

Mål oktober 2007

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

Månedens sitat:

Når beredskap blir ivaretatt riktig, er den en livsstil, ikke et plutselig, iøynefallende program.
(*Spencer W. Kimball*)

Månedens åndelige mål:

Familiebønn morgen og kveld. Både som enkeltperson, par og familier med barn. Gjennom daglige familiebønner vil familien komme nærmere Gud og hverandre. Hjemmet vårt vil være et sted med åndelig styrke og et trygt sted å være fra verdens onde innflytelse.
Se også 3 Nephi 18:21

Månedens hjemmelagermål:

Denne måneden hopper vi rett ut idet og introduserer et matvareslag som kanskje ikke blir så mye brukt, men som har mye næring og smaker godt når det tilberedes skikkelig. Her er det viktig å lære seg å bruke dette i hverdagen. (Se tileggsinformasjon på nettet og vedlagt)

Fra grunnlageret:	3 måneders-lager pr. person	1 måneds-lager pr. person	Min familie trenger Pr.pers X antall familimedl
Belgfrukter (Linser, bønner, erter)	6 kg grunnlager	2 kg	(f.eks 3 personer X 6 kg =18 kg)
Vann for to uker	53 liter	53 liter	Her er det anbefalt to uker
Fra utvidet lager:			
Poteter	9 kg	3 kg	
Grønnsaker	6 kg	2 kg	
Løk	Etter behov	Etter behov	
Tannkrem	1,5 tube	1 tube	
Tannbørste	1	1	
Sjekk hva du allerede har av ting fra utvidet lager dvs. radio, øks, spade, sag, kniv, sykkel osv	Må noe repareres eller slipes?	Oktober er en fin måned å få reparert og overhald ting	

Månedens mål i fremtidsrettet livsførsel:

Høstmåneden er en flott tid til å rydde og få orden på ting. Rydd i hus, garasje, bod, loft, hage, papirer. La enhver ting ha en fast plass. Gi bort, selg eller kast ting du ikke har brukt på lenge. Du vil få mye mer energi, mer fred i sjelen og det er tidsbesparende å ha orden.

Månedens mål for fysisk helse:

Kosthold: Vær **bevisst** hva du spiser. Riktig mat er viktig for god helse og enda viktigere hvis man har dårlig helse. Tenk ut per dag eller per uke hva du skal spise og hvilke varesorter du trenger for å lage sunne måltider. Kutt drastisk ned på sukkernivået! Lær å lage gode sunne ting, både mat, kaker og snacks. Samle på sunne, gode oppskrifter.

Det finnes alltid et sunnere alternativ og helsegevinsten er stor.
(Fortsett med fysisk aktivitet 2 ganger i uken, som var forrige måneds mål)

”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)**