



# ОНЛАЙН С БОГОМ

Как юноше незапятнанным  
путь жизни своей сохранить? —  
Послушанием Слову Твоему.  
Псалтирь 118:9

# СОДЕРЖАНИЕ



## ТАК НАПИСАНО



4

## ЧТО ЗНАЧИТ БЫТЬ ВЕРУЮЩИМ

О вере не принято много говорить, но пастор и блогер Андрей Качалаба расскажет, в чём суть понятия «быть верующим».

## ПСИХОЛОГИЯ САМОПОЗНАНИЯ



## 8 КАК СТАТЬ УСПЕШНЫМ И НЕ ПРЕДАТЬ СЕБЯ

## ЗДОРОВЬЕ

## 16 7 ПРАВИЛ ПРИСЕДАНИЙ

## НАШИ ДРУЗЬЯ



## ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ ПО-ХРИСТИАНСКИ

Заокский университет — учебное заведение, основанное Церковью Христиан Адвентистов Седьмого Дня, которое предлагает высшее образование с акцентом на христианские ценности и принципы.

## ДЕТСКИЙ КЛУБ

## 12 КАК ПОНРАВИТЬСЯ ДРУГИМ

## 14 ГДЕ ТВОИ ПЛОДЫ?

## МОЯ ИСТОРИЯ



6

## ЧЕТЫРЕ ВЫБОРА В ПОЛЬЗУ БОГА

Я рад, что на своём примере я мог демонстрировать людям, какой наш Бог прекрасный.

## КУЛИНАРИЯ



## 18 НЕОБЫЧНЫЕ САЛАТЫ ДЛЯ ВЕСЕННЕЙ ПОДЗАРЯДКИ

## ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

## 19 ОТЗЫВЫ НАШИХ ЗРИТЕЛЕЙ

Журнал «Три Ангела. Добрый журнал для всей семьи»

Учредитель: ООО «Три Ангела»

E-mail: mail@3angels.ru

Главный редактор: Е. В. Варнавская  
№12, дата выхода  
1 апреля 2024 г.

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

Тираж: 1 300 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,  
Юлия Синицына,  
Татьяна Булатова.

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!

**З**а окном весна, приносящая радость и надежду. Она вдохновляет стремиться к обновлению жизни и новым прекрасным целям. Вы чувствуете весеннее настроение? Мы — да, поэтому в этом номере мы заглянули в мир молодёжи, мир, где переплетаются мечты, надежды и вызовы. В этом номере мы обратились к важным проблемам молодого поколения, обозначили некоторые задачи, которые стоят перед молодёжью на пути к духовному росту и самоопределению.

Нет ничего более важного для молодого человека, ищащего Бога, чем понимать, что значит быть искренне верующим человеком. Об этом читайте в статье «Что значит быть верующим». Пастор и блогер Андрей Качалаба назвал пять критериев веры, которые помогут сориентироваться в этом вопросе.

В рубрике «Моя история» читайте рассказы четырёх молодых людей, которые в своё время встали перед вы-

бором «Божья воля или воля собственная» и выбрали первое. Их истории о том, что послушание Богу приводит к лучшим результатам в жизни и учёбе.

Сейчас принято стремиться к успешности и богатству, но этот путь таит множество подводных камней. Один из них — опасность потерять себя, предать свои принципы, упустить то, что действительно важно. На эту тему у нас для вас есть замечательная статья «Как стать успешным и не предать себя».

Весной хочется быть бодрым и активным, а ещё красивым, здоровым и весёлым. Для этого нужно так питаться, чтобы получать с едой все возможные витамины. Специально для этого мы составили для вас подборку салатов «для весенней подзарядки».

Будьте здоровы и счастливы этой весной и всегда!



# ЧТО ЗНАНИЙ БЫТЬ ВЕРУЮЩИМ



Когда вы слышите о религии и вере, вы можете подумать, что это скучно, второстепенно, не обязательно, а вот невыплаченный кредит, незакрытая сессия намного важнее. О вере не принято много говорить, но пастор и блогер Андрей Качалаба расскажет, в чём суть понятия «быть верующим».

## ВЕРИТЬ В СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННОЕ

Известные библейские стихи говорят о вере следующее:

**Вера же есть осуществление ожидаемого и уверенность в невидимом.**

Послание к Евреям 11:1

Имейте веру Божию, ибо истинно говорю вам, если кто скажет горе сей: «поднимись и ввергнись в море», и не усомнится в сердце своём, но поверит, что сбудется по словам его, — будет ему, что ни скажет.

Евангелие от Марка 11:23

По вере человек действительно может совершить многое, но Бог не станет отвечать на взбалмошные, легкомысленные просьбы людей, которые хотят развлечь других или потешить своё самолюбие. Бог ждёт от людей веры искренней, подкреплённой нуждой.

Иисус Христос не реагировал на просьбы фарисеев о знамении, потому что знал, что на их веру никакие чудеса уже не повлияют.

**Осторожно!** Сатана и его ангелы тоже умеют совершать чудеса.

## НЕ СОМНЕВАТЬСЯ

Согласно учебникам по религиоведению, вера постулирует реальность сверхъестественного и определяет мировоззрение. А в библеистике Нового Завета вера — основной фактор, который позволяет человеку преодолевать законы природы.

Пётр сказал Ему в ответ: Господи! если это Ты, повели мне прийти к Тебе по воде. Он же сказал: иди. И, выйдя из лодки, Пётр пошёл по воде, чтобы подойти к Иисусу, но, видя сильный ветер, испугался и, начав утопать, закричал: Господи! спаси меня. Иисус тотчас простёр руку, поддержал его и говорит ему: маловерный! зачем ты усомнился?

Евангелие от Матфея 14:28-31

Вера работает, только когда человек не сомневается в том, что получит просимое и сделает желаемое.

## БЫТЬ РЕЛИГИОЗНЫМ

Религия — система взглядов, обусловленная верой в сверхъестественное, включающая свод моральных норм, типов поведения, обрядов, культовых действий и объединение людей в организации.

Согласно Словарю Ушакова, верующий — это религиозный человек, то есть представитель конкретной религии, носитель религиозной модели мира. Получается, что верующий и религиозный это в какой-то степени синонимы. То есть верить — значит исповедовать, быть приверженцем какой-либо религии.

**Абсолютно неверующих людей не бывает. Каждый человек верит во что-то своё и по-своему.**

### Виды религий:

- **политеизм** (многобожие) — религии Древнего Египта, Индии, Греции, древней Руси;
- **монотеизм** (единобожие) — иудаизм, христианство, ислам, зороастризм, сикхизм;
- **пантеизм** (бог во всём) — стоики, Спиноза, синкетические оккультные учения (теософия, Агни-йога);
- **нетеизм** (вера не в бога, а в абстрактный идеал) — конфуцианство, буддизм, джайнизм.



### СОЗНАВАТЬ НУЖДУ В БОГЕ

Может так случиться, что человеку расскажут о Боге такое, что он не захочет

верить в Него, отстранился, подумает: «Нет, такой Бог мне сейчас не нужен. Когда-нибудь в старости может быть я и поверю в Бога». Но Господь говорит: «Без Меня вы даже утром с постели встать не можете».

**Бог хочет быть рядом вами, когда вы сдаёте экзамены, зарабатываете деньги, готовите еду, женитесь и воспитываете детей — живёте.**

### Ульрих Цвингли:

**«Где есть вера, там есть и Бог; где есть Бог, там есть и горячее желание делать добрые дела».**

Какой ваш Бог? Строгий, зорко следящий за вами и карающий за любую провинность? Или добрый Друг, Которому важны вы сами, а не ваше доскональное соблюдение норм и предписаний? Сатана намеренно искажает образ Божий, чтобы создать перекос в вере. Каким вы будете представлять Бога, такова будет и ваша вера. Веря из страха, колеблющаяся вера, потребительская или же победоносная вера во всесильного Бога.

Программу «Верующий или религиозный?» из цикла «Территория реальности» смотрите на сайте [3angels.ru](http://3angels.ru).



Возрастная категория 12+

### Цикл программ ПО ДУШАМ

- Обсуждаем то, что волнует девушек • Откровенные разговоры по душам



**ЧТО С ИНТИМНОЙ  
БЛИЗОСТЬЮ ДО БРАКА?**



**СТОИТ ЛИ ГОВОРИТЬ  
О БОГЕ В ИНТЕРНЕТЕ?**



**МОЖНО ЛИ ЗАНИМАТЬСЯ  
ХРИСТИАНКЕ ЙОГОЙ?  
СОВМЕСТИМО ЛИ ХРИСТИАНСТВО С ТУСОВКАМИ?**



Возрастная категория 12+

## МОЯ ИСТОРИЯ

# ЧЕТЫРЕ ВЫБОРА В ПОЛЬЗУ БОГА

### ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ФУТБОЛ ИЛИ БОГ?

**Дарий Верещак.** В детстве я пять лет ходил в футбольный клуб "Таврия". Я рос и воспитывался в верующей семье, поэтому в клубе у меня были большие проблемы с соблюдением субботы.

Поначалу я к Богу за помощью не обращался, думал, что всё решу сам. Однако мои усилия приносили плохой результат. Когда же я молился, всё чудесным образом улучшалось: матчи переносились на другой день, меня возвращали в клуб, откуда до этого выгнали.

Я очень хотел выбрать футбольную ка-



рьеру, заниматься спортом профессионально, и для моего папы-пастора это моё решение стало неожиданностью. Ему пришлось объяснить мне, что профессиональный спорт — это азарт, ставки, неприглядные поступки, нарушение Божьего закона — что это не христианская работа. Я его послушал и с Божьей помощью выбрал более правильный путь. Сейчас я изучаю веб-программирование.

**Я рад, что на своём примере я мог демонстрировать людям, какой наш Бог прекрасный.** Возрастная категория 12+.



### УЧИТЬСЯ ИЛИ МОЛИТЬСЯ?

**Надежда Исакова.** Многие думают, что если ты человек верующий, Бог же должен тебе с неба дать хороший диплом по одной только твоей молитве. Но учение — это труд.

У меня очень хороший опыт есть в плане получения двух красных дипломов. Первый красный диплом я получила, когда



училась на бухгалтера. Второй красный диплом я получила, когда училась уже на педагога-психолога. В течение пяти лет учёбы на психолога у меня родились дети. Это было благословение.

Конечно, я говорила своим знакомым и подругам: «Девчонки, готовьтесь к экзаменам». Я сама готовилась по ночам, спала сном красоты — с десяти до двух ночи.

Потом вставала и делала на ноутбуке курсовые и дипломные.

Я к чему это хочу сказать? Не к тому, что я такая хорошая, что я говорила девочкам-студенткам: «Учитесь, молитесь, и будет успех». Но так получалось, что когда у меня не было возможностей подготовиться на пятёрку, все билеты я сдавала на отлично.

**Я одно объяснение нахожу — моя молитва, и Бог мне давал такие билеты, которые я хорошо знала.**



Возрастная категория 12+

## УЧИТЬСЯ ТАМ, ГДЕ ХОЧЕТ БОГ?

**Константин Степанов.** Однажды в молодёжном лагере я молился Богу о том, чтобы Он показал тот путь, которым нужно идти. И Бог мне ответил: «Едь в Заокскую академию, учись на пастора».

Я долго сомневался и отказывался, но конце концов сказал: «Господи, хорошо, но там обучение платное, у меня денег нет. Я прошу Тебя, сделай так, чтобы обучение было бесплатным, и я пойду».

Я участвовал в игре «Мир Библии», прошёл все три этапа: в своём городе, в Нижнем Новгороде и в Заокском. На последнем этапе выходят представители из академии и говорят: «Все, кто приехал, получают в подарок год бесплатного обучения в Заокской академии». Тогда я понял, что это то, что сделал Бог, Он действительно призывает меня.



Я волновался, думал, будут серьёзные вступительные экзамены и я не смогу поступить. После собеседования оказалось, что моих знаний и желания оказалось достаточно, и я поступил. У меня было бесплатное обучение все четыре года, которые я учился там!

**Моё бесплатное обучение это то, что сделал Бог, я к этому не приложил почти никаких усилий.**



Возрастная категория 12+



## ШОУ-БИЗНЕС ИЛИ БОГ?

**Лолита Ибрагимова.** С детства музыка была моим вдохновением, а пение — воздухом. Но столкнувшись с выбором между мечтой и верой, я оказалась в тупике.

Музикальный колледж был идеальным местом для осуществления мечты о карьере певицы. Но столкнувшись с экзаменом по сольфеджио в субботу, я поняла, что если пойду сдавать, нарушу свои религиозные убеждения, а если не пойду — потеряю возможность поступить. Помогли

молитвы: мне организовали отдельный экзамен, и я поступила.

В колледже постоянно были проблемы со здоровьем голосовых связок. Приходилось делать долгие перерывы в пении. На третьем курсе мне пришлось столкнуться с выбором: перевестись на фортепианное отделение или уйти из колледжа. Я была на грани нервного срыва.

Каждый раз, когда казалось, что это конец, молитвы помогали. Я не смогла реализовать себя в шоу-бизнесе, но поступила в христианский вуз на музыкальное отделение. Настоящее счастье — строить близкие отношения с Богом и заниматься любимым делом в согласии с Его волей.



**Теперь мои цели — это то, что Бог хочет от меня, а не то, что я сама выбираю.**

Возрастная категория 12+



# КАК СТАТЬ УСПЕШНЫМ И НЕ ПРЕДАТЬ СЕБЯ

Как начать путь к успеху и не забыть о своих истинных желаниях и принципах? «Куда я иду? Действительно ли я хочу идти туда?» Эти вопросы полезно периодически задавать себе.

Дорогая одежда, автомобиль, часы, недвижимость — известные атрибуты успеха. Но важно сформировать своё собственное понимание успешности, чтобы осознавать, на что мы тратим свои ресурсы.

## ЖИТЬ ТАК, ЧТОБЫ ПОТОМ НЕ ЖАЛЕТЬ

Сиделка паллиативной помощи Бронни Вэр заботилась о людях, находящихся на пороге смерти. Она составила список самых популярных сожалений, которые испытывает человек в конце жизни.

**1** Жаль, что я не оставался верным себе, а жил так, как ожидали от меня другие люди. Многие так и не реализовали свои замыслы из-за того, что осуществляли чужие планы. Хотя у этих людей были ресурсы для того, чтобы начать воплощать свои мечты.

**2** Жаль, что я слишком много работал. Люди, отдавая всё время работе, пропускали детство и юность своих детей, почти не общались с супругами. Так они наносили ущерб отношениям и потом пожинали плоды — отчуждённость, обиду, недоверие.

**3** Жаль, что мне не хватало смелости откровенно выражать свои чувства. Ради сохранения внешнего мира с окружающими многие подавляли себя. У них развились болезни, вызванные горечью и неудовлетворённостью. Подавляя эмоции, мы испытываем напряжение, с которым невозможно справиться.

**4** Жаль, что я мало общался со своими друзьями. Многие были так озабочены проблемами, что перестали поддерживать дружбу. И потом на смертном одре жалели, что их жизнь была лишена теплоты и впечатлений, которые дарит дружба.

**5** Жаль, что я не позволял себе быть счастливыми. Счастье — это свобода выбора. Страх перед переменами заставлял притворяться, когда очень хотелось вернуть в свою жизнь непосредственность.

Важно задать себе вопрос: «Чего хочу именно я? Если меня ничто не будет ограничивать, что я хотел бы делать, какую цель поставил бы?»

## ЖИТЬ СБАЛАНСИРОВАННОЙ ЖИЗНЬЮ

«Сам же Бог мира да освятит вас во всей полноте, и ваш дух и душа и тело во всей целости да сохранится без порока в пришествие Господа нашего Иисуса Христа».

1-е послание к Фессалоникийцам, 5:23

Библейский текст обращает наше внимание на фундаментальные сферы в жизни человека. Это дух, душа и тело. Бог видит успех как развитие в этих трёх сферах. И между ними существует взаимосвязь. Тело: здоровье, самочувствие, то, что приятно и полезно для тела.

Душа: наши чувства, эмоции, состояния.

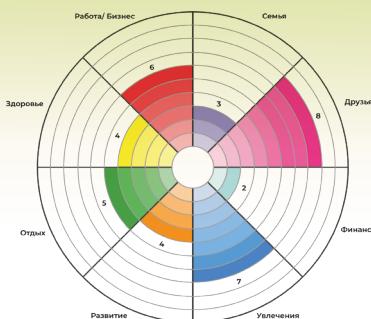
Дух: система ценностей, общение с Богом, понимание своего духовного предназначения.

### Задание «Колесо баланса»

- Нарисуйте круг, разделите его на восемь одинаковых секторов, подпишите названия: Карьера, Деньги, Здоровье, Друзья, Семья, Развитие, Отдых, Условия жизни. Можно добавить или заменить некоторые секторы. К примеру, можно изобразить секторы хобби, саморазвитие и другие — по желанию. Все зависит от того, какие сферы жизни вы хотите оценить.
- Внутри каждого сектора начертите шкалу от 1 до 10.
- Оцените себя в разных сферах: честно проанализируйте свою жизнь

и определите в баллах, сколько внимания вы уделяете каждой сфере. Если в какой-то сфере вы очень эффективны, можно не включать её в колесо баланса, а работать над теми, которые «отстают».

- Подумайте, как сбалансировать свою жизнь и что нужно сделать, чтобы выровнять все сферы жизни.



Вы можете ставить цели на год или два, не торопиться, подойти осознанно к выполнению задания.

Помните о том, что отношения, здоровье, деньги, способности — это Божьи ресурсы в вашей жизни. У каждого эти ресурсы свои, уникальные. И важно использовать их и развивать.

Статья подготовлена по материалам  
цикла программ «Территория реальности» телекомпании  
«Три Ангела». Программу можно  
посмотреть на сайте [3angels.ru](http://3angels.ru)



Возрастная категория 12+

## НЕВИДИМОЕ, НО МОЩНОЕ ВЛИЯНИЕ

ВСЕ ЖЕНЩИНЫ В НАШЕМ РОДУ  
УЧАТСЯ НА УЧИТЕЛЕЙ  
В НАШЕЙ СЕМЬЕ УЖЕ ЧЕТЫРЕ  
ПОКОЛЕНИЯ ТАК ЗАВЕДЕНО



Это всё о семейных и родовых сценариях. Они во многом определяют наши ценности, убеждения и поведение.

РОДОВЫЕ СЦЕНАРИИ:  
НЕВИДИМОЕ ВЛИЯНИЕ  
НА НАШУ ЖИЗНЬ



Подробнее о том, что это такое и как писать свой сценарий, если родовой не подходит,смотрите в программах

КАК ЖИТЬ  
ПО СВОЕМУ  
СЦЕНАРИЮ



Возрастная категория 12+

# ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ ПО-ХРИСТИАНСКИ



Заозский университет — учебное заведение, основанное Церковью-Христиан Адвентистов Седьмого Дня, которое предлагает высшее образование с акцентом на христианские ценности и принципы. В своей деятельности университет стремится объединить академические достижения с духовным развитием студентов.

**В каких профессиях и сферах деятельности могут реализоваться ваши выпускники?**

Выпускники программы «Педагогическое образование» — по профилю «Учитель английского языка» могут преподавать иностранный язык в школе, организациях дополнительного образования, работать репетитором или открыть собственные курсы английского языка; — по профилю «Учитель начальных классов» — работать в начальной школе, быть педагогом-организатором, социальным педагогом, репетитором по подготовке детей к школе.

Выпускники программы «Лингвистика» имеют возможность работать в бюро переводов, международных организациях и компаниях, СМИ, туристических агентствах; гидом-переводчиком, переводчиком-локализатором.

Выпускники программы «Теология» идут работать служителями церкви, преподавателями теологии, научными сотрудниками, экспертами-консультантами по вопросам государственно-конфессиональных отношений.

Все программы обучения (презентация)

**Ведут ли ваши студенты исследовательскую деятельность, в каких социальных, духовных проектах участвуют?**

С первого курса наши студенты участвуют в научных конференциях, форумах, симпозиумах. Например, ежегодно в апреле в вузе проводится студенческая научная конференция, на которой все желающие могут представить результаты своих научных исследований и обсудить их. По результатам конференции преподаватели выбирают самые яркие научные доклады, а их авторы получают ценные подарки, грамоты и дипломы.



В вузе издаётся научный журнал «Человек и общество в системе религиозного и социально-гуманитарного знания», статьи, размещённые в данном издании, входят в Российский индекс научного ци-



тирования (РИНЦ). Обучающиеся всех курсов имеют право на бесплатные публикации в журнале.

Члены клубов Благовестник и Амбасадор на каникулах участвуют в евангельском служении, путешествиях литературных евангелистов. Также у нас работает Волонтёрский штаб по направлениям: экологическое волонтёрство, адресная помощь, событийное волонтёрство, ЗОЖ, работа с детьми.



**Есть ли в ЗАУ какие-то клубы, организации, соответствующие интересам и увлечениям студентов? В чём заключается студенческая жизнь вне учёбы?**

Кроме названных выше клубов, есть Книжный клуб, Арт-клуб, Теологический клуб, Психологический клуб, English club и другие.

Для любителей спорта есть большой спортзал с секциями футбола, волейбола, баскетбола и профессионального бадминтона. А также тренажёрный/фитнес-зал и кроссфит. Дважды в год проходит турнир «Кубок ЗАУ по мини-футболу».



**Какие ещё преимущества получают студенты, обучающиеся именно у вас?**

Так как университет христианский, то это даёт возможности для духовного роста. А именно: Молитвенная неделя каждый семестр, богослужения в молодёжной церкви SKYDOM, Лагерь первокурсников в начале учебного года, индивидуальное духовное попечение.

Участвуя в работе Студенческой Ассоциации, можно прокачать лидерские навыки, а творческий потенциал развить в поездках в музеи и на творческих вечерах. Ещё одно неоспоримое преимущество ЗАОКского университета — возможность студентам создать семью не дожидаясь окон-



чания учёбы. Для этого они могут получить добрачное консультирование у лучших преподавателей. И конечно за годы учёбы наши студенты обретают новых друзей.



## ЗАОКСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ЦЕРКВИ ХРИСТИАН-АДВЕНТИСТОВ СЕДЬМОГО ДНЯ

аккредитован Федеральной службой по надзору в сфере образования и науки, св-во №3049 от 03 апреля 2019 года.

Официальный сайт



VK



Контакты Учебного отдела:

8 800 101-90-85

звонок по России бесплатный

+7 (48734) 2-01-20

+7 902 903 95 20

E-mail: [umo@zau.ru](mailto:umo@zau.ru)

На правах рекламы

# КАК ПОНРАВИТЬСЯ ДРУГИМ

Ребята, что вы умеете делать лучше других? Может, прыгать через скакалку, может, быстрее всех бегать, а может, быстрее всех решать задачки или делать самые вкусные блины? И наверняка это восхищает всех ваших друзей. А может быть вы хотите быть лучше всех, поражая своей красотой, и таким образом всем понравиться?

Есть кое-что, что привлечёт к вам других ребят, а значит, вы сможете ещё больше кому-то понравиться. Знаете что это? ДОБРОТА!

И ВЗРОСЛЫЕ И ДЕТИ БОЛЬШЕ ВСЕГО ЖДУТ ДОБРОТУ.

Напишите нам, какие добрые дела вы смогли сделать. Может, помогли родителям? Может, друзьям или соседям? Может, вы со своим младшим братом или сестренкой с делали интересную поделку и подарили ее маме?

Даже самый неприметный, но добрый друг намного лучше многих привлекательных, но неприятных ребят.

Посмотрите на грибы в лесу. Там есть и красивые ядовитые мухоморы и незаметные, но полезные подберёзовики. Какие вы выберете? Конечно, подберезовики. В лесу много и других добрых грибов: белые, маслята, лисички и другие. Эти грибы очень ценные. А уж как ценятся добрые люди. И вот про таких людей мы предлагаем вам почитать интересную историю из Библии.



## ВЗАПРАВДАШНЯЯ ИСТОРИЯ ПРО ДОБРЫХ И КРАСИВЫХ

**Д**авным-давно жил человек, который слушался Бога. Звали его Авраам. И был у него сын Исаак. Однажды позвал Авраам своего слугу и сказал: «Сыну моему пора жениться. Пойди в те края, где люди слушаются Бога и приведи оттуда добрую девушки».

Взял слуга верблюдов и множество драгоценностей, колец, браслетов и поехал искать невесту Исааку. Через несколько дней он приехал в далёкую страну и подъехал к незнакомому городу. А перед городом находился колодец.

Подумал слуга: «Подожду у колодца девушек, которые придут за водой». И решил он помолиться Богу: «Господи, помоги мне найти добрую девушку в жены Исааку. Пусть это будет та, у которой я попрошу воды, и она меня напоит. Да ещё и верблюдам моим даст пить». Не успел он договорить эти слова, как к колодцу подошла девушка и наполнила кувшин. Слуга тут же побежал к ней и попросил: «Дай мне воды из твоего кувшина». «Пей, пожалуйста, — ответила девушка, — я и верблюдам твоих напою, пока они не напьются».

Слуга очень обрадовался, что встретил такую добрую девушку. Он спросил её: «Как тебя зовут?» Она отве-



тила: «Меня зовут Ревекка. Оставайтесь ночевать в доме моих родителей. У нас всем место найдется. И для ваших верблюдов у нас есть корм». И рассказал тогда слуга Ревекке, что ищет добрую жену для сына господина своего. И согласилась Ревекка поехать с ним. А родители благословили её.

Приехав домой, Исаак встретил Ревекку и сразу полюбил её всем сердцем. И жили они долго и счастливо!

Конечно, сейчас в мире не всё так, как было раньше, но добрые дела мы можем делать каждый день. Это будет приятно каждому, даже маленькому котёнку или птичкам, если вы их накормите или приласкаете.

Солнце на планету посыпает свет,  
Встали рано утром мы не зря.  
Новый день опять нам говорит:  
«Привет»,  
Чтоб добро мы делали друзьям.  
Ведь любому это ясно  
Жить чудесно и прекрасно,  
Если есть с тобою рядом  
Просто добрый человек.

Смотрите видео  
«Как понравиться другим»  
на нашем сайте.  
Возрастная категория 6+



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 рюкзачка "золотой стих" о том, что нужно делать, чтобы прославить Бога. Евангелие от Иоанна, глава 15, текст 8.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(Иоанн 15:8)

**2** Выбери правильные ответы.

БЕСПЛОДНУЮ СМОКОВНИЦУ НУЖНО СРУБИТЬ, ПОТОМУ ЧТО

- она плохо пахнет
- она мешает другим растениям
- она становится очень некрасивой

В ТЕЧЕНИЕ ГОДА СМОКОВНИЦА МОЖЕТ ПРИНОСИТЬ ПЛОДЫ

- один раз
- два раза
- три раза

СМОКОВНИЦА – ЭТО ДЕРЕВО

- с широкой раскидистой кроной
- с крупными резными листьями
- очень высокое и почти без листьев

ХОЗЯИН ЖДАЛ ПЛОДОВ ОТ СВОЕГО ФИЛОВОГО ДЕРЕВА В ТЕЧЕНИЕ

- одного года
- двух лет
- трех лет

# Приключения путешественника

**3**

Ответь на вопросы:

Как называется дерево, на котором растет инжир?

Напиши все три варианта.

Что появляется на этом дереве раньше: листья или завязи плодов?

Что делают с этим деревом, если оно не приносит плоды?

**4**

Опираясь на определения справа, вставь в слова, расположенные напротив, пропущенные буквы. Ты узнаешь, какие у тебя появятся плоды, если ты станешь слушаться Бога и просить Его, чтобы изменился твой характер.

Т \_\_\_\_ ПЕ \_\_\_\_ Е

- способность сохранять спокойствие в любой сложной ситуации

МИЛ \_\_\_\_ С \_\_\_\_ Д \_\_\_\_

- сострадательное, заботливое отношение к тем, кому трудно или больно

\_\_\_\_ ЕР \_\_\_\_

- уверенность в незадачах

КР \_\_\_\_ Т \_\_\_\_ С \_\_\_\_

- нежелание ссориться и ругаться

Ч \_\_\_\_ Т \_\_\_\_ О \_\_\_\_ Б \_\_\_\_

- нежелание лгать или даже привирать

Р \_\_\_\_ ДО \_\_\_\_ Ъ

- чувство удовольствия и счастья

**5**

\* Часто люди пытаются стать хорошими, но у них это не получается.

Расшифруй слова Иисуса, расставив буквы в указанном порядке, и ты поймешь, почему.

ИИСУС СКАЗАЛ:

Ч - 24

Е - 2, 5, 9, 13, 15, 17, 25

И - 23

Ж - 12

З - 3

М - 4, 10,

Н - 6, 8, 22

Я - 7

О - 11, 27

А - 19

Т - 14, 20

Д - 16

Б - 1

Ь - 21

Л - 18

Г - 26

# 7 ПРАВИЛ ПРИСЕДАНИЙ



Приседания — одно из самых естественных движений, мы каждый день приседаем и встаём. И если делать это упражнение чаще, пользы организму получит больше. В чём заключается польза приседаний и как их правильно выполнять, расскажет Павел Меженин, инструктор ЗОЖ, мастер спорта.

Для приседаний не нужен специальный инвентарь. Во время приседаний работают большие мышцы ног, ягодичные мышцы, четырехглавые мышцы бедра, большие мышцы спины, прямые и косые мышцы живота. Они, как большие насосы, помогают сердечно-сосудистой системе работать с меньшими затратами. Сердце отдыхает, когда человек правильно приседает, сердечно-сосудистая система укрепляется, улучшается кровообращение. Кроме того приседания помогают похудеть и накачать мышцы.

Приседания могут заменить бег, велосипед, плавание и ходьбу.

## КАК ПРАВИЛЬНО ПРИСЕДАТЬ

**1** Правильно дышать. Следует делать вдох перед началом приседа, в верхней точке; выдох — в ниж-

ней точке, в момент начала подъёма и максимального усилия. Даже когда вы встаёте со стула, обязательно выдыхайте.

Правильное дыхание при приседаниях особенно важно для больных и возрастных групп людей.

**2** Определить количество приседаний в день. Примите для себя решение, сколько раз в день вы будете делать упражнение. Например, 100 раз в день. Конечно, лучше разделить приседания на несколько подходов. То есть вы можете делать 10 приседаний 10 раз или 20 приседаний 5 раз в течение дня. Со временем лучше сокращать число подходов и увеличивать число приседаний.

**3** Правильно стоять. Во время приседания ноги должны сто-

ять на ширине плеч, стопы чуть разведены в стороны — это базовая стойка. Руки при этом могут быть впереди или в согнутом положении, могут подниматься или опускаться во время приседания и подъёма.

Другие варианты стоек для приседаний: с узкой постановкой ног, с очень широкой постановкой для плие-приседов и даже на коленях. Вариаций самого упражнения существует несколько десятков.



**4** Пяtkи прижимать к полу. Какую бы постановку стоп вы ни использовали, пятки должны оставаться прижатыми к полу во время всего движения, а нагрузка распределена равномерно на всю стопу.

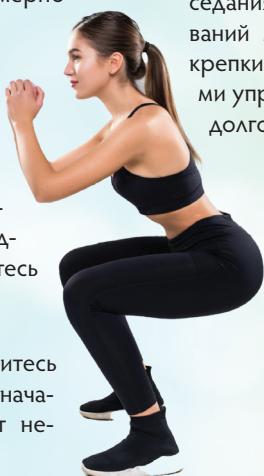
**5** Колени располагать строго над стопами, не выводя их вперёд носка. Так с них снимается лишняя нагрузка. Представьте, что вы садитесь на стул.

Постепенно вы научитесь этой технике. Пусть сначала приседания будут не глубокими.



**6** Держаться за опору. Если вам вначале будет страшно или больно приседать, то держитесь руками за что-то, например, двумя руками за обе ручки вашей комнатной двери. Первое время можно приседать даже на стул. Со временем опоры вам станут не нужны.

**7** Соблюдать углы. При приседании угол в коленном суставе должен быть около 90 градусов, а бёдра параллельно полу. Также старайтесь не допускать округления спины.



Многие спортсмены, реабилитируясь после травм коленных суставов, начинают приседать. Приседая каждый день, они укрепляют больные мышцы и исцеляются. Если вы полюбите приседания, вы избежите многих заболеваний малого таза, ваши ноги будут крепкими, а ваша осанка прямой. Этими упражнениями пользуются многие долгожители.

**Приседайте вместе с нами и не болейте!**

Перед выполнением приседаний рекомендуется проконсультироваться со спортивным врачом или тренером.

Полную версию программы  
«Польза приседаний»  
смотрите на сайте [Zangels.ru](http://Zangels.ru)

Возрастная категория 12+



## КУЛИНАРИЯ

# НЕОБЫЧНЫЕ САЛАТЫ ДЛЯ ВЕСЕННЕЙ ПОДЗАРЯДКИ

Весна пришла, и с ней настало время обновлений и ярких вкусов!

Наш вариант весенней подзарядки — разнообразные салаты.

А вместе с друзьями красивый стол станет особенно приятным. Выбирайте салаты на свой вкус и цвет!



## САЛАТ ИЗ СВЁКЛЫ С АПЕЛЬСИНОМ И СЫРОМ

зелень можно  
просто рвать  
руками.



Листья шпината поливаем маслом, добавляем тёплую тыкву. Следующий слой — отварная крупа киноа, затем орехи и тыквенные семечки. Заливаем все слои заправкой. Сверху красиво выкладываем кубики сыра фета.



Этот салат делайте слоями. Начните с зелени, на неё выложите апельсин, свёклу и пармезан. Закончите салат творожным сыром, выкладывая его ложкой шариками по кругу. Перед подачей салат полить маслом.

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Свёкла — 200 г  
Апельсин — 1 шт.  
Салат латук (нарезанный полукружочками) — 3-4 листа

Творожный сыр — 100 г  
Пармезан тёртый — 1 ст. л.  
Масло оливковое — 1 ч. л.  
Бальзамический уксус — 1 ч. л.

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Тыква (порезанная и запечённая в духовке) — 500 г  
Оливковое масло — 1 ст. л.

Чеснок — 1 зубчик  
Грецкие орехи (слегка обжаренные) — 20 г  
Семена тыквы — 1 ст. л.

Шпинат — 50 г  
Сыр фета — 80 г  
Киноа — 30 г  
Вода для киноа — 60 мл

## САЛАТ КОУЛ СЛОУ



**ЗАПРАВКА**  
Дижонская горчица — 2-3 ст. л.  
Йогурт (греческий или наподобие) — 120 г  
*перед использованием  
заправке нужно настояться.*



ЭТИ И ДРУГИЕ  
ИНТЕРЕСНЫЕ САЛАТЫ  
СМОТРИТЕ НА САЙТЕ  
ZANGELS.RU В ЦИКЛЕ  
«Я ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ».

Салат с помидорами и домашним сыром + салат из киноа



Красная капуста — 200 г  
Яблоки — 200 г  
Морковь — 200 г  
Корень сельдерея — 200 г  
Соль — по вкусу  
Петрушка — по вкусу  
Семечки (тыква + подсолнечник) — 40-60 г

Все салаты перемешиваем перед употреблением!  
**Приятного аппетита!**

Салат  
из бакла-  
жанов



Салат  
из свежей  
брокколи +  
Салат  
с клубникой



## ОТЗЫВЫ ЗРИТЕЛЕЙ

# ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Мы всегда радуемся и прославляем Бога, когда читаем ваши благодарности в адрес наших программ и этого журнала.



### ЖУРНАЛ «ТРИ АНГЕЛА»

**Татьяна:** Здравствуйте, уважаемая редакция «Три Ангела»! Хочу выразить всю свою признательность и благодарность за очень нужное и полезное дело, которое вы делаете,

присылая номера журнала людям.

Мне хотелось бы поделиться своими впечатлениями о прочитанном с другими людьми, и при первой возможности я это сделаю, а вам ещё хочу сказать огромное спасибо. Вы несёте свет миру! Будьте благословленны! Добрых вам пожеланий здоровья, мира и Божественной любви.



### ЦИКЛ «ПО ДУШАМ»

**Ирина:**  
Программа хорошая.

Ориентирована на молодое поколение.

**Юля:** Спасибо огромное, девочки!!!

С вами так тепло и уютно! Спасибо за идеи!!!

**Наталья:** Спасибо вам за вашу программу  
Будьте благословленны Богом

**Ольга:** Спасибо, девочки, за вашу беседу.  
Послушала с удовольствием.



### ЦИКЛ «ВОПРОС РЕБРОМ»

**Галина:**  
Спасибо!

Очень интересная информация, важно принимать решения и сердцем, и разумом.

**Вера:** Убедительно и вдохновляет!

Предупреждает и ободряет!

А что ещё нужно?! Спасибо!

**Максим:** Программа настраивает на позитивный настрой в любой ситуации.

**Елена:** Благодарю за конкретные советы по выходу из безвыходных ситуаций!  
Самое главное, начать ими пользоваться.



### ЦИКЛ «СОВЕРШЕННО НЕСЕКРЕТНО»

**Анна:**  
Супер разговор!

Интересно узнать, что помогло успешным людям достичь благополучия.

**Ирина:** Актуально как никогда! Вы команда супер! Спасибо большое за программу! Рекомендую!

**Екатерина:** Спасибо большое за этот диалог. Уже взяла для себя полезную новую информацию с первых минут подписалась.

## 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

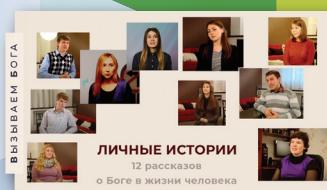


# ЭТО МЕСТО, ГДЕ ГОВОРЯТ О БОГЕ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Это блог,  
где есть:



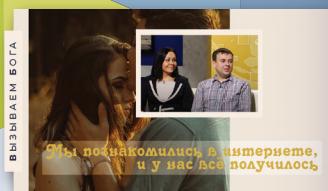
## СТАТЬИ НА ДУХОВНЫЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕМЫ



## КОРОТКИЕ ВИДЕОРОЛИКИ



## ЛИЧНЫЕ ИСТОРИИ ЛЮДЕЙ И ИХ ОПЫТЫ С БОГОМ



## ИНФОГРАФИКА С ПРОСТЫМИ РЕЦЕПТАМИ



Подписывайтесь  
на блог **Журнал ЗА!**



## СОЦСЕТИ "ТРИ АНГЕЛА"

ВКОНТАКТЕ



ОДНОКЛАССНИКИ



ТЕЛЕГРАМ



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