



UMAPINE BULLETIN

January & February 2016



Barefoot with her dog in the snow!

photo by Lonna Leno

Snow Snow Snow

Yes there is snow in the mountains – and in our yards at times! Some of our young people seem to find a magnetic attraction to it, so for those that can't get enough at home, join a bunch of sledders for an afternoon of white. Meet in the parking lot at Ace Hardware at 12:30 pm Sunday January 17 for a jaunt into the mountains. Bring sleds, toboggans, or whatever gets you down the hill. Then warm up afterward at the Soup Supper.

Soup Supper

The community is invited to join their neighbors on January 17 - 5:30 pm at the Friendship Center. Hot soup, hot drink, bread, and crackers provided.



Ice Wheels

photo by Lonna Leno

As the photos show, there is beauty and uniqueness all around us in Umapine. Some may prefer less rigorous weather conditions, but whatever your preferences, there is much to delight the eye in our community.

More Star Wars

Pastor Roger Johnson

Einstein once stated that the most significant question to be answered is whether or not the universe is a friendly place. "The Force Awakens" taps into this desire to know the character of the

universe. When reading the plot line of the latest Star Wars movie, trying to figure out why 230 million dollars was spent in one weekend by the U.S. audience (over 1.1 billion dollars world-wide by the end of 2015) I determined that greater forces must be working beyond the plot line's limitations. I smiled as I heard the trailer which included an echo of John Williams' original Star Wars theme in the new movie.

There is a primal draw to know our origins. Our origins are a key to our potential destiny. Genesis describes the origins of the earth as good, but also describes the war that influenced a third of the stars (angels) in rebellion against the existing order (Rev. 12:14). The evil force was cast out of the universe's center and into our earth as described in Rev. 12:7-9. The evil force tries to destroy the invasion of the Messiah as a child (Rev. 12:3), working through King Herod who attempted to kill the child.

Later, when the evil forces were unsuccessful in keeping the Messiah in the tomb, they unleashed their anger at those who are on the Messiah's side—described as those who hang in with the character of good (the power of love), rather than the evil force (the love of power) Rev. 12:17.

For further "Star Wars" intrigue and how the Bible answers the great question of the universe, call my number (509) 529-8251 for a free copy of *The Great Hope*.

Color your Diet

Pam Baumgartner

Have you ever noticed whether the food on your plate is colorful? The more colors you include, the more nutritious is your diet.

Yellow foods include carrots, cantaloupe, squash, grapefruit, mangoes, oranges, peaches, sweet potatoes, and many more foods. These carry potassium, vitamin C, and flavonoids. Their benefits include lowering LDL cholesterol and blood pressure, helping maintain healthy joints, and removing free radicals.

Red foods are beets, cherries, radishes, raspberries, red bell peppers, red grapes, tomatoes, watermelon, red berries, and others. They give lycopene and

antioxidants. Their nutrients can reduce tumor growth, support joint tissue, lower some types of cancer risks, and more.

Green fruits and vegetables can be broccoli, celery, avocados, cucumbers, leafy greens, green beans, peas, limes, peas, and zucchini. They provide calcium, folate, beta-carotene, and fiber to build healthy cells, aid the digestive tract, and more.

Blue foods include dark berries, plums, grapes, purple cabbage, purple grapes and figs, eggplant, and purple peppers. They nourish us with flavonoids, fiber, vitamin C, and much more to boost our immune system, support healthy digestion, improve mineral absorption, and fight inflammation.

White vegetables and fruits are bananas, cauliflower, jicama, kohlrabi, mushrooms, onions, parsnips, white peaches and nectarines, and others. They help by giving us nutrients that balance hormone levels, reduce risk of some types of cancer, and boost the immune system significantly.

Fruits and vegetables are vastly important for health. Color your diet. Eat a rainbow!

School Schedule

Jan 18 – Martin Luther King Jr. Holiday

Jan 29 – In-Service Day – No School for students

Feb 8 – School Board Meeting

Feb 15 – Presidents' Day Holiday

Feb 26 – Parent-Teacher Conferences

Mar 4 – Curriculum Day – No School

Mar 14 – School Board Meeting

Mar 21-25 – Spring Break.

Imágenes de Umapine

(Ver las fotografías de Lonna arriba)

Como muestran las fotos, hay belleza y singularidad a nuestro alrededor en Umapine. Algunos pueden preferir condiciones climáticas menos rigurosas, pero cualquiera que sean sus preferencias, hay mucho para deleitar el ojo en nuestra comunidad.

Nieve Nieve Nieve

Es cierto, hay nieve en las montañas - ¡y a veces en nuestros patios! Algunos de nuestros jóvenes parecen sentir una atracción magnética a la misma, por eso para aquellos que no pueden obtener suficiente nieve en casa, pueden unirse a un grupo de "deslizadores"

para disfrutar una tarde de blanco. Reúnanse en el estacionamiento en Ace Hardware a las 12:30 horas del Domingo 17 de enero para una excursión a las montañas. Traigan trineos, deslizadores, o lo que los haga bajar de la colina. Luego calientense con la sopa de la cena.

Cena con Sopa

La comunidad está invitada a unirse a sus vecinos el 17 de enero a las 5:30 pm en el Centro de la Amistad. Sopa caliente, bebidas calientes, pan y galletas serán proporcionados.

Más Gerra de las Galaxias (Star Wars)

Pastor Roger Johnson

Einstein dijo una vez que la pregunta más importante a responder es si el universo es un lugar muy agradable. *"Star Wars: The Force Awakens"* (Star Wars: El Despertar de la Fuerza, en español) se nutre de este deseo de conocer el carácter del universo. Al leer la trama de la última película Star Wars, tratando de averiguar por que el público de Estados Unidos gastó 230 millones de dólares en solo un fin de semana (más de 1,1 millones de dólares en todo el mundo a finales de 2015), me convencí que otras fuerzas mayores deben estar trabajando más allá de las limitaciones de la línea argumental. Sonreí cuando escuché el trailer que incluye parte del tema original de Star Wars de John Williams en la nueva película.

Hay un impulso primordial por conocer nuestros orígenes. Nuestros orígenes son la clave de nuestro posible destino. Génesis describe los orígenes de la tierra como buenos, pero también describen la guerra que influyó en la tercera parte de las estrellas (ángeles) a rebelarse contra el orden existente (Apocalipsis 12:14). La fuerza del mal fue expulsada del centro del universo y ocupó nuestra tierra, tal como se describe en Apocalipsis 12: 7-9. A través de rey Herodes quien intentó matar al niño, la fuerza del mal trató de destruir la "invasión" del Mesías como un niño (Apocalipsis 12: 3).

Más tarde, cuando las fuerzas del mal no tuvieron éxito en mantener al Mesías en la tumba, desataron su ira contra los que están de parte del carácter del bien (el poder del amor) descrito como el lado del Mesías, en lugar de la fuerza del mal (el amor al poder) Apocalipsis 12:17.

Para inquirir más sobre "Star Wars" y cómo la Biblia responde a la gran pregunta del universo, puede llamar

a mi número telefónico (509) 529-8251 y obtener una copia gratuita de La Gran Esperanza.

Coloree su dieta
Pam Baumgartner

¿Se ha fijado si la comida en su plato está plena de color? Cuantos más colores se incluyen, más nutritiva es su dieta.

Alimentos en tonos de amarillos como las zanahorias, el melón, la calabaza, las toronjas, los mangos, las naranjas, los melocotones, las batatas dulces, y otros muchos alimentos más. Estos contienen potasio, vitamina C y flavonoides. Sus beneficios incluyen la reducción del colesterol de baja densidad (LDLL y la presión arterial, lo que ayuda a mantener la salud de las articulaciones, y la eliminación de radicales libres.

Los alimentos rojos pueden ser la remolacha, las cerezas, los rábanos, las frambuesas, los pimientos rojos, las uvas rojas, los tomates, la sandía, las bayas rojas, y otros. Proporcionan licopeno y antioxidantes. Sus nutrientes pueden reducir el crecimiento de tumores, ayudar al tejido de las articulaciones, reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer, y más.

Frutas y verduras verdes como brócoli, apio, aguacate, pepino, vegetales de hojas verdes, judías verdes, guisantes, limas, guisantes y calabacín. Estos proporcionan calcio, ácido fólico, beta-caroteno, y fibra para construir células sanas, ayudar al tracto digestivo, y más.

Alimentos azules incluyen bayas oscuras, ciruelas, uvas, repollo morado, uvas moradas y los higos, berenjenas y pimientos de color púrpura. Ellos nos nutren con flavonoides, fibra, vitamina C, y mucho más para impulsar nuestro sistema inmunológico, apoyar una digestión sana, mejorar la absorción de minerales, y combatir la inflamación.

Hortalizas y legumbres blancas y frutas son los plátanos, coliflor, jícama, coles, champiñones, cebolla, chirivía, duraznos blancos y nectarinas, y otros. Ayudan al darnos nutrientes que equilibran los niveles hormonales, reducen el riesgo de algunos tipos de cáncer, y refuerzan el sistema inmunológico de manera significativa.

Las frutas y verduras son muy importantes para la salud. Coloree su dieta. ¡Coma un arco iris!

SUNDAY MOUNTAIN SLEDDING SCHEDULED – SEE INSIDE