Jarida zilizojumuishwa - muundo wa tafsiri ya Kiingereza - 2024

[majarida ya 2024](#a2024newsletters)

[Jan 2024](#jan2024)  Maswali ya Kujitayarisha na Kujitegemea

[Feb 2024](#feb2024ori)  Dawa na mimea mingine - asili

[Machi 2024](#mar2024)  SR Utangulizi wa Nyenzo, kuanza kwa mbegu, maandalizi ya kimbunga

[Apr 2024](#apr2024)  Upasuaji wa Plastiki

[Mei 2024](#may2024)  Mawasiliano ya Uongozi

[Juni 2024](#june2024)  Hofu ya Vijana

[Julai 2024](#jylu2024)  Watoto Akina Mama Vijana

[Agosti 2024](#aug2024)  Septemba ni Mwezi wa Maandalizi - Sura ya 1 ya Maandalizi

[Septemba 2024](#sept2024)  Sura ya 2 Mwongozo wa Eneo la Pres - Hifadhi na uzalishaji wa nyumbani

[Okt 2024](#oct2024)  Mwongozo wa Sura ya 3 ya Eneo la Pres - Ustahimilivu wa Kihisia

[Nov 2024](#Nov2024)  Sura ya 4 Mwongozo wa Area Pres - Akiba ya Fedha

[Desemba 2024](#Dec2024) - zawadi ya siku ya kuzaliwa ya Mwokozi

**majarida ya 2024**

**Jarida la Januari 2024 - Maswali ya Kujitayarisha na Kujitegemea**

Utangulizi wa barua pepe kwa Jarida:

Salamu kwa wote na Heri ya Mwaka Mpya.

Kwa kawaida huu ndio wakati wa kufanya maazimio ya kile unachotaka kufanya kipya mwaka huu na unachotaka kuacha kufanya kutoka mwaka jana.

Ulimwengu umekuwa katika machafuko kwa miaka kadhaa na tumeona maeneo ya kutokuwa tayari katika maisha yetu, ikiwa majanga kama haya yangetokea kwetu. Labda unaweza kutaka kufanya mabadiliko katika jinsi mambo yamekuwa yakifanywa kila mara kwa jinsi ya kuyafanya vizuri zaidi. Ikiwa mojawapo ya mabadiliko hayo yanahusiana na kuongezeka kwako kujitegemea na kujiandaa kwako kukabiliana na hali mpya, natumai nilikupata kwa wakati.

Nilituma ombi la maoni na labda mambo ambayo vitengo vyako vinapambana navyo kuhusiana na kujitegemea na kujiandaa. Imeambatanishwa ni maswala ya kitengo kimoja, ambacho baadhi yake kiko akilini mwetu sote .

Lengo letu ni kusaidia kila mtu kuwa tayari kiroho na kimwili jinsi anavyotaka. Tafadhali tujulishe jinsi tunaweza kusaidia.

Kwa dhati,

Michael Goodwin

Mtaalamu wa Ustawi wa Wadau na Kujitegemea

779-203-0451

Hii ni kutokana na ombi la urais wa kitengo cha RS kwa taarifa zaidi.

Mpendwa Urais wa Muungano wa Usaidizi wa Kina Mama:

Asante kwa jibu lako kwa ombi langu la mahitaji kuhusu mafunzo ya kujitegemea na habari.

Kamati ya Ustawi wa Wadau na Kujitegemea imeamua kuwa ingekuwa vyema kwa muda huo kuwekezwa katika kufanya rasilimali inayotokana na mtandao ipatikane ili watu wengi zaidi waweze kufikiwa/kufundishwa kwa juhudi ndogo; badala ya kufanya ziara za kitengo na maonyesho makubwa ya aina ya ukuzaji. Hati hii ni jaribio langu la kufanya habari kama hii kupatikana kwenye wavuti kwa wote na kupitia usambazaji huu wa barua pepe.

Wadau wangefurahi kuunga mkono matukio yote yanayofadhiliwa na kitengo kwa njia yoyote tunayoweza.

Hizi ndizo nyenzo ninazojua kuwa zinapatikana kwa wakati huu .

Maoni 1. Mimi binafsi nadhani mojawapo ya sababu kubwa zinazofanya watu wasitumie hifadhi ya chakula ni kwamba hawajui jinsi ya kukitumia au ladha yake. Nadhani lingekuwa wazo zuri kuwa na jedwali la sampuli kutoka kwa bidhaa tofauti za kuhifadhi chakula ambazo zinaweza kuagizwa ili watu wajue ladha yao na jinsi wanavyoweza kuzitumia.

Pendekezo langu ni kuhifadhi kile unachokula sasa, viungo mbichi vya sahani unazotengeneza nyumbani.

Hifadhi ya chakula inaweza kuwa kama vile kupata vitu vichache vya ziada kila wakati mtu anapoenda kununua mboga. Iwapo mtu atanunua chakula kwa ajili ya mpango wa muda mrefu wa kuhifadhi chakula, ama kutoka kwa Kituo cha Hifadhi ya Ghala la Maaskofu, akiagiza mtandaoni kutoka kwa rasilimali za kanisa au kutoka kwa vyanzo vingine vinavyopatikana, kwa ujumla mikebe #10 au mifuko ya galoni 1 itanunuliwa.

Nyingi za bidhaa hizi zinapatikana kwa idadi ndogo kwenye duka lako la mboga na zinaweza kutayarishwa vivyo hivyo. Hii inachukulia kwamba wanachama sasa wanakula maharagwe makavu, wali, tambi, na maziwa makavu, bidhaa za kawaida za kuhifadhi chakula cha muda mrefu, na kujua jinsi ya kuandaa milo kutoka kwao. Ikiwa hawatafanya hivyo , labda hiyo ni mahali pazuri pa kuanzia kujaribu bidhaa mpya za chakula kwa kiwango kidogo kabla ya kuviweka kwenye mpango wako wa kuhifadhi chakula. Bidhaa zingine kama siagi ya karanga kavu, siagi iliyokaushwa, n.k. ni vitu vya uhifadhi wa muda mfupi na vinahitaji kuzungushwa mara kwa mara. Sijui bidhaa hizi zinapatikana wapi hapa nchini . Labda watu kadhaa wanaweza kuagiza pamoja kutoka chanzo cha mtandaoni na kugawa mkebe kati ya familia nyingi kwanza, ili kuzijaribu kabla ya kununua kiasi kikubwa.

Kumbuka kwa kutumia maharagwe kavu: kupikia kwa shinikizo la maharagwe yaliyokaushwa hupunguza hitaji la kuloweka mara moja na muda mrefu wa kupika. Unaweza kutumia jiko lile lile la shinikizo unalotumia kwa uwekaji wa vyakula vya nyumbani vilivyotajwa kwenye maoni 3.

Vidokezo vya muda mrefu vya kuhifadhi chakula kutoka makao makuu ya kanisa.

https://www.churchofjesuschrist.org/topics/food-storage/longer-term-food-supply?lang=eng

https://www.churchofjesuschrist.org/study/ensign/2006/03/random-sampler/food-storage-for-one-year?lang=eng

Kuanza kuhifadhi chakula chako

https://providentliving.churchofjesuschrist.org/bc/providentliving/content/resources/pdf/PD60004682\_000\_Home-Storage-Handout.pdf?lang=eng

https://www.churchofjesuschrist.org/inspiration/self-reliance-three-month-food-storage-store-what-you-eat-eat-what-you-store?lang=eng

Kuwa na hifadhi yako ya chakula na kula pia.

http://selfrelianceclub.com/Kuwa na Hifadhi Yako ya Chakula na Kula Pia.pdf

Mkusanyiko wa vitabu kadhaa vya mapishi ya BSH kwa wanaoanza kutumia vyakula vilivyokaushwa hupatikana hapa:

http://rockfordstake.selfrelianceclub.com/BSH Welfare Food Recipe Book.pdf

Maoni 2 . Mzunguko wa kuhifadhi chakula pia ni kitu kingine ambacho kingesaidia sana kwani watu wengi huzungumza juu ya kupoteza vitu vyao vya kuhifadhia chakula.

Bidhaa nyingi zina tarehe 'bora zaidi ya kutumiwa na'. Baadhi ya bidhaa, kama unga, huchakaa zikihifadhiwa vibaya au kuhifadhiwa kwa muda mrefu. Bidhaa zingine za nafaka zinahitaji kulindwa dhidi ya nondo za nafaka ambazo zinaweza kutokea ndani ya bidhaa zilizofungashwa au bila. Kufungia kwa siku 3 ni njia nzuri ya kupunguza uvamizi huu, ikifuatiwa na kufungia kwa siku 3 wiki moja baadaye ili kuua wadudu walioanguliwa baada ya kuganda kwa mara ya kwanza.

Upotevu wa chakula ni jambo linalosumbua sana, haswa kuhusu bidhaa zako za gharama kubwa za chakula. Inakadiriwa kuwa watu wengi hupoteza 30% ya chakula wanachonunua. Hicho pia ni kiasi cha chakula tunachopata kutokana na juhudi za uchavushaji wa ulimwengu wa wadudu, na wengine. Kama isingekuwa kwa wachavushaji, tungepunguzwa kutoka milo 3 kwa siku hadi 2. Ukweli wa kutisha.

Aina nyingi za mifumo ya mzunguko wa kiotomatiki inapatikana au unaweza kuunda mwenyewe. Fanya iwe rahisi na kazi.

Habari juu ya uhifadhi wa chakula:

https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/gospel-topics/food-storage?lang=eng

Maoni 3 . Tulizungumza kuhusu jinsi tunavyoweza kujifunza kuhusu bustani na kuweka mikebe ili kutumia kama rasilimali ya kuhifadhi chakula.

Hii ni njia nzuri ya kuongeza hifadhi yako ya chakula na kukupa kile unachopenda kula na ubora na ladha bora zaidi. Kupanda bustani kunaweza kufanywa kwa njia tofauti na viwango vya kazi na kumwagilia tofauti. Hii ni shughuli kubwa ya familia. Nimekuwa na mimea kama 500 ya nyanya kwa mwaka mmoja kwenye vyombo. Rahisi sana kupalilia, huiweka mimea mbali na wanyama, ina faida ya kitanda kilichoinuliwa kwa kuwa hakuna kuinama hadi chini, ni rahisi kuchuma/kuvuna, n.k. Upande wa chini ni kwamba vyombo vinahitaji kumwagilia maji mara kwa mara. , wakati mwingine kila siku. Inafanywa vyema kwa mfumo wa umwagiliaji kwa njia ya matone ili iweze kujiendesha kwa kipima muda. Chagua kile ambacho ni bora kwa familia yako.

Kuweka kwenye makopo: Vyakula vinaainishwa kama asidi ya chini au asidi ya juu na hii inafafanua mchakato ambao lazima utumike kwa vyakula vya makopo (chupa). Vyakula vyenye asidi nyingi kama vile nyanya, kachumbari, salsa, n.k. vinaweza kufanywa kwenye bakuli la kuogea maji yanayochemka. Mchakato rahisi zaidi wa kutumia. Vyakula vyenye asidi ya chini kama vile nyama na mboga vinahitaji joto la juu zaidi, 240F, na kwa hivyo chombo cha shinikizo kinahitajika ili kuchakata vyakula hivi kwa usalama. Sio mchakato wa kutisha lakini lazima ufanyike ipasavyo ili kuhakikisha usalama wa chakula na washiriki. Tumia kichocheo kilichoidhinishwa kila wakati kama kutoka kwa mwongozo wa USDA hapa chini.

Mbinu nyingine za kuhifadhi vyakula ni pamoja na upungufu wa maji mwilini, kuchuna asilia, kuchuna siki, kugandisha, kukaushwa kwa kugandisha, kuweka chumvi na kukamua, kuvuta sigara kwa moto na baridi, n.k. Nyingi ya njia hizi zinaweza kutumika kwa vyakula vyenye asidi nyingi na yenye asidi kidogo.

Kushirikiana na bustani yako

http://selfrelianceclub.com/Getting With your Garden.pdf

Darasa la bustani nililoweka pamoja miaka mingi iliyopita linapatikana katika:

http://selfrelianceclub.com/Gardening Warsha 7-Ps for distribution.doc

Mwongozo wa uwekaji mikebe wa USDA kwa Kiingereza unapatikana hapa:

https://nchfp.uga.edu/publications/publications\_usda.html#gsc.tab=0

Maoni 4 . Bajeti na fedha pia zililelewa kama kitu ambacho kingekuwa cha manufaa sana.

Kanisa lina mafunzo mbalimbali kuhusu mada hii kutoka kwa Marvin Ashtons One kwa Pesa hadi kozi mpya ya Kujitegemea ya Fedha za Kibinafsi, kozi ya wiki 12 ya kuwasaidia watu kuelewa na kutekeleza vyema bajeti, nk. katika maisha yao.

Moja kwa kiungo cha Pesa

https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/eternal-marriage-student-manual/finances/one-for-the-money-guide-to-family-finance?lang=eng

Kiungo cha mwongozo wa Kozi ya Kujitegemea kiko hapa:

https://www.churchofjesuschrist.org/self-reliance/manuals-and-videos?lang=eng

Nyongeza ya Darasa la Fedha Binafsi na waandishi inapatikana hapa:

https://personalfinance.byu.edu/helpingothers

Maoni 5 . Mwisho, tulizungumza juu ya upangaji wa maafa ya asili. Hasa kuhusiana na dau letu na ikiwa tuna mpango kama hisa na hiyo ni nini na jinsi ya kupata hiyo kwa vitengo.

Pointi bora. Kanisa limebadilisha jina la 'maandalizi ya dharura' hadi ' maandalizi ya muda' katika machapisho na tovuti zake zote. Nadhani lengo lilikuwa kuondoa wasiwasi kutoka kwa hali ya 'dharura' hadi ile ya, ikiwa tuko tayari kwa muda kwa lolote linaloweza kutokea, 'dharura' ni Alhamisi nyingine.

Upangaji huu ni wa mtu binafsi kwani kila mshiriki yuko katika mchakato. Je, unapaswa kuwa na nini na unaweza kufanya nini bila? Kila mtu ana 'blanketi yake ya usalama' ambayo lazima ijumuishwe katika mazungumzo yoyote kuhusu kujihifadhi iwe katika nyumba yao au kuhamia makazi ya mbali na kundi la watu wengine. Hii inafanya kupanga kuwa jambo la mtu binafsi. Kama kikundi cha familia, tunaweza kuunganisha bidhaa zinazotumiwa sana ili kuhudumia idadi kubwa ya watu, kama vile bomba kubwa la dawa ya meno kwa ajili ya familia badala ya 1 kwa kila mtu binafsi , chungu kikubwa cha kupikia n.k.

Seti ya saa 72 itakuwa mahali pazuri pa kuanzia. Mshangao, mfumo wa siku 3 wa kuhifadhi chakula na maji katika kitengo kimoja cha kompakt(?).

Vitu vya msimu pia vinapaswa kuzingatiwa. Vitu vinavyohitajika wakati wa baridi vinaweza kuwa na uzito wa ziada katika majira ya joto.

Zoezi zuri ni kujifanya unaenda kupiga kambi. Unahitaji nini? Makazi, vifaa vya kupikia, nguo, zana, vifaa vya usafi, nk. Kagua na uzungushe vitu mara kwa mara. Unaweza hata kujaribu kupiga picha kwenye bustani ya karibu, kuchukua kila kitu unachohitaji kwa kupikia na kusafisha, ili kupata ujuzi wa kuishi nje.

Chanzo cha orodha ya vifaa vya saa 72

https://www.ready.gov/kit

Viungo vya Wadau na baadhi ya mipango ya kitengo:

Mpango wa Dharura wa Wadau wa Rockford

http://rockfordstake.selfrelianceclub.com/StakeDisasterplan2023 ver5.0

Mpango wa Dharura wa Wadi ya Rockford

http://rockfordstake.selfrelianceclub.com/Mpango wa Wadi wa Rockford umesasishwa 2017

Mpango wa Dharura wa Wadi ya Sycamore

http://rockfordstake.selfrelianceclub.com/Maandalizi ya Wadi ya Sycamore na Mpango wa Kujitegemea

Habari nyingi hizi zinapatikana kwenye tovuti ya hisani ya kujitegemea: rockfordstake.selfrelianceclub.com. Jisikie huru kuvinjari kwa habari zaidi.

Asante kwa nafasi ya kukuhudumia.

Natumai hii inasaidia kujibu baadhi ya maswali na wasiwasi wako. Tafadhali elekeza maswali au maoni mengine yoyote kwa: miklgoodwin@gmail.com

Mtaalamu wa Ustawi wa Wadau wa Rockford na Kujitegemea

779-203-0451

=================================================

**Feb 2024 Jarida la Kujitegemea - Matibabu na mimea mingine**

Mimea mingi ya pollinator pia ni ya asili ya dawa.

Unakumbuka siku ya Uumbaji wakati mimea iliwekwa juu ya Dunia? Ilikuwa ni sehemu ya mpango wa milele wa Mungu kutoa utunzaji wa miili yetu kutoka kwa mimea ya Dunia yenyewe.

Mimea: Muujiza kutoka kwa Mungu. Mungu huwapanda kwa asili!

Alma 46:40 Na kulikuwa na wengine waliokufa kwa homa, ambayo katika misimu fulani ya mwaka ilikuwa ya mara kwa mara katika nchi—lakini si hivyo kwa homa, kwa sababu ya sifa bora za mimea mingi na mizizi ambayo Mungu alikuwa ametayarisha. kuondoa sababu za magonjwa, ambayo wanaume walikuwa chini ya asili ya hali ya hewa-

Kutoka kwa Mwongozo wa Kambi ya YW:

Mimea na Maua

Mimea na maua hupendezesha ulimwengu unaotuzunguka na kutoa vitu vingi tunavyotumia katika maisha yetu ya kila siku. Dawa, rangi, mapambo, samani, nguo, unga, mafuta, mimea, viungo, vanila, chachu, na vitu vingine vingi hutoka kwa maua na mimea. Mimea mingi inaweza kuliwa.

Baadhi ya mimea yenye sumu inaweza pia kuwa katika eneo lako. Jifunze jinsi ya kuwatambua na nini cha kufanya ikiwa mtu atakutana nao . Unapaswa kujua ivy ya sumu, mwaloni wa sumu, na sumac ya sumu kwa kuona. Ingawa kila moja ya mimea hii ina sifa zake, mstari ufuatao unatoa mwongozo mzuri: “Vipeperushi tatu? Hebu iwe. Berries nyeupe? Panda ndege!” Kila sehemu ya mimea hii yenye sumu ina sumu—kuanzia mizizi hadi majani na matunda. Sumu ni ya muda mrefu na bado inafanya kazi hata baada ya mmea kufa, hivyo usiguse majani makavu au mimea iliyokufa. Kinga, viatu, au nguo nyingine ambazo zimegusa mimea zinaweza kubeba sumu hiyo kwa miezi kadhaa. Kwa sababu sumu huyeyuka wakati mimea inachomwa, unaweza kupata kesi kali ya sumu kwa kuvuta tu mafusho kutoka kwa moto kwa kutumia mimea hii. Hakikisha kwamba unaweza kutambua kila moja ya mimea hii ili uweze kuepuka kuwasiliana nayo.

Ivy ya sumu. Ivy ya sumu hukua katika nchi nyingi kama mizabibu inayofuata au vichaka au kama mimea iliyosimama. Shina za mzabibu zinaonekana kama kamba isiyo na fuzzy. Majani ya sumu ya ivy daima hukua katika vikundi vya watu watatu. Mipaka ya majani ni laini au isiyo na alama. Majani ni ya kijani katika chemchemi na majira ya joto, lakini hubadilika katika kuanguka mapema hadi nyekundu, machungwa na russet. Maua ya ivy sumu ni ndogo na nyeupe na kukua katika makundi. Matunda kawaida hufanana na nta, ingawa inaweza kuwa na sura ya chini. Inaonekana sana kama chungwa dogo lililoganda. Kumbuka, ikiwa matunda ni nyekundu, sio ivy yenye sumu .

Mimea iliyopatikana karibu na Jengo la Alpine.

Mimea inayoliwa:

nettle inayouma (Robin Hood, Cate Blanchette, supu ya Nettle na saladi ya dandelion) Inayo chuma nyingi. Mmea mzuri wa kamba.

dandelion - nyongeza ya ini

mmea (Majani Mapana na Majani Nyembamba) – sumu kwenye damu, kuumwa na kuumwa, Metamucil (Angalia ushuhuda hapa chini)

robo ya kondoo - (kula kidogo, asidi ya Oxalic)

elderberry - berries kukomaa, syrup kwa mafua

mizizi ya comfrey na majani - uponyaji wa jumla, kumbuka kuhusu wavulana 2. (Angalia ushuhuda hapa chini)

Mullein - homa, msongamano, masikio - mmea wa kila miaka miwili

Majani ya Lilac - kupunguza kuwasha kwa ivy ya sumu

Echinacea - (Purple Coneflower) huongeza mfumo wa kinga, majani na mizizi - (James Tiberius Kirk: Lugha ya Numb)

kizimbani cha manjano (kizimbani cha curly) - chuma kingi, vihesabio vyenye sumu pia, mashina ya kuchavusha

burdock - kwa majipu na vitamini C

chai ya jani la raspberry - Afya ya jumla ya wanawake

Matunda ya Raspberry, shina kwa pollinators

Majani ya Strawberry - vitamini C

Matunda ya Strawberry

Nguruwe ya mizizi nyekundu - nafaka ya Amaranth

Duckweed: moja ya mimea ndogo ya maua

Black Walnut - Iodini (ubadilishaji wa kibayolojia), potasiamu, karanga, kuvu ya mguu wa wanariadha.

Red Clover - kisafishaji kikubwa cha damu

Kitunguu saumu - karafuu 3 kwa kipimo cha watu wazima cha Penicillin, huzuia wadudu (mafuta ya vitunguu)

White Oak - gome: kutuliza nafsi kwa ugonjwa wa periodontal, karanga zilizochujwa kwa unga

Karanga za Hickory - karanga za chakula

White Pine - sindano 5 kwenye kifungu, chai ya sindano ya vitamini C

Viuno vya rose - vitamini C, shina kwa wachavushaji

Birch - gome kwa aspirini na mwanzilishi wa moto

Yarrow - huongeza joto la mwili

Dk Christopher: Herballegacy.com

Ivy ya sumu. Dk. Christopher alikuwa akisema kwamba dawa za mimea hii hukua karibu na eneo la kushambuliwa. Majani ya burdock na majani ya ndizi, pamoja na magugu ya kito mahali inakua, inaweza kusaidia kupunguza sumu. Mullein, hounds- ulimi na majani ya lilac yatakabiliana na hasira. Dawa ya mzizi wa comfrey, mizizi ya marshmallow, elm inayoteleza, aloe vera, na witch hazel, kadiri unavyopatikana na kwa sehemu sawa, inaweza kuponya upele mara tu unapoanza. Kuzamishwa katika maji baridi ni bora sana. Kwa ndani, unaweza kuchukua dawa za kusafisha damu na kujenga, kama vile chaparral, dock ya njano, clover nyekundu na echinacea, ili kusaidia kukomesha majibu. Ndani, lobelia na valerian au catnip au camomile wanaweza kuacha maumivu.

Ushuhuda wa Comfrey

 Kama mfano mzuri ningependa kutaja kisa cha wavulana wawili, wenye umri wa miaka kumi hivi, ambao walikuwa wakicheza na petroli na viberiti. Mikono yote miwili ya wavulana , hadi kwenye mikono, ilipata kuchomwa kwa shahada ya tatu. Wavulana walipelekwa mara moja hospitalini ambako daktari wa upasuaji alisema, kwa wavulana wote wawili, " kuchomwa kwa shahada ya tatu isiyoweza kupona "! Aliwaambia wazazi wa makundi yote mawili kwamba kulikuwa na chaguo katika kila kesi - ama kuondoa mikono kwenye kifundo cha mkono na kuunganisha makucha ya chuma kulia na kushoto, au, kwa operesheni nyingi na kupandikizwa kwa ngozi, kwa muda wa mwaka mmoja hospitalini. , wavulana hao wangeweza kushika mikono yao, lakini wangekuwa kama makucha yaliyotoboka na wasingeweza kutumika kama mikono, lakini, kwa njia kama makucha, wangeweza kuokota vifaa lakini vidole havingesonga kama vile kwenye mkono wa chuma. Seti moja ya wazazi walimwambia daktari amweke mvulana wao hapo na, ingawa ingekuwa mwaka na gharama ya juu sana, aendelee na kumfanyia kazi haraka iwezekanavyo. Wale wanandoa wengine walimwambia daktari kwamba wanataka kuona mtu mwingine kwanza kuhusu hali ya mvulana wao ndipo wanaweza kurudi.

 Kwa vile walikuwa wamesikia kazi yetu, walimleta mvulana wao kwenye jengo nilipokuwa nikitoa mihadhara, ili kunionyesha mikono iliyoungua ya mvulana huyo. Misumari, sehemu kubwa ya nyama, kano, n.k., ilikuwa imechomwa vibaya sana na kumfanya mtu atetemeke kuitazama. Bandeji hizo za awali za muda zilirejeshwa huku wakijibu ombi lao la nini kifanyike badala ya kukatwa mikono au upasuaji na kupandikizwa ngozi. Niliwapa formula ya kutumia ambayo inatokana na comfrey. Hii ni kuweka iliyotengenezwa na comfrey, mafuta ya ngano na asali. Unga ulipaswa kuenezwa, unene wa 1/2 hadi 3/4, juu ya eneo lote la kuchomwa moto. Waliagizwa kutazama kuweka na ikiwa ilikuwa, katika maeneo yoyote, imeingizwa ndani ya nyama ili kuongeza kuweka ziada katika maeneo haya, bila kuvuruga hali ya chini.

 Ndani ya wiki moja walirudi hospitali na daktari yuleyule waliyemwona kabla ya kumchunguza kijana huyo. Alishangaa na kuwaambia kwamba mahali pa kuchomwa moto katika siku chache zilizopita, walikuwa wameungua kwa digrii ya kwanza . Akawauliza wametumia nini duniani, wakamwambia ni dawa ya kizamani. Kisha daktari akawaambia waendelee kuitumia na, zaidi ya hapo, sasa hakutakuwa na haja ya upasuaji wowote au kupandikizwa kwa ngozi, kwa sababu ilionekana kana kwamba mikono ingepona kikamilifu kwa utaratibu huu bila kovu lolote. Katika muda wa wiki chache mikono ya mvulana huyo iliponywa kabisa. Baadaye misumari ilikuwa imeongezeka tena, mishipa, mishipa, misuli, nyama na ngozi vyote vilifanywa upya, na mikono ilikuwa kamilifu kama ilivyokuwa kabla ya kuchomwa.

 Mvulana mwingine bado alikuwa hospitalini karibu mwaka mmoja baadaye, akifanyiwa upasuaji wa kila mara na kupandikizwa ngozi. Gharama ilikuwa, tunaelewa, zaidi ya dola laki moja na hamsini elfu. Aliporudishwa nyumbani mikono yake ilikuwa na makucha mawili mbovu ya "mummified-aina" yasiyopinda, kwa hiyo sura ya huzuni alivaa glavu ili kuzificha zisionekane.

 Wazazi waliotumia mimea hiyo walitumia takriban dola kumi au kumi na mbili kwa nyenzo za kwanza kupaka (asali, mafuta ya ngano na comfrey) na kiasi kidogo tu wakati mwingine kuchukua nafasi ya kuweka iliyotumiwa.

Ushuhuda wa Plantain

 Moja ya "magugu" yenye mafanikio zaidi aliyotumia ni mmea. Ray alijua kwamba Galen na Pliny, waganga wa kale wa mitishamba, walikuwa wameitumia kama kisafishaji chenye nguvu cha damu ili kuua maambukizi haraka. Pia alijua kwamba ingeondoa sumu ya damu inayoweza kutokana na majeraha, michubuko, kuumwa, na miiba. Katika kisa kimoja cha kushangaza, Ray alimtendea mwanamume aliyeteleza kazini na kuchomoa patasi kwenye kiganja chake. Mwanamume huyo hakuwa na uwezo wa kuchukua likizo, wala kulipa ada ya madaktari, hivyo alifunga mkono na kitambaa chafu na kumaliza kazi yake ya siku. Hata alifanya kazi kwa siku chache za ziada.

 Wakati anafika katika ofisi ya Ray, mkono wake ulikuwa umevimba na joto na michirizi nyekundu ilitoka kwenye mkono ulioambukizwa vibaya sana hadi kwenye mkono. Donge chungu la ukubwa wa besiboli kwenye kwapa lilimzuia mwanamume huyo kuangusha mkono wake kando yake. Mwanaume huyo alijawa na uchungu na hofu. Ray alimuuliza kwa nini hakutafuta matibabu wakati hali ilianza kuwa mbaya, lakini mtu huyo aliogopa kwamba mkono wake ungekatwa. Ray alimfundisha jinsi ya kuchimba mimea ya ndizi, kuiosha na kuipondaponda, kuiweka kwenye kidonda na kuiweka bandeji mahali pake. Alitakiwa kuongeza mimea mbichi kwenye dawa kila inapokauka. Pia alitakiwa kunywa angalau vikombe vitatu kwa siku vya chai hiyo. Mwanaume huyo alitaka kurudi kuchunguzwa, lakini Ray akamhakikishia kwamba angepona kabisa siku iliyofuata.

 Mtu huyo alirudi baada ya siku tatu, lakini ili kuripoti tu kile kilichoonekana kwake kuwa muujiza. Siku ya kwanza, mchirizi mwekundu ulikuwa umetoweka ndani ya saa chache na uvimbe kwenye kwapa ukapungua. Kufikia jioni, jeraha lilikuwa bora zaidi, na ndani ya siku moja au mbili, hali hiyo ilikuwa imepona kabisa. Mwanamume huyo alitumia kikamilifu mkono na mkono wake na aliweza kupata riziki kwa ajili ya familia yake.

 Katika kisa kama hicho, msichana mdogo alikuwa amekata mguu wake kwenye gamba alipokuwa akiwinda nguli ufuoni. Alikuwa ameendelea kukimbia na kucheza mchana, lakini asubuhi iliyofuata mguu na mguu wake ulikuwa umevimba na una homa. Pia alikuwa na mchirizi mwekundu ukitokea kwenye kinena chake. Ray alimpa maelekezo sawa na aliyokuwa nayo kwa mtu mwenye jeraha la patasi. Kidonda kilipona haraka, na siku iliyofuata mtoto akaruka ofisini kwa Ray kumlipa.

Tena, uthibitisho wa sifa bora za mimea na mizizi mingi ambayo Mungu aliiweka kwenye Dunia hii!

Christopher Shule ya Uponyaji Asili

https://online.snh.cc/files/2100/HTMLredacted/

Tazama hapa chini kwa marejeleo yanayopatikana kwenye tovuti hii:

Muhtasari wa Shule ya Uponyaji Asili 100 Herb

Habari juu ya mimea zaidi ya 100.

Shule ya Uponyaji Asili

Kiasi cha marejeleo juu ya matibabu ya mitishamba kwa mwalimu, mwanafunzi au daktari.

Herbal Home Health Care

Kitabu kizuri juu ya magonjwa ya watoto.

Mitishamba ya Kila Mwanamke

Kitabu cha Dr. Christopher Herbal mahususi kwa ajili ya wanawake.

Urithi wa Mitishamba wa Ujasiri

Imesimuliwa na mtoto wake, soma hadithi ya kuvutia ya maisha ya Dk Christopher.

Vijarida vya Dk. Christopher

Vijarida vyote vya Dk. Christopher.

Kazi ambazo hazijachapishwa

Nakala zilizoandikwa na Dk. Christopher ambazo hazikuchapishwa.

=============================================

**Machi 2024 Jarida la Kujitegemea - Utangulizi wa Nyenzo ya Kujitegemea- mbegu kuanza - na maandalizi ya kimbunga**

Mnamo Septemba nilizungumza juu ya kuhifadhi mbegu kwa upandaji wa siku zijazo:

Sasa, unapojiandaa kwa ajili ya bustani yako ya 2024, uteuzi wa mbegu kwa ajili ya kupanda ndicho kipengele muhimu zaidi katika kuhifadhi mbegu.

Pia, usisahau kupanda kitu kwa wachavushaji pia.

Mbegu zingine zinahitaji kipindi kirefu cha kukua kabla ya kupanda kwenye bustani, kama vitunguu. Kawaida siku 120, hiyo ni miezi 4. Februari kwa kupanda Mei.

Mbegu zingine zinaweza kunyunyiziwa juu ya theluji na zitakuwa na furaha, yaani , mchicha.

Tarehe za Kuanzisha Kiungo cha Mbegu

http://rockfordstake.selfrelianceclub.com/Tarehe za kuanza mbegu - 2023.xlsx

Sasa tuko katika Msimu wa Tornado kwa hivyo ni wakati wa kujiandaa na hali mbaya zaidi. Kumbuka kile kilichotokea katika Eneo la Rochelle miaka kadhaa iliyopita. Ikiwa tumejitayarisha, tutaogopa kidogo.

Ningependa sasa kukujulisha kwa zana mpya ya Kujitegemea na kujitayarisha.

Ni hati inayoitwa Rasilimali za Kujitegemea.

Tafadhali kagua hati kupitia kiungo cha Hati za Google hapa:

<https://docs.google.com/document/d/1Ef3Qr2uvBEj87GkVEuIhG7XwpNvE8fq7S9XeIzO9CPg/edit?usp=sharing>au moja kwa moja katika rockfordstake.selfrelianceclub.com

Nyenzo hii itasaidia viongozi wapya na waliopo kwa taarifa za kuwasaidia wanachama wanaohitaji chakula, rasilimali za muda na mahitaji ya kujitayarisha. Hii ni hati hai, inaweza kubadilishwa kwa urahisi ili kuongeza mambo unayohisi kuwa muhimu kwa kitengo chako mahususi.

Sr. Goodwin na mimi tunapatikana kuhudhuria mikutano ya baraza lako la kata ili kusaidia na nyenzo na kujibu maswali yoyote.

Imewasilishwa kwa heshima,

Michael Goodwin

Mtaalamu wa Ustawi wa Wadau wa Rockford Illinois na Kujitegemea

779-203-0451

========================================

**Jarida la Kujitegemea la Aprili 2024 - Upasuaji wa Plastiki**

Huu SI aina ya upasuaji unaoweza kufikiria. Ni Uchomeleaji wa Plastiki (Utengenezaji na Matengenezo)

Sina hakika jinsi nilivyogundua hii miezi kadhaa iliyopita lakini juu ya utafiti, Ilitajwa kuwa kulehemu kwa plastiki ni kitu ambacho watu wengi hata hawafikirii.

Wakati mtoto anapopenda toy ya plastiki ya plastiki au tanki la gesi linapasuka, kwa kawaida, hutupwa au kubadilishwa kwa gharama fulani ya pesa na wakati. Kulehemu kunarudisha uwekezaji na hufanya kila mtu afurahi. Ni rahisi kufanya na inahitaji zana na vifaa vichache. Haihitaji kuinua yoyote nzito na uingizaji hewa mzuri ni jambo la lazima.

Mara nyingi, kutengeneza kulehemu hukutana au hata kuzidi nguvu ya bidhaa ya awali. Baadhi ya vipengee vipya vinaweza kuimarishwa pale ambapo dosari za awali za uhandisi zipo.

Operesheni ya msingi inahitaji chanzo cha joto na kujaza na vifaa vya kuimarisha.

Chanzo cha joto:

Hii inaweza kuwa chuma cha soldering, bunduki ya soldering na vidokezo vya kukata plastiki na laini, chuma halisi cha kulehemu cha plastiki, bunduki ya joto na pampu ya hewa na mipangilio ya joto inayoweza kubadilishwa, bunduki ya kawaida ya joto ya umeme, butane au mienge ya propane yenye vidokezo vya chuma vya soldering, nk.

Nyenzo za kujaza:

Hitaji hili linatimizwa kwa vifaa mbalimbali, vingine hata plastiki chakavu.

Inashangaza jinsi mchakato wa mawazo unavyobadilika kwa kawaida nyenzo za plastiki zilizotupwa na kusindika kuwa malighafi. Hata vifaa vya kawaida vya plastiki kama vile viunga vya kebo/zipu na viunga vya plastiki. Rangi ni hitaji la jumla kwa kitu kinachorekebishwa. Kwa baadhi ya mambo, rangi haijalishi lakini inahusu wengine.

Hata vitu visivyo vya kawaida kama vile chupa za sabuni za kufulia, folda za faili za plastiki, vifuniko vya plastiki, n.k. vinaweza kutumika.

Nyenzo za Kuimarisha:

Hii inajumuisha vitu kama vile fiberglass, alumini na nyenzo za skrini za chuma cha pua . Ndio, hata utupaji hufanya kazi vizuri hapa.

Pia wiring umeme. Kwa ujumla, baada ya kazi kubwa ya wiring, kuna vipande vingi vya waya vilivyobaki. Wahifadhi wote. Hata ndogo kama inchi ½ kwa urefu, ikiwa imeambatishwa na bila insulation. Insulation ya plastiki huongeza hitaji la nyenzo za kujaza na waya ilitoa uimarishaji bora wa kushikilia vipande viwili vya plastiki kwa usalama zaidi. Wote waya iliyopigwa na imara inaweza kutumika, shaba au alumini. Wote hutoa uimarishaji.

Viungo pia hufanya kazi vizuri.

Huu ni utapeli wa vitendo sana. Uwekezaji mdogo, kujifunza kwa urahisi. Inawezekana ni mchangishaji mkuu wa hazina kwa vijana wa misheni au chuo kikuu, au kama chanzo cha pili cha mapato.

Kuna video nyingi za YouTube kwenye somo pia.

Mradi mwingine wa uboreshaji unaweza kuwa kutumia usanidi wa tochi ya oxy/ MappPro kufanya miradi midogo ya kuwasha. Nimerekebisha vijiko viwili vya udongo na vitu vingine vya chuma na mchakato huu. Itaunganisha metali mbili tofauti kama vile chuma cha pua, iliyobanwa, shaba, n.k. kwa vile chuma hakiyeyushwi kama vile katika mchakato wa kulehemu bali hushikanishwa kwa fimbo ya kukaushia.

Ikiwa mtu yeyote angependa kuandaa Skill Pod, n.k. kwa mada yoyote, nitafurahi kushiriki.

Michael Goodwin

Mtaalamu wa Ustawi wa Wadau wa Rockford na Kujitegemea

779-203-0451

====================================

**Jarida la Mei 2024 la Kujitegemea - Mawasiliano ya Uongozi/Vyakula Mbadala**

Ilitajwa katika Mkutano wetu wa Kigingi cha Mei kwamba washiriki wengi hawatumii barua pepe kwa mawasiliano siku hizi kwa hivyo kanisa linajaribu chaguo la kutuma ujumbe kama chombo cha kuwafikia washiriki na kusambaza habari. Ninajua kuwa baadhi ya watu hawachapishi maelezo ya mawasiliano kwenye Programu ya Zana za Mwanachama kwa sababu za faragha, hata wale walio na simu muhimu za hisa.

Kama Kiongozi wa Wadau katika Kujitegemea, mimi hutuma majarida ya barua pepe ya kila mwezi ya mada ninazohisi kuhamasishwa kushiriki, ili kuongeza kiwango cha kujitegemea katika hisa. Mara kwa mara nimepokea majibu ya barua pepe kuhusu jumbe ambazo hunijulisha kuwa kuna mtu anazisoma.

Wigo wa usambazaji wangu wa barua pepe ni kwa Urais wa Vigingi, Madiwani wakuu, Maaskofu/Rais wa Tawi, Marais wa Akidi ya Wazee na Marais wa Muungano wa Usaidizi wa Kina Mama, washiriki wa Kamati ya Ustawi wa Kigingi na Kujitegemea na wale walio na Mtaalamu wa Ustawi na Kujitegemea au Maandalizi. wito.

Hii inanifanya nishangae juu ya upokeaji wa barua pepe zangu na hatua ambayo wanaacha kushirikiwa na wanachama wa hisa.

Kwa hivyo, hili ni jaribio langu la kuamua ikiwa juhudi zangu zinafaa na zinafaa.

Haya hapa ni maswali yangu ya utafiti na kukuomba ujibu kwa barua pepe ya kurudi. Ikiwa hutaki kuchukua muda wa kujibu rasmi, ni sawa. Jibu rahisi la 'Nimeelewa' litatosha.

Swali la Jumla: Unawezaje kuwasiliana na viongozi na wanachama wako?

Maswali Maalum:

1 - Je, unapokea barua pepe zangu au zinaweza kuzuiwa?

2 - Je, unazishiriki na washauri wako na ikiwezekana wanafamilia?

3 - Je, unazichapisha upya katika jarida au vinginevyo unashiriki na wale walio katika kitengo chako, akidi, uwakili au uanachama wako? Ni ipi njia bora ya kupata habari hadi mwisho wa safu?

4 - Je, unapendelea njia nyingine ya mawasiliano kupokea na kujibu ujumbe, yaani , Facebook, X-Twitter, Nafasi Yangu, Ujumbe wa maandishi au mfumo mwingine wa ujumbe, simu na barua ya sauti, RSS, Podcasts, Stake, Unit na tovuti nyinginezo, nk.?

Asante kwa kuchukua muda kushiriki. Najua kila mtu ana shughuli nyingi, wakati mwingine ana majukumu ya kibinafsi, ya familia, ya kanisa na mengine.

yoyote na yote yatathaminiwa.

"Tufanye kazi kwa kile tunachohitaji. Tujitegemee na kujitegemea. Wokovu hauwezi kupatikana kwa kanuni nyingine yoyote.”

THOMAS S. MONSON, “Kanuni Elekezi za Ustawi wa Kibinafsi na wa Familia,” Ensign, Septemba 1986, 3; akimnukuu Marion G. Romney, katika Ripoti ya Mkutano, Oktoba 1976, 167

**Mada ya Kujitegemea ya Mei: Vyakula Mbadala.**

Je, unajua kuwa unaweza kubadilisha tambi kuwa tambi za rameni. Inachukua kiungo rahisi tayari nyumbani kwako. Soda ya kuoka au alkali zaidi, kuosha soda, ambayo ni kuoka kuoka soda. Asilimia yao ya alkali hubadilisha tambi kuwa tambi mbichi unazotarajia kutoka kwa rameni.

Wao hata kuchukua nafasi ya lye hatari katika kufanya pretzels kahawia. Mada nzuri ya utafutaji.

Kila mtu anajua kuhusu mkate wa unga. Kutengeneza chachu kutoka kwa 'hewa' kama badala ya chachu iliyonunuliwa. Lakini vipi kuhusu tanzhong ?

Kutoka kwa Kampuni ya Kuoka ya King Arthur, tunajifunza njia tofauti ya kutengeneza mkate wa chachu. (https://www.kingarthurbaking.com/blog/2018/03/26/tangzhong)

Hii ni njia nzuri ya kutengeneza bidhaa za mkate laini na laini. Kimsingi, unapika sehemu ya unga katika maji au maziwa ili gelatinize wanga ili waweze kunyonya maji zaidi. Watabaki laini na safi kwa muda mrefu. (Mchakato wa kiufundi: Joto na vimeng'enya vingine huvunja muunganisho wa mnyororo wa tawi la wanga, muunganisho wa glycosidi wa a-1-6, na kufanya molekuli za wanga zifungwe moja kwa moja, mchakato wa uwekaji gelatin. Kimeng'enya/mchakato wa kuunganisha glycosidi a-1-4 huvunja hizi moja kwa moja. miunganisho iliyofungwa chini, na kutengeneza molekuli za sukari zenye chachu, mchakato wa utoboaji. Hivyo ndivyo unavyoweza kutengeneza ethanoli kutoka kwa wanga kwenye mahindi.

Mchakato mwingine wa kutengeneza chakula unaitwa nixtamalization, na hutokea kutumia mchakato wa alkali pia. Ni mbinu ya zamani kutoka Amerika ya Kati na Kusini ya kubadilisha mahindi ya shambani kuwa tortila nzuri na bidhaa zingine za masa harina.

Kimsingi, mahindi huingizwa kwenye kioevu cha alkali kwa kutumia hidroksidi ya kalsiamu, aka pickling chokaa, nk. Ondoa ngozi na saga. Utaratibu huu huongeza upatikanaji wa B3, vitamini ya Niasini, kalsiamu na chuma, bila kutaja harufu nzuri na ladha ya bidhaa safi, za nyumbani. Watu wengi nchini Marekani na Ulaya waliteseka na kufa kutokana na Pelegra kwa sababu hawakutibu mahindi kwa njia hiyo. Vita vya wenyewe kwa wenyewe vya Marekani vinaweza kuwa na matokeo tofauti, pia, ni kwamba walipitisha hatua moja ya ziada katika kuandaa mahindi kwa ajili ya kuliwa na binadamu. Kisafishaji mahindi, kilichovumbuliwa na mwanamume mmoja huko Decatur, kilizidisha tatizo hilo.

Je, unajua kuwa unaweza kupata chakula kibichi 24/7/365.25 kutoka nyumbani kwako ukiwa na vifaa vichache, nafasi na utunzaji?

Inaitwa kuchipua, risasi na microgreening .

Tazama waraka huu kwa mawazo zaidi ya vyakula mbadala.

http://rockfordstake.selfrelianceclub.com/Vyakula Mbadala

Ninajua kwamba Bwana anatutaka tujitegemee na kujitegemea iwezekanavyo, kutokana na vipaji vyetu, ujuzi na wakati wa kuwa hivyo. Ninakuhimiza kutafuta nafasi yako katika gurudumu la kujiandaa / kujitegemea ambapo unaweza kuleta mabadiliko kwako mwenyewe, familia yako na wote katika eneo lako la ushawishi ili kuwa chini tegemezi kwa serikali na wengine wanaotaka kukupa kitu bure katika kurudi. Elimu ni kazi ya kudumu ambayo haitaisha.

Katika jina la Yesu Kristo, Amina.

Michael Goodwin

====================================

**Juni 2024 Jarida la Kujitegemea - Wasiwasi wa Vijana**

Maelezo kutoka kwa Mafunzo ya Hiari ya Uongozi ya Ustawi wa Kikanda ya tarehe 5/19/24

NIH inasema kuwa wasiwasi ni janga kwa vijana wetu.

Mkazo ni kawaida katika maisha ya kila siku.

Wasiwasi ni kujishughulisha na msongo wa mawazo.

Covid 19 imeongeza dhiki, wasiwasi na unyogovu.

Vijana hawana mtazamo wa wakati wa kujua yote yatafanikiwa mwishowe.

Matukio kama vile prom, safari za darasa nje ya nchi, n.k. yameghairiwa na wanahisi kuchanganyikiwa kwamba haya, pengine, mara moja katika matukio ya maisha, yamekataliwa na hayatapatikana katika siku zijazo.

Hofu ni kinyume cha imani.

Imani katika Mungu na katika Ubinafsi.

3 Hadithi za Happiness video Dr. Russ Harris

https://www.youtube.com/watch?v=93LFNtcR1Ok

Uhuishaji huu wa kuburudisha unaonyesha hadithi 3 za furaha ambazo tumeelekezwa kuziamini , zikihusisha mawazo na hisia zetu. Imeandikwa na kusimuliwa na Dk Russ Harris, mkufunzi wa ACT anayesifiwa na mwandishi wa The Happiness Trap.

Ili kupata maelezo zaidi kuhusu mafunzo mapya na ya kusisimua ya Dk. Harris ya Tiba ya Kukubalika na Kujitolea mtandaoni kwa wataalamu na matabibu wa afya ya akili, tembelea http://www.imlearningact.com leo!

Mpango wa Kustahimili Kihisia unaweza kufupishwa kwa vijana kwa idhini ya rais wa wadau. Labda kozi ya wiki 12 hadi wiki 8, ikizingatia mada maalum. Mambo yanaweza kuondolewa lakini hayaongezwe kwenye kozi hii.

Vijana wa kabla ya misheni wanahitaji kufanya mazoezi ya kutotumia dawa za kawaida za kupunguza mfadhaiko, kama vile michezo ya video, mitandao ya kijamii, kuzungumza na familia zao kila siku, n.k. kwani hawatapatikana watakapoingia kwenye uwanja wa misheni. Vitu vyote wanavyovitumia vitakatwa . Hii inaweza kufanya au kuvunja mmishonari mpya.

Wanasaikolojia wa Kanisa wanapatikana kwa maswali, nk.

Trish Van De Veer - Eneo la Minnesota

763/331-4562

Baadhi ya mambo ninayopenda kuzungumza na wazazi ni vitabu kutoka kwa Lisa Damour, ambaye ni mwanasaikolojia ambaye amefanya kazi hasa na vijana (hasa wasichana). Vitabu vyake ni: “The Emotional Lives of Teenagers,” “Under Pressure,” na “Untangled.”

Tazama hapa chini.

Pia: "Pata Furaha Yako" na Jennifer King Lindley

Pia Chini.

Ray DeGraw - Kaskazini na Kusini mwa Dakota

Ray DeGraw (701.955.3322) C.Ray.DeGraw@ChurchofJesusChrist.org

Kitabu: "Zawadi za Kutokamilika" - Brene Brown

Tazama hapa chini.

Pia: Sam Denton ni rasilimali.

Rasilimali ya Kanisa:

Mwongozo wa Mwanafunzi wa Maandalizi ya Umishonari: Dini 130, hasa sura ya 11.

https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/missionary-preparation-student-manual/title-page?lang=eng

https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/missionary-preparation-student-manual/chapter-11-physical-and-emotional-preparation?lang=eng

=======================================

Lisa Damour

https://drlisadamour.com/resource/series/ask-lisa-podcast/

Maisha ya Kihisia ya Vijana

https://drlisadamour.com/books/the-emotional-lives-of-teenagers/

Chini ya Shinikizo

https://drlisadamour.com/books/under-pressure/

https://drlisadamour.com/wp-content/uploads/2022/02/Under-Pressure-parents-guide.pdf

https://drlisadamour.com/wp-content/uploads/2022/02/Under-Pressure-educators-guide.pdf

Isiyofungwa

https://drlisadamour.com/books/untangled/

https://drlisadamour.com/wp-content/uploads/2022/02/Untangled\_DiscussionGuide\_Final.pdf

https://drlisadamour.com/wp-content/uploads/2022/02/Untangled\_DiscussionGuide\_R1c.pdf

Jennifer King Lindley

https://www.jenniferkinglindley.com/

Tafuta Furaha Yako

Brene Brown

https://brenebrown.com/

Karama za Kutokamilika

<https://brenebrown.com/book/the-gifts-of-imperfection/>

==================================

**Julai 2024 Jarida la Kujitegemea - Watoto, Vijana na Akina Mama**

Barua ya utangulizi kwa barua pepe hii:

Kwa nini unapokea barua pepe hii wakati hujawahi kuipokea ?

Nilipokuwa nikiomba kwa ajili ya maongozi ya jinsi ya kukuza wito wangu, nilichochewa na hamu ya kujua jinsi ya kupanua eneo langu la ushawishi, yaani , kuongeza usambazaji wa jarida langu na taarifa kwa washiriki wa vigingi na vitengo. Matokeo yalikuwa ni kujumuisha washauri katika miito mbalimbali ya uongozi wa vitengo, yaani , Akidi ya Wazee na Muungano wa Usaidizi wa Kina Mama, na kufikia marais wa YM, YW, Msingi na Jumapili.

Pia nimejumuisha ukurasa wavuti wa Watoto na Vijana na Akina Mama, katika barua pepe hii, kwa ajili ya vipengee mahususi kwa hadhira hii, wazazi wao, walimu na viongozi. Kujifunza kujitegemea kunapaswa kuanza katika umri mdogo zaidi, kama vile kazi ya umisionari na huduma ya hekaluni. Kiungo cha ukurasa huu mpya ni: http://rockfordstake.selfrelianceclub.com/Children and Youth and Mothers.htm

Tovuti ya jumla inaweza kupatikana katika rockfordstake.selfrelianceclub.com. Tafsiri za Kihispania na Kiswahili pia zinaweza kupatikana huko. Tovuti hii ni jedwali la yaliyomo katika nyenzo za kujitegemea, ikiwa ni pamoja na viungo vya tovuti na nyaraka, kanisani na baadhi maalum kwa Hisa. Ni kwa faida yako. Kumbukumbu ya majarida ya awali inapatikana pia.

Ikiwa ungependa kuona mada zingine za kujitegemea zikishughulikiwa na/au kutekelezwa na wadau, tafadhali nijulishe.

Ikiwa unajua mtu yeyote ambaye angenufaika na kutaka kupokea barua pepe hizi, tafadhali nijulishe. Ikiwa hutaki kupokea barua pepe hizi, pia nijulishe.

----------------------------------------------- -------------------------

**Julai 2024 Jarida la Kujitegemea - Watoto na Vijana na Akina Mama**

Juni 26, 2024 - Rais Mkuu wa RS Camille Johnson alitangaza kwamba maendeleo ya kimataifa yanaanza kwa kutanguliza ustawi wa wanawake na watoto walio na umri wa chini ya miaka 5.

Ina kichwa-njia-25-za-kushiriki-katika-makanisa-jumla-ya-watoto-wanawake na inajumuisha taarifa kuhusu Maji Safi, Lishe ya Mtoto, Ukuzaji wa Ubongo wa Mtoto, n.k.

Unaweza kuipata hapa:

https://newsroom.churchofjesuschrist.org/article/25-ways-to-participate-in-churchs-global-initiative-for-women-children

Katika mkutano wa hivi majuzi wa hiari wa mafunzo ya ustawi wa eneo la kiongozi wa kanisa, hali zinazozunguka mkazo wa vijana. wasiwasi na unyogovu vilishughulikiwa na vinaweza kupatikana katika Jarida la Kujitegemea la Juni 2024 hapa chini:

http://rockfordstake.selfrelianceclub.com/June 2024 jarida la kujitegemea Wasiwasi wa Vijana

Pia iliyojadiliwa ilikuwa jinsi ya kuwatayarisha vijana kuhudumu misheni. Viondoa wasiwasi na mfadhaiko wa kila siku, kama vile kuzungumza na familia na marafiki, kucheza michezo ya video, kupiga gumzo kwenye mtandao havipatikani kwenye misheni. Njia mbadala zinafaa kutekelezwa na ustahimilivu wa kihisia unahitaji kujifunza. Mahali pazuri ni Mwongozo wa Maandalizi ya Misheni, hasa sura ya 11 na inaweza kupatikana hapa:

https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/missionary-preparation-student-manual/title-page?lang=eng

Nakala ya hivi majuzi katika Epoch Times inayojadili matatizo mengi ya muda wa kutumia kifaa inaweza kupatikana hapa:

https://www.theepochtimes.com/health/the-silent-epidemic-eating-away-americans-minds-5560857

Watoto na Vijana wanaweza kupata mawazo ya maeneo ya masomo au ukuzaji wa taaluma katika faili ya ujuzi na vipaji bora inayopatikana hapa:

http://rockfordstake.selfrelianceclub.com/Skills and Talents Survey Form.xls

Wasiwasi kwa vijana ni jinsi ya kupata pesa kwa ajili ya chuo au misheni, nk. Baadhi ya mawazo ni pamoja na kukata nyasi, kutembea mbwa, nk.

Tumeadhimisha Siku ya Waanzilishi. Hebu fikiria ikiwa tungelazimika kufanya safari hiyo leo, je, tungekuwa na ustadi unaohitajika ili kubaki hai sembuse kustawi siku hadi siku? Walipaswa kujua ujuzi wa kuishi nje.

Kwa kuwa Programu ya Skauti ya Vijana ilikomeshwa kanisani, tunajifunza wapi ujuzi huu wa upainia kama vile: kujenga moto, kufunga fundo na kupiga viboko, kupika nje na usafi wa mazingira, mwelekeo, mimea ya dawa, kutafuta chakula, kutengeneza malazi, n.k.?

Kozi ya Kujitegemea inayoitwa Stadi za Maisha inapatikana kupitia kanisa na imechagua sehemu kutoka kwa Fedha za Kibinafsi, Tafuta Kazi Bora, na Elimu kwa Kazi Bora. Inapatikana hapa:

https://www.churchofjesuschrist.org/bc/content/ldsorg/topics/self-reliance/life-skills/PD60008374\_000\_Life\_Skills\_Self\_Reliance.pdf?download=true&lang=eng

Haya ni baadhi tu ya mawazo na mawazo yanayohusiana na kuwasaidia watoto, vijana na akina mama kukabiliana na mahitaji muhimu ya malezi na makuzi ya mtoto na maisha ya kila siku.

Ikiwa una mapendekezo mengine yoyote, tafadhali nijulishe.

Asante,

Michael Goodwin

Mtaalamu wa Ustawi wa Wadau na Kujitegemea

779-203-0451

=============================================

**Agosti 2024 Jarida la Kujitegemea - Septemba ni Mwezi wa Maandalizi**

Kwa kukabiliwa na vimbunga na vimbunga hivi majuzi, wacha tujitayarishe kwa raundi inayofuata na pia tuhakikishe kuwa tuko tayari kwa msimu wa baridi. Iko karibu kuliko tunavyofikiria.

Zimesalia siku 50 tu bila theluji ili bustani yetu itoe, tuhifadhi kadiri tuwezavyo, bila kukusudia.

"Vifaa vyangu vyote vya siku 3 vimejaa, niko tayari kwenda, nikisikia king'ora, kikipiga honi .

Ninachotaka ni kuwa salama na salama, si unajua.

Ninajitayarisha kwa raundi inayofuata, dhoruba karibu tayari kupiga ardhini

Nataka tu kuishi ili kuona kesho, na familia yangu ikiwa sawa.

Ninaondoka mahali hapa, sitaki kulia ninapoona fujo

Ninajua kazi inayohitajika kuirekebisha, natumai bima yangu itagharamia.”

Naam, sana kwa ujuzi wangu wa kuandika nyimbo.

Vidokezo vya bustani kwa mwezi:

Siku 50 kabla ya baridi. Wakati wa kutosha kwa mazao 1 ya radishes, labda 1 kila karoti na beets.

Septemba ni Mwezi wa Kitaifa wa Maandalizi

"Septemba ilitangazwa kuwa mwezi wa maandalizi ya kitaifa mwaka 2004, kwa sababu ni mwezi wenye majanga mengi ya asili kwa wastani. Ni msimu wa kilele cha vimbunga kusini, vinavyopishana na msimu wa moto wa nyikani huko magharibi, na msimu wa mafuriko karibu kila mahali.

Ongeza matetemeko ya ardhi ambayo yanaweza kutokea wakati wowote, na usumbufu wa mnyororo wa usambazaji unaotokea mara kwa mara, na una kichocheo cha mwezi mgumu”.

https://ashleyadamant.substack.com/p/practical-preparedness-resources?utm

Kitabu kizuri cha kufundisha watoto kuhusu Kujitegemea.

Mjadala wa Kivitendo na Usio Rasmi wa Mbinu za Kufundisha Kujitegemea, Mpango na Wajibu kwa Watoto wa Kisasa © 1916

"Ustadi wa maumbile husababisha kujiamini katika hali zote."

https://ia600704.us.archive.org/35/items/selfrelianceprac00fishuoft/selfrelianceprac00fishuoft.pdf

http://rockfordstake.selfrelianceclub.com/Watoto na Vijana na Akina Mama.htm

====================

Nitatumia sehemu ya mwongozo ya Maandalizi ya Eneo la Kati la Kaskazini ya "maandalizi ya dharura":

Maoni ya Michael kuhusu Maandalizi ya Dharura:

Kanisa linabadilisha jina la utayari wa dharura kuwa utayari wa muda.

Mawazo yangu ni kwamba mtu anaposikia maneno kujitayarisha kwa dharura, kipengele fulani cha wasiwasi huja mbele ya akili zetu. Huenda hili likatusaidia au lisitusaidie kuweza kukazia fikira na kukazia fikira mambo muhimu ya kufanya.

Ikiwa tunaita utayari wa muda, inamaanisha kwamba tayari tunafanya mambo tunayohitaji kufanya, tumejifunza ujuzi tutakaohitaji na tumehifadhi vitu muhimu vya kutumia kila siku. Ni maisha ya kila siku kwa mwendo.

'Tukio' linapotokea ambalo linaweza kubadilisha utaratibu wetu wa kila siku, tumekuwa hapo, tumefanya hivyo na inakuwa 'Alhamisi nyingine tu ”. Tunawezeshwa kuendelea na maisha kwa utulivu, tukisaidia familia zetu na majirani zetu.

Mwongozo wa Maandalizi ya Eneo la Kaskazini la Kati

Mwongozo kamili unapatikana katika url hii:

https://www.churchofjesuschrist.org/bc/content/shared/english/life-help/Temporal-Preparedness-Guide-North-America-Central-Area-Guide-Dec-2-2020.pdf

Utangulizi

Kwa miongo kadhaa, manabii wa Bwana wametuhimiza kuhifadhi chakula, maji, na akiba ya fedha kwa wakati wa mahitaji. Janga la sasa limeimarisha hekima ya ushauri huo. Nakuomba uchukue hatua za kujiandaa kwa muda. Lakini ninajali zaidi kuhusu maandalizi yako ya kiroho na kihisia-moyo.

Oktoba 2020 Rais Russell M. Nelson

Wakati fulani kutunza mahitaji yetu ya kimwili kunaweza kuhisi kulemewa. Lakini kumbuka kwamba “kwa njia ndogo na rahisi mambo makubwa hufanywa” ( Alma 37:6 ). Tunapotenda kwa imani na kufanya sehemu yetu kushughulikia mahitaji yetu ya kimwili, Mungu hutukuza juhudi zetu ndogo na rahisi.

Mchoro wa Msingi wa Mazoezi:

Jitayarishe kwa Changamoto:

 Mipango ya Dharura

 Uhifadhi wa Nyumbani na Uzalishaji

 Maandalizi ya Kifedha

 Maandalizi ya Kihisia

\/ \/ \/ \/ \/ \/ \/ \/ \/

Pata Changamoto

\/ \/ \/ \/ \/ \/ \/ \/

Ponya na Ukue

Nenda kwa A na uifanye Tena.

Miongozo na shughuli zifuatazo za watu binafsi na familia zinaweza kukusaidia kuwa tayari zaidi.

1 Mipango ya Dharura

Mwongozo wa Kupanga Dharura 4

B Kutayarisha Nyumba Yako kwa Dharura 5

C Kutayarisha Seti ya Dharura 6

D Shughuli ya Tathmini ya Maafa na Usumbufu 7

E Kupanga Shughuli za Ukatizi 8

F Shughuli ya Mpango wa Mawasiliano na Mkusanyiko 9

G Kujitayarisha kwa Orodha ya Dharura 10

======================================

Mwongozo wa Mipango ya Dharura

Mungu ameahidi, “Mkiwa tayari hamtaogopa” ( Mafundisho na Maagano 38:30 ). Tunapokuwa na mipango, tunakuwa tayari kukabiliana na changamoto.

Kama kujifunza kiroho, kujitayarisha kunafanywa vyema zaidi “mstari juu ya mstari” (Isaya 28:10). Na changamoto zinapotokea, tunaweza kujifunza kutoka kwao, kuponya na kukua, na kuendelea kujiandaa.

Vipengele vya Mpango wa Dharura- Sampuli fupi!

Anza kwa kujifunza kuhusu majanga yanayoweza kutokea mahali unapoishi. Kisha kuandaa nyumba yako. Tengeneza kifaa cha dharura. Unda mpango wa kuwasiliana na kukusanyika wakati wa janga.

1B Kuandaa Nyumba Yako kwa Dharura

Maandalizi ya Jumla

Kuna mambo mengi unayoweza kufanya ili kutayarisha nyumba yako kwa dharura zinazoweza kutokea. Zingatia yafuatayo:

1 B 1 Kuzimwa kwa Huduma

Tafuta valves za kufunga na levers kwa huduma. Jua jinsi ya kuzima njia za maji, umeme na gesi asilia ndani na nje ya nyumba yako.

1 B 2 Hifadhi ya Nyumbani ya Chakula, Maji, na Mambo Muhimu Yasiyo ya Chakula

Hifadhi ya chakula, maji, na vitu muhimu visivyo vya chakula vinaweza kusaidia dharura inapotatiza maisha yetu ya kila siku. Fikiria kuchukua hatua zifuatazo (maelezo ya ziada yanaweza kupatikana kwenye ukurasa wa 11–13):

•Hifadhi ugavi wa dharura wa vyakula visivyowekwa kwenye jokofu.

• Panga lita moja ya maji kwa kila mtu kwa siku kwa ajili ya kunywa, kuandaa chakula, na usafi wa mazingira. Hifadhi maji ya kutosha kwa siku tatu.

• Hifadhi vifaa vya matibabu, nguo, blanketi, tochi, betri za ziada, vifaa vya usafi wa mazingira, na kadhalika.

1 B 3 Suluhisho za Kupikia

Chanzo mbadala cha kupikia hukuruhusu kuandaa chakula cha moto. Hakikisha kupika tu katika maeneo yenye uingizaji hewa mzuri.

Vyanzo vya kupikia vinaweza kuwa:

• Joto la makopo au viota moto vya mishumaa (vinatumika chini ya vyombo au sufuria za fondue).

• Jiko la mpishi wa kuni. (MG - moja itachaji simu yako ya rununu wakati unapika!)

• Mahali pa moto.

•Vichochezi au majiko ya kambi (tumia nje tu).

Mwisho wa Sehemu ya Mwongozo wa Maandalizi ya Eneo.

Dhoruba Kamili: Wasiwasi wa Kipekee (Okt 2021 Pr Nelson)

25 Januari 2022 - Toleo la Habari la Salt Lake City

Rais Jean Bingham Anashiriki Dawa ya 'Wasiwasi wa Kipekee wa Enzi Hii'

Ili kuwasaidia wanafunzi kukabiliana na “mahangaiko ya kipekee ya enzi hii,” Rais Bingham alifundisha jinsi ya kujenga msingi juu ya Yesu Kristo, kumgeukia Yeye wakati wa majaribu na kujifunza kutumia nguvu Zake.

https://newsroom.churchofjesuschrist.org/article/president-bingham-shares-the-antidote-to-the-unique-anxieties-of-this-era

Baadhi ya sampuli za matukio ya hivi majuzi:

Uvamizi wa Urusi kwa Ukraine - usumbufu wa usambazaji wa chakula ulimwenguni, eneo lililoathiriwa na wakimbizi, uharibifu wa miundombinu, upotezaji wa nyumba na ajira.

Ongezeko la joto duniani - hubadilisha athari za sayari kwa joto na upatikanaji wa unyevu, CO2, CH4, vifuniko vya barafu na kuyeyuka kwa barafu

Kupunguza kiwango cha mito inayosambaza maji magharibi mwa Marekani na California, Mexico

Covid na kukatizwa kwa minyororo ya uzalishaji na ugavi (miaka 2 iliyopita (2020 - 2021) na kuhesabiwa; inakadiriwa miaka 10 ili kupona kikamilifu kiuchumi kutokana na athari zake.)

Uhaba wa Chakula na bei ya juu – ngano, nyama, kuku na mayai (Avian Flu)

Mafuriko: Dallas 9”, Las Vegas mara mbili kwa wiki 1 mnamo Agosti 2022

Mfumuko wa bei

Matetemeko 3 ya ardhi huko Mexico siku hiyo hiyo, ya mwisho mnamo 19 Septemba 2022, ya 3 katika miaka 40.

10 Ft Theluji Kusini mwa California Feb 2023

Majira ya baridi ya volkano

Mlipuko wa 1815 ulisababisha tukio la hali ya hewa lililodumu kwa muda mrefu mnamo 1816 linalojulikana kama "mwaka bila kiangazi." Majira ya baridi ya volkeno yalipotua kwenye sehemu kubwa ya Kizio cha Kaskazini, mazao yalipungua, mifugo ilikufa na njaa ikaenea katika nchi nyingi. Huko New England, mavuno ya mazao yanaweza kupungua kwa asilimia 90.

Tulijua kwamba baridi kali ya Tambora ilikuwa imekumba New England, Ulaya, Uchina na maeneo mengine kwa muda wa miezi 17.

Sawa, sana kwa somo la historia.

Mfano wa Malengo ya Kujitayarisha:

Malengo ya Kujitayarisha 2020 - Wadi ya Kwanza ya Rockford Illinois

Muda: Kila baada ya miezi 6 wakati wa Mkutano Mkuu:

Tumekupendekeza ufanye hivi tangu Okt 2018, au kwa Mikutano Mikuu 3 iliyopita kwa hivyo, kwa hakika, unapaswa kuwa na angalau miezi 4 ya hifadhi ya chakula nyumbani kwako kwenda katika GC hii ya Aprili.

1 - Pata mwezi 1 wa hifadhi ya chakula, au zungusha hifadhi ya chakula iliyopo.

2 - Pata wiki 2 za hifadhi ya maji, galoni 1 kwa kila mtu. (kwa siku)

3 - Kagua mpango wako wa dharura na mipango ya mawasiliano ili kudumisha mawasiliano ukiwa mbali na nyumbani.

4 - Kagua orodha yako ya vitu vya kusafisha na usafi wa mazingira, bidhaa za karatasi zinazotumiwa, sabuni na sanitizer. Nunua chupa safi ya bleach (inafaa kikamilifu kwa miezi 6 tu, inageuka kuwa maji ya chumvi kwa muda.).

5 - Sasisha mfuko wa kuondoa hitilafu kwa kila mmoja wa familia yako, unaotosha kwa siku 3 kutoka nyumbani.

6 - Kagua ujuzi wa huduma ya kwanza na hesabu za vifaa vya huduma ya kwanza.

7 - Kagua ujuzi wa CPR na orodha ya cpr /covid mask.

Kwa usaidizi, wasiliana na ndugu zako wanaohudumu.

Hii imekuwa ladha ya nini cha kujiandaa na jinsi ya kuifanya.

Askofu Waddell alisema katika Mkutano Mkuu wa Okt 2020,

Bwana anakutarajia ufanye kile unachoweza kufanya, wakati unaweza kukifanya.

Natumai tunaweza kuchukua kitu nyumbani kutoka kwa jarida hili na kuwa tayari zaidi kwa kesho na zaidi.

Imewasilishwa kwa heshima,

Michael Goodwin

Mtaalamu wa Ustawi wa Wadau na Kujitegemea

===========================================

**Septemba 2024 Jarida la Kujitegemea - Urais wa Eneo - Hifadhi ya Nyumbani na Uzalishaji**

Utangulizi wa Jarida la Septemba 2024

Wapendwa Marafiki na Viongozi wa Kanisa,

Huu ni mfululizo wa pili wa mfululizo wa majarida 4 unaoangazia Mwongozo wa Maandalizi ya Urais Mkuu wa NA.

Septemba ni Mwezi wa Kitaifa wa Maandalizi. Tafadhali tafuta kitu katika mwongozo huu unachoweza kutekeleza katika maisha yako na kufundisha kwa uwakili wako.

Ikiwa unamfahamu mtu yeyote ambaye angenufaika na majarida haya ya Kujitegemea, tafadhali nitumie ombi kwa barua pepe.

Hifadhi ya majarida inapatikana kwa:

http://rockfordstake.selfrelianceclub.com/Newsletter Index.htm Kuna habari nyingi nzuri kwenye kikoa hiki na kikoa kidogo pia.

Ukurasa wa Hati ya Google ni: https://docs.google.com/document/d/1Ef3Qr2uvBEj87GkVEuIhG7XwpNvE8fq7S9XeIzO9CPg/edit?usp=sharing

Furaha Maandalizi,

Michael Goodwin

Mtaalamu wa Kujitegemea Wadau

779-203-0451

Mwisho wa Dibaji

=====================

**Septemba 2024 Jarida la Kujitegemea - Urais wa Eneo - Hifadhi ya Nyumbani na Uzalishaji**

http://rockfordstake.selfrelianceclub.com/Essentials of Home Production and Storage Booklet.pdf

Hii ni sehemu ya pili kati ya sehemu nne za Mwongozo wa Maandalizi ya Muda wa Eneo - Amerika Kaskazini ya Kati.

Kitabu kizima kinaweza kupatikana katika: https://www.churchofjesuschrist.org/bc/content/shared/english/life-help/Temporal-Preparedness-Guide-North-America-Central-Area-Guide-Dec- 2-2020.pdf

Hili ni toleo lililofupishwa la sura asili:

Uhifadhi wa Nyumbani na Uzalishaji:

Miongozo

Viongozi wa kanisa wametushauri tuhifadhi chakula cha msingi na maji nyumbani ili kujiandaa kwa nyakati za mahitaji. Katika Agano la Kale, Yusufu alifasiri ndoto ya Farao. Yusufu alisema kutakuwa na miaka saba ya shibe, ikifuatiwa na miaka saba ya njaa. Farao alimwomba Yusufu aongoze programu ya kuhifadhi chakula ili kuokoa Misri kutokana na njaa. Tunaweza kupanga mapema pia. Tunapojitahidi kutayarisha “kila jambo linalohitajika,” tutabarikiwa na amani ya akili (Mafundisho na Maagano 109:8). Inaweza kuwa rahisi kuhisi mkazo kuhusu kuhifadhi chakula. Sote tunaishi katika hali tofauti, na baadhi yetu tuna fedha au nafasi ndogo katika nyumba zetu. Askofu W. Christopher Waddell alisema, “Bwana hatarajii sisi kufanya zaidi ya tuwezavyo kufanya, lakini Anatarajia sisi kufanya kile tunachoweza kufanya, wakati tunaweza kukifanya” (“There Was Bread,” Ensign au Liahona. , Novemba 2020, 43).

https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2020/10/25waddell?lang=eng

Tunaweza kuanza kidogo na kufanya kazi “kwa hekima na utaratibu” ( Mosia 4:27 ).

2 B Kuhifadhi Chakula na Mahitaji

2 B 1 Hifadhi ya Chakula ya Muda Mfupi

Anza kwa kujenga ugavi mdogo na chakula ambacho ni sehemu ya mlo wako wa kila siku. Jiwekee mradi unaopatana na hali yako. Ni sawa kuanza na lengo dogo. Kwa mfano, anza kwa kuwa na usambazaji wa wiki moja. Endelea kujenga kutoka hapo kadri uwezavyo. Fikiria vyakula unavyoweza kutumia kutengeneza milo yenye lishe, hata kama huwezi kununua vitu vipya dukani. Hifadhi hii itajumuisha vitu vilivyowekwa kwenye makopo na vifurushi ambavyo haviharibiki haraka.

Kwa mawazo zaidi kuhusu hifadhi ya muda mfupi, ona

www.ChurchofJesusChrist.org/inspiration/latter-day-saint-channel/blog/post/three-month-food-storage-use-what-you-eat-and-eat-what-you-store

2 B 2 Maji

Maji ni muhimu kwa maisha. Hifadhi angalau galoni moja (lita nne) kwa kila mtu kwa siku kwa siku tatu. Ikiwezekana, hifadhi maji ya kutosha kwa wiki mbili. Uhitaji wa maji ni mkubwa katika hali ya hewa ya joto. Ikiwa maji yanatoka moja kwa moja kutoka kwa chanzo kizuri cha maji ya kunywa, ambayo yamechapwa kabla, hayahitaji kusafishwa kabla ya kuhifadhi. Iwapo utahitaji kutumia maji ambayo ni machafu, hifadhi njia ya kusafisha maji, kama vile chujio.

Tumia vyombo imara, visivyovuja na visivyoweza kukatika. Usitumie mitungi ya plastiki ambayo imetumika kwa maziwa au juisi. Weka vyombo vya maji mbali na vyanzo vya joto na jua moja kwa moja. Pia epuka kuweka vyombo vya maji kugusa moja kwa moja chini au kwenye saruji. Hifadhi maji mahali ambapo hayatasababisha uharibifu ikiwa chombo kitavuja. Kwa habari zaidi juu ya kuhifadhi na kusafisha maji, angalia rasilimali zifuatazo:

• www.ChurchofJesusChrist.org/topics/food-storage/drinking-water-guidelines

• https://www.ready.gov/water

Utakaso wa Maji

Matibabu yaliyoelezwa hapo chini hufanya kazi tu kuondoa bakteria au virusi kutoka kwa maji. Ikiwa unashuku kuwa maji sio salama kwa sababu ya kemikali, mafuta, vitu vyenye sumu, maji taka au uchafu mwingine, usinywe maji. Usinywe maji yenye rangi nyeusi, harufu mbaya au yaliyo na nyenzo ngumu.

Kuhifadhi maji kwa usalama

Chanzo bora cha maji ya kunywa wakati wa dharura ni maji uliyohifadhi pamoja na vifaa vyako vya dharura.

Hifadhi lita moja ya maji kwa kila mtu kwa siku - ya kutosha kwa angalau wiki mbili.

Maji ya chupa yaliyofungwa na kiwanda ni bora zaidi. Angalia tarehe ya mwisho wa matumizi na ubadilishe inapohitajika.

[Kisafishaji kioevu huharibika baada ya miezi 6 kwa hivyo hujaa mara kwa mara (labda Saa za Mkutano). Inashangaza kutosha, tarehe ya utengenezaji daima haipo kwenye chupa kwenye duka.

Pia hifadhi poda ya hypochlorite ya kalsiamu (inayotumika kwa mabwawa ya kuogelea) nzuri kwa miaka 10.

Ili kutumia, ongeza kijiko 1 cha granules kwa lita mbili za maji. Hakikisha kuchanganya vizuri na uhakikishe kuwa granules zimepasuka kabisa kabla ya kutumia.

Baada ya kuchanganya, acha maji yasimame kwa angalau nusu saa.

Ikiwa kuna harufu kali ya klorini, weka maji kwa muda mrefu. Ruhusu kuketi kwa dakika 15 za ziada.]

Kwa kawaida bleach ya kaya ni kati ya asilimia 5.25 na asilimia 8.25 ya klorini. Soma lebo.

Epuka kutumia bleach zilizo na manukato, rangi na viongeza vingine. Hakikisha kusoma lebo.

Maji ya mawingu yanapaswa kuchujwa kabla ya kuongeza bleach.

Weka maji kwenye chombo safi. Ongeza kiasi cha bleach kulingana na jedwali hapa chini.

Changanya vizuri na wacha kusimama kwa angalau dakika 60 kabla ya kunywa.

Kutibu maji kwa bleach ya kaya yenye klorini ya asilimia 5.25-8.25

Kiasi cha Maji ya Kutibiwa - Suluhisho la Bleach la Kuongeza

1 lita / 1 lita - matone 5

1/2 galoni / 2 lita / 2 lita - matone 10

1 galoni - 1/4 kijiko cha chai

5 galoni - 1 kijiko

10 galoni - 2 vijiko

Tahadhari: Bleach haitaua baadhi ya viumbe vinavyosababisha magonjwa vinavyopatikana kwa wingi kwenye maji. Bleach haitaondoa uchafuzi wa kemikali.

https://doh.wa.gov/emergencies/be-prepared-be-safe/severe-weather-and-natural-disasters/water-purification

https://health.frederickcountymd.gov/DocumentCenter/View/134/Emergency-Disinfection-Drinking-Water-PDF?bidId=#:~:text=Unaweza kutumia kalsiamu punjepunje, kwa lita 7.5 za maji.

https://theprovidentprepper.org/making-water-safe-to-drink-7-disinfection-techniques/

2 B 3 Hifadhi ya Chakula cha Muda Mrefu

Tazama ukurasa huu kwa vikokotoo vya kiasi cha kuhifadhi chakula - http://rockfordstake.selfrelianceclub.com/hsm.htm

Kwa mahitaji ya muda mrefu, hatua kwa hatua jenga hifadhi ya vyakula vya muda mrefu vinavyohifadhi maisha. Hapa kuna orodha ya vyakula vya msingi ambavyo hutoa virutubisho muhimu:

•Nafaka (kama vile wali mweupe\*, ngano, mahindi, shayiri iliyokunjwa\*, na pasta\*)

•Kunde (maharage kama vile pinto, nyekundu, nyeusi, nyeupe), njegere, dengu, soya\*

•Tamu (sukari au asali)

•Maziwa makavu yasiyo na mafuta\*

•Mafuta na mafuta (kama vile mafuta ya kupikia\*)

•Chumvi na viungo vingine\*

•Kirutubisho cha vitamini kila siku\* au matunda\* na mbogamboga\*

•Kwa kupikia: soda ya kuoka, baking powder, yeast\*, na viungo\*

 \* maisha mafupi ya rafu (zungusha mara kwa mara)

Kwa habari zaidi juu ya kiasi cha chakula cha kuhifadhi, maisha ya rafu, na mapendekezo ya ufungaji,

tazama www.ChurchofJesusChrist.org/topics/food-storage/longer-term-food-supply

Nchini Marekani na Kanada, unaweza kununua bidhaa za kuhifadhi chakula kutoka kwa duka la mtandaoni la Kanisa. Katika baadhi ya maeneo nchini Marekani na Kanada, kuna vituo vya kuhifadhia nyumba ambapo unaweza kununua kibinafsi.

Tazama www.FoodStorage.ChurchofJesusChrist.org

2 B 4 Muhimu Zisizo za Chakula

Hifadhi mahitaji mengine ambayo ungehitaji kwa dharura, ikiwa hayapatikani kununua.

2 C Maswali Yanayoulizwa Sana Kuhifadhi Chakula

2 C 1 Ninaweza kupata wapi nafasi ya kuhifadhi chakula?

Hifadhi chakula mahali safi, baridi na kavu. Ni bora kuhifadhi chakula kwenye joto la kawaida au chini, lakini sio

2 D Uzalishaji na Uhifadhi wa Chakula

Kuzalisha na kuhifadhi chakula chako mwenyewe kunaweza kusaidia katika usambazaji wako wa chakula. Tazama vidokezo hapa chini:

2 D 1 Kutunza bustani

Ambapo ardhi inapatikana, unaweza kupanda bustani. Kumbuka:

•Mboga zinahitaji angalau saa sita za jua kwa siku, kulingana na aina.

•Uwanja wa bustani unapaswa kuwa sawa.

•Udongo wa bustani unahitaji kugeuzwa na kuchanganywa na viumbe hai vingine, kama vile samadi, mboji au majani.

•Vyakula mbalimbali hukua vizuri katika hali ya hewa na udongo tofauti. Panda vyakula vinavyokua vizuri katika eneo lako.

[Dumisha usambazaji wa mbegu za mboga kwa mwaka ujao, ukizingatia chati ya uwezekano wa mzunguko.]

Unaweza pia kupanda chakula katika vyombo kwenye patio, balcony, au paa. Kupanda bustani ya wima kando ya uzio au ukuta inaweza kukusaidia kutumia nafasi isiyotumiwa. Baadhi ya vyakula, kama vile mimea, mimea midogo midogo, na chipukizi za mbegu vinaweza kukuzwa ndani ya nyumba. Kwa maagizo juu ya bustani, angalia vyanzo vya ndani, kama vile mashirika ya serikali. Hakikisha umeangalia “Kulima bustani” katika Mada za Injili kwenye tovuti ya Kanisa pia.

https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/gospel-topics/gardening?lang=eng

[Unapofanya bustani, panga ukiwa na mwisho akilini, ukihifadhi mbegu kwa mwaka/miaka ijayo.]

2 D 2 Uzalishaji Mdogo wa Wanyama

Ufugaji wa wanyama wadogo unaweza kukupa wewe na familia yako au wapendwa wako chanzo kizuri cha protini. Baadhi ya wanyama wanaofaa zaidi kufugwa nyumbani ni kuku, sungura, nguruwe na mbuzi. Ukiamua kufuga wanyama wadogo, hakikisha kwamba inaruhusiwa na sheria zako za ukandaji na kwamba nafasi [na chakula] inapatikana.

2 D 3 Kuhifadhi Chakula Nyumbani

Kuhifadhi chakula nyumbani inaweza kuwa chaguo nzuri. Angalia ili kuona jinsi gharama, ubora, na wakati unaohusika unapolinganishwa na ule wa kununua chakula cha makopo.

Maagizo ya kuweka kwenye chupa (kuweka chupa), kupunguza maji mwilini, au kugandisha chakula yanaweza kupatikana mtandaoni.

Kwa mfano:

• nchfp.uga.edu/how/can\_home.html (kuweka mikebe)

https://nchfp.uga.edu/how/can

• nchfp.uga.edu/how/dry.html (kupunguza maji mwilini)

https://nchfp.uga.edu/how/dry

• nchfp.uga.edu/how/freeze.html (kuganda)

https://nchfp.uga.edu/how/freeze

2 E Kupanga Shughuli Yako ya Kuhifadhi Nyumbani

“Jipange; jiandaeni kila kitu kinachohitajika” ( Mafundisho na Maagano 109:8 ).

2 E 1 Mpango wa Kujenga au Kuboresha Hifadhi Yako ya Chakula

Jaza chati iliyo hapa chini ili kukusaidia kupanga hifadhi yako ya chakula. Kisha chagua baadhi ya shughuli kutoka kwa ukurasa unaofuata ili kukusaidia kusonga mbele. Unaweza kufanya shughuli hizi kwa jioni ya nyumbani au peke yako.

2 E 2 Tathmini ya Hifadhi ya Chakula

2 F 2 Mpango wa Kujitegemea

Jaza Mpango wa Kujitegemea wewe mwenyewe au na familia yako. Tambua nyenzo za kukusaidia kujenga hifadhi yako ya nyumbani na uzalishaji. Fanya mpango wa kuongeza uwezo wako wa kujitegemea.

2 F 3 Hifadhi ya Maji

Je! una maji ambayo yamehifadhiwa kwa muda mrefu?

Mwaga vyombo na utumie maji kusafisha, kumwagilia mimea, au kufanya shughuli nyingine.

Badilisha vyombo na maji safi. Weka tarehe kwenye chombo.

Habari muhimu ya upandaji miti inapatikana hapa:

https://seedsavers.org/category/growing-guides/

Warsha ya Kutunza bustani 7-Ps.doc (?)

http://rockfordstake.selfrelianceclub.com/ Warsha ya bustani 7-Ps.doc

Kushirikiana na Bustani yako - Taasisi ya Ezra Taft Benson juu ya Chakula na Kilimo

http://selfrelianceclub.com/Getting With your Garden.pdf

Mwisho wa hati

============================================

**Oktoba 2024 Jarida - Mwongozo wa Area Pres sura ya 3 - Ustahimilivu wa Kihisia**

========================================

**Novemba 2024 Jarida - Mwongozo wa Area Pres sura ya 4 - Fedha**

========================================

**Jarida la Desemba 2024 - Nini cha kumpa Mwokozi kwa Siku Yake ya Kuzaliwa?**