

Кодекс здоровья

1. *Помни:* Здоровье — не все, но все без здоровья — ничто!
2. Здоровье — не только физическая сила, но и душевное милосердие.
3. Здоровье нужно не только тебе, но и людям, которым ты обязан помогать, защищать.
4. Здоровье — это твоя способность удовлетворить в разумных пределах наши потребности.
5. Здоровому человеку нужен не только хлеб, но и духовная пища: не хлебом единым жив человек.
6. Здоровье — это физическая и гигиеническая культура нашего тела: нет ничего красивее человеческого тела.
7. Здоровье — это духовная культура человека: доброта, надежда, вера и любовь к тем, кто тебя окружает.
8. Здоровье — это социальная культура человека, культура человеческих отношений.
9. Здоровье — это любовь и уважение к человеку: отнесись к другому так, как ты бы хотел, чтобы он относился к тебе.
10. Здоровье — это любовь и бережное отношение к природе: природа не брат и не сестра, а отец и мать человечества.
11. Здоровье — это стиль и образ твоей жизни; образ жизни — источник здоровья и источник всех бед — все зависит от тебя и твоего образа жизни.
12. Хочешь быть здоровым — подружись с физической культурой, чистым воздухом и здоровой пищей: пользуйся всем, но ничем не злоупотребляй.
13. *Помни:* солнце — нам друг и мы все дети Солнца, но с его лучами не шути: загорание не должно стать сгоранием на солнце.
14. Периодически ходи по земле босиком — земля дает нам силу и отводит из тела лишнее электричество. Учись правильно дышать — спокойно, неглубоко и равномерно.
15. Бежать можно от инфаркта и к инфаркту: соответствующий возрасту и умеренный бег — целебен, чрезмерный — болезнен.
16. Работай размеренно, спокойно, без рывков и чрезмерностей: труд должен быть радостным, тогда он будет продуктивным и целебным.
17. Семья — наша опора и наше счастье: делай в семье все так, чтобы каждый член семьи чувствовал нужность и зависимость друг от друга.
18. Выработай стиль и режим своей жизни: ты должен ему следовать всю жизнь.
19. *Помни:* человечество (и ты сам) ничего не потеряет, если расстанется с сигаретой и рюмкой.
20. Будь внимательным и милосердным к детям и старикам: если можешь — помоги и не проходи мимо чужого горя.
21. Люби нашу Землю — мать и кормилицу, бережно относись к ней и ко всему живому, чему она дала жизнь. Хочешь жить — люби жизнь.
22. Человек будет все дальше и дальше проникать в Космос, но колыбель — наша Земля, и к ней мы всегда будем возвращаться.
23. Мы люди одной судьбы и все должны бороться за Мир и Солнце на Земле: без Мира не будет ни жизни, ни здоровья.
24. Здоровье — наш капитал: его можно увеличивать, его можно и прокутить: хочешь быть здоровым — будь им!
25. Стрессов в жизни не избегай, но и не ищи себе лишних: стрессы могут укреплять и тренировать, могут — ослаблять.
26. Заболей здоровьем, поверь в великие целебные силы нашего тела и нашей души.
27. Красота укрепляет тело и дух, все безобразное их разрушает.
28. Лучший доктор твоего здоровья — ты сам, но цени и выполняй советы врача, будь к ним внимательным и уважительным.
29. Не считай дни, проведенные в больнице, а считай дни, проведенные на природе.

Шесть мудрых советов, проверенных опытом, жизнью многих поколений.

Первый совет. Умейте на время отвлечься от забот и даже неприятностей! Для этого необходимо помнить:

- ◆ как бы ни были велики обрушившиеся на вас неприятности, постарайтесь избавиться от гнета тяжелых мыслей, переключаясь на другие заботы (на работе или дома);
- ◆ ни в коем случае не заражайте своим плохим настроением окружающих;
- ◆ будьте разумны и тактичны, не превращайте свою неприятность в «мировую катастрофу»;
- ◆ если окружающие доброжелательны к вам, они найдут возможность выразить вам сочувствие и помощь;
- ◆ чтобы ни случилось в жизни — помните: жизнь продолжается!

Второй совет. Гнев — плохой советчик и негодный метод в работе и отношениях между людьми.

Для того чтобы избежать гнева:

- ◆ никогда не доводите себя до гнева и не входите в него. Впадая в гнев, остановитесь, сделайте паузу, вспомните мудрых: «Гнев — орудие слабых»;
- ◆ осмыслите всю ситуацию, которая привела к гневу, и вы увидите, что вина ваша не меньше других;
- ◆ вспышка гнева никогда не приносит облегчения и всегда чревата новыми неприятностями;
- ◆ лучшая разрядка гнева — физическая работа: разряжайся не словом, а трудом.

Третий совет. Имейте мужество уступать, если вы не правы. Следует помнить:

- ◆ упрямство свидетельствует о капризности и незрелости человека;
- ◆ умейте внимательно выслушать своего оппонента, уважайте его точку зрения;
- ◆ будьте самокритичны к своей точке зрения: не считайте свой взгляд всегда правильным, абсолютной истиной;
- ◆ все взгляды относительны, и в каждой точке зрения есть доля истины;
- ◆ помните французскую пословицу: «Если женщина не права — извинитесь перед ней»;
- ◆ разумные уступки не только полезны для дела, но и вызывают уважение окружающих.

Четвертый совет. Будьте требовательны прежде всего к себе! Для этого:

- ◆ не требуйте от других того, на что сами неспособны;
- ◆ не ожидайте от других того, чего не можете дать сами;
- ◆ чрезмерность в требованиях всегда раздражает людей, ибо мера во всем — основа мудрости;
- ◆ не стремитесь переделать всех на свой манер: принимайте людей такими, какие они есть, или вообще не имейте с ними дела;
- ◆ старайтесь найти в каждом человеке положительное и опирайтесь на эти качества в отношениях с ним.

Пятый совет. Мы люди, а не боги и не сверхчеловеки! Каждый из нас должен усвоить следующее:

- ◆ нельзя быть совершенством во всем: каждый из нас в чем-то силен и в чем-то слаб;
- ◆ не думайте, что вы лучше всех или хуже всех: цените себя реально, достойно, с честью, не унижая себя и людей;
- ◆ наши возможности и даже таланты ограничены, но они могут быть значительны и разнообразны;
- ◆ в «разноцветий» качеств — ценность людей. Это надо видеть и ценить; узнайте свои возможности и делайте то, к чему у вас есть призвание: остальное делайте в силу своих возможностей, но всегда максимально добросовестно, честно и усердно.

Шестой совет. Не носите в себе свое горе и не копите неприятности! Опыт человечества свидетельствует:

- ◆ не оставайтесь наедине со своими неприятностями и горем;
- ◆ горе, как и счастье, надо делить с людьми: исповедь облегчает горе и усиливает радость человека;
- ◆ ищите человека, способного вас понять и разделить ваше горе;
- ◆ доброжелательных и рассудительных людей немало: они способны разделить и горе, и счастье;
- ◆ старайтесь и сами быть участливыми и сочувствующими, добрыми и человечными, милосердными и мудрыми.

Вполне очевидно, что залог сохранения здоровья — здоровый образ жизни. Вполне очевидно также, что если человек не будет любить жизнь, бороться за полноценное духовное и физическое долголетие, то никакая современная наука, лекарства и рецепты не помогут. Для сохранения здоровья не следует надеяться ни на какие чудеса. Прежде всего необходима высокая культура поведения и здоровый образ жизни, высокая культура жизни и культура мысли.