

# ДОБРЫЙ ЖУРНАЛ для всей семьи

Я

к Твоему  
приходу  
*выстроила мосты*

Музыкальная гостиная с Вилиной Парфеновой  
СТР. 10

Альгинатная маска  
Уход за кожей лица зимой  
от Ирины Подолиной, врача-дерматолога центра здоровья «Дорога жизни»

СТР. 16

КАК НАЙТИ СВОЁ ПРИЗВАНИЕ СТР. 8



Елена Варнавская  
директор телеканала  
«Три Ангела»



Дорогие читатели!

Поздравляем вас с Новым 2026 годом и Рождеством Христовым! Каждый год весь христианский мир вспоминает и празднует рождение Христа. Украшения, угощение, подарки, общение друг

с другом — для многих Рождество только в этом. В этом номере мы предлагаем вам подумать над подарком, который сделал для всех нас Господь, родившись в этом мире и искупив грехи — над наступлением Небесного Царства на земле и вечной жизнью на небесах.

В рубрике «Так написано» мы рассуждаем о том, с чего начинается христианский путь к Богу — об искреннем покаянии. А в «Моей истории» вы прочитаете искреннюю историю женщины о том, как Господь нашёл её и освободил от наркотической зависимости.

Верующий человек стремится найти призвание, чтобы реализовать свои таланты во славу Божью. Об этом — в статье «Как найти своё призвание».

В рубрике «Наши друзья» мы расскажем о Вилине Парфёновой, авторе и исполнительнице христианских песен, которая уже нашла своё призвание.

На протяжении всего номера вас будет сопровождать книга Клайва Стейплза Льюиса «Сказание об аде и рае, или Растворение брака» — история, которую следует понимать как современную притчу, в которой заложена идея несовместимости добра и зла, рая и ада. Цитаты из неё помогут глубже понять или увидеть новые грани тех тем, которые поднимаются в номере.

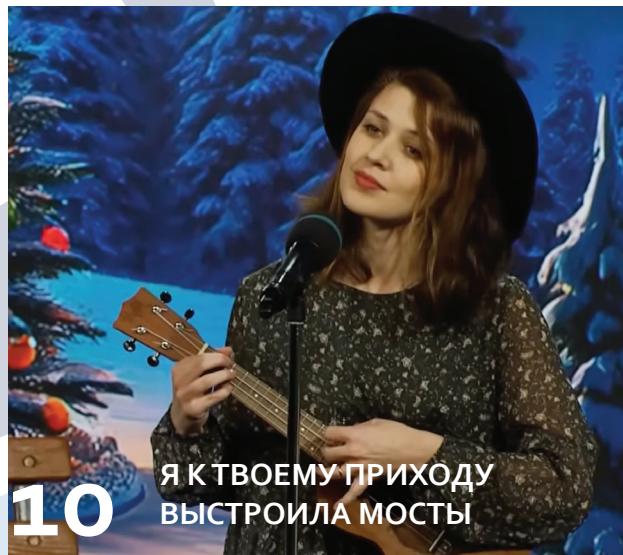
И конечно мы рекомендуем вам прочитать эту книгу целиком — скачивайте её на нашем сайте.



Возрастная категория 12+

# В ЭТОМ НОМЕРЕ

Издание распространяется бесплатно. Знак информационной продукции 12+



4

10

6

8

16

18

БОГ ПРИШЁЛ В МОЮ  
ЖИЗНЬ

КАК НАЙТИ СВОЁ  
ПРИЗВАНИЕ

АЛЬГИНАТНАЯ МАСКА.  
УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА  
ЗИМОЙ

МЯТНОЕ ПЕЧЕНЬЕ.  
ОБЛЕПИХОВЫЙ ЧАЙ

Журнал «Три Ангела. Добрый журнал для всей семьи»

Учредитель: ООО «Три Ангела»  
Главный редактор: Е. В. Варнавская  
№17, дата выхода  
25 декабря 2025 г.  
Тираж: 1 000 экземпляров.  
Адрес учредителя,  
издателя, редакции:  
б03028, Россия, г. Н. Новгород,  
Комсомольского проспекта, 7.

E-mail: mail@zangels.ru  
Адрес для писем: б03028,  
Россия, г. Н. Новгород,  
а/я 9, ООО «Три Ангела».  
Отпечатано в типографии «АПД»:  
Россия, б03107, 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](http://www.unsplash.com),  
[www.free-psd-templates.com](http://www.free-psd-templates.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-пт 8:30-17:00 мск)

ООО «Три Ангела»

# Покаяние, ведущее к Божьему Царству



Андрей Довгель,  
священнослужитель

Покаяние — обязательное условие жизни каждого христианина. Что такое покаяние? Как правильно каяться? Как жить после того, как мы покаялись? На эти и другие вопросы ответит священнослужитель Андрей Довгель.

## Покаяние, мировоззрение и сорняки

Покаяние следует рассматривать не как вещь в себе, не как догму или действие, оторванную от повседневной жизни и духовных практик человека. Покаяние следует рассматривать как обязательную часть, встроенную в духовную жизнь христианина.

Считается, что покаяться можно, только совершив грех и увидев всю его разрушительную силу в характере и всей жизни, увидев собственное несовершенство в Божьих глазах. Но это не так.

*Если поклонение Богу — показатель нашего понимания, кто такой Бог и что Он сделал лично для нас, то покаяние — это показатель того, кто мы такие в глазах Божьих.*

Покаяние это не прополка сорняков на грядке нашего характера и нашей души: вылез какой-то грех — быстро состригли стебель и листья, и всё. Это глубинная духовная работа, в результате которой уничтожаются не вершки, а грехи полностью, вместе с корнями. Проблема не в сорняках, а в почве, из которой они вырастают.

*Настоящее покаяние — это признание человеком, что всё его мировоззрение было ошибочным до встречи с Богом, это кардинальный перелом в жизни и мышлении.*

«Обратитесь ко Мне всем сердцем своим в посте, плаче и рыдании. Раздирайте сердца ваши, а не одежды ваши, и обратитесь к Господу Богу вашему».

*Книга Иоиля 2 глава 12-13 стихи*

# Покаяние, дно и обращение

Существует мнение, что для того, чтобы покаяться, человек должен прийти в такое особое состояние, когда дух его полностью сокрушен и в отчаянии, когда он потерпел крах ещё и в жизни — то есть когда он буквально упал на дно и понял, что кроме как к Богу, идти некуда. Ведь согласно расхожей поговорке, только достигнув самого дна, можно от него оттолкнуться и всплыть вверх. Но так ли это?

Для кого-то, возможно, необходимо пройти через такие испытания, чтобы прийти к искреннему покаянию перед Богом. Но далеко не всем.

*Каким бы ни было настоящее покаяние, его результатом всегда будет обращение от мира к Богу и изменение вектора жизни.*

## Покаяние, мировоззрение и новая жизнь

Обычные слова «Я поступил плохо. Я раскаиваюсь в своём грехе» не считаются настоящим покаянием, если на них всё и заканчивается. На самом деле, сказать их проще простого, но надо, чтобы у человека произошёл ещё и перелом в мировоззрении. Новая жизнь по-настоящему покаявшегося человека это новое мышление и, как следствие, совсем другие мысли, слова и поступки, это совсем другая жизнь — с Богом, это Царство Божье в сердце. Иисус Христос сказал ученикам:

«Ибо вот, Царствие Божие внутрь вас есть».  
*Евангелие от Луки 17 глава 21 стих*

Царства Божьего в сердце невозможно достичь без покаяния.



Не только эта долина, но и вся жизнь — рай для спасённых. Не только тот город, но и вся жизнь — ад для погибших. И то, и это начинается в земной жизни.

Прошлое святого преображается — раскаянный грех и ушедшая скорбь окрашиваются красками рая. Прошлое нечестивца уходит во мрак. Вот почему, когда здесь взойдёт солнце, а там, внизу, настанет ночь, блаженные скажут: «Мы всегда были в раю», — а погибшие: «Мы всегда были в ад». И никто не солжёт.

**К.С. Льюис «Сказание об аде и рае, или Растворжение брака»**

«Итак, покайтесь и обратитесь, чтобы загладились грехи ваши».  
*Книга Деяний 3 глава 19 стих*

В статье использованы материалы программы «Покаяние, исповедание, прощение». Смотрите полную версию программы по qr-коду.



Возрастная категория 12+

# Бог пришёл в мою жизнь

Может казаться, что изменение жизни человека в лучшую сторону невозможно. Но приходит такой момент, когда и жизнь, и обстоятельства вокруг кардинально начинают изменяться.

Что или кто обычно является причиной таких изменений или, может быть, они случайны?

Может ли сам человек специально, своей волей развернуть свою жизнь в лучшую сторону?

О своей изменившейся жизни расскажет Наталья Петелина, сотрудник реабилитационного центра «Выбери жизнь».

В моей жизни однажды наступил такой момент, когда я почувствовала, что обречена, что смысла в моей жизни нет. Моя мать «поднимала» нас с братом одна, поэтому я была предоставлена сама себе, много времени проводила на улице. В 14 лет я попала в наркотическую зависимость, которая стала полностью разрушать мою жизнь. Были нехватка денег, воровство, наркологические клиники, молитвы мамы обо мне. На улице я видела счастливые семьи, и в такие моменты я жалела, что у меня самой такого никогда не будет. Я была потеряна для нормальных друзей и для общества, очень хотела освободиться, но ничто не помогало.

*Однажды, в момент отчаяния, я подошла к иконе, которая была у мамы, и уже сама попросила того, кто там был изображён, помочь мне. Я верю, что именно тогда Бог начал вести меня к свободе.*

Лучше стало далеко не сразу: меня выгнали из дома. Когда я в очередной раз просилась обратно, мама предложила мне лечь в бесплатный реабилитационный центр, и я согласилась. В этом месте я впервые услышала о живом Боге.



Наталья Петелина,  
сотрудник реабилитационного центра  
«Выбери жизнь»



В реабилитационном центре было много таких же зависимых людей. Но они всё равно были какими-то другими — много молились. Сначала мне показалось, что я, может быть, не туда попала. Ребята, уже прошедшие программу, много рассказывали, как они исцелились благодаря Богу.

*Я испытала шок, когда увидела в центре знакомую девушку-наркоманку, о которой думала, что её уже нет в живых. Она была полностью здоровой, свободной, счастливой, у неё был муж и родился ребёнок. С того момента я поверила, что мне можно помочь.*



С этого момента я стала внимательнее прислушиваться к тому, что говорят служители, сотрудники центра, исцелившиеся ребята. Самое главное, что я узнала, что Бог — живой, с Ним можно познакомиться и лично общаться. Я решила, что буду вставать рано утром, уходить на берег реки и искать Его, Бога, Которому могу довериться, открыть сердце. Моя первая молитва была неумелой: «Бог, если Ты есть, просто приди в мою жизнь и измени меня. Я хочу узнать Тебя».

**И Бог пришёл и изменил.**



Мы должны сказать «да» или «нет», третьего не дано. Если мы не хотим отвергнуть ад, или даже мир сей, нам не увидеть рая. Если мы выберем рай, нам не сохранить ни капли, ни частицы ад. Там, в раю, мы узнаем, что всё при нас, мы ничего не потеряли, даже если отsekli себе руки.

**К.С. Льюис «Сказание об аде и рае, или Расторжение брака»**



Статья составлена по материала программы «Как Бог освободил меня от наркотиков» с Натальей Петелиной из цикла «В гостях у ТРК «Три Ангела». Полную версию выпуска смотрите по qr-коду.  
Возрастная категория 12+.

# Как найти своё призвание

Сейчас в мире много возможностей для реализации своих способностей. Но не каждый знает, с чего начать. Психолог Айгуль Иншакова ответит на несколько вопросов о призвании и самореализации.



Айгуль Иншакова,  
психолог, тренер  
личностного роста

3

## Что является самым главным в определении своего призвания

В основе призвания — наши способности, то, что нам нравится. В поиске призвания люди иногда действуют из состояния бунта против требований социума.

Но нужно действовать из согласия с собой. Важно, чтобы поиск себя был глубоким, последовательным, цельным. А вид деятельности при желании можно сменить в любом возрасте.

1

## Что такое призвание

Это — дело, которое приносит удовлетворение и наполняет жизнь смыслом. Это готовность принять на себя роль, соответствующую внутреннему состоянию, жизненный вектор. Призвание касается не только нашей профессии. Оно касается любой деятельности, которая приносит удовлетворение.

2

## Что помогает нашему призванию сформироваться

Иногда это — внешние факторы, социальная среда. То, что культивируется в семье, может стать делом жизни. И важно сочетание того, что вкладывает в нас среда, и того, что у нас внутри. Человек может и не продолжить дело родителей. Но он может обнаружить свои желания и способности. Для этого нужно начать слушать себя, пробовать, экспериментировать.

Иногда обстоятельства диктуют нам свои условия. Мы развиваемся в контексте жизни, в контексте своей эпохи. Насколько возможно, надо реализоваться по максимуму. И со смириением принять то, что мы реализовать не смогли.

# 4

## Что такое самореализация

Самореализация — это своего рода применение призыва. Это — потребность, и она сочетается с пользой для мира, а не с бунтом против всех: а я все равно буду делать, что хочу! Это и творчество, и профессиональный путь, это — любое полезное дело, даже если оно кажется простым и скромным.



# 6

## Три важных вопроса для самореализации

На пути к самореализации важно исходить из трёх аспектов — хочу, могу, надо.

Задайте себе три вопроса:

- Что является моим истинным желанием?
- Что приносит пользу?
- Что требует от меня окружающая действительность?

В каждом из нас заложен потенциал, данный Богом. Спросите у Бога в молитве: «Боже, что Ты думаешь о моей жизни? В каком направлении мне двигаться?»



— Я бы хотел удостовериться, что там, у вас, я могу быть полезен... могу развернуть данные мне Богом дары... что там возможно свободное исследование, царит, я бы сказал, духовная жизнь...

— Нет, — сказал Дух, — ничего этого я тебе не обещаю. Ты не принесёшь пользы, не развернёшь дарований — ты получишь прощение. И свободное исследование там не нужно: я веду тебя не в страну вопросов, а в страну ответов, и ты увидишь Бога.

**К.С. Льюис «Сказание об аде и рае, или Растворжение брака»**

Статья подготовлена по материалам программы «Как реализовать себя» из цикла «Принято считать». Полную версию видео смотрите на сайте [zangels.ru](http://zangels.ru). Возрастная категория 12+.

# 5

## Почему самореализация важна

Самореализованные люди более удовлетворены жизнью. Их социальные связи более качественные, самочувствие более гармоничное. В Библии написано, что Иисус пришел, «чтобы *послужить* и отдать душу Свою для искупления многих» (Евангелие от Матфея 20:28). Применим эти слова к себе и своим дарам.



# Я к Твоему приходу выстроила мосты

Вилина Парфёнова, автор и исполнительница христианских песен и гость Музыкальной гостиной «Три Ангела», знает, что такое божественное вдохновение и каково это, когда песня не сочиняется, а сама будто льётся из сердца.

## С чего всё начиналось? Как ты поняла, что тебе нужно писать песни?

В моей семье все творческие. Мама, бабушка, прабабушка — они все писали стихи. Можно сказать, у меня не было шансов тоже не начать писать, это было естественно, я себя не заставляла.

Первые небольшие стихотворения я написала в школе. Лет в 13 я написала первые песни. Они родились из моих эмоциональных переживаний, страданий.

*Песня «Небеса — земля 144:0» отражает моё желание и мечту попасть в вечность. Можно сказать, это песня, которую не я сочинила, а она будто вылилась из меня сама. Нет на земле такого города, куда бы я хотела отправиться жить, но таким городом является Небесный Иерусалим, построенный Господом для людей.*



«Когда уже и руки  
разбиты,  
И слёзы смешались  
с кровью,  
Тогда только  
с Богом забытым  
Мы делимся болью.  
Ну всё, поняла:  
не умею я  
Жизнь  
распоряжаться.  
Забирай её....»

## Был ли у тебя шанс не стать верующей или тебе вера досталась по наследству?

Моя семья это семья верующих. Папа, дедушка, прадедушка, дядя — все верующие христиане. Пока я была маленькой, у меня была вера родителей, это естественно.



Но когда я начала взросльть, я помню, у меня случился кризис веры. Я плакала, не спала ночами, задавала вопросы, есть ли Бог, почему я родилась именно в этой семье, почему я хожу именно в эту церковь, а не в другую, верю ли я сама на самом деле или вера просто мне навязана. Моя личность росла, я много переживала, молилась и как раз в этот момент я начала много писать.

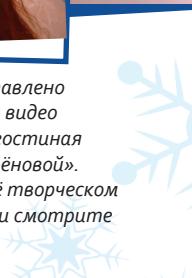
**Откуда к тебе приходит  
вдохновение?  
Как придумываются  
тексты, кроме очевидного  
Божественного вдохновения?**

Чаще всего текст будущей песни начинается с какой-нибудь случайной строчки, которую я где-то услышала, где-то прочитала или просто придумала. Иногда мне снятся песни, правда записать успеваю далеко не всё.

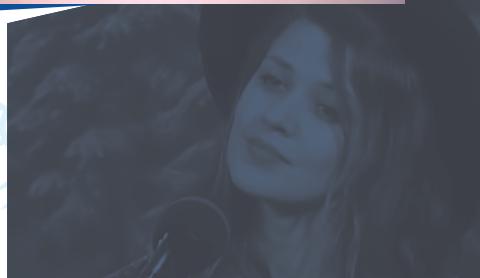
**Песню «И понимаю я сам», точнее, её припев я, например, увидела во сне. Я летела с ангелами над рекой и пела его. Куплеты я уже позже дописала сама.**

**«По милости Небесного Отца каждый день встаю я с мыслью о Тебе. Сердцем и разумом пою «Люблю!» Солнце лишь встаёт по благодати Твоей».**

**«Верую. Помоги моему неверию, — поёт Вилина.  
— И несмело к Тебе иду», выражая главное, что  
помогает каждому человеку идти по жизни  
с Богом, — вера в Господа, доверие Господу.**



Интервью составлено  
по материалам видео  
«Музыкальная гостиная  
с Вилиной Парфёновой».  
Ещё больше о её творческом  
и духовном пути смотрите  
по qr-коду.



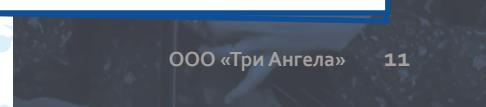
Возрастная категория от +



Есть только два вида людей – те, кто говорит Богу: «Да будет воля Твоя», – и те, кому Бог говорит: «Да будет твоя воля».

Все, кто в аду, сами его выбрали. Ни одна душа, упрорно и честно жаждущая радости, туда не попадёт. Алчущие насытятся. Стучите, и отворят вам.

**K.S. Льюис «Сказание об аде и рае, или Растворжение брака»**



# КТО ИСПОЛНЯЕТ ЖЕЛАНИЯ

Ты когда-нибудь мечтал иметь волшебную Золотую рыбку из сказки или Конька-Горбунка? Ты бы постоянно что-нибудь просил у них, а они бы выполняли все твои желания. Ведь здорово же: стоит чего-то захотеть — и это тут же появляется! В сказках даже люди иногда ожидают. И это настоящее чудо!

Ты не сможешь воскресить человека, но выполнить одно или два простых желания своих друзей или родных может быть вполне тебе по силам, не так ли? Иногда такой поступок может показаться другому настоящим чудом.

Знаешь, кстати, что Бог тоже может воскрешать людей чудесным образом?

В Библии описано несколько таких случаев. Иисус Христос, Который является Богом, воскрешал людей не в сказках, а взаправду. Например, история Ииара и его дочки, записанная в Евангелии от Луки 8 главе 40-42 и 49-56 стихах.



История про Ииара и его дочку там



В одном городе жил начальник синагоги, в которой люди молились Богу, и у него была жена и дочка. Дочке было всего 12 лет, когда она тяжело заболела. Её родителям было очень страшно, ведь их единственный ребёнок мог умереть в любой миг.



В то время в их края пришёл Иисус Христос. Было известно, что Он исцеляет многих людей: слепые начинали видеть, а хромые — легко ходить.



Узнав о прибытии такого человека, Иаир поспешил к Иисусу и стал просить его: «Иисус, приди ко мне домой! Доченька моя умирает! Возложи на неё руки, чтобы она исцелилась!» И Иисус сразу пошёл на помощь девочке.

Когда Иаир привёл Иисуса к себе в дом, там было много горько плачущего народа. Девочка умерла. Тогда Иисус попросил людей не плакать, потому что девочка не умерла, а уснула. Ему не поверили и посмеялись, потому что ребёнок-то ведь уже не дышал.



Иисус попросил их выйти из комнаты, а потом взял девочку за руку и громко сказал: «Девочка, встань!» И девочка встала! Счастливые родители были вне себя от изумления и радости! Иисус велел её покормить, ведь она так давно ничего не ела.



## КСТАТИ!

Ты можешь смело рассказывать Богу обо всех своих желаниях. Он не обязательно исполнит каждое из них или исполнит, но не сразу, ведь Бог — не Золотая рыбка. Но попросить-то можно!



Возрастная категория 6+

Смотри видео с поделками и сценкой — там про то, как исполнять желания

# СТАНЦИЯ

У тебя много друзей? А себя ты считаешь настоящим другом? Если да, тогда ты должен знать очень важное правило друга.

## Задание 1

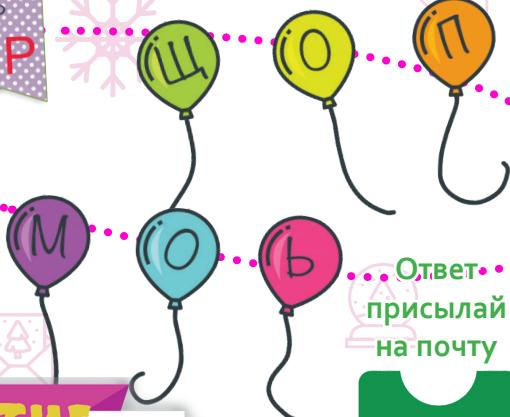
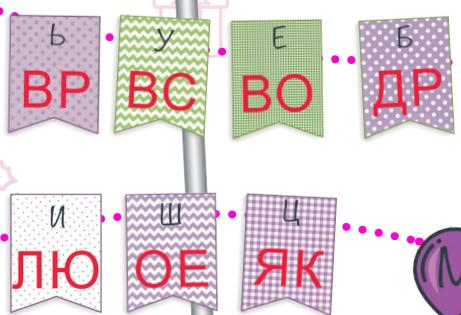
Развесь флаги  
с буквами из верхней  
строки в алфавитном  
порядке, в нижней – прочитай  
ответ.



Хочешь узнать, в чём  
нуждаются твои друзья?

## Задание 2

Расположи шарики с буквами в правильной последовательности.



# ОТКРЫТИЕ

Однажды большая рыба проглотила человека, и он пробыл в ней три дня, но после этого остался жить и совершил много хороших дел.

Книга пророка Ионы 2 глава 1-11 стихи

•• Ответ ••  
присылай  
на почту

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

# ВАЖНОВКА

## ПОДЕЛКА КОЛОКОЛЬЧИК ДЛЯ КОЗЛИКА

Чтобы не потерять в пути друга, предлагаю повесить ему на шею колокольчик. Я, конечно, имею в виду наших меньших друзей, то есть кошек, собачек, козлят и подобных им.

### Что понадобится

коробочка из-под киндер-сюрприза  
звуковые предметы  
(бусинки, скрепки, горошинки, пуговицы)

ленточка или  
толстая нить  
шило или большая игла

### Как сделать



01

В одну часть коробочки из-под киндер-сюрприза кладём что-то звонкое (горошинки, пуговицы, камушки)



02

В свободной части коробочки осторожно делаем шилом отверстия для ленточки



03

Продеваем ленту или нить с помощью иглы



04

Соединяем две части коробочки. Коробочку можешь раскрасить, как тебе нравится

Колокольчик готов!

ТЫ ДОЕХАЛ до ЧЕТВЁРТОЙ  
СТАНЦИИ!



# Альгинатная маска

## Уход за кожей лица зимой

Зимой кожа лица требует особого внимания и заботы.

Как защищать от стресса и восстанавливать её в это время года? Альгинатная маска может справиться с этими задачами. Также она оказывает мгновенный дренажный и лифтинговый эффект и может использоваться в домашних условиях.

Низкие температуры и ветер разрушают защитную водно-липидную мантию кожи, поэтому она быстро теряет влагу, на ней появляются микротрещины и воспаления.



*Особенно страдает от морозов тонкая кожа рук. Обязательно носите варежки или перчатки, мойте руки только тёплой водой, мокрую кожу промакивайте, а не вытирайте. Помните: горячая вода сильно сушит, холодная вода — только для закаливания!*



Ирина Подolina,  
врач-дерматолог центра  
здравоохранения «Дорога жизни»

### Альгинатная маска для лица

Это натуральное средство по уходу за кожей. Её производят из солей альгиновой кислоты, содержащейся в красных, бурых и зелёных водорослях. Она удерживает влагу, сорбирует токсины, поддерживает процессы восстановления.

#### Как сделать

1

Подготовить кожу лица к нанесению маски: умыться тёплой водой, очистить кожу лица очищающим гелем, обработать скрабом, а затем тоником.

2

Развести 6-8 чайных ложек с горкой порошкового альгината в минеральной негазированной воде комнатной температуры. Добавлять воду порциями до получения консистенции густой сметаны. Хорошо размешать до исчезновения комочеков.

3

При желании добавить несколько капель эфирного масла, например, лаванды.

# Эфирное масло лаванды:

- увлажняет и питает кожный покров,
- успокаивает кожу,
- обладает антисептическим (бактерицидным и противогрибковым) эффектом,
- является антиоксидантом,
- способствует регенерации эпидермиса,
- борется с признаками старения (морщинами и отёчностью).



**4** Наложить маску на кожу тонким слоем в течение 5 минут после разведения, так как масса очень быстро загустевает. Для нанесения использовать шпатель или кисточку. Не забыть про область подбородка и шеи. Если есть возможность, масса наносится также на область глаз и рта.

**5** Держать маску 15-20 минут, затем аккуратно снять загустевшую массу, смочив её края водой. Снимать маску следует снизу вверх, начиная с подбородка.

**6** Убрать остатки маски ватным диском, тонизировать кожу.

Альгинатную маску можно делать часто. На жирную кожу — 2-3 раза в неделю, на сухую кожу — хоть каждый день.

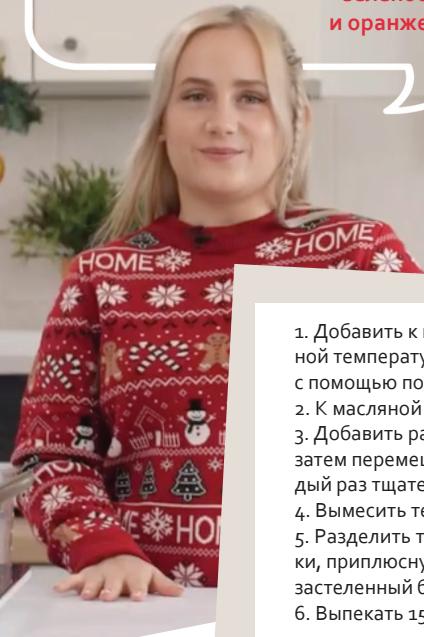
**П**о всем вопросам здоровья необходимо консультироваться с лечащим врачом.

Нажмите на код и смотрите видеоГИСТРУКЦИЮ, как сделать альгинатную маску, на сайте [zangels.ru](http://zangels.ru)



Возрастная категория 12+

Зимой природе не хватает красок, но можно сделать так, чтобы наш стол всегда был цветным и ярким. Для этого приготовим зелёное печенье и оранжевый чай.



## Мятное печенье

Мята свежая — 30 г  
Сахар — 100 г  
Мука — 200 г  
Сливочное масло — 100 г  
Яйцо — 1 шт.  
Разрыхлитель — щепотка

- Добавить к мяте мягкое сливочное масло комнатной температуры и сахар, пюрировать и перемешать с помощью погружного блендера.
- К масляной смеси добавить яйцо и перемешать.
- Добавить разрыхлитель, а также немного муки, затем перемешать. Добавлять муку понемногу, каждый раз тщательно размешивая массу.
- Вымесить тесто руками, выложить из миски на стол.
- Разделить тесто на 6 или 8 частей, скатать шарики, приплоснуть их и выложить на противень, застеленный бумагой для выпечки.
- Выпекать 15 минут при 190 градусах.

## Облепиховый чай

Облепиха — 150 г  
Апельсин — 1/2 шт.  
Имбирь — 1 ч.л.  
Вода — 900 мл  
Корица — 1 ч.л.  
Мёд — 2 ст.л.



- Апельсин разрезать на крупные кусочки, выложить его в воду в кастрюлю.
- Добавить облепиху, имбирь и корицу.
- Подогреть чай, в конце добавить мёд и перемешать.

Яркого чаепития и  
красочного настроения!



Видеорецепт «Мятное печенье и облепиховый чай» из цикла «Я люблю готовить» смотрите по qr-коду.  
Возрастная категория 12+





Наталья: Благодарность за эти наставления Богу и вам! 100 псалом — один из моих любимых и я его заучивала, так вошёл он в моё сердце, когда мне предстоял выбор! Ваши проповеди и обличают, и наставляют, и вдохновляют!

Программа «Псалом 100: христианская жизнь на практике»



Ники: Очень достойное видео, всем советую досмотреть его до конца. Спасибо авторам за него.

Программа «Каким должен быть мужчина»



Наталья: Благодарность за актуальную тему! Очень важно, как здесь было сказано о приготовлении сердца и мыслей к молитве!

Программа «Библейское мышление: что это и зачем оно нужно?»



Стефан: Потрясающая передача о последних событиях перед пришествием Иисуса Христа! Спасибо!

Программа «Что будет происходить на небе и на земле перед вторым пришествием Христа»



Лариса: Рада началу нового марафона. Стараюсь не пропускать эти встречи. Каждый раз получаешь какие-то новые знания и укрепляешься в старых.

Благословений Антону и всем участникам.

Программа «Важнейшая тема в христианстве. Ты и Бог»

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 40702810200000031752

Возрастная категория 12+

# «Сказание об аде и рае, или Растворжение брака»

пересказ фантастической притчи Клайва С. Льюиса



«Сказание об аде и рае...»  
имеет гораздо более  
глубокий смысл,  
чем кажется  
на первый взгляд!

Она о том, что рай и ад  
не могут существовать  
в гармонии и единстве, как  
утверждал Уильям Блейк в своей  
поэме «Бракосочетание рая и ада».

Она о том, что большинство людей мечтают о рае,  
но немногие действительно готовы сделать последние  
несколько шагов в его сторону.



Клайв С. Льюис

Скачивайте книгу  
в формате PDF  
на сайте [zabn.ru](http://zabn.ru)  
и читайте  
историю от автора  
известного цикла  
повестей  
«Хроники Нарнии»



Телеграм



ВКонтакте



Одноклассники



Возрастная категория 12+

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