



Поздравляет с Рождеством и Новым Годом!

МОЯ ИСТОРИЯ:

Воплощение
Божьего чуда

СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ:

Секреты счастья

РЕЦЕПТЫ:

Мандариновый
чизкейк

СОДЕРЖАНИЕ

- 10 ДЕТСКИЙ КЛУБ **Большие изменения**
в жизни маленького человека
- 14 СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ **Секреты счастья**
- 16 РЕЦЕПТЫ **Мандариновый чизкейк**
- 18 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ **Письма, звонки**
- 18 КНИГА В ПОДАРОК **«Как мне жить, если?...»**
- 19 ДАВАЙТЕ ЗНАКОМИТЬСЯ



4 ТАК НАПИСАНО

Доверие длиною в жизнь,
или важные уроки Рождества



6 МОЯ ИСТОРИЯ

Воплощение
Божьего чуда



8 ЗДОРОВЬЕ

Скандинавская
ходьба

Непериодическое печатное издание ТРВС «Три Ангела»

Составление статей:
Анна Гладкая,
Татьяна Малышева,
Вилина Парфенова,
Юлия Синицына,
Елена Солдатова
Корректор: Анна Гладкая
Верстка: Олег Инородцев
Главный редактор:
Юлия Уткина

Тираж: 950 экземпляров
Адрес для писем: 603028,
Россия, г. Н.Новгород, а/я 9,
ТРВС «Три Ангела».
Адрес издателя: 603028,
Россия, г. Н.Новгород,
Комсомольское ш., 7.
E-mail: mail@3angels.ru

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

Векторная графика
и иллюстрации:
shutterstock.com,
stock.adobe.com

ЗАДАТЬ ВОПРОС можно по телефону: 8 (800) 333-84-05
(пн.-чт. с 8.30 до 17.30 по московскому времени)

*Издание распространяется бесплатно,
без возрастных ограничений.*



Юлия Уткина

директор телерадиовещательной
сети «Три Ангела»

СЛОВО К ЧИТАТЕЛЮ

МЫ ВМЕСТЕ

Дорогой читатель!

Мы очень рады, что Господь объединяет нас с вами не только через телевещание, но и через наши печатные издания, в том числе и это, которое вы сейчас держите в руках! Спасибо, что звоните нам, присылаете письма с вопросами, на которые мы с большой радостью отвечаем. Ваша поддержка вдохновляет нас каждый день!

Приближается пора зимних праздников и вместе с тем - ожидание чего-то нового и прекрасного. В данном выпуске мы предлагаем вам вместе с нами поразмышлять об истинном смысле рождения Христа и узнать, какие важные уроки из этого мы можем извлечь для себя сегодня. Об этом наша рубрика «Так написано». Если у вас возникнут вопросы, напишите нам, и, возможно, это станет новой темой данного раздела.

В рубрике «Моя история» вы найдёте интервью с талантливыми музыкантами, создателями песен и мюзиклов, Романом и Серафимой Канатовыми.

В рубрике «Семейные ценности» приглашаем вас поразмышлять о том, что такое счастье: случайность или ежеднев-

ный выбор, — а также о том, как стать счастливым.

Несомненно, настроение человека напрямую зависит от его самочувствия, а также от здоровья его близких. Скандинавская ходьба — отличный способ поднять настроение, укрепить здоровье и полезно провести время всей семьёй. Об этом — в рубрике «Здоровье».

Провести время вместе с семьёй можно также за приготовлением вкусных праздничных блюд. Мы предлагаем вам рецепт мандаринового чизкейка и рождественского чая, которые станут вкусным украшением праздничного стола.

В разделе «Детский клуб» вас ждёт интересный рассказ и задания для юных читателей.

На странице 18 и 19 мы знакомимся с вами через ваши отзывы, рассказываем о себе, а также предлагаем книгу в подарок.

Поздравляем вас с Новым 2020 Годом и Рождеством! Благополучия, мира и любви вам и вашим семьям, а мы рады будем помогать вам нашими программами! Спасибо, что вы с нами!

ДОВЕРИЕ ДЛИННОЮ В ЖИЗНЬ, *или важные уроки Рождества*

Наступила пора зимних праздников. В преддверии Нового Года и Рождества люди старательно готовятся - покупают подарки, украшают дома и придумывают праздничное меню.

Но давайте не забывать, что центр праздника Рождества, несомненно, - Иисус Христос. Родившись в хлеву для скота, так как в доме для Спасителя мира не нашлось места, Он всю жизнь оставался рядом с простыми людьми, даря им прощение, исцеление и любовь.

Давайте посмотрим на Рождество, которое праздновали Мария и Иосиф, - те, кому была поручена важная роль: быть земными родителями Иисуса. Для этого мысленно перенесемся примерно на 2020 лет назад, в тёплую Палестину, в город Назарет.

В Библии мы читаем о том моменте, когда к Марии является ангел Гавриил и сообщает ей важную весть: **«Радуйся, Благодатная! Господь с Тобою; благословенна Ты между женами. И сказал ей ангел: Не бойся, Мария, ибо Ты обрела благодать у Бога; и вот, зачнешь во чреве, и родишь Сына, и наречешь Ему имя: Иисус. Он будет велик и наречется Сыном Всевышнего, и даст Ему Господь престол Давида, отца Его; и будет царствовать над домом Иакова во веки, и Царству Его не будет конца».** (Евангелие от Луки 1:26-28,31-33)

Что почувствовала Мария? Какие мысли появились у этой молодой девушки, ещё не вступившей в брак, не имевшей близости с мужем? Забеременеть до свадьбы считалось абсолютно недопустимым, жестоко каралось обществом и даже грозило казнью. Мы можем только представить, в каком положении могла оказаться Мария, если бы об этой весте Ангела стало известно. И из библейских текстов мы можем узнать, что сплетни об этом случае действительно были. Предвзятости людей были настолько велики, что спустя годы, когда Иисус проповедовал в синагоге, Он слышал, как предвзято относились к Нему некоторые из слушающих, которые не признавали его Божественного происхождения.

«Когда наступила суббота, Он начал учить в синагоге; и многие слышавшие с изумлением говорили: что за премудрость дана Ему и как такие чудеса совершаются руками Его? Не плотник ли Он, сын Марии? И соблазнялись о Нём». (Евангелие от Марка 6:3)

Происхождение человека в древнем Израиле обозначалось по отцу («Сын Давидов», «Сын Авраама»), а здесь мы видим, что указывается имя матери. Другими словами, некоторые люди не верили в божественность Иисуса, считая, что Он был зачат во грехе. Они по-другому представляли Христа, обещанного в Священном Писании Мессию, Спасителя мира, и поэтому не узнали Его, когда Он пришёл в этот мир.

Как важно нам научиться слышать Бога, обращаясь к нам со страниц Библии, научиться общаться с Ним в молитве, чтобы узнавать Его не только в чудесах, но и в участии в нашей обычной, повседневной жизни!

Мы читаем, что ангел пришёл к Марии, жившей в Назарете. Город этот не отличался размерами, численностью населения и, по всей видимости, добрыми нравами. На основе некоторых библейских текстов можно сделать вывод, что родиться в Назарете считалось далеко не престижным.

«Филипп находит Нафанаила и говорит ему: мы нашли Того, о Котором писали Моисей в законе и пророки, Иисуса, сына Иосифова, из Назарета. Но Нафанаил сказал ему: из Назарета может ли быть что доброе? Филипп говорит ему: пойд и посмотри». (Евангелие от Иоанна 1:46)

Тем не менее, Бог избирает мать Иисуса девушку из Назарета. Почему? Потому что, несмотря на её окружение, она сохранила своё сердце в чистоте и верности Богу. «Благословенна ты между женами». Другими словами - «ты особенна, выбрана среди других женщин».

И Мария даёт Ангелу удивительный ответ: **«Се, Раба Господня; да будет Мне по слову твоему».** (Евангелие от Луки 1:38)

Удивительно, как она поступает с тем, что услышала.

Мария не поспешила за советом к знакомым, не побежала обсуждать это с подругами. Она опиралась на те слова о приходе Мессии, которые знала из Священного Писания.

И, несмотря на то, что, скорее всего, знала об ожидавших её переживаниях, с радостью и смирением приняла призыв Божий: «Да будет мне по слову твоему». Это — доверие Богу и Его слову!

Мысленно оставим эту картину и перенесёмся примерно на 30 лет позже. Теперь мы в Восточной части Иерусалима, в долине, лежащей у подошвы Елеонской горы.

Очень тихо, лишь изредка слышится пение ночной птицы, да шелестят листвой оливковые деревья, немые свидетели этой ночи.

Пройдя немного, мы видим человека, склонённого в молитве. Это Иисус. Во всем Его облике видно внутреннее страдание. Оперевшись на камень и истекая кровавым потом, Он молится: «Отче! О, если бы Ты благоволил пронести чашу сию мимо Меня! Впрочем не Моя воля, но Твоя да будет» (Евангелие от Луки 22:42).

Что напоминают нам эти слова? В памяти всплывает фраза Марии: «Да будет мне по слову Твоему».

Эти две жизни объединило смирение перед Богом и полное доверие Ему, Его воле и Его слову, несмотря на обстоятельства.

На протяжении всей жизни мы чему-то учимся. Чему может научить нас история Рождества, история Марии, история Иосифа, с которым она была обручена, история рождения, жизни, смерти и воскресения Иисуса Христа? Уверенности в том, что Бог даже в трудные моменты нашей жизни, когда мы не находим объяснения многому, даёт нам наилучшее. Доверию к Его слову. И великому счастью осознать себя под Его водительством и защитой.

Дорогие друзья, пусть в этот праздник Рождества и в предстоящем Новом году главным гостем в ваших семьях станет Господь Иисус Христос. Желаем вам, вспоминая светлое рождение Христа, отдать Богу свои планы, заботы и переживания, видеть и принимать Его ежедневные уроки жизни, поверить в Его благословения и быть настолько близкими к Нему, чтобы не только в минуту счастья, но и в минуту трудного выбора смиренно сказать: «Да будет мне по слову Твоему!»

Полную версию этой программы смотрите на сайте www.3angels.ru

в рубрике «Духовное основание» в цикле программ «Открытая книга»



ВОПЛОЩЕНИЕ БОЖЬЕГО ЧУДА

В гостях у телекомпании «Три Ангела» побывали Роман и Серафима Канатовы – авторы и исполнители христианских песен, создатели мюзикла «Магдалина».

РАССКАЖИТЕ О СЕБЕ

Роман: Я родился в Липецке, учился в школе, затем поступил в институт по специальности «инженер-электрик». Работаю на Липецком металлургическом комбинате. Песни я начал писать примерно в 16 лет. Это были обычные песни про любовь и веселые похождения. Когда я пришёл к Богу, тематика песен изменилась. Я решил использовать свои таланты во славу Божью.

Серафима: Я родилась и выросла в Воронеже, в 100 км от Липецка. Училась в музыкальном училище, затем в педагогическом университете на дирижера академического хора. Сейчас я занимаюсь воспитанием наших сыновей, одному из них 13, другому — 4 года.

КАК СОСТОЯЛСЯ ВАША ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА?

Серафима: Познакомились мы в Воронеже, на свадьбе наших общих друзей. Это была христианская свадьба. Там мы делали мини-мюзикл о знакомстве жениха и невесты. Это был наш первый совместный мюзикл.

ЧТО ТАКОЕ БОГ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ?

Роман: По сути дела, Он и есть наша Жизнь. Бог вёл нас к нашему знакомству. Было несколько моментов, когда мы могли познакомиться, но всё время что-то мешало. Как-то мы нашли фотографию, где мы стоим рядом, это было за 3 года до нашего знакомства.

Мы не могли друг друга не видеть, у нас было огромное количество общих друзей, но как-то так получалось, что мы не знакомились. Наверное, Бог готовил нас друг ко другу.

КАКИМ БЫЛ ВАШ ПУТЬ К БОГУ?

Серафима: Однажды к моей маме пришла подруга. Она рассказала ей о Боге и позвала в церковь. Я захотела пойти с ней. У маминой подруги была племянница. Мы с ней хорошо общались, она стала моей первой подругой из церкви. Я начала читать Библию, узнавать о Боге. И особенно меня коснулась мысль, что Господь умер за меня. В творчестве я вижу Бога. Бог-Творец создает человека, который тоже жаждет творить. Бог — это Личность, которая меня вдохновляет. Об этом мы написали песню «Доброе утро, Господь».

Роман: Я не считал себя атеистом, но о Христе мало что знал. В 1997 году я познакомился с одним парнем, Юрой Корнеевым. Когда я заболел и лежал в больнице, он принёс мне урочник по изучению Библии «Новая жизнь». Там я увидел библейские тексты, и мне захотелось прочесть их в оригинале. Я решил, что как только появятся деньги, куплю Библию. Видимо, Бог услышал мои мысли. Когда я вышел из больницы, мой знакомый вернул мне деньги, которые занял 9 месяцев назад и никак не мог отдать. Так я купил себе Библию. Я стал ходить на домашние группы по изучению Библии. С теплотой вспоминаю то время. На тот момент я уже писал песни, и одна из них была посвящена тем самым домашним встречам. Тогда я уже понимал, что ценен для Бога, что Господь — не просто наблюдатель, Он — Участник моей жизни.

КАК ВЫ ДУМАЕТЕ, ЗАЧЕМ НАМ ПРОСИТЬ БОГА О ЧЁМ-ТО, ЕСЛИ ОН И ТАК ВСЁ ЗНАЕТ?

Серафима: Когда мой сын хочет кушать, он говорит мне об этом, хотя я не забуду его накормить. Также и мы, дети Бога. Важен именно процесс общения. Поблагодарить Бога за утро или за прошедший день — это важно и для нас, и для Бога.

Роман: Молитва очень важна для нас. Я стараюсь вкладывать в неё смысл. Молюсь о том, чтобы Господь помог мудро использовать время, которое у меня есть. И эти молитвы исполняются.

ВСЕГДА ЛИ ВСЁ ГЛАДКО В ВАШЕЙ ЖИЗНИ?

Серафима: Бывает, что дети не слушаются, и я могу сорваться, накричать. В таких случаях я всегда прошу у них прощения. Семья — это школа, где мы учимся смирению и благодарности.

Роман: Как сказал один мой друг: «Не сбежать с урока жизни», поэтому надо не сбежать с них, а восстанавливать отношения с людьми и Богом. Бывают моменты, когда думаешь, что повёл себя не так, как хотел бы Господь. Чувствуешь, будто предал Его. У нас есть песня «Предавая Христа». Она о тех переживаниях, когда человек на какой-то момент расстаётся с Богом. И главное, чтобы это расставание не затянулось на всю жизнь. Надо возвращаться.

Роман и Серафима Канатовы являются авторами многих песен, а также мюзикла «Магдалина».

Смотрите их произведения в нашем эфире и на сайте www.3angels.ru

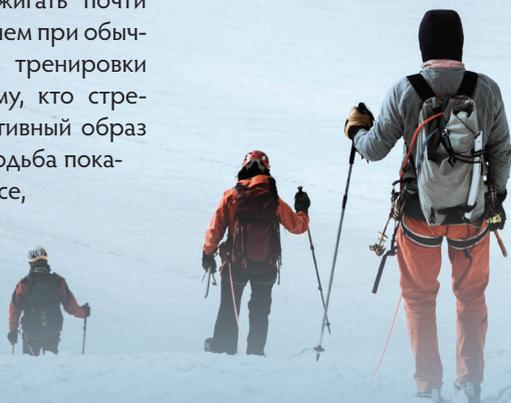


СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Зима совсем не мотивирует многих из нас выходить из дома и заниматься спортом. А что, если бы вам предложили 30 минут в день, не уходя далеко от дома и не сильно утруждаясь, получать полноценную физическую нагрузку и при этом избавляться от многих болезней? Заманчивое предложение? Тогда предлагаем вашему вниманию скандинавскую ходьбу.

Согласно исследованиям, скандинавская ходьба помогает задействовать около 90% мышц и сжигать почти вдвое больше калорий, чем при обычной ходьбе. Подобные тренировки идут на пользу каждому, кто стремится поддерживать активный образ жизни. Скандинавская ходьба показана при избыточном весе, депрессии, болезни Паркинсона, вегетососудистой дистонии. И это далеко не полный список.

Скандинавскую ходьбу называют еще финской, нордической, северной. Все потому, что впервые идею таких тренировок предложил тренер финской команды по лыжным гонкам. Чтобы улучшить результаты своих подопечных, он рекомендовал им заниматься в любое время года. В отсутствие снега – просто с палками. В итоге команде удалось показать более высокие результаты и обойти соперников.



НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ВЫБОРЕ ПАЛОК ДЛЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ?

1 Материал

Алюминиевые или из стекловолокна - дешевле, подойдут для начинающих.

Карбоновые или титановые подойдут для тех, кто занимается этим профессионально.

2 Длина палки

Воспользуйтесь специальной формулой - свой рост умножить на коэффициент 0.68 (0,7)
 $L = \text{рост} * 0.68 (0,7)$.

Так вы с точностью сможете определить, какой длины палка вам нужна.

3 Телескопические и монолитные палки

Если приобретаете палки только для себя, то выберите моно-

литные, так как в них меньше соединений и они надежнее. Если другие члены семьи будут использовать ваши палки, лучше отдать предпочтение телескопическим, так как их длина регулируется индивидуально.

4 Наличие темляка

Темляк – специальное крепление с ремешком для контакта с рукой. Хороший темляк – тот, который не спадает, но из которого можно легко освободить кисть.

5 Наконечник

Хорошие палки имеют на конце шип или коготь, который при втыкании в землю не проскальзывает, но и не застревает. А при ходьбе по асфальту лучше использовать насадку-каблучок.

Кто может заниматься скандинавской ходьбой?

Она подходит людям любого возраста и уровня физической подготовки. Занятия скандинавской ходьбой показаны даже беременным и пожилым, людям после травм и болезней, занимающихся оздоровлением организма, а также спортсменам.

Если вы и ваши близкие еще не пробовали скандинавскую ходьбу, зимнее время - лучший сезон, чтобы начать. Прогуливаясь по парку вместе с семьей в новогодние праздники, вы станете не только ближе друг ко другу, но и насладитесь зимним пейзажем.

Полную версию этой программы смотрите на сайте

www.3angels.ru

в рубрике

«Здоровье без лекарств»

в цикле программ

«Полезная минутка»

БОЛЬШИЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ЖИЗНИ МАЛЕНЬКОГО ЧЕЛОВЕКА

ПУТЕШЕСТВИЕ ОДИННАДЦАТОЕ

Ты когда-нибудь залезал на дерево? Не самое лёгкое и безопасное занятие, не так ли? А если на тебе наглаженные брюки и пиджак, да ещё галстук, то лазить по деревьям уже как-то совсем неудобно. А если на дерево пытается залезть даже не мальчишка, а пожилой, хорошо одетый бизнесмен? Вот так, совсем не беспокоясь о своем дорогом костюме и репутации, подтянется, перекинет ногу повыше и, испачкавшись в смоле, усядется на ветке...

Конечно, во времена Иисуса не было ни галстуков, ни пиджаков. Но богатые люди жили и в то время, и они никогда не лазили по деревьям, потому что поступить так означало опозорить себя.

Когда Иисус ходил по городам и селениям, уча людей правильно понимать Бога и Его Слово, в городе Иерихон жил человек по имени Закхей. Он был уже не молод. И очень богат. Но люди не уважали Закхея. Дело в том, что Иудейское царство было в подчинении у Римской империи. Так вот, израильтянин Закхей стал одним из сборщиков пошлин, или налогов, для ненавистных римлян. Таких людей называли «мытари». К тому же он, как и многие мытари, поступал нечестно: брал с людей денег больше положенного. Вскоре Закхей стал не просто мытарем, но начальником мытарей!

Конечно, ему не нравилось, что соседи плохо к нему относятся. Но полученные таким путём деньги давали ему обеспеченную жизнь. Поэтому он про-

должал поступать по-прежнему. Только вот проповедь Иоанна Крестителя о приблизившемся Царствии Божьем и о том, что Иисус из Назарета – это Христос Спаситель, никак не выходила у него из головы. Закхей всё больше понимал, что должен перестать вести такую жизнь. «А что, если Бог уже отвернулся от меня? Ведь я год за годом грешил, хотя и знал, что так делать нельзя! Все меня ненавидят, и Бог, наверное, тоже...» – думал он.

И вот однажды улицы Иерихона наполнились огромным количеством людей. Закхей как раз направлялся на работу. Оказалось, что все эти люди пришли слушать Иисуса. «Будь что будет! – решил Закхей. – Я должен увидеть Этого Человека, о котором все говорят, что Он пришел от Бога!»

Закхей оказался в огромной толпе и понял, что при его маленьком росте увидеть Иисуса будет невозможно. Да! Закхей был маленького роста! Что же делать? Он так и не увидит Иисуса?! И тут ему в голову пришла идея: надо взобраться на дерево! Оттуда уж точно всё будет видно.

Он выбрал дерево повыше и, не обращая внимания на удивлённые взгляды, стал карабкаться вверх. И вот он увидел Иисуса, шедшего посреди людей. Закхей узнал Его сразу, хотя до этого никогда не видел! Только у Иисуса могло быть такое доброе лицо и глаза, полные любви и сочувствия! «Если бы поговорить с Ним... – думал Закхей, – Может быть, Он сказал бы мне, как жить дальше...»

Закхею так хотелось начать новую, честную жизнь, что он даже влез на дерево, хоть это было и неудобно, и стыдно! И Иисус знал об этом. Иисус знает все наши мысли и побуждения.

Закхей все еще сомневался, что Бог может его понять и принять. Но поравнявшись с деревом, Иисус остановился и, подняв голову вверх, посмотрел на него:

– Закхей! Скорее спустись вниз! Я хочу сегодня побывать у тебя в гостях.

Не веря своим ушам, Закхей поспешно спустился с дерева. Иисус знал его имя! И решил прийти к нему в гости!

Люди в толпе начали возмущаться:

– Как можно ходить в дом такого ужасного грешника?!

– Он идёт в дом грешного человека!

И тогда Закхей встал перед Иисусом и громко сказал:

– Господи, обещаю: половину моего имущества я отдам бедным, а с кого взял лишнего, тому верну в четыре раза больше.

Некоторые в толпе начали насмеяться:

– Только посмотрите на этого мытаря! Надо же!

Он решил стать честным человеком!

Но Иисус смотрел на Закхея совсем другими глазами: с нескрываемой любовью и радостью! Ведь прямо сейчас, каким бы грешным Закхей ни был, он принял Иисуса как Господина своей жизни, при-

знал, что поступал очень плохо и твердо решил исправить всё, что раньше делал неправильно!

– Сегодня в этот дом пришло спасение, – сказал Иисус.

В этот момент не только Иисус, но и всё Небо радовалось спасению Закхея! Ведь теперь Бог даст ему силы поступать честно и поможет зарабатывать своим трудом, вселит в его сердце радость, мир и спокойствие. И постепенно, благодаря его честности, доброте и бескорыстию, к нему вернётся уважение окружающих.

Может быть, и тебе когда-нибудь будет казаться, что Бог не может тебя принять, потому что ты сделал что-то очень плохое... Мой друг, ты должен знать, что Бог любит тебя в любой, даже в самый плохой момент твоей жизни! Вспомни эту историю о Закхее и иди навстречу Иисусу. Он поможет тебе покаяться и измениться: попросить прощения у того, кого ты обидел, или вернуть то, что ты, может быть, украл, или отказаться от того, что привело тебя к беде. Иисус освободит тебя от того, что тяготит, и даст радость и счастье, как будто

твоя жизнь началась заново! Всё, что тебе нужно сделать, – это открыть свое сердце Иисусу. И Он примет твоё раскаяние, обязательно простит тебя и изменит твою жизнь, сделал её счастливой.



С каждой новой брошюрой ты будешь получать часть особенной картины из магнитных пазлов. Пройди все путешествия и собери картину целиком!

На пути ТЕБЯ ЖДУТ равнины, моря и реки, леса и горы.
На каждом этапе ты получишь подарки, которые помогут тебе в пути: настоящий компас, фонарик и кружку.

А в конце – **КРАСИВЫЙ БОЛЬШОЙ РЮКЗАК!**

Все, кто дойдут до самой вершины **НОВОЙ ЗЕМЛИ**,
ПОЛУЧАТ ДИПЛОМ ПУТЕШЕСТВЕННИКА!

А самых творческих искателей приключений ждёт приз
– поездка-экскурсия на телекомпанию «Три Ангела»!

Заказывай брошюры **НОВАЯ ЗЕМЛЯ**
по адресу: 603028, г. Нижний Новгород, а/я 9,
телерадиокомпания «Три Ангела», Детский клуб.



**ЖДЕМ ТЕБЯ В НАШЕМ
ДЕТСКОМ КЛУБЕ!**

Проходи путешествия онлайн
на сайте www.3angels.ru
в разделе **ДЕТСКИЙ КЛУБ**.



В дорогу!

История о Закхее записана только в Евангелии от Луки.
Она находится в 19-й главе с 1-го по 10-й стих. (Лука 19:1-10).

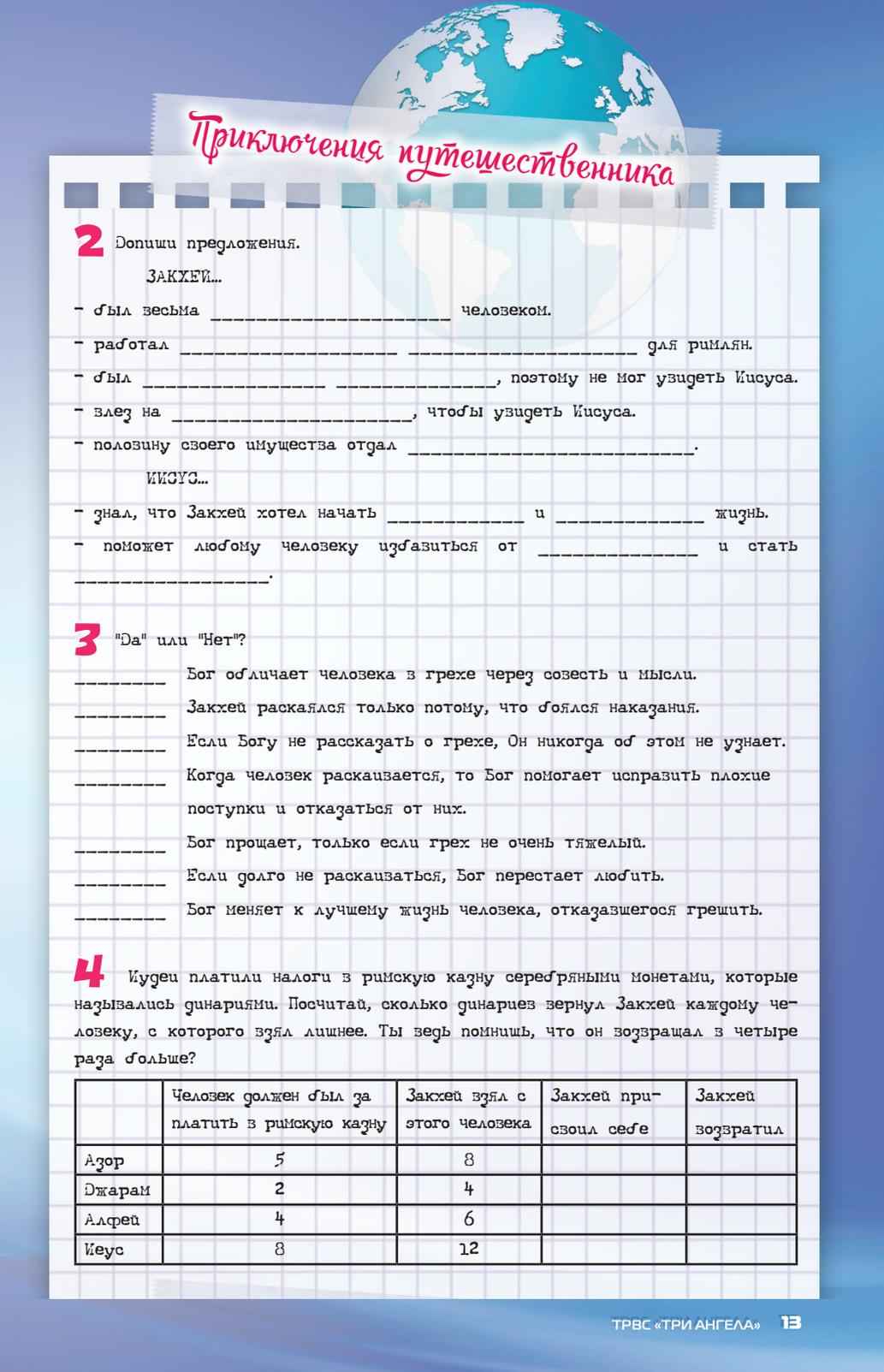
Попробуй представить себе все, что там происходило.

Приключения путешественника 11

1 Рюкзачок путешественника.

"Золотой стих" для твоего рюкзака ты найдешь в книге Псалмов. Глаза 50, стих 12-й. Выпиши его и постарайся выучить наизусть. Эти слова помогут тебе помнить о том, как Бог спасает от злых поступков.

(Псалом 50:12)



Приключения путешественника

2 Дополни предложения.

ЗАКХЕЙ...

- был весьма _____ человеком.
- работал _____ для римлян.
- был _____, поэтому не мог увидеть Иисуса.
- влез на _____, чтобы увидеть Иисуса.
- полозину своего имущества отдал _____.

ИИСУС...

- знал, что Закхей хотел начать _____ и _____ жизнь.
- поможет любому человеку избавиться от _____ и стать _____.

3 "Да" или "Нет"?

- _____ Бог облачает человека в грехе через совесть и мысли.
- _____ Закхей раскаялся только потому, что боялся наказания.
- _____ Если Богу не рассказать о грехе, Он никогда об этом не узнает.
- _____ Когда человек раскаивается, то Бог помогает исправить плохие поступки и отказаться от них.
- _____ Бог прощает, только если грех не очень тяжёлый.
- _____ Если долго не раскаиваться, Бог перестает любить.
- _____ Бог меняет к лучшему жизнь человека, отказавшегося грешить.

4 Иудеи платили налоги в римскую казну серебряными монетами, которые назывались динариями. Посчитай, сколько динариев вернул Закхей каждому человеку, с которого взял лишнее. Ты ведь помнишь, что он возвращал в четыре раза больше?

	Человек должен был за платить в римскую казну	Закхей взял с этого человека	Закхей при- своил себе	Закхей возвратил
Азор	5	8		
Джарам	2	4		
Алфрей	4	6		
Иеус	8	12		



Ольга Ижогина,
практический
психолог

В каждом Новом году всем хочется наконец-то стать счастливыми. Зависит ли счастье от внешних обстоятельств или оно — в наших руках?

Как сделать свою жизнь более счастливой и осмысленной? Психологи дают простые советы.

1 Спросите себя: счастлив ли я сейчас, в данный момент времени? Иногда не нужно мыслить глобально. Достаточно задать себе простой вопрос и честно ответить на него.

2 Ищите радость в мелочах. Счастье не обязательно постоянно «ковать» упорным трудом. Важно замечать приятные мелочи и быть благодарным. Умение находить радость в мелочах — хороший навык. Он помогает нам сохранять душевную стабильность.

3 Старайтесь чаще улыбаться. Во время улыбки задействовано примерно двадцать мышц. Когда же человек хмурится, в этом процессе мышц

участвует гораздо больше. Улыбаться легче! Тело во время смеха расслабляется, и мы располагаем к себе окружающих. Мы не просто радуемся сами, но и заражаем хорошим настроением тех, кто рядом.

Улыбка посылает в мозг сигнал о том, что мы счастливы, помогает снять стресс.

4 Дарите подарки. Тот, кто дарит подарки, одаривает не только другого, но и себя. Наша самооценка поднимается, выбирая подарок, мы проявляем творчество. И, наконец, творим маленькое чудо для человека, которому его преподносим. Подарок — это способ выразить благодарность, установить теплые отношения.

5 Учитесь радоваться чужим успехам. Уметь разделять радость других — это шаг к счастью. При этом важно помнить, что любовь к людям — это самый высший дар. И обладать этим даром каждому под силу. Дар любви к людям избавляет от зависти, недоброжелательности, обид, неудовлетворенности. Тот, кто умеет любить, имеет душевный мир и добрые отношения с людьми.

6 **Научитесь ставить достойные цели и идти к ним.** Специалисты говорят, что любимое дело — лекарство от душевной тоски, оно продлевает жизнь, замедляет старение. Человек, вдохновленный тем, что делает, переносит свое хорошее настроение и на другие сферы своей жизни.

7 **Не ждите праздника, чтобы быть счастливым.** Среди будничных дел тоже есть место для радости. Иногда праздники создают видимость близких отношений с людьми: мы встречаемся, поздравляем друг друга, сидим за праздничным столом. Но нашим отношениям не хватает глубины, духовной близости. Ищите тех, с кем можно иметь теплые близкие отношения, с кем можно поделиться своими переживаниями и радостями. Проявляйте искренний интерес к нуждам людей, будьте внимательны, дружелюбны.

8 **Находите время для отдыха и тишины.**

В Библии описана история пророка Илии. Он был близок к Богу и даже совершал по Его слову чудеса. Но языческая царица Иезавель ополчилась на Илию и захотела убить его. Илия пал духом. Он скрывался от Иезавели и хотел услышать ответ Бога. Бог явился

ему в веянии тихого ветра, в тонком звуке тишины. И Илия успокоился, когда почувствовал близость Бога.

В повседневной суете нам тоже часто не хватает тишины. А между тем психологи говорят, что самое здоровое психологическое состояние человека — это состояние покоя, внутренней умиротворенности. Поэтому в череде разнообразных дел находите время для тишины, для спокойных размышлений. И во время напряженной подготовки к праздникам не забывайте отдыхать.

Как же этому всему научиться? Где брать время, силы, терпение? Помните слова из Священного Писания?

"Если же у кого из вас недостает мудрости, да просит у Бога, дающего всем просто и без упреков, - и дастся ему". (Иакова 1:5)

"Всякое даяние доброе и всякий дар совершенный нисходит свыше, от Отца светов, у Которого нет изменения и ни тени перемены» (Иакова 1:17)

Просите у Бога, чтобы Он присутствовал в вашей жизни, помогал вам и направлял, давал вам мир, покой, защиту. И Он обязательно вам ответит! Пусть ваша жизнь наполнится настоящим счастьем в Новом 2020 году!

Полную версию программы смотрите на сайте www.3angels.ru в рубрике **СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ**, в цикле программ «Принято считать»





Мандариновый чизкейк

Во все времена неизменным атрибутом Нового года наравне с елкой считались мандарины. Похоже, никто не отмечает этот праздник без оранжевого фрукта. Предлагаем вам в этот Новый год, помимо обычных мандаринов, которые у всех стоят на столах, приготовить для своей семьи необычный и вкусный мандариновый чизкейк.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

печенье — 300 г
сливочное масло — 100 г
сливки — 500 мл
крем-сыр — 500 г
мандарины — 6 шт.
вода — 200 мл
сахар — ½ стакана
агар-агар — 5 ч.л.
яблочный сок — 500 мл
Крем-сыр:
ряженка — 500 мл
кефир — 500 мл
сметана — 250 мл
соль — 1 ч.л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

КОРЖ

1. Измельчить печенье. Добавить растопленное сливочное масло, перемешать.

СОВЕТ: если вы любите специи, можно добавить корицу или ванилин

2. Разъемную форму застелить фольгой. Выложить на неё смесь, разровнять и поставить в морозильную камеру на 30 минут.

НАЧИНКА

3. Взбить сливки. Добавить крем-сыр и снова взбить.
4. Нарезать четыре мандарина на кусочки, добавить в кремовую массу и перемешать. Вылить смесь на корж, разровнять и украсить дольками оставшихся двух мандаринов.

СОВЕТ: мандарины можно заменить бананами или замороженными ягодами

5. Вылить в сотейник воду, добавить сахар и 4 ч.л. агар-агара. Постоянно помешивая, довести сироп до кипения. Влить сироп в кремовую массу и быстро взбить.





КРЕМ-СЫР

Смешать ряженку, кефир, сметану и 1 ч.л. соли. Перемешать. На дуршлаг положить 4-6 слоёв марли и вылить массу. Поставить в холодильник на 2 дня, чтобы стекла сыворотка.

СОВЕТ: готовый крем-сыр можно также купить в магазине

ЖЕЛЕ

6. Яблочный сок смешать с 1 ч.л. агар-агара. Постоянно помешивая, довести до кипения. Постепенно вылить смесь на чизкейк. Дать остыть и поставить в холодильник на 1 час.

После приготовления чизкейка у нас остаётся много мандариновых корок. Не торопитесь их выкидывать. Они имеют множество витаминов, которые так нужны нам в зимнее время! Один из способов их использовать - это заварить с ними «Рождественский чай».

Приятного аппетита!

Другие рецепты полезных блюд вы можете посмотреть на сайте www.3angels.ru в циклах программ «ГОТОВИМ ВМЕСТЕ» и «СЕМЕРО С ЛОЖКОЙ: КУЛИНАРИЯ» в рубрике «ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ».

Рождественский чай

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Корки 1 мандарина или 1/2 апельсина
корица — 1 шт.
гвоздика — 3 шт.
иван-чай — 1-2 ч.л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Сложить в заварочный чайник корочки мандарина или апельсина, корицу, гвоздику и иван-чай.

Залить 500 мл кипятка. Настаивать 30 минут.

ПОНРАВИЛСЯ РЕЦЕПТ?



1. Поделитесь с близкими!
2. Пусть и они станут нашими читателями!
3. Присылайте свои рецепты для программ «Готовим вместе».



ТРИ АНГЕЛА

Друзья, предлагаем вам отзывы зрителей о наших телепрограммах. Спасибо всем огромное, вы приносите нам радость и желание трудиться ещё лучше!

«Благодарю за замечательную периодическую печатную рассылку по почте, в которой можно найти много практических советов».

Анна Игоревна, г.Реутов, Московская обл.

«Доброго времени суток! Впервые увидел ваш канал, когда настраивал свой телевизор через интернет, переключая каналы, тем самым проверяя качество связи проводного канала своего провайдера. И тут я наткнулся на ваш канал и решил остановиться именно на нем. Было какое-то внутреннее чувство: «Посмотри, тебе станет интересно». Я решил так, как мне сказал внутренний голос. Я давно не видел таких телепрограмм, как ваши, со времён 90-х точно. Теперь ежедневно буду смотреть ваш телеканал!» **Сергей, г. Тамбов**

«Здравствуйте! Спасибо вам, мне очень нравится проходить ваши детские уроки «Новая земля»! Ваш подарок пришел как раз к моему дню рождения! Спасибо за компас! Мне было очень приятно!» **Мария, Тюменская обл., с. Королево**

Книга
в подарок!



«КАК МНЕ ЖИТЬ, ЕСЛИ?..»

Столкнувшись с серьезными жизненными проблемами, люди пытаются их разрешить. Но ответы, полученные из разных источников, зачастую противоречат друг другу, и возникает вопрос: кому верить?

Эта книга, написанная доктором богословия, кандидатом философских наук Евгением Зайцевым, призвана помочь читателям найти ответы на свои вопросы в Библии, преодолеть проблемные ситуации и обрести подлинный мир в душе.

Принимаем ваши заявки по адресу:
603028, Россия, г. Нижний Новгород, а/я 9,
ТРВС «Три Ангела»,
на электронную почту: mail@3angels.ru
или по телефону: **8 (800) 333-84-05**

КАЖДЫЙ ИЗ ВАС, дорогие читатели, может стать Божиим соратником, поддержав своими пожертвованиями наше служение.

Сделать это очень легко – на сайте

www.3angels.ru

заходите в раздел «ПОЖЕРТВОВАТЬ» и, указав сумму, отправьте ее с вашей банковской карты или со счета мобильного телефона.

РЕКВИЗИТЫ ДЛЯ БАНКОВСКОГО ПЕРЕВОДА:

Перевод средств по РФ
Получатель платежа: Филиал корпорации
«Телерадиовещательная сеть «Три Ангела»
ИНН 9909125638 КПП 525751001
Р/счет 40807810342070000001 БИК 042202603
К/счет 30101810900000000603
Наименование банка: Волго-Вятский банк ПАО
Сбербанк РФ г. Нижний Новгород
Наименование платежа: Пожертвование

«Каждый уделяя по расположению сердца, не с огорчением и не с принуждением; ибо доброхотно дающего любит Бог. Бог же силен обогатить вас всякою благодатью, чтобы вы, всегда и во всем имея всякое довольство, были богаты на всякое доброе дело» 2-е послание апостола Павла к Коринфянам, 9:7-8



ДАВАЙТЕ ЗНАКОМИТЬСЯ!

Кто вы, наши читатели и зрители? Чем занимаетесь, чем увлекаетесь? Как вы узнали о нас и какие у вас впечатления от наших программ и печатных изданий? Ваши отзывы помогут нам в дальнейшем творчестве во славу Божию.

РАССКАЖИТЕ НАМ О СЕБЕ!

СОТРУДНИКИ ТЕЛЕКАНАЛА

Наш познавательный телеканал вещается с двух российских спутников и круглосуточно ретранслируется по кабельным сетям в более чем 1900 городах России. Также программы телеканала показываются в 42 городах через региональные телекомпании и 5 спутниковых телеканалов. Наше интернет-вещание с сайта и через мобильные приложения доступно 300 миллионам русскоговорящих людей в мире!

АНЖЕЛА БУЗИНА:

ОПЕРАТОР ВИДЕОМОНТАЖА, ФОТОГРАФ

- ✓ **Для меня счастье** быть полезной, быть частью чего-то большего и видеть результат моего труда.
- ✓ **В моей работе мне нравится** не только реализация творческих видео-проектов, но и возможность общаться, узнавать людей через фотографию, наполняться их эмоциями и в ответ дарить им свои чувства через объектив камеры.
- ✓ **В моей работе** я очень ценю то, что могу совершать служение на телекомпании, участвуя в провозглашении Божьей любви другим людям.



- ✓ **Я люблю** и хочу путешествовать. Новые встречи, места, краски, запахи — все это вдохновляет меня и наполняет благодарностью Богу.

ЕЛЕНА РОДИОНОВА:

ГЛАВНЫЙ БУХГАЛТЕР



- ✓ **Я восхищаюсь** Божим творением. И мечтаю жить со своей семьей среди этого творения в собственном доме.
- ✓ **Для меня счастье** заботится о животных. У меня шесть замечательных пушистых друзей, которых я очень сильно люблю.
- ✓ **В моей работе** мне нравятся цифры. Считать, анализировать, прогнозировать! Работа бухгалтера мне не кажется рутинной и неинтересной.



ИНФОРМАЦИЯ

от спутникового телеканала «ТРИ АНГЕЛА»

Дорогие друзья, у вас появилось еще больше возможностей смотреть наши передачи.



АРХИВ ТВ ПРОГРАММ

www.3angels.ru

РАЗДЕЛ: Посмотреть/
/Архив ТВ программ

- Семейные ценности
- Детские программы
- Здоровье без лекарств
- Культура и история
- Молодежные проекты
- Природа и музыка
- Духовное основание



СПУТНИКОВОЕ ТВ

Спутник **Экспресс – АТ1**

56° ВД Частота 12206 МГц

Спутник **Экспресс – АТ2**

140° ВД Частота 12207 МГц

Название канала: **3 Angels**

Поляризация: круговая, правая;
стандарт вещания DVB -S2;
модуляция 8 PSK;
формат сжатия MPEG4;
с/скорость 27,5 Mcumb/c;
FEC 3/4.

ОНЛАЙН
трансляция канала на
www.3angels.ru

24 ЧАСА в сутки 7 ДНЕЙ в неделю!



КАБЕЛЬНОЕ ТВ

www.3angels.ru

РАЗДЕЛ: Кабельное ТВ

Более 1900 городов России:
Москва, Санкт-Петербург,
Владивосток, Казань,
Новосибирск и другие.
Найди свой город ниже ↓

ГОРОДА
НАШЕГО ВЕЩАНИЯ

4 МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ «ТРИ АНГЕЛА»

www.3angels.ru

РАЗДЕЛ: Мобильное приложение ТВ и радио



Для Андроид и iOS
Скачивайте наше приложение,
смотрите наш эфир
и слушайте радио
в любой точке планеты,
где есть интернет.

С полным
списком городов
вы можете ознакомиться
на сайте www.3angels.ru

Абакан
Агрыз
Аксай
Альметьевск
Арауир
Балаково
Балтийск
Балашиха
Белгород
Брянск
Владивосток
Владикавказ
Владимир
Волгоград
Воронеж
Гатчина
Гвардейск

Гусь-Хрустальный
Димитровград
Джалиль
Долгопрудный
Доноделово
Евпатория
Елабуга
Екатеринбург
Елец
Жигулевск
Жуковский
Зайнск
Заневка
Заречный
Зеленодольск
Иваново
Инта

Ижевск
Иркутск
Йошкар-Ола
Казань
Калининград
Калуга
Каспийск
Ковров
Кострома
Липецк
Лиски
Люберцы
Майкоп
Махачкала
Междуреченск
Минеральные воды
Москва

Муром
Набережные Челны
Нальчик
Нижекамск
Нижний Новгород
Нижний Тагил
Новосибирск
Омск
Орел
Оренбург
Пенза
Перь
Подольск
Ростов-на-Дону
Рязань
Рыбинск
Самара

Санкт-Петербург
Саратов
Тамбов
Тверь
Тольятти
Тюмень
Улан-Уде
Ульяновск
Фрязино
Хабаровск
Химки
Чебоксары
Челябинск
Чита
Шатура
Шелково
Южно-Сахалинск
Ярославль

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