

*Христос воскрес –
воистину воскрес!*

Праздник веры



ИСТОРИЯ: Любовь и предательство

ЗДОРОВЬЕ: Холестерин

СЕМЬЯ: Треугольник отношений



СОДЕРЖАНИЕ

10 ДЕТСКИЙ КЛУБ **Великий врач**

16 РЕЦЕПТЫ **Запеканка из халвы**

18 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ **Письма, звонки**

18 КНИГА В ПОДАРОК **Технология изобилия**

19 ДАВАЙТЕ ЗНАКОМИТЬСЯ



4 ИСТОРИЯ

Любовь и предательство



8 ЗДОРОВЬЕ

Холестерин: добро или зло



14 СЕМЬЯ

Треугольник отношений

Непериодическое печатное издание ТРВС «Три Ангела»

Литературный редактор:
Юлия Уткина

Составление статей:

Яна Скурихина,
Татьяна Малышева,
Вилина Парфенова,
Наталья Булатова
Верстка: Олег Инородцев

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!

Наше призвание — быть полезными вам. Свою заботу мы стараемся передать в каждой программе, статье, совместной молитве. И мы счастливы, что имеем возможность послужить вам.

В преддверие светлого праздника Пасхи хочется еще раз вспомнить удивительный подвиг Христа. В рубрике «Моя история» верующие люди поделятся с вами своим опытом верности Богу в сложных жизненных обстоятельствах.

А для тех, кто следит за своим здоровьем, будет полезно узнать интересные факты о холестерине. Врач-кардиолог даст ценные советы о том, как поддерживать его в норме. Также в этом номере вас ждет необыкновенный рецепт праздничного блюда.

Мы желаем, чтобы и ваше здоровье, и ваши отношения с близкими радовали вас. Поэтому предлагаем вашему вниманию рекомендации психолога для укрепления взаимоотношений в семье.

Для нас очень важны ваши отклики. Пишите нам, звоните, задавайте вопросы, рассказывайте своим близким о нашем телеканале. Если у вас возникнут идеи по созданию новых передач, сообщите их нам и станьте нашими соавторами. Давайте вместе делиться с людьми любовью Божьей!

Христос воскрес ! Воистину воскрес !

Любовь и ПРЕДАТЕЛЬСТВО



Пасха. Праздник света и добра. От этого слова веет теплом.

Каждый христианин в этот день с радостью говорит о воскресении Христа. Но когда узнаешь историю этого праздника, на секунду становится грустно, и ты понимаешь, что «Христос воскрес» - это не просто слова. Впервые прочитав в Библии историю этого события, я прослезилась. Описана она в Евангелиях от Матфея, Луки и Марка — история предательства и огромной любви.

Прежде чем исполнить Свою миссию на кресте, Иисус жил и трудился среди людей. Он проходил через те же испытания, что и мы; и, кроме любви и преданности, переживал непонимание, презрение, гонения.

«Помните слово, которое Я сказал вам: раб не больше господина своего. Если Меня гнали, будут гнать и вас; если Мое слово соблюдали, будут соблюдать и ваше. Но все то сделают вам за имя Мое, потому что не знают Пославшего Меня» (Ин. 15:20-21).

Действительно, жизненный путь истинно верующего человека часто бывает тернист. Во все времена христиане испытывали сложности. Вспомним, к примеру, Советский Союз, где вера в Бога означала противодействие коммунистическому строю. Верующих презирали, унижали и даже сурово наказывали.

Мой дедушка, Николай Иванович Власик, родился в 1952 году. Верующий в третьем поколении, он с детства читал Библию и научился доверять Богу. Ему до сих пор непросто забыть насмешки окружающих людей относительно его веры. Тогда народ заставляли быть атеистами, иначе их выставляли напоказ и высмеивали. Библию могли запросто забрать, если она была не от издательства «Москва». Эта, самая дорогая сердцу многих книга, стоила целую зарплату.

Отец моей бабушки Дины Дмитриевны был активным служителем церкви. Он погиб в автокатастрофе. Как выяснилось позже, это было спланировано теми, кто таким образом боролся с его религиозными взглядами.

Дети Николая Ивановича и Дины Дмитриевны, в их числе моя мама Альвина, сталкивались с трудностями и непониманием сверстников и педагогов, так как, по четвертой заповеди закона Божьего (Книга «Исход», 20-я глава, тексты с 8 по 11), не посещали школу по субботам и не скрывали своей веры в Бога. Учителя оставляли их после уроков, проводили нравоучительные беседы, ожидая, что дети откажутся от своей веры, отводили их к директору. Там ребят убеждали, что родители навязывают им свое мнение. Моя мама рассказывает, что родителей могли лишить родительских прав, но она и ее брат Вениамин, будучи детьми, были уверены в правильности своего следования за Христом. Это был уже их выбор, и простым детским языком они объясняли взрослым свою позицию.

«Если мир вас ненавидит, знайте, что Меня прежде вас возненавидел. Если бы вы были от мира, то мир любил бы свое; а как вы не от мира, но Я избрал вас от мира, потому ненавидит вас мир» (Ин. 15:18-19).

Дедушка в то время пел в хоре. Однажды ему пришла такая мысль о сборниках христианских гимнов, которыми они пользовались: качество плохое и много ошибок. Сборники в то время переписывались от руки, так как христианская литература была под запретом. Но два сборника, напечатанные на машинке, особо заинтересовали Николая Ивановича. Он изучил технологию и достал все необходимые материалы, чтобы начать печатать новые сборники. Для начала решил попробовать на небольших пособиях по изучению Библии.

Сам Николай Иванович работал газетчиком, домой всегда могли прийти люди, поэтому он тайно печатал книги в доме у пастора. Вот и в тот знаменательный день он отправился к пастору, только не как обычно, на мотоцикле, а на автобусе.

«При сём Иуда, предающий Его сказал: не я ли, Равви?...» (Мф. 26:25).

Пастора в тот момент дома не было. И вдруг туда же приходит милиционер. Как оказалось, милиционер пришел в дом к священнослужителю неслучайно, именно он-то и был мишенью стража правопорядка. А было это все делом рук одного прихожанина из церкви Николая Ивановича. Этот человек не любил пастора за его честность и донес в милицию о книгопечатании в его доме. Этот человек в последствии очень сожалел о содеян-



ном. И вот, вместо пастора, на два года условно по статье «Занятие запрещенным промыслом» осудили моего дедушку. Непросто ему было простить своего обидчика. Однако Бог дал в его сердце мир и прощение, и он общался с тем человеком и не припоминал ему его предательство.

В качестве наказания год и четыре месяца Николай Иванович работал на стройке в другом городе. К счастью, по субботам он мог приезжать домой и видеться с семьей. Дине Дмитриевне с двумя детьми и без мужа жилось нелегко, особенно тяжело было то, что знакомые осуждали их. Но одна соседка поддерживала их семью и помогала продуктами. Всегда они ощущали, что Бог был с ними и не оставлял их ни на мгновение.

Иисуса гнали, могут гнать и нас. Сына Бога предавали, и нас предают. Но как же важно в тяжкие времена не забывать, что Он взошел на крест, хотя это было наше место. Он был невино-

вен, но взял на себя грехи всего мира, и ваши, и мои. Христос, висевший на кресте, как последний грешник, подарил нам свободу. Пасха — это Христос, принесший себя в жертву за нас, ради нас, вместо нас. Но не просто умерший, понеся наше наказание, но и воскресший, чтобы и мы верой со-воскресли с Ним для новой жизни! Давайте помнить истинный смысл этого светлого праздника!



Историю Николая Ивановича Власика рассказала его внучка, сотрудница телекомпании «Три Ангела», Вилина Парфенова



Смотрите программу «Пасха наша - Христос» на сайте www.3angels.ru, в рубрике «Духовное основание», в разделе «Пасхальные программы».



В этот праздник славный воскресенья
Христиане многие века
Вспоминают Пасху в дни весенние,
Прославляют Господа Христа.
Христос воскрес! Воистину воскрес!
Совершилось чудо из чудес.
Христос воскрес!
Воистину Он — Божий Сын,
Каждый верный вечно будет с Ним.
Он воскрес, и вдруг сбылось
пророчество -
Не погибнет праведник во век.
Рассказать всем людям очень хочется,
Как быть счастливым может человек,
Если мы поверим
И откроем двери,
Нам спасение спустится с небес —
Христос воскрес! Воистину воскрес!
Совершилось чудо из чудес.
Христос воскрес!
Воистину Он — Божий Сын,
Каждый верный вечно будет с Ним,
Каждый верный вновь
воскреснет с Ним.

Вилина Парфёнова

Христос воскрес!



ХОЛЕСТЕРИН:

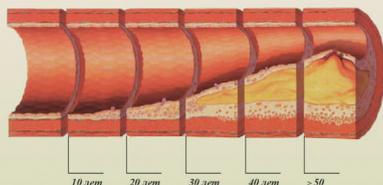
ДОБРО или ЗЛО

Слово «холестерин» пугает многих людей. Но стоит ли его бояться? Мы можем услышать противоречивую информацию об этом веществе. Попробуем разобраться в этом вместе с врачом-кардиологом Мариной Павловой.

Холестерин содержится в каждой клеточке организма и имеет важные функции. Он укрепляет стенки клетки; производит желчную кислоту, которая расщепляет жиры в кишечнике; способствует образованию в организме витамина D и гормонов, таких как тестостерон у мужчин и эстроген у женщин.

На 20% он поступает к нам из пищи и на 80% синтезируется печенью, в зависимости от потребности организма. То есть само по себе это вещество нам просто необходимо.

Накопление холестерина в сосудистой стенке — атеросклеротическая бляшка



Однако холестерин может откладываться на стенках артерий, образуя бляшки, что приводит к сужению просвета артерий, а значит, и к затруднению тока крови. Это и есть атеросклероз — основа многих сердечно-сосудистых заболеваний, инфаркта миокарда и инсульта. Из всех людей, перенесших инсульт, больше половины имеют повышенный холестерин.

Что же вызывает дисбаланс? Почему вдруг так необходимый организму холестерин приносит вред?

Есть ряд факторов, влияющих на это:

- **неправильное питание;**
- **хронический стресс;**
- **курение;**
- **отсутствие физической нагрузки;**
- **ожирение;**
- **сахарный диабет (нарушение обмена холестерина).**

Что делать, чтобы уровень холестерина был в норме? Прежде всего, и это самое главное, - научиться бороться с подавленностью и стрессом. Замените

их на радость, благодарность, любовь, доверие, надежду и оптимизм — все то, что дается нам от Бога свыше.

Кроме того, специалисты советуют не употреблять в изобилии продукты животного происхождения, такие, как жирное мясо, сыры, сливочное масло, яичный желток, печень, сливки. Напротив, старайтесь включать в свой рацион продукты, снижающие уровень холестерина:

- овсянку
- отруби
- рыбу
- натуральное растительное масло
- семена льна
- овощи
- фрукты
- цитрусовые
- орехи
- сою

Овощи, фрукты, крупы — это растительная клетчатка, своеобразный венник, прочищающий наши сосуды. Для поддержания нормального уровня холестерина в организме употребляйте максимум растительной клетчатки и минимум животных жиров.

Больше двигайтесь! Если вы за день совершаете всего 2-3 тысячи шагов, это является неподвижным образом жизни! Норма - не меньше 10 тысяч шагов в день, то есть прогулка длительностью в час-полтора. При этом старайтесь гулять на свежем воздухе. И не испытывайте чувство вины, что вы напрасно тратите время. Человек сотворен для движения, и неподвижность крайне губительна для его оптимального функционирования и здоровья.

Для понижения уровня холестерина также очень важно избавиться от пристрастия к курению и другим вредным привычкам.

И, наконец, сдайте анализ крови на холестерин. Кто предупрежден, тот вооружен!

Полную версию этой программы смотрите на сайте www.3angels.ru в рубрике «Здоровье без лекарств» в цикле программ «Здравствуйте»



ВЕЛИКИЙ ВРАЧ

ПУТЕШЕСТВИЕ ДЕВЯТОЕ

– Я больше ничего не могу сделать для вашего сына, – сказал врач богатому царедворцу, жившему в Капернауме.

Вот уже несколько дней мальчик то метался в горячке, то тихо стонал от боли и изнеможения. Много денег ушло у родителей на его лечение, много докторов пыталось ему помочь, но безуспешно. Мать, прижав худую руку сына к сердцу, беззвучно плакала, понимая, что он скоро умрёт.

Отец старался не плакать. Он вышел на улицу и молча прислонился головой к нагретой солнцем стене своего богатого дома. И тут он вспомнил, что совсем недавно кто-то рассказал ему о Назарянинне по имени Иисус. Про Него говорили, что Он Христос, Сын Бога. «Но разве может простой плотник быть Христом?», – думал царедворец.

Из дома снова донесся плач. И тогда в отчаянии царедворец решил, что всё же пойдет к тому плотнику из Назарета и попросит Его о помощи.

Путь от Капернаума до Каны был не близкий: почти 20 километров. Найти Иисуса в небольшом городе оказалось несложно: вокруг Него собралась толпа народа. Протиснувшись сквозь плотное кольцо людей, царедворец попросил Иисуса:

– Пожалуйста, пойдем со мной, мой сын умирает!

Внимательный, полный любви и сострадания взгляд Иисуса словно проник в сердце. Под этим взглядом ца-

редворец вдруг поверил, что Иисус может вылечить его сына. Он почувствовал, что Иисус не просто человек. Он воскликнул:

– Господи! Пойдем со мной, пока не умер мой сын.

И услышал ответ Иисуса:

– Иди домой, твой сын будет жить.

Словно кто-то большой и сильный нежно обнял его и успокоил. Он сразу поверил, что слово Иисуса непременно исполнится! Ни о чём больше не спрашивая, царедворец сразу же отправился в обратный путь. Пока он ещё был в дороге, к нему навстречу поспешили слуги, чтобы сообщить, что его мальчик выздоровел! Царедворец спросил у них, в котором часу сыну стало легче. «Жар спал у него вчера после обеда», – ответили те. И отец понял, что это произошло в тот самый час, когда он с верой попросил Иисуса вылечить его сына.

Как же здорово, что царедворец доверился Иисусу! И как жалко, что люди иногда не хотят верить Тому, о Котором так много написано в Библии. Но не все. Следующие истории расскажут тебе о тех, кто поверил в Иисуса и избавился от болезней.

Однажды, когда Иисус учил собравшихся вокруг Него жить правильно и честно и доверять Богу, к Нему сквозь толпу протиснулся Иаир. Это был очень важный и известный в городе человек, начальник синагоги. Синагога – это место, где иудеи собирались для чтения Священного Писания, об-



учения и молитв. Иаир бросился к ногам Иисуса и очень настойчиво попросил:

– Пожалуйста, Иисус, пойдём ко мне домой. Моя дочь умирает! Она у меня одна, ей всего двенадцать лет! Возложи на неё руки, чтобы она выздоровела! Пожалуйста, помоги нам!

Иисус сразу же пошел в дом Иаира. Но вокруг было много народа, все хотели быть к Нему поближе, поэтому Иисус шёл очень медленно. Вдруг Он остановился и спросил:

– Кто прикоснулся ко Мне?

– Учитель, здесь очень тесно, столько людей, а Ты спрашиваешь, кто прикоснулся к Тебе? – удивленно сказал Пётр.

– Нет, это было не просто прикосновение, – возразил Иисус. – Я почувствовал, как из Меня вышла сила.

Тогда одна женщина упала к Его ногам и рассказала свою историю. Двенадцать лет она сильно болела.

Но когда услышала об Иисусе, то поверила, что Он – сын Бога, и поняла, что только Он может избавить её от болезни. Она решилась пробраться к Нему сквозь толпу и незаметно коснуться хотя бы края Его одежды. Она боялась, что все её осудят, потому что в древнем Израиле тем, кто болел некоторыми болезнями, было запрещено прикасаться к здоровым людям. Но Иисус с любовью наклонился к ней и произнес:

– Женщина, твоя вера спасла тебя. Ступай с миром.

В этот момент подошел один из слуг Иаира и тихо сказал ему:

– Твоя дочь умерла. Не утруждай

больше Учителя. Слишком поздно.

Но Иисус, услышав эти слова, повернулся к Иаиру и сказал спокойно и твердо:

– Не бойся. Только верь, и твоя дочь будет спасена.

Иаир поверил Иисусу, и они продолжили путь.

Дом уже наполнился печальной музыкой. Родственники плакали и причитали по умершей. Все готовились к похоронам. Войдя в дом, Иисус сказал:

– Не плачьте. Она не умерла, но спит!

Все на мгновение затихли. Но потом стали смеяться над словами Иисуса. Они не поверили Ему, ведь девочка умерла на их глазах. Тогда Иисус приказал, чтобы все вышли из дома. При Нём остались только родители девочки и трое Его учеников. Это были те, кто верил Ему! Иисус склонился над умершей,

взял её за руку и громко сказал:

– Девочка, встань!

И вдруг девочка открыла глаза и села. Увидев родителей, она начала счастливо улыбаться и встала, чтобы обнять их, а они, поражённые, не могли ничего сказать. Иисус велел им накормить девочку, а сам ушёл вместе со своими учениками. Так дом Иаира вместо печали наполнился радостью!

Когда мы верим Иисусу и молимся Ему, всё в нашей жизни происходит по Его воле. Его воля в том, чтобы мы были здоровыми и счастливыми!

Мой дорогой друг, теперь ты знаешь, Кто руководит нашей жизнью. Это Иисус!



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!

Эти две истории, которые ты только что прочитал, записаны во всех четырех Евангелиях: от Иоанна 4:46-54; от Матфея 9:18-26; от Марка 5:21-43 от Луки 8:40-56.

Приключения путешественника 9

1 РЮКЗАЧОК ПУТЕШЕСТВЕННИКА

Это слова Иисуса Иау, который подумал, что уже поздно звать Бога на помощь. Ты найдешь их в Евангелии от Марка, в 5-й главе, 36-ом стихе. Запиши слова Иисуса здесь. Вспомни об этих словах, когда тебе вдруг станет страшно.

----- (Марк 5:36)

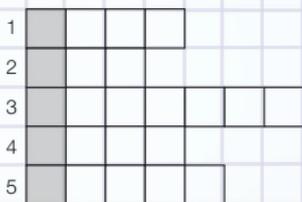
2 ЗАПОЛНИ ПРОПУСКИ

Отец больного мальчика прошел _____ километров из _____
в _____. Иау бросился к ногам Иисуса и сказал:

Приключения путешественника

"Пожалуйста, пойдём со мной в мой дом. _____
 ночь _____." Женщина рассказала, что уже _____ лет
 сильно болела, но поверила, что Иисус - _____ и может
 _____ ее. Иисус сказал: "Не плачьте. Она не _____,
 но _____." Иисус склонился над умершей и громко сказал:
 " _____," _____." Иисус велел родите-
 лям _____ дочку. Дом Каира вместо _____ наполнился
 _____."

3 РАЗГАДАЙ КРОССВОРД, И ТЫ УЗНАЕШЬ, ЧТО ДЕЛАЕТ ЧЕЛОВЕК, ПРИШЕДШИЙ К ИИСУСУ ЗА ПОМОЩЬЮ



1. "Я больше ничего не могу сделать для вашего сына", - сказал...
2. Что родители должны были дать своей воскресшей девочке?
3. В дом Каира вместо печали пришла ...
4. Как звали отца воскресшей девочки?
5. Иисуса всегда окружала ... ,
люди хотели услышать, что Он говорил.

4 НАЙДИ СООТВЕТСТВИЯ. СОЕДИНИ СТРЕЛОЧКАМИ

- | | |
|-----------------------|---|
| 1. КАИР | а) всегда был в окружении народа |
| 2. ИИСУС | б) встала и обняла родителей |
| 3. ОТЕЦ МАЛЬЧИКА | в) пошли с Иисусом в дом Каира |
| 4. ПЕТР, ИАКОВ, ИОАНН | г) был исцелен Иисусом |
| 5. МАЛЬЧИК | д) был начальником синагоги |
| 6. ДОЧЬ КАИРА | е) прошел двадцать километров,
чтобы встретиться с Иисусом |
| 7. ЖЕНЩИНА | ж) принесли хорошие новости
отцу мальчика |
| 8. САУТИ | з) болела двенадцать лет |





ТРЕУ
ГОЛЬНИК
ОТНОШЕНИЙ:

обидчик,
жертва,
герой



Лариса Павлова,
психолог

Каждый из нас хочет быть любимым. И порой, чтобы любовь получить, мы готовы использовать разные, в том числе, и неподходящие для этого методы. Одним из таких нездоровых способов построения отношений является манипулирование.

В психологии есть такое понятие как «Треугольник Карпмана», описанное впервые Стивеном Карпманом в 1968 году. К сожалению, это самая распространенная модель взаимоотношений между людьми. Люди манипулируют друг другом, зависят друг от друга и очень от этого устают. На самом же деле, глубинная цель этих действий — получить любовь.

Согласно этому треугольнику, есть три роли: обидчик, жертва, и герой.

Обидчик - человек, который оказывает на другого человека психологическое давление, нападает на «Жертву». Тот, кто обвиняет другого.

Жертва - человек, страдающий от действий «Обидчика». Чаще всего опознать «Жертву» можно по следующим признакам: постоянные жалобы, саможаление.

Герой - человек, пытающийся решить ситуацию, проявляя постоянную заботу о других, даже тогда, когда его об этом не просят.

Роли в треугольнике не статичны, участники перемещаются от одной роли к другой, делая это последовательно.

**СОГЛАСНО ЭТОМУ
ТРЕУГОЛЬНИКУ,
ЕСТЬ ТРИ РОЛИ:
ОБИДЧИК, ЖЕРТВА,
И ГЕРОЙ.**

Рассмотрим треугольник Карпмана в действии. Очень ярко эта система отношений прослеживается в семье. К примеру, стандартная семья: мама, папа,

ребенок. С ними живет и бабушка. Так вот, бабушка готовит кашу, дабы внуч-



ка накормить. А внук не голоден, кашу есть отказывается. Бабушка выступает в роли героя, заставляет внука есть. Родители же мальчика за него заступаются, мол не нужно настаивать, если не хочет. Они для бабушки уже обидчики, а она — жертва. Произошел переход в другую роль. Затем бабушка начинает нападать со словами: «Вы меня не цените, вообще готовить не буду!». Снова переход, и она уже в роли обидчика. Молодым родителям не по душе такой расклад, они становятся героями, готовы выполнить любые пожелания бабушки. В итоге, все перемещаются по ролям.

Треугольник Карпмана актуален в любом сообществе людей: на работе, дома, в компании друзей.

Роли могут меняться, могут не меняться годами, но отношения так и продолжают быть нездоровыми. Манипуляции отравляют жизнь всем.

Проблема заключается в том, что каждый из участников этого треугольника стремится получить выгоду для себя. Люди предпочитают считать, что качество их жизни зависит от кого-то другого, а не от них самих.

В таком случае напрашивается вопрос, существует ли здоровая модель отношений?

РОЛИ В ТРЕУГОЛЬНИКЕ НЕ СТАТИЧНЫ, УЧАСТНИКИ ПЕРЕМЕЩАЮТСЯ ОТ ОДНОЙ РОЛИ К ДРУГОЙ, ДЕЛАЯ ЭТО НЕПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО.

Или мы обречены ходить туда-сюда внутри этого треугольника? Отличная новость: выйти оттуда можно! Только мотивы в здоровой системе отношений кардинально отличаются. Построить себя на новый лад не так-то просто, ведь все реакции отработались и практиковались годами, в один щелчок от них не избавиться.

Продолжение в нашем следующем номере. Не пропустите!



Полную версию программы смотрите на сайте www.3angels.ru в рубрике **СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ**, в цикле программ «Я и мой характер».



Запеканка с халвой

Запеканка с халвой — необычный и простой способ порадовать своих гостей! Благодаря халве, запеканка имеет приятный аромат и сладкий вкус. Поэтому ее можно подавать в качестве десерта на праздник.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Халва подсолнечная - 200 г.
- Овсяные хлопья - 4 стакана
- Изюм - ½ ст.
- Соль - ½ ч. л.
- Манка - 1 стакан
- Сахар - по вкусу
- Семечки подсолнечные - ½ стакана



НА ЗАМЕТКУ:

Перед тем, как поместить запеканку на противень, вы можете посыпать противень манкой. Тогда выпечка не пристанет к бортам, и извлекать ее будет гораздо проще.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Для начала нужно сварить густую овсяную кашу в пропорциях 1: 2 (на 1 стакан крупы — 2 стакана воды).
2. Теперь приступаем к приготовлению самой запеканки: берем халву, измельчаем ее на крупной терке и смешиваем с овсянкой. Добавляем изюм.
3. В полученную массу добавляем ½ ч.л. соли, 1 стакан сырой манки и сахар по вкусу.
4. Форму для запекания смазываем растительным маслом и выкладываем в нее смесь. Сверху запеканку обильно посыпаем семечками подсолнечника.
5. Выпекаем 30 минут при температуре 180 градусов. При необходимости накрываем запеканку фольгой.



НА ЗАМЕТКУ:

В запеканку можно добавить не только изюм, но и свежие фрукты или варенье.



Апельсиновая подлива

Хорошим дополнением к нашей запеканке будет апельсиновая подлива. Готовится она очень просто. Благодаря апельсиновому соку, подлива обладает кисленьким вкусом и хорошо сочетается с нашей сладкой запеканкой.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Заливаем сок в кастрюлю и ставим на огонь.
2. Добавляем сахар и перемешиваем.
3. Когда подлива начнет закипать, понемногу добавляем манную крупу и тщательно перемешиваем. После того, как сок снова закипит, варим его около 5 минут и снимаем с огня.

Подливе нужно немного времени, чтобы остыть и стать более густой.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Апельсиновый сок
- 1 стакан
- Манная крупа
- 1 ст. л.
- Сахар
- 1 ст. л.

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».

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!

Здравствуйте, дорогие друзья! Очень благодарен вам за ваш неоценимый труд и помощь людям! Сегодня ваша работа, как никогда раньше, очень необходима людям, народу, человечеству!

Вячеслав, г. Днепрпетровск, Украина (письмо)

Смотрю изредка у друзей, т.к. у них есть спутниковая антенна. Содержание и смысл ваших программ мне нравятся. Они передают мне позитивный настрой и доброе настроение. Спасибо вам за такие прекрасные программы! Самые наилучшие пожелания! **(отзыв с сайта)**

Иногда я попадаю на передачу "Семеро с ложкой". После просмотра у меня умиротворение и соннастройка с собой и лучшим в себе. Боюсь, не вспомню конкретные мысли, которые меня зацепили в тот или иной момент, но для меня главное, что я не переключаюсь, попав на канал, и что день после этого становится немножко иным, лучше, спокойнее и радостнее. И мне нравится рубрика про кулинарию, я даже что-то готовила по рецептам программы. Тут тоже для меня главное не сам рецепт, а то настроение и посыл, которые я ловлю - заботы о семье и здоровом питании. Удачных новых программ и благодати! **Вера, Нижний Новгород (электронное письмо)**

Книга
в подарок!



«ТЕХНОЛОГИЯ ИЗОБИЛИЯ»

Метод овощеводства по Миттлайдеру помогает получить обильный урожай на любом типе почвы в различных регионах мира. В этой книге собраны ответы на самые распространенные вопросы об этом методе: когда лучше высаживать растения в грунт, чем подкармливать, когда и как самим приготовить рекомендуемые смеси.

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 более чем в 521 городе России. Также программы телеканала показывают в 48 городах через региональные телекомпании и 5 спутниковых телеканалов. Наше Интернет-вещание с сайта и через мобильные приложения доступно 300 миллионам русскоговорящих людей в мире!

ВАДИМ ТРУСЮК:

ДИРЕКТОР ПРОИЗВОДСТВА

- ✓ **Я благодарю** Бога за то, что могу работать на телекомпании, где все мы, как единая семья, можем служить людям, говорящим на русском языке по всему земному шару. Это удивительно, как наша небольшая команда может с помощью Божьей совершать такое служение!
- ✓ **В моей работе** я стараюсь всегда добиться поставленной задачи и не оставлять незаконченных дел. В своем руководстве сотрудниками всегда стараюсь быть для них помощником и советчиком.



- ✓ **Мне интересно** все новое. Это и самообразование, и интересы в сферах авто, компьютерах, а так же многое-многое другое. Все это помогает мне всесторонне развиваться и быть полезным



МАКАРОВА ОЛЬГА:

МЕНЕДЖЕР ПО РАБОТЕ С КАБЕЛЬНЫМИ ОПЕРАТОРАМИ

- ✓ **Я благодарю Бога** за то, что я работаю в телекомпании менеджером по распространению нашего канала.
- ✓ **Я люблю семью**, люблю Бога, свою работу. Каждый день с удовольствием обзваниваю операторов, потому что понимаю, насколько необходимы наши программы. Я люблю молиться о наших зрителях, об их здоровье, счастье, решении проблем.
- ✓ **Я рада**, когда зрители звонят и пишут с благодарностью, что получили ответы на свои давние и многочисленные вопросы.

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 Мсумб/с;
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 521 городов России:
Москва, Санкт-Петербург,
Владивосток, Казань,
Новосибирск и другие.
Найди свой город ниже ↓



МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ «ТРИ АНГЕЛА»

www.3angels.ru

РАЗДЕЛ: Мобильное приложение ТВ и радио



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

ГОРОДА НАШЕГО ВЕЩАНИЯ

Абакан
Белгород
Брянск
Владивосток
Владикавказ
Владимир
Волгоград
Воронеж
Екатеринбург

Иваново
Ижевск
Йошкар-Ола
Казань
Калининград
Киев
Кострома
Курск
Липецк

Майкоп
Махачкала
Москва
Набережные Челны
Нальчик
Нижний Новгород
Новосибирск
Орёл
Омск
Пенза
Пермь

Петрозаводск
Рязань
Самара
Санкт-Петербург
Саратов
Севастополь
Смоленск
Ставрополь
Сыктывкар
Тамбов
Тверь

Томск
Тула
Тюмень
Улан-Уде
Ульяновск
Уфа
Хабаровск
Чебоксары
Череповец
Черкесск
Чита

Элиста
Череповец
Черкесск
Чита
Элиста
Южно-Сахалинск
Ярославль

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

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