

## **Сердце очень хрупкая вещь: оно бьется.**

**Цаль Меламед**

### **Правила на сегодня**

🏰 Только сегодня я постараюсь с пользой прожить именно этот день, не пытаюсь решить все мои жизненные проблемы сразу, ведь мне станет противно даже от одной мысли, что я точно так же буду жить и всю оставшуюся жизнь. Но всего 16 часов – это мне по силам!

🏰 Только сегодня я постараюсь быть счастливым – в полном соответствии со словами Авраама Линкольна *«Большинство людей счастливы ровно настолько, насколько сами этого хотят»*.

🏰 Только сегодня я постараюсь укрепить свой разум. Я узнаю что-нибудь полезное. Прочту что-нибудь, что требует усилия, мысли и сосредоточенности.

🏰 Только сегодня я приспособлюсь к существующему порядку вещей; я не буду и пытаться подгонять окружающее под свои привычки и желания.

🏰 Только сегодня моя душа выполнит три обязательных упражнения:

1. Я анонимно сделаю кому-то добро.
2. В порядке тренировки я сделаю пару дел, к которым у меня душа совсем не лежит.
3. Именно сегодня, если кто-то меня обидит или уязвит, я его прощу.

🏰 Только сегодня я буду прекрасно выглядеть, хорошо и опрятно оденусь, говорить буду негромким голосом и вежливо; никого не буду критиковать. Я не буду пытаться никого исправить и не стану никем командовать, кроме как самим собой.

🏰 Только сегодня я выработаю свою собственную программу. Возможно, я не буду ей в точности следовать, но она у меня будет. Я освобожусь от двух зол: поспешности и нерешительности.

🏰 Только сегодня я уединюсь где-нибудь на полчаса, расслаблюсь и поразмышляю. За эти полчаса я постараюсь яснее увидеть перспективы моей жизни.

🏰 Только сегодня я не буду ничего бояться. И в особенности я не буду бояться радоваться прекрасному. Я поверю, что если я сделаю миру добро, то и мир мне ответит тем же.

### **Мудрые мысли о здоровье:**

Болезни излечивает природа, врач только помогает ей. Гиппократ

Веселые люди быстрее выздоравливают и дольше живут.

Судите о своем здоровье по тому, как вы радуетесь утру и весне.

Если хочешь удлинить свою жизнь, укороти свои трапезы.

Лучший врач тот, кто знает бесполезность большинства лекарств.

Из всех лекарств лучшее – отдых и воздержание.



**Помните: каким бы ни было ваше здоровье, его хватит до конца жизни.**

**Подготовлено:  
Софроновой М.В.  
8-961-776-15-95**



**Здоровье до того превышает  
все остальные блага жизни, что  
поистине здоровый нищий  
счастливее больного короля**

*Артур ШОПЕНГАУЭР*

**Как только человек  
заболевает, ему надо  
поискать в своем сердце,  
кого надо простить.**

*Луиза Хей*

## **Предвестники беды**

*Пять предвестников инсульта:*

- Затрудненная речь или непонимание даже простых предложений;
- Онемение лица, руки или ноги, переходящее в паралич;
- Внезапное помутнение или потеря зрения, особенно на один глаз, случаи двоения предметов перед глазами или ощущение «пелены»;
- Внезапная сильная головная боль;
- Временное головокружение, потеря равновесия или координации, особенно в сочетании с одним из других тревожных признаков.

*Семь предвестников инфаркта:*

- Сильное давящее ощущение, как будто сердце находится в тисках;
- Боль в грудной клетке, которая сильнее дает себя знать с правой стороны: отдается в руке, шее, спине и лопатках;
- Холодный пот на лице и верхней губе;
- Бледность, иногда неузнаваемое выражение лица;
- Затрудненное дыхание, при котором хочется сесть или полежать;
- Неожиданное нарушение кровообращения, нередко сопровождающееся обмороком;
- Панический страх смерти.

Французский врач Рене Лериш заметил очень мудро: «Болезнь – это драма в двух актах, из которой первый разыгрывается в угрюмой тиши тканей, при погашенных огнях. Когда появляется боль или другие неприятные ощущения, это почти всегда второй акт».

## **Вредные советы**

**(как довести себя до инфаркта)**

1. Поддерживайте себя в состоянии враждебности по отношению ко всему и ко всем. Будьте недоверчивы. Перед лицом любой трудности взорвитесь от гнева, а если не можете, то лучше загоните ярость поглубже в себя и выражайте ее с помощью цинизма или подозрительности. Нахмуренное лицо, сжатые челюсти, резкие движения, яростные выкрики и удары кулаком по столу будут свидетельствовать о том, что вы находитесь на правильном пути, чтобы получить инфаркт в самый короткий срок.
2. В мире нет ничего важнее, чем ваша работа, и вы единственный, кто на самом деле может ее выполнить так, как положено. Все, что не имеет отношения к вашей работе, чепуха и скука. Поэтому, когда вы уходите, продолжайте думать о своих проблемах, связанных с этой работой, и постарайтесь не отвлекаться

от своих мыслей даже тогда, когда ложитесь в постель.

3. Поскольку вы не можете отвлечься от своей работы, пусть вас не интересует ни культура, ни искусство, ни спектакли – все это глупость, на которую не следует терять времени. И пусть вам не придет в голову мысль, что нужно сохранять нежность по отношению к семье, вы и так много работаете, чтобы накормить их и удовлетворить все их нужды, что для вас вполне достаточно.

4. У вас никогда нет свободного времени, вы не позволите себе потерять ни секунды, вам нужно переделать кучу дел, все до одного. Не позволяйте никому опаздывать на встречу с вами и сами не задерживайтесь ни на одну секунду: это несерьезно. Не теряйте ни в коем случае время на такую ерунду, как наслаждение хорошей пищей или же беседой, которая не имеет отношения к вашим делам, а

поэтому никакой практической отдачи от этой беседы не предвидится.

5. Вы ни в ком не нуждаетесь, это другие нуждаются в вас, поскольку вы здесь главный, вы единственный, кто способен держать всегда все под контролем (старайтесь, чтобы никто не догадался, что вы постоянно чувствуете себя в опасности). Требуйте всегда все до конца, не уступайте, не приноравливайтесь. И самое главное, не относитесь к вещам с юмором: в жизни все обстоит чрезвычайно серьезно. И все ужасно трудно и плохо.

Врач-психиатр Н.Спрудовский сделал сенсационное открытие: причина большого количества инфарктов, гастритов – жадность:

- ✓ чрезмерная страсть к накопительству приводит к расстройству сна;
- ✓ страх потерять деньги и одновременно иметь их больше вызывает стойкий невроз; и тогда, противодействуя субъективным

причинам, организм в огромных дозах начинает вырабатывать адреналин;

- ✓ жадный человек находится в постоянном нервном напряжении;
- ✓ эмоции, вызванные жадностью, вторгаются в иммунную систему и нарушают гормональный баланс: происходит разбалансировка организма, в которой участвуют желудок, кишечник, поджелудочная железа и печень.