

ЦЕЛЕУСТРЕМЛЁННОСТЬ

Годы летят один за другим, вот и дети выросли, внуки подросли. Желание жить хорошо, всегда присутствует у каждого человека. На даче многие выращивают для себя яства, затем консервируют их, все постоянно заняты работой, которая помогает оставаться молодыми. Никогда не поздно учиться. Очень полезно изучать иностранные языки, что даёт улучшение памяти, внимания. Целеустремлённость всегда должна быть у каждого из нас. Цели надо иметь разные: уметь танцевать балльные танцы, народные танцы, вязать, изготавливать различные мягкие игрушки. Получать наслаждение от концертов, балета, от спектаклей. А сама заветная цель - это быть здоровым человеком. Чтобы это осуществить занимайтесь физкультурой, освоите скандинавскую ходьбу. Умейте веселиться, будьте жизнерадостными, и ваше здоровье будет улучшаться. Привожу выдержку из газеты. «Когда вы смеётесь, ваша формула крови заметно улучшается. Это происходит не только потому, что кровь обогащается кислородом (ведь смех – как минимум дыхательное упражнение), хотя и это немало. Иммунологи из Лос – Анжелесского медицинского института провели серьёзный «смешной» эксперимент. Группа испытуемых подверглась атаке записанного на видео комедийного шоу. В вене каждого смеющегося находилась игла с катетером. Доктор регулярно изымал у «подопытных» маленькие пакетики с кровью. Тем временем в лаборатории ровно сто сотрудников определяли и фиксировали изменение иммунного статуса. И вот результат: у 70 человек из 100, увеличилось содержание гамма – интерферона, а также количество Т – клеток (они распознают ворвавшиеся в организм заразу) и антител. То есть иммунитет повысился, а организм стал более защищённым. Причём концентрация иммунополезных веществ сохранилось и весь следующий после смехотерапии день». Ваша счастливая жизнь полностью зависит только от вас. Будьте всегда целеустремлёнными, жизнерадостными, всегда добивайтесь поставленной перед собой целей, и тогда ваша жизнь будет прекрасной.