



Дмитровская община АСД

1993 - 2017









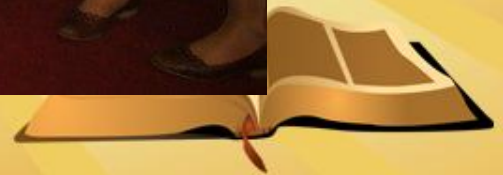


НАЧАЛО



НАШИ СЛЕДОПЫТЫ

















НАША ИСТОРИЯ







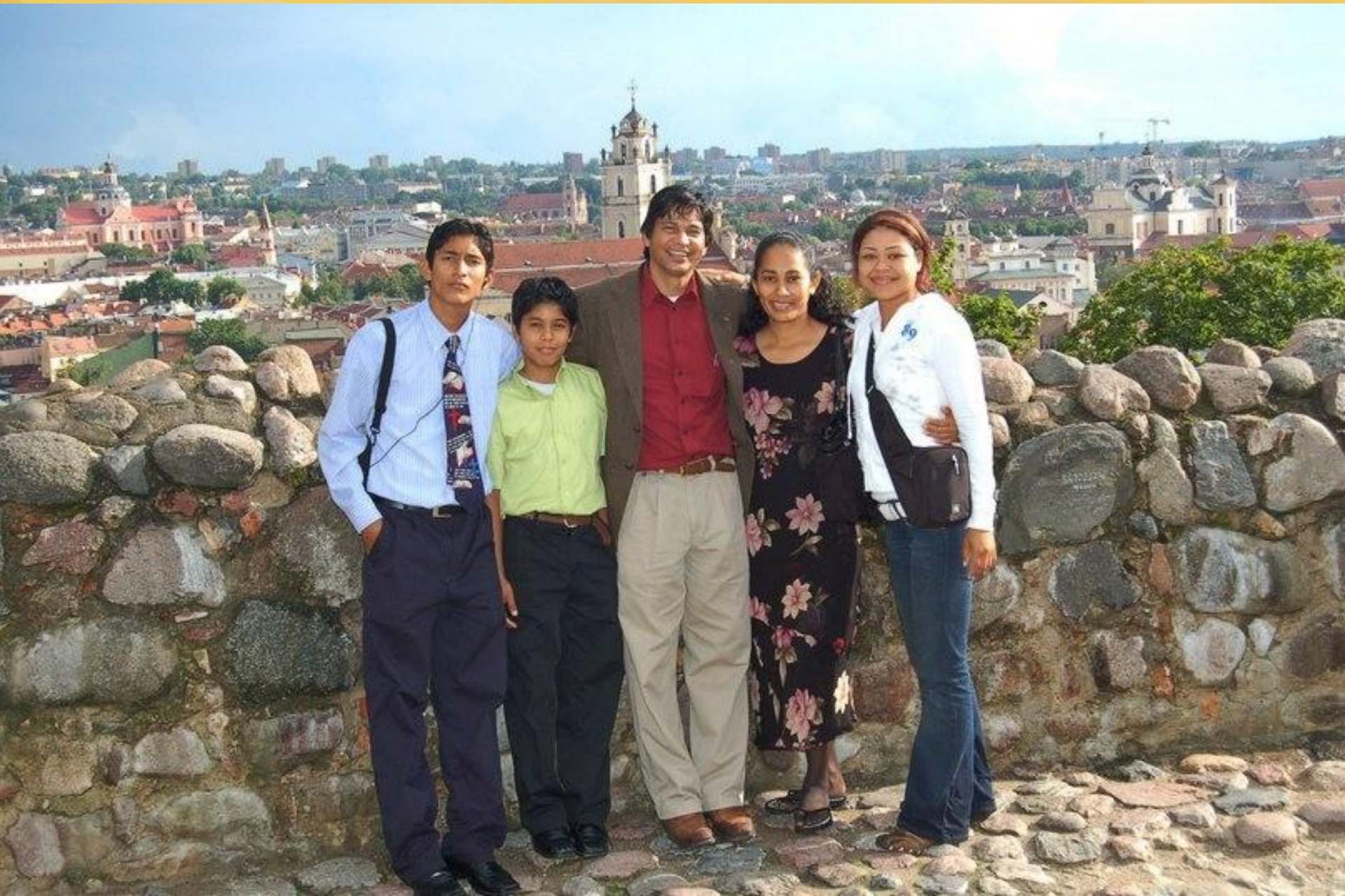


































Вот так мы и сидели за столом, наслаждаясь общением и чаем. Было очень приятно провести время с вами.

Спасибо вам за приглашение и за этот прекрасный вечер. Мы очень рады были видеть вас.

Надеюсь, вы тоже получили удовольствие от нашей встречи. До свидания!

flowers













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 опасность»
Ежедневный отдых нужен мозгу
 влияет на концентрацию внимания
 снижает эффективность процессов обучения
 снижает память
 снижает иммунитет
 снижает способность 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. Увеличение выработки мелатонина способствует снижению уровня холестерина, а также снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Сон — залог расслабления мозга
 Если день отдыха каждую неделю, для поддержания хорошей формы.

Как помогает расслабление

- Замедляет темп жизни
- Предоставляет организму возможность полностью отдохнуть
- Улучшает позитивный, оптимистический взгляд на жизнь
- Стимулирует творчество
- Улучшает работоспособность
- Надевает защитный щит от стресса

Рекомендации ко сну

- Имейте на больше и не меньше 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
- 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 остеохондроз
- Эффективный метод уничтожения микробов

Производство

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

Солнечный свет - убийца микробов

Солнечный свет обладает мощным стерилизующим эффектом. Благодаря его ультрафиолетовым лучам эффективно уничтожаются бактерии. Губительное воздействие на них солнечные лучи оказывают и на коже, и в воде. Хорошо так же 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. Регулярные физические упражнения помогут вам чувствовать себя лучше, повысить настроение и укрепить здоровье.

Возможен ли успех, чтобы ты заблуждался и не узнавал, во всем как преуспевают другие?
(Э. Ивэнс 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 иммунитет, способствуют выработке антител, снижают риск заболеваний. Регулярные занятия спортом и физическая активность помогают поддерживать организм в тонусе и предотвращают развитие многих заболеваний.

ГИДРО

Контраст

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

Горячая вода

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

Согревание

- На горле
- На груди
- На животе
- На спине
- На ногах
- На руках
- На лице





- 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 мтом. Благодаря и лучам эффективной бактерии. Грибковые вы коже легче лечить. ренными лучами. одежду на пост-

Знайте свою норму!

Исследования также утверждают, что витамин D в среднем важнее, чем витамин E и витамин C в борьбе с раком. Витамин D улучшает иммунитет, снижает уровень холестерина, улучшает состояние кожи, снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, улучшает состояние костей, снижает риск развития остеопороза, улучшает состояние нервной системы, улучшает состояние зрения, улучшает состояние слуха. (По данным исследования, опубликованного в журнале "Lancet" в 2014 году, витамин D снижает риск развития рака на 11-15% и риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 10-15%.)



Четыре отличия

Помните и о защите от солнца

- Головной убор предотвращает ожоги и повреждение волос
- Солнцезащитные очки предотвращают повреждение глаз
- Максимально прикройте тело одеждой
- Избегайте находиться на солнце с 10:00 до 14:00, снижая тем самым риск развития рака кожи



Університетський Ресурс №4
Ірина А. Я. Тонкальська

ВІДПОВІДАЄТЬСЯ
ІСТОЧНИК ЖИЗНІ
Горячий лінійний
8-800-100-54-12
(вільно з 9:00)

Світлана
Людмила
Світлана

Серпень
Світлана







ПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ

Защита от употребления...

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

Да о прохладительных напитках

...вредный напиток...
...оттепляет...
...вызывает...
...Секс...
...систему...
...в инфо...
...лучше всего...

по употреблению воды

...и в 24...
...опытаете 8-10...
...время...
...вредности...

60%

75%







ДОМАШНИЕ ЦЕРКВИ

















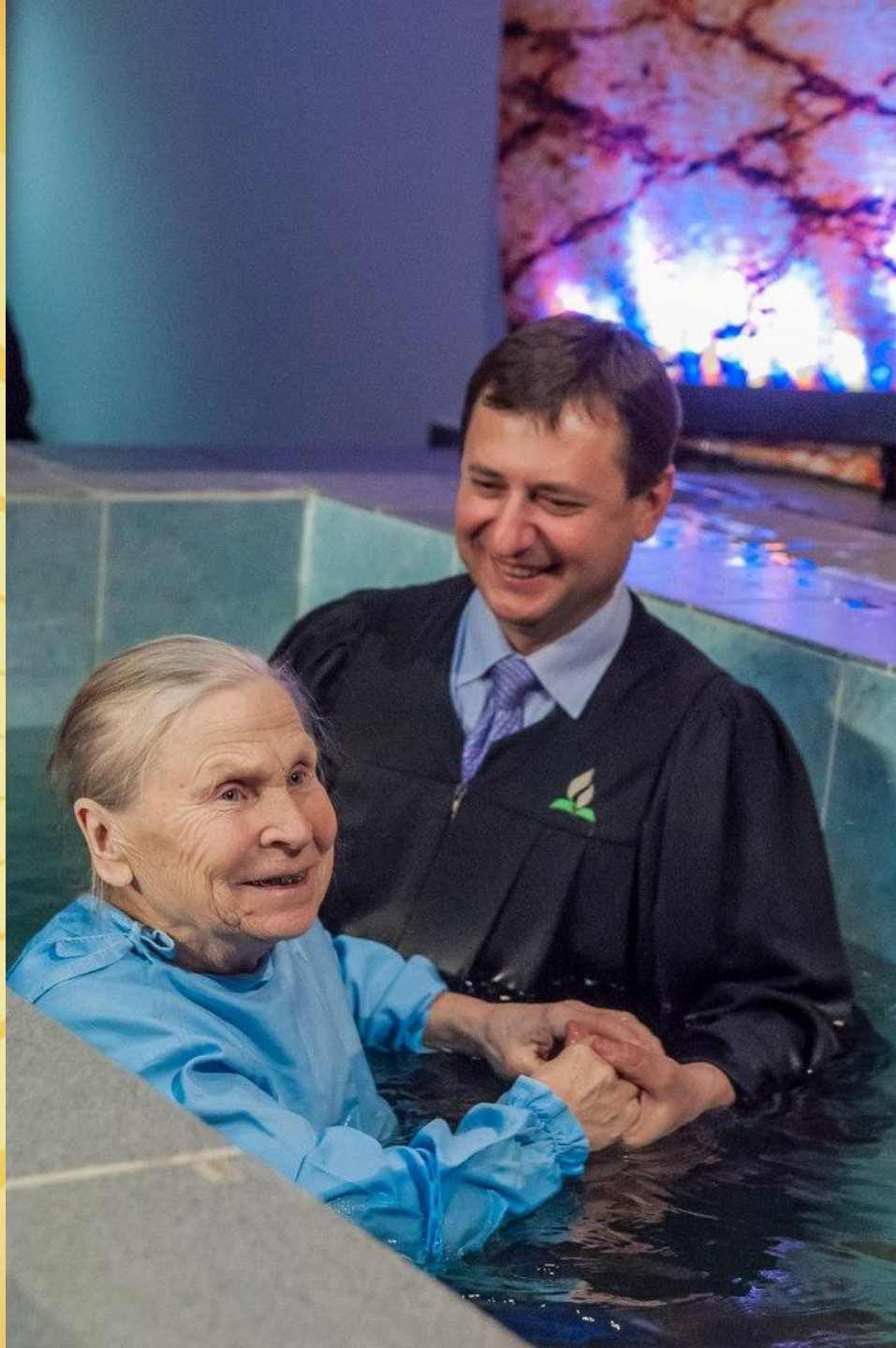
КРЕЩЕНИЕ















Я, Я Господь,
и нет Спасителя
кроме Меня.

Книга пророка Исайя 43:11

Я е...
путь и...
и жи...

Псалтирь 138:8







**НАШИ
ПРАЗДНИКИ**











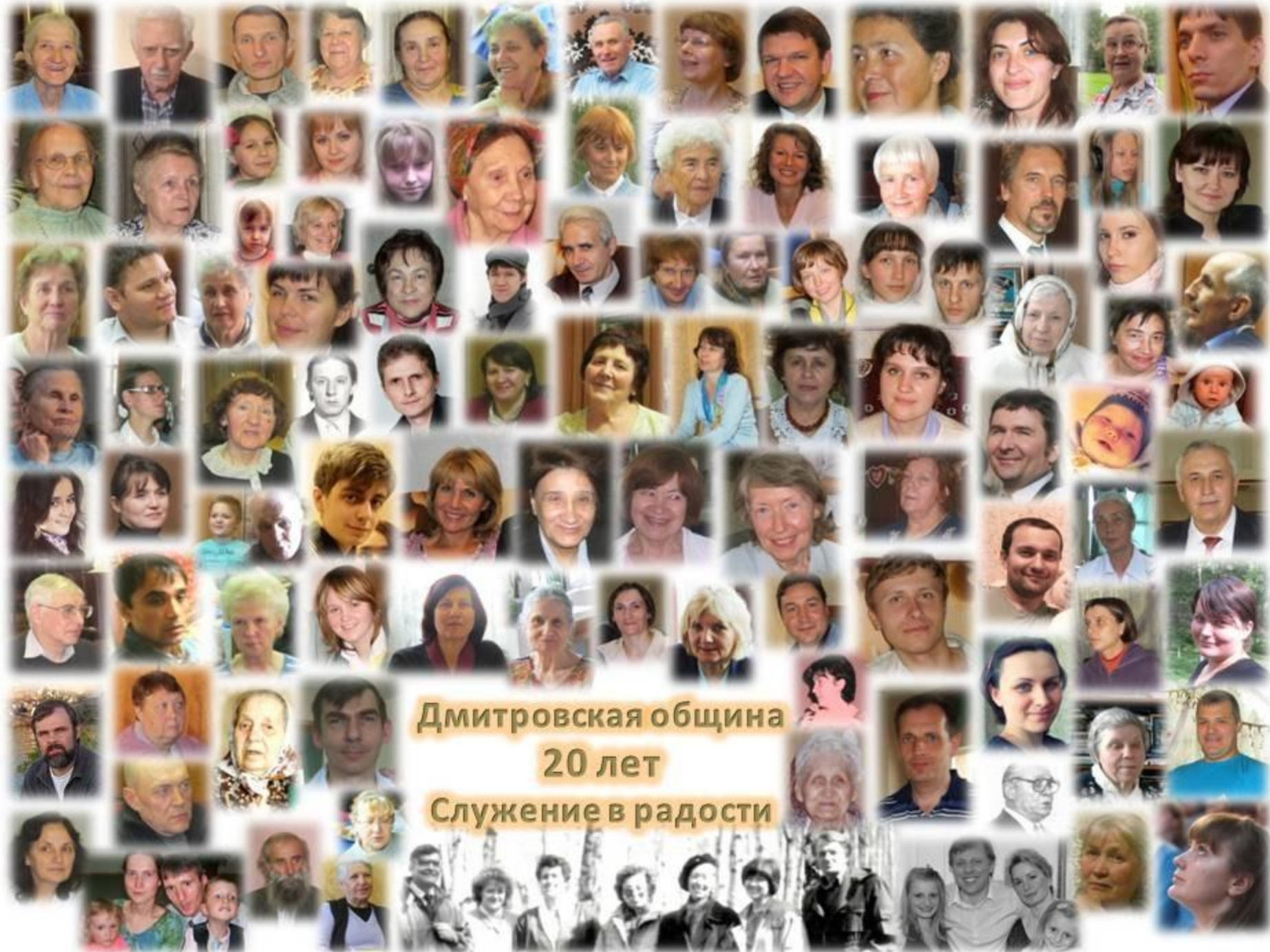
И ОДИН ПУТЬ...»

(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 Иоан. 15:16











БУДЬ БЛАГОСЛОВЕННА
ДМИТРОВСКАЯ ОБЩИНА

