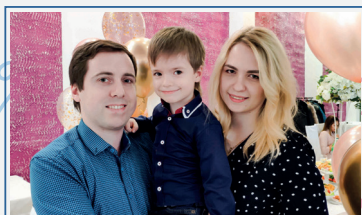
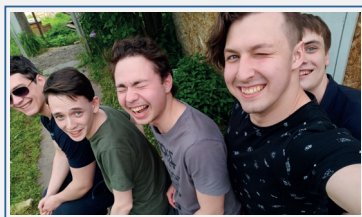




**ТРИ АНГЕЛА**

ДОБРЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

# МУЖЧИНУ И СОТВОРИЛ ИХ ЖЕНЩИНУ



**ТАК  
НАПИСАНО:**

Роль мужчины  
в браке

**МОЯ  
ИСТОРИЯ:**

Настоящее  
семейное счастье

**СЕМЕЙНЫЕ  
ЦЕННОСТИ:**

Сделать мужа  
счастливым

# СОДЕРЖАНИЕ

10 ДЕТСКИЙ КЛУБ **Сеятель и семена**

14 ЗДОРОВЬЕ **Как укрепить сердце**

16 РЕЦЕПТЫ **Корейская кухня:  
фрукты под карамелью и печеные груши**

18 РОСТОК ДОБРА



## 3 ТАК НАПИСАНО

Роль мужчины в браке



## 6 МОЯ ИСТОРИЯ

Настоящее семейное счастье



## 8 СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ

Сделать мужа счастливым

---

### Журнал «Три Ангела. Добрый журнал для всей семьи»

Учредитель  
ООО «Три Ангела»

Главный редактор  
Е.В. Варнавская

№4, февраль 2021 г.  
Тираж: 1 200 экз.

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

E-mail:  
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:

Татьяна Малышева,  
Юлия Синицына.

Корректор:  
Екатерина Тимофеева  
Верстка: Олег Инородцев

Векторная графика  
и иллюстрации:  
shutterstock.com  
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!

Однажды Бог сотворил мужчину и женщину. И у Бога был замысел о них. Он создал мужчину и женщину разными. Это помогло им погрузиться в разнообразный, сложный, яркий, интересный мир отношений и сотрудничества.

По Божьему замыслу мужчинам и женщинам, мужьям и женам важно научиться понимать друг друга, строить отношения, проявлять чуткость и любовь.

Как найти подходящего спутника жизни? Об этом Вы прочитаете в рубрике «Моя история». Священнослужитель Василий Половинко и его супруга Ирина расскажут о том, как они нашли друг друга, как поняли, что им нужно быть вместе, и о том, что помогает им жить уже много лет в гармонии и согласии.

В разделе «Семейные ценности» мы расскажем о том, как женщина может вдохновить мужа измениться ради нее; о том, как вызвать у него желание заботиться и активно участвовать в жизни семьи.

В наше время женщины оспаривают авторитет мужчин, энергично проявляют сильные черты характера. И некоторые мужчины сдают свои лидерские позиции, теряясь перед лицом трудностей. Каков замысел Бога относительно лидерства мужчин в семье? Обсудим данную тему с магистром богословия Борисом Протасевичем в рубрике «Так написано».

Мы желаем, чтобы в ваших семьях всегда царили любовь и согласие. Храните нежность и любовь к своим половинкам!

Будьте благословенны!



# РОЛЬ МУЖЧИНЫ В БРАКЕ



КТО ДОЛЖЕН БЫТЬ ЛИДЕРОМ В СЕМЬЕ? КАКИМИ КАЧЕСТВАМИ, СОГЛАСНО СВЯЩЕННОМУ ПИСАНИЮ, ДОЛЖЕН ОБЛАДАТЬ ГЛАВА СЕМЬИ? ЧТО ЗНАЧИТ БЫТЬ ДУХОВНЫМ ЛИДЕРОМ?

На наши вопросы отвечает Борис Протасевич — священнослужитель, магистр богословия.

**- Сегодня за лидерство в семьях мужчины и женщины борются друг с другом. Какими качествами должен обладать глава семьи?**

**Борис Протасевич:** Тема лидерства — одна из моих любимых тем. Это не праздный вопрос. А о вопросе лидерства именно в семье, считаю, стоит задуматься не только христианам. Потому что семья в последнее время претерпевает множество изменений. Мужчины и женщины борются друг с другом за лидерство, это действительно является проблемой.

Библия четко говорит о том, какую роль играет в семье женщина и какую — мужчина.

Посмотрите, что написано в послании к Ефесянам: «Жены, повинуйтесь своим мужьям, как Господу, потому что муж есть глава жены, как и Христос глава Церкви, и Он же Спаситель тела. Но как Церковь повинуетя Христу, так и жены своим мужьям во всем. Мужья, любите своих жен, как и Христос возлюбил

Церковь и предал Себя за нее, чтобы освятить ее, очистив банею водною, посредством слова; чтобы представить ее Себе славною Церковью, не имеющую пятна, или порока, или чего-либо подобного, но дабы она была свята и непорочна. Так должны мужья любить своих жен, как свои тела: любящий свою жену любит самого себя» (Послание к Ефесянам 5:22-28). Оказывается, тот, кто любит жену, любит самого себя.

Интересно, что Бог не говорит: жены, любите своих мужей. Это само собой разумеется, так как душа женщины — тонкая, нежная, она любит по определению. До мужчины труднее достучаться, сердце мужчины более твердое. Знаете такую шутку: жена спрашивает у мужа, любит ли он ее. Он отвечает: «Да». А она ему: «Почему же ты мне никогда не говоришь об этом?» Он в ответ: «Ну, я же тебе сказал об этом 20 лет назад!» Казалось бы, смешно. Но эта история отражает печальную реальность.



Священное Писание показывает нам, что предназначение главы семьи — горячо любить жену, заботиться о ней. Это его роль! Ответственность за то, что происходит в семье, лежит на мужчине. В современном обществе, к сожалению, эти роли меняются. Мужчины сдают свои позиции, а женщины становятся лидерами.

### **Быть главой семьи и лидером — одно и то же?**

**Борис Протасевич:** Это синонимы. Мужчина должен быть еще и духовным лидером. Очень легко уйти в сторону, пренебрегая своими отцовскими обязанностями, полностью возложив дело воспитания на жену. Библия, например, рассказывает нам историю о том, как священник Самуил пренебрегал воспитанием своих сыновей и в итоге потерял их. Ответственность за воспитание лежит не только на женщине.

Лидер определяет, куда будет двигаться семья. И он несет ответственность. Есть один важный момент: нам кажется, что послушание — это только женская обязанность. Но мужчина тоже должен быть послушен! Он должен быть послушен Богу: иметь духовные ценности, жить по Божьим принципам. И, кстати, дети, видя отношения своего земного отца с Богом, начинают подражать ему, у них появляется желание служить Богу — Небесному Отцу.

### **Что значит быть лидером в духовном плане?**

В книге Откровение есть такие слова: «И Ангелу Филадельфийской церкви напиши: так говорит Святой, Истинный, имеющий ключ Давидов, Который открывает — и никто не затворит, затворяет — и никто не отворит...» (Откровение, 3:7)

Однажды, изучая Писание, я задумался над понятием «ключ Давидов». Давид был не просто царем, он был отцом, духовным лидером. Что такое ключ Давида? Я думаю, что ключом Давида можно на-

звать очень близкие отношения с Богом. В своих псалмах Давид показывает образец мудрости, искренности перед Богом. Там показано, какими должны быть отношения мужчины с Богом. Представьте, что вы знаете телефонный номер Бога. Он записан в книге пророка Иеремии 33:3. **«Воззови ко Мне — и Я отвечу тебе, покажу тебе великое и недоступное, чего ты не знаешь».** Мужчина — духовный лидер — знает, как можно обратиться к Богу, он ищет Бога. У него с Богом есть отношения, и эти отношения проецируются на семью.

### **Представим ситуацию: женщина не хочет быть послушной мужу, она не согласна с ним в чем-то. Что делать мужчине в таком случае?**

Главное — любить жену. Если она увидит, что ее любят и ценят, им будет легче прийти к взаимопониманию. Любящий мужчина получит любовь и уважение жены. Конечно, муж задает вектор движения, но он не призван к тому, чтобы отдавать приказы, командовать. Семья — это сотрудничество, совместный поиск. Посмотрите, что сделал Христос для церкви. Он умер за нее. Подумайте: готовы ли вы пожертвовать собой ради жены? Любить — это глагол. Есть похоть, которая берет. И есть любовь, которая отдает. Если у вас любовь, вы отдаете. Тогда в семье появляется гармония. Я желаю всем мужчинам исполнять волю Бога, воплощать тот замысел, который есть у Бога относительно мужчины. Мужчина, исполняющий волю Божью, — настоящий лидер.

Полную версию программы  
«Роль мужчины в браке»  
смотрите на сайте [3angels.ru](http://3angels.ru)  
в рубрике  
**«Духовные ценности»**  
в цикле  
программ  
**«Верую».**



## НАСТОЯЩЕЕ СЕМЕЙНОЕ СЧАСТЬЕ

В этом году семье Половинко исполнится 19 лет. Сейчас в этой семье уже три прекрасных сына. Супруги по-прежнему любят друг друга и очень счастливы. Как создавалась эта семья, и как они научились понимать друг друга, рассказывают Василий и Ирина Половинко.

**Выбор спутника жизни – прекрасная пора. Как не совершить ошибку и сделать правильный выбор?**

**Василий:** Важное событие в жизни молодых людей – помолвка. Помолвка говорит, что влюбленные соглашаются вместе построить свои отношения и стать открытыми для других людей. Помолвка это не только объявление своим родителям о дальнейших планах в жизни молодоженов. Если ты верующий человек, то помолвка – значит открыто рассказать в церкви о своих планах. После молитв и общения может получиться так, что молодые поймут, что объявленные отношения – ошибка.

**В каком возрасте вы стали задумываться о семейных отношениях?**

**Василий:** С 16 лет я молился о том, чтобы Бог послал мне ту единственную, с которой мы могли бы пройти весь жизненный путь до конца. И я просил до тех пор, пока не встал под алтарь. Я дружил, встречался, общался с разными девушками, но ни в одной из них не видел ту, которая могла бы стать моей супругой.

**Ирина:** Когда я пришла в церковь, мне очень понравилось, как ведет себя пастор. И мне очень захотелось, чтобы моим мужем был именно пастор. И тогда я стала молиться об этом. В это время мне было тоже около 16 лет.

**Как долго необходимо узнавать друг друга? До какой степени должна достигать близость при знакомствах, чтобы это было безболезненно для обоих?**

**Василий:** К сожалению, в наше время молодые ребята и девушки поступают неправильно, не беря на себя ответственность за отношения, в которые они вступают. Им нужно все и сразу. Такие отношения быстро заканчиваются ничем, так как не оправдываются ожидания молодых людей. Я считаю, что необходимо, чтобы отношения развивались поэтапно, не забегая вперед. Когда я познакомился с Ириной, я начал наблюдать за тем, как она себя проявляет. Мне было приятно видеть, что Ирина ведет себя спокойно и скромно в сложных ситуациях. Она была мудрой, ответственной, искренней и открытой.

**Ирина, как вам удалось понять искренность своих чувств?**

**Ирина:** Мы с Василием познакомились в Заокской духовной академии, я училась там на регента хора, а Василий учился на богословском факультете. Вместе с другими студентами мы проводили социальные и музыкальные программы, концерты в больницах, встречались изредка. Я продолжала молиться об избраннике. У меня были определенные требования к будущему мужу. Он должен был быть блондином, спортивным, любящим Бога и людей. Василий мне по-



нравился. Но он встречался с девушкой, и у него намечалась свадьба! Мне пришлось скрывать свои чувства к нему.

В конце своей учебы Василий не набрал нужное количество баллов для выпуска, он был очень расстроен. Я сказала ему несколько поддерживающих слов. Постепенно начали развиваться наши отношения. Позднее приехала его сестра, которая однажды в разговоре со мной сказала, что Василий хочет летом у алтаря вместе с собой видеть меня. Для меня эти слова были шоком. В дальнейшем Василий пригласил меня на прогулку и сделал мне предложение. Но мне нужно было время. Я решила обратиться к Богу с молитвой за советом. И через несколько минут на мою руку сели две бабочки. Я приняла это как знак от Бога.

**Василий:** Я в то время уже собирался расстаться с той девушкой, с которой мы встречались. Я уже давно понимал, что мы не подходим друг другу. У меня были сомнения. Когда в моей жизни появилась Ирина, я понял, что нашел своего человека. Я был готов ждать её ответ столько, сколько ей нужно: месяц, год, два года. Позже мы объявили помолвку и через полтора месяца в сентябре у нас состоялась свадьба. И в этом я видел волю Божию.

### **Сейчас вы счастливая семья, которая старается все делать совместно. Всегда ли вы понимаете друг друга?**

**Василий:** Очень важно выделять время и внимание для своей жены, время для общения. Все время, что у меня есть, я стараюсь помочь Ирине. Я благодарен Богу, что она меня никогда «не пилит». Для меня это важно. Я священнослужитель, и Ирина мне всегда помогает в служении, руководит музыкальным направлением в церкви.

**Ирина:** У меня такой характер, что я подстраиваюсь под возможности мужа. Мне хочется, чтобы он рос как мужчина. Сначала я везде ездила с Василием, поддерживала его, была рядом. Но можно полностью раствориться в муже, забыв о себе. Вот и у меня произошло нечто подобное в семейной жизни. Потом я стала уставать от большого количества людей. И сейчас, когда мож-

но побыть одной, я это делаю. Я это осознала, и теперь мне легче.

**Василий:** Каждый нуждается в личном пространстве. И хорошо, что у другого есть свое мнение. Важно уважение. Мы ведь поженились не для того, чтобы быть точными копиями друг друга.

**Ирина:** Если мне чего-то не хватает, я в совместной молитве высказываю это, открываю свои желания перед Богом, и муж это слышит. Так ненавязчиво я показываю, что чувствую, чего жду. А муж сам потом делает выбор.

**Василий:** У нас есть интересный опыт. Ирина вела дневник. И в начале нашей совместной жизни она записывала в нем свои чувства, мысли. Иногда я неосознанно причинял ей боль. Она описывала в дневнике ситуацию и то, что задело ее. Когда я видел, что Ирине грустно, я спрашивал, в чем дело, а она отвечала: «Почитай мой дневник». Я читал и понимал, в чем был неправ. Это помогало мне понять супругу. А со временем Ирина начала говорить мне лично о своих переживаниях.

### **Позволяет ли совместная жизнь развиваться вам обоим?**

**Василий:** Важно давать другому время для развития. Я изучаю книги, исследую духовные и психологические вопросы. Важно, чтобы у человека была цель, чтобы он понимал, куда идет. Если есть цель, ты находишь возможности.

**Ирина:** Я по натуре человек флегматичный и немного меланхолический. Но Бог восполнил мои недостатки, дав мне мужа-оптимиста. А еще со временем я поняла, что не нужно постоянно заниматься активной деятельностью вне дома. Важно время тишины. Важно слышать себя. Это помогает двигаться дальше. Это помогает быть счастливой.

**Василий:** Мы сами можем выстраивать свою жизнь, свое счастье. Бог дал нам эту жизнь, важно ценить ее и прожить максимально качественно.

Полную версию программы смотрите на сайте **3angels.ru** в рубрике **«Лицом к лицу»** в цикле программ **«В гостях у ТРК "Три Ангела"»**.



## СДЕЛАТЬ МУЖА СЧАСТЛИВЫМ

Понять, чего женщина хочет от своего мужа — половина дела. Главная проблема в том, как добиться правильной реакции мужа. Как вдохновить его на добрые, полезные для семьи дела?

**Ж**ениха часто сравнивают с прекрасным принцем. В нем много замечательных качеств. Но в итоге принц должен стать королем — еще более благородным, добрым и мужественным.

Жена ожидает, что муж будет проявлять великодушие, заботу, нежность, будет с легкостью решать семейные проблемы. Есть ли у принца отрицательные качества? В сказке — нет, а в жизни все по-другому.

Мужья могут лениться, болеть, уставать, проявлять нерешительность, жадность, эгоизм. Для начала важно понять, что обладать отрицательными качествами — нормально.

Даже любящий мужчина — обычный человек. И женщины, и мужчины хотят одного — любви и принятия.

Если вы понимаете мужа, знаете его сильные и слабые стороны — это замечательно. Если вы знаете, где острые углы и колючки, вы постараетесь их обходить. В этом — основа комфортного сосуществования.

**Не пытайтесь переделывать своего супруга** — взрослого человека. Когда мы говорим об отношениях двоих, важно понимать, что это не сказка, а ежедневный труд. Этот труд может принести добрые плоды, если мы им не пренебрегаем. И сам процесс уже приносит радость.

Если мы чего-то ожидаем, то и сами должны что-то делать. Если ваш муж не расположен отдавать, начните это делать сами. Займите активную позицию. **Поставьте цель — сделать вашего мужа счастливым.**



Не нужно в отношениях измерять, кто больше сделал, кто больше пожертвовал. Такой подход всегда разрушителен для отношений, потому что дающий в конце концов предъявит счет. Отдавать, не ожидая взамен, — самый действенный и эффективный подход. Каждый человек нацелен на то, чтобы отдавать. И если он начнет получать достаточно внимания, он станет способным и отдавать — проявлять чуткость, заботу, трудолюбие. Он захочет радовать вас, делать вас счастливыми.

Наша проблема часто кроется в завышенных ожиданиях. Но мы обычные, живые люди. Иногда мы хотим от мужа больше, чем он может дать. Мы думаем: он — муж, поэтому он должен!

Мы идеализируем его: например, его умение решать бытовые вопросы. Мы ждем, что все свободное время он будет налаживать быт — вешать полки, ремонтировать сантехнику, помогать с приготовлением пищи и уборкой по дому. Но так человек исчерпает свой ресурс, и у него не останется времени на отдых, на восстановление сил.

Возможно, в семье родителей мужа были другие установки. В таком случае нужно научиться постепенно подключать его к домашней работе. Возможно, нужно разобраться в отношениях. Близки ли вы? Вдохновляет ли вас его?

О своих желаниях нужно говорить мужу, объяснять, почему это важно. Например: я очень нуждаюсь в общении с тобой, потому что ты меня успокаиваешь и я становлюсь более уравновешенной.

Другая проблема — отношения мужа с детьми. Его отношение к детям отличается от нашего. У него — свои

методы воспитания. Ему нужно помочь найти контакт с детьми. И не говорить постоянно: ты все не так делаешь, это неправильно! Нужно принять его методы воспитания.

В вопросе отдыха мужчина и женщина тоже различаются. Например, женщина ожидает, что муж будет отдыхать «активно», а он просто сидит у телевизора или за компьютером, читает новости. Или уходит с друзьями на рыбалку. Но именно так отдыхает и расслабляется мозг мужчины. Нужно дать ему возможность восстанавливать силы так, как он хочет.

Важное правило: **взрослым людям нельзя давить друг на друга**. Это разрушает отношения. Не упрекайте, давайте достаточно свободы. И отношения станут лучше!

Полную версию программы смотрите на сайте [www.3angels.ru](http://www.3angels.ru) в рубрике **СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ**, в цикле программ «Семеро с ложкой»



Книга  
в подарок!

## «ВОЗРОЖДЕНИЕ СУПРУЖЕСТВА»

Писатель и проповедник Джим Хонбергер и его супруга Салли решили воплотить концепцию «современной мечты». Это лишало их брак настоящей жизни с Богом. Поиски выхода из сложившейся ситуации привели их к опыту «пустыни», возродившему их жизнь, брак и семью.

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**

# СЕЯТЕЛЬ И СЕМЕНА

**Т**ы знаешь, как превратить одно пшеничное зёрнышко в сорок? Или одно семечко в двести?

Для этого тебе понадобятся хорошо удобренная, рыхлая земля, вода, много солнца и приблизительно три месяца терпеливого ожидания.

«Ну вот! – скажешь ты. – А я-то подумал о чуде, чтобы всё получилось сразу, раз – и всё!»

Конечно, чудеса встречаются, но не стоит рассчитывать только на чудеса, иначе ты пропустишь очень много других удивительных вещей.

Видишь ли, Бог позаботился о том, чтобы окружить нас ежедневными удивительными вещами. Они кажутся обычными, но на самом деле это чудо. Например, какого роста ты был в прошлом году? А сейчас? Как так получилось? Ты просто ел, бегал, спал, учился, помогал взрослым, но при этом ты вырос! Очень незаметно ты менялся, стал и выше, и умнее!

Когда Иисус ходил по Израильской земле, многие люди ожидали от Него очень большого чуда. Они надеялись, что Иисус станет Царём и быстро, а может быть, даже за один день освободит страну от ненавистной Римской империи!

А Он всё время говорил совсем о другом, о том, что к людям приблизилось Царство Божие. Царство Божие? Что это такое?

В один из дней на берегу Галилейского озера к Иисусу собралось множество народа. Он вошёл в лодку, и ученики отплыли на ней от берега так, чтобы все могли видеть и слышать Иисуса. был ясный безветренный день, и голос Иисуса далеко разносился, отражаясь от спокойной воды. Иисус стал рассказывать народу притчи о Царстве Божьем. Как ты помнишь, притча — про-

стая короткая история, которая придумана для того, чтобы помочь людям понять что-то очень-очень важное.

– Слушайте, – сказал Иисус, и народ на берегу притих, ловя каждое Его слово. – Вот, вышел сеятель сеять. Он шел и бросал семена в землю. Когда он так сеял, некоторые семена упали рядом с дорогой. Их было хорошо видно, и прилетевшие птицы быстро склевывали их. Другие семена упали на каменистую почву, где были камни и очень тонкий слой плодородной земли. Утром семена проросли, выпустили крошечные росточки, но укрепиться им помешали камни. Поэтому, когда взошло солнце, ростки увяли и засохли. Некоторые семена упали в заросли колючих кустарников и начали расти там, но разросшиеся ветки кустарника заслонили солнце, не дали им набраться сил, и ростки погибли. А вот семена, которые упали на хорошую мягкую почву, выросли и принесли плоды, но все по-разному, кто много, кто – мало: «одно во сто крат, другое в шестьдесят, иное же в тридцать», – как сказал Иисус.

Тебе понятно, про что говорил Иисус и зачем он стал рассказывать про семена? Люди, которые собрались Его послушать, тоже не всё поняли. Но это не страшно. Ведь если что-то не понятно, можно попросить объяснить. Но люди не спросили, что бы это значило. А пока человек сам не захочет понять то, чему его хотят научить, и объяснять бесполезно.

Ученики Иисуса тоже не поняли притчу. И вечером, за ужином, они стали спрашивать:

– Учитель, что означает притча? Что Ты хотел этим рассказать?

Иисус обрадовался, что ученики хотели как можно лучше понимать то, чему Он учил.



– Семена – это слово Бога, – начал объяснять Он. – А разные виды почвы – это человеческие сердца.

Из объяснения Иисуса стало понятно, что сердце может быть жестким, как утоптанная дорога. Возможно, оно чем-то ожесточено или наполнено страхом или гордостью. Человек с таким сердцем закрыт для Бога, и когда слышит Его слова, не принимает их. А сатана тут как тут. И, как птица склевывает семечки, так и он уносит не прижившиеся слова Бога. Сатана очень не хочет, чтобы человек узнавал спасительные слова Библии. Есть люди, которые с удовольствием слушают и принимают Божьи истины и радуются им. Но они не дают им вырасти в своем сердце. Эти люди мало читают Библию, не пользуются ее истинами в своей жизни, не молятся. И когда такой человек встречается в жизни с трудностями, он тут же забывает про Бога и про то, чему у Него научился. А ведь именно в это время Бог ему нужнее всего!

Есть другие люди, которые верят Богу и посвящают время изучению Библии, но у них в сердцах очень много забот, как густых зарослей колючих кустарников в притче. Дела всё время оказываются важнее Бога. Им хочется иметь больше каких-то особенных вещей, чтобы выглядеть лучше других! Или им хочется выделить свои достижениями! Такие люди постоянно испытывают беспо-

койство. И это всё заглушает слова Бога в их сердцах. А ведь в такие моменты Бог через Библию может дать самый лучший совет!

Но есть и люди с мягкими, восприимчивыми и открытыми сердцами. Это хорошая мягкая почва. Такой человек понимает, что благодаря слову Бога его жизнь станет намного лучше и для него самого, и для всех окружающих. Бог даже в самых трудных жизненных обстоятельствах дает человеку любовь, радость, мир, терпение, самообладание, мужество, честность, доброту, веру, спокойствие! Это прекрасные плоды сердца!

Вот теперь ученики начали понимать притчу. Оказывается, Иисус пришёл для того, чтобы приготовить человеческие сердца, сделать их хорошей почвой и посеять в них семена Божьего слова! И таким образом в жизнь людей придёт Царство Божие!

И в наше время, через Библию, Иисус рассказывает о Боге. Но только те люди, которым захочется понять и принять Его слова, смогут стать настоящим счастливыми, защищенными от всех невзгод, и любящими людей, и любимыми ими. Да, вот это будет настоящее чудо!

А какое твоё сердце? Попроси Иисуса сделать его еще лучше, старайся изучать Библию, размышляй над ней, молись. И в твоей жизни произойдёт настоящее чудо – станет лучше твой характер и улучшатся отношения с друзьями, родителями!



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 историю о сеятеле в 4 главе Евангелия от Марка, стихи 1-20. Как хорошо, что к тебе не относятся слова Иисуса, сказанные Им о некоторых слушателях: глазами смотрят, но не видят; ушами слышат, но не хотят понять, и не обращаются к Богу, чтобы Он простил им грехи.

**1** Пополняем запасы. Сегодня положи в твой рюкзачок "золотой стих" из книги пророка Исаи, глава 40, стих 8 (Ис.40:8). Запиши его здесь.

\_\_\_\_\_ (Ис.40:8)

Божьи слова теряют свою значимость со временем?

**2** Найди соответстие. Соедини стрелочками.

1. Семена ...	а) позавтракали семенами, упавшими при дороге
2. Птицы ...	б) заглушили прорастающие семена
3. Каменистая почва ...	в) дала семенам все, что нужно для роста



# Приключения путешественника

4. Колючие кустарники ...	г) Слово Бога
5. Хорошая почва ...	д) Иисус
6. Сеятель	е) не позволила проросшим семенам укорениться

## 3 Ответь на вопросы.

Можно ли посадить в хорошую почву семена крапивы и собрать урожай пшеницы? \_\_\_\_\_

А если посадить семена репейника, потом можно собрать урожай моркови? \_\_\_\_\_

Какой главный "закон урожая"? (прочитай по сказку в Послании к Галатам, глава 6, стих 7) \_\_\_\_\_

## 4 Если в твое сердце попадут слова, которые сеял Иисус, то что вырастет? Отметь правильные ответы.

добро	эгоизм	любовь	терпение
гордость	мудрость	честность	
зависть	смирение	гнев	щедрость
злость	злость	сочувствие	

## 5 Обведи первую букву, а затем обведи каждую третью букву. Напиши, что у тебя получилось.

СЗЫБЕКМПРЯРНЗЫСТАШОДЦСМАЛКРОТОЗЫАОБЫБРНОКИЖГНИКРЮЕ

## 6 Как ты можешь сделать свое сердце хорошей почвой для семян Бога? Отметь галочкой правильные ответы.

- 1) Каждый день есть много семечек
- 2) Как можно чаще смотреть "стрелялки" по телевизору
- 3) Попросить Иисуса изменить твое сердце
- 4) Носить украшение в форме сердечка
- 5) Играть в хорошие добрые компьютерные игры
- 6) Размышлять о Боге и читать Библию
- 7) Говорить Богу обо всем, что есть на душе
- 8) Подружиться с верующими детьми



# КАК УКРЕПИТЬ СЕРДЦЕ?



Павел Меженин,  
инструктор ЗОЖ,  
мастер спорта

Как жить полноценно при сердечно-сосудистых заболеваниях?  
Для поддержания оптимального состояния сердечно-сосудистой системы необходимы регулярные физические нагрузки.

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ:

- Нормализует массу тела.
- Служит профилактикой сердечно-сосудистых патологий.
- Снижает кровяное давление и уровень триглицеридов в крови.
- Понижает количество С-реактивного белка, вызывающего появление в организме воспалительных процессов.

- Регулирует уровень сахара и инсулина в крови.
- Сила сердечных сокращений во время нагрузки возрастает, таким образом происходит тренировка сердца и сосудов.



Некоторые люди уверены, что если у них есть проблемы с сердцем, им противопоказаны любые физические нагрузки. Разумеется, перед тем, как выбирать для себя физическую активность, нужно проконсультироваться с врачом. Но даже если есть проблемы с сердцем, можно выбрать физическую нагрузку, подходящую для вас.

### Диафрагмальное дыхание

Вдохнув воздух носом, максимально выпятить живот, и задержать дыхание



Выдохнув воздух ртом, максимально втянуть живот, и задержать дыхание



При любой активности важно научиться правильно дышать. Проведите небольшой тест. Положите руку на живот, вдохните и выдохните. Посмотрите, что происходит с животом в это время. Втягивается ли ваш живот при вдохе или нет?

### ПРИНЦИП ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ:

При вдохе живот должен выдаваться вперед, при выдохе — втягиваться. Такое дыхание называется диафрагмальным. Благодаря такому дыханию наш организм лучше снабжается кислородом.

Как же правильно дышать во время физической нагрузки? На пике нагрузки нужно делать выдох.

Например, поднимая штангу, мы выдыхаем, вставая после приседания — тоже. Что происходит при выдохе? Во время выдоха большая мышца — диафрагма — проталкивает венозную кровь, облегчая работу сердца. Правильное дыхание облегчает работу сердца при физических нагрузках.

Важно научиться дышать правильно, регулярно практиковать такое дыхание. Возможно, сначала так дышать будет непривычно, но если применять правила диафрагмального дыхания постоянно, это станет естественным.

**ДЫШИТЕ ПРАВИЛЬНО  
И ПОДДЕРЖИВАЙТЕ  
ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ  
ВМЕСТЕ С СЕМЬЕЙ!**



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





# Корейская кухня

## ФРУКТЫ ПОД КАРАМЕЛЬЮ И ПЕЧЕННЫЕ ГРУШИ

Многие семьи любят использовать в своем меню блюда с острым вкусом, например, блюда из корейской кухни. Сегодня мы хотим предложить вам необычные корейские рецепты - десерты с фруктами. Они вкусны, полезны и просты в приготовлении.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Яблоко — 1 шт.  
Ананас свежий — 150 г  
Банан — 1 шт.  
Яйцо — 1 шт.  
Мука — 2 ст. л.  
Растительное масло без запаха — 1 стакан  
Сливочное масло — 10 г  
Сахар — ½ стакана  
Кунжут — 2 ст. л.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

**1** Почистить фрукты. Яблоко порезать

тонкими кружочками шириной 1 см, вырезав сердцевину. Банан нарезать бочонками по 2 см. Ананас очистить от кожуры, порезать кольцами.

**2** Соединить белок одного яйца и две столовые ложки муки, перемешать до однородного состояния.

**3** Смазать кусочки фруктов яично-мучной смесью, выложить в сковороду с растительным маслом, слегка

прогреть.

**4** Приготовить карамель. Сливочное масло поместить в глубокую кастрюлю или сотейник, добавить сахар. Растопить масло и сахар, постоянно помешивая. У карамели должен быть золотистый цвет, но важно, чтобы она не подгорела. Карамельная масса должна быть тягучей, без комочков.

**5** Фрукты выложить на блюдо, полить карамелью, посыпать кунжутом.

**СОВЕТ:** фрукты на тарелку можно выложить пирамидкой: в основании — кусочки ананаса, потом — яблоко и банан.



## Печеные груши с грецкими орехами



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Груши — 2 шт.  
Грецкие орехи —  $\frac{1}{2}$   
стакана  
Имбирь (корень) — 50 г  
Мед — 2 ст.л.

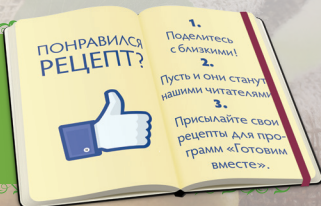
### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Грецкие орехи, мед и мелко нарезанный имбирь перемешать.
- 2 Груши очистить от кожуры, разрезать пополам, удалить сердцевину.
- 3 Выложить груши в форму, заполнить их приготовленной смесью из орехов, меда и имбиря.
- 4 Запечь в духовке до мягкости при температуре 180 градусов.

**СОВЕТ:** перед выкладыванием начинки можно посыпать грушу молотой корицей; грецкие орехи можно заменить миндалем или орехом пекан.

*Приятного аппетита и отличного настроения!*

Другие рецепты полезных блюд вы можете посмотреть на сайте [www.3angels.ru](http://www.3angels.ru) в рубрике «Здоровье без лекарств» в цикле программ «Готовим вместе».





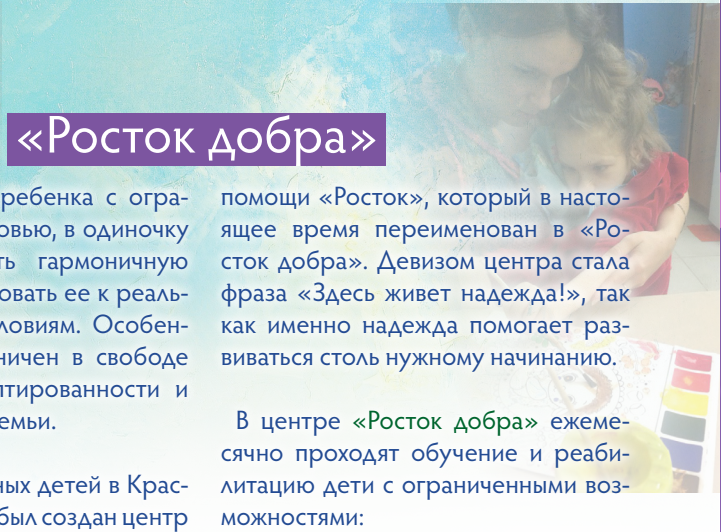


МЫ ВМЕСТЕ

## «Росток добра»

Семье, имеющей ребенка с ограничениями по здоровью, в одиночку трудно воспитывать гармоничную личность и адаптировать ее к реальным жизненным условиям. Особенный ребенок ограничен в свободе и социальной адаптированности и сильно зависим от семьи.


Для таких особенных детей в Краснодаре в 2013 году был создан центр



помощи «Росток», который в настоящее время переименован в «Росток добра». Девизом центра стала фраза «Здесь живет надежда!», так как именно надежда помогает развиваться столь нужному начинанию.

В центре «Росток добра» ежедневно проходят обучение и реабилитацию дети с ограниченными возможностями:

- ДЦП (детский церебральный паралич),
- РАС (расстройство аутистического спектра),
- СД (Синдром Дауна),
- УО (умственная отсталость),
- ЗПР (задержка психомоторного развития),
- ЗПРР (задержка психоречевого развития),
- СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивность).



Специалисты этого центра помогают детям осваивать основные виды деятельности: игровую, познавательную, коммуникативную, трудовую, и таким образом успешно адаптироваться в обществе.

Дети с ограниченными возможностями здоровья, обучающиеся в центре «Росток добра» по программе семейного образования, проходят аттестацию в обычных школах среднего образования и успешно переходят из класса в класс. После обучения 80% детей становятся более социализированными и общительными.

Сегодня центр «Росток добра» нуждается в Вашей материальной поддержке. Любая помощь существенна и значима. Ведь она дает возможность и дальше продолжать работать и помогать детям с ограниченными возможностями обучаться и развиваться.

### ПОДРОБНО УЗНАТЬ

о центре «Росток добра»  
можно на сайте

**rostokhelp.ru**



### ПОМОЧЬ ЦЕНТРУ

Свои пожертвования можно  
перечислить на карту Сбербанка  
**2202 2006 9355 2356**

(в письменном сообщении обязательная строка  
«пожертвования для детей с ОВЗ»)

Или на карту, привязанную к  
номеру телефона

**+7 (918) 136-95-47**

(в письменном сообщении обязательная строка  
«пожертвования для детей с ОВЗ»)



# Поддержим центр вместе!



Центр помощи детям  
с ограниченными  
возможностями



# ИНФОРМАЦИЯ

## от телеканала «ТРИ АНГЕЛА»

Дорогие друзья, у вас появилось еще больше возможностей смотреть наши передачи.



### АРХИВ ТВ ПРОГРАММ

[www.3angels.ru](http://www.3angels.ru)

РАЗДЕЛ: Посмотреть/  
/Архив ТВ программ

- Семейные ценности
- Детские программы
- Здоровье без лекарств
- Культура и история
- Молодежные проекты
- Природа и музыка
- Духовное основание



### СПУТНИКОВОЕ ТВ

Спутник **Экспресс – АТ1**

56° ВД Частота 12206 МГц

Спутник **Экспресс – АТ2**

140° ВД Частота 12207 МГц

Название канала: **3 Angels**

Поляризация: круговая, правая;  
стандарт вещания DVB -S2;  
модуляция 8 PSK;  
формат сжатия MPEG4;  
с/скорость 27,5 Mcumb/c;  
FEC 3/4.

ОНЛАЙН  
трансляция канала на  
[www.3angels.ru](http://www.3angels.ru)

24 ЧАСА в сутки 7 ДНЕЙ в неделю!



### КАБЕЛЬНОЕ ТВ

[www.3angels.ru](http://www.3angels.ru)

РАЗДЕЛ: Кабельное ТВ

Более 1900 городов России:  
Москва, Санкт-Петербург,  
Владивосток, Казань,  
Новосибирск и другие.  
Найди свой город ниже ↓

НЕКОТОРЫЕ ГОРОДА  
НАШЕГО ВЕЩАНИЯ

### 4 МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ «ТРИ АНГЕЛА»

[www.3angels.ru](http://www.3angels.ru)

РАЗДЕЛ: Мобильное  
приложение ТВ и радио



Для Андроид и iOS  
Скачивайте наше приложение,  
смотрите наш эфир  
и слушайте радио  
в любой точке планеты,  
где есть интернет.

С полным  
списком городов  
вы можете ознакомиться  
на сайте [www.3angels.ru](http://www.3angels.ru)

Абакан  
Агрыз  
Аксай  
Альметьевск  
Армавир  
Балаково  
Балтийск  
Балашиха  
Белгород  
Брянск  
Владивосток  
Владикавказ  
Владимир  
Волгоград  
Воронеж  
Гатчина  
Гвардейск

Гусь-Хрустальный  
Дмитровград  
Джалиль  
Долгопрудный  
Домодедово  
Евпатория  
Елабуга  
Екатеринбург  
Елец  
Жигулевск  
Жуковский  
Зайнск  
Заневка  
Заречный  
Зеленодольск  
Иваново  
Инта

Ижевск  
Иркутск  
Йошкар-Ола  
Казань  
Калининград  
Калуга  
Каспийск  
Ковров  
Кострома  
Липецк  
Лиски  
Люберцы  
Майкоп  
Махачкала  
Междуреченск  
Минеральные воды  
Москва

Муром  
Набережные Челны  
Нальчик  
Нижекамск  
Нижний Новгород  
Нижний Тагил  
Новосибирск  
Омск  
Орел  
Оренбург  
Пенза  
Пермь  
Подольск  
Ростов-на-Дону  
Рязань  
Рыбинск  
Самара

Санкт-Петербург  
Саратов  
Тамбов  
Тверь  
Тольятти  
Тюмень  
Улан-Уде  
Ульяновск  
Фрязино  
Хабаровск  
Химки  
Чебоксары  
Челябинск  
Чита  
Шатура  
Шелково  
Южно-Сахалинск  
Ярославль

Если в вашем городе еще не ретранслируется наш канал, сообщите о своем желании подключить телеканал «Три Ангела» вашему кабельному оператору, а потом напишите или позвоните нам.

603028, г. Н. Новгород, а/я 9, ТК «Три Ангела»

[www.3angels.ru](http://www.3angels.ru) | [mail@3angels.ru](mailto:mail@3angels.ru) | 8 (800) 333-84-05