



PARANTUMINEN KANSAKUNNILLE

HELMIKUU 2025



Tavoittamassa
**KAIKKI JOKA
PUOLELLA
JUMALAN VOIMALLA**

**PERJANTAISTA
SUNNUNTAIHIN
14-16.3.2025**

**PÄIVITTÄIN
KLO 15**

www.healingstreams.tv/LHS

ELÄ JUMALAN TODELLISUUDESSA



Jumalan Henki, joka herätti Jeesuksen kuolleista, elää teissä. Ja ihan niin kuin Jumala herätti Kristuksen Jeesuksen kuolleista, hän tulee antamaan elämän teidän kuolevaisille ruumillenne tämän saman teissä elävän Hengen kautta (Roomalaiskirje 8:11 NLT).

Luin kerran John G. Laken tarinan. Kun hän oli lähetystyöntekijänä Etelä-Afrikassa, siellä oli puhjennut bubonirutto, joka tappoi monia. Sanottiin, että kaikkien viranomaisten, jotka hoitivat sairaita ja hautasivat kuolleita, täytyi käyttää suojarusteita, mutta Lake ei käyttänyt niitä.

Kun häneltä kysyttiin, että miksi hän ei ollut sairastunut tähän kuolettavaan tautiin, hän vastasi, että Elämän Hengen Laki Kristuksessa Jeesuksessa on vapauttanut hänet synnin ja kuoleman laista (Roomalaiskirje 8:2). Ja niin kauan kuin hän vaelsi tämän lain valossa, yksikään taudinaiheuttaja ei pystyisi tarttumaan häneen.

Demonstroidakseen tätä Jumalan Sanan todellisuutta sitä epäileville terveydenhuollon työntekijöille, Lake pyysi, että hänen kanssaan tehtäisiin testi elävien buboniruton bakteerien kanssa. Niin he asettivat eläviä bakteereja hänen käsiinsä ja tutkivat niitä mikroskoopin alla. Heidän suureksi ihmetyksekseen, bakteerit kuolivat, kun ne tulivat tekemisiin Laken käden kanssa! Tämä mies oli mietiskellyt niin paljon hänessä olevaa Jumalan elämää, että hän tiesi, että hänen kehonsa ei voinut tulla minkään heikkouden vaivaamaksi.

Tämä on suurempi totuus: se on suurempi kuin parantuminen. Kristityn elämä ei ole alamainen sairauksille: se on sairauksia tuhoava elämä! Jumala sanoi Vanhassa Testamentissa, että lihan (ihmisruumiin) elämä on veressä (3. Mooses 17:11) ja juuri siksi silloin, kun veri saa tartunnan, siitä seuraa sairaus.

Mutta silloin, kun olet uudestisyntynyt, sinä lakkaat elämästä verestä. Raamattu sanoo, että jos Kristus on teissä, niin ruumis tosin on kuollut synnin tähden, mutta henki antaa sille

elämän vanhurskauden tähden (Roomalaiskirje 8:10). Tämä tarkoittaa sitä, että Pyhä Henki antaa elämän sinun fyysiselle kehollesi uuden vanhurskauden luontosi vuoksi.

Seuraava Roomalaiskirjeen 8 jae vahvistaa asiaa vielä entisestään, siinä sanotaan, "Mutta jos Hänen Henkensä, joka herätti Jeesuksen kuolleista, asuu teissä, Hän joka herätti Kristuksen kuolleista tulee myös antamaan elämän (tai elävöittämään) teidän kuolevaiset ruumiinne Hänen Henkensä kautta, joka asuu teissä" (Roomalaiskirje 8:11 NKJV). Tämä tekee sinusta täysin vastustuskykyisen sairauksille, taudeille ja heikkouksille.

Vaella tänään voitosi valossa. Vaella sairauksista, taudeista ja heikkouksista vapaana. Herra Jeesus Kristus on tehnyt kaiken tarvittavan tuodaksesi sinut pois ihan jokaisesta ahdingosta. Sinun ei tarvitse tehdä mitään tullaksesi tarpeeksi hyväksi Jumalan siunauksia varten. Jeesus teki kaiken sen, mitä siihen tarvittiin.

Tässä elämän todellisuudessa sinä et tarvitse kehollesi parantumista, sillä mikään heikkous ei voi kukoistaa siinä menestyksekkäästi. Jumala tahtoo, että kaikki Hänen lapsensa toimisivat tässä elämän todellisuudessa. Jos olet uudestisyntynyt, olet ohittanut jo parantumisen: sinut on parannettu ja Jumala virvoittaa jatkuvasti kehoasi Hänen Henkensä kautta, joka elää sinussa.

Ja sen lisäksi sinusta on tullut parantaja. Jeesus sanoi, "Parantakaa sairaat." Hän ei sanonut, "Etsikää parantumista." Pysy yhteydessä Jumalan Sanaan, joka puhuu terveydestäsi. Usko se, vastaanota se, puhu sitä ja toimi siinä. Se on se viimeinen auktoriteetti terveyttäsi koskien.



Pelastusrukous

Jos tahdot vastaanottaa Jeesuksen Kristuksen elämäsi Herraksi, rukoile tämä rukous ääneen, uskoen koko sydämestäsi:

“Rakas Herra Jumala, tulen Sinun luoksesi Jeesuksen Nimessä. Uskon, että Jeesus Kristus on Elävän Jumalan Poika. Uskon, että Jumala herätti Hänet kuolleista ja tunnustan suullani, että Jeesus Kristus on elämäni Herra tästä päivästä eteenpäin. Vastaanotan uskon kautta anteeksiannon sielulleni tekemistäni synneistä. Vastaanotan juuri nyt ikuisen elämän henkeeni Herramme, Jeesuksen Kristuksen, Nimessä. Olen uudestisyntynyt!”

Jos rukoilit juuri äsken tämän rukouksen, ole hyvä ja lähetä sähköpostia osoitteeseen info@htnmagazine.org. Jumala siunatkoon sinua.

KULJE KAUPUNGISTA KAUPUNKIIN!

Kerro Healing Streams:ta kertovat uutiset Parantuminen Kansakunnille -lehden avulla.

Saadaksesi lisätietoja, ole hyvä ja vieraile www.htnmagazine.org.



PARANTUMISKOULU ON PASTORI CHRIS OYAKHILOMEN PARANTAMISPALVELUTYÖ
Parantuminen Kansakunnille -lehti on Parantumiskoulun julkaisema. Kaikki oikeudet pidätetty.
Sisältöä ei saa jäljentää kokonaan tai osittain ilman kirjallista lupaa. ISSN 1597 – 0833



Tavoittamassa KAIKKI JOKA PUOLELLA JUMALAN VOIMALLA

~ Healing Streams -raportti



Taivaallisen ylistyksen hetket



Pastor Deola Phillips



Keskustelemassa elämämuuttavista todistuksista ja valmistautumassa ihmeisiin

Pastori Chrisin ja Pastori Bennyn kanssa järjestetty lokakuun 2024 Healing Streams Live -parantumiskokousjakso oli vuoden 2024 odotetuin tapahtuma. Se oli kertakaikkisen legendaarinen tapahtuma, johon osallistui ihmisiä kaikkialta ympäri maailman.

Tämä kokousjakso jäi historiankirjoihin aivan erityisenä, sillä Pastori Chris Oyakhilome ja Pastori Benny Hinn isännöivät maailmankuulua Healing Streams:ia tällä kertaa ensimmäistä kertaa yhdessä. Miljarit ihmiset kokoontuivat eri aikavyöhykkeiltä yhteen todistaakseen Jumalan voiman ihmeellistä esiintuloa.

Inspiraation ensihetket

Jokainen ohjelmapäivä alkoi taivaallisen ylistyksen äänin, kun Loveworld-laulajat ylistivät Kaikkivaltiaan Jumalan majesteettisuutta.

Asettaen tahdin jokaiselle päivälle, Parantumiskoulun kunnioitettu johtaja Pastori Deola Phillips, piti tervetulo puheen, joka kohdisti maailmanlaajuisen yleisön keskittymisen jokaisen päivän tarjoamiin mahdollisuuksiin.

“Ihmeellisiä Hengen esiintuloja tulee tapahtumaan juuri siellä, missä olet. Liity mukaan ohjelmaan uskosi kera. Se alkaa siitä, että annat sille koko huomiosi. Kopioi kaikki täällä tapahtuva siellä, missä olet, kieltäydy tulemastakin minkään olosuhteen liikuttamaksi, eikä edes kipu voi estää sinua parantumasta. Usko ja toimi sen mukaan, mitä kuulet, ja niin tulet vastaanottamaan ihmeesi”, hän sanoi.

Arvostetut vanhemmat palvelutyöntekijät – Rev. Tom Amenkhienan, Rev. Ray Okochaja ja Pastori Johan De Beer – liittyivät Pastori Deolan mukaan päivittäin, kertoen elämämuuttavia todistuksia edellisiltä Healing Streams -jaksoilta. Monet odottivat näitä hetkiä, erityisesti palvelutyöntekijöiltä kuulemiaan rohkaisevia sanoja, jotka auttoivat heitä valmistautumaan omaan ihmeittään varten.

“Ei ole olemassa sellaista mahdollisuutta, että olisit Jumalan läsnäolossa ja jotain ei tapahtuisi. Älä kuuntele tunteitasi, kuuntele Pyhää Henkeä”, Rev. Tom. kehotti.

Rev. Ray lisäsi, “Tämä Healing Streams:n jakso on Jumalan rakkauden lahja sinulle. Juuri siellä, missä olet, jopa silloin, vaikka sairaus olisi demonin aiheuttama, tulet parantumaan tänään. Odotan sitä, että Jumalan voima tulee sinun yllesi.”

Pastori Johan antoi ohjeita: “Riippumatta siitä, missä olet, täällä olevat enkelit ovat juuri siellä. Anna tälle huomiosi ja osallistu kaikkeen siihen, mitä teemme. Kun sanomme rukoile, niin rukoile. Kun ylistämme, ylistä. Jos seuraat näitä askeleita, tulet olemaan yksi niistä, joka tulee kertomaan todistuksensa täällä.”

Vaikuttavia tarinoita ihmeistä

Inspiroidakseen muita seisomaan lujasti uskossa ja tarttumaan omiin ihmeisiinsä, monet niistä jotka olivat vastaanottaneet parantumisensa aikaisempien ohjelmien aikana sekä



Parantumiskoulun materiaaleja hyödyntämällä, tulivat kertomaan voitontarinansa.

Tätä ohjelman osuutta isännöi Parantumiskoulun toiminnanjohtaja sekä "Oikeat ihmeet tänä päivänä" -ohjelman isäntä, Evankelista Dr. Eddy Owase. Hän rohkaisi yleisöä seuraavasti: "Kun kuulette nämä todistukset, kuunnelkaa, mitä nämä ihmiset kertovat: mikä heidän vaivansa oli ja mitä he tekivät. Sairauden kierre on murrettu, kun kuuntelet, sillä tämä sama voima on saatavilla muuttamaan myös sinun elämäsi."

Iranissa asuva Pastori Yohanna kärsi vuosia kroonisesta selän fistelistä. Hän kertoo tarinansa: "Minulla oli kuumetta 12 vuotta sitten. Vanhempani veivät minut sairaalaan, jossa lääkärit huomasivat kehossani fistelin. He suosittelivat leikkausta, mutta varoittivat, etten pystyisi liikkumaan sen jälkeen kuukausiin. Fisteli tulehtui ja siitä tuli usein pahaa hajua. Se vaikutti elämäni ja palvelutyöhöni pastorina."

"Organisoin sitten parantumiskeskukseen, jotta seurakuntani jäsenet pystyivät osallistumaan Healing Streams:iin. Parannuin ohjelman aikana. Infektio oli poissa muutamaa päivää myöhemmin! Ei enää veristä nestettä. Ei enää kipuja. Voin nyt pukea päälleni juuri sen väriset vaatteet kuin tahdon. Olen täydellinen! Tämä tapahtuma vahvisti uskoani."

Kiinalaisen Chengin kuulo lähti yhtäkkiä molemmista korvista toukokuussa 2021. Elämästä tuli kestävämpi, kun hiljaisuus otti vallan. Keskusteluista, sosiaalisista tilanteista ja työnteosta tuli mahdotonta. Eristyksen taakka, ahdistus ja masennus kävivät päivä päivältä raskaammiksi.

Cheng kuuli tämän kamppailun keskellä Healing

Streams:ta ja päätti osallistua mukaan. Pastori Chris rukoili parantumiskokouksen aikana erityisesti niiden puolesta, jotka kärsivät kuuroudesta. Cheng tunsu yhtäkkiä poksahduksen molemmissa korvissaan. Ja juuri sillä hetkellä hänen kuulonsa palautui! "Kun Pastori Chris rukoili, kuulin samantien hänet, meneillään olevan ylistyksen sekä kaikki ympärilläni olevat. Olen ollut täynnä iloa parantumiseni jälkeen", Cheng todistaa.

Jumalallisen voiman ja rakkauden vuodatus

Kun usko kohosi monien sydämissä ympäri maailman, myös kädet ja äänet kohosivat ihmisten ylistäessä ja kunnioittaessa Herraa.

Monien odottama upea hetki koitti, kun Pastori Chris ja Pastori Benny saapuivat lavalle. He vapauttivat Jeesuksen Nimessä parantumisen aallot jokaiselle parantumisjonoissa, sekä paikanpäällä että myös netin välityksellä osallistuville. Sitä seuraavan armon ja voiman esiintulo muistutti Raamatun tarinoita. Todistuksia virtasi kuin jokia monien huomattaessa, että sairauksien heille asettamat rajoitteet olivat lähteneet lopullisesti pois.

Iso-Britanniasta kotoisin oleva 16-vuotias Kelly oli ollut shoppailemassa toukokuussa 2024, kun eriskummallinen tunne rampautti hänen koko kehonsa, aikaansaaden sen, että hänen jalkansa vain tärisivät, kunnes hän kaatui. Hänet kiidätettiin ambulanssilla sairaalaan ja hänelle diagnosoitiin kohtauksia sekä jalkavamma. Hänen oli vaikea kävellä eikä hän pystynyt kiipeämään portaita. Hän ei pystynyt enää menemään kouluun, eikä keskittymään opintoihinsa, ja niin hänen päivänsä täytyivät turhautumisesta ja epätoivosta.

Toivo kuitenkin saapui lokakuun Live -parantumiskokousten



Tavoittamassa KAIKKI JOKA PUOLELLA JUMALAN VOIMALLA

~ Healing Streams -raportti

myötä. Kelly parani juuri sillä hetkellä, kun Pastori Chris ja Pastori Benny rukoilivat yhdessä hänen puolestaan. Hän muistelee: "Tiesin samantien, että sairaus oli ohitse. Jalkani saivat voiman ja aloin kävellä jälleen normaalisti. Kiikuin jopa portaat ylös! En pystynyt koskettamaan aiemmin varpaitani, mutta nyt pystyn. Kehoni on jälleen kunnossa! Kiitos Herra Jeesus!"

Kanadalainen Emmanuel oli ajamassa pyörällä, kun hän kaatui yhtäkkiä. Tämä katastrofaalinen kaatuminen jätti hänet halvaantuneeksi. Ennuste kaikkien hoitojen jälkeen oli se, että hän ei tulisi enää koskaan kävelemään. Hän oli täysin riippuvainen pyörätuolista, niskatuesta ja vaipoista. "Olin taakka vaimolleni. Olin vaiפוissa kuin vauva. Olin avuton. Mutta läpi kaiken tämän, pidin kiinni Jumalasta", hän kertoo.



Kelly Iso-Britanniasta



Epätoivoisena ihmeen saamisen suhteen, Emmanuel tarttui tilaisuuteen matkustaen osallistumaan Healing Streams:iin paikan päälle Nigeriaan. Pastori Chris palveli häntä ja ajoi heikkouden henkivallan pois.

Emmanuel nousi samantien jaloilleen, irrotti niskatuen ja siirtyi voitokkain askelein ensimmäistä kertaa vuosiin pois pyörätuolin luota. "En ole käyttänyt pyörätuolia tai kävelytukea enää sen päivän jälkeen. Voin kävellä nyt täydellisesti", hän todistaa.

Algerialaisen Alin ongelmat alkoivat vuonna 2017, kun hänelle tuli eturauhasongelmia. Yöt olivat kamalimpia: hän heräsi toistuvasti hirveissä kivuissa käydäkseen vessassa. Se johti komplikaatioihin, jotka vain lisäsivät hänen kurjuuttaan. Lukemattomista lääkityksistä huolimatta, kivut vain pysyivät. Hän kamppaili tämän vaivan kanssa kuuden pitkän vuoden ajan, kunnes hän kuuli parantumiskokouksista.



Emmanuel Kanadasta



Ali Algeriasta

Kun Pastori Chris ja Pastori Benny palvelivat, ihmeellinen muutos tapahtui. Ali todistaa: "Menin rukouksen jälkeen vessaan ja pissasin ilman kipuja ensimmäistä kertaa kuuteen vuoteen. Minun ei tarvi käydä pissalla enää 15 minuutin välein. Tunsin oloni aiemmin kaiken aikaa heikoksi, mutta nyt kehoni on täynnä uskomatonta voimaa. Kunnia Jumalalle!"

Healing Streams:n päivittäiset ohjelmajaksot tempasivat osallistujat ympäri maailmaa uusiin ilmestyksen korkeuksiin, kun Jumalan miehet opettivat Jumalan Sanaa ja välittivät ymmärrystä.

Pastori Chris opetti inspiroivan sanoman Jeesuksen Kristuksen Taivaallisesta Valtakunnasta, sanoen, "Jeesuksella oli missio laajentaa Hänen Valtakuntansa



vaikutusta ja voimaa tähän maailmaan. Hän tahtoi tuoda oman Valtakuntansa siunaukset ja hyvyyden tähän maailmaan. Hän tuli laajentamaan Valtakuntansa edut ihmiskunnalle pelastuksen kautta.”

Pastori Benny opetti “Jumaluuden ominaisuuksista ja viroista”, selittäen kristinuskon ydinolemuksesta. “Jumalan elävä, hengittävä ja käsinkosketeltava Sana on Jeesus. Jeesus on Jumalan täydellinen ja lopullinen Sana”, hän kertoi. “Kristinuskko on elävä suhde Jumalan kanssa Hänen Pojassaan, Jeesuksessa. Todellisessa kristinuskossa ei ole kyse Jeesuksesta. Todellinen kristinuskko on Jeesus!”

Monet, jotka eivät olleet vielä pelastuneet, saivat tilaisuuden uudestisyntyä, kun Jumalan mies, Pastori Chris, esitti alttarikutsun pelastukseen jokaisen parantumiskokouksen päätteeksi. Hän antoi huomion myös eri kansakunnista paikanpäälle matkustaneille palvelutyöntekijöille.

Ja aivan lopuksi Pastori Chris ja Pastori Benny rukoilivat erityisesti perheiden ja kaikkien maailman kansakuntien puolesta, julistaen rauhaa kansakunnille, vastustaen sotia ja täytöntönnäpän Jumalan tahtoa ja agenda.

Lokakuun 2024 Healing Streams -parantumiskokoukset olivat maamerkki historiallisessa parantumiskokoussarjassamme. Se oli kirkkaudentäyteistä aikaa ja ylitti kaikki odotukset, kulminoituen parantumisten, siunausten ja todistusten jakamiseen sellaisella tavalla, jota tämä maailma ei ollut vielä koskaan aikaisemmin nähnyt.

Älä jätä väliin maaliskuun 2025 parantumiskokouksia. Liity mukaamme toiseen ennätystä murskaavaan tapahtumaan perjantaista sunnuntaihin 14-16. maaliskuuta. Aloita valmistautuminen rekisteröitymällä mukaan www.healingstreams.tv/LHS.



PERJANTAISTA | PÄIVITTÄIN
SUNNUNTAIHIN | KLO 15
14-16.3.2025

www.healingstreams.tv/LHS



KERTOMASSA HEALING STREAMS: TA MILJARDEILLE YMPÄRI MAAILMAA

JULISTAJANA voit:

- Luoda uniikin JULISTAJA -linkin, jonka avulla voit kertoa uutisia Healing Streams:ta toisille.
- Saada pääsyn Parantumiskoulun useilla eri kielillä oleviin materiaaleihin tavoittaaksesi eri yhteisöjä.
- Kutsua ystäväsi, perheesi ja muut tuntemasi ihmiset rukouspilveen ja rakentaa yhdistynyttä rukousketjua Healing Streams:ia varten.
- Pystyttää elintärkeitä parantumiskeskuksia tuodaksesi Healing Streams -ohjelmat kaikkien saataville.
- Inspiroida lähipiiriäsi antamaan Parantumiskoulun hankkeisiin.
- Seurata vaikutustasi rukouksessa, uutisten kertomisessa, eri paikkoihin
- menemisessä sekä partneruudessa omasta personoidusta käyttäjävalikosta käsin.

ALOITA HETI @ herald.healingstreams.tv



Merkkaa Kalenteriisi Nämä Helmikuun Tapahtumat

**GLBAALI EHTOOLLISJUMALANPAL-
VELUS PASTORI CHRISIN KANSSA**
- 2. HELMIKUUTA 2025

**YOUR LOVEWORLD SPECIALS -
KAUSI 10, VIIKKO 3**
- 5-7. HELMIKUUTA 2025

**YLISTYSILTA PASTORI CHRISIN
KANSSA**
- 9. HELMIKUUTA 2025

**PARANTUMINEN KANSAKUN-
NILLE LIVE**
- 21-23. HELMIKUUTA 2025

Osallistu suorana @ www.healingstreams.tv
TAI Healing to the Nations -sovelluksessa.



PARANTUNUT 18 VUODEN JÄLKEEN



**Areon Bobby from
Papua New Guinea**

Törmäsin Jumalan miehen, Pastori Chrisin, parantamispalvelutyöhön katsoessani TV:tä kotonani alkuvuodesta 2023. Tutkin asiaa jonkin verran ja vastaan tuli Parantuminen Kansakunnille -lehti. Hankin silloin luettavakseni niin monta lehteä kuin pystyin. En vain pystynyt lopettamaan lehden lukemista. Mietiskelin Jumalan Sanaa ja puhuin päivittäin uskontunnustuksia elämäni ylle.

Kärsin 18 vuoden ajan korkeasta verenvaineesta, sain diagnoosin vuonna 2005. Käytin kaikkien näiden vuosien aikana paljon rahaa lääkityksiin ja sairaalakäynteihin. Sain hoidoista sivuvaikutuksia. Minun täytyi kävellä sivuttain, jotta pystyin ylipäänsä kävelemään. Nukkuminen oli myös vaikeaa, sillä käteni tärisi kaiken aikaa. Tätä vaivaa pystytään hoitamaan, muttei koskaan todella parantamaan.

Lehdessä olevien monien todistusten lukeminen siunasi minua. Ne osoittivat minulle, että myös minä pystyisin vastaanottamaan parantumiseni. Ne tekivät minusta määrätietoisin, kun odotin omaa parantumistani. Liityin Healing Streams:n rukouspilviin ja rukoilin joka päivä 15 minuuttia. Aloin myös jakaa Parantuminen Kansakunnille -lehtiä muille, mikä myös kasvatti uskoani parantumiseeni.

Sitten, heinäkuussa 2023, unessani tapahtui jumalallinen kohtaaminen. Näin itseni parantumiskokouksessa Pastori Chrisin kanssa. Hän palveli minua ja vastaanotin parantumiseni. Tämä oli vahvistus siitä, että parantumiseni, joka alkoi Parantuminen Kansakunnille -lehden kanssa, oli tullut täydelliseksi. Olen täysin terve!

Kaikki oireet katosivat parantumiseni jälkeen. Ei enää lääkkeitä! Ei enää kalliita sairaalalaskuja eikä enää myöskään lääkärikäyntejä. Voin nyt kävellä helposti ja tehdä kaikkea sitä, mitä en ennen voinut. Olen iloinen, että löysin tällaisen palvelutyön, joka auttaa meitä vastaanottamaan ohjausta Jumalan Sanan kautta lääketieteellisiä ongelmia vastaan.

Parantumisestani on kulunut nyt yli vuosi ja olen kiitollinen Jumalalle tästä ihmeestä. Vastaanotin parantumiseni ilmaiseksi Parantuminen Kansakunnille -lehden kautta.

Kiitos Pastori Chris tästä palvelutyöstäsi, joka on tuonut parantumisen lukemattomille ihmisille. Olen liekeissä viedäkseni parantumisen sanoman eteenpäin tämän lehden avulla. Annan lehtiä terveyshaasteista kärsiville perheenjäsenilleni ja ystävilleni, rohkaisten heitä etsimään parantumista Jumalan Sanan kautta. Jatkakoon Jumala sinun siunaamistasi.

~ Areon Bobby Papua-Uusi-Guineasta

On aika siirtää vuoria ja tehdä mahdoton. Valmistele ihmisiä ja paikkoja Healing Streams:ia varten.

- Jaa Parantuminen Kansakunnille -lehtiä
- Käännä lehtiä muille kielille
- Sponsoroi lehden jakamista eri kaupungeissa ja maissa

Päästäksesi alkuun, käy osoitteessa www.httnmagazine.org.

FIKSU NAPOSTELU

Katsotaanpa tätä asiaa rehellisesti silmästä silmään. On hetkiä, jolloin tarvitset jotain nopeaa ja herkullista. Olipa se sitten nopeaa energiataankkausta tai nälän tukahduttamista varten, välipaloja tarvitaan usein. Kun välipalojen syönti tehdään oikein, sen tulisi olla osa tasapainoista ruokavaliota. Avain tähän on oikeiden välipalojen valitseminen sekä se, milloin ja miten ne syödään.

Miksi fiksuilla välipalojen syömisellä on merkitystä

Huolimaton välipalojen syönti - erityisesti sokeristen, suolaisten tai runsaasti prosessoitujen ruokien - voi johtaa painonnousuun ja muihin terveysongelmiin. Joten miksi siis edes syödä välipaloja?

1. Ylläpitääksesi energiatasoja aterioiden välillä ja ehkäistäksesi energiataason romahdusta.
2. Liiallisen nälän hillitsemiseksi ja ylensyönnin välttämiseksi ruoka-aikoina.
3. Boostataksesi ravinteiden, kuten vitamiinien, mineraalien ja oikeiden kuitujen, saamista.

Vinkkejä fiksuun välipalojen syömiseen

- **Suunnittele etukäteen:** Valmista terveelliset välipalat etukäteen välttääksesi vain helposti minkä tahansa saatavilla olevan välipalan syömistä.
- **Kontrolloi annokset:** Tarjoile välipalat pienikokoisissa astioissa välttääksesi ylensyöntiä.
- **Tasapainota välipalasi:** Yhdistä proteiinia, terveellisiä rasvoja ja monimutkaisia hiilihydraatteja pitääksesi itsesi kylläisenä.
- **Kuuntele kehoasi:** Syö välipaloja ainoastaan silloin, kun olet aidosti nälkäinen, ei tylsyyden tai stressin vuoksi.
- **Juo tarpeeksi:** Kehosi tarvitsee joskus vain vettä, ei ruokaa. Juo vettä tasaisin väliajoin pitkin päivää, jotta et pidä vahingossa janoa nälkänä.

Ehdotuksia terveellisistä välipaloista

Aamun välipalat antavat energiaboostin aamupäivään keveän aamupalasi jälkeen. Syö esimerkiksi kreikkalaista jogurttia marjojen kera (proteiineja ja antioksidantteja), täysjyväleipää mantelivoin kera (hiilihydraatteja, rasvoja ja proteiinia) tai keitettyjä kananmunia (helposti valmistettavia proteiineja).

Iltapäivän välipalat ovat ihanteellisia silloin, kun energiataasot ovat laskussa. Nämä vaihtoehdot virkistävät kehoasi samalla, kun

ne tarjoavat luonnollista makeutta. Suosittuja vaihtoehtoja ovat mm. hummus ja kasvikset, erilaiset pähkinät ja siemenet sekä omenaviipaleet maapähkinävoin kera.

Illan välipalat ovat kevyitä edistääkseen rentoutumista, erityisesti silloin, kun rauhoitunut nukkumaanmenoa varten. Hyviä välipaloja ovat mm. popcorn (ilman suolaa tai voita pienemmän kalorimäärän vuoksi), yrttitee tummasuklaan kera ja raejuusto persikkasiivujen kera.

Mukaan otettavat välipalat ovat välttämättömiä kiireisiä päiviä varten.

- **Sekoitus:** tee sekoitus makeuttamattomista ja kuivatuista hedelmistä, pähkinöistä ja siemenistä (vältä niitä, joissa on mukana lisätyjä sokeria tai karkkeja).
- **Juusto ja keksit:** tasapainoinen vaihtoehto hiilihydraatteja, proteiineja ja rasvoja.
- **Energiapallot:** kaura, pähkinävoi ja hunaja tekevät tästä vaihtoehdosta ravinteikkaan ja helposti mukaanotettavan.

Omaksuttavaksi terveellisiä välipalojen syöntitapoja

1. **Pidä terveelliset vaihtoehdot näkyvillä:** varastoi hedelmät, pähkinät ja muut ravinteikkaat välipalat sinne, mistä voit nähdä ne helposti.
2. **Vältä häiriötekijöitä:** keskity välipalaasi sen sijaan, että söisit samalla töitä tehden tai TV:tä katsellen.
3. **Huomioi sokerin määrä:** tarkista etiketit piilosokerin vuoksi myslipatukoista, maustetuista jogurteista ja muista välipalapaketeista.
4. **Tee itse aina kun mahdollista:** valmista omat välipalasi, kuten vihannestikut, pitääksesi ainesosia silmällä.
5. **Varastoi perusainesosat:** pidä nopeiden ja terveellisten välipalojen, kuten pähkinöiden, täysjyväkeksien ja tuoreiden hedelmien, ainesosat aina käden ulottuvilla.

Välipalojen syöminen ei tulisi suistaa terveystavoitteitasi raiteiltaan. Valitse ravinteikkaita ja tasapainoisia vaihtoehtoja ja pidä annoskokoja silmällä. Laske aterioidesi ja välipalojesi kalorit yhteen välttääksesi syömästä yli päivittäisen tarpeen.

Saadaksesi lisää terveysvinkkejä, katso "Healthy Living" -ohjelmaa Healing Streams TV:stä - www.healingstreams.tv Löydät kaikki aikaisemmat jaksot "Video on demand" -osiosta.

USKON JULISTAMINEN TERVEYTEEN JA PARANTUMISEEN LIITTYEN

“Kilvoittele hyvä uskon kilvoitus, tartu kiinni iankaikkiseen elämään, johon olet kutsuttu ja johon hyvällä tunnustuksella olet tunnustautunut monen todistajan edessä.” (1. kirje Timoteukselle 6:12)

Tarttuessasi Kristuksessa Jeesuksessa olevan pelastuksen siunauksiin ja iankaikkiseen elämään, sinun täytyy harjoittaa rohkeasti uskoasi Jumalan Sanaan, tietäen, että kaikki on alamaisenä Hänen Sanalleen. Jumala rakastaa aina sitä, että Hänen lapsensa ylpeivät Hänestä. Sinun täytyy oppia kerskumaan Jumalassa antamalla uskollesi ääni.

Kun opit tunnistamaan sinussa olevan Jumalan suuruuden ja voiman, et tule koskaan sairauden tai taudin murtamaksi. Tämä on se, mitä entisaikojen suuret miehet tiesivät ja mikä teki heistä pelottomia vastoinkäymisten edessä.

Opiskele Jeesuksen palvelutyötä ja tulet huomaamaan, että Hän puhui aina rohkeasti, erityisesti silloin, kun Hän kohtasi demoneja ja sairauksia. Jeesus oli niin rohkea, että ihmiset ihmettelivät Häntä ja demonit vapisivat Hänen läsnäolossaan. Kun toimit ja puhut jatkuvasti tällä tavoin, luot ympärillesi hengellisen voimakentän, jota paholainen ei voi läpäistä.

USKONTUNNUSTUKSET

Olen jatkuvasti tietoisena minussa olevasta Jumalan läsnäolosta ja voimasta, jotka antavat minulle hallintavallan sairauksien ja tautien ylitse. Pelolla, huolilla, pimeydellä, hämmennyksellä ja epävarmuudella ei ole mitään sijaa minussa. Otan Jumalan läsnäolosta kaiken hyödyn irti ja paistattelen sen tuomassa kirkkaudessa ja muutoksessa.

Minut on tuotu loppumattoman ilon elämään. Ilon, joka tulee sisäisestä ihmisestäni käsin ja ylittää kaikki fyysiset olosuhteet. Iloni on Hengestä: se pysyy iankaikkisesti ja sairaudet ja infektiot eivät voi vaimentaa sitä. Olen aina vahva ja elossa, sekä luottavainen sen suhteen, että ilo Herrassa on minun väkevyyteni!

En murehdi terveydestäni tai mistään muustakaan, sillä Herra on tehnyt täydelliseksi kaiken sen, mikä koskee minua. Sairaus, tauti tai heikkous ei voi ottaa valtaansa minun kehoani, sillä se on Jumalan pyhäkkö. Kirkastan Jumalaa kehossani ja se toimii aina täydellisesti.

Jumalan Rhema, joka muuttaa asioita, on aina minun suussani. Olen terve ja vahva Jeesuksen Nimessä. Elimeni ovat Jumalan voiman virvoittamia. Olen erinomainen ja täynnä kirkkautta, sillä minussa oleva Jumalan elämä on suurempi kuin sairaudet, taudit, köyhyys tai epäonnistuminen.

Olen elossa Jumalalle ja Pyhä Henki on antanut keholleni elinvoiman. Olen immuuni saatanallisille hyökkäyksille. Olen täysin vastustuskykyinen sairauksille. Elän terveydessä kaikkina elämäni päivinä, sillä iankaikkinen elämä tekee työtään minussa.

Siunattu olkoon Jumala. Minulla on Kristuksessa voitto kuoleman yli. Elän sitä elämää, jota elän nyt, uskosta Kristukseen, joka rakasti minua ja antoi Itsensä minun puolestani! Minussa oleva Jumalan elämä tekee minusta yliluonnollisen ja vastustuskykyisen sairauksille, taudeille, epäonnistumiselle, kuolemalle ja paholaiselle.

Minulla on voitto kaikkien paholaisen kykyjen ja strategioiden yli. Riippumatta siitä, miten tai millä keinoin hän yrittää hyökätä kehooni, Jeesuksen Nimi antaa minulle etulyöntiaseman ja voitan aina.

Olen vastaanottanut loputtomasti armoa hallitakseni elämässäni voitokkaasti yli sairauksien ja kuoleman. Minulla on iankaikkinen elämä, joka tekee täysin mahdottomaksi sen, että sairaudet tai taudit hallitsisivat kehoani. Iloitsen ylenpalttisesti, sillä yksikään heikkous ei voi koskaan korruptoida tai tuhota kehoani.

Elän sitä hyvää elämää, joka on valmistettu minua varten jo etukäteen. Nautin menestyksekkäästä voitosta, kirkkaudentäyteisestä terveydestä ja täydellisestä hallintavallasta, jotka Kristus antoi minulle.

YHDISTÄ ITSESI PARANTUMISEN JA IHMEIDEN MAAILMAAN MISTÄ TAHANSA JA MILLOIN TAHANSA



Lataa

HEALING to the NATIONS *Sovereign*



www.lwappstore.com

Skannaa ja katso uskoa inspiroivia ja
mielenkiintoisia Healing Streams -todistusvideoita
www.healingstreams.tv/hovideos



ETELÄ-AFRIKKA

Christ Embassy Healing School
303 Pretoria Avenue (Cnr. Harley and
Bram Fischer), Randburg, Gauteng.

P. O. Box 323, Randburg 2125.

Tel: +27 79 967 5852
+27 79 967 5853

USA

Christ Embassy Healing School
328 Changebridge Rd, Pine Brook,
NJ 07058
New Jersey.

Tel: +1 832 724 9390
+1 347 872 6811

NIGERIA

Christ Embassy Healing School
21/23 Ize Iyamu Road
Ikeja, Lagos.

P. O. Box 13563, Ikeja, Lagos.

Tel: +234 201 330 0167
+234 808 678 3344

KANADA

Christ Embassy Healing School
31 Conair Parkway,
Woodbridge ON
L4H0S4.

Tel: +1 289 622 1634

AASIA

Christ Embassy Healing School
2nd floor, Florida Amenity,
Keshav Nagar,
Pune 411036
Maharashtra.

Tel: +91 779 499 3762
+977 970 339 2238

ISO-BRITANNIA

Tel: +44 (0) 333 188 0710

EUROOPPA

Tel: +49 1 766 227 2458



Seuraa "Healing School" -SuperUser käyttäjää KingsChat:
ssa saadaksesi viimeisimmät päivitykset ja live-uutiset.
Hae KingsChat:sta @hschool -käyttäjä ja klikkaa "seuraa".