

LAICĪGĀS SAGATAVOTĪBAS CEĻVEDIS

LABKLĀJĪBAS UN PAŠPAĻĀVĪBAS DIENESTS
ZIEMEĻEIROPAS REĢIONS



IEVADS

„Jau gadu desmitiem Tā Kunga pravieši mūs ir mudinājuši uzturēt ūdens, pārtikas un finanšu krājumus vajadzības gadījumam... Es jūs mudinu darīt visu nepieciešamo, lai būtu gatavi laicīgās pasaules izaicinājumiem.” — prezidents Rasels M. Nelsons

Dažubrīd visu mūsu laicīgo vajadzību apmierināšana var likties kā nepaveicams uzdevums. Taču atcerieties, „ka ar mazām un vienkāršām lietām tiek paveiktas diženas lietas” (Almas 37:6). Kad rīkojamies ticībā un darām visu nepieciešamo, lai apmierinātu savas laicīgās vajadzības, Dievs pavairo mūsu mazos un vienkāršos pūliņus.

Tālāk norādītās vadlīnijas un ieteiktās darbības palīdzēs jums labāk sagatavoties.



Plānošana
ārkārtas
gadījumiem



Vajadzīgo lietu
glabāšana
un gatavošana
mājās



Finansiālā
sagatavotība



Emocionālā
sagatavotība

SATURS

PLĀNOŠANA ĀRKĀRTAS GADĪJUMIEM

Ārkārtas gadījumu plānošanas vadlīnijas	4
Mājvietas sagatavošana ārkārtas gadījumiem	5
Ārkārtas gadījumu komplekta sagatavošana	7
Darbības katastrofu un to seku izvērtēšanai	8
Darbības, lai sagatavotos katastrofu sekām	9
Darbības saziņas un tikšanās vietas plāna izstrādei	10
Ārkārtas gadījumu gatavības kontrolsaraksts	11

VAJADZĪGO LIETU GLABĀŠANA UN GATAVOŠANA MĀJĀS

Vadlīnijas vajadzīgo lietu glabāšanai un gatavošanai mājās	12
Pārtikas un pirmās nepieciešamības lietu glabāšana	13
Biežāk uzdotie jautājumi par lietu glabāšanu mājās	15
Pārtikas ražošana un sagatavošana glabāšanai	16
Darbības, lai labāk sagatavotu mājas krājumu glabāšanai	17
Papildu darbības vienam cilvēkam un ģimenēm	18

FINANSIĀLĀ SAGATAVOTĪBA

Finansiālās sagatavotības vadlīnijas	20
Darbības finansiālās sagatavotības panākšanai	23

EMOCIONĀLĀ SAGATAVOTĪBA

Emocionālās sagatavotības vadlīnijas	24
Darbības stresa un satraukuma mazināšanai	26
Kā izstrādāt veselīgas iemaņas sarežģītu situāciju pārvarēšanai	27

VADLĪNIJAS UN VEICAMĀS DARBĪBAS PADOMĒM

Vadlīnijas stabiem, bīskapiju padomēm un prezidijiem	28
Darbības padomēm laicīgās pasaules izaicinājumu pārvarēšanai	29

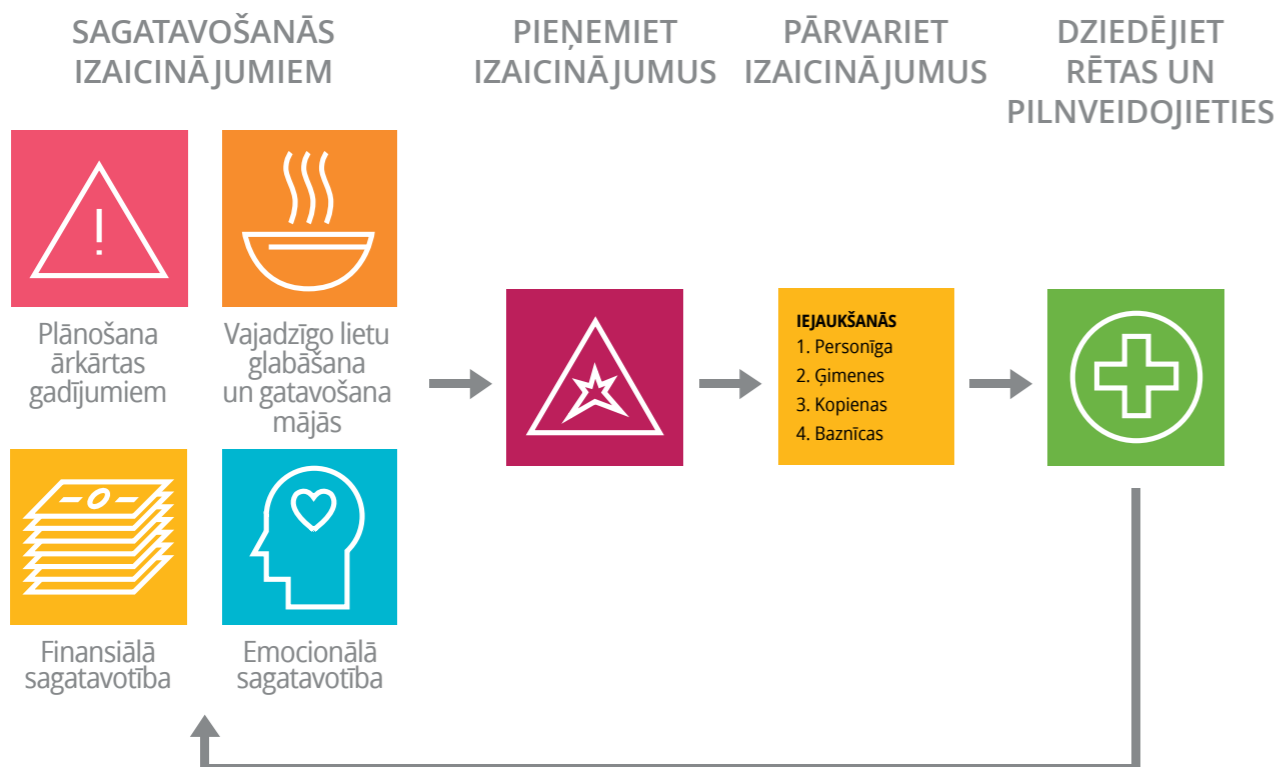
PLĀNOŠANA ĀRKĀRTAS GADĪJUMIEM

IEVADS

Dievs mums teicis: „Ja jūs esat sagatavojušies, jūs nebaidīsities” (Mācības un Derību 38:30). Ja mums ir savs rīcības plāns, mēs esam labāk gatavi stāties pretī dzīves izaicinājumiem. Šāds rīcības plāns ietver tālāk norādīto.

- Plānošana ārkārtas gadījumiem
- Vajadzīgo lietu glabāšana un gatavošana mājās
- Finansiālā sagatavotība
- Emocionālā sagatavotība

Gluži kā noris garīgā izaugsme, arī sagatavošanos labāk veikt „šeit pa drusciņai, tur pa drusciņai” (Jesajas 28:10). Un, kad sastopamies ar izaicinājumiem, mēs varam no tiem mācīties, dziedēt savas rētas, pilnveidoties un turpināt gatavošanās procesu. Sagatavošanās procesa laikā varam meklēt palīdzību paši sevī, savā ģimenē, kopienā un Baznīcā. Un mēs varam izmantot šo iespēju, lai stiprinātu savu apņemšanos būt gataviem gan savā ģimenē, gan lai palīdzētu tiem, kam kalpojam.



ĀRKĀRTAS GADĪJUMU PLĀNA PUNKTI

Vispirms izpētiet, kādi ārkārtas gadījumi ir iespējami vietā, kur dzīvojat. Tad attiecīgi sagatavojiet savu dzīvesvietu. Izveidojiet ārkārtas gadījumu komplektu. Izstrādājiet plānu, kā ārkārtas gadījuma laikā nodrošināt saziņu un kur atradīsies jūsu tikšanās vieta.

SAGATAVOJIET SAVAS MĀJAS ĀRKĀRTAS GADĪJUMIEM

VISPĀRĪGA SAGATAVOŠANĀS

Ir daudz priekšdarbu, ko varat veikt, lai sagatavotu savas mājas iespējamiem ārkārtas gadījumiem. Apsveriet tālāk norādīto.

Komunālo pakalpojumu atslēgšana

Noskaidrojiet, kur atrodas vārsti un slēdži komunālo pakalpojumu atslēgšanai. Ikvienam mājsaimniecībā būtu jāzina, kā vajadzības gadījumā atslēgt ūdens, elektrības un gāzes padevi un apkuri.



Pārtikas, ūdens un svarīgu nepārtikas lietu krājumi

Pārtikas, ūdens un svarīgu nepārtikas lietu krājumi ir neatsverami, kad ārkārtas gadījumi izjauc mūsu ikdienas dzīves ritējumu. Apsveriet iespēju uzglabāt tālāk norādīto (papildu informācija norādīta 12.-14. lpp.).

- Nesaldētas pārtikas krājumi.
- Vienai personai dienā vajag 5 l ūdens dzeršanai, pārtikas pagatavošanai un sanitārām vajadzībām. Nodrošiniet pietiekami daudz ūdens trim dienām.
- Medicīniskie piederumi, apģērbs, segas, kabatas lukturīši, papildu baterijas, sanitārie piederumi utt.

Nepieciešamais pārtikas pagatavošanai

Alternatīvs veids, kā pagatavot siltu maltīti. Pārtiku gatavojiet pietiekami vēdinātās vietās. Pārtikas gatavošanai varat izmantot:

- malku, kokskaidas, ogles utt.;
- aizdedzināšanas kubiņus;
- sveces;
- grilus/ceļojumu gāzes plītiņas (gāzes risinājumus izmantojiet tikai ārpus telpām).



Ārkārtas gadījumu komplekts

Izveidojiet un glabājiet ārkārtas gadījumu komplektus mājās, automašīnā un darbavietā (skat. 7. lpp.).

Sagatavošanās konkrētām dabas katastrofām

Izvērtējiet, kāda veida dabas katastrofas ir iespējamās vietā, kur dzīvojat, un attiecīgi sagatavojiet savas mājas. Veidojiet krājumus ārkārtas situācijām, piemēram, ja dzīvojat vietā, kur iespējamās zemestrīces, attiecīgi sagatavojieties. Izstrādājiet ģimenes plānu, glabājiet pirmās nepieciešamības lietas viegli pieejamā vietā, novietojiet smagus priekšmetus drošās vietās, kārtīgi nostipriniet visus skapjus un plauktus un izvērtējiet, kuras ir visdrošākās vietas, kur atrasties.

Ja jūsu dzīvesvietā iespējamās spēcīgas vētras un/vai plūdi, turiet ieslēgtu radio un klausieties jaunākās ziņas. Atrodiet drošu un izturīgu patvērumu. Pārvietojieties no ieplakām un zemām vietām uz augstāku reljefu. Netuvojieties piekrastēm un upju krastiem.

Ārkārtas gadījumu komplekta sagatavošana

Ārkārtas gadījumu komplekts jums lieti noderēs, ja nāksies ātri pamest mājas vai ja vajadzēs īslaicīgi izdzīvot tikai ar jums pieejamo. Zinot, ka šāds komplekts ir sagatavots, arī prāts būs mierīgāks. Gatavojot komplektu, padomājiet par tālāk norādīto.



Patvērums un siltums

Telts, tents, segas un drēbes.



Medicīniskie piederumi

Recepšu un bezrecepšu medikamenti, maskas, sejsegi, spirta roku dezinfekcijas līdzeklis, aptieciņa.



Pārtika un ūdens

Viegli pagatavojama pārtika un ūdens vai ūdens filtrs.



Nauda

Skaidra nauda vai vērtslietas, ko iemainīt pret vajadzīgo.



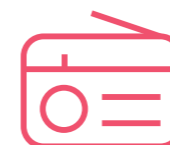
Apgaismojums

Lukturis, baterijas, sveces un sērkokčiņi.



Svarīgi dokumenti

Personas identifikācijas dokumenti, īpašumtiesību un transportlīdzekļu reģistrācijas dokumenti, finanšu un juridiskas veidlapas, medicīniskā informācija, apdrošināšanas polises, nekustamā īpašuma dokumenti un ārkārtas kontaktpersonu saraksts.



Saziņa

Ar baterijām darbināms radio, tālrunis un lādētājs, rezerves akumulators.



Piederumi izklaidei un ērtībām

Spēles, bumbas, puzzles, krāsojamās grāmatas un krītiņi, grāmatas.

Papildu resursi

Vietējās valsts aģentūras var sniegt informāciju un palīdzēt sagatavot ārkārtas gadījumu plānu. Apmeklējiet tālāk norādīto vai līdzīgu aģentūru tīmekļa vietnes, lai iegūtu papildu informāciju.

- Glābšanas dienesti
- Veselības ministrija
- Civilās aizsardzības aģentūras
- Valsts un pašvaldības policija
- Sarkanais krusts (vai līdzvērtīga organizācija)
- Citi glābšanas dienesti

DARBĪBAS KATASTROFU UN TO SEKU IZVĒRTĒŠANAI

„Lai viss ir sagatavots jums iepriekš.” — Mācības un Derību 101:68

VAIRĀK UZZINIET PAR DABAS KATASTROFĀM

Atbildiet uz tālāk redzamajiem jautājumiem, lai labāk izprastu, kādas katastrofas un to sekas ir iespējamās vietā, kur dzīvojat. Tas palīdzēs jums sagatavot labāku plānu.



Kādas dabas katastrofas ir iespējamās jūsu dzīvesvietā? Uzskaitiet tās tālāk. (Piemēram, plūdi, zemestrīces, ugunsgrēki utt.)

Kurus manas dzīves aspektus šīs katastrofas ietekmēs? Rakstiet atbildi zemāk. (Piemēram, vētra varētu sabojāt manu nojumi. Nojume varētu nebūt lietojama.)

Skatiet sadaļu „Darbības, lai sagatavotos katastrofu sekām”, 9. lpp., lai izveidotu plānu, kā cīnīties ar iespējamām sekām.

DARBĪBAS, LAI SAGATAVOTOS KATASTROFU SEKĀM

„Ja jūs esat sagatavojušies, jūs nebaudīsities.” — Mācības un Derību 38:30

SAGATAVOŠANĀS KATASTROFU SEKĀM

Izmantojiet šo darba lapu, lai izdomātu, ko jums varētu vajadzēt pēc dabas katastrofas, piem., plūdiem, vētras vai zemestrīces. Izdomājiet, ko varat darīt un sākt uzglabāt jau tagad, lai labāk sagatavotos iespējamajām sekām.

Iespējamās sekas	Ko darīt un sākt uzglabāt jau tagad, lai labāk sagatavotos iespējamajām sekām?	
	Īstermiņā	Ilgtermiņā
Piemēri Nav pieejams tīrs dzeramais ūdens	Turiet pa rokai papildu iepakojumu ar dzeramo ūdeni.	Iegādājieties un iemācieties pareizi izmantot ūdens filtru. Vajadzības gadījumam glabājiet ūdeni lielā tvertnē.
Nav pieejama pārtika		
Vajadzīgs alternatīvs veids, kā pagatavot ēdienu		
Tiek sabojāta nojume		
Vajadzīga medicīniskā palīdzība		
Nepieciešams sazināties, taču nav pieejams tālruņa tīkla vai interneta savienojums		
Nav elektrības		
Vajadzīgs alternatīvs transporta veids		
Jūtaties fiziski izsmelti		
Jūtaties garīgi izsmelti		
Jūtaties emocionāli izsmelti		

DARBĪBAS SAZIŅAS UN TIKŠANĀS VIETAS PLĀNA IZSTRĀDEI

„Sataisies un esi gatavs, tu un viss karapulks, kas ir pie tevis, esi tu tiem par vadoni.” — Ecēhiēla 38:7

SAZIŅAS PLĀNS

Izstrādājiet plānu, kā ārkārtas gadījumā sazināties ar cilvēkiem. Tālāk uzskaitīti iespējamās rīcības piemēri.

- Sastādiēt ārkārtas kontaktpersonu sarakstu. Iekļaujiet ģimenes locekļus, draugus, kaimiņus, Baznīcas vadītājus un cilvēkus no savas kopienas. Struktūrvienību vadītājiem savā ārkārtas gadījumā un saziņas plānā jāiekļauj arī misionāri.
- Iegūstiet svarīgākos tālrunu numurus gadījumam, ja kontaktpersonu saraksts nav pieejams.
- Izplānojiet citus veidus, kā sazināties, gadījumam, ja nav iespējams pazvanīt. Varat sūtīt SMS, jebkāda veida teksta ziņas vai publicēt ziņojumus sociālajos tīklos.
- Izvēlieties radnieku citā pilsētā, kas būs jūsu kontaktpersona ārpus pilsētas. Sarunājiet ar visiem ģimenes locekļiem sazināties tieši ar šo cilvēku. Viņi šai personai var pastāstīt par savu stāvokli un atrašanās vietu. Tas ļaus šai personai nodot informāciju tālāk pārējiem ģimenes locekļiem.
- Norādiet tālāk prasīto informāciju, lai jums tā būtu pieejama ārkārtas gadījumā.

Ģimenes locekļi	Kaimiņi, Baznīca, darbavieta	Medicīniskā palīdzība, kopiena, skola

TIKŠANĀS VIETAS PLĀNOŠANA

Izvēlieties drošu vietu, kur jūs un pārējie ģimenes locekļi var viens otru atrast ārkārtas gadījumā vai pēc tā.

Ieteicams noteikt arī rezerves tikšanās vietu. Tikšanās vietas var būt atkarīgas no ārkārtas situācijas veida vai jūsu atrašanās vietas ārkārtas situācijas brīdī. Piemēram, ja atrodaties skolā vai mājās, iespējams, nevarēsiet aizkļūt līdz drošajai vietai blakus mājām. Tikšanās vietai jābūt tādai, kurā bērni varēs atrast kādu uzticamu pieaugušo.

Tikšanās vieta ģimenes locekļiem: _____

Rezerves tikšanās vieta ģimenes locekļiem: _____

Tikšanās vieta netālu no skolas vai bērnu aprūpes iestādes: _____

Bīskapijas vai staba tikšanās vieta: _____

ĀRKĀRTAS GADĪJUMA GATAVĪBAS KONTROLSARAKSTS

„Un skatieties, lai tas viss tiktu darīts gudrībā un kārtībā” — Mosijas 4:27

ĀRKĀRTAS GADĪJUMU PLĀNA KONTROLSARAKSTS

KontROLSARAKSTS palīdzēs jums labāk saprast, kas vēl jāizdara, lai labāk sagatavotos. Pārskatiet kontROLSARAKSTU un atzīmējiet visu, kas jau ir izdarīts. Pēc tam savāciet visu nepieciešamo un pierakstiet, kas vēl ir jāizdara.

Kad viss kontROLSARAKSTĀ norādītais ir savākts un izpildīts, neaizmirstiet regulāri pārbaudīt savus ārkārtas gadījumu krājumus. Bērni izaug no drēbēm, pārtikai beidzas derīguma termiņš un plāni mainās. Ik pa laikam pārbaudiet sarakstu un izvērtējiet, vai kaut ko nevajag nomainīt vai pievienot. Ja vajadzīgs, pievienojiet kontROLSARAKSTAM papildu punktus, lai tas būtu pilnīgs.

KontROLSARAKSTS

Pārtika un ūdens

- Ātrbojīgu pārtikas produktu krājumi ____ dienām
- ____ litri ūdens katrai personai
- Alternatīvs risinājums pārtikas gatavošanai
- _____ (pievienojiet savu ierakstu)
- _____ (pievienojiet savu ierakstu)

Ārkārtas gadījumu komplekts

- Apģērbs
- Segas
- Medicīniskie piederumi
- Apgaismojums (piem., sveces, lukturis, saules bateriju lampa, gāzes lampa utt.)
- Svarīgi dokumenti (identificējoši, finanšu utt.)
- Risinājumi saziņai
- Saziņas un tikšanās vietas plāns
- _____ (pievienojiet savu ierakstu)
- _____ (pievienojiet savu ierakstu)

Mājas sagatavošana

- Zināšanas, kā atslēgt komunālo pakalpojumu padevi (gāzi, ūdeni un elektrību)
- _____ (pievienojiet savu ierakstu)

Veicamās darbības



VAJADŽĪGO LIETU GLABĀŠANA UN GATAVOŠANA MĀJĀS

VADLĪNIJAS

Baznīcas vadītāji iesaka mājās glabāt pārtikas un ūdens krājumus, lai labāk sagatavotos grūtiem brīžiem. Vecajā Derībā Jāzeps skaidroja faraona sapni. Jāzeps teica, ka būs septiņi pārticības gadi, kam sekos septiņi bada gadi. Faraons norīkoja Jāzepu sākt veidot pārtikas krājumus, lai pasargātu ēģiptiešus no bada. Arī mēs varam plānot priekšdienām. Ja mēs padomāsim par „*katru nepieciešamo lietu*”, mūsu prāts būs mierīgs (Mācības un Derību 109:8).

Rūpes pār pārtikas krājumiem var pārņemt ikvienu. Mēs katrs dzīvojam dažādos apstākļos, un dažiem no mums ir ierobežotas finanses vai telpas mājās. Bīskaps V. Kristofers Vadels ir teicis: „*Dievs nesagaida, ka mēs paveiksim vairāk, nekā spējam, taču Viņš sagaida, ka mēs paveiksim to, ko spējam un kad to spējam*” („Bija maize”, 2020. gada vispārējā konference). Mēs varam sākt ar mazumiņu un censties, lai viss tiktu „*darīts gudrībā un kārtībā*” (Mosijas 4:27). Tālāk skatiet kādas kategorijas pārtiku glabāt, un 12.-13. lpp. skatiet plašāku informāciju par katru kategoriju.



Īstermiņā glabājama pārtika

- Pārtika, ko patērējat ikdienā.
- Pārtika, ko var glabāt istabas temperatūrā (konservi un iepakota pārtika) un kas ātri nebojājas.



Ūdens

- 5 litri ūdens katram cilvēkam vismaz 3 dienām.
- Filtri vai citi risinājumi ūdens attīrīšanai, ja tādi vajadzīgi.



Ilgtermiņā glabājama pārtika

- Standarta pamatpārtika, piemēram, rīsi, kukurūza, makaroni, milti utt.
- Pārtika, ko var glabāt gadiem, piemēram, konservi un žāvēta pārtika.
- Dzīvību uzturoša pārtika.



Svarīgi nepārtikas krājumi

- Standarta piederumi, piemēram, medikamenti un lukturi.
- Sanitārie piederumi, piemēram, sieviešu higiēnas produkti un tualetes papīrs.

PĀRTIKAS UN PIRMĀS NEPIECIEŠAMĪBAS KRĀJUMI

ĪSTERMIŅA PĀRTIKAS KRĀJUMI

Vispirms izveidojiet nelielus krājumus ar pārtiku, ko izmantojat ikdienā. Nosakiet mērķi, kas jūsu apstākļos ir izpildāms. Ir ieteicams sākt ar maziem mērķiem.

Piemēram, sāciet ar krājumiem, ar ko pietiek vienai nedēļai. Pēc tam palieliniet krājumus pēc savām iespējām. Mēģiniet uzglabāt pārtiku, no kuras var pagatavot pilnvērtīgas maltītes arī tad, kad veikalā nav iespējams iegādāties jaunus produktus. Krājumā būtu jābūt konservētai un iepakotai pārtikai, kas ātri nebojājas.

Izlemiet, kādu pārtiku un cik daudz vēlaties glabāt. Kad gatavojat savas ikdienas maltītes, izmantojiet krājumos esošo pārtiku, pirms beidzas tās derīguma termiņš. Un pēc tam aizstājiet nupat izmantotos produktus ar jauniem.

Papildu informāciju par īstermiņā glabājamu pārtiku skatiet šajā rakstā: [ChurchofJesusChrist.org/inspiration/latter-day-saints-channel/blog/post/three-month-food-storage-use-what-you-eat-and-eat-what-you-store](https://www.ChurchofJesusChrist.org/inspiration/latter-day-saints-channel/blog/post/three-month-food-storage-use-what-you-eat-and-eat-what-you-store)



ŪDENS

Ūdens ir svarīgs izdzīvošanai. Uzglabājiet tik daudz ūdens, lai katrai personai vismaz 3 dienas būtu pieejami 5 litri dienā. Ja iespējams, glabājiet tik daudz ūdens, lai pietiktu vismaz 2 nedēļām. Pielāgojiet ūdens daudzumu savam klimatam.

Karstā klimatā ūdeni vajag vairāk.

Ja ūdeni iegūstat no laba un apstrādāta dzeramā ūdens avota, tas pirms glabāšanas nav jāattīra. Ja paredzams, ka nāksies izmantot netīru ūdeni, glabājiet arī risinājumu ūdens attīrīšanai, piemēram, ūdens filtru. Ja šādi risinājumi nav pieejami, varat ūdeni vārīt.

Izmantojiet drošas, izturīgas tvertnes, no kurām ūdens nevar izsūkties. Neizmantojiet plastmasas traukus, kuros pirms tam bijis piens, sula vai jebkādas nepārtikas preces.

Sargiet ūdens tvertnes no siltuma avotiem un tiešiem saules stariem. Centieties glabāt ūdens traukus tā, lai tie nebūtu tiešā saskarē ar zemi vai betonu. Glabājiet ūdeni tādā vietā, kur tas noplūšanas gadījumā neradītu bojājumus.

Lai vairāk uzzinātu par ūdens glabāšanu un attīrīšanu, skatiet rakstu: [ChurchofJesusChrist.org/inspiration/self-reliance-storing-a-water-supply?lang=eng](https://www.ChurchofJesusChrist.org/inspiration/self-reliance-storing-a-water-supply?lang=eng)

ILGTERMIŅA PĀRTIKAS KRĀJUMI

Ilgtermiņa vajadzībām ieteicams pakāpeniski veidot tādas pārtikas krājumus, ko var glabāt ilgstoši. Tālāk sniegts saraksts ar pamatpārtikas precēm, kas nodrošina svarīgas barības vielas.

- Graudaugi (piem., baltie rīsi, kukurūza, auzu pārslas, apstrādātas auzas*, makaroni*)
- Pākšaugi (piem., sarkanās, baltās vai melnās pupiņas), lēcas*, sojas pupiņas
- Saldinātāji (piem., cukurs vai medus)
- Beztauku sausais piens*
- Tauki un eļļas (piem., cepamā eļļa*)
- Sāls
- Ikdienas multivitamīnu piedevas* vai augļi un dārzeņi*
- Gatavošanai: cepamais pulveris, raugs* un garšvielas*

*Īsāks termiņš (biežāk jāmaina)

ILGTERMIŅA PĀRTIKAS KRĀJUMI

Daudzi no šiem pārtikas produktiem (tie, kas nav atzīmēti ar *) var glabāties 30 gadu vai ilgāk. Taču, lai šie produkti tik ilgi glabātos, tie:

- jāglabā istabas vai zemākā temperatūrā;
- jāievieto iepakojumā, kas tos pasargā no mitruma, kukaiņiem un grauzējiem;
- nedrīkst atrasties uz akmens vai betona grīdas.

Varat arī pievienot tādu pārtiku kā konservēti vai žāvēti augļi, dārzeņi un gaļa, taču šāda pārtika biežāk ir jāmaina. Jūs varat izmantot šādu pārtiku savu ikdienas maltīšu gatavošanai un tad aizstāt paņemto ar jauniem krājumiem.

Sameklējiet receptes, kā pagatavot jūsu krājumā esošo ilgi glabājamo pamatpārtiku. Neaizmirstiet arī par dažādiem papildu rīkiem, piemēram, konservu vai pudeļu attaisāmo.

Lai vairāk uzzinātu, tostarp par to, cik daudz pārtikas glabāt, derīguma termiņiem un ieteicamo iepakojumu, skatiet rakstu: [ChurchofJesusChrist.org/topics/food-storage/longer-term-food-supply](https://www.ChurchofJesusChrist.org/topics/food-storage/longer-term-food-supply)

SVARĪGI NEPĀRTIKAS KRĀJUMI

Veidojiet arī nepārtikas krājumus ar lietām, kas jums varētu būt nepieciešamas ārkārtas gadījumā vai ja tās pēc tam nav iespējams iegādāties. Tālāk minēti daži svarīgu nepārtikas preču piemēri.

- Sveces, lampas (gāzes, lādējamās, ar saules baterijām, laternas utt.), sērkociņi, lukturi, baterijas
- Medicīnas piederumi un aptieciņas
- Higiēnas piederumi, piemēram, ziepes, tualetes papīrs un sieviešu kopšanas līdzekļi.
- Veļa
- Standarta tīrīšanas līdzekļi, tostarp dezinfekcijas līdzekļi
- Svarīgi dokumenti (skat. 5. lpp.)
- Gultasveļa un apģērbs, tostarp drēbes, kas bērniem varētu derēt vēlāk, kad tie ir paaugušies
- Vienkāršs veids, kā pagatavot ēdienu bez elektrības
- Veids, kā sazināties ar ģimeni

BIEŽĀK UZDOTIE JAUTĀJUMI PAR PĀRTIKAS GLABĀŠANU

KUR GLABĀT PĀRTIKAS KRĀJUMUS?

Pārtika ir jāglabā tīrā, vēsā un sausā vietā. Pārtiku ieteicams glabāt istabas vai nedaudz zemākā temperatūrā, taču ne temperatūrā zem nulles. Neglabājiet pārtiku tieši uz betona grīdas vai zemes. Tālāk sniegtas dažas idejas.

- Neizmantotos plauktos vai skapīšos
- Kastēs zem gultas
- Skapī uz grīdas vai pie aizmugures sienas

Vairāk telpas varat iegūt:

- Izvācot no mājas visus neizmantotos priekšmetus.
- Pārkārtojot skapīšus vai pieliekamo.

KĀ PAREIZI SĀKT

- Nosakiet mērķi, kas ir piemērots jūsu apstākļiem.
- Izlemiet, kādu pārtiku un cik daudz vēlaties glabāt.
- Izmēģiniet vienu vai vairākas darbības, kas aprakstītas 17. un 18. lpp.

KĀ RĪKOTIES, LAI VARĒTU ATĻAUTIES UZGLABĀT PĀRTIKU

Ierīkojot mājās pārtikas krājumus, neaizņemieties naudu pārtikas iegādei un nemēģiniet uzkrāt pārāk daudz pārtikas. Mēģiniet sasniegt savu mērķi pakāpeniski. Tālāk sniegtas dažas idejas.

- Veicot ikdienas iepirkšanos, nopērciet dažas papildu pārtikas preces.
- Samaziniet izmaksas mazsvarīgās budžeta pozīcijās.
- Pārdodiet nevajadzīgas mantas.
- Mēģiniet gūt papildu ienākumus.

KĀ PAREIZI REGULĀRI IZMANTOT UN ATJAUNOT KRĀJUMUS?

Izstrādājiet sistēmu, kas ir piemērota tieši jums. Tālāk sniegtas dažas idejas.

- Kad izlietojat kādu bundžu vai pārtikas iepakojumu no krājumiem, iekļaujiet to nākamajā iepirkumu sarakstā.
- Regulāri pārbaudiet, vai krājumos joprojām atrodas jūsu sākotnēji noteiktais apjoms.
- Kārtojiet pārtiku tā, lai varētu ērti noteikt, kuriem produktiem termiņš beigsies visātrāk. Vispirms izlietojiet šos produktus.

PĀRTIKAS RAŽOŠANA UN SAGATAVOŠANA GLABĀŠANAI

Savas pārtikas ražošana un sagatavošana glabāšanai sniegs jums neatkarīgu pārtikas avotu. Skatiet padomus tālāk.

SAVA DĀRZA IEKOPŠANA

Ja jums ir pieejama zeme, varat iekopt savu dārzu. Ņemiet vērā tālāk norādīto.

- Dārzeniem ik dienas vajag vismaz sešas stundas saules.
- Dārzam jābūt lidzenam.
- Augsne dārzā ir jāuzrok un jābagātina ar organiskiem materiāliem, piemēram, kūtsmēsliem, kompostu vai lapām.
- Izvēlieties savam klimatam un augsnei piemērotus augus. Stādiet tādus augus, kas labi aug tieši jūsu reģionā.

Varat audzēt pārtiku arī īpašās kastēs iekšējā pagalmā, uz balkona vai uz jumta. Ja augus stādīsiet vertikāli gar žogu vai sienu, varēsiet efektīvāk izmantot pieejamu vietu. Daža veida pārtiku, piem., zaļumus un garšvielas, var audzēt telpās. Instrukcijas un padomus dārza ierīkošanai meklējiet vietējos avotos un valsts aģentūrās. Varat arī Baznīcas tīmekļa vietnē skatīt Evaņģēlija tēmu „Dārzkopība”.



NELIELU DZĪVNIIEKU AUDZĒŠANA

Nelieli dzīvnieki var jums un jūsu mīļotajiem nodrošināt labu proteīna avotu. Audzēšanai mājās ir piemēroti tādi dzīvnieki kā vistas, pīles un kazas. Ja izlemjat audzēt mazus dzīvniekus, vispirms pārbaudiet, vai tas ir atļauts saskaņā ar jūsu dzīvesvietas plānojumu un vai jums tam pietiek vietas.



PĀRTIKAS SAGATAVOŠANA GLABĀŠANAI MĀJĀS

Pārtikas sagatavošana mājās var būt labs risinājums. Salīdziniet izmaksas, kvalitāti un patērēto laiku, kad sagatavojat pārtiku mājās vai iegādājaties jau apstrādātu veikalā.

Norādes konservēšanai, žāvēšanai un saldēšanai ir pieejamas tiešsaistē.

DARBĪBAS, LAI LABĀK SAGATAVOTU MĀJAS KRĀJUMU GLABĀŠANAI

„Organizējieties; sagatavojiet katru nepieciešamo lietu.” — Mācības un Derību 109:8

IZPLĀNOJIET, KĀ IZVEIDOT VAI UZLABOT SAVUS PĀRTIKAS KRĀJUMUS

Aizpildiet tālāk pieejamo tabulu, lai labāk izplānotu pārtikas uzglabāšanu. Pēc tam izvēlieties kādu no tālāk norādītajām darbībām, lai sāktu. Šīs darbības varat veikt kopā kā mājvakara nodarbības vai vieni paši.



Pārtikas krājumu izvērtēšana

Kāds ir jūsu pārtikas krājumu mērķis?	
Kāda veida pārtiku lietojat ikdienā, ko iespējams arī ilgstoši uzglabāt (iepakotu, konservētu)?	
Kādas maltītes varat pagatavot, izmantojot tikai krājumos esošo pārtiku?	
Kur varat uzglabāt pārtiku?	
Kā varat papildināt savus pārtikas krājumus, ja jums ir ierobežots budžets?	
Kādas vēl darbības varat veikt, lai izveidotu pārtikas krājumus?	

PAPILDU DARBĪBAS VIENAM CILVĒKAM UN ĢIMENĒM

ĢIMENES MĒRĶIS

Izveidojiet pārtikas krājumu mērķi. Piemēram:

- pietiekami pārtikas, lai 1 nedēļu varētu pagatavot mūsu parastās maltītes;
- 1 papildu rīsu vai makaronu maiss;
- 15 litri ūdens katram cilvēkam.

Ļaujiet katram ģimenes loceklim izvēlēties kādu ēdienu, ko uzglabāt krājumos.

PAŠPAĻĀVĪBAS PLĀNS

Izveidojiet [pašpaļāvības plānu](#) sev vai kopā ar savu ģimeni. Izrēķiniet, cik lieli finanšu resursi jums būs vajadzīgi, lai sāktu pārtikas ražošanu mājās un izveidotu krājumus. Izstrādājiet plānu savas pašpaļāvības palielināšanai.

ŪDENS GLABĀŠANA

Vai jums krājumos ir ūdens, kas tur atrodas jau ilgu laiku?

Iztukšojiet tvertnes un izmantojiet šo ūdeni tīrīšanas darbiem vai augu aplaistīšanai. Iepildiet tvertnēs svaigu ūdeni. Uzrakstiet uz tvertnēm uzpildīšanas datumu.

MALTĪŠU GATAVOŠANA NO PĀRTIKAS KRĀJUMIEM

Reizi vai divas mēnesī mēģiniet pagatavot maltīti tikai no krājumos pieejamās pārtikas.

PĀRTIKAS KRĀJUMU SPĒLE

Pārvērtiet krājumos esošās pārtikas uzskaitīšanu par spēli. Lieciet katram ģimenes loceklim atrast 2-3 veidu pārtikas vienības. Viņiem būtu jānorāda pārtikas prece un tas, cik daudz bundžas, kastes un iepakojumus viņi atrod.

Pirms viņi sāk skaitīt, lieciet viņiem minēt, cik daudz pārtikas vienību viņi atradīs. Noskaidrojiet, kurš uzminēs visprecīzāk.

MALTĪŠU PLĀNS

Izvērtējiet, kāda veida konservētu un iepakotu pārtiku jūs lietojat ikdienā, un izplānojiet dažas vienkāršas maltītes, kurās izmantojat tikai šo pārtiku. Tas palīdzēs precīzāk izlemt, kādu pārtiku iegādāties.

BRĪVU VIETU MEKLĒŠANA PĀRTIKAS GLABĀŠANAI

Kopā ar ģimeni izpētiet savas mājas, lai atrastu vietas, kur varētu uzglabāt pārtiku. Vai ir neizmantota vieta plauktos vai skapī? Vai ir brīva vieta zem gultas? Varbūt vietu aizņem nevajadzīgas mantas? Uzņemiet fotoattēlus ar vietām, kur varētu glabāt pārtiku.

INFORMĀCIJAS MEDĪBAS

Vai jums ir kādi jautājumi par pārtikas glabāšanu? Atrodiet atbildes uz saviem jautājumiem, izmantojot šajā ceļvedī pieejamās saites vai citus avotus.

Piemēram, sameklējiet informāciju par tālāk norādītajām tēmām.

- Ūdens glabāšanai piemērotas tvertnes.
- Ūdens attīrīšana.
- Receptes pamata (ilgi glabājamas) pārtikas gatavošanai.
- Dažādu dārzeņu gatavošana.

SVARĪGU NEPĀRTIKAS PRIEKŠMETU MEKLĒŠANA

Izmantojiet 11. lpp. pieejamo kontrolsarakstu un lieciet katram ģimenes loceklim atrast atšķirīgus nepārtikas priekšmetus. Viņi var pierakstīt, kādus priekšmetus un kur viņi tos atrada, vai uzņemt fotoattēlu, kurā redzams attiecīgais priekšmets. Noskaidrojiet, cik daudz priekšmetu visa ģimene var atrast 30 minūtēs. Pēc tam izveidojiet sarakstu, kurā uzskaitīti priekšmeti, kas jums vēl nepieciešami.

RADOŠA KRĀJUMU FINANSĒŠANA

Izdomājiet, kā iegūt papildu līdzekļus pārtikas krājumu izveidei. Piemēram, pārdodiet kaut ko, kas jums tā īsti nav vajadzīgs, vai reizi nedēļā iepērkoties nopērciet kādu papildu preci, ko ievietot krājumos.



FINANSIĀLĀ SAGATAVOTĪBA

VADLĪNIJAS

Prātīgi finanšu risinājumi cels jūsu pašapziņu un sagatavos jūs dzīves izaicinājumiem. Tālāk sniegti daži padomi.

Maksājiet desmito tiesu un ziedojumus

Veiksmīga ģimenes budžeta pamatā ir godīga desmitās tiesas maksāšana un dāsni gavēņa ziedojumi. Tas Kungs ir solījis atvērt debesu logus un izliet svētības pār tiem, kas uzcītīgi maksā desmito tiesu un ziedojumus (skat. Malehija 3:10).

Izvairieties no parādiem

Parādi var ātri sakrāties, un procentu likmes rada papildu izdevumus. Ja esat kādam parādā, centieties to pēc iespējas ātrāk samaksāt. Ir daži pamatoti iemesli, kuru dēļ var nākties ņemt aizdevumu:

- pamata transportlīdzekļa iegādei;
- lai iegūtu izglītību, kas var uzlabot nodarbinātības situāciju;
- piemērota mājokļa iegādei.

Citiem lieliem pirkumiem naudu ieteicams krāt, līdz varat attiecīgo pirkumu veikt neaizņemoties.

Izveidojiet budžeta plānu

Budžets ļaus jums laikus ieplānot, kā katru mēnesi tēršiet savu naudu. Budžeta ievērošana ļaus jums palielināt savu pašpalīdzību. Resursi ir pieejami tiešsaistē (skat. personīgo finanšu rokasgrāmatu šeit: [ChurchofJesusChrist.org/self-reliance/course-materials/personal-finances](https://www.ChurchofJesusChrist.org/self-reliance/course-materials/personal-finances)).

Finanšu plānošana

Pieņemiet pārdomātus finanšu lēmumus un rūpīgi plānojiet, lai izvairītos no parādiem. Pirms aizņemties naudu, izrēķiniet, cik ilgā laikā naudu varēsiet atdot un kādi būs kopējie procentu maksājumi. Veidojiet uzkrājumus ārkārtas gadījumiem un pensijas vecumam. Veidojiet uzkrājumu īpašām vajadzībām, piemēram, atvaļinājumam. (Skat. [ChurchofJesusChrist.org/self-reliance](https://www.ChurchofJesusChrist.org/self-reliance)).



Izveidojiet ārkārtas uzkrājumu vismaz vienam mēnesim

Izveidojiet ārkārtas uzkrājumu, kas vajadzības gadījumā jums un jūsu ģimenei ļaus izdzīvot vismaz vienu mēnesi. Gluži kā ar citiem mērķiem, arī ārkārtas uzkrājumu veidošana aizņems zināmu laiku.

Sāciet ar to, ka visu pāri palikušo naudu novirziet šajā uzkrājumā. Glabājiet naudu drošā vietā, piemēram, bankas kontā. Izmantojiet šo naudu tikai ārkārtas gadījumos. Ja atgadījusies ārkārtas situācija un jums jāizmanto šis uzkrājums, pēc iespējas ātrāk sāciet atkal likt naudu atpakaļ uzkrājumā.

Ja jums jau ir parāds, maksājiet tikai minimālo obligāto maksājumu, līdz ir izdevies izveidot ārkārtas iekrājumus vismaz vienam mēnesim. Lai sasniegtu savu mērķi ātrāk, varat meklēt papildu darbu vai labāk apmaksātu darbu, pārdot nevajadzīgās lietas vai samazināt savus izdevumus.

Nokārtojiet apdrošināšanu

Apdrošināšana jums sniegs finanšu aizsardzību. Ir daudz dažādu apdrošināšanas veidu. Tālāk minētas izplatītākās apdrošināšanas.

Privātā apdrošināšana

- **Īpašuma apdrošināšana** Piemēram, mājas, īrnieka un transportlīdzekļa apdrošināšana. Atkarībā no iegādātās apdrošināšanas veida tā var palīdzēt jums aizstāt vai saremontēt īpašumu nopietnu bojājumu, zādzības vai iznīcināšanas gadījumā.
- **Ražas apdrošināšana** Sedz zaudējumus, kas rodas no ražas zuduma vai samazināšanās. Dažas apdrošināšanas apvieno ražas apjoma un cenu izmaiņas.
- **Veselības apdrošināšana** Šī apdrošināšana var palīdzēt jums segt veselības aprūpes izmaksas. Izvērtējiet, kādas pozīcijas sedz valsts veselības apdrošināšana, un privātajā apdrošināšanā iekļaujiet pozīcijas, kas netiek segtas, piemēram, pārvietošanās un dzirdes palīglikme, brilles, zobārsta pakalpojumi vai garīgā veselība.
- **Dzīvības apdrošināšana** Dzīvības apdrošināšana nodrošina ģimenei naudu, ja mirst apdrošinātais ģimenes loceklis. Šāda apdrošināšana sniegs ģimenei palīdzību, ja tiek zaudēts apgādātājs vai ir jāsedz bērnu vai ārstēšanās izdevumi.
- **Darbspēju apdrošināšana** Šī apdrošināšana garantē, ka tiks izmaksāta daļa no apdrošinātās personas līdzšinējiem ienākumiem, ja viņš/viņa uz ilgu laiku zaudē savas darbības. Bieži vien šādu apdrošināšanu nodrošina darba devējs.

Valsts apdrošināšana

Ģimenēm ieteicams izpētīt tuvumā pieejamos kopienas atbalsta resursus. Skatiet arī resursu vietni.

Atlieciet nedaudz nebaltām dienām

Domājot par nākotni, mēģiniet iekrāt, kur vien iespējams. Ieguldiat izglītībā vai mājoklī, ja jūsu situācijā tas ir nepieciešams.

Turpiniet izglīties

Apsveriet iespēju iegūt sertifikātus, papildu kvalifikāciju vai koledžas vai augstskolas diplomu, vai apmeklēt arodskolu, lai bagātinātu savu redzējumu un uzlabotu savas dzīves kvalitāti. Izpētiet Baznīcas izglītības resursus un vietējās stipendiju programmas cilvēkiem, kuri vēlas iegūt izglītību. Sazinieties ar savas bīskapijas pārstāvi, lai uzzinātu, vai jūsu reģionā ir pieejama programma „Izglītība labākai nodarbinātībai”.

„Baznīcas locekļiem izglītība nav tikai laba ideja — tas ir viens no baušļiem, ko ievērot,” reiz teicis toreizējais Augstākā prezidija prezidents Dīters F. Uhtdorfs („Jebkuras ekonomikas divi pamatprincipi”, Ensign vai Liahona, 2009. gada novembris, 58. lpp.).

Prezidents Tomass S. Monsons mums atgādināja par svētību, ko var sniegt izglītība: „Mācoties un apgūstot jaunas zināšanas, pilnveidosies arī jūsu talanti. Jūs varēsiet labāk palīdzēt savām ģimenēm viņu ceļā uz izglītību, un jums pašiem būs mierīgāks prāts, jo zināsiet, ka esat darījuši visu iespējamo, lai sagatavotos dzīves izaicinājumiem.” („Trīs mērķi, kas jūs vadīs”, Ensign vai Liahona, 2007. gada novembris, 119. lpp.).

Apsveriet iespēju iegādāties mājokli

Mājokļa iegāde ne vienmēr būs labākais solis, un dažkārt īrēt var būt izdevīgāk. Ja apsverat iespēju iegādāties mājokli, ņemiet vērā šos divus principus:

- iegādājieties mājokli tikai tad, ja tas jūsu gadījumā ir izdevīgākais risinājums;
- iegādājieties tikai to, ko varat atļauties.

Ikmēneša hipotekārajiem maksājumiem jābūt saprātīgiem. Izrēķiniet, cik varat atļauties maksāt, un meklējiet piedāvājumu, kas atbilst šim aprēķinam. Nemeklējiet dzīvesvietu atkarībā no tā, cik aizdevējs ir gatavs jums aizdot. Atcerieties, ka aizdevēji savās formulās neņem vērā desmito tiesu un ziedojumu summas, kad viņi rēķina, cik jūs varat atļauties maksāt.

Krājiet pensijas vecumam

Prezidents Ezra Tafts Bensons reiz teica: „Mēs aicinām ikkatru darbības vecumā sākt domāt par savu pensiju un dzīvi šajā laikā... un rūpīgi plānot dzīvi uz priekšu.” (Baznīcas prezidentu mācības: Ezra Tafts Bensons [2014. g.], 208. lpp.).

Iespējams, ir pieejamas valsts vai sociālās programmas, kas var jums palīdzēt pensijas laikā. Pensijas laikā jums, visticamāk, nāksies tērēt arī iekrājumus. Ja sāksiet plānot jau tagad, jums būs pietiekami daudz naudas, lai jūs būtu pašpietiekami.

Pirms sākat veidot iekrājumus, izplānojiet, cik daudz naudas jums vajadzēs pensijas vecumā. Šajā lapā pieejamā formula palīdzēs jums sākt.

Gadi pensijā	X	Katru gadu nepieciešamā summa pensijai	=	Jūsu mērķis pensijai
---------------------	---	---	---	-----------------------------

DARBĪBAS FINANSIĀLĀS SAGATAVOTĪBAS PANĀKŠANAI

Pirmais solis pārdomātu finanšu lēmumu pieņemšanā — saprast savus šī brīža tēriņus un taupības paradumus. Cītīgi sekojot līdzi ienākumiem un izdevumiem, varēsiet precīzāk izprast, kur paliek jūsu nauda. Kad tas ir izpētīts, varēsiet veikt izmaiņas savos paradumos, lai novirzītu naudu vēlamajā virzienā.

ĀRKĀRTAS UZKRĀJUMS

Ja izdodas izveidot ārkārtas uzkrājumu vismaz vienam mēnesim, jūs būsiet labāk sagatavoti finanšu izaicinājumiem nākotnē. Aprēķiniet, cik daudz naudas jums vajag, lai varētu izdzīvot vienu mēnesi. Nākamās divas nedēļas šajā tabulā pierakstiet, cik daudz naudas tērējat un saņemat. Tur ir uzskaitīti standarta izdevumi, kā arī norādīta vieta, kur pierakstīt algu vai ienākumus. Varat norādīt papildu izdevumus pēc vajadzības.

Datums	Apraksts	Ienākumi	Izdevumi
	Alga/ienākumi		
	Desmitā tiesa/ziedojumi		
	Īre/hipotekārais kredīts		
	Komunālo pakalpojumu maksājumi		
	Apdrošināšana		
	Pārtika		

APSVĒRIET: FINANŠU MĒRĶI

Ja neskaita ārkārtas uzkrājumu veidošanu, kādus vēl finanšu mērķus jūs vēlētos sasniegt? Pārskatiet iepriekšējās lapas, lai smeltos iedvesmu.

Lai uzzinātu vairāk, konsultējieties ar savas bīskapijas labklājības un pašpalāpības speciālistu par iespējām apmeklēt personīgo finanšu grupu vai apmeklējiet vietni: ChurchofJesusChrist.org/manual/personal-finances-for-self-reliance

EMOCIONĀLĀ SAGATAVOTĪBA

VADLĪNIJAS

Lai līdzinātos mūsu Glābējam, ir jāpārvar daudzi izaicinājumi un grūtības. Viņš palīdzēs mums izmantot dzīves izaicinājumus, lai mēs attīstītos un pilnveidotu savu raksturu.

Emocionālā noturība ir spēja pielāgoties izaicinājumiem ar drosmi un ticību Jēzum Kristum. Mēs katrs varam apgūt jaunas prasmes, kas palīdzēs mums kļūt emocionāli noturīgākiem. Veselīga garīgā un emocionālā rīcība var mūs sagatavot dzīves izaicinājumiem. Attēlā tālāk sniegti daži šādas rīcības piemēri.



Emocionālās noturības uzturēšana

Lai saglabātu emocionālo noturību, mums jāiemācās atpazīt un vadīt savas emocijas un palīdzēt to darīt citiem. Ja vajadzīgs, varam lūgt palīdzību saviem draugiem, ģimenei un kvalificētiem speciālistiem. Darbības šajā nodaļā ietver dažas standarta iemaņas, kas ļaus stāties pretī izaicinājumiem ar lielāku noturību.

Papildu palīdzības gūšana

Atbalsta grupas

Grupas ir lielisks veids, kā uzturēt emocionālo noturību. Sazinieties ar bīskapiņas locekli, lai uzzinātu, kādas grupas ir pieejamas jūsu apgabalā. Tālāk minēti daži piemēri.

- Emocionālās noturības un pašpaļāvības grupa (12 nedēļu ilgi grupas kursi, kuru pamatā ir emocionālās noturības rokasgrāmata)
- Atlabšanas no atkarības programmas grupa (personīga vai tiešsaistes tikšanās)
- Atlabšanas no atkarības programmas grupa dzīvesbiedra un ģimenes atbalstam (personīga vai tiešsaistes tikšanās)

Kā zināt, kad vajadzīga profesionāla palīdzība

Īsumā — profesionāla palīdzība ir vajadzīga, kad ilgstoši cīnāties ar smagu problēmu, kuru paša spēkiem neizdodas uzveikt. Tālāk aprakstītas vēl dažas pazīmes, kas varētu liecināt, ka jums vajadzīga profesionāla palīdzība.

- Jūs nepārtraukti un ilgstoši nomāc dusmas, skumjas, bailes, emocionālas sāpes vai bezcerības sajūta.
- Jums ir problēmas, kas nebeidzas un nekļūst mazākas.
- Jūs jūtaties fiziski vāji.
- Ir mainījušies apetītes un miega paradumi.
- Jūs nomāc nekontrolējama satraukuma un baiļu sajūta.
- Jūs apsverat iespēju nodarīt pāri sev vai citiem.
- Ikdienas darbi un pienākumi jums sagādā grūtības.

Ģimenes palīdzības grupas konsultācijas

Eiropā ģimenes palīdzības grupa nesniedz konsultācijas. Taču bīskaps var no ģimenes palīdzības grupas iegūt sarakstu ar kvalificētiem un ticībā balstītiem garīgās veselības speciālistiem.

Pareizā veida profesionālās palīdzības atrašana kopienā

Dažās vietās ģimenes palīdzības grupa kopienā ir identificējusi profesionāļus, kuru pieeja sakrīt ar Baznīcas uzskatiem. Kad meklējat profesionālu palīdzību, atcerieties, ka jūs esat klients un jums ir tiesības uzdot jautājumus. Mēģiniet atrast profesionāli, kas atbilst tālāk norādītajām prasībām.

- Izprot un respektē jūsu vēlmes un zina, ko jūs vēlaties iegūt no terapijas.
- Spēj izskaidrot savas apmācības un līdzšinējo pieredzi, kā arī spēj paskaidrot, kā tas sasaistās ar jūsu vajadzībām. Meklējiet kvalificētus speciālistus, piemēram, licencētus laulību un ģimenes terapeitus, licencētus sociālo problēmu speciālistus, psihiatrus, psihologus, profesionālus padomdevējus utt.
- Piedāvā sesijas, kas precīzi atbilst jūsu vajadzībām, ilguma, izmaksu un citu raksturlielumu ziņā.

DARBĪBAS STRESA UN SATRAUKUMA MAZINĀŠANAI

Dievs ļauj mums piedzīvot grūtības, jo tas palīdz mums augt kā cilvēkiem. Viņš mums palīdzēs. Mēs varam apgūt iemaņas, lai labāk valdītu pār savām emocijām un varētu pārvarēt dzīves grūtības. Ikdienā praktizējot un uzlabojot šīs iemaņas, mēs būsīm gatavāki sekmīgi pārvarēt visus izaicinājumus.

KĀ IZSTRĀDĀT VESELĪGUS RISINĀJUMUS CĪŅAI AR STRESU?

Stress un satraukumi ir daļa no dzīves. Stresu rada dažādas situācijas, un tas mūs mudina rīkoties. Nemieru rada pārāk daudz bažu un satraukumu, un tas nepāriet, kad attiecīgā situācija ir atrisinājusies. Grūtos laikos stress un nemiers var pieaugt un kļūt izteiktāki, padarot mūsu dzīvi grūtāku un traucējot ikdienas darbiem.

Tālāk minēti dažādi veidi, kā cīnīties ar stresu un nemieru. Atzīmējiet tos, kurus jau izmantojat vai kurus gribētu pamēģināt.

Veidi cīņai ar stresu un satraukumu

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Lūdzieties. | <input type="checkbox"/> Pierakstiet savas domas un sajūtas dienasgrāmatā. |
| <input type="checkbox"/> Izlasiet iedvesmojošu grāmatu, stāstu vai dzejoli. | <input type="checkbox"/> Pierakstiet spilgtas atmiņas par brīžiem, kad jutāt mieru, prieku un mīlestību. |
| <input type="checkbox"/> Nedaudz atpūties — veiciet dziļas ieelpas un izstaipieties. | <input type="checkbox"/> Dzeriet pietiekami daudz ūdens un ēdiet veselīgu pārtiku. |
| <input type="checkbox"/> Izdariet kādu fizisku darbību. | <input type="checkbox"/> Sameklējiet noderīgu informāciju problēmas risināšanai. |
| <input type="checkbox"/> Atpūties no sociālajiem tīkliem, interneta un televizora. | <input type="checkbox"/> Koncentrējieties uz to, kas jums ir svarīgs. |
| <input type="checkbox"/> Veltiet sev jaukus un mierinošus vārdus — parunājiet ar sevi tā, kā jūs runātu ar draugu. | <input type="checkbox"/> Parunājiet ar draugu, kurš spēj uz klausīt. |
| <input type="checkbox"/> Palīdziet kādam citam. | <input type="checkbox"/> Izdariet kaut ko, kas jums patīk, ārpus telpām. |
| <input type="checkbox"/> Dariet kaut ko relaksējošu, piemēram, lasiet, klausieties mūziku vai izejiet ārā pastaigā. | <input type="checkbox"/> Ieplānojiet laiku, ko pavadīt kopā ar draugiem vai ģimeni. |
| <input type="checkbox"/> Uzturiet kontaktus ar draugiem un ģimeni. | <input type="checkbox"/> Pieņemiet, ka izaicinājumi ir daļa no Dieva plāna. |
| <input type="checkbox"/> Nesteidzieties un dariet visu pakāpeniski. | |

Tagad no atzīmētajiem ieteikumiem izvēlieties 1–3 idejas. Izplānojiet, kā jūs varētu tās realizēt nākamajās 3–4 dienas, lai palīdzētu jums cīnīties ar kādu satraucošu notikumu. Pierakstiet, kā un kad attiecīgo ieteikumu varētu realizēt. Pastāstiet savu ieceri vēl kādam cilvēkam, kas jūs saprot un varēs jūs iedrošināt.

Veidi stresa un satraukuma mazināšanai	Kad un kā?
Piemērs: paņemiet īsu pārtraukumu.	Piemērs: iestatiet tālrunī atgādinājumu paņemt piecu minūšu pārtraukumu pusdienās un darba dienas beigās pirms atgriešanās mājās.

DARBĪBAS, KAS PALĪDZĒS IZSTRĀDĀT VESELĪGAS IEMAŅAS SAREŽĢĪTU SITUĀCIJU PĀRVARĒŠANAI

Kad esam nonākuši grūtībās un netiekam galā ar šķēršļiem savā ceļā, mēs katrs reaģējam citādāk. Mūsu rīcība attiecīgajā situācijā noteiks, vai turpmākās sekas būs pozitīvas vai negatīvas. Vispirms apzinieties, kā jūs parasti reaģējat.

JŪSU REAKCIJA UZ GRŪTĪBĀM

1. Atcerieties, kad pēdējo reizi bijāt sarežģītā situācijā. Piemēram, bijāt vilies vai nācās uz klausīt kritiku. Varbūt jutāties satraukts, pieļāvāt kļūdu vai radās sajūta, ka neesat gana labs.

Aprakstiet attiecīgo situāciju. _____

2. Tagad tālāk pārskatiet iespējamās atbildes reakcijas.
3. Kā jūs reaģētu uz attiecīgo situāciju? (Atzīmējiet ar „x” visas atbildes, kam piekrītat.)
4. Kā vēl jūs mēdzat reaģēt uz šādām situācijām? (Šīs atbildes atzīmējiet ar „o”.)
5. Kuras no visām atbildes reakcijām jūs gribētu pielietot biežāk? (Šīs atbildes atzīmējiet ar „*”.)

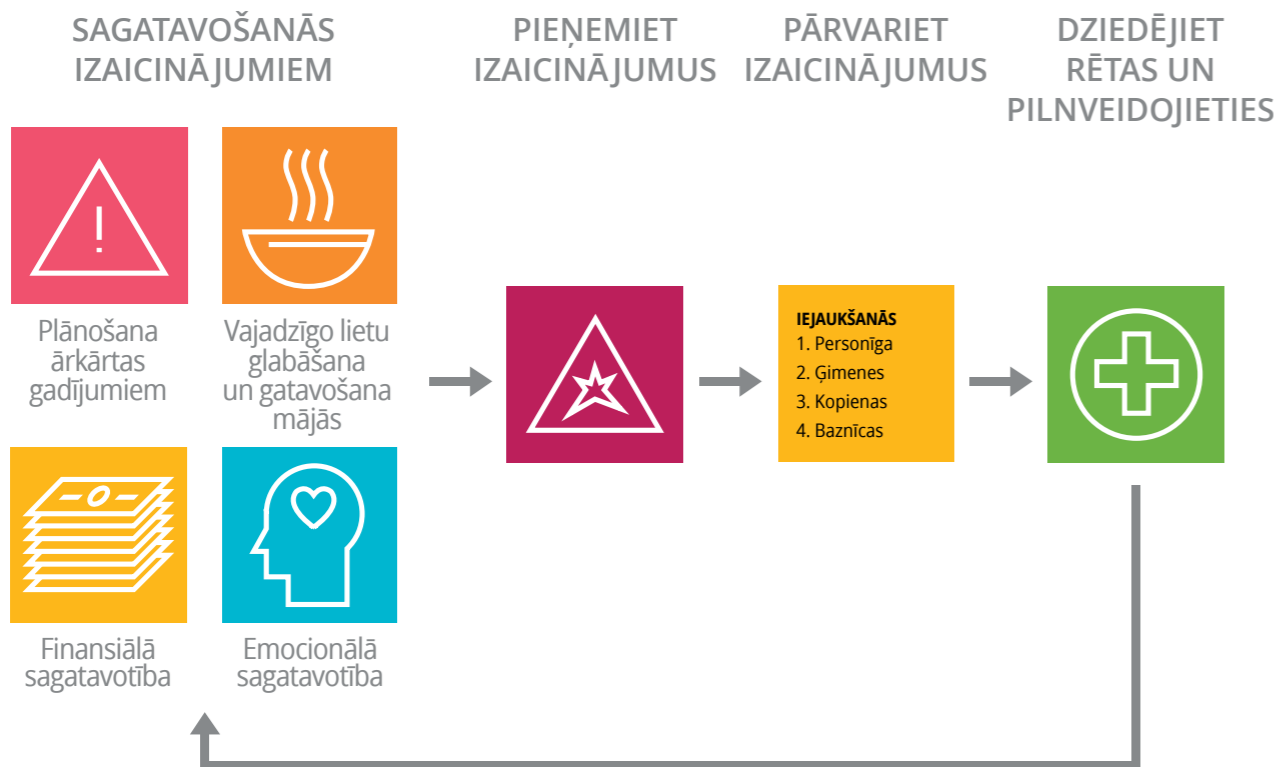
Lūdzos, lai saņemtu palīdzību	Atbildu mierīgā balsī	Pārrunāju situāciju ar kādu citu
Plānoju savas nākamās darbības	Izsaku šaubas par savām un citu spējām	Sadusmojos
Meklēju aizbīdinājumus	Mēģinu atrast papildu informāciju	Sāku sevi žēlot
Atvainojos par pieļauto kļūdu	Mēģinu darīt kaut ko, lai labotu situāciju	Uzvedos dumpinieckiski
Koncentrējos uz tagadni un nākotni, pārāk daudz nedomājot par pagātņi	Padodos	Ļauju vaju bailēm
Sūdzos	Nodarbojos ar citām lietām	Uzstāju uz savu rīcību vai domām arī tad, ja tās nav pareizas
Rīkojos, lai risinātu problēmu	Atgādinu sev, ka viss būs labi	Atgādinu sev, ka kļūdas var labot
Pierakstu savas sajūtas	Nedaudz atpūšos, lai nomierinātos	Vainoju citus

Lai uzzinātu vairāk, parunājiet ar savas bīskapijas labklājības un pašpalāvēības speciālistu par iespējām piedalīties emocionālās noturības grupas nodarbībās vai apmeklējiet vietni: [ChurchofJesusChrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources](https://www.ChurchofJesusChrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources)

LAICĪGĀS SAGATAVOTĪBAS VADLĪNIJAS PADOMĒM

VADLĪNIJAS STABIEM, BĪSKAPIJU PADOMĒM UN PREZIDIJĪEM

Staba padomes, bīskapijas padomes un prezidiji palīdz struktūrvienībām sadarboties, lai tās kļūtu labāk sagatavotas laicīgās pasaules izaicinājumiem. Baznīcas locekļiem ir ieteikts sastrādāties, lai kopīgiem spēkiem palīdzētu visiem labāk sagatavoties laicīgās pasaules izaicinājumiem. Šādi rīkojoties, Baznīcas locekļi būs „*sasaistījuši savas sirdis vienotībā un mīlestībā cits pret citu*” (Mosijas 18:21).



Padomju loma

- Sagatavot vienkāršu rakstisku plānu, kā rīkoties ārkārtas situācijā. Bīskapijas plāni ir jāaskaņo ar staba ārkārtas situācijas plānu. Šāda plāna izstrādei izmantojiet sagatavi — staba un bīskapijas ārkārtas plāna izstrādes vadlīnijas (*Stake and Ward Emergency Planning (SWEP) Guide*).
- Rādīt priekšzīmi, parūpējoties par tiem, kam tas vajadzīgs, un palīdzot tiem kļūt pašpalāvējiem.
- Izdomāt, kā iemācīt Baznīcas locekļiem pielāgot gatavības principus viņu vajadzībām.
- Sniegt iespējas sagatavoties ārkārtas situācijām ar nodarbībām, aktivitātēm un kalpošanu.
- Mudināt Baznīcas locekļus izmantot pašpalāvēības plānu, lai identificētu stiprās puses, vajadzības un pieejamos resursus.
- Sastrādāties, lai identificētu un atrisinātu gatavības plāna vietējos izaicinājumus.
- Neļaut izplatīties bailēm un ekstrēmiem uzskatiem.

DARBĪBAS PADOMĒM LAICĪGĀS PASAULES IZAICINĀJUMU PĀRVARĒŠANAI

IETEIKUMI

Pārskatiet tālāk norādītās padomes aktivitātes un izvēlieties vienu, kas būtu visnoderīgākā jūsu padomei.

- Izpildiet visas viena cilvēka vai ģimenes darbības laicīgās pasaules izaicinājumu pārvarēšanai. Jūsu rādītais piemērs un pieredze gatavībā palīdzēs tiem, kam esat ieradies kalpot.
- Bīskapijas padomes vai prezidija tikšanās laikā izklāstiet vienu laicīgās pasaules izaicinājumu vadlīniju daļu un saistītās darbības.
- Savā struktūrvienībā piektās svētdienas nodarbībā izmantojiet visas četras vadlīniju nodaļas un saistītās darbības.
- Sadarbojieties, lai izpildītu visas staba un bīskapijas ārkārtas plāna izstrādes vadlīniju darbības un izveidotu vai atjauninātu savas struktūrvienības ārkārtas gadījuma plānu.
- Izmantojiet pamācību „Diskusiju ceļvedis: kā kalpot citiem krīzes situācijā?”, lai savā struktūrvienībā novadītu piektās svētdienas, palīdzības biedrības vai eldru kvoruma nodarbību.
- Izvēlieties nodaļu no emocionālās noturības rokasgrāmatas, ko izmantot par pamatu piektās svētdienas, palīdzības biedrības vai eldru kvoruma nodarbībai savā struktūrvienībā.



PĒDĒJO DIENU SVĒTO
JĒZUS KRISTUS
BAZNĪCA