



# ДОБРОХОТНО ДАЮЩЕГО ЛЮБИТ БОГ



Каждый уделяй по расположению сердца,  
не с огорчением  
и не с принуждением; ибо  
доброхотно дающего  
любит Бог.  
2 Коринфянам 9:7



# СОДЕРЖАНИЕ



## ТАК НАПИСАНО



4

## ПОДВОДНЫЕ КАМНИ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТИ

Благотворительность – помочь тем, кто в ней нуждается, милосердие, милость. Как правильно жертвовать, чтобы действительно приносить пользу?

## СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ



8 4 СОВЕТА  
КАК СТАТЬ  
ЭМПАТОМ

## ЗДОРОВЬЕ

## 16 АППЕТИТ И ЗДОРОВЬЕ

## МОЯ ИСТОРИЯ



## ДОБРО ОТ ЧЕЛОВЕКА К ЧЕЛОВЕКУ

Лучше близкая забота, чем далёкое сострадание – таков девиз волонтёрского объединения "Добрые руки" в Нижнем Новгороде. Ольга Козуля, его руководитель, рассказала о своей жизни и о том, как создавалась эта организация.

## ДЕТСКИЙ КЛУБ

12 ДЕЛАТЬ ДОБРО  
– ЭТО ПРАВИЛЬНО  
14 ЧУДЕСНЫЙ УЖИН

## НАШИ ДРУЗЬЯ



10

## ADRA - 40 ЛЕТ ДЕЯТЕЛЬНОЙ ЛЮБВИ

ADRA (Адвентистское агентство развития и помощи) – это глобальное гуманитарное агентство, которое служит людям независимо от их политической, этнической или религиозной принадлежности.

## КУЛИНАРИЯ



18  
ТОФФИ -  
ПУДИНГ

## ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

19 ОТЗЫВЫ  
ЗРИТЕЛЕЙ

Журнал «Три Ангела. Добрый журнал для всей семьи»

Учредитель: ООО «Три Ангела»

E-mail: mail@3angels.ru

Над номером работали:

Главный редактор: Е. В. Варнавская

Екатерина Тимофеева,

№11, дата выхода

Татьяна Малышева,

14 декабря 2023 г.

Татьяна Булатова.

Тираж: 1 300 экземпляров.

Корректор: Екатерина Тимофеева.

Адрес учредителя,

Верстка: Олег Инородцев

издателя, редакции:

Векторная графика

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

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!

Телеканал Три Ангела считает, что добрые дела, благотворительность и помошь ближним – ценности, достойные самого широкого распространения. Поэтому в наших программах мы рассказываем о благотворительных организациях и отдельных людях, оказывающих безвозмездную помошь нуждающимся.

В преддверии Рождества, праздника в честь рождения самого искреннего и бескорыстного Благотворителя, этот номер журнала мы тоже посвятили теме благотворительности и волонтёрства.

Помогать людям нужно так, чтобы делать их сильнее, а не слабее. О том, как оказывать материальную помошь, чтобы она приносила благо, рассуждаем в статье “Подводные камни благотворительности”.

Ольга Козуля, руководитель волонтерского объединения “Добрые руки”, поделилась историей своей жизни, в которой рассказала о том, как шла к пониманию настоящей любви и к созданию организации для поддержки нуждающихся в помощи людей.

Также в этом номере мы рассказали о наших друзьях – всемирной общественной организации ADRA и её российском подразделении, занимающейся благотворительными проектами и гуманитарной помощью нуждающимся людям.

**“Просите, и дано будет вам”,** обещал Иисус Христос. И всякий раз Его обещание исполняется руками благотворителей, с радостью жертвующих свои средства, время, силы, вещи, способности и возможности. Мы уверены, Бог благословляет каждое неравнодушное сердце и каждую пару добрых рук.



# ПОДВОДНЫЕ КАМНИ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТИ

Благотворительность – помочь тем, кто в ней нуждается, милосердие, милость. Основной чертой благотворительности является добровольный выбор вида, времени и места, а также содержания помощи. Она приветствуется и поощряется. Как правильно жертвовать, чтобы действительно приносить пользу?

## И НА ДУШЕ ЛЕГЧЕ...

Один из видов благотворительности – помочь бедным. Казалось бы, что может быть проще, чем положить денежку в протянутую руку нищего у метро? И многие так и делают.

**Благотворящий бедному даёт взаймы Господу, и Он воздаст ему за благодеяние его.**

**Книга Притчи 19:17**

Но человек на самом деле не знает, куда и кому пойдут эти деньги. А если так, то почему люди подают нищим? Один из мотивов – почувствовать лёгкость на душе, "задобрить" Бога своей милостыней, если совершил что-то плохое.

### Почему люди жертвуют незнакомым людям?

- 57% опрошенных хотят помочь конкретному человеку или организации, знать, что могут что-то изменить и решить общественную проблему;
- 55% считают, что добро возвращается, что нужно делиться с другими, что жертвовать деньги похвально, что всеуважаемые люди занимаются благотворительностью;
- 21% наполняют свою жизнь смыслом.

"МЫ НЕ ВСЕГДА ЗНАЕМ, КУДА ПОЙДУТ ДЕНЬГИ, КОТОРЫЕ МЫ ПОЖЕРТВОВАЛИ. Но, тем не менее, перед Богом наше сердце всегда должно оставаться чистым."



Роман Маринин  
священнослужитель, специалист  
в области администрирования и финансов

**Уровень доверия важен для вовлечения в благотворительность.**

## Я ЖЕ ХОРОШИЙ ЧЕЛОВЕК...

Благотворительные фонды, которых много и в России, и в мире, – хорошее решение для людей, желающих жертвовать деньги на известные цели.

**"Не забывайте также благотворения и общительности, ибо таковые жертвы благоугодны Богу".**

**Послание к Евреям 13:16**

Мы знаем, кто в нашем окружении нуждается в помощи, но и помимо них есть нуждающиеся, о которых мы не знаем ничего. Благодаря таким фондам благотворители и нуждающиеся находят друг друга. Одни получают возможность сделать добро, а другие – получить помощь.



В третьем квартале 2023 года россияне пожертвовали средств на 27% больше, чем за аналогичный период 2022 года. Большое количество благотворительных переводов идут фондам, которые занимаются проблемами детей, тяжелобольных взрослых и пожилых.

"КАЖДЫЙ САМ РЕШАЕТ, ДОВЕРЯТЬ ИЛИ НЕ ДОВЕРЯТЬ ЧЕЛОВЕКУ ИЛИ ОРГАНИЗАЦИИ. ГЛАВНОЕ, ЧТОБЫ СЕРДЦЕМ НЕ ОВЛАДЕЛА ЧЁРСТВОСТЬ, ЧТОБЫ НЕ ПОБЕДИЛО НЕДОВЕРИЕ."



Дмитрий Булатов  
священнослужитель, доктор практической теологии

Благотворительность нужна не только бедному, она и самому благотворителю приносит много пользы. Жертвенность и готовность помогать делает сердце мягче и восприимчивее к нуждам ближних.

### ЕСЛИ ПОМОЩЬ РАЗВРАЩАЕТ...

К помощи близким призывал нас Бог. Но что делать, если помогаем мы человеку не один месяц, а его ситуация всё не меняетсяся к лучшему? Неизбежны мысли о том,

что он просто привык получать помощь и не видит смысла искать работу.

"ЛУЧШЕ ДАТЬ ЧЕЛОВЕКУ УДОЧКУ, ЧЕМ РЫБУ. ЛУЧШЕ ПОМОЧЬ НАЙТИ РАБОТУ, ЧЕМ ПОСТОЯННО ПОМОГАТЬ ДЕНЬГАМИ."



Артём Сорокин  
бизнесмен, маркетолог

Ни один родитель не будет поощрять в ребёнке лень. Так и благотворитель не должен поощрять это качество в ком бы то ни было. Бесконечная помощь неразумна, она делает слабее и зависимее – разворачивает получающего её.

Заниматься благотворительностью нужно, и делать это следует с умом и рассудительностью. На практике это можно выразить советами:

- определите долю своей зарплаты, которую вы можете жертвовать,
- делайте целевые пожертвования, в которых вы будете уверены,
- просите Бога направить ваши средства на добро и пользу.

Смотрите программу  
"Благотворительность: в чём подвох?"  
из цикла "Совершенно НЕсекретно"  
на сайте 3angels.ru.



## Радоваться нельзя унывать



### Бог заменит

пепел – короной  
плач – радостью  
унылый дух – хвалой

Одну из самых популярных проповедей "Радоваться, а не плакать" посмотрели уже 3300+ раз.  
Посмотрите и вы



# ДОБРО ОТ ЧЕЛОВЕКА К ЧЕЛОВЕКУ



Лучше близкая забота, чем далёкое сострадание – таков девиз волонтёрского объединения “Добрые руки” в Нижнем Новгороде. Ольга Козул'я, его руководитель, рассказала о своей жизни и о том, как создавалась эта организация.

Моё детство пришлось на времена, когда ещё существовали пионерская и комсомольская организации. Я всегда была в комитете комсомола, в культмассовом секторе. Позже я занимала должность председателя клуба — КВНников, была ведущей дискотек, тамадой. Я всегда была довольно активной и жизнерадостной. Казалось бы, зачем такому активному и позитивному человеку, как я, искать Бога.

**Были все предпосылки, чтобы у меня в личной жизни было всё блестательно. У меня была красивая внешность, в небольшом городе я была не последним человеком, моя жизнь протекала на виду, круг общения был очень большой. Только вот любви не было.**

Я считала, что любовь это страсть, яркая влюблённость, бурные чувства и эмоции. На таком фундаменте я не могла построить долгих отношений. Но однажды у меня состоялся серьёзный разговор с одним священнослужителем, который показал мне свою семью, свои нежные и любящие отношения с женой.

**“Вы такие молодые, как у вас получилось создать такую семью? Я тоже так хочу!” – спросила я пастора и его жену. Их рассказ повлёк за собой рассказ о Боге.**

Бог и Библия меня по-настоящему заинтересовали, когда я услышала о библейском пророчестве, которое уже почти полностью исполнилось, осталось ещё чуть-чуть. Однажды я потратила весь свой двадцатидневный отпуск у моря на чтение Библии от корки до корки. И после этого искренне считала, что познала Бога.

**Сейчас я читаю Библию иначе. Бывает, с одним стихом, с одной истиной в сердце я живу несколько дней, потому что она оказывается очень актуальной. Я не тороплюсь. Я выписываю его и вешаю на холодильник. Размышляю.**

Когда я впервые пришла в церковь, никаких перспектив в плане личной жизни для меня там не было. Бабушки, дедушки, дети, молодые парни и девушки – вот кого я встретила. Тогда я стала служить.

Молодёжные лагеря, программы – вот это всё. Я сказала Богу: “Я больше не буду искать себе мужа. Ты пошли мне его Сам”. Я встретила своего будущего мужа, когда была всецело занята служением. Спрашивала себя: “Это он?”. Бог говорил мне: “Это он”. И сердце моё вторило: “Да, это он”.



Но Бог подарил мне не только мужа, я смогла реализовать себя через служение помочи другим. Волонтёрское движение похоже на служение Богу в церкви. Оно тоже добровольное и его не оплачивают. И раньше, и сейчас слово “волонтёр” означает человека, который добровольно решил чем-то своим пожертвовать: времеменем, средствами, силами.

**Волонтёр это такой человек, который думает: “Я это сделаю и сделаю не за деньги”.**

Волонтёров обычно объединяют какие-то общие интересы, например, экология, домашние животные. Миссия наших волонтёров то, что делал Иисус: кормить, одевать, обувать, утешать. Всё началось с того, что в нашу церковь в Нижнем Новгороде приехал волонтёр из Сызрани и рассказал о том, что они там у себя делают. Многие в церкви загорелись, и я в том числе. Мы собрались вместе и начали составлять план действий по организации волонтёрского движения уже в нашем городе.



**Я раньше, когда ростила дочь одна, испытывала такие же трудности, как матери-одиночки, которым мы помогаем. Я могу их понять.**

Очень помогает в моральном плане быть верующим. Верующий волонтёр рассчитывает не только на свою силу, но и на силу Бога. Он понимает, что помочь людям это не его дело, а дело Божье – и он спокоен, если что-то идёт не так. Верующий волонтёр больше мотивирован, он видит более объёмную картину, так как знает, что, помогая человечку, помогает Богу и собирает себе сокровище на Небесах. Такая перспектива!

**О нашем волонтёрском объединении говорят: “У вас здесь есть какая-то атмосфера, что хочется сюда снова и снова приходить”. Я думаю, это потому, что мы верующие.**



Когда была пандемия, люди много звонили нам и спрашивали, когда же с нами можно будет увидеться. Им нужны были не столько пайки, сколько общение. Всем нужно качественное общение, а мы любим общаться и оказывать духовную поддержку. В этом наша сила.



Волонтёрское  
объединение  
**“Добрые руки”**  
тел: 8 (920) 000 54 13



Полную версию истории Ольги Козули смотрите в программе “Уловай на Господа и делай добро” из цикла “В гостях у ТРК “Три Ангела” на сайте [3angels.ru](http://3angels.ru).

Возрастная категория 12+

# 4 СОВЕТА КАК СТАТЬ ЭМПАТОМ

Эмпатия – это способность чувствовать то, что чувствует другой человек, как бы смотреть его глазами, чувствовать его чувствами и даже думать его головой. Почему способность к эмпатии поощряется, ведь это качество может принести много неудобств эмпату? Можно ли разить это качество и как?

## КАКАЯ БЫВАЕТ ЭМПАТИЯ

- Эмоциональная эмпатия.** Эмпат за счёт глубокого понимания чувств и эмоций другого человека может встать на его место и почувствовать то же, что и он, даже если эти чувства (позитивные или негативные) были ранее ему не знакомы. Это может стать сильной поддержкой в отношениях, но нельзя забывать о личных эмоциональных границах.
- Когнитивная эмпатия.** Сопереживание идёт на когнитивном уровне, то есть эмпат как бы "добавляет" к эмоциям разум: пытается понять причины эмоций и чем-то помочь.
- Предикативная эмпатия.** Эмпатия как бы распространяется в будущее: то есть эмпат сопереживает в текущий момент, но в то же время может предсказать, как изменятся чувства через время, какие причины повлияют на это и как отреагирует человек на те или иные обстоятельства.

Можно подумать, что такая способность, это что-то, что даётся от рождения. Но на самом деле её можно в себе развить, хоть это и не быстрый процесс.



## ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Учёные провели исследование с компанией генетического тестирования 23andMe. Они взяли образцы ДНК у 46 тысяч своих клиентов и попросили их заполнить опросник, измеряющий уровень эмпатии. После чего эти данные были сопоставлены с генетическими данными. Способность к сопереживанию на 10% обусловлена генетическими факторами, в то время как остальные 90% — приобретённого происхождения.

## КАК РАЗВИТЬ ЭМПАТИЮ

### 1. Найти пример для подражания

На примерах всегда учиться легче, а в Священном Писании очень много рассказано об эмпатии Бога к человеку. Чуткость Иисуса к чувствам людей абсолютна. Апогей Божьей эмпатии — жертва Христа за каждого человека.

Случай холодного и даже жёсткого поведения Иисуса в отношении некото-

рых людей говорят о Его сознательном выборе так Себя вести, чтобы спасти их от смерти.

## 2. Выйти за рамки опыта

Знакомство с новыми людьми, посещение незнакомых мест, знакомство с другой культурой, в другом образом жизни и мышления помогают развить эмпатию, так как человек неизбежно и постоянно пытается понять других людей. Чтение книг и просмотр фильмов о судьбах, об истории, о жизни людей тоже может помочь с поднятием уровня собственной эмпатии.

## 3. Учиться слушать и слышать

Чем более искусно мы умеем слушать человека, тем больше информации мы способны понять о нём. Есть различные уровни слушания:

- когда мы только делаем вид, что слушаем;
- когда эпизодически выныриваем из своих мыслей и обращаем внимание на собеседника;
- когда мы полностью сконцентрированы на другом человеке и слушаем не только его слова, но и интонации, смотрим на его лицо и язык тела.

Находясь на третьем уровне коммуникации, можно развить эмпатию.

## 4. Переключать внимание с себя на другого

Сосредоточенность на своей жизни и своих проблемах это обычное состояние человека. Это навык, который мы тренируем постоянно. Навык переключения внимания на другого человека и концентрации на его проблемах развит далеко не так хорошо. Развить этот навык можно, периодически задавая себе вопросы и отвечая на них с позиции А другого человека: Как меня зовут? Сколько мне лет? Где я работаю?

Существуют и другие способы развить в себе качество эмпатии, но все они по сути вытекают из этих четырёх. Только понимая человека, можно по-настоящему помочь ему. Однако стоит помнить, что спасает человека Бог, а мы всего лишь инструменты в Его руках.

Полностью программу  
"Как развить эмпатию?"  
смотрите на сайте [3angels.ru](http://3angels.ru)  
в цикле "Принято считать".



Возрастная категория 12+



# Я МОГУ ПОМОЧЬ?

## ЭТО ОЧЕНЬ ПРОСТО:

- Найти человека, которому нужна помощь
- Откликнуться на просьбу о помощи
- Помогать понемногу, но постоянно

"Мой бизнес и моя благотворительность взаимосвязаны. Одного не было бы без другого".



Светлана Малова, бизнес-леди,  
христианская певица, почётный волонтёр,  
соучредитель фонда "Доброе Завтра"



## НАШИ ДРУЗЬЯ



ADRA

# ADRA – 40 ЛЕТ ДЕЯТЕЛЬНОЙ ЛЮБВИ

## ADRA – ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

ADRA (Адвентистское агентство развития и помощи) – это глобальное гуманистическое агентство, которое служит людям независимо от их политической, этнической или религиозной принадлежности. ADRA существует с 1984 года, работает с сообществами, организациями и правительствами и с их помощью реализует экстренные и долгосрочные благотворительные и волонтёрские проекты.

## ADRA – ПОСТОЯННАЯ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ

Столпы работы ADRA это:

- **Благосостояние.** ADRA работает над обеспечением людей устойчивыми средствами к существованию: высаживает плодовые сады, строит теплицы, поддерживает развитие малого бизнеса.
- **Здоровье.** ADRA поддерживает программы здравоохранения, включая вопросы питания и санитарии.
- **Образование.** ADRA облегчает доступ к образованию маргинализированным сообществам, включая детей, пострадавших от конфликтов и стихийных бедствий.

## ADRA – БЫСТРАЯ ПОМОЩЬ

Помимо поддержки людей в долгосрочных гуманитарных кризисах и конфликтах, ADRA реагирует в среднем на два стихийных бедствия в неделю.

- **Экстренное реагирование.** ADRA в чрезвычайных ситуациях и при стихийных бедствиях предоставляет пострадавшим жизненно важную помощь – еду, жильё, медицинское обслуживание. Это четвёртый столп, на котором основана работа агентства.



Хотя офисы ADRA разбросаны по разным континентам и на расстоянии тысяч километров друг от друга, агентство работает как единый организм. Когда случается бедствие, наибольшему риску подвергаются те, кто находится дальше

всех от помощи. Сотрудники ADRA в непосредственной близости от стихийного бедствия принимают немедленные меры, чтобы добраться до наиболее пострадавших районов, и доставляют туда необходимые гуманитарные грузы.



### ADRA – ОТКРЫТЫЕ ЛЮДИ

В ADRA трудятся более 5 000 сотрудников и 7 000 волонтёров в более чем 120 странах мира.

Большой объём помощи оказывается волонтерами и местными отделениями АДРА на территории России, рассказывает директор Александр Леухин.

"В 2023 году мы провели несколько проектов по оказанию гуманитарной помощи людям, живущим на территории АНР и ДНР, а также в Херсонской области: раздавали им продуктовые наборы, одежду, средства гигиены. Наши добровольцы несколько раз съездили в зону СВО – восстанавливали жильё, пострадавшее

в результате боевых действий, чинили крыши и окна в домах. Также волонтёры АДРА активно участвовали в эвакуации и помощи людям, пострадавшим от наводнения в результате разрушения Херсонской ГЭС.

В сентябре 2023 года помощь АДРА получили пострадавшие от наводнения вследствие циклона «Ханун» на Дальнем Востоке. Сразу после наводнения мы провели первоначальную оценку потребностей в городах и населенных пунктах, которые пострадали больше всего. Затем в сотрудничестве с Приморским Центром обслуживания населения оказа-



ли финансую помощь в размере 1,3 млн. рублей 85 семьям в городах Спасск-Дальний и Уссурийск, поселках Барабаш и Михайловка". В настоящее время АДРА продолжает искать возможность для гуманитарной деятельности и оказывать помощь людям, оказавшимся в сложной жизненной ситуации.

Общероссийская общественная организация "Центр оказания помощи "АДРА"" зарегистрирована в Едином Государственном реестре УФНС РФ по г. Москве 9 февраля 2009 г. за основным государственным регистрационным №1097799002839.

Адрес главного офиса в России: 107589, Москва, ул. Красноярская 3.  
Телефон: 8-(495) 786-81-90 E-mail: info@adra.org.ru



На правах рекламы

# ДЕЛАТЬ ДОБРО

— ЭТО ПРАВИЛЬНО



Ты попадал когда-нибудь в неприятные ситуации? Они тяжело переживаются, зато в них можно научиться лучше понимать других людей, которые также попадали в сложные обстоятельства, и помогать им. Твой друг или брат или одноклассник хочет, чтобы его выслушали, поддержали и оказали дружескую поддержку. А может ты помогаешь своим друзьям с уроками? Или маме убраться в доме? А может своим младшим сестрёнкам или братишкам? Напиши нам об этом. Кстати, таким добрым и отзывчивым отношениям учит нас Господь.

Вот один из примеров. В Библии есть история об одной женщине. Она жила 2000 лет назад в одном городе около Средиземного моря. Её звали Тавифа. Она была христианкой. Её все очень любили, потому что у неё было отзывчивое сердце. Как это было понятно? Она решила помогать бедным людям, которых постоянно видела рядом с собой. Тем более, что у неё были времена и средства для этого. Она умела так красиво расшивать одежду, что решила делать это для бедных женщин-вдов, оставшихся без поддержки мужей. Всем было хорошо с Тавифой, и она была счастлива от этого.

Но однажды Тавифа серьёзно заболела и умерла. Тогда её друзья вспомнили, что недалеко от города кто-то видел одного из учеников самого Иисуса Христа – Петра. Они решили, что если Иисус мог воскрешать из мёртвых, значит, и Его ученики смогут это сделать. Они нашли Петра и со слезами просили его воскресить Тавифу, которую они очень полюбили за её доброту.

Когда Пётр прибыл, друзья Тавифы провели его в дом. Вдовы, которым она когда-то помогла, показали красиво расшитую одежду, которую делала Тавифа, когда ещё была жива. Пётр, выслав всех из комнаты, преклонил колени и помолился. И Бог совершил чудо! Он вернул Тавифу к жизни к великой радости всех, кто любил её! Добрая женщина продолжила жить и помогать своими делами всем, кто нуждался в помощи.

Если ты делаешь кому-то добро, то поступаешь, как Тавифа, то есть правильно. Ведь без добрых дел мир стал бы очень серым и злым.

Если тебе интересна эта тема, смотри видео про Тавифу и добрые дела на нашем сайте.



А этот стишок "Путаница" про то, как один мальчик очень хотел помочь своей маме с домашними делами, наверняка тебя развеселит!

## ПУТАНИЦА

Как-то я решился  
Маме сделать праздник.  
План писал, трудился.  
Брат — мешал, проказник.  
Я перед работой  
Стал свой план читать:  
Перепутал что-то,  
Не могу понять.  
Как же мне задачу  
Правильно решить?  
Вас, ребята, значит,  
Нужно пригласить.  
Поменять местами  
Нужно здесь слова,  
Чтобы я для мамы  
Сделал все дела.

Посажу я брюки,  
Выглажу цветы,  
Высушу я руки,  
Вымою зонты.  
Вычищу картошку,  
Отварю ботинки,  
Заплету Серёжку,  
Шорты дам — Кристинке.  
Вымою весь мусор,  
Выброшу посуду,  
И на двойку с плюсом  
Русский делать буду.  
Оберну Тотошку,  
Покормлю учебник.  
Мама скажет точно:  
— Сын, да ты — волшебник!



Выглажу я \_\_\_\_\_,  
Посажу \_\_\_\_\_,  
Вымою я \_\_\_\_\_,  
Высушу \_\_\_\_\_.  
Отварю \_\_\_\_\_,  
Вычищу \_\_\_\_\_,  
Шорты дам \_\_\_\_\_,  
Заплету \_\_\_\_\_.  
Выброшу весь \_\_\_\_\_,  
Вымою \_\_\_\_\_,  
На \_\_\_\_\_ с плюсом  
Русский делать буду.  
Покормлю \_\_\_\_\_,  
Оберну \_\_\_\_\_.  
Мама скажет точно:  
— Сын, да ты — волшебник!



Источник: chudostranichki.ru

Вот спасибо вам, ребята!  
Всё вы сделали, как надо!  
Я закончил все дела —  
Мама счастлива была!

# Детский клуб

## Чудесный ужин

Иисус Христос знал, что люди, которые Его слушают, во многом нуждаются, например, в еде. Поэтому Он старался заботиться о том, чтобы те, кого Он учил, не оставались голодными. Прочитай историю о чудесном ужине, который Иисус однажды устроил сразу для нескольких тысяч человек в Евангелии от Иоанна 6 главе в стихах с 1 по 14. Как думаешь, почему он именно чудесный? Если прочитал и понял, эти задания покажутся тебе простыми.



## В дорогу!

### Рюкзачок путешественника

**1** Выпиши для своего рюкзачка стих, в котором сказано, что ни один человек, который старается жить правильно, никогда не останется голодным. Ты найдешь его в книге Псалмов, глава 36, стих 25.

(Псалом 36:25)

**2** ПОДЧЕРКНИ ПРАВИЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ.

ЛЮДИ ПРИХОДИЛИ К ИИСУСУ

- получить подарки
- исцелиться от болезней
- узнать, как правильно жить
- узнать о последних новостях

МАЛЬЧИК

- не захотел отдать свою еду
- радовался, что помог Иисусу
- сам раздал людям свой хлеб и лепешки

ЛЮДИ

- встали за едой в очередь
- сели группами на траву
- ждали, когда Мальчик принесет им свою еду
- передавали еду, полученную от учеников всем сидящим рядом
- радовались чуду и доброте Мальчика

# Приключения путешественника

**3**

**ПОСЧИТАЙ.** Предположим, послушать Иисуса собралось 5 тысяч мужчин, 3,5 тысячи женщин и 1 тысяча детей. Сколько всего было народа?  
\_\_\_\_\_ . Если каждый человек съедал в среднем 3 лепешки и 1 рыбку, сколько всего было нужно лепешек и рыбок?

---

**4**

**ДОГАДАЙСЯ, КТО МОГ ЭТО СКАЗАТЬ.**

"Мама, я хочу сходить послушать, чему учит Иисус".

---

"Я даю тебе пять ячменных хлебов и две рыбки. Это тебе с собой еда".

---

"Иисус, я очень прошу, чтобы ты исцелил моего больного сына".

---

"Если вы хотите Моеей помощи, надо Мне верить".

---

"Иисус, я никак не могу простить моего обидчика. Он поступил со мной очень плохо. Что мне делать?"

---

"Иисус, я боюсь темноты. Что мне делать, чтобы избавиться от страха?"

---

"Иисус, со мной никто никогда не делится . Поэтому я тоже никогда им ничего не даю. А мне так хочется иметь хороших друзей. Что делать?"

---

**5**

\* История о насыщении людей хлебами и рыбками расслана во всех четырех Евангелиях. Загляни в Евангелие от Марка, 6-ю главу, стихи с 35-го по 44-й и напиши, что нового ты узнал об этой истории.

---

---

---

---

---

---

---

---

# АППЕТИТ И ЗДОРОВЬЕ



Люди прекрасно знают, что вредно для их здоровья, но не находят в себе сил от этого отказаться. Например, много есть – часто привычка, нежели необходимость. Неужели человек приговорён к тому, чтобы быть рабом своего аппетита? Возможно ли изменить свои вкусы так, чтобы получать удовольствие от здорового образа жизни?

## АППЕТИТ – ЭТО ИНСТИНКТИВНЫЙ ПОРЫВ, ПОБУЖДАЮЩИЙ НАС УДОВЛЕТВОРИТЬ СВОИ ЖЕЛАНИЯ И ПОТРЕБНОСТИ В ЕДЕ.

Аппетит способен управлять нашим поведением. Например, когда мы испытываем чувство голода, аппетит побуждает нас приготовить или найти себе еду. Существует даже теория, что всякий аппетит необходимо немедленно удовлетворять. Однако в ней заложена серьёзная ошибка. Подчинение неконтролируемому, невоспитанному аппетиту – одна из основных причин болезней и несчастий в мире. Как сказал апостол Павел: «Всё мне позволительно, но не всё полезно...». Мы, люди, в отличие от животных, обладаем разумом, способным просеивать и рационализировать наши внутренние позывы.

**НЕ АППЕТИТ ДОЛЖЕН УПРАВЛЯТЬ НАМИ, А МЫ ИМ.**

Но прежде чем этого достичь, ему нужно привить новые желания. Привитие аппетиту новых желаний ни в коем случае не предусматривает его подавление. Если мы заставляем себя поступать иначе, рано или поздно нам это надоест. Просто мы осознанно должны полюбить то, что является для нас здоровым и полезным. Например, полюбить пищу растительного происхождения, потому что в ней много витаминов. Или отказаться от алкоголя и наркотиков, потому что это продлит нам жизнь.

Правда, некоторые наши вкусы и желания бывают унаследованными. Но это отнюдь не приговор! Любые привычки можно изменить. Например, учёные, желая оценить влияние наследственности и окружения на формирование пищевых



предпочтений у детей, исследовали несколько сотен пар близнецов. Их результаты показали, что любовь к мясу и рыбе в значительной степени дети наследуют, а любовь к овощам и фруктам формируется у них в процессе жизненного опыта. Наблюдая за отношением родителей к растительной пище, дети учатся относиться к ней так же.

## ЛЮБОВЬ К ЗДОРОВОЙ ЕДЕ У ДЕТЕЙ ВОЗНИКАЕТ, ЕСЛИ РОДИТЕЛИ ТОЖЕ ЛЮБЯТ ЕЁ.

Приучение аппетита к чему-то новому – процесс длительный и постепенный и состоит из нескольких стадий:

**1 стадия ПОЗНАНИЕ.** Вначале мы приобретаем знания о здоровых привычках и образе жизни. Лучше всего их черпать из книг. Например, вам попалась статья о химическом составе яблок, их свойствах и пользе для здоровья, и вы её прочитали.

**2 стадия ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ОЦЕНКА.** На ней мы начинаем положительно оценивать преимущества здоровой пищи и образа жизни. А также словесно выражаем энтузиазм по этому поводу. К примеру: «Я обожаю яблоки! Мне так нравятся их форма и цвет! А какие они сочные и приятные на вкус!»

**3 стадия ПРАКТИЧЕСКОЕ ВО-  
ПЛОЩЕНИЕ.** Теперь мы много-  
кратно внедряем в свою жизнь полу-  
ченные рекомендации, касающиеся  
полезных привычек. Скажем, каждый  
день, вернувшись с пробежки, мы  
обязательно съедаем яблоко.

**4 стадия ИНТЕГРАЦИЯ.** Когда мы до-  
ходим до неё, наши здоровые при-  
вычки проявляются уже спонтанно.  
Мы больше не нуждаемся в том, что-  
бы напоминать себе, как правильно.  
Это идёт изнутри. И то же самое  
яблоко становится нашей любимой  
едой.



В процессе привития аппетиту иных желаний рекомендуется закреплять формирующиеся здоровые привычки с помощью некоторых приёмов.

**1. ОСМЫСЛЕНИЕ.** Например, получив информацию о том, что салат есть полезно, вы соглашаетесь с ней. При этом вы уверяете себя в том, что рано или поздно его полюбите.

**2. САМОВНУШЕНИЕ.** Допустим, глядя на лимон, вы внушаете себе, что он прекрасен и его аромат восхитителен. А главное, он такой полезный, что не съесть его просто невозможно!

**3. ПОДРАЖАНИЕ.** К примеру, вы видите, что ваша соседка выращивает свежую зелень на своём балконе и при этом прекрасно себя чувствует. Следуя её примеру, вы тоже организовываете у себя этот процесс, веря, что зелень в рационе укрепит и ваше здоровье.

**4. ПРОСЬБА О ПОМОЩИ.** Предположим, вы решили бросить пить кофе, но не можете справиться с этим в одиночку. Тогда вы обращаетесь к своему лучшему другу и просите, чтобы каждый раз, когда вы проходите мимо кофейни и хотите купить чашечку кофе, вы могли бы ему позвонить.

**5. И последнее, и, наверное, самое важное – ПОСТ И МОЛИТВА.** Временный отказ от пищи или её ограничение и искреннее обращение к Богу разовьют силу воли и научат нас управлять своим аппетитом.

**Да благословит вас в этом Господь!**

Полную версию программы  
«Аппетит и здоровье»  
смотрите на сайте.

Возрастная категория 12+



## КУЛИНАРИЯ

Рождество – лучший повод, чтобы найти время для долгожданной встречи с друзьями, подарить радость и улыбки друг другу, пообщаться за вкусным столом. Для праздничного стола мы предлагаем вам приготовить финиковый пудинг на основе классического рецепта английского пудинга.

# Тоффи-пудинг



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ КОРЖА

1 Заливаем финики кипятком и замачиваем их до размягчения.

2 Полученную массу взбиваем в блендере.

3 Готовим тесто. В полученную финиковую пасту добавляем яйца, сахар, сливочное масло, муку, соль и разрыхлитель. Всё тщательно замешиваем.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ СОУСА ТОФФИ

1 В разогретом сотейнике смешиваем сливочное масло и коричневый сахар.

2 Когда сахар разойдется, добавляем сливки и варим до однородности.

Нарежьте корж на порционные квадратики, выложите на тарелку и полейте соусом Тоффи.

Мягкий, немного вязкий пудинг с пористой текстурой и с обаязительными нотками карамели готов! От него веет уютом и теплом.

## ИНГРЕДИЕНТЫ

### Корж:

Финики (без косточек) – 170 г Соль – ½ ч.л.

Вода – 250 г

Яйца – 2 шт.

Сахар – 100 г

Сливочное масло – 60 г

Мука – 150 г

Разрыхлитель – 1 ч.л.

Соль – ½ ч.л.

### Соус Тоффи:

Сливочное масло – 40 г

Сахар коричневый – 100 г

Сливки 33% – 500 мл

Тёплый пудинг подаётся с тёплым сладким соусом с насыщенным вкусом сливочного ириса.

4 Равномерно выливаем полученное тесто в форму для запекания, покрытую вошёной бумагой.

5 Выпекаем 20–25 минут при температуре 180 градусов.



Приятного аппетита!

Видео, как приготовить «Английский тоффи-пудинг» смотрите на сайте  
Возрастная категория 6+



# ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Телеканал Три Ангела ежегодно организует благотворительные концерты для сбора средств нуждающимся в помощи. Когда мы откликаемся на Божий призыв творить добро, сердца окружающих людей наполняются радостью и благодарностью. Счастливых людей становится больше и Бог прославляется.



Я очень благодарна всем. Только Бог может так открыть сердца, чтобы люди прониклись нуждой другого человека и молились за него.

**Екатерина Петреева, мама Матвея, нуждавшегося в реабилитации**

У вас такие тёплые и отзывчивые сердца. Я обязательно передам всем нашим детям, что здесь, в Нижнем Новгороде, есть такие замечательные люди. Иисус сказал: "Кто сделал доброе одному из малых сих, тот сделал Мне". Пусть Господь вас всех благословит.

**Эльвира Михайловна Фризен, Центр помощи детям "Росток добра"**

Спасибо, дорогие друзья! У нас такой чудесный Господь, Он находит места для соприкосновения так, как мы не думаем, не планируем, не подозреваем, объединяет нас. Слава Господу! Спасибо вам, что вы откликнулись и внесли вклад в благородное дело помощи детям. Если Господь благословляет, Он благословляет самым лучшим!

**Детский хоспис "Дом радужного детства"**

Спасибо вам за то, что организовали этот концерт. Спасибо за поддержку!

**Воспитанница Фонда поддержки особенных детей "Синдром Вильямса"**

## ПОДДЕРЖАТЬ

Телеканал Три Ангела – медиа, распространяющее евангелие и трёхангельскую весть. Если вам нравятся наши программы, поддержите нас материальными средствами. Размер пожертвования может быть любым. Мы будем благодарны за вашу помощь!



ООО «Три Ангела»  
ИНН 5257133876  
КПП 525701001  
БИК 044525411  
К/счет 30101810145250000411  
Р/счет 40702810200000031752  
Банк Филиал «Центральный» Банка ВТБ (ПАО), г. Москва  
ОГРН 1125257009063  
Адрес 603028, Нижний Новгород, Комсомольское шоссе, д. 7  
Назначение платежа: пожертвование



# СМОТРИТЕ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЕ КОНЦЕРТЫ ТРИ АНГЕЛА

с участием известных исполнителей христианских песен  
и музыкантов мирового уровня

2023



2022



2021



“Ты дал мне крылья”  
Радмила Спивак

“Прикосновение небес”  
Радмила Спивак

“Доброе завтра”  
Светлана Малова

2020



2019



2018



“Просто  
быть рядом”  
Давид Ардуханян

“Любовь  
прокладывает путь”  
хор Vivere

Благотворительный  
концерт для детей  
из фонда “Синдром Вильямса”

## СОЦСЕТИ "ТРИ АНГЕЛА"

ВКОНТАКТЕ



ОДНОКЛАССНИКИ



ТЕЛЕГРАМ



ДЗЕН



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