



# Ангелы Божьи служители



Благословите Господа, все Ангелы Еgo, крепкие силою, исполняющие слово Еgo, повинуясь гласу слова Еgo; благословите Господа, все воинства Еgo, служители Еgo, исполняющие волю Еgo.

Псалтирь 102:20-21

Дорогие друзья!

Ангелы не были для людей древности чем-то необычным. Они символизировали связь с небесами и Богом и были частью духовного опыта. В Священном Писании есть рассказы о встречах с ангелами патриарха Авраама, Иакова и Моисея, обращались ангелы к Даниилу, Гедеону и апостолу Петру.

Что именно представляют собой ангелы, как они выглядят и все ли ангелы одинаково добры — читайте в статье «Ангелы существуют?» В ней мы постарались на библейских примерах дать основные сведения об ангельских существах.

Господь посыпает с поручениями Своих служителей ангелов и по сей день. Чаще всего люди называют их ангелами-хранителями. Реальные истории людей, которые рассказывают, как кто-то чудесным образом спасал имущество и жизни их самих и их детей, — в рубрике «Моя история».

В роли ангелов могут выступать и люди: добро-совестно исполнять поручения Божьи и служить людям. Об этом — в интервью «Ангелы всегда рядом» с основателем социально-психологической службы «Ангел 7д» Александром Сбоевым.

Бог всегда рядом с нами, и верные служители Его ополчаются вокруг боящихся Господа. Будем помнить, что мы не одни. Будем всегда заботиться друг о друге!



Елена Варнавская  
директор телеканала  
«Три Ангела»

# В ЭТОМ НОМЕРЕ

Издание распространяется бесплатно. Знак информационной продукции 12+.



### 16 КАК ЛЕГКО ЗАСНУТЬ



### 04

### АНГЕЛЫ СУЩЕСТВУЮТ

### 06

### АНГЕЛЫ И ЛЮДИ

### 08

### ПОМОГАТЬ КАЖДОМУ — ДОЛГ ХРИСТИАНИНА?

### 10

### ЧЕМУ УДИВЛЯЮТСЯ АНГЕЛЫ?

### 18

### ФИНСКИЙ РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ДЕСЕРТ

Журнал «Три Ангела. Добрый журнал для всей семьи»

Учредитель: ООО «Три Ангела»  
Главный редактор: Е. В. Варнавская  
№14, дата выхода  
18 декабря 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:  
www.unsplash.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: 8 (800) 333-84-05 (пн-чт 8:30 -17:00 мск)

# Ангелы существуют?

ЧТО БИБЛИЯ ГОВОРИТ ОБ АНГЕЛАХ

Об ангелах и том, что в Священном Писании написано о них, расскажет Сергей Давидоглу — библеист, аспирант Российского государственного гуманитарного университета.

## ДЕЛА АНГЕЛЬСКИЕ

Слово «ангел» в переводе с греческого означает «посланник». В Библии больше 200 раз встречается упоминание об ангелах. В посланиях Евреям они называны «служебными духами». Священное Писание содержит случаи, когда ангел велит человеку что-то сделать или сам совершает определённые действия. При этом Библия не описывает образ посланника, но описывает весть.

Главное — не внешность Ангела, а весть от Бога

«Ангел Господень ополчается вокруг боящихся Его и избавляет их».

Псалом 33 стих 8

«Ибо Ангелам Своим заповедает о тебе — охранять тебя на всех путях твоих...».

Псалом 90 стих 11

«И вот, Ангел Господень предстал, и свет осиял темницу. Ангел, толкнув Петра в бок, пробудил его и сказал: встань скорее. И цепи упали с рук его».

Деяния глава 12 стих 7

Ангелы охраняют людей и помогают им

У ангелов есть ещё одна функция. Например, в книге Откровение ангелы совершают суд Божий, изливая чаши гнева Божьего на нечестивых. В книге Числа перед Валаамом возникает ангел с обнажённым мечом и останавливает ослицу, на которой тот едет.

## ОБРАЗЫ АНГЕЛОВ

И всё-таки как ангелы выглядят? В Библии описаны два вида ангелов. Это херувимы и серафимы. К примеру, в книге пророка Исаии описаны серафимы: в 6 главе показано, что вокруг Божьего престола стоят серафимы с

шестью крыльями. «Серафим» в переводе с еврейского — «змееподобный, пылающий».

Змей обычно ассоциируется с дьяволом...

Примечательно, что сатана, Люцифер, прежде чем явиться в Эдемском саду в виде змея, был сначала ангелом. Также в книге Бытие написано, что после изгнания Адама и Евы из рая для охраны Эдема был поставлен



херувим с «пламенным мечом обращающимся». Ещё фигуры херувимов с крыльями были на крышке ковчега завета в храме.

Когда ангелы являлись человеку, они обычно обращались со словами «не бойся». Значит, это было необычное, удивительное и даже устрашающее явление. В книге Исход описано явление Ангела Господня Моисею.

«И явился ему Ангел Господень  
в пламени огня из среды тернового куста».

### Исход глава 3 стих 2

Ангелы предстают то в образе людей, то в образе горящего куста, то в образе существ с четырьмя лицами и колёс, как в книге Иезекииля. Что за природа у этих вестников? Это — загадка. Этот вопрос не был важен, важна сама весть. Когда Бог ведёт Свой народ через пустыню, Он говорит, что пошлёт ангела Своего перед ними. По сути же Сам Бог сопровождает их.

#### В ОБРАЗЕ ЧЕЛОВЕКА

Приходили ли ангелы к людям в человеческом обличии? В книге Бытие описано, что к Лоту однажды пришли два человека.

«Когда вечером того же дня те два ангела подошли к Содому, Лот сидел у городских ворот... Как только Лот увидел их, он поднялся, чтобы приветствовать их...».

### Бытие глава 19 стих 1

В тексте они называются «мужи», но в этой же главе используется слово «ангел». И Лот, когда понимает, что это не простые люди, говорит с ними, как с Богом.

Они — Божьи посланники,  
и они — Сам Бог.

ОТВЕРНУВШИЕСЯ ОТ БОГА  
В 12 главе книги Откровение описан небесный конфликт, инициатором которого был сатана.

«На небе же произошла война: архангел Михаил и ангелы его теснили дракона [сатаной], а он со своими ангелами яростно сопротивлялся». *Откровение глава 12 стих 7*

За сатаной последовали некоторые ангелы. И это было их падение, отступление от Бога.

#### У ангелов есть свобода воли

Мы мало что знаем о природе ангелов — только то, что они духи, и при этом могут действовать в материальном мире. Но гораздо более важным, чем их внешность и природа, является то, какую весть они несут от Бога, какое Божье поручение им дано.

Статья составлена на основе программы  
«Ангелы существуют?» из цикла  
«Открытая Книга». Смотрите программу полностью  
на нашем канале. Возрастная категория 12+.



# Ангел

В вечерний час над степью мирной  
Когда закат над ней сиял,  
Среди небес стезёй эфирной  
Вечерний ангел пролетал.

Он видел сумрак предзакатный  
Уже синел вдали восток,  
И вдруг услышал он невнятный  
Во ржах ребёнка голосок.

Он шёл, колосья собирая,  
Сплетал венок и пел в тиши.  
И были в песне звуки рая  
Невинной неземной души.

«Благослови меньшого брата, —  
Сказал Господь, — благослови  
Младенца в тихий час заката  
На путь и правды, и любви».

И ангел светлою улыбкой  
Ребёнка тихо осенил  
И на закат лучисто-зыбкий  
Поднялся в блеске нежных крыл.

И словно крылья золотые,  
Заря пылала в вышине.  
И долго очи молодые  
За ней следили в тишине.

Иван Бунин



Возрастная категория 12+

УЧЕНИЕ ОБ АНГЕЛАХ МНОГИЕ ВЕРЮЩИЕ СЧИТАЮТ СКАЗКОЙ, НЕ ДОСТОЙНОЙ ДОВЕРИЯ. ОНИ ОШИБАЮТСЯ. В ПРИХОДЯЩИХ ПИСЬМАХ МОЖНО ВСТРЕТИТЬ РАССКАЗЫ С РЕАЛЬНЫМИ ИСТОРИЯМИ, КОГДА АНГЕЛЫ БОЖЬИ ОКАЗЫВАЛИ СВЕРХЪЕСТВЕННУЮ ПОМОЩЬ, ПРЕДОСТЕРЕГАЛИ, ВМЕШИВАЛИСЬ В ДЕЛА ЛЮДЕЙ. И ЭТИ ИСТОРИИ НЕ ТАК УЖ РЕДКИ.

### ИСТОРИЯ НАИЛИ. РУКА НА ПЛЕЧЕ

Она с мужем ехала на мотоцикле в горах Средней Азии. Дорога была узкая, слева отвесная скала, справа обрыв и горная речка. Вдруг она почувствовала на своём плече чью-то руку и в ужасе обернулась, но позади не было никого. Они продолжили путь, и наша героиня вновь почувствовала то же самое — очень реальное прикосновение руки в плечу, как будто бы призывающее остановиться. И Наиля попросила мужа притормозить.

Пара путешественников стала подниматься по горной дороге пешком. Примерно через 25-30 метров, где дорога поворачивала в сторону, она с изумлением остановилась на краю обрыва. Вместо полотна дороги перед ней был свежий обрыв, а внизу, на дне пропасти бушевала вёсёлая речка. А ведь неделей раньше Наиля с мужем проезжали этой дорогой, и она была в порядке.

# АНГЕЛЫ И ЛЮДИ

Оказалось, что прошедший в горах ливень размыл эту дорогу на протяжении примерно 300 метров. И если бы Наиля с мужем не обратили внимания на странное прикосновение и не остановились, то не успели бы даже притормозить. Выжить им вряд ли удалось бы.

Наиля: *Ангелы повсюду. Они предупреждают нас об опасности, защищают, просто мы присыпываем эти чудеса счастливому стечению обстоятельств.*

### ИСТОРИЯ ВАЛЕНТИНЫ. УРАГАННОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Валентина с мужем и тремя детьми жили в Узбекистане. Однажды выяснилось, что в этом семействе будет пополнение, но четвёртого ребёнка жена заводить категорически не хотела. Муж запретил ей прерывать беременность, но несмотря на это Валентина нашла врача, которая за деньги была согласна делать аборт на любом сроке. Врач сказала Валентине быть в районной больнице в семь часов вечера.

От села Валентины до районного центра было восемь километров. Её муж работал водителем грузовой автомашины в садово-виноградарском совхозе, возвращаясь домой в 11 или даже 12 часов ночи, поэтому у неё были все возможности осуществить свой план. Валентина, поручив соседке присмотреть за детьми, вышла из дома. Её дети сгрудились у калитки и смотрели на неё грустно, как будто всё понимали.

Сделав каких-то десять шагов по улице, оглядываясь на детей, которые махали ей руками, Валентина остановилась. С неба внезапно обрушился настоя-





щий ураганный ветер, при том, что до этого момента не было ни единого, даже слабого дуновения. С крыш домов слетали шифер и толь, тополя гнулись почти до самой земли, густое серое облако застило всё небо. Валентина подумала: «А вдруг начнётся землетрясение — что станет с моими детьми?» Следом за этой мыслью пришла другая: «Где трое, там и четвёртый не будет лишним».

Валентина развернулась, зашагала широкими шагами в сторону своего дома, навстречу к своим плачущим детям, и они с радостью ринулись ей навстречу, широко раскинув руки. Через четыре с небольшим месяца в семье Валентины родился симпатичный белоголовый мальчуган.

**Валентина:** Видно, Богу угодно удержать меня от греха. Не пойду против воли Всевышнего.

#### **ИСТОРИЯ ИРИНЫ. ЕСТЬ КУДА ВЕРНУТЬСЯ**

Каждую субботу Ирина с мужем и маленькой годовалой дочерью Полиной ездили в церковь. В одну из суббот, будучи на богослужении, Полина стала вести себя очень странно: ребёнок начал громко кричать, плакать и капризничать. Девочку как будто подменили, успокоить её не мог никто и ничем.

В конце концов Ирина с мужем собрались и поехали домой. Вернувшись, она успокоила свою дочь и уложила её спать. И только потом она почувствовала, что что-то горит. Горело на кухне, пожар распространялся так быстро, что уже охватил шторы. Ирина потом сама не понимала, как смогла быстро всё потушить. Оказывается, уходя в церковь, она забыла выключить электроприбор из розетки, и он загорелся.

**Ирина:** Как мы благодарили Бога за то, что Он таким удивительным способом вернул нас домой намного раньше, чем обычно, иначе возвращаться нам было бы некуда.

Ещё больше реальных историй, как Бог и ангелы проявляются в жизни людей, смотрите на нашем канале в цикле «Духовный дом». Возрастная категория 12+.



# ВЕСТЬ ТРЕХ АНГЕЛОВ

## ТРИ АНГЕЛА ПОСРЕДИ НЕБА

несут важные вести каждому человеку на земле. Вам и всем, кто вас окружает.

Три особые вести от Господа — в 14 главе книги Откровение Апостола Иоанна.

Зачем знать весть трёх ангелов Откровения? О чём конкретно они возвещают?

«Три Ангела в книге Откровение»



«Книга Откровение: весть первого ангела»



«Книга Откровение: весть второго ангела»



«Книга Откровение: весть третьего ангела»



Возрастная категория 12+

ООО "ТРИ АНГЕЛА"



# ПОМОГАТЬ КАЖДОМУ

ВЕРЮЩИЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ БЕЗОТКАЗНЫМИ?

«Вы — род избранный, царственное священство, народ святой, люди, взятые в удел, дабы возвещать совершенства Призвавшего вас из тьмы в чудный Свой свет....»

*Первое послание Петра глава 2 стих 9*

Бог призывает христианина возвещать миру совершенства Бога. Например, перед своей крестной смертью Христос омывает ноги ученикам и призывают их служить друг другу.

## НАСТОЯЩИЙ ХРИСТИАНИН — ЭТО СЛУГА

Но есть текст, о котором люди забывают, желая получать выгоду от чужого труда, не заплатив за него:

«Если кто не хочет трудиться, тот и не ешь».

*Второе послание Фессалоникийцам глава 3 стих 10*

Такие люди экономят деньги и силы за счёт христианской доброты. Работать не хотят, а блага хотят получить даром. Получается, что одни готовы помочь, а другие воспользоваться чьей-то добродетелью.

## РАБОТАЮЩИЙ ДОСТОИН ПРОПИТАНИЯ

Ещё в Библии есть история о Тавифе, христианке из Иоппии, которая занималась благотворительностью. Она шила рубашки и платья для вдов, у которых не было средств купить одежду (*Деяния 9:36-43*). Это пример служения людям.

У Господа много служителей на небесах, но христиане тоже имеют поручение Христа служить и помогать ближнему, любя его, как самого себя. Какой именно должна быть помощь другим? И может ли безотказность христианина приносить людям не пользу, а вред?



# — ДОЛГ ХРИСТИАНИНА?

Кто перед нами — действительно нуждающийся, который не способен сам решить свою проблему, или человек, который пользуется чужой добротой.

ВЕРЮЩИЕ ПОМОГАТЬ ОБЯЗАНЫ?

Важно понимать, для чего вы помогаете и как это меняет ваше сердце. Вы служите, чтобы убедить себя и других в том, что вы хороший христианин, или реально любите ближних? Важно не только отдавать, но и приобретать, чтобы было, что отдать.

## ПОЧЕМУ ВЫ ДЕЛАЕТЕ ДОБРО?

В Деяниях Апостолов говорится, что некоторые люди продали имущество, чтобы помочь церкви. Но там также есть история, когда христиане собирались в домах влиятельных людей. И если бы не эти богатые люди, верующим негде было бы собираться. Служение богатых заключалось в том, чтобы предложить своё помещение для собраний верующих.

ВЕРЮЩИЕ ИМЕЮТ ПРАВО ОТКАЗАТЬ?

Безотказностью верующие люди возвращают в других эгоизм и желание жить за чужой счёт. Каждый из нас должен угождать ближнему во благо, к назиданию, как написано в Послании к Римлянам.

## УМЕЙТЕ ГОВОРИТЬ «НЕТ»

Но многие верующие люди слишком хорошо научились говорить «нет». И это становится проблемой. Например, когда нужно сделать какую-то работу в храме, а помочь приходят две бабушки, которые бывают на всех мероприятиях. Молодые же люди, у которых больше сил и энергии, заняты своими делами, служение в церкви не входит в их планы. Важно найти грань между служением и личной жизнью.

## СЛУЖЕНИЕ — ОТКЛИК НА БОЖЬЮ БЛАГОДАТЬ

Иногда безотказность связана со страхом обидеть. Но нужно осознать, что если человек нас любит, он не будет настаивать на своём при отказе. Но человек не поймёт и обидится, если его отношение к вам изначально было эгоистичное.

Нужно говорить «нет» тем, кто живёт за чужой счёт, кто только просит и берёт, но никогда не отдаёт.



Важно говорить Богу «да».

Но истинное христианское служение требует разумного подхода — помогать нужно с любовью и рассуждением, избегая поощрения эгоизма.

Статья составлена по материалам программы «Помогать каждому — долг христианина?» из цикла «Контрасты души». Смотрите её на нашем канале.

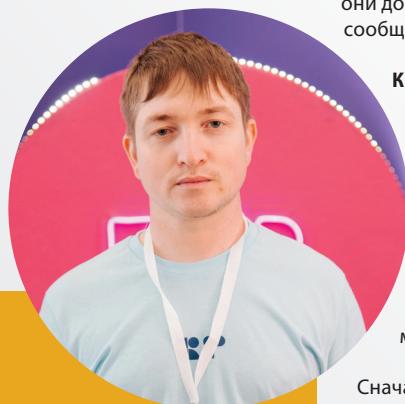


Возрастная категория 12+.

Служителями Божьими могут быть не только проповедники, но и обычные люди, готовые искренне и с любовью поддерживать близких. Один из таких людей — Александр Сбоев, ведущий инженер автоматизации. Он расскажет об организованном им Центре социально-психологической помощи «Ангел 7д».

# АНГЕЛЫ РЯДОМ

ВЕСНА



«Ангел 7д» — это добровольческая служба психологоческой помощи. Наша команда состоит из 50 профессиональных психологов разного профиля, они дополняют друг друга, могут решить проблему сообща. И этим команда «Ангел 7д» уникальна.

### КАК РОДИЛАСЬ СЛУЖБА «АНГЕЛ 7Д»?

В 2016 году, помню, я специально поехал в Заокскую духовную академию, чтобы у знающих людей спросить, будет ли востребован такой проект. Мне сказали «да». Тогда я выступил на молодёжном форуме «ВЕСНА 2016», где публично объявил о запуске проекта. Изначально команда состояла из пяти психологов. Но мы активно приглашали новых специалистов, и постепенно команда расширилась до нынешних пятидесяти.

Сначала появился девиз «7 дней в неделю мы идём на помощь. Ангелы всегда рядом». На его основе появилось название. В подсознании людей ангел, он добрый, он охраняет, оберегает и приходит на помощь, а «7д» — это семь дней.

### ПОЧЕМУ ИМЕННО ПСИХОЛОГИЯ?

В моём понимании, психологию можно отнести к трём китам человечества, наряду с образованием и медициной. Если человек будет психологически грамотен и здоров, то он будет и физически здоров, и в семье и на работе и везде будет ему хорошо.

### КАК ХРИСТИАНЕ ОТНОСЯТСЯ К «АНГЕЛ 7Д»?

Не понимают. Христиане отвергают психологию. У нас есть Библия, говорят они. Да, Библия это великая Книга жизни, инструкция жизни. Но христиан-

ский психолог, в первую очередь скажет: «Посмотри на Бога, а потом мы будем работать». То есть наши психологи помогают вспомнить о Боге.

Мнение, что христианство и психология несовместимы, будет всегда. Но если ты занимаешься этим и знаешь, что это Божье дело, то никакие слова тебе не будут мешать. Просто нужно быть постоянным, честным, искренним, и твоё дело будет жить.

#### ЧТО САМОЕ ЦЕННОЕ В ПРОЕКТЕ?

Его команда. Если бы не было этих членов команды, которые безвозмездно готовы прийти на помощь, то не было бы «Ангел 7д». Наши психологи — просто суперлюди, сверхчеловеки!

#### ЧТО САМОЕ СЛОЖНОЕ В ПРОЕКТЕ?

Сам вид помощи — психологическая. На мой взгляд, она самая трудная. Попробуй каждый день слушать искреннюю боль людей.

ЧТОБЫ  
БЫТЬ БОЖЬИМ  
СЛУГОЙ И ПОМОГАТЬ  
БЛИЖНЕМУ, НЕ ОБЯЗАТЕЛЬ-  
НО ИМЕТЬ ПРОФИЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАНИЕ ИЛИ ТРАТИТЬ  
МНОГО ДЕНЕГ. ДОСТАТОЧ-  
НО ИМЕТЬ ДОБРОЕ,  
СОСТРАДАЮЩЕЕ  
СЕРДЦЕ.

За 8 лет мы приняли около 6 000 заявок для консультаций, то есть примерно 18 000 консультаций. А есть ещё простые звонки, когда человек просто хочет высказаться, потому что одинок, или рассказать о проблеме. Поговорил — и ему становится хорошо. Таких звонков более 10 000. В итоге, к нам обратились примерно 16000 тысяч человек, это пять заявок в день.

Я привык к проблемам людей, но к экстренным звонкам я никак не могу привыкнуть. Например, после терактов в Казани, Ижевске, Перми, в Крокус холле в Москве. Люди звонят, и их боль, страх, эмоции вселяются в тебя, и ты словно сам оказываешься в этой ситуации.

#### ЧТО САМОЕ РАДОСТНОЕ В ВАШЕЙ РАБОТЕ?

Первая большая радость, это когда в команду приходит новый психолог. Ещё — когда спустя несколько лет человек, которому мы помогли, говорит «Спасибо вам большое! Когда-то я хотела покончить жизнь самоубийством, а сейчас у меня семья и ребёнок, и я радуюсь жизни».

#### КАКИЕ ПРОЕКТЫ ВЫ ВЕДЕТЕ?

Мы работаем над охватом всей страны, чтобы в каждом регионе, в каждой языковой зоне была своя группа «ангелов». Также мы отправляем гуманитарную помощь для детей ДНР, ЛНР, Херсона, Курска, Белгорода, помогаем беженцам с документами, чтобы они могли работать. Ещё мы курируем интернат для престарелых и инвалидов и детские дома.



АНО Социально-психологический центр  
«Ангел 7д» зарегистрировано УМЮ РФ  
по Республике Татарстан,  
св-во №1211600054555 от 03.08.2021 г.

Телефон, Viber и WhatsApp:  
+79963360991  
Электронная почта:  
angellove10@yandex.ru

Переходите  
на сайт



или на страницу  
во Вконтакте



## ИСТОРИЯ РОЖДЕНИЯ ИИСУСА ХРИСТА

Рассказывает ангел

На небесах происходило что-то странное. Никому из ангелов не известно, какие планы у Господа Владыки вселенной, но Он точно что-то задумал! И это что-то связано с одной несчастной планетой — Землёй, жители которой когда-то послушались Господа и теперь не могут по-настоящему наслаждаться Его присутствием и радостью от общения с Ним. Всем нам, ангелам, очень печально наблюдать за ними, ведь мы ничем не можем им помочь. Но Господь-то точно может — Он велик и всесилен. Интересно, что Он сделает?

Постойте-ка, что это произошло на той печальной планете среди людей? Там родился ребёнок, совершенно обычный, человеческий. Неужели... Точно, в образе этого дитя пришёл на землю Сын Божий, наш Владыка! Но как так, почему? Неужели среди нас на небесах, в славе, величии и великолепии Ему чего-то не хватало? Здесь все ангелы служили Ему и воспевали хвалу, а там этого совершенно точно не будет!

Родился наш Бог не во дворце, а в сарае, где живут овцы. Там не было даже чистой кроватки. Вместо неё кормушка для животных. Сына Господа назвали простым человеческим именем Иисус. И ни один ангел не мог ничего объяснить. От удивления все притихли и ждут, что скажет Владыка Господь.

Кто-то из нас, ангелов, уже послан Господом к людям, простым пастухам, рассказать, что среди них родился такой особенный ребёнок. И постепенно удивительный замысел Владыки доходит до всех нас. Он решил Сам спуститься к людям, раз уж они не могут подняться к Нему, и подарить им радость спасения и очищения от их грехов. Как же велик, добр и мудр наш Владыка Вселенной! Слава Ему!

Как это сделать?  
Идеи ищи в видео  
«Неизвестный помощник»  
и других видео цикла  
«Мастерская добрых дел».



Возрастная категория 6+



Рождество Иисуса Христа  
было настоящим чудом.  
Даже ангелы так считали  
и удивлялись замыслу Господа.  
И ты всегда приятно удивляй  
своих друзей и родных!  
Будь для близких людей  
самыми настоящими ангелом!

---

# ЧЕМУ УДИВЛЯЮТСЯ АНГЕЛЫ?

Ангелы — сверхъестественные существа, которые находятся рядом с Господом и, в отличие от нас, могут видеть Его, как мы видим своих друзей и семью. Казалось бы, чем можно удивить ангелов, ведь их существование, похоже, намного более удивительно, чем наше?! Однако, в Библии описан один такой случай.



ОТПРАВЛЯЕМСЯ  
В НОВОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ!

СТАНЦИЯ

За помощью  
обратись  
к Библии

книга Бытие  
глава 1

Ты когда-нибудь задумывался над тем, кто создал наш мир и всё, что в нём? Самая мудрая книга в мире — Библия — говорит, что это Бог. Именно Он сотворил маленькие ручейки и огромные океаны, цветные морские камушки и высоченные горы, хрупкие цветы и могучие деревья.

ЗАДАНИЕ 1

Пронумеруй рисунки в том порядке, в котором всё это сотворил Бог.



ЗАДАНИЕ 2

Хочешь узнать, как выглядела наша Земля в последний, шестой день творения? Тогда расставь карточки со слогами так, чтобы получить слова, которые сказал Бог, когда сотворил наш мир.

шо ма ро ве сь

хо

ОТКРЫТИЕ

Один человек по имени Ной построил большой корабль, который назывался ковчег. Именно там он находился со своей семьёй и многими животными во время всемирного потопа, пока вода покрывала всю землю.

Книга Бытие глава 7

Ответ  
присылай  
на почту

603028  
Россия,  
г. Нижний  
Новгород,  
а/я 9,  
ООО «Три  
Ангела»,  
Смекалочка

# ТВОРЦОВО

## ПОДЕЛКА ЛЕСТИЦА ТВОРЕНИЯ

### КАК ВСЁ СДЕЛАТЬ

Что понадобится

белый картон,  
краски или  
фломастеры,  
ножницы,  
шило,  
тонкая тесьма,  
деревянные  
рейки.

1 Нарисуй и вырежи из бумаги всё то, что Господь сотворил за 6 дней творения. Это записано в книге Бытие первой главе.

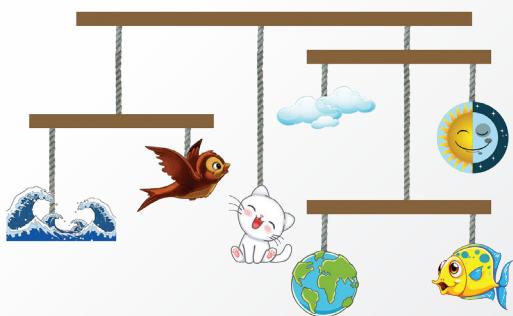
2 Раскрась картинки.

3 Осторожно сделай шилом отверстие в каждой.

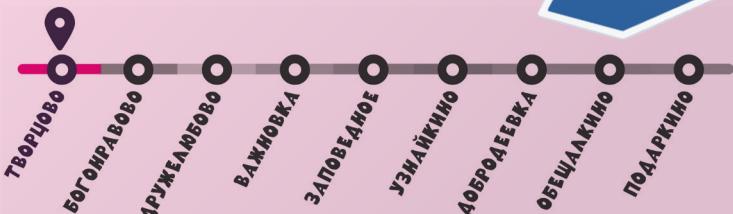
4 Продень через отверстие тесьму.

5 Привяжи тесьму с картинкой к рейкам. Каждая рейка соответствует определенному дню творения.

6 Чтобы быстрее запомнить, что в каждый день появилось, наклей на рейку цифру, соответствующую дню творения.



СВОЙ ПРОГРЕСС В ПУТЕШЕСТВИИ  
ОТСЛЕНИВАЙ ЗДЕСЬ



# КАК ЛЕГКО ЗАСНУТЬ



Вот-вот наступят длинные праздники! Это время, когда у многих сдвигаются дневные ритмы и сбивается режим дня. Это приводит к проблемам с засыпанием и просыпанием. Если это про вас — вот несколько советов, как легко просыпаться без вреда для тела.

## ОГРАНИЧИТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Закончите дела, возбуждающие нервную систему и эмоции, за 3-4 часа до сна.

Ограничите просмотр телевизора, компьютера и телефона.  
Их экраны излучают синий свет, который блокирует выработку мелатонина — гормона сна

## ОГРАНИЧИТЬ ТРЕНИРОВКИ

Не проводите силовые тренировки и тренировки на выносливость, связанные с высоким уровнем нагрузки, за 3-4 часа до сна.

## СНЯТЬ СПАЗМЫ

Напряжённость мышц, которая накапливается в течение дня, не даёт расслабиться вечером. Например, у офисных работников за день сильно устают мышцы спины и плеч. Прогуляйтесь в спокойном ритме, подышите свежим воздухом в одиночестве, с семьёй или домашним животным. Для тех, чья работа связана с физическим трудом, полезны упражнения на релаксацию и растяжку мышц поясницы, спины, шеи.

Технику упражнений на растяжку  
смотрите в программе  
«Как закончить день правильно?»  
Возрастная категория 12+

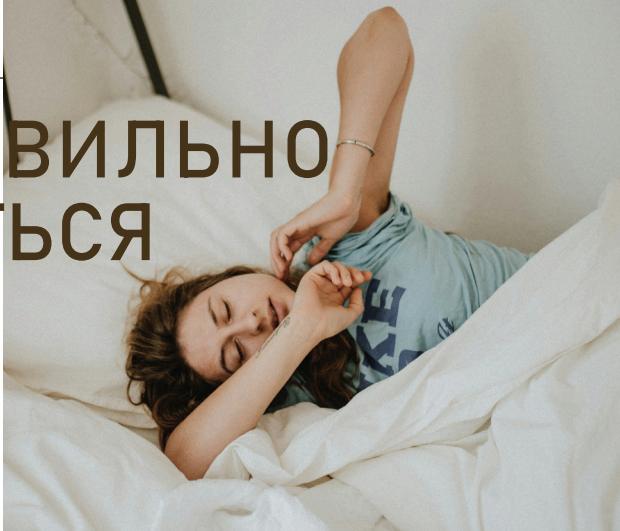


Все советы,  
как уснуть  
быстро

# КАК ПРАВИЛЬНО ПРОСНУТЬСЯ

## ПОТЯНУТЬСЯ

Для мышц и кровеносной системы сон это 8 часов практически без движения. Естественно, происходит застой крови, а мышцы расслабляются. Перед тем, как встанете с кровати и начнёте активную деятельность, хорошо потянитесь.



Сделайте процесс пробуждения постепенным и приятным

## РАЗМЯТЬ НОГИ

Выполните 10-15 приводящих, отводящих и вращательных движений в голеностопных суставах и 10-15 сгибаний и разгибаний в коленных. Особенно важен этот совет для тех, кто имеет избыточный вес.

## ПОПИТЬ ВОДЫ

Выпейте один стакан тёплой воды после пробуждения. Вода «разбудит» желудочно-кишечный тракт и придаст бодрости.

## ПРОВЕТРИТЬ СПАЛЬНЮ

Если окна спальни были всю ночь закрыты, в помещении скопился углекислый газ и все продукты жизнедеятельности, которые мы выделяем через дыхательную систему. Откройте окно, чтобы их удалить.

## РАСШЕВЕЛИТЬ ПОЗВОНОЧНИК

Выполните наклоны головы вперёд и назад (со страховкой), по диагонали и в стороны; подъём, опускание и вращение плеч; наклоны в пояснице вперёд, назад (со страховкой) и в стороны. Всё по 10 раз.

Разминайте позвоночник плавно, свободно и непринуждённо

Возрастная категория 12+

Подборка программ о диетах и нормальном весе.



## РАСТЯНУТЬ ВЫПРЯМИТЕЛЬ СПИНЫ

Выпрямитель спины это самая длинная мышца спины, которая располагается вдоль позвоночника, от затылка до крестца. Постепенно наклонитесь вперёд, начиная с головы и заканчивая поясницей, постойте несколько секунд и выпрямитесь в обратном порядке. Повторите 5 раз.

От хорошего состояния выпрямителя спины зависит равновесие тела, подвижность тулowiща и осанка

Материал основан на программе «Как правильно проснуться?» из цикла «Здравствуйте».



## КУЛИНАРИЯ

Зимние праздники связаны с самыми тёплыми воспоминаниями и самыми вкусными угощениями. Два рождественских десерта в вашу копилку праздничных вкусняшек.

# ФИНСКИЙ Рождественский десерт

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Слоёное тесто — 1 упаковка  
Сливовый джем / конфитюр  
Сахарная пудра

Сливовый джем — традиционный для этого рецепта, но можно использовать любой другой.

# Печенье «Рождественские трости»

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Мука — 150-200 г  
Яйца — 2 шт.  
Сливочное масло — 180 г  
Сахар — 100 г  
Пищевые красители



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Каждую часть теста разрезать на квадраты со стороной ~ 8 см.

Каждый квадрат надрезаем с четырёх углов, не затрагивая центр.

Загнуть к центру квадрата четыре уголка. Получатся четырёхлучевые «звёздочки».

Вместо обычного ножа для надрезов можно использовать нож для пиццы. Печенье получится более интересной формы.

Выложить «звёздочки» на противень, застеленный бумагой для выпекания.

Положить в центр каждой немного сливового джема (~ по 1 чайной ложке).

Выпекать при 220 градусах 15 минут.

Это очень простой рецепт из набора базовых продуктов. Необычность печенья в форме и цвете.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Масло с сахаром перемешать миксером. Добавить яйца и снова перемешать. Отложить миксер.

Добавить муку, перемешать лопаточкой. Замесить плотное тесто.

Разделить тесто на две одинаковые части. Одну часть отложить. Во вторую часть теста добавить розовый краситель и хорошо вымесить, чтобы распределить его равномерно.

Разделить «белое» тесто на 6 равных частей. Каждую часть раскатать в длинную тонкую «колбаску». То же самое сделать с «красным» тестом.

Застелить противень бумагой для выпечки.

Выложить на него две палочки разных цветов и перекрутить их между собой, слегка прищипнув края. Загнуть один конец, придав форму трости. Повторить с оставшимися «колбасками».

Выпекать при 180 градусах 15-20 минут.

Приятного праздничного чаепития!



Эти и другие рецепты  
смотрите в праздничных выпусках  
«Я люблю готовить».

Возрастная категория 12+



**Виктория:**

«Огромное спасибо за Слово. За интересный пример. Слушаю ваши передачи «Три ангела». Всё программы очень интересны и полезны. Как для души и Духа, так и жизненные советы. Очень много тем, кто не знает подключайтесь!»



Программа  
«Притча  
о жемчужине»

**Галина:**

«Спасибо за эту тему. Пусть великий Бог благословит нас жить во всеми в мире, насколько это возможно. Очень важно для всех, кто желает иметь христоподобный характер. Слава Богу!»



Программа  
«О доброте  
и миротворчестве»

**Ирина:**

«Благодарю вас за ваши встречи и подробные комментарии, размышления по каждой теме. Это важно, чтобы понять весь план спасения человека».



Программа  
«Притча о грехе и Божий суд.  
Оправдание или  
осуждение»

**Анна:**

«Спасибо за ваши интересные передачи. Спасибо Олегу, что он всегда авторитет Божий ставит на должный уровень, как пастырь дает надежду и уверенность. Взывает к людям чтобы каждый вышел из Иерихона. Спасибо».



Программа  
«Притча о грехе и Божий суд.  
Оправдание  
или осуждение»

## 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



Христианский Культурный Центр

# БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ КОНЦЕРТ 2024

21.12  
18:00

(((())) ОНЛАЙН  
ТРАНСЛЯЦИЯ



YOUTUBE



РУТУБ



ВКОНТАКТЕ

Приглашаем всех неравнодушных  
на благотворительный концерт  
Нижний Новгород, Комсомольское ш. д.7

Все собранные средства пойдут  
на реабилитацию Матвея Петреева,  
который перенёс тяжёлое заболевание  
и теперь восстанавливается.



Для вас будет петь и играть  
ансамбль «НЕВИДИМЫЕ РУКИ»

Если в вашем городе ещё не ретранслируется наш канал,  
сообщите о своём 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