

# ACTIVIDADES

## ALIMENTOS PARA PROTEGER NUESTRA PIEL DEL SOL



La principal causa de cáncer de piel son los rayos ultravioletas porque generan radicales libres que causan estragos en la piel. Y no hay mejor escudo interno que incluir en tu dieta alimentos ricos en antioxidantes para prevenirlo.

- Entre ellos: **1 - Semillas:** Son ricas en zinc que refuerza las defensas. **2 - Zanahoria:** es rica en betacaroteno que aumenta la capacidad de tu sistema inmunológico para luchar contra el daño externo. Lo encuentras también en vegetales de color naranja (calabaza, melón, albaricoque, mango)
- 3 - Sandía:** Contiene licopeno que reduce en un 40% el riesgo de quemaduras solares, también tomaste.
- 4 - Aguacate:** Incluye grandes dosis de vitamina E y
- 5 - Los cítricos y el brócoli.** Bendiciones.



Recuerda siempre escuchar **ADVENT STEREO 92.7 FM** o a través de [www.adventstereo.org](http://www.adventstereo.org)

Con un poco de muchos, podemos hacer grandes cosas. **¿COLABORAS?** Tu aportación es importante.



\* ENTREGA UNA OFRENDA DE AMOR HOY MISMO PARA APOYAR EL MINISTERIO RADIAL \*

# CONTACTO

-  **Juan Ángel Guevara** | Pastor Distrital  
Teléfono: 8796-3853 / 8538-8912
-  **Ramón Herrera** | Primer Anciano  
Teléfono: 8591-2820 / 8927-5024
-  **Ramón Herrera** | Anciano de Turno  
Teléfono: 8591-2820 / 8927-5024
-  **Yader Membreño** | Secretario  
Teléfono: 8608-8384 / 8763-0267
-  **Maria Esther Bojorge** | Tesorera  
Teléfono: 8787-7347 / 5868-5856

## EN LA WEB

-  [www.iasdsanjudas.com](http://www.iasdsanjudas.com)  
(Aquí puedes escuchar también los sermones de cada sábado)
-  [facebook.com/IASDSanJudas](https://facebook.com/IASDSanJudas)
-  **IASDSANJUDAS**  
(Suscríbete a nuestro canal en Youtube)
-  +505 7826 4948  
**Para recibir materiales**
-  Escribenos a nuestro correo electrónico:  
[contacto@iasdsanjudas.com](mailto:contacto@iasdsanjudas.com)

Barrio San Judas.  
Costado este del Centro de Salud "Edgard Lang",  
400 metros al sur. (MI)  
Managua, Nicaragua



Iglesia Adventista del Séptimo Día  
JERUSALEN - SAN JUDAS



# Boletín

## INFORMATIVO



25 de Agosto del 2018



# BIENVENID@S

## ¡Feliz Sábado!

Bienvenido a la Iglesia Adventista del Séptimo Día  
"Jerusalén"

El día Sábado es un regalo que Dios nos dió para que no tengamos ninguna preocupación sobre nuestra vida cotidiana.

Jesús nos enseñó que este día es para consagrarse completamente a Dios.

¿Qué significa para ti el día sábado? ¿Lo consideras un día cualquiera lleno de preocupaciones o afanes, o lo consideras un día especial?

Meditemos en el regalo que Dios nos ha dado y gocémonos en su amor, en su verdad y en su presencia  
¡Feliz sábado!

Atte.  
Hernaldo Maltez



## Puesta de sol

Durante el Día de Reposo dejamos de lado las preocupaciones de nuestra vida cotidiana para descansar en el Creador.

Hoy · 6:01 pm

Viernes 31 de agosto · 5:56 pm

# El Pueblo del Libro...



## Creed en Sus Profetas



26 Agosto · <b>Hebreos 9</b>	30 Agosto · <b>Hebreos 13</b>
27 Agosto · <b>Hebreos 10</b>	31 Agosto · <b>Santiago 1</b>
28 Agosto · <b>Hebreos 11</b>	01 Septiembre · <b>Santiago 2</b>
29 Agosto · <b>Hebreos 12</b>	

Si deseas recibir diariamente este material en audio a través de WhatsApp, escribe al 78264948



El Deseado de todas las gentes · **Capítulos 59 y 60**

*"El hijo del hombre no vino para ser servido, sino para servir, y para dar su vida en rescate por muchos."*

*Entre los discípulos, Cristo era en todo sentido un guardián, un portador de cargas. El compartía su pobreza, practicaba la abnegación personal en beneficio de ellos, iba delante de ellos para allanar los lugares más difíciles, y pronto iba a consumir su obra en la tierra entregando su vida. El principio por el cual Cristo se regía debe regir a los miembros de la iglesia, la cual es su cuerpo. El plan y fundamento de la salvación es el amor. En el reino de Cristo los mayores son los que siguen el ejemplo dado por él y actúan como pastores de su rebaño.*

*Las palabras de Pablo revelan la verdadera dignidad y honra de la vida cristiana: "Por lo cual, siendo libre para con todos, me he hecho siervo de todos," "no procurando mi propio beneficio, sino el de muchos, para que sean salvos"*

**DTG Cap. 60**



Lunes 27 de Agosto · **Esteban Abraham Vallejos**

Miércoles 29 de Agosto · **Norlan López Sánchez**

# ACTIVIDADES



Club de CONQUISTADORES  
Y  
GUIAS MAYORES  
Sábado 2:15 pm para aprender sobre la especialidad de NUTRICION



Y  
domingo  
2:30 pm



Sociedad de Jóvenes HOY a las 4:30 pm

\* Estas invitad@ al programa especial de esta tarde en el Culto Juvenil \*

**¡Te esperamos!**



**LIMPIEZA DE LA IGLESIA**

Domingo 26 de Agosto  
· **Fam. Rivera Romero** ·

Miércoles 29 de Agosto  
· **Paulina Palacios** ·

Viernes 31 de Agosto  
· **Fam. Reyes Guzmán** ·



**DOMINGOS 5:30 PM**

Una exposición bíblica de las doctrinas fundamentales  
**Creencias de los Adventistas del Séptimo Día**

