

»Financira Evropska unija. Za izražena stališča in mnenja odgovarja samo avtor (ali avtorji) in ne odražajo nujno stališč Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za raziskave. Niti Evropska unija niti Evropska izvajalska agencija za raziskave ne moreta biti odgovorna zanje.«

Samooskrba za družine in posameznike

Ana Vovk

PRAVNO OBVESTILO:

Na vseh dogodkih projekta oooZnanost! poteka snemanje in fotografiranje za namen promocije in poročanja o dogodkih. Če vstopite na lokacijo (spletnega) dogodka, boste lahko posneti in fotografirani. Z vstopom na to lokacijo, dajete dovoljenje organizatorjem in Evropski komisiji, da vas lahko snemajo, fotografirajo, zvočno snemajo in uporabijo vaše posnetke po lastni presoji. Obiskovalci zato ne boste uveljavljali nobene odgovornosti proti organizatorjem in Evropski komisiji v zvezi z zgoraj navedenim.

V kolikor se z zgoraj navedenim ne strinjate, vljudno prosimo, da s tem seznanite organizatorje na: ern@um.si. E-sporočilu obvezno priložite visokokakovostni sken fotografije z osebnega dokumenta, da vas lahko organizator izloči iz vseh posnetkov in fotografij skupaj z navedbo, na kateri lokaciji in katerega dne bi lahko bili posneti s strani organizatorjev. Pooblaščen oseba za varstvo podatkov Univerze v Mariboru je izr. prof. dr. Miha Dvojmoč (dpo@um.si).

Zakaj se pogovarjamo o tematici samooskrbe za družine in posameznike?

Naravni viri po svetu usihajo, zlasti umira prst/zemlja

Krizne situacije po svetu: kako bomo živeli, če nas doletijo še hujše krize

Kako naj bi vsaka skupnost, posameznik živel brez odvisnosti od trgovin

KAKO SI NAJ ORGANIZIRAMO ŽIVLJENJE BREZ TRGOVIN?

RAZMERE NA PLANETU ZEMLJA SO NEPREDVIDLJIVE
Vse več kriznih situacij zahteva pripravo na preživetje

Ali smo pripravljeni na življenje v kriznih razmerah?
Samooskrba je temelj za preživetje

KAJ LAHKO NAREDIMO ŽE DANES?

Številne naravne in druge nesreče (neurja, poplave, plazovi, potresi, izpad električne energije, radioaktivno onesnaženje...) lahko hitro privedejo do stanja, ko ne bo na razpolago pitne vode in ne bo mogoče dobiti najnujnejših živil. V izrednih razmerah sta higienska priprava in rokovanje s hrano in pitno vodo ključni za ohranjanje zdravja.

V primerih potresov, poplav, jedrskih nesreč, ipd., lahko pride do poškodovanja ali uničenja krajevnih zalog hrane na prizadetem področju. Živila so lahko onesnažena, ker v prostor, kjer so shranjena, vdre onesnažena voda, fekalije, kemikalije in druge nečistoče. Redni dovoz in preskrba prebivalcev z živili sta ovirana.

Zemlja umira hitreje, kot si lahko mislimo



Grožnja podnebnih sprememb,
izgube biotske raznovrstnosti in
prenaseljenosti je prizadela Zemljo.
Prekoračili smo vse varne meje!

Kako bomo samooskrbni, če se zgodi katerakoli od kriz?

- Vojne po svetu kažejo grozovite posledice za življenje ljudi
- Vsaka kriza (poplava, požar, vojna...) onemogoči dostop do trgovine
- Preskrba z energijo postaja ključna, kako živeti brez elektrike
- Dostop do zdravil je v kriznih razmerah nemogoč
- Vode v kriznih situacijah vedno ni, kako živeti brez vode?

Glede na stanje v svetu je nujno biti pripravljen živeti samooskrbno!

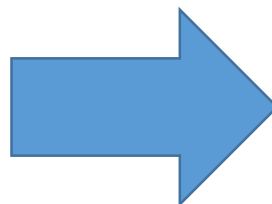
Samooskrba za družine in posameznike naj bil življenjski slog in način organizacije gospodinjstva, pri katerem družina oz. posameznik stremi k čim večji neodvisnosti od zunanjih virov za zadovoljevanje svojih osnovnih duhovnih in fizičnih potreb.

To vključuje nematerialno in materialno samooskrbo.

Nematerialna samooskrba je krepitev duha, materialna pa fizično preživetje kot je pridelava hrane, oskrbo z vodo, pridobivanje energije in izdelavo osnovnih dobrin, pri čemer se upošteva trajnostnost, ohranjanje naravnih virov in zmanjševanje odvisnosti od komercialnega sistema.

SAMOOSKRBA = NEODVISNOST

1. Kmetijska samooskrba
2. Energetska samooskrba
3. Vodna samooskrba
4. Bivalna samooskrba
5. Ekonomična samooskrba
6. Tehnološka samooskrba
7. Zdravstvena samooskrba
8. Družbena samooskrba



Samooskrba je proces zadovoljevanja lastnih potreb na način, **ki zmanjšuje odvisnost od zunanjih virov**. Vrste samooskrbe se razlikujejo glede na področje, na katerem posameznik ali skupnost poskuša **postati neodvisna**.

Kako biti
neodvisen od
sistemov, ki jih
krize ustavijo?

Energetska samooskrba

Definicija: Proizvodnja in uporaba lastne energije za zmanjšanje odvisnosti od električnih omrežij ali fosilnih goriv.

Dejavnosti:

- **Uporaba sončnih panelov ali vetrnih turbin.**
- **Ogrevanje z lesom ali biomaso.**
- **Zbiranje in uporaba deževnice za ogrevanje (toplotne črpalke).**

Primeri: Energetsko učinkoviti domovi.

Vodna samooskrba

Definicija: Zagotavljanje lastnih zalog čiste vode za pitje, kmetijstvo in gospodinjstvo.

Dejavnosti:

- **Zbiranje deževnice.**
- **Izdelava vodnjakov.**
- **Čiščenje odpadne vode (naravni filtri, fitoremediacija).**

Primeri: Sistemi za reciklažo sive vode, naravni ribniki za shranjevanje vode.

SAMOOSKRBA V NORMALNIH RAZMERAH

Točkovalec: 10 možnosti/ X jaz

9-10 točk: polno samooskrben

7- 8 točk: solidno samooskrben

4 - 6 točk: delno samooskrben

Pod 4 točke: ne samooskrben

Prehranska samooskrba

Definicija: Pridelava in priprava lastne hrane, zmanjševanje odvisnosti od trgovin in komercialnih prehranskih sistemov.

Dejavnosti:

- **Vzgoja vrtnin, sadja, zelišč in poljščin.**
- **Reja živali (piščanci, zajci, čebele).**
- **Konzerviranje hrane (sušenje, vlaganje, fermentacija).**
- **Nabiranje divjih rastlin in lov.**

Primeri: Gojenje permakulturnega vrta, hranjenje z lokalno sezonsko hrano.

Samooskrba z oblačili in opremo

•**Definicija:** Proizvodnja, popravilo ali recikliranje oblačil in gospodinjskih predmetov.

•**Dejavnosti:**

- Šivanje, pletenje in popravljanje oblačil.
- Izdelava pohištva in orodij.
- Ponovna uporaba odpadnih materialov.

•**Primeri:** Krožno gospodarjenje, "zero waste" življenjski slog.

Izobraževalna samooskrba

•**Definicija:** Pridobivanje znanja in veščin brez odvisnosti od formalnih izobraževalnih sistemov.

•**Dejavnosti:**

- Samoučenje (knjige, spletni viri, delavnice).
- Domače izobraževanje otrok (homeschooling).
- Učenje praktičnih veščin (vrtnarjenje, obrt).

•**Primeri:** Učenje "naredi sam" veščin, delavnice za praktično znanje.

NORMALNE RAZMERE

Socialna in skupnostna samooskrba

•**Definicija:** Gradnja medsebojnih odnosov in podpore v skupnosti za skupno dobro.

•**Dejavnosti:**

- Souporaba virov (avtomobili, orodje).
- Skupnostni vrtovi in skupni projekti.
- Izmenjava blaga in storitev.
- Udeležba na izobraževanjih.

•**Primeri:** Ekološke vasi, skupnosti solidarne ekonomije.

Samooskrba z znanjem in tehnologijo

•**Definicija:** Razvoj ali prilagoditev tehnologij za lastno uporabo.

•**Dejavnosti:**

- **Uporaba odprtokodnih programov.**
- **Samogradnja naprav in sistemov (DIY tehnologije).**
- **3D-tiskanje in izdelava orodij.**

•**Primeri:** Samogradnja sončnih sistemov ali vodnih črpalk.

Finančna samooskrba

•**Definicija:** Zmanjšanje odvisnosti od zunanjih dohodkov ali dolgov z ustvarjanjem lastnih virov prihodkov in minimalno porabo.

•**Dejavnosti:**

- **Samostojno podjetništvo, delo na domu.**
- **Menjava blaga ali storitev namesto denarnih transakcij.**
- **Ustvarjanje pasivnih dohodkov (npr. oddajanje nepremičnin).**

•**Primeri:** Življenje brez dolgov.

NORMALNE RAZMERE

Osebna in čustvena samooskrba

•**Definicija:** Skrb za lastno duševno zdravje, čustveno stabilnost in osebni razvoj.

•**Dejavnosti:**

- **Meditacija, sprostitvene tehnike.**
- **Samorefleksija in osebni razvoj.**
- **Razvijanje odpornosti in notranje neodvisnosti.**
- **Upoštevanje intuicije**

•**Primeri:** Minimalizem, življenje v naravi.

10 možnosti

Skupaj povprečje
jaz/30 možnosti:
Moja stopnja
samookskrbe

KAJ PA KO NI NORMALNIH RAZMER?
Kakšna je naša samooskrba?



REPUBLIKA SLOVENIJA
GOV.SI

Bodite pripravljeni ob nesrečah

Ob nesrečah je lahko poškodovana gospodarska javna infrastruktura in zaradi tega prekinjena ali motena oskrba z elektriko, zemeljskim plinom in vodo. Poškodovani so lahko kanalizacijski sistemi in sistemi ogrevanja. Prav tako so lahko poškodovane in neprevozne ceste ter prekinjene železniške povezave. Pride lahko tudi do motenj v komunikacijskih sistemih. Trgovine, bencinski servisi, šole in druge ustanove so lahko zaprte, plačilo s plačilnimi karticami ni mogoče, bankomati pa ne delujejo.

KO POPLAVE UNIČIJO VSO INFRASTRUKTURO



KO POTRESI PORUŠIJO NASELJA



Kibernetski napad :



KO V HIPU OSTANEMO BREZ
POVEZAV, PODATKOV, DENARJA

Jedrska vojna

Vrsta katastrofe :



NEPREDSTAVLJIVE SITUACIJE,
KO JE TREBA PREŽIVETI

Življenje brez elektrike

Če elektrike ni na voljo, je treba poiskati alternative za osnovne potrebe:

Osvetlitev:

- Sveče, oljne svetilke ali plinske luči.
- Sončne svetilke na baterije, ki se podnevi polnijo.

Kuhanje:

- Kuhanje na odprtem ognju, plinskih gorilnikih ali s pečmi na drva.
- Solarne kuhalne naprave.

Hlajenje in shranjevanje hrane:

- Shranjevanje v hladnih kletah ali naravnih shrambah.
- Fermentiranje, sušenje ali konzerviranje živil.

Ogrevanje:

- Peči na drva ali druge biomase.
- Izolacija prostorov za zmanjšanje izgube toplote.

NASVETI: PRIPRAVIMO SI

Komunikacija in informacije:

- **Radio na baterije** ali na ročni navijak.
- **Tiskani zemljevidi**, knjige in fizični arhiv informacij.

Pranje perila:

- **Ročno pranje s pralnimi ploščami** ali vedri.
- Sušenje na vrvi.

Razvedrilo:

- Družabne igre, knjige in skupinsko ustvarjanje.

Življenje s svojo elektriko

Uporaba obnovljivih virov energije za samooskrbo omogoča delno elektrifikacijo.

Obnovljivi viri energije:

- **Sončne celice:** Najbolj pogost način za pridobivanje energije za gospodinjstva. Uporabni so še posebej v regijah z veliko sonca.
- **Hidroelektrarne:** **Mikroelektrarne** na manjših vodotokih so zelo učinkovite, kjer je to mogoče.
- **Biomasa:** Uporaba odpadnega lesa, rastlin ali bioplina za proizvodnjo elektrike in toplote.

Shranjevanje energije:

- **Akumulatorji za shranjevanje energije** (litij-ionske baterije ali svinčeve akumulatorje).

Energetska učinkovitost:

- **Uporaba energetske učinkovitih naprav** (varčne sijalke, A++ hladilniki).
- Izklapljanje naprav, ko niso v uporabi, in zmanjšanje porabe energije.



Življenje z obnovljivimi viri omogoča preživetje

Tabela 2: Varnost živil, shranjenih v hladilniku, ob izpadu električne energije - kdaj so živila še varna in kdaj živila niso varna (povzeto po USDA -United States Department of Agriculture)

Skupina živil	Vrsta živila	Hranjeno nad 8 °C več kot 2 uri
MESO, PERUTNINA, MORSKI SADEŽI	Meso: surovo, odtajano, toplotno obdelano, perutnina, ribe, morski sadeži, nadomestki mesa - sojino meso	ni varno
	Solate z mesom, s tuna, s piščancem, jajčne solate	
	Mesne omake, nadevi, bujoni	
	Odprte mesne in ribje pločevinke	
	Mesne obare, juhe, enolončnice	
SIRI	Siri mehki, narezani siri, siri z manj maščobe	ni varno
	Siri trdi, topleni siri, nariban parmezan	varno
MLEKO IN MLEČNI IZDELKI	Mleko, smetana, kislá smetana, pinjenec, jogurt, sojino mleko, puding	ni varno
	Otroške formule, odprto	varno
	Maslo	
MARGARINA		varno
JAJCA IN JAJČNI IZDELKI	Jajca brez lupine, jajčne jedi, jajčni izdelki, kreme	ni varno
SADJE	Sadje sveže narezano	ni varno
	Sadni sok	varno
	Pločevinka s sadjem	
	Sveže sadje, kokosov oreh, rozine, suho sadje, kandirano sadje, dateljni	
OMAKE, NAMAZI	Omake za špagete odprt kozarec, tatarska omaka, namazi: mlečni, ribji, mesni, zelenjavni, majoneza	ni varno
	Garčica, kečap, olive, kumarice	varno
	Arašidovo maslo	
PECIVA, TESTENINE, ŽITA	Sojina omaka	ni varno
	Peciva, polnjena s kremo, s sirom	
	Kuhane testenine, riž	
ZELENJAVA	Sadni zavitki, vafliji, pite s sadjem	varno
	Zelena solata, narezana, oprana	ni varno
	Zelenjava kuhana	
	Enolončnice, juhe, obare	
	Krompir: kuhan, pečen, krompirjeva solata	
	Zelenjava surova	varno
	Zelišča, začimbe	

Med izpadom električne energije hladilnikov in zamrzovalnikov ne odpiramo, če to ni nujno potrebno.

1. V primeru izpada elektrike, ki traja **manj kot dve uri**, so živila v hladilnikih in zamrzovalnikih varna. Med tem časom naj bodo vrata hladilnih naprav zaprta oziroma naj se odpirajo čim manj.
2. V primeru izpada elektrike, ki traja **več kot dve uri**:
 - **Hladilniki:** če hladilnika ne odpiramo, bodo živila v njem ohranila ustrezno temperaturo približno štiri ure. Če smo že vnaprej opozorjeni, da bo prišlo do izpada elektrike, ki bo trajal več kot štiri ure, si priskrbimo ustrezno količino ledu in hladilne blazinice za dodatno hlajenje živil v hladilniku. Priporočljivo je, da embalirana živila skupaj z ledom zavijemo v več plasti papirja.
 - **Zamrzovalniki:** v zamrzovalniku, ki je napolnjen z živili do polovice, bodo živila varna do 24 ur. V zamrzovalniku, ki je z živili popolnoma napolnjen, bodo živila varna do 48 ur. Vrat zamrzovalnika ne odpiramo, če ni nujno potrebno. Če zamrzovalnik ni popolnoma napolnjen z živili, naj bodo živila zložena čim bolj skupaj.

Pazimo, kaj imamo v zmrzovalnikih, da ne ostanemo brez vse hrane!

Kako se prilagoditi za prehod na krizne situacije?

1.Zmanjšanje odvisnosti od elektrike: Privajanje na manjšo porabo energije že zdaj, uporabljati izolativne materiale, zmanjšati površine bivanja, če jih ne potrebujemo, se povezati z zakonitostmi narave (zahodne in južne tople lege).

2.Vlaganje v obnovljive vire: Namestitev manjših solarnih, uporabe biomase kot del hišnega poskusa – vzporedni sistem.

3.Učenje starih veščin: Uporaba orodij in tehnik, ki ne zahtevajo elektrike (šivanje, vrtnarjenje, priprava hrane na ogenj).

Živeti brez stalnega dostopa do tekoče vode je zelo zahtevno, vendar je mogoče preživeti z ustreznim načrtovanjem, alternativnimi viri in zmanjšano porabo. Ključ je v shranjevanju, iskanju virov ter racionalni uporabi.

Zbiranje in shranjevanje vode

Priprava na morebitno pomanjkanje vode vključuje zalogo in sisteme za zbiranje:

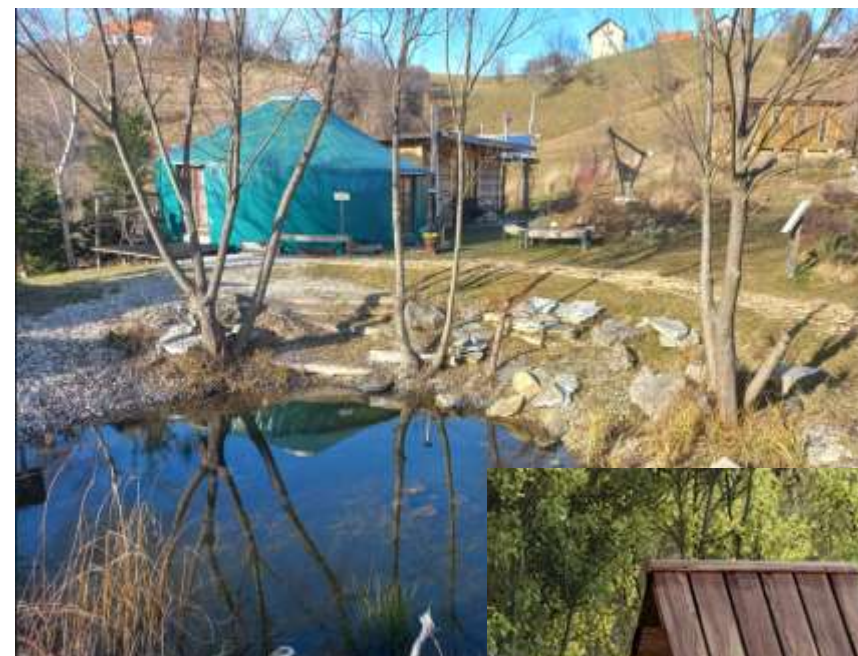
- **Zbiranje deževnice:** Uporabimo strehe, žlebove in zbiralnike vode. Vodo pred uporabo filtrirajmo in prekuhajmo.
- **Shranjevanje pitne vode:** Investirajmo v velike posode ali rezervoarje. Uporabimo sredstva za konzerviranje za dolgoročno skladiščenje.
- **Vodne vreče in posode:** Lahek način za shranjevanje v nujnih primerih.

Brez vode življenje ne more dolgo trajati, zato je pripravljenost ključna. Razvijanje tehnik zbiranja, čiščenja in smiselne porabe je nujno za preživetje v nujnih situacijah.

Iskanje naravnih virov vode

Če ni stalne oskrbe z vodo, je treba poiskati naravne vire:

- **Reke, potoki, jezera:** Uporabimo vodo iz narave, vendar jo pred uporabo **vedno očistimo** in prekuhamo.
- **Podtalnica:** izkopljemo **plitve vodnjake** ali uporabimo ročne črpalke.
- **Rosa:** Uporabimo čiste tkanine za **zbiranje rose** zjutraj z rastlin ali drugih površin.
- **Sneg in led:** Stopimo, vendar **prekuhajmo**, saj morda vsebujejo nečistoče.



Čiščenje in razkuževanje vode

Nezdrava voda je lahko bolj nevarna kot pomanjkanje vode. Vedno jo očistimo:

- **Filtracija:** Uporabimo vodne filtre, aktivno oglje ali improvizirane filtre (pesek in oglje).
- **Kloriranje:** Dodajmo nekaj kapljic gospodinjskega belila (brez dodatkov) na liter vode in pustite stati 30 minut.
- **Prekuhavanje:** Kuhajmo vodo vsaj 1–2 minuti, da uničite bakterije in viruse.



Tablete za razkuževanje vode Aquatabs 8,5 mg

Aquatabs tablete so namenjene razkuževanju pitne vode, ko je pitna voda biološko onesnažena. Učinkovite so proti Giardia cistam, bakterijam in virusom. Onesnažena voda postane varna za pitje, umivanje zob, kuhanje ter pranje sadja in zelenjave.

Racionalna uporaba vode

Ko je vode malo, zmanjšajmo porabo in prioritetno opravimo samo osnovne potrebe:

- 1.Pitje:** Vsaka oseba potrebuje vsaj 2–3 litre čiste vode na dan za hidracijo.
- 2.Hrana:** Pripravimo jedi, ki ne zahtevajo veliko vode (npr. suha hrana, konzervirane jedi).
- 3.Higiena:** Zmanjšajmo pranje in uporabljajmo Sonce za čiščenje oblačil.
- 4.Izplakovanje:** Namesto vode za splakovanje stranišč uporabimo kompostna stranišča.

Sonce belo perilo posvetli in dodatno očisti

Oprano perilo je najlažje premestiti v sušilni stroj in počakati, da ga boste samo zložili. A v resnici so tisti, ki imajo možnost perilo sušiti na zraku, večje sreče.



Priprava na daljši izpad

Če pričakujemo daljšo odsotnost vode:

- Naučimo se prepoznavati pitne naravne vire.
- Pripravimo preživetvene pripomočke, kot so mobilni filtri in rezervoarji.
- Vzpostavimo skupnostni sistem zbiranja in izmenjave vode, če je mogoče.

Nujna oprema in nasveti

1. Vodni filtri
2. Posode za zbiranje deževnice in cisterne.
3. Priprava zalog vode za vsaj 2 tedna na osebo.
4. Znanje o tehnikah preživetja in pridobivanja vode v naravi.



Situacije, ko oskrba iz trgovin ni mogoča

Živeti brez hrane ali z zelo omejenimi količinami hrane je izjemno zahtevno in dolgoročno nevzdržno. Telo potrebuje hranila za energijo, regeneracijo in delovanje organov. Kljub temu je mogoče v nujnih situacijah zmanjšati vnos hrane in še vedno vzdrževati osnovne življenjske funkcije za določeno obdobje.

Nujna zaloga hrane

Hrana je nujna za preživetje. S pravilno prehrano se telo obnavlja, ohranja svojo delovno sposobnost in kljubuje številnim boleznim in naporom.

Ob nesrečah in daljšem izpadu električne energije so lahko moteni ali celo onemogočeni toplotna obdelava hrane, oskrba z vodo, priprava tople vode, hlajenje in drugo, pri katerih je za delovanje nujna električna energija.

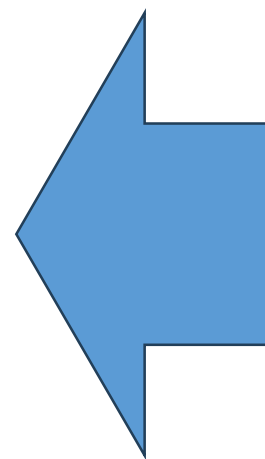
Brošura Varnost živil v izrednih razmerah

VARNOST ŽIVIL

V izrednih razmerah sta higienska priprava in rokovanje s hrano in pitno vodo ključnega pomena za zdravje. Podajamo priporočila kako ravnati z živili v teh razmerah.

Tabela 1: Priporočene količine živil in pijač za odraslega človeka za preživetje za 30 dni

Živilo, jed	Količine na osebo	Rok uporabnosti*
Prepečenec (trdi keksi, suhi kruhki)	1000 g	1 leto
Testenine	1000 g	1 leto
Riž (ješprenj, druge kaše)	250 g	1 leto
Moka (zdrob, kosmiči)	1000 g	1 leto
Instant krompirjevi izdelki	2 zavitka	1 leto
Suh fižol (leča, soja)	500 g	1 leto
Instant juhe	5 vrečk	1 leto
Sladkor	500 g	1 leto
Pločevinke z mesom (šunka, paštete, hrenovke)	1000 g	1 leto
Pločevinke z ribami	250 g	1 leto
Pripravljene jedi	1000 g	1 leto
Konzervirana zelenjava	1000 g	1 leto
Konzervirano sadje	1000 g	1 leto
Marmelada (med)	500 g	1 leto
Sadni sok	1 l	1 leto
Evaporirano mleko (kondenzirano mleko)	400 g	1 leto
Mleko v prahu	250 g	1 leto
Sterilizirano mleko	1 l	6 tednov
Topljeni sir (trdi sir)	500 g	2 meseca
Jedilno olje	1/4 l	1 leto
Mast, zaseka	250 g	1 leto
Margarina	250 g	6 tednov
Namizna voda (mineralna voda)	10 l	1 leto
Instant vitaminski napitki	200 g	2 leti



ŽE DANES SI
NAREDIMO
SAMI!



2024 – 2025

... ZNANOST!

EVROPSKA NOČ RAZISKOVALCEV



FAKULTETA
ZA VEŠTAKOST

FACTUM EVENT



Financirano
Evropska unija



Kaj jesti, ko je hrane malo

Osredotočimo se na hranila, ki nudijo največ energije in koristnih snovi:

- **Visokokalorična živila:** Oreščki, semena, suho sadje, med, maščobe.
- **Beljakovine:** stročnice.
- **Kompleksni ogljikovi hidrati:** Suhi izdelki, kot so riž, testenine in žita.
- **Divja hrana:** Uživajmo užitne rastline (koprive regrat, divji česen) ali plodove iz narave (jagodičevje, orehi).



Psihološka priprava

Lakota je tudi mentalni izziv:

- **Osredotočenost na cilj:** Ohranjanje motivacije, da preživimo obdobje pomanjkanja, je ključno.
- **Meditacija in sprostitvene tehnike:** Pomoč pri zmanjšanju stresa zaradi lakote vadimo že sedaj.

Pripravimo si sisteme, ki omogočajo vsaj minimalno pridelavo, stik z naravo in zemljo nam daje dodatno energijo.



1. Zelišča in zelenjavo lahko gojimo v posodah.



2. Semena (redkvica) lahko sejemo v sadilne platoje.



3. Sadimo in sejemo lahko v staro embalažo in v stare predmete



4. Uporabimo lahko vreče kot enoletne sisteme.



5. Uporabimo lahko odsluženo opremo.



6. Sadimo lahko v dvignjene grede.



7. Uporabimo lahko stari les.



8. Gojimo trajnice ali pobiramo divje.



9. Naredimo gredice namesto zelenic



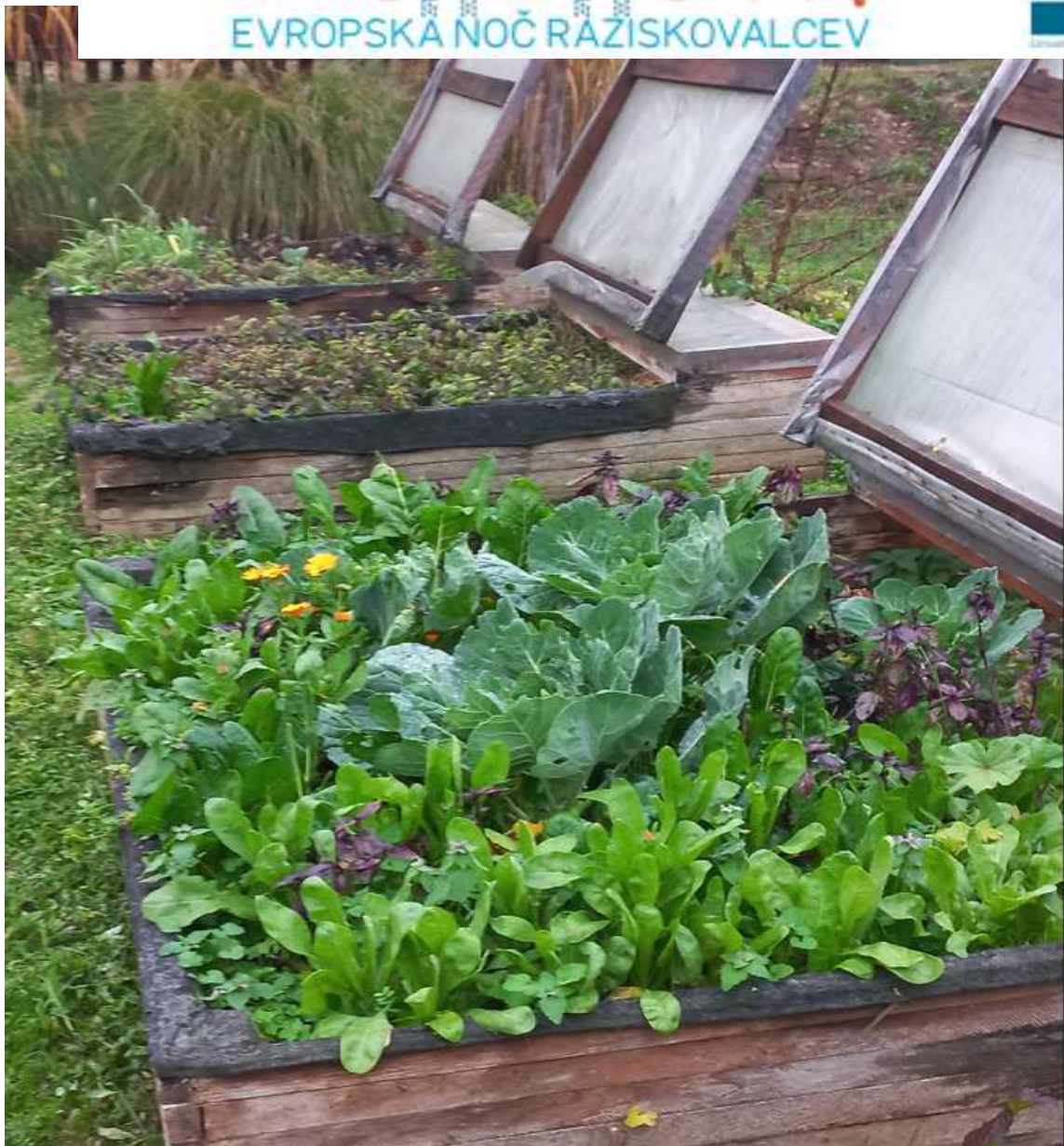
1o. Izkoristimo vse možnosti



11. Vrnimo vrtilčke k bivališčem



12. Uporabimo sistem permakulture



13. Pridobimo si znanje in izkušnje

Dolgoročne strategije preživetja

Če pomanjkanje hrane traja dlje:

1.Pridobivanje znanja: Naučite se pridelovanja hitro rastočih rastlin (kalčki, solate).

2.Priprava zalog v naprej: Konzerviranje, sušenje in fermentacija živil.

3.Skupnostno deljenje: Organizirajte zamenjavo hrane v lokalni skupnosti.



Če ni dostopa do zdravil, je ključno, da se osredotočimo na preprečevanje bolezni, uporabo naravnih zdravil in obvladovanje simptomov z razpoložljivimi sredstvi.

Preprečevanje bolezni

Preprečevanje je boljše kot zdravljenje, še posebej ko zdravil ni na voljo:

•Higiena:

- Redno umivanje rok in čistoča pri pripravi hrane.
- Izogibanje stiku z bolnimi ljudmi.

•Prehrana:

- Uravnotežena in hranljiva prehrana za podporo imunskemu sistemu.
- Vnos vitaminov in mineralov, še posebej vitamina C, D in cinka.

•Voda:

- Uživanje čiste, prekuhane ali filtrirane vode.

•Zmernost:

- Izogibajte se kajenju, prekomernemu pitju alkohola in stresu.

Uporaba naravnih zdravil

Narava ponuja številne zdravilne rastline in sredstva, ki jih lahko uporabimo za obvladovanje blažjih bolezni in težav:

•Za blažitev bolečin:

- Bela vrba (naravni vir salicilne kisline, ki je podobna aspirinu).
- Ingver in kurkuma za protivnetne učinke.

•Za krepitev imunskega sistema:

- Bezeg, šipek, ameriški slamnik.
- Česen za antibakterijski in protivirusni učinek.

•Za prebavne težave:

- Kamilica in meta za pomiritev želodca.
- Komarček in janež za zmanjšanje napenjanja.

•Za okužbe:

- Propolis, česen ali čebula za naravne protimikrobne lastnosti.

•Za rane in opekline:

- Aloe vera za celjenje.
- Med za zaščito pred okužbami.



Kronične bolezni

Če imate kronično bolezen, brez zdravil pa je nujno:

1. Sprememba življenjskega sloga:

1. Pri sladkorni bolezni: Prilagodite prehrano z malo ogljikovimi hidrati.
2. Pri visokem krvnem tlaku: Omejite vnos soli in izvajajte lahke telesne aktivnosti.

2. Alternativne metode:

1. Zeliščna zdravila, kot je glog za srčno-žilni sistem.
2. Sprostitev in zmanjšanje stresa s tehnikami, kot so meditacija in joga.

Osnove prve pomoči brez zdravil

Poznavanje osnov prve pomoči je ključno:

- **Razkuževanje ran:** Solna raztopina (sterilna mešanica vode in soli) ali med.
- **Obvladovanje vročine:** Ohlajanje s hladnimi obkladki in hidracija.
- **Blažitev kašlja:** Čaj z medom in limono, inhalacije z vročo vodo.
- **Ustavitev driske:** Aktivno oglje ali banane, ki pomagajo pri vezavi toksinov.



Samooskrba z naravnimi zdravili

•Pridelava zdravilnih rastlin:

Zasadite kamilico, ognjič, žajbelj in ameriški slamnik.

•Zbiranje semen in ohranjanje

virov: Ohranjajte znanje o lokalnih užitnih in zdravilnih rastlinah.

•Izdelava preprostih domačih

zdravil: Tinkture, čaji, mazila in obkladki.

Pomoč skupnosti in alternativni viri

•Zamenjava virov: Povežimo se z lokalno skupnostjo za izmenjavo zdravilnih rastlin ali domačih zdravil.

•Izobraževanje: Naučimo se osnovnih medicinskih znanj, kot so obravnava okužb, zaustavljanje krvavitve in pomoč pri boleznih.

Naredimo si že danes domačo lekarno!

Ključne točke:

- Prilagoditev življenja za preprečevanje bolezni je bistvena.
- Izkoristimo naravne vire in alternativne metode.
- Pridobimo praktična znanja in znanje o medicinskih rastlinah.
- Skrbimo za zdrav življenjski slog, ki zmanjšuje potrebo po medicinskih posegih.

Dolgotrajno življenje brez dostopa do zdravil zahteva iznajdljivost, skupnostno podporo in **znanje o zdravilni moči narave.**

Najmočnejši antioksidanti

Vrednost ORAC (μ mol TE/100g)

1. Klinčki, mleti	290.283
2. Cimet, mleti	267.536
3. Origano, posušeni	200.129
4. Kurkuma, mleta	159.277
5. Kraški šetraj, suhi	113.071
6. Seme kumine	76.800
7. Peteršilj, listi, posušeni	74.349
8. Bazilika, posušena	67.553
10. Kari v prahu	48.504
11. Seme rumene gorčice	29.257
12. Ingver v prahu	28.811
13. Črni poper	27.618
14. Timijan, svež	27.426
15. Majaron, svež	27.297
16. Origano, svež	13.970
17. Šetraj, svež	9.465

ZAKLJUČEK

Dejavniki za samooskrbno življenje

Za dosego samooskrbnega življenja je ključno:

Hrana in kmetijstvo:

1. Gojenje lastne hrane (vrtovi, rastlinjaki).
2. Ohranjanje rodovitne zemlje in kmetijskih zemljišč.
3. Zbiranje semen in spodbujanje lokalne pridelave.

Voda:

1. Dostop do čiste pitne vode (zajemanje deževnice, naravni viri).
2. Vzdrževanje vodnih virov in sistemov za filtracijo.

Zdravje in medicina:

1. Pridelava zdravilnih rastlin in poznavanje tradicionalne medicine.
2. Ohranjanje zdravja z uravnoteženim življenjskim slogom.

Orodja in veščine:

1. Pridobivanje znanj o osnovnih tehnikah preživetja (mizarstvo, šivanje, pridelava hrane).
2. Orodja za osnovno popravilo, gradnjo in vzdrževanje.

Skladiščenje:

1. Ohranjanje hrane (sušenje, fermentacija, konzerviranje).
2. Shramba za dolgotrajno hranjenje zalog.

Čeprav Slovenija ni samooskrbna, ima zaradi svojega podnebja, naravnih virov in tradicije dobre temelje za večjo neodvisnost.

ŽE MANJŠA PARCELA ALI POSEST NAM LAHKO BISTVENO SPREMENI NAČIN ŽIVLJENJA
O tem je smiselno razmišljati že danes!

