

ANUNȚURI

14 iunie – Ziua misiunii femeii

14 iunie – Ziua botezului mondial

14 iunie p.m. – Festivitate închidere an
universitar "Amicus"

22 iunie la ora 9 – Curățenia pentru Sf.
Cină

28 iunie - Botez și "Cina Domnului"

28 iunie - Colectă specială pentru
construcții

DETALII ȘI ALTE ANUNȚURI IMPORTANTE GĂSIȚI LA AFIȘIER

Prezbiter de serviciu
SELEJAN IONEL

Dirijori sală: Gherzan Eduard, Pop Gabriel, Szekely
Roxana, Gherzan Gabriela.

Pianiști: Szekely Lorand, Leuce Cristian, Adam Gabriel,
Grad Vasile, Gherzan Gabriela, Bompa Alma, Pop
Gabriel, Balaban Ovidiu, Coman Adina.

PROGRAM SĂCĂLAZ

7 iunie a.m Sfanta Cina = pastor Zeiler Benjamin

PROGRAM CĂRPINIȘ

14 iunie a.m. = Grad Vasile

21 iunie a.m Sfânta Cină = pastor Zeiler Benjamin

PROGRAM PECIU NOU

**3, 24 iunie = pastor Zeiler Benjamin
(Ora de Rugăciune)**

PROGRAMUL LUNII IUNIE 2014

Mierc., 4 iunie, Ora de rugăc., 18⁰⁰ Pastor asist. Iorgulescu A

Sabat, 6 – 7 iunie Soarele apune la 21²³

Serviciu Divin, vineri 20 ⁰⁰ -21 ⁰⁰	Pastor asist. Iorgulescu A.
Școala de Sabat, 9 ³⁰ -10 ⁴⁵	Coordonatoare Tabita G.
Serviciu Divin, 11 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	Pastor Ardelean N.-Conf. Banat
Serviciu Divin, 18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰	Seminar de Sănătate
Mierc., 11 iunie, Ora de rugăc., 18 ⁰⁰	Pastor asist. Iorgulescu A.

Sabat, 13 – 14 iunie Soarele apune la 21²⁷

Serviciu Divin, vineri 20 ⁰⁰ -21 ⁰⁰	Pastor asist. Iorgulescu A.
Școala de Sabat, 9 ³⁰ -10 ⁴⁵	Coordonator Pascu G.
Serviciu Divin, 11 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	Ziua Mis. Femeii – Ivanica E
Serviciu Divin, 18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰	„Amicus” – închidere an univ.
Mierc., 18 iunie., Ora de rugăciune, 18 ⁰⁰	Pastor Zeiler Benjamin
Mierc., 18 iunie., Consil. pastorală, 19 ⁰⁰	Pastor Zeiler Benjamin

Sabat, 20 – 21 iunie Soarele apune la 21³⁰

Serviciu Divin, vineri, 20 ⁰⁰ -21 ⁰⁰	Pastor asist. Iorgulescu A.
Școala de Sabat, 9 ³⁰ -10 ⁴⁵	Coordonatoare Leuce Alina
Serviciu Divin, 11 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	Pastor asist. Iorgulescu A.
Serviciu Divin, 18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰	Pastor Zeiler Benjamin
Mierc., 25 iunie., Ora de rugăciune, 18 ⁰⁰	Pastor Zeiler Benjamin
Mierc., 25 iunie., Consil. pastorală, 19 ⁰⁰	Pastor Zeiler Benjamin

Sabat, 27 – 28 iunie Soarele apune la 21³⁰

Serviciu Divin, vineri, 20 ⁰⁰ -21 ⁰⁰	Pastor asist. Iorgulescu A.
Școala de Sabat, 9 ³⁰ -10 ⁴⁵	Coord. Popescu Marius
Serviciu Divin, 11 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	Botez și Sf. Cina- Zeiler B.
Serviciu Divin, 18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰	Seminar de Libertate Relig.



PROGRAMUL BISERICII CREȘTINE ADVENTISTE DE ZIUA A ȘAPTEA, "MARANATHA"- TIMIȘOARA

Piața Mocioni, nr.7

www.maranathatm.adventist.ro

Iunie 2014

Gândul lunii:

*" Cât va fi pământul, nu vor
înceta semănatul și seceratul,
frigul și căldura, vara și iarna,
ziua și noaptea!"*

(Geneza 8,22)

RADIO VOCEA SPERANȚEI

în Timisoara pe 92,2 MHz
zilnic între orele 19-21

" Un altfel de radio, pentru altfel de oameni !"

DIN TEMATICA SUBIECTELOR DIN LUNA IUNIE

6 iunie p.m.	„Nu te înjuga la un jug nepotrivit” (Pastor asist. Iorgulescu Adrian)
13 iunie p.m.	„Ziua bună se cunoaște de dimineața” (Pastor asist. Iorgulescu Adrian)
20 iunie p.m.	„În principiu, Dumnezeu a creat cerurile și pământul.” (Pastor asist. Iorgulescu A.)
21 iunie a.m.	„Domnul a dat; Domnul a luat...!” (Pastor asist. Iorgulescu Adrian)
21 iunie p.m.	„Dragostea neasumată se numește ... concubinaj” (Pastor Zeiler Beniamin)
27 iunie p.m.	„Ce este mai sfânt: Sabatul sau Căsnicia?” (Pastor asist. Iorgulescu Adrian)
28 iunie a.m.	„Din coasta Lui a curs sange și apă” (Pastor Zeiler Beniamin)
28 iunie p.m.	„Argumente actuale pentru democrație și libertate religioasă” (Stan Emil, pastor Burcea Nelu și invitații)

LA MULȚI ANI!

BOBAR ROZALIA	1
TRIP MARIA	3
COZMA Daniela	4
NEGRU ANDA	4
ARDELEAN CARMEN	7
MARIN MARIAN	7
ZEILER EMANUEL	7
ILIN VIORICA	10
ROMAN LEONARD Corneliu	10
CHETROSAN AGRIPINA	11
PUTUREANU VERONICA	11
ZAPAN CONSTANTIN	12
BODNARIU MARTA	13
HAJOS EVA NOEMI	14
TOMULEA ZAMFIRA	14
NENU CAMELIA GABRIELA	15
PIRVA ELENA	15
ROMAN Carmen LUMINITA	16
OPRITOIU VALENTIN	17
PALIUC FLORIN	19
ARDELEAN MARGARETA	20
PETREA CRISTIAN	21
LAȚA IOANA	22
TONTA IULIANA	23
RADITA SANZIANA	24
SERCĂU BRIGITTE	25
CIOFU CECILIA	26
MUNTEAN DOREL	26
ARTUCOV DESANCA	28
BURCSA ȘTEFAN (Pista Bogdi)	28

Pastila de sănătate



Alimentatia care previne diabetul

Dieta alimentară joacă un rol important în micșorarea pericolului de a dezvolta diabet, o boală care ucide o persoană o dată la fiecare șase secunde. O primă schimbare necesară în regimul tău alimentar este înlocuirea alimentelor procesate, bogate în carbohidrați, cu cereale integrale, scriu experții de la Harvard. Aceste produse „nu conțin un nutrient magic ce luptă împotriva diabetului și îmbunătățesc sănătatea. Este vorba de întregul pachet – elemente intacte ce lucrează împreună – asta e important”, explică specialiștii. Consumul de cereale integrale ajută la diminuarea nivelului de insulină secretată, al glucozei și a indexului glicemic. Mai mult, sunt bogate în substanțe nutritive, minerale și fitochimicale ce contribuie la micșorarea riscului de dezvoltare a diabetului. Ai la dispoziție o varietate largă de produse din cereale integrale, de la fulgi de ovăz pentru micul dejun, până la paste integrale sau orez brun pentru un prânz delicios. De asemenea, pentru prevenirea riscului de diabet este esențial să fii atent la tipul de grăsime conținut de produsele pe care le mănânci. „Grăsimile bune, precum cele polinesaturate găsite în uleiurile vegetale lichide, oleaginoase și semnițe pot ajuta la reducerea riscului de diabet de tipul 2”, subliniază cercetătorii de la Harvard. De exemplu, semințele de in sunt bogate în acid alfa-linolenic, o substanță asociată protejării de această maladie. La fel de indicate sunt și semințele de chia sau de cânepă, soia și nucile. Roșcova poate înlocui cu succes cacaoa. Mai mult decât atât, experții de la Universitatea Purdue au observat că pudra de roșcove poate fi folosită și în regimul alimentar recomandat pacienților cu diabet. „Această făină are 60% proteine, lucru care o face o făină săracă în carbohidrați pe care diabeticii o pot consuma în siguranță”. Dieta alimentară echilibrată recomandată pentru reducerea riscului de diabet trebuie completată cu fructe și legume proaspete, printre care și cartofi dulci, broccoli, varză, afine, citrice sau roșii. De asemenea, regimul alimentar sănătos trebuie însoțit de un program regulat de exerciții fizice, dar și de renunțarea la obiceiurile nocive, precum fumatul. Statisticile recente publicate de Federația Internațională pentru Diabet arată că în 2013 numărul de pacienți cu diabet a atins un nivel record, ridicându-se la 382 de milioane de bolnavi în toată lumea. În viitor însă, cifrele estimate conturează o imagine și mai sumbră. Experții preconizează că în 2035, numărul de bolnavi de diabet se va ridica la 592 de milioane de oameni. (www.semneletimpului.ro).

Dr. Carmen Torsin, medic rezident cardiologie