



Відділ здоров'я
Української Уніонної Конференції

ХВИЛИНКА ЗДОРОВ'Я

БУТИ ЗДОРОВИМ ПРОСТО!

СКАНДИНАВСЬКА
ХОДЬБА **K8+**





Лечебно-оздоровительный центр «Наш Дом»
ул. Лесная, 36, с. Новые Обходьы, Немировський р-н, Вінницька обл., Україна, 22856

www.ourhome.vin.ua +38 (04331) 415 25 +38 067 946 20 13
mail@ourhome.vin.ua +38 093 639 59 79 +38 066 041 14 94





Центр оздоровления и отдыха «Барвинок»

www.barvinok.life +38 050 886 61 66
info.barvinok@gmail.com +38 097 389 81 81
+38 093 148 15 14






Природно-оздоровительный комплекс «Буковинская черешенка»

+38 (050) 172-49-01
+38 (097) 935-28-17
chereshenka.com



Пансионат «Десна»

Черниговская область, Корюпский район,
с. Радичев, ул. Осовковка, 40

www.desna.cn.ua
info@desna.info

+38 067 197 78 07
+38 066 786 62 94



Санаторий «Айдар»

Луганская обл,
Станично-Луганский р-н,
с. Старый Айдар, ул.
Песчаная, 1а

+38 066 951 39 49
+38 097 272 07 81

www.aidar.in.ua
aidar-asd@ukr.net



Санаторий «Гармония»

+38 099 077 08 70
+38 093 147 53 23



**Отдел здоровья
Украинской Унионной Конференции**

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ПРОСТО!

МИНУТКА ЗДОРОВЬЯ

Чтения по здоровому образу жизни для
субботнего богослужения

*(Материал подготовлен по книге А. Хацинского
“Секреты здоровья и долголетия”)*

2 квартал 2020 г.

4 марта

Едят ли чеснок космонавты?

«Мы помним рыбу, которую в Египте мы ели даром, огурцы и дыни, и лук, и репчатый лук и чеснок» (Числ. 11:5).

Странствуя по жаркой пустыне, израильтяне вспоминали о пище Египта. Некоторое время они были лишены лука, чеснока и других распространённых в то время продуктов.

Чеснок всегда был популярным продуктом, и во многих странах мира его используют как приправу для приготовления различных блюд. Своеобразный резкий запах чеснока обусловлен содержащимся в нем эфирным маслом, стимулирующим работу пищеварительных желез. Но этот овощ имеет ещё ряд полезных свойств. Известный микробиолог Луи Пастер подтвердил антисептические качества чеснока в 1858 году. Масло чеснока эффективно уничтожает многие разновидности плесени и дрожжи, палочки дизентерии и дифтерии, стафилококк. Несколько съеденных зубчиков чеснока помогают выздороветь на ранней стадии простуды. Известны и его антигельминтные свойства. Регулярное употребление чеснока снижает риск заболевания раком пищевода, желудка, прямой кишки и молочной железы. Учёные доказали положительное воздействие чеснока на работу сердца. Был проведён эксперимент, который показал, что чеснок снимает напряжение в кровеносных сосудах, что способствует снижению артериального давления. Регулярное употребление нескольких зубчиков чеснока в день снижает уровень холестерина в крови и помогает при сахарном диабете. Чтобы освежить дыхание после съеденного чеснока, достаточно пожевать петрушку, грецкие орехи или съесть пару ломтиков лимона. Противопоказанием к употреблению чеснока является обострение заболеваний желудочно-кишечного

тракта. Также не рекомендуется он кормящим матерям, так как может придать молоку специфический запах и вкус.

Свойства репчатого лука схожи с чесноком. Но в нём много аскорбиновой кислоты, повышающей иммунитет и укрепляющей стенки сосудов. В луке содержится витамин В1, который улучшает пищеварение, и витамин В2, регулирующий работу центральной нервной системы. Также он содержит фитонциды – вещества, которые губительно действуют на микроорганизмы. Репчатый лук, как и чеснок, обладает сахароснижающими свойствами, снижает риск онкологических заболеваний. Особенность зеленого лука в том, что в нём много В-каротина, необходимого для хорошего зрения, и больше витамина С, чем в репчатом.

Хорошей заменой репчатого лука может быть лук-порей. Он отличается от обычного лука отсутствием характерного резкого запаха и обладает более нежным ароматом с приятным сладковатым вкусом. В его мясистой ножке содержится большое количество витамина С и калия. Лук-порей рекомендуется при ревматизме, подагре и почечнокаменной болезни.

В одном из сообщений ИТАР-ТАСС было сказано, что на международную космическую станцию прибыл грузовой корабль «Прогресс М-09М». Помимо стандартных рационов питания и свежих фруктов, он доставил, по просьбе космонавтов, маринованные огурцы, лук и чеснок. Бог заботится о тех, кто находится в космосе, Он позаботится и о нас, живущих на земле. Попадая в жизненную пустыню и испытывая определённые трудности, доверимся Господу. Он обеспечит нас всем необходимым и доведёт в Свой дом, если мы полностью будем доверять Ему.

11 марта

Суламита в ореховом саду

«Я сошла в ореховый сад посмотреть на зелень долины, поглядеть, распустилась ли виноградная лоза, расцвели ли гранатовые яблоки?» (Песн. 6:11).

Наступила долгожданная весна, и прекрасная Суламита пришла в ореховый сад. Она наслаждалась молодой зелёной листвой деревьев. Её глаза радовал прекрасный ковёр на полях из зелени злаков. Вдыхая чудесный аромат распустившихся виноградных лоз и благоухание цветов гранатовых яблок, её сердце наполнялось особой радостью и восторгом. Всё было прекрасным в тот день, но сердце девушки ещё томилось ожиданием. Ожиданием чего? Возможно, ей не терпелось вкушать сладкого винограда или сочных плодов граната, а может быть, полезных орехов?

Орехи как продукт питания имеют огромную ценность. Они в 2-3 раза богаче фруктов по минеральному составу – содержанию калия, кальция, магния, фосфора, железа и др. Все разновидности орехов сохраняют без потерь свои витамины и питательные свойства не только в течение одного сезона, но и гораздо дольше. Орехи имеют уникальный баланс витаминов и микроэлементов. Они богаты сложными белками (до 25 %) и полезными жирами, в состав которых входит большое количество ненасыщенных жирных кислот. Регулярное употребление орехов уменьшает риск сердечных заболеваний, помогает при депрессии. В ядрах орехов много витамина Е, или токоферола, они важны и незаменимы для обеспечения полноценной наследственности. В переводе с греческого «токоферол» означает «несу потомство».

Грецкий орех содержит комплекс ценных веществ, благотворно влияющих на сосуды головного мозга. В них особенно нуждаются люди, имеющие большие физические нагрузки, а также после заболеваний и операций. Очень полезен грецкий орех при малокровии, так как содержит соединения железа и кобальта. Из-за высокого содержания йода его рекомендуют при заболеваниях щитовидной железы.

Фундук – это та же лещина, только окультуренная, в нём больше жира, у него тоньше скорлупа и нежнее вкус. Этот орех богат питательными веществами и такими макро- и микроэлементами, как кальций и цинк. Как продукт диетического питания он

используется при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и малокровии, увеличении предстательной железы, при варикозном расширении вен, флебитах, трофических язвах голени.

Миндаль содержит необходимые организму белок, кальций, железо, фосфор, витамины В2 и В3. Все эти вещества необходимы для поддержания зубов, волос и кожи в здоровом состоянии. Молоко из миндальных орехов отличается приятным вкусом и хорошо усваивается.

Бразильский орех содержит 65 % жира и 14 % белка. Несмотря на высокую калорийность, в нем много минеральных веществ, таких как калий, фосфор, железо, магний, а также витамины А и В. Кроме того, всего два бразильских ореха содержат дневную норму селена.

Кедровый орех имеет большую питательную ценность, особенно за счёт содержания омега-3 жирных кислот, необходимых для хорошего иммунитета и памяти. В нём много различных аминокислот, из которых преобладает аргинин. Эта аминокислота чрезвычайно важна для растущего организма, поэтому в рационе детей, подростков, беременных женщин кедровые орешки незаменимы.

Кешью – можно поместить в список самых деликатесных. Он имеет приятный сладковатый вкус и по сравнению с другими орехами меньшую жирность, поэтому легче усваивается. Содержит этот орех витамины А, В1, В2, В3, С, железо, кальций, магний, фосфор, никотиновую кислоту. Орехи кешью полезны при анемии, депрессии и нарушениях обменных процессов.

Употреблять лучше нежареные орехи, тогда их ценность будет выше. Избегайте плодов с плесенью или прогорклым вкусом, они могут нанести организму вред. Свежие орехи имеют приятный вкус, однако они не относятся к легкой пище, поэтому их потребление должно быть ограничено. Диетологи рекомендуют съедать ежедневно не более одной горсти.

Давайте снова вернёмся в ореховый сад. Чего же ожидало сердце Суламиты? Читая книгу Песни Песней Соломона, мы узнаём, что девушка с нетерпением ожидала встречи со своим возлюбленным. Он для неё был лучше десяти тысяч других. Общение с ним для неё было всегда приятным и желанным, она любила его всем сердцем. Пускай и наши сердца будут исполнены любви к Господу Иисусу Христу и желанной встречи с Тем, Кто лучше тысячи тысяч, уста Которого – сладость, и весь Он – любезность (см. Песн. 5:16).

18 марта

Что лучше мёда?

«Ешь, сын мой, мед, потому что он приятен, и сот, который сладок для гортани твоей: таково и познание мудрости для души твоей» (Притч. 24:13, 14).

Наверное, многие люди когда-либо испытывали на себе укусы пчелы. Это очень неприятное ощущение. Куда более приятно кушать мёд, который производит это насекомое. Чтобы собрать 1 кг мёда, пчела должна облететь примерно 2 миллиона цветков акации или 7,5 миллионов цветков красного клевера. Этот маленький труженик собирает цветочный нектар, затем он переваривается в пчелином зобе и уже в улике подсушивается и запечатывается в соты.

Вкус мёда зависит от того, с каких цветков был принесён нектар. К примеру, акациевый мёд собирается с цветов белой акации. Он светлый и прозрачный, белого или золотисто-жёлтого цвета. Акациевый мед имеет тонкий пикантный аромат и очень нежный вкус, он принадлежит к одним из самых лучших сортов. Гречишный мед отличается цветовой палитрой от тёмно-желтой до тёмно-коричневой с красноватым оттенком, обладает своеобразным острым вкусом и приятным ароматом, по которому его легко узнать. Существует много разновидностей цветочного мёда. Но чаще он состоит из нектара разных цветов. Иногда можно встретить в продаже так называемый падевый мёд. Он состоит из животной пади и медвяной росы, которую пчёлы собирают и перерабатывают в мёд. Животная падь – это сладкие выделения насекомых-паразитов, питающихся соком растений на ивовых, осине, липе, ели и др. Медвяная роса – это сладкие выделения растений на стеблях, листьях или хвоинках. Сладость падевого мёда мало отличается от сладости цветочного мёда, иногда он бывает горьковатого вкуса и своеобразного запаха. Если он собирается с хвойных деревьев, то имеет особый аромат и приятный на вкус. Цвет его чаще тёмный, иногда янтарный.

Мёд содержит 13-22 % воды, 75-80 % углеводов (глюкозу, фруктозу, сахарозу), витамины В₁, В₂, В₆, Е, К, С, провитамин А и множество микроэлементов. Основная ценность этого продукта в том, что он быстро восстанавливает силы. Особенно в сочетании с орехами рекомендуется ослабленным людям, а также для улучшения умственной деятельности и при интенсивной физической нагрузке. Мёд

– хорошая замена кондитерских изделий и сахара, но увлекаться им нельзя, так как он содержит много простых углеводов. Дневная норма составляет 1-2 ст. л. «Нашел ты мед? ешь, сколько тебе нужно, чтобы не пресытиться им...» (Притч. 25:16).

Ещё одним из полезных продуктов пчеловодства считается пчелиная пыльца. Пыльцу вырабатывают так называемые пыльники, которые окружают пестик цветка, находящийся в центре. Этот собранный разноцветный порошок пчелы обрабатывают секретом челюстных желез, увлажняют нектаром, складывают в специальные корзиночки, расположенные на третьей паре задних лапок, и в виде небольших комочков несут в улей. Здесь принесенный продукт они бережно складывают в ячейки сотов, утрамбовывают и заливают медом. Через какое-то время из нее получается перга, или пчелиный хлеб. А пыльцу-обножку, принесенную пчелами непосредственно на мохнатых ножках, пчеловоды собирают, устраивая своеобразные «препятствия» для насекомого. Пыльца-обножка содержит концентрат разнообразных витаминов, минеральных веществ и биологически активных соединений. Её рекомендуют при физическом истощении, анемии, для восстановления сил после тяжелых заболеваний и для повышения иммунитета.

В гематологическом отделении Клиники госпитальной терапии Самарского ГМУ, проводился опыт по влиянию пыльцы на организм больных. Для проведения исследования были отобраны восемнадцать человек с железодефицитной анемией и шесть с В12-дефицитной анемией, пребывающих на стационарном лечении. Пациенты, кроме стандартного лечения, получали трижды в день за полтора часа до еды чайную ложку пыльцы. Пребывание в стационаре продолжалось три недели. Результаты сравнивались с группой больных, не получавших дополнительно пчелиной пыльцы. Большинство больных в группе, принимавшей пыльцу, в процессе лечения отметили улучшение аппетита, уменьшение одышки при физической нагрузке, у некоторых улучшился сон. К концу 3-й недели был замечен лучший подъём уровня гемоглобина по сравнению с обычной группой. Считается, что пыльцу можно употреблять регулярно, но в небольших количествах – 1-2 ч. л. в день.

Если у нас есть мёд, нам повезло, можно насладиться приятным ароматом и сладостью этого полезного продукта. Но вкусивший Божью мудрость испытает большее наслаждение. Давид писал: «Как сладки гортани моей слова Твоя! лучше меда устам моим» (Пс. 118:103).

25 марта

Самое ценное масло

«Мудрые же, вместе со светильниками своими, взяли масла в сосудах своих» (Мф. 25:4).

Растительные масла являются, безусловно, ценным продуктом в питании человека. Их производят из семян, плодов, косточек и злаков. Сейчас выбор натуральных масел очень широк. Какие же преимущества они имеют? Во всех растительных маслах отсутствует холестерин, способствующий развитию сердечно-сосудистых заболеваний. В них содержится больше количество ненасыщенных жирных кислот, которые стимулируют иммунные свойства организма и являются антиоксидантами, замедляющими процесс старения. В растительных маслах есть жирорастворимые витамины А и Е, необходимые для хорошего состояния кожи.

В сырых маслах, то есть необработанных после выделения из семян и плодов, содержатся разнообразные примеси. Это свободные жирные кислоты, фосфолипиды, выпадающие в осадок, ароматические вещества и пигменты, придающие маслу специфический вкус. Для улучшения вкусовых качеств масел и продления срока хранения их подвергают очистке – рафинации. Это сложный процесс с использованием разнообразных очищающих веществ и высокой температуры. В результате такой очистки удаляются вышеперечисленные вещества, но при этом ценность продукта немного снижается. Для питания лучше использовать нерафинированные масла, приготовленные методом холодного отжима. Но некоторые масла – соевое, рапсовое и др. – требуют небольшой рафинации из-за наличия в них воскоподобных веществ.

Оливковое масло считается одним из самых полезных. Оно богато витаминами, минералами и лецитином. Его основное преимущество состоит в том, что оно устойчиво к окислению, может долго храниться и хорошо переносить жарение, не теряя при этом своих свойств. Оливковое масло считается наилучшим при сердечно-сосудистых заболеваниях. Ежедневное использование 1 столовой ложки оливкового масла помогает при воспалительных заболеваниях желудка и кишечника, язвенной болезни 12-перстной

кишки. Оно оказывает желчегонное действие и улучшает очищение кишечника. Оливковое масло обладает противовоспалительными свойствами и усиливает процессы регенерации, улучшает состояние кожи и волос. Наиболее полезным считается масло первого отжима из незрелых оливок – «Extra Virgin».

Подсолнечное масло используется достаточно широко в Украине и России, его преимущество заключается в высоком содержании витамина Е. В нерафинированном масле, приготовленном из сырых семян подсолнечника, содержание витамина Е в 12 раз выше, чем в оливковом.

Соевое масло соломенно-желтого цвета, с сильным запахом, используется так же, как и подсолнечное. Это масло лучше других подходит для детского питания, так как содержит вещества, необходимые для формирования центральной нервной системы и зрительного аппарата. На основе соевого масла получают фосфолипиды, из которых готовится препарат «Эссенциале», используемый при заболеваниях печени.

Для получения наибольшей пользы от масел не подвергайте их интенсивной тепловой обработке. Никогда не используйте масло повторно после жарки, так как в нем содержатся канцерогенные вещества. Храните пищевые масла в темном прохладном месте, защищая от прямых солнечных лучей, лучше в стеклянной таре и обязательно закрытыми.

В библейской притче Святой Дух символически представлен маслом, которое наиболее ценно и незаменимо. Мудрые девы в притче Иисуса Христа вместе со светильниками взяли и масло. Поэтому, когда пришёл Христос, их светильники горели. Это означает, что они были наполнены любовью, нравственной чистотой и дарами Духа. Христос ввёл их на пир – они обрели вечную жизнь в Царстве Небесном. Внимательно посмотрим, имеем ли мы масло Святого Духа? Ещё есть время наполниться им и приготовиться к Пришествию Иисуса Христа.

Чем полезен лен?

*«Кто найдет добродетельную жену? цена ее выше жемчугов.
Добывает шерсть и лен, и с охотою работает своими руками»
(Притч. 31:10, 13).*

На протяжении многих веков лен одевал, кормил и лечил людей. У этого незатейливого растения с маленькими ярко-голубыми цветами чрезвычайно ценные семена. Сегодня их свойства хорошо изучены.

Состав семян льна следующий: жировая составляющая – 41 %, протеины – 21 %, клетчатка – 28 %, сахара – 6 %, а также ароматические кислоты и лигнаны. Аминокислотный состав семян аналогичен соевым бобам, которые считаются наиболее питательными протеинами растительного происхождения. Пищевая ценность белка семян льна оценивается в 92 единицы (казеин принят за 100). Лен богат весьма ценными жирами. В нём мало насыщенных жирных кислот, нежелательных в питании, но есть полиненасыщенные жиры в виде альфа-линоленовой и линолевой кислот. Уникальность льняного масла заключается в высоком содержании альфа-линоленовой кислоты, которая не может синтезироваться в организме и является незаменимой. Эта жирная кислота необходима для регенерации сосудистой системы, обладает сосудорасширяющими свойствами, оказывает антиаритмическое и антистрессовое воздействие.

Клетчатка представлена в виде растворимой – клейковины и нерастворимой – целлюлозы. Оба вида клетчатки благотворно воздействуют на кишечник, стимулируя его работу, а также предотвращают развитие атеросклероза. Растительная клейковина обладает обволакивающими свойствами. Покрывая слизистую желудка и кишечника тонкой плёнкой, она оказывает противовоспалительное действие и способствует заживлению эрозий и язв. Льняное семя – один из богатейших источников лигнанов, относящихся к классу фитоэстрогенов. Эти вещества сдерживают рост опухолевых клеток, оказывают противоаллергическое действие, обладают свойствами антиоксидантов. Для женщин фитоэстрогены – это средство облегчения климактерического синдрома. Их содержание в цельных семенах в 100 раз больше, чем в других растительных

продуктах. Однако льняное масло содержит фитоэстрогены в небольшом количестве. В семенах льна обнаружены и цианогенные соединения в ничтожно малых количествах – 0,4 %, поэтому они не наносят вреда здоровью. Однако нужно помнить, что в незрелых семенах уровень этих соединений может быть выше. В сухих семенах обнаружены и ценные макроэлементы: в 100 г содержится 831 мг калия, 622 мг фосфора, 431 мг магния, 236 мг кальция. Из витаминов больше всего содержится фолиевой кислоты и витамина Е.

В питании крайне необходимо употреблять лён. Его можно принимать постоянно: 1-2 ст. л. в день, предварительно измельчив на кофемолке в порошок, или масло семян льна по 1 ст. л. в день периодически. Важно помнить, что измельчённый лён и масло из семян необходимо хранить в холодильнике в хорошо закрытой посуде, так как жирные кислоты, содержащиеся в них, быстро окисляются. Срок хранения масла обычно не больше 3-х месяцев, а порошок из семян льна лучше готовить 1-2 раза в неделю.

Способы употребления для оздоровления и лечения:

1. Настой из льняного семени: 2 ч. л. цельного семени залить 1 стаканом кипятка и настаивать 30 минут, время от времени помешивая. Перед употреблением процедить. Употреблять в тёплом виде по 1 стакану за 30 минут до еды или через 2 часа после. Используется для лечения гастрита, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, при сухом кашле и охриплости, а также для полоскания рта при воспалении дёсен.

2. Мешочек с льняным семенем – хорошее средство для облегчения болей. Мешочек из ткани со льном опускаю в кипяток на 10-20 минут. Затем вынимают и после небольшого охлаждения прикладывают горячим к щеке при зубной боли, невралгии лицевого нерва, на поясницу при радикулите, на живот при спазмах желудка и кишечника. Такой компресс также ускоряет созревание фурункула.

Лён, отцветая, теряет свои красивые цветки, но сохраняются ценные семена. Так и внешняя красота со временем блекнет, но внутренняя у добродетельной жены не теряется. «Миловидность обманчива и красота суетна; но жена, боящаяся Господа, достойна хвалы» (Притч. 31:30). Поблагодарим же нашего любящего Создателя за добродетельных жён, за то, что их влияние облагораживает, смягчает и успокаивает.

9 мая

На Преимущества твёрдой пищи

«Твёрдая же пища свойственна совершенным, у которых чувства навыком приучены к различению добра и зла» (Евр. 5:14).

На острове Ява жил мало кому известный доктор Хейкман, работающий тюремным врачом. На своей ферме он разводил кур, которые питались остатками из тюремной кухни. Однажды он зашел в свой курятник и увидел печальную картину. Одни куры были мертвы, другие тряслись, словно от приступов морской болезни, иные же корчились от спазмов. На лицо были признаки болезни бери-бери, что по-малайски означает «слабость». В то время это заболевание уносило жизни тысяч людей, и причина его была неизвестна. Когда доктор поговорил с работниками фермы, выяснилось, что птицы начали болеть, когда им давали очищенный рис. Хейкман сказал, чтобы к очищенным зернам добавили рисовых отрубей. Через определённое время куры начали поправляться. Затем он дал распоряжение в своей клинике. И в питании больных очищенный рис заменили на более дешёвый неочищенный. Через несколько недель многие больные выздоровели. Д-р Хейкман опубликовал статью, в которой написал: «По-видимому, тонкая шелуха риса содержит какое-то неизвестное нам вещество, которое является жизненно важным для здоровья человека и животных». В то время ещё не знали о витаминах и о наличии в наружной оболочке зерновых витамина В1, нехватка которого и была причиной болезни бери-бери. Сегодня нам не грозит это заболевание, так как наш рацион состоит не только из очищенного риса. Но очищая от клетчатки растения, мы лишаемся многих преимуществ.

Долгое время клетчатка растений считалась бесполезным балластом, который не усваивается организмом и от которого нужно избавляться. Клетчатка – это растительные волокна, относящиеся к углеводам, но устойчивые к

действию ферментов пищеварительной системы. Важно помнить, что волокна содержатся только в растительной пище, животная пища их не содержит. Неочищенные злаки содержат гораздо больше пищевых волокон, чем шлифованные. Различают два типа волокон: растворимые и нерастворимые. Много растений содержат оба типа пищевых волокон, при этом большинство из них представлено нерастворимыми. Растворимая клетчатка способствует постепенному перевариванию еды. За счет этого глюкоза медленнее усваивается, предотвращая резкие перепады уровня сахара в крови, что особенно важно людям с диабетом. Она уменьшает всасывание холестерина в кишечнике и служит питанием для бактерий в толстой кишке, что препятствует развитию патогенных микроорганизмов. Эти ценные волокна связывают радионуклиды и выводят их из кишечника. Особенно это свойство клетчатки важно для районов, загрязнённых вследствие Чернобыльской катастрофы. Значительное количество растворимых пищевых волокон содержат овес, ячмень, горох, семена льна, некоторые овощи и фрукты.

Нерастворимая клетчатка содержится в основном в зерновых, овощах и отрубях. В оболочке зерновых много витаминов группы В, необходимых для нормальной работы нервной системы. Они теряются при производстве муки высшего сорта и шлифовки зёрен. Ценные же отруби отдают на корм животным. Этот вид волокон не растворяется в воде, но только разбухает, как губка. Это свойство служит хорошим средством для регулярного очищения кишечника.

Одним из первых учёных, говоривших о пользе пищевых волокон, был доктор Денис Беркит, английский врач. Ещё в 70-х годах он работал и проводил исследования в Африке. Беркит и его коллеги заметили, что количество таких заболеваний, как ишемическая болезнь сердца, диабет, желчнокаменная болезнь, дивертикулёз, аппендицит, геморрой, хронический запор и рак толстой кишки, у местных жителей невелико. Беркит предположил, что высокое содержание пищевых волокон в

питании африканцев обладает защитным действием. Сегодня можно сказать определённо, что нерастворимая клетчатка служит хорошей профилактикой этих заболеваний. Взрослому человеку за сутки требуется от 25 до 35 г пищевых волокон. Чтобы получить эту норму, необходимо избегать употребления рафинированных продуктов и придерживаться питания по пищевой пирамиде. Вот приблизительный набор продуктов для получения суточной нормы клетчатки: 1 яблоко, 1 стакан клубники, 1 стакан готовой овсянки, 1 картофелина, 1\2 стакана фасоли, 1 морковь, 1 стакан свежей капусты.

Твёрдая пища более полезна, хотя требует длительного пережёвывания. Так происходит и в познании Божьего Слова. Есть истины, которые понять несложно. Но есть твёрдая духовная пища, её необходимо долго «разжёвывать», чтобы осознать и принять. Приложим усилия, чтобы постичь её. Не будем откладывать в сторону твёрдую духовную пищу. И мы будем щедро вознаграждены, познав богатства Божественной премудрости и любви.

Зачем пускать хлеб по воде?

«Отпускай хлеб твой по водам, потому что по прошествии многих дней опять найдешь его» (Еккл. 11:1).

До наших дней в Риме сохранился 13-метровый памятник – монумент пекарю и торговцу хлебом Вергилию Эврисуку. Хлеб давно занимает особое место в нашем питании. В Украине хлебом и солью встречают видных государственных деятелей и дорогих гостей. Без этого продукта сложно сегодня представить пищевой рацион человека, ведь он никогда не надоедает.

Хлеб – продукт, получаемый выпечкой разрыхленного закваской или дрожжами теста, приготовленного из всех видов ржаной и пшеничной муки. Он является одним из основных источников углеводов и растительного белка. Пищевая ценность хлеба довольно высока и зависит от сорта муки и рецептуры теста. В среднем в хлебе содержится 5,5-9,5 % белков, 0,7-1,3 % жиров, 1,4-2,5 % минеральных веществ, 3,9-4,7 % воды, 42-50 % углеводов. Хлеб – существенный источник витаминов группы В. Он служит повседневным поставщиком растительной клетчатки и минеральных веществ, а именно калия, магния, натрия, фосфора, кальция, железа. Калорийность пшеничного хлеба немного выше, чем ржаного: 100 г ржаного хлеба из обойной муки содержит 190 ккал, а 100 г пшеничного хлеба из муки высшего сорта – 233 ккал. Калорийность сдобы еще больше: 100 г – 297 ккал. Ценность хлеба зависит от качества муки, самый полезный – из цельной муки или из восьми злаков. Хлеб хорошо усваивается, это объясняется тем, что он имеет пористый, эластичный мякиш, в котором все питательные вещества после термической обработки находятся в наиболее оптимальном состоянии для всасывания. Белки денатурированы, крахмал клейстеризован, сахар растворен, жиры эмульгированы, оболочка зерна набухшая и размягчённая. Ещё лучше усваивается подсушенный хлеб, он эффективно пропитывается слюной, в которой содержится фермент, расщепляющий крахмал.

Часто возникает вопрос, какой хлеб полезнее – ржаной или пшеничный? Учитывая меньшую калорийность ржаного хлеба, его чаще, чем пшеничный, следует употреблять тем, кто склонен к полноте. Для большинства здоровых людей полезен ржаной хлеб, приготовленный из муки грубого помола. Но такой хлеб не рекомендуется при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронического гастрита с повышенной кислотностью. В таких случаях показан пшеничный хлеб, но не сдобные сухари.

Большинство людей знают, что употреблять свежеспеченный хлеб вредно, но часто хочется съесть ещё тёплую ароматную корочку. Употребляя такой хлеб, мы не можем его достаточно хорошо разжевать. Он часто скатывается в комочки, которые сложно пропитать желудочным соком и переварить. В дальнейшем это приводит к брожению, хлебный крахмал превращается в углекислый газ и спирт. Появляются рези, боли, вздутие живота, раздражение стенок кишечника.

Большую ценность имеет пресный хлеб, выпеченный без дрожжей. Иногда для его приготовления используют минеральную воду. Он хорошо усваивается, и его можно употреблять свежеспеченным и теплым без вреда для здоровья.

Сегодня многие люди имеют хлеб на своём столе. Бог желает, чтобы мы пустили его по водам, то есть поделились с нуждающимися. Добрые дела приносят двойное благословение как принимающему, так и дающему. Мы испытаем радость от бескорыстной помощи. Но отпустив хлеб по водам, через некоторое время мы вновь найдём его. Бог восполнит и наши нужды, ведь Он также любит отпускать хлеб по воде, которая течёт к дому благотворителя. «Благотворительная душа будет насыщена; и кто напоет других, тот и сам напоен будет» (Притч. 11:25).

Три преимущества употребления овсянки

«Господь — сила моя и песнь...» (Пс. 117:14).

Англичане начинают день с овсянки, считая её необходимой для организма. И действительно, по своему составу зерна овса считаются одними из наиболее ценных и питательных среди всех злаков. Поэтому мы рассмотрим три основных преимущества овсяной каши.

1. Овсянка защищает головной мозг и сердце от инсульта и инфаркта, особенно в престарелом возрасте. Овсяная каша эффективно нормализует холестерин в крови, а постоянно употребляя этот ценный продукт, можно избежать образования бляшек в сосудах.

2. При варке овсяная крупа образует слизистую массу, которая, обволакивая, защищает слизистую оболочку желудка и в то же время хорошо усваивается. Поэтому овсяная каша полезна при обострении язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки, гастрите, воспалении кишечника.

3. Доказано, что употребление овса способствует повышению настроения. Кроме того, регулярное употребление в пищу овсяной каши делает человека более стойким к стрессовым ситуациям и негативным эмоциям. Овсянку полезно есть тем, кто имеет проблемы со сном или переживает по мелочам. Секрет её успокаивающего эффекта состоит в том, что в ней содержатся витамины группы В, ценные для нервной системы, и аминокислота триптофан, из которой образуется гормон радости – серотонин.

Чтобы овсяные хлопья или крупа хорошо разварились и имели нежный вкус, перед варкой их нужно замочить в холодной воде на 10-15 минут, а затем варить в этой же воде до готовности. Непосредственно перед употреблением добавьте в кашу одну чайную ложку мёда и кусочки свежего банана, неплохо всыпать горсть свежих или замороженных ягод и в одну столовую ложку

орехов или семечек. Получится вкусная витаминизированная каша. А ещё сваренную кашу можно взбить со свежим бананом в соотношении 2:1. Большую ценность имеет и шелуха овса. В жёсткой оболочке зерна содержится множество микроэлементов и различных соединений, дающих силу организму. Интересно, что лошадь, питаясь только овсом, имеет наилучшую физическую форму. А скакунам перед соревнованиями дают только ведро овса на день, чтобы животное имело наибольшую силу и выносливость.

С лечебной целью в медицине используется отвар овса с шелухой. Вот один из рецептов: стакан промытого овса с шелухой залейте в термосе или толстостенном сосуде 0,8 л фильтрованной воды, нагретой до 45-50 градусов. Затем плотно укутайте и оставьте на ночь. Утром настой слейте в банку. Получится приблизительно 0,6 л воды, которая содержит минеральные вещества, ферменты и витамины. А зёрна высыпьте в кастрюлю, снова залейте 0,8 л воды и поставьте на огонь, закрыв крышкой. Доведя смесь до кипения, помешивайте на небольшом огне не менее 30 минут. Когда отвар остынет, процедите его через марлю. Полученный ночной настой и утренний отвар смешайте и выпейте в течение дня. Курс лечения – в среднем 1 месяц. После 2-3-недельного перерыва приём можно продолжить. Лечебное действие полученной смеси регулирует обмен веществ и действует как очищающее средство. Его рекомендуют при сахарном диабете, избыточном весе, панкреатите, хроническом гепатите, ревматизме, а также при подагре, желче- и мочекаменной болезни, нарушении работы почек, анемии, нервном и физическом истощении.

Возможно, мы уже начинаем день с овсянки, чтобы получить достаточно пользы и силы от этого ценного злака. Но важно не забывать и о духовной силе, источником которой является Господь. Она особенно требуется человеку в период жизненных испытаний. Давид написал: «Сильно толкнули меня, чтоб я упал; но Господь поддержал меня. Господь – сила моя и песнь; Он соделался моим спасением» (Пс. 117:13, 14) Пусть Божья сила пребывает с нами и поддерживает нас от падений и разочарований каждый день.

Блюдо зелени

«Лучше блюдо зелени, и при нем любовь, нежели откормленный бык, и при нем ненависть» (Притч. 15:17).

«Приглашаем вас на Праздник шпината» – так каждый год звучит объявление в городке Ленокса, штата Канзас, который ещё в 30-е годы был признан мировой столицей выращивания шпината. Праздник проводится в сентябре, и попасть на него может любой, заплатив за билет всего один доллар. Не каждый сможет посетить это мероприятие, но каждый может сделать праздник дома, поставив на стол блюдо свежей зелени.

Специалисты по питанию многих стран включили шпинат в первую десятку самых полезных растений для человека. В пищу употребляют молодые листья, собранные до появления цветоносного побега. Листья шпината содержат огромное количество витаминов: В1, В2, В3, В6, Е, К, РР, С, в нём много йода и разнообразных микроэлементов. Особая польза шпината состоит в высоком содержании каротиноидов. Эти вещества эффективно защищают от макулодистрофии – основной причины резкого ухудшения зрения в преклонном возрасте. Регулярно употребляя листья шпината, мы повышаем вероятность сохранить хорошее зрение до старости. Шпинат содержит большое количество ценной фолиевой кислоты. Женщины, принимающие до зачатия и в первые 3 недели беременности фолиевую кислоту, уменьшают риск развития у ребёнка определённых врождённых аномалий. Фолацин крайне необходим для нормального кроветворения. Фолиевая кислота содержится и в других растениях, но при термической обработке она значительно разрушается. Поэтому только свежая зелень, овощи и фрукты служат её наилучшим источником. Кроме того, шпинат полезен для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе инсульта, что делает его обязательным продуктом для диеты пожилых людей.

В связи с тем, что шпинат не обладает резким запахом и вкусом, его можно широко использовать и в детском питании в виде пюре и других блюд. Когда вы покупаете шпинат для салата, выбирайте только молодые листья. Дома листья хорошо промойте и сразу используйте. Замороженный шпинат необходимо разморозить и отжать. Единственным недостатком шпината является наличие в нём щавелевой кислоты, которая, вступая в соединение с кальцием, образует вещества, плохо усваиваемые организмом. Чтобы снизить содержание щавелевой

кислоты, при приготовлении шпината следует добавлять немного молока в блюда для ее нейтрализации. Используйте только молодой шпинат, удаляя старые листочки, где в основном накапливается щавелевая кислота. Храните листья не более 2-х дней в немом виде, завёрнутыми во влажную тряпочку.

Нельзя не сказать и о ценных свойствах петрушки – растении с особым вкусом и белым мясистым корнем. Корни и листья петрушки имеют высокую питательную ценность, их добавляют в блюда, благодаря чему они обогащаются витаминами и минералами. Преимущество петрушки в большом содержании витамина С. Пополнить свой рацион железом, кальцием, фосфором, магнием, цинком мы сможем, включая в свой рацион пучок петрушки ежедневно. Лечебным и оздоровительным средством считается сок петрушки. Его рекомендуют пить только в сочетании с соком моркови или огурца в пропорции 1:3. Он особенно полезен при катаракте, конъюнктивите, патологии зрительного нерва. Принимать нужно по 1 ст. л. 3 раза в день (не более 30-50 г чистого сока в день). Свежей зеленью или отваром петрушки хорошо обрабатывать места укусов насекомых. Покраснение, боль и зуд проходят быстрее. Крепкий отвар петрушки, смешанный с соком лимона, используют для отбеливания веснушек и пигментных пятен, смазывая лицо утром и вечером. Отвар корня и семян растения обладает мочегонным свойством и способностью снимать спазм мочеточников. Его можно использовать при почечной колике. При этом эффективны только свежие отвары – не более 2-3 часов от приготовления. Отвар полезен при сердечной недостаточности и отёках. Сильный диуретический эффект оказывает отвар из семян петрушки на молоке: 1 ч. л. измельчённых семян на 1 стакан молока. Принимайте по 2 ст. л. 4-6 раз в день. Сок и отвар из петрушки не рекомендуются беременным женщинам из-за их abortивных свойств. Но зелень в умеренных количествах будущим мамам не повредит.

«Лучше блюдо зелени, и при нём любовь, нежели откормленный бык, и при нём ненависть», – говорит книга Притчей Соломоновых. Счастье семейного очага зависит не от количества блюд на столе, но от того, поданы ли они с любовью. Дом, где живут доброта, снисхождение и уважение, будет счастливым и желанным местом для его обитателей. И любовь умножит ценность простого блюда из зелени во сто крат.

Полевая трава

«Терние и волчцы произрастят она тебе; и будешь питаться полевую травую» (Быт. 3:18).

Предлагаем рецепт салата: мелко порежьте пучок листьев одуванчика и подорожника. Затем добавьте побеги свежей крапивы, предварительно обдав их кипятком и измельчив, а также небольшой пучок укропа и несколько капель лимонного сока. В конце полейте небольшим количеством оливкового масла и украсьте цветками одуванчика. Приятного аппетита! Возможно, читая этот рецепт, кто-то наморщил нос. Однако на вкус салат получается довольно неплохой, да ещё и полезный. Иногда пища находится у нас прямо под ногами, её нужно только заметить и оценить.

Одуванчик привлекает нас своими пушистыми желтыми цветками. Но листья этого растения наиболее полезны до цветения. Потом зелень одуванчиков становится более горькой и жесткой. Кулинары советуют для удаления лишней горечи замочить листья одуванчика в солёной воде и использовать их в салатах или просто тушить с овощами. Молодые листья одуванчика содержат много железа, кальция, цинка, йода и калия, витамины группы В, каротиноиды, аскорбиновую кислоту, флавоноиды и другие ценные вещества. Листья растения оказывают лечебное воздействие на печень и поджелудочную железу. При застое желчи полезен сок травы с чёрной редькой и мёдом: принимать чайными ложками до еды в течение 2-х или 3-х недель. Одуванчик выделяет беловатый сок, которым рекомендуют смазывать бородавки на теле (можно чередовать с соком чистотела) до их полного исчезновения.

Подорожник большой известен тем, что при порезах к ране прикладывают свежие листья, предварительно промыв, что помогает быстро остановить кровотечение. Это растение ценно для питания за счёт содержания горечей, улучшающих аппетит, слизи, пектиновых веществ, витаминов К, С и каротиноидов. Листья растения обладают отхаркивающими, детоксикационными и

противосклеротическими свойствами. В них обнаружены вещества с антиканцерогенными и антимуtagenными свойствами.

Крапива двудомная относится к одному из наилучших поливитаминных средств, содержит каротиноиды, пантотеновую кислоту, витамины группы В, а также С, К, Р. Содержание хлорофилла в листьях составляет 8 %, в отличие от хлорофилла других растений он не разрушается при температуре кипения воды. При этом его структура близка к гемоглобину крови. Растение содержит много Са, Fe, К, Р, Zn, Си и др. Все эти составляющие делают крапиву незаменимым средством для полноценного кроветворения, что используется в медицине для лечения анемий. Крапива обладает кровоостанавливающими свойствами за счёт содержания кальция и витамина К. Растение имеет противодиабетические свойства, усиливает регенерацию тканей. Рекомендуются как средство для нормализации обменных процессов после приёма большого количества синтетических медикаментов.

Возможно, не каждый согласится есть салат из перечисленных растений. Но существует хорошая альтернатива – приготовить коктейль, в который войдут описанные травы и банан. Вкус напитка будет приятным, его хорошо пить перед едой, он придаст энергии и силы на целый день. Также в коктейль можно добавить укроп, петрушку, шпинат, листья салата, смородины, вишни, малины, винограда, огурца, зелёные ростки пшеницы, листья земляники. Не используйте старые части растения и обработанные ядохимикатами.

По причине грехопадения первых людей – Адама и Евы – из земли начали произрастать сорняки, тернии и волчцы. Однако Бог сохранил и полезные полевые травы. Их можно использовать для питания и в качестве лечебных средств. Хотя в нашем мире существует много зла, но есть и доброе, исходящее от Бога. Давайте сосредоточим своё внимание на том, что есть радость и добро. Не будем собирать и хранить в своём разуме тернии и волчцы. Апостол Павел писал: «Наконец, братия мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте... и Бог мира будет с вами» (Флп. 4:8, 9).

На золотые яблоки

«Золотые яблоки в серебряных прозрачных сосудах – слово, сказанное прилично» (Притч. 25:11).

Яблоня – распространённое плодое дерево, которое каждый год дарит нам свои сочные и ароматные плоды. Даже зимой мы можем наслаждаться ими. Существует огромное количество разнообразных сортов яблок, но всех их объединяет большое содержание полезных волокон. Одно яблоко среднего размера с кожурой содержит 3,5 г волокон, то есть более 10 % от суточной потребности организма. В яблоке без кожуры содержится 2,7 г волокон. Нерастворимый вид волокон, прикрепляясь к холестерину в кишечнике, выводит его из организма, тем самым уменьшая риск закупоривания сосудов и возникновения сердечного приступа. Волокна способствуют регулярному очищению кишечника, предупреждая развитие рака толстой кишки. Яблоки также содержат растворимые волокна, называемые пектинами, которые выводят излишек холестерина, образующегося в печени. Пектин имеет свойство связывать вредные вещества, такие как свинец и мышьяк, и выводить их из организма. Если яблоко испечь, тогда пектиновых волокон образуется больше и такой плод приобретает выраженные свойства адсорбента. Печёные яблоки хорошо усваиваются, хотя содержание витаминов в них уменьшается по сравнению с сырыми. Их рекомендуют употреблять на ужин, особенно людям сидячей профессии и склонным к полноте. Если сравнивать их со свежими плодами, то они не вызывают газообразования и хорошо воспринимаются теми, кто склонен к метеоризму.

В кожуре яблок содержится большое количество антиоксиданта кверцетина и витамин С, которые необходимы для обезвреживания свободных радикалов. Также содержатся витамины В1, В2, марганец и ценная хлорогеновая кислота, которая выводит из организма щавелевую кислоту и помогает работе печени. Органические кислоты, содержащиеся в этих вкусных плодах, участвуют в процессах регуляции кислотно-щелочного баланса в организме, поэтому они рекомендованы при подагре и мочекаменной болезни. Для страдающих анемией

яблоки послужат хорошим источником микроэлементов и железа. Наиболее полезные сорта в этом отношении те, которые быстро темнеют при разрезании. Железо, содержащееся в мякоти, соприкасаясь с кислородом, окисляется и темнеет. У людей с аллергической реакцией на продукты питания яблоки с зелёной кожей обычно воспринимаются хорошо и служат источником необходимых витаминов. Некоторые американские стоматологи предлагают вместо чистки зубов пастой употреблять после еды яблоко, а затем просто прополоскать рот. Клетчатка и кислоты, содержащиеся в этих плодах, прекрасно очищают зубную эмаль от налёта и остатков пищи, а также уничтожают множество бактерий, находящихся в полости рта. И конечно, в яблоках содержатся сахара, которые придают вкус плодам и, быстро усваиваясь, служат хорошим источником энергии.

Для тех, кто желает похудеть, очистить кишечник и получить общее оздоровление рекомендуются разгрузочные яблочные дни. От одного до трёх дней в месяц необходимо на завтрак, обед и ужин съедать вдоволь яблок различных сортов. Если сырые яблоки повышают ваш аппетит, употребляйте в разгрузочные дни печёные плоды. Когда заканчивается сезон яблок, хорошо на зиму заготовить сушку. Её можно употреблять в сухом виде, замочив в горячей воде на 15 минут или в виде компота. Отвар из сухих плодов полезно давать детям с раннего возраста. Хотя сегодня свежие яблоки доступны и в зимний период, но сухофрукты лишены воды, поэтому мы съедем их больше и получим больше полезных веществ.

В Америке есть поговорка: «An apple a day keeps the doctor away». Она переводится так: «Одно яблоко в день – и доктор не нужен». Пусть каждый день наш организм получает здоровье и наслаждение от этих полезных плодов. Но не будем забывать и о золотых яблоках из книги Притчей – словах любви и поддержки. Они приносят несравненно большую пользу. Они не продаются и не покупаются, но растут на ветвях, привитых ко Христу. Давайте пригласим Господа в наши семьи, тогда наш дом станет необычным местом, где растёт чудесное дерево с золотыми яблоками любви и заботы.

Польза вишни

«Так всякое дерево доброе приносит и плоды добрые, а худое дерево приносит и плоды худые» (Мф. 7:17).

Плоды вишни известны своим кисловатым вкусом, который обусловлен наличием органических кислот: янтарной, лимонной и муравьиной. Однако в них есть и сладость в виде легкоусвояемых глюкозы и фруктозы. В вишне содержатся минеральные вещества: натрий, калий, кальций, марганец, фосфор и др., а также витамины: С, В1, В2, РР. Эти плоды богаты фолиевой кислотой и редким витаминоподобным веществом инозитом – регулятором обмена веществ. Значительную ценность вишни имеют благодаря содержанию антоцианов, с которыми связаны их капилляроукрепляющие и антиокислительные свойства. Чем темнее мякоть вишен, тем больше в ней антоцианов.

Огромное значение для здоровья имеют также кумарины и оксикумарины, разжижающие кровь. Эти соединения полезны при тромбозах, ишемической болезни сердца, после перенесенного инфаркта миокарда и мозгового инсульта. Хлорогеновая кислота, содержащаяся в ягодах, известна как регулятор функции печени и почек, а в последние годы изучаются её противосклеротические свойства. Органические кислоты вишни – это естественные стимуляторы выделения пищеварительных соков и повышения аппетита, а ценные пектиновые волокна нормализуют работу кишечника и особенно полезны людям, работающим на вредных химических производствах, так как способствуют связыванию и выведению из организма вредных химических соединений. Соли железа и меди, содержащиеся в вишне, позволяют отнести ее к важным средствам лечения и профилактики малокровия. Вишневый сок применяют как отхаркивающее средство при воспалении дыхательных путей. Ягоды, сок и сироп из вишни полезны в качестве легкого мочегонного средства при нарушениях солевого обмена и подагре.

С осторожностью и в небольшом количестве плоды вишни нужно употреблять людям, страдающим язвенной болезнью желудка, двенадцатиперстной кишки и гастритом. Наиболее полезны ягоды в свежем виде, хотя часть ценных веществ сохраняется в них и при заморозке. Если употреблять сок вишни, тогда его следует развести водой или с нектислыми соками. Консервируя плоды вишни с косточкой, необходимо помнить, что в ядрах косточек содержится горький гликозид амигдалин. С течением времени может образовываться синильная кислота, которая обладает выраженными ядовитыми свойствами и особенно опасна для детей. Поэтому такую консервацию не следует хранить более одного года.

Лечебными свойствами также обладают плодоножки ягод. Их можно использовать в виде отвара как мочегонное, жаропонижающее и спазмолитическое средство при сердечных отеках, мочекаменной болезни, воспалении мочевого пузыря и как скрепляющее средство при расстройстве стула. Рецепт: 1 ст. л. плодоножек настоять на 1 стакане кипятка, выпить в течение дня, принимая по 2-3 ст. л.

Нельзя обойти вниманием и листья вишни, которые используют не только при консервировании овощей, но и в качестве лекарства. В них содержится особое вещество – рутин, обладающий сосудоукрепляющими свойствами. Рутин помогает при повышенной ломкости сосудов и варикозном расширении вен. Наиболее ценными считаются листья, сорванные в период завязывания плодов. Их можно сушить и употреблять в виде чая в любое время года.

Вишнёвые деревья приносят нам добрые плоды, но есть деревья, плоды которых есть нельзя, они несъедобны. Так и жизнь человека может приносить добро, а может и зло. Бог желает, чтобы мы принесли добрый плод. В Послании к галатам 5:22, 23 написано: «Плод же духа: любовь, радость, мир, долготерпение, благость, милосердие, вера, кротость, воздержание».

Для нотаток:

Для нотаток: