

Ομάδα ασφαλείας προστασίας και έκτακτων αναγκών .

Θεσσαλονίκη 29 Απρ 2021

1^η Έκδοση

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ - ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΚΡΙΣΗΣ & ΑΝΑΓΚΗΣ

Αγαπητοί φίλοι και φίλες , αδελφοί και αδελφές ,εν μέσω της δηλούσας επιδημίας του κορωνοϊού, της βαθιάς οικονομικής ύφεσης που ήδη έχει επιφέρει ,η χώρα μας και οι κυβερνήσεις όλων των χωρών παγωμένες και ανήμπορες να αντιμετωπίσουν επιτυχώς το μεγάλο αυτό πρόβλημα εξήγγειλαν αναπόφευκτα ποικίλα μέτρα για περιορισμό της διασποράς της λοιμικής αυτής ασθένειας με ταυτόχρονη καταστροφή του κοινωνικού ιστού ,της κοινωνικής συνοχής και της κάθε Εθνικής οικονομίας .

Έτσι συμμετέχοντας κι εμείς , μια ομάδα ευδόκιμης εγρήγορσης στην ευρύτερη ανησυχία που επικρατεί στις μέρες μας ένεκα όλων των σχετικών συνεπειών σε παγκόσμια κλίμακα (περιορισμός διακίνησης ανθρώπων, ελάττωση παραγωγής και διακίνησης διατροφικών αγαθών κ.λπ.), τελευταίες εξελίξεις στην γεωπολιτική , στις Ηνωμένες πολιτείες ,στην Ρωσία, στα Ελληνοτουρκικά προβλήματα και απειλές , άλλες ασύμμετρες γνωστές απειλές ,οι οποίες πιθανόν να διαταράξουν την παγκόσμια ειρήνη, ερχόμαστε να βάλουμε ένα λιθαράκι για την προετοιμασία πιθανών εκτάκτων σοβαρών καταστάσεων που μπορούν να παρουσιαστούν .

Ανάλυση κινδύνου.

Χρειάζεται μόνο ένα απρόσμενο γεγονός από τα παρακάτω για να διαταράξει τον τρόπο της ζωής μας.

Μια όξυνση της υφιστάμενης παγκόσμιας αστάθειας σε ευρύτερες πολεμικές συρράξεις .

Εάν λάβει χώρα κάποια μεγάλη τρομοκρατική επίθεση .

Η προέκταση και μετάλλαξη της επιδημίας την οποία βιώνουμε , ο ερχομός μιας πραγματικά φονικής πανδημίας με απρόβλεπτα αποτελέσματα .

Μια μεγάλη φυσική /οικολογική καταστροφή.

Μια απότομη υποτίμηση των ισοτιμιών και οικονομική κατάρρευση ,όπως πρόσφατα βιώνει η Γείτονος Τουρκία.

Η πρόσφατη ρήξη και τα γεγονότα απειλών με έναρξη νέων δυσχερών σχέσεων, στις Ηνωμένες πολιτείες με Ρωσία και λοιπές χώρες .

Μία πιθανή ραγδαία επιδείνωση στα ήδη κρίσιμα Ελληνοτουρκικά προβλήματα.

Εάν συμβούν ένα από τα παραπάνω, πιθανόν να αντιμετωπίσουμε προβλήματα που ούτε καν τα είχαμε φανταστεί.

Ο παραπάνω αιφνιδιασμός από διάφορες σοβαρές καταστάσεις μπορεί να οδηγήσει το κράτος σε κακούς χειρισμούς και περεταίρω επιδείνωση. Η λειτουργία της κοινωνίας εύκολα μπορεί να απορυθμιστεί.

Τα υπάρχοντα ελλειμματικά κυβερνητικά σχέδια ,ίσως να μην είναι αρκετά να αντιμετωπίσουν τις μεγάλες καταστάσεις ,αποτελεσματικά .

Μια ξαφνική κατάρρευση πάσης φύσεως μέσα στο παγκόσμιο αρνητικό κλίμα μπορεί να μας αιφνιδιάσει όλους.

Για τους παραπάνω ίσως λόγους ο σεβαστός από όλους μας ,σύγχρονος όσιος Παΐσιος συμβούλευε τους πιστούς, γραπτά και προφορικά, να φροντίσουν να έχει το κάθε σπίτι μιά κάποια αυτοτέλεια στη διατροφή, φυτεύοντας κάποια είδη λαχανικών κ.λπ. και έχοντας και κανένα κασίκι/πρόβατο για τις δύσκολες μέρες που θα έρχονταν.

Ο πνευματικός λόγος του Φωτισμένου πατέρα Αθανάσιος Μυτιληναίος μας λέγει πως το Ευαγγέλιο αναφέρει “ ευλογημένες οι αποθήκες σου ,και τα πλεονάσματα σου “ Δευτ.28,5. Μας είπε οι

Αποθήκες τροφίμων είναι καρπός ευλογίας του Θεού, και δείγμα νοικοκυροσύνης.

Αλλά και την ίδια πρόταση για διάφορες προμήθειες, από τον Φάρο πλέον της ορθοδοξίας Μητροπολίτη Μόρφου ,που μας προέτρεψε για την ανάγκη ευρύτερης ετοιμασίας καθώς και για ένα κελάρι.

Για όλα τα παραπάνω προτείνουμε το κάτωθι εγχειρίδιο με διάφορα θέματα προετοιμασίας έκτακτης ανάγκης που περιλαμβάνουν μιά πνευματική προετοιμασία , και δευτερεύον μια τροφική και υλική , προετοιμασία ,για κάποιο εύλογο χρονικό διάστημα, τόσο για την οικογένειά μας, όσο και για να έχουμε τη δυνατότητα να τα μοιραστούμε με αυτούς που δεν θα έχουν, αν χρειαστεί.

Τονίζουμε πως εμείς δεν προφητεύουμε εξ ιδίων μας οτιδήποτε και για οποιοδήποτε συγκεκριμένο χρονικό διάστημα, αλλά πολύ περισσότερο δεν σκεφτόμαστε μόνο για τον εαυτόν μας.Ακόμη, να μην ξεχνούμε πως η μετάνοια και η προσευχή μας μπορεί και να αλλάξει ακόμη και οποιοδήποτε φυσικό η προφητικό η απρόσμενο δυσάρεστο γεγονός.

Το κάτωθι εγχειρίδιο στα βασικά είδη, το προτείνουμε, πέρα από την βαρύνουσα χρονική συγκυρία, περισσότερο για τον λόγο πως ένας καλός νοικοκύρης είναι αυτός που προνοεί, προβλέπει και προλαμβάνει τη διαχείριση δύσκολων καταστάσεων ,όπως απλά έκαναν οι παλαιότεροι γονείς και παππούδες μας όπου μέσω της οικιακής οικονομίας πρόβλεπαν τις ανάγκες της οικογένειας για όλο το έτος.

Έτσι εάν κάτι απρόσμενο συμβεί στο μέλλον ,αλλά όπως ήδη έχει συμβεί και στο παρελθόν ,κατά περιοχές με τις διάφορες φυσικές η άλλου είδους καταστροφές καταστροφές {πόλεμοι ,οικονομικές καταστροφές ,πλημμύρες ,σεισμοί ,πυρκαγές} ,θα είμαστε έτοιμοι για μια ομαλή μετάβαση ,διαβίωση και αντιμετώπιση.

Διευκρινίζουμε ότι, ως προς την πρόνοια αποθήκευσης τροφίμων ο καθένας να φροντίσει αυτό που μπορεί και χρονικά και οικονομικά. Εμείς κάνουμε, κατά την παλαιά ρήση, ως εκεί που φθάνει το χέρι μας, αυτό που μπορούμε, και τα υπόλοιπα θα τα προσθέσει ο καλός Θεός.

Τελειώνοντας τη μικρή μας αυτή εισαγωγή , λέμε, μακάρι να μην χρειαστούν ποτέ σε κανέναν όλα αυτά,, κάποια ίσως είναι περιττά , κάποια εντελώς αχρείαστα σε συγκεκριμένες περιπτώσεις, εν των κάτωθι ειδών και ετοιμασιών ,αλλά ας κρίνει ο καθένας ξεχωριστά ανά περιοχή ,κατάσταση ειδικών αναγκών και κυρίως κατά των προσεχών εξελίξεων .

θα προσπαθήσουμε παρακάτω , να σας παρουσιάσουμε , τα βασικά αγαθά εργαλεία και τις γνώσεις που θα απαιτηθούν για την προετοιμασία της οικογένειάς σας καθώς και έναν ενδεικτικό

κατάλογο για διάφορα είδη που θα μάς χρειασθούν, για μία περίοδο **ΕΩΣ** έξι μηνών ,για μία τετραμελή οικογένεια.

Χωρίζουμε σε δύο βασικές ενότητες την προετοιμασία μας.

A. ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ.

B. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΥΛΙΚΩΝ .

A. ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ.

Ο Χριστιανικός τρόπος ζωής και η συμμετοχή στα μυστήρια της εκκλησίας μας είναι, ένας τρόπος προστασίας, προετοιμασίας αλλά εσωτερικής ασφάλειας και ειρήνης μέσα μας.

Είδη σήμερα βλέπουμε και βιώνουμε πως πολεμείται ο Χριστιανικός τρόπος ζωής και εκ των έσω , με διάφορες μεθόδους , και την επιδεινούμενη δυσκολία που δέχεται ο καθένας ,η πίστη μας και η ορθοδοξία σε παγκόσμιο επίπεδο .

Η συμμετοχή στην μετάνοια ,στην εξομολόγηση ,στην νηστεία, στον εκκλησιασμό , στην θεία κοινωνία ,στον αγιασμό και στις Ιερές ακολουθίες, είναι απαραίτητα παρά τις μεγάλες δυσχέρειες η την άγνοια κάποιων .

Η καθημερινή προσευχή ,το ανάγνωσμα της καινής διαθήκης ,του ψαλτηρίου και άλλων πνευματικών αναγνωσμάτων, το αντίδωρο , το κομποσκοίνι, το λαδάκι του ιερού ευχελαίου και η κοινή προσευχή είναι άκρως ωφέλιμα.

Η συχνή η καθημερινή λήψη το πρωί με μικρό κομμάτι αντίδωρο και αγιασμό ,σε δύσκολες καταστάσεις είναι μια μεγάλη προστασία.

Εδώ να υπενθυμίσουμε και τις ίδιες συστάσεις από ένα μεγάλο Γιατρό, τον Άγιο Λουκά τον Ιατρό που μας έλεγε να πίνουμε κάθε πρωί λίγο Αγιασμό !

Η παραπάνω προετοιμασία, όπου και γίνεται ήδη από πάρα πολλούς χριστιανούς , ίσως να είναι αρκετή ,ώστε να μην χρειαστούν, τα περισσότερα εκ των παρακάτω υπόλοιπων σημείων που θα αναπτύξουμε .

«Ζητείτε δε πρώτον την βασιλείαν του Θεού και την δικαιοσύνην αυτού» (Ματθαίον στ 33).

«εμβλέσατε εις τα πετεινά του ουρανού, ότι ου σπεύρουσιν ουδέ θερίζουσιν ουδέ συνάγουσιν εις αποθήκας, και ο πατήρ υμών ο ουράνιος τρέφει αυτά' ουχ υμείς μάλλον διαφέρετε αυτών;» (κατά Ματθαίον, στιχ. 26).

B. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΥΛΙΚΩΝ .

Ο καθένας μπορεί να κρίνει τον χρόνο διάρκειας των αποθεμάτων η το εύρος των υλικών και μέσων αλλά ο χρόνος διάρκειας αποθεμάτων τροφίμων , θα πρέπει να είναι τουλάχιστον για μήνα .

Θα πρέπει να γνωρίζουμε τις ημερομηνίες λήξης ώστε να κάνουμε την απαιτούμενη αναπλήρωση τους. Προτιμότερο είναι, σε ορισμένες περιπτώσεις, να επιλέγεται τα τρόφιμα η διάφορα είδη που έχουν και μικρότερο όγκο και μακρά διάρκεια συντηρήσεως.

Επίσης να αποθηκεύστε τρόφιμα, κυρίως που τρώτε στην καθημερινότητά σας και είδη που χρησιμοποιείτε ούτως ή άλλως.

Η Γ.Γ. πολιτικής προστασίας στην Ελλάδα προτείνει **3 μέρες** αποθεμάτων τροφής ,όπου κατά την γνώμη μας αυτό θα πρέπει να αναθεωρηθεί **άμεσα** ,καθώς επίσης θα πρέπει να συνταχθεί και σχέδιο ,σίτισης του πληθυσμού (δεν υφίσταται έως σήμερα !) ιδίως στις μεγάλες πόλεις ,από όλους τους δήμους, σε εξαιρετικά έκτακτες ανάγκες.

Σε ευρωπαϊκές χώρες ,προτείνουν αποθέματα για μια εβδομάδα εδώ και χρόνια.

1. ΝΕΡΟ – Ο ΒΑΣΙΚΟΣ ΦΥΣΙΚΟΣ ΠΟΡΟΣ

Φίλτρα νερού και χάπια καθαρισμού νερού.

Αποθήκευση σε μπιτόνια η σε μπουκάλια .

Εντοπισμός πηγών γεωτρήσεων σε εξοχή – επαρχία..

Βάλτε στα μπαλκόνια σας μεγαλύτερα πλαστικά μαύρα-σκούρα για να μην αλλοιώνεται το νερό από το φως κι αναπτύσσονται μικροοργανισμοί και βούρκος.

Χλώριο.

Σε περιπτώσεις διακοπής ρεύματος θα υπάρξει διακοπή.

2. ΒΑΣΙΚΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

(Η παρακάτω κλίμακα τροφίμων αντιστοιχεί σε **περίοδο ΕΩΣ έξι μηνών** ,για μία τετραμελή οικογένεια.)

Να μπορούν να διατηρηθούν επί μακρόν.

- Να πληρούν τις διατροφικές ανάγκες του ανθρώπινου οργανισμού.

-Οσπρια (φακές,φασόλια,ρεβύθια) 20 κιλά.

-Ζυμαρικά (χυλοπίτες ,τραχανάς, μακαρόνια σπαγγέτι, κοφτά, κριθαράκι) 20 κιλά.

-Ρύζι 20 κιλά.

-Αλεύρι 100 κιλά. Αν θα αντικαταστήσουμε μέρος του σιταριού με αλεύρι, θα πρέπει να προμηθευτούμε και ξηρή μαγιά, 7-10 γρ /κιλό ψωμιού που θέλουμε να φτιάξουμε

(1κιλόψωμί=600γρ αλεύρι+400γρ νερό περίπου).

-Μαγιά 3 κιλά η Προζύμι.

Παξιμάδια, μπορούμε να τα φτιάξουμε μόνοι μας,

-Ελιές . Μπορούμε να τις φτιάξουμε μόνοι μας.

-Ιωδιούχο αλάτι 6 κιλά.

-Χοντρό αλάτι 10-20 κιλά . Πρέπει να αποθηκεύσετε πολύ αλάτι, τόσο για την γεύση όσο και για την συντήρηση και παστερίωση των τροφίμων, {ψάρια, κρέας, λοιπά} αλλά και ως έναν πρακτικό τρόπο για να ελκύετε άγρια ζώα στο κυνήγι.

(Χρειάζεται για τυχόν πάστωμα ψαριών και κρέατος).

-Ντοματάκια κονσέρβα 90 κουτιά.

-Γάλα εβαπορέ 200 κουτιά ή γάλα σκόνη 10 κ .

Γάλα σε σκόνη 10 κιλά, είναι μια καλή τροφή που μπορεί να χρειαστεί κυρίως σε οικογένειες που έχουν μικρά παιδιά.

-Καφές- Κακάο, σακουλάκια των 250γρ.

-Ζάχαρι 20 κιλά. Είναι καλό συντηρητικό μαρμελάδων και γλυκά του κουταλιού.

- Μέλι 20 κιλά , είναι εκτός από γλυκαντικό τρόφιμο ένα καλό μέσον συντήρησης τροφίμων

- Μαρμελάδα και γλυκά του κουταλιού.

-Λικέρ κρασί , τσίπουρο. Λικέρ και τσίπουρο κάνουν και για κρυολογήματα, σε ελάχιστο βρασμό με μέλι δίνουν το «πόντζ», εισπνέοντας το οποίο αρχικά και στη συνέχεια πίνουντάς το, απαλασσόμαστε ίσως και άμεσα, από πονόλαιμο/βήχα.

-Λάδι 75 κιλά , Δυο κουταλιές τουλάχιστον της σουπας ελαιόλαδο ανά άτομο την ημέρα δίνουν τα καλύτερα λιπαρά για το σώμα μας , εάν δεν περισσέψει δεν θα φτάσει. Άλλωστε μπορεί να καταναλωθεί και τελείως ωμό, μια κουταλιά πχ το πρωί βοηθά στη δυσκοιλιότητα, ή να εμβαπτίσουμε ρίγανη και να παρασκευάσουμε ριγανέλαιο, παρομοίως έλαιο βασιλικού, σπαθόλαδο κλπ.

-Μπουκαλάκια ξύδι 18 μπουκαλάκια.

-Τσάι 120 φακελλάκια.

-Κονσέρβες κρέατος-ψαριού των 300γρ. 70 κουτιά.

-Σαλάμια αέρος-Λουκάνικα 30 τεμάχια.

-Τυρί μυτζίθρα ξηρή 3 κ.

-Μπουκαλάκια ξυνό (υποκατάστατο λεμονιού) 12.

Πιάτο του Ξένου.

3. ΛΟΙΠΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

-Ξηροί καρποί αλατισμένοι και μή. Αυτοί έχουν ψηλή θερμιδική αξία και πολύτιμα ιχνοστοιχεία. Φυστίκια, φουντούκια, αμύγδαλα, καρύδια κτλ. Υπάρχουν χονδρέμποροι που τα πουλάνε σε συσκευασίες με κενό αέρος κι έτσι διατηρούνται αναλλοίωτα για πολύ καιρό. Στην κατηγορία αυτή μπαίνουν και τα αποξηραμένα-ψημένα σύκα.

-Αποξηραμένα φρούτα και ντοματάκια.

-Σκόρδα.

-Μπαχαρικά διάφορα , βότανα, ρίγανη, θυμάρι ,φασκόμηλο φλαμούρι, με αντισηπτικές ιδιότητες όλα .

Φρούτα και Λαχανικά τουρισιά ,σέ Κονσέρβες: Είναι πιό οικονομικό (καί μία καλή εξάσκηση) νά κονσερβοποιείτε τά δικά σας.

Σιτάρι 100 κ. (ή άλλα δημητριακά): Ή αποθήκευση δημητριακών είναι ένα κρίσιμο κομμάτι της οικογενειακής προετοιμασίας. Τά σιτηρά μπορεί σύντομα νά μὴν είναι τόσο φτηνά ή άφθονα, γιά αυτό αποθηκεύστε. (Ένα μέρος άπό αυτά μπορεί νά είναι μέ τήν μορφή ζυμαρικών). Μπορούν νά διατηρηθούν μέχρι καί τριάντα ή καί παραπάνω χρόνια. Συστήνουμε επίσης τήν αγορά επιπλέον κιλών γιά ανταλλαγές καί αγαθοεργίες.

Τό σιτάρι πού δέν έχει υποστεί επεξεργασία διατηρεί τό 80% της θρεπτικής του αξίας γιά τριάντα καί πλέον χρόνια. Αγοράστε λοιπόν μὴ επεξεργασμένο σιτάρι καί έναν χειρόμυλο γιά νά τό αλέθετε.

Μὴ παραβλέψετε τήν εύκολότερη μέθοδο προετοιμασίας: τούς μουλιασμένους σπόρους. Άν μουλιάσετε σέ νερό γιά ε΄ικοσιτέσσερις έως τριάντα ἔξι ώρες τό σιτάρι, αυτό φουσκώνει καί μαλακώνει, ενώ στην συνέχεια, αν τό ζεστάνετε, φτιάχνετε μέ αυτό ένα θρεπτικό πρωινό.

Καλαμπόκι: 50 κ. Τά ολόκληρα καλαμπόκια διατηρούνται πολύ περισσότερο άπό τά σπυριά τού καλαμποκιού ή τό καλαμποκάλευρο. γι' αυτό νά αποθηκεύετε ολόκληρα καλαμπόκια καί νά αλέθετε μόνοι σας όσα χρειάζεστε. Ό χρόνος αποθήκευσης τού ολόκληρου καλαμποκιού είναι οκτώ έως δώδεκα χρόνια, αλλά τό σπασμένο ή αλεσμένο καλαμπόκι διατηρείται μόνο δεκαοκτώ μέ τριάντα ἔξι μήνες. Το καλαμπόκι επίσης είναι μια πολύ καλή τροφή που μπορούμε να το αλέσουμε και να το φάμε ως αλεύρι αλλά μπορούμε και να μαγειρέψουμε τους σπόρους του καλαμποκιού αφού τους μουσκέψουμε ή να κάνουμε πον κορν.

Βρώμη: 15 κ. Ό χρόνος αποθήκευσης της βρώμης είναι τρία μέ ἑπτά χρόνια, ανάλογα μέ τήν ποικιλία καί τήν μέθοδο συσκευασίας. Είναι το ποιοτικότερο των σιτηρών της εποχής μας, περιέχει σε αφθονία τη λειτουργικότερη β-γλυκάνη

Μην αποθηκεύσετε τίποτα στην κατάψυξη του ψυγείου, γιατί (ιδίως σε νησιά) μπορεί να κοπεί το ρεύμα από έλλειψη πετρελαίου.

Στα άλευρα δεν θέλουμε αέρα στην αποθήκευση (ει δυνατόν κάπως να το πατήσουμε...) ενώ θέλουμε αέρα (κοσκίνισμα) πριν το «μαγειρέψουμε»- Όλα, αλλά ιδιαίτερα τα σιτηρά, όσπρια, πατάτες – κρεμμύδια, θέλουν αποθήκευση σε συνθήκες χαμηλής υγρασίας. Εύκολα εκεί μπορεί να αναπτυχθεί ο μύκητας που δίνει πολύ βλαβερές τοξίνες - Αν κάποια στιγμή ξεμεινουμε άπό ψυγείο, σημειώνουμε ότι το έδαφος στο βάθος κάτω των 15-20 εκ, είναι πολύ καλό μονωτικό, αρκεί φυσικά να συσκευάσουμε το οτιδήποτε αποθηκεύσουμε σε αυτό, με τρόπο ώστε να αποκλείσουμε την πρόσβαση σε σκουλήκια, τρωκτικά κλπ. Αντιμετώπιση παρασίτων.

* Θειάφι γιά νά αποξηραίνετε φρούτα.

4. ΤΡΟΦΙΜΑ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ - ΑΝΑΓΚΗΣ. (Για σάκο έκτακτης αναχώρησης, για ταξίδι, κτλ.)

Ταχίни, μέλι, ξηροί καρποί, παστά, κολλαγόνο, σύκα, λάδι, ελιές, αλεύρι, βιταμίνες, παξιμάδια, ταχίни, ,παστέλι ,σοκολάτα ,μέλι, μπισκότα , γαλέτα ,παστά, όσπρια, ζυμαρικά.

5. ΚΑΥΣΙΜΑ ΚΑΙ ΟΙΚΙΑΚΟ ΡΕΥΜΑ

Οικιακά καύσιμα θέρμανσης-κίνησης , αποθήκευση καυσίμων.

Βοηθητικές γεννήτριες παραγωγής ρεύματος κυρίως σε μονοκατοικίες ,επαρχία εξοχικά.

Όταν διακοπεί η παροχή ρεύματος, μία γεννήτρια είναι πολύτιμη. Μπορείτε να έχετε ως καύσιμο είτε βενζίνη είτε πετρέλαιο, δείτε την κατανάλωση και το επίπεδο θορύβου (προσελκύει τους κλέφτες). Μην την πολυχρησιμοποιείτε, σκεφτείτε πιθανές βλάβες και συντήρηση.

Θα χρειασθούμε καύσιμα για το αυτοκίνητο μας, τα οποία θα έχουν από την πρώτη μέρα εξαφανισθεί απο τα βενζινάδικα. Το πετρέλαιο μπορεί να αποθηκευθεί και σε κοινό μπετόνι.

Θέρμανση εναλλακτική ξυλόκουμπτα η αερίου, τσάκι ,καυσόξυλα .

Δεξαμενές οικίας αυτοκινήτων γεμάτες.

6. ΦΑΡΜΑΚΑ- ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΠΡΟΜΗΘΕΙΕΣ.

Δημιουργία φαρμακείου πρώτων βοηθειών, μικρές χειρουργικές επεμβάσεις, χρόνια προβλήματα υγείας.

Μπορείτε να συνθέσετε ένα δικό σας,{φάρμακα για σοβαρές χρόνιες παθήσεις} ή να πάρετε ένα έτοιμο από τα πολλά που υπάρχουν στο εμπόριο και καλύπτουν κάθε απαίτηση. Μην υπερβάλλετε με φαρμακείο που περιέχει ολόκληρη σειρά χειρουργείου, φροντίστε όμως ιδιαιτερότητες υγείας της οικογενείας σας.

Προσέχουμε τις ημερομηνίες λήξης .

-Βιταμίνες .Κάθε κουτί αρκεί για τις ανάγκες ενός ατόμου για 30 ημέρες. Καλύπτει πλήρως τις ανάγκες σε βιταμίνες του οργανισμού, απορροφάται κατά 90% τουλάχιστον διότι είναι σε μορφή κάψουλας (εν αντιθέσει με τις βιταμίνες σε μορφή χαπιού που απορροφώνται κατά 25-30% από τον οργανισμό) και εμπεριέχει Ginseng που προσφέρει αυξημένη ενέργεια.

-Παυσίπινα(Deron, ασπιρίνη, ronstan).

-Αντιβιώσεις, βάμμα Πρόπολης

-Οινόπνευμα.

-Οξυζενέ.

-Ιώδειο, σπαθόλαδο.

-Σουλφαμιδόσκονη.

-Betadine.

-Hexalen (απαραίτητο για μολύνσεις στο φάρυγγα κ.α).

-Immodium (κατά της διάρροιας).

-Βαμβάκι.

-Γάζες.

-Επίδεσμοι

-Γαντζάκια επιδέσμων

-Αμμωνία.

-Σκευάσματα για τσιμπήματα εντόμων.

-Αλοιφή για εγκαύματα, κεραλοιφές.

-Αλοιφή κατα μυικών πόνων,όπως η Counter Pain.

-Σπρέι αερολίν για βήχα ή σιρόπι βήχα.

-Χάπια για το στομάχι.

-Χαρομάνηλα.

-Κολλύριο για τα μάτια.

-Αποφρακτικό μύτης.

-Φάρμακα που τυχόν λαμβάνονται από τα άτομα της οικογένειας.

7. ΕΙΔΗ ΥΓΙΕΙΝΗΣ-ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΟΣ.

- Χαρτιά Υγείας 40-60 ρολά
- Χαρτί κουζίνας 6 ρολά
- Χαρτοπετσέτες 10 μικρές συσκευασίες.
- Σαπούνια 6 τεμάχια.
- Βούρτσες για τα δόντια.
- Οδοντόκρεμες 3 τεμ.
- Ξυραφάκια και αφρός ξυρίσματος.
- Απορρυπαντικό ρούχων (πληντυρίου και για το χέρι).

8. ΕΡΓΑΛΕΙΑ.

Ελβετικό σουγιά-πολυεργαλείο.

- Πριόνι.
- Τσεκούρι.
- Σφυρί και πρόκες.
- Πένσα.
- Κόφτης σύρματος.
- Ρολό λεπτού σύρματος.
- Μαχαίρια.
- Φτυάρι.
- Σκαπάνι.
- Αγκίστρια για ψάρεμα.
- Δολώματα.
- Σχοινί 10μ περίπου.
- Βελόνες, καφίτσες, παραμάνες, κλωστές.

9.ΛΟΙΠΑ ΕΙΔΗ.

- Σακκούλες αποθήκευσης τροφίμων (γιά ψυγείο καί αεροστεγείς).
- Αλουμινόχαρτο. Νά αγοράσετε πολλά ρολλά. Έχει 101 χρήσεις, καί μία από αυτές είναι οί πρόχειροι ηλιακοί φούρνοι.
- Μεγάλες σακκούλες γιά αποθήκευση κυνηγιού. Χειροκίνητοι μύλοι αλέσεως .

10 .ΕΙΔΗ ΦΩΤΙΣΜΟΥ.

- Αναπτήρες και Σπίρτα.
- Κεριά.(Σπαρματσέτα).
- Λάμπες πετρελαίου θυέλλης ή υγραερίου.
- Γκαζάκια.
- Φακοί 3
- Μπαταρίες.
- Γκαζιέρα υγραερίου και γκαζάκια γι'αυτην.
- Δαδί ή υποκατάστατο για άναμα καυσοξύλων.
- Φωτιστικό πετρέλαιο 3 μπετόνια.{Μια λάμπα μπορεί να κρατήσει εώς 15 μέρες !! }

11. ΟΙΚΙΑΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ.

Η οργάνωση μιας ομάδας ,μιας γειτονιάς ,μιας πολυκατοικίας, με αλληλοβοήθεια και σύμπνοια στα όποια προβλήματα παρουσιαστούν είναι το σημαντικότερο και καθοριστικό .

Θα μπορούν να συνεργαστούν με τις όποιες ενεργές αρχές και φορείς για μεταφορά των ευρύτερων προβλημάτων που θα λαβαίνουν γνώση.

Διάφορα μέσα προστασίας , φυσικά, τεχνητά ,όπως πόρτες ασφαλείας ,κλειδαριές και παράθυρα ασφαλείας, συνεγερμοί μπαταρίας, καθορισμός δωματίου ασφάλειας μέχρι την έλευση βοήθειας},τρόπος διαφυγής, σημείο προσωρινής μετεγκατάστασης, μέσα άμμεσης επικοινωνίας για βοήθεια, θα είναι είναι ζωτικής σημασίας.

Σε περίπτωση στάσεως πληρωμών, μπορεί να αρχίσουν ληστείες από πεινασμένους και από ληστοσυμμορίες,-αλλοδαπούς τζιχαντιστές από δομές και ανθρώπων σε αλλοφροσύνη και πανικό. Ιδιαίτερος στις μεγαλουπόλεις, κοντά στις δομές μεταναστών, θα είναι το πρόβλημα πολύ έντονο. Συνεπώς ειδικά ένα προσωρινό η ,για μακροπρόθεσμα, σημείο μετεγκατάστασης θα πρέπει να έχει σχεδιαστεί από τώρα , {Χωριό ,εξοχικό, περιφέρεια, παραλιακές ζώνες , ύπαιθρο}. Οπότε για την ασφάλεια μας, καλόν είναι να βγάλουμε από τώρα να έχουμε λάβει ένα σχέδιο ,η άλλο μέτρο ασφαλείας μπορούμε στο μέτρο του δυνατού.

12. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΕΣ - ΕΙΔΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΕΩΣ

Φορητό ραδιοφωνάκι παγκοσμίου λήψεως, η με το κινητό μας, με απόθεμα μπαταριών για να μπορούμε να ενημερωνόμαστε σε περίπτωση διακοπής του ρεύματος ή αν κατασκηνώσουμε. Παρακολούθηση ελληνικών & διεθνών ειδήσεων.

Οπωσδήποτε 2 Φορητοί ασύρματοι- ένας σταθερός ,θα μας φανούν χρήσιμοι .

Εναλλακτική ενέργεια , μπαταρίες επαναφορτιζόμενες και ηλιακό πάνελ, Η/Ζ ,μικρή γεννήτρια ρεύματος.

Τα παλιά ενσύρματα δίκτυα τηλεφώνου λειτουργούν και χωρίς ρεύμα.

Σταθερό τηλέφωνο χωρίς μπαταρίες, ups, inverter 12/220 ,{ Μπορεί να συνδεθεί και από το αυτοκίνητό μας } -τροφοδοσία μόνο του modem για σύνδεση στο διαδίκτυο για επικοινωνία ανάγκης η με αγαπημένα πρόσωπα.

Εναλλακτικά δίκτυα σύνδεσης,σε πιθανή πτώση των υπάρχοντων, όπως TELEGRAM, SIGNAL,MEWE,PARLER ,BRIGHTEON,NEWTUBE,TUTANOTA,DUCKDUCKGO.

Φροντίστε να έχετε πάντα ένα καρτοκινητό , με κάρτα SIM διαφορετικού δικτύου από αυτήν του επίσημου κινητού σας. Έτσι θα έχετε πρόσβαση σε δυο διαφορετικά δίκτυα κινητής τηλεφωνίας σε ώρα ανάγκης.

Προκαθορισμένα σημεία συγκεντρώσεως για λήψη η μετάδοση πληροφορίας.

13.ΓΙΑ ΤΗΝ ΩΡΑ ΤΗΣ ΔΙΑΦΥΓΗΣ.

Ετοιμάζουμε από τώρα σχέδιο διαφυγής.

Επιλογή οχημάτων, λίστες με απαραίτητα σε ετοιμότητα , διαδρομές και σχεδιασμοί σημείων, τρόπων , χρόνων , & μέσων . Ιδίως στις μεγάλες πόλεις έχουμε διδάγματα έρχονται από το σεισμό του 1999, τότε που μπλόκαραν όλοι οι δρόμοι από μπουλιαρισμένα αυτοκίνητα και δεν κινούνταν τίποτα, εκτός από τις μοτοσυκλές !

14. ΕΠΕΝΔΥΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΝΤΑΛΛΑΓΕΣ.

Επενδύσεις σε χρήσιμα υλικά αγαθά, δημιουργία αποθέματος προς ανταλλαγή, των ζωτικών υλικών. Μετρητά εκτός τραπεζής και απόθεμα ψιλών.

15. ΕΣΤΙΑ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ.

Για να έχετε από την πρώτη στιγμή ζεστό φαγητό, μπορείτε να αποκτήσετε μία εστία μαγειρέματος είτε με φιάλη υγραερίου, είτε με πετρέλαιο, οινόπνευμα ή ακόμη και ηλεκτρική που θα την συνδέσετε σε μία γεννήτρια ηλεκτρικού ρεύματος. Το τζάκι με απόθεμα ξύλων είναι χρήσιμο.

16. ΣΑΚΙΔΙΟ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΧΩΡΗΣΗΣ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ .

Προβλέπεται και από την πολιτική προστασία.

Η γνωστή Bug Out Bag, την έχετε πάντα δίπλα στην πόρτα έχει εφόδια 3 ημερών και φεύγετε από το σπίτι σε λιγότερο από 1 λεπτό της ώρας. Στην σύνθεσή της να συμπεριλάβετε: νερό και φίλτρο νερού ή και χάπια χαλαζόνης, ενεργειακές μπάρες και ενεργειακά τρόφιμα συσκευασμένα, εσώρουχα ή και θερμοεσώρουχα, κάλτσες, παπούτσια, τζάκετ, μαντήλα, υπνόσακκο ή τέντα, σπέρτα θυέλλης, φακό, χημικό φώς, μεταλλικό ανοξειδωτο κύπελλο, εστία θέρμανσης, φάρμακα-φαρμακείο, μαχαίρι επιβίωσης, αδιάβροχος θήκης, σημειωματάριο και μολύβι, έγγραφα και χρήματα.

17. ΚΗΠΟΙ, ΟΠΩΡΩΝΕΣ, ΚΑΙ ΟΙΚΟΣΙΤΑ ΖΩΑ

Βασικές αρχές κηπουρικής. Σε ένα μπαλκόνι η μια ταράτσα σε γλάστρες μπορούν να καλλιεργηθούν όλα τα οπωρωλαχανικά. μη υβριδικοί σπόροι, θερμοκήπια, επιλογή σωστών ζώων, κότες ,κουνέλια, κατσίκια, πρόβατα ,αγελάδες για εκτροφή.

18. ΕΙΔΗ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΕΩΣ

Υπάρχει περίπτωση σε τυχόν γεωφυσικά η άλλα φαινόμενα ,να χρειαστεί να κατασκηνώσουμε στην ύπαιθρο, οπότε θα χρειασθούμε.

-Υπνόσακκους.

-Φουσκωτά στρώματα.

-Σκηνή 4 ατόμων ή 2 αντίσκοινα των 2 ατόμων.

-Πλαστικά: Πιάτα,κυπελάκια,πηρούνια,κουτάλια.

-Σουγιάδες πολλαπλής χρήσεως.

-Αποθητικά κουνουπιών.

-Αποθητικά φιδιών.Το καλύτερο απωθητικό φιδιών είναι το σκόρδο.Μερικές σκελίδες γύρω από

εκεί που θα κοιμηθούμε απωθούν τα φίδια.

-Φάρμακα για τσίμπημα φιδιού,σκορπιού,κλπ (ξέρουν τα φαρμακεία).

-Πετσέτες.

-Γκαζάκι ,κατσαρολάκι και μπρίκι.

19.ΛΟΙΠΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ.

Όσοι μένετε στην επαρχία, η έχετε σπίτι ,εξοχικό , καλόν είναι να κάνετε από τώρα , ένα σχέδιο έκτακτης ανάγκης ,ακόμα και με συγγενείς ,φίλους η γνωστούς.

Ο καθένας ξέρει τι μπορεί να του χρειασθεί ,η να προβλέψει.

Πάντως μην αφήσετε να τα προμηθευτείτε την τελευταία στιγμή, γιατί μπορεί να μη βρείτε τίποτα για πολλούς λόγους (εξάντληση, κερδοσκοπία, ληστείες, κλπ).

Ήδη υπάρχουν μεγάλες ελλείψεις στην αγορά.

Καλόν είναι επίσης έχετε ορισμένα χρήματα και ψιλά εκτός τραπέζης, γιατί σε τέτοιες περιπτώσεις τα ΑΤΜ θα αδειάσουν πολύ γρήγορα ή η τράπεζα να μην δίνει.

Τό πραγματικό κλειδί της αυτάρκειας είναι νά διαθέτετε όχι μόνο αποθηκευμένα τρόφιμα αλλά και τήν δυνατότητα καλλιέργειας των δικών σας δημητριακών και λαχανικών όσοι δύναστε ακόμα και μέσα σε γλάστρες{ **Όλα τα σπυρολαχανικά μπορούν να καλλιεργηθούν σε γλάστρες στο μπαλκόνι η σε μια ταράτσα, ειδικά για τον πλυθυσμό των πόλεων** }

Άν ανησυχείτε γιά τήν διατροφική αξία των τροφίμων, τότε τίποτα δέν ξεπερνά σε αξία τά φρέσκα καλλιεργημένα τρόφιμα. Θά πρέπει νά σκεφτείτε πώς ή αποθήκευση σπόρων πού δέν ανήκουν στά υβρίδια έχει ίση, ίσως καί μεγαλύτερη σημασία από τήν αποθήκευση τροφίμων.

Ή καλλιέργεια ενός δικού σας λαχανόκηπου καί ή εκτροφή διάφορων οικόσιπων ζώων είναι τά σημαντικότερα πράγματα πού θά εξασφαλίσουν τήν διατροφή μας στήν περίπτωση ενός σεναρίου ιδιαίτερα μακρόχρονης κατάρρευσης. Οι αναγνωρίσεις για χώρους που προσφέρονται για κατασκήνωση στην ύπαιθρο. Καλόν είναι να επισημάνετε σπηλιές, αν υπάρχουν σε βουνά. Σε τέτοια περίπτωση πρέπει να πάρετε μέτρα ασφαλείας κατά την νύχτα.

Ειδική βοήθεια και μέριμνα θα χρειαστούν οι ηλικιωμένοι γονείς ,συγγενείς και γνωστοί.

ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ:

Κατ'αρχήν να επισημάνουμε ότι οι κύριοι παράγοντες αλλοίωσης των τροφίμων είναι το οξυγόνο, η υγρασία, το φως και η υψηλή θερμοκρασία, επηρεάζοντας ο καθένας ξεχωριστά, αλλά και συνδυαστικά, τα συστατικά τους.

Οξυγόνο: οξειδώνονται κυρίως τα λίπη, οι βιταμίνες, οι χρωστικές και τα αρώματα. Επίσης οι περισσότεροι μικροοργανισμοί που αλλοιώνουν χρειάζονται οξυγόνο.

Υγρασία: όλοι οι αλλοιωγόνι μικροοργανισμοί χρειάζονται νερό για να αναπτυχθούν, ενώ μέσα σε αυτό ξεκινούν και οι χημικές αντιδράσεις

Φως: οδηγεί στην υποβάθμιση συγκεκριμένων συστατικών των τροφίμων, όπως λίπη, πρωτεΐνες, ενώ οι βιταμίνες, τα χρώματα και τα αρώματα καταστρέφονται.

Θερμοκρασία: Ακόμα και για τα τρόφιμα που δε χρειάζονται κατάψυξη ή ψύξη, η θερμοκρασία διατήρησης καλό είναι να μην ξεπερνά τους 15, το πολύ 20°C. Πάνω από τους 20°C

αναπτύσσονται τα παθογόνα μικρόβια, ενώ ισχύει ότι και για το φως από τις πρωτεΐνες και κάτω. Αποφεύγετε την αποθήκευση των τροφίμων σε σοφίτα ή γκαράζ.

Το αλάτι, σαν συντηρητικό το ίδιο, έχει τη μέγιστη διάρκεια ζωής. Στις συσκευασίες γράφει για 3 χρόνια από την παραγωγή του, σε καλές συνθήκες, χωρίς υγρασία και φως, μπορεί και περισσότερο. Κάποιοι κόκκοι ρύζι, μία χούφτα διασπαρμένη στα 10 κιλά πχ, βοηθά στη μη απορρόφηση υγρασίας

Το ρύζι κρατάει το λιγότερο 2 χρόνια

Για το αλεύρι, ένας απλός τρόπος συντήρησης είναι σε μεγάλα δοχεία, ανακατεμένο με χοντρό αλάτι και πατημένο προσεκτικά, κυρίως χτυπώντας συχνά κάτω τον περιέκτη. Αν έχουμε αφαιρέσει τον αέρα, θα κρατήσει για περισσότερο από 2 χρόνια. Κοσκινίζουμε πριν τη χρήση. Αποθηκεύουμε σε δροσερό και σκιερό μέρος.

Το λάδι κρατάει 3 χρόνια, απλά κάθε χρόνος που περνάει υποβαθμίζεται ποιοτικά. Όταν αποχρωματιστεί πλήρως, έχουμε 3-4 μήνες για να το καταναλώσουμε

Το γάλα σε σκόνη 1 χρόνο το πολύ

Το μέλι έχει διάρκεια ζωής σχεδόν απεριόριστη...

Τα ζυμαρικά διατηρούνται σίγουρα για 2-3 μήνες παραπάνω από την ημ/νία λήξης τους.

Τα όσπρια, χύμα, για τουλάχιστον ενάμισυ χρόνο.

Οι κονσέρβες καταναλώνονται και 2-3 μήνες μετά τη λήξη τους. Προσοχή μόνο να μην έχουμε αλλοιώσεις στο κουτί, στο χρώμα και γεύση. ΔΕΝ προμηθευόμαστε χτυπημένα – φουσκωμένα κουτιά.

ΓΕΝΙΚΑ: στα συσκευασμένα, όπου και αναγράφεται η ημ/νία παραγωγής και λήξης, μπορούμε να προσθέσουμε ως και 10% στη διάρκεια ζωής τους. Με την προϋπόθεση ότι όταν ανοίξουμε δεν θα δούμε ή θα μυρίσουμε κάτι ύποπτο.

Τρόφιμο / Κατηγορία Τροφίμων	Συνήθης Διάρκεια Ζωής	Κύρια σημάδια αλλοίωσης
Ψωμί	Περίπου 1 εβδομάδα σε συνθήκες περιβάλλοντος	Μούχλες
Σάλτσες	1-2 χρόνια συνθήκες περιβάλλοντος	Ταγγισμένη γεύση, αλλαγή χρώματος
Τουρσιά	2-3 χρόνια συνθήκες περιβάλλοντος	Μπαγιάτικη γεύση, αλλαγή υφής
Προϊόντα διατηρημένα με απλή ψύξη	> 4 μήνες για 0-8°C	Μικροβιακή αλλοίωση, αλλαγή γεύσης
Κατεψυγμένα Προϊόντα	1 και πλέον χρόνος στην κατάψυξη	Αλλαγή χρώματος/υφής
Κονσερβοποιημένα Προϊόντα	1- 1 ½ χρόνια σε συνθήκες περιβάλλοντος	Αύξηση κασσίτερου

Κονσερβοποιημένα Προϊόντα	3 χρόνια σε συνθήκες περιβάλλοντος	Αλλαγή υφής/γεύσης

Πίνακας καλλιεργειών.

Ακολουθεί ένδεικτικός πίνακας καλλιεργειών όπου φαίνεται η εποχή σποράς ή φύτευσης, το βάθος σποράς, οι αποστάσεις μεταξύ των γραμμών σποράς και των φυτών επί της γραμμής, καθώς και η απαραίτητη ποσότητα σπόρου ανά στρέμμα και καλλιέργεια. Εποχή σποράς ή φύτευσης – αποστάσεις και βάθος φύτευσης

ΕΙΔΟΣ ΦΥΤΟΥ	ΕΠΟΧΗ		ΒΑΘΟΣ ΣΠΟΡΑΕΚΑΤ.	Αποστάσεις γραμμών εκατ.	Αποστάσεις φυτών επί της γραμμής (εκατοστά)	Ποσότητα σπόρου για ένα στρέμμα (γραμμάρια)
	ΣΠΟΡΑΣ	ΦΥΤΕΥΣΗΣ				
ΑΓΓΟΥΡΙ	ΜΑΡΤΙΟ-ΙΟΥΛΙΟ		1,5	100-120	150	200
ΚΑΡΠΟΥΖΙ	ΜΑΡΤΙΟ-ΜΑΪΟ		3	200	100	400
ΚΟΜΠΟΚΟΛΟΚΥΘΟ	ΜΑΡΤΙΟ-ΑΥΓΟΥΣΤΟ		3	100	70	500
ΠΕΠΟΝΙ	ΜΑΡΤΙΟ-ΜΑΪΟ		2-2,5	150	100	200-300
ΠΡΑΣΣΟ	ΜΑΡΤΙΟ-ΑΠΡΙΛΙΟ	ΙΟΥΝΙΟ-ΙΟΥΛΙΟ	1,5	30	10	500
ΣΕΣΚΟΥΛΟ	ΜΑΡΤΙΟ-ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟ		1,5-2,5	40	10	1500-1800
ΣΠΑΡΑΓΓΙ	ΜΑΡΤΙΟ-ΑΠΡΙΛΙΟ	ΑΠΡΙΛΙΟ-ΜΑΪΟ	2-3	100	50	200
ΜΠΑΜΙΑ	ΑΠΡΙΛΙΟ-ΜΑΪΟ		3	80	30	1500
ΦΑΣΟΛΙΑ	ΑΠΡΙΛΙΟ-ΑΥΓΟΥΣΤΟ		5	50-100	20-40	5000-8000
ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ	ΙΟΥΛΙΟ-ΑΥΓΟΥΣΤΟ	ΑΥΓΟΥΣΤΟ-ΟΚΤΩΒΡ.	1,5	70	50	40
ΛΑΧΑΝΟ	ΙΟΥΛΙΟ-ΑΥΓΟΥΣΤΟ	ΑΥΓΟΥΣΤΟ-ΟΚΤΩΒΡΙΟ	1,5	70	50	40
ΜΑΡΟΥΛΙ	ΑΥΓΟΥΣΤΟ-ΦΕΒΡ.	ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟ-ΜΑΡΤ.	0,5	40	20	30
ΡΑΠΑΝΙ	ΑΥΓΟΥΣΤΟ-ΜΑΡΤΙΟ		1,5	20	4	1000
ΑΓΚΥΝΑΡΑ		ΑΥΓΟΥΣΤΟ ΚΑΙ ΟΚΤΩΒΡΙΟ-ΔΕΚΕΜΒΡΙΟ		100	80	1200 φυτά
ΑΡΑΚΑΣ	ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟ-ΑΝΟΙΞΗ		4-5	60-70	5-10	8000-12000
ΣΠΑΝΑΚΙ	ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟ ΚΑΙ ΝΟΕΜΒΡΙΟ-ΦΕΒΡ. ΜΑΡΤΙΟ-ΙΟΥΛΙΟ		2-3	30	10	1500-2000
ΦΡΑΟΥΛΑ		ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟ-ΝΟΕΜΒΡΙΟ		50	30	5000 φυτά
ΚΟΥΚΙΑ	ΟΚΤΩΒΡΙΟ-ΝΟΕΜΒΡΙΟ		5	70	30	8000
ΜΠΙΖΕΛΙ	ΟΚΤΩΒΡΙΟ-		5	60-80	10-20	5000-8000

	ΝΟΕΜΒΡΙΟ					
ΣΚΟΡΔΟ		ΟΚΤΩΒΡΙΟ-ΦΕΒΡ.	3	25	10	50 κιλά
ΑΝΙΘΟΣ	ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ-ΑΝΟΙΞΗ		0,5	Σπαρτά		600-1000
ΤΟΜΑΤΑ	ΔΕΚΕΜΒΡΙΟ-ΜΑΡΤΙΟ	ΜΑΡΤΙΟ-ΙΟΥΝΙΟ	0,5-1	80-120	40-50	20-40
ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ	ΙΑΝΟΥΑΡΙΟ-	ΜΑΡΤΙΟ-ΜΑΪΟ	1	80	50	30
ΠΙΠΕΡΙΑ	ΙΑΝΟΥΑΡΙΟ-ΑΠΡΙΛΙΟ	ΜΑΡΤΙΟ-ΜΑΪΟ	1	70	40	30
ΚΑΡΩΤΟ	ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟ-ΙΟΥΛΙΟ ΚΑΙ ΝΟΕΜΒΡΙΟ		0,5-1	25	4	500
ΚΡΕΜΜΥΔΙ ΣΠΟΡΟΣ	ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟ-ΜΑΡΤΙΟ		0,5-1	25	10	1000
ΚΡΕΜΜΥΔΙ (Ξ)ΚΟΚΚΑΡΙ		ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟ-ΜΑΡΤΙΟ	3	25	10	60000
ΚΡΕΜΜΥΔΙ (Χ)ΚΟΚΚΑΡΙ		ΟΚΤΩΒΡΙΟ-ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟ	1,5	25	5	100-150κιλά
ΠΑΝΤΖΑΡΙ	ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟ-ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟ ΚΑΙ ΟΚΤΩΒΡΙΟ		1,5-2,5	30	10	1500
ΠΑΤΑΤΑ		ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟ-ΑΠΡΙΛΙΟ ΚΑΙ ΙΟΥΛΙΟ-ΑΥΓΟΥΣΤΟ	8-10	70	25	150κιλά
ΡΟΚΑ	ΦΕΒΡ.-ΣΕΠΤΕΜΒΡ.		0,5	Σπαρτά		300
ΣΕΛΙΝΟ	ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟ ΚΑΙ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟ-ΟΚΤΩΒΡ.		0,5	40	15	500
ΣΙΝΑΠΙ	ΦΕΒΡ.-ΣΕΠΤ.		0,5	30	10	500
ΑΝΤΙΔΙ	ΟΛΟ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ		0,5	Σπαρτά		500
ΜΑΪΝΤΑΝΟΣ	ΟΛΟ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ		0,5	Σπαρτά		500-1000
ΡΑΔΙΚΙ	ΟΛΟ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ		0,5-1	30	10	500

ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΟΣ ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΑΝΑΓΚΗΣ.

- Ενιαίος Ευρωπαϊκός Αριθμός Έκτακτης Ανάγκης 112
- Πυροσβεστικό Σώμα 199
- Αστυνομία 100
- Λιμενικό 108
- ΕΚΑΒ 166
- ΔΕΗ 11770 211-2110770
- ΕΥΔΑΠ 1022 2102144444
- Κέντρο Δηλητηριάσεων 210 7793 777
- Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (ΚΕΕΛΠΝΟ) 210 5212 000
- Πολιτική προστασία 210-3359002
-

ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΦΙΛΩΝ.....

ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΟΜΑΔΩΝ.....

ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΓΕΙΤΟΝΩΝ.....

• Υπηρεσία Επικοινωνιών Εκτάκτου Ανάγκης 112

Οι πολίτες μπορούν επίσης να ειδοποιηθούν στο 112 με εναλλακτικούς τρόπους:

- Στέλνοντας γραπτό μήνυμα (SMS) ή MMS στον αριθμό 112.
- Στέλνοντας φαξ (fax) στον αριθμό 11.112.
- Στέλνοντας μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (email) στη διεύθυνση contact@112.gov.gr.
- Μέσω της εφαρμογής του gov.gr, η οποία είναι διαθέσιμη δωρεάν για κινητά τηλέφωνα με [iOS](http://ios) και Android.

Χρήσιμες Ιστοσελίδες – πηγές.

1. Peliti.gr Σπόροι τρόφιμα.
2. <http://www.immorfou.org.cy/newsvarious-articles/2032-noik2420.html> Μητρόπολη Μόρφου
3. [Ενωμένη Ρωμηοσύνη > ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΥΠΑΙΘΡΟ > ΚΡΙΣΗ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ](#)
4. <https://www.civilprotection.gr/el>. Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας.
5. https://www.youtube.com/watch?v=PJLH2XzqO_0 Οικογενειακό σχέδιο ανάγκης.
6. <https://www.civilprotection.gr/el/mitroo-ethelontikon-organoseon> Μητρώο εθελοντικών οργανώσεων
7. <https://www.facebook.com/groups/4039011089444726> **ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ & ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΚΡΙΣΗΣ & ΑΝΑΓΚΗΣ.**
8. <https://youtu.be/YBZOeJH91Ko> (βασικός εξοπλισμός)
9. <https://youtu.be/7PL40FXZQuk> (σακίδιο έκτακτης ανάγκης)
10. https://youtu.be/e3k_vallxY8 (Τροφές ανάγκης)

Ας κάνουμε λοιπόν την προετοιμασία μας ανάλογα των εξελίξεων, κατά την κρίση μας , και ΑΧΡΕΙΑΣΤΗ ΝΑ ΕΙΝΑΙ !

Ευχαριστούμε το δίκτυο Ελληνισμού

& την ομάδα Ασφαλείας Προστασίας και εκτάκτων αναγκών,

που βοήθησε για το παραπάνω έκτακτο εγχειρίδιο.

Ευχόμαστε ταπεινά σε όλους καλή δύναμη, καλό και ευλογημένο το στάδιο.