



Дмитровская община АСД

1993 - 2017









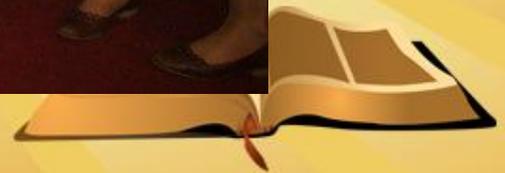


НАЧАЛО



НАШИ СЛЕДОПЫТЫ











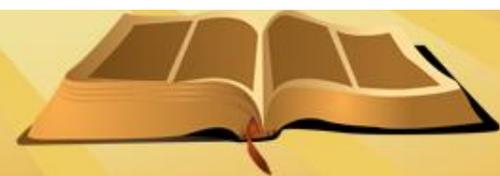




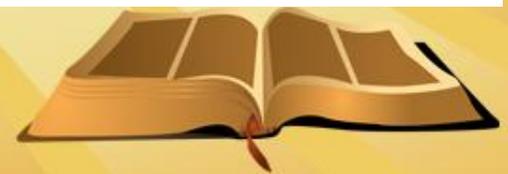


НАША ИСТОРИЯ





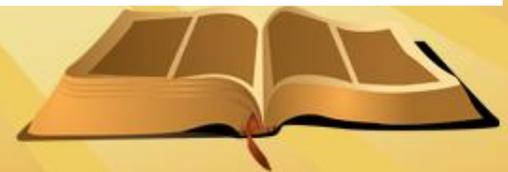


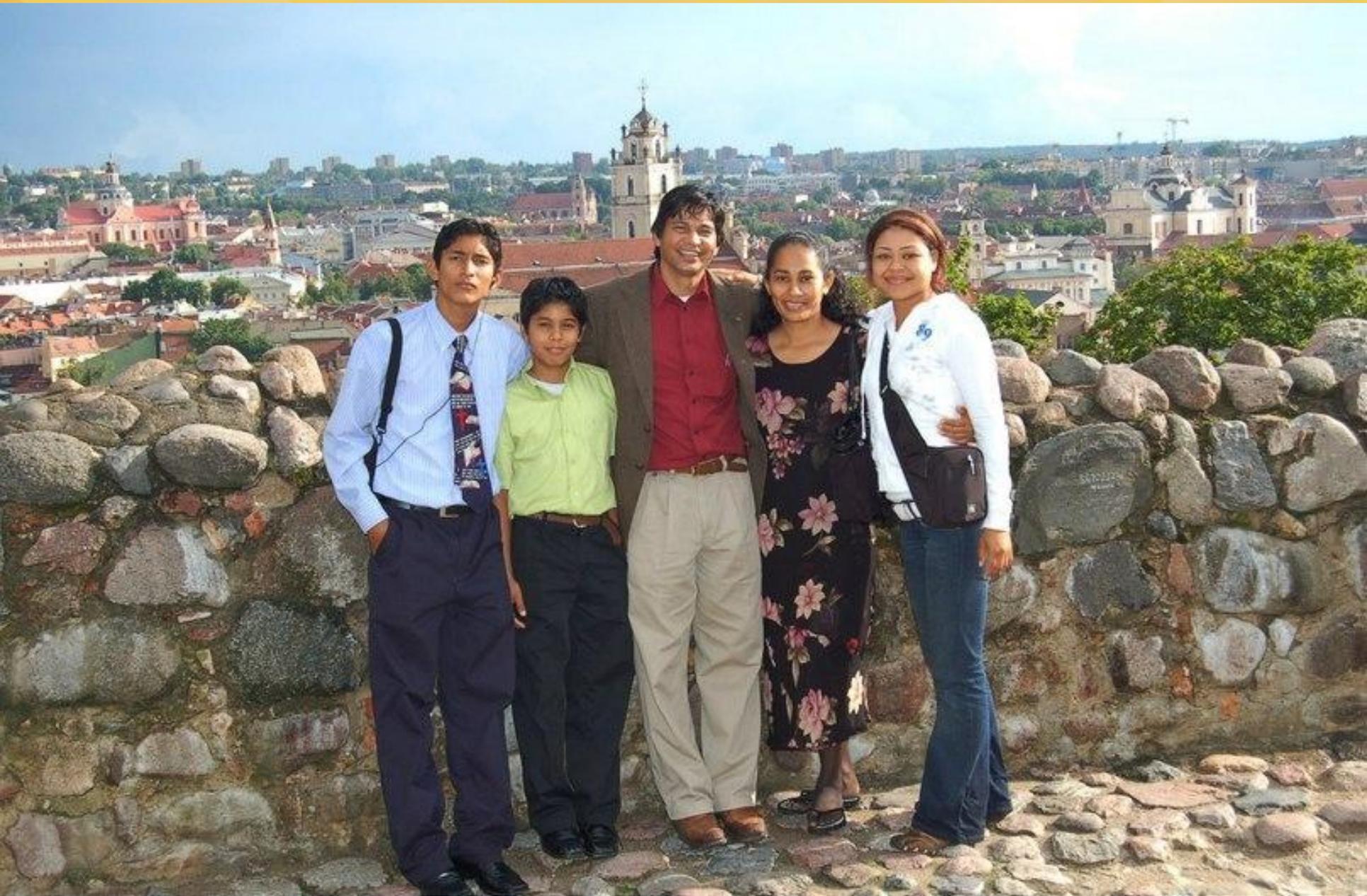














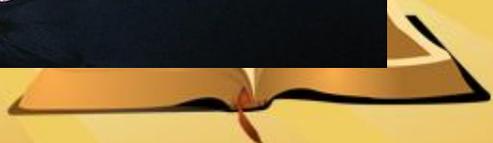




















Вот так и пролетела наша встреча. Было интересно, весело и познавательно. Спасибо всем за участие и внимание!

Вот так и пролетела наша встреча. Было интересно, весело и познавательно. Спасибо всем за участие и внимание!

flowers
...
...
...













СЛУЖЕНИЕ ЦЕРКВИ





Дорого. Божественной силе

- Преносит выученность к...
- Служит опорой и защитой во время испытаний
- Дает мотивацию и энергию для достижения целей в образе...



Ослабевает сила воли

«Что повзрослев человек, то и гложет» (Аристотель)

Ежедневный отдых нужен мозгу

Влияет на концентрацию внимания
на важные процессы обучения
и памяти.
Снижает иммунитет системы
защиты способности переносить боль

7-8 часов сна для «мелатонина»

Мелатонин — естественный гормон, который вырабатывает эпифиз, который называют шишковидной железой. Он регулирует циркадные ритмы и способствует выработке мелатонина. Мелатонин способствует расслаблению и улучшает качество сна. Увеличивает устойчивость к стрессу и снижает уровень холестерина, риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. А также способствует выработке мелатонина. Сон значительно улучшает настроение. Сон до полуночи. Длительность сна должна быть не менее 7-8 часов. А перед сном лучше избегать употребления кофеина. Небольшой перекус перед сном способствует лучшему усвоению пищи. Мелатонин способствует выработке мелатонина. Мелатонин способствует выработке мелатонина. Мелатонин способствует выработке мелатонина.

...интерес расслабления мозга

«Самый лучший отдых — это прогулка на природе» (Аристотель)

Как помогает расслабление

- Замедляет темп жизни
- Предоставляет организму возможность отдохнуть
- Улучшает позитивный эмоциональный настрой
- Стимулирует творчество
- Улучшает работоспособность
- Надежный способ борьбы со стрессом

Идеально подходит для тех, кто хочет улучшить свое настроение и избавиться от стресса.

Рекомендации ко сну

- Испейте не больше и не меньше 7-8 часов в сутки для сна
- Сон до полуночи более эффективен
- Не ешьте в течение 4 часов перед сном
- Не употребляйте алкоголь, никотин и кофеин перед сном
- Проветривайте спальню
- Попытайтесь спать с мягкой подушкой



...проникать
...здие
...ень
...ы
...а
...ном про-
...ый
...и может
...а кроко-

СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ

Физическое воздействие

- Укрепляет иммунную систему
- Придает коже здоровый вид, разглаживает ее
- Снижает кровяное давление и уровень холестерина
- Вырабатывает витамин D
- Снимает боль в суставах и остеоартрит
- Эффективный метод уничтожения микробов

Производство

Солнечный свет в виде ультрафиолетовых лучей проникает в кожу, стимулируя выработку витамина D. Этот витамин необходим для поддержания здоровья костей и иммунной системы.

Слабак свет для глаз

Солнечный свет обладает поразительным стерилизующим эффектом. Благодаря его ультрафиолетовым лучам эффективно уничтожаются бактерии. Губительное воздействие на них солнечные лучи оказывают и на вирусы, грибки, плесневые грибки и другие микроорганизмы. Хорошо также высушивать одежду, обувь и регулярно проветривать помещения. Достаточное количество солнечного света в комнатах и регулярные прогулки на свежем воздухе защитят вас от детских болезней.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Ключи к успеху

- Делайте разнообразные упражнения
- Упражняйтесь на открытом воздухе
- Начинайте медленно, постепенно увеличивая нагрузку

Найдите время для себя. Упражнения укрепят ваше здоровье и помогут справиться со стрессом. Начните с простых упражнений, которые можно делать дома или в парке.

Возможен ли успех, чтобы ты заблудился и не вернулся? Во всем мире, как правило, выслушивают "бушу тишу" (3 Ивана 2)

Рекомендации умеренным

- Должны
- Могут
- Должны про...

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Кровообращение

- Укрепляет сердечную мышцу
- Понижает кровяное давление
- Понижает риск сердечно-сосудистых заболеваний

Мышцы

- Увеличивают силу и выносливость
- Улучшают мышечный тонус
- Сжигают лишние калории

Нервная система

- Улучшает работу мозга
- Увеличивает способность организма ощущать удовольствие
- Помогает контролировать стресс
- Предотвращает депрессию
- Улучшает качество сна

Иммунная система

- Защищает от инфекции
- Снижает риск респираторных заболеваний

Движения оберегают тебя

Физические упражнения укрепляют иммунитет, способствуют выработке антител, снижают уровень холестерина в крови, снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, ожирения, депрессии и других заболеваний. Регулярные занятия спортом укрепят ваше здоровье и помогут справиться со стрессом.

ГИДРО...

Контр...

- Способствует природной
- Ускоряет при травме
- Придает б... кровобор...
- Усиливает

Горячая в...

- Расслабляет ор...
- Снимает голов...
- Понижает кров...
- Помогает при п...
- Предотвращает

Согр...

- На гор...
- На груду...
- Льняно...

Пар...

- Смягч...
- Рассл...
- Обле...
- Помо...





- Снимает боль в отёчных артритных суставах
- Эффективный метод уничтожения микробов

▪ Способствует улучшению настроения

Производство витамина D

Солнечный свет играет важную роль в выработке витамина D. Этот витамин улучшает обмен кальция, что важно для формирования прямых и сильных костей. Для восполнения необходимого на день количества витамина D, достаточно просто подставить лицо под воздействие солнечных лучей.



"Сладок свет, и приятно для глаз видеть солнце"
(Соломон, Книга Екклесиаста 11:7)

мет - бов

ает прекрасным фтом. Благодаря и лучам эффективной бактерии. Грибковые вы кожи легче лечить. ренными лучами. одежду на пост-

Знайте свою норму!

Исследования также утверждают, что витамин D в форме кальция не улучшает выживаемость при раке.

Улучшение усвоения кальция





Університетський Ресурс №4
Львів А. Я. Товкалюк

ВІДПОВІДАЄТЬСЯ
ІСТОЧНИК ЖИЗНІ
Горячий лінійний
8-800-100-54-12
Львівська обл. Львів

Світлана
Людмила
Світлана

Світлана
Людмила
Світлана





Ирина
Ивановна
Иванова

Моя жизнь
Моя жизнь
Моя жизнь

Правда из Божьих слов
Каждый из нас

Постыль

Моя жизнь

Моя жизнь

ПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ

Защита от употребления...

...мет устойчивость и раздражительность
...творают инфаркт миокарда
...вет иммунную систему
...вет риск болевых точек
...вет ЛУНУС
...дет шлани на организм

да о прохладительных напитках

...время чашка прохладительных
...ет простуде. Но такие напитки содержат 15-17
...иной соли сахара. Такое количество соли
...ывает нагрузку на почки и мочеполовую
...сил. Каждый стакан такой урины и иммунную
...систему, давая человеку более эффективные
...и инфекционные заболевания. Простая вода
...лучше всего помогает вам удержать влажность
...и будет полезной для организма.

по употреблению воды

...и в 24 часов в день
...пейте 8-10 стаканов воды
...время употребления пищи
...важно не пить.

60%

75%







ДОМАШНИЕ ЦЕРКВИ

















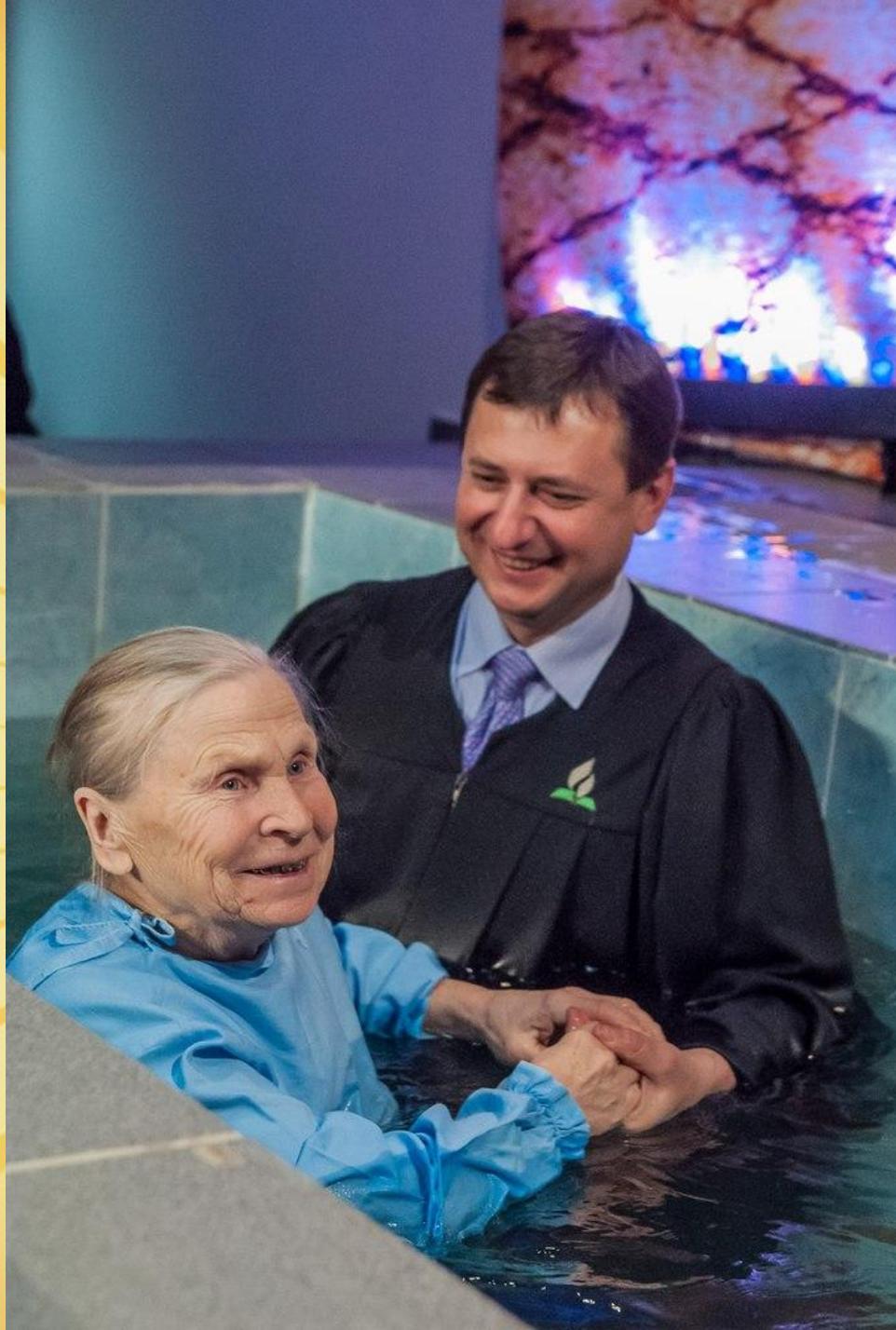
КРЕЩЕНИЕ















Я, Я Господь,
и нет Спасителя
кроме Меня.

Книга пророка Исайя 43:11

Я е...
путь и...
и жи...

Псалтирь 119:105







**НАШИ
ПРАЗДНИКИ**











И ОДИН ПУТЬ...»

(Книга Иеремии, 32:39)



Svetlana S.
© photographer

Svetlana S.



Дмитровская община
20 лет
Служение в радости





















ДКИ на книги

15%

до 40%

ПРОПУСТ

КДЕМ ВАШИ

с 8⁰⁰ до 20

(ВРЕМЯ МОСКОВС













*"Я вас избрал...,
чтобы вы шли
и приносили плод..."*

1 Иоанн 15:16











БУДЬ БЛАГОСЛОВЕННА
ДМИТРОВСКАЯ ОБЩИНА

