

Λίστα Αποθήκης

τελευταία ενημέρωση Ιούνιος 2022

ΟΡΟΙ ΧΡΗΣΗΣ: Είμαι άνω των 18 και οι συντάκτες της ιστοσελίδας prepper.gr δεν φέρουν απολύτως καμία ευθύνη για τις συμβουλές που αναγράφονται σε κάθε άρθρο όπως και σε αυτό το έγγραφο, καθώς και τους τρόπους υλοποίησής τους. Η παροχή πληροφοριών είναι καθαρά ενημερωτική/συμβουλευτική.

Περιεχόμενα Λίστας

1. Τρόφιμα.....	2
2. Εργαλεία.....	3
3. Καύσιμα.....	4
4. Υγεία και Περίθαλψη.....	4
5. Άμυνα και Ασφάλεια.....	4
6. Τηλεπικοινωνίες.....	5

...απαραίτητα για την επιβίωση σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης σε αστικό και ημιαστικό περιβάλλον.

Διάρκεια αποθεμάτων - ενδεικτικά - 6 μήνες.

1. Τρόφιμα

Νερό: Προσπαθήστε να αποθηκεύσετε όσο πιο πολύ νερό γίνεται και φυσικά να προβλέψετε τρόπους καθαρισμούς του. Φίλτρα νερού, και οικιακές δεξαμενές νερού που συσκευασμένες δεν καταλαμβάνουν χώρο.

Δημητριακά: Σιτάρι (35 κιλά/άτομο), ζυμαρικά (30 κιλά/άτομο), ρύζι (30 κιλά/άτομο), κριθάρι (30 κιλά/άτομο) και βρώμη (30 κιλά/άτομο).

Όσπρια: (15 κιλά/άτομο) για φασόλια, φακές, ρεβίθια κλπ.

Γάλα: Ενήλικες 15 λίτρα γάλακτος. Παιδιά 25 λίτρα. 1 κιλό σκόνη γάλακτος = 3,5 κιλά γάλα. Βρεφικές κρέμες, υπολογίστε ανά βρέφος. Φαρίν λακτέ.

Αλάτι: 2,5 κιλά/άτομο. Ξύδι όσο μπορείτε.

Γλυκαντικά: Ζάχαρη και μέλι (15 κιλά/άτομο). Το μέλι είναι πιο υγιεινό από τη ζάχαρη, επειδή περιέχει πολλά ωφέλιμα συστατικά. Η ζάχαρη είναι περισσότερο τροφή ανάγκη (επιβίωσης), αφού παρέχει μόνο θερμίδες και μπορεί να χρησιμεύσει σαν συντηρητικό στην κατασκευή γλυκών και μαρμελάδας.

Λάδι: 5 λίτρα/άτομο.

Βιταμίνες: Αποθηκεύστε βιταμίνες C, ιώδιο (κατάλληλο για πυρηνικές εκρήξεις), ωμέγα τρία, φυλλικό οξύ, σίδηρος και ασβέστιο.

Βαζάκια ζωμοί για ζυμαρικά, σούπες, ρύζι, κριθαράκι, τραχανά.

Σάλτσες και μπαχαρικά: Ειδικά τα μπαχαρικά διατηρούνται για πολλά χρόνια, δεν καταλαμβάνουν πολύ χώρο και μπορούν να νοστιμίσουν μια άνοστη τροφή. **Κονσέρβα πελτές** και συμπυκνωμένοι χυμοί ντομάτας.

Κέτσαπ, μουστάρδα (κανονική και πικάντικη), **μπαλσάμικο ξύδι** ή και **ντρέσινγκ** που δίνει δυνατή γεύση και διατηρείται καιρό.

Το ηθικό είναι εξαιρετικά σημαντικό σε κατάσταση επιβίωσης και το

νόστιμο φαγητό βοηθάει πολύ στην ανόρθωση του.

Αφυδατωμένα ή αποξηραμένα τρόφιμα, καθώς και κονσερβοποιημένα προϊόντα, μπέικιν πάουντερ, μαγειρική σόδα, μαγιά σε σκόνη. Διατηρήστε **προζύμι**.

Ταχίνι

Γρήγορη και εύκολη τροφή: σκόνη παρασκευής ζελέ, πουτίγκες, ζαχαρωτά, σοκολάτα επιβίωσης, πατατάκια, ξηροί καρποί κλπ. Δεν είναι τρόφιμα απαραίτητα στην επιβίωση, αλλά κάνουν καλό στο ηθικό.

2. Εργαλεία

Αποθηκεύετε, και κυρίως συντηρείτε όλα τα ΜΗ ηλεκτρικά εργαλεία, όπως:

- Πολυεργαλείο χεριού με σουγιά (φορητό)
- Μαχαίρι επιβίωσης
- Πριόνι
- Φτυάρι
- Τσεκούρι (ιδανικό μαζί με σφυρί, προκοβγάλη κ.α.)
- Ματσέτα

Καλό είναι να τα έχετε πολλαπλά γιατί μπορείτε σε καταστάσεις offgrid (χωρίς ρεύμα, νερό, επικοινωνίες) να τα ανταλλάξετε. Θα είναι **πολύτιμα**.

Αναπτήρες BIC (και σπινθηριστές). Ένας αναπτήρας BIC είναι πιο πολύτιμος από χίλιες γεννήτριες. Επίσης ενδείκνυται και οι παλιοί σπινθηριστές με τσακμάκι και φτιτίλι.

Νυχτερινός φωτισμός (λάμπα, φακός, κεριά). Μια καλή επιλογή είναι ο ηλιακός λαμπτήρας καθώς λειτουργεί με ανανεώσιμη ενέργεια.

Ξυλόσομπα (και άλλες εναλλακτικές μεθόδους μαγειρέματος). Μια στόφα

είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική. Υπάρχουν και φορητές διαθέσιμες.

3. Καύσιμα

Αποθηκεύετε ξύλο, κάρβουνο, πετρέλαιο, βενζίνη προπάνιο, επαναφορτιζόμενες μπαταρίες. Γεννήτρια πετρελαίου.

4. Υγεία και Περίθαλψη

Κουτί πρώτων βοηθειών, οδοντιατρικής και ιατρικής.

Όλα τα φάρμακα/βιταμίνες/πρόσθετα που παίρνουν ευπαθείς ομάδες (ηλικιωμένοι, έγκυες, χρόνια νοσούντες), σε όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ποσότητα γίνεται. Π.χ. **Ασβέστιο, σίδηρος, φυλλικό οξύ, φάρμακα πίεσης κ.ο.κ.**

Παυσίπονα παρακεταμόλης (depon) και αντιφλεγμονώδη (π.χ. ασπιρίνη).

Οδοντόκρεμα, οδοντόβουρτσες.

Αντιισταμινικά για ενήλικες και παιδιά. Αλοιφές και κρέμες για το δέρμα, είτε για τσιμπήματα. Γέλη *silicea* για το στομάχι. Σώζει ζωές.

Οινόπνευμα, οξυζενέ, ιώδιο, αμμωνία για ένα έτος.

Σύριγγες 5ml και 10ml, γάζες, τσιρότα και επίδεσμοι. Σακουλάκια μικρά όσα μπορείτε πιο πολλά.

Σύριγγες μεγέθους ινσουλίνης, αμπούλες αδρεναλίνης και αντιεμετικές (ρωτήστε τον φαρμακοποιό σας).

Εντομοαπωθητικά, ψειρόσκονη

5. Άμυνα και Ασφάλεια

Πυροβόλα όπλα και πυρομαχικά για να προστατέψετε δίκαια ότι είναι δικό σας.

Καραμπίνες διαμερήματος Cal12 επαναληπτικές (χράπα χρούπα) ή ημιαυτόματες, αρκεί να είναι ότι πιο αξιόπιστο και να γνωρίζετε τον χειρισμό του με κλειστά τα μάτια (δύο σε κάθε σπίτι/οικογένεια).

Φυσίγγια εννιάβολα και μονόβολα (2/1) π.χ. 1.000 εννιάβολα και 500 μονόβολα.

Πιστόλια διαμετρήματος .45 νόμιμα με άδεια, στα οποία θα έχετε εξασκηθεί στο σκοπευτήριο. Αντίστοιχα όσα πιο πολλά φυσίγγια μπορείτε.

Αεροβόλα για κυνήγι* είτε διαμετρήματος 6,35 ή .45 είτε 4,5 αλλά να είναι πάνω από 20Joule.

Βληματάκια για αεροβόλο όσα πιο πολλά μπορείτε. Δεν χαλάνε ποτέ.

*Το κυνήγι με αεροβόλο τώρα απαγορεύεται. Αναφερόμαστε στην χρήση του μόνο σε περιπτώσεις όπου είτε θα έχει αλλάξει η νομοθεσία, είτε δεν θα υφίσταται το κράτος.

Φυσίγγια όσα πιο πολλά μπορείτε. Τουλάχιστον 500. Εννιάβολα και μονόβολα. Για παράδειγμα 800 εννιάβολα και 200 μονόβολα.

Διατηρούνται με ασφάλεια σε στεγνό δωμάτιο, χωρίς ήλιο και αέρα σε κουτί που αναπνέει, π.χ. Κούτα ή βαλίτσα.

6. Τηλεπικοινωνίες

Αποθηκεύετε σε Faraday κλουβί και επικοινωνίες.

Ένα αμφίδρομης επικοινωνίας **ραδιόφωνο, PMR**, και ένα **ραδιόφωνο HAM** που προστατεύονται σε ένα κλουβί Faraday θα μπορούσαν ενδεχομένως

να βοηθήσουν στην προστασία από την τάση ενός ΗΜΠ. **CB ασύρματος**
(μάθετε να τα χρησιμοποιείτε). **Χάρτης των Preppers.**

...ενημερώνεται συνεχώς