



Здоровое тело, душа и дух



ИСЦЕЛИ МЕНЯ,
ГОСПОДИ,
и исцелен буду; СПАСИ
меня, и СПАСЕН БУДУ;
ибо ТЫ ХВАЛА моя.
Иеремия 17:14



СОДЕРЖАНИЕ



МОЯ ИСТОРИЯ

**6**

ПРОСЛАВЛЯЙТЕ БОГА В ТЕЛАХ ВАШИХ И ДУШАХ ВАШИХ

Даже когда сам человек не видит смысла в своей жизни, его видят Бог.

СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ



8 В СОГЛА- СИИ С СОБОЙ

ЗДОРОВЬЕ

16 КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА?

ТАК НАПИСАНО

**4**

ВЫ — ХРАМ БОГА ЖИВОГО

В Новом Завете идея храма представлена настолько широко, что читающие Библию перестают понимать, что значит «вы — храм Бога» и что в связи с этим знанием они должны теперь делать.

ДЕТСКИЙ КЛУБ

12 УРОК ЗДОРОВЬЯ

14 ОЧИСТИ МЕНЯ!

НАШИ ДРУЗЬЯ

**10**

ДОСТУПНОЕ СОКРОВИЩЕ

Телеканал «Три Ангела» считает важным поддерживать друзей и делиться с нашими читателями интересными и полезными историями.

КУЛИНАРИЯ



18 ТЫКВЕН- НЫЙ СУП- ПЮРЕ

И БЛИНЫ ИЗ ШПИНАТА

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

19 ОТЗЫВЫ ЗРИТЕЛЕЙ

Журнал «Три Ангела. Добрый журнал для всей семьи»

Учредитель: ООО «Три Ангела»

E-mail: mail@3angels.ru

Главный редактор: Е. В. Варнавская
№10, дата выхода
2 октября 2023 г.

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

Тираж: 1 200 экземпляров.

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

Адрес учредителя,
издателя, редакции:

603028, Россия, г. Н. Новгород,
Комсомольское шоссе, 7.

Над номером работали:

Екатерина Тимофеева,
Татьяна Малышева,
Татьяна Булатова,
Юлия Синицына.
Корректор: Екатерина Тимофеева.

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+

СЛОВО К ЧИТАТЕЛЮ

МЫ ВМЕСТЕ

Елена Варнавская

директор телеканала
«Три Ангела»



Дорогие друзья!

Апостол Павел сказал: "Прославляйте Бога в тела ваших и душах ваших", потому что они Богу принадлежат. Как прославить Господа в своём теле? Перед вами новый осенний номер нашего журнала, и по традиции мы посвятили его здоровью и здоровому образу жизни.

Наше здоровье — сложная система, в которой взаимосвязаны здоровое тело, психика и духовное состояние. Гармоничная работа этой системы — во многом наша ответственность перед Господом. Поэтому в материалах этого номера мы рассказываем о трёх аспектах здоровья человека — физическом, аушевном и духовном, делимся советами специалистов в этих областях и личным опытом гостей телекомпании.

Мы куплены Богом дорогой ценой, поэтому не можем осквернять наши тела удовлетворением ненормальных потребностей. Подробнее об этом читайте в статье "Вы — храм Бога живого".

В рубрике "Моя история" Виталий Овчинников рассказывает о том, как шаг за шагом с помощью Господа он превратил себя из храма осквернённого в храм Духа Святого.

Мы начинаем знакомить вас с друзьями телеканала "Три Ангела". Для этого номера мы взяли интервью у Юлии Коровиной, в котором она рассказала о газете "Сокрытое Сокровище", "Ваши ключи к здоровью" и других изданиях.

Кто-то из наших юных читателей пошёл в школу, и мы решили провести для них свой урок — про семь секретов здоровья. Потому что проще быть здоровым с детства, чем лечиться, став взрослым.

Бог и в наши дни посыпает здоровье тем, кто сам заботится о себе. Чудеса исцеления, долгая полноценная жизнь, умственная сила до старости и гармония в отношениях с Господом могут стать реальностью вашей жизни.

ВЫ — ХРАМ БОГА ЖИВОГО

В Новом Завете идея храма представлена настолько широко, что читающие Библию перестают понимать, что значит «вы — храм Бога» и что в связи с этим знанием они должны теперь делать. Разберёмся в вопросе с помощью библеиста Сергея Давидоглу.



ЧТО ТАКОЕ ХРАМ?

В первую очередь, следует понимать, что в Новом Завете слово «храм» понималось и в узком значении — «здание для поклонения Богу», и в широком значении — «место обитания и встречи с Богом». То есть храм — это и каменный Храм в Иерусалиме, и Сам Иисус Христос, и церковь Божья целиком, и каждый верующий в отдельности, в котором обитает Дух Святой. Идея человека как храма Божия встречается в Новом Завете много раз.

«Тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои».

1 Коринфянам 6:19

Обещание Иисуса Христа, записанное апостолом Иоанном, по сути говорит о том же самом — что Бог желает обитать в наших телах:

«Кто любит Меня, тот соблюдет слово Моё; и Отец Мой возлюбит его, и Мы примём к нему и обитель у него сотворим».

Евангелие от Иоанна 14:23

Кого именно апостолы Павел и Иоанн называли Божиим храмом, или обиталищем Его? И Павел, и Иисус (через Иоанна) писали и говорили верующим во Христа. Но по за-

мыслу Божьему все сотворённые Им разумные существа должны являться Его храмом.

От вечности Божий замысел состоял в том, чтобы каждое сотворённое существо — от светлого святого серафима до человека — было храмом, обителью Творца.

«Христос — надежда мира»

Так и было, пока не произошло грехопадение, люди не перестали являть собой храм Божий и его функции места встречи с Богом не были возложены в конце концов на Храм в Иерусалиме, конкретное здание в конкретном месте.

ЕДИНЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА СО ХРИСТОМ

Иисус Христос, будучи на земле в человеческом теле, начал говорить об идее переноса места богослужения из иерусалимского храма внутрь человека. Тело верного Богу человека, по Его словам, станет храмом Его.

«Но настанет время и настало уже, когда истинные поклонники будут поклоняться Отцу в духе и истине».

Евангелие от Иоанна 4:23

Идею объединения верующего с Богом Иисус очень ясно выразил в притче о лозе (Иисусе) и ветвях (людях):

«Кто пребывает во Мне, и Я в нём, тот приносит много плода».

Евангелие от Иоанна 15:5

И в этом нет мистики и спиритизма, так как пребывание в Боге и Бога в нас прежде всего выражается в соответствующих плодах праведности, или Духа: любовь, мир, благость, долготерпение и т. д.

(Галатам 5:22).

ХРАМ ИЛИ ГРЕШНАЯ ОБОЛОЧКА?

Верующие в Иисуса Христа люди, приносящие плоды Духа Святого, Который живёт в них, являются храмом Божиим. Что это значит для этих людей? Налагает ли это на них какие-то обязательства?

С точки зрения платоников, тело это тюрьма; с точки зрения Павла, оно — храм Божий, потому что оно во Христе.

Тертуллиан

Апостол Павел в своём послании христианам города Коринфа, говоря о теле как о храме Божием, убеждает их воздерживаться от определённого греха — храмовой проституции, очень распространён-

ной, обычной, социально одобряемой практики того времени и места. Далеко не все коринфские христиане отказались от этого и регулярно совершали кощунство против Бога: отдавали свои тела блуднице в то время как сами уже были посвящены Богу, и тем самым как бы соединяли Бога и блудниц.

В широком смысле, тело предназначено для того, чтобы служить Богу, а не для того, чтобы удовлетворять свои похоти — ненормальные, нездоровые потребности человека.

«Ибо вы куплены дорогою ценою. Поэтому прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божии».

1 Коринфянам 6:20

Каким же образом верующий человек может прославлять Бога в своём теле? Как мы относимся к самим себе (к состоянию нашего тела, нашей психики), как мы относимся к близким и дальним и их нуждам — всё это либо прославляет Бога, либо бесчестит Его.

Статья составлена по материалам программы «Тело как храм Святого Духа» из цикла «Верую». Полную версию программы смотрите в Телеграм-канале.



Возрастная категория 12+

ВСЯКАЯ ЖИЗНЬ - ТАЙНА



Бабочка, река, кит, сосна, человек — в облике и устройстве живой и неживой природы виден интеллект. Понять его полностью не смог ни один человек, хотя многие пытались.

Когда-то учёные верили в божественное происхождение Вселенной. Но с появлением теории эволюции всё изменилось.

- В чём заключается теория Большого взрыва?
- Каков возраст Земли?
- Могут ли примириться креационизм и эволюционизм?



На эти и другие вопросы отвечает кандидат физико-математических наук, специалист в области физики элементарных частиц Алексей Попов. Разумный дизайн требует разумного создателя или случайного стечения обстоятельств?

Смотрите наши программы о креационизме и теории эволюции из цикла «Тайна жизни» в Телеграм-канале «Телеканал Три Ангела»



Ответьте для себя на этот вопрос! Скачайте полный список из 12 видеопрограмм о креационизме и эволюции (в формате .pdf). Возрастная категория 12+.

ПРОСЛАВЛЯЙТЕ БОГА В ТЕЛАХ ВАШИХ И В ДУШАХ ВАШИХ



Даже когда сам человек не видит смысла в своей жизни, его видят Бог. Герой рубрики «Моя история» Виталий Овчинников расскажет о своей жизни: как он уверовал в Бога и познал Его как сохранившего жизнь и исцеляющего недуги Спасителя.

ВЫ НЕСКОЛЬКО РАЗ СТОЯЛИ НА ПОРОГЕ СМЕРТИ, КОГДА ВАМ НЕ ИСПОЛНИЛОСЬ ЕЩЕ И ГОДА. ПОСЛЕ ТАКОГО НЕПРОСТОГО СТАРТА КАК ВЫ РОСЛИ, КАК ПРОЖИЛИ ПЕРВЫЕ ГОДЫ ЖИЗНИ?

Дальше жизнь тоже не была простой. Родного отца у меня не было, зато последовательно сменилось несколько отчимов, ни с одним из которых я так и не нашел общего языка. После ссоры с последним из них я ушёл из дома.

КАК ПОТОМ СКЛАДЫВАЛАСЬ ВАША ЖИЗНЬ?

Это был конец девяностых и начало нулевых годов. Я занимался единоборствами и попал в серьёзную преступную группировку, где мои умения быстро нашли признание. Было много драк, уличных боёв, прочей незаконной деятельности. Моя жизнь много раз подвергалась опасности.



Но как-то, порой чудом, когда пули как будто огибли меня и пролетали мимо, я оставался жив.

ЧТО ПРИНЕСЛА ВАМ ТАКАЯ ЖИЗНЬ?

Я разочаровался. В дружбе, любви, в конце концов, и в жизни. Я осознал, что деньги и жажда власти делают с человеком. Прежде всего, они делают человека способным переступить через всё хорошее, наступить на горло любому человеку, не пощадить даже ребёнка.

ВЫ ПОМНИТЕ ПЕРЕЛОМ В СВОЕМ МЫШЛЕНИИ? КАК ЭТО ПРОИЗОШЛО?

В моей жизни не было смысла. Появились наркотики. Однажды я серьёзно ранил сам себя, просто потому, что не видел смысла жить, но врачи спасли меня. Бог спас меня в очередной раз. Мне кажется,

это и был тот самый перелом. Я понял, что я не имею права лишать жизни кого бы то ни было: ни другого человека, ни себя. Правда, прежнюю жизнь я не оставлял ещё какое-то время. Я снова погрузился в мир тусовок, разврата, из-за чего серьёзно заболел, потерял всё, что имел — машину, квартиру и даже самого себя. Я понимал, что как личность я уже не существую, как полезный член общества — тоже. Я не понимал, почему Бог всё ещё держит меня в живых, зачем я Ему так нужен. Об этом я Его и спросил.

«Вы не свои. Ибо вы куплены Адорогою ценою». Коринфянам 6:19-20



КАКОВ БЫЛ БОЖИЙ ОТВЕТ?

Через несколько дней после этой молитвы я вместе с ребятами попался полиции. Я взял всю вину на себя и сел в тюрьму. В тюрьме я решил прекратить жить так, как жил до этого. Я же видел, к чему моя предыдущая жизнь меня привела. Я начал читать Библию, а Бог начал мне открываться через неё. Священное Писание, археология, исторический и культурный контекст, лингвистика — я исследовал всё. Я увидел, что Библия — это настоящее живое Божье слово.

ВАШИ ДУХОВНЫЕ ОТКРЫТИЯ ПРОДОЛЖИЛИСЬ, КОГДА ВЫ ОСВОБОДИЛИСЬ? КАКИМИ ОНИ БЫЛИ?

Я нашёл церковь, учение которой наиболее полно соответствовало Библии, стал её членом, и теперь несу служение в Самаре.

ВЫ ГОВОРИЛИ, ЧТО ПОЛУЧИЛИ СЕРЬЁЗНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПОКА ЖИЛИ БЕЗ БОГА. КАК СЕЙЧАС ОБСТОЯТ ДЕЛА? ВЫ ПРОСИЛИ БОГА ОБ ИСЦЕЛЕНИИ?

Конечно, просил. Бог давал мне понимание, что останавливаться, пускать болезни на самотёк нельзя, надо лечиться. И я лечился целый год. Однако, здоровья мне это лечение не принесло. Наоборот, от медикаментов пострадали другие органы. Моё состояние от этого только ухудшилось, и я решил лечение прекратить.

Есть такая песня «Дай прикоснуться мне к краю Твоей одежды, Иисус. В Тебя я верю и точно знаю: Твоей любовью исцелюсь». Эта песня — о библейской истории исцеления женщины, которая много лет страдала тяжёлой болезнью и исцелилась, когда с верой прикоснулась к одежде Иисуса Христа. Это была мощная надежда для меня.

Применяя указание Божье о здоровье, я избавился от одной болезни. Но другая оставалась со мной, её я безуспешно лечил ещё год. Тогда я снова вспомнил ту песню и спросил себя: «Почему я её не пою?» И спел. А потом обследовался. Я был удивлён и ещё сильнее были удивлены



врачи: мои органы были полностью здоровы. В больнице не увидели даже возрастных изменений!

Бог исцелил меня. Бог любит меня. Бог любит каждого и хочет, чтобы мы жили полноценной здоровой жизнью.

Возрастная категория 12+



Полный рассказ Виталия Овчинникова

о своей жизнисмотрите
в цикле «Реальный Бог»
на Телеграм-канале «Телеканал Три Ангела»

В СОГЛАСИИ С СОБОЙ



Вы когда-нибудь ощущали внутренний конфликт, когда одна часть вас «говорит» одно, а другая противоречит этому? Что делать с таким состоянием и как обрести внутреннюю цельность? Сегодня об этом расскажет психолог Анастасия Чипчар.

Состояние некой раздвоенности, внутреннего диалога — вполне нормально, оно возникает с человеком в некоторых ситуациях. Однако при таком положении очень трудно сохранять спокойствие и принимать решения. Но этот конфликт можно разрешить. И когда мы это делаем, нам легче что-то решить, мы начинаем понимать, куда мы движемся. В психологии для этого используют транзактный анализ.

Транзактный (трансакционный) анализ — психологическая модель, служащая для описания и анализа поведения человека как индивидуально, так и в составе групп. Этот метод основан на заключении, что каждый человек может научиться доверять себе, думать за себя, самостоятельно принимать решения и открыто выражать свои чувства.

Например, транзактный анализ помогает выяснить, почему одна часть моего су-

ВНУТРЕННИЙ РОДИТЕЛЬ НАС КРИТИКУЕТ, НО ОН ЖЕ И ЗАБОТИТСЯ.

щества меня осуждает, а другая — одобряет. Согласно теории психолога Эрика Берна, основоположника этого метода, в каждом из нас есть три «я», три наших внутренних состояния — Родитель, Ребёнок и Взрослый.

ВНУТРЕННИЙ РОДИТЕЛЬ: учит нас ценностям, тому, что делать должно, а что — недопустимо. Иногда мы словно слышим внутри голос наших родителей, которые чему-то учат, осуждают, настаивают, беспокоятся. «Что бы сказала мама?» или «Как бы отреагировал отец?» — эти вопросы периодически звучат в голове и это — отражение позиции Родителя.

Свойства внутреннего Родителя: забота, готовность помочь, контроль, защита, правила, наставления.

ВНУТРЕННИЙ РЕБЁНОК: «отвечает» за чувства и эмоции. Когда мы злимся, обижаемся, радуемся, негодуем — значит, на сцену жизни вышел наш Ребёнок.

Он (или мы, руководимые внутренним Ребёнком) может выйти из под контроля: поссориться с кем-то, сильно испугаться, впасть в тревожное состояние. В то же время Ребёнок умеет мечтать, восторгаться, быть любопытным, искренним. Между Родителем и Ребёнком стоит Взрослый.

ВНУТРЕННИЙ РЕБЁНОК — ОТКРЫТЫЙ И БЕЗЗАЩИТНЫЙ, ВНОСИТ В ЖИЗНЬ РАДОСТЬ И СПОНТАННОСТЬ.

Свойства внутреннего Ребёнка:
искренность, любопытство, увлечённость, изобретательность, обидчивость, импульсивность.



ВНУТРЕННИЙ ВЗРОСЛЫЙ: помогает анализировать сложившуюся ситуацию, мыслить, рассуждать, принимать разумные решения. Он подсказывает, когда можно попросить о помощи, дать волю слезам и когда нужно взять себя в руки, сосредоточиться. Это — так называемый арбитр. Позиция Взрослого помогает нам выбрать лучший способ реагирования.

Свойства внутреннего Взрослого:
ответственность, уверенность, разумность, анализ, спокойствие, мудрость.

Наши внутренние сущности могут быть разными в зависимости от нашего опыта, некоторых черт личности, обстоятельств.

ВНУТРЕННИЙ ВЗРОСЛЫЙ — ЭТО НАШЕ РАЦИО.

Они помогают нам осознавать психологические процессы, которые происходят внутри нас. Иногда мы понимаем, что логичнее поступить так, но поступаем на автомате, как привыкли. И с позиции Взрослого отлично видно, почему мы так себя ведём и что нужно поменять в себе.

Когда приходит осознание, откуда в нас та или иная реакция, мы останавливаемся и учимся понимать себя.

ВАЖНО В КАЖДОЙ ИХ ЭТИХ ТРЕХ РОЛЕЙ УВИДЕТЬ РЕСУРС

Взрослый, Родитель и Ребёнок должны присутствовать в каждом человеке и при этом находиться в балансе. В одних ситуациях нужно быть Ребёнком, в других — Родителем. Это помогает строить отношения, защищает нас. Мы решаем, какие из наших привычных взглядов, привычных моделей поведения нам нужны, что мы понесём с собой, а что — нет.



Бог вложил в нас определённые ценности. Есть закон Божий — это правила. Но Бог не отнимает у нас и радость жизни, желание быть спонтанными, вдохновение, искренность и восторг. Всё должно быть уместным. И свой выбор мы основываем на своих ценностях.

Статья составлена по материалам программы "Цельность человека, или Согласие с самим собой" из цикла "Я и мой характер".

Полную версию видео смотрите в Телеграм-канале
"Про людей и отношения — Три Ангела"

Возрастная категория 12+



НАШИ ДРУЗЬЯ

ДОСТУПНОЕ СОКРОВИЩЕ



Телеканал «Три Ангела» считает важным поддерживать друзей и делиться с нашими читателями интересными и полезными историями. Поэтому мы открываем новую рубрику «Наши друзья» рассказом о газете «Сокрытое Сокровище». На вопросы об этом и других христианских изданиях ответит главный редактор Юлия Коровина.

Большие дела начинаются с идеи. Кто и как придумал издавать христианскую газету «Сокрытое Сокровище»? С чего она начиналась?

Идея создания газеты пришла пастору церкви АСД в Йошкар-Оле Самвелю Григоряну. Однажды он услышал жалобы соседей на то, что газет в почтовом ящике целые кипы, а читать нечего. Тогда один мужчина, кивнув с сторону пастора, сказал: «Им-то есть, что рассказать. Почему они ничего не печатают?» Таким образом, идею создания газеты подсказали сами читатели.

Церковь поддержала предложение пастора издавать газету, и в мае 2000 года вышел первый номер тиражом 1000 экземпляров. Это издание было напечатано на принтере и содержало всего четыре странички, но оно быстро распространялось среди неверующих читателей. Следующий номер содержал уже восемь страниц и был отпечатан в типографии.

Название «Сокрытое Сокровище» появилось из библейского текста: «Ещё подобно Царство Небесное сокровище, скрытому на поле» (Евангелие от Матфея 13:44). Эти слова долгое время были написаны на первой странице газеты. В этой притче небесное сокровище — Иисус Христос, весть Евангелия. Именно для

того, чтобы сделать сокровище доступным всем людям, и была создана газета.

Газета «Сокрытое Сокровище» создавалась силами добровольцев, которые не были профессионалами в этой области. Всё ли получалось с первого раза? Конечно, мы понимали, что не являемся профессионалами, но были твёрдо убеждены, что, если Господь поручил нам эту работу, значит, её нужно выполнить максимально хорошо. Поэтому мы учились, и каждый сотрудник становился профессионалом своего дела. Наталья Воронина, 19 лет проработавшая главным редактором «Сокрытого Сокровища», вспоминает об этом так: «За пару лет до выхода первого номера "Сокрытого Сокровища" в офис предприятия, где я работала, кто-то принёс христианскую газету. Её образ запечатился у меня в памяти как пример очень хорошо спланированного христианского издания. Когда возникла идея выпускать свою газету, я уже знала, какой она должна быть».

Спустя полгода после выхода первого номера «Сокрытого Сокровища» мы просили специалистов газеты «Марийская правда» оценить качество нашего издания, и они оценили его как весьма профессиональное.



**О чём конкретно статьи в газете?
Какие рубрики в ней есть и почему они
именно такие? Какую пользу может по-
лучить читатель из каждой из них? От-
вечаете ли вы на вопросы читателей?**

Материалы «Сокрытого Сокровища» подготовлены специально для неверующих читателей или для людей, только начинающих знакомство с Библией. Мы рассказываем людям правду о Боге, так, как об этом говорит Библия; освещаем актуальные темы, от правильного понимания которых зависит духовное возрождение России; рассказываем о принципах правильного построения отношений в семье и о том, как восстановить и укрепить своё здоровье. Также мы публикуем истории об удивительных ответах на молитву, о выходе из жизненного кризиса, об освобождении от зависимостей.

На вопросы читателей мы отвечаем через газетные публикации и в личных письмах. Бывает, что читатели сами подсказывают темы для интервью.

**Газета «Сокрытое Сокровище» печа-
тается и распространяется во многих
городах России. Сколько их всего? Как
вы сумели так распространиться?**

Кроме Йошкар-Олы газета печатается ещё в 14 городах: от Санкт-Петербурга до Минеральных Вод и от Симферополя до Хабаровска. Есть населённые пункты, которым удобнее заказывать газеты в Йошкар-Оле — таких более 150. Общий тираж составляет более 380000 экземпляров.

Большая заслуга по распространению газетного служения за пределами Марий Эл принадлежит пастору Самвелу Григоряну. Сначала он активно делился опытом распространения газет с пасторами Волго-Вятского объединения. В 2003 году он пригласил редакцию принять участие в конференции по издательскому служению, на которую в Нижний Новгород приехали служители со всего Евро-Азиатского Дивизиона.

Сайт
sokrsokr.net



Группа
в VK



Какие ещё издания вы выпускаете?

Каким тиражом, для каких возрастов?

Ежемесячная газета «**Ваши ключи к здоровью**» — о принципах здорового образа жизни, духовного и физического исцеления, о способах профилактики и лечения заболеваний без медиикаментов, программах оздоровления, методах профилактики зависимостей. Общий тираж этой газеты составляет более 325000 экземпляров.

Сайт
8doktorov.ru



Группа
в OK



Ежеквартальная молодёжная газета «**7D формат**» — приглашает молодых читателей ощутить великое преимущество — знать Бога и жить с Богом. В «7D формат» мы рассказываем молодёжи о Боге, Который может не только помочь в проблемах, но и стать Другом и Спасителем; о здоровом образе жизни; о принципах освобождения и профилактике зависимостей.

Её тираж 12000 экземпляров.

Сайт proekt7d.ru



Журнал «**Чудесные страннички**» для детей 5-10 лет — в каждом номере есть библейская история, рубрика «Детям о здоровье», рассказы в картинках, страночка о животных, различные задания и головоломки, самоделки. Выходит 6 раз в год. Издаётся тиражом 2000 экземпляров.

Сайт chudostranichki.ru

Группа
"Чудесные
родители"
в Вайбере"



**Кроме новостей христианского мира и
мира здоровья, как ещё вы актуализи-
руете содержание ваших газет?**

Мы стараемся освещать события, происходящие в мире с точки зрения библейских пророчеств. Сейчас происходит много такого, что повергает людей в уныние и страх. Наши издания отвечают на вопрос, чем всё закончится, и дают утешение и надежду, указывая на Бога, призываю обратиться к Нему.

Подписывайтесь и читайте!

Газета «Сокрытое Сокровище» зарегистрирована в МПТР РФ, г. Москва, св-во ПИ №977-13277 от 05.08.2002 г. Адрес редакции: 424003, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 17

Тел.: 9-963-239-2777

E-mail: mail@sokrsokr.net

**Бесплатное приложение
для Android**



На правах рекламы

УРОК ЗДОРОВЬЯ

Ребята, что вы делаете в школе на уроках физкультуры? Бегаете, прыгаете, играете в футбол и волейбол. Может быть еще занимаетесь спортом? И наверняка вы делаете по утрам зарядку! Конечно, зарядкой не считается, если вы быстро бегаете по утрам, когда опаздываете в школу.

К чему эти вопросы? А к тому, что все эти упражнения и тренировки, кроме удовольствия, дарят еще и здоровье. А что еще делать, чтобы этого самого здоровья было больше? Чтобы реже попадать к врачам, стоит прислушаться к их советам. Доктор Марина Павлова сегодня ими как раз и поделилась!

1 Первый секрет здоровья — ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Знаете, не вся пища полезна. Есть даже вредная пища — это пирожные, торты, конфеты, фастфуды, лимонады, майонез, кетчуп и другие. Из того, что вы едите, ваш организм строит сам себя, как из кирпичей. Поэтому полезная пища обеспечит вас самыми качественными кирпичами. Что же это за правильная пища?

Это крупы, овощи, фрукты, орехи, бобовые. Джемы и варенья кушать тоже можно, но понем-

ОТ ПОЛЕЗНОЙ ЕДЫ ХОРОШО И СЕЙЧАС, И ПОТОМ!

ногу. И даже полезного не должно быть слишком много, особенно перед сном.

2 Второй секрет — ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

Господь создал ваши тела так, чтобы вы могли двигаться, например, играть и бегать с ребятами на улице, заниматься любимым спортом, плавать в бассейне, ходить на танцы, ездить на велосипеде, зимой кататься на лыжах и коньках. А вовсе не для того, чтобы сидеть целый день на стуле или диване перед телевизором. А движения на свежем воздухе вдвое полезны.



СО СПОРТОМ ДРУЖИТЬ — ПРО ВРАЧЕЙ ЗАБЫТЬ!

3 Третий секрет здоровья — ПРОГУЛКИ

Чем больше вы гуляете, тем лучше! Если можете, гуляйте по 2-3 часа в день, особенно если солнечно. Вы гуляете, дышите кислородом и получаете энергию от солнца. И это правда! От солнечного света в вашем организме вырабатывается витамин Д. Он укрепляет зубы и кости, а они даны вам на всю жизнь, других точно не будет.



ГУЛЯТЬ — СИЛ ПРИБАВЛЯТЬ!

4 Четвертый секрет — ОТДЫХ



В первую очередь, это касается сна. Спать 9-10 часов каждый день это нормально для вас. А ещё важно ложиться спать не позднее 9 часов. Ночью с полуночи до трёх утра в вашем организме выделяется особое вещество, которое помогает расти и защищает от многих болезней.

ТОТ
РАСТЁТ,
КТО СПАТЬ
ИДЁТ!

5 Пятый секрет здоровья — ЧИСТОТА



Приятно спать в чистой постели, носить чистую одежду, принимать душ или ванну после того, как вы вспотели, не так ли? Каждый раз, когда вы моете своё тело или руки, вы освобождаетесь от вредных микробов, которые вызывают инфекционные заболевания, без которых вы точно прекрасно обойдётесь. Поэтому мойте руки после прогулки, после посещения туалета, перед едой.

РУКИ
МЫТЬ —
БОЛЕЗНИ
ЗАБЫТЬ!

Видео "Урок здоровья" смотрите
в детском Телеграм-канале "Три Ангела - Детям".

6 Шестой секрет — ВОДА



Вода необходима вашему организму не только для мытья, но и чтобы пить. Делайте это каждый день, чтобы помыться не только снаружи, но и изнутри. В нашем организме есть почки, которые как раз очищают весь организм от токсинов, которые накапливаются за день. А почки без воды, увы, не работают. Им надо много воды!

ВОДУ
ПИТЬ —
ЗДОРОВЫМ
БЫТЬ!

7 Седьмой секрет здоровья — ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ



Весёлые люди всегда притягивают к себе других людей, с ними приятнее. Вот и будьте всегда такими людьми. Радуйтесь и улыбайтесь. В Библии сказано, что хорошее настроение способно вылечить любую болезнь.

А плохое настроение и унылый дух истощают силы. Поэтому смеяться на здоровье!

СМЕХ
ЛЕЧИТ
ВСЕХ!



Возрастная категория 6+

А ЧТО ВНУТРИ?



Наш юный читатель! Что ты делаешь с игрушкой, когда тебе интересно её устройство? Разбираешь её и смотришь, что внутри. Так ведь?

Хочешь узнать,
как устроен ты сам?

**ПОСМОТРИ ВИДЕО
"СТРАНА ЗДОРОВЬЯ"**



"Зачем пить
чистую воду?"



"Лёгкие любят
пить и смеяться"



Познакомься с жителями страны Организии Жодей, Лёхой и Лёгой и конечно королём Мозей



Это будет настоящее путешествие с новыми друзьями внутрь себя!

Другие видеоролики "Страны здоровья" ты найдёшь в Телеграм-канале "Три Ангела - Детям"

Возрастная
категория 0+



Детский клуб

Очисти меня!

Прочитай историю о том, как однажды Иисус чудом вылечил одновременно десять человек от проказы — смертельной болезни, которую в те времена люди лечить не умели. История записана в 17 главе Евангелия от Луки с 11 по 19 стихи. Как ты думаешь, кто из выздоровевших поступил правильно?
А что делаешь ты, когда выздоравливаешь?



В дорогу!

1 РЮКЗАЧОК ПУТЕШЕСТВЕННИКА.

Часто мы забываем благодарить Бога за все, что Он нам дает. Давай постараемся быть благодарными Ему каждый день! Выпиши для своего рюкзачка "золотой стих", который находится в 1-м Послании к Фессалоникийцам, глаза 5, стих 18.

(1 Фессалоникийцам 5:18)

2 ВЫБЕРИ ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ.

ЛЮБОЙ ПРОКАЖЕННЫЙ, ЗАВИДЕВ ЛЮДЕЙ, ДОЛЖЕН БЫЛ КРИЧАТЬ...

- Идите сюда! — Я не чист! Я не чист! — Убегайте прочь!

ПРОКАЖЕННЫЙ БОЯЛСЯ ПОЙТИ К ИИСУСУ, ПОТОМУ ЧТО...

- думал, что Иисус не примет его
- идти нужно было ночью
- он не знал, куда идти

ДЕСЯТЬ ПРОКАЖЕННЫХ ЖИЛИ

- в доме
- в сарае
- в пещере

Приключения путешественника

3 ОБЗЕДИ СЛОВА, КОТОРЫЕ ВСТРЕЧАЮТСЯ В ЭТОМ ПУТЕШЕСТВИИ.

Священник, вера, колодец, исцеление, Иерусалим, самарянин, селение, прокаженный, толпа, раненый, девять, двенадцать, костили.
(найдено)

4 ОБЗЕДИ "ДА" ИЛИ "НЕТ".

- ДА НЕТ Вокруг Иисуса толпились люди.
ДА НЕТ Прокаженный находился в толпе.
ДА НЕТ Иисус прикоснулся к прокаженному.
ДА НЕТ Священник исцелил прокаженного.
ДА НЕТ Другие прокаженные узнали о чуде.
ДА НЕТ Десять прокаженных ждали Иисуса около селений.
ДА НЕТ Иисус прикоснулся к каждому из десяти прокаженных.
ДА НЕТ Прокаженные исцелились, пока шли к священнику.
ДА НЕТ Самарянин был единственным,
кто вернулся поблагодарить Иисуса.

5 * КАК НАЗЫВАЕТСЯ САМЫЙ БОЛЬШОЙ ОСТРОВ ЗЕМЛИ, НА КОТОРОМ НЕ ЖИВУТ ЛЮДИ?

6 * НАЙДИ 6 СЛОВ. ВЫДЕЛЕННАЯ КЛЕТКА – ГДЕ НАЧАЛО СЛОВА. ТЫ МОЖЕШЬ ДВИГАТЬСЯ ВПРАВО, ВЛЕВО, ВВЕРХ И ВНИЗ.

С _____
С _____
З _____
Б _____
П _____
С _____

С	в	я	с	а	е	р
и	к	щ	д	м	в	а
н	н	е	г	а	л	б
е	ы	м	о	р	я	н
ж	й	ь	д	а	р	и
а	к	т	с	о	н	н
ш	о	р	п	а	с	ё

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА?



Дети приобретают много проблем со здоровьем уже в школе. Почему так происходит и как сохранить здоровье школьника? На вопросы отвечает врач-педиатр Нина Пакулева.

КАКИЕ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ ЧАЩЕ ВСЕГО ВОЗНИКАЮТ У ШКОЛЬНИКОВ?

1. Проблемы со зрением — из-за напряжения глаз при чтении и работе на компьютере.
2. Нарушения скелета — при малоподвижном сидячем образе жизни и слаборазвитых мышцах.
3. Кариес — при самостоятельном выборе сладкой еды в школьной столовой.
4. Избыточная масса тела — из-за малоподвижного образа жизни и обильной сладкой пищи. Не давайте ребёнку с собой сладости и следите, чтобы он не переедал.
5. Проблемы с желудочно-кишечным трактом — из-за стресса в процессе обучения. Питаясь вне дома, ребёнок не соблюдает режим: кушает в разное время или полностью лишает себя пищи.
6. Проблемы частного порядка, например, нарушение физического полового развития, гипертония — требуют посещения специалиста.



КАК ПРАВИЛЬНО ДОЛЖЕН СИДЕТЬ РЕБЁНОК ЗА ПАРТОЙ?

Предмет, на который смотрит ребёнок, должен располагаться на 15 см ниже глаз, расстояние должно быть 50-70 см. Поэтому нужна подставка для книг.

Следите за осанкой ребёнка, чтобы его спина была прямая, а плечи на одном уровне. Если ребёнок сгибается или одно плечо выше другого — у него уже нарушение осанки.

Следите, чтобы ребёнок не читал лёжа. Такая поза приводит к утомлению глаз. Особенно вредно читать лёжа вечером перед сном.

КАК ПОМОЧЬ НЕРВНОЙ СИСТЕМЕ РЕБЁНКА ПРИ СТРЕССАХ?

1. Нервная система человека восстанавливается во время сна. Школьник 7-10 лет должен спать 10-11 часов, дети старшего возраста 11-14 лет — 9-10 часов. Некоторым детям нужно поспать и днём.
2. Для укрепления нервной системы ребёнку нужен свежий воздух. Если ребенку 7-10 лет, то прогулка должна быть не менее 3-3,5 часов. Детям постарше — 2,5-3 часа. Страйтесь дорогу от школы до дома проходить пешком, ис-

пользуя это время для прогулки. После выполнения уроков также желательно прогуляться.

3. Не перегружайте детей кружками и секциями. Их не должно быть более двух. Каждый день ребёнок должен иметь личное время для отдыха. На свободное время для ребёнка от 7-11 лет выделяется 1-1,5 часа, для детей старшего возраста — немного больше.

4. Когда вы делаете с ребёнком уроки дома, придерживайтесь того же режима обучения, что и в школе, согласно возрастным возможностям.

Если это 1 класс, то на уроки уходит 1 час, если 2 класс — 1,5 часа, 3 класс — 2 часа и т. д.



КАК ДОЛГО РЕБЁНОК МОЖЕТ УЧИТЬСЯ БЕЗ ЛИШНЕГО НАПРЯЖЕНИЯ ГЛАЗ?

Дети младшего школьного возраста могут заниматься на компьютере не более 30 минут с перерывом каждые 10 минут, школьники постарше могут заниматься побольше, но с перерывом каждые 20 минут.



Считать калории в своей тарелке, разбирать еду

на молекулы, отыскивать в магазине продукты, которых не знали наши бабушки и дедушки — это современно и интересно.

В новых "Полезных минутках" вы узнаете:

- какая еда берёт от рака
- какие специи сохраняют молодость и продлевают жизнь
- как не подорвать здоровье, перейдя на вегетарианство

ТО, ЧТО Я ЕМ...



Мария Бородеева, специалист по модификации образа жизни и немедикаментозному оздоровлению, расскажет, как теорию применить на практике и не перепутать глютен с глюкозой, а сыр с сыроедением.

Возрастная категория 12+



Следить за питанием — это интересно!

Смотрите "Полезную минутку" с Марией Бородеевой на Телеграм-канале



хэштег #ПолезнаяМинутка
Возрастная категория 12+



Старшеклассники конечно могут заниматься и по 6 часов, но с обязательными перерывами.

Если нет возможности часто делать перерывы, то соблюдайте правило «20, 20, 20». То есть каждые 20 минут мы делаем перерыв на 20 секунд, потом опять занимаемся 20 минут. В эти 20 секунд перерыва мы должны 20 раз поморгать. Это помогает снять напряжение с глаз. Либо просто закрыть глаза и расслабиться.

Место занятий должно быть хорошо освещено. Для правшей свет должен падать с левой стороны, для левшей — с правой. Лучше, чтобы рабочий стол находился рядом с окном. Если у ребёнка уже есть проблемы со зрением, то нормативы более жёсткие. Все эти нормативы относятся и к компьютеру, и к телефону.

Желаем вашим детям здоровья и отличной учёбы!

Полную версию программы

"Как сохранить здоровье школьника?" с участием Нины Пакуевой смотрите в Телеграм-канале "Телеканал Три Ангела"



Возрастная категория 12+



Смотрите "Полезную минутку" с Марией Бородеевой на Телеграм-канале



хэштег #ПолезнаяМинутка
Возрастная категория 12+

КУЛИНАРИЯ



В тыкве содержится большое количество витаминов А, С, Е, D, РР, К, группы В и очень редкого витамина Т, а шпинат – лидер среди овощной зелени по содержанию белка.

Поэтому наш гость, шеф-повар Юрий Гусев, предлагает приготовить на обед суп и блины из этих продуктов.

ИНГРЕДИЕНТЫ

Тыква – 800 г

Морковь – 300 г

Лук репчатый – 200 г

Оливковое масло – 2 ст. л.

Чеснок – 3 зубчика

Корень имбиря – 3-5 см

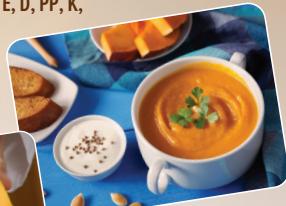
Вода – 1 л

Соль

Базилик

Сливки – 1 стакан

Сухарики



СОВЕТ

Тыквенный суп лучше есть с сухариками и украсить его веточками мяты и базилика.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1 Пока греется вода для супа, нарежьте тыкву ломтиками, морковь соломкой, лук кубиками. Все нарезанные овощи потушите в закрытой сковороде на слабом огне. Как только овощи пустят сок, добавьте оливковое масло.



2 Имбирь очистите и мелко нарежьте. Чеснок раздавите ножом и добавьте его к овощам. Всё тщательно перемешайте.



3 Когда овощи потушатся, переложите их в кастрюлю с горячей водой. Добавьте соль, нарезанный имбирь и базилик.



4 Как только овощи приготовятся, добавьте сливки и пюрируйте суп в блендере.

Блины из шпината с грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ

ТЕСТО:

Шпинат – 1/2 пучка

Молоко – 1+1 стакан

Яйца – 2 шт.

Растительное масло – 2 ст. л.

Соль, сахар

Мука – 1 стакан



НАЧИНКА:

Красный лук – 1 шт.

Шампиньоны – 200 г

Оливковое масло – 2 ст. л.

Соль

СОВЕТ

Все салаты и зелень лучше рвать руками, так лучше сохраняются витамины.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1 Сначала приготовьте начинку. Для этого порежьте лук и потушите его на сковороде. Крупно порежьте грибы и добавьте их к луку для тушиения. Заправьте оливковым маслом. Немного осолите, когда выпарится жидкость.



2 Нарвите листья шпината в блендер, добавьте немного молока и взбейте.

тща-
тельно
переме-
шивайте.

3 Приготовьте тесто. Смешайте молоко, яйца и растительное масло. Добавьте соль, сахар по вкусу и взбитый шпинат. Постепенно добавляйте муку и

4 Выпекайте блины на раскалённой сковороде.

5 Выложите на блины грибную начинку и сложите его с двух сторон. Украсьте парой грибочков.

Приятного аппетита!

Полную версию этого видеорецепта смотрите в Телеграм-канале "Телеканал Три Ангела". Возрастная категория 6+.



ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

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



ТРИ АНГЕЛА



"...Ваш канал смотрю примерно два раза в неделю в приложении в смартфоне. Канал очень нравится. Называть отдельные программы нет смысла, так как их в принципе объединяет одна концепция — раскрытие смысла написанного в Старом и Новом Заветах. За это вас и люблю :) Конечно нравятся передачи, где люди рассказывают о том, как пришли к Богу, о свидетельствах Его присутствия в их жизни".

Татьяна, Москва

"Недавно стала смотреть ваш телевизионный канал, который меня заинтересовал. Стала задумываться о своей духовной жизни. Поэтому хочу подписатьсь на заочные курсы по изучению Священной Книги Библии. С благодарностью и уважением за ваш труд".

Ирина, Орёл

У нас недостаёт слов, чтобы выразить вам благодарность за ту работу, которую вы производите через телевизионную сеть «Три Ангела», через литературу, которую вы распространяете, неся истину Божью. Спасибо вам за то, что вы остаётесь верными на протяжение многих лет.

Анна, Евпатория

Советы хорошие. Идти в ногу со временем и не бояться перемен. Пробовать, двигаться вперед. И главное, честность и добросовестность. Спасибо за программу.

Ирина, отзыв на программу "Путь к благополучию. Карьерный рост: с чего начать?", цикл "Совершенно НЕсекретно"

Очень полезная информация. Спасибо большое. Буду внимательней к тому, что кушаем в семье.

Юлия, отзыв на программу "Идеальное питание", цикл "Полезная минутка"

Слава Богу, и спасибо за личное участие и водительство в жизни каждого человека! Спасибо за личное свидетельство и проповедь!

Ирина, отзыв на программу "Вера, которая спасает", цикл "Живая проповедь"

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 | mail@3angels.ru | 8 (800) 333-84-05