



# Надеющиеся на Господа обновляются в силе



**ТАК  
НАПИСАНО:**  
Где Бог твой?

**МОЯ  
ИСТОРИЯ:**  
Бог прикоснулся  
ко мне

**ЗДОРОВЬЕ:**  
Болезни горла.  
Советы доктора

# СОДЕРЖАНИЕ

"Надеющиеся на Господа обновятся в силе: поднимут крылья, как орлы, потекут — и не устанут, пойдут — и не утомятся". Исаия 40:31

## 4 ТАК НАПИСАНО Где Бог твой?

## 8 СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ Синдром самозванца:

### КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛОЖНОЙ СКРОМНОСТИ?

## 12 ДЕТСКИЙ КЛУБ Жив будет брат твой!

## 17 КУЛИНАРИЯ Сырники с шоколадом

## 18 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ



**6 Бог прикоснулся ко мне**

**10 Побег из рабства, или откуда пришёл праздник Пасхи**

**14 Болезни горла. Советы доктора**

**17 Творожные ватрушки с ягодами**

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

Учредитель: ООО «Три Ангела»

E-mail: mail@3angels.ru

Над номером работали:

Главный редактор: Е.Варнавская  
№9, дата выхода 21 апреля 2023 г.

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

Екатерина Тимофеева,  
Мария Мараханова,  
Юлия Синицына,  
Татьяна Малышева.

Тираж: 1 000 экз.

Отпечатано в типографии «АПД»:  
Россия, 603107, г. Н.Новгород,  
пр. Гагарина, 178Ж.

Корректор: Екатерина Тимофеева.

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

Верстка: Олег Инородцев

Векторная графика  
и иллюстрации: shutterstock.com  
pixabay.com stock.adobe.com

Три Ангела. Добрый журнал для всей семьи зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.

Регистрационный номер и дата принятия решения о регистрации: серия ПИ № ФС77-77382 от 17 декабря 2019 г.

**ЗАДАТЬ ВОПРОС** можно по телефону 8 (800) 333-84-05  
(пн.-чт. с 8:30 до 17:00 по московскому времени)

Издание распространяется бесплатно.  
Знак информационной продукции 12+

# МЫ ВМЕСТЕ



*Елена Варнавская*

директор телеканала

«Три Ангела»

## Дорогие друзья!

Мы рады нашей с вами новой встрече на страницах этого журнала. Весь христианский мир недавно отпраздновал светлый праздник Пасхи, а мы поговорим на самые важные темы, связанные с ним: о любви Божией к людям и любви человека к Богу, о смерти и воскресении Иисуса Христа, о Его жертве и даре спасения.

В этом весеннем выпуске мы расскажем о том, как Бог поддерживает в трудную минуту, и эта поддержка доступна каждому человеку, который искренне обращается к Нему в молитве. «Где Бог твой?» Что ответить на такой вопрос? Узнайте из материала рубрики «Так написано».

Божья любовь видна во всём, но столь же очевидны человеческие проблемы и беды. В рубрике «Моя история» читайте искренний рассказ нашей гостьи «Бог прикоснулся ко мне». Он о том, как в серьёзных испытаниях она

славила Бога и не теряла веру в Него. Этот рассказ обязательно ободрит вас и ваших близких, если вы находитесь в схожей ситуации и ищете поддержки и помощи.

Пасха — радостный праздник с глубоким значением, о котором должны знать и взрослые, и дети. Очень интересную и доходчивую историю о том, как появилась Пасха, вы найдёте на детской страничке. Прочитайте её ребёнку, а потом вместе приготовьте вкуснейшие блюда из творога из рубрики «Кулинария».

И конечно мы просим вас присоединиться к нам в соцсетях Телеграм, ВКонтакте и Одноклассники. Смотрите программы, ставьте «лайки», высказывайтесь в комментариях. Этим вы — поможете распространить весть о жертве и победе Иисуса Христа над грехом по всему миру.

# ГДЕ БОГ ТВОЙ?

Когда кругом звучат слова: Христос воскрес! Воистину воскрес! - мы хотим поднять важную тему. События очень быстро происходят одно за другим, вызывают тревогу и желание знать будущее. Случайно ли оно? Что и как будет дальше? Что станет с нами и нашими близкими? Кто управляет историей нашего мира?



«Люди будут издыхать от страха и ожидания бедствий, грядущих на вселенную, ибо силы небесные поколеблются, и тогда увидят Сына Человеческого, грядущего на облаке с силою и славою великою. Когда же начнёт это сбываться, тогда восклонитесь и поднимите головы ваши, потому что приближается избавление ваше».

Евангелие от Луки 21:26-28

Слово Божье говорит, что так и должно быть, Бог знает о том, что мы переживаем время страха и смущения, и сразу же даёт нам надежду. «Приближается избавление ваше», говорит Он; беды и катаклизмы — признак приближения Царства Небесного, обещает Бог. И как бы парадоксально это ни звучало, Господь призывает вовсе не унывать и не тревожиться, а к прямо противоположному — возрадоваться.

## КОГДА ОДОЛЕВАЕТ ТРЕВОГА — РАДУЙТЕСЬ, ПОТОМУ ЧТО ИЗБАВЛЕНИЕ БЛИЗКО

Иавис в своей жизни, в силу разных причин, тоже переживал много трудностей, причём с самого рождения. Даже его имя напоминало ему и окружающим, что он при своём рождении причинил своей матери много страданий. Молитвой, с которой он обращался к Богу, могут молиться

и современные люди. Она записана в Первой книге Паралипоменон:

«И возвзвал Иавис к Богу Израилеву и сказал: О, если бы Ты благословил меня Твоим благословением, распространил пределы мои, и рука Твоя была со мной, охраняя меня от зла, чтобы я не горевал!... И Бог ниспослав ему, чего он просил».

1 Паралипоменон 4:10

Мы подчас просим у Господа того же самого, но просимого не получаем. Чем же особенна была молитва Иависа, что Бог ответил ему на неё?

1. Иавис понимал, что живёт на грехной земле и полностью оградить себя от зла и бед не может.
2. Иавис просил не абсолютного благополучия для себя, но бодрости духа и оптимизма в любых жизненных обстоятельствах. Он просил Божьей охраны от зла.

## ИИСУС ХРИСТОС ТОЖЕ ПРОСИЛ У БОГА ОХРАНЫ ОТ ЗЛА ДЛЯ СВОИХ УЧЕНИКОВ

3. Иавис приглашал Бога руководить его жизнью, а не просто помогать, при этом оставаясь в стороне.
4. Иавис доверял Богу Самому определять, что для него, Иависа, лучше.

И нам, по примеру Иависа, следует научиться желать, в первую очередь, не того, что Бог может дать, а Самого Бога.

## БОГ НЕ ИЗБАВИТ ОТ ШТОРМА, НО НЕ ДАСТ ТВОЕЙ ЛОДКЕ ЗАТОНУТЬ

Где был Бог, когда Седраха, Мисаха и Авдена го бросали в раскалённую печь? Где был Бог, когда Стефана побивали камнями? Где же находится Бог, когда в нашей жизни бушуют шторма и бури? Ответ один: Бог всегда остаётся рядом. Он был в той печи, Он был под градом камней, Он борется с жизненными бурями вместе с нами.

## БОГ ВСЕГДА НАХОДИТСЯ РЯДОМ

Но Бог не просто остаётся рядом. Возможно, в это самое время, когда мы страдаем, но остаёмся верными Ему, когда Он чудесным образом избавляет, кто-то смотрит на нас и принимает решение тоже обратиться к Богу и стать верным Ему человеком.

Сами по себе в нашей греховной плоти мы ничего не стоим, но Бог высоко ценит нас, потому заплатил за нас Своей кровью. Он не допустит, чтобы в нашей жизни что-то, хорошее или плохое, происходило просто так. Господь не желает, чтобы наша жизнь была бессмысленной. И она не будет такой, если мы доверим руководство Всевышнему.



Подписывайтесь на наш Телеграм  
“Телеканал Три Ангела”  
и смотрите полную версию  
проповеди “Не бойся и не смущайся”.  
Возрастная категория 12+



## ЧТО ТЕБЕ СНИТСЯ?

Способов, которыми Бог общается с человеком, множество.

### Один из них — СНЫ

Непонятные и загадочные, сны могут показать человеку будущее, могут предостеречь от ошибок. А могут привести к заблуждениям и проблемам...

### ЕСЛИ ТОЛКОВАТЬ ИХ НЕПРАВИЛЬНО



Смотрите программы о снах и их толковании по библейским принципам из цикла «Загадки древних рукописей» с участием Александра Богданенкова - филолога, литературоведа и богослова



Общение с  
Богом  
с помощью  
снов



Язык снов:  
вчера, сегодня,  
завтра



Сон о будущем:  
истукан  
Навуходононора



Толкование  
снов: история  
библейского  
Иосифа-толмача



Путь снов:  
библейский Иосиф-сновидец



Как толковать  
сны? Библейские  
принципы

Возрастная категория 12+

# БОГ ПРИКОСНУЛСЯ КО МНЕ



В жизни может случиться — и случается — всё что угодно, и с этим надо как-то справляться, как-то проживать и идти дальше. Наша гостья Елена Спивак точно знает, что с Богом может преодолеть всё, любую неприятность и беду. Откуда у неё такая уверенность?



## Когда вы впервые узнали о Боге и что при этом почувствовали?

Моя бабушка рассказывала мне о Боге. Но характер Его я начала открывать, когда в 9 лет пришла в церковь адвентистов, и люди там искренне интересовались мной, моими делами в школе, моим здоровьем. Им было не всё равно. И я поняла, что Богу не всё равно на меня и мою жизнь.

## Скажите, что вы чувствовали, когда приняли крещение?

Крещение в 14 лет как бы отделило меня от моих сверстников. Я чувствовала, что во мне будто бы борются два человека: один стремится к Богу, другой хочет вести такой же образ жизни, как неверующие одноклассники. Это были довольно сильные сомнения и колебания. Однако мне помогла церковная молодёжь. Её было много, около семидесяти человек, и по ним было видно, что Бог внутри них живёт. Среди них у меня появилось много друзей.

## То есть они заменили вам прежних друзей и поэтому вы остались в церкви?

Не только. Завести друзей среди церковной молодёжи действительно очень важно, но, по моему убеждению, важнее молодому человеку, пришедшему в церковь, как можно скорее включиться в какое-нибудь служение, найти себе в церкви применение. Найти себя.

## Расскажите о своём опыте Божьего присутствия. Как это было?

Мне провели операцию. Она была несложная, но из-за врачебной ошибки начались осложнения. Я лежала в палате и чувствовала, как жизнь уходит, я умирало. Но я не была одинока. Я знала, что за меня, за моё выздоровление молит ся очень много людей, там была очень длинная молитвенная цепочка. «Ты не уйдёшь», сказали мне, и эти слова стали для меня утешением. И однажды рано утром ко мне прикоснулась большая тёплая рука, погладила меня по голове. Это было прикосновение Бога, потому что людей в моей палате не было. Бог прикоснулся ко мне и этим убрал все остатки страха, а взамен наполнил сердце теплотой и радостью.





### Это Божье прикосновение имело какие-то последствия?

Оно изменило мою дальнейшую жизнь полностью. Я поняла, что Бог подготовил для меня нечто большее, чем было на тот момент, что как раньше быть просто не может. Я больше не могла допускать в своей жизни даже маленьких грехов. Изменились мои отношения с супругом, с детьми, в служении стали открываться новые грани, Бог наделил меня новыми способностями.

### Что конкретно изменилось в вашем служении?

В то время мне постоянно казалось, что я недостаточно служу Богу. Поэтому я просила Его дать мне возможность, дать мне способности, которых мне не хватает, делать для Него больше. Я приняла участие в медико-миссионерском служении, в служении молодёжи, служении женщинам. Я стихи начала писать.

### Вы служили Богу, много помогали людям. Ваша жизнь была безоблачной?

Нет. Несколько лет назад со мной и моей семьёй произошло физически и эмоционально тяжёлое происшествие. Мы всей семьёй, кроме старшего сына, ехали на служение и попали в очень серьёзное ДТП. Машина была сильно повреждена, и мы все были в таком же состоянии. Врач сказал, что нас спас Бог, не

иначе. Были тяжёлые травмы почти у всех, кроме нашей младшей девятилетней дочери — она осталась совершенно целой, не считая маленькой царапины. Старшая дочь перенесла самую тяжёлую операцию. Мне самой заново собрали ноги, я прошла долгий путь до окончательного выздоровления. Это было наше огненное испытание.

### В каком эмоциональном и моральном состоянии вы были тогда?

Я радовалась. Из всей семьи я одна была в сознании и могла поговорить с друзьями, которые сразу позвонили в больницу. Они просто хотели услышать меня, но услышали радость в моём голосе. Меня спас Бог, как этому не радоваться! Я точно знала, что и сейчас, и в маши-



не в момент аварии Бог оставался рядом. А самое замечательное то, что моя радость и благодарность Богу подтолкнула неверующих друзей и знакомых обратиться в молитве к Господу.

И я так молилась: «Если для того, чтобы хоть кто-то из людей обратился к Тебе, нужно было провести меня через это, Господи, я согласна».



Полную версию интервью с Еленой Спивак «Присутствие Бога» вы можете посмотреть в Телеграм



“Телеканал Три Ангела” или на сайте [3angels.ru](http://3angels.ru)

Возрастная категория 12+



Ещё больше встреч с интересными людьми в Телеграм  
“Телеканал Три Ангела” хэштег [#ВГостиУТриАнгела](#)



# СИНДРОМ САМОЗВАНЦА: КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПОЖНОЙ СКРОМНОСТИ

«Мой успех случаен, мне просто повезло!» Если вы часто так думаете, у вас синдром самозванца. Что в этом плохого? Как справиться с синдромом самозванца? Об этом рассказывает психолог Анастасия Чипчар.

Синдром самозванца — комплекс реакций человека на свой успех, который выражается в отказе признать свою компетентность, свои достижения. Это неуверенность, неловкость, постоянная тревожность, при которой человек всегда думает, что его сейчас уличат в непрофессионализме. При этом он может выполнять свою работу хорошо. И образование есть, и работать человек начал, уже есть опыт, а профессионалом себя не считает. Даже когда его хвалят, он чувствует себя неуверенно. Это искажение мышления. Нерациональный подход.

МЫ ПРЕУВЕЛИЧИВАЕМ СВОИ НЕДОСТАТКИ И ПРЕУМЕНЬШАЕМ СВОИ ДОСТОИНСТВА, ЭТО МЕШАЕТ НАМ РАБОТАТЬ И ОБЩАТЬСЯ

Синдром самозванца может вызвать проблемы со здоровьем. Когда человек находится в постоянной тревоге, в напряжении, волнении, у него учащается сердцебиение, возникают проблемы с пи-

щеварением, появляется дрожь в руках, головокружение. Кроме того, человек не может развиваться дальше, пробовать себя в разных сферах. И в итоге из-за этих проблем может действительно утратить свой профессионализм.



# КАК НАЧАТЬ СПРАВЛЯТЬСЯ С СИНДРОМОМ САМОЗВАНЦА?

Выпишите в блокнот:



- **области, в которых вы добились успеха**
- **что именно привело к успеху (конкретные причины)**
- **какой процент вашего труда привёл к успеху**

Чтобы всё это выписать, нужно хорошо потрудиться, проанализировать и оценить свои заслуги. Смотрите на факты. Опыт вашей работы — три года, пять лет и так далее. Как часто ваши заслуги отмечают, хвалят вас. Это факты. Если вам кажется, что люди хвалят неискренно, то подумайте о том, откуда у вас эти мысли.

Вы точно в этом уверены? Ведь мы не можем читать мысли других. То, что кажется, — это не факт. Бог сотворил каждого человека со своими дарами и талантами. Он любит нас такими, какие мы есть. И это снова факт.

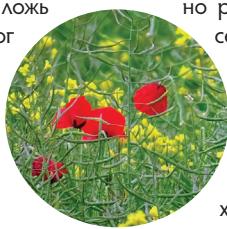
Кстати, сомневаться в себе — нормально. Каждый раз, вступая в новую деятельность, мы чувствуем себя неуверенно, неловко. Нам нужно адаптироваться. Нужно принять это чувство тревоги и неуверенности, понять, что это — временно. Помолитесь Господу, чтобы Он помог увидеть Его любовь, даровал нам принятие самих себя и веру в свои силы. Молитесь, как только у вас появляется неуверенность в себе.

## ПОЧЕМУ ПОЯВЛЯЕТСЯ СИНДРОМ САМОЗВАНЦА?

Мы уверены о себе, что не являемся идеальными специалистами. Мы — не самые лучшие в своем деле на земле. И это искажение: всё или ничего. Либо я — самый лучший, либо я — самозванец. Но не нужно мыслить так категорично.

Сатана часто внушает нам: ты недостаточно хорош. Но это не так! Эта ложь крадёт нашу уверенность. Бог говорит нам об обратном, так почему же мы не верим Ему?

**МЫ ДОЛЖНЫ НАУЧИТЬСЯ СЛЫШАТЬ ГОЛОС БОГА**



Очень частой причиной синдрома самозванца является то, что мы не чувствуем свою ценность. Начинаем мерять и смотреть на себя глазами других. Но не важно, что думают про нас другие, глав-

ное — какими глазами смотрит на нас Бог. А для Него мы всегда любимы и ценные.

Интересно, что синдром самозванца проявляется не только в работе. Он проявляется в отношениях, в учёбе, в других сферах. Нужно понимать свои способности, свои ограничения, большие цели нужно разбивать на маленькие, хвалить себя за то, чего мы достигли, за свой уровень компетентности.

Есть понятие «достаточно хорошая погода». Его можно использовать и в других сферах. Например, «достаточно хороший специалист». Идеальным быть невозможно. Но это не значит, что не нужно стремиться к развитию. Важно принять свой успех и двигаться дальше. Важно научиться смотреть на себя глазами Бога.

Статья подготовлена по материалам цикла программ «Я и мой характер» телеканала «Три Ангела».

Подписывайтесь на Телеграм «Про людей и отношения - Три Ангела» и смотрите полный вариант программы о синдроме самозванца Возрастная категория 12+.



# ПОБЕГ ИЗ РАБСТВА, или откуда пришёл ПРАЗДНИК ПАСХИ



**Н**е всегда всё так, как выглядит. Иногда или даже очень часто что-то на вид совсем не привлекательное имеет большое значение. Вот, например, древняя традиция израильтян мазать косяки входных дверей дома кровью молодого барашка, или ягнёнка. Вид такой двери может напугать — кровь всё-таки. Но только если не знаешь значения этой традиции и истории её возникновения. А началось всё вот с чего...

Израильтяне — Божий народ, но одно время были рабами египтян. Это было очень давно, тогда в Египте правил фараон — египетский царь. Плохо было израильскому народу в рабстве, поэтому Господь решил освободить их и привести в прекрасную землю, которая будет принадлежать только им. Но была проблема, не единственная, но самая главная: фараон не пожелал отпустить порабощённый народ на свободу. Это было очень серьёзное сопротивление воле Всевышнего Бога. Конечно, закончилось оно не очень хорошо для фараона.

Богу пришлось убеждать фараона и заодно всех египтян освободить израильский народ — мужчин, женщин, детей — и даже их скот. Он много раз посыпал к ним Своего посланника Моисея и через него говорил отпустить народ, и не просто говорил, а подкреплял слова чудесами. Когда фараон не послушал ни слов, ни чудес, Бог перешёл к более серьёзным методам: Он стал посыпать бедствия на Египет, от которых умерло много животных и растений. Эти бедствия ещё называют казнями египетскими. Для страны настали тяжёлые времена! Но что фараон? Фараон по-прежнему упорствовал и не желал отпускать израильский народ из рабства.

Богу ничего не оставалось, кроме как прибегнуть к ещё одной казни. Он послал ангела губителя, который должен был в определённую ночь умертвить всех первенцев Египта. Это было очень страшное бедствие! Горе пришло в каждую семью, в каждый дом, даже во дворец фараона. Но Господь предупредил, что кто помажет косяки

дверей кровью заколотого ягнёнка, в дом того человека ангел губитель не войдёт и первенец в том доме не умрёт. Бог вовсе не желал гибели людей, Он дал способ избежать её. Что важно, воспользоваться этим способом могли не только израильтяне, но и египтяне, им надо было просто поверить в силу Всевышнего Бога и в то, что кровь ягнёнка на дверях может спасти от смерти.

После этого фараон буквально выгнал порабощённый народ из своей страны. Он разрешил им всё, о чём они просили. Израильтяне, предупреждённые Богом, в ночь смерти первенцев не спали, а ели пресные хлебы с горькими травами и приготовленное мясо того самого ягнёнка. Они уже были готовы к дальней дороге, поэтому долго собираться им не пришлось.



Из Египта ушло в пустыню больше двух миллионов человек с весьма большим имуществом и огромные стада скота. Так израильский народ, трудно и опасно, но всё-таки освободился из многолетнего рабства. И в память об этом освобождении по сей день празднуется праздник, который называется Пасха.



Интересно, почему израильтяне приготовили себе такую странную еду: печёное мясо, пресный хлеб и горькие травы? Нет чтобы испечь какие-нибудь пирожные — они же из рабства освобождались! Дело в том, что именно эта еда имела особенное значение. Ягнёнок и его кровь означали будущего Мессию Спасителя мира и Его кровь, которую Он пролил за грехи всех людей. Горькие травы означали горечь рабства. А пресный хлеб, то есть хлеб, который испекли без дрожжей и закваски, означал новую чистую жизнь без жестокости, насилия и греха.

Видеопрограмма с историей  
возникновения Пасхи  
“Неожиданный поворот”  
смотрите на сайте [3angels.ru](http://3angels.ru)  
Возрастная категория 6+



Ещё больше библейских историй в цикле “Мастерская добрых дел”  
в Телеграм “Три Ангела - Детям”. Подписывайтесь и смотрите!  
хэштег #МастерскаяДобрыхДел

Прочитай историю о том, как близкий друг Иисуса Лазарь заболел и умер и как Иисус совершил самое настоящее чудо и воскресил его. Она записана в 11 главе Евангелия от Иоанна стихи 1-45. Сёстрам Лазаря пришлось нелегко, но всё было не просто так. А как было?



# В дорогу!

### 1 РЮКЗАЧОК ПУТЕШЕСТВЕННИКА.

Сегодня у тебя есть возможность узнать, что Иисус сказал Сам о Себе. Выпиши для своего рюкзачка 25 стих из 11-й главы Евангелия от Иоанна.

(Иоанн 11:25)

### 2 НАПИШИ, КТО ЭТО МОГ СКАЗАТЬ:

"Я живу в Вифании и однажды сильно заболел". \_\_\_\_\_

"Мне Иисус сказал, что мой брат воскреснет". \_\_\_\_\_

"Когда я побежала встретить Иисуса, все люди пошли за мной". \_\_\_\_\_

"Я Сам есть воскресение и жизнь". \_\_\_\_\_

"Пусть поверят люди, что Я послан Тобою!" \_\_\_\_\_

### 3 НАПИШИ, К КОМУ БЫЛИ ОБРАЩЕНЫ ЭТИ СЛОВА.

"Тот, кого Ты любишь, болен". \_\_\_\_\_

"Учитель пришел! Он зовет тебя!". \_\_\_\_\_

"Уберите камень". \_\_\_\_\_

# Приключения путешественника

## 4 ОТГАДАЙ ЗАГАДКУ:

Строят домик средь реки  
Симпатичные зверьки.  
Как весло у них хвосты,  
Зубки их крепки-крепки.

ТВОЙ ОТВЕТ: \_\_\_\_\_  
(найдено)

Л	С	Ж	З	А	К	У	Е
Г	М	И	Р	П	Ж	Э	Т
Р	Е	Х	И	Р	У	С	А
Т	Ь	О	Б	О	Д	А	Т
С	Ю	М	Е	Л	О	Н	Н
Ф	Ь	Н	З	Л	Й	Ю	Ш

5 \* УЗНАЙ, НАД ЧЕМ ИМЕЕТ ВЛАСТЬ ИИСУС. В кроссворде обозначены первые буквы каждого слова. Ты можешь двигаться вперед, назад, вверх и вниз.

Иисус имеет власть над \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_,

6 \* В ПРЕДЛОЖЕНИИ НЕКОТОРЫЕ БУКВЫ ЗАМЕНЕНЫ НА ЧИСЛА. ОНИ ВЫДЕЛЕНЫ ЖИРНЫМ ШРИФТОМ. ВЕРНИ БУКВЫ НА МЕСТА И ПРОЧИТАЙ, ЧТО ПРОИДЕТ СО ВСЕМИ УМЕРШИМИ ЛЮДЬМИ, КОГДА ИИСУС ХРИСТОС ПРИДЕТ НА НАШУ ЗЕМЛЮ ВО ВТОРОЙ РАЗ.

2ЫЙЗУ4 421Р7257Е 31БР1 2 216КРЕ6ЕН7Е Ж7ЗН7,

А ЗЕЛА257Е ЗЛ1 – 2 216КРЕ6ЕН7Е 16УЖЗЕН7Я.

1 = О 2 = В 3 = Д 4 = Т 5 = Ш 6 = С 7 = И

# БОЛЕЗНИ ГОРЛА

## СОВЕТЫ ДОКТОРА

Даже лёгкая болезненность в горле вызывает дискомфорт. Постоянно хочется чем-то смягчить боль и быстрее выздороветь. Как устранить причину боли, как лечить горло — об этом расскажет врач-отоларинголог Роман Тихонов.

### С ЧЕГО НАЧАТЬ ЛЕЧЕНИЕ БОЛЬНОГО ГОРЛА?

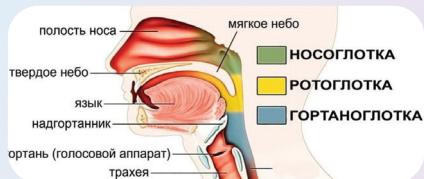
Во-первых, при охлаждении организма как можно быстрее нужно согреться. Можно принять горячую ванну или контрастный душ, чтобы пропотеть.

При контрастном душе: согреваетесь 5 минут под горячей водой, потом душ холдной водой 20-30 секунд. И повторяйте данную процедуру несколько раз, но теперь под горячей водой вы стоите 1,5 минуты, а под холдной - 30 секунд, и заканчиваете процедуру холдной водой. Во-вторых, желательно использовать средства для употребления внутрь, согревающие организм. Например, запить водой измельчённый чеснок или выпить раствор настойки прополиса (1 десертная ложка) с горячей водой (1 стакан).

В-третьих, местное лечение горла. Каждый лично подбирает для себя подходящий вариант: таблетки для рассасывания, отвар трав, спреи. Можно использовать отвары календулы, эвкалипта, ромашки или сборы трав. При боли в горле можно поддержать во рту кусочек имбиря или чеснока.

### МОЖНО ЛИ САМОМУ ОПРЕДЕЛИТЬ ПРОБЛЕМЫ С ГОРЛОМ?

При ангине на нёбных миндалинах появляются налёты с одной или двух сторон. Может воспаляться подъязычная слюнная



железа. При вирусных инфекциях воспаляется задняя стенка глотки, отекают и краснеют фолликулы.

При хронических заболеваниях горла проявляются такие симптомы, как красные дужки горла, красные миндалины, красные стенки глотки.

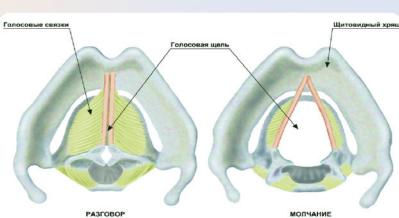
При фарингите воспалена задняя стена глотки. При этом заболевании может быть першение или ком в горле и осиплость голоса. Причинами данного заболевания может быть либо отток слизи из носа, либо заброс кислоты из желудка.

При тонзиллите воспалены нёбные



миндалины.

При ларингите инфицирована нижняя часть глотки, где образуется голос.



## ЧЕМ ЛУЧШЕ ЛЕЧИТЬ АНГИНУ?

Сначала надо определить, что поражает миндалину: вирус или бактерия.

При бактериальной инфекции (стафилококк или стрептококк) болезнь лечится антибиотиком.

При вирусной инфекции нельзя использовать антибиотики, это снизит иммунитет.

При определении инфекции врач проверяет симптомы: температуру, налёты на миндалинах, увеличение лимфоузлов, кашель.

## КАК ЛЕЧИТЬ ХРОНИЧЕСКИЕ ФОРМЫ ТОНЗИЛЛИТА?

Кровоток в нёбных миндалинах почти такой же, как и в щитовидной железе.

В нёбных миндалинах есть много рецепторов, которые подают информацию мозгу, а он использует эту информацию для внутренних органов. Если от рецепторов будет исходить искажённая информация, как при хроническом тонзиллите, то управление внутренними органами тоже будет проходить со сбоями. Поэтому при этом заболевании часто бывают перебои в работе сердца, проблемы в бронхолёгической системе, в желудочно-кишечном тракте. Более ста состояний связаны с хроническим тонзиллитом.

Хронический тонзиллит можно вылечить, но это длительная комплексная процедура. Лечение занимает около двух лет при периодическом посещении лор-врача.

При приёме пациенту промывают миндалины, чтобы улучшить отток накопившегося гноя. Проводятся местные физиотерапевтические процедуры с периодичностью раз в три или шесть месяцев. Тогда это заболевание можно взять под контроль.

Если заболевание запущено, то возможно врач предложит удаление миндалин.

## ПО КАКОЙ ПРИЧИНЕ ЛЮДИ ТЕРЯЮТ ГОЛОС?

Это может быть при вирусной инфекции, в частности, при ларингите.

Также это может быть связано с профессиональной деятельностью. Например, у певцов, учителей, то есть у тех, кто много говорит. Как правило, у них развиваются хронические процессы. Голосовые связки утолщаются и дают такой симптом. Кроме того, в этой зоне могут образоваться различные новообразования (папилломы, гемангиомы). Иногда они перерождаются в злокачественную опухоль. Поэтому при данном симптоме необходимо консультироваться с врачом. Очень часто от качества осмотра зависит жизнь человека.

Дорогие читатели, при использовании рекомендаций обязательно проконсультируйтесь с врачом!



Подписывайтесь на наш Телеграм канал и смотрите полные версии программ "Болезни горла - выясняем причину" и "Как лечить горло?"



Возрастная категория 12+

## ВЕСНА — ВРЕМЯ ПРОСТУД

Вдруг заболело горло, заложило нос или стало стрелять в ухе — эти симптомы знакомы каждому. А вы точно знаете, когда можно лечиться самому, а когда лучше пойти к врачу?



Врач-отоларинголог Роман Тихонов подробно расскажет о «простудных» болезнях, как лучше их лечить и как предупредить.

Подписывайтесь на Телеграм «Телеканал Три Ангела»

Смотрите серию видео с участием лор-врача Романа Тихонова



Возрастная категория 12+

## КУЛИНАРИЯ

Так уж повелось на Руси, что каждую весну, начиная с праздника Пасхи, христиане используют творог для семейного праздничного стола. И не зря. Творог — один из главных пищевых источников молочного белка, легкоусвояемого молочного жира, витаминов и других важных для организма макро- и микроэлементов.

Поэтому сегодня мы предлагаем сразу два рецепта из этого ценного продукта.

Попробуйте оба!



# Творожные батрушки с ягодами

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Творог - 400 г

Яйцо - 1 шт.

Мука - 4-5 ст.л.

Ванилин

Начинка:

Ягоды (разные

по цвету) - 200-300 г

Приемлемый для вас

подсластитель - по вкусу

Крахмал - 2 ч.л.

## СОВЕТ

Чтобы творог не прилипал к рукам и ложке, смачиваем инструменты и руки водой.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1** Выкладываем творог в чашку, добавляем к нему яйцо и муку. Всё тщательно перемешиваем. Полученную массу оставляем на 10-15 минут.

**2** Готовим начинку. Подготовленные ягоды, подсластитель и крахмал помещаем в кастрюлю и варим в течение 10 минут, периодически помешивая.

**3** На противне выкладываем сделанные вручную из творожной массы шарики. Формируем в них ложкой большие углубления для начинки. Выкладываем в углубления остывшие ягоды.

**4** Отправляем в духовку на 30 минут при  $190^{\circ}\text{C}$ .



# Сырники с шоколадом

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Творог - 400 г  
Яйцо - 1 шт.  
Мука - 4-5 ст.л.  
Ванилин  
Начинка:  
Ягоды (разные по цвету) - 200-300 г  
Подсластитель по вкусу  
Крахмал - 2 ч.л.



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1 Протираем творог через сито в чашку, добавляем к нему манку и немного сахара. Всё тщательно перемешиваем.

2 Полученную творожную массу выкладываем на доску и формируем большие шарики.

3 Внутри каждого шарика делаем небольшое углубление, вкладываем дольку шоколада и закрываем.

4 Смазываем сковороду маслом, обваливаем полученные шарики в манке и обжариваем их с двух сторон.

Приятного аппетита!

Видеоверсию рецептов вы можете посмотреть в Телеграм "Телеканал Три Ангела" на сайте [3angels.ru](https://3angels.ru)  
Возрастная категория 12+.



## Легко полюбить. Легко приготовить

ПОЗИТИВНЫЕ РЕЦЕПТЫ от телеканала «Три Ангела» и Лены Солдатовой



Я люблю готовить быстрые завтраки



ДЕСЕРТЫ ДЛЯ ГОСТЕЙ



ПРАЗДНИЧНЫЕ БЛЮДА



Подпишитесь на Телеграм «Телеканал Три Ангела»  
Смотрите еще больше позитивных видеорецептов!  
Готовьте с улыбкой и радостно!

Возрастная категория 12+.



## ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

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



«Канал ваш у меня в пакете телепрограмм, смотрю его постоянно. Спектр ваших программ очень разнообразен, на все случаи жизни, полезен, познаватель, интересен для всех категорий возрастов, развивающий. Спасибо.»

**Сычёва Галина, Казахстан**

«Здравствуйте! Спасибо за передачу Мастерская добрых дел! Мой внук, ему 6 лет, постоянно смотрит вашу передачу, это очень важная передача, проповедь Евангелия детям, спасибо всем участникам передачи, да благословит вас Господь!!!»

**Ирина, помощник в чатах**

«У вас очень хороший контент. Молодцы! Снимайте и дальше такие программы. Ваш канал намного интереснее смотреть, чем другие. Продолжайте снимать такие программы. Мы пока развлекали нашу молодёжь, потеряли её. Сам смотрю, предложил маме и ей очень нравится.»

**Денис, Республика Хакасия**

«Мне очень нравятся ваши рекомендации и советы по воспитанию детей, семейным отношениям в духе христианства, а также советы о здоровом образе жизни и правильном питании.»

**Лариса, Свердловская область**

«Все передачи вашей телерадиокомпании поднимают веру в наших сердцах, укрепляют её и воодушевляют стать такими, какими хочет видеть нас Бог. Огромное вам всем спасибо за вашу работу. Пусть Господь и дальше вам помогает, даёт побольше вам сил и здоровья..»

**семья Дердиевских, Украина**

«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**

## БОГ РЕАЛЕН! ОН РЯДОМ!

### НАШИ ГОСТИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

- получают ответы от Бога
- видят руку Божью в своей жизни
- убеждаются, что Богу не всё равно
- получают Божью помощь и спасение

И обо всём этом они откровенно рассказывают в каждом выпуске цикла **«Реальный Бог»**.



**Роман Седов:**

«Для Бога важно, если ты жертвуешь небольшим количеством времени для Него, и показывает, что эти люди [заключённые] — не преступники и бандиты, а Его дети».



**Татьяна**

**Быкова:** «Начальник от-  
дела кадров окликнул меня и ска-  
зал: «У нас много претендентов, чтобы  
закрыть эту вакансию, но мы отдаём  
предпочтение вам, потому что вы  
верующий человек»».

**Павел Жуков:**

«У меня есть хороший друг-  
христианин из другой конфессии.  
Когда-то между нашими предками были  
смерть и насилие, а между нами сегод-  
ня — христианское единство.  
Господь силён!»



**Виталий Овчинни-  
ков:**

«Бог в Библии обращался  
к людям через пророков, чтобы они  
сделали для своего исцеления опреде-  
лённые действия, и Он исцелял их.  
Мне Бог тоже сказал, что я должен сде-  
лать, и тоже исцелил меня от тяжёлой  
болезни. Врачи были в шоке,  
потому что все органы были  
как новые».

1. Подпишитесь на Телеграм «**Телеканал Три Ангела**»
2. Смотрите видео цикла **«Реальный Бог»** хэштег #РеальныйБог
3. Убедитесь, что Бог реален и Он рядом с вами!

Возрастная категория 12+



# ИНФОРМАЦИЯ

## от телеканала «ТРИ АНГЕЛА»

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



## СОЦСЕТИ "ТРИ АНГЕЛА"

ВКОНТАКТЕ



ОДНОКЛАССНИКИ



ТЕЛЕГРАМ



САЙТ



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