



#4/2017 | WWW.3ANGELS.RU
ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЙ ТЕЛЕКАНАЛ

ТРИ АНГЕЛА

ДОБРЫЙ ЖУРНАЛ
ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

0+



Мы вместе!

ТЕМЫ НОМЕРА:

ИСТОРИЯ ВЫЖИВШЕГО

У МЕНЯ ЕСТЬ
БУДУЩЕЕ!

ЗДОРОВЬЕ

ОЦЕНИ СВОЮ
АКТИВНОСТЬ

СЕМЬЯ

ПОЧЕМУ МУЖЧИНЫ
ИЗМЕНЯЮТ

СОДЕРЖАНИЕ

4 МОЯ ИСТОРИЯ: У меня есть будущее!

6 ЗДОРОВЬЕ: Оцените свою физическую активность

10 ДЕТСКИЙ КЛУБ: Когда Иисусу было 12 лет

13 СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ: Почему мужчины изменяют?

14 КНИГА В ПОДАРОК: Жизнь с избытком



4 СЕМЬЯ

Почему мужчины изменяют,
и нужно ли их прощать?



7 РЕЦЕПТЫ

Хумус и хрустящие
голуцы



9 ВОПРОС - ОТВЕТ

Можно ли верующему
человеку служить в армии?

Журнал «Три Ангела»
№4 от 02.04.2017 г.
Учредитель: ООО «Три Ангела»
Главный редактор: Е. Варнавская
Корреспондент: Т. Малышева
Верстка: Е. Нижельская
Тираж: 950 экземпляров

Адрес для писем: 603028,
Россия, г. Н.Новгород, а/я 9.
Издание распространяется
бесплатно. Рекомендовано
для всех возрастов. Векторная
графика и иллюстрации:
freepik.com, shutterstock.com

Адрес издателя и редакции:
603028 Россия, г. Н.Новгород,
Комсомольское шоссе, 7.
E-mail: mail@3angels.ru
Отпечатано в типографии:
"АПД", г. Нижний Новгород,
пр. Гагарина, 178.

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

СЛОВО К ЧИТАТЕЛЮ

МЫ ВМЕСТЕ



Елена Варнавская
главный редактор,
директор ООО "Три Ангела"

Дорогие друзья,

благодарим за интерес к нашему журналу «Три Ангела»! Именно ваша поддержка вдохновляет нас продолжать его выпуск. Вместе с вами мы молимся за ваши семьи, с радостью читаем присланные вами истории, разделяем ваши переживания и готовы ответить на любые ваши вопросы.

Мы уверены, что новые статьи в уже сложившихся рубриках журнала вам очень понравятся. Но мы тоже ждем от вас и предложения по созданию новых рубрик.

В рубрике «Моя история» вы познакомитесь с гостем нашей программы «Притчи блудного сына». Его история никого из вас не оставит равнодушным. Ждем и от вас откликов и свидетельств о проявлении Божьей любви в вашей жизни.

Для милых женщин и девочек, а также для заботливых мужчин и мальчиков мы приготовили рецепты вкусных и полезных вегетарианских блюд.

Ознакомьтесь с анонсом нового цикла «Глубина Евангелия» и обязательно посмотрите его в нашем эфире или на сайте www.3angels.ru.

Мы рады новой встрече с вами, дорогие наши читатели и телезрители, на страницах 4-го выпуска нашего журнала.

*С любовью,
Е.Варнавская*

ИСТОРИЯ ВЫЖИВШЕГО

У МЕНЯ ЕСТЬ БУДУЩЕЕ

"Я раньше пил, курил, дрался, воровал. А сейчас не пью и не курю, верен жене, люблю родителей, и меня называют сумасшедшим!"

«Раньше я не понимал, кто мне помогал, но сейчас я прекрасно знаю, что это живой Господь, который вытаскивал меня из всех передряг».

Василий состоял в международной преступной группировке. И в один прекрасный день, когда он возвращался домой, на лестнице в подъезде его поджидал молодой парень. Василий подошёл к нему, интересуясь, кого тот ждёт, но вместо ответа последовал двойной выстрел. Первая пуля попала Василию в бедро, вторая — в пах. Убийца спустился на два шага вниз и резко развернулся к своей жертве, чтобы выстрелить в третий раз. В этот момент Василий враз перепрыгнул все ступеньки, оказался на лестничной площадке, и в ту же секунду за его головой прозвучал третий выстрел!

Василий продолжал бежать вверх. Была перебита центральная паховая артерия, и кровь била из нее мощной струёй. Дышать становилось почти невозможно.

Прежде чем приехала скорая, прошло 40 минут. Василий потерял много крови и уже был при смерти. Врач была очень удивлена, что в таком состоя-

нии и при давлении ноль на шестьдесят, он всё ещё в сознании. Василий рассказывает, что в больнице он начал чувствовать «запах смерти». Ему было очень тяжело. Он начал задумываться о своей жизни и понял, что прожил её плохо и грязно.

Он выжил. В больнице вокруг него всегда была охрана, под одеялом наготове лежало ружьё. Он знал, кем был тот человек, который заказал его убийство.

Однажды раздался телефонный звонок. Василий узнал голос звонившего — это Сергей, верующий человек, с которым они вместе сидели на зоне. Тогда с Сергеем произошло чудо — ему скостили срок на шесть лет, хотя он ничего для этого не делал.

Сергей, ставший бизнесменом, приехал к Василию в больницу. «Я знаю, о чём ты думаешь, Василий», — сказал он. «О чём же?» — спросил тот. «О том, как ты будешь мстить своим обидчикам», — ответил



Сергей и оказался прав. Он продолжил: «Если ты будешь мстить, ты погибнешь».

Прошло время, Василий с друзьями отправился на отдых в загородную зону. Вдруг на своей машине его обогнал человек, в котором Василий узнал заказчика своего убийства. Идеальное время для мести: он знает, куда направляется его обидчик, они находятся в лесу, где нет лишних глаз.

Василий останавливается, выходит из машины, лицо его покрывает холодный пот. Обидчик у него в руках! Казалось бы, к чему медлить? Но вдруг Василий вспоминает слова своего верующего друга: «Если будешь мстить, погибнешь». И он переборол себя, оставив всё Богу.

Прошло примерно три месяца. Один за другим, при разных обстоятельствах, стали погибать люди из той группировки: одного убили, другой разбился и стал инвалидом, сам заказчик умер от укола наркотиков. Всё это произошло буквально в течение месяца.

Через полгода Василий вышел из своей квартиры. На него снова набросился киллер. Преступник бил в упор из двух пистолетов, и только по милости Божьей Василию удалось забежать обратно в свою квартиру за мгновение до того, как прозвучал последний выстрел.

Он снова приготовился умирать. Позже, в Москве, его осматривали семь профессоров. Один из них сказал: «Сынок, я прошел столько войн, но такой случай передо мной впервые. Пуля-злодейка, но она прошла так, что не задела ничего жизненно важного. Это чудо».

После этого случая Василий ушёл из преступной организации. Спустя какое-то время, находясь на большем застолье, он обратился к Богу: «Господи, неужели я пришёл на этот белый свет ради всей этой грязи?»

МОЯ ИСТОРИЯ



"Сынок, пуля - злодейка, но она прошла так, что не задела ничего жизненно важного. Это чудо!"

Бог ответил ему, послав мысль о том, что ему нужно изучать Библию.

Василий с женой решили изменить свою жизнь навсегда: жить честно, поступать по закону Божьему. Василий собрал всех своих друзей по бизнесу и рассказал им о своём желании делать всё по закону. Друзья его, конечно, не поняли, и назвали сумасшедшим. Василий сказал: «Я раньше пил, курил, дрался, воровал. Не убивал, но давал деньги на аборт, это то же самое. И я нормальный был в ваших глазах. А сейчас я не пью и не курю, верен жене, люблю родителей, и меня называют сумасшедшим. Парадокс!»

Сейчас Василий - порядочный семьянин и хороший христианин. И обращается к нашим зрителям и читателям: «Я хочу, чтобы все молодые и немолодые люди прислушались к своему сердцу, Господь в него стучит. Прислушайтесь к мыслям, которые Он даёт! Нужно брать Слово Божье и читать его! И плохо будет тем, кто не примет его и не слушает. Ведь нет будущего у этих людей. А у меня есть будущее! Я знаю, что Господь предлагает жизнь вечную!

Смотрите полную версию интервью Василия в цикле "Притчи блудного сына" в программе "Есть ли для человека "точка невозврата"? на сайте телеканала «Три Ангела» www.3angels.ru



ЕСТЬ ЧТО РАССКАЗАТЬ?

Пришлите нам свою историю! 603028, Россия, Н. Новгород, а/я 9, ООО «Три Ангела» E-mail: mail@3angels.ru



ОЦЕНИТЕ
СВОЮ
ФИЗИЧЕСКУЮ

АКТИВНОСТЬ



1. СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ В ДЕНЬ ВЫ
ХОДИТЕ ПЕШКОМ?

2. СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ В НЕДЕЛЮ ВЫ
ЗАНИМАЕТЕСЬ ФИЗКУЛЬТУРОЙ?

3. СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ НА РАБОТЕ
ВЫ НАХОДИТЕСЬ В ДВИЖЕНИИ?

КАЖДЫЙ ОТВЕТ ОЦЕНИТЕ ПО СЛЕДУЮЩЕЙ ШКАЛЕ
И СЛОЖИТЕ ПОЛУЧЕННЫЕ ЦИФРЫ.

МЕНЕЕ 30 МИН – 1 БАЛЛ

ДО 1 ЧАСА – 2 БАЛЛА

1-2 ЧАСА – 3 БАЛЛА

БОЛЕЕ 2 ЧАСОВ – 4 БАЛЛА

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В БАЛЛАХ

0-5 – НИЗКАЯ

6-9 – СРЕДНЯЯ

10-12 – ВЫСОКАЯ

НЕДОСТАТОК ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ –
ФАКТОР БОЛЬШОГО РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



Елена Шелягина
кандидат медицинских наук



Владимир Берча
специалист по физической
культуре и спорту

По материалам телепрограмм
«Живой источник» (серия
«Бегом или шагом за своим
здоровьем») и «Здравствуйте»
(серия «Тренировка»).

Полную версию программ смотрите
на сайте www.3angels.ru

КАК ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ ТРЕНИРОВКУ?

Правильно организованная тренировка — залог успеха и хорошего самочувствия.

Полноценная тренировка состоит из трех частей:

ЧАСТЬ 1: РАЗМИНКА

ЦЕЛЬ: подготовиться к основной нагрузке, то есть разогреть мышцы, увеличить подвижность суставов.

Разминка должна проходить постепенно **ДО ЛЕГКОЙ ИСПАРИНЫ**.

Эта часть тренировки очень важна для уменьшения травматизма.

ЧАСТЬ 2: ОСНОВНАЯ НАГРУЗКА

ЦЕЛЬ: достичь тренировочного эффекта. При необходимости можно повысить или снизить темп упражнений.

Ориентируйтесь на частоту пульса и самочувствие. Предварительно необходимо проконсультироваться с врачом. Максимальный пульс — это **220 МИНУС ВОЗРАСТ**.

Для тренировки сердечно-сосудистой системы пульс должен составлять 65-85 % от максимального. В таком темпе поработать 20 минут.

ЧАСТЬ 3: ЗАМИНКА — ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

ЦЕЛЬ: постепенно и плавно замедлить все процессы, успокоить сердце и ды-

хание. Необходимо обеспечить плавное снижение нагрузки.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

Не забывайте **ПИТЬ ВОДУ**. **ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ** после тренировки позволяют не только смыть пот, но и успокоить нервную систему, снять напряжение с мышц.

БУДЬТЕ ПОСТОЯННЫ и не допускайте длительных промежутков между тренировками!

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ПРОДОЛЖИ- ТЕЛЬНОСТЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ

ВОЗРАСТ (ЛЕТ)	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ (ЧАСЫ)
3 – 4	5,5 – 6
5 – 6	5 – 5,5
7 – 10	4 – 5
11 – 14	3,5 – 4,5





Хрустящие голубцы

В любое время года особую ценность имеют блюда из свежих сырых овощей. Вы сразу вспоминаете о салатах? Совершенно верно! А сегодня предлагаем другое оригинальное блюдо: хрустящие голубцы. Приготовьте его вместе со своими детьми.

Ингредиенты: Способ приготовления:

Листья салата

Начинка:

Подсолнечные семечки — 1 ст.

Сырая морковь — 1 шт.

Зелень укропа

Лимон — ½ шт.

Соль

Семечки залить водой на несколько часов.

Измельчить блендером. Морковь натереть на мелкой терке, зелень мелко нарезать. Соединить все продукты начинки, добавить сок лимона, перемешать и завернуть в листья салата.

ВАРИАНТЫ: Добавить в начинку измельченный зубчик чеснока и немного сметаны. Если вы любите «похрустеть», в зимнее время вместо листьев салата используйте капусту.



Вкуснято Во!

Веселые кулинарные программы с юными ведущими. Любое из этих блюд маленькие зрители смогут самостоятельно приготовить на своей кухне на радость папе, маме и друзьям.



www.3angels.ru



Хумус

Способ приготовления: Ингредиенты:

В блендере соединить вареный горох нут, жидкость, в которой он варился, чеснок, соль, зиру, сок лимона и растительное масло. Взбить. В этом рецепте лучше использовать измельченную зиру. Если вы никогда не использовали зиру, для пробы добавьте приправу в небольшом количестве, и только в половину хумуса.

Хумус

Горох нут (вареный) — 2 ст.

Чеснок — 2 зубчика

Лимон — ½ шт.

Зиру

Соль

Оливковое масло

Хумус — традиционное блюдо стран Востока. Готовится оно из гороха нут, который еще называют турецкий или бараний горох. Его вкус чем-то напоминает ореховый. Горох нут с древности известен своими полезными свойствами, но, к сожалению, у нас, в России мало используется. С помощью этого рецепта вы сможете легко расширить свой рацион. Кроме того, питы, фаршированные хумусом со свежими овощами, удобно взять в дорогу или на пикник.

В любой момент **хумус можно приготовить очень быстро, если воспользоваться таким советом:** отварите горох нут до готовности, остудите, разложите порциями по 2 стакана в пакеты и уберите в морозилку. Так можно поступать с любыми бобовыми: фасолью, горохом, чечевицей, соей. Бобовые «любят» замораживание. Это облегчает процесс их переваривания.



По материалам программы "Семеро с ложкой" www.3angels.ru

Дорогие ребята, приглашаем вас вступить в наш «Детский клуб».
Мы предлагаем вам отправиться с нами в удивительное путешествие!
Все самое интересное — впереди!



ПУТЕШЕСТВИЕ ЧЕТВЕРТОЕ*

Когда Иисусу было 12 лет

Тебе, наверное, не раз приходилось слышать что-то вроде: «Как ты вырос!» Приятно, когда кто-то замечает, что ты становишься взрослее, да? Иисус рос так же, как все дети: сначала он был младенцем, потом мальчиком, потом подростком. Он тоже учился ходить и говорить, когда-то он был такого же роста, как ты сейчас. Мы читаем в Библии, что Он возрастал и укреплялся духом, исполняясь премудрости, и благодать Божия была на Нём, а также, что Он преуспевал в любви у Бога и людей.

Наверное, Иисус любил гулять, играл с ребятами, помогал Иосифу в плотницком деле. Каждую субботу семья ходила в синагогу. Там они молились, пели хвалебные песни Богу, слушали, как раввины — религиозные наставники, читали и объясняли Писание.

В Иудее, когда мальчику исполнялось двенадцать лет, его переставали считать ребёнком. С этого времени он имел право участвовать в богослужении, которое проходило в Иерусалимском храме. Конечно, как всякий еврейский мальчик, Иисус с нетерпением ждал своего двенадцатилетия! Во-первых, участвовать в богослужении — это большая честь, а во-вторых, это возможность путешествовать в Иерусалим на праздник! Пасха была одним из самых любимых праздников. Этот праздник напоминал о том, какие великие чудеса совершил Бог, чтобы вывести Свой народ из Египетского рабства.

И вот наступил долгожданный день! Из каждого города в столицу Иудеи на праздник всегда шла большая группа родственников и соседей. Они запаса-

* Предыдущие путешествия — в первых трех номерах журнала или на нашем сайте www.3abn.ru ➔ Журнал

лись не только едой, но и покрывалами, так как в пути приходилось ночевать прямо под открытым небом. От Назарета до Иерусалима путь был не близкий, более ста километров по каменистым дорогам, среди крутых холмов и широких равнин, поэтому женщины и старики ехали на осликах, а мужчины шли пешком. Всю дорогу звучали радостные рассказы о том, какие были одержаны удивительные победы, когда народ был верен Богу. Ведь тогда Сам Бог сражался за них.

Наконец-то путешественники оказались там, где перед ними во всей своей красе открылся вид на Иерусалим! Огромный, мраморно-белый храм сиял в лучах весеннего солнца, наполняя сердца путешественников еще большей радостью!

Оказавшись в храме, Иисус внимательно наблюдал за всем, что там происходило. Пел хор. Одетые в белое священники совершали торжественное служение. Иисус видел, как стекала кровь жертвенного агнца и как его клали на алтарь для всесожжения. Вместе во всеми Иисус молился, пока белое облако благовоний поднималось к Богу.

Праздничные дни сменяли друг друга. А Иисус все яснее и яснее понимал, кем Он был и для чего родился. Он понимал, что Его жизнь станет служением людям. И что все жертвоприношения говорят о Нём, потому что Он Сам однажды должен будет стать Жертвой за все грехи людей.

Считаешь ли ты, что уже вырос и давно не маленький ребёнок? Знаешь, в жизни каждого молодого человека есть время,

когда он всего за несколько дней становится взрослым. Такой стала для Иисуса эта пасхальная неделя.

Когда дни праздника закончились, рано утром все собрались в обратную дорогу. Иосиф и Мария заметили, что когда они выходили из Иерусалима, Иисуса не было рядом с ними. Но они не беспокоились: вокруг было много родственников, и Иисус мог идти с кем-то из них. И только когда путешественники остановились на ночь, Мария, нигде не найдя Иисуса, поняла, что Его с ними нет. Чуть не плача, она бросилась к Иосифу, и оба поспешили обратно в Иерусалим. У всех, кто встречался по дороге, они спрашивали об Иисусе, но в ответ слышали только одно: «Нет, мы Его не видели».

И только на следующий день они нашли Его в храме, где Он, уважительно слушая учителей, задавал им вопросы, которые всех удивляли: как мог мальчик так хорошо знать книги Закона и Пророков?

Не передать словами, как счастливы были Иосиф и Мария, когда наконец-то нашли Его живым и здоровым! Иисус очень любил Иосифа и Марию и нежно сказал им: – Зачем вы беспокоились обо Мне? Разве вы не знали, что Я должен быть в Доме Отца Моего?

Иисус хотел, чтобы они вспомнили, что Он прежде всего – Сын Небесного Отца, а значит, храм – это самое правильное место, где Он может и должен быть. В этот же день они, уже втроём, отправились обратно в Назарет, где Иисус продолжал оставаться благословением для Иосифа, Марии и всей семьи.

Кем ты мечтаешь стать? Врачом, программистом? Может быть, плотником, как Иосиф? Замечательный помощник по дому и в мастерской, добрый и воспитанный ребёнок, Иисус точно знал, что Он Сын Небесного Отца. Это великая, пока непонятная нам тайна, но в Библии Бог Отец всех людей называет Своими детьми! А Иисус называет нас Своими братьями. Кем бы ты в жизни ни стал, какую бы профессию ни освоил, очень важно помнить это!

Ребята, вы можете стать членами нашего «Детского клуба»! Для этого нужно:

1. **Приобрести Библию.** Если вы не можете ее найти или нет возможности купить, сообщите нам, мы вышлем Библию в подарок.
 2. **Написать письмо** о своем желании вступить в «Детский клуб». Не забудьте поставить пометку «Детский клуб».
- Наш адрес: 603028, г. Нижний Новгород, а/я 9, Детский клуб.
Электронная почта: mail@3angels.ru

ВСЕ ЧЛЕНЫ «ДЕТСКОГО КЛУБА» ПОЛУЧАЮТ:

- клубное удостоверение;
- 52 увлекательные истории и к ним задания путешественника;
- подарки за выполненные задания;
- особые подарки — самым творческим членам Клуба.



В дорогу!

Готовимся к Приключениям путешественника №4!

Историю о том, как Иисус впервые побывал в Иерусалимском храме, ты можешь прочитать в Евангелии от Луки, во второй главе, с 40-го по 52-й стихи (Лука 2:40-52).

А теперь прочитай еще одно пророчество об Иисусе. Ты найдешь его в книге пророка Исаии, в седьмой главе, стих 14-й (Исаия 7:14). Кроме тайны рождения Иисуса, там говорится о еще одном Его имени. А в Евангелии от Матфея, если откроешь первую главу, 23-й стих, ты увидишь, что означает это имя (Матфей 1:23). Вот увидишь, ты не одинок! Тот, кто сотворил Вселенную, всегда рядом с тобой. Иисус очень близок к тебе и всем людям! С нами Бог!

Рюкзачок путешественника. Положи в рюкзачок еще один «золотой стих». В нем рассказывается о том, каким Иисус был в детстве. Текст находится в Евангелии от Луки, 2-я глава, стих 52-й. Запиши его.



- 1 Напиши нам о своих успехах. Какие у тебя таланты?

Задания путешественника



2 Измерь свой рост и запиши здесь. _____

Такого роста когда-то был и Иисус!

3 Как ты думаешь, Иисус мог быть таким? Поставь «+» или «-».

☐ Он был подвижным и любил бывать на улице.

☐ Он настойчиво требовал от родителей то, что они не могли приобрести.

☐ Он был задумчивым и больше любил быть дома.

☐ Он любил наблюдать за птицами и пел красивые песни о Боге.

☐ Он умел распиливать доски и забивать гвозди.

☐ Он уважал родителей, даже если они Его не всегда понимали.

☐ Он не любил помогать, если кто-то попал в беду.

☐ Он любил читать и размышлять над книгами Ветхого Завета. (Новый Завет во времена Иисуса еще не был написан).

4 Обведи правильный ответ.

СТОЛИЦЕЙ ИУДЕИ БЫЛ

+ Вифлеем

+ Назарет

+ Иерусалим

ПУТЕШЕСТВИЕ ИЗ НАЗАРЕТА
В ИЕРУСАЛИМ БЫЛО

+ больше 10 км

+ больше 70 км

+ больше 100 км

ИОСИФ И МАРИЯ СМОГЛИ
НАЙТИ ИИСУСА

+ у ворот Иерусалима

+ в Храме

+ в доме их родственников

5 Верно - «+», неверно - «-».

☐ Когда Иисусу исполнилось 12 лет, его перестали считать ребенком.

☐ Путешествие из Назарета в Иерусалим занимало один день.

☐ Люди любили Иисуса.

☐ Еще одно имя Иисуса - Эммануил, что означает: с нами Бог.

☐ Если тебе меньше 12 лет, то не стоит интересоваться Библией.

☐ Наблюдая за служением в храме, Иисус так и не смог понять, каково Его предназначение на земле

☐ По пути в Иерусалим родители рассказывали детям истории о прошлом.

☐ В жертвенном агне Иисус увидел себя, свое служение людям.

☐ Всю пасхальную неделю в Иерусалиме Иисус общался с друзьями.

6 Отгадай загадку: "Виден край, да не дойдешь до него". _____



ПОЧЕМУ МУЖЧИНЫ ИЗМЕНЯЮТ

И НУЖНО ЛИ ИХ ПРОЩАТЬ?

Согласно российской статистике, 74 % мужчин, состоящих в браке, изменяют своим женам. 60% из них делают это регулярно. В чем причина супружеской неверности, и как ее избежать? На наши вопросы отвечает Александр Сахаров, консультант по семейным взаимоотношениям.

МАРИЯ РОЖКОВА: Александр, в чем причина мужских измен?

АЛЕКСАНДР САХАРОВ: Основная причина в том, что не удовлетворяются базовые потребности человека в браке. И он стремится восполнить возникший дефицит в новых отношениях. Вероятен развод. Причин для измены на самом деле много. Мужчины и женщины изменяют по разным причинам. Это нужно понимать.

Мужчины чаще всего изменяют, потому что чувствуют **негативный климат в семье**. Одна из основных потребностей мужчины в браке — потребность в так называемой тихой гавани, в возможности отдохнуть после тяжелого трудового дня. И когда мужчины приходят домой, а там его ожидает

«третья мировая», то долго мужчина такое терпеть не сможет.

Но женщины склонны к миру, к доброму отношению, к сохранению и созиданию. По какой причине вдруг они начинают конфликт?

У многих женщин есть **желание переделать мужчину**. И это вызывает у мужчины неудовлетворение, протест. Мужчина перестает чувствовать себя в семье спокойно, комфортно. И это — одна из причин побега из отношений. А куда бежать? К новым отношениям.

Вторая причина — **желание новых ощущений**. Отношения в браке со временем теряют свежесть и новизну, появляется много новых обязанностей. А потребность в новых, ярких

эмоциях у человека есть всегда. И мужчина начинает искать их на стороне.

Бывает и так, что мужчина видит, как его **жена меняется, но не в лучшую сторону**. Например, со временем женщина перестает ухаживать за своей внешностью. Это — большая ошибка. Если женщина перестала быть интересной, перестала развиваться, это — платформа для измены.

Вы сказали про то, что нужно заботиться о своей внешности. У нас принято хорошо одеваться на работу, в гости. А дома многие женщины ходят в старых халатах, в спортивных костюмах. На востоке же принято красиво одеваться прежде всего дома, для мужа...

Это справедливое наблюдение. Интересно, что библейская культура — это Восточная культура. Вся энергия в такой культуре направлена в семью. Так сохраняются лучшие семейные ценности. Если же продолжать разговор о потребностях в браке, то у мужчин есть **еще одна важная потребность — сексуальная**. Если ее не удовлетворять, это может привести к измене. Но не все готовы говорить об этом аспекте своей жизни.



Александр Сахаров
семейный консультант

Одна из основных потребностей мужчины в браке — нужда в "тихой гавани". И когда он приходит домой, а там его ждет «третья мировая», то долго мужчина такое терпеть не сможет.

Слушая вас, я прихожу к выводу, что в семьях не развита коммуникация: люди просто не могут договориться, уступить, понять друг друга. И это — серьезная проблема...

Сказать о своей неудовлетворенности тяжело. Люди готовы молчать или делать намеки, но только не говорить прямо и честно. Мы с супругой с самого начала совместной жизни договорились, что будем обсуждать проблемы, любые темы. Это нужно делать, но делать **корректно, без упреков**.

Можно ли простить измену?

Простить измену тяжело, но нужно постараться. Прежде всего — для своего внутреннего покоя. Совсем не обязательно оставаться с человеком в браке, если доверие полностью утрачено. Но если это возможно, стоит сохранить отношения. Иногда переосмысление после измены может дать браку новый старт. И помните, что эмоции изменчивы. Отношения нужно создавать, и тогда эмоции и чувства могут вернуться. Но это требует труда души. Вспомните все то хорошее, что когда-то привлекало друг ко другу. И не забывайте, что у нового человека могут оказаться очень большие и неожиданные для вас недостатки.

Полную версию программы вы можете посмотреть на сайте www.3angels.ru в цикле «Мужчину и женщину. Сотворил их»



можно ли ВЕРУЮЩЕМУ человеку служить в армии



Алексей Бритов,
исполнительный директор ТРВС
«Три Ангела», ведущий богослов-
ских программ, теолог, юрист.

ЕСТЬ ВОПРОС? ПОЛУЧИ ОТВЕТ!

Отправь письмо в редакцию и следи за следующими выпусками. E-mail: mail@3angels.ru

ВОПРОС: Можно ли верующему человеку служить в армии, ведь там нужно брать в руки оружие?

ОТВЕТ: Этот вопрос мы бы разделили на две части: 1. Служба в армии, 2. Необходимость брать в руки оружие. Как ни странно, эти вещи не всегда напрямую связаны друг с другом. Служба в армии является обязанностью каждого российского гражданина мужского пола, в возрасте от 18 до 27 лет. Данная обязанность регламентируется Федеральными законами «О воинской обязанности и военной службе» №93-ФЗ.

Господь наш Иисус Христос сказал об отношении к обязанностям, которые на нас возлагает государство: «Итак, отдавайте кесарево кесарю, а Божие Богу» (Лук.20:25). Таким образом, христиане призваны к тому, чтобы выполнять государственные законы, пока они не вступают в противоречие с Законом Божиим.

Воинская обязанность, согласно упомянутому федеральному закону, может быть заменена альтернативной гражданской службой. Это благословение для тех, кто по природе — пацифист, для кого его личным убеждением является полное воздержание от любых видов конфликтов. Хорошо, что наше государство предоставляет такую возможность. Кроме того, призывнику может быть предоставлена отсрочка на имеющихся у него законных основаниях.

Но уклонение от воинской обязанности является нарушением закона РФ, и Бог этого не одобряет. Те, кто «косят» от армии и при этом считают себя христианами, должны это понимать.

Служба в армии, согласно Евангелию, не является чем-то противным Божьей воле. Когда ко Христу подошли воины с вопросом, как им поступать, то Он не повелел им оставить военную службу, потому что и эту функцию в нашем мире кто-то должен выполнять: «Спрашивали его также и воины: а нам что делать? И сказал им: никого не обижайте, не клеветайте, и довольствуйтесь своим жалованьем (Лук.3:14)».

Теперь, что касается оружия. Оружие в армии в мирное время не предназначено для того, чтобы убивать. Как само оружие, так и вооруженные силы призваны, в основном, к сдерживанию военных конфликтов и военной агрессии. Представьте, если бы не было вооруженных сил, не было бы этой системы сдержек и противовесов, не позволяющей другим государствам, претендующим на свою особую роль, беспрепятственно вторгаться на территории других стран. Мир постоянно находился бы в состоянии глобальной мировой войны, гибло бы гораздо больше людей в военных конфликтах, мы не видели бы мирного неба над головой. Поэтому оружие, в том числе ядерное, как средство сдерживания мировой войны, просто необходимо в современной реальности.

В Божьем замысле люди не должны стареть, болеть, страдать и умирать. Но реальность такова, что это происходит. Так же и с военной службой. Войны и конфликты не являются замыслом Божиим. Но, и на небе однажды, когда было совершено грехопадение, произошла война: «И произошла на небе война: Михаил и Ангелы его воевали против дракона, и дракон и ангелы его воевали против них, но не устояли, и не нашлось уже для них места на небе. И низвержен

ГЛУБИНА ЕВАНГЕЛИЯ

Самое глубокое место на Земле — Марианская впадина. Её глубина составляет 11 километров. Но природа — это лишь творение нашего Бога, в котором и есть настоящая глубина. Его милость и любовь к нам отражаются в Евангелии. «Глубина Евангелия» — так называется цикл программ с Виталием Ивановичем Олийником. Вместе с ним и нашим ведущим Алексеем Бритовым мы будем узнавать, что такое Евангелие, почему оно актуально для людей во все времена, как обрести спасение от вечной смерти и многое-многое другое.



СМОТРИТЕ ЭТИ ПРОГРАММЫ:

- в нашем эфире по кабельному телевидению. Найдите своего кабельного оператора на сайте www.3angels.tv
- через мобильное приложение «Три Ангела»
- в архиве на сайте www.3angels.ru
- на канале YouTube:  [ThreeAngelsRussia](https://www.youtube.com/ThreeAngelsRussia)

- в группах соцсетей:

-  [trk3angels](https://vk.com/trk3angels)
-  [groups/130285547016917/](https://www.facebook.com/groups/130285547016917/)
-  [telekompan](https://www.t.me/telekompan)
-  [community/3angels](https://www.facebook.com/community/3angels)

был великий дракон, древний змий, называемый диаволом и сатаной, обольщающий всю вселенную, низвержен на землю, и ангелы его низвержены с ним» Откр.12:7-9. Одно из имен Божиих в Библии — Саваоф, что в переводе с древнееврейского означает «Бог воинств», слово «сава» переводится как «война». Эта великая борьба или великая война между Христом и сатаной длится уже много столетий и завершится лишь после того, как «...диавол, прельщавший их, [будет] ввержен в озеро огненное и серное» Откр.20:10. К сожалению, как бы нам не хотелось, чтобы было иначе, но все мы живем в контексте этой великой борьбы.

Бог призывает всех к миру! Христос сказал: «блаженны миротворцы!» Но в настоящее время этот мир в масштабах планеты возможен лишь при том, что существуют сдерживающие друг друга силы, относительно равные по своей мощи, одной из таких сил является Россий-

ская армия. Вооруженные силы также призваны выполнять и миротворческую функцию.

Кто знает, возможно, этот инструмент Бог использует для того, чтобы время благодати для проповеди Вечного Евангелия и запечатления верных Ему продлилось: «И после сего видел я четырех Ангелов, стоящих на четырех углах земли, держащих четыре ветра земли, чтобы не дул ветер ни на землю, ни на море, ни на какое дерево. И видел я иного Ангела, восходящего от востока солнца и имеющего печать Бога живаго. И воскликнул он громким голосом к четырем Ангелам, которым дано вредить земле и морю, говоря: не делайте вреда ни земле, ни морю, ни деревьям, доколе не положим печати на челах рабов Бога нашего (Откр.7:1-4)».

Подробнее об этой теме можно узнать в цикле программ "Открытая книга" с Олегом Гончаровым на сайте www.3angels.ru

Друзья, предлагаем вам отзывы зрителей о наших телепрограммах. Ждем и ваших писем!

Письмо по электронной почте: «Детские программы «Веселая школа здоровья» показываю у нас во дворе на Большом Экране. В разные дни собирается от 5 до 12 детей, они просвещаются и многое узнают о здоровом образе жизни. Бывает, и родители с ними смотрят. Очень хорошая, полезная передача, как раз нужна самой восприимчивой аудитории: от 3 до 8-9 лет. Мне очень приятно и радостно, что через эти программы могу чем-то помочь детям и их родителям. Спасибо Вам Большое!»
Сергей, Симферополь

Отзыв на сайте: «Очень тёплая и приятная музыка на канале, которая заставляет унести в прошлое и вспомнить, как с мы мамой пели :) Спасибо, очень тронула ваша музыка. Мой сын тоже в восторге от неё!» *Марина Шостаков*

Звонок от телезрителя: «Спасибо большое за книги! Вчера весь вечер читала их запоем и разгадывала кроссворды в детских журналах (которые заказала для ребенка и которые так ему и не достались). А рецептами почему-то заинтересовался муж. И слава Богу!) Будем дружить!» *Татьяна*

Наш ответ: «Приносим извинения за задержку с рассылкой детских уроков Детского клуба "Три Ангела". В настоящее время они высылаются всем желающим»



ТРИ АНГЕЛА

✓ Дорогие читатели, мы будем рады узнать и **ваше мнение о программах** Телеканала «Три Ангела».

✓ Сообщите нам, хотите ли вы, чтобы мы помогли **о ваших проблемах**.

✓ Пишите нам письма: mail@3angels.ru и звоните 8 (800) 333-84-05.

Книга
в подарок!

«ЖИЗНЬ С ИЗБЫТКОМ»



Практичная книга о здоровом питании, созданная ведущей программ о здоровье («Готовим вместе», «Жизнь с избытком», «Семеро с ложкой») Анной Ронжиной. Брошюра содержит рецепты блюд без мяса и яиц, а также некоторые секреты, которые применяет автор, чтобы сохранить здоровье членов своей семьи.

Чтобы получить эту книгу, пришлите заявку по адресу: 603028, Россия, г. Нижний Новгород, а/я 9, ООО «Три Ангела», на электронную почту: mail@3angels.ru или по тел. 8 800 333-84-05



ДАВАЙТЕ ЗНАКОМИТЬСЯ!

Кто вы, наши читатели и зрители? Чем занимаетесь, чем увлекаетесь? Как вы узнали о нас и какие у вас впечатления от программ и журнала? Ваши отзывы помогут нам в дальнейшем творчестве. Присылайте свои личные и семейные фото. Ваши отзывы и лучшие фотографии мы будем размещать в нашем журнале.

СОТРУДНИКИ ТЕЛЕКАНАЛА

Спутниковый Телеканал транслируется по кабельной сети в более чем 220-ти городах России. Программы Телеканала показывают в 50 городах через региональные телекомпании. Вещаем через 5 спутников и в интернете.

ЕЛЕНА УТКИНА

Продюсер и редактор детских программ

- ✓ **Мне интересна** жизнь во всех ее проявлениях: духовное и физическое устройство этого мира, природа, люди и то, что они создают, например, дома на деревьях.
- ✓ **Я хотела бы** отправиться в долгое путешествие по разным странам.
- ✓ **В моей работе мне нравится** возможность рассказать детям о том, что Бог очень добрый, что Он рядом и будет любить их всегда.



ВИЛИНА ПАРФЕНОВА

Дизайнер и редактор молодежных и музыкальных программ

- ✓ **Мне интересен** весь процесс создания телепрограмм. Каждый вносит свой вклад, и получается что-то прекрасное.
- ✓ **Я рада** учиться новому и возможности воплощать свои идеи. Телевидение — это поле для творчества!
- ✓ **В моей работе** мне нравится быть частью христианского коллектива. Я счастлива осознавать, что это не просто работа, но и служение Богу и людям.



РАССКАЖИТЕ НАМ О СЕБЕ!



Спасибо, что вы с нами!

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

В любой момент вы можете посмотреть онлайн трансляцию нашего канала на сайте 3angels.ru 24 часа в сутки 7 дней в неделю!

1

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



2

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 8PSK;
формат сжатия MPEG4;
символьная скорость 27.5
Мсимб/с; FEC 3/4;



3

кабельное ТВ

www.3angels.ru
Раздел: Кабельное ТВ

Более 200
городов России:
Москва
Санкт-Петербург
Владивосток
Казань
Новосибирск и другие.
Найдите свой город
в списке ниже ↓



4

мобильное приложение

www.3angels.ru
Раздел: Мобильное
приложение ТВ
и радио

Для Андроид и iOS
Скачайте наше при-
ложение, смотрите наш
эфир и слушайте радио
в любой точке планеты,
где есть интернет.

 Google play  App Store



Наш канал на YouTube - ThreeAngelsRussia

ГОРОДА НАШЕГО ВЕЩАНИЯ

Киржак	рынск	Лиски	Спутнико-го р-на	Тазил	Озерск	Приморск	Крым
Ковров	Краснозна-	Луговцы	Можайск	Новая	Озёры	Райчихинск	Северодви-
Козьмоде-	менск	Лысьва	Москва	Усмань	Омск	Ростов	кальск
Кольчугино	Муром	Назрань	Мурино	Новое девят-	Орел	Ревда	Сертолово
Комсомольск	Кумертау	Мамламыш	Муслюмово	кино	Остро-	Рыбинск	Сертолово-2
Корсаков	Курск	Мамадыш	Назрань	Новосибирск	горжск	Слобода	Синдор
Коряжма	Куса	Мамадыш	Находка	Новомосковск	Отрадное	Рязань	Славск
Кострома	Кузнецк	Междуреченск	Неман	Новосара-	Павловск	Салават	и еще около
Котово	Ладушкин	Менделеевск	Нестеров	товка	Пенза	Самара	150 городов
Красная заря	Лаишево	Минераль-	Нефтеюганск	Новоселье	Первоуральск	Санкт-	России.
Краснодар	Лакиско	ные воды	Нижнекамск	Новошеш-	Пестрецы	Петербург	Продолжение
Красному-	Лениногорск	п. Михеево	Нижний	минск	Покров	Саратов	списка - в
			Новгород	Ноябрьск	Псков	Светлогорск	следующем
			Нижний	Нурлат	Понтерский	Светлый	номере.
					Правдинск	Севастополь,	

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

Если в вашем городе еще нет ретрансляции нашего канала, напишите нам на mail@3angels.ru или позвоните 8 (800) 333-84-05, и совместными усилиями мы постараемся, чтобы в вашем городе появились программы ТК «Три Ангела».



www.3angels.ru



mail@3angels.ru



8 (800) 333-84-05