

UMAPINE BULLETIN

July & August 2016



Congratulations Graduates



Here are Umapine's triumphant graduates for 2016. Congratulations and best wishes for the future to Chandler Simpson, Brooke Kralman, and Kitanya Marlatte.

"Ocean Commotion"

by Brigitte Davis

We live in an uncertain world. Many countries have descended into chaos. While we live in relative security in our great country, we also see the dangers here. Dangers from ill health, financial woes, others who wish us ill, individually or as a nation. We want to protect our children, but can only do so in limited ways. Is there an anchor for us, for them? This year's Vacation Bible School theme is "Ocean Commotion." Children will learn through the story of Noah and the ark that, indeed, they DO have an anchor. They will discover that YOU have a powerful ally in navigating the world, an ally that can be their ally as well!

Children ages 4-12 will enjoy "Ocean Commotion" July 18-22, 6-8:30 pm at the Umapine Community SDA Church, 84685 Ringer Rd. Adults are welcome for any portion of the program and particularly invited to the final program on Saturday, July 23 at 11 am. Your children will be eager at that time to share with you what they have learned.

Relationships

by Pam Baumgartner

Many years ago, I had an unforgettable teenaged patient. The boy had become paralyzed just days before because of a fall from a trampoline at school. He told me he hadn't had enough spotters — folks surrounding the trampoline to protect him from injury. His young life was forever changed by the tragedy of a lack of support people.

A few years later I read a book on bonding written by Dr. Donald Joy. In that book he asks the question, "Who is holding your trampoline?" The question naturally stood out for me. Dr. Joy taught that in life we all need four kinds of support people surrounding us, immediate family, relatives, friends, and acquaintances. Each category figuratively holds up one side of our life's trampoline. If a side is missing, jumping gets pretty difficult, to say nothing of dangerous. At the time I read the book I lived in another country. While I have an unusually extensive set of relatives, I was far, far from them. Thank God I had a strong and good family, very close and special friends, and many acquaintances. Still the lesson sank home. My husband and I worked particularly at

making sure we and our expatriate friends spent significant amounts of time together, giving us relationships of family and friends. To this day, our adult children still call these folks aunts and uncles.

Now, as I visit prenatal moms about their health, one of the first questions I ask is about their network of supportive friends and relatives. If I find they have few, I know this will be a mom who is at higher risk for emotional and health issues.

Not many years ago, here in Umapine, I helped present a seminar on managing stress. In studying for one of my presentations, I encountered this principle again. I learned that science has shown that those who live longest tend to have a close-knit group of family and friends. In fact, a large share of them seems to have found those friends in regular church attendance. Multiple close relationships are an important aid to longevity.

So for your health's sake, "Who's holding your trampoline, and what can you do to hold the trampolines of others?"

Breathing Issues

by Pastor Roger Johnson

About 20 years ago, my wife, Dalene, said that I wasn't breathing in my sleep. This was a new thought to me. How would I know what was going on? But she did! I would cycle awake enough to gasp, snort, and "raise the roof," obviously waking her up. Then she would count the seconds that I wasn't breathing until the next noisy cycle would take place. Without her watching over me, my oxygen levels and REM sleep would have been in deficit for these many years.

Recently, my faithful continuous air pressure machine, (CPAP) treatment device had its last night of use. Ready to go to sleep, I pressed the ON button initiating an explosion inside, loud enough for both of us to hear. I faced a dismal night without continuous air pressure. The next morning, finding another machine was top priority before the next night of sleep.

After the resurrection, John 20:22 records Jesus saying, "Peace be with you. As the Father has sent me, even so I am sending you." And when He had said this, He breathed on them and said to them, "Receive the Holy Spirit." ESV Even the Father wants to give you the Holy Spirit. Luke 11:13.

Without the breath of the Holy Spirit, my life would not be very restful or peaceful. Ask Him for the Holy Spirit to keep your life open and breathing freely.

Ice Cream Supper

Come visit with your neighbors while enjoying a selection of ice cream at 5:30 pm July 24 at the Friendship Center.

¡Felicitaciones Graduados!



Aquí están los graduados triunfantes de Umapine del 2016. Felicitaciones y los mejores deseos para el futuro a Chandler Simpson, Brooke Kralman, y Kitanya Marlatte.

"Conmoción del Océano"

por Brigitte Davis

Vivimos un mundo incierto. Muchos países han descendido en el caos. A pesar de que vivimos una relativa seguridad en nuestro gran país, también aquí vemos situaciones peligrosas. Los peligros de la mala salud, problemas financieros, otros que no nos quieren, de forma individual o como una nación. Queremos proteger a nuestros hijos, pero sólo podemos hacerlo de manera limitada. ¿Hay un ancla a la que podamos aferrarnos, para ayudar a nuestros hijos? El tema de la Escuela Bíblica de Vacaciones de este año es "Conmoción del Océano", (*Ocean Commotion*, en inglés). Los niños aprenderán a través de la historia de Noé y el arca que, de hecho, TIENEN un ancla. ¡Ellos descubrirán que TIENEN un poderoso aliado en la navegación del mundo, un aliado que puede ser aliado de ellos también! Los niños de 4-12 años disfrutarán de "Conmoción del Océano" entre el 18 y el 22 de Julio, de 6 a 8:30 pm en la Iglesia Adventista de la Comunidad de Umapine, en el 84.685 de Ringer Rd. Los adultos son bienvenidos para cualquier porción del programa, y particularmente invitados al programa final el sábado

23 de julio a las 11 horas. En ese momento sus niños estarán ansiosos por compartir con ustedes lo que han aprendido.

Relaciones

por Pam Baumgartner

Hace muchos años, tuve un paciente adolescente inolvidable. El jovencito había quedado paralizado apenas unos días antes a causa de una caída desde un trampolín en la escuela. Me dijo que no había tenido suficientes observadores - la gente que rodea la cama elástica para protegerlo de una lesión. Su corta vida había cambiado para siempre por la tragedia de la falta de apoyo personal.

Unos años más tarde leí un libro sobre vínculos, escrito por el Dr. Donald Joy. En ese libro él hace esta pregunta: "¿Quién está cuidándote en tu cama elástica?" La pregunta, naturalmente, me llamó la atención. El Dr. Joy explica que en la vida todos tenemos cuatro tipos de personas que nos rodean, la familia inmediata que nos brinda apoyo, parientes, amigos y conocidos. Cada categoría tiene el sentido figurado de ser un lado del trampolín de nuestra vida. Si un equipo no está presente, el salto se pone bastante difícil, por no decir peligroso. Al momento de leer el libro vivía en otro país. Si bien no tengo un número inusualmente amplio de parientes, yo estaba lejos, muy lejos de ellos. Gracias a Dios que tenía una familia fuerte y buena, amigos muy cercanos y especiales, y muchos conocidos. Aún así, la lección me tocó profundamente. Mi marido y yo trabajamos allí sobre todo en asegurarnos que nosotros y nuestros amigos extranjeros pasáramos abundante tiempo juntos, brindándonos relaciones de familia y amigos. Todavía hoy, nuestros hijos adultos siguen llamando a estas personas tíos.

Ahora, cuando pregunto a las madres que están por dar a luz acerca de su salud, una de las primeras preguntas que hago es acerca de su red de apoyo de amigos y parientes. Si descubro que tiene pocos, se va a ser una mamá que estará en mayor riesgo de problemas emocionales y de salud.

No hace muchos años, aquí en Umapine, ayudé a presentar un seminario sobre el manejo del estrés. En el estudio de una de mis presentaciones, me encontré con un principio nuevo. Aprendí que la ciencia ha demostrado que los que viven vidas más largas tienden a tener un grupo muy unido de amigos y familiares. De hecho, una gran parte de ellos parece

haber encontrado esos amigos en la asistencia regular a una iglesia donde múltiples relaciones estrechas son una ayuda importante para la longevidad.

Así que por el bien de su salud piense quién está sosteniendo su trampolín, y qué puede hacer para ayudar en los trampolines de los demás?"

Problemas respiratorios

por el Pastor Roger Johnson

Hace unos 20 años, mi esposa, Dalene, me dijo que yo estaba dejando de respirar mientras dormía. Esta era una idea nueva para mí. ¿Cómo podía saber yo lo que estaba pasando? ¡Pero ella lo hizo! Podía estar suficientemente activo para jadear, resoplar, y "levantar el techo," y obviamente despertarla. Entonces ella se ocupó en contar los segundos en que no estaba respirando hasta que el siguiente ciclo ruidoso se llevaba a cabo. Si no hubiera estado vigilándome, mis niveles de oxígeno y el sueño REM habrían sido deficitarios durante todos estos años.

Recientemente, mi fiel máquina de presión de aire continuo, (CPAP), mi equipo de tratamiento, tuvo su última noche de uso. Estando listo para ir a dormir, pulsé el botón ON y ello inició una explosión en el interior, suficientemente fuerte para que los dos la pudiéramos oír. Me enfrenté a una noche sombría y sin presión de aire continua. A la mañana siguiente, la búsqueda de otra máquina fue la máxima prioridad antes de la próxima noche de sueño.

Después de la resurrección, Juan 20:22 registra a Jesús diciendo: "La paz sea contigo. Como el Padre me ha enviado, así también yo os envío." Y habiendo dicho esto, sopló sobre ellos y les dijo: "Recibid el Espíritu Santo." Incluso el Padre quiere darles el Espíritu Santo. Lucas 11:13.

Sin el sople del Espíritu Santo, la vida no será muy tranquila o reposada. Pide al Espíritu Santo que mantenga abiertas las vías de tu vida para que puedas respirar libremente.

Cena con helados

Venga a compartir con sus vecinos mientras disfruta una variedad de helados, a las 5:30 pm, el 24 de julio en el Centro de Amistad.

