

MATERIALINIO PASIRENGIMO VADOVAS

SAVARANKIŠKUMO SKATINIMO TARNYBA
ŠIAURĖS EUROPOS KRAŠTAS



ĮVADAS

„Dešimtmečiais Viešpaties pranašai ragino mus kaupti maisto, vandens ir finansines atsargas juodai dienai. [...] Raginu jus imtis priemonių, kad būtumėte pasiruošę materialiai.“ – prezidentas Raselas M. Nelsonas

Kartais rūpinimasis savo materialiniais poreikiais gali atrodyti neįveikiamai sunkus. Tačiau atminkite, kad „nežymiais ir paprastais dalykais įvykdomi dideli dalykai“ (Almos 37:6). Kai veikiame su tikėjimu ir rūpinamės savo materialiniais poreikiais, Dievas išaukština mūsų nežymias ir paprastas pastangas.

Toliau pateiktos gairės ir veiklos padės jums geriau pasirengti.



Planavimas ekstremalioms situacijoms



Atsargų kaupimas ir gavyba namuose



Finansinis pasirengimas



Emocinis pasirengimas

TURINYS

PLANAVIMAS EKSTREMALIOMS SITUACIJOMS

Planavimo ekstremalioms situacijoms gairės	4
Savo namų paruošimas ekstremalioms situacijoms	5
Pagalbos rinkinio ruošimas	7
Stichinių nelaimių ir sutrikimų įvertinimo veikla	8
Pasirengimo sutrikimams veikla	9
Komunikacijos ir susibūrimo plano sudarymas	10
Kontrolinio sąrašo ekstremalių situacijų atvejams ruošimas	11

ATSARGŲ KAUPIMAS IR GAVYBA NAMUOSE

Atsargų kaupimo ir gavybos namuose gairės	12
Maisto ir būtiniausių reikmenų kaupimas	13
DUK apie maisto atsargų kaupimą namuose	15
Maisto gavyba ir konservavimas	16
Pasirengimo atsargų kaupimui namuose veikla	17
Papildomos veiklos pavieniams asmenims ir šeimoms	18

FINANSINIS PASIRENGIMAS

Finansinio pasirengimo gairės	20
Finansinio pasirengimo veikla	23

EMOCINIS PASIRENGIMAS

Emocinio pasirengimo gairės	24
Streso ir nerimo mažinimo veikla	26
Sveikų tvarkymosi įgūdžių ugdymas	27

GAIRĖS IR VEIKLOS TARYBOMS

Gairės kuolų, apylinkių taryboms ir prezidentūroms	28
Materialinio pasirengimo veiklos taryboms	29

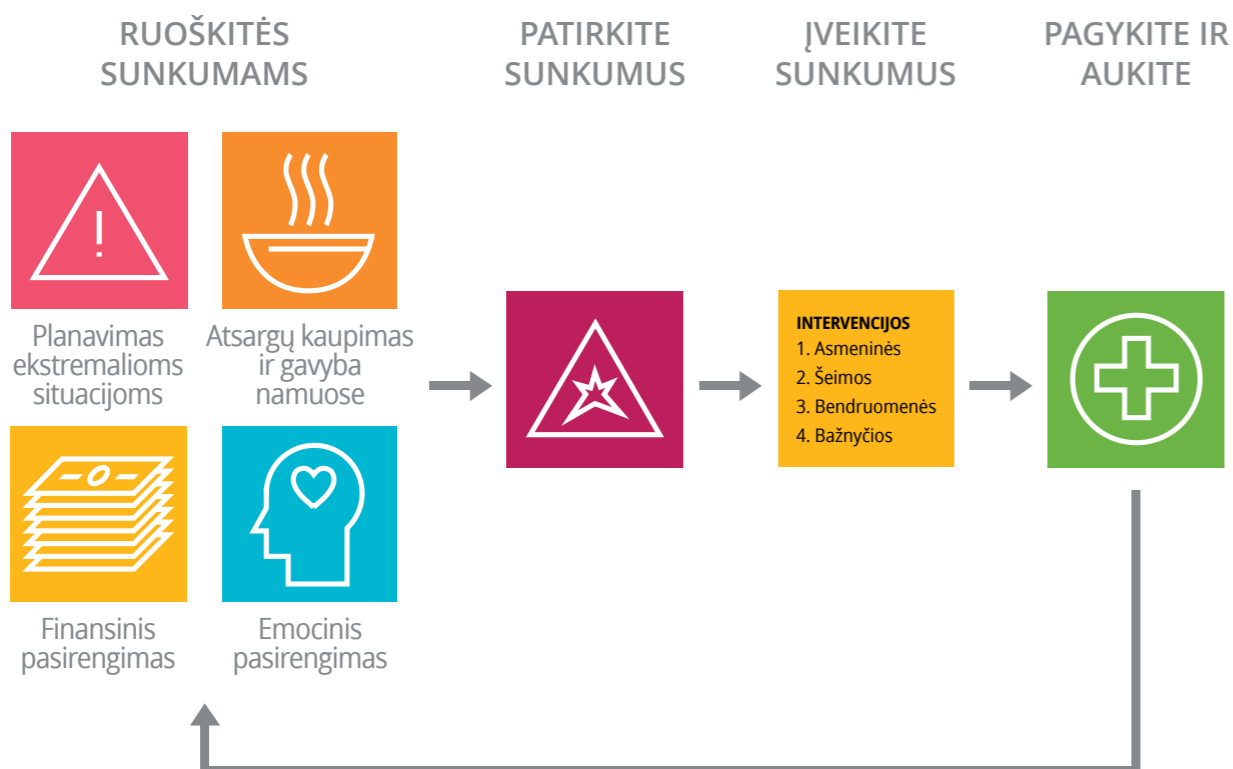
PLANAVIMAS EKSTREMALIOMS SITUACIJOMS

ĮVADAS

Dievas yra pažadėjęs: „Jeigu jūs pasiruošę, nebijosite“ (Doktrinos ir Sandorų 38:30). Jei turėsime planus, būsimė geriau pasirengę sunkumams. Į tai įeina:

- Planavimas ekstremalioms situacijoms
- Atsargų kaupimas ir gavyba namuose
- Finansinis pasirengimas
- Emocinis pasirengimas

Kaip ir dvasinio mokymosi atveju, geriausiai pasirengiama laikantis principo „eilutė po eilutės“ (Izaijo 28:10). O iškilus sunkumams galime iš jų pasimokyti, gyti, augti ir toliau ruoštis. Šio proceso metu galime žvelgti į save, savo šeimą, bendruomenę ir Bažnyčią. Tada galėsime naujai įsipareigoti ruošti savo šeimą ir tuos, kuriems tarnaujame.



PLANO EKSTREMALIOMS SITUACIJOMS ELEMENTAI

Pirmiausia sužinokite, kokios stichinės nelaimės gali nutikti jūsų gyvenamojoje vietoje. Tada ruoškite savo namus. Sukomplektuokite rinkinį ekstremalioms situacijoms. Parenkite komunikacijos ir susibūrimo stichinės nelaimės atveju planą.

PARUOŠKITE SAVO NAMUS EKSTREMALIŲ SITUACIJŲ ATVEJAMS

BENDRASIS PARUOŠIMAS

Yra daugybė būdų, kaip paruošti savo namus galimoms ekstremalioms situacijoms. Apsvarstykite šiuos pasiūlymus:

Komunalinės įrangos atjungimas

Suraskite komunalinės įrangos atjungimo vožtuvus ir svirtis. Kiekvienas šeimos narys turėtų mokėti atjungti vandenį, elektrą, dujas ir šildymą.



Maisto, vandens ir būtiniausių ne maisto produktų kaupimas namuose

Maisto, vandens ir būtiniausių ne maisto produktų atsargos padės, kai ekstremalios situacijos sutrikdys mūsų kasdienį gyvenimą. Apsvarstykite galimybę kaupti: (papildoma informacija pateikiama 12-14 puslapiuose)

- nešaldomų maisto produktų atsargas ekstremalioms situacijoms;
- planuokite, kad vienam asmeniui per dieną reikės 5 litrų vandens gėrimui, maistui ruošti ir higienos reikmėms. Vandens sukaupti trims dienoms;
- medicinos reikmenis, drabužius, anklodes, prožektorius, papildomas baterijas, higienos reikmenis ir kt.

Maisto ruošimo sprendimai

Alternatyvus kuras maisto ruošimui leis ruošti karštą maistą. Maistą ruoškite tik gerai vėdinamoje aplinkoje. Maisto ruošimo kuras galėtų būti:

- malkos, pjuvenos, medžio anglis ir kt.
- degiklių pasta
- žvakės
- griliai ir (arba) nešiojamosios dujinės viryklės (dujas naudokite tik lauke)



Rinkinys ekstremalioms situacijoms

Sukomplektuokite rinkinį ekstremalioms situacijoms namuose, automobilyje ir darbo vietoje (žr. p. 7).

Pasirengimas konkrečioms stichinėms nelaimėms

Pagalvokite, kokios stichinės nelaimės gali nutikti jūsų gyvenamojoje vietovėje. Atitinkamai parenkite savo namus. Pavyzdžiui, jei gyvenate žemės drebėjimo zonoje, būkite pasirengę atitinkamai ekstremaliai situacijai. Parenkite šeimos planą, turėkite atsarginių priemonių, sunkius daiktus statykite saugiose vietose, apsaugokite spintas ir praktikuokitės susirasti saugią vietą.

Jei gresia stiprios audros ir (arba) potvyniai, įsijunkite radiją ir klausykitės naujausių žinių. Susiraskite saugią ir tvirtą pastogę. Evakuokitės iš žemai esančių vietovių į aukštesnes vietas. Laikykitės atokiau nuo pakrančių ir upių krantų.

Rinkinio ekstremalioms situacijoms komplektavimas

Rinkinys ekstremalioms situacijoms gali padėti pasirengti, jei prireiks skubiai palikti namus arba trumpai išgyventi. Turėdami tokį rinkinį galėsite būti ramūs. Į rinkinio komplektą galėtų įeiti:



Pastogė

Palapinės, tentai, antklodės ir drabužiai.



Medicinos reikmenys

Receptiniai ir nereceptiniai vaistai, kaukės, veido skydai, alkoholiniai rankų dezinfekavimo skysčiai, pirmosios pagalbos reikmenys.



Maistas ir vanduo

Paprasti maisto produktai ir vanduo arba vandens filtras.



Pinigai

Grynieji pinigai arba vertingi daiktai, kuriuos galėsite iškeisti į tai, ko jums reikės.



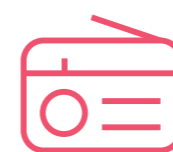
Šviesa

Prožektorius, baterijos, žvakės ir degtukai.



Svarbūs dokumentai

Asmens tapatybės, turto ir transporto priemonių dokumentai, finansinės ir teisinės formos, medicininė informacija, draudimo liudijimai, paveldėjimo dokumentai ir ekstremalios situacijos kontaktų sąrašas.



Komunikacija

Akumuliatorinis radijas, telefonas su įkrovikliu, atsarginis akumuliatorius.



Reikmenys pramogoms ir komfortui

Žaidimai, kamuoliai, dėlionės, spalvinimo knygelės ir kreidelės, knygos.

Papildomos priemonės

Informacijos apie ekstremalių situacijų planavimą gali suteikti vietos valdžios institucijos. Daugiau informacijos galite rasti šių organizacijų interneto svetainėse:

- Miesto, rajono, valstybės stichinių nelaimių operacijų centrai
- Sveikatos apsaugos ministerija
- Miesto, rajono, valstybės civilinės saugos skyriai
- Policija
- Raudonasis kryžius (ar panaši organizacija)
- Kitos stichinių nelaimių valdymo agentūros

STICHINIŲ NELAIMIŲ IR SUTRIKIMŲ ĮVERTINIMO VEIKLA

„Tegul viskas prieš jus būna paruošta“ – Doktrinos ir Sandorų 101:68

DOMĖKITĖS APIE STICHINES NELAIMES

Kad sužinotumėte, kokios stichinės nelaimės ir sutrikimai dažniausiai pasitaiko jūsų gyvenamojoje vietovėje, atsakykite į toliau pateiktus klausimus. Tai padės jums planuoti.



Kokios stichinės nelaimės labiausiai tikėtinos ten, kur gyvenate? Išvardykite jas žemiau. (Pavyzdžiui, potvyniai, žemės drebėjimai, gaisrai ir pan.)

Kokią mano gyvenimo sritį jos sutrikdys? Atsakymą pateikite toliau. (Pavyzdžiui, uraganas gali sugadinti mano pastogę. Būtų sutrikdyta mano pastogė.)

Jei norėtumėte sudaryti planą tokių sutrikimų atvejams, žr. 9 puslapyje pateiktą pasirengimo sutrikimams veiklą.

PASIRENGIMO SUTRIKIMAMS VEIKLA

„Jeigu jūs pasiruošę, nebijosite“ – Doktrinos ir Sandorų 38:30

PASIRENGIMAS SUTRIKIMAMS

Naudodamiesi šiuo darbalapiu, suplanuokite poreikius, kurių galite turėti po kokios nors stichinės nelaimės, pavyzdžiui, potvynio, audros ar žemės drebėjimo. Išsiaiškinkite, ką galėtumėte daryti arba ką galėtumėte kaupti, kad pasiruoštumėte šiems sutrikimams.

Potencialus sutrikimas	Ką galėtumėte daryti arba kaupti, kad pasiruoštumėte šiems sutrikimams	
	Trumpalaikės priemonės	Ilgalaikės priemonės
Pavyzdys: Nėra švaraus vandens	Turėkite papildomą vandens buteliukų pakuotę	Įsigykite vandens filtrą ir išmokykite jį tinkamai naudoti
Nėra maisto		
Reikia alternatyvios maisto ruošimo priemonės		Suakaupti vandens didelėje talpykloje
Sugadinta jūsų pastogė		
Reikia medicininės pagalbos		
Reikalinga komunikacija, tačiau neveikia telefonai ar internetas		
Neveikia energijos šaltiniai		
Reikalingas alternatyvus transportas		
Jaučiatės fiziškai išsekę		
Jaučiatės dvasiškai nusilpę		
Jaučiatės emociškai pavargę		

KOMUNIKACIJOS IR SUSIBŪRIMO PLANO SUDARYMAS

„Pasirenk ir būkite pasirengę tu ir visi tavo pulkai, sutelkti aplink tave. Būk su jais pasirengęs“
– Ezechielio 38:7, Lietuvos Biblijos draugija

KOMUNIKACIJOS PLANAS

Sudarykite planą, kaip susisiekti su žmonėmis ekstremalios situacijos atveju. Galite:

- Sudarykite ekstremalios situacijos kontaktų sąrašą. Įtraukite šeimos narius, draugus, kaimynus, Bažnyčios vadovus ir bendruomenės atstovus. Padalinių vadovai į savo ekstremalių situacijų ir komunikacijos planą turėtų įtraukti misionierius.
- Įsiminkite pagrindinius telefono numerius tam atvejui, jei nebeturėtumėte kontaktų sąrašo.
- Suplanuokite kitus kontaktavimo būdus tam atvejui, jei negalėsite paskambinti telefonu. Tai galėtų būti SMS ar trumposios žinutės, žinutės socialiniuose tinkluose.
- Pasirinkite kitame mieste gyvenantį giminaitį, kad jis būtų kontaktinis asmuo už miesto. Suplanuokite, kad visi šeimos nariai galėtų susisiekti su tuo asmeniu. Jie galės pranešti apie savo būklę ir buvimo vietą kontaktiniam asmeniui už miesto. Kontaktinis asmuo už miesto galės perdavinėti informaciją tarp šeimos narių.
- Užpildykite toliau pateiktą formą, kad šią informaciją turėtumėte po ranka ekstremalios situacijos atveju.

Šeimos narių kontaktinė informacija	Kaimynai, bažnyčios nariai, kolegos darbe	Medicinos pagalbos, bendruomenės ir mokyklos narių

SUSIBŪRIMO PLANAS

Susiraskite saugią vietą, kurioje jūs ir jūsų šeima galėtumėte rasti vieni kitus ekstremalios situacijos metu arba po jos.

Būtų pravartu paieškoti dar ir kitos vietos. Susibūrimo vietas galima keisti

priklausomai nuo stichinės nelaimės arba nuo to, kur esate nelaimės metu. Pavyzdžiui, jei esate mokykloje ar darbe, gali būti, kad negalėsite patekti į saugią vietą netoli namų. Jūsų susibūrimo vieta turėtų būti ten, kur vaikus galėtų prižiūrėti patikimas suaugusysis.

Šeimos susibūrimo vieta: _____
 Šeimos susibūrimo vieta: _____
 Mokyklos arba vaikų darželio susibūrimo vieta: _____
 Apylinkės ar kuolo susibūrimo vieta: _____

KONTROLINIO SĄRAŠO EKSTREMALIŲ SITUACIJŲ ATVEJAMS RUOŠIMAS

„Ir žiūrėkite, kad visa tai būtų daroma išmintingai ir tvarkingai“ — Mozijo 4:27

PASIRENGIMO EKSTREMALIOMS SITUACIJOMS KONTROLINIS SĄRAŠAS

Šis kontrolinis sąrašas padės jums išsiaiškinti, ką turėtumėte padaryti, kad būtumėte geriau pasirengę. Peržiūrėkite sąrašą ir pažymėkite, ką turite. Tada stenkitės surinkti, ko jums trūksta, ir užsirašykite, ką turite padaryti.

Kai turėsite viską, kas įtraukta į kontrolinį sąrašą, nepamirškite reguliariai peržiūrėti sukauptas atsargas ir (arba) priemones ekstremalioms situacijoms. Vaikai išauga rūbus, pasibaigia maisto produktų galiojimo laikas, pasikeičia planai. Dažnai peržiūrėkite šį sąrašą ir patikrinkite, ką reikėtų pakeisti ar papildyti. Toliau įrašykite visus veiksmus, kurie padėtų jums užbaigti šį kontrolinį sąrašą.

Kontrolinis sąrašas

Maistas ir vanduo

- Greitai gendančių maisto produktų atsargos _____ dienoms (-ų)
- _____ litrų vandens vienam asmeniui
- Maisto ruošimo priemonės
- _____ (įrašykite)
- _____ (įrašykite)

Rinkinys ekstremalioms situacijoms

- Drabužiai
- Antklodės
- Medicinos reikmenys
- Šviesos šaltinis (pvz., žvakės, žibintai, lempa su saulės elementais, dujinis žibintas ir t. t.)
- Svarbiausi dokumentai (tapatybės, finansiniai ir t. t.)
- Komunikacijos būdas
- Komunikacijos ir susibūrimo planas
- _____ (įrašykite)
- _____ (įrašykite)

Namų parengimas

- Žinojimas, kaip atjungti komunalinę įrangą (dujas, vandenį ir elektrą)
- _____ (įrašykite)

Veiksmai:



ATSARGŲ KAUPIMAS IR GAVYBA NAMUOSE

GAIRĖS

Bažnyčios vadovai mums patarė, kad norint pasirengti sunkmečiui, namuose turėtume sukaupti būtiniausių maisto ir vandens atsargų. Senajame Testamente Juozapas išaiškino faraono sapną. Juozapas pasakė, kad bus septyni gausos metai, po kurių seks septyni bado metai. Faraonas paprašė Juozapo vadovauti maisto atsargų kaupimo programai, kad išgelbėtų Egiptą nuo bado. Mes irgi galime planuoti j priekį. Jei stengsimės parengti „*visa, kas reikalinga*“, būsime palaiminti dvasios ramybe. (Doktrinos ir Sandorų 109:8)

Maisto atsargų kaupimo klausimas neretai kelia stresą. Visi gyvename skirtingomis aplinkybėmis ir kai kurie iš mūsų turime ribotus finansus ar erdvės namuose. Vyskupas V. Kristoferis Vadelis pasakė: „*Viešpačiui nereikia, kad darytume daugiau, nei pajėgiame daryti, tačiau Jam reikia, kad darytume tai, ką pajėgiame daryti, kai tai galime daryti*“ („Buvo duonos“, 2020 m. spalio visuotinės konferencijos medžiaga). Galime pradėti nuo mažų žingsnelių ir veikti „*išmintingai ir tvarkingai*“ (Mozijo 4:27). Žr. toliau pateiktas kaupinių dalykų kategorijas ir išsamesnę informaciją apie kiekvieną kategoriją 12–13 puslapiuose.

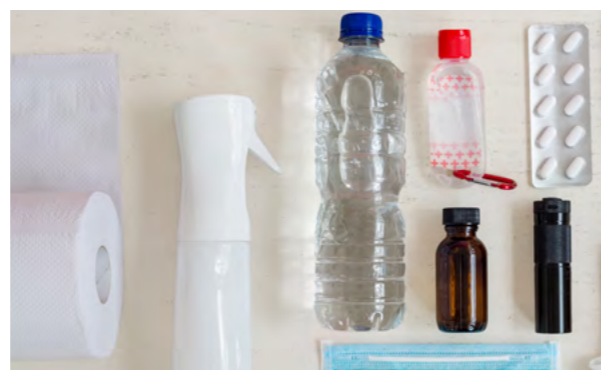


Trumpesnio galiojimo maisto atsargos

- Maistas, kurį paprastai valgote.
- Tinkami saugojimui produktai, pavyzdžiui, konservuoti ir fasuoti maisto produktai, kurie greitai nesugenda.

Vanduo

- 5 litrai vandens kiekvienam asmeniui kasdien bent 3 dienas.
- Filtrai arba kitos vandens valymo priemonės, jei reikia.



Ilgesnio galiojimo maisto atsargos

- Baziniai maisto produktai, tokie kaip ryžiai, kukurūzai, makaronai, miltai ir kt.
- Maisto produktai, kuriuos galima saugoti daugelį metų, pvz., konservai ir džiovinti maisto produktai
- Maistas gyvybei palaikyti.

Būtiniausi ne maisto produktai

- Baziniai reikmenys, pvz., vaistai ir žibintai.
- Higienos reikmenys, pavyzdžiui, moterų higienos priemonės ir tualetinis popierius.

MAISTO IR BŪTINIAUSIŲ REIKMENŲ KAUPIMAS

TRUMPALAIKIS MAISTO ATSARGŲ KAUPIMAS

Pradėkite sukaupti nedideles atsargas iš maisto produktų, kurie yra jūsų kasdienės mitybos dalis. Užsibrėžkite tikslą, kuris būtų pagrįstas jūsų aplinkybėmis. Galite pradėti nuo mažo tikslo.

Pavyzdžiui, pradėkite nuo vienos savaitės atsargų kaupimo. Tada, pagal galimybes, kaupkite ir toliau. Pagalvokite apie maisto produktus, kuriuos galėtumėte panaudoti maistingiems patiekalams gaminti, net jei parduotuvėje negalite nusipirkti šviežių produktų. Į šias atsargas reikėtų įtraukti greitai gendančius konservuotus ir pakuotus produktus.

Nuspręskite, kokių maisto produktų ir kiek jų norite būti sukaupe. Kasdien ruošdami patiekalus pirmiau naudokite šiuos maisto produktus, kol nesibaigė jų galiojimo laikas. Tada panaudotus produktus pakeiskite nusipirkdami naujus.

Daugiau idėjų anglų kalba apie trumpalaikį kaupimą žr. [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)



VANDUO

Vanduo yra ypač svarbus gyvybei palaikyti. 3 dienoms sukaupti bent 5 litrus kiekvienam asmeniui per dieną. Kur įmanoma, sukaupti pakankamai vandens 2 savaitėms. Pakoreguokite šį kiekį atsižvelgdami į savo klimato sąlygas.

Karšto klimato šalyse vandens poreikis yra didesnis.

Jei vandenį imate tiesiai iš gero, iš anksto išvalyto geriamojo vandens šaltinio, prieš sandėliavimą jo valyti nebereikia. Jei turite imti nešvarų vandenį, turėkite kokią nors vandens valymo priemonę, pvz., filtrą. Jei tokių priemonių nėra, pagalvokite apie vandens virinimą.

Naudokite tvirtas, sandarias ir nedūžtančias talpyklas. Nenaudokite plastikinės taros, kuri buvo naudojama pienui, sultims ar ne maisto produktams.

Vandens talpyklas laikykite atokiau nuo šilumos šaltinių ir tiesioginių saulės spindulių. Be to, venkite vandens talpyklas laikyti tiesiai ant žemės ar cemento. Vandenį laikykite ten, kur jis nepadarytų žalos, jei imtų tekėti iš talpyklos.

Daugiau informacijos anglų kalba apie vandens laikymą ir valymą ieškokite: [ChurchofJesusChrist.org/inspiration/self-reliance-storing-a-water-supply?lang=eng](https://www.ChurchofJesusChrist.org/inspiration/self-reliance-storing-a-water-supply?lang=eng)

ILGESNIO GALIOJIMO MAISTO ATSARGŲ KAUPIMAS

Ilgalaikiams poreikiams tenkinti palaipsniui kaupkite ilgai negendančius maisto produktus, tinkamus gyvybei palaikyti. Štai bazinių maisto produktų, kuriuose yra svarbių maistinių medžiagų, sąrašas.

- Grūdai (pvz., baltieji ryžiai*, kukurūzai, valcuotos avižos, avižiniai dribsniai*, makaronai*)
- Ankštinės kultūros (pvz., raudonosios, baltosios arba juodosios pupelės), lęšiai*, sojos pupelės
- Saldikliai (pvz., cukrus arba medus)
- Neriebus sausas pienas*
- Riebalai ir aliejus (pvz., kulinarinis aliejus*)
- Druska
- Multivitaminų atsargos kasdienai* arba vaisiai* ir daržovės*
- Kulinariniai: kepimo milteliai, mielės* ir prieskoniniai*

*Trumpesnis galiojimo laikas (dažnai kaitaliokite)

ILGESNIO GALIOJIMO MAISTO ATSARGŲ KAUPIMAS

Daugelį šių maisto produktų (nepažymėtų*) galima laikyti iki 30 ir daugiau metų. Tačiau, kad būtų galima taip ilgai laikyti, privaloma:

- Laikyti kambario arba žemesnėje temperatūroje.
- Turėti pakuotę, apsaugančią nuo drėgmės, vabzdžių ir graužikų.
- Nelaikyti ant plikų akmeninių ar betoninių grindų.

Taip pat galite įtraukti maisto produktų, pavyzdžiui, konservuotų ar džiovintų vaisių, daržovių ir mėsos, kuriuos reikės dažniau kaitalioti. Kai kuriuos iš šių maisto produktų galėsite naudoti kasdieniame maiste, o paskui juos pakeisti, kad išlaikytumėte savo atsargas.

Rinkite receptus, kuriuose būtų naudojami ilgo galiojimo baziniai produktai, kuriuos turite sukaupę. Taip pat nepamirškite kaupti visų papildomų reikmenų, pavyzdžiui, skardinių ar butelių atidarytuvų.

Daugiau informacijos anglų kalba, įskaitant apie kauptinų maisto produktų kiekius, galiojimo laiką ir pakavimo rekomendacijas, žr. ChurchofJesusChrist.org/topics/food-storage/longer-term-food-supply

BŪTINIAUSI NE MAISTO PRODUKTAI

Kaupkite kitus būtiniausius daiktus, kurių prireiktų ekstremaliais atvejais arba jei jų nebūtų galima nusipirkti. Štai keli svarbiausi kauptini daiktai:

- Žvakės, šviestuvai (dujiniai, įkraunami, saulės įkrovikliai, žibintai ir kt.), degtukai, žibintuvėliai, baterijos
- Vaistai ir pirmosios pagalbos reikmenys
- Higienos reikmenys, pvz., muilas, tualetinis popierius ir moterų higienos reikmenys
- Skalavimo priemonės
- Bazinės valymo priemonės, įskaitant dezinfekantus
- Svarbūs dokumentai (žr. 5 puslapį)
- Patalynė ir rūbai, įskaitant kai kuriuos didesnius rūbus, kurie pagal dydį galėtų tikti dabar mažiems vaikams
- Paprasta maisto gamtinimo be elektros priemonė
- Komunikacijos su šeimos nariais priemonės

DUK APIE MAISTO ATSARGAS

KUR RASTI VIETOS MAISTO ATSARGOMS KAUPTI?

Maisto produktus kaupkite švarioje, vėsioje ir sausoje vietoje. Maisto produktus geriausia kaupti kambario ar žemesnėje temperatūroje, bet ne minusinėje. Maisto produktų nekaupkite tiesiai ant cemento ar žemės. Štai kelios idėjos:

- Ant nenaudojamų lentynų ar spintelių
- Žemose dėžėse po lovomis
- Ant spintų grindų arba galinės sienos

Daugiau vietos rasite, jei:

- atsikratysite namuose nebenaudojamų daiktų;
- pertvarkysite spinteles ar sandėliuką.

NUO KO BŪTŲ GERIAUSIA PRADĖTI?

- Užsibrėžkite tikslą, atitinkantį jūsų aplinkybes.
- Apgalvokite, kokius maisto produktus ir jų kiekius norėtumėte kaupti.
- Išbandykite vieną ar kelias 17 ir 18 puslapiuose pateiktas veiklas.

KAIP GALĖČIAU SAU FINANSIŠKAI LEISTI KAUPTI MAISTO ATSARGAS?

Venkite skolų ar kraštutinumų kaupiant atsargas namuose. Tikslą siekite palaipsniui. Štai kelios idėjos:

- Per įprastinį apsipirkimą pirkite vienu ar dviem daiktais daugiau.
- Mažinkite kai kurias mažiau svarbias išlaidas.
- Parduokite kelis jums nebereikalingus daiktus.
- Ieškokite būdų, kaip užsidirbti papildomai.

KAIP GALĖČIAU REGULIARIAI NAUDOTI IR PAPILDYTI SAVO ATSARGAS?

Naudokitės jums tinkamiausia sistema. Štai kelios idėjos:

- Panaudoję skardinę ar pakuotę iš sukauptų atsargų, įtraukite ją į pirkinių sąrašą.
- Dažnai tikrinkite, ar vis dar turite norimą kiekį.
- Sudėliokite produktus taip, kad žinotumėte, kuris yra seniausias. Pirmiausia sunaudokite seniausią.

MAISTO GAVYBA IR KONSERVAVIMAS

Maisto produktų gavyba ir konservavimas gali padėti apsirūpinti maisto atsargomis. Žr. toliau pateiktus patarimus.

DARŽAS

Jei yra laisvos žemės, auginkite daržoves. Atminkite:

- Daržovėms reikia šešių valandų saulės šviesos per dieną.
- Daržo žemė turi būti lygi.
- Daržo dirvą reikia perkasti ir maišyti su kitomis organinėmis medžiagomis, pavyzdžiui, mėšlu, kompostu ar lapais.
- Skirtingi maisto produktai gerai auga skirtingame klimate ir dirvožemyje. Auginkite tai, kas gerai auga jūsų vietovėje.

Maistą taip pat galite auginti indeliuose terasoje, balkone ar ant stogo. Pasodinę vertikalių darželių palei tvorą ar sieną, galėsite panaudoti nenaudojamą erdvę. Kai kuriuos maisto produktus, pavyzdžiui, prieskonines žoleles ir žalumynus, galima auginti vidaus patalpose. Informacijos apie daržovių auginimą ieškokite vietiniuose informacijos šaltiniuose ir vyriausybiniuose institucijose. Taip pat apsilankykite Bažnyčios interneto svetainės Evangelijos temų skiltyje „Gardening“ (anglų k.).



SMULKIŲ GYVŪNŲ AUGINIMAS

Augindami smulkius gyvūnus, save ir savo šeimą ar artimuosius galėsite aprūpinti geru baltymų šaltiniu. Namuose geriausiai tinka auginti vištas, antis ir ožkas. Jei nuspręsite auginti smulkius gyvūnus, išsiaiškinkite, ar tai leidžiama pagal jūsų teritorijų planavimo įstatymus ir ar tam bus vietos.



MAISTO KONSERVAVIMAS NAMUOSE

Maisto konservavimas namuose gali būti gera išeitis. Pasidomėkite, kiek kainuotų, kokia būtų kokybė ir kiek laiko prireiktų, palyginti su konservuoto maisto pirkimu.

Konservavimo (stiklinėje taroje), džiovavimo ar šaldymo instrukcijas galite susirasti internete.

PASIRENGIMO ATSARGŲ KAUPIMUI NAMUOSE VEIKLA

„Organizuokitės; paruoškite visa, kas reikalinga“ – Doktrinos ir Sandorų 109:8

SUPLANUOKITE, KAIP KAUPSITE ARBA IŠMANIAU PAPILDYSITE MAISTO ATSARGAS

Užpildykite toliau pateiktą lentelę, padėsiančią suplanuoti maisto atsargų kaupimą. Tada iš kito puslapio pasirinkite keletą veiklų, padėsiančių judėti pirmyn. Šias veiklas galite atlikti per namų vakarą arba savarankiškai.



Maisto atsargų įvertinimas

Koks galėtų būti jūsų maisto atsargų kaupimo tikslas?	
Kokius paprastai valgote ilgai negendančius (supakuotus, konservuotus) maisto produktus?	
Kokių patiekalų galėtumėte pagaminti naudodami tik savo sukauptus maisto produktus?	
Kur galėtumėte kaupti maisto produktus?	
Kaip galėtumėte papildyti savo maisto atsargas turėdami ribotą biudžetą?	
Kokių dar veiksmų galėtumėte imtis, kad kauptumėte maisto atsargas?	

PAPILDOMOS VEIKLOS PAVIENIAMS ASMENIMS IR ŠEIMOMS

ŠEIMOS TIKSLAS

Išsikelkite maisto atsargų kaupimo tikslą. Pavyzdžiui:

- Reguliariai valgomo maisto produktų atsargos 1 savaitei
- 1 papildomas maišelis makaronų ar ryžių
- 15 litrų vandens kiekvienam asmeniui

Tegul kiekvienas šeimos narys pasirenka maisto produktą, kurį norėtų įtraukti į maisto atsargas.

SAVARANKIŠKUMO PLANAS

Užpildykite [Savarankiškumo planą](#) sau arba kartu su savo šeima. Raskite finansinių išteklių atsargoms kaupti ir užsiimti gavyba namuose. Sudarykite planą, kaip gerinti savo savarankiškumą.

VANDENS ATSARGOS

Ar turite ilgai laikyto vandens?

Ištuštinkite talpyklas ir vandenį panaudokite valymui arba augalų laistymui. Pripilkite į talpyklas šviežio vandens. Ant talpyklos pažymėkite datą.

PATIEKALŲ GAMINIMAS IŠ SUKAUPTŲ MAISTO ATSARGŲ

Kartą per mėnesį pabandykite pagaminti vieną ar du patiekalus, naudodami tik produktus iš sukauptų maisto atsargų.

ŽAIDIMAS APIE MAISTO ATSARGŲ KAUPIMĄ

Pažaiskite žaidimą, kuriame išvardykite jau turimas maisto atsargas. Kiekvieno šeimos nario paprašykite surasti du ar tris maisto produktus. Jie gali išvardyti produktus ir nurodyti, kiek skardinių, dėžių ar maišelių jie rado.

Prieš pradėdami, paprašykite šeimos narių atspėti, kokie bus kiekiai. Pažiūrėkite, kieno spėjimas buvo tiksliausias.

VALGIARAŠČIAI

Peržiūrėkite, kokius konservuotus ar supakuotus maisto produktus naudojate reguliariai, ir sudarykite kelis paprastus valgiaraščius, kuriuose būtų naudojami tik šie produktai. Tai padės jums žinoti, kokias maisto atsargas reikia pirkti.

MAISTO ATSARGŲ KAUPIMO VIETOS PAIEŠKA

Per šeimos veiklą išvalykite savo namus, ieškodami vietų, kur būtų galima kaupti maisto atsargas. Ar yra nenaudojamos vietos lentynose arba spintoje? Ar yra vietos po lova? Ar koks nors nenaudojamas daiktas užima vietos? Nufotografuokite vietas, kuriose galėtumėte kaupti maisto atsargas.

INFORMACIJOS PAIEŠKA

Kokių klausimų turite apie maisto atsargų kaupimą? Naudodamiesi šiame vadove pateiktomis nuorodomis arba kitais šaltiniais, suraskite reikiamus atsakymus.

Pavyzdžiui, paieškokite faktų apie tai:

- kokiose talpose kaupti vandens atsargas;
- kaip valyti vandenį;
- kokius valgių receptus būtų galima sudaryti naudojant bazinius (ilgo galiojimo laiko) maisto produktus;
- kaip auginti konkrečią daržovę.

BŪTINIAUSIŲ NE MAISTO PRODUKTŲ PAIEŠKA

Naudodamiesi 11 puslapyje pateiktu sąrašu, šeimos narių paprašykite surasti įvairius daiktus. Jie gali parašyti, ką ir kur rado, arba nufotografuoti. Pažiūrėkite, kiek daiktų šeima gali surasti per 30 minučių. Po to sudarykite sąrašą, kokių daiktų jums dar reikia.

KŪRYBIŠKAI FINANSUOKITE ATSARGŲ KAUPIMĄ

Pagalvokite, kaip būtų galima atidėti pinigų maisto atsargų kaupimui. Pavyzdžiui, parduokite tai, ko jums tikrai nereikia, arba apsipirkdami kas savaitę nusipirkite vieną papildomą produktą.



FINANSINIS PASIRENGIMAS

GAIRĖS

Išmintingi piniginiai sprendimai didina jūsų pasitikėjimą savimi ir parengia jus gyvenimo pakilimams ir nuosmukiams. Štai kelios gairės, kurios jums padės:

Mokėkite dešimtinę ir atnašas

Gerai šeimos finansai prasideda nuo sąžiningo dešimtinės mokėjimo ir dosnių pasninko atnašų aukojimo. Viešpats pažadėjo atverti dangaus langus ir išlieti didelius palaiminimus tiems, kurie ištikimai moka dešimtinę ir atnašas (žr. Malachijo 3:10).

Venkite skolų

Skolos gali greitai augti, o mokant palūkanas dar labiau padidėja išlaidos. Jei turite skolų, stenkitės jas kuo greičiau grąžinti. Yra kelios svarbios priežastys, dėl kurių jums gali prireikti paskolos:

- įsigyti būtiną elementarią transporto priemonę;
- įgyti išsilavinimą, leisiantį rasti geresnį darbą;
- įsigyti būstą už prieinamą kainą.

Kitiems dideliems pirkiniams taupykite pinigus ir įsigykite juos tada, kai galėsite už juos susimokėti neįsiskolindami.

Naudokite biudžetą

Biudžetas padeda planuoti, kaip kiekvieną mėnesį panaudoti pinigus. Įsipareigodami laikytis biudžeto lengviau tapsite savarankiškesni. Daugiau informacijos galima rasti internete (žr. „Asmeniniai finansai ugdant savarankiškumą“ adresu [ChurchofJesusChrist.org/self-reliance/course-materials/personal-finances](https://www.ChurchofJesusChrist.org/self-reliance/course-materials/personal-finances)).

Finansų planavimas

Priimkite išmintingus sprendimus, susijusius su pinigais, ir kruopščiai planuokite prieš įsiskolindami. Prieš skolindami pinigų, išsiaiškinkite, per kiek laiko reikės grąžinti paskolą ir kokio dydžio bus bendra palūkanų įmoka. Kaupkite santaupas ekstremalioms situacijoms ir pensijai. Turėkite fondą, kuriame galėsite taupyti specialioms reikmėms, pavyzdžiui, atostogoms. (Žr. [ChurchofJesusChrist.org/self-reliance](https://www.ChurchofJesusChrist.org/self-reliance))



Suakauptė bent vieno mėnesio fondą ekstremalioms situacijoms

Pasistenkite sukaupti bent vieno mėnesio fondą ekstremalioms situacijoms, kad save ir šeimos narius apsaugotumėte nuo finansinių problemų. Kaip ir bet kuriam kitam tikslui, fondą ekstremalioms situacijoms sukaupti prireiks šiek tiek laiko, ir tai yra normalu.

Pradėti galite nuo bet kokių turimų atliekamų pinigų skyrimo šiam fondui. Taupykite pinigus saugioje vietoje, pavyzdžiui, banko sąskaitoje. Šių pinigų nenaudokite niekam kitam, tik ekstremalioms situacijoms. Jei iškilus nenumatytai situacijai teks panaudoti lėšas iš fondo ekstremalioms situacijoms, kuo greičiau grąžinkite pinigus į šį fondą.

Net jei turite skolų, mokėkite tik minimalias privalomas įmokas, kol sukauptė bent vieno mėnesio fondą ekstremalioms situacijoms. Kad greičiau pasiektumėte savo tikslą, galbūt panorėsite susirasti papildomą ar geresnį darbą, parduoti kai kuriuos daiktus, be kurių galite apsieiti, arba atsikratyti nereikalingų išlaidų.

Įsigykite draudimą

Draudimas gali padėti apsaugoti finansiškai. Yra daug draudimo rūšių, tačiau dažniausiai pasitaikančios yra šios:

Privatus draudimas

- **Turto draudimas:** Pavyzdžiui, būsto savininko, nuomininko ir transporto priemonės draudimas. Šis draudimas gali padėti padengti turto pakeitimo ar remonto išlaidas, kai yra rimta žala, vagystė ar sugadinimas, priklausomai nuo įsigytos draudimo apsaugos.
- **Pasėlių draudimas:** Apima pasėlių ir (arba) derliaus praradimo ar sumažėjimo nuostolius. Kai kurie planai apima derlių ir kainą.
- **Sveikatos draudimas:** Šis draudimas gali padėti padengti sveikatos priežiūros išlaidas. Reikėtų apsvarstyti galimybę papildomai apdrausti tai, kas nedraudžiama nacionaliniu sveikatos draudimu, pvz., judėjimo ir klausos aparatai, akiniai, dantų priežiūra ar psichikos sveikatos gydymas.
- **Gyvybės draudimas:** Gyvybės draudimas skiria šeimai pinigų, jei miršta apdraustas šeimos narys. Tai gali padėti šeimai išlikti saugiai, jei ji netektų maitintojo arba jei jai reikėtų pagalbos padengti su gydymu ar laidotuvėmis susijusias išlaidas.
- **Draudimas nuo neįgalumo:** Šis draudimas garantuoja, kad bus mokama dalis apdraustojo pajamų, jei jis taptų neįgalus ir ilgą laiką negalėtų dirbti. Šiuo draudimu dažnai apdraudžia darbdaviai.

Valstybinis draudimas

Šeimos taip pat turėtų išsiaiškinti, kokie visuomeniniai ištekčiai yra prieinami jų vietovėje. Taip pat žr. „Resursų portalą“.

Šiek tiek atsidėkite

Ruošdamiesi ateičiai, kaip įmanydami taupykite pinigus. Investuokite į išsilavinimą arba būstą, jei tai tinka jūsų situacijai.

Siekite išsilavinimo

Pagalvokite apie sertifikatus, papildomus mokymus ir profesines mokyklas, kolegijų ar universitetų diplomus, kurie galėtų praturtinti jūsų protą ir padėti užsidirbti pragyvenimui. Peržiūrėkite Bažnyčios švietimo resursus ir vietines stipendijų programas siekiantiems išsilavinimo. Kurio nors savo skyriaus prezidentūros nario pasiteiraukite, ar jūsų skyriuje vyksta kursas „Išsilavinimas geresniam darbui“.

Prezidentas Dyteris F. Uchtdorfas, tuomet tarnavęs Pirmojoje Prezidentūroje, pasakė: „Bažnyčios nariams išsilavinimas yra ne vien gera idėja, tai įsakymas“ („Du bet kokios ekonomikos principai“, 2009 m. spalio visuotinės konferencijos medžiaga).

Prezidentas Tomas S. Monsonas mums priminė apie išsilavinimo įgijimo palaiminimus: „Jums studijuojant ir mokantis atsiskleis jūsų talentai. Galėsite geriau padėti savo šeimoms jų moksloje ir turėsite dvasios ramybę, žinodamos, kad pasiruošėte gyvenimo netikėtumams, su kuriais gali tekti susidurti“ („Trys tikslai, kurie nukreips jus teisinga linkme“, 2007 m. spalio visuotinės konferencijos medžiaga).

Apsvarstykite galimybę įsigyti būstą

Būstą nusipirkti įstengia ne kiekvienas, tad nuoma gali būti geresnė išeitis. Jei galvojate pirkti gyvenamąjį būstą, prisiminkite šiuos du principus:

- Pirkite būstą tik tada ir ten, kur jums atrodo išmintinga.
- Pirkite tokį būstą, už kurį galėtumėte lengvai įstengti mokėti.

Jūsų mėnesinė paskolos įmoka turėtų būti prieinamo dydžio. Pasiskaičiuokite, kiek galėtumėte sau leisti mokėti, ir vadovaukitės šiuo skaičiumi, o ne tuo, kurį jums norėtų leisti mokėti skolintojas. Atminkite, kad dešimtinės ir atnašos neįtraukiamos į standartines formules, pagal kurias skolintojai apskaičiuoja, kiek galite sau leisti mokėti.

Taupykite pensijai

Prezidentas Ezra Taftas Bensonas mokė: „Kai gyvenime artėja pensija ir po to eisiantys dešimtmečiai, kviečiame visus [...] kurti kuklius planus metams po išėjimo į pensiją (Bažnyčios prezidentų mokymai. Ezra Taftas Bensonas [2014], p. 204).

Gali būti, kad yra valstybinių ar socialinių programų, kurios gali padėti jums išėjus į pensiją. Išėjus į pensiją tikriausiai reikės panaudoti ir santaupų lėšas. Jei planuosite dabar, išėję į pensiją galėsite turėti pakankamai pinigų, kad būtumėte savarankiški.

Prieš pradėdami taupyti, suplanuokite, kiek pinigų jums reikės išėjus į pensiją. Jums gali padėti šiame puslapyje pateikta formulė.

Kiek metų bus praleista pensijoje	X	Kokios sumos reikia per metus, esant pensijoje	=	Kokią sumą planuojate susitaupyti pensijai
--	----------	---	----------	---

FINANSINIO PASIRENGIMO VEIKLA

Pirmas žingsnis priimant išmintingus finansinius sprendimus – suprasti, kaip šiuo metu leidžiate pinigus ir taupote. Sekdami savo pajamas ir išlaidas galėsite žinoti, kur išleidžiate pinigus. Tai žinodami, galėsite daryti pakeitimus ir planuoti, kur norėtumėte nukreipti savo pinigus.

FONDAS EKSTREMALIOMS SITUACIJOMS

Sukaupe bent vieno mėnesio fondą ekstremalioms situacijoms būsite pasirengę finansinėms bėdoms ateityje. Paskaičiuokite, kiek pinigų reikia vieno mėnesio pragyvenimo išlaidoms. Artimiausias vieną ar dvi savaites naudodamiesi šia lentele stebėkite gautus ar išleistus pinigus. Toliau išvardytos įprastinės išlaidos, taip pat vieta jūsų atlyginimui arba pajamoms. Jei reikia, įrašykite kitas išlaidas.

Data	Apibūdinimas	Pajamos	Išlaidos
	Alga/Pajamos		
	Dešimtinė, atnašos		
	Nuoma, paskola		
	Komunaliniai mokesčiai		
	Draudimas		
	Maisto produktai		

APMAŠTYKITE: FINANSINIAI TIKSLAI

Kokių dar finansinių tikslų, be fondo ekstremalioms situacijoms, norėtumėte siekti? Idėjų galite paieškoti ankstesniuose puslapiuose.

Norėdami sužinoti daugiau, pasitarkite su savo apylinkės gerovės ir savarankiškumo specialistu dėl registracijos į asmeninių finansų grupę arba apsilankykite internete ChurchofJesusChrist.org/manual/personal-finances-for-self-reliance

EMOCINIS PASIRENGIMAS

GAIRĖS

Norint tapti panašiams į Gelbėtoją, teks susidurti su išbandymais ir sunkumais. Jis padės mums negandas panaudoti mūsų augimui ir charakterio ugdymui.

Emocinis atsparumas – tai gebėjimas drąsiai prisitaikyti prie sunkumų ir tikėjimas Jėzumi Kristumi. Kiekvienas galime pasimokyti įgūdžių, kaip tapti emociškai atsparesniems. Geros protinės ir emocinės praktikos gali padėti mums pasiruošti gyvenimo išbandymams. Toliau pateikiama iliustracija, kurioje apžvelgiamos kai kurios iš tokių praktikų.



Kaip palaikyti savo emocinį atsparumą

Kad išliktume emociškai atsparūs, turime išmokti atpažinti ir valdyti savo pačių emocijas ir padėti tai daryti kitiems. Prireikus galime kreiptis pagalbos į draugus, šeimą ir kvalifikuotus specialistus. Šiame skyriuje pateiktos veiklos skirtos pagrindiniams įgūdžiams, padėsiantiems lengviau įveikti išbandymus.

Jeigu reikia, ieškokite papildomos pagalbos

Palaikymo grupės

Grupės yra puikus būdas emociniam atsparumui didinti. Pasitarkite su skyriaus prezidentūros nariu ir sužinokite, kas yra prieinama jūsų vietovėje. Keli pavyzdžiai:

- Emocinio atsparumo savarankiškumo grupė (12 savaičių grupė, kurioje naudojamas emocinio atsparumo vadovėlis)
- Sveikimo nuo žalingų įpročių programos grupė (asmeniškai ir internetu)
- Sveikimo nuo žalingų įpročių programos grupė sutuoktiniams ir šeimos nariams (asmeniškai ir internetu)

Kaip žinoti, kada reikia profesionalios pagalbos

Bendrai tariant, profesionalios pagalbos reikia tada, kai susiduriate su nuolatine ir sunkia problema, nuo kurios negalite išsivaduoti. Štai kiti požymiai, rodantys, kad jums gali būti reikalinga profesionali pagalba:

- Kenčiate nuo nepraeinančio pykčio, liūdesio, baimės, emocinio skausmo ar beviltiškumo jausmo.
- Problemos, kurios nesiliauja ir nemažėja.
- Jaučiate fizinį silpnumą.
- Pakitęs apetitas ir miego režimas.
- Nevaldomas jaudinimasis ir nerimas.
- Svarstote galimybę pakenkti sau ar kitiems.
- Sunkumai kasdienėje veikloje ar atliekant kasdienes užduotis.

„Šeimos tarnybos“ konsultacijos

Europos krašte „Šeimos tarnyba“ konsultacijų neteikia. Skyriaus prezidentas iš „Šeimos tarnybos“ gali gauti kvalifikuotų, žmogaus religinius įsitikinimus palaikančių psichikos sveikatos specialistų sąrašą.

Kaip rasti tinkamą profesionalią pagalbą visuomenėje

Kai kuriose vietose „Šeimos tarnyba“ atrinko specialistus iš visuomenės, kurių požiūris yra suderinamas su Bažnyčios įsitikinimais. Ieškodami specialisto nepamirškite, kad esate paslaugos gavėjas ir turite teisę uždavinėti klausimus. Vertėtų ieškoti specialisto, kuris pasižymi šiomis savybėmis:

- Supranta ir gerbia jūsų vertybes ir tai, ko norite iš terapijos.
- Gali paaiškinti savo išsilavinimą ir patirtį bei paaiškinti, kaip tai susiję su jūsų poreikiais. Ieškokite kvalifikuotų specialistų, pavyzdžiui, licencijuotų sutuoktinių ir šeimos terapeutų, licencijuotų klinikinių socialinių darbuotojų, psichiatrų, psichologų, profesionalių konsultantų ir pan.
- Siūlo užsiėmimus, kurių trukmė, kaina ir pan. jums tinka.

STRESO IR NERIMO MAŽINIMO VEIKLA

Dievas leidžia mums patirti sunkumus, nes tai yra mūsų augimo dalis. Jis padės mums. Galime išmokyti įgūdžių, kaip valdyti savo emocijas ir tvarkytis su gyvenimo sunkumais. Jei kasdieniame gyvenime praktikuosime šiuos įgūdžius, būsim geriau pasirengę sėkmingai susidoroti su naujais išbandymais.

KAIP SVEIKAIS BŪDAIS ĮVEIKTI STRESĄ

Stresas ir nerimas yra normali gyvenimo dalis. Stresas kyla dėl įvairių situacijų ir skatina mus veikti. Nerimas – tai per didelio nerimo jausmas, kuris neišnyksta situacijai pasibaigus. Esant sunkumams, stresas ir nerimas gali sustiprėti ir trukdyti normaliai funkcionuoti. Štai keletas būdų, kaip valdyti stresą ir nerimą. Pasižymėkite tuos, kuriuos jau naudojate arba kuriuos norėtumėte išbandyti.

Streso ir nerimo valdymo būdai

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Pasimelskite. | <input type="checkbox"/> Dienoraštyje fiksuokite savo mintis ir jausmus. |
| <input type="checkbox"/> Paskaitykite įkvepiančią knygą, istoriją ar eilėrašį. | <input type="checkbox"/> Užsirašykite prasmingus prisiminimus, kai jautėte ramybę, džiaugsmą ir meilę. |
| <input type="checkbox"/> Padarykite trumpą pertraukėlę - giliai pakvėpuokite ir išsitieskite. | <input type="checkbox"/> Gerkite daug vandens ir valgykite sveiką maistą. |
| <input type="checkbox"/> Atlikite kokį nors fizinį pratimą. | <input type="checkbox"/> Ieškokite tikslios informacijos apie problemą. |
| <input type="checkbox"/> Padarykite pertrauką nuo socialinių tinklų, interneto ir televizijos. | <input type="checkbox"/> Koncentruokitės į tai, kas jums svarbiausia. |
| <input type="checkbox"/> Pasikalbėkite su savimi maloniais, paguodžiančiais žodžiais – taip, kaip kalbėtumėte su draugu. | <input type="checkbox"/> Pasikalbėkite su draugu, kuris moka išklausti. |
| <input type="checkbox"/> Padėkite kam nors kitam. | <input type="checkbox"/> Lauke darykite ką nors mėgstamo. |
| <input type="checkbox"/> Užsiimkite kokia nors atpalaiduojančia veikla, pavyzdžiui, skaitykite, klausykitės muzikos arba eikite į lauką. | <input type="checkbox"/> Suplanuokite laiką, kada galėsite ką nors nuveikti su draugais ar šeima. |
| <input type="checkbox"/> Palaikykite ryšį su draugais ir šeima. | <input type="checkbox"/> Susitarkite su tuo, kad išbandymai yra Dievo plano mums dalis. |
| <input type="checkbox"/> Ženkite po vieną žingsnį. | |

Dabar pasirinkite nuo vienos iki trijų pasižymėtų idėjų. Suplanuokite, kaip galėtumėte jas panaudoti per artimiausias tris ar keturias dienas, kad lengviau įveiktumėte ką nors, kas kelia stresą. Užsirašykite, kaip ir kada galėtumėte tai padaryti. Pasidalykite savo planu su kitu žmogumi, kuris gali jus suprasti ir padrąsinti.

Būdas, kaip mažinti stresą ir nerimą	Kada ir kaip
Pavyzdys: Padaryti trumpą pertraukėlę.	Pavyzdys: Telefone nustatykite priminimą daryti penkių minučių pertraukas per pietus ir prieš grįžtant iš darbo namo.

SVEIKŲ TVARKYMO SI ĮGŪDŽIŲ UGDYMAS

Kai atsiduriame sudėtingose situacijose ir patiriame sunkumų, galime reaguoti įvairiais būdais. Tai, kaip pasirinkime reaguoti, turės teigiamų arba neigiamų pasekmių. Pirmiausia reikia žinoti, kaip paprastai reaguojame.

KAIP RINKTIS REAGUOTI

1. Prisiminkite neseną atvejį, kai atsidūrėte sudėtingoje situacijoje. Pavyzdžiui, galbūt teko nusivilti arba buvote kritikuojamas. Galbūt jautėte nerimą, padarėte klaidą arba jautėtės nepakankamai geri.

Kokia tai buvo situacija? _____

2. Dabar peržiūrėkite toliau pateiktas galimas reakcijas.
3. Kaip reaguotumėte tokioje situacijoje? (Pažymėkite „x“ tiek, kiek tinka.)
4. Kaip dar dažnai reaguojate? (Pažymėkite tai ženkleliu „o“.)
5. Kuriuos iš toliau išvardytų veiksmų norėtumėte pradėti taikyti dažniau? (Pažymėkite tai ženkleliu „*“.)

Meldžiate pagalbos	Atsakote švelniu balsu	Kam nors išsikalbate
Planuojate kitą veiksmą	Abejojate savimi ar kitais	Supykstate
Teisinatės	Ieškote papildomos informacijos	Imate savęs gailėtis
Atsiprašinėjate už klaidas	Kažkaip stengiatės ištaisyti padėtį	Maištaujate
Susikoncentruojate į dabartį ir ateitį, o ne į praeitį	Pasiduodate	Leidžiate įsigalėti baimei
Skundžiatės	Atidėliojate	Ginate savo veiksmus ar mintis, net jei jos neteisingos
Kažkaip stengiatės išspręsti problemą	Primenate sau, kad viskas bus gerai	Prisiminate, kad klaidos gali būti ištaisytos
Užsirašote, kaip jaučiatės	Darote pertraukėles, kad nusiramintumėte	Kaltinate kitus

Jei norite sužinoti daugiau, pasitarkite su savo apylinkės gerovės ir savarankiškumo ugdymo specialistu dėl registracijos į emocinio atsparumo grupės susitikimus arba apsilankykite internete (anglų k.): ChurchofJesusChrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources

MATERIALINIO PASIRENGIMO GAIRĖS TARYBOMS

GAIRĖS KUOLŲ, APYLINKIŲ TARYBOMS IR PREZIDENTŪROMS

Kuolų tarybos, apylinkių tarybos ir prezidentūros padeda padaliniams bendradarbiauti, kad būtų geriau pasirengiama materialiai. Nariams patariama bendradarbiauti ir padėti vieni kitiems gerinti materialinį pasirengimą. Jei nariai tai darys, jų širdys bus „sujungto[s] vienybe ir meile vienas kitam“ (Mozijo 18:21).



Tarybų vaidmuo

- Paruoškite paprastą rašytinį planą, kaip reaguoti į ekstremalias situacijas. Apylinkių planai turėtų būti derinami su kuolo ekstremaliųjų situacijų planu. Sudaryti planą gali padėti šablonas, pavadinimu „Kuolo ir apylinkės ekstremaliųjų situacijų planavimo vadovas“ (angl. Stake and Ward Emergency Planning [SWEP] Guide).
- Būkite pavyzdys, kaip rūpintis vargstančiais, ir padėkite jiems siekti savarankiškumo.
- Planuokite, kaip narius mokyti taikyti pasirengimo principus, atsižvelgiant į vietos poreikius.
- Parūpinkite galimybių pasirengti per pamokas, veiklas ir tarnystę.
- Galbūt galėtumėte narius raginti naudotis Savarankiškumo planu, kuris padėtų nustatyti stipriąsias puses, poreikius ir materialinio pasirengimo resursus.
- Bendradarbiaudami nustatykite ir spęskite vietinio pasirengimo problemas.
- Venkite baimės ar ekstremizmo dvasios.

MATERIALINIO PASIRENGIMO VEIKLOS TARYBOMS

PASIŪLYMAI

Peržiūrėkite šias taryboms skirtas veiklas ir pasirinkite vieną iš jų, kuri būtų naudingiausia jūsų tarybai.

- Atlikite kiekvieną materialinio pasirengimo veiklą pavieniems asmenims arba šeimoms. Jūsų pavyzdys ir patirtis, kaip geriau pasirengti, padės tiems, kuriems esate pašaukti tarnauti.
- Per apylinkės tarybos ar prezidentūros susirinkimą pasidalykite vienu materialinio pasirengimo gairių skyriumi ir atitinkama veikla.
- Penktojo sekmadienio pamokoms panaudokite visus gairėse pateiktus keturis skyrius ir veiklas.
- Kad sudarytumėte arba atnaujintumėte savo padalinio ekstremaliųjų situacijų planą, bendradarbiaudami atlikite veiklas, pateiktas **Kuolo ir apylinkės ekstremaliųjų situacijų planavimo vadove**.
- Penktojo sekmadienio, Paramos bendrijos ar vyresniųjų kvorumo pamokose naudokite priemonę „**Aptarimo vadovas. Kaip galėčiau tarnauti kitiems krizės metu?**“
- Iš **Emocinio atsparumo vadovo** pasirinkite vieną skyrių, kurį savo padalinyje galėtumėte panaudoti per penktojo sekmadienio, Paramos bendrijos ar vyresniųjų kvorumo pamoką.



PASTARŲJŲ DIENŲ ŠVENTŲJŲ
JĖZAUS KRISTAUS
BAŽNYČIA