



**ТРИ АНГЕЛА**  
ДОБРЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

# ЗАКОНЫ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ



**ТАК  
НАПИСАНО:**

Если хочешь  
быть счастливым

**МОЯ  
ИСТОРИЯ:**

Отражение  
вечного

**СЕМЕЙНЫЕ  
ЦЕННОСТИ:**

Самый благополучный  
период брака

# СОДЕРЖАНИЕ

10 ДЕТСКИЙ КЛУБ Радуйтесь!

14 ЗДОРОВЬЕ Королева овощей

16 РЕЦЕПТЫ Тыквенный тарт

18 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ Письма, звонки, книга в подарок



## 4 ТАК НАПИСАНО

Если хочешь быть счастливым



## 6 МОЯ ИСТОРИЯ

Отражение вечного



## 8 СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ

Самый благополучный период брака

Журнал «Три Ангела. Добрый журнал для всей семьи»

Учредитель  
ООО «Три Ангела»

Главный редактор  
Е.В. Варнавская

№3, октябрь 2020 г.  
Тираж: 1 500 экз.

Адрес учредителя,  
издателя, редакции:  
603028, Россия, г. Н. Новгород,  
Комсомольское ш., 7.

E-mail:  
[mail@3angels.ru](mailto:mail@3angels.ru)

Адрес для писем:  
603028, Россия,  
г. Н. Новгород, а/я 9,  
ООО «Три Ангела».

Отпечатано в типографии  
«АПД»,  
г. Н.Новгород,  
пр. Гагарина, 178.

Над номером работали:  
Екатерина Тимофеева, Татьяна  
Малышева, Юлия Синицына,  
Елена Солдатова.

Корректор:  
Екатерина Тимофеева  
Верстка: Олег Инородцев

Векторная графика  
и иллюстрации: [shutterstock.com](http://shutterstock.com)  
[stock.adobe.com](http://stock.adobe.com)

**ЗАДАТЬ ВОПРОС** можно по телефону: 8 (800) 333-84-05  
(пн.-чт. с 8.30 до 17.30 по московскому времени)

Издание распространяется бесплатно.  
Знак информационной продукции 6+



## СЛОВО К ЧИТАТЕЛЮ

# МЫ ВМЕСТЕ

*Елена Варнавская*

директор телеканала «Три Ангела»

Дорогие читатели!

Мы всегда с большой любовью к вам создаем наши ТВ программы и с особым старанием готовим этот журнал. Мы хотим быть полезными для вас!

Этот номер мы посвятили законам счастливой жизни, ведь это мечта каждого человека. А значит, и нас с вами!

В разделе «Так написано» вы узнаете, как обрести настоящее счастье, во что надо вкладывать ресурсы, чтобы быть довольным своей жизнью и обрести внутренний мир.

Не оставит вас равнодушными и рассказ о жизни и служении Николая Назаровича Либенко, председателя Тульской региональной общественной организации «Христианская Ассоциация служения осуждённым». Места лишения свободы - это последнее место,

куда бы человек пошёл в поисках счастливой жизни. Но многие люди и там обретают счастье.

Семья - важная часть жизни любого человека, и её значение невозможно переоценить. Именно в семье есть надежда получить душевное тепло, заботу, понимание и обрести счастье. Счастливая семья гармонична, её фундаментом является любовь, настоящая любовь, которая, как известно, «никогда не перестаёт». Наш психолог Ольга Лебедева расскажет о самом благополучном периоде брака, о том, с какими трудностями можно столкнуться в этот период и как их преодолевать.

Желаем вам, дорогие читатели, чтобы в вашей жизни и в ваших семьях царили любовь и счастье!

# ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ



Кто-нибудь из вас знает секрет счастья? Может быть, оно в том, чтобы получить хорошее образование, иметь отличную, высокооплачиваемую работу, жениться/выйти замуж, родить и воспитать ребёнка, и чтобы ребёнок получил хорошее образование, имел отличную, высокооплачиваемую работу, и этот цикл бы продолжился далее? А возможно, нас сделают счастливыми квартира побольше, автомобиль помощнее, новый фитнес клуб или специальная диета, отдых в новомодном месте, поездка на курорт в тропическую страну?

Конечно, почему бы и нет? Но по какой-то причине встречающиеся нам на жизненном пути счастливые люди не имеют много из этого. А несчастливые могут это всё иметь, но всё равно несчастны. И говорим мы не про рекламный глямур, а про настоящую жизнь.

Сегодня мы вам расскажем о том, как, по нашему убеждению, можно найти настоящее счастье.

## РАЗОРВАВ ОТНОШЕНИЯ С ТВОРЦОМ, ЧЕЛОВЕК ПОТЕРЯЛ СЧАСТЬЕ

Человек, чаще всего об этом не подозревая, разрывает отношения с Богом. Со стороны Бога разрыва не было, Он по-прежнему на нашей стороне и хочет

вернуть нам то, что мы когда-то потеряли. Хорошо известная Нагорная проповедь Иисуса Христа содержит заповеди блаженства, или счастья. Но откройте Библию в начале, заострите внимание на книге Бытие и вы увидите, что самая первая история, записанная в Священном Писании, это тоже история о настоящем счастье, только потерянном.

Сатана в облике змея подтолкнул Еву и Адама к грехопадению. Зная это, мы понимаем, что он и по сей день отвлекает нас от Бога, от Библии, от её богатства, красоты и премудрости и, самое главное, от пути, следуя которым, мы обретаем счастье. Будем же внимательны к каждому стиху, к каждому слову, записанному в Священном Писании!

«Хорошо весьма», - сказал Бог, когда осмотрел землю, результат Своего творческого труда. Адам был на ней счастлив; Ева, когда была сотворена, находилась в том же состоянии блаженства. Это о многом говорит нам. Например, о том, какие условия нужны нам, чтобы быть настоящему счастливыми. Это, конечно, отношения друг с другом. Отношения, в которых ты не боишься, что тебя предадут или обидят.

**«И были оба наги, Адам и жена его, и нестыдились».** Бытие 2:25

Речь здесь не столько о физической на-  
готе, потому что нечего им было стыдить-  
ся, сколько о том, наверное, что они мог-  
ли быть совершенно откровенны друг с  
другом, могли доверить друг другу своё  
самое дорогое, сокровенное и не бояться,  
что потом их откровенность будет ис-  
пользована против них, что им сделают  
больно. Их отношения были обнажены,  
открыты и, несмотря на кажущуюся уяз-  
вимость, прекрасны. Но посмотрите, как  
они изменились после грехопадения.

**«И сказал Господь Бог: кто сказал  
тебе, что ты наг? Не ел ли ты от дер-  
ева, с которого Я запретил тебе есть?  
Адам сказал: жена, которую Ты мне  
дал, она дала мне от дерева, и я ел».**  
Бытие 3:11,12

Нет больше доверия и открытости в  
отношениях, зато есть упреки, недоволь-  
ство и страх. Счастье ушло.

**«И услышали голос Господа Бога, хо-  
дящего в раю во время прохлады дня;  
и скрылся Адам и жена его от лица Гос-  
пода Бога между деревьями рая. И воз-  
звал Господь Бог к Адаму и сказал ему:  
где ты?»** Бытие 3:8,9

Счастливыми нас делают не только от-  
ношения с другими людьми, но и с Бо-  
гом. В первую очередь, с Богом! Ибо от-  
ношения с Ним, Его присутствие в нашем  
сердце освящают наши отношения друг  
с другом. Состояние счастья у Адама и  
Евы постоянно поддерживалось благо-  
даря Его близости и взаимодействию с  
ними. Но и с этим у первых людей оказа-  
лось не всё в порядке.

И тогда Господь спрашивает: «Где ты?»  
Это странный вопрос или, может быть, это

самое первое Евангелие в Библии? Благая  
весть о том, что Бог ищет каждого из нас?

«Где ты?» в устах Господа — это Его по-  
нимание, что человеку без отношений с  
Ним будет тяжело и больно. Это Его же-  
лание помочь человеку осознать своё ны-  
нешнее плачевное положение вдали от  
Творца. Зачем Адаму это осознание? Толь-  
ко самостоятельно поняв своё положение,  
только сделав выбор: признаться или солгать,  
каждый из нас может развиваться даль-  
ше, сохранив честные отноше-  
ния, в которых он только и будет счастлив.

**ВЫЙДИТЕ, НАКОНЕЦ, ИЗ-ЗА  
ДЕРЕВА, ЗА КОТОРЫМ ВЫ  
МНОГИЕ ГОДЫ ПРЯТАЛИСЬ  
ОТ БОГА, И ОТВЕТЬТЕ ЕМУ: «ВОТ Я!»**

Когда человек, годами живущий по сво-  
ей воле, приходит к краху, он начинает  
потрясать кулаками в небо и спрашивать:  
«Где Ты был, Бог?» Означает ли этот во-  
прос поиск Бога? Нет. Это вопрос поиска  
виноватых, в то время как виноват только  
сам; поиска того, на кого можно переложи-  
ть ответственность, хотя неправильные  
решения принимал самостоятельно.

На самом деле не человек ищет Бога, а  
ровно наоборот: в первую очередь Бог  
ищет человека. Он не отказался от нас.

Откликнитесь на призыв Бога, выйдя на-  
встречу Ищущему вас! Только так вы полу-  
чите возможность встать на правильный путь и  
обрести наконец подлинное счастье!

Во что мы вкладываем свои ресурсы:  
чтобы дома, на работе, у наших детей было  
материальное благополучие? Или работа-  
ем над тёплыми, доверительными взаимо-  
отношениями, чтобы сердце стало новым?

Библия открывает истину, вне которой  
человек никогда не будет счастлив. Истина  
эта — присутствие Бога в нашей жизни.

Полную версию программы  
«Настоящее счастье» смотрите на сайте [3angels.ru](http://3angels.ru)  
в рубрике «[Духовное основание](#)»  
в цикле программ «[Возрождение](#)».

# ОТРАЖЕНИЕ ВЕЧНОГО

Места лишения свободы, зона — это последнее место, куда бы человек пошёл в поисках счастливой жизни. Но многие люди и там обретают счастье возрождения, веры в Бога и следования за Ним. Николай Назарович Либенко, председатель Тульской региональной общественной организации «Христианская Ассоциация служения осуждённым», посвятил этому делу свою жизнь.

**У нас христианская организация, говорит Николай Назарович, мы понимаем, что это не мы меняем людей, которым служим, это невозможно; это Христос их меняет, Его благодать.**

Николай Либенко родился в семье малограмотных родителей-крестьян. В детстве услышав библейскую историю воцарения Соломона, он так же просил Бога одарить его не богатством и славой, но талантами. Он мог бы работать по полученной им престижной специальности архитектора, но, приняв в 1963 году крещение, всё глубже познавая Бога, решил своими способностями служить Ему, став священнослужителем.

В 1970 году у него провели обыск по религиозным мотивам: за журнал, который он издавал, и за опрос среди молодежи на тему нравственности и Бога; в 1973-м его обвинили в нарушении законов об отделении церкви от государства, осудили и отправили на два года в тюрьму. Так он узнал изнутри, что такое жизнь осуждённых.

Николай Назарович стал служить осуждённым в 1985 году, примерно тогда же появилась Христианская Ассоциация служения осуждённым. В организации из-

давались книги («Можно ли доверять Богу?», «Игры тёмных сил» и др.), печаталась газета «Весть надежды» и с помощью ГУИН распространялась в 600 тюрьмах.

На вопрос, продвигается ли его дело, актуальна ли сегодня его организация, востребовано ли служение, которое он совершает, Николай Либенко отвечает, что если бы в России была даже сотня таких же реабилитационных центров, этого всё равно было бы недостаточно, так как у них проживают, трудятся, лечатся не только бывшие зэки, но и алкоголезависимые, наркоманы и бездомные. Только последних, по статистике, насчитывается в нашей стране 4,5 млн. человек.

Любой может получить место проживания, лечение и другую помощь в реабилитационном центре Ассоциации. Обязательное условие — чётко понимать и принимать принципы нравственно чистой жизни, которых там все придерживаются: и сотрудники, и проживающие. С этими принципами каждого нового человека знакомят в первую очередь.

**МЫ, ВСЕ ЛЮДИ НА ЗЕМЛЕ, МЫ ВЕДЬ ТОЛЬКО БЛАГОДАРЯ БОГУ И СУЩЕСТВУЕМ. И ВСЁ, ЧТО МЫ ПОЛУЧАЕМ, ВСЕ НАШИ ТАЛАНТЫ - ОТ НЕГО ИСХОДИТ ВСЁ.**



## ЗЛОДЕЙ ПЕРЕСТАЕТ БЫТЬ ЗЛОДЕЕМ, когда его любят...

сердце, самое запретное зло —  
человека, становится самым  
ценным и чистым. Потому что будущее  
людей зависит от того, какими  
людьми они станут в будущем.

Что, что достойно и праведно  
в земной жизни для больных  
и слабых, то же самое — для  
злодейского, преступного  
жизненного опыта. Но не только  
врач и доктор. Но чистый  
духовный опыт — это не  
только врач и доктор.

Используя свое архитектурное образование, Николай Назарович Либенко построил прекрасные здания нескольких христианских церквей. Свой талант писателя и художника он направил на написание и иллюстрирование собственных книг.

«Отражение вечного» - труд о его жизни, о том, как он искал и нашёл Бога. Здесь содержатся его мысли, нравственные рассказы, авторские рисунки и реальные истории людей, которые нашли помощь в его Ассоциации. Автор считает, что книга «Отражение вечного» будет интересна и полезна людям, находящимся в активном духовном поиске.

Вот, например, мысль № 764: «Размышляю о бесконечном — ловлю ветер, взлетаю на звёзды — окунайся во тьму отчаяния, пью нектар цветов — и умираю от жажды». Бывает ли такое, что пьёшь нектар и умираешь от жажды, взлетаешь к звёздам - и погружаешься в отчаяние? Но завершает мысль одна главная фраза: «Ты забыл о Нём». Ты забыл о Боге, Который даёт счастье. Когда ты с Богом, ты счастлив. Вот такая мудрость. Вот такая книга.

Другой труд Николая Назаровича «Господь — свет мой». Это книга, помогающая в поиске и осознании сложных духовных истин через простые вещи. В ней тоже содержатся рассказы, реальные жизненные истории из российской действительности.

«Одно время я семь лет каждую неделю ходил по местам лишения свободы. В одной колонии была группа из 45 человек, которым я преподавал Христово учение. И был там человек, так называемый смотрящий зоны. Этот человек сам был из числа осуждённых, он улаживал конфликты, мирил, держал общие деньги. Выйдя на свободу, он прожил у нас 11 лет, за это время крестился, женился на девушке-христианке из Заокской духовной академии, теперь у них двое детей».

Вот такая вдохновляющая история, как Господь Бог побуждает самых непростых людей к новой жизни, очищает и облагораживает, дает будущность и надежду.

Когда мы спросили Николая Либенко, что бы он пожелал людям, лишенным свободы, и их родственникам, он ответил:

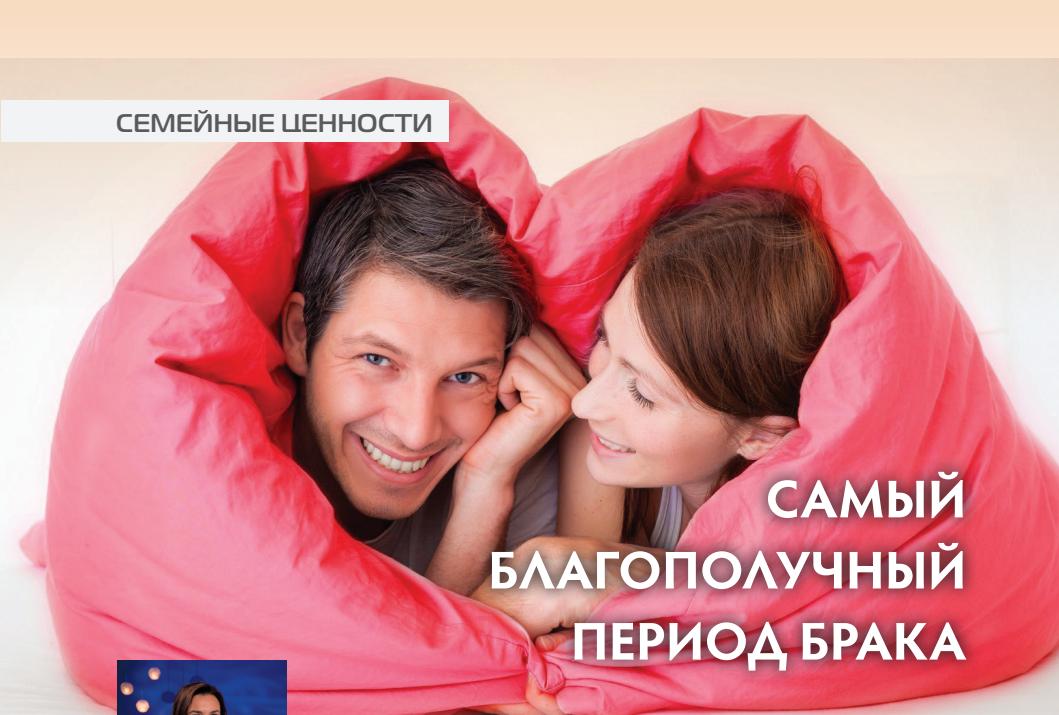
**Берите в руки Библию, читайте её с молитвой, обращайтесь к Богу со своими нуждами, потому что Он сказал, что Он с нами и слова Его не прейдут. А родственникам: не препятствуйте им в этом.**



Служить Христу, жить для Него и сподобиться награды от Него — это ли не счастье, к которому должен стремиться каждый христианин?

Полную версию программы  
**«Жизнь для Христа»**  
смотрите на сайте [3angels.ru](http://3angels.ru)  
в рубрике **«Лицом к лицу»**  
в цикле программ  
**«В гостях у ТРК "Три Ангела"».**





## САМЫЙ БЛАГОПОЛУЧНЫЙ ПЕРИОД БРАКА



Ольга  
Лебедева,  
психолог

«Семейные узы» — так называется один из периодов брака, который специалисты считают наиболее благополучным. Начало этого периода приходится на время, когда самый младший из детей достигает 5-6 лет, а завершается, когда младший ребенок покидает родительский дом. Это достаточно спокойное время, ребенок становится самостоятельным, может адекватно общаться, понимать, что ему говорят, рассказывать, что происходит с ним. В семье наступает стабильность: все научились договариваться. Но в этот период можно столкнуться и с трудностями. В чём они заключаются и как их преодолевать?

**1 трудность:** начинают проявляться эмоциональные проблемы взрослых. Сначала супруги молоды, потом появляются маленькие дети, которые требуют максимум внимания и ухода. Все силы направлены на выживание и преодоление трудностей. Но когда дети взрослеют и ладить с ними становится легче, а жизнь входит в спокойное русло, начинают обозначаться психологические проблемы взрослых. Это проблемы, которые в суете забот раньше были не видны, не проявлялись. Это неумение общаться, решать конфликты, а также личные противоречия каждого супруга: неудовлетворённость, тревожность, требовательность и другие.

**Выход:** уметь видеть сложности и проблемы и не откладывать их решение. Увидели проблему - обсудите ее. Не бойтесь озвучить свои переживания. Ищите выход вместе.

**2 трудность:** нам кажется, что у нас появится много свободного времени, но возникают новые задачи. Школьные задания, переживания ребенка по поводу занятий и отношений со сверстниками, соревнования, секции, помочь старшим детям в выборе будущей профессии — всё это сопровождает семью на стадии «семейные узы». Есть опасность полностью погрузиться в эти дела, не оставив время для своего развития и отдыха.

**Выход:** не забывайте поддерживать друг друга в личных начинаниях. Наш «заряд» со временем садится, и мы нуждаемся в подпитке. Позволяйте друг другу заниматься любимым делом вне семьи, заменяйте друг друга. Так вы станете интересным собеседником для партнёра и для детей-подростков. Для детей в подростковом возрасте важен статус родителя. Если у родителей разнообразные интересы, широкий кругозор, подростки их уважают, прислушиваются к ним. К тому же если женщина годами всё своё время посвящает только домашним заботам, она перестает быть интересным собеседником для мужа. Имея социальные связи, общение, хобби, женщина развивается. Приходя домой с новыми впечатлениями, она делится этим с мужем. У супругов появляются новые темы для разговоров.



**3 трудность:** проводя много времени с детьми, супруги забывают проводить время вдвоём. Приоритетом должны быть супружеские отношения. За время совместной жизни люди меняются, что-то осмысливают по-новому, развиваются. Но когда отношения в браке сосредоточены только на детях, взрослые могут однажды обнаружить, что стали друг другу чужими.

**Выход:** ставьте в приоритет супружеские отношения. Делитесь друг с другом своими мыслями и чувствами. В отношениях важно «держать руку на пульсе», иначе вы рискуете полностью погрузиться в роли «папа» и «мама», а про роли «муж» и «жена» забыть. Противоречия и непонимание остро проявятся, когда дети покинут родительский дом и вы останетесь одни.

Помните, что дети своим поведением отражают проблемы взрослых. Важно эти проблемы увидеть вовремя и адекватно отреагировать на них.



Полную версию программы  
смотрите на сайте [www.3angels.ru](http://www.3angels.ru)  
в рубрике  
**СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ**,  
в цикле программ  
«Мужчину и женщину.  
Створил их...»

# РАДУЙТЕСЬ!

**В** пятницу тайные ученики Иисуса – богатый и знатный Иосиф из Ариамфеи и член Синедриона Никодим – попросили разрешения у Пилата взять тело Иисуса с места казни и похоронить его. В те времена хоронили в специальных пещерах, высеченных в скале. Иосиф заранее подготовил для себя такую гробницу и сейчас отдал её для любимого Учителя. Женщины, участвовавшие в погребении, договорились, что как только закончится суббота, они снова встретятся у гробницы.

Это была самая печальная суббота в жизни всех учеников Иисуса. Смерть Учителя огромной тяжестью лежала на их сердцах. «Как же так? – спрашивали они себя. – Ведь Иисус делал всё, что должен был делать Христос, Сын Божий! Почему же Он умер? Почему Бог не спас Его?»

Мария Магдалина вышла из дома в воскресенье утром, когда было ещё темно. В предрассветной тишине она быстро шла ко гробу Иисуса. Подойдя к гробнице, она остановилась в изумлении: огромный камень, который закрывал вход в гробницу, был отвален от входа, а вокруг никого, хотя Пилат приказал своим воинам постоянно охранять пещеру.

Мария шагнула внутрь и увидела, что тела Иисуса там не было! В отчаянии, со слезами на глазах побежала она в город к Иоанну и Петру:

– Унесли Господа Иисуса из гроба и не знаем, где положили Его!

Оба ученика не мешкая бросились к гробнице.

Пока всё это происходило, к гробнице пришли остальные женщины. Они, как и договаривались, принести ароматы для погребения. Удивлённые, что камень отвален от входа, они заглянули внутрь. Тела Иисуса там не было, но у изголовья сидел ангел в блестящих одеждах.

– Не бойтесь! – сказал он женщинам.

– Знаю, что вы ищете Иисуса распятого. Его нет здесь. Он ВОСКРЕС, как Он и говорил. Пойдите скорее, скажите ученикам, что Он воскрес из мертвых и встретит вас в Галилее. Там Его увидите.

Потрясённые увиденным и услышанным, женщины поспешили рассказать обо всём ученикам. А Мария осталась у гроба.

– Женщина! – вдруг услышала она. – Что ты плачешь? Кого ищешь?

Мария обернулась. Перед ней стоял Человек, она решила, что это садовник.

– Господин! – обратилась она к нему.

– Если ты унес Его, скажи мне, где ты положил Его, и я пойду туда.

Человек помедлил секунду и мягко сказал:

– Мария!

О, сколько раз слышала она этот прекрасный, мелодичный голос, зовущий её по имени! Так мог позвать её только Иисус! Медленно, всё ещё не веря происходящему, она опустилась на колени:

– Учитель!

«Радость! Какая радость! Он жив!» – в восторге запело её сердце.

Иисус попросил её рассказать ученикам, что она видела Его воскресшим. И она как можно быстрее побежала в город с самой радостной вестью, когда либо доверенной человеку:



# Детский клуб

— Иисус воскрес!

Дорогой друг, сбылись пророчества Библии, Иисус воскрес!

Библия говорит о том, что Бог, воскресивший Господа Иисуса, воскресит и нас Своей силой. Воскреснув, Христос победил смерть, и поэтому все, умершие с верой в Бога, воскреснут и будут жить вечно. Верь, и эту радость у тебя не отнимет никто!

Ты спросишь: а как быть тем, кто никогда не слышал о Христе и не имел возможности поверить в Бога? Ответ есть! Бог говорит нам в Библии, что все, кто не имел возможности узнать о Боге и об Иисусе Христе, но жили правильно и слушались своей совести, тоже будут спасены!

Для учеников Иисуса настали удивительные дни. Воскресший Учитель проводил с ними долгие часы, растолковывая им библейские пророчества о том, что Он должен был умереть и воскреснуть, чтобы спасти людей от грехов и дать им вечную жизнь. Он говорил Своим ученикам, что им предстоит много потрудиться: ведь весть о спасении от грехов нужно донести до всех народов. Иисус пообещал им, что Святой Дух даст им силу и мудрость для этого важного и трудного дела.

Но настало время, когда Иисус должен был уйти на небо к Небесному Отцу. Библия говорит нам, что Иисус, победив сатану и смерть, должен был занять Своё место на небе.

Иисус собрал учеников на Елеонской горе и сказал:

— Никуда пока не уходите из Иерусалима. Ждите! Скоро на вас сойдет Дух Святой, и вы получите особую силу и будете рассказывать обо Мне всем людям вокруг, по всей земле.

Когда Иисус закончил говорить, Он начал подниматься вверх и скрылся в облаке. Ученики остались одни. Они стояли и смотрели на небо, но уже не видели Иисуса. Вдруг рядом с ними появились два ангела в сияющих белых одеждах.

Они обратились к опечаленным разлукой ученикам: «Иисус, Который ушёл на небо, вернётся точно так же».

Да, Иисус придёт опять! Но в этот раз, как говорит Библия, Он вернётся уже для того, чтобы забрать с Собой на небо людей, которые поверили Ему и жили, стремясь исполнять Божьи заповеди! Бог очистит Землю от последствий греха, от всего плохого, и мы все снова вернёмся на неё, на чудесную Новую Землю!

Хочешь ли ты оказаться среди тех, кто будет жить с Господом Иисусом Христом всю вечность? Тогда попроси Его об этом прямо сейчас! Скажи Ему: «Господь Иисус, Сын Божий, прости мне мои грехи, живи в моём сердце, сделай меня человеком, которого Ты обязательно возьмёшь с Собой, когда придёшь на эту землю во второй раз!»

Иисус стал лучшим Небесным Другом и Братом каждому человеку на земле! Поэтому, когда тебя начинает одолевать грех или мучить искушение, знай, что у тебя есть Небесный Заступник — Иисус Христос, и проси Его о помощи.



\* Евангелие – это благая весть о спасении человека в Иисусе Христе. Евангелиями также называются 4 книги Нового Завета, повествующие о жизни Иисуса Христа на земле.

С каждой новой брошюрой ты будешь получать часть особенной картины из магнитных пазлов. Пройди все путешествия и собери картину целиком!

На пути ТЕБЯ ЖДУТ равнины, моря и реки, леса и горы.

На каждом этапе ты получишь подарки, которые помогут тебе в пути: настоящий компас, фонарик и кружку.

А в конце – КРАСИВЫЙ БОЛЬШОЙ РЮКЗАК!

Все, кто дойдут до самой вершины НОВОЙ ЗЕМЛИ,  
ПОЛУЧАТ ДИПЛОМ ПУТЕШЕСТВЕННИКА!

А самых творческих искателей приключений ждёт приз – поездка-экскурсия на телекомпанию «Три Ангела»!

Заказывай брошюры НОВАЯ ЗЕМЛЯ  
по адресу: 603028, г. Нижний Новгород, а/я 9,  
Детский клуб.



ЖДЕМ ТЕБЯ В НАШЕМ  
ДЕТСКОМ КЛУБЕ!

Проходи путешествия онлайн  
на сайте клуба [kids.3abn.ru](http://kids.3abn.ru)



## В дорогу!

Прочитай в Евангелии от Иоанна, что еще произошло в тот же первый день недели, когда Иисус воскрес.

(Ин. 20:19-25)

**1** Пополняем запасы. Положи в твой рюкзачок еще один "золотой стих". Он находится в книге Деяний святых Апостолов глаза 1-ая, стих 11-ый (Деян. 1:11). Запиши его здесь, начиная со слов: "Зей Иисус..." и постараись выучить его, ведь это обещание о том, что Иисус вернется!

(Деян. 1:11)

**2** Ответь на вопросы.

1. В Библии упомянуты имена трех женщин, которые пришли к гробнице и увидели, что она пустая. Напиши здесь их имена. (Подсказка: Евангелие от Марка 16:1).

2. Напиши названий тех дней недели, когда Иисуса положили в гробницу, когда Он был в гробнице и когда Он воскрес. \_\_\_\_\_

# Приключения путешественника

3. Кто отвалил камень от гробницы? (Подсказка: Евангелие от Матфея 28:2)

4. За кого Мария сначала приняла Иисуса, когда смотрела на Него сквозь слезы?

5. Зачем Иисус придет на землю во второй раз?

**3**

Напиши своими словами, что произойдет с верующими в Иисуса, когда Он придет на землю во второй раз.

Первое послание к Фессалоникийцам (1 Фес. 4:14)

Послание к Колоссянам (Кол. 3:4)

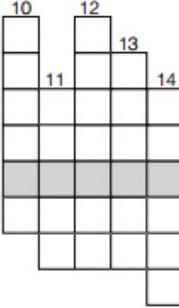
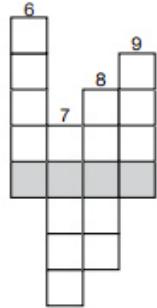
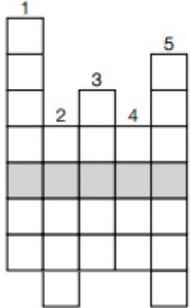
Евангелие от Иоанна (Ин. 11:25)

**4**

Завершилось твое путешествие по Равнине. И в твоем рюкзачке лежит 13 золотых стихов! Давай их сегодня вспомним: Псалом 118:11, Матфей 1:21, Луки 2:14, Луки 2:52, 1 Иоанна 1:8-9, Псалом 90:11, Иоанна 13:35, Иоанна 10:11, Марка 5:36, Матфея 19:14, Псалом 50:12, Исаия 53:5 и Деяния 1:11"

**5**

Реши кроссворд и прочитай, кем для нас является Иисус Христос.



1. Название дня, когда Иисуса распяли.

2. Имя римлянина, который дал разрешение казнить Иисуса.

3. Имя человека, который отдал свою гробницу для того, чтобы похоронить Иисуса.

4. Имя человека, который предал Иисуса.

5. Древнегреческое слово, которое означает то же самое, что и

древнееврейское слово "Мессия".

6. Как звали Петра до того, как Иисус дал ему это имя?

7. Кто первый пришел к гробнице в первый день недели?

8. Когда Каир попросил Иисуса принять и исцелить его дочь, Иисус сразу...

9. Имя ученика, который отказался верить в воскресение Иисуса, пока не увидит раны на

Его руках (Ин. 20:24,25).

10. Имя ученика, который привел к Иисусу Наранчала.

11. Имя человека, которого еще называли Крестителем.

12. То, что испытали все ученики, когда поняли, что Иисус воскрес.

13. Имя человека, изображеного на дереве, чтобы увидеть Иисуса.

14. Четвертое по счету Евангелие – это Евангелие от ... .

# КОРОЛЕВА ОВОЩЕЙ

Тыква – очень полезный для здоровья продукт питания, который по праву можно назвать природным поливитамином.

Тыква является древней культурой. В Европу она попала в XIX веке из государств Центральной Америки. На сегодняшний день известно более 20 сортов этого овоща, отличающихся вкусовыми качествами, цветом и размерами. Во многих странах тыкву по праву считают королевой овощей. И это неспроста.

## ТЫКВА ИМЕЕТ РЯД ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВ:

1

**Улучшает зрение.** Тыква занимает второе место после моркови по содержанию бета-каротина, что положительно влияет на глаза и помогает сохранять зрение.

2

**Полезна для пищеварения.**

В тыкве находится много клетчатки, что необходимо тем, кто страдает ожирением.

3

**Полезна для гипертоников.**

Тыква выводит шлаки, токсины и излишки холестерина из организма благодаря пектиновым волокнам. Регулярное употребление мякоти тыквы или тыквенного сока поможет снизить кровяное давление. Она хорошо укрепляет стенки сосудов, а также нормализует водно-солевой баланс организма.

4

**Обладает противовоспалительными свойствами.** Применяется как наружное средство при ожогах, ранах, экземах. «Кашлица» из тыквы хорошо утоляет боль и способствует быстрому заживлению.

5

**Укрепляет иммунитет.** Благодаря содержанию витамина С тыква способна противостоять вирусным заболеваниям целый год.

6

**Обладает хорошим мочегонным эффектом.** В ней содержится много воды и солей калия, что помогает постепенному растворению камней в почках и мочевом пузыре. Для этого специалисты рекомендуют употреблять тыкву в сыром виде.

Тыква состоит на 90 % из воды. Но это не просто вода, это хорошо структурированная и питательная жидкость.

Например, в состав тыквенного сока входит пектин. Это ценное вещество снижает вредный холестерин, улучшает выведение шлаков из организма.

### Свежевыжатый тыквенный сок

употребляется  
для профилактики:

- Сердечно-сосудистых заболеваний
- Желчнокаменной болезни
- Простуды
- Ожирения
- Бессонницы и др.

Немаловажную роль для здоровья человека играют и тыквенные семечки.

Польза семечек заключается в высоком содержании многих витаминов и минералов. Например, витамина Е, который замедляет старение кожи и необходим для образования половых гормонов. Кроме того, в семечках много белка, цинка, магния, а также жирных кислот.



В каждом семечке тыквы содержится около 20% масла. Благодаря противоаллергическим, противовоспалительным, ранозаживляющим и бактерицидным свойствам масло из семечек тыквы находит применение в лечении болезней полости горла и рта, органов зрения и дыхания, проктологических заболеваний.

ТЫКВА СОСТОИТ  
НА 90 % ИЗ ВОДЫ.  
НО ЭТО НЕ ПРОСТО ВОДА,  
ЭТО ХОРОШО  
СТРУКТУРИРОВАННАЯ  
И ПИТАТЕЛЬНАЯ  
ЖИДКОСТЬ



Подведём итоги. Тыкву можно без преувеличения назвать «домашней аптечкой», сотворённой нашим заботливым Богом. В ней есть то, что нужно человеку. Этот полезный овощ может использоваться в разных блюдах. Из тыквы можно изготавливать полезнейший сок и «грызть» уникальные по полезности семечки.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО ЦВЕТА ТЫКВЫ — ЖЁЛТЫЙ И ОРАНЖЕВЫЙ — ЭТО ЦВЕТА, ДАЮЩИЕ НАДЕЖДУ НА СЧАСТЬЕ И УЛУЧШАЮЩИЕ НАСТРОЕНИЕ?

Полную версию этой программы смотрите на сайте [www.3angels.ru](http://www.3angels.ru) в рубрике «Здоровье без лекарств» в цикле программ «Полезная минутка».



# Тыквенный тарт

**Самый простой способ порадовать себя и свою семью в осенний период — это приготовить яркий необычный десерт.**

**Мы предлагаем вам насладиться сезонной тыквой и приготовить вкусный и красивый торт — тыквенный тарт.**

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Сливочное масло - 250 г  
Пшеничная мука - 400 г  
Яйца - 3 шт.  
Тыква - 900 г  
Сахар - 200 г  
Сливки (30%) - 200 мл  
Ванилин - по вкусу  
Соль - по вкусу  
Корица - по вкусу

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

**1** Просеять муку в глубокую миску и перетереть между ладоней с мягким маслом, чтобы напоминало хлебные крошки. Затем добавить взбитое яйцо и замесить тесто. Скатать его в шар, завернуть в пленку и отправить в холодильник на 30-50 минут.

**2** Очистить тыкву, удалить семена и нарезать кубиками. Положить в кастрюлю с толстым дном, добавить немного воды и тушить до мягкости и полного испарения жидкости. Блендером измельчить тыкву в пюре.



**3** Раскатать тесто на слегка присыпанной мукой поверхности и застелить им форму диаметром около 30 см. Для лучшего результата поверх теста положить лист бумаги для запекания и засыпать небольшим количеством любой крупы, фасоли или гороха. Это поможет коржу равномерно пропечься. Выпекать в течении 15 минут при 190 градусах.

**4** Выложить тыквенное пюре в глубокую миску, взбить с двумя яйцами, сахаром, сливками, пряностями и солью. Убрать с коржа груз из крупы. Вылить смесь в форму с запечённым тестом. Выпекать пирог 50-55 минут при 180 градусах.

**5** Дать пирогу остывть, и можно резать на порции.

**СОВЕТ:** Вместе с корицей можно добавить по щепотке молотого имбиря и мускатного ореха, либо заменить специи цедрой одного лимона или апельсина, в зависимости от того, какой оттенок вкуса хотите получить.

*Приятного аппетита и отличного настроения!*

Другие рецепты полезных блюд  
вы можете посмотреть на сайте [www.3angels.ru](http://www.3angels.ru)  
в рубрике «Детские программы»  
в циклах программ «ВкусСнятоВо»

ПОНРАВИЛСЯ  
РЕЦЕПТ?



1. Порадуйтесь с близкими!
2. Пусть и они станут нашими читателями!
3. Присыпайте свои рецепты для программы «Готовим вместе».



# ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

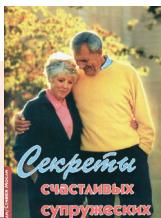
Друзья, предлагаем вам отзывы зрителей о наших телепрограммах. Спасибо всем огромное, вы приносите нам радость и желание трудиться еще лучше!

«Я раньше читала Библию и ничего не понимала. Молилась Богу и говорила: «Я ничего не понимаю...». Теперь просто счастье: в Нижнекамске транслируют ваш канал! Смотрю его с радостью! Через проповеди, программы Господь отвечает на все мои вопросы. Я просто упиваюсь Словом Божиим». **Анна, Нижнекамск, письмо**

«Мы ежедневно смотрим ваши программы... Нельзя выделить какую-то отдельную программу – они все несут ту информацию и ту духовную пищу, которая нам так необходима и к которой нам очень часто не хватает времени подобраться. И Ваше телевидение очень сильно нам в этом помогает!...» **Сергей, письмо с сайта**

«Благодарю Господа моего, что Он благословил вас на это служение. Очень нужны эти программы. Совсем недавно начали их смотреть. Очень понравились: назидательно, и каждый час могу включить телевизор и слушать Слово Божье. Дай Господь, чтобы эти минуты не кончались... Да продлит Господь эту телепередачу «Три Ангела!». **Наталья, Узбекистан, письмо**

**Книга  
в подарок!**



## «СЕКРЕТЫ СЧАСТЛИВЫХ СУПРУЖЕСКИХ ПАР»

Эта книга представляет реальные истории из жизни супружеских пар, которые научились общаться и делиться своими глубокими чувствами, внимательно выслушивая друг друга. Книга поможет вам обогатить свой внутренний мир и испытать душевный подъем, независимо от того, состоите вы в браке или нет.

Принимаем ваши заявки по адресу:  
603028, Россия, г. Нижний Новгород, а/я 9,  
ООО «Три Ангела»,  
на электронную почту: [mail@3angels.ru](mailto:mail@3angels.ru)  
или по телефону: **8 (800) 333-84-05**

«Три Ангела» — это телеканал, воплощающий социальную миссию телевидения. Мы хотим, чтобы в обществе уважались семейные ценности, здоровье, культура, возродились нравственность и терпимость.

Многие люди по России уже помогают нам. Каждый ваш рубль — это вклад в возрождение традиционных семейных и духовных ценностей в нашем обществе.

Поддержите телеканал «Три Ангела»!

Мы верим, что вместе с вами мы можем добиться перемен к лучшему!



«Каждый уделяя по расположению сердца, не с огорчением и не с принуждением; ибо добroхотно дающего любит Бог. Бог же силен обогатить вас всякою благодатью, чтобы вы, всегда и во всем имели всякое довольство, были богаты на всякое доброе дело» 2-е послание Апостола Павла к Коринфянам, 9:7-8

### РЕКВИЗИТЫ ДЛЯ БАНКОВСКОГО ПЕРЕВОДА:

Перевод средств по РФ Получатель платежа: ООО «Три Ангела» 603028, Россия, Нижний Новгород Комсомольское шоссе, д. 7 ИНН 5257133876; КПП 525701001 БИК 042202718 К/счет 30101810422020000718 Р/черт 40702810114180000263 ПАО «САРОВБИЗНЕСБАНК» г. Саров. Наименование платежа: Пожертвование

# Телеканал «Три Ангела» выбирает ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Делимся полезной  
информацией:

- как остановить старение
- что укрепляет сердце
- как оздоровить  
позвоночник



Прислушиваемся  
к профессионалам:

- терапевту
- кардиологу
- педиатру
- мастеру спорта
- инструктору по ЗОЖ



Меняем жизнь к лучшему:

- готовим полезный ужин для всей семьи
- выбираем физическую активность по душе
- восстанавливаем иммунитет



*Готовим вместе, Семеро с ложкой*

Расскажите другим, как можно смотреть эти программы  
в эфире телеканала «Три Ангела»:

- на сайте [www.3angels.ru](http://www.3angels.ru);
- по кабельному телевидению и через спутниковое  
вещание в России (подробности на сайте);
- через мобильное приложение «Три Ангела»



