



ТРИ АНГЕЛА

ДОБРЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

№ 15 / АПРЕЛЬ / 2025

12+

БОЖИЙ СУД: СПРАВЕДЛИВОСТЬ И МИЛОСТЬ



Сел Ветхий днями; одеяние на Нём было бело, как снег, и волосы главы Его — как чистая волна; престол Его — как пламя огня, колёса Его — пылающий огонь. Огненная река выходила и проходила пред Ним; тысячи тысяч служили Ему, и тьмы тем предстояли пред Ним; судьи сели, и раскрылись книги.

Книга Даниила глава 7 стихи 9-10

Дорогие друзья!

Весна — время обновления и новой жизни, время, когда каждому стоит задуматься над обновлением своего сердца, ума и тела. Праздник Пасхи Христовой — отличный повод вспомнить о своих отношениях с Господом Богом, обновить их, придать им глубину и смысл.

В этом номере мы поговорим о Божьем суде и прощении, о цене, которую заплатил Бог за возможность миловать. Прочитаем в Священном Писании о том, что Он продолжает делать, чтобы мы могли быть спасены для жизни вечной. Ответим на вопросы, что Иисус Христос сделал для нас на Голгофе и какое служение Он совершает сейчас в Небесном Святилище.

О земном и Небесном Святилище, Божьем суде, сочетающем в себе справедливость и милость, читайте в рубрике «Так написано» — «Бог — судия праведный». О том, что значит правосудие человеческое, как оно часто бессильно изменить преступника, в отличие от милости Божьей, читайте рассказ руководителя христианского служения заключённым Виктора Крикунова «Я иду к вам чистый...». О важности прощения и о том, как научиться прощать, читайте в статьях «Прощение: сила, которая нас изменяет» и «Это нужно всем» для детей.

Также мы хотим рассказать вам о друзьях телеканала «Три Ангела» — христианском санатории «Дорога жизни». Директор Виталий Малов делится историей его основания и развития, от первой задумки до нынешнего состояния, когда многие в его стенах находят потерянное здоровье и возвращаются на дорогу жизни.

Господь Бог прощает каждого из нас, если мы искренне каемся перед Ним. Это единственный способ перестать бояться Божьего суда и вместо справедливого гнева ожидать Божьей милости.

Итак, очистите старую закваску, чтобы быть вам новым тестом, так как вы бесквасны, ибо Пасха наша, Христос, заклан за нас.

Первое послание к Коринфянам глава 5 стих 7



Елена Варнавская
директор телеканала
«Три Ангела»

В ЭТОМ НОМЕРЕ

Издание распространяется бесплатно. Знак информационной продукции 12+



06 «Я К ВАМ ИДУ ЧИСТЫЙ...»



04 БОГ — СУДИЯ ПРАВЕДНЫЙ

08 ПРОЩЕНИЕ: СИЛА, КОТОРАЯ НАС ИЗМЕНЯЕТ

10 «ДОРОГА ЖИЗНИ» — ДОРОГА ЗДОРОВЬЯ

12 ЭТО НУЖНО ВСЕМ

16 СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ В ДАЧНЫЙ СЕЗОН

Журнал «Три Ангела. Добрый журнал для всей семьи»

Учредитель: ООО «Три Ангела»
Главный редактор: Е. В. Варнавская
№15, дата выхода
28 апреля 2025 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
Юлия Синицына
Татьяна Булатова
Корректор: Екатерина Тимофеева
Верстка: Екатерина Тимофеева
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)

БОГ СУДИЯ ПРАВЕДНЫЙ



Божий суд как неотъемлемая часть божественного замысла это процесс Его оценки человеческих дел, мыслей и мотивов, а также воздаяние каждому по его поступкам.

Его основополагающие принципы — справедливость и милость для раскаявшихся, ведь у Господа нет задачи осудить как можно больше людей.

«Бог — судия праведный, и Бог всякий день строго взыскивающий» (Псалом 7 стих 12).

Небесное святилище и конец греха

В древнем Израиле с грехом работали священники и первосвященник, поддерживая постоянное функционирование

сначала скинии, позже — храма.

В наше время с грехом работает Иисус Христос в Святилище Небесном.

«Если исповедуем грехи наши, то Он [Иисус Христос], будучи верен и праведен, простит нам грехи наши и очистит нас от всякой неправды».

1 послание Иоанна глава 1 стих 9

Во времена Ветхого Завета символом уничтожения греха являлось ежегодное служение очищения святилища — День очищения. В Библии описан конец земной жизни Иисуса Христа — когда Он принёс Себя в жертву за все прошлые и будущие грехи людей, вознёсся к Отцу Небесному и стал истинным Первосвященником.

Принеся Свою кровь Богу Отцу, Он уничтожит грех окончательно.

*Покаяние
и прощение
грехов однажды
прекратятся*

«И смерть и ад повержены в озеро огненное. Это смерть вторая».

**Откровение глава 20
стих 14**

«Ибо вот, Я творю новое небо и новую землю, и прежние уже не будут воспоминаемы и не придут на сердце».

Исаия глава 65 стих 17

Неотъемлемой частью грандиозного процесса, который происходит в Небесном святилище, является суд Божий над людьми.

Больше о служении ветхозаветного
Первосвященника



Возрастная категория 12+



Судный процесс с Библии

Согласно книге Даниила и Откровение, настоящее время — это время исследовательского суда, когда рассматриваются дела каждого человека, живого и умершего, решается его вечная участь, его имя либо записывается в книгу жизни, либо нет.

«Видел я, наконец, что поставлены были престолы, и воссел Ветхий днями... тысячи тысяч служили Ему, и тьмы тем предстояли пред Ним; судьи сели, и раскрылись книги».

Книга Даниила глава 7 стихи 9-10

«И увидел я другого Ангела, летящего посредине неба, который имел вечное Евангелие, чтобы благовествовать живущим на земле, и всякому племени, и колену, и языку, и народу; и говорил он громким голосом: убойтесь Бога и воздайте Ему славу, ибо наступил час суда Его, и поклонитесь Сотворившему небо, и землю, и море, и источники вод».

Откровение глава 14 стихи 6-7

«И увидел я мёртвых, малых и великих, стоящих пред Богом, и книги раскрыты были, и иная книга раскрыта, которая есть книга жизни; и судимы были мёртвые по написанному в книгах, сообразно с делами своими».

Откровение глава 20 стих 12

Однажды исследование дел человеческих подойдёт к концу и наступит время исполнения приговоров.

Больше и подробнее о Божьем суде



Возрастная категория 12+



*Жертвы Иисуса
Христа
достаточно,
чтобы простить
всех людей*

«И кто не был записан в книге жизни, тот был брошен в озеро огненное».

Откровение глава 20 стих 15

Божий суд на практике

Бог на протяжении всей истории человечества готовит сердца людей к суду, делает их способными раскаяться и оставить грехи. Только вера в Бога и искреннее покаяние человека, признание им собственной неспособности достичь безгрешности может спасти его от вечной смерти и дать надежду на оправдание на Божьем суде.

Нечестивые же — кто не пожелал расстаться со своим грехом и не положился на Иисуса Христа и Его жертву — пожнут последствия собственного выбора и не войдут в Небесное Царство. Пока человек жив, он может отдать свой грех Иисусу Христу.

Таким образом, Божий суд это не только проявление Божьей справедливости, но и напоминание о необходимости духовного обновления, работы над собой с помощью Бога. Это внимательное отношение в своим мыслям, словам и поступкам, которые должны соответствовать воле Божьей.

«Исполнилось время и приблизилось Царствие Божие: покайтесь и веруйте в Евангелие».

Евангелие от Марка глава 1 стих 15

*Подготовиться
к Божьему суду
можно
с помощью
веры и покаяния*

Божий суд — это одновременно проявление и справедливости, и любви Господа к человечеству. Это добрая весть для всех, кто любит Бога и желает жить в Его присутствии.

Подробнее о том, как подготовиться к Божьему суду



Возрастная категория 12+

«Я К ВСЕМ ИДУ ЧИСТЫЙ...»

Человек, совершивший преступление, по законам любого государства изолируется от общества и получает наказание. Что должно произойти, чтобы вернуть такого человека к добропорядочной жизни? Возможно ли это?

С чего всё началось

Почти 30 лет назад Виктор Крикунов, сейчас руководитель христианского служения заключённым, сам был таким же, как его нынешние подопечные. Он не понаслышке знает, что происходит в тюрьмах и в сердцах заключённых, что они чувствуют и о чём думают.

”

«Отчаяние и страх — доминирующие чувства человека, попавшего в тюрьму. Я был стойким, но люди, сидевшие в той же камере, что и я, они быстро падали морально, духовно и даже физически. Я уже тогда пытался их поддерживать».

Виктор Крикунов
руководитель христианского служения
заключённым



Виктор рос без отца, который был разведчиком: его убили на глазах сына, которому на тот момент было всего шесть с половиной лет. Можно сказать, улица вырастила и воспитала Виктора. Молодой человек много занимался спортом и получил семь первых разрядов в разных видах спорта, включая самбо, дзюдо и биатлон. Навыки борьбы и рукопашного боя помогали ему выживать в уличных драках.

”

«В сердце человека всегда идёт борьба двух сторон — доброй и злой. У меня эта борьба была от начала».

В 26 лет Виктора впервые посадили на большой срок. Имея представление о правосудии, основанное на кино, книгах, несправедливо осуждённый и лишённый возможности защищаться, он пережил очень сложные времена. В своей ситуации и вокруг себя Виктор видел только несправедливость и боль.

”

«У меня было очень дерзкое сердце и неукротимый дух. Я совершал побеги, нападал на людей, не желая мириться с несправедливостью. Я считал себя умным, хитрым, продуманным, сильным и натренированным, думая, что смогу разрушить эти стены вокруг себя. Я думал, что свобода там, за пределами колючей проволоки, а на самом деле она в нашем сердце. Эту свободу даёт Иисус Христос».

К Богу Виктор впервые воззвал при неудачной попытке побега, когда вместе с товарищем был окружён: «Боже, если Ты есть, спаси и сохрани!» Это был настоящий вопль сердца — ему не хотелось умирать. Бог ответил на его отчаянную молитву, Виктор выжил и понял, что Господь не только есть, Он ещё и его, преступника, слышит. Однако это не ослабило желания Виктора сопротивляться жестокости и несправедливости той среды, в которой он существовал, несмотря на то, что это приводило ко всё более ужасным последствиям.

Для чего спасает Бог

В 90-х годах в тюрьму, где сидел Виктор приехали верующие христиане из города Азов, всем арестантам было дано разрешение выйти и послушать их. Виктор, услышав о них, тоже попросился их послушать, и это стало поворотным моментом в его жизни.

”

«В то время я планировал вооружённый побег, предполагал, что убью людей, потом сам погибну в болоте и стану героем для арестантов. Но встретившись с христианами, я увидел новый мир, иное состояние сердца».

Виктор написал верующим письмо и стал ждать ответного. Но вместо этого христиане приехали сами и пригласили его к беседе. Они рассказали ему, как тронуло их его письмо, как они зачитывали его друг другу.

«Если будут грехи ваши, как багряное, как снег убелю».

*Книга пророка Исайи
глава 1 стих 18*

”

«Я чувствовал радость, моё сердце обновилось. Благодаря Богу сначала ушла моя ненависть к системе, а потом администрация тюрьмы это заметила и стала относиться ко мне как к нормальному человеку, а не как к особо опасному агрессивному зверю».

Для человека, находящегося в крайней степени отчаяния и не видящего выхода, нет более сильного свидетельства о любви Бога, чем слова того, кто сам когда-то был на их месте. Виктор стал таким инструментом в руках Господа.

Статья составлена по программе «Тюремное служение: как преступнику рассказать о Боге».



Возрастная категория 12+

ООО «Три Ангела»

ПРОЩЕНИЕ: СИЛА, КОТОРАЯ НАС ИЗМЕНЯЕТ

Библия неоднократно говорит, что Бог прощает человека. Он делает это с большой любовью к нам. Но мы, люди, тоже часто оказываемся в ситуациях, когда надо прощать. Иногда это нелегко. Что делать, чтобы научиться прощать? Мы задали несколько вопросов о прощении психологу Ирине Флорьянович.

Есть небольшие обиды, а есть обиды серьёзные. Какой самый первый шаг нужно сделать, чтобы простить человека?

Важно понять, почему человек так поступил. Конечно, чужие мотивы узнать сложно. Мы можем лишь строить предположения. Но и это уже может помочь нам сосредоточиться не на обиде, а на принятии и понимании. Часто корень обиды — ощущение несправедливости.

Мы думаем «Я бы так не поступил», противопоставляем себя обидчику. Но стоит попытаться понять, почему человек причинил нам боль, мы, возможно, придем к тому, что человек не до конца осознавал, чем обернётся его поступок.



А если человек сознательно сделал зло?

В этом случае попробуйте пожалеть человека. Например, мы иногда обижаемся на родителей, наши обиды тянутся из детства. Подумайте, почему ваши родители выросли именно такими, почему именно так они с вами общались. Был ли у них выбор и знания, которые есть сегодня у вас? Как были воспитаны их родители? Часто они пытались дать нам лучшее, что могли. И часто потом появляется сожаление, сочувствие к родителям; мы словно даём им разрешение ошибаться.



Получается, я должен приуменьшить ущерб, который был нанесён мне? Вы предлагаете оправдать жестокое поведение взрослых людей?

Безусловно, нельзя приуменьшать значение жестокости и зла. Но прошлое изменить нельзя, а вот груз боли сбросить с себя можно и нужно. Он мешает нам строить хорошее настоящее. Оскорбивший нас человек может не мучиться, а мы страдаем. Надо прекратить казнить этого человека в своих мыслях. Верно одно: важно отпустить прошлое, облегчить свою жизнь. Признайте, что вам нанесён большой ущерб, но примите также решение перестать страдать. Простить — это волевой акт, акт силы; это очень сложно. Признайте всю глубину своей боли, но разожмите оковы и отпустите на свободу себя.



Что если кажется, что простить — значит одобрить поступок обидчика?



Прощение это не одобрение чужого поступка. Вы отказываетесь продолжать страдать, отпускаете, но не одобряете плохой поступок. Люди приходят на мои консультации, чтобы простить серьёзные обиды. И я спрашиваю у них «Какого отношения вы заслуживали? Как бы вы хотели, чтобы с вами обращались? Как должны были с вами поступить? Подумайте над этими вопросами. Запишите свои ответы. Это своего рода инструкция, как с вами поступать».

«И так во всём, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними...»,

— написано в Евангелии от Матфея. Эти слова являются золотым правилом христианства. Они призывают нас видеть не только себя, но и других людей.

Если вас обидели, сосредоточьтесь не на обиде, а на принятии и понимании, признайте, что вам нанесён ущерб, и примите решение не страдать.



То есть с обидчиком мы тоже должны поступать по золотому правилу?

Дело не только в обидчике. Вы работаете со своим внутренним состоянием. Возможно, вы тоже ранили других. Спросите себя, как вы поступаете с близкими. Люди часто приходят к открытию, что они очень требовательны к другим, но не к себе, и эти моменты важно отслеживать. Эти вопросы самим себе — не повод для самообвинений. Они лишь показывают наше состояние.

Библия говорит о том, что мы — грешники, но Бог нас прощает, не укоряет нас вечно, Он с любовью нас принимает. И это прощение может нас вдохновить и исцелить.

Статья составлена по материалам программы
«Прощение: сила, которая нас изменяет».



Возрастная категория 12+

ООО «Три Ангела»

«ДОРОГА ЖИЗНИ» — ДОРОГА ЗДОРОВЬЯ



Восемь принципов здоровья — принципы, которые лежат в основе работы санатория «Дорога жизни». Искать здоровье где-то в далёких краях не надо, считает его основатель и директор Виталий Малов, потому что мы уже имеем всё, чтобы быть здоровыми, надо только знать об этом и пользоваться этим.

У Виталия была хорошая жизнь. Он много лет вёл успешный бизнес, который обеспечивал ему достойный доход и привычный социальный статус, но однажды, будучи верующим, захотел изменить свою жизнь.

”

Однажды я сказал Богу: «Избавь меня от того бизнеса, которым я занимаюсь, но дай мне что-то другое, чтобы мне было интересно, чтобы это могло содержать мою семью, чтобы я был полезен обществу и чтобы мои нервы были спокойные».

Деревня под названием Дубки казалась идеальным местом для отдыха и для размещения санатория. Но когда Виталий приехал туда в первый раз, там были только ветхие дома. Поэтому санаторий начинался с обычного палаточного лагеря, который организовывался в тёплое время года. Строить и обживать Виталию помогали все, включая его семью.

Когда пришло время придумать название санаторию, вариантов предложили множество. «Дубки», «Виктория», «Райский уголок», «Эдемский сад», «Славное место» — ни одно не ложилось на сердце. То самое название пришло от трёх сестёр, которые приехали в санаторий из Кирова. Между собой они уже называли это место только «Дорога жизни» — благодаря живописной дороге, ведущей к санаторию.

”

Мне не нравилось название «Дорога жизни», потому что оно ассоциировалось с «дорогой жизни» блокадного Ленинграда. Но у нас случилась история с одной женщиной, которая, имея большой вес, сначала не могла подняться в гору по дороге, ведущей к санаторию. По прошествии девяти дней пребывания у нас, уже в состоянии спуститься и подняться несколько раз, она сказала так: «У меня появилась сила, я одолела эту дорогу. Это действительно дорога жизни!»

Бесполезно лечить какой-то один больной орган, каждый человек должен понять саму концепцию здоровья, считает Виталий. Под настоящим здоровьем он понимает состояние человека, когда ничего не болит, уравновешенная психика и правильные социальные, нравственные и жизненные ориентиры. Этому и учат в санатории «Дорога жизни».

На практике это выглядит так: гости санатория оказываются в такой среде, где всё направлено на гармоничное и сбалансированное оздоровление: регулярные прогулки и физические упражнения, разнообразное питание, правильный режим дня, доброе общение и медицинские процедуры под наблюдением врача. Большой популярностью среди женщин всех возрастов пользуются косметические процедуры, потому что красивыми хотят быть все и всегда.

”

Радостно видеть человека, который после инсульта толком двигаться не мог, а после десяти дней занятий начинает ходить. Жёны даже плачут иногда, когда видят своих мужей, вернувших себе способность передвигаться самостоятельно.

Санаторий «Дорога жизни» стал ответом Бога на молитву Виталия Малова иметь такое дело, которое будет приносить людям пользу, ведь у человека нет ничего более ценного, чем здоровье духа, души и тела.

Фильм о санатории «Дорога жизни» с Виталием Маловым и сотрудниками смотрите в Телеграм «Три Ангела — телеканал»
Возрастная категория 12+



1

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

2

ДВИЖЕНИЕ

3

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

4

ЧИСТАЯ ВОДА

5

СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ

6

ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН

7

РЕГУЛЯРНЫЙ ОТДЫХ

8

ДОВЕРИЕ БОГУ



ЭТО НУЖНО ВСЕМ

Что тебе нужно больше всего? Игрушка, как в видео у блогера, особенное мороженое из кафе или может быть велосипед? А твоим друзьям чего больше всего хочется, знаешь? Интересно, сколько радости может доставить новая интересная игра, если не с кем будет её разделить?

По-настоящему ценны хорошие отношения между людьми, но и они порой портятся из-за обид и разногласий. Что делать в этом случае?

Мириться и прощать

Это и сложно, и просто. Сложно, потому что трудно простить друга, когда он сильно тебя обидел. Ведь кажется, что он прощения совсем не заслужил! А просто становится, когда попросишь у Бога, чтобы Он помог тебе с этим делом.

Знаешь, Бог любит и умеет прощать. Поэтому и тебе Бог может помочь с этим, как родители помогают с школьными домашними заданиями.

Откуда это известно?

Вся Библия, она о том, как наш Бог незаслуженно прощает людей — каждого человека на земле, и тебя, и твоего друга! Каждому человеку нужно Его прощение, потому что грешат абсолютно все. Представляешь, какой у Него в этом опыт!

Как же научиться прощать, если это не очень-то получается и совсем не хочется?

Ты поймёшь это из библейской истории, которая записана в Евангелии от Матфея 18 главе с 23 по 35 стихи.

*Видео про то, зачем
нужно прощать, смотри
на канале «Три Ангела
Детям».*



Возрастная категория 6+



Был у царя слуга, которому царь давал деньги в долг каждый раз, когда тот просил. Это случилось много раз, поэтому долг накопился просто огромный — на покупку тысячи домов хватило бы! И когда пришло время отдавать взятые на время деньги, слуга сказал, что денег у него нет и отдавать долг ему нечем.



Царь хотел продать слугу, его жену и детей в рабство и забрать его имущество и хотя бы так вернуть часть денег. Но слуга стал умолять господина пожалеть его и простить ему долг. И царь, будучи добрым, полностью простил своего слугу.

А дальше произошло неожиданное.



Незаслуженно прощённый слуга встретил друга, который был должен ему совсем небольшую сумму и тоже не мог отдать свой долг. Простил ли слуга маленький долг своему другу? Нет, не простил. Он отдал друга тем, кто занимается наказанием должников.



Знакомые этого царского слуги огорчились такому поступку и рассказали о нём царю. Конечно, царь разгневался. «Я простил тебе такой огромный долг! Тебе тоже следовало бы простить маленький долг своего друга!» — сказал он и тоже отдал злого слугу под стражу. Царь поступил справедливо.



Так как же нам научиться прощать?

Просто помни, что ты тоже совершаешь грехи, которые Бог прощает тебе. Всем нужно Его прощение.

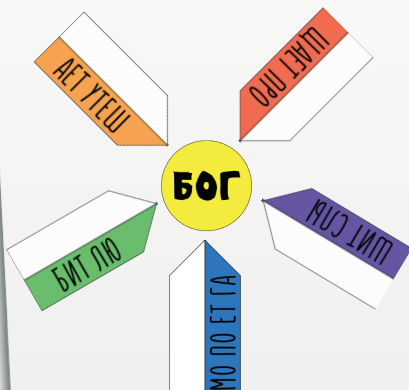


ПРОДОЛЖАЕМ НАШ ПУТЬ!

СТАНЦИЯ

Задание 1

Приведи в порядок эти запутанные слова.



Задание 2

Вот два листа. На одном напиши хорошие качества характера, которые у тебя уже есть, а на другом — те, которые бы ты хотел иметь. Попроси об этом у Бога.



Качества, которыми обладает человек, называются характером. Ты знаешь, какой у тебя характер? Наверняка тебе знаком характер твоих друзей. Хочешь узнать характер нашего самого лучшего Друга?

У каждого человека есть хорошие качества, есть и плохие. Но не огорчайся, ведь у нас есть Бог. Он может помочь нам измениться в лучшую сторону, только надо попросить Его об этом.

Ответ
присылай
на почту

ОТКРЫТИЕ

В Библии рассказывается, как однажды ослица заговорила человеческим голосом, чтобы уберечь своего хозяина от неверного поступка.

Книга Числа глава 22 стихи 28-33

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

БОГОНРАВОВО

ПОДЕЛКА КОРЗИНКА

Что понадобится

плотная бумага
степлер

Как всё сделать

01

Из бумаги нарежь 8 узких длинных полос. Чем длиннее будут полоски, тем выше получится корзинка.

02

Переплети сначала 4 полоски между собой, потом добавь оставшиеся четыре. Проследи, чтобы свободные концы полос были примерно одинаковой длины!

03

Закрепи степлером основание корзинки по углам.

04

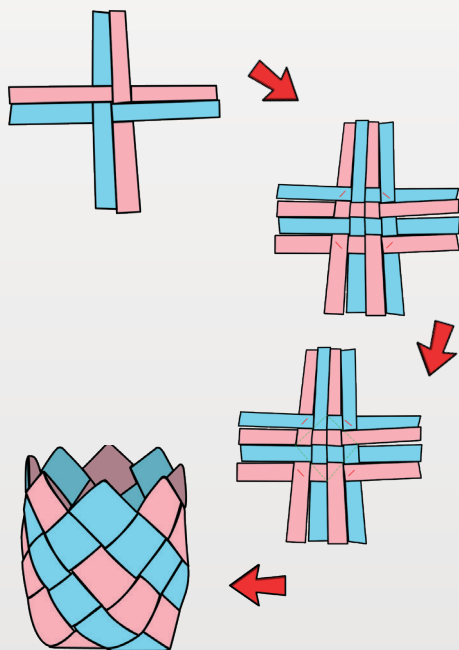
Нарисуй линии сгиба, как на рисунке и согни плетение по ним.

05

Продолжай плести стенки корзинки, пока позволяет длина полосок.

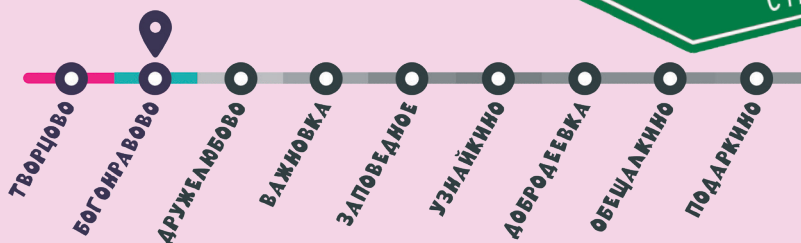
06

Подогни остающиеся концы полосок, закрепи их степлером.



Корзинка готова!

ТЫ ДОЕХАЛ ДО ВТОРОЙ
СТАНЦИИ!



СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ В ДАЧНЫЙ СЕЗОН

Физическая активность — один из факторов здоровья. Что может быть лучше для здоровья, чем хорошенько поработать в огороде, думают люди. Но так ли полезен такой вид деятельности и нет ли в нём неочевидных опасностей? Простые и разумные советы, как сохранить здоровье на даче, даёт мастер спорта, руководитель центра здоровья «Ягодная поляна» Павел Меженин.



Достаточно ли физической работы в огороде для нормальной нагрузки на организм?

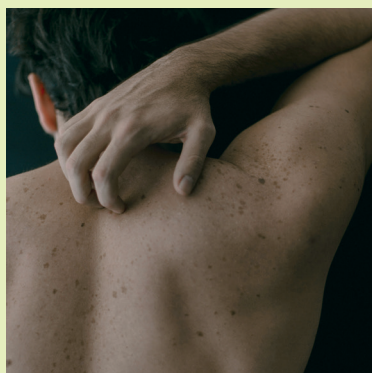
Работа на грядках нагружает мышечную систему человека однобоко: работают не все группы мышц. Получается перекос — одни мышцы постоянно в напряжении, они перетруждаются и укорачиваются; другие вообще не задействуются и атрофируются. В этом нет никакой пользы, особенно для людей старшего возраста.



Возрастная категория 12+

Что делать? После работы на огороде: выполните упражнения на растяжение и расслабление перетруженных мышц, главным образом, спины,

— например, повисите на турнике; нагрузите незадействованные мышцы, например, живота — сделайте упражнения на скручивание (пресс).



Я «сорвал спину» — что делать?

Нагружая спину и не соблюдая некоторые правила, можно довести мышцы спины до болезненного спазма — так они берегут позвоночный столб от повреждений. Длительный спазм провоцирует отёк, нарушение циркуляции крови и воспаление. В этом случае восстановление может затянуться на месяцы.

Что делать? Снять спазм как можно быстрее с помощью упражнений небольшой амплитуды на расслабление глубоких мышечных слоёв спины. Долгая и монотонная работа мышц (100, 200, 500 повторений) расслабляет их.



Возрастная категория 12+

За счёт микродвижений таза расслабляются глубокие мышцы поясницы. Упражнение выполняется лёжа на спине с согнутыми в коленях ногами. В таком положении нужно медленно прижимать поясницу к полу и выгибать её.

Сведение лопаток вместе и их разведение поможет расслабить мышцы верхней части спины. Упражнение выполняется в положении сидя с руками, согнутыми в локтях под углом 90 градусов.



Как уберечь колени на даче?

Колени — сложные суставы, которые испытывают серьёзные нагрузки и травмы в течение всей жизни. Но в дачный сезон постоянные приседания, работа «на корточках», длительное стояние на коленях и ношение тяжестей могут спровоцировать их повреждение и заболевания — артроз, бурсит, тендинит и т.д.

Что делать? Регулярно выполняйте упражнения на растяжение и разминку коленных суставов. Например, для подготовки коленных суставов к нагрузке подходит упражнение «Маятник». Из положения стоя приподнять ногу, расслабить её и плавно раскачивать вперёд и назад 10-15 раз. Повторить с другой ногой.



Возрастная категория 12+

Для растяжки колена после работы выполняйте «Бабочку сидя»: из положения сидя с приведёнными к телу стопами, прижатыми друг к другу, разведите колени как можно сильнее в стороны и удерживайте 20-30 секунд.

Следите за нормальным состоянием мышц вокруг коленных суставов. Для этого регулярно занимайтесь физической активностью, растягивайте их, контролируйте свой вес и питание, делайте самомассаж.

Пейте достаточно чистой воды для поддержания влажности хрящевой ткани, синтеза синовиальной жидкости, поддержания кровообращения и профилактики судорог. В среднем взрослому человеку требуется 2-2,5 литра воды в день, включая воду из пищи. Пейте воду небольшими порциями в течение дня, а не всю за один раз. Работая в огороде в жару, воды пейте больше.

Легко повредить своему здоровью, работая летом на огороде, но так же легко не допустить этого. Следите за своим организмом, выполняйте простые рекомендации и будьте здоровы всегда!



ОТКРОЙТЕ СИЛУ ВОДЫ!

Вода — простой, но мощный способ улучшить самочувствие, снять стресс, восстановить энергию и вернуть молодость коже.

Смотрите серию коротких программ по гидротерапии



Возрастная категория 12+

Пусть вода станет вашим личным источником здоровья!



ОВОЩНЫЕ ВАФЛИ С ГУАКАМОЛЕ

Ингредиенты

Для вафель:

Зелёная гречка — 1 стакан
Вода — 1 стакан
Соль
Морковь — 1 шт.
Лук красный — 1 шт.
Смесь приправ
Чеснок сушёный — 1 ч.л.
Оливковое масло — 1-2 ст.л.

Для гуакамоле:

Авокадо — 1 шт.
Помидор — 1 шт.
Красный лук — ½ шт.
Чеснок — 1 зубчик
Лимон — ½ шт.
Кинза — ½ пучка
Перец чили молотый
Соль

Приготовление

- 01** Гречку замочить в холодной воде на 4 часа, промыть, взбить в блендере с водой и солью.
- 02** Морковь натереть, лук мелко нарезать.
- 03** Все продукты соединить и перемешать.
- 04** Выпекать вафли в хорошо разогретой вафельнице.
- 05** Для гуакамоле все ингредиенты взбить в блендере.
- 06** Подавать вафли с соусом гуакамоле.



ЧЕЧЕВИЧНЫЕ ВАФЛИ

Ингредиенты

Красная чечевица — 100 г
Кокосовое молоко — 80 г
Рафинированное кокосовое масло — 1 ст.л.
Сироп топинамбура — 3 ст.л.
Корица — ½ ст.л.
Ванильный сахар — ½ ст.л.
Какао — 3 ст.л.
Соль — ¼ ст.л.
Овсяные хлопья — 50 г
Сода — ¼ ч.л.
Сок лимона — 1 ст.л.

Для украшения:

Голубика
Малина
Мята
Греческий йогурт



Возрастная категория 12+

Приготовление

- 01** Чечевицу замочить на 2 часа. Воду слить.
- 02** Взбить в блендере всё, кроме овсяных хлопьев, сока лимона и соды.
- 03** Овсяные хлопья измельчить и добавить в тесто.
- 04** Соду погасить лимонным соком, добавить в тесто, хорошо перемешать.
- 05** Выпекать в хорошо разогретой вафельнице 5 минут.
- 06** Украсить ягодами, листочками мяты и греческим йогуртом.



От всей души благодарю вас. Очень важные и грамотно составленные вопросы и ответы вызывающее восхищение.

Программа «Как уйти от абьюзера с минимальными потерями»



Наталья: Благодарю вас за цикл лекций, прослушала на одном дыхании. Желаю вам здоровья и Божьей помощи.

Программа «Александр Болотников — Путь познания Бога»



Елена: Мне очень нравятся ваши проповеди. Всегда с юмором, глубокие. Мужья любите своих жён и не будьте к ним суровыми.

Программа «Почему распадаются семьи»



Михаэль: Благодарю за отличный контент! Бог добьётся Своей цели в нас, если мы пойдём за Христом.

Программа «Когда был нарушен замысел Бога о человеке?»



Артём: Благодарю. Очень нравятся видео с вами, гениальные и понятные трактовки, одно сплошное вдохновение.

Программа «Куда человеку деваться от суеты»

Возрастная категория 12+

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!

Банк Филиал «Центральный» Банка
ВТБ (ПАО), г. Москва
ОГРН 1125257009063
Адрес 603028, Нижний Новгород,
Комсомольское шоссе, д. 7
Назначение платежа: пожертвование



ООО «Три Ангела»
ИНН 5257133876
КПП 525701001
БИК 044525411
К/счет 30101810145250000411
Р/счет 4070281020000031752

Возрастная категория 12+



БОЖИЙ СУД И ПРОЩЕНИЕ ГРЕХОВ

образы и прообразы

Элемент / Действие	Земное святилище (Ветхий Завет)	Небесное святилище (Новый Завет)
Священник	Земной первосвященник из рода Аарона	Иисус Христос — наш Первосвященник (Послание к Евреям глава 8 стихи 1-2)
Жертва за грех	Жертвенные животные (кровь тельцов и козлов)	Кровь Иисуса Христа (Послание к Евреям глава 9 стих 12)
Перенесение греха	Грехи символически передавались на жертву (Книга Левит глава 4 стихи 27-29)	Христос взял на Себя грехи мира (Евангелие от Иоанна глава 1 стих 29)
Святилище	Земная скиния и храм в Иерусалиме	Небесное святилище, нерукотворное
Очищение святилища	В День искупления (Йом-Киппур) раз в год первосвященник входил во Святое Святых и очищал святилище (Книга Левит глава 16)	Очищение небесного святилища перед концом времени (Книга Даниила глава 8 стих 14)
Исследовательский суд	В День искупления решалась судьба народа — оставался ли человек в Божьем народе (Книга Левит глава 16 стихи 29-30)	Суд перед Вторым пришествием, когда Бог определяет участь каждого (Книга Даниила глава 7 стихи 9-10; Откровение глава 14 стих 7)
Книга памяти	Священники записывали грехи народа	Книги на небесах, в которых записаны дела каждого (Откровение глава 20 стих 12)
Ходатайство	Первосвященник ходатайствовал за народ перед Богом	Христос ходатайствует за нас перед Отцом (Послание к Евреям глава 7 стих 25)
Суд над грехом	В конце Дня искупления грехи переносились на козла отпущения и удалялись из стана (Книга Левит глава 16 стихи 20-22)	В конце времен сатана (прообраз козла отпущения) будет осужден и уничтожен (Откровение глава 20 стих 10)
Уничтожение греха	Козёл отпущения уносил грехи в пустыню, символизируя их удаление	После окончательного суда грех будет уничтожен навсегда (Книга Наума глава 1 стих 9; Откровение глава 21 стих 4)

Telegram



ВКонтакте



Одноклассники



Если в вашем городе еще не ретранслируется наш канал, сообщите о своем желании подключить телеканал «Три Ангела» вашему кабельному оператору, а потом напишите или позвоните нам.

603028 г. Н. Новгород, а/я 9, ТК «Три Ангела»
www.3angels.ru | mail@3angels.ru | 8 (800) 333-84-05

Возрастная категория 12+