

## ANUNȚURI

DETALII ȘI ALTE ANUNȚURI  
IMPORTANTE GĂSIȚI LA AFIȘIER

Prezbiter de serviciu  
**Gabriel Adam**

Pianiști: Szekely Lorand, Gherzan Gabriela,  
Pop Gabriel Coman Adina, Eusebiu Jigau

PREGĂTIRE PENTRU BOTEZ  
» în fiecare Sabat între orele 16<sup>00</sup> - 18<sup>00</sup> «

### Program Peciou Nou

Marți 9 octombrie, 19<sup>00</sup> - Pastor Burleanu Vasile  
Marți 23 octombrie, 19<sup>00</sup> - Pastor Burleanu Vasile

PROGRAM OCTOMBRIE 2018	
<b>Sabat 5-6 Octombrie</b> Soarele apune la 19 <sup>09</sup>	
Serviciu Divin, vineri, 20 <sup>00</sup> - 21 <sup>00</sup>	<i>Pastor Bortiş Adelin</i>
Școala de Sabat, 9 <sup>00</sup> -10 <sup>45</sup> Coordonator: <i>Alexandra Breje</i>	Devoțional: <i>Andrei Dunareanu</i> Biblia la rând: <i>Simona Cucu</i> Vești: <i>Andreea Berejnc</i>
Serviciu Divin, 11 <sup>00</sup> -12 <sup>00</sup>	<i>Pastor Bortiş Adelin</i>
Serviciu Divin, 18 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup>	<i>Festivitate AMiCUS</i>
Duminică 7 octombrie, 17 <sup>00</sup>	<b>GRUPĂ STUDIU MARANATHA</b>
Duminică 7 octombrie, 19 <sup>00</sup>	<b>GRUPĂ STUDIU GABORI</b>
Miercuri 10 octombrie, 18 <sup>00</sup>	<i>Pastor Burleanu Vasile</i>
<b>Sabat 12-13 Octombrie</b> Soarele apune la 18 <sup>56</sup>	
Serviciu Divin, vineri, 20 <sup>00</sup> -21 <sup>00</sup>	<i>Prezbiter Eugen Circa</i>
Școala de Sabat, 9 <sup>00</sup> -10 <sup>45</sup> Coordonator: <i>Tabita Guta</i>	Devoțional: <i>Denis Ilisie</i> Biblia la rând <i>Lavinia Pantelimon</i> Vești: <i>Cristina Pitica</i>
Serviciu Divin, 11 <sup>00</sup> -12 <sup>00</sup>	<i>Pastor Burleanu Vasile</i>
Serviciu Divin, 18 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup>	<i>Program COPII</i>
Duminică 14 octombrie, 17 <sup>00</sup>	<b>GRUPĂ STUDIU MARANATHA</b>
Duminică 14 octombrie, 19 <sup>00</sup>	<b>GRUPĂ STUDIU GABORI</b>
Miercuri 17 octombrie, 18 <sup>00</sup>	<i>Pastor Burleanu Vasile</i>
<b>Sabat 19-20 Octombrie</b> Soarele apune la 18 <sup>43</sup>	
Serviciu Divin, vineri, 20 <sup>00</sup> -21 <sup>00</sup>	<i>Pastor Burleanu Vasile</i>
Școala de Sabat, 9 <sup>00</sup> -10 <sup>45</sup> Coordonator: <i>Mihaela Ciuta</i>	Devoțional: <i>Cornelia Ionaș</i> Biblia la rând: <i>Natalia Duma</i> Vești: <i>Aura Bodnar</i>
Serviciu Divin, 11 <sup>00</sup> -12 <sup>00</sup>	<i>Prezbiter Emil Tîrziu</i>
Serviciu Divin, 18 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup>	<i>Pastor Burleanu Vasile</i>
Duminică 21 octombrie, 17 <sup>00</sup>	<b>GRUPĂ STUDIU MARANATHA</b>
Duminică 21 octombrie, 19 <sup>00</sup>	<b>GRUPĂ STUDIU GABORI</b>
Miercuri 24 octombrie, 18 <sup>00</sup>	<i>Pastor Burleanu Vasile</i>
<b>Sabat 26-27 Octombrie</b> Soarele apune la 18 <sup>32</sup>	
Serviciu Divin, vineri, 20 <sup>00</sup> -21 <sup>00</sup>	<i>Pastor Bortiş Adelin</i>
Școala de Sabat, 9 <sup>00</sup> -10 <sup>45</sup> Coordonator: <i>Nina Stefan</i>	Devoțional: <i>Dani Bejan</i> Biblia la rând: <i>Alexandra Breje</i> Vești: <i>Paula Balan</i>
Serviciu Divin, 11 <sup>00</sup> -12 <sup>00</sup>	<i>Pastor Ionel Soponariu</i>
Serviciu Divin, 18 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup>	<i>Program TINERET</i>
Duminică 28 octombrie, 17 <sup>00</sup>	<b>GRUPĂ STUDIU MARANATHA</b>
Duminică 28 octombrie, 19 <sup>00</sup>	<b>GRUPĂ STUDIU GABORI</b>
Miercuri 31 octombrie, 18 <sup>00</sup>	<i>Pastor Burleanu Vasile</i>



## PROGRAMUL BISERICII CREȘTINE ADVENTISTE DE ZIUA A ȘAPTEA, "MARANATHA"- TIMIȘOARA Piața Mocioni, nr.7

[www.maranathatm.adventist.ro](http://www.maranathatm.adventist.ro)

Octombrie

# 2018

*Gândul lunii :*

“Credincios este Domnul: El vă  
va întări și vă va păzi de cel rău.”  
*2 Tesaloniceni 3:3*

**RADIO VOCEA SPERANȚEI**  
în Timisoara pe **92,2 MHz**  
zilnic între orele 19-21

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



## Sfaturi pentru sănătatea mintală

Medicii susțin că pentru sănătatea mintală trebuie ca fiecare om să-și găsească echilibrul corect în viață, ce poate fi atins prin metode ca liniștirea minții, ruperea monotoniei, activități de voluntariat și evitarea alcoolului și a drogurilor.

"Sunt zece lucruri pe care orice om le poate face pentru sănătatea lui mintală: valorizați-vă, aveți grijă de corpul dumneavoastră, înconjurați-vă de oameni buni, oferiți-vă ca voluntar, gestionați stresul, liniștiți-vă mintea, stabiliți-vă obiective realiste, rupeți monotonia, evitați alcoolul și alte droguri, acceptați ajutorul atunci când este nevoie", a declarat medicul Elena Preda.

Potrivit medicului, o persoană din cinci poate să aibă o problemă psihiatrică. "În prezent, depresia ocupă locul trei în lume, dar în viitor tinde să ajungă pe locul doi, după bolile cardiovasculare. Valorizați-vă înseamnă, de fapt, a-ți face timp pentru hobby-uri, proiecte preferate sau pentru a citi. Faceți cuvinte încruciate zilnic, lucrați în grădină, învățați o limbă străină sau cântați la un instrument. Trebuie grijă ca mâncarea să fie nutritivă, să fie evitate țigările, să fie consumată multă apă, dar contează în special exerciții fizice, care ajută la reducerea depresiei și a anxietății, la îmbunătățirea stării de spirit. Important este, de asemenea, somnul, lipsa acestuia contribuind la depresie. Ieșiți la o plimbare în natură, jucați-vă cu animalele de companie sau încercați să țineți un jurnal, pentru a reduce stresul. De asemenea, amintiți-vă să zâmbiți, pentru că cercetările arată că râsul poate stimula sistemul imunitar, poate ușura durerea, relaxa corpul și reduce stresul." Despre stabilirea unor obiective realiste medicul recomandă ca fiecare om să-și fixeze un scop cât mai înalt, dar totodată realist, pentru că astfel, odată atins acesta, va apărea și sentimentul de realizare și autovalorizare în progresul spre obiectivul ales. Antidoturi pentru monotonie ar putea fi un cadou, schimbarea traseului de jogging, o excursie, plimbarea într-un alt parc decât cel de obicei și, de ce nu, un nou restaurant"

Este imposibil să scăpăm prin noi înșine, din prăpastia păcatului în care ne-am afundat. Inimile noastre sunt rele și nu le putem schimba. "Cum ar putea să iasă dintr-o ființă necurată un om curat? Nu poate să iasă nici unul" (Iov 14,4). Căci "umblarea după lucrurile firii pământești este vrăjmășie împotriva lui Dumnezeu, căci ea nu se supune Legii lui Dumnezeu și nici nu poate să se supună" (Romani 8,7). Educația, cultura, exercitarea voinței, eforturile omenești : toate acestea au sfera lor de acțiune, dar aici ele sunt cu totul fără putere. Ele pot produce o corectă comportare exterioară, dar nu pot schimba inima; ele nu pot curăți izvoarele vieții. Trebuie să existe o putere care să lucreze dinăuntru, o nouă viață de sus, mai înainte ca oamenii să poată fi schimbați de la păcat la sfințenie. Această putere este Hristos. Numai harul Său poate să învieze puterile fără viață ale sufletului și să-l atragă spre Dumnezeu, spre sfințire.

*Ellen White, Calea către Hristos*

LA MULȚI ANI !!!	LUPUSOR ADRIAN	1
	MORAR EMILIA	2
	TREMURICI DANIEL	3
	CIUTA ION	5
	SAS AURICA	5
	ZAU GIORGIA ANCUTA	5
	GABOR MANDRA	6
	TREMURICI NICOLETA-ANDREEA	6
	GABOR STEFAN (frate cu GG)	7
	GABOR STEFAN	7
	ROMAN MARIA	7
	BORDULA ANA	8
	URSULESCU MARIA	9
	GABOR EVA	10
	POPESCU BEATRICE ABIGAIL	10
	BIRO LUDOVIC	12
	LUPEA ELENA IRINA	13
	LAZA IASMINA	17
	GABOR GABOR - TILI	18
	GOLUMB MARIA	21
	DUMA GABRIEL	23
	DUNAREANU ANDREI	24
	ADAM GABRIEL	25
	BECHIR ANA	26
	GABOR GETA 3	26
	DOHOTAR ILEANA	27
	GABOR DUMITRU II	27
	CIUTA MIHAELA	28
	GABOR GHITA	30
	GUTA ANDRADA	30
	DANEASA AUREL	31