

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 ни чего 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 воз духом 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.
15. *Учись* правильно дышать — спокойно, неглубоко и равномерно.
16. *Бежать* можно от инфаркта в к инфаркту: соответствующий возрасту к умеренный бег — целебен, чрезмерный - болезнен.
17. *Работай* размеренно, спокойно, без рынков и чрезмерностей: труд должен быть радостным, тогда он будет продуктивным и целебным.
18. *Семья* — наша опора и наше счастье: делай в семье все так, чтобы каждый член семьи чувствовал нужность и зависимость друг от друга.
19. *Выработай* стиль и режим своей жизни: ты должен ему следовать всю жизнь.
20. *Помни*: человечество (и ты сам) ничего не потеряет, если расстанется с сигаретой и рюмкой.
21. *Будь внимательным* и милосердным к детям и старикам: если можешь — помощи и не проходи мимо чужого горя.
22. *Люби нашу Землю* — мать и кормилицу, бережно относись к вей и ко всему живому, чему она дала жизнь. Хочешь жить — люби жизнь.
23. *Человек* будет все дальше и дальше проникать в Космос, во колыбель — наша Земля, к к ней мы всегда будем возвращаться.
24. *Мы люди* одной судьбы и все должны бороться за Мир и Солнце на Земле: без Мира не будет ни жизни, ни здоровья.
25. *Здоровье* — наш капитал: его можно увеличивать, его можно и прокутить: хочешь быть здоровым — будь им!
26. *Стрессов* в жизни не избегай, во и не ищи себе лишних: стрессы могут укреплять и тренировать, могут — ослаблять.



27. *Если хочешь быть больным* — заболей здоровьем, поверь в великие целебные силы нашего тела и нашей души.
28. *Красота* укрепляет тело и дух, все безобразное их разрушает.
29. *Лучший* доктор твоего здоровья ты сам, но цени и выполняй советы врача, будь к ним внимательным и уважительным.
30. *Не считай* дни, проведенные в больнице, а считай дни, проведенные на природе.

Здесь же приведем шесть мудрых советов, проверенных опытом, жизнью многих поколений.

- ***Первый совет.*** Умейте на время отвлечься от забот и даже неприятностей!
- ***Второй совет.*** Гнев — плохой советчик и негодный метод в работе и отношениях между людьми.
- ***Третий совет.*** Имейте мужество уступить, если вы не правы.
- ***Четвертый совет.*** Будьте требовательны прежде всего к себе!
- ***Пятый совет.*** Мы люди, а не боги и не сверхчеловеки!
- ***Шестой совет.*** Не носите в себе свое горе и не копите неприятности!

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.

