

La mulți ani, pentru:

4	Vasilena Bilici	15	Dan Nicolae (I)
6	Edit Mezei (SM)	22	Estera Timoce (SM)
6	Nicolae Dusa	23	Vali Tamazlicariu (SM)
6	Pena Pop	27	Aneta Baidoc
11	Stana Păun (SA)	28	Diana Martonfi
13	Sabina Muț (SM)	29	Lucia Giurcă
13	Florica Gornic		

“ Psalmlui 119:47
Mă desfăt în poruncile Tale, căci le iubesc.

Program pastor

1 dec. – Sânnicolau Mare – ora de rugăciune
2 dec. – Timișoara – ora de rugăciune

Sabatul I - Timișoara III
Ilecea Mare, Sfânta Cină
Ilecea Mare, Săptămâna de rugăciune

6 dec. – Sânanndrei, Săptămâna de rugăciune
7 dec. – Sânmartinul Sârbesc, Săptămâna de rugăciune
8 dec. – Timișoara – Săptămâna de rugăciune
9 dec. – Sânnicolau Mare, Săptămâna de rugăciune
10 dec. – Ilecea Mare - Săptămâna de rugăciune

Sabatul II – Sânanndrei
Sânanndrei – Sfânta Cină
Fibiș – Sfânta Cină, ora 16

15 dec. – Sânnicolau – ora de rugăciune
16 dec. – Timișoara – ora de rugăciune


Sabatul III – Vineri seara, Timișoara III
Sânnicolau Mare – Sfânta Cină
Sânnicolau Mare

20 dec. – Bucovăț – Sfânta Cină, ora 16

22 dec. - Carani. – ora de rugăciune
23 dec. – Timișoara – ora de rugăciune

Sabatul IV – Sânanndrei
Timișoara III – Sfânta Cină
Sânmartinul Sârbesc – Sfânta Cină, ora 16

29 dec. – Sânnicolau Mare – ora de rugăciune
30 dec. – Timișoara – ora de rugăciune

 Concept Grafic: no:ooi production / no:ooi.org
Pliantul este proprietate a BAZȘ Timișoara III, Speranța
© 2009 Unele drepturi rezervate.

05

Sabatul începe la: 16⁵⁰

Prezbiter: Puiu Fiat

Servici divin	Marius Morar	ora 18 ⁰⁰
Școala de Sabat	Nebunia profetului	ora 9 ⁰⁰ - 10 ³⁰
Servici divin	Paul Bucur	ora 11 ⁰⁰
Servici divin	Mihai Maur	ora 16 ⁰⁰

Diacon de servici: Ștefan Călin
Instructor coordonator Școala de Sabat: Mărioara Călin
Tehnic: Ovidiu Morar
Povestire copii: Zlatinca Mihaly

06
07
08
09
10

Narcis Ardelean	ora 18 ⁰⁰
Petre Dolga	ora 18 ⁰⁰
Marius Morar	ora 18 ⁰⁰
Ionel Soponariu	ora 18 ⁰⁰
Pavel Memete	ora 18 ⁰⁰

12

Sabatul începe la: 16⁵⁰

Prezbiter: Puiu Fiat

Servici divin	Nelu Bădău	ora 18 ⁰⁰
Școala de Sabat	Hotarul Canaanului	ora 9 ⁰⁰ - 10 ³⁰
Servici divin	Puiu Fiat	ora 11 ⁰⁰
Servici divin	Sandu Hanus	ora 16 ⁰⁰

Diacon de servici: Gheorghe Anton
Instructor coordonator Școala de Sabat: Cornelia Muntean
Tehnic: Daniel Plewinski
Povestire copii: Aneta Baidoc

19

Sabatul începe la: 16⁵¹

Prezbiter: Nelu Bădău

Servici divin	Marius Morar	ora 18 ⁰⁰
Școala de Sabat	Generația a II-a	ora 9 ⁰⁰ - 10 ³⁰
Servici divin	Sandu Hanus	ora 11 ⁰⁰
Servici divin	Biserica sub dictatură	ora 16 ⁰⁰

Diacon de servici: Mircea Pavel
Instructor coordonator Școala de Sabat: Liliana Pavel
Tehnic: Alex Hanus
Povestire copii: Alina Plewinski

26

Sabatul începe la: 16⁵⁵

Prezbiter: Nelu Bădău

Servici divin	Liliana Sucitu	ora 18 ⁰⁰
Școala de Sabat	Cetățile de scăpare	ora 9 ⁰⁰ - 10 ³⁰
Servici divin	Sfânta Cină	ora 11 ⁰⁰
Servici divin	Program tineret	ora 16 ⁰⁰

Diacon de servici: Cosmin Popa
Instructor coordonator Școala de Sabat: Liliana Sucitu
Tehnic: Alex Popa
Povestire copii: Zlatinca Mihaly

Program lunar an X, nr. 12 (116), serie nouă
Biserica Creștină Adventistă Speranța
300654 Timișoara / Str. Crișan nr. 11
<http://adventisttm.org>



a Dacă ai internet, poți vedea cele mai recente
evenimente în imagini, la
www.adventisttm.org/galerie

Info Decembrie '09

5-12 ~ Săptămâna de rugăciune
12 ~ Darul Săptămânii de rugăciune
19 ~ Ziua mondială a Departamentului
Administrația creștină a vieții

“ EGW, Mărturii, vol.2, cap. Un apel către Biserică
Sfințirea inimii va produce fapte corecte.
Lipsa de spiritualitate și de sfințenie este
ceea ce duce la fapte nedrepte, la invidie,
ură, gelozie, bănuiele rele și fiecare păcat
oribil și odios.

Gânduri cu Marius Morar

Păcate ale omului – Invidia

Potrivit Dicționarului explicativ al limbii române invidia este un sentiment de părere de rău, provocat de succesele sau de situația bună a altuia; pizmă. O altă definiție a invidiei spune că aceasta este un sentiment de nemulțumire egoistă provocat de calitățile cuiva. Puțini, foarte puțini sunt aceia care nu se lasă dominați de păcatul invidiei. Persoana invidioasă nu suportă ca altul să aibă ceea ce el nu are, să realizeze ceea ce el nu a realizat, să aibă sau să realizeze mai mult decât el.

În Biblie, invidia este numită „ochiul rău”.

1 Samuel 18:7-9: Femeile care cântau își răspundeau unele altora, și ziceau: „Saul a bătut miile lui, iar David zecile lui de mii. Saul s-a mîniat foarte tare, și nu i-a plăcut vorba aceasta. El a zis: „Lui David îi dau zece mii și mie-mi dau mii! Nu-i mai lipsește decât împărăția.” Și din ziua aceea Saul a privit cu ochi răi pe David.

Marcu 7:21-23: Căci dinlăuntru, din inima oamenilor, ies gîndurile rele, preacurviile, curviile, uciderile, furtișagurile, lăcomiile, viclesugurile, înșelăciunile, faptele de rușine, ochiul rău, hula, trufia, nebunia.

Invidia duce la mînie. Fratele mai mare al fiului risipitor “s-a întărâtat de mînie” când a văzut sărbătoarea pe care tatăl a organizat-o în cinstea fiului rătăcit întors acasă.

Invidia duce la crimă. Însuși Domnul Isus Hristos a fost victima manifestării invidiei. Cine erau cei ce-L invidiau? Chiar oamenii religiei. Preoții, cărturarii, fariseii, cei ce ar fi trebuit să fie un exemplu de bunătate și iubire pentru oameni, au devenit invidioși pe Domnul Isus pentru că avea succes la popor. El „îi învăța ca unul care are putere, nu cum îi învățau cărturarii lor” (Matei 7:28:29). Iar invidia lor a atins apogeul odată cu învierea lui Lazăr. „Din ziua aceea au hotărât să-L omoare pe Isus” (Ioan 11:53). Pentru Pilat era limpede că din invidie preoții i-au cerut să-L răstignească pe Domnul Isus (Marcu 15:6-11). Invidia duce la ceartă și tulburare în biserică. „Căci acolo unde este pizmă și duh de ceartă, este tulburare și tot felul de fapte rele.” Iacov 3:16

Conștienți fiind de toate relele pe care le produce invidia “să lepădăm dar orice răutate, orice viclesug, orice fel de prefăcătorie, de pizmă și de clevetire” (1 Petru 2:1)

Sănătate cu Mariana Viașu

Beneficiile cerealelor integrale



Beneficiile cerealelor integrale sunt recunoscute de comunitatea medicală, de ceva timp: risc redus de cancer pe colon, de boală cardiovasculară, de diabet și multe altele.

Cu toate acestea, consumatorii preferă adesea produse intens promovate în media, cu reclame ce evoca sanatatea, mesaj nesustinit de compoziția alimentelor înscrisa pe etichete. Zahărul și grăsimile vegetale hidrogenate sunt prezente în cantitate adesea mai mare decât cerealele integrale din conținut. Recomandăm produsele cu conținut semnificativ de cereale integrale (de preferat 100%), cu o listă a ingredientelor scurtă, fără preparare industrială complexă.

Beneficiile lor pentru sănătate se datorează cerealelor, fara a fi afectate de zahăr sau E-uri. Un studiu recent publicat în ediția din Octombrie 2007 a prestigioasei reviste „Arhivele Medicinii Interne” arată că oamenii care consumă zilnic o porție de cereale integrale au un risc de insuficiență cardiacă cu 30% mai scăzut. În cazul populației vârstnice din SUA, insuficiența cardiacă este prima cauză de spitalizare. Studiul a urmărit 21376 bărbați vreme de 20 de ani, fiind primul de această dimensiune și cu o asemenea durată.

Consumul de cereale integrale a fost cuantificat prin intermediul unui chestionar de frecvență a alimentelor, la intrarea în studiu dar și de numeroase ori pe parcursul anilor. În 20 de ani au fost înregistrate 1018 cazuri de IC. Riscul de apariție al bolii scade proporțional cu numărul porțiilor de cereale integrale consumate zilnic. Astfel, comparat cu nici o porție (valoarea etalon), o porție de cereale integrale pe săptămână scade riscul de IC cu 8%.

La un consum între 2-6 porții de cereale, riscul se reduce cu 21%, iar mai mult de 7 porții pe săptămână scad cu 30% riscul.

Dietele bogate în produse vegetale, de tipul fructelor, legumelor și cerealelor integrale sunt asociate cu un risc mai mic al bolii de inimă și cu risc diminuat pentru o varietate de cancere printre care de plămân, esofag, colon sau stomac. Conținutul semnificativ de potasiu reduce tensiunea arterială. Digestia mai înceată a cerealelor integrale crește sațietatea.

continuare

Există chiar și un studiu publicat în ediția din Octombrie a Jurnalului American de Nutriție Clinică ce arată că prin consumarea cerealelor integrale (bogate în fibre) la prima masă a zilei, se va produce o reducere cu 15% a caloriilor totale ingerate în ziua respectivă.

Ateroscleroza este o formă de îngroșare a vaselor de sânge din corp. 50% din decesele înregistrate în UE au drept cauză ateroscleroza. Un studiu publicat în ediția din Iulie 2007 a Jurnalului American de Nutriție Clinică a stabilit că îngustarea vaselor coronare poate fi încetinită printr-o dietă ce conține cereale integrale și accelerată printr-o dietă bogată în cereale rafinate (pâine albă sau făină albă).

Cerealele integrale au indice glicemic mic, ceea ce înseamnă că nu forțează pancreasul să producă nivele foarte mari de insulină, așa cum fac spre exemplu cerealele rafinate sau pâinea albă, care au un indice glicemic mare, apropiat de al zahărului. Ele sunt benefice chiar și în controlul diabetului de tip 2.

Cerealele integrale conțin acid fitic.

Unele studii au arătat însă că acidul fitic are capacitate antioxidantă, scade colesterolul și trigliceridele, are efect antiinflamator și chiar anticancerigen.

Pentru a fi feriți de bolile enumerate mai sus, haideți să consumăm cât mai multe cereale integrale care sunt benefice pentru sănătatea noastră.

Program district Timișoara III

Decembrie	05	12	19	26
Ilecea Mare	Marius Morar	Local	Puiu Fiat	Local
Sânnicolaul Mare	Local	Paul Bucur	Sfânta Cină	Local
Sânmartinu Sârbesc	Local	Petre Dolga	Local	Sfânta Cină <small>(ora 16)</small>
Fibiș	Local	Sfânta Cină <small>(ora 16)</small>	Local	Local
Sânandrei	Silviu Dumitraș	Marius Morar	Florin Ghelan	Peniel Ciobanu
Carani (pm)	Florin Ghelan	Florin Ghelan	Florin Ghelan	Florin Ghelan