

# ГЭНЭТИЙН НӨХЦӨЛ байдалд бэлтгэлтэй байхад зориулсан Бүсийн удирдамж: Азийн Хойд бүс

ХАЛАМЖ, БИЕ ДААХ ЧАДВАР ХӨГЖҮҮЛЭХ  
ҮЙЛЧИЛГЭЭ

# Гэнэтийн нөхцөл байдалд бэлтгэлтэй байхад зориулсан Бүсийн удирдамж: Азийн Хойд бүс

ХАЛАМЖ, БИЕ ДААХ ЧАДВАР ХӨГЖҮҮЛЭХ ҮЙЛЧИЛГЭЭ

## Удиртгал

“Олон арван жилийн турш Их Эзэний бошиглогчид биднийг хүнд цаг үед зориулсан хоол хүнс, ус, санхүүгийн нөөцтэй байхад уриалсаар ирсэн. . . . Гэнэтийн нөхцөл байдалд бэлтгэлтэй байхын тулд шаардлагатай алхам хийхийг би та нараас хүсэж байна.” —Ерөнхийлөгч Рассэлл М.Нэлсон

Гэнэтийн нөхцөл байдалд бэлтгэлтэй байх нь заримдаа хэцүү санагдаж магадгүй. Гэхдээ “өчүүхэн мөн энгийн зүйлүүдээр агуу их зүйлүүд улиран авчрагддаг” (Алма 37:6) гэдгийг сана. Биднийг итгэлээр үйлдэж, гэнэтийн нөхцөл байдалд бэлтгэхийн тулд чадах зүйлээ хийх үед Бурхан бидний өчүүхэн мөн энгийн хичээл зүтгэлийг өсгөх болно.

Дараах удирдамж, үйл ажиллагаанууд танд илүү сайн бэлтгэгдэхэд туслах болно.



Онцгой нөхцөл байдалд зориулсан төлөвлөгөө



Өрхийн нөөц ба үйлдвэрлэл



Санхүүгийн хувьд бэлтгэлтэй байх



Сэтгэл санааны хувьд бэлтгэлтэй байх

## Агуулга

хуудас

### *Хувь хүн, гэр бүлүүдэд зориулсан удирдамж, үйл ажиллагаа*

#### Онцгой нөхцөл байдалд зориулсан төлөвлөгөө

Онцгой нөхцөл байдалд зориулсан төлөвлөгөө гаргах удирдамж	4
Гэр орноо онцгой нөхцөл байдалд бэлтгэх	5
Онцгой нөхцөл байдалд зориулсан багц бэлтгэх	6
Гамшиг, хүндрэлийг үнэлэх үйл ажиллагаа	7
Хүндрэл бэрхшээлд зориулсан төлөвлөгөө гаргах үйл ажиллагаа	8
Холбоо барих, цугларах төлөвлөгөө гаргах үйл ажиллагаа	9
Онцгой нөхцөл байдалд зориулсан шалгах хуудас бэлтгэх	10

#### Өрхийн нөөц ба үйлдвэрлэл

Өрхийн нөөц ба үйлдвэрлэлийн удирдамж	11
Хоол хүнс, хэрэгцээтэй зүйлсээ нөөцлөх	13
Хүнсний нөөцийн талаарх түгээмэл асуултууд	14
Хүнсний үйлдвэрлэл, хадгалалт	15
Өрхийн нөөцөө төлөвлөх үйл ажиллагаа	16
Хувь хүн, гэр бүлүүдэд зориулсан нэмэлт үйл ажиллагаа	17

#### Санхүүгийн хувьд бэлтгэлтэй байх

Санхүүгийн хувьд бэлтгэлтэй байх удирдамж	18
Санхүүгийн хувьд бэлтгэлтэй байхад зориулсан үйл ажиллагаа	21

#### Сэтгэл санааны хувьд бэлтгэлтэй байх

Сэтгэл санааны хувьд бэлтгэлтэй байх удирдамж	22
Сэтгэлийн дарамт, сэтгэл түгшүүрийг багасгах үйл ажиллагаа	24
Эрүүл аргаар асуудлыг даван гарах чадвараа хөгжүүлэх үйл ажиллагаа	25

### *Зөвлөлүүдэд зориулсан удирдамж, үйл ажиллагаа*

Гадас, тойргийн зөвлөл болон ерөнхийлөгчийн зөвлөлүүдэд зориулсан удирдамж	26
Зөвлөлүүдэд зориулсан, гэнэтийн нөхцөл байдалд бэлтгэлтэй байх үйл ажиллагаа	27



# Онцгой нөхцөл байдалд зориулсан төлөвлөгөө

## Удирдамж

### Удиртгал

Бурхан “Хэрэв та нар бэлтгэгдэх аваас, та нар эмээх нь үгүй” (Сургаал ба Гэрээ 38:30) хэмээн амласан. Бид төлөвлөсөн байх үедээ сорилт бэрхшээлд илүү бэлтгэлтэй байдаг. Үүнд:

- Онцгой нөхцөл байдалд зориулсан төлөвлөгөө
- Өрхийн нөөц ба үйлдвэрлэл
- Санхүүгийн хувьд бэлтгэлтэй байх
- Сэтгэл санааны хувьд бэлтгэлтэй байх багтана.

Сүнслэг суралцахуйтай адил, бэлтгэлтэй байхын тулд “журам дээр журам” (Исаиа 28:10) зарчмын дагуу сайтар бэлтгэдэг. Сорилт бэрхшээл тулгарах үед бид тэдгээрээс суралцаж, эдгэрч, өсөж мөн үргэлжлүүлэн бэлтгэж чадна.



### Онцгой нөхцөл байдалд зориулсан төлөвлөгөөний бүрдэл хэсгүүд

Амьдарч байгаа газарт тань тохиолдож болзошгүй гамшгийн талаар мэдэж авахаас эхэл. Тэгээд гэр орноо бэлтгэ. Онцгой нөхцөл байдалд хэрэглэх багц бэлд. Гамшгийн үед холбоо барих, цугларах төлөвлөгөө гарга.



## Гэр орноо онцгой нөхцөл байдалд зориулан бэлтгэх

### Ерөнхий бэлтгэл

Гэр орноо болзошгүй онцгой нөхцөл байдалд зориулан бэлтгэхийн тулд таны хийж болох олон зүйл бий. Дараах зүйлсийн талаар бодож үзнэ үү.

### Хоол хүнс, ус, хүнсний бус өөр бусад зайлшгүй хэрэгцээт зүйлийн нөөц

Онцгой нөхцөл байдал үүсэж, бидний өдөр тутмын амьдралыг тасалдуулах үед хоол хүнс, ус, хүнснээс бусад зайлшгүй хэрэгцээт зүйлсийн нөөц бидэнд нэмэр болно. Дараах зүйлсийг нөөцлөх талаар бодож үз. (Нэмэлт мэдээллийг 11–13-р хуудаснаас үзнэ үү.)

- Яаралтай үед хэрэглэх, хөргөгчинд хадгалах шаардлагагүй хүнсний бүтээгдэхүүнүүд
- Нэг хүнд өдрийн 1 галлон (Япон, Солонгос, Монголын хувьд 3-4 литр) усыг унд, хоол, цэвэрлэгээнд зориулахаар төлөвлө. 3 өдөр хэрэглэх хангалттай ус нөөцөл.
- Эм, хувцас, хөнжил, гар чийдэн, нэмэлт зай, ариун цэврийн зүйлс гэх мэтийг нөөцөл.



### Хоол хийх шийдэл

Хоол хийх хоёр дахь эх үүсвэр нь танд халуун хоол бэлтгэх боломжийг олгоно. Хоол хийхдээ тухайн газар агааржуулалт сайтай эсэхийг нягтлаарай. Хоёр дахь эх үүсвэрт:

- Лаазалсан халаагч эсвэл лаан халаагч (аяга, тавагны доор хэрэглэдэг)
- Мод, нүүрс түлдэг зуух
- Ханан зуух
- Хийн зуух багтана.

### Онцгой нөхцөл байдалд хэрэглэх багц

Онцгой нөхцөл байдалд хэрэглэх багц бэлдэж; гэр орон, автомашин, ажлын байрандаа байлга. (6-р хуудсыг үзнэ үү).

### Онцгой гамшигт байдалд бэлтгэх

Танай бүс нутагт нийтлэг тохиолддог гамшгуудыг судалж, онцгой нөхцөл байдлуудад бэлтгэ. Зарим жишээг доор дурдав.

Нийтлэг гамшиг	Хэрхэн бэлтгэж болох жишээ
Газар хөдлөлт, цунами	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Засгийн газраас бэлтгэсэн аюулын газрын зургийг үзээд; гэр орон, ажлын байрныхаа дотор, гаднах эрсдэлийг тодорхойлж; нүүлгэн шилжүүлэх газруудыг олж тогтоох</li> <li>• Онцгой нөхцөл байдалд хэрэглэх багц бэлтгэх</li> <li>• Тавилгаа аюулгүй оосроор бэхэлж; өрөөнүүдийн эмх цэгц, зохион байгуулалт аюулгүй эсэхийг нягтлах</li> </ul>
Хар салхи, үер, хөрсний гулгалт, дэлбэрэлт, цаг агаарын онцгой үзэгдэл	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Засгийн газраас бэлтгэсэн аюулын газрын зургийг үзээд; гэр орон, ажлын байрныхаа дотор, гаднах эрсдэлийг тодорхойлж; нүүлгэн шилжүүлэх газруудыг олж тогтоох</li> <li>• Сэрэмжлүүлэх мэдээллийг баттай эх сурвалжаас авах, засгийн газрын заавар зөвлөмжийг дагах</li> </ul>
Террорист заналхийлэл, Идэвхтэй буудалцаан/халдлага	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Онцгой нөхцөл байдалд холбоо барих төлөвлөгөө боловсруулж, онцгой нөхцөл байдалд хэрэглэх багцыг цуглуулах</li> <li>• Уулзах газрыг тогтоох</li> <li>• Сургуулийн онцгой нөхцөл байдлын төлөвлөгөөтэй танилцах</li> </ul>
5 Цар тахал	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Амны хаалт, гар ариутгагч бэлтгэх</li> <li>• Хүнсний нөөц хангамжийг бэлтгэх</li> </ul>



## Онцгой нөхцөл байдалд зориулсан багц бэлтгэх

Онцгой нөхцөл байдалд хэрэглэх багц нь таныг гэр орноо яаралтай орхих, онцгой нөхцөл байдалд түр зуур амь зогоох шаардлага тулгарах үед бэлтгэлтэй байхад тусална. Бэлэн багцтай байх нь таныг сэтгэл санааны хувьд амар амгалан байхад тус болдог. Багцад:



### *Халхавч:*

Майхан, хөнжил,  
хувцас



### *Эм, эмнэлгийн хэрэгсэл:*

Эмчийн жор, эм, яаралтай  
тусламжийн багц



### *Хоол хүнс, ус:*

Энгийн хоол хүнс, ус  
эсвэл ус шүүгч



### *Мөнгө:*

Бэлэн мөнгө эсвэл хэрэгцээтэй  
зүйлсээ сольж авах үнэт зүйлс



### *Гэрэл:*

Гар чийдэн, зай, лаа,  
шүдэнз



### *Чухал бичиг баримтууд:*

Иргэний үнэмлэх, өмч хөрөнгийн  
болон машины бүртгэл, санхүүгийн  
болон эрх зүйн баримт бичиг,  
эрүүл мэндийн лавлагаа мэдээлэл,  
даатгал болон яаралтай үед холбоо  
барих утасны жагсаалт



### *Харилцаа холбоо:*

Зайгаар ажилладаг радио,  
утас, цэнэглэгч, нөөц зай



### *Үзвэр, тоглоом:*

Тоглоом, бөмбөг, эвлүүлдэг  
тоглоом, буддаг ном, өнгийн  
харандаа, ном

## Нэмэлт эх сурвалж

Танай орон нутаг, хот бол онцгой нөхцөл байдалд төлөвлөх талаар мэдээлэл авах хамгийн тохиромжтой мэдээллийн эх сурвалж юм. Та энэ сэдвээр дэлгэрэнгүй мэдээллийг доор жагсаасан сайтуудаас авах боломжтой.

- Гамшигт бэлтгэлтэй байх асуудал эрхэлсэн газар (<http://www.bousai.go.jp/>) - Япон
- Токиогийн ГББАЭГ (<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1002147/index.html>) - Япон
- Нийтийн удирдлага, аюулгүй байдлын яам ([www.mois.go.kr](http://www.mois.go.kr)) – Өмнөд Солонгос
- Гамшгаас хамгаалах үндэсний портал ([www.safekorea.go.kr](http://www.safekorea.go.kr)) – Өмнөд Солонгос
- АНУ-ын засгийн газрын албан ёсны цахим хуудас ([www.ready.gov](http://www.ready.gov)) – Гуам
- Гуамын дотоодыг хамгаалах (<https://ghs.guam.gov/>) – Гуам
- Онцгой байдлын ерөнхий газар (<https://nema.gov.mn/index>) - Монгол



## Гамшиг, хүндрэлийг үнэлэх үйл ажиллагаа

“Бүх зүйл та нарт урьдчилан бэлтгэгдэг”  
(Сургаал ба Гэрээ 101:68).

### Гамшгийн талаар судал

Дараах асуултуудад хариулах нь таны амьдардаг газарт нийтлэг тохиолддог гамшиг, хүндрэлийн талаар таньж мэдэхэд тусална. Энэ нь таныг юу төлөвлөхөө мэдэхэд тусгай.



*Таны амьдардаг газарт ямар нийтлэг гамшигт үйл явдал тохиолддог вэ? Доор жагсаан бичнэ үү. (Жишээ нь, газар хөдлөлт, цунами, хар салхи, үер, цаг агаарын онцгой үзэгдэл гэх мэт.)*

*Эдгээр нь миний амьдралын чухам ямар хэсэгт ямар хүндрэл учруулах вэ? Хариултаа доор бичнэ үү. (Жишээлбэл, хар салхи цахилгаан эрчим хүчийг тасалдуулж болно. Ингэвэл би халаалтгүй эсвэл утсаа цэнэглэх боломжгүй болж магадгүй гэх мэт.)*

8-р хуудсан дахь “Хүндрэл бэрхшээлд зориулсан төлөвлөгөө гаргах” үйл ажиллагааг ашиглан төлөвлөгөө гарга.



## Хүндрэл бэрхшээлд зориулсан төлөвлөгөө гаргах үйл ажиллагаа

“Хэрэв та нар бэлтгэгдэх аваас, та нар эмээх нь үгүй”  
(Сургаал ба Гэрээ 38:30).

### Хүндрэл бэрхшээлд зориулсан төлөвлөгөө гаргах

Доорх хуудсыг ашиглан, гамшгийн дараа үүсэж болох хэрэгцээгээ төлөвлө. Эдгээр хүндрэл бэрхшээлд бэлтгэхийн тулд юу хийж чадахаа эсвэл юу нөөцлөхөө тодорхойл.



Болзошгүй хүндрэлүүд	Хүндрэл тулгарахад бэлтгэж болох эсвэл нөөцөлж болох зүйлс	
	Богино хугацаанд	Урт хугацаанд
Жишээлбэл: Цэвэр усгүй болсон	Савалгаатай цэвэр ус өөрт ойр хадгалах	Ус шүүгч авч, зөв ашиглаж сурах Тохиромжтой саванд ус хадгалах
Хоол, хүнсгүй болсон		
Хоол хийх хоёр дахь эх үүсвэр хэрэгтэй болсон		
Гэр орон тань эвдэрч, нурсан		
Эрүүл мэндийн тусламж хэрэгтэй болсон		
Холбоо барих шаардлагатай боловч утас унтарч, интернэт тасарсан		
Эрчим хүчний эх үүсвэр тасарсан		
Халаагч, агааржуулагч ажиллагаагүй болсон		
Хоёрдогч тээврийн хэрэгсэл хэрэгтэй болсон		
Бие махбодын хувьд ядарч сульдсан		
Сүнслэг байдлаараа суларсан		
Сэтгэл зүйн хувьд туйлдсан		





## Холбоо барих, цугларах төлөвлөгөө гаргах үйл ажиллагаа

“Бэлэн байгтун. Чи ба чам уруу цугларсан хамаг чуулган чинь өөрсдийгөө бэлтгэг. Чи хамгаалагч нь бол” (Езекиел 38:7).

### Холбоо барих төлөвлөгөө

Онцгой нөхцөл байдалд холбоо барих хүмүүсийн төлөвлөгөөг гарга. Тухайлбал:

- Онцгой нөхцөл байдалд холбоо барих хүмүүсийн жагсаалтыг гарга. Үүнд гэр бүлийн гишүүд, найз нөхөд, хөрш, Сүмийн удирдагчид болон орон нутгийн эх сурвалжуудыг оруул.
- Утасны жагсаалтаа харах боломжгүй байх тохиолдолд зориулан гол дугааруудыг цээжил.
- Утсаар ярих боломжгүй тохиолдолд холбоо барих өөр арга замыг төлөвлө. Үүнд мессеж, чат бичих, нийгмийн сүлжээнд пост оруулах зэрэг багтаж болно.
- Хотын гаднах холбоо барих хүнээр өөр хотод амьдардаг хамаатнаа сонго. Гэр бүлийн бүх гишүүнийг түүнтэй холбоо бариулахаар төлөвлө. Тэд өөрсдийн нөхцөл байдал, байршлын талаар түүнд мэдэгдэнэ. Тэр хамаатан тань танай гэр бүлийн гишүүдийн хооронд мэдээлэл дамжуулах юм.
- Өөрийн мэдээллийг Сүмийн гишүүдийн Tools аппликэйшн дээр тогтмол шинэчилснээр Сүмийн удирдагчид болон бусад хүн онцгой нөхцөл байдал тулгарахад танд тусалж чадна.
- Онцгой нөхцөл байдалд бэлэн байх үүднээс дараах мэдээллийг бөглөнө үү.



ГЭР БҮЛИЙН ГИШҮҮД	ХӨРШ, СҮМ, АЖИЛ	ЭМНЭЛЭГ, НИЙГЭМЛЭГ, СУРГУУЛЬ
Хотын гаднах холбоо барих хүн:		

### Цугларах төлөвлөгөө

Онцгой нөхцөл байдлын дараа гэр бүлээрээ бие биеэ олж уулзах аюулгүй газрыг сонго. Өөр нэмэлт хувилбарыг ч сонгох нь зүйтэй. Цугларах газар нь гамшгийн төрөл, гамшиг болох үед таны хаана байсан зэргээс шалтгаалан өөрчлөгдөж магадгүй. Жишээлбэл, та сургууль дээрээ байгаа тохиолдолд гэрийнхээ ойролцоох аюулгүй газар луу явах боломжгүй байж болно. Таны цугларах газар хүүхдүүд болон итгэлтэй насанд хүрэгчдийг олж болохуйц газар байх ёстой.

Гэр бүлээрээ цугларах газар:
Гэр бүлээрээ цугларах хоёр дахь газар:
Сургууль эсвэл хүүхэд харах үйлчилгээнийхний цугларах газар:



## Онцгой нөхцөл байдалд зориулсан шалгах хуудас бэлтгэх

“Мөн эдгээр бүх зүйл мэргэн ухаанд мөн эмх цэгцэд хийгддэг байхыг мэдэгтүн” (Мозая 4:27).

### Онцгой нөхцөл байдалд зориулсан шалгах хуудас

Энэхүү шалгах хуудас таныг сайтар бэлтгэлтэй байхын тулд юу хийх хэрэгтэйгээ эргэн харахад тусална. Жагсаалтыг шалгаж, өөрт байгаа зүйлсээ тэмдэглэ. Дараа нь хэрэгтэй юмсаа цуглуулахаар ажилла мөн хийх ёстой зүйлээ бич.

Шалгах хуудсан дээрх бүх зүйлийг бэлтгэсний дараа, онцгой үед хэрэглэх нөөц хангамжаа тогтмол шалгаж байхаа мартуузай. Хүүхдүүдийн хувцас багадаж, хоол хүнсний хадгалах хугацаа дуусаж, бас төлөвлөгөө өөрчлөгддөг. Энэ жагсаалтыг тогтмол үзэж, юуг солих эсвэл нэмэх шаардлагатайг шалгаж бай. Жагсаалтаа гүйцээхэд тань туслах, хийх зүйлсийг нэмж оруул.

#### Шалгах хуудас:

Хоол хүнс, ус

- Муудах хоол хүнсний \_\_\_\_ хоногийн нөөц
- Нэг хүний \_\_\_\_ галлон/литр ус
- Хоол хийх эх үүсвэр
- \_\_\_\_\_ (өөрийнхийгөө нэм)
- \_\_\_\_\_ (өөрийнхийгөө нэм)

Онцгой нөхцөл байдалд хэрэглэх багц

- Хувцас
- Хөнжил
- Эм, эмнэлгийн хэрэгсэл
- Гэрэлтүүлэх эх үүсвэр
- Чухал бичиг баримт (үнэмлэх, санхүүгийн баримт гэх мэт)
- Холбоо барих хэрэгсэл
- Холбоо барих, цугларах төлөвлөгөө
- \_\_\_\_\_ (өөрийнхийгөө нэм)
- \_\_\_\_\_ (өөрийнхийгөө нэм)



Гэр орноо бэлтгэх

- Хий, ус, цахилгаан гэх мэт үндсэн үйлчилгээнээс үүдэн гэрт үүсэж болзошгүй хүндрэлээс хэрхэн сэргийлэх талаар мэдлэгтэй байх
- \_\_\_\_\_ (өөрийнхийгөө нэм)

ХИЙХ ЗҮЙЛС



# Өрхийн нөөц ба үйлдвэрлэл

## Удирдамж

Сүмийн удирдагчид хэрэгцээтэй цаг үед бэлтгэлтэй байхын тулд гэр орондоо үндсэн хэрэгцээт хоол хүнс, ус нөөцлөхийг бидэнд зөвлөсөн. Хуучин Гэрээнд Иосеф Фараоны зүүдийг тайлдаг. Маш өнтэй сайхан долоон жил болж, дараа нь ган зудтай долоон жил залгана хэмээн Иосеф хэлсэн. Фараон түүнээс Египетийг өлсгөлөнгөөс аврахын тулд ургац нөөцлөх хөтөлбөрийг удирдахыг хүсдэг. Бид ч бас урьдаас төлөвлөж чадна. Бид “хэрэгтэй юм болгоныг” (Сургаал ба Гэрээ 109:8) бэлтгэхээр хичээх үедээ оюун санааны амар амгалангаар адислагдах болно.

Хүнс нөөцлөх нь сэтгэл зовоосон зүйл байж болох юм. Бид бүгд өөр өөр нөхцөл байдалд амьдардаг ба бидний зарим нь санхүүгийн хувьд тааруу юм уу гэр орон нь зай багтаамж багатай байдаг. Бишоп В.Кристофер Ваддэлл “Их Эзэн биднийг өөрсдийн хийж чадахаас илүүг хийхийг шаарддаггүй. Гэхдээ Тэрээр биднээс хийж чадах зүйлээ хийж чадах үедээ хийхийг хүсэн хүлээдэг” гэж хэлсэн (“Талх, тариатай байжээ,” 2020 оны 10-р сарын Ерөнхий чуулган). Бид багаас эхэлж, “мэргэн ухаан мөн эмх цэгц” (Мозая 4:27)-тэй ажиллаж чадна. Нөөцлөх зүйлсийн ангиллыг доороос үзэж мөн ангилал бүрийн дэлгэрэнгүйг 12-13-р хуудаснаас үзнэ үү.



### Богино хугацаанд хэрэглэх хүнсний нөөц

- Ердийн үед иддэг хоол хүнс
- Амархан мууддаггүй, лаазалж савласан өдөр тутмын хоол хүнс



### Ус

- 1 хүнд өдрийн 1 галлон (3-4 литр) ус байхаар бодож, хамгийн багадаа 3 өдрийн нөөц
- Ус шүүгч эсвэл шаардлагатай үед ус цэвэршүүлэх бусад зүйл



### Урт хугацаанд хэрэглэх хүнсний нөөц

- Үр тариа, хатаасан шош зэрэг хүнсний гол нэрийн бүтээгдэхүүнүүд
- Олон жил хадгалж болдог хоол хүнс
- Амь тэтгэх хоол хүнс



### Хүнснээс бусад хэрэгцээт зүйлс

- Эм, гар чийдэн, ариун цэврийн хэрэгсэл гэх мэт



## Хоол хүнс, хэрэгцээтэй зүйлсээ нөөцлөх

### Богино хугацаанд хэрэглэх хүнсний нөөц



Өдөр тутам хэрэглэдэг хүнсний багахан нөөц үүсгэж эхэл. Нөхцөл байдалдаа тохирсон зорилго тавь. Бага зорилгоос эхэлж болно.

Жишээлбэл, долоо хоногийн нөөц үүсгэхээс эхэл. Энэ мэтчилэн чадах хэрээрээ үргэлжлүүлэн нөөцөл. Дэлгүүрээс шинэ хүнс худалдан авч чадахгүй болсон үед тэжээллэг хоол бэлтгэж болохуйц хүнсийг нөөцөл. Энэхүү нөөцөд лаазалсан болон савласан, хурдан мууддаггүй хүнс багтана.

Ямар хүнсийг хэр их нөөцлөх вэ гэдгээ тус бүрд нь шийд. Хугацаа нь дуусахаас өмнө уг бүтээгдэхүүнийг өдөр тутмынхаа хоол хүнсэнд хэрэглэ. Хэрэглэсэн зүйлсээ шинээр худалдан авах замаар орлуул. Богино хугацаанд хэрэглэх хүнсний нөөцийн талаарх дэлгэрэнгүй мэдээллийг [ChurchofJesusChrist.org/inspiration/latter-day-saints-channel/blog/post/three-month-food-storage-use-what-you-eat-and-eat-what-you-store](http://ChurchofJesusChrist.org/inspiration/latter-day-saints-channel/blog/post/three-month-food-storage-use-what-you-eat-and-eat-what-you-store) дээрээс үзнэ үү.

### Ус



Ус бол амьдралын амин чухал хэрэглээ юм. 1 хүнд хамгийн багадаа 1 галлон (3-4 литр) ус байхаар тооцож 3 хоногийн ус нөөцөл. Боломжтой бол 2 долоо хоногийн ус нөөцөл.

Халуун улиралд усны хэрэглээ илүү их байдаг.

Хэрэв ус найдвартай, ариутгасан ундны усны эх үүсвэрээс шууд ирдэг бол хадгалахаасаа өмнө цэвэршүүлэх шаардлагагүй. Бохирдсон ус хэрэглэх шаардлага гарч магадгүй тул ус шүүгч зэрэг ус цэвэршүүлэх хэрэгсэл хадгал.

Бат бөх, гоожихоос хамгаалсан, амархан эвдрэхээргүй сав ашигла. Сүү эсвэл жимсний шүүс хийж байсан хуванцар сав бүү хэрэглэ.

Устай савнуудыг халаалтын шугам болон нарны шууд тусгалаас хол байлга. Мөн усны савнуудыг шууд газар эсвэл цементэн дээр байлгахаас зайлсхий. Савнаас ус гоожсон тохиолдолд ойр орчимд нь хохирол учруулахгүй газарт усыг хадгал.

Ус хадгалах, цэвэршүүлэх талаарх нэмэлт мэдээллийг дараах эх сурвалжаас үзнэ үү.

- [ChurchofJesusChrist.org/topics/food-storage/drinking-water-guidelines](http://ChurchofJesusChrist.org/topics/food-storage/drinking-water-guidelines)

### Урт хугацаанд хэрэглэх хүнсний нөөц



Урт хугацаанд хэрэглэхийн тулд удаан хадгалдаг, өл дардаг хүнсээр нөөцөө бүрдүүл. Шаардлагатай шим тэжээлээр хангадаг хүнсний үндсэн бүтээгдэхүүнүүдийг жагсаав. Үүнд:

- Үр тариа (цагаан будаа\*, улаан буудай, эрдэнэ шиш, овьёос\*, гоймон\* зэрэг)
- Шош (цоохор ба улаан, хар, цагаан), вандуй, мэшил, шар буурцаг\*
- Чихэр (элсэн чихэр эсвэл зөгийн бал).
- Өөх тосгүй хуурай сүү\*
- Өөх, тос (ургамлын тос\* гэх мэт)
- Давс болон бусад амтлагч\*
- Өдөр тутам хэрэглэх олон найрлагат амин дэм\* эсвэл жимс\*, хүнсний ногоо\*
- Хоол хийхэд зориулан өсгөгч, амт, үнэр оруулагч, хөөлгөгч\*, хоол амтлагч\*

\*хадгалаалтын хугацаа богино (тогтмол солих)  
(Үргэлжлэл дараагийн хуудсанд)



## Урт хугацаанд хэрэглэх хүнсний нөөц–үргэлжлэл

Дээрх хүнсний бүтээгдэхүүний олныг нь (\*тэмдэггүй зүйлсийг) 30 болон түүнээс дээш жил хадгалж болно. Хүнсийг удаан хадгалахын тулд:

- Тасалгааны эсвэл түүнээс бага хэмд хадгална.
- Чийг, шавьж, мэрэгч амьтнаас хамгаалсан баглаа, боодолтой байлгана.

Мөн та лаазалсан эсвэл хатаасан жимс, хүнсний ногоо, мах гэх мэт байнга сольж шинэчлэх шаардлагатай хүнсийг нэмж болно. Гэхдээ та эдгээр хүнсний заримыг өдөр тутмын хоолондоо хэрэглээд, хүнсний нөөцдөө дараа нь нөхөж хийж болох юм.

Өөрийн нөөц дэх удаан хадгалагддаг үндсэн бүтээгдэхүүнийг ашигладаг жоруудыг цуглуул. Мөн лааз онгойлгогч болон бүхэл үр нөөцөлдөг бол бутлагч зэрэг танд хэрэг болох нэмэлт хэрэгслийг хадгалахад анхаар.

Нөөцлөх хүнсний хэмжээ, хадгалах хугацаа, савлах зөвлөмжийн талаарх нэмэлт мэдээллийг [ChurchofJesusChrist.org/topics/food-storage/longer-term-food-supply](http://ChurchofJesusChrist.org/topics/food-storage/longer-term-food-supply) холбоосоор орж үз.

## Хүнснээс бусад шаардлагатай зүйлс



Онцгой нөхцөл байдалд хэрэглэж болзошгүй эсвэл худалдан авах боломжгүй нөхцөлд зориулан хэрэгцээтэй бусад зүйлээ нөөцөл. Нөөцлөх чухал шаардлагатай зүйлс:

- Лаа, дэнлүү эсвэл гар чийдэн; шүдэнз; зай
- Эм, анхан шатны тусламжийн багц
- Саван, ариун цэврийн цаас, ариун цэврийн хэрэгсэл гэх мэт ахуйн хэрэгсэл
- Угаалгын хэрэгсэл
- Ариутгагч, халдваргүйжүүлэгч гэх мэт цэвэрлэгээний зүйлс
- Чухал бичиг баримтууд (6-р хуудсыг үз)
- Ор дэрний хэрэгсэл
- Хувцас; хүүхдүүд томорсон ч өмсөж болохоор хувцаснууд
- Цахилгаан хэрэглэхгүйгээр хоол хийх энгийн хэрэгсэл
- Гэр бүлийнхэнтэйгээ холбоо тогтоох хэрэгсэл



## Хүнсний нөөцийн талаарх түгээмэл асуултууд



### Хүнсээ хаана хадгалах вэ?

Хүнсээ цэвэрхэн, сэрүүн, хуурай газарт хадгал. Хоол хүнсийг тасалгааны эсвэл түүнээс бага хэмд, гэхдээ хөлдөхөөргүй хэмд хадгалбал тохиромжтой. Хүнсийг шууд газарт эсвэл цементэн суурин дээр хадгалахаас зайлсхий. Зарим санаа:

- Тавиур эсвэл шүүгээнд
- Орны доор хайрцагт
- Шалан дээр эсвэл хувцасны шүүгээний арын хана дагуу хадгал.

Илүү орон зай гаргахын тулд:

- Гэртээ байгаа хэрэггүй зүйлсээ хая.
- Шүүгээгээ цэгцэл.



### Эхлэх ямар ямар сайн арга зам байдаг вэ?

- Өөрийн нөхцөл байдалд тохирсон зорилго тавь.
- Ямар хүнсийг, хэр хэмжээгээр нөөцөлмөөр байгаагаа тогтоо.
- 16, 17-р хуудсанд байгаа үйл ажиллагаануудаас нэг юм уу хэд хэдийг туршиж үз.



### Би хүнсээ хэрхэн нөөцлөх вэ?

Гэртээ хүнс нөөцлөхдөө өр тавихаас, мөн хэтрүүлэхээс зайлсхий. Зорилгынхоо төлөө бага багаар ажилла. Зарим санаа:

- Ердийн үед хүнсээ худалдан авахдаа нэг юм уу хоёр илүү зүйл худалдаж авах
- Ач холбогдол багатай зардлыг бууруулах
- Хэрэггүй зарим эд зүйлээ зарж борлуулах
- Нэмэлт орлого олох арга замыг хайж олох



### Би нөөцөө хэрхэн тогтмол ашиглаж, нөхөн сэлбэх вэ?

Өөрт тань хамгийн сайн тохирох системийг ашигла. Зарим санаа:

- Лаазалсан, савласан бүтээгдэхүүнийг хэрэглэсэн бол худалдан авах жагсаалтдаа оруулах
- Зорьсон хэмжээний хүнс гэрт тань бэлэн байгаа эсэхийг тогтмол шалгах
- Эмх цэгцтэй байлгаснаар аль нь илүү хуучныг мэдэх боломжтой. Хамгийн удаан хадгалсныг нь эхэлж хэрэглэ.



## Хүнсний үйлдвэрлэл, хадгалалт

Хоол хүнсээ өөрөө үйлдвэрлэж, хадгалах нь хүнсээ нөөцлөхөд тань дэм болно. Доорх зөвлөгөөг харна уу.

### Ногоо тарих

Хэрэв та газартай бол ногоо тарьж болох юм. Санах зүйлс:

- Хүнсний ногоонд өдөрт зургаан цагийн нарны гэрэл шаардагддаг.
- Ногооны талбай тэгш байх ёстой.
- Талбайн хөрсийг сийрүүлж; өтөг, бордоо, навч зэрэг бусад органик бодистой холих хэрэгтэй.
- Ногоонууд янз бүрийн уур амьсгал, хөрсөнд ургадаг. Орон нутагтаа сайн ургадаг хүнсний ногоог тариал.

Мөн та саравч, тагт эсвэл дээвэр дээр саванд хүнсний ногоо тариалж болно. Хашаа эсвэл хананы дагуух босоо зайд ногоо тарих нь ашиглагдаагүй орон зайг ашиглахад тустай. Амтлагч ургамал, бичил ногоо, үрсэлгээ зэрэг зарим ногоог дотор ургуулж болно. Ногоо тарих зааварчилгааг төрийн байгууллагууд зэрэг орон нутгийн эх сурвалжаас авна уу. Сүмийн цахим хуудасны Сайн мэдээний сэдвүүд дэх “Ногоо тарих» хэсгийг үзээрэй.



### Жижиг мал амьтан өсгөх

Туслах аж ахуй эрхлэх нь таныг болон танай гэр бүлийнхнийг эсвэл хайртай хүмүүсийг тань уурагт бүтээгдэхүүнээр хангана. Хэрэв та жижиг мал амьтан өсгөхөөр шийдсэн бол орон нутгийнхаа хуулиар зөвшөөрөгдсөн эсэхийг, түүнчлэн хангалттай зай талбай байгаа эсэхийг анхаар.

### Гэр орондоо хүнс хадгалах

Гэр орондоо хүнс хадгалах нь сайн сонголт байж болох юм. Зардал, чанар, зарцуулах цаг хугацааг лаазалсан бүтээгдэхүүн авахтай харьцуулж үз.

Хүнсийг лаазлах (шилэнд даршлах), хатаах, эсвэл хөлдөөх заавруудыг онлайнаас харж болно. Жишээ нь:

- [nchfp.uga.edu/how/can\\_home.html](http://nchfp.uga.edu/how/can_home.html) (лаазлах)
- [nchfp.uga.edu/how/dry.html](http://nchfp.uga.edu/how/dry.html) (хатаах)
- [nchfp.uga.edu/how/freeze.html](http://nchfp.uga.edu/how/freeze.html) (хөлдөөх)
- <https://www.churchofjesuschrist.org/topics/food-storage/longer-term-food-supply?lang=jpn>
- <https://www.churchofjesuschrist.org/topics/food-storage/longer-term-food-supply?lang=kor>
- <https://www.churchofjesuschrist.org/topics/food-storage/longer-term-food-supply?lang=mon>
- <https://www.churchofjesuschrist.org/topics/food-storage/longer-term-food-supply?lang=eng>





## Өрхийн нөөцөө төлөвлөх үйл ажиллагаа

“Өөрсдийгөө зохион байгуул; хэрэгтэй юм болгоныг бэлтгэ”  
(Сургаал ба Гэрээ 109:8).

### Хоол, хүнсний нөөц үүсгэх, сайжруулах төлөвлөгөө гаргах

Дараах хүснэгтийг бөглөх нь танд хүнсний нөөцөө төлөвлөхөд тусална. Үргэлжлүүлэн хийхэд тань туслах хэдэн үйл ажиллагааг дараагийн хуудаснаас сонго. Та үүнийг гэр бүлийн үдэш дээрээ эсвэл ганцаарчлан хийж болно.



### Хүнсний нөөцийн үнэлгээ

Та ямар зорилгоор хүнс нөөцлөхийг хүсэж байна вэ?	
Та хадгалахад тохиромжтой (савласан, лаазалсан) ямар хоол, хүнсийг ихэвчлэн иддэг вэ?	
Та зөвхөн хадгалсан хүнсээ ашиглаад ямар хоол хийж болох вэ?	
Та хоол, хүнсээ хаана хадгалж болох вэ?	
Та хязгаарлагдмал төсөвт багтааж хүнсний нөөцөө хэрхэн нэмэгдүүлж болох вэ?	
Хүнсний нөөцөө нэмэхийн тулд та цаашид ямар арга хэмжээ авч болох вэ?	





## Хувь хүн, гэр бүлүүдэд зориулсан нэмэлт үйл ажиллагаа

### Гэр бүлийн зорилго

Хүнс нөөцлөх зорилго тавь.  
Жишээлбэл:

- Долоо хоногт тогтмол иддэг хүнс
- Илүү 1 уут будаа
- Хүн бүрд 3 галлон (12 литр) ус

Нөөцөнд хадгалах зүйлсийг нь гэр бүлийн гишүүн тус бүрээр сонгуул.

### Усны нөөц

Танайд удаан хугацаагаар хадгалсан ус бий юу?

Савыг султгаж, усаар нь юм угааж, цэцэг усалж эсвэл өөр үйл ажиллагаа явуулахад ашигла.

Савыг цэвэр усаар дүүргэ.  
Гадна талд огноог тэмдэглэ.

### Хүнснээс бусад хэрэгцээтэй зүйлсийг хайж олох үйл ажиллагаа

10-р хуудсан дахь шалгах хуудсыг ашиглан гэр бүлийн гишүүн бүрд өөр өөр олох зүйлсийг хуваарил. Тэд юуг хаанаас олсноо бичиж эсвэл зургийг буулган авч болно. Гэр бүлийнхэн тань 30 минутад хэдэн зүйл олохыг үз. Үүний дараа хэрэгтэй өөр зүйлсийнхээ жагсаалтыг бич.

### Хоолны төлөвлөгөө

Байнга хэрэглэдэг лаазалсан эсвэл савласан хүнсээ ашиглан хийж болох цөөн хэдэн энгийн хоолны төлөвлөгөө гарга. Энэ нь танд юуг худалдан авч нөөцлөхөө мэдэхэд тусална.

### Нөөцөө бүтээлчээр хуримтлуул

Хүнсний нөөцөө худалдан авах мөнгө хадгалах арга замыг тодорхойл. Жишээ нь, хэрэггүй зүйлсээ зарж борлуул, эсвэл долоо хоног бүр юм худалдан авахдаа нэг илүү зүйл худалдаж ав.

### Хүнс нөөцлөхтэй холбоотой тоглоом

Нөөцөлсөн хүнснийхээ жагсаалтыг гаргах тоглоом тогло. Гэр бүлийн гишүүн бүрээр 2–3 хүнсний зүйл олуул. Тэднээр хэдэн лааз, сав, уут бүтээгдэхүүн олсныг нь жагсааж бичүүл.

Эхлэхээсээ өмнө тэднээр тоог нь таалга. Хэний таамаглал хамгийн дөхөхийг үз.

### Нөөцөлсөн хүнсээрээ хоол хий

Зөвхөн нөөцөлсөн хүнсээ ашиглан сардаа 1–2 хоол хийхийг хичээ.

### Мэдээлэл хай

Танд хүнс нөөцлөх талаар асуух зүйл байна уу? Энэ удирдамжин дахь холбоос болон бусад эх сурвалжийг ашиглан асуултууддаа хариулт ол.

Жишээлбэл, дараах зүйлсийн талаар судал. Үүнд:

- Ус хадгалах савны төрөл
- Ус цэвэршүүлэх
- Үндсэн хүнсний нөөцөд (урт хугацаатай) ордог жор
- Тодорхой хүнсний ногоог хэрхэн ургуулах

### Хүнс нөөцлөх орон зайг хай

Гэр бүлийн үйл ажиллагаагаараа гэрт тань хүнс хадгалж болох орон зай бий эсэхийг хай. Тавиур эсвэл шүүгээнд сул зай байна уу? Орны доор зай байна уу? Шаардлагагүй зүйл зай эзэлж байна уу? Хүнсээ хадгалж болох байршлуудын зургийг буулга.



# Санхүүгийн хувьд бэлтгэлтэй байх

## Удирдамж

Мөнгөө ухаалгаар зарцуулах нь өөртөө итгэх итгэлийг тань нэмэгдүүлж, таныг амьдралын сайн, муу бүхэнд бэлддэг. Танд туслах удирдамжуудыг энд оруулав. Үүнд:

### Өрнөөс зайлсхий

Өр төлбөр хурдан өсөж, хүүний төлбөр зардлыг нэмэгдүүлдэг. Хэрэв та өрөнд орсон бол өрөө аль болох хурдан төлж дуусгахыг хичээ. Зарим шалтгааны улмаас та зээл авч магадгүй юм. Тухайлбал:

- Шаардлагатай тохиолдолд, энгийн тээврийн хэрэгсэл худалдан авах
- Илүү сайн ажилтай болохын тулд боловсрол олж авах
- Боломжийн үнэтэй орон байр худалдан авах

Бусад томоохон худалдан авалтын хувьд, мөнгөө хадгалж, өр тавилгүйгээр авах боломжтой болсон үедээ худалдан ав.

### Төсөв ашигла

Төсөв нь сар бүр мөнгөө хэрхэн ашиглахаа төлөвлөхөд тань тусалдаг. Төсвөө дагах нь бие даах чадвартай болоход тусална. Эх сурвалжуудыг онлайнаас үзэх боломжтой.

Хувийн санхүүгээ зохицуулах нь гарын авлагыг доорх холбоосуудаар орж үзнэ үү.

<https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/course-materials/personal-finances>

<https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/personal-finances-for-self-reliance?lang=jpn>

<https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/personal-finances-for-self-reliance?lang=kor>

<https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/personal-finances-for-self-reliance?lang=mon>

### Санхүүгээ төлөвлөх арга хэрэгсэл

Мөнгөө ухаалгаар удирдахад тань туслах санхүүгийн тооцоолууруудыг ашигла. Та хэдий хугацаанд өрөө төлж барагдуулах, онцгой нөхцөл байдалд зориулсан хадгаламж үүсгэх, тэтгэвэрт гарах мөн аялалд явахад зориулан хадгалж чадахаа харж болно.

(ChurchofJesusChrist.org/self-reliance үзнэ үү.)



### БИЕ ДААХЫН ТУЛД

ХУВИЙН САНХҮҮГЭЭ ЗОХИЦУУЛАХ НЬ





## Онцгой нөхцөл байдалд зориулсан 1 сарын хуримтлал үүсгэ

Өөрийгөө болон гэр бүлээ санхүүгийн бэрхшээлээс хамгаалахын тулд онцгой нөхцөл байдалд зориулсан нэг сарын хуримтлал үүсгэхээр ажилла. Аливаа зорилгын нэгэн адил, нэг сарын хуримтлал үүсгэхэд цаг хугацаа шаардах ба энэ нь хэвийн зүйл юм. Та илүү гарсан мөнгөө хадгалах замаар хуримтлуулж эхэлж болно.

Мөнгөө банкны данс руугаа хийх зэргээр аюулгүй газарт хадгал. Энэ мөнгийг онцгой нөхцөл байдлаас өөр юунд ч бүү зарцуул. Хэрэв танд онцгой нөхцөл байдал үүсэж, хуримтлалаасаа зарцуулах шаардлага гарсан бол, аль болох боломжтой болмогц хадгаламждаа мөнгө хийж эхэл.

Та өртэй байсан ч гэсэн онцгой нөхцөл байдалд зориулсан нэг сарын хуримтлалтай болох хүртлээ өрийн төлбөрийнхөө эргэн төлөлтийг хамгийн бага шаардлагатай хэмжээгээр хий. Та зорилгодоо хурдан хүрэхийн тулд давхар ажил хийх юм уу илүү сайн ажил олох эсвэл хэрэггүй зүйлсээ зарж борлуулан, зарим шаардлагагүй зардлаа хасаж болох юм.

## Даатгалд хамрагд

Даатгал таныг санхүүгийн хувьд хамгаалж чадна. Олон төрлийн даатгал байдаг ч хамгийн нийтлэг дөрвөн даатгал бий. Үүнд:

- **Эд хөрөнгийн даатгал:** Байшин барилга эзэмшигчийн, жолоочийн, тээврийн хэрэгслийн даатгалыг жишээ татаж болно. Энэхүү даатгал нь ноцтой эвдрэл, хулгай, сүйрэл гарсан тохиолдолд таны худалдан авсан даатгалын багцаас хамааран үл хөдлөх хөрөнгийг солих, засах төлбөрийг төлөхөд тусална.
- **Эрүүл мэндийн даатгал:** Энэхүү даатгал нь эрүүл мэндийн үйлчилгээний төлбөрийг төлөхөд тусална. Мөн үзлэг хийлгэх, эм авах эсвэл томоохон эмчилгээ хийлгэх зардлыг төлөхөд тустай байж магадгүй. Эрүүл мэндийн даатгалд хамрагдах шаардлага тань өөр өөр байж болно. Таны амьдарч байгаа бүсээс хамааран эрүүл мэндийн тусламж үйлчилгээг төрөөс үзүүлдэг байж магадгүй.
- **Амь насны даатгал:** Гэр бүлийн даатгуулсан гишүүн нас барсан тохиолдолд амь насны даатгалаас уг гэр бүлд нөхөн төлбөр өгдөг. Энэ даатгал нь тэжээгчээ алдсан гэр бүлийг эрсдэлд оруулахгүй байхад эсвэл холбогдох эмчилгээ, оршуулгын зардлыг төлөх шаардлага тулгарах үед тусалдаг.
- **Гэнэтийн ослын даатгал:** Энэхүү даатгал нь даатгуулагчийн эмчилгээний зардлыг төлөх, хөгжлийн бэрхшээлтэй болох эсвэл ослоос үүдэн амь насаа алдах зэрэг тохиолдолд нөхөн олговор олгодог.



## Бага багаар хуримтлуул

Та ирээдүйдээ бэлтгэхийн тулд боломжоороо мөнгө хадгал. Та боловсролтой болохыг эрэлхийлж мөн орон байр худалдан авч болох юм.

### Боловсролтой болохыг эрэлхийл

Оюун ухаанаа хөгжүүлж, мөнгө олоход тус болохуйц гэрчилгээ авах; сургалт, мэргэжлийн сургууль, коллеж, их сургуульд суралцах талаар бодож үз.

Тэргүүн Зөвлөлийн зөвлөх, ерөнхийлөгч Дийтр Ф.Угдорф “Сүмийн гишүүдийн хувьд боловсролтой болох нь зөвхөн сайн санал зөвлөмж биш, харин зарлиг юм” гэж хэлсэн (“Ямар ч эдийн засгийн үед хамаарах хоёр зарчим,” *Ensign* эсвэл *Liahona*, 2009 оны 11-р сар, 58).

Ерөнхийлөгч Томас С.Монсон бидэнд боловсролтой болсноор ирдэг адислалын тухай: “Сурч, мэдсэнээр авьяас чадвар тань тэлэх болно. Та гэр бүлийнхэндээ суралцахад нь илүү сайн тусалж, амьдралд тохиолдож болох үйл явдлуудад өөрийгөө бэлтгэсэндээ сэтгэл амгалан байх болно” гэж сануулжээ (“Таныг чиглүүлэх гурван зорилго,” *Ensign* эсвэл *Лиахона*, 2007 оны 11-р сар, 119).

### Орон гэр худалдаж авах талаар бодож үзэх

Орон байр худалдаж авах нь хүн бүрд боломжгүй, бас түрээслэх нь илүү дээр сонголт байж болно. Орон байр худалдаж авахаар бодож байгаа бол та дараах хоёр зарчмыг санаарай. Эдгээр нь:

- Орон байраа өөртөө тохиромжтой цаг үед болон байршилд худалдаж ав.
- Зөвхөн өөрийн боломжид тохирсон байр худалдаж ав.

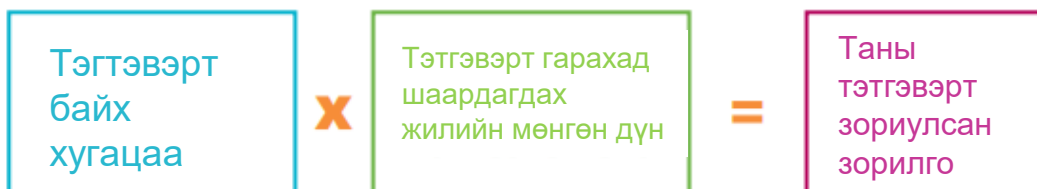
Таны орон сууцны зээлийн сар бүрийн эргэн төлөлт сарын орлогын тань 25 хувиас хэтрэх ёсгүй. Зээлдэгч танд хэдийг зээлэх хүсэлтэй байгаад үндэслэн шийдвэрээ гаргалгүй, харин өөрийн төлж чадах хэмжээг тодорхойлохдоо үүнийг удирдамж болго.

### Тэтгэвэрт зориулан хуримтлуул

Ерөнхийлөгч Эзра Тафт Бэнсон “бид бүх хүнийг тэтгэвэрт гарах замд болон үүний дараах олон арван жилүүдэд мөн ... бүрэн цагийн ажил эрхлэлтийн дараах он жилүүддээ зориулан арвич хямгач байдлаар төлөвлөхөд урьж байна” хэмээн заасан (*Teachings of Presidents of the Church: Ezra Taft Benson* [2014], 208).

Тэтгэвэрт байх хугацаанд тань туслах засгийн газрын эсвэл орон нутгийн хөтөлбөрүүд байж болно. Түүнчлэн та өөрийн хуримтлал эсвэл хөрөнгө оруулалтаас мөнгө авч хэрэглэх хэрэгтэй болох байх. Одооноос төлөвлөх нь тэтгэвэрт гарсны дараа бие даасан байх хангалттай хуримтлалтай байхад тусална.

Хадгалж эхлэхээсээ өмнө тэтгэвэрт гарахад хэр хэмжээний мөнгө өөрт тань хэрэгтэй болохыг тооцоол. Энэ хуудсан дахь томъёо танд эхлэлээ тавихад тусална.







# Сэтгэл санааны хувьд бэлтгэлтэй байх

## Удирдамж

Аврагчтай адил болох гэдэгт сорилт, зовлон бэрхшээлтэй тулгарах нь багтдаг. Тэрээр саад бэрхшээлээр дамжуулан бидэнд өсөж, өөрсдийн зан чанарыг хөгжүүлэхэд тусална.

Сэтгэлийн хаттай байх гэдэг нь Есүс Христэд итгэлтэй байж, зоригтойгоор сорилт бэрхшээлд зохицох чадвар юм. Бид бүгд илүү их сэтгэлийн хаттай болохын тулд шаардлагатай чадваруудыг эзэмшиж чадна. Оюун санаа болон сэтгэл зүйн хувьд зөв дадал зуршилтай байх нь амьдрал дахь бэрхшээлүүдийг даван гарахаар бэлтгэгдэхэд бидэнд тусална. Доорх бүдүүвч зураг нь эдгээр зарим дадал зуршлын тойм юм.



### Сэтгэлийн хаттай байх

Сэтгэлийн хаттай байхын тулд бид сэтгэл хөдлөлөө ялган таньж, хянаж сурах мөн бусдад ийнхүү үйлдэхэд нь туслах ёстой. Шаардлагатай үед найз нөхөд, гэр бүл, чадварлаг мэргэжилтнүүдээс нэмэлт тусламж хүсэж болно. Энэ хэсэг дэх үйл ажиллагаануудад сорилт бэрхшээлтэй тулгарах үедээ илүү тэсвэр хатуужилтайгаар даван туулахад туслах үндсэн чадварууд багтана.



## Шаардлагатай үед нэмэлт тусламж авах

### Дэмжих бүлэг

Бүлэг бол сэтгэлийн хаттай болгох гайхалтай арга зам юм. Танай бүсэд ямар бүлэг боломжтой талаар бишопын зөвлөлийн гишүүнтэйгээ ярилц.

Сэтгэлийн хаттай болгох бие даах бүлэг (*Сэтгэлийн хатуужил* гарын авлагыг ашигласан 12 долоо хоногийн анги)

- Донтолтоос ангижрах хөтөлбөрийн анги (биечлэн болон онлайн)
- Эхнэр, нөхөр болон гэр бүлийг дэмжих донтолтоос ангижрах хөтөлбөр (биечлэн болон онлайн)



### Мэргэжлийн туслалцаа хэрэгтэй байгааг хэрхэн мэдэх вэ

Ерөнхийдөө, та ямар нэгэн ноцтой, байнгын асуудалтай тулгарч байгаа ба үүнээсээ болоод тайвширч чадахгүй байгаа бол танд мэргэжлийн туслалцаа шаардлагатай. Мөн дараах шинж тэмдгүүд танд мэргэжлийн туслалцаа хэрэгтэй байгааг харуулж болно. Үүнд:

- Хэт их уур уцаар, уйтгар гуниг, айдас, сэтгэлийн шаналал, найдвар тасрах мэдрэмж арилахгүйн улмаас шаналах
- Үргэлжилсэн, багасдаггүй асуудлуудтай байх
- Бие сулрах
- Хоолны дуршил, нойрны хэв маягт өөрчлөлт орох
- Зовнил, сэтгэлийн түгшүүрээ хянаж чадахгүй байх
- Өөртөө болон бусдад хор учруулах талаар бодох
- Өдрөөс өдөрт эсвэл өдөр тутам ажил үүргээ гүйцэтгэхэд бэрхшээлтэй болох

### Family Services-ийн зөвлөгөө

Бишоп гишүүнийг Family Services-ээр дамжуулан мэргэжлийн хүмүүсээс зөвлөгөө авхуулахаар явуулж болно.

### Тохирох мэргэжлийн тусламжийг орон нутгаас олох

Зарим газарт, мэргэжилтнүүдийн арга барил нь Сүмийн итгэл үнэмшилтэй тааран зохицдог орон нутгийн мэргэжилтнүүдийг Family Services олж тогтоосон байдаг. Та мэргэжлийн хүн хайж байгаа бол, өөрийгөө үйлчилгээ худалдан авч байгаа бас асуух эрхтэй гэдгээ сана. Дараах зан төлөв бүхий мэргэжилтнийг хайх талаар бодож үз. Энэ нь:

- Таны эрхэмлэдэг зүйлсийг болон эмчилгээнээс авахыг хүсэж буй үр дүнг ойлгож, хүндэлдэг.
- Суусан сургалт, олж авсан туршлага нь таны хэрэгцээнд хэрхэн хамаарахыг тайлбарлах чадвартай; гэрлэлт, гэр бүлийн харилцаагаар мэргэшсэн тусгай зөвшөөрөлтэй; эрүүл мэндийн нийгмийн асуудлаар тусгай зөвшөөрөл авсан ажилтан, сэтгэцийн эмч, сэтгэл зүйч, мэргэжлийн зөвлөхийг хай.
- Үргэлжлэх хугацаа, төлбөр зэрэг нь танд тохирсон.
- Танд туслахын тулд өсөлтийн тань талаар Сүмийн удирдагчтай зөвлөлдөж, хамтран ажиллах хүсэлтэй байна.



## Сэтгэлийн дарамт, сэтгэл түгшүүрийг багасгах үйл ажиллагаа

Бурхан бидний өсөлт хөгжлийн нэг хэсэг болгож хүнд үеийг даван туулахыг зөвшөөрдөг. Тэр бидэнд тусална. Бид сэтгэл хөдлөлөө удирдаж, амьдралынхаа асуудлуудыг даван гарах ур чадварт суралцаж чадна. Эдгээр ур чадварыг өдөр тутмын амьдралдаа хэрэгжүүлснээр бид шинэ сорилтуудыг амжилттай даван туулахад илүү сайн бэлтгэгдэх болно.

### Сэтгэлийн дарамтыг даван гарах эрүүл арга барилуудыг хөгжүүлэх

Сэтгэлийн дарамт, санаа зовнил зэрэг бол амьдралын нэг хэсэг юм. Сэтгэлийн дарамт нь ямар нэгэн нөхцөл байдлаас үүсдэг ба биднийг үйлдэл хийхэд хүргэдэг. Сэтгэл түгшүүр нь хэт их санаа зовох мэдрэмж бөгөөд тухайн нөхцөл байдал өнгөрсний дараа ч арилахгүй үргэлжилдэг. Хүнд хэцүү үед сэтгэлийн дарамт болон сэтгэл түгшүүр улам хүчтэй болж, хэвийн ажиллахад хэцүү болгодог. Сэтгэлийн дарамт, сэтгэл түгшүүрийг зохицуулах хэдэн аргыг энд оруулав. Ашиглаж байгаа эсвэл туршиж үзэхийг хүсэж буй аргаа тэмдэглэ.



### Сэтгэлийн дарамт, сэтгэл түгшүүрийг удирдах арга замууд

- Залбир.
- Урам зориг өгөх ном, түүх, шүлэг унш.
- Түр завсарлага ав— гүнзгий амьсгал авч, сунгалт хий.
- Биеийн дасгал хий.
- Сошиал медиа, интернэт, телевизээс завсарлага ав.
- Найзтайгаа ярьдаг шигээ эелдэг, тайвшруулах маягаар өөртэйгөө ярь.
- Бусдад тусал.
- Ном унших, хөгжим сонсох, гадаа гарах гэх мэт тайвшруулах зүйл хий.
- Найз нөхөд, гэр бүлтэйгээ холбоотой бай.
- Нэг удаад нэг алхам хий.
- Бодол, мэдрэмжээ тэмдэглэлдээ бич.
- Амар амгалан, баяр хөөр, хайрыг мэдэрч байсан үеийнхээ талаарх дурсамжуудаа бич.
- Ус уу, эрүүл хоолло.
- Асуудлын талаар үнэн зөв мэдээлэл эрэлхийл.
- Хамгийн чухал зүйл дээрээ анхаарлаа төвлөрүүл.
- Сайн сонсдог найзтайгаа ярилц.
- Гадуур хийх дуртай зүйлсээ хий.
- Найз нөхөд эсвэл гэр бүлтэйгээ ямар нэгэн зүйл хийхээр цаг товло.
- Сорилтууд нь бидэнд зориулсан Бурханы төлөвлөгөөний нэг хэсэг гэдгийг хүлээн зөвшөөр.

Одоо тэмдэглэсэн үйл ажиллагаануудаасаа хэдийг сонго. Дараагийн 3-4 хоногт сонгосон аргаа хэрхэн сэтгэлийн дарамттай байдалд туслуулахаар ашиглахаа төлөвлө. Үүнийг хэзээ, хэрхэн хийхээ бич. Таныг ойлгож, зоригжуулж чадах өөр хүнтэй төлөвлөгөөгөө хуваалц.

Сэтгэлийн дарамт, сэтгэл түгшүүрийг бууруулах арга зам	Хэзээ, хэрхэн
Жишээ: Түр завсарлага ав	Жишээ: Үдийн цайны цагаар болон ажлаа тараад гэртээ харихын өмнө 5 минутын завсарлага авах сануулгыг утсан дээрээ тохируул.





## Эрүүл аргаар асуудлыг даван гарах чадвараа хөгжүүлэх үйл ажиллагаа

Бидэнд асуудал, бэрхшээл тулгарах үед хариу үзүүлэх олон арга зам бий. Бид хэрхэн хандахыг сонгох нь эерэг эсвэл сөрөг үр дүнд хүргэдэг. Эхлээд бид дийлэнх тохиолдолд гаргадаг хариу үйлдлүүдээ мэдэж авах нь тустай.

### Хариу үйлдлээ сонгох

1. Саяхан тохиолдсон хүндхэн нөхцөл байдлын талаар сана. Жишээлбэл, та урам хугарсан эсвэл шүүмжлэлд өртсөн байж болно. Магадгүй та санаа зовниж, алдаа гаргаж, хангалтгүй мэт өөрийгөө мэдэрсэн байж болно.



Ямар нөхцөл байдалд байсан бэ? \_\_\_\_\_

2. Одоо доорх боломжит хариултуудыг үзнэ үү.
3. Тухайн нөхцөл байдалд хэрхэн хариулснаа дугуйл. (Хамаарах бүгдийг дугуйл. Эсвэл өөрийн хариултыг бич.)
4. Та ихэвчлэн өөр ямар хариу үйлдэл үзүүлдэг вэ? (Хамаарах бүгдийг дугуйл.)
5. Дараах үйлдлүүдээс алийг нь түлхүү хэрэглэж эхэлмээр байна вэ? (\* тэмдгээр тэмдэглэ.)

Тусламж хүсэн залбирах	Нам дуу хоолойгоор хариулах	Хэн нэгэнтэй ярилцах
Хийх дараагийн арга хэмжээгээ төлөвлөх	Өөртөө эсвэл бусдад эргэлзэж буйгаа илэрхийлэх	Уурлах
Шалтаг хэлэх	Нэмэлт мэдээлэл хайх	Өөрийгөө өрөвдөх
Алдааныхаа төлөө уучлалт гуйх	Залруулахын тулд ямар нэгэн юм хийх	Тэрслэх
Өнгөрсөнд биш, өнөөдөртөө, ирээдүйдээ анхаарах	Бууж өгөх	Айдастаа захирагдах
Гомдоллох	Хойшлуулах	Бодол, үйлдэл чинь буруу байсан ч хамгаалах
Асуудлыг шийдэх ямар нэгэн зүйл хийх	Юмс зүгээр болно гэдгийг өөртөө сануулах	Алдаагаа засаж болдгийг санах
Мэдрэмжүүдээ бичих	Завсарлага авч, тайвшрах	Бусдыг буруутгах



# Зөвлөлүүдэд зориулсан, гэнэтийн нөхцөл байдалд бэлтгэлтэй байхад зориулсан удирдамж

## Гадас, тойргийн зөвлөл болон ерөнхийлөгчийн зөвлөлүүдэд зориулсан удирдамж

Гадас, тойргийн зөвлөл болон ерөнхийлөгчийн зөвлөлүүд нь нэгжүүдийг гэнэтийн нөхцөл байдалд илүү бэлтгэлтэй байлгахад хамтдаа ажиллахад дэмжлэг үзүүлдэг. Гэнэтийн нөхцөл байдалд бэлтгэлтэй байхад нь бие биедээ туслахын тулд хамтран ажиллахыг гишүүдэд зөвлөдөг. Ингэснээр гишүүд зүрх сэтгэлээ “эв нэгдэл хийгээд нэг нэгнийхээ зүг хандсан хайранд нэгтгэ[ж]” (Мозая 18:21) чадна.



### Зөвлөлүүдийн үүрэг

- Онцгой нөхцөл байдалд авах арга хэмжээний энгийн төлөвлөгөөг бичгээр үйлд. Тойргуудын төлөвлөгөө гадасны төлөвлөгөөтэй уялдсан байна.
- Тусламж хэрэгтэй хүмүүст анхаарал халамж тавих талаар үлгэрлэж, бие даах чадвартай болоход нь тусал.
- Орон нутгийн хэрэгцээнд үндэслэн бэлтгэлтэй байдлын зарчмуудыг хэрхэн хэрэгжүүлэх талаар гишүүдэд заах арга замыг төлөвлө.
- Хичээл, үйл ажиллагаа, тохинууллаар дамжуулан бэлтгэлтэй байх боломжоор ханга.
- Орон нутгийн бэлэн байдалд тулгамдаж буй асуудлуудыг тодорхойлж, шийдвэрлэхээр хамтдаа ажилла.
- Айдас, хэт туйлширсан хандлагыг өдөөхөөс зайлсхий.



## Зөвлөлүүдэд зориулсан, гэнэтийн нөхцөл байдалд бэлтгэлтэй байхад зориулсан үйл ажиллагаа

Гишүүд гэнэтийн нөхцөл байдалд бэлтгэх бэлтгэлээ баттай хангахад нь нэг нэгэндээ туслахын тулд хамтдаа зөвлөлдөж болно. Гишүүд ийн үйлдсэнээр зүрх сэтгэлээ “эв нэгдэл хийгээд нэг нэгнийхээ зүг хандсан хайранд нэгтгэ[ж]” (Мозая 18:21) чадна.

### Үйл ажиллагаа

Зөвлөлд зориулсан дараах үйл ажиллагаануудыг уншаад, танай зөвлөлд хамгийн хэрэгтэй ажлыг гүйцэтгэхээр сонго.



- Гэнэтийн нөхцөл байдалд бэлтгэлтэй байхын төлөөх хувь хүн, гэр бүлүүдэд зориулсан үйл ажиллагаа бүрийг гүйцэтгэ. Таны үлгэр жишээ, илүү сайн бэлтгэлтэй болох талаарх туршлага үйлчлэхээр дуудагдсан хүмүүст тань туслах болно.
- Тойргийн зөвлөлийн эсвэл ерөнхийлөгчийн зөвлөлийн хурал дээр гэнэтийн нөхцөл байдалд бэлтгэлтэй байх удирдамжийн нэг хэсгийг болон дагалдах үйл ажиллагааг хуваалц.
- Нэгжийнхээ тав дахь долоо хоногийн Ням гаргийн анги дээр дөрвөн удирдамж, үйл ажиллагааг бүгдийг нь заа.
- Нэгжийнхээ онцгой нөхцөл байдалд зориулсан төлөвлөгөөг боловсруулж эсвэл шинэчлэхийн тулд Гадас, тойргийн онцгой нөхцөл байдалд зориулсан төлөвлөгөөний удирдамж, үйл ажиллагааг хамтдаа хийж, гүйцээ.
- Нэгжийнхээ Халамжийн нийгэмлэг эсвэл ахлагчдын чуулгын тав дахь долоо хоногийн хичээл дээр “Ярилцлагын удирдамж: Хямралын үед би бусдад хэрхэн тохинуулах вэ?” ярилцлагыг явуул.
- Сэтгэлийн хатуужил гарын авлагаас нэг бүлгийг сонгон авч, нэгжийнхээ Халамжийн нийгэмлэг болон ахлагчдын чуулгын тав дахь долоо хоногийн хичээл дээр ашигла.

THE CHURCH OF  
JESUS CHRIST  
OF LATTER-DAY SAINTS