



# Дмитровская община АСД

1993 - 2017















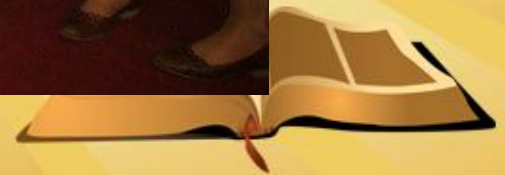
НАЧАЛО





# НАШИ СЛЕДОПЫТЫ































# НАША ИСТОРИЯ



















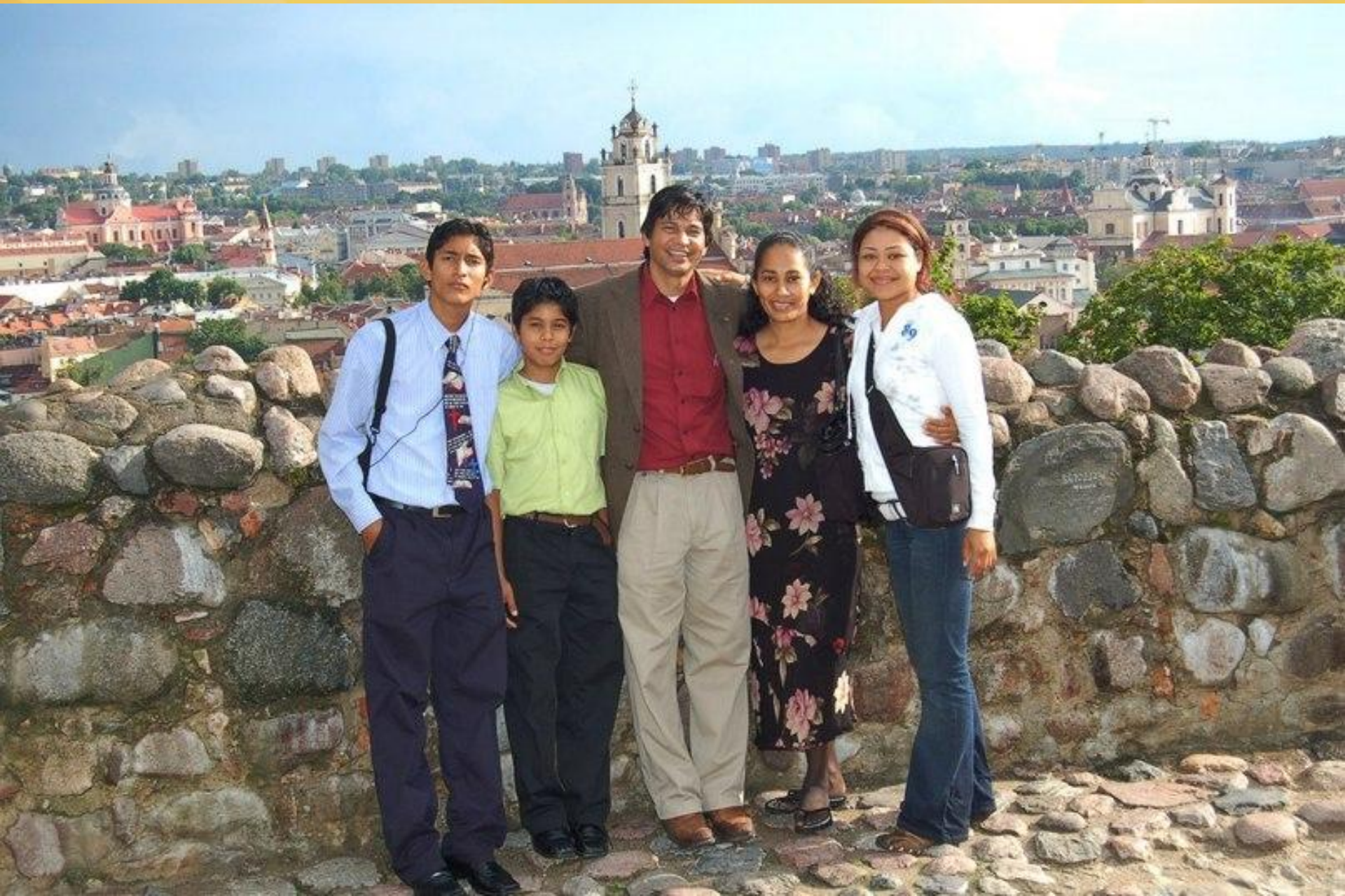
























































Вот так и пролетела наша встреча. Было интересно и приятно пообщаться с вами. Спасибо за приглашение и за угощение. До свидания!

Спасибо за приглашение и за угощение.

Спасибо за приглашение и за угощение.

flowers  
Спасибо за приглашение и за угощение.



























# СЛУЖЕНИЕ ЦЕРКВИ







### Дорого. Божественной силе

- Преносит выученность к жизни
- Служит опорой в моменты времени испытаний
- Дает мотивацию и энергию для достижения целей в образе жизни





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, снижает способность переносить боль

### 7-8 часов сна для «мелатонина»

Мелатонин — естественный гормон, который вырабатывает эпифиз, который называют «третьим мозгом». Он регулирует циркадные ритмы, иммунитет и настроение. Он также снижает уровень холестерина, повышает уровень мелатонина, который регулирует сон. Сон значительно влияет на здоровье. Длительный сон (более 9 часов) связан с риском развития болезни Альцгеймера. Сон менее 7 часов связан с риском развития болезни Альцгеймера. Сон менее 7 часов связан с риском развития болезни Альцгеймера.

Снижает риск расслабления мозга

«Сон — это отдых каждой клетке, для поддержания хорошей формы»

### Как помогает расслабление

- Замедляет темп жизни
- Предоставляет организму возможность отдохнуть
- Улучшает позитивный, оптимистический взгляд на жизнь
- Стимулирует творчество
- Улучшает работоспособность
- Поддерживает иммунитет

### 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  
...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 способствует выработке витамина D, который необходим для усвоения кальция и фосфора, а также для профилактики остеопороза.

**Солнечный свет - убийца микробов**

Солнечный свет обладает прекрасным 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

**Возможен ли успех, чтобы ты заблуждался и не устал? Все зависит от того, как ты поступаешь, когда ты устаешь!**  
(Э. Ильясов 2)

**Рекомендации умеренным**

- Должны заниматься регулярно
- Могут заниматься в любое время дня
- Должны избегать переутомления

### 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, остеопороза и других заболеваний.

### ГИДРО...

**Контр...**

- Способствует природной
- Ускоряет при травмах
- Придает бр...
- 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 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, улучшает обмен веществ, повышает иммунитет, снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, улучшает состояние кожи и волос, повышает настроение. Однако чрезмерное употребление витамина D может привести к гиперкальциемии, то есть к повышению уровня кальция в крови. Это может вызвать тошноту, запор, слабость, потерю аппетита, головную боль, потерю веса, учащенное мочеиспускание. Людям с заболеваниями почек, печени, сердца, а также с приемом некоторых лекарств (например, диуретиков) следует быть осторожными с приемом витамина D. Суточная норма для большинства людей составляет 600-800 МЕ.









Університетський Ресурс №4  
Ірина А. Я. Тонкальська

ВІДАТЕНСЬКО  
ІСТОЧНИК ЖИЗНІ  
Гаряча лінія  
8-800-100-54-12  
Відатенська

Світлана  
Людмила  
Світлана

Світлана  
Людмила  
Світлана



























# ДОМАШНИЕ ЦЕРКВИ

































# КРЕЩЕНИЕ







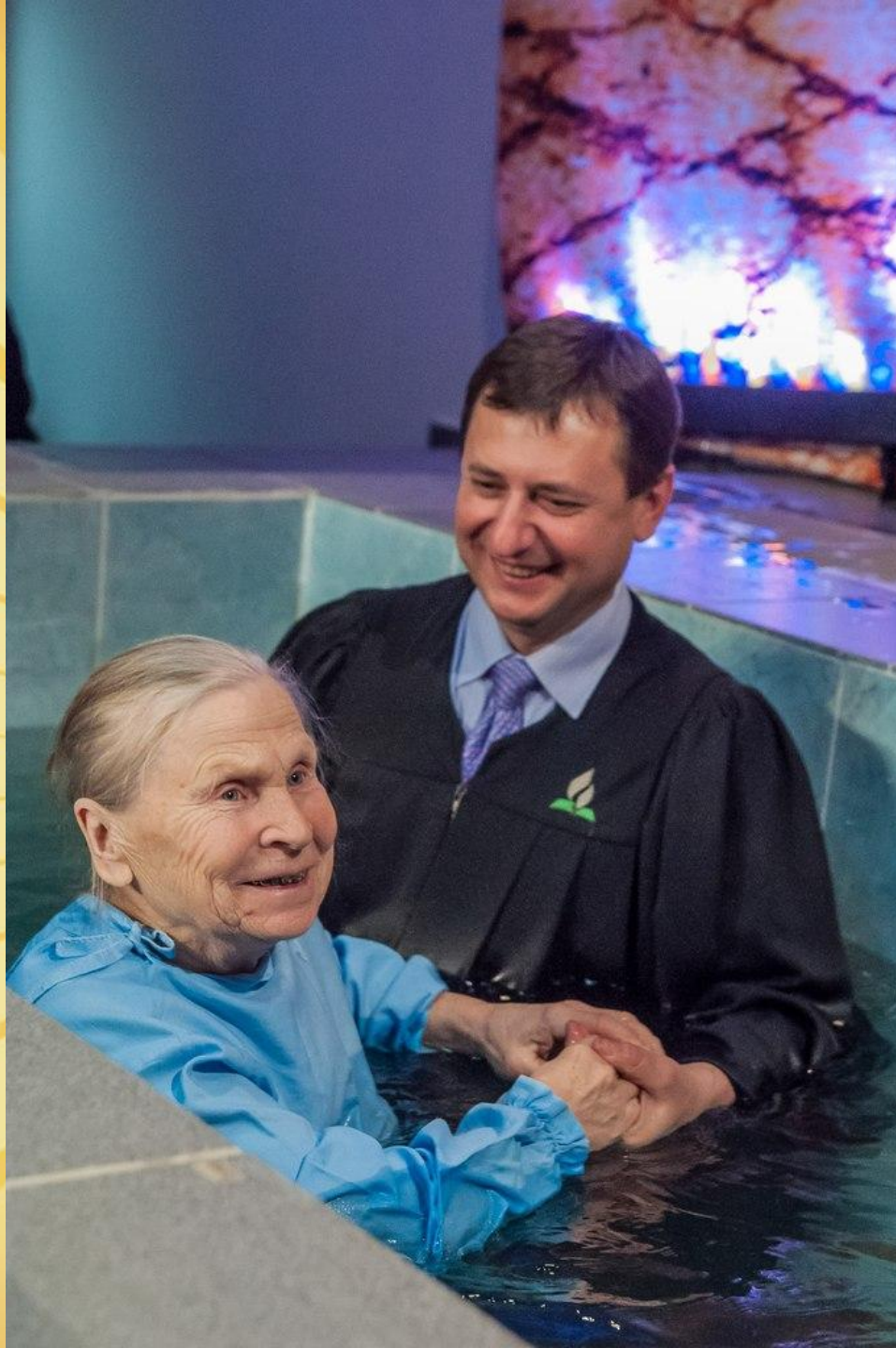




















Я, Я Господь,  
и нет Спасителя  
кроме Меня.

Книга пророка Исайя 43:11

Я е...  
путь и...  
и жи...

Псалтирь 119:105















**НАШИ  
ПРАЗДНИКИ**





















И ОДИН ПУТЬ...»

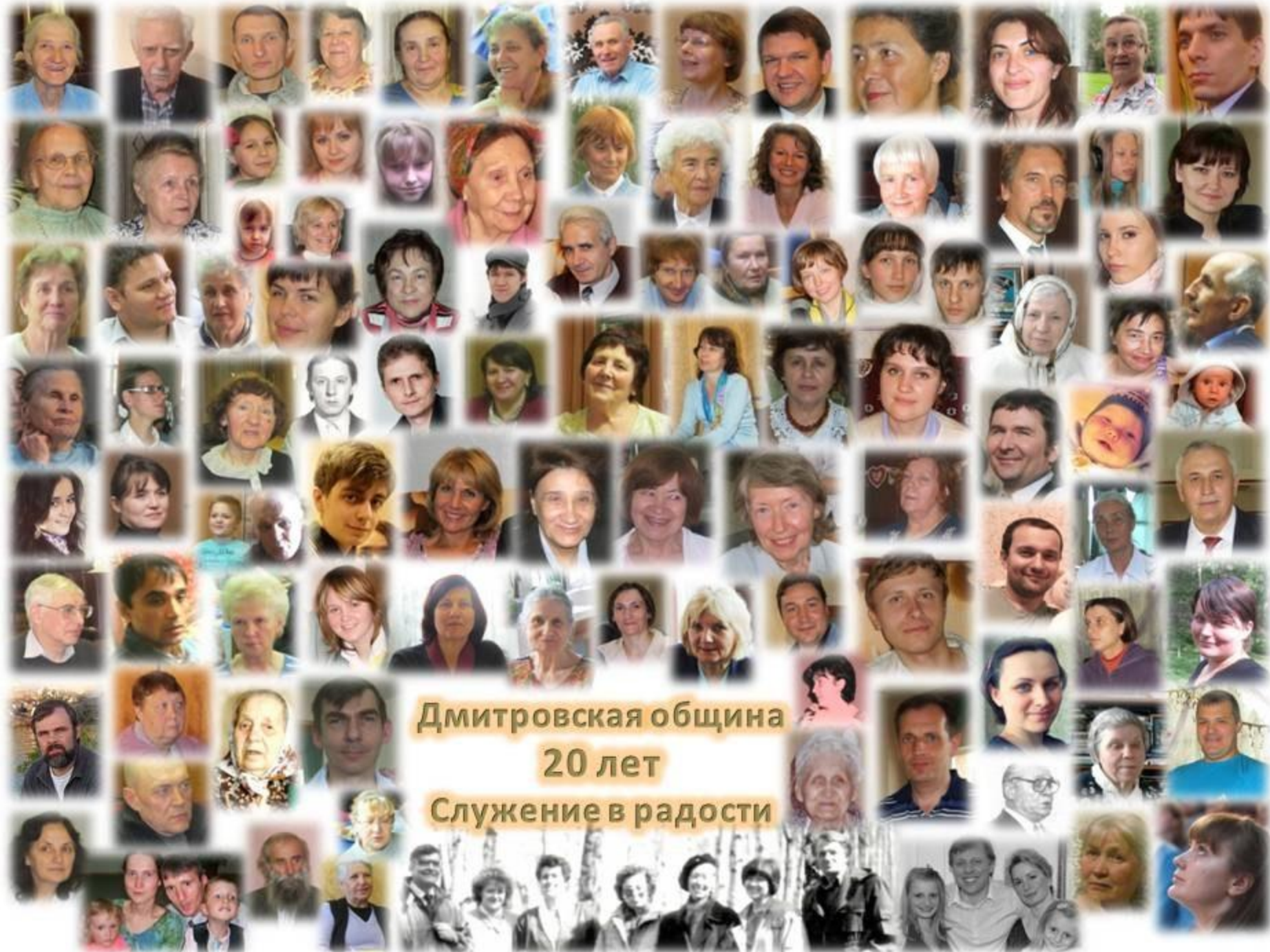
(Книга Иеремии, 32:39)



Svetlana S.  
© photographer

Svetlana S.





Дмитровская община  
20 лет  
Служение в радости











































ДКИ на книги

15%

до 40%

ПРОПУСТ

КДЕМ ВАШИ

с 8<sup>00</sup> до 20

(ВРЕМЯ МОСКОВС

























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

*1 Иоанн 15:16*





















**БУДЬ БЛАГОСЛОВЕННА**  
**ДМИТРОВСКАЯ ОБЩИНА**

