



Дмитровская община АСД

1993 - 2017











НАЧАЛО



НАШИ СЛЕДОПЫТЫ

















НАША ИСТОРИЯ







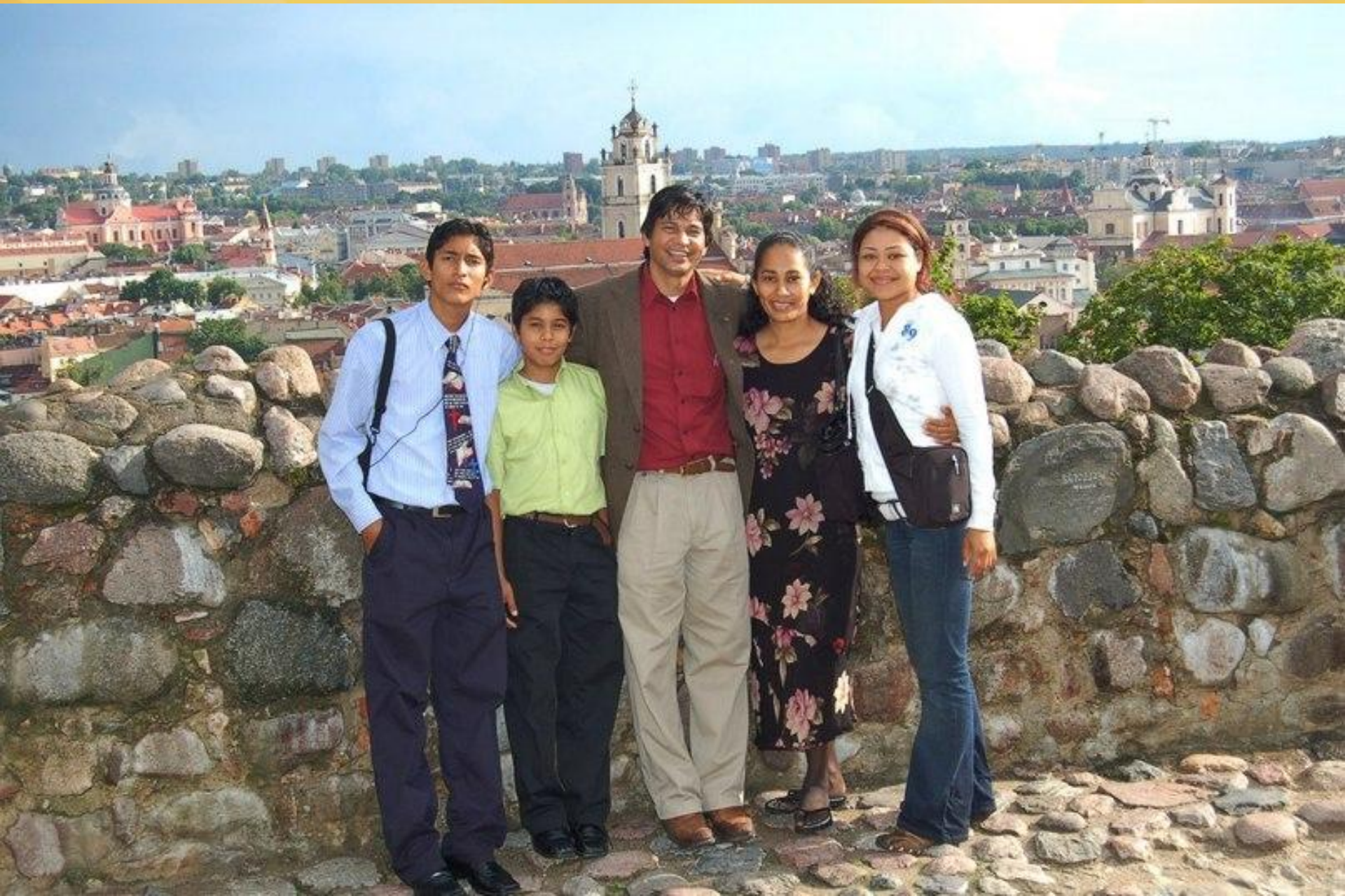


































A man with short brown hair and glasses, wearing a black zip-up jacket, is seated on the left side of the table. He is looking towards the camera.

An older woman with short white hair, wearing a blue patterned sweater with a white scalloped collar, is seated in the middle. She is holding a pink plastic cup.

A woman with short dark hair, wearing a black top and a red, white, and black floral patterned scarf, is seated on the right side of the table. She is looking towards the camera.

An older woman with short grey hair and glasses, wearing a patterned shawl, is seated in the background near a window with orange curtains.

The table is covered with a white tablecloth featuring a floral pattern. On the table, there are several items: a lit candle in a glass holder, a silver mobile phone, a CD, a pink card with the word "flowers" written on it, a yellow plastic cup, a pink plastic cup, and plates with remnants of food, including a Mars bar wrapper and a small white container.













СЛУЖЕНИЕ ЦЕРКВИ





Дорогое Божественное слово

- Преносит блаженную радость
- Служит опорой и защитой во время испытаний
- Дает мотивацию и энергию для преодоления трудностей в образе жизни



Ослабевает сила воли

«Что повсюду человек, то и гложет!» (Аристотель)

Ежедневный отдых нужен мозгу

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

7-8 часов сна для «мелатонина»

Мелатонин — естественный гормон, который вырабатывает эпифиз, который называют «третьим глазом». Он регулирует циркадные ритмы организма. Он важен для иммунитета, сердечно-сосудистой системы, репродуктивной системы. Увеличивает выработку мелатонина. Уменьшает выработку холестерина, повышает уровень мелатонина.

Снижает риск расслабления мозга

«Самый день отдыха каждую неделю, для поддержания хорошей формы»

Как помогает расслабление

- Замедляет темп жизни
- Предоставляет организму возможность полностью расслабиться
- Улучшает позитивный, оптимистический взгляд на жизнь
- Стимулирует творчество
- Улучшает работоспособность
- Поддерживает здоровье сердца

Рекомендации ко сну

- Имейте на ночь и не менее 7-8 часов в сутки для сна
- Сон до полудня более эффективен
- Не ешьте в течение 4 часов перед сном
- Не употребляйте алкоголь, не курите
- Проветривайте спальню
- Попробуйте спать с мягкой подушкой



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

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 (UVB) способствует выработке витамина D в коже. Этот витамин необходим для поддержания здоровья костей, иммунной системы и профилактики диабета 2-го типа.

Слак 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 инфекционных заболеваний.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Ключи к успеху

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

Найдите время для себя. Даже 15 минут в день помогут вам почувствовать себя лучше.

Возможен ли успех, чтобы ты заблуждался и не узнавал, во всем как преуспевают другие?
(3 Ивана 2)

Рекомендации умеренным

- Должны заниматься регулярно
- Могут заниматься в любое время дня
- Должны проконсультироваться с врачом

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 иммунную систему, снижая риск заболеваний. Они стимулируют выработку лейкоцитов, которые борются с инфекцией. Кроме того, регулярные занятия спортом снижают уровень стресса, что также способствует укреплению иммунитета.

ГИДРО

Контраст

- Способствует природной регуляции температуры тела
- Ускоряет при травмах заживление тканей
- Придает бодрость и энергию
- Усиливает иммунитет

Горячая ванна

- Расслабляет организм
- Снимает головную боль
- Понижает кровяное давление
- Помогает при простуде
- Предотвращает депрессию

Согревание

- На горле
- На груди
- На локтях

Пар

- Смягчает кожу
- Расслабляет мышцы
- Облегчает дыхание
- Помогает при насморке





■ Снимает боль в отёчных артритах суставов

■ Эффективный метод уничтожения микробов

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)

Знайте свою норму!
Исследования также утверждают, что витамин D в форме кальция и ретинола способствует формированию костной ткани, а также улучшает обмен веществ. Однако чрезмерное употребление витамина D может привести к гиперкальциемии, что опасно для здоровья. Суточная норма для взрослых составляет 600-800 МЕ. Для детей норма варьируется от 400 до 1000 МЕ. Перед приемом витаминных добавок обязательно проконсультируйтесь с врачом.



Четыре отличия

Помните и о защите от солнца

- Головной убор предотвращает...
- Солнцезащитные очки предо...

... максимально прикрытые теп...

... не находиться на...

... 10:00 и 14:00, снижа...

... риск развития рака ко...



Університетський Ресурс №4
Ірина А. Я. Гончарова

ВІДПОВІДАЄТЬСЯ
ІСТОЧНИК ЖИЗНІ
Горячий лінійний
8-800-100-54-12
(добова доба)

Світлана
Людмила
Світлана

Серпень
Світлана







Ирина
Ивановна
Иванова

Моя жизнь
Моя жизнь
Моя жизнь
Моя жизнь

ПЕЧАТСТВО
ИЗ БОЖЬЕЙ
СИЛЫ
Печать
Издательство
2015 г.

ДОСТУП
ДОСТУП
ДОСТУП

Каждый
Каждый
Каждый

15 руб.

15 руб.

ПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ

Защита от употребления...

...нет устойчивости и раздражительности
...понижает инферит холестерина
...дает иммунную систему
...дает ринит, болевая линия
...вместо пухляк
...дает шланги на организм

Да о прохладительных напитках

...вредный напиток...
...оттепляет...
...вызывает...
...систему...
...лучше всего...

по употреблению воды

...в 24...
...60%...
...75%...







Члони
и здоровію

ДОМАШНИЕ ЦЕРКВИ

















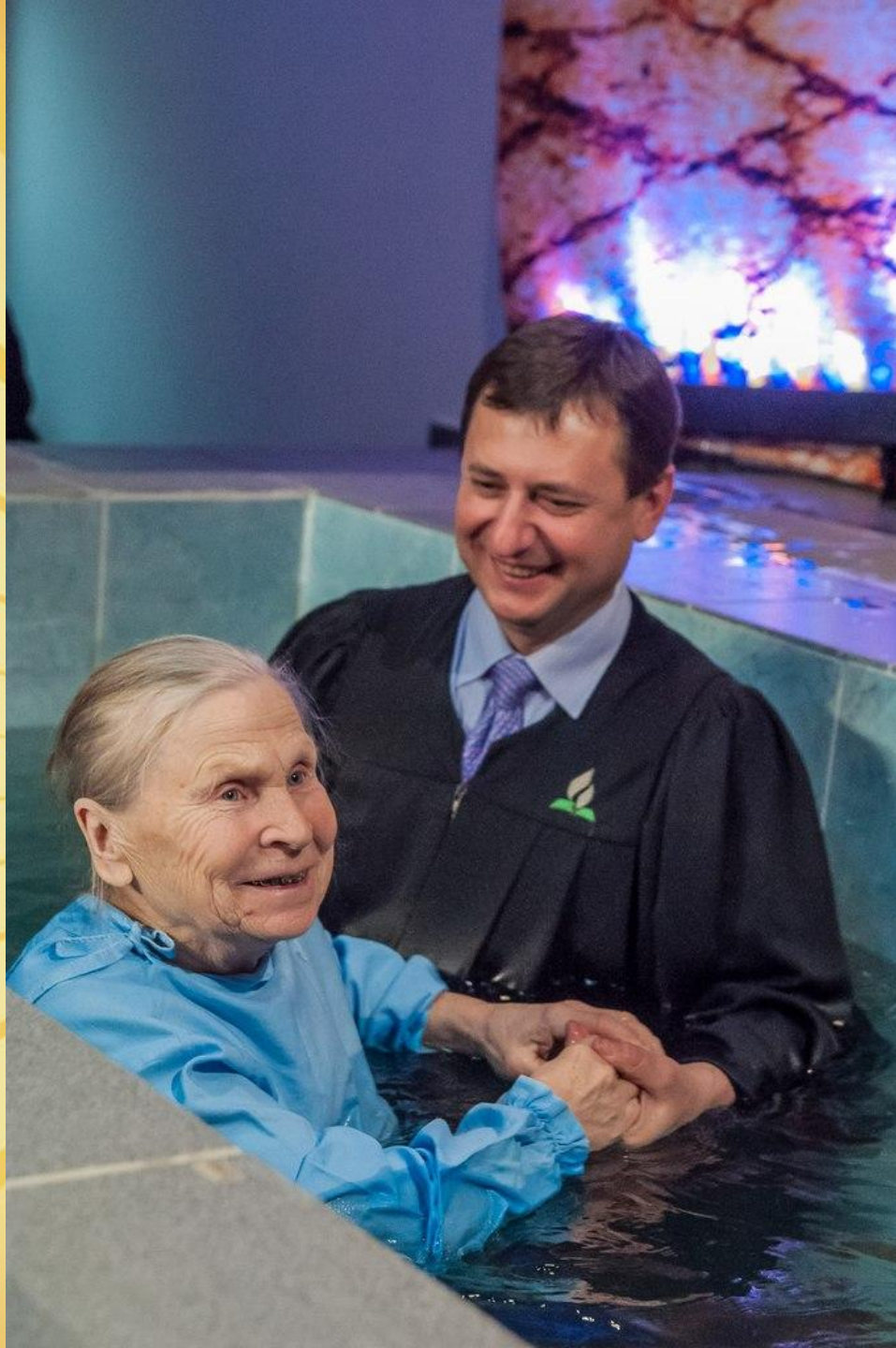
КРЕЩЕНИЕ















Я, Я Господь,
и нет Спасителя
кроме Меня.

Книга пророка Исаия 43:11

Я е...
путь и...
и жи...

Псалтирь 139:14







**НАШИ
ПРАЗДНИКИ**











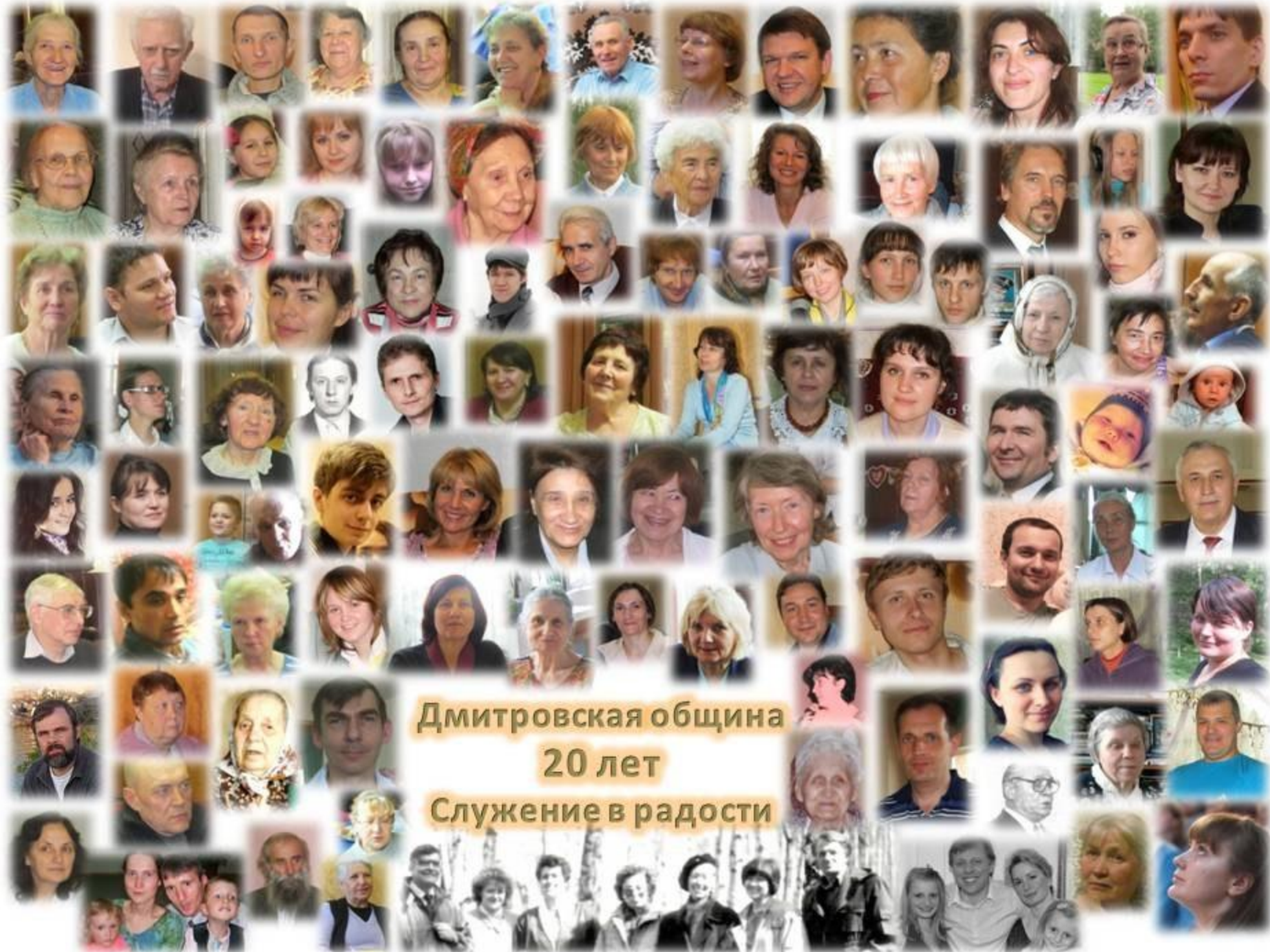
И ОДИН ПУТЬ...»

(Книга Иеремии, 32:39)



Scellano S.
© photographer

Scellano 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

