

Mga Lagda sa Area sa Temporal nga Pagkaandam: Philippines

WELFARE AND SELF-RELIANCE SERVICES



Mga Lagda sa Area sa Temporal nga Pagkaandam: Philippines

WELFARE AND SELF-RELIANCE SERVICES

Pasiuna

“Sulod sa mga dekada, ang mga propeta sa Ginoo miawhag nato sa pagtipig og pagkaon, tubig, ug reserba nga kwarta alang sa panahon sa panginahanglan. . . . Ako moawhag ninyo sa paghimo og mga lakang nga mahimong andam sa temporal nga paagi.” —Presidente Russell M. Nelson

Usahay ang pag-atiman sa atong temporal nga mga panginahanglan daw bug-at pamation. Apan hinumdomi nga “pinaagi sa gagmay ug yano nga mga butang ang mga dagko nga butang ipahinabo” (Alma 37:6). Kon molihok kita nga inubanan sa pagtuo ug mohimo sa atong bahin sa pag-atiman alang sa atong temporal nga mga panginahanglan, ang Dios mopalambo sa atong gagmay ug yanong mga paningkamot.

Ang mosunod nga mga lagda ug mga kalihokan makatabang kanimo nga mahimong mas andam.



Emergency Planning



Home Storage and Production



Financial Preparedness



Emotional Preparedness

Mga Sulod

pahina

Mga Lagda ug mga Kalihokan alang sa mga Indibidwal ug mga Pamilya

Pagplano alang sa Emerhensiya

Mga Lagda sa Pagplano alang sa Emerhensiya	4
Pag-andam sa Imong Panimalay alang sa mga Emerhensiya	5
Pag-andam og Galamiton sa Emerhensiya	6
Kalihokan sa Pagtino sa Katalagman ug Kakulian	7
Kalihokan sa Pagplano alang sa mga Kakulian	8
Kalihokan sa Plano sa Komunikasyon ug Pagpundok	9
Pag-andam alang sa Checklist sa Emerhensiya	10

Pagtipig ug Paggama diha sa Panimalay

Mga Lagda sa Pagtipig ug Paggama diha sa Panimalay	11
Pagtipig og Pagkaon ug mga Kinahanglanon	12
Pagtipig og pagkaon MKI [Mga Kanunayng Ipangutana]	14
Paggama ug Pagpreserbar og Pagkaon	15
Kalihokan sa Pagplano sa Imong Pagtipig diha sa Panimalay	16
Dugang nga mga Kalihokan alang sa mga Indibidwal ug mga Pamilya	17

Pagkaandam sa Panalapi

Mga Lagda sa Pagkaandam sa Panalapi	18
Kalihokan sa Pagkaandam sa Panalapi	21

Pagkaandam sa Emosyon

Mga Lagda sa Pagkaandam sa Emosyon	22
Kalihokan sa Pagpaminos sa Stress ug Kabalaka	24
Kalihokan sa Pagpalambo og Maayo nga mga Kahanas sa Pagsugakod	25

Mga Lagda ug mga Kalihokan alang sa mga Konseho

Mga Lagda alang sa mga Stake, mga Konseho sa Ward, ug mga Kapangulohan	26
Mga Kalihokan sa Temporal nga Pagkaandam alang sa mga Konseho	27



Pagplano alang sa Emerhensiya

Mga Lagda

Pasiuna

Ang Dios misaad, “Kon kamo andam kamo dili mahadlok.” (Doktrina ug mga Pakigsaad 38:30). Kon nakahimo kita og mga plano, mas andam kita sa mga hagit. Kini naglakip sa:

- Pagplano alang sa emerhensiya
- Pagtipig ug paggama diha sa panimalay
- Pagkaandam sa panalapi
- Pagkaandam sa emosyon.

Sama sa espiritwal nga pagkat-on ang pagkaandam labing maayong himoon “lagda ibabaw sa lagda” (Isaias 28:10). Ug kon adunay mga hagit, makakat-on kita niini, mamaayo ug molambo, ug mopadayon sa pagpangandam. Atol sa proseso, makatan-aw kita sa atong kaugalingon, sa atong pamilya, sa atong komunidad ug sa Simbahan. Makabag-o dayon kita sa atong pasalig sa pagkaandam alang sa atong pamilya ug niadtong atong giserbisyoan.



Mga Elemento sa Plano alang sa Emerhensiya

Sugdi pinaagi sa pagkat-on kalabot sa mga katalagman nga mahimong mahitabo sa dapit nga imong gipuy-an. Dayon andama ang imong panimalay. Paghimo og galamiton sa emerhensiya. Paghimo og plano alang sa pagkontakay ug pagpundok atol sa usa ka katalagman.



Pag-andam sa Imong Panimalay alang sa mga Emerhensiya

Kinatibuk-ang Pagpangandam

Daghan ka og mahimo sa pag-andam sa imong panimalay alang sa posibleng mga emerhensiya. Ikonsiderar ang mosunod:

Pagpalong sa mga Utility [Suga, Tubig, Ubp.]

Pangitaa ang pangsirado nga mga barbola ug mga plangka sa mga utility. Ang tanan sa balay kinahanglang masayod unsaon pagpalong sa tubig, kuryente, ug liquefied petroleum gas (LPG).

Pagtipig og Pagkaon, Tubig, ug Uban Pa diha sa Balay

Ang pundong pagkaon, tubig, ug ubang kinahanglanon makatabang kon dunay moabot nga mga emerhensiya. Ikonsiderar ang pagtipig sa mosunod: (dugang detalye makita diha sa mga pahina 11–13):

- Pagtipig og pang-emerhensyang suplay sa mga pagkaon nga dili na isulod og refrigerator.
- Pagplano og usa ka galon nga tubig kada tawo kada adlaw para mainom, ipangandam sa pagkaon, ug ipanglimpyo. Pagpundo og tubig nga mopaigo sa tulo ka adlaw
- Pagtipig og medikal nga mga suplay, sinina, mga habol, flashlight, ekstra nga mga bateriya, suplay sa pagpanglimpyo, ug uban pa.



Mga Solusyon sa Pagluto

Ang alternatibo nga tinubdan sa pagluto makatugot nimo sa pag-andam og init nga mga pagkaon. Siguroha nga magluto lamang sa dili buut nga lugar. Ang mga tinubdan sa pagluto pwede nga:

- Pangsugnod nga kahoy, ginabas, tipasi, ubp.
- Uling
- Mga kandila
- Mga sugbahanan/mga stove pangkamping (gamita lamang ang butane gas sa gawas)
- Canned heat (gamiton ilawom sa mga serving dish)

Galamiton sa Emerhensiya

Paghimo og galamiton sa emerhensiya alang sa imong balay, sakyanan, ug trabahoan (tan-awa sa pahina 6).

Pag-andam alang sa Piho nga mga Katalagman

Ikonsiderar kon unsa nga mga matang sa natural nga mga katalagman ang malagmit mahitabo sa dapit nga imong gipuy-an. Andama ang imong panimalay sumala niini.

Pananglitan, kon nagpuyo ikaw sa dapit nga dunay linog Ikonsiderar ang pagtigom alang sa pundo nga pang-emerhensiya. Paghimo usab og plano sa pamilya, pag-andam daan og mga suplay pang-emerhensiya, ibutang ang bug-at nga mga butang sa luwas nga mga dapit, palig-ona ang mga kabinet, ug pagpraktis sa “hupo, pasalipod, ug pundo.”

Kon ang mga bagyo usa ka hulga, patukara ang radyo ug paminaw sa labing ulahi nga mga balita. Pagpuyo sulod sa luwas ug lig-on nga mga balay. Bakwit gikan sa ubos nga mga lugar ngadto sa mas habog nga mga dapit. Palayo sa mga baybayon ug daplin sa mga suba. Pagbantay sa pag-agi sa “mata” sa bagyo.



Pag-andam og Galamiton sa Emerhensiya

Ang galamiton sa emerhensiya makatabang nimo nga maandam kon ikaw kinahanglan nga mobiya og kalit sa panimalay o kon ikaw kinahanglan makasugakod sulod sa mubo nga panahon. Ang pagkaadunay andam nga galamiton makatabang sa paghatag og kalinaw sa imong hunahuna. Sa paghimo og galamiton, ikonsiderar ang:



Kapasilongan:

Mga tolda, mga luna, mga habol, ug mga sinina.



Pagkaon ug Tubig:

Yano nga mga pagkaon ug tubig o filter sa tubig.



Suga:

Flashlight, mga bateriya, mga kandila, ug mga posporo.



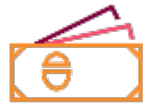
Komunikasyon:

Radyo nga de bateriya, cellphone nga dunay charger, reserba nga bateriya.



Medikal nga mga Suplay:

Giresita nga mga tambal, walay resita nga mga tambal, mga mask, mga face shield, mga alcohol hand sanitizer, ug mga aytem nga pang-first aid



Kwarta:

Kwarta o mga alahas nga pwedeng ibaylo sa imong gikinahanglan.



Importante nga mga Dokumento:

ID, mga rekord sa kabtangan, ug sakyanan, mga porma nga pinansyal ug legal, medikal nga impormasyon, mga polisiya sa insurance, mga dokumento sa kayutaan, ug lista sa kontakon panahon sa emerhensiya.



Makalingaw ug Makahupay nga mga Butang:

Mga dula, mga bola, mga puzzle, mga coloring book ug crayon, mga libro.

Dugang nga mga Kapanguhaan

Ang imong lokal nga mga yunit sa gobyerno mga tinubdan sa impormasyon sa pagplano alang sa emerhensiya. Makakuha ka og dugang impormasyon mahitungod niini nga hilisgutan sa mga site nga nalista sa ubos:

- ndrrmc.gov.ph/
- doh.gov.ph/
- ocd.gov.ph/
- phivolcs.dost.gov.ph/
- bagong.pagasa.dost.gov.ph/
- pnp.gov.ph/
- redcross.org.ph/disaster-management-service/



Kalihokan sa Pagtino sa Katalagman ug Kakulian

“Himoa ang tanan nga mga butang nga andam sa inyong atubangan”
(Doktrina ug mga Pakigsaad 101:68)



Pagkat-on mahitungod sa mga Kalamidad

Tubaga ang mga pangutana sa ubos nga makatabang nimo sa pag-ila sa labing komon nga mga katalagman ug mga kakulian sa dapit nga inyong gipuy-an. Makatabang kini nimo nga masayod unsay planohan.

Unsa nga mga katalagman ang labing komon sa dapit nga imong gipuy-an? Ilista kini sa ubos (pananglitan, mga bagyo, mga baha, mga linog, ug uban pa).

Unsa nga aspeto sa akong kinabuhi ang maapektohan niini? Ihulagway ang imong tubag sa ubos. (Sama pananglit, ang usa ka bagyo mahimong moguba sa akong pinuy-anan. Madaot ang akong kapuy-an.)

Tan-awa ang kalihokan nga “Pagplano alang sa mga Kakulian “ diha sa pahina 8 aron sa paghimo og plano alang niini nga mga kakulian.



Kalihokan sa Pagplano alang sa mga Kakulian

“Kon kamo andam dili kamo mahadlok”
(Doktrina ug mga Pakigsaad 38:30).

Pagplano alang sa mga Kakulian

Gamita kini nga worksheet sa pagplano alang sa imong mga panginahanglan human sa usa ka katalagman sama sa baha, bagyo, o linog. Tinoa ang mga butang nga imong mabuhat o mapundo alang niini nga mga kakulian.



Malagmit nga Kakulian	Mga butang nga imong mabuhat o mapundo alang niini nga mga kakulian	
	Pangdinalian	Pangdugay
Pananglitan: Walay limpyo nga tubig	Magpundo daan og ekstra nga kaha sa binotelya nga tubig	Mokuha ug magkat-on sa sakto nga paggamit og filter sa tubig Magpundo og tubig sa dako nga sudlanan
Walay pagkaon		
Magkinahanglan og alternatibo nga tinubdan sa pagluto		
Naguba ang imong pinuy-anan		
Nagkinahanglan og medikal nga pagtagad		
Nagkinahanglan nga makakontak, pero walay signal ang mga telepono o internet		
Walay kuryente		
Nagkinahanglan og alternatibo nga transportasyon		
Mibati og kaluya sa panglawas		
Mibati og kaluya sa espirituhanong paagi		
Mibati og kaluya sa emosyonal nga paagi		



Kalihokan sa Plano sa Komunikasyon ug Pagpundok

“Mag-andam ka, ug mag-andam ka sa imong kaugalingon, ikaw, ug ang tanan mo nga panon sa kasundalohan nga nagatigum nganha kanimo, ug ikaw mahimo nga usa ka magbalantay kanila” (Ezequiel 38:7).



Plano sa Komunikasyon

Pagplano nga makakontak og tawo atol sa emerhensiya. Pwede ka’ng:

- Mohimo og lista sa mga kontak pang-emerhensiya. Ilakip ang mga sakop sa pamilya, mga higala, silingan, mga lider sa Simbahan, ug kapanguhaan sa komunidad. Ang mga lider sa yunit gihangyo nga ilakip ang mga misyonaryo sa ilang plano sa emerhensiya ug komunikasyon.
- Mosag-ulo sa importanteng mga numero sa telepono inkaso dili magamit ang imong lista sa kontakon.
- Moplano og ubang paagi sa pagkontak kon dili ka makatawag sa telepono. Nagpasabot kini sa pag-text, pag-instant message, o pag-post diha sa social media.
- Mopili og usa ka paryente nga nagpuyo sa laing siyudad nga himoong kontak nga taga-laing dapit. Pagplano nga ang tanang sakop sa pamilya mokontak nianang tawhana. Mahimo nilang isulti ang ilang kahimtang ug nahimutangan ngadto sa kontak nga taga-laing dapit. Ang kontak nga taga-laing dapit makapasa sa impormasyon tali sa mga sakop sa pamilya.
- Mokompleto sa porma sa ubos aron magamit kini nga impormasyon panahon sa emerhensiya.

MGA KONTAK SA PAMILYA	MGA SILINGAN, SIMBAHAN, TRABAHOAN	MEDIKAL, KOMUNIDAD, ESKWELAHAN
Ex: Juan de la Cruz 09888888888	Ex: Bishop Mendez 09888888000	Ex.: Dr. John Ledesma-0988888111
	Ex: Full-time nga mga misyonaryo 0988818222	
Kontak nga taga-laing dapit:		

Plano sa Pagpundok

Pagpili og luwas nga dapit diin ikaw ug ang imong pamilya magkita human sa usa ka emerhensiya. Maayo usab nga ideya nga mopili og alternatibo nga dapit. Ang mga dapit nga kapundokan pweding mausab-usab depende sa katalagman o kon asa ka dihang nahitabo ang katalagman. Sama pananglit, kon naa ka sa eskwelahan, posibling dili ka makaadto sa luwas nga dapit duol sa inyong balay. Ang inyong dapit nga kapundokan kinahanglang anaa sa dapit diin ang mga bata makakita og kasaligan nga hamtong nga tawo.

Dapit nga kapundokan sa pamilya:
Alternatibo nga dapit nga kapundokan sa pamilya:
Dapit nga kapundokan sa eskwelahan o atimananan sa mga bata [child care]:
Dapit nga kapundokan sa Ward o Stake



Pag-andam alang sa Checklist sa Emerhensiya

“Ug tan-awa ang tanan niini nga mga butang mahimo diha sa kaalam ug kahusay” (Mosiah 4:27).

Mga Checklist sa Pagplano alang sa Emerhensiya

Ang checklist makatabang sa pagribyu sa unsay angay nimong buhaton. Basaha ang lista ug butangi og tsek kon aduna ka na. Dayon paningkamot sa pagkuha sa unsay wala pa ug isulat ang unsay angay nimong buhaton.

Kon aduna ka na sa tanan diha sa checklist, susiha kanunay ang imong mga suplay pang-emerhensiya. Matuboan sa mga bata ang mga sinina, madaot ang pagkaon, ug mausab ang plano. Susiha kanunay kon unsa ang angay ilisan o pun-an diha sa lista. Idugang ang bisan unsang buhatonon sa ubos nga makakompleto sa imong checklist.

Checklist:

Pagkaon ug Tubig

- Suplay sa madaot nga pagkaon sulod sa ____ ka adlaw
- ____ ka galon nga tubig kada indibidwal
- Tinubdan sa pagluto
- _____(Dugangi og imoha)
- _____(Dugangi og imoha)

Galamiton sa Emerhensiya

- Sinina
- Mga habol
- Mga medikal suplay
- Tinubdan sa kahayag (ex: mga kandila, flashlight, solar lamp, petromax, ubp.)
- Importante kaayo nga mga dokumento (ID, pinansyal, ubp.)
- Pamaagi sa komunikasyon
- Plano sa komunikasyon ug pagpundok
- _____(Dugangi og imoha)
- _____(Dugangi og imoha)



Pagpangandam diha sa Panimalay

- Kahibalo unsaon sa pagpalong sa mga utility sa balay (gas, tubig, ug elektrisidad)
- _____ (Dugangi og imoha)

MGA BUTANG NGA BUHATONON



Pagtipig ug Paggama diha sa Panimalay

Mga Lagda

Ang mga lider sa Simbahan mitambag nga magpundo kita og nag-unang suplay sa pagkaon ug tubig sa panimalay aron mangandam alang sa mga panahon sa panginahanglan. Sa Daang Tugon, si Jose mihubad sa damgo ni Paraon. Miingon si Jose nga dunay pito ka tuig nga kaabunda, nga sundan og pito ka tuig nga kagutom. Mihangyo si Paraon kang Jose sa pagdumala sa programa sa pagtipig og pagkaon aron maluwas ang Ehipto sa kagutom. Kita usab makaplano daan. Kon maningkamot kitang moandam “sa matag gikinahanglan nga butang,” mapanalanginan kita og malinawong panghunahuna (Doktrina ug mga Pakigsaad 109:8).

Mahimong mobati og kahasol mahitungod sa pagtipig og pagkaon. Nagpuyo kita sa managlahing sirkumstansya, ug ang uban kanato limitado ang kwarta o luna sa panimalay. Si Bishop W. Christopher Waddell miingon, “Wala paabuta sa Ginoo nga mobuhat kita og labaw pa kay sa atong mahimo, apan gipaabut Niya nga kita mobuhat sa unsay atong mahimo, kon ato kanang mahimo” (“Dihay Tinapay,” *Liahona*, Nob. 2020, 43.). Mahimo kitang magsugod sa ginagmay ug motrabaho “sa kaalam ug kahusay” (Mosiah 4:27). Tan-awa ang mga kategoriya sa unsay ipundo diha sa ubos ug ang mga detalye sa matag kategoriya diha sa mga pahina 12–13.



Pagtipig og pagkaon nga pangdinalian

- Mga pagkaon nga kasagaran nimong kaanon.
- Mga aytem nga mahimong ipundo sama sa mga delata ug pinutos nga mga pagkaon nga dili daling madaot.



Tubig

- 1 ka galon (4 ka litro) nga tubig alang sa matag tawo matag adlaw sulod sa 3 ka adlaw.
- Mga filter o ubang paagi sa paglimpyo sa tubig kon gikinahanglan.



Pagtipig og pagkaon nga pangdugay

- Nag-una nga mga naandang pagkaon sama sa humay, mais, monggos, ubp.
- Mga pagkaon nga matipigan sulod sa daghang katuigan--pananglit, mga delata ug bulad.
- Mga pagkaon nga makasuporta og kinabuhi.



Mga kinahanglanon nga dili pagkaon

- Nag-unang mga suplay sama sa medikasyon, mga flashlight, ug mga suplay nga panglimpyo.



Pagtipig og Pagkaon ug mga Kinahanglanon

Pagtipig og Pagkaon nga Pangdinalian



Sugdi sa pagtipig og ginagmay nga pagkaon nga parte sa imong inadlaw nga kan-onon. Paghimo'g tumong nga angay sa imong sirkumstansya. Ok ra nga sugdan og gamay nga tumong.

Pananglit, sugdi pagtipig og usa ka semana nga suplay. Dugangi kini kon makahimo. Pagpili og mga pagkaon nga sustansyado, bisan kon dili ka makapalit og lab-as nga mga sagol. Maglakip kini og delata ug pinutos nga dugay madaot.

Desisyoni unsa nga mga pagkaon ug unsa ka daghan kada usa niini ang imong tipigan. Samtang mag-andam ka og mga kalan-on, gamita kini nga pagkaon sa dili pa madaot. Dayon pagpalit og bag-ong mga aytem nga ikapuli.

Alang sa dugang nga mga ideya, tan-awa ang ChurchofJesusChrist.org/inspiration/latter-day-saints-channel/blog/post/three-month-food-storage-use-what-you-eat-and-eat-what-you-store.

Tubig



Ang tubig mahinungdanon kaayo sa kinabuhi. Pagtipig og dili mominos usa ka galon (upat ka litro) alang sa kada tawo kada adlaw sulod sa tulo ka adlaw. Kon mahimo, pagtipig og igong tubig alang sa duha ka semana.

Ang panginahanglan sa tubig mas dako sa init nga mga klima.

Kon ang tubig gikan sa maayong tinubdan nga pwedeng mainom, dili na kini angay i-purify. Kon kinahanglang mogamit og tubig nga dili limpyo, pagtipig og paagi sa pag-purify, sama sa filter ug aquatab. Kon wala kini, pabukali ang tubig.

Paggamit og lig-on, dili mabuslot, dili mabuak nga sudlanan. Ayaw paggamit og plastik nga mga sudlanan nga gigamit alang sa gatas o juice o mga butang nga dili pagkaon.

Ipalayo ang mga sudlanan sa tubig sa init nga mga butang ug direkta nga kahayag sa adlaw. Likayi usab ang pagbutang sa mga sudlanan sa tubig direkta diha sa yuta o semento. Tipigi ang tubig sa dapit nga dili makahimo og kadaot kon mabuslot ang sudlanan.

Alang sa dugang impormasyon sa pagtipig ug pag-purify og tubig, tan-awa kini nga mga kapanguhaan:

- ChurchofJesusChrist.org/topics/food-storage/drinking-water-guidelines
- ChurchofJesusChrist.org/inspiration/self-reliance-storing-a-water-supply?lang=eng

Pagtipig og Pagkaon nga Pangdugay



Alang sa mas molungtad nga mga panginahanglan, hinay-hinayi sa pagtipig og mga pagkaon nga dugay madaot. Kini ang mga pagkaon nga sustansyado.

- Mga lugas (sama sa puti nga humay*, mais, rolled oats, oatmeal*, pasta*)
- Mga legume (sama sa munggo, pula, puti, o itom nga beans), lentils*, soybeans
- Mga patam-is (sama sa asukal o dugos).
- Non-fat dry milk*
- Mga sebo ug mga mantika (sama sa mantika nga pangluto*)
- Asin
- Inadlaw nga multivitamin supplement* o mga prutas* ug mga utanon*
- Pangluto: baking soda, baking powder, yeast*, ug mga lamas*

*dili dugay nga mapundo (unang gamiton ang dugay na)

(Gipadayon sa sunod pahina)



Pagtipig og Pagkaon nga Pangdugay (gipadayon)

Daghan niini nga mga pagkaon (kadtong walay marka nga *) molungtad og hangtod 30 ka tuig o sobra pa. Apan aron molungtad og ingon niana, kinahanglan kining:

- Tipigan sa samang temperatura sa kwarto o ubos pa.
- Ang putos dili masudlan og umog, insekto, ug ilaga.

Makadugang ka usab og mga pagkaon nga delata o gipauga nga mga prutas. Makagamit ka niini sa imong inadlaw nga mga pagkaon ug dayon ilisan kini aron mamentinar ang imong suplay.

Pagkoleta og mga resipe nga mogamit sa mga pagkaon nga dugay nang gitipigan. Usab, siguroha ang pagtipig og ekstra nga mga butang nga tingali imong kinahanglanon sama sa abridor.

Alang sa dugang impormasyon kalabot sa gidaghanon sa pagkaon nga tipigan, gidugayon nga mapundo, ug mga rekomendasyon sa pagputos, tan-awa sa ChurchofJesusChrist.org/topics/food-storage/longer-term-food-supply.

Mga kinahanglanon nga dili pagkaon



Pagtipig og ubang butang nga kinahanglanon sa mga emerhensiya, basin og walay mapalit. Pipila sa mga importanteng tipigan mao ang:

- Kandila, lampara (gas, rechargeable, solar charger, petromax, ubp.), posporo, flashlight, bateriya
- Mga tambal ug mga suplay pang-first aid
- Panglimpyo nga mga suplay sama sa sabon, toilet paper, ug mga produktong pangbabaye
- Mga produktong panglabada
- Mga suplay nga panglimpyo, lakip ang mga disinfectant wipes
- Importante nga mga dokumento (tan-awa sa pahina 6)
- Mga gamit sa pagtulog ug mga sinina, lakip ang mga sinina nga magamit og dugay sa gagmayng bata
- Yanong paagi sa pagluto nga walay kuryente
- Paagi sa pagkontak sa pamilya



Pagtipig og pagkaon MKI [Mga Kanunayng Ipangutana]



Asa ko makakita og kwarto nga matipigan sa pagkaon?

Tipigi ang pagkaon sa limpyo, bugnaw, uga nga lugar. Maayong tipigan ang pagkaon sa samang temperatura sa kwarto o ubos pa pero dili makatuskig nga kabugnaw. Siguroha nga dili direktang ibutang ang pagkaon sa semento o yuta. Aniyay pipila ka ideya:

- Sa mga estante o kabinet
- Sa mubong mga kahon ilawom sa mga katre
- Diha sa salog o luyo nga bongbong sa mga aparador

Makakita ka og dugang luna pinaagi sa:

- Pagkuha sa wala gamita nga mga butang sa imong balay.
- Pag-organisar og usab sa imong mga kabinet.



Unsay pipila ka maayong paagi sa pagsugod?

- Paghimo og tumong nga mohaom sa imong mga sirkumstansya.
- Tinoa unsa nga mga pagkaon ug unsa ka daghan ang gusto nimong tipigan.
- Sulayi ang usa o sobra pa sa mga kalihokan sa mga pahina 16 ug 17.



Unsaon nako nga makasarang sa pagtipig og pagkaon?

Likayi ang utang o sobra ra ang himoon sa pagtipig diha sa panimalay. Kab-ota ang imong tumong sa inanay nga paagi. Aniyay pipila ka ideya:

- Pagpalit og usa o duha ka ekstra nga aytem sa imong regular nga pag-shopping.
- Paminosi ang dili kaayo prayoridad nga galastohan.
- Ibaligya ang ubang kabtangan nga wala nimo kinahanglana.
- Pangita og mga paagi nga mokita og ekstra nga kwarta.



Unsaon nako nga regular nga magamit ug mailisan ang akong gitipigan?

Paggamit og sistema nga mosalir sa imoha. Aniyay pipila ka ideya:

- Kon makagamit ka og delata o pakete, isulat kana sa imong lista sa palitunon.
- Susiha kanunay sa pagsiguro nga ang imong gitumong nga gidaghanon anaa gihapon.
- Han-aya ang mga butang aron makita nimo hain ang pinakadaan. Gamita og una ang pinakadaan.



Paggama ug Pagpreserbar og Pagkaon

Ang paggama ug pagpreserbar og kaugalingong pagkaon makatabang sa imong suplay. Tan-awa ang mga sugyot sa ubos:

Pagpananom

Kon dunay yutang magamit, mahimo kang maghardin. Hinumdumi:

- Ang mga utanon nagkinahanglan og unom ka oras nga sanag sa adlaw kada adlaw.
- Ang yuta sa hardin kinahanglang patag.
- Ang yuta sa hardin angay nga ukayon ug sagolan og ubang organic nga butang sama sa tae, compost, o mga dahon.
- Ang lain-laing pagkaon maayong motubo sa lain-laing klima ug yuta. Pagtanom og mga pagkaon nga haom sa inyong dapit.



Mahimo ka usab nga mananom sa mga sudlanan diha sa patio, balkon, o rooftop. Ang pagtanom og pinabarog nga hardin subay sa koral o bongbong makatabang nga magamit nimo ang wala magamit nga luna. Ang ubang pagkaon, sama sa hilba, microgreen, ug mga udlot sa liso sama sa tawgi pwedeng matanom sulod sa balay. Alang sa mga instruksyon sa pagpananom, susiha ang lokal nga mga tinubdan, sama sa mga ahensiya sa gobyerno. Siguroha usab ang pagtan-aw sa “Gardening” diha sa Gospel Topics sa website sa Simbahan.

Pagbuhi og Gagmayng Hayop

Ang pagbuhi og gagmay nga mga hayop makahatag nimo ug sa imong pamilya o sa mga minahal og maayong tinubdan sa protina. Pipila sa kahayopan nga maayong buhion sa panimalay mao ang mga manok, itik, ug kanding. Kon makahukom ka nga magbuhi og gagmay nga mga hayop, siguroha nga gitugotan kini sa mga balaod sa inyong dapit ug nga adunay magamit nga luna.



Pagpreserbar og Pagkaon diha sa Panimalay

Ang pagpreserbar og pagkaon diha sa panimalay maayo usab nga kapilian. Susiha ang diperensya sa bili, kalidad, ug panahon nga magamit kon itandi sa pagpalit og delata nga pagkaon.

Ang mga instruksyon sa pagpreserbar diha sa mga lata (botelya), pag-dehydrate, o pag-freeze og pagkaon makita diha sa internet. Pananglitan:

- nchfp.uga.edu/how/can_home.html (canning)
- nchfp.uga.edu/how/dry.html (dehydrating)
- nchfp.uga.edu/how/freeze.html (freezing)





Kalihokan sa Pagplano sa Imong Pagtipig diha sa Panimalay

Pagpundok sa inyong mga kaugalingon; pag-andam sa matag gikinahanglan nga butang” (Doktrina ug mga Pakigsaad 109:8).

Pagplano nga Madugangan o Mapalambo ang Imong Pagtipig og Pagkaon

Sulati ang tsart sa ubos aron makatabang nimo sa pagplano sa pagtipig og pagkaon. Dayon pagpili og mga kalihokan gikan sa sunod pahina nga motabang nimo nga makapadayon. Mahimo nimong buhaton kini nga mga kalihokan diha sa home evening o sa imong kaugalingon.



Pagtimbang-timbang sa Pagtipig og Pagkaon

Unsay gusto nimong mahimong tumong sa imong pagtipig og pagkaon?	
Unsa nga mga pagkaon ang sagad nimong kaonon nga mahimong mapundo (pinutos, delata)?	
Unsa nga mga kalan-on ang imong mahimo gamit lamang ang imong gitipigan nga mga pagkaon?	
Asa ka mahimong magtipig og pagkaon?	
Unsaon nimo sa pagdugang sa imong gitipigan nga pagkaon gamit ang limitado nga badyet?	
Unsa nga mga aksyon ang sunod nimong mabuhat aron madugangan ang imong gitipigan nga pagkaon?	



Dugang nga mga Kalihokan alang sa mga Indibidwal ug mga Pamilya

Tumong sa Pamilya

Paghimo og tumong sa pagtipig og pagkaon. Pananglitan:

- 1 ka semana sa pagkaon nga regular kaonon
- 1 ka ekstrang bag sa humay
- 3 ka galon (12 ka litro) nga tubig alang sa matag tawo

Papilia ang matag sakop sa pamilya og pagkaon nga gusto nilang maapil nga tipigan.

Plano sa Self Reliance

Pagkompleto og Plano sa Self-Reliance alang nimo o uban sa imong pamilya. Tinoa ang mga kapanguhaan nga makatabang nga madugangan ang imong gitipigan ug gigama sa balay. Paghimo'g plano nga mapun-an ang imong self-reliance.

Pagtipig og Tubig

Duna ka bay tubig nga dugay nang napundo?

Ihuwad ang mga sudlanan ug gamita ang tubig sa paglimpyo, pagpamisbis, o laing kalihokan.

Sudli og bag-ong tubig ang mga sudlanan. Isulat ang petsa diha sa sudlanan.

Pag-andam og Kalan-on gikan sa Gitipigan nga Pagkaon

Sulayi sa paghimo og usa o duha ka kalan-on matag bulan gamit lamang ang mga aytem gikan sa imong gitipigan nga pagkaon.

Mga Plano sa Kalan-on

Tan-awa ang delata o pinutos nga mga pagkaon nga kanunay gamiton ug paghimo og pipila ka yanong plano sa kalan-on gamit lamang kadtong mga pagkaon. Makatabang kini aron masayod unsay paliton para tipigan.

Dula sa Pagtipig og Pagkaon

Paghimo og dula nga maglista sa pagkaon nga natipigan na ninyo. Hatagi ang matag sakop sa pamilya og duha o tulo ka aytem sa pagkaon nga pangitaon. Mahimo nilang ilita ang mga aytem ug pila ka lata, kahon, o bag ang ilang nakit-an. Sa dili pa magsugod, patag-ana ang mga sakop sa pamilya kon pila kini ka buok. Tan-awa kinsang tag-an ang labing duol.

Pagpangita og Luna nga Katipigan sa Pagkaon

Isip kalihokan sa pamilya, suhira ang inyong panimalay nga mangita og mga luna nga katipigan og pagkaon. Duna pa bay luna diha sa mga estante o aparador? Duna bay luna ilawom sa katre? Duna bay walay pulos nga butang nga nag-okupar og luna? Litratohi ang mga dapit nga mahimong gamiton sa pagtipig og pagkaon.

Pagpangita og Impormasyon

Unsay imong mga pangutana bahin sa pagtipig og pagkaon? Gamit ang mga link dinhi o sa ubang tinubdan, pangitaa ang gikinahanglang tubag.

Pananglitan, pangita og mga kamatuoran kalabot sa:

- Mga matang sa sudlanan sa pagpundo og tubig.
- Pag-purify og tubig.
- Mga resipe nga naggamit sa mga pagkaon nga dugay nang gitipigan.
- Unsaon pagpatubo og pihong utanon.

Pagpangita sa Dili Pagkaon nga mga Kinahanglanon

Gamit ang checklist sa pahina 13, papangitaa ang mga sakop sa pamilya og managlahing aytem. Mahimo nilang isulat kon unsay ilang nakit-an ug asa kini nakit-i o kuhaan og litrato. Tan-awa kon pilay makit-an sa pamilya sulod sa 30 minutos. Pagkahuman, paglista og mga aytem nga gikinahanglan pa ninyo.

Mamugnaong Paggahin og Pundo alang sa Pagtipig

Pangitag mga paagi nga makagahin og kwarta alang sa pagtipig og pagkaon. Sama pananglit, pagbaligya og butang nga wala nimo kinahanglana, o pagpalit og ekstra nga aytem matag semana kon mangumpra.



Pagkaandam sa Panalapi

Mga Lagda

Ang maalamong paggamit sa imong kwarta makadugang sa imong pagsalig ug makaandam nimo sa mga kausaban sa kinabuhi. Aniyay pipila ka lagda nga makatabang kanimo:

Pagbayad og Ikapulo ug mga Halad

Ang malampusong panalapi sa pamilya magsugod sa pagbayad og matinuorong ikapulo [tithes] ug madagayaong paghatag og halad sa puasa [fast offering]. Ang Ginoo misaad nga moabli sa mga bintana sa langit ug mobubu og daghang panalangin sa matitud-anong mobayad og ikapulo ug mga halad (tan-awa sa Malaquias 3:10).

Likayi ang Utang

Ang utang dali nga motubo, ug ang pagbayad og interest makadugang sa kantidad. Kon nakautang ka, sulayi sa pagbayad niini sa labing sayo nga mahimo. Aniyay pipila ka rason nga mahimo ka nga mag-loan:

- Pagpalit og sakyanan kon gikinahanglan.
- Pagkuha og edukasyon nga mosangpot sa mas maayong trabaho.
- Pagpalit og dili mahal nga balay.

Alang sa ubang dagkong palitunon, tigoma ang imong kwarta ug palita kini kon mahimo na nimo nga dili mangutang.

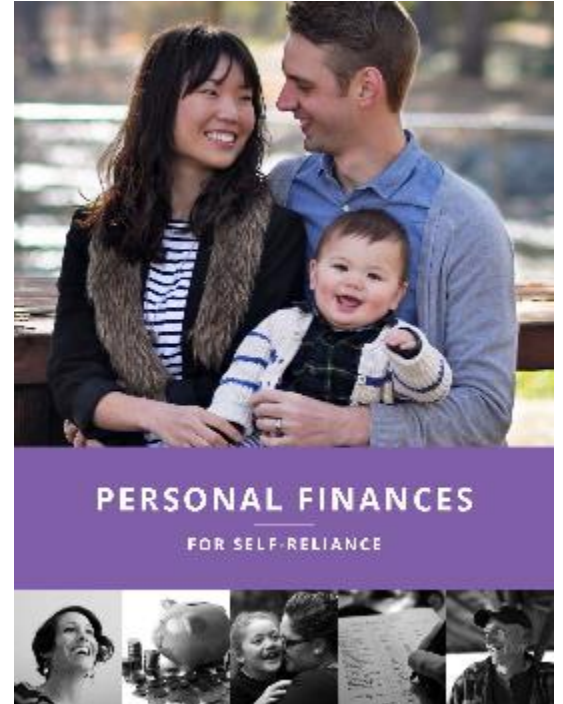
Paggamit og Badyet

Ang badyet makatabang nimo sa pagplano unsaon paggamit sa imong kwarta matag bulan. Ang pagsunod sa badyet makatabang nimo sa pag-ugmad og pagpaningkamot sa kaugalingon. Ang mga kapanguhaan makita diha sa internet (tan-awa ang *Personal Finances* nga manwal sa [ChurchofJesusChrist.org/self-reliance/course-materials/personal-finances](https://www.ChurchofJesusChrist.org/self-reliance/course-materials/personal-finances)).

Mga Himan sa Pagplano sa Panalapi

Paggamit og financial calculator aron sa pagtabang nimo sa paghimo og maalamong mga desisyon sa kwarta. Makita nimo unsa ka dugay nimo maimpas ang imong utang, mapatubo ang imong pundo nga pang-emerhensiya, makatigom alang sa retirement, o makatigom alang sa bakasyon.

(Tan-awa sa [ChurchofJesusChrist.org/self-reliance](https://www.ChurchofJesusChrist.org/self-reliance).)





Pagtigom og Pundong Pang-emerhensiya nga Molungtud og Usa ka Bulan

Paningskamot nga makatigom og pundong pang-emerhensiya nga molungtud og usa ka bulan aron makapanalipod nimo ug sa imong pamilya sa pinansyal nga mga problema. Sama sa ubang tumong, ang pagtigom og pundong pang-emerhensiya molungtud og dugay, ug OK ra na. Makasugod ka pinaagi sa pagbutang og bisan pila nga sobrang kwarta diha sa pundo.

Ibutang ang kwarta sa luwas nga dapit, sama sa bank account. Gamita lang ang kwarta panahon sa emerhensiya. Kon dunay emerhensiya ug kinahanglang mogamit niini, pagbutang og kwarta balik sa pundo sa labing sayo nga mahimo.

Kon ikaw dunay utang, bayari lang ang labing ubos nga kinahanglang bayad hangtod nga nakatigom na og pundong pang-emerhensiya nga molungtud og usa ka bulan. Aron mas daling maabot ang imong tumong, pwede ka nga mangita og ekstrang trabaho o mas maayong trabaho, mobaligya og mga butang nga wala kinahanglana, o hunungon ang wala kinahanglang galastohan.

Pagkuha og Insurance

Ang insurance makatabang sa pagpanalipod nimo sa pinansyal. Dunay daghang matang sa insurance, pero ang labing komon mao ang:

Private Insurance

- **Property insurance:** Mga ehemplo niini ang homeowner's, renter's, ug auto insurance. Makatabang kini sa pagtubag sa kantidad sa pag-ilis o pag-ayo sa kabtangan kon dunay dakong kadaot, pagkawat, o pagguba, depende sa coverage nga imong gibayran.
- **Crop insurance:** Naghatag og coverage sa pagkawala sa produksyon/abot o kon pila ang kita sa naani. Ang ubang plano mikombinar sa coverage sa abot ug presyo.
- **Health insurance:** Kini nga insurance motabang nimo sa pagtubag sa galastohan sa pag-atiman sa kahimsog sa lawas. Motabang kini nimo sa pagbayad sa mga pagkonsulta, tambal alang sa sakit, o dagkong medikal nga panghitabo. Ang imong panginahanglan sa health insurance mahimong magkalahi. Ang pag-atiman sa kahimsog sa lawas mahimong usa ka serbisyo sa gobyerno sa inyong dapit.
- **Life insurance:** Ang life insurance mohatag og kwarta sa usa ka pamilya kon ang gi-insure nga sakop sa pamilya namatay. Makatabang kini sa pamilya nga magpabiling luwas kon wala na ang ilang tigsangkap o motubag sa galastohan kalabot sa pagpatambal o paglubong.
- **Disability insurance:** Kini nga insurance mogarantiya nga ang usa ka bahin sa kita sa tawo bayaran kon siya mahimong baldado ug dili makatrabaho sulod sa dugay nga panahon. Ang mga employer kasagaran mohatag niini.

Government Insurance

Ang mga pamilya kinahanglang magtuon sa anaa nga mga kapanguhaan sa komunidad sa ilang dapit sama sa PhilHealth, SSS, GSIS, PAG-IBIG, ubp.



Pagtigom og Ginagmay

Samtang mangandam ka alang sa umaabot, pagtigom og kwarta kutob sa mahimo.

Pagtinguha og Edukasyon

Ikonsiderar ang mga sertipikasyon, mga pagbansay, ug mga degree sa trade school, kolehiyo, o unibersidad nga makapalambo sa imong hunahuna ug makatabang nimo sa panarbaho. Ribyuha ang mga kapanguhaan sa Simbahan sa edukasyon ug lokal nga mga scholarship program sa pagtinguha og edukasyon. Kontak ang usa ka sakop sa imong bishopric aron masayran kon ang kurso nga Edukasyon alang sa Mas Maayong Trabaho gitanyag ba.

“Alang sa mga miyembro sa Simbahan, ang edukasyon dili lamang usa ka maayo nga ideya—kini usa ka sugo,” miingon si Elder Dieter F. Uchtdorf, kaniadto Ikaduhang Magtatambag sa Unang Kapangulohan (“Duha ka Baruganan alang sa Kaayohan,” *Liahona*, Nob. 2009, 57).

Si Presidente Thomas S. Monson mipahinumdom nato sa mga panalangin sa pagkadawat og edukasyon: “Ang inyong mga talento modako samtang kamo magtuon ug magkat-on. Kamo mas makatabang sa inyong mga pamilya sa ilang pagkat-on, ug kamo makabaton og kalinaw sa hunahuna nga makahibalo nga kamo andam sa inyong mga kaugalingon alang sa mga kalisdanan nga moabut sa inyong kinabuhi” (Tulo ka mga Tumong nga Mogiya Kaninyo,” *Liahona*, Nob. 2007, 119).

Ikonsiderar ang Pagpalit og Balay

Ang pagpanag-iya og balay dili alang sa tanan, ug ang pagpangabang mahimong mas maayo nga kapilian. Kon naghunahuna ka sa pagpalit og balay, hinumdomi kining duha ka baruganan:

- Pagpalit lang og balay kon makahuluganon kanimo.
- Pagpalit lang og unsay sarang nimong mapalit.

Ang imong binulan nga mortgage payment kinahanglang dili mosobra sa 25 porsyento sa imong binulan nga gross income. Gamita kana nga kwentada isip giya sa unsay sarang nimong mabayran imbis nga ibase ang imong desisyon sa unsay andam nga ipahulam kanimo sa tigpahulam.

Pagtigom alang sa Retirement

Si Presidente Ezra Taft Benson mitudlo, “Samtang mopadulong kamo nga moretiro ug sa mga dekadang mosunod, dapiton namo ang tanan . . . nga magplano sa pagdaginot alang sa umaabot nga mga tuiig human sa pangempleyo” (*Mga Pagtulun-an sa mga Presidente sa Simbahan: Ezra Taft Benson* [2014], 250).

Tingali dunay mga program sa gobyerno o komunidad nga makatabang nimo panahon sa pagretiro. Tingali kinahanglan ka nga mogamit og kwarta gikan sa imong mga tinigom sa pagretiro. Ang pagplano karon makatabang nimo nga makabaton og igong kwarta aron makabarog sa kaugalingon human ka moretiro.

Sa dili pa mosugod sa pagtigom, planohi kon unsa ka dako ang kwarta nga imong kinahanglanon sa pagretiro. Ang pormula niini nga pahina makatabang nimo sa pagsugod.

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{Number} \\ \text{of years in} \\ \text{retirement} \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{Annual} \\ \text{amount needed} \\ \text{for retirement} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{Your} \\ \text{retirement} \\ \text{goal} \\ \hline \end{array}$$



Kalihokan sa Pagkaandam sa Panalapi

Ang unang lakang sa paghimo og maalamong pinansyal nga desisyon mao ang pagsabot kon giunsa nimo karon sa paggasto ug pagtigom. Ang pagsubay sa kinitaan ug mga gasto makatabang aron masayod asa gigasto ang imong kwarta. Kon masayod ka na, makahimo ka og kausaban ug plano asa nimo gusto mopadulong ang imong kwarta.

Pundo nga Pang-emerhensiya nga Molungtud og Usa ka Bulan

Ang paghimo og pundo nga pang-emerhensiya nga molungtud og usa ka bulan makatabang nimo nga maandam sa umaabot nga pinansyal nga mga hagit. Bana-banaa ang kwarta nga imong kinahanglanon alang sa usa ka bulan nga galastohan sa pagpuyo. Sa mosunod nga usa o duha ka semana, gamita kini nga worksheet sa pagsubay sa kwarta nga nadawat o nagasto. Ang komon nga mga gasto gilista sa ubos ingon man ang luna alang sa imong sweldo o kinitaan. Idugang ang ubang galastohan kon gikinahanglan.

PETSA	DESKRIPSYON	KINITAAN	GALASTOHAN
	Sweldo/Kinitaan		
	Mga Ikapulo/ Mga Halad		
	Abang/Mortgage		
	Utilities		
	Insurance		
	Mga grocery		

Pamalandungi: Pinansyal nga mga Tumong

Gawas sa pagkaadunay pundo nga pang-emerhensiya, unsa pa nga mga tumong pinansyal ang nadasig ka sa paghimo? Ribyuha ang nangaging mga pahina alang sa mga ideya.

Aron makat-on pa, pakigsulti sa welfare and self-reliance specialist sa inyong ward sa mahitungod sa pag-enroll sa Grupo sa Personal nga Panalapi og bisitaha ang ChurchofJesusChrist.org/manual/personal-finances-for-self-reliance



Pagkaandam sa Emosyon

Mga Lagda

Ang pagkahimong sama sa Manluluwas naglakip sa pag-atubang og mga hagit ug kalisdanan. Motabang Siya kanato sa paggamit sa kalisdanan aron motubo ug mopalambo sa atong kinaiya.

Ang pagkalig-on sa emosyonal nga paagi mao ang abilidad nga makapahiangay sa mga hagit gamit ang kaisog ug pagtuo diha ni Jesukristo. Makakat-on kita og mga kahanas aron mahimong mas lig-on sa emosyonal nga paagi. Ang maayong mga binuhatan sa hunahuna ug emosyon makatabang nato nga maandam sa mga hagit sa kinabuhi. Ang ilustrasyon sa ubos maoy usa ka kinatibuk-ang pagpasabot sa pipila niini nga mga binuhatan.



Pagpabilin sa Imong Kaugalingon nga Lig-on sa Emosyonal nga Paagi

Aron magpabiling lig-on sa emosyonal nga paagi, kinahanglang makat-on kita sa pag-ila ug pagdumala sa atong mga emosyon ug motabang sa uban sa paghimo usab niini. Makapangayo kita og tabang gikan sa atong mga higala, pamilya, ug mga propesyonal kon gikinahanglan. Ang mga kalihokan niini nga seksyon naghisgot og yanong mga kahanas aron sa pagtabang nimo nga mas lig-ong moatubang sa mga hagit.



Pagpangayo og Dugang Tabang Kon Gikinahanglan

Mga Support Group

Ang mga grupo maoy maayong paagi sa pag-ugmad og emosyonal nga kalig-on. Pagkontak og sakop sa bishopric aron masayod unsay anaa sa inyong dapit.

- Grupo sa Emotional Resilience Self-Reliance (12-ka semanang grupo nga naggamit sa *Emotional Resilience* nga manwal)
- Grupo sa Addiction Recovery Program (mag-atubang ug sa internet)
- Grupo sa Addiction Recovery Program Spouses and Family Support (mag-atubang ug sa internet)



Unsaon Pagkasayod Kon Gikinahanglan ang Propesyonal nga Tabang

Sa kinatibuk-an, ang propesyonal nga tabang gikinahanglan kon nanglimbasog ka sa nagpadayon ug bug-at nga problema nga dili ka makakita og kasulbaran. Ania ang ubang mga timailhan nga tingali nagkinahanglan ka og propesyonal nga tabang:

- Nag-antos sa mga pagbati sa naghinobrang kasuko, kaguol, kahadlok, emosyonal nga kasakit, o kawalay paglaom nga dili mawagtang.
- Mga isyu nga nagpadayon og dili maminosan.
- Mobati og kaloya sa panglawas.
- Kausaban sa gana sa pagkaon ug kinatulgan.
- Dili makontrolar nga pagbati sa kabalaka ug kahingawa.
- Naghunahuna sa pagpasakit sa kaugalingon o sa uban.
- Naglisod sa panglihok kada adlaw o sa pagbuhat sa inadlaw nga mga buluhaton.

Pagtambag gikan sa Family Services

Ang bishop mahimong mo-refer sa usa ka miyembro nga modawat og pagtambag gikan sa mga propesyonal pinaagi sa Family Services.

Pagpangita sa Tukma nga Propesyonal nga Tabang diha sa Komunidad

Sa ubang dapit, ang Family Services miila og mga propesyonal sa komunidad kansang pamaagi mohaom sa mga tinuohan sa Simbahan. Kon mangita ka og propesyonal, hinumdomi nga konsumidor ka sa usa ka serbisyo ug dunay katungod sa pagpangutana. Ikonsiderar ang pagpangita og propesyonal nga aduna niini nga mga kinaiya:

- Nakasabot ug morespeto sa imong mga mithi ug sa unsay gusto nimong makuha gikan sa therapy.
- Makapasabot sa iyang pagbansay ug kasinatian ug unsay koneksyon niini sa imong mga panginahanglan. Pangita og kwalipikado nga mga propesyonal sama sa lisensyado nga mga marriage and family therapist, lisensyado nga mga clinical social worker, mga psychiatrist, mga psychologist, propesyonal nga mga tigtambag, ug uban pa.
- Adunay mga sesyon nga sakto gayod alang kanimo sa gitag-on, presyo, ug uban pa.
- Andam nga makigkonsulta sa imong lider sa Simbahan kalabot sa imong pag-uswag ug makigtambayayong sa pagtabang kanimo.



Kalihokan sa Pagpaminos sa Stress ug Kabalaka

Ang Dios nagtugot nga masinati nato ang kalisod isip kabahin sa atong pagtubo. Motabang Siya kanato. Makakat-on kita og mga kahanas sa pagdumala sa atong mga emosyon ug mga problema. Samtang magpraktis kita niini matag adlaw, mahimo kitang mas andam aron malampusong mosagubang sa bag-ong mga hagit.

Pag-ugmad og mga Paagi sa Pagsugakod sa Stress

Ang stress ug kabalaka normal nga parte sa kinabuhi. Ang stress maggikan sa mga sitwasyon ug modasig kanato sa paglihok. Ang kahigwaos usa ka pagbati sa tumang kabalaka ug dili mawala bisan human na ang usa ka sitwasyon. Panahon sa kalisdanan, ang stress ug kahigwaos mahimong mograbe ug makapalisod sa paglihok og sakto. Aniyay mga paagi sa pagdumala sa stress ug kahigwaos. Butangi og tsek ang nagamit na nimo o gustong sulayan.



Mga Paagi sa Pagdumala sa Stress ug Kahigwaos

- Mag-ampo.
- Mobasa og makadasig nga libro, istorya, o balak.
- Mopahulay kadali—moginhawa og lawom ug moinat.
- Mobuhat og pisikal nga kalihokan.
- Mopahulay gikan sa social media, internet, ug TV.
- Mosulti sa kaugalingon sa kalma, makahupay nga pulong—sama sa imong pakigsulti og higala.
- Motabang og laing tawo.
- Mobuhat og makarelaks, sama sa pagbasa, pagpaminaw sa musika, o pag-adto sa gawas.
- Magpabiling konektado sa mga higala ug pamilya.
- Mobuhat niini sa inanay nga paagi.
- Mosulat sa imong mga hunahuna ug mga pagbati.
- Mosulat sa mga panumduman dihang mibati ka og kalinaw, kalipay, ug gugma.
- Moinom og tubig ug mokaon og makahimsog nga mga pagkaon.
- Magtinguha og saktong impormasyon alang sa problema.
- Motutok sa unsay labing importante kanimo.
- Makigsulti sa usa ka higala kinsa maayong maminaw.
- Mobuhat og butang nga ganahan nimong buhaton sa gawas.
- Mo-iskedyul og panahon nga adunay buhaton uban sa mga higala o pamilya.
- Modawat nga ang mga hagit parte sa plano sa Dios alang nato.

Karon pagpili og usa ngadto sa tulo ka ideya nga imong gitsekan. Planohi unsaon nimo paggamit niini sa mosunod nga tulo o upat ka adlaw aron makatabang sa butang nga maka-stress. Isulat kon unsaon ug kanus-a nimo kini mahimo. Ipaambit ang imong plano sa laing tawo kinsa makasabot ug moawhag kanimo.

PAAGI SA PAGPAMINOS SA STRESS UG KAHIGWAOS	KANUS-A UG UNSAON
Pananglitan: Mopahulay kadali.	Pananglitan: Mobutang og pahinumdom sa akong phone nga mopahulay og singko minutos sa tingpaniudto ug sa dili pa mopauli gikan sa trabaho.



Kalihokan sa Pagpalambo og Maayo nga mga Kahanas sa Pagsugakod

Kon anaa kita sa lisod nga mga sitwasyon ug nanglimbasog, adunay daghang paagi sa pagtubag. Unsaon nato sa pagtubag mopadulong sa positibo o negatibo nga mga sangputanan. Sa pagsugod, makatabang nga nakamatngon kita sa mga tubag nga kasagaran natong gamiton.

Pagpili sa Imong Tubag

1. Hunahunaa ang usa ka bag-ohay nga higayon diin anaa ka sa lisod nga sitwasyon. Pananglitan, tingali nag-atubang ka og kapakyasan o gisaway. Tingali nabalaka ka, nakahimo og sayop, o mibati nga daw nagkulang ka.



Unsa ang sitwasyon? _____

2. Karon ribyuha ang potensyal nga mga tubag sa ubos.

3. Lingini kon giunsa nimo pagtubag kini nga sitwasyon. (Lingini ang bisan asa nga magamit. O mosulat ka og imong kaugalingong tubag.)

4. Unsa ang ubang paagi sa pagtubag ang kasagaran nimong gigamit? (Lingini kadto.)

5. Hain sa mga aksyon sa ubos ang gusto nimong sugdan sa paggamit sa makadaghan? (Markahi kini og *.)

Mag-ampo alang sa tabang	Motubag sa hinay nga tingog	Mohisgot niini ngadto sa laing tawo
Moplano sa sunod nga buhaton	Mopahayag og pagduha-duha sa imong kaugalingon o sa uban	Masuko
Mohimo og mga rason	Mangita og dugang impormasyon	Malooy sa kaugalingon
Mangayog pasaylo alang sa mga sayop	Adunay buhaton aron matarong kini	Morebelde
Motutok sa karon ug umaabot imbis nga magsigeg hunahuna sa nangagi	Moundang	Motugot sa kahadlok nga maoy mokontrolar
Moreklamo	Maglangay-langay	Modepensa sa imong binuhatan o hunahuna bisan kon sayop kini
Adunay buhaton sa pagsulbad sa problema	Mopahinumdom sa kaugalingon nga ma-OK ra ang tanan	Mohinumdom nga ang mga sayop matarong
Mosulat sa imong mga pagbati	Mopahulay kadali aron makalma	Mobasol sa uban

Aron makat-on pa, pakigsulti sa welfare and self-reliance specialist sa inyong ward mahitungod sa pag-enroll sa mga Miting sa Grupo sa Emotional Resilience o bisitaha ang: [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)



Mga Lagda sa Temporal nga Pagkaandam alang sa mga Konseho

Mga Lagda alang sa mga Stake, mga Konseho sa Ward, ug mga Kapanguloan

Ang mga konseho sa stake, mga konseho sa ward, ug mga kapanguloan moabag sa mga yunit sa pakigtambayayong aron mahimong mas andam sa temporal nga paagi. Ang mga miyembro gitambagan nga motabang sa usag usa sa pag-ugmad sa ilang temporal nga pagkaandam. Kon buhaton kini sa mga miyembro, ang ilang mga kasingkasing “[ma]bugkos diha sa pagkahiusa ug diha sa gugma sa usag usa” (Mosiah 18:21).



Tahas sa mga Konseho

- Moandam og yanong sinulat nga plano sa pagtubag sa mga emerhensiya. Ang mga plano sa ward kinahanglang ipahiangay sa plano sa stake alang sa emerhensiya. Usa ka template nga gitawag og Stake and Ward Emergency Planning (SWEP) Guide makatabang sa paghimo sa plano.
- Mahimong ehemplo sa pag-atiman niadtong nanginahanglan ug motabang nila sa pag-ugmad og self reliance.
- Magplano og mga paagi sa pagtudlo sa mga miyembro unsaon paggamit sa mga baruganan sa pagkaandam base sa lokal nga mga panginahanglan.
- Mohatag og mga oportunidad nga mahimong andam pinaagi sa mga leksyon, mga kalihokan, ug pagpangalagad.
- Ikonsiderar ang pagdapit sa mga miyembro nga mogamit sa Plano sa Self-Reliance sa pagtabang sa pag-ila sa mga kalig-on, panginahanglan, ug kapanguhaan alang sa temporal nga pagkaandam.
- Makigtambayayong sa pag-ila ug pagsulbad sa mga hagit sa lokal nga pagpangandam.
- Molikay sa espiritu sa kahadlok o pinasulabi [extremism].



Mga Kalihokan sa Temporal nga Pagkaandam alang sa mga Konseho

Ang mga miyembro mahimong magtinambagay sa pagtabang sa usag usa sa pag-ugmad sa ilang temporal nga pagkaandam. Kon buhaton kini sa mga miyembro, ang ilang mga kasingkasing “[ma]bugkos diha sa pagkahiusa ug diha sa gugma sa usag usa” (Mosiah 18:21).



Mga Kalihokan

Ribyuha ang mosunod nga mga kalihokan sa konseho ug pagpili og usa nga kompletuhon nga labing makatabang sa inyong konseho.

- Kompletoha ang matag usa sa mga kalihokan sa indibidwal o pamilya alang sa temporal nga pagkaandam. Ang imong ehemplo ug mga kasinatian sa pagkahimong mas andam makatabang niadtong gitawag kamo sa pagserbisyo.
- Ipaambit ang usa ka seksyon sa mga lagda sa temporal nga pagkaandam ug nag-uban nga kalihokan diha sa konseho sa ward o miting sa kapangulohan.
- Gamita ang tanang upat ka seksyon sa mga lagda ug mga kalihokan alang sa ika-lima nga Dominggo nga mga leksyon alang sa inyong yunit.
- Pagtambayayong sa pagkompleto sa mga kalihokan sa Giya sa Pagplano alang sa Emerhensiya sa Stake ug Ward sa paghimo o pag-update sa plano alang sa emerhensiya sa imong yunit.
- Gamita ang worksheet nga “Giya sa Diskusyon: Unsaon Nako sa Pagpangalagad sa Uban panahon sa usa ka Krisis?” aron sa pagpahigayon sa ika-limang Dominggo nga leksyon alang sa Relief Society o korum sa mga elder sa imong yunit.
- Pagpili og kapitulo sa Emotional Resilience nga manwal aron magamit isip ikalimang Dominggo nga leksyon sa Relief Society o korum sa mga elder sa imong yunit.

THE CHURCH OF
JESUS CHRIST
OF LATTER-DAY SAINTS