

Здоровый образ жизни

Помню раньше в дни моей юности
У нас книга о кухне была
Но особенно в её содержание
Серьёзно никто не вникал.
В основном смотрели картинки мы
Блюда разные были там
А готовили мы по-старинки
В основном было некогда нам.
О полезности нашей пищи
Мы не знали совсем ничего
Молодые, здоровые были
И не болели ещё.
Юность кончается быстро
Здоровье ещё быстрее
Неправильно если питаться
Заболеешь ещё скорей.
Надо жизнь свою строить разумно
И здоровью вредить прекратить.
Бог желает нас видеть здоровыми
Быть готовыми вечно жить.
Знаю, если сейчас мы научимся
Здоровый образ жизни вести
Себя сохранить для вечности
Свой храм хранить в чистоте.
Соблазны всегда есть и будут
Особенно в еде.
Избавиться от плохих привычек
Поможет молитва мне.

Валентина Ситникова

March 11, 2010

Источник: <http://www.poems4christ.com/ru/article/4506>

© Copyright 2026, Поэзия для Христа - www.poems4christ.com