocet- możesz go używać do sprzątania i czyszczenia.
- Miej przedmioty na handel wymienny typu papierosy, alkohol, srebro, złoto i cukier.
- Zawsze noś scyzoryk ze sobą.
- Zawsze miej przygotowany plecak ze wszystkim, co potrzebujesz w terenie, bo nigdy nie wiesz, kiedy trzeba będzie się ewakuować.

- Na balkonie lub parapecie miej przygotowane donice, lub worki z ziemią, aby móc hodować własne roślinki np. ziemniaki.
- Stań się niewidzialnym dla innych najlepiej tak, aby inni zapomnieli, że tam mieszkasz!
- Przystudiuj jak robić pułapki na zwierzęta, aby móc zdobyć dodatkowe pożywienie.
patrz tu:
<https://www.google.com/search?q=survival+pu%C5%82apki+na+zwierzeta&oq=survival+pu%C5%82apki+na+zwierzeta&aqs=chrome..69i57j0i22i30.12296j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>
- możesz kupić prasę roczną do oleju piteba
patrz:
[tuhttps://www.google.com/search?q=piteba&sxsrf=AOaemvJu2VbAUJpOkFltXisv4rgJeSi2rg:1637021653010&source=Inms&tbm=shop&sa=X&sqi=2&ved=2ahUKEwjoo_fwzJv0AhVhi8MKHWIfBFMQAUoAXoECAEQAw&biw=2560&bih=1240&dpr=1](https://www.google.com/search?q=piteba&sxsrf=AOaemvJu2VbAUJpOkFltXisv4rgJeSi2rg:1637021653010&source=Inms&tbm=shop&sa=X&sqi=2&ved=2ahUKEwjoo_fwzJv0AhVhi8MKHWIfBFMQAUoAXoECAEQAw&biw=2560&bih=1240&dpr=1)
- Zbieraj wszystkie nasiona bez F1, F2, F3, bo te się nie rozmnażają, bo są zmutowane, co wyhodujesz możesz też zamienić za inne towary.
- Jeżeli masz zwierzęta hodowlane kup owies, możesz je tym karmić. Z owsa możesz zrobić też płatki owsiane, gdy będziesz je bił młotkiem lub kupisz maszynkę do płatków patrz tu:
https://www.google.com/search?q=maszynka+robienia+platkow+owsianych&sa=X&biw=2560&bih=1240&tbm=shop&sxsrf=AOaemvI-8WOAYuhVwRiZQQRBJOL5-mHA%3A1637021941209&ei=9fiSYfnmCuuGrwTfuLmYCQ&oq=maszynka+robienia+platkow+owsianych&gs_lcp=Cgtwcm9kdWN0cy1jYxADUlwGWM8kYMAqaABwAHgAgAF3iAH8CZIBBDE1LjGYAQCgAQHAAQE&sclient=products-cc&ved=0ahUKEwi5taz6zZv0AhVrw4sKHV9cDpMQ4dUDCAY&uact=5

- Zabezpiecz wszystkie zapasy przed szkodnikami typu myszy.
- Zrób zapas drewna na opał i wysusz je, bo z wysuszonego drewna praktycznie nie ma dymu, co też cię nie zdradzi, że jesteś w domu.
- Zorientuj się, czy w mieście da się podłączyć zwykły piec do komina.
- Zrób zapas paliwa do samochodu lub generatora.
- Kup zapas papieru toaletowego, a gdy go braknie możesz zgnieść stare gazety, aby były miękkie i je też można wykorzystać jako papier toaletowy, ewentualnie w lecie możesz używać dużych liści.
- Jeżeli masz ogródek, nasadź drzew i krzewów z owocami jadalnymi.
- Naucz się robić kiszonki to najszybsza i najprostsza metoda konserwacji jedzenia, a kisić da się praktycznie wszystkie warzywa, owoce, zioła itd.
- Miej piłę motorową z zapasem paliwa, oleju do łańcucha, pilnik do ostrzenia łańcucha, zapasowy łańcuch, prowadnicę, świece lub ręczne piły do drewna.
- Jeżeli masz psa i masz jedzenie dla niego to dobrze, bo może cię ostrzec przed włamywaczem, nawet jak spisz!
- Puszki dla psów i kotów, ale tylko te 100% mięsa nadające się też dla ludzi znajdziesz tu parę przykładów, ale patrz na te ze 100% zawartością mięsa.

https://www.google.com/search?q=karma+dla+psa+100+mi%C4%99sa&sa=X&biw=2560&bih=1240&tbm=shop&sxsrf=AOaemvKKKGLOnFhti8MuOUXdMwFKUN5q5Q%3A1637022684287&ei=3PuSYbbkD6eHwPAPjeWBwAw&oq=karma+dla+psa+100%25+mieso&gs_lcp=Cgtwcm9kdWN0cy1jYxABGAAyBAgAEA0yCggAEA0QBR

[AeEBgyCggAEAgQDRAeEBg6BQghEKABOgYIABAeEBg6BQgAEM0CUNESWLI0YK5QaAFwAHgAgAFniAHWBpIBBDEwLjGYAQ CgAQHAAQE&scient=products-cc#spd=13645474370900396894](https://www.youtube.com/watch?v=AeEBgyCggAEAgQDRAeEBg6BQghEKABOgYIABAeEBg6BQgAEM0CUNESWLI0YK5QaAFwAHgAgAFniAHWBpIBBDEwLjGYAQ CgAQHAAQE&scient=products-cc#spd=13645474370900396894)

- Zrób płyn do mycia naczyń <https://youtu.be/VbcKAZX3OiM> lub ten <https://youtu.be/9g7VYFRzNYE>
- Nie trzymaj ważnych sprzętów na zewnątrz, bo może ktoś je ukraść.
- Miej większy zapas skarpet lub naucz się je robić sam na drutach, ale wtedy musisz mieć zapas wełny.
- Jeżeli możesz to kup rower lub napraw stary miej też zapasową oponę i dętkę ten środek transportu nie potrzebuje żadnego paliwa.
- Bądź ostrożny, podczas głodu ludzie potrafili stać się nawet kanibalami!
- Możesz też sam zrobić różne kuchenki patrz tu: https://www.youtube.com/results?search_query=spirytus+kocher
- Pamiętaj że dym z ogniska nawet w lesie zdradzi twoją pozycję innym!
- Nieprzemakalne buty również warto mieć przygotowane.
- Zobacz jak zrobić groty do strzał do łuku https://www.youtube.com/results?search_query=jak+zrobi%C4%87+grot+do+strza%C5%82y+
- Możesz jeść uprażone mrówki.
- Miód możesz go znaleźć w gniazdach pszczół, ale uważaj, aby cię nie zaatakowały!

- Miej beczki na deszczówkę i zbieraj ją.
- Możesz rozpuszczać śnieg i też go pić jako wodę, ale tylko czysty śnieg!
- Koniki polne też są jadalne można je uprażyć na patelni, to dobre źródło białka.
- Możesz szukać jajek dzikich ptaków, te też są idealnym jedzeniem.
- Jedząc odpowiednią ilość białka pomoże ci ono utrzymać optymalną temperaturę ciała. Osobom spożywającym dużo białka, nigdy nie jest zimno, popatrz na Eskimosów, czy ludzi żyjących na Syberii.
- Walcząc o przetrwanie liczy się każda kaloria, możesz jeść jaszczurki, myszy, szczury itd.
- Pamiętaj wszystkie chwytaki są dozwolone!

Miejmy nadzieję, że wszystko dobrze się skończy i nigdy nie będziemy skazani na korzystanie z tych metod!
Jednak przezorny zawsze ubezpieczony!