

Так как мне присылают много полезного, интересного и смешного, я решил основать рубрику "Присланное". Эта рубрика начнётся с этой публикации:

КАК ОСТАВАТЬСЯ МОЛОДЫМ:

1. Отбросьте несущественные цифры. Это включает возраст, вес и рост. Позвольте докторам заботиться об этом. Именно поэтому вы "им" платите.
2. Оставьте только веселых друзей. Брюзги тащат вас вниз.
3. Продолжайте учиться. Узнайте больше о компьютерах, ремеслах, садоводстве, о чем угодно. Никогда не оставляйте мозг в лености. "Праздничный мозг - мастерская дьявола". А имя дьявола - Альцгеймер.
4. Наслаждайтесь простыми вещами.
5. Чаще смейтесь, громко и долго. Смейтесь пока у вас не перехватит дыхание, до коликов.
6. Бывают слезы. Потерпите, погорюйте и двигайтесь дальше. Единственная персона, которая всю жизнь с нами - это мы сами. Будьте ЖИВЫМИ пока вы живы.
7. Окружите себя теми и тем, что вы любите, будет ли это семья, звери, подарки, музыка, растения, хобби, что угодно. Ваш дом - ваше убежище.
8. Лелейте свое здоровье: Если оно хорошее - сохраняйте его. Если нестабильно - улучшите его. Если это сверх ваших возможностей - обратитесь за помощью.
9. Забудьте про чувство вины. Съездите в магазин, даже в соседний район, в другую страну, но НЕ туда, где есть вина.
10. Говорите любимым людям, что вы их любите при любой возможности.

И ВСЕГДА ПОМНИТЕ:

Жизнь не измеряется количеством наших вдохов, но меряется моментами, когда у нас захватывает дыхание. И если вы не послали это, как минимум 8 человекам - кому какое дело? Но поделитесь этим с кем-нибудь. Нам всем нужно жить полную жизнь каждый день.