

Mga Tuntunin ng Area para sa Pagiging Handa sa Temporal na Aspeto ng Buhay: Pilipinas

WELFARE AND SELF-RELIANCE SERVICES



Mga Tuntunin ng Area para sa Pagiging Handa sa Temporal na Aspeto ng Buhay: Pilipinas

WELFARE AND SELF-RELIANCE SERVICES

Pambungad

“Matagal na tayong hinihikayat ng mga propeta ng Panginoon na mag-imbak ng pagkain, tubig, at mag-ipon ng pera para sa oras ng pangangailangan. . . . Hinihikayat ko kayong gumawa ng mga hakbang para maging temporal na handa.” — Pangulong Russell M. Nelson

Kung minsan ay maaaring madama natin na napakahirap tustusan ang ating temporal na mga pangangailangan. Ngunit tandaan na “sa pamamagitan ng maliliit at mga karaniwang bagay ay naisasakatuparan ang mga dakilang bagay” (Alma 37:6). Kapag kumilos tayo nang may pananampalataya at ginawa ang ating makakaya para matustusan ang ating temporal na mga pangangailangan, palalakingin ng Diyos ang ating maliliit at simpleng mga pagsisikap.

Ang sumusunod na mga tuntunin at mga aktbidad ay makatutulong sa inyo na maging mas handa.



Pagpapalano para sa Emergency



Home Storage at Production



Pagiging Handa Sa Pinansyal na Aspeto ng Buhay



Pagiging Handa Sa Emosyonal na Aspeto ng Buhay

Mga Nilalaman

pahina

Mga Tuntunin at mga Aktibidad para sa mga Indibiduwal at Pamilya

Pagpapalano para sa Emergency

Mga Tuntunin sa Pagpapalano para sa Emergency	4
Paghahanda ng Inyong Tahanan para sa mga Emergency	5
Paghahanda ng Emergency Kit	6
Assessment Activity para sa mga Sakuna at mga Pinsala	7
Aktibidad sa Pagpapalano para sa mga Pinsala	8
Aktibidad sa Pagpapalano para sa Komunikasyon at Pagtitipon	9
Paghahanda ng Emergency Checklist	10

Home Storage at Production

Mga Tuntunin para sa Home Storage at Production	11
Pag-iimbak ng Pagkain at Iba pang mga Pangangailangan	12
Mga Madalas Itanong Tungkol sa Food Storage	14
Paggawa at Pagpreserba ng Pagkain	15
Aktibidad sa Pagpapalano ng Inyong Home Storage	16
Karagdagang mga Aktibidad para sa mga Indibiduwal at Pamilya	17

Pagiging Handa sa Pinansyal na Aspeto ng Buhay

Mga Tuntunin sa Pagiging Handa sa Pinansyal na Aspeto ng Buhay	18
Aktibidad para sa Pagiging Handa sa Pinansyal na Aspeto ng Buhay	21

Pagiging Handa sa Emosyonal na Aspeto ng Buhay

Mga Tuntunin para sa Pagiging Handa sa Emosyonal na Aspeto ng Buhay	22
Aktibidad para Mabawasan ang Stress at Pagkabalisa	24
Aktibidad sa Paglinang ng Kakayahang Harapin ang mga Pagsubok	25

Mga Tuntunin at mga Aktibidad para sa mga Council

Mga Tuntunin para sa mga Stake, Ward Council, at Presidency	26
Mga Aktibidad sa Pagiging Handa sa Temporal na Aspeto ng Buhay para sa mga Council	27



Pagpapalano para sa Emergency

Mga Tuntunin

Pambungad

Nangako ang Diyos na “kung kayo ay handa kayo ay hindi matatakot” (Doktrina at mga Tipan 38:30). Mas handa tayo para sa mga pagsubok kung mayroon tayong mga plano. Kabilang dito ang:

- Pagpapalano para sa emergency
- Home storage at production
- Pagiging handa sa pinansyal na aspeto ng buhay
- Pagiging handa sa emosyonal na aspeto ng buhay.

Tulad ng pagkatuto sa espirituwal, ang pagiging handa ay pinakamainam na magagawa nang “tuntunin sa tuntunin” (Isaias 28:10). Kapag nagkaroon ng mga pagsubok, maaari tayong matuto mula sa mga ito, gumaling at umunlad, at magpatuloy na maging handa. Sa prosesong ito, maaari tayong bumaling sa ating sarili, sa ating pamilya, sa ating komunidad, at sa Simbahan. At pagkatapos ay maaari nating mapanibago ang ating pangako na maging handa para sa ating pamilya at mga pinaglilingkuran..



Mga Elemento ng isang Emergency Plan

Magsimula sa pag-alam tungkol sa mga sakuna na maaaring mangyari sa lugar na inyong tinitirhan. Pagkatapos ay ihanda ang inyong tahanan. Gumawa ng emergency kit. Lumikha ng plano para sa komunikasyon at pagtitipon sa gitna ng isang sakuna.



Ihanda ang Inyong Tahanan para sa mga Emergency

Pangkalahatang Paghahanda

Marami kayong magagawa para ihanda ang inyong tahanan para sa maaaring mangyaring mga emergency. Isaalang-alang ang mga sumusunod:

Pagpatay ng Kuryente, Tubig, at Iba Pa

Alamin kung nasaan ang main switch ng kuryente, tubig, at iba pa. Lahat ng tao sa tahanan ay dapat matutuhan kung paano patayin ang tubig, kuryente, at liquefied petroleum gas (LPG).

Home Storage para sa Pagkain, Tubig, at Iba Pang Pangangailangan

Ang nakaimbak na pagkain, tubig, at iba pang mga pangangailangan ay makatutulong kapag naapektuhan ng mga emergency ang ating buhay sa araw-araw. Isaalang-alang na mag-imbak ng mga sumusunod: (ang mga karagdagang detalye ay matatagpuan sa mga pahina 11–13):

- Mag-imbak ng emergency supply ng mga pagkain na hindi kailangang ilagay sa ref.
- Maglaan ng isang galon ng tubig para sa bawat tao bawat araw para sa pag-inom, paghahanda ng pagkain, at paglilinis. Mag-imbak ng sapat na tubig para sa tatlong araw.
- Mag-imbak ng mga medical supply, damit, kumot, flashlight, ekstrang baterya, gamit sa paglilinis, at iba pa.

Gamit sa Pagluluto

Ang alternatibong paraan ng pagluluto ay tutulong sa inyo na makapaghanda ng mainit na pagkain. Siguruhing magluto lamang sa lugar kung saan maayos na dumadaloy ang hangin. Maaaring magluto gamit ang:

- Kahoy na panggatong, kusot, ipa, atbp.
- Uling
- Kandila
- Grill/Camp stove (gamitin ang butane gas sa labas lamang ng bahay)
- Canned heat (ginagamit sa ilalim ng mga serving dish)

Emergency Kit

Gumawa ng emergency kit para sa inyong tahanan, sasakyan, at pinagtatrabahuhan (tingnan sa pahina 6).

Paghahanda para sa Partikular na mga Sakuna

Isaalang-alang kung anong uri ng mga natural na sakuna ang malamang na mangyari sa lugar na inyong tinitirhan. Ihanda ang inyong tahanan ayon sa mga ito.

Halimbawa, kung nakatira kayo sa isang earthquake zone, isaalang-alang na mag-ipon para sa isang emergency fund. Gayundin, bumuo kayo ng inyong pamilya ng plano, siguruhing madaling makukuha ang mga emergency supply, ilagay sa ligtas na lugar ang mabibigat na bagay, siguruhing hindi basta-basta matutumba ang mga aparador, at praktisin ang “yumuko, sumilong, at kumapit (duck, cover, and hold on).”

Kung binabagyo ang inyong lugar, siguruhing palaging nakabukas ang inyong radyo, at pakinggan ang pinakabagong mga balita. Manatili sa ligtas at matibay na bahay. Lumikas mula sa mabababang lugar at magpunta sa mas mataas na lugar. Lumayo sa mga baybayin at ilog. Bantayan ang pagdaan ng “mata” ng bagyo.





Pagahahanda ng Emergency Kit

Makatutulong ang emergency kit kung kailangan ninyong lisanin kaagad ang inyong tahanan o kung kailangan ninyong masiguro ang inyong kaligtasan sa loob ng maikling panahon. Ang pagkakaroon ng emergency kit ay makapagbibigay sa inyo ng kapanatagan. Sa paggawa ng kit, isaalang-alang ang mga sumusunod:



Tirahan:

Mga Tent, tarp, kumot, at damit.



Mga Medical Supply:

Mga niresetang gamot, over-the-counter na gamot, mask, face shield, alcohol, hand sanitizer, first aid items.



Pagkain at Tubig:

Simpleng pagkain at tubig o water filter.



Pera:

Cash o mga bagay na maaari ninyong ipagpalit para sa inyong mga pangangailangan.



Ilaw:

Flashlight, baterya, kandila, at posporo.



Mahahalagang Dokumento:

Mga ID, rekord ng mga ari-arian at sasakyan, financial at legal forms, impormasyong medikal, insurance policy, dokumento ng bahay at lupa, at emergency contact list.



Komunikasyon:

De-bateryang radyo, cellphone na may charger, backup battery.



Gamit sa Paglilibang:

Mga laro, bola, puzzle, coloring book at krayola, libro.

Karagdagang Resources

Makakakuha kayo ng impormasyon tungkol sa pagpapalano para sa emergency mula sa inyong lokal na mga government unit. Makakakuha kayo ng karagdagang impormasyon sa paksang ito sa mga website na ito:

- 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/



Assessment Activity para sa mga Sakuna at mga Pinsala

“Ihanda ang lahat ng bagay sa inyo”
(Doktrina at mga Tipan 101:68)

Alamin ang Tungkol sa mga Sakuna

Sagutin ang mga tanong sa ibaba para matulungan kayong matukoy ang pinakakaraniwang mga sakuna at mga pinsala sa lugar na inyong tinitirhan. Matutulungan kayo nito na malaman kung ano ang pagpaplanuhan.



Ano ang pinakakaraniwang mga sakuna sa lugar na inyong tinitirhan? Ilista ang mga ito sa ibaba (halimbawa, bagyo, baha, lindol, at iba pa).

Anong bahagi ng aking buhay ang mapipinsala ng mga ito? Ilarawan ang inyong sagot sa ibaba. (Halimbawa, maaaring masira ng bagyo ang aming bahay. Mapipinsala ang aming tirahan.)

Tingnan ang aktibidad sa “Pagpaplano para sa mga Pinsala” sa pahina 8 para makagawa ng plano para sa mga pinsalang ito.



Aktibidad sa Pagpapalano para sa mga Pinsala

“Kung kayo ay handa kayo ay hindi matatakot”
(Doktrina at mga Tipan 38:30).

Pagpapalano para sa mga Pinsala

Gamitin ang worksheet na ito para magplano para sa mga pangangailangan ninyo pagkatapos ng isang sakuna tulad ng baha, bagyo, o lindol. Tukuyin ang mga bagay na maaari ninyong ihanda o iimbak upang makapaghanda para sa mga pinsalang ito.



Maaaring Maging Pinsala	Mga bagay na maaari ninyong ihanda o iimbak upang makapaghanda para sa mga pinsalang ito	
	Panandalian	Pangmatagalan
Halimbawa: Walang makukuhang malinis na tubig	Magtabi ng ekstrang case ng naka-boteng tubig o bottled water na madali ninyong madadala.	Bumili ng water filter at aralin kung paano ang tamang paggamit nito. Mag-imbak ng tubig sa malaking lalagyan.
Walang makukuhang pagkain		
Kailangan ng alternatibong paraan sa pagluluto		
Nagkaroon ng sira ang inyong tirahan		
Kailangan ng tulong-medikal		
Kailangang kontakin ang ibang tao, ngunit walang signal ang cellphone at walang internet		
Walang kuryente		
Kailangan ng alternatibong paraan ng transportasyon		
Pisikal na pagkahapo		
Espirituwal na panghihina		
Emosyonal na pagkapagod		



Aktibidad sa Pagpapalano para sa Komunikasyon at Pagtitipon

“Humanda ka at manatiling handa, ikaw at ang buong hukbo na natipon sa palibot mo, at maging bantay ka nila” (Ezekiel 38:7).



Plano sa Komunikasyon

Bumuo ng plano para sa pagkontak sa ibang tao kapag mayroong emergency. Maaari kayong:

- Gumawa ng listahan ng mga emergency contact. Kabilang dito ang mga kapamilya, kaibigan, kapitbahay, lider sa Simbahan, at resources sa komunidad. Hinihiling sa mga lider ng unit na isali ang mga missionary sa kanilang plano para sa emergency at komunikasyon.
- Kabisaduhin ang mahahalagang numero ng telepono sakaling wala ang inyong contact list.
- Magplano ng ibang paraan para makontak ang ibang tao kung hindi kayo makatawag sa telepono. Maaaring kabilang dito ang pagtetext, instant messaging, o pagpost sa social media.
- Pumili ng isang kamag-anak sa ibang lungsod para maging out-of-town contact. Magplano na kontakin ng lahat ng kapamilya ang taong ito. Maaari nilang sabihin sa out-of-town contact ang kanilang kalagayan at lokasyon. At maaari namang ipasa ng out-of-town contact ang impormasyon sa ibang mga kapamilya.
- Kumpletuhin ang form sa ibaba para madali mong makuha ang impormasyong ito kapag may emergency.

KONTAK SA PAMILYA	KAPITBAHAY, SIMBAHAN, TRABAHO	MEDIKAL, KOMUNIDAD, PAARALAN
Ex: Juan de la Cruz 0988888888	Ex: Bishop Mendez 0988888000	Ex: Dr. John Ledesma-0988888111
	Ex: Full-time missionaries 0988818222	
Out-of-town contact:		

Plano sa Pagtitipon

Pumili ng isang ligtas na lugar kung saan kayo magkikita-kita ng inyong pamilya pagkatapos ng isang emergency. Magandang ideya rin na pumili ng isa pang alternatibong lugar. Ang mga lugar na pagtitipunan ay maaaring magbago depende sa sakuna o kung nasaan kayo sa oras na mangyari ang sakuna. Halimbawa, kung kayo ay nasa paaralan, maaaring hindi kayo makapunta sa ligtas na lugar malapit sa inyong bahay. Ang inyong lugar ng pagtitipon ay dapat mayroong adult na mapagkakatiwalaan ng mga bata.

Lugar ng pagtitipon ng pamilya:
Alternatibong lugar ng pagtitipon ng pamilya:
Lugar ng pagtitipon malapit sa paaralan o childcare center:
Lugar ng pagtitipon sa Ward o Stake:



Paghahanda ng Emergency Checklist

“At tiyakin na ang lahat ng bagay na ito ay gagawin sa karunungan at kaayusan” (Mosias 4:27).

Checklist sa Pagpaplano para sa Emergency

Ang checklist na ito ay tutulong sa inyo na marebyu kung ano ang kailangan ninyong gawin para maging mas handa. Isa-isahin ang mga item na nasa listahan at lagyan ng tsek ang mga gamit na mayroon na kayo. At pagkatapos ay kumilos para magkaroon ng mga gamit na kailangan pa ninyo at isulat ang mga kailangan ninyong gawin.

Kapag mayroon na kayo ng lahat ng item sa inyong checklist, huwag kalimutang regular na tingnan ang inyong mga emergency supply. Nakakalakihan ng mga bata ang mga damit, napapanis ang mga pagkain, at nagbabago ang mga plano. Madalas na rebyuhin ang listahang ito at tingnan kung ano ang kailangang palitan o idagdag. Magdagdag ng mga action item sa ibaba para matulungan kayong makumpleto ang inyong checklist.

Checklist:

Pagkain at Tubig

- Sariwang pagkain para sa ____ araw
- ____ galon ng tubig para sa bawat tao
- Gamit sa pagluluto
- _____ (Magdagdag pa)
- _____ (Magdagdag pa)

Emergency Kit

- Damit
- Kumot
- Mga medical supply
- Ilaw (hal: kandila, flashlight, solar lamp, petromax, atbp.)
- Mahahalagang dokumento (ID, pinansyal, atbp.)
- Paraan ng komunikasyon
- Plano sa komunikasyon at pagtitipon
- _____ (Magdagdag pa)
- _____ (Magdagdag pa)



Paghahanda sa Tahanan

- Kaalaman kung paano patayin ang gas, tubig, kuryente, at iba pa sa bahay
- _____ (Magdagdag pa)

MGA ACTION ITEM



Home Storage at Production

Mga Tuntunin

Pinayuhan tayo ng mga lider ng Simbahan na mag-imbak ng pangunahing supply ng pagkain at tubig sa bahay bilang paghahanda sa panahon ng pangangailangan. Sa Lumang Tipan, binigyang kahulugan ni Jose ang panaginip ni Faraon. Sinabi ni Jose na magkakaroon ng pitong taon ng kasaganaan, na susundan ng pitong taon ng taggutom. Inutusan ni Faraon si Jose na pamunuan ang isang food storage program para mailigtas ang Egipto mula sa pagkagutom. Tayo rin ay makapagpapalano para sa hinaharap. Kapag nagsikap tayo na ihanda ang “lahat ng kinakailangang bagay,” tayo ay mabibiyayaan ng kapanatagan (Doktrina at mga Tipan 109:8).

Maaaring madali tayong ma-stress tungkol sa food storage. Iba-iba ang ating mga kalagayan sa buhay, at ang ilan sa atin ay limitado ang pananalapi o espasyo sa ating mga tahanan. Sinabi ni Bishop W. Christopher Waddell, “Hindi inaasahan ng Panginoon na gumawa tayo nang higit sa ating makakaya, ngunit ang inaasahan Niya ay gawin natin ang kaya natin, kapag kaya na natin itong gawin” (“May Pagkain,” Liahona, Nob. 2020, 43.). Makapagsisimula tayo sa maliit at gumawa nang may “karunungan at kaayusan” (Mosias 4:27). Tingnan sa ibaba ang mga kategorya ng mga bagay na dapat iimbak. Ang mga detalye para sa bawat kategorya ay makikita sa mga pahina 12–13.



Panandaliang food storage

- Mga pagkaing karaniwan ninyong kinakain.
- Mga pagkaing hindi madaling masira tulad ng mga de-lata at nakapaketeng pagkain.



Tubig

- 1 galon (4 na litro) ng tubig para sa bawat tao bawat araw, na tatagal nang kahit 3 araw lang.
- Filter o iba pang paraan para malinis ang tubig kung kailangan.



Pangmatagalang food storage

- Mga pangunahing pagkain tulad ng bigas, mais, monggo, atbp.
- Mga pagkain na maaaring iimbak sa loob ng ilang taon--tulad ng mga de-lata at tuyo.
- Mga pagkaing magpapanatili ng buhay.



Iba pang mga pangangailangan

- Mga pangunahing supply tulad ng mga gamot, flashlight, at mga gamit sa paglilinis.



Pag-iimbak ng Pagkain at Iba pang mga Pangangailangan

Panandaliang Food Storage



Magsimula sa pag-iimbak ng kaunting supply ng mga pagkain na karaniwan ninyong kinakain. Magtakda ng mithiin na nararapat sa inyong sitwasyon. OK lang ang magsimula sa maliit na mithiin.

Halimbawa, magsimula sa pagkakaroon ng supply para sa isang linggo. Patuloy itong dagdagan ayon sa inyong kakayahan. Mag-isip ng mga magagamit ninyo para makapagluto ng masusustansyang pagkain, kahit na wala kayong mabiling sariwang pagkain. Kabilang sa mga ito ang mga de-lata at nakapaketeng pagkain na hindi madaling masira.

Magpasiya kung aling pagkain at kung gaano karami nito ang nais ninyong iimbak. Sa paghahanda ninyo ng inyong mga regular na pagkain, gamitin ang mga ito bago ito mapanis. Pagkatapos ay bumili ng bago para mapalitan ang mga ito.

Para sa karagdagang mga ideya tungkol sa panandaliang food storage, tingnan ang ChurchofJesusChrist.org/inspiration/latter-day-saints-channel/blog/post/three-month-food-storage-use-what-you-eat-and-eat-what-you-store.

Tubig



Kailangan ang tubig para mabuhay. Mag-iimbak ng kahit isang galon (apat na litro) para sa bawat tao bawat araw, para sa tatlong araw. Kung maaari, mag-iimbak ng sapat na tubig na tatagal nang dalawang linggo.

Mas malaki ang pangangailangan sa tubig sa maiinit na lugar.

Kung ang tubig ay nakukuha nang malinis at ligtas inumin, hindi na ito kailangan i-purify bago iimbak. Kung ang tubig na kailangan ninyong gamitin ay hindi ligtas inumin, mag-iimbak ng gamit na panglinis ng tubig, tulad ng filter o aquatabs. Kung wala nito, pakuluan ang tubig.

Gumamit ng matitibay na lalagyan, na hindi madaling mabasag at hindi tumatagas. Huwag gumamit ng mga plastic na bote na dating pinaglagaan ng gatas o juice o mga non-food item.

Ilayo sa init o direktang sikat ng araw ang mga lalagyan ng tubig. Iwasan ding ilagay ang mga lalagyan ng tubig sa sahig o semento. Ilagay ang tubig kung saan wala itong mapipinsala kahit magka-tagas ang lalagyan nito.

Para sa karagdagang impormasyon sa pag-iimbak at paglilinis ng tubig, tingnan ang sumusunod na resources:

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

Pangmatagalang Food Storage



Paunti-unting mag-iimbak ng mga pagkaing hindi madaling masira. Narito ang isang listahan ng mga pangunahing pagkain na masustansya.

- Mga butil (tulad ng bigas*, mais, rolled oats, oatmeal*, pasta*)
- Legumes (tulad ng monggo, red, white, o black beans), lentils*, soybeans
- Pangpatamis (tulad ng asukal o honey).
- Non-fat dry milk*
- Mantika*
- Asin
- Pang-araw-araw na multivitamin supplement* o prutas* at gulay*
- Para sa pagluluto: baking soda, baking powder, yeast*, at pangrekado*

*mas mabilis mapanis (gamitin at palitan nang madalas)
(Ipinagpatuloy sa susunod na pahina)



Pangmatagalang Food Storage (karugtong)

Marami sa mga pagkaing ito (mga walang markang *) ay maaaring tumagal nang hanggang 30 taon o higit pa. Ngunit upang tumagal nang ganoon katagal, ang mga ito ay kailangang :

- Iimbak sa lugar na may room temperature o mas malamig pa.
- Nakalagay sa mga lalagyang hindi mapapasok ng moisture, insekto, at daga.

Maaari din kayong magdagdag ng mga pagkain na tulad ng mga de-lata o dehydrated na prutas, gulay, at karne, na kailangang gamitin at palitan nang mas madalas. Maaari ninyong gamitin ang ilan sa mga ito sa inyong pang-araw-araw na pagkain at palitan ang mga ito para mapanatili ang inyong supply.

Mangolekta ng mga recipe na gumagamit ng mga pagkaing nasa inyong supply. Gayundin, magtabi ng anumang ekstrang item na maaari ninyong kailanganin tulad ng abrelata.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa mga inirerekomendang dami ng pagkain na iiimbak, expiration date, at packaging, tingnan ang [ChurchofJesusChrist.org/topics/food-storage/longer-term-food-supply](https://www.ChurchofJesusChrist.org/topics/food-storage/longer-term-food-supply).

Iba Pang mga Pangangailangan



Mag-iimbak ng iba pang mga gamit na kakailanganin ninyo kapag may emergency, sakaling walang mabilhan ng mga ito. Ang ilang mahahalagang gamit na dapat iimbak ay:

- Mga kandila, lampara (gas, rechargeable, solar charger, petromax, atbp.), posporo, flashlight, baterya
- Gamot at first-aid supply
- Hygiene supply tulad ng sabon, toilet paper, at feminine products
- Gamit panglaba
- Pangunahing gamit sa paglilinis, kabilang na ang disinfectant wipes
- Mahahalagang dokumento (tingnan sa pahina 6)
- Gamit sa pagtulog at damit, kabilang na ang mga damit na maaari pang magkasya sa mga bata sa hinaharap
- Simpleng gamit para makapagluto nang hindi gumagamit ng kuryente
- Gamit para makontak ang pamilya



Mga Madalas Itanong Tungkol sa Food Storage



Saan ko ilalagay ang aking food storage?

Ilagay ang pagkain sa malinis, malamig, at tuyong lugar. Pinakamainam ilagay ang pagkain sa lugar na may room temperature o mas malamig pa, ngunit hindi nagyeyelo. Siguruhing hindi direktang nakapatong sa semento o sahig ang pagkain. Narito ang ilang mga ideya:

- Sa mga istante o paminggalan
- Sa mga kahon sa ilalim ng kama
- Sa loob ng mga aparador

Makakahanap kayo ng dagdag na espasyo sa pamamagitan ng:

- Pag-alis ng mga hindi ginagamit na kagamitan sa inyong bahay.
- Pagsasaayos ng inyong mga paminggalan o pantry.



Ano ang magagandang paraan para makapagsimula?

- Magtakda ng mithiin ayon sa inyong sitwasyon.
- Alamin kung anong mga pagkain at kung gaano karami ang nais ninyong iimbak.
- Subukan ang isa o higit pang mga aktibidad sa pahina 16 at 17.



Paano ko makakayanang bumili para sa food storage?

Iwasang umutang o maging labis-labis ang gagawing pag-iimbak ng pagkain. Unti-unting pagsikapan ang inyong mithiin. Narito ang ilang mga ideya:

- Sa inyong regular na pamimili, bumili ng isa o dalawang ekstrang item.
- Bawasan ang hindi gaanong kailangang mga gastusin.
- Ipagbili ang mga kagamitan na hindi ninyo kailangan.
- Maghanap ng mga paraan para kumita ng ekstrang pera.



Paano ko regular na gagamitin at papalitan ang aking food storage?

Gumamit ng isang sistema na pinakamainam para sa inyo. Narito ang ilang mga ideya:

- Ilagay sa inyong grocery list ang anumang item na nagamit na ninyo.
- Palaging siguruhin na napapanatili ang itinakda ninyong dami ng food storage.
- Ayusin ang mga item para madaling makita kung alin ang pinakaluma. Unang gamitin ang pinakaluma.



Paggawa at Pagpreserba ng Pagkain

Ang paggawa at pagpreserba ng sarili ninyong pagkain ay makatutulong sa inyong supply ng pagkain. Tingnan ang mga tip sa ibaba:

Pagtanim o Gardening

Kung may magagamit na lupa, taniman ito. Tandaan:

- Kailangan ng gulay ng anim na oras na sikat ng araw bawat araw.
- Dapat patag ang lupa ng hardin.
- Ang lupa ng hardin ay dapat na bungkalin at haluan ng pataba, compost, o mga dahon.
- Ang mga halaman ay madaling tumubo depende sa klima at kondisyon ng lupa. Magtanim ng mga halaman na madaling tumubo sa inyong lugar.



Maaari din kayong magtanim sa mga paso sa patio, balkonahe, o ibabaw ng bubong. Ang paglalagay ng vertical garden sa bakod o pader ay makatutulong sa inyo na magamit ang mga hindi nagagamit na espasyo. Ang ilang halaman, tulad ng herbs, microgreens, at seed sprouts o toge ay maaaring itanim sa loob ng bahay. Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa gardening, magtanong sa mga resources sa inyong lugar, tulad ng mga sangay ng pamahalaan. Siguraduhing tingnan din ang “Gardening” sa Gospel Topics sa website ng Simbahan.

Pag-aalaga ng Maliliit na Hayop

Ang pag-aalaga ng maliliit na hayop ay makapagbibigay sa inyong pamilya o mga mahal sa buhay ng mainam na mapagkukunan ng protina. Ang ilang hayop na maaaring alagaan sa tahanan ay manok, pato, at kambing. Kung napagdesisyonan ninyo na mag-alaga ng maliliit na hayop, siguraduhing pinapayagan ito sa inyong lugar at mayroong sapat na espasyo.



Pagpreserba ng Pagkain sa Tahanan

Maganda ring gawin ang pagpreserba ng pagkain sa tahanan. Alamin ang halaga, kalidad, at oras na kailangan para dito kumpara sa pagbili ng mga pagkaing de-lata.

Makakakuha online ng mga direksyon para sa canning (pagbobote), dehydrating, o freezing ng pagkain. Halimbawa::

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





Aktibidad sa Pagpapalano ng Inyong Home Storage

“Isaayos ang inyong sarili; ihanda ang lahat ng kinakailangang bagay” (Doktrina at mga Tipan 109:8).

Magplano na Bumuo o Pagbutihin ang Inyong Food Storage

Punan ang chart sa ibaba para matulungan kayo sa pagpapalano ng inyong food storage. Pagkatapos ay pumili ng ilang aktibidad sa susunod na pahina para matulungan kayong magpatuloy. Maaari ninyong gawin ang mga aktibidad na ito sa home evening o nang mag-isa.



Food Storage Assessment

Ano ang inyong mithiin ukol sa food storage?	
Anong mga pagkain ang madalas ninyong kainin na hindi madaling mapanis (nakapakete, de-lata)?	
Ano ang mailuluto ninyo gamit lamang ang inyong food storage?	
Saan kayo maaaring mag-imbak ng pagkain?	
Paano kaya ninyo madaragdagan ang inyong food storage kapag limitado ang inyong budget?	
Ano ang susunod ninyong gagawin para mabuo ang inyong food storage?	



Karagdagang mga Aktibidad para sa mga Indibiduwal at Pamilya

Mithiin ng Pamilya

Gumawa ng mithiin para sa food storage. Halimbawa:

- 1 linggong supply ng pagkain na madalas kainin
- 1 ekstrang sako ng bigas
- 3 galon (12 litro) ng tubig para sa bawat tao

Hayaan ang bawat miyembro ng pamilya na pumili ng pagkaing nais nilang ilagay sa food storage.

Self-Reliance Plan

Kumpletuhin ang Self-Reliance Plan para iyong sarili at sa inyong pamilya. Tukuyin ang mga resources na makatutulong sa pagbuo ninyo ng home storage at production. Gumawa ng plano para mapag-ibayo ang inyong self-reliance.

Nakaimbak na Tubig

Mayroon ba kayong tubig na matagal nang nakaimbak?

Gamitin ito sa paglilinis, pagdidilig, o iba pang aktibidad.

Palitan ito ng malinis na tubig. Lagyan ng petsa ang lalagyan.

Magluto mula sa Food Storage

Subukang magluto ng isa o dalawang putahe bawat buwan gamit lamang ang inyong food storage.

Mga Plano sa Pagluluto

Tingnan ang mga pagkaing delata o nakapakete na madalas niyong gamitin at gumawa ng isang simpleng plano sa pagluluto na gamit lamang ang mga ito. Matutulungan kayo nito na malaman kung ano ang bibilhin para sa food storage.

Food Storage Game

Gumawa ng laro kung saan ililista ninyo ang mga pagkain sa inyong food storage. Bigyan ang bawat miyembro ng pamilya ng dalawa o tatlong pagkain na hahanapin. Ililista nila kung ilang lata, kahon, o bag ng mga pagkaing iyon ang mahahanap nila. Bago magsimula, pahulaan sa mga miyembro ng pamilya kung ilan ang bilang ng bawat item. Tingnan kung sino ang pinakamalapit ang hula.

Maghanap ng Lugar para sa Food Storage

Bilang aktibidad ng pamilya, maghanap ng espasyo sa inyong bahay na maaaring paglagyan ng food storage. Mayroon bang hindi nagagamit na estante o espasyo sa aparador? May espasyo ba sa ilalim ng kama? May gamit bang hindi na kailangan na kumakain ng espasyo? Kunan ng litrato ang mga espasyo na maaaring paglagyan ng food storage.

Maghanap ng Impormasyon

Anong mga tanong ang mayroon kayo tungkol sa food storage? Hanapin ang kailangan ninyong mga sagot gamit ang mga link sa gabay na ito o iba pang sources.

Halimbawa, maghanap ng impormasyon tungkol sa:

- Mga uri ng lalagyan para sa pag-iimbak ng tubig.
- Pag-purify ng tubig.
- Mga recipe gamit ang mga pangmatagalang pagkain na iniimbak.
- Paraan ng pagtatanim ng partikular na gulay.

Scavenger Hunt para sa Iba Pang mga Pangangailangan

Gamit ang checklist sa pahina 13, mag-assign sa mga miyembro ng pamilya ng iba't ibang item. Maaari nilang isulat o kunan ng litrato ang nahanap nila at kung saan nila ito nahanap. Tingnan kung ilang item ang mahahanap ng pamilya sa loob ng 30 minuto. Pagkatapos ay gumawa ng listahan ng mga item na kailangan pa ninyo.

Maging Malikhain sa Paglalaan ng Pondo

Maghanap ng mga paraan para makapagtabi ng pera para sa food storage. Halimbawa, ipagbili ang isang bagay na hindi ninyo talaga kailangan, o kaya ay bumili ng ekstrang item bawat linggo kapag namimili.



Pagiging Handa sa Pinansyal na Aspeto ng Buhay

Mga Tuntunin

Ang paggawa ng matatalinong desisyon ukol sa pera ay magpapalakas ng inyong kumpiyansa at maghahanda sa inyo para sa anumang sitwasyon sa buhay. Narito ang ilang mga tuntunin na makatutulong sa inyo:

Magbayad ng Ikapu at mga Handog

Ang matagumpay na pananalapi ng pamilya ay nagsisimula sa tapat na pagbabayad ng ikapu at pagiging bukas-palad sa pagbibigay ng handog-ayuno. Nangako ang Panginoon na bubuksan ang mga bintana ng langit at magbubuhos ng malalaking pagpapala sa mga tapat na nagbabayad ng ikapu at mga handog (tingnan sa Malakias 3:10).

Umiwas sa Utang

Mabilis lumaki ang utang, at nakadaragdag pa sa babayaran ang interest. Kung ikaw ay mayroong utang, sikaping mabayaran ito sa lalong madaling panahon. Narito ang ilang mga dahilan na maaaring kailanganin ninyong umutang:

- Para makabili ng gamit sa transportasyon kung kailangan.
- Para makapag-aral na hahantong sa mas magandang trabaho.
- Para makabili ng abot-kayang pabahay.

Para sa iba pang mamahaling bilihin, mag-ipon ng pera at bilhin ito kapag kaya na ninyo nang hindi nangungutang.

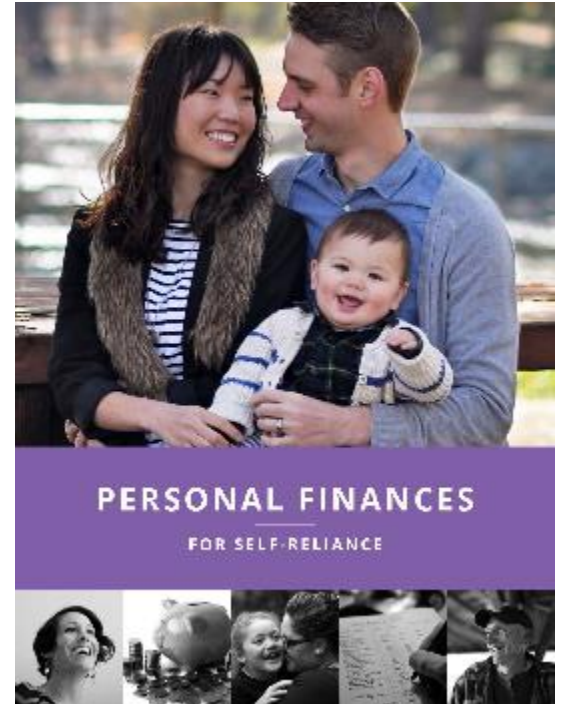
Gumamit ng Budget

Matutulungan kayo ng isang budget na planuhin kung paano ninyo gagamitin ang inyong pera bawat buwan. Ang pagsunod sa isang budget ay tutulong sa inyo na maging self-reliant. May resources na matatagpuan online (tingnan ang Personal Finances manual sa ChurchofJesusChrist.org/self-reliance/course-materials/personal-finances).

Financial Planning Tools

Gumamit ng mga financial calculator para matulungan kayong gumawa ng matatalinong desisyon ukol sa pera. Makikita ninyo rito kung gaano katagal bago mabayaran ang inyong utang, makapag-ipon ng emergency fund, magkapag-ipon para sa pagreretiro, o makapag-ipon para sa bakasyon.

(Tingnan ang ChurchofJesusChrist.org/self-reliance.)





Mag-ipon ng Pang-Isang-Buwang Emergency Fund



Magsikap na makapag-ipon ng pang-isang-buwang emergency fund para maprotektahan kayo at inyong pamilya mula sa problema sa pera. Tulad ng anumang mithiin, kailangan ng panahon sa pag-iipon ng emergency fund, at OK lang iyon. Magsimula sa pagtatabi ng anumang ekstrang pera para sa inyong emergency fund.

Ilagay ang inipong pera sa ligtas na lugar, tulad ng bangko. Huwag gamitin ang perang ito kung hindi emergency. Kung nagkaroon ng emergency at kailangan ninyong gamitin ang inyong emergency fund, palitan ito sa lalong madaling panahon.

Kahit na mayroon kayong utang, bayaran lamang ang minimum na kailangang bayaran hanggang sa makapag-ipon kayo ng pang-isang-buwang emergency fund. Para mas mabilis ninyong maabot ang inyong mithiin, maaaring naisin ninyong maghanap ng ekstrang trabaho o mas magandang trabaho, ipagbili ang ilang gamit na hindi ninyo kailangan, o iwasan ang mga hindi kailangang gastos.

Kumuha ng Insurance

Mapoprotektahan ng insurance ang inyong pananalapi. Maraming uri ng insurance. Narito ang pinakakaraniwang mga uri:

Private Insurance

- **Property insurance:** Ang mga halimbawa nito ay ang homeowner's, renter's, at auto insurance. Tutulong ito na mabayaran ang pagpapalit o pagkukumpuni ng bahay o kotse kapag nagkaroon ng matinding pinsala, paganakaw, o pagkasira, depende sa coverage na binili ninyo.
- **Crop insurance:** Nagbibigay ito ng coverage para sa pagkasira ng mga pananim o pagkalugi sa ani. Kasama sa ilang insurance plan ang para sa pagkalugi sa ani at pagkalugi dahil sa presyo sa merkado ng ani.
- **Health insurance:** Matutulongan kayo ng insurance na ito na mabayaran ang gastos sa pagpapagamot. Makakatulong ito para mabayaran ang mga checkup, gamot para sa sakit, o malubhang karamdaman. Maaaring mag-iba-iba ang pangangailangan para dito. Maaaring mayroon ding serbisyong medikal ang pamahalaan sa inyong lugar.
- **Life insurance:** Nagbibigay ang life insurance ng pera sa pamilya sakaling mamatay ang miyembro ng pamilya na naka-insure. Makatutulong ito sa pamilya kapag namatay ang naghahanap-buhay para sa pamilya o para mabayaran ang pagpapagamot o pagpapalibing.
- **Disability insurance:** Matatanggap ng naka-insure ang bahagi ng kanyang kinikita kung magkaroon siya ng kapansanan at hindi makapagtrabaho sa mahabang panahon. Karaniwang ibinibigay ito ng mga kumpanyang inyong pinapasukan.

Government Insurance

Dapat ding aralin ng mga pamilya ang mga resources sa kanilang komunidad tulad ng PhilHealth, SSS, GSIS, PAG-IBIG, atbp.



Magtabi ng Pera

Habang naghahanda kayo para sa hinaharap, mag-ipon ng pera tuwing may pagkakataon.

Kumuha ng Edukasyon

Isaalang-alang ang mga certification, training, at mga kurso sa trade (vocational) school o kolehiyo na magpapayaman sa inyong isipan at tutulong sa inyo na magkaroon ng pagkakakitaan. Sa paghahangad na makakuha ng edukasyon, tingnan ang mga resources para sa edukasyon ng Simbahan at mga lokal na scholarship program. Tanungin ang inyong bishopric kung mayroong kursong Education for Better Work sa inyong lugar.

“Para sa mga miyembro ng Simbahan, hindi lamang isang magandang ideya ang edukasyon—ito ay kautusan,” sabi ni Elder Dieter F. Uchtdorf, dating Pangalawang Tagapayo sa Unang Panguluhan (“Dalawang Alituntunin para sa Alinmang Pamumuhay,” Liahona, Nob. 2009, 58).

Ipinaalala sa atin ni Pangulong Thomas S. Monson ang mga pagpapala ng pagkakaroon ng edukasyon: “Madaragdagan ang inyong mga talento habang nag-aaral kayo at natututo. Mas matutulungan ninyo ang inyong mga pamilya na matuto, at mapapanatag ang inyong isipan na malaman na naihanda ninyo ang inyong sarili para sa mga maaaring mangyari sa inyong buhay” (“Tatlong Mithiin na Gagabay sa Inyo,” Liahona, Nob. 2007, 120).

Isaalang-alang ang Pagbili ng Bahay

Ang pagkakaroon ng sariling bahay ay hindi para sa lahat, at ang pag-upa ng bahay ay maaaring mas mabuti sa iba. Kung pinag-iisipan ninyong bumili ng bahay, tandaan ang dalawang alituntuning ito:

- Bumili lamang ng bahay kapag ito ay praktikal para sa inyo.
- Bumili lamang ng bahay na hindi mabigat bayaran.

Ang inyong buwanang hulog sa bahay ay hindi dapat lalampas sa 25 porsyento ng inyong kabuuang kita bawat buwan. Gamitin ang numerong ito bilang gabay para malaman kung ano ang kaya ninyong bayaran sa halip na ibatay ang inyong desisyon sa halagang kayang ipahiram sa inyo ng nagpapautang.

Mag-ipon Para sa Pagreretiro

Itinuro ni Pangulong Ezra Taft Benson, “Habang papalapit na kayo sa pagreretiro at sa susunod pang mga dekada, inaanyayahan namin ang lahat . . . na planuhing magtipid para sa susunod na mga taon kapag nagretiro na kayo” (*Mga Turo ng mga Pangulo ng Simbahan: Ezra Taft Benson* [2014], 242).

Maaaring mayroong mga programa sa pamahalaan o programang panlipunan na tutulong sa inyo kapag nagretiro na kayo. Malamang na kakailanganin din ninyong gamitin ang inyong naipong pera kapag nagretiro na kayo. Ang pagpapalano ngayon ay makatutulong sa inyo na magkaroon ng sapat na pera para maging self-reliant pagkatapos ninyong magretiro.

Bago kayo magsimulang mag-ipon, planuhin kung magkano ang kakailanganin ninyo kapag nagretiro na kayo. Ang formula sa pahinang ito ay makatutulong sa inyo para makapagsimula.

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{Bilang ng} \\ \text{taon na} \\ \text{retirado} \\ \hline \end{array}
 \times
 \begin{array}{|c|} \hline \text{Halagang} \\ \text{kailangan sa} \\ \text{bawat taon} \\ \hline \end{array}
 =
 \begin{array}{|c|} \hline \text{Mithiin sa} \\ \text{pag-retiro} \\ \hline \end{array}$$



Aktibidad para sa Pagiging Handa sa Pinansyal na Asperto ng Buhay

Ang unang hakbang sa matalinong pagpapasiya ukol sa pera ay ang maintindihan kung paano kayo gumagastos at nag-iipon sa kasalukuyan. Ang pagsubaybay sa inyong mga kita at gastusin ay makatutulong sa inyo na malaman kung saan napupunta ang inyong pera. Kapag alam na ninyo ito, makakagawa kayo ng mga pagbabago at plano kung saan ninyo gustong mapunta ang inyong pera.

Pang-isang-Buwang Emergency Fund

Ang pagbuo ng pang-isang-buwang emergency fund ay tutulong sa inyo na maging handa para sa mga problema sa pera sa hinaharap. Tanyahin ang perang kakailanganin ninyo para sa mga gastusin sa loob ng isang buwan. Sa susunod na isa o dalawang linggo, gamitin ang worksheet na ito para masubaybayan ang perang kinikita at ginagastos. Ang karaniwang mga gastusin ay nakalista na sa ibaba, at may espasyo rin para sa inyong sweldo o kita. Dagdagan ang listahan kung kailangan.

PETSA	PAGLALARAWAN	KITA	GASTUSIN
	Sahod/Kita		
	Ikapu/Mga Handog		
	Upa/Bayad sa Bahay		
	Kuryente, Tubig, Atbp.		
	Insurance		
	Groceries		

Pag-isipan: Mga Mithiin sa Pananalapi

Maliban sa pagkakaroon ng emergency fund, ano ang iba pang mga mithiin sa pananalapi na nadarama ninyong kailangan ninyong gawin? Tingnan ang mga naunang pahina para sa mga ideya.

Para matuto pa, kausapin ang inyong ward welfare and self-reliance specialist tungkol sa pag-enroll sa Personal Finances Group o bisitahin ang ChurchofJesusChrist.org/manual/personal-finances-for-self-reliance



Pagiging Handa sa Emosyonal na Aspeto ng Buhay

Mga Tuntunin

Kabilang sa pagiging katulad ng Tagapagligtas ang pagharap sa mga hamon at paghihirap. Tutulungan Niya tayong gamitin ang mga paghihirap para umunlad at magkaroon ng mabuting pagkatao.

Ang pagkakaroon ng emosyonal na katatagan ay ang kakayahang harapin ang mga pagsubok nang may tapang at pananampalataya kay Jesucristo. Bawat isa sa atin ay maaaring matuto ng mga kasanayan para magkaroon ng emosyonal na katatagan. Ang mabubuting gawi sa pag-iisip at sa emosyonal ay makatutulong sa atin na harapin ang mga hamon ng buhay. Ang larawan sa ibaba ay buod ng ilan sa mga gawing ito.



Pagpapanatili ng Emosyonal na Katatagan

Para mapanatili ang emosyonal na katatagan, kailangan nating makilala at makontrol ang ating sariling damdamin at tulungan ang iba na gayon din ang gawin. Maaari tayong humingi ng tulong mula sa mga kaibigan, kapamilya, at kwalipikadong propesyonal kung kinakailangan. Ang mga aktibidad sa bahaging ito ay sumasaklaw sa mga pangunahing kasanayan na tutulong sa inyo na harapin ang mga hamon nang may dagdag na katatagan.



Humingi ng Karagdagang Tulong Kapag Kailangan

Mga Support Group

Ang mga grupo ay mainam na paraan para magkaroon ng emosyonal na katatagan. Tanungin ang inyong bishopric para malaman kung anong grupo ang mayroon sa inyong lugar.

- Emotional Resilience Self-Reliance Group (isang grupo na gumagamit ng Emotional Resilience manual sa loob ng 12 linggo)
- Addiction Recovery Program Group (nang personal at online)
- Addiction Recovery Program Spouses and Family Support Group (nang personal at online)



Paano Malaman Kung Kailangan ng Propesyonal na Tulong

Sa pangkalahatan, ang propesyonal na tulong ay kailangan kapag kayo ay may hindi malutas-lutas na matindi at pangmatagalang problema. Narito ang iba pang mga palatandaan na kailangan ninyo ng propesyonal na tulong:

- Nakadarama ng hindi maalis-alis na matinding galit, kalungkutan, takot, sama ng loob, o kawalan ng pag-asa.
- Mga problemang nagpapatuloy pa rin at hindi nababawasan.
- Panghihina ng katawan.
- Pagbabago sa karaniwang gawi sa pagkain at pagtulog.
- Hindi mapigil na pag-aalala at pagkabalisa.
- Pag-iisip na saktan ang sarili o ang ibang tao.
- Nahahirapang gawin ang mga karaniwang pang-araw-araw na gawain.

Counseling Mula sa Family Services

Maaaring i-refer ng bishop ang isang miyembro para makatanggap ng propesyonal na tulong sa pamamagitan ng Family Services.

Paghanap ng Tamang Propesyonal na Tulong sa Komunidad

Sa ilang lugar, natukoy ng Family Services ang mga propesyonal sa komunidad na ang mga pamamaraan ay tugma sa mga paniniwala ng Simbahan. Kapag naghahanap kayo ng isang propesyonal, tandaan na kayo ay kostumer ng isang serbisyo at mayroon kayong karapatang magtanong. Isaalang-alang ang paghahanap ng mga propesyonal na mayroong ganitong mga katangian:

- Inuunawa at iginagalang ang inyong mga pinahahalagahan at ang nais ninyong kahinatnan ng therapy.
- Kayang ipaliwanag ang kanyang training at karanasan at kung paano ito nauugnay sa inyong pangangailangan. Hanapin ang mga kwalipikadong propesyonal tulad ng mga lisensyadong marriage and family therapist, lisensyadong clinical social worker, psychiatrist, psychologist, professional counselor, at iba pa.
- Mayroong mga sesyon na angkop sa inyo sa tagal, presyo, at iba pa.
- Handang kumonsulta at makipagtulungan sa inyong lider sa Simbahan para matulungan kayo.



Aktibidad para Mabawasan ang Stress at Pagkabalisa

Hinahayaan ng Diyos na makaranas tayo ng mahihirap na panahon bilang bahagi ng ating pag-unlad. Tutulungan Niya tayo. Maaari tayong matuto ng mga kasanayan para makontrol ang ating damdamin at makayanang harapin ang mga suliranin sa buhay. Kapag ginamit natin ang mga kasanayang ito sa ating buhay araw-araw, magiging mas handa tayo na mapagtagumpayan ang mga bagong hamon.

Matuto ng Mainam na Paraan para Makayanan ang Stress

Ang stress at mga alalahanin ay normal na bahagi ng buhay. Ang stress ay nagmumula sa mga sitwasyon sa ating paligid at hinihimok tayong kumilos. Ang pagkabalisa ay sobrang pag-aalala at hindi nawawala kahit tapos na ang isang sitwasyon. Sa panahon ng paghihirap, maaaring mas tumindi ang stress at pagkabalisa na siyang magiging dahilan para sa isang tao na mahirapang kumilos at makapag-isip nang maayos. Narito ang ilang paraan para makontrol ang stress at pagkabalisa. Lagyan ng tsek ang mga ginagamit na ninyo at ang mga nais ninyong subukan.



Mga Paraan Para Makontrol ang Stress at Pagkabalisa

- Magdasal.
- Magbasa ng libro, kwento, o tula na nagbibigay-inspirasyon.
- Magpahinga saglit—huminga nang malalim at mag-stretching.
- Gumawa ng pisikal na aktibidad.
- Magpahinga sa paggamit ng social media, internet, at TV.
- Sabihan ang iyong sarili ng mabubuti at nakapagpapanatag na mga salita—tulad ng gagawin mo sa isang kaibigan.
- Tumulong sa iba.
- Gumawa ng isang bagay na nakakarelaks, tulad ng pagbabasa, pakikinig ng musika, o paglabas ng bahay.
- Manatiling konektado sa mga kaibigan at kapamilya.
- Huwag magmadali.
- Isulat sa isang journal ang iyong naiisip at nadarama.
- Isulat ang mga makabuluhang sandali na nakadama ka ng kapayapaan, kaligayahan, at pagmamahal.
- Uminom ng tubig at kumain ng masusustansyang pagkain.
- Maghanap ng tamang impormasyon para sa problema.
- Pagtuunan ang pinakamahalagang bagay para sa iyo.
- Kausapin ang isang kaibigan na marunong makinig.
- Gumawa ng outdoor activity na gustung-gusto mong gawin.
- Mag-iskedyul ng oras para gumawa ng isang bagay kasama ang mga kaibigan o kapamilya.
- Tanggapin na ang mga pagsubok ay bahagi ng plano ng Diyos para sa atin.

Ngayon ay pumili ng isa hanggang tatlo mula sa mga ideyang nilagyan mo ng tsek. Magplano kung paano mo gagamitin ang mga ito sa susunod na tatlo hanggang apat na araw para matulungan ka sa isang nakakastress na bagay. Isulat kung paano at kailan mo ito magagawa. Ibahagi ang iyong plano sa isang tao na nakauunawa sa iyo at mahihikayat ka.

MGA PARAAN PARA MABAWASAN ANG STRESS AT PAGKABALISA	KAILAN AT PAANO
Halimbawa: Magpahinga saglit.	Halimbawa: Gumawa ng reminder sa phone ko na magkaroon ng limang-minutong break sa tanghali at bago umuwi galing trabaho.



Aktibidad sa Paglinang ng Kakayahang Harapin ang mga Pagsubok

Maraming paraan ng pagtugon sa mga mahihirap na sitwasyon at kapag tayo ay nabibigatan. Ang paraan natin ng pagtugon ay hahantong sa mabuti o masamang resulta. Makatutulong na sa simula pa lamang ay alam na natin ang karaniwan nating ginagawa para tumugon sa sitwasyon.



Pagpili ng Iyong Tugon

1. Alalahanin ang mahirap na sitwasyong kinaharap mo kamakailan. Halimbawa, maaaring ikaw ay nabigo o pinintasan. Maaaring ikaw ay nag-alala, nakagawa ng pagkakamali, o nadamang may mga pagkukulang ka.

Ano ang sitwasyong ito? _____

2. Ngayon ay rebyuhin ang mga maaaring maging tugon sa ibaba.
3. Bilugan ang mga paraan na ginamit mo para tumugon sa sitwasyon. (Bilugan ang lahat ng angkop. O isulat ang iyong sagot.)
4. Ano ang iba pang mga paraan na ginagamit mo para tumugon? (Bilugan ang mga ito.)
5. Alin sa mga nakalista sa ibaba ang nais mong gawin nang mas madalas? (Markahan ang mga ito ng *.)

Magdasal para humingi ng tulong	Tumugon nang may malumanay na tinig	Kausapin ang isang tao tungkol dito
Planuhin ang susunod na gagawing hakbang	Pagdudahan ang sarili o ibang tao	Magalit
Gumawa ng mga palusot	Maghanap ng karagdagang impormasyon	Labis na kaawaan ang sarili
Humingi ng tawad sa mga nagawang pagkakamali	Gumawa ng paraan para maitama ito	Magrebelde
Pagtuunan ang panahon ngayon at ang hinaharap kaysa manatili sa nakaraan	Sumuko	Hayaang manaig ang takot
Magreklamo	Ipagpaliban ang dapat gawin	Panindigan ang iyong mga kilos o iniisip kahit na mali ang mga ito
Gumawa ng paraan para malutas ang problema	Ipaalala sa iyong sarili na magiging OK din ang lahat	Tandaan na maaaring maayos ang mga pagkakamali
Isulat ang iyong nadarama	Magpahinga muna para maging kalmado	Sisihin ang iba

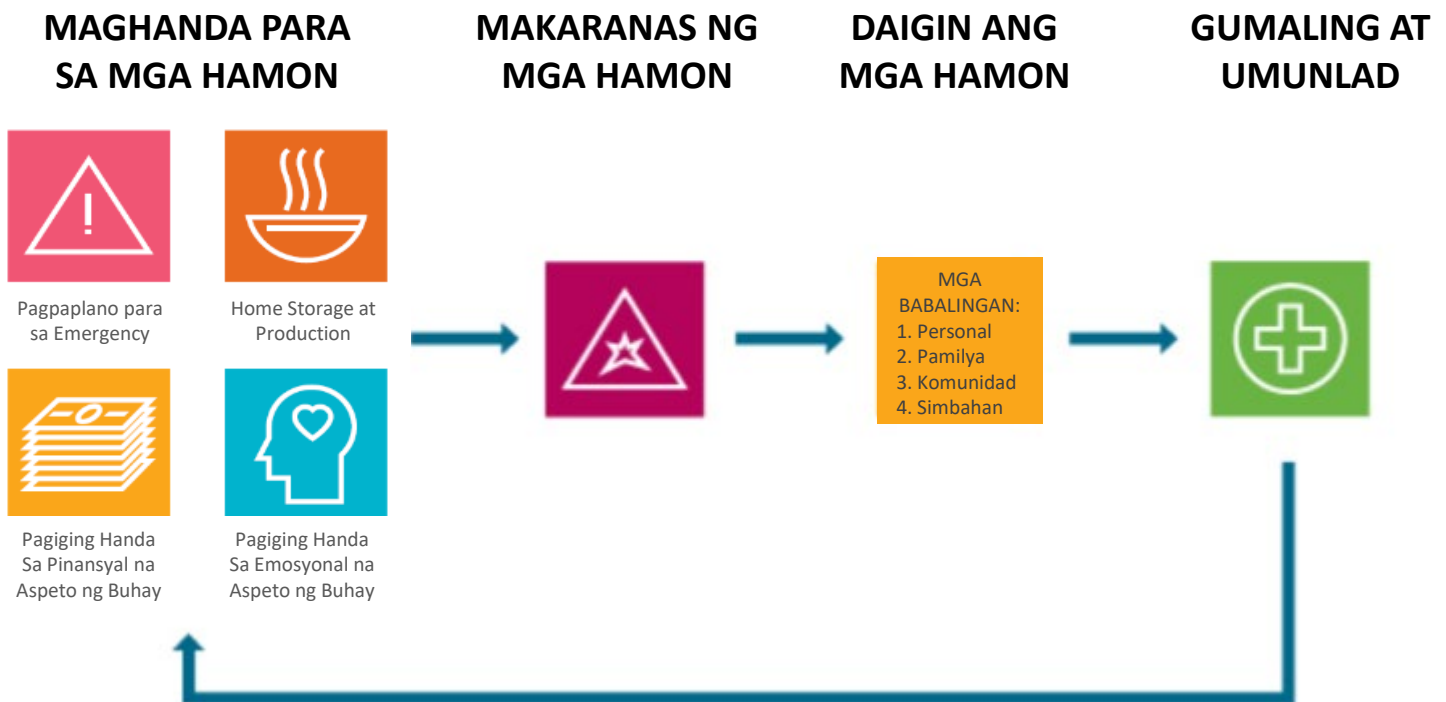
Para matuto pa, kausapin ang inyong ward welfare and self-reliance specialist tungkol sa pag-enroll sa mga Emotional Resilience Group Meeting o bisitahin ang: [ChurchofJesusChrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources](https://www.ChurchofJesusChrist.org/self-reliance/course-materials/emotional-resilience-self-reliance-course-video-resources)



Mga Tuntunin sa Pagiging Handa sa Temporal na Aspeto ng Buhay para sa mga Council

Mga Tuntunin para sa mga Stake, Ward Council, at Presidency

Ang mga stake council, mga ward council, at mga presidency ay tumutulong sa mga unit sa kanilang mga pagsisikap na maging higit na handa sa temporal na aspeto ng buhay. Pinayuhan ang mga miyembro na tulungan ang isa't isa na maging handa sa temporal na aspeto ng buhay. Kapag ginawa ito ng mga miyembro, ang "kanilang mga puso ay magkakasama sa pagkakaisa at sa pag-ibig sa isa't isa" (Mosias 18:21).



Papel ng mga Council

- Maghanda ng isang simpleng nakasulat na plano sa pagtugon sa mga emergency. Ang mga plano ng ward ay nakaayon din sa emergency plan ng stake. Ang template na Stake and Ward Emergency Planning (SWEP) Guide ay maaaring makatulong sa pagbuo ng plano.
- Maging halimbawa sa pangangalaga sa mga nangangailangan at tulungan silang maging self-reliant.
- Magplano ng mga paraan para maturuan ang mga miyembro kung paano isasabuhay ang mga alituntunin sa pagiging handa ayon sa mga lokal na pangangailangan.
- Maglaan ng mga pagkakataon na maging handa sa pamamagitan ng mga lesson, aktibidad, at ministering.
- Maaari ninyong anyayahan ang mga miyembro na gamitin ang Self-Reliance Plan para matukoy ang mga kakayahan, pangangailangan, at mga resources para maging handa sa temporal na aspeto ng buhay.
- Magtulungan para matukoy at malutas ang mga hamon sa pagiging handa sa inyong lugar.
- Iwasang maging sanhi ng takot o maghikayat ng labis-labis na paghahanda.



Mga Aktibidad sa Pagiging Handa sa Temporal na Aspeto ng Buhay para sa mga Council

Ang mga miyembro ay maaaring sumangguni sa isa't isa para matulungan nila ang isa't isa na maging handa sa temporal na aspeto ng buhay. Kapag ginawa ito ng mga miyembro, ang “kanilang mga puso ay magkakasama sa pagkakaisa at sa pag-ibig sa isa't isa” (Mosias 18:21).



Mga Aktibidad

Rebyuhin ang sumusunod na mga aktibidad para sa council at pumili ng isa na gagawin ninyo na pinakamakakatulong sa inyong council.

- Kumpletuhin ang bawat aktibidad para sa indibidwal o pamilya para sa pagiging handa sa temporal na aspeto ng buhay. Ang inyong halimbawa at mga karanasan sa pagiging handa ay tutulong sa mga pinaglilingkuran ninyo.
- Ibahagi sa ward council o sa presidency meeting ang isang bahagi ng mga tuntunin sa pagiging handa sa temporal na aspeto ng buhay at ang kaakibat nitong aktibidad.
- Gamitin ang lahat ng apat na bahagi ng mga tuntunin at aktibidad para sa lesson sa ikalimang-Linggo ng buwan sa inyong unit.
- Magtulungan na kumpletuhin ang mga aktibidad sa Stake and Ward Emergency Planning Guide para magawa o i-update ang emergency plan ng inyong unit.
- Gamitin ang worksheet na “Discussion Guide: How Can I Minister to Others during a Crisis?” sa lesson para sa ikalimang-Linggo ng buwan, sa Relief Society, o elders quorum sa inyong unit.
- Pumili ng isang kabanata sa Emotional Resilience manual na gagamitin sa lesson para sa ikalimang-Linggo ng buwan, sa Relief Society, o elders quorum sa inyong unit.

THE CHURCH OF
JESUS CHRIST
OF LATTER-DAY SAINTS