

BIULETYN

INFORMACYJNY / 14 PAŹDZIERNIKA 2017



„Październik miesiącem oszczędzania” – jeszcze nie tak dawno to hasło było bardzo promowane. Czy udało się ustalić komukolwiek dlaczego akurat październik?

Podobno w każdym kraju jest potrzebny jakiś zasób środków prywatnych, dostępny poza budżetem państwowym. W teorii przyczynia się to do rozwoju kraju. Dobrze jest, gdy organizujemy zasoby pieniężne w postaci drobnych oszczędności. Wielokrotnie można usłyszeć, że to właśnie drobne zasoby



finansowe mają ogromne znaczenie dla rozwoju gospodarczego. Zaoszczędzone środki spełniają przynajmniej jedną ważną funkcję w ogólnym rozumieniu. Służą jako zabezpieczenie na czarną godzinę.

A może spojrzymy na październik i kwestie oszczędzania w inny sposób?

„A powiadam: Kto sieje skąpo, skąpo też żąć będzie, a kto sieje obficie, obficie też żąć będzie. Każdy, tak jak sobie postanowił w sercu, nie z żalem albo z przymusu; gdyż ochetnego dawcę Bóg miłuje. A władny jest Bóg udzielić wam obficie wszelkiej łaski,

Witamy na nabożeństwie!

WSZYSTKICH GOŚCI zapraszamy do przyłączenia się do jednej z grup podczas studium biblijnego w głównej sali kościoła. Prowadzimy dodatkowo klasy:

PLAN NABOŻEŃSTWA

9:30 – I część nabożeństwa

– apel misyjny, studium biblijne w grupach

11:00 – II część nabożeństwa

– kazanie Słowa Bożego

Zapraszamy do studium Biblii w Szkole Sobotniej. Tytuł lekcji bieżącego kwartału:

“Zbawienie wyłącznie przez wiarę”

14.10 - „Spór”

21.10 - „Stan ludzkości”

Klasa dziecięca (dzieci 2-10 lat) – balkon

Klasa anglojęzyczna – środkowy rząd z przodu

Klasa ukraińska – prawy rząd z tyłu

Klasa niesłyszących – lewy rząd z przodu

Klasa młodzieżowa (gimnazjum, liceum) – mała kaplica

Zapraszamy wszystkich, którym hałas i osłabiony słuch utrudniają udział w szkole sobotniej do naszego pomieszczenia zwanego „biblioteką”.

abyście, mając zawsze wszystkiego pod dostatkiem, mogli hojnie łożyć na wszelką dobrą sprawę, jak napisano: Szczodrze rozdaje, udziela ubogim, Sprawiedliwość jego trwa na wieki.” 2 Kor 9, 6-9

Może sprawimy, że w październiku wszyscy się zmobilizujemy i zaoszczędzimy jakąś kwotę, by móc ją ofiarować tym, którzy są w potrzebie, których spotkało nieszczęście, którzy znajdują się w nieuprzywilejowanych warunkach?

Redakcja

HARCERZE

Zbiórka harcerska odbędzie się 21 października 2017 w godzinach 16:00-19:30 (zuchy do 18:45).

ROCZNICE:

W dniach 16 - 28 października urodziny obchodzą:

Kochanym Siostram i Braciom życzymy zdrowia, uśmiechu, podążania z ufnością i nadzieją za Naszym Panem. Niech dobry Bóg ma Was w swojej opiece.



PROGRAM USŁUGIWAŃ

14.10 – Marek Rakowski

21.10 – Jarosław Dziegielewski

28.10 – Władysław Kosowski

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.

INFORMUJEMY I ZAPRASZAMY

Dziś (sobota) o godz. 18:00 koncert charytatywny zespołu „New Heaven”. W trakcie koncertu będą zbierane fundusze na rehabilitację Patryka Fiuka, który choruje na mukowiscydozę. Serdecznie zapraszamy! W niedzielę, 15 października 2017 o godz. 18:00 odbędzie się wykład na temat „Wiara czyni cuda”.

KOMITET NOMINACYJNY

1. Maikowski Mariusz tel: - przewodniczący,
2. Dutkowski Tomasz,
3. Grzesiak Marcin,
4. Jadcak-Antosik Mirosława,
5. Kaszewiak Andrzej,
6. Kononiuk Leon,
7. Marczak Grażyna,
8. Pawlak Janusz,
9. Siemczuk Agnieszka,
10. Stachurska Renata,
11. Stolarski Stanisław,
12. Olszewska Wiesława,
13. Owczarek Błażej.

CZY JESZ PŁATKI NA ŚNIADANIE?

Jak produkowane są płatki śniadaniowe?

Takie płatki produkuje się przede wszystkim z kukurydzy, pszenicy i ryżu.

I etap – rafinacja: zboże jest rozdrabniane lub wręcz mielone na mąkę. Często poddaje się je wieloetapowej obróbce cieplnej.

II etap – mieszanie: dodaje się pozostałe składniki, takie jak cukier, czekolada, woda, barwniki, konserwanty... Następnie mieszance tej nadaje się wstępną postać przed kolejną obróbką cieplną, która zakończy się zrumienieniem i wysuszeniem płatków. Niektóre są następnie dmuchane do postaci ziaren ryżu, kulek lub gniecione do postaci płatków.

III etap – wylączanie: w wysokiej temperaturze masa jest następnie wtlaczana do form, aby nadać produktowi docelowy kształt – kóleczek, gwiazdek, poduszczek, kulek. Niektóre płatki zostaną dodatkowo nadziane, dzięki czemu zyskają „rozpływający się środek”.

IV etap – glazurowanie i suplementacja: na tym etapie płatki mogą zostać kolejny raz spryskane cukrem w procesie glazurowania lub czekoladą. Oprócz tego spryskiwane są także specjalnym roztworem, by wzbogacić płatki o witaminy i minerały. To potwierdza, że wyjściowo były ubogie w składniki odżywcze.

Po zapakowaniu przechowuje się je na półkach przez kilka miesięcy... a to przede wszystkim dzięki zawartości cukru, doskonałego konserwantu.

Cukier: instrukcja obsługi

Cukier dostarcza organizmowi silną i krótkotrwałą energię, trochę jak uderzenie batem. Trzeba go stosować z rozsądkiem, by zachował swoją skuteczność.

Jeśli w trakcie wysiłku fizycznego poczujesz zmęczenie, batonik zbożowy z miodem natychmiast przywróci Ci energię potrzebną do ukończenia zadania. Trochę jak dżokej, który smaga swojego konia na ostatniej prostej.

Każdy dobry jeździec wie, że bezustanne używanie bata, aby przyspieszyć jazdę konia na dłuższą metę nie przynosi spodziewanych efektów. Można zwierzę zranić, mocno zestresować i spowodować, że bez stosowania bata nie będzie posłuszne. Jedzenie cukru bez natychmiastowego zapotrzebowania na energię (intensywna aktywność fizyczna), to jak smaganie batem konia, żeby szedł stępa: jest szansa, że zaczniesz galopować!

Poziom cukru we krwi rośnie gwałtownie. Trzustka wypełnia się nim i wytwarza dużo więcej insuliny. Ta z kolei przetworzy nadmiar cukru w tłuszcz, a następnie spowoduje spadek poziomu cukru we krwi poniżej normy.

Doświadczasz wówczas spadku cukru (hipoglikemii), zaś poziom energii fizycznej i umysłowej się obniża. Obniża się Twoja czujność, dopada Cię zmęczenie. Znowu odczuwasz głód.

To prawdziwe błędne koło. Zwłaszcza, że cukier

KAZANIE TŁUMACZONE NA ANGIELSKI / SERMON FOR ENGLISH SPEAKERS

The sermon is translated into English - if you are interested please go to the front of the middle row and ask for headphones.

stymuluje wytwarzanie dopaminy, co sprawia, że przez krótki czas odczuwasz zadowolenie. Cukier działa tak samo jak papieros, narkotyki czy alkohol. Naukowcy zaobserwowali wręcz, że cukier uzależnia bardziej niż kokaina!

Ale upadek także jest bardziej bolesny.

Wprowadzając w błąd informacje na opakowaniu

Oto, dlaczego płatki śniadaniowe to nie jest dobry sposób na to, by „dobrze zacząć dzień” czy „mieć energię aż do obiadu”. Ale producent wszystko przewidział na opakowaniu: „zrób sobie przerwę w biurze i zjedz batonik Special K6”. To dokładne przeciwieństwo tego, czego potrzeba Tobie i Twoim dzieciom: Potrzebujesz raczej źródła powoli i równomiernie uwalnianej energii, aby nasycić się na dłużej. W dalszej części tego artykułu znajdziesz pomysły na śniadanie z małą ilością cukru.

Świadomi złej reputacji swoich produktów, producenci płatków śniadaniowych umieszczają na opakowaniach informacje mające na celu uspianie czujności rodziców: „O wysokiej zawartości błonnika, witamin i żelaza, mniej niż 5% tłuszczu”, „Twój program odchudzający”, „Nowa formuła – produkt razowy”. Tylko, że bez względu na to, jakie witaminy doda producent (zazwyczaj syntetyczne), to nie wystarczy, by zrównoważyć destrukcyjne działanie

dotyków cukru.

Niestety, badania wykazują, że konsumenci traktują te informacje poważnie.

Jedyną wiarygodną informacją na tych opakowaniach jest lista składników. Zaś ta zaczyna się zawsze od rafinowanych produktów zbożowych i cukru.

Pamiętaj, że prawdziwa zdrowa żywność nie musi mieć na opakowaniu informacji prozdrowotnych.

Jeśli już naprawdę musisz kupić płatki śniadaniowe, powiem Ci, jak wybrać

Przeczytaj tabelę wartości odżywczych na opakowaniu. Nie kupuj tych, które zawierają ponad 5 g cukru w porcji. Uważnie przyjrzyj się liście składników, gdyż cukier może na niej występować na kilku pozycjach pod różnymi nazwami: syrop fruktozowo-glukozowy, sacharoza itp.

Każdy ma tendencję do wypełniania swojej miski. Wiedz, że porcja, o której mowa na opakowaniu, będzie zawsze mniejsza od tej, którą spontanicznie byś sobie nałożył. To jeszcze jeden kruczek marketingu... Waż swoje porcje, gdyż nie wszystkie płatki śniadaniowe mają ten sam ciężar. Używanie mniejszych misek pomoże Ci zmniejszyć porcje.

Małych głodów unikniesz, dodając do swoich płatków śniadaniowych białko, np. orzechy. Mleko zastąp jogurtem typu greckiego, żeby zwiększyć ilość białka.

www.pocztazdrowia.pl

Masz pytanie? Pragniesz odwiedzin duszpasterskich? Potrzebujesz porady?

Masz odczucia, którymi chciałbyś podzielić się z kierownictwem zboru?

Napisz lub zadzwoń:

Mariusz Maikowski (pastor):

T: +48 509 39 39 31, **E:** maik@nadzieja.pl

Jan Pawlak (starszy zboru):

T: +48 606 710 411, **E:** jalakpaw@wp.pl

