BIULETYN

INFORMACYJNY / 10 GRUDNIA 2016

Kościół Adwentystów Dnia Siódmego
Zbór Warszawa-Centrum

CZY CHCESZ SIĘ PRZYTULIĆ?

W październikowym wydaniu Znaków czasu mogliśmy przeczytać artykuł o mocy dotyku. Autorka tekstu, Beata Baron, cytowała amerykańską terapeutkę, która dowodziła, że potrzebujemy czterech uścisków dziennie, aby przeżyć, ośmiu, by zachować zdrowie i dwunastu, aby się rozwijać. Powtarzam – potrzebujemy czterech, ośmiu, dwunastu uścisków dziennie! A jeśli zliczymy wszystkie uściski na koniec tygodnia i wyjdą nam braki? Co wtedy zrobić?

Upominać się! Potrzebujemy dotyku jak powietrza. Co prawda znam takich, którzy na widok wyciągniętych rąk w geście przytulenia kulą się w sobie i prychają ostrzegawczo jak kot. Trzeba to uszanować. Nic na siłę. Są jednakże tacy, którzy więdną bez odpowiedniej dawki uścisków. I tu następuje mały dylemat. O ile dzieci się nie krępują, przychodzą, łaszą się i już mają dzienną dawkę

c.d. na str. 2

SZANOWNI GOŚCIE, WSPÓŁWYZNAWCY I PRZYJACIELE PRAWDY!

Zapraszamy do uczestnictwa w sobotnich nabożeństwach Kościoła Adwentystów Dnia Siódmego. Cieszymy się z Waszej obecności i życzymy owocnego studium Pisma Świętego oraz obfitych błogosławieństw Bożych.

PORZĄDEK NABOŻEŃSTWA

9.30 – I część nabożeństwa – apel misyjny
10.00 – Studium biblijne w grupach
11.00 – II część nabożeństwa – śpiewanie pieśni, czytanie Słowa Bożego, kazanie, modlitwy.

Witamy

c.d. ze str. 1

„przytulanek" zapewnioną, o tyle dorośli obwarowali się w tej kwestii dużymi pokładami skrępowania. Od razu bombardujemy się myślami – nie wypada, głupio się przyznać, nie będę robić z siebie dziwaka. Tymczasem rzeczywistość może okazać się zupełnie inna. Jest nas więcej! Nas – chętnych do przytulania i bycia przytulanym. Nieformalne badanie opinii zborowej naszej redakcji wykazało, że zapotrzebowanie jest duże, wręcz ogromne. Trzeba tylko dać odpowiednie hasło.

Zatem ogłaszamy, że dzisiaj jest sobota pod wezwaniem „Czy chcesz się przytulić?" Jeśli zabrakło Ci kilku uścisków w tym tygodniu, żeby żyć, rozwijać się lub zdrowym być, nie krępuj się i upomnij się o brakującą dawkę uścisków. Przeliczcie, czy otrzymaliście do soboty co najmniej dwadzieścia cztery uściski. Jeśli rachunek się nie zgadza – trzeba ruszyć do dzieła i nadrobić zaległości. Tul i daj się tulić! Minimum dwadzieścia osiem uścisków na tydzień.

Pamiętaj, że co posiejesz, to w dwójnasób zbierzesz. Przytul kogoś, nie krępuj się. Skoro wpajamy sobie, że jesteśmy rodziną, to bądźmy zdrową rodziną. Zdrowa rodzina umie się przytulać.

Uściski od Redakcji

PROGRAM USŁUGIWAŃ W ZBORZE WARSZAWA-CENTRUM

10.12 – Daniel Duda

17.12 – Krzysztof Romanowski

– Uroczystość chrztu

24.12 – Jarosław Trojanowski

31.12 – Maciej Matter

ZAPRASZAMY NA SPOTKANIA:

Spotkania środowe

W każdą środę o godz. 18:00 zapraszamy na spotkanie modlitewne. Spotkania odbywają się w sali katechetycznej.

Spotkania czwartkowe

Integracyjna Grupa Adwentystyczna zaprasza na spotkania w każdy czwartek o godz. 17:00.

Spotkania piątkowe

Serdecznie zapraszamy w każdy piątek o 18:00 na spotkania rozpoczynające Szabat.

ROCZNICE:

W dniach 11 - 21 grudnia urodziny obchodzą:

Drodzy!

Z okazji urodzin życzymy Wam byście tygodniowo otrzymywali osiemdziesiąt cztery czułe uściski, potrzebne do rozwoju wiary, nadziei i miłości. Powierzcie Panu swoją drogę w kolejnym roku życia, by wszystko działo się zgodnie z Jego planem.

NIESAMOWITY OLEJEK EUKALIPTUSOWY

Działanie przeciwbólowe

Olejek eukaliptusowy zmniejsza dolegliwości bólowe: badania wykazały, że olejek eukaliptusowy ma właściwości analgetyczne (uśmierzające ból). Badanie opublikowane w American Journal of Physical Medicine and Rehabilitation zakończyło się wnioskami, że połączenie olejków aromatycznych z eukaliptusa i z mięty pieprzowej daje silną reakcję fizjologiczną, która może zmniejszyć ból i posłużyć sportowcom do rozgrzewki pasywnej. Mieszankę tę można również wykorzystać do masażu w razie chorób reumatycznych.

Na drogi oddechowe

Na dolegliwości bólowe i stany zapalne dróg oddechowych, kaszel, astmę, zapalenie oskrzeli i zatok stosuj roztwór olejku eukaliptusowego doustnie lub kroplę czystego olejku aromatycznego skapnij na patyczek do czyszczenia uszu i regularnie wdychaj. Badanie opublikowane w piśmie Clinical Microbiology and Infection wykazało, że olejek eukaliptusowy ma działanie antybakteryjne na bakterie chorobotwórcze w górnych drogach oddechowych. Stymuluje on również układ odpornościowy. Według badania opublikowanego w BMC Immunology, wyciąg z olejku eukaliptusowego byłby odpowiedzialny za wrodzoną reakcję odpornościową. W sypialni chorego możesz zainstalować dyfuzor olejku aromatycznego. Możesz także wkropić kilka kropli do kąpieli.

Zdrowy dla zębów i głowy

Olejek eukaliptusowy również przeciwdziała bakteriom odpowiedzialnym za próchnicę i stany zapalne dziąseł. Dlatego tak często znajduje się w składzie past do zębów i płynów do płukania jamy ustnej. Wiele pastylek i cukierków mają w składzie eukaliptus. Lotne związki organiczne mają działanie odświeżające i stymulujące. Działają skutecznie w razie wyczerpania umysłowego lub nerwowego, stymulując aktywność intelektualną i dopływ krwi do mózgu. Olejek eukaliptusowy stosuje się czasem w salach szkolnych jako środek aromaterapeutyczny.

Uwaga: stosowanie olejku eukaliptusowego w jakiejkolwiek postaci odstrasza owady.

Zrób sobie sam olejek eukaliptusowy

Olejek eukaliptusowy pochodzi ze świeżo zerwanych listków z młodych gałęzi. Destyluje się go na parze. Ale proces wytworzenia jest prosty i możesz go nawet przeprowadzić samodzielnie, z jednej strony oszczędzając, a z drugiej zapewniając sobie dużo olejku o gwarantowanej świeżości. Oto przepis na domowy olejek eukaliptusowy doktora Josepha Mercola.

Niezbędne będą:

25 g liści eukaliptusa (do kupienia w sklepie zielarskim), 1 litr oliwy z oliwek lub innego oleju służącego do rozcieńczenia, garnek, gęste sitko, nieprzezroczysty i hermetycznie zamykany pojemnik.

Sposób przygotowania

Delikatnie zgnieć listki w palcach, żeby uwolnić olejek. Włóż listki do garnka i zalej oliwą. Przykryj i ustaw grzanie na niską temperaturę. Mieszaninę pozostaw na 6 godzin do naciągnięcia. Przefiltruj otrzymany w ten sposób olejek przez sitko i przechowuj go w hermetycznie zamyka-

c.d. na str. 4

c.d. ze str. 3

nym pojemniku, na którym zapisz datę i starannie go zamknij. Olejek eukaliptusowy przechowywany w chłodnym i suchym miejscu może być używany przez 6 miesięcy. Jeśli potrzebujesz go na dłużej, przechowuj olejek w lodówce, w szufladzie na warzywa, w której wytrzyma około roku.

Olejek ten możesz wykorzystać do przygotowania jeszcze innego środka: zmieszaj 1 objętość olejku z 1 objętością octu jabłkowego. Stosuj na partie wymagające leczenia: rany, czyraki i ugryzienia owadów.

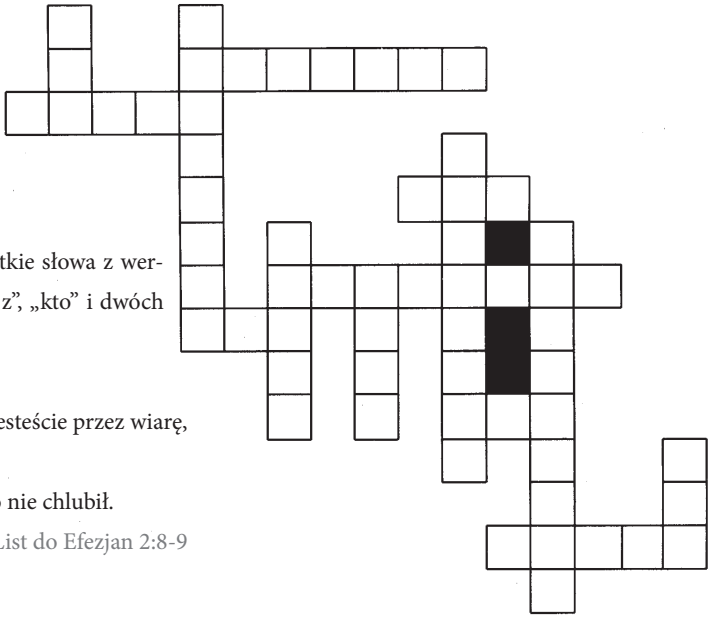
Czy olejek eukaliptusowy może zaszkodzić?

Olejki aromatyczne są produktami aktywnymi. W silnym stężeniu mogą poparzyć śluzówkę i wywoływać wiele niepożądanych skutków ubocznych: nudności, biegunkę, wymioty. Olejek eukaliptusowy wytworzony według powyższej receptury można bezpiecznie stosować na skórę u dorosłych. Trzeba natomiast unikać kontaktu ze skórą twarzy lub nosem dzieci poniżej 2. roku życia.

Stosowanie go do użytku wewnętrznego (doustnie) jest możliwe tylko pod kontrolą lekarza. Ogólnie rzecz biorąc, kobiety w ciąży i karmiące powinny zachować szczególną ostrożność, stosując olejki aromatyczne.

Tekst pochodzi ze strony https://www.pocztazdrowia.pl/artykuly/niesamowity-olejek-eukaliptusowy © Poczta Zdrowia sp. z o.o.

kącik dla dzieci



ŁASKĄ ZBAWIENI

Wpisz do krzyżówki wszystkie słowa z wersetu z wyjątkiem „i", „to", „z", „kto" i dwóch „nie".

Albowiem łaską zbawieni jesteście przez wiarę,
i to nie z was: Boży to dar.
Nie z uczynków, aby się kto nie chlubił.

List do Efezjan 2:8-9

BIULETYN **Redakcja:** Jan Pawlak, Sylwia Choryło, Beata Dutkowska, Ola Lawaty-Cichy, Dorota Szambelan
Skład: Szymon Chalupka, Tomek Chalupka, Jarosław Szambelan