

Mål januar 2008

**Månedspan for enkeltpersoner og familier i Moss menighet
for oppnåelse av fullt (dvs. 1 mnd. eller 3 mnd.) beredskapslager innen 1 år.**
(All informasjon på denne siden og flere tips vil du finne på www.eblix.com/velferd)

Månedens sitat:

”Kanskje er det ikke noe råd som er blitt gjentatt oftere enn hvordan vi skal forvalte vår inntekt klokt ... Altfor mange i kirken har ikke latt være å pådra seg unødig gjeld. De har heller ingen oppsparte midler. Løsningen består i å budsjettere, leve innenfor rammen av våre midler, og spare litt med henblikk på fremtiden” (Thomas S. Monsen i folderen om ”Familiens økonomi” Liahona sept. 2007)

Månedens åndelige mål:

Betal er full tiende og et rundhåndet fasteoffer. La dette være et mål for hele året og ikke bare denne måneden. Vi vil bli rikelig velsignet og alltid ha det vi trenger til.

Månedens hjemmelagermål:

Fra grunnlageret:	3 måneders- lager pr. person	1 måneds- lager pr. person	Min familie trenger Pr.pers X antall familiemedl
Krydder – viktig fordi enkel mat kan smake veldig godt med krydder	Pepper, basilikum, oregano, timian, cumin osv	Pepper, basilikum, oregano, timian, cumin osv	
Matolje (F.eks olivenolje)	3,75 liter	1,25 l	
Fra utvidet lager:			
Stearinlys og andre alternative lyskilder	Masse	Masse	
Pasta (hvete, spelt, rug)	1 kg	300 g	

Månedens mål i fremtidsrettet livsførsel:

Bruk et budsjett og før et regnskap. Hold oversikt over deres utgifter. Skriv ned og gjennomgå månedelige inntekter og utgifter. Finn ut hvordan dere kan redusere det dere bruker på unødvendige ting. Bruk denne informasjonen til å fastsette et familie-budsjett. Planlegg hvor mye dere skal gi som bidrag til Kirken, hvor mye dere skal spare, og hvor mye dere skal bruke på mat, bolig, strøm og andre faste utgifter, transport, klær, forsikring osv. Vær disiplinerte, og lev innenfor deres budsjetttramme. (Se forslag til budsjett-oppsett i vedlegg.)

Månedens mål for fysisk helse:

Nok søvn og hvile er viktig for at kroppen skal fungere på topp og at immunforsvaret skal være på sitt mest motstandsdyktige. Er kroppen utslitt er den mer mottaklig for mikrober og dermed sykdom. Nok søvn er også viktig for å ha et klart sinn, men for mye søvn gjør at sinnet kan bli sløvet. **I L&P kp 88:124** står det:
....., sov ikke lenge enn nødvendig, gå tidlig til sengs for at dere ikke skal være trette, stå tidlig opp så deres legemer og deres sinn kan være i vigør.

Hvor mye søvn trenger barn, ungdommer og voksne? Se vedlegg om søvn.

”Hvis dere er beredt, skal dere ikke frykte” (L&P 38:30)

**”Men hvorfor kaller dere meg: Herre, Herre!
– og gjør ikke det jeg sier?” (Lukas 6:45)**