



ТРИ АНГЕЛА

ДОБРЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ



№ 5 / МАЙ / 2021

ВОИСТИНУ ВОСКРЕС!

6+

ТАК НАПИСАНО:

Праздник,
установленный
Богом

МОЯ ИСТОРИЯ:

Мы движемся
навстречу
друг другу

СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ:

Что дети
запоминают
навсегда

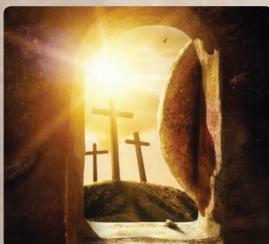
СОДЕРЖАНИЕ

10 ДЕТСКИЙ КЛУБ **Сокровище**

14 ЗДОРОВЬЕ **Лучшие средства от подавленности**

16 РЕЦЕПТЫ **«Изумрудный» торт**

18 МЫ ВМЕСТЕ **Обратная связь, книга в подарок**



4 ТАК НАПИСАНО

Праздник,
установленный Богом



6 МОЯ ИСТОРИЯ

Мы движемся
навстречу друг другу



8 СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ

Что дети запоминают
навсегда

Журнал «Три Ангела. Добрый журнал для всей семьи»

Учредители
ООО «Три Ангела»

Главный редактор
Е.В. Варнавская

№5, май 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.

Векторная графика
и иллюстрации:
shutterstock.com
pixabay.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+



Елена Варновская

директор телеканала «Три Ангела»

СЛОВО К ЧИТАТЕЛЮ

МЫ ВМЕСТЕ

Дорогие читатели!

Христиане во всем мире ежегодно отмечают светлый праздник Пасхи. Чудесное воскресение Христа знаменует величайшую победу добра над злом. Пусть и в вашей жизни будут прекрасные победы: оставленный грех, понимание и любовь с близкими, здоровая полноценная жизнь, познание библейских истин! Мы надеемся, что наши программы помогут вам в этом.

Праздник Пасхи, что он значит для нас сегодня? Мы решили поделиться с вами размышлениями о Пасхе Ветхого и Нового Заветов в рубрике «Так написано». Мы будем рады получить от вас отзывы и мнения на данную тему. Пишите нам, звоните, мы будем счастливы общению с вами!

В рубрике «Моя история» мы разместили откровенный рассказ человека,

который ощущал личное присутствие Бога в своей жизни. Возможно ли такое для каждого из нас? Может ли Бог изменить жизнь и взгляды? Вы найдете ответы в нашей статье «Мы движемся навстречу друг другу».

Чтобы быть ближе к своим детям и стать для них по-настоящему самыми дорогими людьми, оказывается, нужно не так много. Своими советами на тему «Что дети запоминают навсегда» делится педагог-психолог.

А изысканный десерт, предложенный в рубрике «Рецепты», объединит всю семью и друзей в эти праздничные дни.

Поздравляем вас со Светлой Пасхой! Желаем всем блага и добра!

Пусть в ваших семьях царят понимание, любовь и забота!

Праздник, установленный Богом

**ПАСХА ВЕТХОГО ЗАВЕТА И ПАСХА НОВОГО ЗАВЕТА —
ЭТО ОДИН И ТОТ ЖЕ ПРАЗДНИК ИЛИ РАЗНЫЕ?**

Праздник Пасха имеет иудейское происхождение. Как описано в главах 11, 12, 13 книги Исход, Пасха начала праздноваться во времена Ветхого завета, в конце четвертого столетия пребывания израильтян в Египте. Именно в то время сильный прирост населения среди евреев встревожил египтян. Руководители страны испугались многочисленности иноплеменников. Они считали их потенциальной угрозой на случай войны с другими государствами, так как за несколько столетий совместного существования израильтяне так и не смешались с местными жителями, их культура и религия не ассимилировались с культурой и религией египтян. По этой причине израильтяне потеряли статус свободных людей и стали рабами. Их новорожденных мальчиков убивали, а весь народ в целом был вынужден работать.

В тот момент, когда израильтяне оказываются на грани уничтожения, Бог освобождает Свой избранный народ, в котором должен был родить-

ся Спаситель мира Иисус Христос, из египетского плена.

История выхода евреев из рабства связана с Моисеем, который многочисленными чудесами, совершенными силой Божьей, добивается у фараона освобождения Израильского народа. Божьи казни, которые еще называют «казни египетские», нанесли стране большой урон. Прежде всего урон авторитету лже-божеств египетского пантеона. Были «побеждены» боги Нила и пустыни, богиня-насекомое и богиня-жаба, боги покровители скота, боги-врачеватели и боги плодородия. Казни продемонстрировали превосходство Единого Бога вселенной, Творца и Спасителя, и серьезно подорвали религиозную и экономическую жизнь Египта. Самой страшной казнью была последняя: смерть всех первенцев в стране, в каждом доме, от жилища бедняка до дворца фараона, если косяки дверей этого дома не будут отмечены особым знаком. Что же это был за знак?

Слово «пасха» имеет два значения. Его можно перевести как «перескочить, пройти мимо» или «не задеть, не затронуть». И это напрямую связано с тем знаком, который должен был быть на домах, чтобы ангел губитель прошел мимо. Знак — кровь особого ягненка, которого следовало заколоть и его кровью помазать косяки и перекладины входной двери дома.

«Это — Пасха Господня. А Я в сию самую ночь пройду по земле Египетской и поражу всякого первенца в земле Египетской, от человека до скота, и над всеми богами Египетскими произведу суд. Я Господь. И будет у вас кровь знамением на домах, где вы находитесь, и увижу кровь и пройду мимо вас, и не будет между вами язвы губительной, когда буду поражать землю Египетскую. И да будет вам день сей памятен, и празднуйте в оный праздник Господу во все роды ваши; как установление вечное празднуйте его», сказано в 11-м стихе 12-й главы книги Исход. Пройду мимо вас и не задену, говорит Бог.

В ту ночь в каждом доме умер либо агнец, либо первенец. Это и есть древняя Пасха, установленная Богом.

Нужна ли Пасха современному христианину? Пасха, которая празднуется сегодня, как-то связана с той, древней? Да, связана! Так как животные, чья кровь на домах спасала от смерти людей, символизируют Иисуса Христа, Агнца, Спасителя мира, Чья кровь также спасает, только в большем масштабе — в масштабе всей земли, всего человечества.

«Итак, очистите старую закваску, чтобы быть вам новым тестом, так как вы бесквасны, ибо Пасха наша, Христос, заклан за нас». 1 Коринфянам 5:7.

Каждый из нас нуждается в освобождении от греха: от дурных наклонностей и недостатков характера, от вредоносных воздействий и губительных пристрастий. Порой кажется, что они держат нас в настоящем рабстве. Мы нуждаемся в освобождении из этого рабства, мы нуждаемся в Иисусе Христе, нашей Пасхе, Который умер вместо нас за наши преступления и освободил нас от власти греха. Это освобождение происходит, когда мы всем сердцем принимаем Его спасительную жертву. Надо поверить в то, что мы в этом мире не одни, что у нас есть верный и неизменный Спаситель и Зашитник от греха, от его силы и власти над нами — Господь Иисус Христос!

Перед тем, как Христос — наша Пасха, был заклан за нас на Голгофе, во время последнего ужина с учениками, Он дал Своим последователям новый обряд — обряд вечери Господней, которая с тех пор всякий раз напоминает о Нем, о Его смерти и воскресении, пока Он вновь не вернется в Свое славное Пришествие на эту землю. Вечерю Господню Иисус оставил для нас в качестве Пасхи Нового завета, во время которой мы верой совершаляем обновление своих сердец символами ломимого тела и спасительной крови Христа и празднуем Его светлое и святое воскресение!



Полную версию программы смотрите на сайте www.3angels.ru в рубрике «**Духовное основание**» в цикле программ «**Возрождение**» №196 с участием священнослужителя Максима Каминского.



МЫ ДВИЖЕМСЯ НА ВСТРЕЧУ ДРУГ ДРУГУ

Внутри человека всегда есть место, часть его сердца, которая слышит Бога. Даже из детства можно вспомнить подобное. Спустя годы становится понятным, что это был воздействующий на человека призыв свыше. Олег Габруевич, наш гость из Белоруссии, историк и богослов, рассказал о своем пути к Богу и о пути Бога к нему, начиная с детства.

Есть люди, которые могут рассказать о своих конкретных шагах, как они шли к Богу: решили прочитать Библию, решили пойти в церковь. А есть люди, и их, по мнению Олега, большинство, относительно которых можно сказать, что не они шли к Богу, а Бог шел к ним. А они, повинуясь своей греховной природе, чаще всего от Него удалялись.

Бог присутствует в жизни человека, Он с ним всегда, Он с ним постоянно.

Если человек сядет и подумает, вспомнит свою жизнь, то обязательно заметит маркеры, вехи, моменты, которые наиболее ярко показывают шаги, которые Бог делал по направлению к нему, говорит Олег.

«С самого детства я и мои друзья, мои одноклассники чувствовали, что мы не одни. Если не во Вселенной, то, во всяком случае, на Земле. Сейчас это вызы-

вает улыбку, но тогда мы ходили и искали инопланетян. Всматривались в небо, под влиянием воображения даже что-то «видели».

Классе в 3-4 под влиянием школьных рассказов о прошлом Земли, о нетронутой человеком природе я грустил о том, что родился в век заводов и грязных рек. Я четко ощущал эти искажения окружающего мира, его неправильность, хоть он по-прежнему был местами красив. Уже тогда я смутно чувствовал потерю своей настоящей, неведомой мне родины.

Господь мне уже ребенку показывал, что есть что-то лучшее, и это то, что предназначено человеку.

Моя верующая бабушка тоже повлияла на мой путь к Богу. Мои родители были атеистами, но она была очень на божкой. Она всегда молилась за меня и

моих двух старших братьев. Я уверен, что, в том числе, и ее молитвы способствовали изменениям в моей жизни.

В один момент я задал себе вопрос: «А что, я лучше других, чтобы Бог обратил на меня Свое внимание?» И сам себе отвечал: «Нет, не лучше». Я думаю, что каждый человек открыт перед Богом в том смысле, что для Господа в любом человеке тайн нет. А человек? Человек со своей стороны должен открыться Ему. Это только от него, человека, зависит, насколько он будет восприимчив, насколько охотно он откликнется на Божьи слова.

Однозначно, в каждом человеке должно что-то прозвучать внутри, и его путь к Богу будет зависеть от того, как он оценит и отреагирует на это.

Первые настоящие изменения в моей жизни начались, когда я уже перестал быть ребенком, но и взрослым еще не стал. Эти изменения были спровоцированы политическими переменами в стране. В 90-93-х годах я учился в Гродно в ПТУ. Наступила религиозная свобода, регистрировались церкви, появлялись группы по изучению Священного Писания. А я был очень свободолюбивым. Музыка, неформальные молодежные субкультуры, концерты, вседозволенность — это все и было моей жизнью.

И в это же самое время я стал замечать афиши, плакаты религиозного содержания. Больше всего меня удивлял факт, что были молодые люди, которые были верующими и при этом не были священниками или кем-то в этом роде. И я стал прислушиваться, читать, думать. Парень, с которым я проходил производственную практику, обозначил передо мной контуры великой борьбы между Богом и сатаной. Я узнал о сатане и о том, что

он тоже влияет на человека. И этот постоянный конфликт, он всеобъемлющий. Достаточно посмотреть новости, чтобы понять его масштабы. Все эти вооруженные столкновения, войны — это отражение и следствие борьбы Бога и дьявола в сердцах людей. Все изнутри идет. То есть люди не только внешне, но и внутри самих себя раздelenы.

А затем появился интерес к Священному Писанию. Это было лет семнадцать назад, и тогда в моей жизни очень многое изменилось. Не нужно быть потомственным богословом, историком или профессиональным исследователем, чтобы понимать Библию. Священное Писание не настолько зашифрованная книга, чтобы быть непонятной, чтобы оставаться тайной.

«Больше всего хранимого храни сердце твое, потому что из него источники жизни». Притчи 4:23

Человек может и должен решить, кто в его сердце победит, Бог или сатана, хочет он хранить свое сердце или нет. Его решение повлечет за собой соответствующие решения и поступки, изменение судьбы. И определит вечную участь.

Так это работает. Мы выбираем Бога, а потом уже Бог помогает нам строить свою жизнь в соответствии с Его требованиями. Мы навстречу друг другу движемся.

За видимыми делами людей чаще всего стоят невидимые дела ангелов, добрых либо падших».

Полную версию программы
смотрите на сайте 3angels.ru
в рубрике «Лицом к лицу»
в цикле программ
«В гостях у ТРК "Три Ангела"» №88.

ЧТО ДЕТИ ЗАПОМИНАЮТ НАВСЕГДА



ФИЛОСОФ ИВАН ИЛЬИН СКАЗАЛ О ДЕТСТВЕ КАК О ВРЕМЕНИ, ЯВЛЯЮЩЕМСЯ «ЗАДЕЛОМ» НА ВСЮ ЖИЗНЬ, КОТОРЫЙ БУДЕТ ПИТАТЬ ЧЕЛОВЕКА В ТРУДНЫЕ МИНУТЫ, ДАВАТЬ ЕМУ СИЛЫ И ВДОХНОВЛЕНИЕ НА ЖИЗНЕННОМ ПУТИ. КАКИЕ ВОСПОМИНАНИЯ НАШИ ДЕТИ ПРИНЕСУТ С СОБОЙ ВО ВЗРОСЛУЮ ЖИЗНЬ? КАК СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ИХ ВОСПОМИНАНИЯ БЫЛИ СЧАСТЛИВЫМИ?

Ведущая Юлия Синицына беседует с педагогом-психологом Олесей Синтюриной.

Юлия: Наверное, все родители хотят, чтобы воспоминания о детстве остались у их детей самыми теплыми и положительными. Что дети запоминают на всю жизнь?

Олеся: Прежде всего, стоит вспомнить, что для нас является теплыми

воспоминаниями детства. Часто это чтение стихов, сказок. Бывает, книги, которые родители читали детям, те, вырастая, в свою очередь, читают своим детям и слышат от них те же самые вопросы, которые сами задавали много лет назад.

КНИГИ, КОТОРЫЕ НРАВИЛИСЬ В ДЕТСТВЕ ВАМ, МОГУТ ПОНРАВИТЬСЯ И ВАШИМ ДЕТЬЯМ.

Также ребенку очень важно, чтобы родители умели его услышать, его просьбы или мечты, чтобы не отмахивались: "Это мелочи жизни, это неважно". Вырастая, ребенок может принести с собой во взрослуу жизнь большие и маленькие обиды на родителей за это.

ОТНОСИТЕСЬ ВНИМАТЕЛЬНО К ПЕРЕЖИВАНИЯМ И ЖЕЛАНИЯМ РЕБЕНКА.

Также ребенок всегда будет помнить приятные теплые чувства, когда его обнимали. Не надо ругать ребенка, если он приходит по утрам к вам в кровать полежать вместе с вами. Это его внутренняя потребность в тепле и защите. Дети, которых много обнимали, сами вырастают добрыми и любящими.

Юлия: Часто родители боятся, что ребенок вырастет изнеженным, особенно если это мальчик. Поэтому некоторые воспитывают сыновей в холдности.



Олеся: Это ошибочное мнение. Мальчик тоже хочет тепла, нежности и любви. Если не дать ему этого в детстве, он будет холодным отцом, который не сможет выразить любовь своей жене и детям.

ЧТОБЫ МУЖЧИНА МОГ В БУДУЩЕМ ВЫРАЖАТЬ ЛЮБОВЬ К СВОЕЙ ЖЕНЕ И ДЕТАМ, ЕГО НУЖНО НАУЧИТЬ ЭТО ДЕЛАТЬ.

Дар счастливого детства будет не только пробуждать хорошие воспоминания о родителях, но и поддерживать в бедах и испытаниях взрослой жизни, станет опорой и одухотворяющей силой.



Полную версию программы
смотрите на сайте www.3angels.ru
в рубрике **СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ**,
в цикле программ «Принято считать» №507.

СОКРОВИЩЕ

Представь, что тебе надо быстро выйти из дома и что можно взять с собой только одну самую важную вещь. Что ты возьмёшь? У каждого человека всегда есть что-то самое важное и ценное. А что ценно в глазах Бога? Об этом ты узнаешь из сегодняшней истории. Это ещё одна притча, которую рассказал народу Иисус.

Когда-то очень давно крестьянин накопил денег и взял в аренду землю. Земля на участке была плохая, работать на каменистом грунте было очень трудно. Но человек всё равно был рад, что у него есть земля, где можно вырастить урожай. Работая с раннего утра и до позднего вечера, он с радостью думал о том, что у него будет все, что ему необходимо. Вдруг при вспашке его плуг наткнулся на что-то твёрдое. Человек решил, что это большой камень, и начал обкапывать его со всех сторон. Каково же было его удивление, когда вместо камня он увидел большой глиняный кувшин, полный золота, серебра и драгоценных камней! Крестьянин был честным человеком и хотел, чтобы сокровище досталось ему по праву. Но он не захотел рассказывать хозяину поля про эту чудесную находку. Он так боялся, что лишится ее!

И вот он побежал к нему и сказал, что хочет наловсем выкупить поле. Хозяин назвал ему цену. Земля оказалась дорожей. Чтобы заплатить, крестьянин должен был продать все, чем он дорожил: коллекцию плугов и упряжек для волов, несколько дополнительных комплектов посуды своей жены и многое другое.

Он постарался продать все это как можно быстрее, потому что знал, что сокровище гораздо ценнее всех этих вещей. Наконец, ему это удалось. Денег набралось как раз столько, чтобы хватило выкупить поле. Сделку оформили быстро. Земля теперь его! И крестьянин выкопал своё сокровище!



Теперь он и его семья смогли приобрести то, в чём действительно нуждались. В результате у них оказался и новый большой дом, и хорошая одежда, и еда, и плодородные земли. Человек стал богатым!

Это история о том, на что похоже Небесное Царство. Небеса – как чудесное сокровище, которое человек нашел на поле и не захотел с ним расстаться. Хозяин поля – Бог, Который знает, что без Царства Небесного человек не может быть счастлив, какими бы богатствами он ни обладал на земле.

Главная мысль притчи Иисуса в том, что ничего из того, что нам кажется ценным, не жалко отдать за право попасть в Небесное Царство. Потому что оно – настоящая ценность!

Иисус рассказал ещё одну притчу о том, на что похоже Его Царство. Это история о купце и жемчужине. Вот она. Один купец путешествовал по разным странам, покупая заморские товары, чтобы потом, вернувшись, продать их в своей стране. И вот однажды он увидел огромную, удивительно красивую жемчужину! Он понял, что она была намного дороже всего, что он имел в своей жизни. Он очень захотел приобрести её. И вот купец продал всё, что у него было, и купил жемчужину. Теперь она его!

- Небеса – как та жемчужина, новая удивительная драгоценность, за которую не жалко отдать все, что мы накопили в этой жизни, пока не знали Бога. Приобрести Небесное Царство означает доверить Богу свои печали, беспокойство и даже недостатки своего характера: жадность, гордость и лень, чтобы взамен Он дал нам самое большое и ни с чем не сравнимое богатство: любовь, радость, мир, терпение, честность, добродоту, веру.

Это Царство Небесное может быть в нашем сердце уже здесь, на земле! И конечно же, это будет жизнь на протяжении всей вечности с любящим нас Богом Отцом, с дорогим нашему сердцу Иисусом Христом, со святыми ангелами и со всеми теми чудесными людьми, кто принял дружбу Иисуса и Божий план спасения нашей греховной планеты.

Хочешь стать другом Иисуса? Тогда скажи Ему об этом в молитве. Скажи

Ему простыми словами, от всего сердца, что отдаешь в Его любящие руки все свои трудности и недостатки, какие только сможешь вспомнить, и просишь Его о помощи и прощении. Скажи Ему, что просишь Его подсказывать твоей совести, что ты делаешь в своей жизни правильно, а что неправильно. Попроси Его руководить твоими планами, событиями в жизни, отношениями с людьми. Поблагодари Его за всё хорошее, что имеешь: за свою семью, дом, друзей. Попроси Его, чтобы и они узнали о Его несравненной любви и силе. Такая молитва – это путь к сокровищу Царства Небесного! Вспоминай об этом сокровище каждое утро, потому что мы, люди, очень быстро про него забываем. Попроси, чтобы Бог дал тебе и твоим близким, даже если они пока о Нем не знают,

Небесное Царство в сердце на этот день и навсегда!



Детский клуб

ЗАКАЖИ ПЕРВУЮ БРОШЮРУ ПУТЕШЕСТВЕННИКА,
выполни задания-приключения и отправь ответы нам!

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



В дорогу!

Бог подробно не рассказывает о том, насколько хорошо людям будет в Его Царстве. Но понятно, это несравненно ни с чем, что есть на земле. Правда, кое-где в Библии мы можем найти несколько слов об этом. Прочитай, например, то, что написано в Первом послании к Коринфянам, 2-ой глазе, 9-м стихе (1Кор.2:9).

1 Пополняем запасы. Найди еще один "золотой текст" Библии. Он находится в 21-ом стихе 6-й главы Евангелия от Матфея (Матфея 6:21). Положи его в твой рюкзачок, записав его на свободных строчеках.

_____ . (Матфея 6:21)

Можно посвятить свою жизнь профессиональному спорту, карьере, искусству, обогащению и отдать этому свое сердце. Но при этом понимать, что чего-то не хватает в жизни. Может потому, что сердце посвящено не тому, что действительно важно? Как ты думаешь?

Приключения путешественника

2

Заполни пропуски, воспользовавшись подсказкой, данной в скобках.

Человек нашел на поле _____. (Матфея 13:44)

И молодежь, и даже дети должны помнить наставление Мудрого Екклесиаста:
"Помни _____. (Екклесиаст 12:1)

Всякий человек, верящий Иисусу, получает _____. (Иоанна 3:15)

Найдя драгоценную жемчужину, он пошел и _____ все,
что имел и _____ ее. (Матфея 13:46)

Не сосирай сокровища _____,

но сосирай сокровище _____. (Матфея 6:19-20)

Ваше сердце будет там, где _____. (Луки 12:34)

3

Подчеркни все правильные ответы.

КУПЕЦ – ЭТО ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ПОКУПАЛ РАЗНЫЕ ТОВАРЫ...

...в далеких странах.

...в промтоварных магазинах.

...у царей.

...чтобы продавать в своей стране.

СОКРОВИЩЕ, О КОТОРОМ ГОВОРИЛ ИИСУС...

...доступно любому человеку.

...это золото, серебро, украшения.

...это Небесное Царство.

4

Расшифруй слова о самой главной драгоценности Небесного Царства.

Начни с буквы "Б". Двигаться можно вправо, влево, вперед, назад. Запиши, что у тебя получилось:

Б	З	М	Ь	И
О	Г	Т	Ь	Л
У	Е	С	Б	Ю
Е	И	В	О	Ь
Ч	С	Ь	Ж	Ю



ЛУЧШИЕ СРЕДСТВА ОТ ПОДАВЛЕННОСТИ

Подавленность как состояние сниженного настроения становится уделом многих людей во всем мире. Чем она вызывается? Издержки сверх-напряженной или, на-против, сверх-расслабленной жизни, переизбыток информации, недостаток сна, солнечного света, малоподвижный образ жизни, неправильное питание, алкоголь, курение, кофеин, некоторые лекарства - все это усугубляет или усиливает ощущение беспомощности и отчаяния.

ПОМНИТЕ: использование антидепрессантов и транквилизаторов для улучшения настроения может привести к физической или эмоциональной зависимости и загнать в тупик. Современные исследователи предлагают лучший выход! Оказывается, почти все разновидности депрессии лечатся простыми средствами. Вот некоторые из них.

Целенаправленный труд. Мы нуждаемся в том, чтобы знать, что наш труд имеет смысл и ценность, независимо от того, руководство ли это фирмой, мытье автомобиля или приготовление пищи. Если не будет дела,

ради которого следует подняться с кровати, то даже самый уравновешенный человек может впасть в депрессию. Выберите себе занятие, в котором вы можете найти и проявить свои дарования!

Социальная состоятельность. У вас должна быть связь с группой тех людей, которые вас понимают, поддерживают, сопереживают. Семья, друзья, сотрудники, церковь — найдите себя среди единомышленников, которые созидают, а не разрушают, любят, а не ненавидят, радуются, а не горюют.

Распорядок и регулярность. Регулярный прием пищи, своевременный сон и чередование приносящего удов-

летворение труда с полноценным отдохом, перемена обстановки играют огромную роль в обеспечении умственного и физического здоровья.



Здоровое питание. Питайтесь просто и умеренно, употребляйте свежие, натуральные, привлекательные для вас продукты. Они наполнят вас физическими силами и помогут уравновесить биохимический баланс головного мозга и всего организма. Употребление простой и полноценной пищи, получение от нее удовольствия чудодейственно очищает разум и снимает усталость.

Достаточный отдых. Периоды тишины и спокойствия чрезвычайно необходимы для каждого из нас. Недосыпание может привести к началу развития и последующему усугублению хронической усталости и подавленности, от которых недалеко и до депрессии.

Ежедневная физическая нагрузка. Все громче звучат голоса специалистов, что регулярные физические упражнения являются самым эффективным антидепрессантом. Активность, особенно на свежем воздухе, такая как ходьба, плавание, езда на

велосипеде, стимулируют выделение в кровоток обезболивающего вещества эндорфина, поднимающего настроение.

Регулярное пребывание на солнечном свете. Премудрый Соломон однажды сказал: «Сладок свет, и приятно для глаз видеть солнце» (Екклезиаста 11:7). Ежедневное пребывание на открытом солнечном свете, даже в пасмурную погоду, уже многие годы считается успешным методом лечения различных видов депрессии.



Учитесь быть всегда благодарными. Страйтесь находить положительные черты во всем, что вас окружает, и во всех, с кем встречаетесь. Говорите слова веры и надежды - это может положительно изменить вашу жизнь. Испытывайте чувство благодарности за каждый дарованный вам день и час.



Примените эти принципы в своей жизни, и победа на усталостью, подавленностью и угнетенным состоянием обязательно наступит!

Статья составлена по программам
«Полезная минутка»
из рубрики «Здоровье без лекарств»
на сайте www.3angels.ru



«Изумрудный» торт

Можно ли приготовить красочный торт без использования красителей? Да, конечно! Мы предлагаем этой весной порадовать себя и друзей необычайно вкусным и красивым десертом.

ИНГРЕДИЕНТЫ для КОРЖЕЙ:

Шпинат — 200 г
Растительное масло — 160 мл
Лимон — 1 шт.
Яйцо — 2 шт.
Сахар — 160 г
Ванилин — по вкусу
Мука — 200 г
Разрыхлитель — 10 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1 Соединить в блендере шпинат, масло, сок и цедру лимона. Быстро взбить до однородной массы.

2 В отдельной посуде взбить яйца с сахаром и ванилином до пышной воздушной консистенции.

ИНГРЕДИЕНТЫ для КРЕМА:

Сливочный сыр
Рикотта — 250 г
Сахар — 150 г
Сливки 33% — 250 г
Мед — 2 ст.л.



Добавить туда шпинатную массу и перемешать до однородности. Всыпать просеянную муку с разрыхлителем, аккуратно размешивая лопаточкой.

3 Застелить пергаментной бумагой круглую форму для выпечки диаметром около 18 см. Смазать дно сливочным маслом и посыпать мукой. Разделить тесто на 3 части. Выпекать коржи при 180 градусов около 15 минут.

4 Для приготовления крема взбить сахар и сливочный сыр. Затем добавить сливки и продолжить взбивание.

5 Собираем торт. Каждый корж смазать кремом, по желанию положить ягоды. Затем покрыть кремом края. Сверху украсить ягодами и посыпать измельченными фисташками. Поставить готовый торт в холодильник на 4-6 часов.



ДЛЯ УКРАШЕНИЯ ТОРТА:

Фисташки — 50 г
Ягоды — малина (по желанию)



*Приятного
апетита
и отличного
настроения!*

Другие рецепты полезных блюд вы можете посмотреть на сайте www.3angels.ru в рубрике «Здоровье без лекарств» в циклах программ «Семеро с ложкой: кулинария».



МЫ ВМЕСТЕ



ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

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

«Смотрю вашу передачу и с каждым разом всё больше укрепляюсь в вере и начинаю понимать многое и нахожу ответы на мои вопросы... Вы приносите людям добро и зажигаете свет в пустых сердцах».

Татьяна, Ростовская область, письмо

«Спасибо большое вам за служение. Через ваши уроки «Новая жизнь» я однажды пришёл в церковь и узнал библейские истинды».

Андрей, г. Балтийск, письмо из социальных сетей

«У меня нет слов, чтобы выразить ту благодарность за ваши передачи, за сердечных и доброжелательных ведущих и всех людей, строящих и составляющих великолепные программы!!!»

Людмила, Краснодарский край, письмо

Книга
в подарок!



«ПРИТЧИ ИИСУСА ХРИСТА»

Христос, Великий Учитель, наставлял Своих учеников, странствуя с ними по холмам и долинам Палестины. В Своих притчах Он соотносил Божественную истину с самыми обычными вещами и событиями, которыми переполнена жизнь пастуха, строителя и землемельца, путешественника и домохозяйки. Сочетание Божественной мудрости и житейской истины делало наставления Учителя убедительными и яркими.

Принимаем ваши заявки по адресу:
603028, Россия, г. Нижний Новгород, а/я 9,
TPK «Три Ангела»,
на электронную почту: 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 семья, здоровье, культура, возродились нравственность, терпимость, любовь.



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 сможем добиться перемен к лучшему!

«Каждый удался по расположению сердца, не с огорчением и не с принуждением; ибо добroхотно дающего любят Бог. Бог же силен обогатить вас всякою благодатью, чтобы вы, всегда и во всем имея 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 525701001БИК: 042202603
К/счет: 30101810145250000411
Р/счет: 40702810200000031752
Филиал «Центральный» Банка ВТБ (ПАО), г. Москва



Арт-студия
«Конверт»

Группа
«Syzran проСВЕТ»

В эфире телеканала «Три Ангела»!

Пантомимы группы **«Syzran проСВЕТ»**

- трогательные рассказы без слов, помогающие людям найти путь добра и милосердия.

Мюзикл **«Магдалина»** арт-студии **«Конверт»**

- музыкальная постановка известной истории с участием 40 артистов из разных городов России.

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

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

