



UMAPINE BULLETIN

May & June 2016

Shadow Empire

is coming to Umapine! This four-part series explores the relationship between church and state and what it means for our lives today. During these four sessions, discover the consequences of a church driven by the government, and explore what that means for our lives in America today. It all began in the third century AD with one man - Constantine. Meetings will be May 13-15 at 7 pm and one additional meeting on Saturday morning at 11 am at the Umapine Church.

Smooth Cheese

Interview by Lauren Mason

“I was scared to death [when I first started making cheese],” confides Yvonne Carroll. “But when I worked with her [my teacher], my stress level just went down.” Yvonne reflects on learning the art of hand-making artisan, farmstead cheese. “Slow down, Yvonne,” her teacher would say, “Let the cheese talk to you; it will tell you when it’s ready.” Yvonne has listened – to her instructor, and the cheese – and the reward has developed into her own professional creamery right in her backyard, and in the heart of Umapine.

Yvonne and her husband Brent Carroll own and operate Brevon Farms where they have been running a creamery since 2014. But the dairy world is not new to either of the Carrolls. Yvonne’s grandparents owned a dairy and her husband worked on dairy farms for years, eventually teaching agriculture and advising local Future Farmworkers of America groups. The Brevon Farms sign on the creamery is a recovered and retouched relic from their first dairy in Rochester, WA in 1979. For 46 years the Carrolls have had an experience milking cows, but only recently decided to focus on producing cheese.

“Our goal is to produce real cheese for real people,” says Yvonne. A motto she runs her creamery by complements this statement: “Our cows. Their milk. Your enjoyment.”

Crafting authentic farmstead cheese requires that the milk used to make the cheese comes from the maker’s own cows, and the cheese must be made on site. Umapine Creamery fits this rare definition as well as providing artisan cheese which is handmade.

Yvonne welcomes Umapine residents to stop by any time to view the calves and cows, tour the creamery, pick up whey for feed for 4-H Club or FFA animals, or, of course, buy cheese. “We don’t have set hours yet,” explains Yvonne. “If the red pickup is in the yard, someone’s here.” She invites interested people to call her at (541) 861-2111 if they would prefer to schedule a meeting time. She only asks that young people coming for whey bring clean buckets.

The Carrolls offer several specialty cheeses, including smoked Gouda, cheese curds, lemon, dill, and caraway blends, as well as pepper blends. Anyone may purchase their product on site at 50901 Umapine Road, or at Tate’s Mercantile, Andy’s Market in College Place, Wayside Market in Milton-Freewater, Blue Mountain Station in Dayton, Mr. C’s Smokin’ Co. in Waitsburg, or Rolling Stone Bakery in Pendleton. They will also be selling at the Walla Walla Farmers Market this season.

As Yvonne reflects on the cheese-making process, she likens it to the process of spiritual growth. “I read, then I learn through experience. It’s like reading scriptures. At first, it does not make a whole lot of sense, but then I see how it can be useful to me today.” May the learning process continue to produce value for the Carrolls and our community.

Resilience and Your Health

by Pam Baumgartner

Did you know that traumatic childhood experience can have a dramatic effect on your long-term adult health? Adverse Childhood Experiences (ACEs) include abuse, (physical, emotional, or sexual) neglect (physical or emotional), and familial dysfunction (seeing domestic violence against one’s

mother, living in a household where there is addiction—including alcoholism, mental illness, someone who is suicidal, a family member incarcerated, or a parent lost through death, divorce, or abandonment).

ACEs affect brain development in profound ways and the more types of ACEs a person experiences, the greater the cumulative effect on his or her physical and mental health. Very clear studies have shown that asthma, diabetes and physical disability, for example, are more common among folks who have one or more ACE as compared to those who have none. In fact, the incidence of these health problems multiplies as the ACEs in a person's life increase. These experiences also have a clear influence on lifestyle choices that affect one's future, and so can cause further complications on health and on the next generation.

Can we counteract the effects of ACEs? Yes, thank God, we can through learning resilience—good self-esteem, coping, and problem-solving skills, and a positive outlook. People learn resilience through positive relationships with others who care. Resilience is a distinct protective factor for the life of the ACE victim, and the next generation as it helps break the cycle of abuse, neglect, and dysfunction. The earlier in life a person learns resilience, the more protective it becomes.

You can learn more about ACEs and resilience by going to www.resiliencetrumpaces.org. Take the opportunity now to improve your life and the lives of those around you through these positive choices.

Umapine Clean-up by Pastor Roger Johnson

What a great annual event, especially during spring! Who wants to see a piece of garbage against the living green along our road-ways? Umapine is better for what took place at the end of last month. Life as we know it always demands a clean-up. The party demands a clean-up. Our pets leave their remains. Septic tanks need to be pumped out. Yes, our houses gather more and more. Solomon says there is a time to get, and a time to lose—a time to keep, and a time to cast away—a time to rend, and a time to sew (Ecclesiastes 3).

Keeping our minds tidy is a big piece in this picture. We have access to mental garbage that would make it difficult for love to flourish. What we choose to think about is as important as the Umapine clean-up. Whatsoever things are honest, just, pure, lovely, and of good report, is good mental hygiene.

Famous for her diaries during WW II, Anne Frank left us these remarkable words: "How wonderful it is that nobody need wait a single moment before starting to improve the world."

Soup Supper

Come visit with your neighbors while enjoying a bowl of soup at 5:30 pm May 15 and June 19 at the Friendship Center.

School Schedule

May 9 – School Board
May 12 – 5th Grade visitation to Central
May 16 – Central Band Concert
May 19 – CATS Awards
May 23 – Central Choir Concert
May 24 – Mac-Hi Band Concert
May 26 – Mac-Hi Choir Concert
May 29 – Mac-Hi Senior Picnic
June 1 – Mac-Hi Senior Baccalaureate
June 2 – Senior Scholarship Night
June 5 – Mac-Hi Senior Graduation
June 8 – 8th Grade Promotion
June 9 – Last day of school.

¡Shadow Empire

está viniendo a Umapine! Esta serie de cuatro partes explora la relación entre la iglesia y el estado y lo que significa para nuestras vidas hoy en día. Durante estas cuatro sesiones, descubra las consecuencias de una iglesia dirigida por el gobierno y explore lo que significa para nuestras vidas hoy en los Estados Unidos. Todo comenzó en el siglo III de nuestra era con un hombre, Constantino.

Las reuniones serán entre los días 13 al 15 de mayo a las 7 de la tarde y con una reunión adicional a las 11 en la mañana del sábado 14 en la Iglesia Umapine.

Queso suave

Entrevista realizada por Lauren Mason

"Estaba muerta de miedo [cuando empecé a hacer queso]" confía Yvonne Carroll. "Pero cuando trabajé con ella [mi maestra], mi nivel de estrés terminó bajando". Yvonne habla de la experiencia de aprender a hacer queso de granja artesanal. "Más despacio, Yvonne", decía su profesora: "Deja que el queso te hable a ti; el te dirá cuando está listo". Yvonne aprendió a escuchar — a su instructora, y al queso — y la recompensa se ha convertido en su propia quesería profesional justo junto a su casa, y en el corazón de Umapine.

Yvonne y su marido Brent Carroll poseen y operan la empresa Brevon Farms que ha estado funcionando como lechería desde el año 2014. Pero el mundo de los productos lácteos no es nuevo para los Carroll. Los abuelos de Yvonne eran dueños de una lechería, y su marido trabajó en granjas lecheras durante años. Con el tiempo él se dedicó a la enseñanza de la agricultura y a asesorar a trabajadores agrícolas locales de los grupos *Future Farmworkers of América* (FFA). El signo Brevon Farms en la quesería es una reliquia, la versión recuperada y retocada de su primer logo de su lechería en Rochester, WA que data de 1979. Desde hace 46 años los Carroll han tenido experiencia en ordeñar vacas, pero sólo recientemente decidieron centrarse en la producción de quesos.

"Nuestro objetivo es producir queso real para personas reales", dice Yvonne. Un lema que rige la lechería y que se complementa con esta declaración: "Nuestras vacas. La leche. Su deleite". La elaboración de auténtico queso de granja

requiere que la leche utilizada provenga de vacas propias del fabricante, y el queso debe ser elaborado en la misma granja. La lechería de Umapine se ajusta a esta definición poco común, así como en producir el queso artesanal, en forma manual.

Yvonne da la bienvenida a los residentes Umapine invitándolos a hacer una visita en cualquier momento para ver las vacas y sus terneros, recorrer la lechería, obtener suero de leche para la alimentación de animales de clubes 4-H o de FFA y, por supuesto, comprar queso. “No tenemos todavía un horario fijo”, explica Yvonne. “Si la camioneta roja está en el patio, significa que alguien está aquí”. Yvonne invita a que la llamen al (541) 861-2111 si prefieren programar anticipadamente una hora para la visita. Ella sólo pide que los jóvenes interesados en el suero de leche traigan sus recipientes limpios.

Los Carroll ofrecen varios quesos artesanales, incluyendo Gouda ahumado, queso semicurado, limón, eneldo, mezclas de alcaravea (comino) y también mezclas de pimienta. Sus productos se pueden comprar en el establecimiento del número 50901 de Umapine Road, o en Tate’s Mercantile, en el Supermercado Andy’s en College Place, en Wayside Market de Milton-Freewater, Blue Mountain Station en Dayton, Mr. C’s Smokin’ Co. en Waitsburg, o Rolling Stone Bakery en Pendleton. Esta temporada también estarán en Walla Walla Farmers Market.

De la misma manera que Yvonne hace con el proceso de fabricación del queso, le agrada compararlo con el proceso del crecimiento espiritual. “Primero leo y entonces aprendo a través de la experiencia. Es como leer las Sagradas Escrituras. Al principio, parece no tener mucho sentido, pero luego veo cómo puede ser útil para mí hoy”. Que el proceso de aprendizaje continúe produciendo beneficios a los Carroll y a nuestra comunidad.

Adaptación y su salud por Pam Baumgartner

¿Sabe Usted que una experiencia traumática de la infancia puede tener un efecto dramático en la salud de los adultos a largo plazo? Las experiencias adversas en la infancia (ACEs, en inglés) incluyen el abuso, (físico, emocional o sexual) el abandono (físico o emocional), y la disfunción familiar (que un niño haya visto violencia doméstica en contra de su madre, que viva en un hogar donde hay adicción, incluyendo el alcoholismo, enfermedad mental, o que alguien se suicide, un miembro de la familia encarcelado, o haber perdido a uno de los padres a través de la muerte, el divorcio o el abandono).

Cualquiera de estas experiencias negativas afectan el desarrollo del cerebro de manera profunda y a medida que una persona experimenta más ACEs, el efecto acumulado es mayor incidiendo en su salud física y mental. Estudios muy claros han demostrado que el asma, la diabetes y la discapacidad física, por ejemplo, son más comunes entre las personas que tienen una o más ACEs, en comparación con aquellos que no experimentaron ninguna. De hecho, la incidencia de estos problemas de salud se multiplican en

proporción a la cantidad de experiencias negativas en la vida de una persona. Estas experiencias también tienen una clara influencia en el estilo de vida que la persona elige, y esta afecta su futuro, y puede causar más complicaciones en la salud propia y en la de la próxima generación.

¿Podemos contrarrestar los efectos de ACEs? Sí, gracias a Dios, podemos a través del aprendizaje de adaptación. Mejorando la autoestima, aprendiendo a afrontar contratiempos, adquiriendo habilidades para resolver problemas y manteniendo una actitud positiva. Las personas aprenden a recuperarse a través de relaciones positivas con otras personas que se interesan por ellas. La adaptación es un claro factor de protección en la vida de las víctimas de ACEs, y también lo es para la próxima generación, ya que ayuda a romper los ciclos de abuso, negligencia, y disfunción. Mientras más temprano en la vida una persona aprende a resistir adaptándose, más protectora se vuelve.

Usted puede aprender más acerca de las ACEs y la capacidad de recuperación buscando en www.resiliencetrumpaces.org. Aproveche ahora la oportunidad de mejorar su vida y las vidas de aquellos a su alrededor a través de estas opciones positivas.

Limpieza en Umapine por el pastor Roger Johnson

¡Qué gran evento anual, llega cada año especialmente durante la primavera! ¿Quién quiere ver basura en medio de la vida verde a lo largo de nuestras rutas y caminos? Umapine es mejor gracias a lo que tuvo lugar a finales del mes pasado. La vida tal como la conocemos siempre exige una limpieza. El partido exige una limpieza. Nuestras mascotas dejan sus restos. Las fosas sépticas deben ser vaciadas. Sí, en nuestras casas se acumulan cada vez más cosas. Salomón dice que hay un tiempo para ganar, y un tiempo para perder, un tiempo para guardar, y un tiempo de esparcir; tiempo de rasgar, y tiempo de coser (Eclesiastés 3).

Mantener nuestra mente ordenada es un factor importante en este esquema. Tenemos acceso a mucha basura mental que hace más difícil que el amor florezca. Lo que elegimos pensar es tan importante como la limpieza de Umapine. Todo lo que es honesto, lo justo, lo puro, lo amable y lo de buen nombre, hacen a una buena higiene mental. Famosa por el diario que escribió durante la Segunda Guerra Mundial, Ana Frank nos dejó estas notables palabras: “Qué maravilloso es que nadie tenga que esperar siquiera un momento para empezar a mejorar el mundo”.

Cena con sopa

Venga a reunirse con sus vecinos mientras disfruta de un plato de sopa el 15 de mayo y el 19 de junio a las 5:30 pm, en el Centro de la Amistad.

