



UMAPINE BULLETIN

November & December 2017

I'm Thankful For:

Autumn beauty of flame and gold;
Skies of fluffy white and azure blue;
Warming sun before the cold;
Books to cosy up to and pursue.

The powder-sugared mountains high;
Rolling hills and patch-worked plains.
Colored sunsets where my spirit flies
To catch ahold of heaven's train!

Baby's smiles and friends' hellos,
A cup of tea to warm the toes;
Family love that grows and grows;
A friendly church where kindness shows!

Most of all for my BEST FRIEND;
JESUS IS HIS NAME.
HE'S faithful to the very end;
HIS love forever just the same!

Linda Marie Kinne

Christmas Carolers Coming

Sunday evening December 3
Listen for music in your neighborhood.

Legacy of Luther

by Pastor Roger Johnson

I write this on Oct. 31 hearing on BBC in the wee hours this morning the reminder that services commemorating the 500th anniversary of Luther nailing 95 Latin Theses on the Castle Church door at Wittenberg, Germany will soon commence.

The theses were intended for the University faculty and students, who knew Latin, as discussion points. Soon a translation into German allowed everyone to read and discuss what was on Luther's mind. How does a Catholic priest reconcile the Bible's message of repentance with the sale of indulgences?

This month's *Christianity Today* highlights Luther's #1 thesis. At the top of Luther's list of 95 is this, translated into English, "Our Lord and Master Jesus Christ, when he said 'Repent' willed that the whole life of believers should be repentance."

Why? Jesus began his ministry with the call to repent. (Matt. 4:17) There are no less than ten references to repentance in the early church's ministry found in the Book of Acts. They seem to be reveling in a culture of repentance!

Repentance means "to turn." It is God's way of calling us from a self-directed life. It is God's gift through His

goodness. Romans 2:4 uses this phrase to describe how this develops in our lives. "The goodness of God leads us to repentance."

Therefore, seasons of Thanksgiving and Christmas are all calls of God to remind us of God's goodness. A whole life of repentance seems like a life of adoration and celebration of God's provisions which climax in his birth and love and forgiveness expressed at the Cross. Jesus became one with us so that we can know we are one with heaven through Him. It is a joyful legacy to demonstrate in our personal lives.

Recommended: youtube video tour with Rick Steves called: "Luther and the Reformation"

Winter Hydration by Pam Baumgartner

In winter we feel thirsty less than in summer, but staying hydrated prevents numerous problems. Winter dehydration is caused by several factors.

Winter air is dryer than usual, which causes quick evaporation of sweat. We don't realize we're perspiring because sweat evaporates quickly in dry air – a fluid loss. Cold weather also requires us to heat the indoors and heaters dry the air more, causing more need of fluids to keep our mucous membranes (nose, mouth, etc.) moist.

Cold air causes the body to narrow arteries in our extremities to keep our vital organs well. However, because plenty of blood continues circulating in our core, the kidneys do not recognize the need to conserve water so we urinate too much, losing water. We necessarily dress warmer but extra clothing can cause us to sweat more. Heavy clothes also cause our bodies to work as much as 10% to 40% harder during outdoor work, causing even more sweat and fluid loss. Our bodies need to warm the air we breathe, and use our body fluids for that. When we breathe out, the exhaled air is more humid than usual, again causing fluid loss.

Also, as the temperature drops, our desire to drink the ice water we like lessens, so we don't, forgetting that drinking room temperature or hot water is good.

Finally, when many of us drink liquids, we often want hot drinks and use coffee or tea. Caffeinated drinks, including sodas and energy drinks, plus alcohol, actually make us urinate more so they don't replenish our fluids as we think they will. Only water can appropriately flush out the toxins we collect in the blood and we need plenty of it in the winter.

Older folks are especially vulnerable because of changes to their bodily functions (less sense of thirst, changes in kidney function, or certain medicines). People on high protein diets or taking laxatives need extra fluid. If you take diuretics ask your doctor about any changes to make in fluid intake during winter. If you suffer from any health problems causing diarrhea or vomiting, you must replace the fluids.

Well hydrated urine is clear with a bit of yellow. Darker yellow means dehydration and need of water.

Good winter hydration to you!

Willing Hands

The local church Men's Group wants to assist community members that need help with home maintenance tasks. We are not licensed electricians or plumbers, but we can handle a wide variety of more mundane jobs, such as cleaning and painting. Contact Jorge Jimenez 509-941-9352 or John Hughes 509-540-7220.

School Schedule

Nov 22-24 – Thanksgiving Holiday
Nov 27 – School Board Construction Workshop
Nov 30 – 4th Grade Christmas Concert @ Mac Hi
Dec 7 – Ferndale Concert
Dec 16 to Jan 1 – Christmas Break
Jan 2 – School resumes
Jan 8 – School Board
Jan 15 – Martin Luther King Holiday

El legado de Lutero

por el Pastor Roger Johnson

Escribo esto el 31 de octubre, escuchando en la BBC en las primeras horas de esta mañana, el recordatorio de que pronto comenzarán los servicios que conmemorarán el 500 aniversario de el día en que Lutero colocó un escrito con las 95 Tesis Latinas, en la puerta de la iglesia *Castle Church* en Wittenberg, Alemania.

Las tesis estaban destinadas a la facultad de la Universidad y los estudiantes que sabían latín y pretendían servir como puntos de discusión. Pronto, una traducción al alemán permitió que todos leyeran y comentaran lo que Lutero tenía en mente. ¿Cómo podía conciliar un sacerdote católico el mensaje de arrepentimiento de la Biblia con la venta de indulgencias?

La revista *Christianity Today* de este mes destaca la tesis

nº. 1 de Lutero. En la parte superior de la lista de 95 está esto, traducido al español, "Nuestro Señor y Maestro Jesucristo, cuando dijo 'Arrepíentanse' deseó que toda la vida de los creyentes fuera una vida de arrepentimiento".

¿Por qué? Jesús comenzó su ministerio con el llamado a arrepentirse. (Mateo 4:17) No hay menos de diez referencias al arrepentimiento en el ministerio de la iglesia primitiva que se encuentran en el Libro de los Hechos. ¡Los primeros cristianos parecen deleitarse en una cultura de arrepentimiento!

Arrepentimiento significa "volverse". Es la forma en que Dios nos llama a partir de una vida autodirigida y egoísta. Es el regalo de Dios por su bondad. Romanos 2: 4 usa esta frase para describir cómo se desarrolla esto en nuestras vidas. "La bondad de Dios nos lleva al arrepentimiento".

Por lo tanto, las temporadas de Acción de Gracias y de la Navidad son ambas llamadas de Dios para recordarnos su bondad. Toda una vida de arrepentimiento es una vida de adoración y celebración de las provisiones de Dios que culminan en su nacimiento, amor y perdón expresados en la Cruz. Jesús se hizo uno con nosotros para que podamos saber que somos uno con el cielo a través de él. Es un legado feliz para ser demostrado en nuestras vidas personales.

Recomendado: el video de *YouTube* de Rick Steves llamado: "*Luther and the Reformation*" (Lutero y la Reforma).

Hidratación Invernal

por Pam Baumgartner

En invierno sentimos menos sed que en verano, pero mantenerse hidratado evita numerosos problemas. La deshidratación de invierno es causada por varios factores.

El aire de invierno es más seco de lo normal, lo que provoca una rápida evaporación del sudor. No nos damos cuenta de que estamos sudando porque el sudor se evapora rápidamente en el aire seco y estamos perdiendo fluidos. El clima frío también requiere que calentemos el interior, y los calentadores secan el aire aún más, lo que causa mayor necesidad de líquidos para mantener nuestras membranas mucosas (nariz, boca, etc.) húmedas.

El aire frío hace que el cuerpo estreche las arterias en nuestras extremidades para mantener el calor de nuestros órganos vitales. Sin embargo, debido a que continúa circulando mucha sangre en nuestro interior, los riñones

no reconocen la necesidad de conservar agua, por lo que orinamos más, perdiendo agua. Necesariamente nos vestimos más abrigados, pero la ropa extra puede hacernos sudar más. La ropa pesada también hace que nuestros cuerpos trabajen de un 10% a un 40% más duramente durante el trabajo al aire libre, causando incluso más sudor y mayor pérdida de líquidos. Nuestros cuerpos necesitan calentar el aire que respiramos y usan nuestros fluidos corporales para eso. Cuando exhalamos, el aire exhalado es más húmedo de lo normal, causando nuevamente pérdida de fluido.

Todavía, además, a medida que baja la temperatura, nuestro deseo de beber agua helada nos desagrada, así que no lo hacemos, olvidando que las bebidas a temperatura ambiente o el agua caliente son buenas.

Finalmente, cuando muchos de nosotros tomamos líquidos, a menudo queremos bebidas calientes y usamos café o té. Las bebidas con cafeína, que incluyen refrescos y bebidas energéticas, además de alcohol, en realidad nos hacen orinar más, haciendo que no se repongan nuestros líquidos como creemos que lo hacen. Solo el agua puede eliminar apropiadamente las toxinas que recolectamos en la sangre y necesitamos mucho eso en el invierno.

Las personas mayores son especialmente vulnerables debido a cambios en sus funciones corporales (menos sensación de sed, cambios en la función renal o ciertos medicamentos). Las personas que ingieren dietas altas en proteínas o que toman laxantes necesitan más líquido. Si toma diuréticos, pregúntele a su médico acerca de cualquier cambio en la ingesta de líquidos durante el invierno. Si padece algún problema de salud que le provoque diarrea o vómitos, debe reemplazar los líquidos perdidos.

La orina bien hidratada es clara ligeramente amarilla. Un amarillo más oscuro significa deshidratación y necesidad de agua.

¡Buena hidratación de invierno para usted!

Manos dispuestas a ayudar

El grupo de hombres de la iglesia local desea ayudar a los miembros de la comunidad que necesitan ayuda con las tareas de mantenimiento de sus hogares. No tenemos electricistas o plomeros con licencia, pero podemos manejar una amplia variedad de trabajos más comunes, como limpieza y pintura.

Póngase en contacto con Jorge Jimenez 509-941-9352 o John Hughes 509-540-7220.

