Jarida zilizojumuishwa - muundo wa tafsiri ya Kiingereza - 2023

Jedwali la Yaliyomo

[Majarida ya 2023](#a2023newsletters)

[Aprili 2 023](#april2023)  Bustani 7 P's

[Mei 2023](#may2023)  Ujuzi na Vipawa

[Juni 2023](#june2023)  Hifadhi ya Chakula

[Julai Nyongeza ya 2023](#july2023Add)  - Kuhifadhi nyanya

[Julai 2 023](#july2023)  Kuweka makopo na Kuokoa Mbegu

[Agosti 2023](#aug2023)  Kiroho au Muda

[Septemba 2023](#sept2023)  Kuokoa Mbegu

[Novemba 2023](#nov2023)  Madarasa ya Kujitegemea

Oktoba 2023 Hakuna Jarida

[Des 2023](#dec2023)  Muunganisho wa Akidi ya Wazee

**Aprili 2023 Jarida la Kujitegemea - bustani**

Karibu Aprili, Hurray! Spring ni juu yetu.

Ni wakati mzuri sana wa kuzungumza juu ya bustani!

Labda huwezi kusema ninafurahishwa na mada hii.

Tarehe ya mwisho ya wastani isiyo na theluji katika eneo hili, ambayo ni 28 Aprili. Pamoja au kupunguza wiki 2. Umefika wakati wa kuanza nyanya yako, pilipili na mimea mingine ya wiki 6-8 kwa upandaji wa spring nje.

Furaha ya nyumba ya hoop - Taarifa juu ya kujenga nyumba ya kitanzi (handaki ya juu, inayojulikana kama greenhouse) kuruhusu msimu wa kukua.

http://rockfordstake.selfrelianceclub.com/hoop house happiness.pdf

Ukuaji wa mboga za msimu wa baridi - Uwasilishaji wa CES juu ya mazao ya hali ya hewa ya baridi.

http://rockfordstake.selfrelianceclub.com/Bustani ya Mboga ya Msimu wa Baridi.pdf

Vyombo vya bustani habari

https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/family-home-evening-resource-book/family-activities/gardening-in-containers?lang=eng

Nyenzo nyingine kwenye bustani.unaweza kuzingatia:

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

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

Ikiwa una nia ya upande mwingine wa mimea, yaani , maadili ya dawa na matumizi, angalia tovuti hii. Tunatumia fomula hizi mara kwa mara na tuna imani nazo kamili. Mbali na hilo, hakuna kitu cha umiliki ndani yao, unaweza kununua au kukua mimea yako yote na kuifanya mwenyewe.

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

Ikiwa unahitaji usaidizi wowote kuhusu kipengele chochote cha bustani au kuhifadhi chakula, tafadhali wasiliana nami.

Michael Goodwin

Mtaalamu wa Ustawi wa Wadau wa Rockford na Kujitegemea

779-203-0451

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

P 7 za bustani

Na: Michael J. Goodwin

(miklgoodwin@gmail.com

Imerekebishwa 2-4-17

Imerekebishwa 2-22-23

Muhtasari wa Mafundisho: "Tutaona siku ambayo tutaishi kwa kile tunachozalisha."

Pr. Marion G. Romney

Ili kupitia kwa majaliwa yangu, ijapokuwa dhiki itakayoshuka juu yenu, ili kanisa liweze kusimama huru juu ya viumbe vingine vyote chini ya ulimwengu wa selestia - M&M 78:14 .

Mtazamo wa makala hii utakuwa juu ya bustani ya mboga na mimea - kwa kutumia njia za asili na endelevu.

Kwa nini unafanya bustani?

1 - Kupanga

Udongo ni kiumbe hai. Kuna zaidi ya viumbe hai 1000 kwenye kijiko kidogo cha udongo hai (bakteria, ukungu, wadudu, minyoo, mwani, n.k.)

"Kadiri unavyopotoka kutoka kwa maumbile, ndivyo unavyolazimika kupigana na maumbile!", Prof. Rich Alde.

Ukubwa wa bustani (anza ndogo)

Muda wa kupanda (kustahimili theluji, kustahimili baridi, kupenda joto, kuchukia joto, ...)

Illinois Kaskazini iko katika Ukanda wa Kukuza wa USDA

Baridi ya mwisho ya Spring ni Aprili 28 +/- wiki 2

Frost ya kwanza ya Autumn ni Oktoba 7 +/- wiki 2

Lakini daima uwe tayari kufunika mimea kwa baridi isiyotarajiwa.

Upandaji mwenza (mimea mingine husaidia mimea mingine kwa kuwafukuza wadudu hatari, kuvutia wadudu wenye faida, n.k.)

Mbinu - gorofa-lander, vitanda vilivyoinuliwa, vyombo, vilivyochimbwa mara mbili, vya kutumia bio-intensive (matandazo ya kuishi) (Utamaduni mkali wa Kifaransa, Alan Chadwick, John Jeavons, Kilimo cha SPIN, Kilimo cha Metro, Kilimo cha Jiji, Kilimo cha Mjini, ...)

Kuagiza mbegu na kitalu (nunua mara moja tu kwa kila aina, ikiwa imechavushwa wazi)

Nunua mbegu mwaka huu kwa miaka 2 ijayo, kulingana na uwezo wa mbegu. Afadhali zaidi, jifunze jinsi ya kuhifadhi mbegu yako iliyochavushwa wazi na utakuwa na mbegu kwa muda usiojulikana.

Okoa Mbegu zako == Mbegu za Mwokozi. Atakusaidia unapojisaidia.

Hifadhi mbegu kwa mwaka ujao, Vaughn J. Featherstone, Aprili 1976

"Pia kumbuka kununua usambazaji wa mbegu za bustani kwa mwaka mmoja ili, ikiwa kuna uhaba, uwe nazo kwa msimu wa joto unaofuata."

Miche na akiba ya kitalu (nunua au anza yako mwenyewe kupitia vipandikizi, mgawanyiko, n.k.)

Kazi ya chini - hali ya udongo (miamba, ...) na aina ya udongo (mchanga, udongo, udongo wa silt, ...). Angalia pembetatu ya muundo wa udongo kwa bora kwa mimea yako.

Mahali - miti (mashindano ya jua, maji na virutubisho), kivuli kutoka kwa majengo, mifereji ya maji, mtiririko wa maji na hewa baridi.

Ugunduzi kuhusu bustani ya vyombo:

Kutunza bustani kwenye vyombo kunamaanisha kuwa unakuza mimea yako kwenye sufuria kubwa msimu wote.

Katika kila pakiti ya mbegu, kuna idadi ya siku za kukomaa zilizoorodheshwa. Hii inawakilisha wakati ambao mmea utachukua kutoa matunda au mboga zinazoliwa. Huu ni wakati wa kupanda moja kwa moja kwenye ardhi au kupandikiza miche kwenye ardhi. Hata hivyo, ukianzisha mimea kwenye chombo, kwa kawaida ndani ya nyumba, hesabu ya siku hii huanza unapopanda au kupandikiza kwenye chombo cha mwisho na inaweza kuwa wiki nyingi kabla ya muda wa kawaida wa kupandikiza nje. Hii itakuruhusu kuvuna chakula wiki nyingi kabla ya soko, kukuwezesha kumaliza ununuzi wa chakula hiki kwa mwezi mmoja au zaidi na unaweza kurefusha muda wako wa kuvuna kwa mwezi huo au zaidi. Idadi ya machipukizi yaliyovunwa kwa ajili ya kueneza yanaweza kuongezeka sana, pia. Tazama sehemu ya vipandikizi vya mapema hapa chini.

Asidi

pH ya maji na udongo – (Sehemu Hidrojeni, H2SO4 ni asidi ambapo NaOH ni msingi, HOH (H2O) haina upande wowote katika pH ya 7 (maji), chokaa dhidi ya sulfuri, soda ya kuoka vs nitrati ya amonia) Kipimo ni 1 hadi 14 na 7 kuwa neutral = maji, 6 ni tindikali mara 10 zaidi ya 7, hivyo 6.5 na 6.7 ni tofauti kubwa.

Kulima - kunyauka kwa udongo, kulegea, ("Udongo juu ya mchanga ni pesa ardhini, mchanga kwenye udongo ni pesa hutupwa mbali" methali ya zamani.)

Humus – organic matter, high CEC (Cation Exchange Capacity) ("Anayenunua nyasi, ananunua ardhi, methali ya zamani. Anayenunua ardhi anapata haki ya maji pia, ndiyo maana nchi za mashariki ya kati hununua ardhi katika eneo letu la umwagiliaji la magharibi ili kukuza nyasi. na kuisafirisha nyumbani ili kulisha ng'ombe wao wa maziwa.)

UCHAGUZI WA MBEGU NA MIMEA:

Mbegu 1 kwa mboga 1 - vitunguu, karoti, kabichi, beet, radish, turnips, rutabagas, nk.

Mbegu 1 kwa mboga nyingi - nyanya, pilipili, broccoli, boga, maharagwe, matango, tikiti, nk.

Mbinu za kupanda:

Vipandikizi: Anzisha mbegu ndani ya nyumba kwa ajili ya upandikizaji ili uweke kwenye bustani kwa wakati ufaao.

Kupandikiza mapema: mimea ilianza mapema mwaka, kuvuna shina ili kuzidisha sana idadi ya mimea unaweza kupata kutoka kwa mbegu moja. Inachukua wiki 6-8 kuzalisha kupandikiza kutoka kwa mbegu wakati shina hadi ukubwa wa kupandikiza inaweza kufanyika kwa muda mfupi kama siku 7-10, 1/6 hadi 1/8 wakati huo huo.

Mbegu za moja kwa moja: Mbegu hupandwa moja kwa moja kwenye udongo wa bustani wakati joto la udongo linafaa.

Mambo matatu ya kuzingatia wakati wa kuchagua mazao ya kupanda:

1 - Kaboni: kwa rundo la mboji: ngano, mahindi, shayiri, shayiri, shayiri, ...

2 - Kalori: Mbaazi, maharagwe makavu, viazi, vitunguu saumu, vitunguu, ...

3 - Vitamini, Madini na Enzymes: nyanya, boga, maharagwe ya kijani, pilipili, lettuce, kabichi, ...

Watengenezaji wa kalori ya chakula:

Bidhaa ya Chakula -----> ViaziPinto BeansSpring Ngano

Kalori/# 27915831497

Sq Ft/# .51010

Sq Ft/2400 cal /siku 157054755840

Viazi huzalisha kalori nyingi zaidi katika eneo ndogo zaidi la ardhi.

Aina za mbegu:

Fungua mbegu iliyochavushwa: inapaswa kununuliwa mara moja tu kwani mbegu inaweza kuhifadhiwa mwaka hadi mwaka.

Mbegu ya mseto - msalaba kati ya wazazi wawili tofauti, watoto hawatakua kweli kwa aina mbalimbali.

GMO - kiumbe kilichobadilishwa vinasaba: mbegu imebadilishwa muundo wake wa kromosomu na mwanadamu kutoa watoto wasio wa asili. Watoto wanaweza kupandwa lakini wanaweza kukupeleka katika kesi nzito ya kisheria kwa vile wana hakimiliki, hata kwa asili, na wamiliki ni wakali katika kuwashtaki wanaokiuka sheria. Kawaida huuzwa na Seminis , Dow na Monsanto/DuPont.

Jeni Imehaririwa - jeni hubadilishwa kote, kuongezwa au kufutwa na mwanadamu ili kurekebisha matokeo ya mwisho ya mmea au mnyama. Sheria inawachukulia kama kawaida zaidi kuliko GMO.

2 - Kuandaa

Uzalishaji wa mbolea

Kulima - rototilling, forking, nk.

Ongezeko la viumbe hai kwenye udongo husaidia sana katika kufyonzwa kwa maji, kuweka udongo kuwa huru, kuoza kiasili kuwa chakula cha mimea.

Uwekaji mboji: tumia kama mavazi ya kando au kutengeneza mboji ya karatasi.

Upatikanaji wa matandazo, vipande vya nyasi ambavyo havijatibiwa, nyasi, majani, majani n.k. Tazama mbegu za magugu kwenye nyasi na majani. Matandazo huhifadhi sehemu ya juu ya ardhi baridi na bila magugu.

Mabaki ya mimea kutoka mwaka uliopita kama hayana ugonjwa: nyanya hupenda kupandwa kwenye masalio ya nyanya zilizotengenezwa mboji.

Mazao ya kufunika na samadi ya kijani - mizizi ya nafaka ya rye (Secale cereale) na nywele za mizizi zinaweza kuzidi maili 5000 kutoka kwa mmea mmoja katika msimu mmoja wa ukuaji. Muhimu kwa udongo unaopenya kukusanya rutuba na kuvileta juu ya uso na huweka mabaki mengi ya viumbe hai kwenye udongo wakati wa kulimwa ndani - (www.sare.org/publications/covercrops/covercrops.pdf)

https://www.sare.org/wp-content/uploads/Managing-Cover-Crops-Profitably.pdf 248 pgs.

https://www.rye-sus.eu/the-root-system.html

Mimea ya samadi ya kijani kwa kawaida ni mikunde inayokamata nitrojeni ya angahewa na kuiweka kwenye udongo inapopandwa na kuruhusiwa kuoza.

Mazao ya kifuniko huhifadhi ardhi 'imefunikwa' wakati wa baridi, kuzuia mmomonyoko wa udongo.

Mazao mara mbili au bustani ya mfululizo, kufuatia mazao ya mapema na mazao mengine tofauti katika msimu huo huo.

Maudhui ya madini (ya muda mrefu - kuvunjika polepole = fosfati ya miamba, mchanga wa kijani, vumbi la granite)

Rutuba ya udongo: Virutubisho vikuu: (N (mlo wa alfalfa, kunde, samadi) P (fosfati ya mawe, majivu ya kuni), K (majivu ya kuni, granite iliyosagwa)

Virutubisho vidogo: Ca, Mg, S

Micronutrients, pia huitwa kufuatilia vipengele: B, Cl, Co, Cu, Fe, Mn, Mb, Na, Ni, Zn.

Kumbuka: kwa eneo letu, majivu ya kuni yana chokaa nyingi kwa ukuaji wa mmea wenye afya.

Tandiko la Mbegu Zilizochakaa: kimsingi kulimwa mapema kwa eneo lililoteuliwa la kukua. Magugu yanapokua, hulimwa chini. Hili linaweza kufanywa mara kadhaa na kumaliza mbegu nyingi za magugu katika eneo hilo hivyo basi kunakuwa na kilimo kidogo baadaye wakati mazao yanapandwa.

Vipandikizi vinavyokua:

Sheria 3 za kumwagilia:

1 - tumia chombo cha maji vizuri

2 - maji vizuri katika kila kumwagilia

3 - maji kabla ya dalili za mkazo wa maji kuonekana - rangi, nk. Sio kunyauka!

Mifereji ya maji inayofaa inahitaji futi 3 za kina cha bustani. Katika vyombo, hii haiwezi kukamilika bila kuongeza njia ya mifereji ya maji kama vile perlite, vermiculite, nk.

Ugumu wa vipandikizi: hatua kwa hatua onyesha upepo na jua kamili ili kuimarisha. Inaweza kufanywa kwa sehemu ndani ya nyumba kwa kutumia feni kuunda harakati za hewa na kusugua vilele vya mimea.

3 - Kupanda

safu dhidi ya kubwa (muundo wa hex - mulch hai

kina cha mbegu - 2-3x kipenyo cha mbegu

kumwagilia awali

umwagiliaji wa maji ya joto

hose ya soaker

umwagiliaji wa matone

kunyunyizia

kulima

4 - Kulinda

Ulinzi wa mmea unahitajika kutoka kwa wadudu, magonjwa na wadudu wengine.

Vitu vya asili vya kutumia:

Dawa ya vitunguu, pilipili na udongo wa kaolini kwa wadudu

Punguza ukavu, ulimaji, na magugu kupitia matandazo

kupalilia kwa moto - tochi ya Propane

ushindani kutoka kwa miti, nk.

jua - masaa 6 hadi 8 kila siku kwa mimea mingi

vizimba vya nyanya na msaada/vituta kwa bustani wima

wanyama: kulungu, sungura, raccoons; panya - chucks za kuni (Mkojo wa Fox)

(chakula cha damu, urefu wa hose ya kijani)

5 - Kuchuna na kushughulikia baada ya mavuno

kukomaa

vyombo vya kukusanya

kusudi - kuweka mikebe, matumizi ya meza, upungufu wa maji mwilini, ...

kuondoa joto la shamba

wazalishaji wa ethilini - nyanya, tikiti za asali, ndizi, matunda ya miti ya hali ya hewa ya joto: tufaha, peaches, peari, squash, ...

ethylene - maharagwe, viazi, matango, bamia, boga na zukini, viazi vitamu, lettuce, beets, karoti, radish, Brassicas, mahindi, mbaazi, vitunguu, uyoga, turnips na rutabagas.

ethylene neutral - eggplants, mananasi, watermelons, pilipili, machungwa na Grapefruit, cherries, zabibu, mandimu, cranberries, matunda mengine.

6 - Kuhifadhi Mavuno

shinikizo canning

umwagaji wa maji ya moto canning

upungufu wa maji mwilini

pishi za mizizi

pickling

kuganda

7 - Kueneza na Kudumisha

kila mwaka - mmea huuawa na majira ya baridi

miaka miwili - mmea hutoa mbegu katika mwaka wa pili, kisha hufa

kudumu - mmea hukua mwaka baada ya mwaka na haujauawa wakati wa baridi.

Kuhifadhi na kuhifadhi mbegu: uwakili wa mbegu

 Bystrom Cherry Tomato - ilihesabu mbegu 89 katika nyanya 1, pengine mamia ya nyanya kwa kila mmea.

Vipandikizi vya mizizi na mizizi, mgawanyiko wa mizizi - viazi, horseradish, chives, rhubarb, comfrey, ...

Mpanda mbegu maarufu wa eneo hilo, RH Shumway, Condon Brothers wa Rock River Valley

Kampuni ya Mbegu za Buckbee.

Panda vipandikizi, shina, suckers

Uwekaji tabaka na Ukaukaji - baadhi ya mimea huhitaji matibabu ya baridi yenye unyevunyevu ili kuvunja hali ya utulivu na baadhi ya mbegu zao zinahitaji kupigwa mchanga, kukatwakatwa, kuvunjwa ili kuruhusu mbegu kuota unyevu kwa ajili ya kuota.

Tunaenda wapi kutoka hapa?

Anza SASA, FANYA HIVYO!

Nunua Safi - Nunua Ndani

Jua Chakula chako, Mjue Mkulima wako, (Mjue Mkulima wako!)

Furaha katika bustani!

Ningefurahi kusaidia mtu yeyote na maswali ya bustani.

Chanzo kingine cha habari ni Mwongozo wa Mtunza bustani Mkuu wa Idaho, unaopatikana kwa:

https://www.uidaho.edu/extension/master-gardener/handbook

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

**Jarida la Kujitegemea la Mei 2023**

Ujuzi na Vipaji

Katika kujifunza Injili, tulijifunza kuhusu karama za roho.

Kila mtu amepewa angalau talanta/zawadi moja.

Wamepewa sisi kuwasaidia wengine

Jarida hili ni la kukusaidia kukumbuka na kutambua karama na vipaji vyako vyote .

Unaweza kuzitumia kusaidia wengine, haswa vijana ambao wanatafuta washauri katika maeneo maalum ya kupendeza. Tafadhali shiriki orodha yako na rais wako wa Akidi ya Wazee na Askofu wako kama nyenzo ya Ghala la Askofu wa karibu.

Tazama Fomu ya Utafiti wa Ujuzi na Vipawa.xls, bofya hapa chini:

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

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

**Jarida la Juni 2023 la Kujitegemea**

USHAURI WA HIFADHI YA CHAKULA

Nuhu, Lehi, Wayaredi: wote walihitaji chakula cha mwaka mzima kwa ajili yao wenyewe NA mifugo yao.

Nuhu alihubiri kwa muda wa miaka 120, kisha gharika ikaja

Ufunuo wa Siku ya kisasa

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

Mwanzo 41 – Yusufu huko Misri

Yusufu, mwana wa Yakobo

Bwana alimshauri mtawala wa Misri, kupitia ndoto iliyotafsiriwa na Yusufu, kuweka chakula kwa miaka 7 ijayo ili kutoa chakula kwa miaka 7 iliyofuata.

Aliitwa kwa misheni ya miaka 14 na Bwana kuhifadhi taifa la Misri

Je, hadithi ya Yusufu inatuhusuje leo?

Ikiwa tungefuata mfano wa Yosefu, Mwana wa Yakobo, tungefanya nini katika siku zetu?

Ungetimizaje hilo?

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

Mola alifikisha kupitia Nabii wake nasaha watoto wake Duniani, kuhifadhi chakula.

Heber C Kimball 1857 ilipendekeza tuhifadhi miaka 7 ya nafaka, tukirudia kile Brigham Young alishauri hapo awali.

Miaka 163 iliyopita

Miaka 72 tangu baraza kutoka kwa nabii kuhifadhi chakula, lilikuja Mshuko Mkuu wa Uchumi mwaka wa 1929. Ulidumu karibu miaka 10! Hebu fikiria wale ambao walikuwa na bidii na kuhifadhi miaka 7 ya nafaka. Wangeweza kupitisha urithi wa kuokoa maisha kwa watoto na wajukuu zao!

(miaka 71 baadaye)

Tulishauriwa kuhifadhi mwezi mmoja zaidi wa hifadhi ya chakula na mwezi mmoja zaidi wa kupunguza deni na kila Mkutano Mkuu (miezi 6) na Rais wa Kigingi Doug Nelson. Hiyo ilikuwa ni marais 5 wa vigingi waliopita. Labda kwa miaka 20 sasa.

( Pr Nelson, Pr Ward, Pr Evans, Pr Stewart, Pr McConkie)

Mnamo 2002, Pr Hinckley alisisitiza shauri la kuhifadhi chakula, tena kama miaka 20 iliyopita.

Je, gonjwa hilo lilikuwa simu ya kuamsha ? Bado haujaisha na hatujui itaathiri uchumi na afya kwa muda gani, au itachukua muda gani Marekani na Ulimwengu kuimarika. Nimesikia kuhusu miaka 10 kurudi kwenye "kawaida".

Bei za nyumba ziliongezeka mnamo 2006 na viwango vipya vya chini mnamo 2012.

Je, tumewahi kupata nafuu kutokana na kiputo cha Makazi? Labda mwaka wa 2020. Hiyo ilikuwa miaka 14 mbele na huenda watu wakapata mchango mkubwa kwenye akiba zao.

Kurudi kwa Yusufu kuokoa Misri.

Ungefanya nini ikiwa wewe pekee ndiye uliyeweza kuokoa Marekani?

Ungefanya nini ikiwa wewe pekee ndiye ungeweza kuokoa familia yako?

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

M&M 29:34

34 Kwa hivyo, amini ninawaambia kwamba vitu vyote kwangu ni vya kiroho, na si wakati wowote nimewapa sheria ambayo ilikuwa ya muda; wala mtu ye yote, wala wana wa wanadamu; wala Adamu, baba yenu, niliyemuumba.

M&M 75:28-29

28 Na tena, amini ninawaambia, kwamba kila mtu ambaye ana wajibu wa kutunza familia yake mwenyewe, na aandae, na hatapoteza taji yake; na afanye kazi katika kanisa.

29 Kila mtu na awe na bidii katika mambo yote. Na mvivu hatakuwa na nafasi katika kanisa, isipokuwa atubu na kurekebisha njia zake.

M&M 38:28-30

28 Na tena, ninawaambia kwamba adui katika vyumba vya siri anatafuta maisha yenu.

29 Mnasikia kuhusu vita katika nchi za mbali, na mnasema kwamba hivi karibuni kutakuwa na vita kuu katika nchi za mbali, lakini hamjui mioyo ya watu katika nchi yenu wenyewe.

30 Ninawaambia vitu hivi kwa sababu ya maombi yenu; kwa hivyo, jiwekeeni hekima vifuani mwenu, usije uovu wa watu ukawafunulia mambo haya kwa uovu wao, kwa namna ambayo itazungumza masikioni mwenu kwa sauti kubwa kuliko ile ambayo itaitikisa dunia; lakini mkiwa tayari hamtaogopa.

M&M 89:4

4 Tazama, amini, Bwana asema hivi kwenu: Kwa matokeo ya maovu na njama zinazofanya na zitakazokuwamo katika mioyo ya watu wanaofanya njama katika siku za mwisho, nimewaonya, na kuwaonya, kwa kuwapa neno hili la hekima kwa ufunuo

wa Jumla 22.1

Jenga Kujitegemea

Kwa msaada kutoka kwa Bwana, washiriki hujenga kujitegemea kwa njia zifuatazo:

Kuza nguvu za kiroho, kimwili na kihisia.

Pata elimu na ajira.

Kuboresha utayari wa muda.

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

Mafundisho na Kanuni za Kujitegemea

Kujitegemea kunafafanuliwa kama “uwezo, kujitolea, na juhudi kutoa mahitaji ya kiroho na kimwili ya maisha kwa ajili ya nafsi na familia. Washiriki wanapokuwa na uwezo wa kujitegemea zaidi, wanaweza pia kuwahudumia na kuwajali wengine” (Mwongozo wa 2, 6.1.1).

Mafundisho matatu muhimu yanaweza kutusaidia kuelewa jinsi ya kuishi maisha ya kujitegemea:

Kwanza, kujitegemea ni amri muhimu katika mpango wa wokovu. Rais Spencer W. Kimball alifundisha: “Kanisa na waumini wake wameamriwa na Bwana kujitegemea na kujitegemea. (Ona M&M 78:13–14 .) Wajibu wa ustawi wa kila mtu kijamii, kihisia, kiroho, kimwili, au kiuchumi unategemea kwanza juu yake mwenyewe, pili juu ya familia yake, na tatu juu ya Kanisa kama yeye ni mshiriki mwaminifu. ” (Mafundisho ya Marais wa Kanisa: Spencer W. Kimball [2006], 116).

Pili, Mungu anaweza na atatoa njia kwa watoto Wake waadilifu waweze kujitegemea. “Na ni kusudi langu kuwaruzuku watakatifu wangu, kwani vitu vyote ni vyangu” ( M&M 104:15 ).

Tatu, vitu vyote, ikijumuisha wasiwasi wa kimwili, ni mambo ya kiroho kwa Mungu (ona M&M 29:34 ). Tunapojitolea kuishi injili kikamilifu zaidi, tunaweza kujitegemea zaidi kimwili na kiroho. Rais Dieter F. Uchtdorf alifundisha: “Amri kuu mbili—kumpenda Mungu na jirani zetu—ni muunganisho wa kimwili na kiroho. … Kama pande mbili za sarafu, za kimwili na za kiroho hazitenganishwi” (Dieter F. Uchtdorf, “Providing in the Lord’s Way,” Ensign or Liahona, Nov. 2011, 53).

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

M&M 88:118-119

118 Na kwa vile wote hawana imani , tafuteni kwa bidii na bmfundishane maneno ya hekima ; ndio, tafuta kutoka katika vitabu bora maneno ya hekima; tafuta kujifunza, hata kwa kusoma na pia kwa imani.

119 aJipange ; kuandaa kila kitu kinachohitajika; na kuanzisha bnyumba , hata nyumba ya maombi, nyumba ya kufunga, nyumba ya imani, nyumba ya elimu, nyumba ya utukufu, nyumba ya utaratibu, nyumba ya Mungu;

Mosia 18:19

Na akawaamuru kwamba wasifundishe chochote ila tu vile vitu ambavyo alikuwa amefundisha, na ambavyo vilikuwa vimenenwa kwa vinywa vya manabii watakatifu.

https://www.churchofjesuschrist.org/media/video/2011-03-071-elijah-and-the-widow-of-zarephath?lang=eng

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

Kulikuwa na Mkate - iliyohaririwa

Na Askofu W. Christopher Waddell, Mshauri wa Kwanza katika Uaskofu Mkuu

Mkutano Mkuu wa Oktoba 2020

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

https://site.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2020/10/25waddell

(inapatikana kwa Kiingereza, Kihispania (spa) na Kiswahili)

Ikiwa tungetaka kuhakikishiwa kwamba kungekuwa na mkate, tungefanya nini?

Hifadhi punje za ngano nzima (grinder inahitajika) kwani inadumu milele vs unga unaweza kuchakaa na/au kubadilika baada ya muda mfupi.

Vipi kuhusu chachu? kufungia chachu au kianza cha unga mpya kwa mkate na roli, poda ya kuoka kwa pancakes na biskuti, hakuna chochote kwa mikate isiyotiwa chachu.

Mafuta? ina maisha ya rafu ya miaka 2 .

Tunaweza kuwa na mzeituni kwenye ua wetu huko California, kukua alizeti, karanga au mbegu za rapa kwa ajili ya mafuta, nk.

Tumeambiwa tujiandae.

Je, ni lini na lini tutaanza mchakato huu?

Leo, sio kuchelewa sana kuanza bustani, takriban siku 90 zimesalia hadi baridi ya kwanza.

Natumaini unaweza kuwa na msukumo wa kuendelea kufuata ushauri wa manabii na viongozi wa kanisa kujitahidi kuwa na kiasi fulani cha hifadhi ya chakula, kama si kwa ajili ya kuhifadhi binafsi basi kwa ajili ya utii.

Michael Goodwin

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

**Jarida la Julai 2023 la Kujitegemea - Kuweka mikebe na Kuokoa Mbegu**

Mwezi wa Uhuru -

Ni nini kinachokuza uhuru zaidi kuliko kuweka chakula kwa msimu wa baridi, au kwa muda mrefu na kuhifadhi mbegu kwa chanzo cha kudumu cha chakula, bila malipo.

Uhifadhi wa Chakula:

Uchafuzi mkuu tunaotaka kuharibu au kuzima ni Clostridium botulinum, ambayo baadaye inajulikana kama CB, sumu ya neva na inajulikana zaidi kama kiumbe kinachosababisha botulism.

Nitajadili jinsi ya kuhifadhi chakula katika hali ya mvua. Kuweka mikebe au kuweka chupa ni mchakato na njia kuu mbili ni kuchemsha umwagaji wa maji katika makopo na uwekaji shinikizo.

Kwa ujumla, vyakula vilivyo na asidi ya juu ni umwagaji wa maji ya kuchemsha kwenye makopo.

Vyakula hivi ni pamoja na nyanya, kachumbari, matunda na vyakula vingine ambavyo vimeongezwa siki au asidi nyingine katika mchakato wa utayarishaji, au vina asidi ya kiasili na ya kutosha. CB imezuiwa kukua katika mazingira yenye asidi nyingi, kwa hiyo halijoto ya maji yanayochemka, 212 F, inatosha kufanya chakula kuwa salama.

Watu wengi hufikiria nyanya kuwa ni asidi lakini ziko kwenye mstari wa mpaka na lazima ziongezewe asidi wakati zinawekwa kwenye makopo. Ninatumia asidi ya citric ambayo haiathiri ladha ya bidhaa ya mwisho. Chaguzi zingine za kuongeza asidi ni pamoja na siki au maji ya limao.

Vyakula vilivyo na asidi ya chini LAZIMA viwekewe kwenye makopo ili kuvifanya kuwa salama kwa kuhifadhiwa na kutumiwa.

Vyakula hivi ni pamoja na nyama, mboga mboga, maharage makavu n.k.

Vyakula hivi vinahitaji kutibiwa kwa joto la juu la 240F kwa muda maalum ili kuua bakteria ya CB na spores yoyote inayozalishwa.

Mkoba wa shinikizo hufikia 240F kwa shinikizo la 10 psi. Uwekaji shinikizo ni salama kabisa na unategemewa ukifanywa ipasavyo.

Vyakula vingi ikiwa ni pamoja na mchanganyiko wa asidi ya chini na vyakula vya asidi nyingi, kama vile supu, kitoweo, n.k. lazima vifuate kichocheo kilichoidhinishwa. Msongamano wa bidhaa ya makopo huathiri wakati wa usindikaji kwani joto lazima lifikie katikati ya jar ili kutoa mahitaji muhimu ya joto.

Ni muhimu kutegemea habari iliyochapishwa hivi karibuni wakati wa canning na kufuata mapishi maalum. USDA imeidhinisha mwongozo wa kuhifadhi chakula ulio kwenye rasilimali ifuatayo: https://nchfp.uga.edu/publications/publications\_usda.html

Vifaa vya kufungia:

Uwekaji wa makopo katika bafu ya maji yanayochemka unahitaji kuwa na takribani kina cha 2" cha maji juu ya vifuniko vya mitungi kwenye kopo. Makopo mengi ya enamel ya bluu hairuhusu nafasi hii ya kichwa na mitungi ya quart.

Ninapendekeza 22 qt shinikizo la canner kwa mahitaji yote ya canning. Inatoa nafasi ya kutosha kwa ajili ya mitungi 2" juu ya lita kwa ajili ya kuchemsha maji katika umwagaji wa lita lakini inaweza kutimiza mahitaji yoyote ya kuweka mikoba kwa shinikizo. Unaweza kuchakata mitungi ya lita 7 au pinti 9 za kawaida ukitumia kiwango kimoja cha kopo kwa umwagaji wa maji ya kuchemsha au shinikizo canning Unaweza pia kuchakata pinti 18 za kawaida kwa kutumia ngazi mbili katika canner na njia ya shinikizo canning Hiyo ni jumla ya robo 9 ikilinganishwa na lita 7 tu wakati wa kutumia mitungi ya lita.

Kuhifadhi Mbegu

Wakati unavuna bidhaa yako, unaweza kufikiria kukusanya mbegu kwa ajili ya vizazi vijavyo. Bila shaka, hii huanza na uteuzi wa awali wa mbegu ambayo utapanda katika bustani yako na kuzingatia umbali wa kutengwa, ikiwa inahitajika.

Kwa nini kuokoa mbegu?

Vaughn J. Featherstone alisema katika Mkutano Mkuu wa Aprili 1976 “kumbuka kununua usambazaji wa mwaka mmoja wa mbegu za bustani ili, katika hali ya uhaba, uwe nazo kwa masika inayofuata.”

Ikiwa utahifadhi mbegu kutoka kwa mazao ya mwaka huu, unaweza kuongeza kwa urahisi hitaji la mbegu iliyonunuliwa, na kuwa na baadhi ya kushiriki na wengine pia. Ikiwa unashiriki katika klabu ya kubadilishana mbegu, aina mbalimbali za mbegu zinazopatikana huongezeka sana.

Nilihesabu idadi ya mbegu kutoka kwa nyanya moja ya Bystrom Cherry na matokeo yalikuwa 89.

Hiyo ni uwezo wa mimea 89 kwa mwaka ujao. Ukivuna matunda 50 kwa kila mmea kutoka kwa mimea 10, mbegu iliyookolewa inaweza kutoa mimea 44,500 kwa uwezekano.

Katika jarida langu la Aprili 2023 chini ya kichwa cha "Mbinu za kupanda/Upandikizaji wa Mapema", nilieleza jinsi unavyoweza kuzidisha kwa kiasi kikubwa idadi ya mimea unayoweza kupata kutoka kwa mbegu moja. Hii inaweza kupanua uzalishaji wako wa kupandikiza kutoka kwa mbegu hata zaidi. Ikiwa utahifadhi shina wakati wa msimu wa baridi, unaweza kuongeza mchakato wa kuhifadhi mbegu, haswa kwa mahuluti, ambayo huwezi kuokoa mbegu kabisa.

Mbegu inahitaji unyevu na joto ili kuota. Hii inatuambia kwamba tunahitaji kuzuia mbegu zetu kutokana na unyevu na joto ili kufikia uwezo mkubwa wa kumea katika mbegu iliyohifadhiwa.

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

Je, unafanya nini na mbegu za tikitimaji ulizokata kutoka kwa tikitimaji lako?

Unaweza kukausha/kuchoma na kula mbegu moja kwa moja. Kweli!

Au unaweza kuchipua na kula kama mboga !!!

Mbegu zingine ambazo zinaweza kuota kwa mboga mpya ikiwa ni pamoja na alfalfa, mbaazi, alizeti, radish, broccoli na mbegu zingine za koli , karafuu, nk.

Kupunguza upotezaji wa chakula:

30% ya vyakula vyote vinavyolimwa hatimaye hupotea.

Je, tunaondoaje upotevu huu?

Ikiwa unaweza kuifanya vizuri, unaweza kupunguza ukubwa wa bustani yako kwa 30%.

Kwa bahati mbaya, nyuki na wachavushaji wengine husaidia kuunda 30% ya chakula tunachokula.

Njia za kupunguza upotezaji wa chakula:

Chagua na ununue vizuri.

Vuna mara moja na uangalie matibabu ya baada ya kuvuna.

Hifadhi au toa ziada yoyote

Compost nini lazima

Jinsi ya kutopoteza Taka kupitia kutengeneza mboji.

Sandika tena bidhaa zote za taka zilizo na virutubishi vingi katika rutuba ya udongo kwa kuweka mboji, mboji na minyoo au kutumia mtambo wa kusaga anerobiki kuzalisha gesi inayoweza kuwaka ya methane ili kutoa kichomeo au injini, na kuweka tope la virutubishi na maji taka kwenye udongo.

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

**Julai 2023 Nyongeza ya Jarida la Kujitegemea**

Kuhifadhi nyanya

Njia anuwai za kuhifadhi nyanya zinaweza kujumuisha:

Kupunguza maji mwilini, Kugandisha na Kuweka makopo

Matumizi ya nyanya zilizosindika:

Mchuzi wa pasta au pizza, kuweka, poda, vipande vilivyowekwa upya kwa pizza, supu, juisi, chutney, nk.

Aina za nyanya za kutumia:

Nyanya za kawaida zinaweza kutumika kwa bidhaa zote lakini kwa sababu ya maji mengi , nishati zaidi inahitajika ili kupika chini ya nyanya ili kuchemsha maji na kuzingatia nyanya kwa bidhaa fulani.

Nyanya za Cherry zinaweza kutumika kwa bidhaa tamu kidogo, tena zina maji zaidi kuliko aina za kuweka.

Nyanya za aina ya bandika ni bora zaidi kwa matumizi pale ambapo bidhaa nene inatakwa kwani inahitajika kupika kidogo kwani zina nyama nyingi na zina juisi kidogo, na kuna mbegu chache sana.

Nyanya zinaweza kutayarishwa kwa usindikaji kwa kufuata utaratibu huu wa msingi:

Osha na uondoe cores kutoka kwa nyanya zote, isipokuwa nyanya za cherry.

Kuondoa ngozi: kwa kutumbukiza ndani ya maji yanayochemka kwa muda mfupi na kisha kwenye maji baridi ili ngozi itekeleze kwa urahisi au kuganda na kuzamishwa ndani ya maji ili kuteleza ngozi.

Kuondoa ngozi, mbegu na cores kwa chujio au ungo wa aina ya Victorio: kuunda mchuzi wa nyanya, kuweka, supu, catsup, mchuzi wa pizza, juisi, nk.

Kusindika nzima ikijumuisha ngozi na mbegu: kama nyanya iliyokatwa au vipande vipande, kupika hadi mchuzi. Nyanya nzima pia inaweza kuchanganywa katika processor ya chakula ili kupunguza ukubwa wa ngozi kwa matumizi kama bidhaa mbalimbali kama vile mchuzi au kuweka ambayo ni pamoja na mbegu na nyuzi za ngozi.

Aina za maandalizi:

Kwa Mchuzi, chemsha nyanya chini ya joto la kati kwa uthabiti unaotaka, ukichochea mara kwa mara ili kuzuia kuchoma. Kuchemsha huzingatia yabisi kwa kuyeyusha maji kutoka kwa bidhaa. Utaratibu huu utapasha joto jikoni na kuweka unyevu ndani ya hewa.

Kwa kete za nyanya, tena, zingatia kwa uvukizi kwa bidhaa inayotaka ya mwisho .

Kwa kuweka nyanya, chemsha mchuzi kwa uthabiti mnene kwenye sufuria kubwa juu ya safu. Kisha hamishia mchuzi kwenye chungu cha umeme au choma ili kuendeleza uvukizi kwenye joto la chini na kwa kukoroga kidogo kuliko matumizi ya juu. Hii inapunguza nafasi ya kuungua na inaweza kufanywa mara moja na mahudhurio kidogo.

Nilipomaliza, ninaweka kwenye trei za mchemraba wa barafu na kufungia, kisha kuhifadhi cubes kwenye mifuko kwenye friji. Bado sijapata kichocheo cha kuweka nyanya kwa kuwa ni mnene sana.

Mbinu za Kuhifadhi nyanya

Upungufu wa maji huhitaji dehydrator na umeme mpaka nyanya zimepungua, kisha huhifadhiwa kwenye joto la kawaida kwenye chombo kisichopitisha hewa hadi kuteketezwa.

Mchakato wa msingi unahusisha kuosha, kukata, kuweka vipande kwenye trays za dehydrator perforated na wakati.

Bidhaa iliyokamilishwa ni kipande cha nyanya kavu, nyororo ambacho kinaweza kuongezwa maji kwa pizza, nk, au kuchanganywa na kuwa unga wa kuchanganywa na maji kwa uthabiti unaotaka. Nyanya za aina ya bandika hufanya kazi vizuri zaidi kwani zina kiwango kidogo cha unyevu kwa kuanzia.

Mchuzi wa nyanya na kuweka pia unaweza kupungukiwa na maji na kwa sehemu ya muda kwani unyevu mwingi umeondolewa kutoka kwa nyanya kwa mchakato wa kupikia. Trei ngumu inahitajika kwa mchakato huu kwani trei ya kawaida ya kutokomeza maji mwilini haitoshi.

Kufungia kunahitaji friji na umeme hadi bidhaa itumike.

Sindika nyanya tu katika fomu inayotaka katika bidhaa ya mwisho , weka kwenye vyombo vya kufungia au mifuko. Iwapo mifuko, iweke laini kwenye karatasi ya kuki kwenye friji hadi iwe imara ndipo inaweza kupangwa kwa urahisi na kuhifadhiwa kwenye friji.

Nyanya zinaweza kugandishwa nzima na usindikaji mdogo. Osha na ugandishe kwenye karatasi za kuki, kisha uhifadhi kwenye mifuko ya friji. Ili kutumia, chovya kwenye maji ili ngozi kuteleza ikiwa inataka, pika kwa michuzi au ubandike. Watakuwa mushy wakati mchakato wa kufungia unavunja muundo wa seli kwa hivyo hauwezi kutumika kama nyanya safi kwenye saladi, nk.

Kuweka makopo au Kuweka chupa

Canning imegawanywa katika aina mbili za michakato: Umwagaji wa maji ya kuchemsha canning na canning shinikizo.

Zote zinahitaji vifaa na kupika juu ya joto kwa muda.

Kumbuka: ili kupunguza amana yoyote ya madini nje ya mitungi iliyokamilishwa, ongeza siki kidogo kwenye maji ya kettle ya usindikaji.

Ikiwa bado huna kettle ya kuwekea mikebe, ninapendekeza usinunue mojawapo ya aaaa hizo zenye enameled za samawati kwani kwa ujumla hazina urefu wa kutosha kusindika robo. Badala yake, ikiwa unaweza kumudu, nunua chupa ya shinikizo la lita 22 . Hii itakuwa na nafasi ya kutosha ya kichwa kwa mchakato wa umwagaji wa maji ya kuchemsha mitungi 7 ya lita . Pia itatumika kama kiweka shinikizo kwa vyakula vya asidi ya chini na unaweza hadi lita 7 na hadi mitungi 18 ya saizi ya kawaida kwa wakati mmoja.

Utaratibu wa Msingi:

Weka asidi ya citric (tazama maandishi hapa chini) chini ya chupa, kisha weka bidhaa ya nyanya ya moto kwenye mitungi safi, ya moto kwenye nafasi ya kulia ya kichwa, futa ukingo wa chupa ili kuhakikisha kuwa ni safi, weka kifuniko kipya kwenye mtungi, mkono. kaza bendi ya screw kwenye jar na mchakato kwa muda unaohitajika.

Kwa mchakato wa umwagaji wa maji ya moto, unahitaji sufuria sawa na urefu wa mitungi yako , pamoja na inchi 2 pamoja na nafasi ya kuchemsha. Hii ni kweli ikiwa unatumia nusu-pint, pint, 1-1/2 chupa au mitungi ya lita.

Kuleta maji kwa chemsha, kupunguza mitungi ndani ya maji. Rudisha maji hadi yachemke na uchanganye kwa muda unaohitajika.

Zima moto na wacha kusimama kwa dakika 5-10, kisha uondoe mitungi. Ondoa mitungi na kuiweka kwenye mazingira ya bure ya rasimu hadi kupozwa kabisa. Ondoa bendi ya screw na uangalie mihuri. Weka lebo na uhifadhi kwenye joto la kawaida.

Kwa mchakato wa canning shinikizo, utahitaji canner shinikizo. Kwa kawaida, uwekaji wa shinikizo la damu unahitajika kwa vyakula vya asidi ya chini kama vile nyama na mboga, lakini ni chaguo kwa bidhaa za nyanya. Asidi ya citric bado inahitajika wakati wa kuweka nyanya kwa shinikizo, ingawa.

Kwa nini asidi ya citric?

Nyanya, ingawa daima hufikiriwa kama chakula cha tindikali, ziko kwenye mpaka wa asidi kwa taratibu za uwekaji wa makopo. Bidhaa ya asidi lazima iongezwe ili kupunguza pH, yaani , kuongeza asidi ya bidhaa yako.

Unaweza kutumia asidi ya citric, siki au maji ya limao ili kuongeza asidi ya bidhaa za nyanya. Asidi ya citric haiathiri ladha ya bidhaa ya mwisho lakini siki na maji ya limao yanaweza. Michakato mingine hutumia asidi ya askobiki kuzuia vyakula kugeuka hudhurungi wakati wa kuvitayarisha lakini haiwezi kutumika kutia asidi katika vyakula kwani huharibiwa na joto kali la michakato hiyo.

Ili kuvumilia asidi ya kutosha iko, ongeza 1/2 tsp asidi ya citric kwa jarida la lita au 1/4 tsp asidi ya citric kwa jarida la pint la bidhaa ya nyanya kabla ya kujaza.

Kwa maelezo zaidi na ya hivi punde juu ya vipengele vyote vya kuweka mikebe, ona:

Mwongozo wa uwekaji makopo nyumbani wa USDA unapatikana kwa:

https://nchfp.uga.edu/publications/publications\_usda.html

Michael J. Goodwin

Mhifadhi Mkuu wa Chakula aliyeidhinishwa na Huduma ya Kiendelezi ya UI.

FDA imeidhinishwa katika Udhibiti Bora wa Mchakato kwa udhibiti wa ubora wa shughuli za uwekaji mikebe.

Hapo awali, Huduma ya Usafi ya Huduma ya Chakula ya Kaunti ya Winnebago Imethibitishwa.

Nimekuwa nikiweka mikebe kwa shinikizo tangu 1973, nikianzia Alaska juu ya jiko la kuni.

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

**Jarida la Kujitegemea la Agosti 2023 - la Kiroho au la Muda**

Mara nyingi tunapofikiria kujiandaa na kujitegemea, mara moja tunaangalia vipengele vya muda.

Hata hivyo, Bwana amesema kwamba vitu vyote ni vya kiroho kwake.

Je, hayo yote yanapatanaje?

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

Kutoa Mahitaji ya Muda na Kujenga Somo la Kujitegemea - Juhudi za Mtu Binafsi na Familia.

Jenga Kujitegemea

Kwa msaada kutoka kwa Bwana, washiriki hujenga kujitegemea kwa njia zifuatazo:

Kuza nguvu za kiroho, kimwili na kihisia

Pata elimu na ajira

Kuboresha utayari wa muda

Kiroho ni cha Kwanza kwenye orodha, ikifuatiwa na nguvu za kimwili na kihisia.

Ninataka kuzingatia ya mwisho, nguvu ya kihisia.

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

Charlie Brown alikuwa akisema kila mara 'Good Grief' lakini je, ni nzuri kila wakati?

"Huzuni inaweza kurejesha ubongo wetu kwa njia ambayo inazidisha kumbukumbu, utambuzi, na umakini. Unaweza kujisikia nafasi, kusahau, au kushindwa kufanya maamuzi "nzuri". Inaweza pia kuwa ngumu kuongea au kujieleza.

Athari hizi zinajulikana kama ubongo wa huzuni.

Huzuni ya papo hapo inahusu dalili ambazo mtu hupata wakati wa miezi 6 ya kwanza baada ya kupoteza mpendwa. Hizi ni kawaida kali zaidi.

Siku zako zinaweza kuhusisha mchanganyiko wa hamu na huzuni pamoja na mawazo ya mara kwa mara, kumbukumbu, na picha za mpendwa. Kazi ndogo zinaweza kuhisi kulemea na kuchosha.”

https://psychcentral.com/lib/your-health-and-grief#what-is-grief-brain

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

Mstari wa Chini

"Wakati sisi sote tunakuwa na wasiwasi, wengine hupitia hali hii kwa kiwango kikubwa. Aina hii ya wasiwasi inayoenea, inayojulikana kama ugonjwa wa wasiwasi, inaweza kusababisha shida nyingi kwa afya na ustawi wako.

Na haiishii hapo - mzunguko wa wasiwasi unaweza kuunganisha ubongo wako, na kusababisha mabadiliko mengi katika jinsi ubongo wako unavyofanya kazi."

https://www.calmclinic.com/anxiety/rewire-your-brain#:~:text=Huku sote tukiwa na wasiwasi, jinsi ubongo wako unavyofanya kazi.

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

Mwongozo wa Kustahimili Kihisia unataja huzuni mara 10.

"Tunapopata huzuni, inaweza kuhisi kuwa haiwezi kuvumilika, na tunaweza kuhisi hamu ya kujitenga na watu wengine. Hata hivyo, kumbuka kwamba tunaweza kupata usaidizi kupitia wengine.”

Inaweza kuwa kichocheo cha hasira.

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

Tumepata athari za mfadhaiko katika kaya yetu hivi karibuni na ni kweli. Hii imesababisha kutafuta kwa kina maelezo zaidi na uimarishaji wa mafunzo yetu kutoka kwa kozi ya Ustahimilivu wa Kihisia ambayo tumechukua.

Sasa ni wakati wa kujiandaa kwa matokeo ya matukio ya maisha ili kuweza kuyashughulikia au angalau kuyatambua au kuyaelewa, yanapofika kwenye mlango wetu.

Hii inaweza kuwa sehemu ya kujiandaa kwa hali za mwisho wa maisha ambazo sote tutapitia wakati fulani katika maisha yetu, iwe yetu, mpendwa au rafiki mpendwa.

Nguvu za kiroho husaidia kukuza nguvu za kihisia. Bila hivyo, itakuwa vigumu kuzingatia mahitaji ya kimwili na ya muda ya maisha yetu.

Imewasilishwa kwa heshima:

Michael J Goodwin

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

**Septemba 2023 Jarida la Kujitegemea - Kuokoa Mbegu**

Jarida hili linachanganya kazi 3 muhimu za mada ya muda ya kujitegemea ya uzalishaji wa chakula. Nitagusa tu juu ya haya kwani anwani kamili yao ingehitaji nafasi na wakati zaidi kusoma. Jisikie huru kutafuta na kuchunguza kwa moyo wako maudhui.

1 - Kuhifadhi mbegu

Kuokoa mbegu kutoka kwa mimea ya mwaka na ya kudumu kutoka msimu mmoja wa ukuaji hadi mwingine, na zaidi.

2 - Kuhifadhi mimea

Kuokoa mimea ya kudumu kwa majira ya baridi ili kueneza katika chemchemi: Nyanya na Pilipili. Pia inahusisha njia za uenezi wa vipandikizi na kugawanyika, pamoja na mizizi, mizizi, corms, nk.

3 - Uhifadhi wa pollinator

Aina za mimea zinazohitajika kwa ajili ya kulisha na kutunza wachavushaji ili kutoa kazi muhimu kwa mimea yako mingi ya bustani; mboga, matunda na maua.

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

1 - Kuhifadhi mbegu:

Jarida la Julai 2023 liligusa kidogo juu ya kuhifadhi mbegu.

Jarida la Aprili 2023 linaeleza jinsi ya kukuza mimea mingi kutoka kwa mbegu moja, hivyo kupanua juhudi zako za kuhifadhi na kuhifadhi mbegu. Pia inazungumza juu ya kuokoa mimea ya mseto hadi mwaka ujao.

Kabla ya kuzungumza juu ya uhifadhi wa mbegu, hebu tuzungumze juu ya njia nyingi za matumizi ya mbegu:

Kupanda katika ardhi au vyombo: matunda na mboga zote.

Kula: karanga, karanga, almond, korosho, alizeti, ufuta, poppy, haradali, tikiti maji na mbegu za watermelon, amaranth, teff, nk.

Chanzo cha mafuta - sesame, poppy, alizeti, mbegu za ubakaji, mbegu za zabibu, walnut, nk.

Kuota na risasi - alfalfa, clover, radish, malenge, muskmelon, oat, alizeti, ...

Mbegu zingine ambazo zinaweza kuoteshwa kwa mboga mpya ikiwa ni pamoja na mikunde ya mbaazi, machipukizi ya alizeti, broccoli na mbegu nyingine za koli , n.k.

Viungo: coriander, haradali, pilipili, mbegu ya celery, bizari, fennel, anise, nutmeg, nk.

Kuhifadhi (kwa upandaji wa siku zijazo): zote zisizo za mseto, zisizo za gmo (Kama Pesa kwenye Benki (Mbegu) Hifadhi mbegu zako na zitakuokoa.

Topings : ufuta, poppy, alizeti, karanga, pecans, korosho, nk.

Derivatives ya mimea: kakao na vanilla.

Mapambo: Vichwa vya Ngano, mipira ndani ya vidonge?, shanga, nk.

https://www.curiouscountrycreations.com/decorative-dried-pods-seeds-c-101.html?page=4

https://www.etsy.com/market/decorative\_seed\_pods

Tafuta maganda ya mbegu yanayotumika katika mapambo

Historia ya ukusanyaji, uhifadhi na usafirishaji wa mbegu:

Hutakuwa mtu wa kwanza mwenye nia ya kuokoa mbegu.

Angalia akaunti za kihistoria za:

Nuhu na familia yake

Lehi na familia yake

Wajeradi​

Columbus alileta mbegu na vipandikizi vya mboga, ngano, mizabibu, miwa, na miti ya matunda.

Mahujaji pia walikuwa wameleta mbegu pamoja nao ili kupanda bustani za mboga na mimea, pamoja na shayiri, mbaazi, na ngano.

Kutoka Amerika ya Kusini na Mexico hadi ulimwengu wote:

Korosho na karanga za Brazil, parachichi, nanasi, papai, na mapera. Mazao muhimu sana ya biashara ni mahindi, kahawa na kakao.

Kumbuka Binafsi: Nimekuwa nikihifadhi mbegu ya Nyanya ya Bystrom Cherry tangu 1994 ilipopokelewa kwa mara ya kwanza kutoka kwa Melvin Bystrom, ambaye alisaidia kujenga Alpine Chapel. Sidai kuwa nimehifadhi mbegu asili kwa miaka 29 iliyopita, hata hivyo ninazikuza kwa ajili ya mbegu kila baada ya miaka kadhaa ili kuhakikisha ugavi wa kutosha na unaowezekana wa kipenzi hiki cha familia. Mwaka huu, nilipanda mbegu iliyohifadhiwa mnamo 2007 na matokeo mazuri, hiyo ni mbegu ya miaka 16.

Okoa uzao wako na uzao wako utakuokoa.

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

2 - Kuhifadhi mimea

Kuokoa mimea ya kudumu kwa majira ya baridi ili kueneza katika chemchemi: Nyanya na Pilipili.

Pia inahusisha njia za uenezi wa vipandikizi na kugawanyika, pamoja na mizizi, mizizi, nk.

Ndiyo Nyanya na Pilipili ni mimea ya kudumu katika hali ya hewa yao ya asili. Wanaweza kuwekewa baridi wakati wa kutayarishwa na kuhifadhiwa vizuri na huhitaji tu mwanga mdogo na kumwagilia kila baada ya wiki 2.

Mizizi na mizizi ni pamoja na viazi, viazi vitamu, balbu za kitunguu saumu, n.k. Mizizi na mizizi huweza kuhifadhiwa katika hali ya joto na unyevu ufaao. Hata hivyo, kitunguu saumu hupandwa vyema wakati watoto wanaporejea shuleni ili kukuza mfumo mzuri wa mizizi kabla ya majira ya baridi kuanza. Kisha watapata uhai wakati hali ya hewa inapo joto.

Watumishi wa kujitolea wa vitunguu na viazi kila mara huja kwenye bustani yangu kwa sababu wengine huepuka kuvuna.

Hibernating

Nyanya za msimu wa baridi ndani ya nyumba

https://www.oakhillhomestead.com/2012/10/perennialtomatoes.html#:~:text=Over%2Dwintering nyanya mimea ndani ya nyumba, ya mwanga pl

mchwa hupokea

https://savvygardening.com/can-tomato-plants-survive-winter/

hibernating/Overwintering pilipili ndani ya nyumba

https://peppergeek.com/overwintering-pepper-plants/

https://www.masterclass.com/articles/overwintering-peppers

Mwaka huu nitaokoa pilipili ya mseto na mimea ya nyanya ya mseto overwinter.

Pia, nyanya mbili zenye tija sana ambazo uzalishaji wake uliboreka licha ya kukuzwa kwenye sufuria #1.

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

3 - Uhifadhi wa pollinator

Aina za mimea zinazohitajika kwa ajili ya kulisha na kutunza wachavushaji ili kutoa kazi muhimu kwa mimea yako mingi ya bustani; mboga, matunda na maua.

Ninakuza baadhi ya mimea kimakusudi kwa ajili ya wachavushaji maishani mwangu. Wanachangia hadi 30% ya vyakula vinavyoweza kuliwa katika lishe yetu. Hebu tuwasaidie.

Wakati watu wengi wanafikiria nyuki, wanafikiria nyuki wa asali. Hivi majuzi, wamepata hasara ya 30% au zaidi kila mwaka kwa sababu ya utitiri, dawa za kuua wadudu, n.k. kwa hivyo wengine lazima watunzwe pia. Hizi ni pamoja na bumblebees, nyuki waashi, nyuki wa kukata majani, vipepeo, nondo, na wengine wengi ambao hawawezi kuorodheshwa.

Baadhi ya mimea niipendayo katika bustani yangu ya kuchavusha ni pamoja na:

Dandelion

Joe Pye Weed (mizizi ya changarawe au malkia wa meadow)

Comfrey

Vitunguu vitunguu

Monarda (Balm ya Nyuki)

Calamnt

Asters

(Kumbuka: Ninazo nyingi kati ya hizi zinazopatikana, ikiwa unataka zingine kwenye bustani yako.)

Baadhi huchanua mapema mwakani na kutoa nekta na chavua zinazohitajika wakati huo, kama vile dandelion. Asters hufuata mwishoni mwa msimu ili kuepusha njaa wakati huo pia.

Asante kwa huduma yako kwa kitengo chako na wadau.

Michael Goodwin

779-203-0451

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

**Oktoba 2023 Hakuna Jarida**

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

**Novemba 2023 Jarida la kujitegemea**

Mwezi huu tutaangalia Mpango wa Kujitegemea.

Mpango wa Kujitegemea Unaongozwa na Kiongozi wa Ukuhani.

“Vigingi vya Sayuni ni sehemu za usalama zinazowalinda wote wanaoingia. Kusudi la kigingi ni kuwa “kinga, na … makimbilio kutoka kwa dhoruba, na kutoka kwa ghadhabu itakapomwagwa … juu ya dunia nzima” ( M&M 115:6 ). Vigingi ni mahali pa kukutania ambapo washiriki wa Kanisa wanaweza kuhudumiana na kuimarishana, kuunganishwa, na kupokea maagizo ya ukuhani na maagizo ya injili ( Kitabu cha 1, utangulizi).

Bwana aliwaambia viongozi wa ukuhani, “Nimewapa … funguo … kwa ajili ya kazi ya huduma na ukamilifu wa watakatifu wangu” ( M&M 124:143 ). Rais Dieter F. Uchtdorf alifundisha: “Njia ya Bwana ya kujitegemea inahusisha kwa njia ya uwiano vipengele vingi vya maisha, ikijumuisha elimu, afya, ajira, fedha za familia, na nguvu za kiroho. … Maana yake ni kwamba, kwa kiasi kikubwa, itabidi ujitafutie mwenyewe. Kila familia, kila kusanyiko, kila eneo la ulimwengu ni tofauti” (“Providing in the Lord’s Way,” Ensign or Liahona, Nov. 2011, 55).

Mpango wa kujitegemea ni chombo ambacho marais wa vigingi na maaskofu wanaweza kutumia kusaidia katika jukumu lao lililowekwa na Mungu la kutunza maskini na wale walio na mahitaji.”

Kamati hutumika kutathmini mahitaji ya wajumbe wa kata. Kamati inapaswa kuwa mtu kutoka akidi ya Wazee, urais wa RS na wengine ambao wanaweza kusaidia kukidhi mahitaji ya washiriki wa kata.

Njia ambayo kujitegemea kunaweza kufundishwa kwa washiriki ni kushiriki katika madarasa ambayo yatawasaidia kutafuta njia za kujitegemea zaidi. Wengi wenu mnajua kwamba kanisa lina madarasa ambayo yanaweza kukusaidia kuwafundisha washiriki.

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

Madarasa ya Kujitegemea

Hapa kuna orodha ya madarasa ambayo yanaweza kufundishwa kwa watu wazima na vijana.

Tungependa kuwafundisha katika kata/matawi yako. Ikiwa huna vya kutosha, tunaweza kuzichanganya na vitengo vingine. Tungependa kuyafanya ana kwa ana, lakini tukihitaji, tunaweza kuyafanya zaidi ya kuvuta.

Msingi Wangu wa Kujitegemea

Kupata Nguvu Katika Bwana: Ustahimilivu wa Kihisia

Fedha za Kibinafsi za Kujitegemea

Elimu ya Kazi Bora kwa Kujitegemea

Tafuta Kazi Bora ya Kujitegemea

Kuanzisha na Kukuza Biashara Yangu kwa Kujitegemea

EnglishConnect (kufundisha Kiingereza kama lugha ya pili)

Kila darasa lina mada kadhaa, na zina urefu wa wiki 8-12. Mwezeshaji ataongoza kikundi katika maamuzi ya darasa na kuweka darasa kwenye mstari.

Ikiwa haujachukua darasa, tafadhali zingatia. Ni njia nzuri ya kujisaidia mwenyewe na wengine unaowahudumia.

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

Malengo ya Elimu

Kanisa pia lina mahali pa kusaidia kwa malengo ya Elimu.

Rais Russell M. Nelson alisema, “BYU-Njia Ulimwenguni Pote inaleta mbinu bunifu ya elimu—ya kipekee kwa Mfumo wa Elimu ya Kanisa na kwa ulimwengu.”

BYU-Njia inaweza kufanya nini:

BYU-Pathway Worldwide hutoa ufikiaji wa digrii za kiroho mtandaoni kabisa kwa bei nafuu.

Kila mtu anaruhusiwa kubinafsisha mafunzo na matokeo yake. Wanaweza kuchagua kutoka kwa vyeti, washirika, na programu za digrii za bachelor.

Madarasa yote huongeza imani na kuingiza mafundisho kutoka kwa maandiko na pia manabii na mitume wa kisasa, kusaidia wanafunzi kuongeza imani katika Yesu Kristo.

Njia ni ya gharama ya chini, rahisi na ya kiroho, wanafunzi wanaweza kuanza au kumaliza digrii. Ni njia nzuri ya kwenda.

Wajulishe washiriki wako kuhusu programu hizi kuu zinazotolewa na kanisa. Wapo kusaidia kuwaongoza kujitegemea na kuweza kujikimu wao na familia zao.

Tungependa ufikirie kuwa na madarasa mwishoni mwa Januari na kwanza ya Februari. Angalia kama unaweza kupata watu wanaotaka kuchukua madarasa na wale unaohisi watafaidika nayo. Waombe kaka na dada wahudumu wachukue madarasa pamoja. Hii itaanzisha uhusiano kati yao na kuwasaidia kukua pamoja.

Nina ushuhuda wa madarasa yote ya kujitegemea na mpango wa Njia. Nimechukua madarasa mengi ya kujitegemea na nimejifunza habari nyingi kutoka kwa kila mmoja wao. Washiriki wa madarasa walisaidia kubadilishana mawazo ambayo nisingeweza kuyafikiria. Kushiriki na kila mmoja husaidia kufanya kazi ingawa kuna shida na kila mmoja. Pia nilipata digrii yangu ya bachelor ingawa mpango wa Pathway. Nisingeweza kumaliza shahada kwa usaidizi wa programu hii nzuri. Ilinipa hatua na mpango wa kuifanya.

Ikiwa una maswali yoyote, unaweza kuwasiliana na askofu wako au rais wa tawi.

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

**Desemba 2023 Jarida la Kujitegemea**

Muunganisho wa Akidi ya Wazee.

Kusudi ni kuelimisha, kuelimisha, kufahamisha na kuhamasisha watu kwa ukuu.

(Kumbuka: Muungano wa Usaidizi wa Kina Mama kwa kawaida tayari una shughuli kama hizo.)

Tunapokusanya pamoja wale walio na hitaji, wale wanaoweza kutatua hitaji hilo, wale wanaotaka kujifunza, washiriki wote watajengwa, kuelimishwa na mwingiliano wa kijamii utaongezeka, bila kusahau uwezo mkubwa wa kujitegemea wa akidi.

Farao anajibu na kumwambia Yusufu, “Baba yako na ndugu zako wamekujia; nchi ya Misri i mbele yako; pahali pazuri pa nchi wakae baba yako na ndugu zako; na wakae katika nchi ya Gosheni; nawe ukijua watu wo wote wenye bidii kati yao, uwafanye wawe wasimamizi wa mifugo yangu” (Mwanzo 47:5-6).

Acheni sote tujitahidi kuwa “watu wa utendaji.”

Mpango wako wa kujiandaa kwa familia unaonekanaje?

Je, inajumuisha vipengele vya utayari wa kiroho na kimwili?

Je, ni pamoja na kupata na kuimarisha ujuzi na vipaji?

Rember: Kushindwa kupanga ni kupanga kushindwa.

Baridi itakuwa juu yetu hivi karibuni.

Je, uko tayari?

Je, kichujio chako cha tanuru kimebadilishwa?

Je, kiyoyozi chako kimefunikwa?

Je, kifyatulia theluji kiko tayari?

 Umebadilisha mafuta hivi majuzi, ikiwa injini ya mzunguko-4.

 Je! una mafuta yaliyotulia kwenye tanki na umeyaanzisha?

 Je! unayo plagi mpya ya cheche mkononi, ikiwa ni lazima?

 Je! una mafuta na gesi safi yaliyochanganywa, ikiwa injini ni mzunguko wa 2?

 Je, umebadilisha chujio cha hewa hivi karibuni?

 Je! una pini/boli za ziada mkononi, endapo tu?

Je! una majembe ya kutosha na mchanganyiko wa kuyeyusha barafu?

Vipi kuhusu vifaa vya kuvuta kwa magari: rugs kuu, drii ya mafuta , mchanga, chumvi, koleo, nk.

Vyeo vya ziada vya kioo cha mbele, viyeyusho vya washer wa kioo cha -30F, viyosho vya joto vya kutikisa na kuoka?

Je! unajua udukuzi wowote kama vile kutengeneza bomba la bomba kutoka kwa waya?

Je, una ujuzi wowote, vipawa, zana, muda, vifaa, n.k. ambavyo unaweza kushiriki na wengine wanaohitaji?

Labda unaweza kuanzisha Muunganisho wako wa Akidi ya Wazee.

Iwapo una mahitaji yoyote ya maandalizi, ikijumuisha yale yaliyoorodheshwa hapo juu, wasiliana na uongozi wako wa akidi ya wazee .

Michael Goodwin