



**ТРИ АНГЕЛА**  
ДОБРЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

№ 13 / ОКТЯБРЬ / 2024

12+

# Живое послание



**Вы – письмо  
Христово,**

которое в служении нашем  
писали мы не чернилами,  
но Духом Бога Живого,  
и не на скрижалях каменных,  
но на скрижалях сердца  
человеческого.

2-е послание Коринфянам 3:3

# СОДЕРЖАНИЕ

## ТАК НАПИСАНО


**10**

### НАША ОСНОВА - ХРИСТОС

Человек, осознавший свою ошибку или грех, часто мучается чувством вины, корит и наказывает сам себя. Так ли необходимо заниматься самобичеванием, если оно не приносит ничего, кроме вреда?

## ПСИХОЛОГИЯ САМОПОЗНАНИЯ


**8 ХРИСТИА-  
НИН НА  
РАБОТЕ:  
ПРИНЦИПЫ  
В ДЕЙСТВИИ**

## ЗДОРОВЬЕ

**16 КАК ИЗБАВИТЬСЯ  
ОТ ПИЩЕВОЙ ЗАВИСИ-  
МОСТИ**

## НАШИ ДРУЗЬЯ


**4**

### КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ, ЕСЛИ ВЫ ОШИБЛИСЬ

Человек, осознавший свою ошибку или грех, часто мучается чувством вины, корит и наказывает сам себя. Так ли необходимо заниматься самобичеванием, если оно не приносит ничего, кроме вреда?

## ДЕТСКИЙ КЛУБ

**12 ДЛЯ ДРУЖБЫ  
НЕТ ГРАНИЦ**
**14 НАЙТИ ПОТЕРЮ**

## МОЯ ИСТОРИЯ


**6**

### ЕСТЬ НА КОГО ОПЕРЕТЬСЯ

«Это благословение от Бога, что Он всегда давал мне надежду», — делится Айгуль Иншакова, психолог, тренер личностного роста. Она тот человек, который старается всегда сохранять позитивный настрой. Главное — верить, что в жизни есть смысл.

## КУЛИНАРИЯ


**18 ТЫКВЕН-  
НАЯ ПАСТА  
И ЗЕЛЁНЫЙ  
САЛАТ**

## ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

**19 ОТЗЫВЫ НАШИХ  
ЗРИТЕЛЕЙ**

Журнал «Три Ангела. Добрый журнал для всей семьи»

Учредитель: ООО «Три Ангела»

Главный редактор: Е. В. Варнавская  
№13, дата выхода  
1 октября 2024 г.

Тираж: 1 000 экземпляров.

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

E-mail: mail@3angels.ru

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

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

Над номером работали:

Екатерина Тимофеева,  
Мария Мараханова,  
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!

Перед вами новый номер журнала «Три Ангела» — «Живое послание». Мы подготовили его к началу нового рабочего и учебного года. Это время повышенной активности и общения, время создания новых связей между людьми. Материалами этого номера мы хотим поддержать каждого человека, который идёт в мир и желает не только говорить о Боге словами, но и свидетельствовать о Нём своими поступками и выбором в сложных жизненных ситуациях, своим видом и настроением.

**«Живое послание» — о том, каким надо быть христианином, чтобы наиболее полно и верно представлять Иисуса Христа людям вокруг нас, привлекая к Нему новые сердца.**

Любые внешние проявления веры начинаются внутри. В этом журнале вы найдёте советы, что делать, если вы мучаетесь от чувства вины за совершённый грех, — в статье «Как помочь себе,

если вы ошиблись». В материале «Есть на Кого опереться» рубрики «Моя история» вы прочитаете историю Айгуль Иншаковой, которая трудно шла к Богу, но не утратила бодрость духа и радость жизни. Она поделилась своим опытом, как в испытаниях сохранить позитивный настрой.

В рубрике «Наши друзья» мы рассказали о христианской дистанционной школе «Исток», в которой верующие учителя передают ученикам не только знания по школьным предметам, но и знание, как своей жизнью прославлять Бога. Для самых маленьких читателей мы подготовили рассказ о настоящей дружбе и советы, как дружить.

Мы — послание Господа этому миру и Его представители. Будем же демонстрировать добрый Божий характер во всей полноте!

# КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ, ЕСЛИ ВЫ ОШИБЛИСЬ

Человек, осознавший свою ошибку или грех, часто мучается чувством вины, корит и наказывает сам себя. Так ли необходимо заниматься самобичеванием, если оно не приносит ничего, кроме вреда?

«Если же кто по слабости своей впадёт в какое прегрешение, то вы, братья, как люди духовные, тихо и кротко помогите такому вернуться на путь истины. И за собой каждый смотри, чтобы самому не податься искущению. Разделяйте тяготы друг друга — так вы исполните закон Христов. А если кто, будучи ничем, мнит о себе, то он обольщается. Каждый пусть трезво оценивает свои поступки, тогда, не сравнивая себя с другими, найдёт он удовлетворение в том, что им было достигнуто, ведь каждому придётся нести своё бремя».

Послание к Галатам 6:1-5 (современный перевод Кулакова)

Часто человек не может решить свою моральную проблему годами. Не помогают ни молитвы, ни пост, ни походы в церковь — ничего. Чувство вины остаётся на прежнем месте. Такой верующий даже может давать советы другим, как решить сходную проблему, но сам сделать этого почему-то не в состоянии. Кажется, что Бог не помогает, но загвоздка не в Нём, а в самом человеке: хочет ли и умеет ли он помочь себе сам.

**Не умеющий помочь себе, никогда не сможет понять, как помочь другим людям.**

Собственное знание, как решать проблемы, даёт право советовать решение другим людям. Ведь личный опыт — единственное, что учит на практике, а также развивает эмпатию и понимание других людей. Человек с личным опытом будет гибок в передаче своего опыта, сообщая уверенность другим людям и мотивируя их.

## А ЕСЛИ ВЫ ОДИН?

Как помочь себе в трудные времена, если вы остались без возможности попросить помощи у других людей? Господь Бог всегда рядом с вами, но в такой ситуации не обойтись без навыка самоподдержки. Самоподдержка — это способность положительно оценить свои усилия даже в случае неудачи, принять себя, в том числе, свои ошибки, допуская, что есть определённый риск неудач, но вы этот риск пре-вращаете в положительный опыт.

**Ругать себя, когда вам плохо, это как кидать в себя дротики: вам не становится лучше, у вас просто становится больше ран.**  
Брене Браун, психолог.

Способность помочь себе это способность справиться даже в период провала и неудачи. У самоподдержки есть три со-



ставляющие: понимание, благосклонность и внимательность.

### Самоподдержка — один из самых важных навыков, которые нужно приобрести верующему человеку.

Интересно, что в Божьей поддержке чётко прослеживаются те же самые три составляющие. Что это значит? Мы должны поступать так же, как Он, — относиться к себе с пониманием, благосклонностью и вниманием.

#### ПОНИМАНИЕ

В случае ошибки, по жизни или в работе, важно понимать и принимать себя. От привычки ругать и винить себя придётся отказаться. Для верующего человека в этот момент на первое место выступает его понимание характера Бога. Ругает и унижает ли согрешившего человека Господь? Никогда. Бог покрывает любой грех любого из людей жертвой Христа.

**Понимаете и принимаете ли вы себя, допустив ошибку?**

#### БЛАГОСКОЛОННОСТЬ

Мы должны быть благосклонны, относиться к себе с симпатией и расположением,



как бы мы ни ошибались. Нельзя себя винить, корить за ошибки, отказываясь смиряться с собственным несовершенством. Это важно!

**Вы благосклонны к себе, как Бог к вам благосклонен?**

#### ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ

Внимательность и неравнодушие к самому себе, к своей жизни и поступкам важны для верующего человека. Она позволяет в любой момент ответить себе на вопрос «почему я это сделал?», «почему я так поступил?».

**Внимательны ли вы к себе, как Бог к вам внимателен?**

Больше нет необходимости наказывать себя за свои грехи, потому что Господь Бог уже понёс за них наказание. Нет необходимости мучить себя за свои ошибки, потому что Бог не хочет этого. Вместо этого примите себя с благосклонностью и поймите причины — так вы поможете себе и будете в состоянии помочь другим.



Статья составлена по материалам проповеди «Как поддержать себя в трудные времена» из цикла «Живая проповедь». Полную версию проповеди смотрите в Телеграм «Телеканал Три Ангела»

Возрастная категория 12+

## ВЕРА БЕЗ ПРИНУЖДЕНИЯ

### 5 проповедей о том, когда не хочется, но нужно

Я НЕ ХОЧУ



МОЛИТЬСЯ



ЧИТАТЬ БИБЛИЮ



БЛАГОВЕСТВОВАТЬ



ЖЕРТВОВАТЬ ДЕНЬГИ



ХОДИТЬ В ЦЕРКОВЬ

посмотрели уже  
больше 231 500 раз!

Возрастная категория 12+

# ЕСТЬ НА КОГО ОПЕРЕТЬСЯ



«Это благословение от Бога, что Он всегда давал мне надежду», — делится Айгуль Иншакова, психолог, тренер личностного роста. Она тот человек, который старается всегда сохранять позитивный настрой. Главное — верить, что в жизни есть смысл, который можно реализовывать в любой момент времени, в любых обстоятельствах.

До определённого момента в её родительской семье всё было хорошо, пока не началось домашнее насилие. Сначала маленькая Айгуль жила у незнакомых людей, потом ей с мамой пришлось долго жить в гостиницах и общежитиях.

**Айгуль:** Мама относилась к нашим мятарствам спокойно и давала мне уверенность, что всё идёт по плану. Так я это и пережила.

После школы Айгуль поступила на психологический факультет в Сургуте и на четвёртом году обучения забеременела. Молодой человек оставил Айгуль с ребёнком через неделю после родов, поселив их в старом доме без денег, прописки и документов.

Айгуль с семнадцати лет думала о Боге как о некой идее, которая поможет познать мир гораздо лучше, то есть выйти за пределы человеческой сущности и воспринять информацию по-новому. Это выражалось в чтении эзотерических книг и медитациях в желании почувствовать опору. Но когда осталась с новорождённым сыном одна, она поняла, что ей нужен Бог живой, такой, Который сможет принять участие в её жизни, поддержать и помочь.



**Айгуль:** Думаю, Бог допустил эту ситуацию, чтобы я поняла, что своими силами я познать Бога не могу.

Айгуль нашла в квартире Евангелие и Псалтирь, стала читать и поняла, что все её предыдущие представления о Боге

были лишь абстрактными идеями, что Бога искать и не надо было, что Он Сам пришёл к человеку, пришёл конкретно к ней, что Он может о ней позаботиться.

**Айгуль:** Я посещала разные христианские конфессии, чтобы люди сказали мне, что делать дальше. Вместо того, чтобы спросить об этом Самого Бога.

В беспокойстве Айгуль упускала возможность остановиться и спокойно поговорить с Богом. Выстраивание в голове сценариев дальнейшей жизни помешало тому, чтобы встреча со Христом произвела действительно глубокие перемены в её жизни. Однако её жизнь всё равно постепенно менялась.

**Айгуль:** До тех пор, пока я жива, всегда есть возможность вырулить.

Полгода года Айгуль прожила в режиме выживания, а потом уехала в город Сибай к матери. Они стали жить вместе. Когда отпали острые бытовые вопросы «Что есть?», «Во что одеться?», на первый план вышли вопросы духовные. В какую церковь идти?

**Айгуль:** Моя мама была мудрая женщина, она была разочарована, но не сказала мне ничего плохого, поддержала.

Айгуль нашла церковь, где бы она могла познавать Бога дальше, читала уже полную Библию. Она испытывала чувство, что это именно то, что она искала всю жизнь. В церкви Айгуль несла активное служение: пела, занималась с детьми, была учителем школы.

**Айгуль:** Это всё сформировало у меня твёрдую убежденность, что

церковь это то место, где Господь Себя проявляет, место, где я могу послужить Ему и людям.

Со своим будущим мужем Айгуль познакомилась в соцсети. Он поддерживал её в стремлении познавать и служить Богу, и однажды сказал, что хочет, чтобы она стала его женой. Айгуль хотела замуж только за верующего человека, и он убедил её в своём искреннем интересе к Богу. Они поженились. Это произошло через четыре месяца от начала общения. Но их взгляды на веру оказались противоположными.



**Айгуль:** Супругами мы быть перестали, но родителями остались. Я благодарна, что он оказался адекватным и внимательным как отец и как бывший супруг.

Опыт развода стал для Айгуль тонким инструментом для работы с другими людьми. Опыт нахождения в достаточно глубокой финансовой, эмоциональной и социальной яме помог понять, что есть только один верный взгляд — наверх.

**Айгуль:** Когда ты не на самом дне, есть искушение считать, что ты молоцец, ты вырулил. А это не ты вырулил, это Бог тебя спас.

Любые ошибки Бог может обратить в благословение, если мы доверим их Ему, попросим прощения и мудрости, чтобы не совершать их в дальнейшем. А ещё Господь даст благодарное сердце, которое поможет в любых ситуациях сохранять спокойствие и позитивный настрой.

Статья составлена по материалам программы «Выход из тупика: как я его нашла» из цикла «В гостях у ТРК "Три Ангела"». Смотрите полный выпуск в Телеграм «Телеканал Три Ангела»

Возрастная категория 12+



# ХРИСТИАНИН НА РАБОТЕ: ПРИНЦИПЫ В ДЕЙСТВИИ

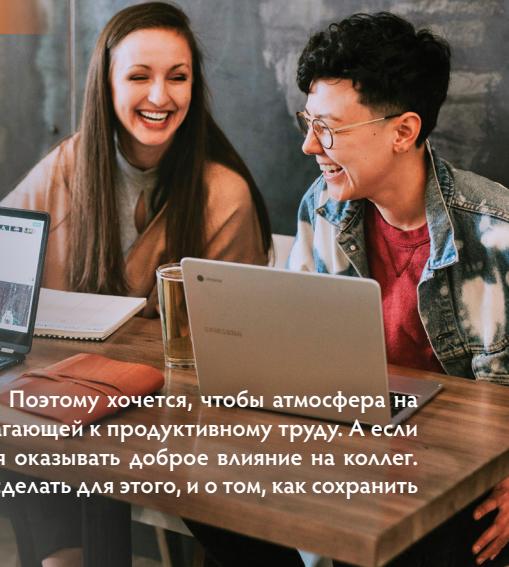
На работе мы проводим много времени. Поэтому хочется, чтобы атмосфера на рабочем месте была позитивной, располагающей к продуктивному труду. А если вы верующий человек, особенно хочется оказывать доброе влияние на коллег. Сегодня мы расскажем о том, что можно сделать для этого, и о том, как сохранить работоспособность в течение дня.

«Если придерживаться библейских принципов на работе, успех вам гарантирован!» — считают некоторые христиане. А успех — это не обязательно высокие заработки и популярность. Успешным можно быть, выполняя самую простую работу, когда ты делаешь это профессионально.

## КАК УЛУЧШИТЬ АТМОСФЕРУ В КОЛЛЕКТИВЕ

Атмосфера в коллективе влияет на отношения и продуктивность. Вот несколько простых правил, с помощью которых верующий человек может улучшить атмосферу на рабочем месте.

- будьте доброжелательны со всеми, насколько это возможно;
- избегайте соперничества и нездешевой конкуренции;
- не участвуйте в заговорах против неугодных сотрудников;
- вдохновляйте других личным примером;
- учитесь работать в команде;
- выражайте признательность, будьте щедры на благодарность;
- если уместно, держите на своём рабочем месте вазочку со сладостями для угощения.



«Если возможно с вашей стороны, будьте в мире со всеми людьми».  
Послание к Римлянам 12:18

## КАК СОХРАНИТЬ ПРОДУКТИВНОСТЬ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

Продуктивные сотрудники делают любую организацию успешной. Верующему человеку особенно важно добиваться хороших результатов в работе, показывая добродушный пример.

- учитесь планировать время;
- самые продуктивные часы работы используйте наилучшим образом;
- отдавайте приоритет важной работе, не отвлекайтесь на мелкие задачи;
- умеите отказываться от задач, если вы перегружены;
- каждый час делайте небольшую разминку.

«Все, что может рука твоя делать, по силам делай». Книга Екклесиаста 9:10

## КАК РАБОТАТЬ В ТОКСИЧНОМ КОЛЛЕКТИВЕ

Отношения в коллективе — важная составляющая рабочего процесса. Но иногда

отношения бывают непростыми, и среди коллег царят подозрительность, недоверие, соперничество, зависть и злость. Мы не можем исправить других людей, но за своё состояние отвечаем сами.

- установите границы в общении: не поддерживайте интриги и токсичные разговоры;
- не поддавайтесь негативному влиянию;
- будьте добросовестны;
- чаще общайтесь с позитивными коллегами;
- показывайте пример добрых отношений;
- если ситуация не меняется к лучшему и сильно напрягает, будьте готовы сменить работу.

«Всякое раздражение и ярость, и гнев, и крик, и злоречие со всякою злобою да будут удалены от вас».

Послание к Ефесянам 4:31

Честных сотрудников с ценностями уважают. Недобросовестность коллег или начальства не должны стать поводом для проявления безответственности. Приходя в новый коллектив, примите то, что уже там создано, а если хотите привнести в корпоративную культуру свежие идеи, делайте это постепенно и корректно.



## КАК РУТИННУЮ РАБОТУ СДЕЛАТЬ ИНТЕРЕСНОЙ

- наведите порядок в целях и задачах на день и неделю;
- разнообразьте задачи, поставьте себе новые цели, участвуйте в более сложных и кросс-функциональных проектах;
- делайте перерывы, пусть они будут активными;
- награждайте себя за достижения;
- установите маленькие приятные традиции;
- сделайте рабочее место комфортным и красивым.

Также большую пользу принесёт поиск хобби, чтобы и вне работы вы могли получать положительные эмоции.

Для верующего человека общение с Богом, обращение к Нему в молитве является опорой, дарит силы и вдохновляет на добный труд.

«И всё, что делаете, делайте от души, как для Господа, а не для человеков».

Послание к Колоссянам 3:23

Статья составлена по материалам программы «Путь к благополучию. Коллеги и начальство — всё в порядке» из цикла «Совершенно НЕсекретно». Полную версию выпуска смотрите в Телеграм [«Телеканал Три Ангела»](#).



Возрастная категория 12+

## КАК ГОВОРТЬ, ЧТО ТЫ ХРИСТИЯНИН

Каждый верующий живёт в мире. Взаимодействие с людьми неизбежно.



ХРИСТИАНСКАЯ МУЗЫКА: ПРОПАГАНДА ИЛИ ПРОСЛАВЛЕНИЕ?



СОВРЕМЕННОЕ ХРИСТИАНСТВО В ИНТЕРНЕТЕ



КАК ВЫБИРАТЬ ДРУЗЕЙ, ЧТОБЫ ОНИ НЕ УВЕЛИ ОТ БОГА



ЧТО СМОТРЕТЬ, ЧИТАТЬ И СЛУШАТЬ ХРИСТИЯНАМ



Разговоры по душам с Айгуль Иншаковой, психологом и тренером личностного роста.

Возрастная категория 12+

НАШИ ДРУЗЬЯ



## НАША ОСНОВА — ХРИСТОС

Школьное обучение не должно быть обычной передачей знаний, считают в онлайн-школе «Исток», это и передача ценностей и принципов, основанных на христианской этике. Кроме интеллектуального развития, ученики школы получают христианское воспитание и вырастают нравственно зрелыми людьми.

### Как возникла идея организовать христианскую школу Исток? Почему именно онлайн?

Идея нашей дистанционной школы зрела давно и долго — 2-3 года. Она возникла в ответ на запросы из разных городов — Плесецк, Южно-Сахалинск, Пермь и т.д. — о желании учиться в школе, где преподавание обычных предметов основано на христианских принципах. Это очень ценно — когда ты учишься в заведении, где учителя сами христиане. Таких образовательных учреждений мало.



СМОТРИТЕ ИСТОРИЮ ТАТЬЯНЫ О ТОМ, КАК ОНА ПОЛУЧИЛА СВОЮ ПЕРВУЮ РАБОТУ!



Возрастная категория 12+

лась Быкова Татьяна, сейчас она завуч и ответственная за учебный процесс.

### Сколько в вашей школе учеников? Уделяется ли потребностям каждого достаточно внимания?

В нашей школе на данный момент около двухсот учеников. Мы стараемся уделить время каждому, для этого у нас существуют чаты, где классные руководители общаются с каждым учеником. Каждую неделю проходят библейские уроки, классные часы, курсы бесед с психологом, индивидуальные занятия.

### «Исток» — полноценная школа?

### Как ученики сдают ОГЭ, ЕГЭ?

«Исток» это полноценная онлайн-школа для учеников, которые не имеют возможности учиться в обычной школе: плохое здоровье или далеко добираться или есть желание учиться именно в христианской среде. Наши выпускники сдают экзамены в обычных школах вместе с другими учениками — там, где они живут, или в Нижнем Новгороде. Все проходит, как у всех: подготовка, самостоятельная и с учителями, индивидуальные и групповые занятия. В наших классах по 10-15 человек, поэтому внимание достаётся всем.

## Качественное образование на христианских принципах

Христианская школа дистанционного обучения «Исток», действующая на базе частной христианской школы «Исток» Нижнего Новгорода объявляет набор на 2024—2025 учебный год. Есть свободные места в 1 и 2 классах.

[Рассмотреть](#)

[Записаться на консультацию](#)

Помощь родителям



Все уроки у нас начинаются с молитвы. Во время уроков каждый учитель старается объяснять материал на библейских примерах, если это уместно. Многое из того, что написано в Библии, применимо к нашей жизни — мы стараемся это показать.

Перед экзаменами ученики приезжают в Нижний Новгород и мы вместе проводим время. У нас есть досуговая часть, а также подготовка умственная и психологическая.

После экзаменов наши выпускники получают аттестаты и подарки, мы вместе подводим итоги учебных лет и конечно проводим выпускной, как без этого. У нас уже более 20 выпускников! Мы ими очень гордимся, все они сейчас получают профессию в высших и средних учебных заведениях.

**У вас есть уроки по изучению Библии. Расскажите подробнее, в чём ещё выражаются христианские принципы обучения у вас?**

Уроки по изучению Библии стоят в наших расписаниях, так как это наше основание. Это называется Библейский час, он проводится и для учеников, и для учителей и родителей. Их проводят наши капелланы, они вдохновляют, ободряют и наставляют Словом Божьим.

**МЫ ЗАЯВЛЯЕМ О СЕБЕ КАК О ХРИСТИАНСКОЙ ШКОЛЕ, А ЗНАЧИТ НАША ОСНОВА — ЭТО ХРИСТОС.**



**Есть ли у вашей школы Адвиз? Что бы вы хотели сказать школьникам и их родителям независимо от того, где они учатся?**

Мы благодарны Богу за нашу школу! Он чудным образом доверил нам такую важную миссию — учить ребят, не просто передавая знания, а обучая их христианским принципам через наше общение и взаимодействие!

## КАЧЕСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ НА ХРИСТИАНСКИХ ПРИНЦИПАХ — ЭТО МИССИЯ НАШЕЙ ШКОЛЫ!

Мы благодарим родителей, которые поддерживают детей в стремлении к знаниям. Желаем вам терпения, понимания и поддержки вашим детям. Пусть этот год будет полон радостных моментов и успехов в учёбе! Каждого учащегося поздравляем с началом нового учебного года! Пусть этот год станет для вас годом новых знаний, достижений и возможностей!

Частное учреждение Нижегородская христианская средняя общеобразовательная школа «Исток» аккредитована Министерством образования, науки и молодёжной политики, свидетельство №2966 от 27 декабря 2028 года.



603028, Нижегородская область,  
г. Нижний Новгород,  
Комсомольское шоссе, дом 7.



[info@istok.school](mailto:info@istok.school)



+7 (927) 164-73-87



Наши страницы в соцсетях



## ДЛЯ ДРУЖБЫ НЕТ ГРАНИЦ

Дружить можно с кем угодно — для дружбы нет ограничений. Дружба не зависит от того, где мы живём, какого цвета наша кожа и на каком языке мы говорим. Даже от того, кто наши родители, дружба не очень-то зависит.

### ДРУЖБА ПАСТУХА И ПРИНЦА

Эта удивительная история двух друзей Давида и Ионафана совсем не сказка. Она произошла на самом деле.

Давид был младшим сыном в семье и пас овец, которые принадлежали его отцу. Ионафан был сыном царя Саула. Два молодых человека были настолько разными, что почти не имели шансов встретиться друг с другом. Но они встретились и подружились.

Как всё было?

Случилось так, что Давид, тогда ещё совсем юный, но уже довольно смелый, спас свой народ, победив непобедимого врага. За это царь той страны Саул наградил его и сделал

очень важным человеком. Но однажды Саулу показалось, что Давиду достаётся уж слишком много славы и почестей, и захотел ему навредить.

Давид оказался в безвыходной ситуации — сам царь на него ополчился! Но ему помог его друг Ионафан, сын того самого царя Саула. Ионафан не раз спас ему жизнь, даже рискуя своей. Для него дружба с Давидом была намного важнее, чем даже собственное благополучие.

И хоть с тех пор, как эти друзья всех удивляли своей преданностью друг другу, прошла не одна сотня лет, мы на их примере тоже можем учиться дружить.



СОВЕТ ОТ БОГА:

КТО ХОЧЁТ ИМЕТЬ ДРУЗЕЙ,  
ТОТ И САМ ДОЛЖЕН БЫТЬ ДРУЖЕЛЮБНЫМ



**А если подробнее?**

- ПОМОГАЙ ДРУГУ И ПОДДЕРЖИВАЙ ЕГО В ТРУДНУЮ МИНУТУ  
Всегда будь готов прийти на помощь, будь то совет, поддержка или физическая помощь.

**• УВАЖАЙ ПРОСТРАНСТВО, ВЕЩИ И ВРЕМЯ ДРУГА**

Не навязывайся своему другу, не бери без спроса его вещи.

**• БУДЬ ЧЕСТНЫМ И ОТКРЫТИМ С ДРУГОМ**

Говори другу правду, даже если это, порой, бывает трудно. Кто честен, тому и доверяют больше.

**• ЗНАЙ МЕЧТЫ И ИНТЕРЕСЫ ДРУГА, СЛУШАЙ ЕГО**

Внимательно слушай, что твой друг рассказывает о себе — что он любит есть, чем ему интересно заниматься и всё такое. Зная это, ты всегда сможешь порадовать друга, как будто у него уже наступил день рождения.

У любого человека на земле есть Друг — Иисус Христос. С Ним можно поговорить вообще о чём угодно, и Он никогда и никому не разболтает твои секреты.

А ещё дружба с Иисусом это намного больше, чем дружба с любым другим человеком. Знаешь почему? Переверни страницу, сделай все задания, которые там найдёшь, — и поймёшь что-то важное об этом!



Напиши нам, дружишь ли ты с Иисусом и как ты это делаешь!

А пока мы ждём твоё письмо, посмотри видео «Настоящий друг» из серии программ «Взаправду» на «Три Ангела Детям». 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 своего рюкзачка слова Иисуса о том, зачем Он приходит к грешникам. Эти слова записаны в Евангелии от Матфея, главе 9-й, в стихе 13-ом. Будь внимателен, выпиши только окончание этого стиха.

\_\_\_\_\_ (Матфей 9:13)

**2** Отметь правильные ответы.

САМЫЕ ДОРОГИЕ ДЛЯ СЕРДЦА БОГА – ЭТО

- люди, которые не совершают ошибок
  - грешники
  - те, кто ищут Бога
  - только священнослужители
  - только молящиеся в церкви
  - люди, которые не считают, что они праведники
- ФАРИСЕИ ОСУЖДАЛИ ИИСУСА, ПОТОМУ ЧТО ОН
- каждый день молился Богу
  - слишком часто общался с грешниками
  - ходил в гости к любым людям, которые Его приглашали
  - поучал народ притчами
  - хорошо знал историю цусейского народа

# Приключения путешественника

ИИСУС САМ ШЕЛ К ГРЕШНИКАМ, ЧТОБЫ

- подыть в их компании
- спасти их от грехов
- посмотреть, чем они занимаются
- объяснить им, в чем истинное счастье

**3** Сейчас в твоем рюкзачке много замечательных библейских стихов, которые ты собрал во время путешествий по морям и рекам! Давай проверим, насколько хорошо ты их помнишь. Заполни пропуски.

1. Лука 14:23

"Господин сказал рабу: поди по \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_  
и убеди прийти, чтобы наполнился \_\_\_\_\_ мой".

2. Матфей 6:21

"...где сокровище ваше, там будет и \_\_\_\_\_ ваше".

3. Матфей 25:23

"Господин его сказал ему: хорошо, добрый и верный раб! В \_\_\_\_\_  
ты был верен, над \_\_\_\_\_ тедя поставил;  
войди в \_\_\_\_\_ господина твоего".

4. Лука 10:27

"\_\_\_\_\_ Господа Бога твоего всем сердцем тво-  
им, и всею душою твою, и всею крепостию твою, и всем разуме-  
нием твоим, и \_\_\_\_\_ твоего, как самого себя".

**4** По ключевым словам вспомни названия историй (не обязательно в  
точности) из наших прошлых путешествий.

характер - фундамент - песок - камень - шторм  
- построить дом - ветер - исполнять слова Иисуса

добрый почва - сейтель - при дороге - колючие заросли  
- Царство Небесное в сердце - утоптанная почва

виноградник - приносить плоды - третий год - окопаю  
- смоковница - листья - ходяин - виноградарь



# КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПИЩЕВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Пищевая зависимость — состояние, при котором человек испытывает непреодолимую тягу к определённым неполезным и даже откровенно вредным продуктам или перееданию. Чтобы избавиться от неё, нужно обратить внимание на своё физическое и психическое состояние.

## СПОСОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПИЩЕВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

- **Поймите причину** — физические или психологические проблемы приводят к ней, ведите дневник питания, отслеживайте эмоции и ситуации, вызывающие желание переесть;
- **Питайтесь сбалансированно** — не пропускайте приёмы пищи, ешьте больше клетчатки, белков и полезных жиров;
- **Избегайте строгих диет** — они создают дефицит питательных и биологически активных веществ; лучше придерживайтесь умеренных ограничений;
- **Управляйте стрессом** — он часто приводит к перееданию и стремлению к «комфортной пище»;
- **Достаточно спите** — отдохнувший организм не будет требовать дополнительной пищи;
- **Занимайтесь физической активностью** — она способствует выработке эндорфинов, которые улучшают настроение;
- **Пейте воду** — порой ощущение жажды маскируется под голод;
- **Питайтесь осознанно** — кушайте медленно, концентрируйтесь на вкусах и ощущениях;

- **Ограничите доступ к вредной еде** — вероятность поддаться искушению будет ниже.

## ПРИЧИНЫ ПИЩЕВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

### Причина 1

#### Нехватка микроэлементов

##### Магний

Недостаток магния может привести к повышенному уровню стресса и тревожности, что, в свою очередь, увеличивает тягу к сладкой и жирной пище, так как такие продукты могут временно улучшить настроение.

##### Хром

Нехватка хрома может вызывать сильную тягу к углеводам, особенно к сладкому, поскольку организм пытается компенсировать низкий уровень сахара в крови.

##### Цинк

Дефицит цинка может нарушать восприятие вкусовых ощущений, что приводит к перееданию или неконтролируемой тяге к конкретным продуктам, например, к солёным или жирным блюдам.

## Железо

Недостаток железа вызывает усталость, слабость и общее снижение энергии. Это может способствовать усиленной тяге к высококалорийной пище, особенно к углеводам, чтобы быстро получить энергию.

## Кальций

Недостаток этого микроэлемента может вызывать раздражительность и тревожность, что провоцирует желание употреблять успокаивающие продукты, чаще всего сладкие или молочные.

## Йод

Дефицит йода может приводить к снижению метаболизма, что вызывает тягу к жирной пище для компенсации недостатка энергии.



## Омега-3 жирные кислоты

Хотя омега-3 не являются микроэлементами, их недостаток также может способствовать пищевой зависимости, приводя к депрессии и тревожности, что усиливает стремление к «комфортной пище».

## Причина 2

### Кишечная микрофлора

Бактерии, живущие в кишечнике, могут влиять на пищевые предпочтения, аппетит и общее поведение, связанное с едой. Во-первых, разные типы бактерий «предпочитают» разные типы пищи, например, сладкое. И если баланс микрофлоры нарушен в их пользу, мозг даёт «команду» человеку заказать сладких булочек.

Во-вторых, микрофлора участвует в выработке гормонов и нейромедиаторов — серотонина и дофамина, которые



влияют на настроение и аппетит, а также грелина («гормона голода») и лептина («гормона сытости»).

## Причина 3

### «Голодное» подсознание

Люди, пережившие голод и, как следствие, острую нехватку микроэлементов и витаминов, часто страдают от пищевой зависимости. Мозг человека заставляет его запасаться впрок питательными веществами, сразу как только они становятся легко доступными.

## Причина 4

### Вернуться в детство

Некоторые продукты как бы эмоционально возвращают взрослого человека в детство. Желание почувствовать себя спокойно и беззаботно и, соответственно, съесть совершенно определённый вид



еды — тортик, конфетку или стакан молока — обычно возникает при стрессах.

К решению проблемы с пищевой зависимостью подходите комплексно, не ограничивайтесь одним из представленных способов. Помните, что Господь не осуждает человека, когда тот стремится получить от пищи не только питательные вещества, но и удовольствие — для этого Он и дал нам такое большое разнообразие пищи.

Статья составлена по материалам программы «Как избавиться от пищевой зависимости» из цикла «Спрашивайте — отвечаем» с Марией Бородеевой.

Смотрите программу на сайте [Zangels.ru](http://Zangels.ru)

Возрастная категория 12+



## КУЛИНАРИЯ

На улице золотая осень, а на столе золотая тыква и зелёный салат. Приготовьте пасту с тыквой и салат из зелени, авокадо и огурцов — и на обед у вас будут яркие разноцветные блюда, которые обязательно поднимут настроение в наступающие холода.

### ТЫКВЕННАЯ ПАСТА



#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Все овощи почистить. Тыкву нарезать на кубики, красный перец и лук — на четыре части, чеснок — пополам каждый зубчик.
- 2 Всё выложить на противень, полить маслом, добавить соль и перец. Перемешать.
- 3 Запечь в духовке при температуре 200 градусов 30-35 минут.

- 4 Отварить спагетти в несолёной воде.
- 5 К запечённым овощам добавить сливки, пюрировать блендером.
- 6 Смешать соус со спагетти, подать на стол.

Тыква – 300 г  
Перец красный – 1 шт.  
Лук – 1 шт.  
Чеснок – 2-3 зубчика  
Масло оливковое – 1-2 ч.л.  
Сливки – 150 г  
Соль перец по вкусу  
Спагетти – полпачки  
Сыр – для украшения



Возрастная категория 12+



#### ЗАПРАВКА

Петрушка – 1 пучок  
Чеснок – 1-2 зубчика  
Оливковое масло – 1 ст.л.  
Лимон – 1/2 шт.  
Авокадо – 1/2 шт.  
Мёд – 1 ст.л.  
Кефир – 10 шт.  
Соль – 1 щепотка

### ЗЕЛЁНЫЙ САЛАТ

#### ИНГРЕДИЕНТЫ

Салат айсберг – 1 шт.  
Огурцы – 1 шт.



#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Салат айсберг порубить, добавить к нему мелко нарезанный огурец.
- 2 Сделать заправку: смешать в блендере чеснок, кефир, мёд, масло, половинку авокадо, сок половины лимона и пучок петрушки.
- 3 Смешать овощи с салатом.

Приятного аппетита!



## ОТЗЫВЫ ЗРИТЕЛЕЙ

# ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Каждую субботу на нашем канале выходят программы цикла «Где сейчас Бог?» Мы рады, что эти видео вам полезны, вы пишете благодарности и задаёте интересные вопросы: о страхе Божьем и спасении, о престоле Бога и избавлении от грехов. Продолжайте спрашивать — мы отвечаем!



### ПРОГРАММА «МЕСТО БОГА НА НЕБЕ И НА ЗЕМЛЕ. Знаем ли мы местонахождение Бога?»

Возрастная категория 12+



**Раиса:** Спасибо! Посмотрела с большим интересом. Правда, есть много вопросов. Думаю, что в процессе будет яснее.

**Виктор:** С большим удовольствием прослушал, интригующая тема «Престол Божий». Вы как ведущие прекрасны, я давно мечтал услышать с высоким образованием глашатая, это играет большую роль, когда слушаешь образованного верующего. Божий глагол. Но что бы мне хотелось, чтобы проповедующий, поскольку ведает точными науками, произнёс факты научные, неопровергимые, в пользу Библии.

### ПРОГРАММА «УВИДЕТЬ БОГА И НЕ УМЕРЕТЬ. Как присутствие Бога влияет на жизнь человека?»



Возрастная категория 12+

**Ирина:** Интересная тема о Божьем присутствии и о переменах в жизни человека. Чем Бог ближе в твоей жизни, тем больше осознаёшь свою греховность и нужду в переменах.

### ПРОГРАММА «ЧТО ЗНАЧИТ БОЯТЬСЯ БОГА?»

**Бояться, чтобы было хорошо»**

**Раиса:** Большое спасибо за целый ряд передач о Престоле Бога! Никогда не задумывалась раньше на эту тему.



Возрастная категория 12+

Теперь смотрю на всё Писание буквально в новом свете. Большое спасибо!

**Алан:** ВОТ! Получил ещё одно очень важное для меня подтверждение о том, как важно находится в завете с Богом, чтобы быть Его сыном и войти в город воротами!

### ПРОГРАММА «НЕБЕСНОЕ СВЯТИЛИЩЕ. Я с тобой, не бойся!»



Возрастная категория 12+

Посмотрела на одном дыхании. Очень интересно, но надо мне ещё поглубже разобраться в теме. Спасибо Александру и ведущим за их труд!

### ПРОГРАММА «ВСЛЕД ЗА СКИНИЕЙ — ХРАМ СОЛОМОНА. ВИДЕТЬ СВОЁ СЕРДЦЕ ГЛАЗАМИ БОГА»



Возрастная категория 12+

**Михаил:** Ещё раз хотелось бы поблагодарить Александра и всех создателей за интересную серию программ о Божьем Престоле! Хотелось бы увидеть программу о небесном суде. Спасибо!

### ПРОГРАММА «КАК ОТДАТЬ БОГУ СВОЙ ГРЕХ?»



Возрастная категория 12+

**Михаил:** Очень нравится, что одна и та же тема рассматривается с разных ракурсов с использованием различных мест в Священном Писании. Очень часто затрагиваются вопросы, о которых я даже и не думал раньше.

## 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





## ВНУТРИ. СНАРУЖИ. ВСЕДУШЕВНО

Что такое покаяние?

Разворот в сторону Бога, таинство,  
исповедь, выбор, спасение или все вместе?



Этой осенью смотрите на нашем канале  
новый цикл «ПОКАЯНИЕ».

### Узнайте

- нужно ли вам каяться
- как покаяться по-настоящему
- кто должен обязательно  
услышать ваши слова покаяния



возрастная  
категория 12+

### 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