

“Nimic nu face să iubim un om mai mult decât o face rugăciunea” W. Law

Următoarele persoane își aniversează nașterea în luna Iulie:

2 Cornelia Muntean	15 Roberto Munteanu
5 Petrea Sturzu (I)	16 Pavel Memete
6 Florentin Gaga (SM)	24 Maria Postica
7 Aurora Vrabie (S)	26 Cecilia Pleșa
7 Maria Băltărețu	26 Cecilia Pleșa Popescu
8 Florin Savovici	26 Naomi Memete
10 Domnica Ștefănescu	27 Marioara Rusu
10 Panaghia Bucă (I)	28 Petru Dolga
11 Crina Chițan	30 Andrei Plewinski
11 Maria Ivanic	31 Rodica Ruge
13 Leon Buhai	31 Alexandru Ivanic

SM*= Sănnicolau Mare; I=Iecea Mare; S=Sănanndrei

„... dar cel ce m-ascultă va locui fără grijă, va trăi liniștit și fără să se teamă de vreun rău.”

Proverbe 1:33

Respect pentru dreptul de proprietate al lui Dumnezeu

Nelu Burcea / Director Comunicare si Relatii Publice

Incepand cu anul 1988, comunitatea internationala celebreaza in fiecare an, la data de 26 iunie, Ziua Internationala de Lupta Impotriva Traficului si Consumului Ilicit de Droguri.

Conform unor studii statistice, 40% dintre tineri consuma droguri pentru a fi in rindul prietenilor, 30% din curiozitate, iar 30% ca forma de protest.

Un sondaj realizat de Fundatia pentru Apararea Cetatenilor Impotriva Abuzurilor Statului scoate la iveala date ingrijoratoare. Peste 51% dintre tinerii bucuresteni vor legalizarea stupefiantelor si cred ca acestea nu sunt altceva decat un mijloc de recreere. Conform statisticilor, în 2010, într-o familie cu doi copii, unul va consuma cel puțin o data droguri.

De ce apeleaza tinerii la droguri?

- Presiunile exercitate de colegi si curiozitatea joaca adesea un rol determinant.
- In cazul parintilor consumatori de droguri, riscul e de 3 ori mai mare.
- Fac parte dintr-o familie dezorganizata.
- Au acces facil la droguri.
- Din dorinta de a copia un model.

Cocaina , ecstasy, GHB, heroina, Inhalati, ketamina, LSD, marijuana, methamfetamine, ritalina, steroizi si altele distrug organismul si limiteaza viata.

Avantajul crestinului este ca respecta dreptul de proprietate: „Trupul vostru este templul Duhului Sfânt” (Biblia, 1 Corinteni 6,19).

Filosofia crestina depaseste limitele umane prin credinta in Dumnezeu, care poate oferi o viata fericita chiar si in prezenta necazurilor, poate oferi bucurie si indelungare chiar avand in fata o masa saracacioasa, poate oferi un Prieten autentic in lipsa prietenilor temporari, poate da apartenenta la marea familie a lui Dumnezeu chiar si in cazul unei familii dezorganizate, poate oferi Modelul in persoana lui Isus Hristos celor care vor sa-si formeze un caracter bun.

Siguranta ca apartinem unui Dumnezeu puternic ce ofera viata vesnica tuturor celor mantuiti trece dincolo de orice insuficienta a vietii si ne ofera valoare pentru ca noi „am fost cumparati cu un pret”.

4 iulie	Sabatul începe la 21 ³⁰
Prezbiter de serviciu – Sandu Hanus	
Diacon de serviciu – Liviu Martonfi; Tehnic – Daniel Plewinski	
Serviciul divin vineri - 20 – MARIUS MORAR	
Scoala de Sabat 9 ⁰⁰ - 10 ³⁰	Domnul Hristos și Epistolele lui Ioan
	Instructor coordonator Cornelia Muntean
Serviciul divin ora 11	Povestire copii: Alina Plewinski Zecimi și daruri: Roberto Munteanu
PAUL BUCUR	
ORA 18 – O R A S Ă N Ă T Ă Ţ I I	

11 iulie	Sabatul începe la 21 ²⁷
Prezbiter de serviciu – Sandu Hanus	
Diacon de serviciu – Petrică Popa; Tehnic – Ovidiu Morar	
Serviciul divin vineri - 20 – ALINA POPA	
Scoala de Sabat 9 ⁰⁰ - 10 ³⁰	Experimentarea Cuvântului vieții
	Instructor coordonator Liliana Sucitu
Serviciul divin ora 11	Povestirea copiilor Nicoleta Popa; Zecimi și daruri: Daniela Deșcău
LILIANA SUCITU	
ORA 18 – C Ă L I N A D R I A N	

18 iulie	Sabatul începe la 21 ²²
Prezbiter de serviciu – Petru Dolga	
Diacon de serviciu – Emil Tolbariu; Tehnic – David Plewinski	
Serviciul divin vineri - 20 – MARIUS MORAR	
Scoala de Sabat 9 ⁰⁰ - 10 ³⁰	Îndepărtarea de păcat
	Instructor coordonator Marioara Călin
Serviciul divin ora 11	Povestirea copiilor: Adina Morar; Zecimi și daruri: Roberto Munteanu
SANDU HANUS	
ORA 18 – PROGRAM DE FAMILIE	

25 iulie	Sabatul începe la 21 ¹⁶
Prezbiter de serviciu – Petru Dolga	
Diacon de serviciu – Dorel Aslău; Tehnic – Alex Hanus	
Serviciul divin vineri - 20 – SILVIU DUMITRAȘ	
Scoala de Sabat 9 ⁰⁰ - 10 ³⁰	Păzirea poruncilor
	Instructor coordonator Liliana Pavel
Serviciul divin ora 11	Povestirea copiilor: Silvia Munteanu; Zecimi și daruri: Romulus Sucitu
MARIUS MORAR	
ORA 18 – PROGRAMUL TINERILOR	

www.adventisttm.org

PROGRAM

Timișoara 3

Anul X Nr.7 (III)

INFO

- 4 iulie – Ziua Slujirii Pastorale
- 11 iulie – Spune lumii – lucrarea prin media
- 11 iulie – întărire diaconi prin binecuvântare: Peniel Ciobanu, Viorel Dumitrescu, Gheorghe Ivanic.
- 25 iulie – Ziua Evanghelistului laic
- Evanghelizare cu literatura: Proiectul “O carte pentru fiecare casa” continuă!

Progresul real al sufletului, în neprihănirea și în cunoașterea divină, este plănuț în cadrul unui proces de acumulare și creștere, o creștere constantă în darurile pe care Domnul Hristos le-a adus în mijlocul nostru cu prețul unui infinit sacrificiu. Noi suntem niște ființe limitate, dar am fost creați pentru a nutri simțământul infinitului. MCP1, 89

IULIE 2009

Biserica Adventistă de Ziua a Șaptea

Dacă privim la natură constatăm că Dumnezeu a așezat în ea un principiu al creșterii. Potrivit acestui principiu tot ce se află în lumea naturală este supus creșterii, dezvoltării și rodirii. Sămânța de grâu este pusă în pământ și apoi printr-un proces susținut de Dumnezeu din ea încolțește și iese la suprafață un fir verde ce crește și se transformă în spic și mai apoi în grâu deplin, așa cum spune Domnul Isus Hristos în Marcu 4:28 – „Pământul rodește singur: întâi un fir verde, apoi spic, după aceea grâu deplin în spic.”

Viața de credință trăită cu Domnul Isus Hristos se supune aceluiași principiu al creșterii, dezvoltării și rodirii. Dacă la începutul umblării noastre cu Hristos eram asemănați cu niște copii care aveau nevoie de lapte duhovnicesc, adică de o învățatură ușor de înțeles, ușor de asimilat, odată cu dezvoltarea noastră spirituală se presupune că trebuie să fim în stare să primim o hrană mai tare și să nu rămânem la stadiul de copii hrănindu-ne cu aceeași fel de lapte. „În adevăr, voi care de mult trebuia să fiți învățători, aveți iarăși trebuință de cineva să vă învețe cele dintâi adevăruri ale cuvintelor lui Dumnezeu, și ați ajuns să aveți nevoie de lapte, nu de hrană tare.” (Evrei 5:12)

Creștere în Hristos cuprinde mai multe aspecte. Iată unele dintre ele așa cum ne sunt prezentate de Sfânta Scriptură:

- **Creștere spre mântuire** – „ca niște prunci născuți de curând, să doriți laptele duhovnicesc și curat, pentru ca prin el să creșteți spre mântuire” (1 Petru 2:2). Potrivit acestui text finalitatea creșterii este mântuirea. Însă, ar putea să existe anumite lucruri ce ne împiedică să creștem spre mântuire? Apostolul Petru le identifică în versetul de început al capitolului 2 și spune: „lepădați dar orice răutate, orice viclesug, orice fel de prefăcătorie, de pizmă și de clevetire”.
- **Creșterea în dragoste** – „Domnul să vă facă să creșteți tot mai mult în dragoste unii față de alții și față de toți, cum facem și noi înșine pentru voi” (1 Tes. 3:12). După cum sămânța de grâu crește și se dezvoltă datorită grijii lui Dumnezeu, după ce în prealabil a învins rezistența solului, tot la fel și noi vom putea să creștem în dragoste unii față de alții și să învingem ura, invidia și răutatea pe care le mai avem, probabil, unii față de alții, doar dacă îi permitem lui Dumnezeu să așeze în țarina inimii noastre sămânța dragostei Sale. „Însă nădejdea aceasta nu înșală, pentru că dragostea lui Dumnezeu a fost turnată în inimile noastre prin Duhul Sfânt, care ne-a fost dat.” (Rom. 5:5)
- **Creșterea în har și cunoștință** – „creșteți în harul și în cunoștința Domnului și Mântuitorului nostru Isus Hristos. A Lui să fie slava, acum și în ziua veșniciei. Amin” (2 Petru 3:18). Pe măsură ce trăim o viață într-o tot mai strânsă legătură cu Domnul Isus Hristos vom ajunge să-L cunoaștem tot mai bine, să-L iubim tot mai mult și să-L imităm tot mai mult în toate aspectele vieții noastre. Iar lucrul acesta înseamnă rodire. „Cine rămâne în Mine, și în cine rămân Eu, aduce mult rod; căci despărțiți de Mine, nu puteți face nimic.” Ioan 15:5

pastor, Marius Morar

Pastila de sănătate

Cafeina

Ce este cafeina?

Cafeina este un drog frecvent consumat. Se găsește în diverse băuturi cum ar fi ceaiul, cafeaua, băuturile carbogazoase aromatizate de tip cola și în produsele de ciocolată. Cafeina este adăugată de asemenea altor diverse băuturi carbogazoase și este un ingredient întâlnit în numeroase medicamente care se eliberează fără rețetă, pentru dureri de cap, alte dureri, răceli și pentru stimularea stării de vigilență.

Aproximativ 80% dintre adulții din SUA consumă cafeină și aproximativ 20% consumă mai mult de 350 mg de cafeină zilnic, o cantitate suficientă pentru a induce dependență fizică.

Principalele efecte ale cafeinei

Cafeina poate produce multe efecte, printre care:

- Creșterea glicemiei (induce senzația de mai multă energie);
- Creșterea lipidelor sanguine;
- Creșterea tensiunii arteriale;
- Stimularea sistemului nervos central (poate să determine persoana să treacă peste nevoia de a se odihni);
- Bătăi cardiace neregulate;
- Creșterea pierderilor urinare de calciu și magneziu (pe termen lung, poate avea impact asupra sănătății oaselor);
- Creșterea secreției acide gastrice (agravează ulcerul gastric);
- Tremur, iritabilitate, nervozitate;
- Insomnie, tulburări de somn;
- Anxietate, depresie;
- Accentuarea sindromului premenstrual.

Poate cafeina să producă anumite boli?

S-a constatat că riscul față de mai multe boli este afectat de consumul de cafeină, inclusiv riscul de boli cardiovasculare și cancer.

Ce este cafeinismul?

La animale, dozele foarte mari de cafeină duc la agresivitate și comportament psihotic. La oameni, nivelurile de 650-1000 mg de cafeină/zi produc sindromul de cafeinism, o tulburare care nu se distinge practic de nevroza anxioasă. Subiecții sensibili la cafeină acuză anxietate și depresie severă după numai 300 mg de cafeină. Pediatrii sunt îngrijorați de faptul că mulți copii care consumă cantități mari de cafeină se manifestă printr-un comportament hiperactiv.

Care sunt principalele recomandări?

- Alegeți cafea din cereale și ceaiuri din plante în locul cafelei, ceaiului (negru, verde) și al altor băuturi cu cafeină;
- Produsele cu cafeină ar trebui folosite numai dacă sunt prescrise de către medic;
- Femeile însărcinate sau care alăptează și copiii mici trebuie să evite orice fel de produse care conțin cafeină;
- Dacă totuși alegeți să folosiți ciocolata și produse care conțin cacao, acest lucru ar trebui să se întâmple rar sau numai în scop aromatizant. În locul ciocolatei se recomandă folosirea carob-ului (pudra de roșcove);
- Alegeți apa simplă, sucurile de fructe și legume ca băutura preferată. Dacă doriți o băutura caldă, învățați să folosiți ceaiurile din plante aromatice sau băuturile pe bază de cereale în locul ceaiului sau cafelei decafeinizate.

Extras din declarația de poziție a Consiliului de Nutriție al Conferinței Generale

iulie	4	11	18	25
IECEA MARE	Marius Morar	Local	Grup din Timișoara	Local
SĂNNICOLAU MARE	Costel Robu	Costel Robu	Marius Morar	Grup din Timișoara
SĂNMARTINU SĂRBESC	Aurel Negru	Grup din Timișoara	Aurel Negru	Ora 17 Marius Morar
FIBIȘ	LOCAL	Ora 17 Marius Morar	LOCAL	LOCAL
SĂNANDREI	Grup din Timișoara	Marius Morar	LOCAL	LOCAL
CARANI după masă	Florin Ghelan	Florin Ghelan	Florin Ghelan	Florin Ghelan

PROGRAMUL PASTORULUI MARIUS MORAR

iulie 2009

1 Iulie	Sănnicolau M. – ora de rugăciune, studiul cărții Istoria faptelor apostolilor, EGW
Sabatul I – 04 Iulie	
Vineri seara	Timișoara III
Sabat a.m.	Iecea Mare
Sabat p.m.	Iecea Mare
8 Iulie	Timișoara III – ora de rugăciune, studiul cărții Bucuria între a primi și a dăru
Sabatul II – 11 Iulie	
Vineri seara	Sânandrei
Sabat a.m.	Sânandrei
Sabat p.m.	Fibiș
15 Iulie	Sănnicolau M. – ora de rugăciune, studiul cărții Istoria faptelor apostolilor, EGW
Sabatul III – 18 Iulie	
Vineri seara	Timișoara III
Sabat a.m.	Sănnicolau Mare
Sabat p.m.	Sănnicolau Mare
22 Iulie	Timișoara III – ora de rugăciune, studiul cărții Bucuria între a primi și a dăru
Sabatul IV – 25 Iulie	
Vineri seara	Sânandrei
Sabat a.m.	Timișoara III
Sabat p.m.	Sănmartinu Sărbesc
29 Iulie	Sănnicolau M. – ora de rugăciune, studiul cărții Istoria faptelor apostolilor, EGW