



**Международная академия методологии  
государственного управления**  
МОО  
**«Международное общественное объединение «АНТИРАК»**  
МОО

# **Жизнь после окончания лечения рака... что дальше?**

**Профилактико-превентивный подход**

**Вып.31.**

**Том 486 (528)**

**Москва - 2020**

**Научное,  
энциклопедическое многотомное издание  
«Человек и общество»  
(1991 -2020)**

**Основатель, научный  
редактор Комарова А.И.**

*Для государственных и негосударственных органов,  
общественных организаций и объединений,  
государственных деятелей, политиков, ученых,  
специалистов-практиков, преподавателей высших и  
иных образовательных учреждений, аспирантов,  
студентов ..., а также широкого круга читателей,  
интересующихся вопросами утверждения правового  
государства, созидания истинно человеческого  
общества - общества социальной справедливости в  
России, Украине и в Мире*

**Жизнь после окончания лечения рака...  
что дальше? / Мониторинго-экспертные  
исследования: знать и победить рак.  
Вып.31. Гл. ред. Комарова А.И.  
Том 486(528). М., 2020.**

©Международная академия  
методологии государственного управления, МОО. 2020.  
©Международное общественное объединение «АНТИРАК»,  
МОО. 2020.

Настоящий Том 486(528) – это очередной выпуск 486 - томного Издания, который продолжает ДИАЛОГ – ОБРАЩЕНИЕ к социуму Планеты, государствам и народам - нашим современникам и будущим поколениям - созидателям **ИСТИННО ЧЕЛОВЕЧНОГО ОБЩЕСТВА – ОБЩЕСТВА СОЦИАЛЬНОЙ СПРАВЕДЛИВОСТИ.**

Основной из принципов нашей активности: «Прогрессивные идеи должны работать – звучать, как колокола, тиражироваться – пока не станут результатом действий государственно-управленческих, политических, научных ...элит, миллионов народных масс».

А.Комарова

**Комарова Алина Ивановна – ректор Международной академии методологии государственного управления (МОО), председатель Международного антикоррупционного комитета (МОО), руководитель Международного общественного движения «Созидание общества социальной справедливости» (МОО), руководитель Международного общественного объединения «АНТИРАК» (МОО), академик Международной академии интегративной антропологии, академик Ноосферной общественной академии наук, доктор философских наук, юрист, профессор**



**Поскольку полное, гарантированное выздоровление заболевшего раком пока что – глобальная проблема, мы исходим из того, что необходимо как можно более раннее обнаружение его проявления и постоянный медицинско-профессионально обеспеченный его контроль, и прежде всего: результативно-деятельностное отношение самого онкозаболевшего.**

**В профилактике рака очень важна самодиагностика, т.е. внимательное отношение к собственному здоровью и к переменам самочувствия.**

**90% вероятность выздоровления, если болезнь выявлена на ранней стадии** (<https://zen.yandex.ru/media/id/5da2215dfe289100b04af32b/iagoda-kotoraia-ubivaet-rakovye-kletki-5dc04eddec575b00b5343cab>).

**Поэтому наше «Международное общественное объединение «АНТИРАК» осуществляет активность в предупреждении, содействии лечению и невозврату этого монстра, поразившего человечество.**

**Наша деятельность основана на объединении усилий и возможностей ученых и практиков по реализации профилактико-**

превентивного подхода, мониторинго-экспертных исследований, утверждения и развития принципа **ОБЩЕСТВЕННО-ГОСУДАРСТВЕННОГО ПАРТНЕРСТВА**

**Этот Том 486(528). Вып 31.  
одной из 50 рубрик  
«Мониторинго-экспертные  
исследования: знать и победить рак»**

**Издания,  
которое действует с 1991 года  
(Москва-Киев).  
На 10.08.2020. нас читают более 1 234 000.**

**Из томов по этой проблеме опубликованы:**

<http://viperson.ru/articles/rak-i-kantserogeny-eto-nuzhno-znat-kazhdomu-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-30-gl-red-komarova-a-i-tom-450-492-m-2020> / **Рак: причины, лечение, предотвращение заболевания / Мониторинго-экспертные исследования: знать и победить рак. Вып.30. Гл. ред. Комарова А.И. Том 450(492). М., 2020.**

<http://viperson.ru/articles/chto-novogo-v-lechenii-onkologicheskikh-zabolevanij-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-29-gl-red-komarova-a-i-tom-394-436-m-2020> / **Что нового в лечении онкологических заболеваний / Мониторинго-экспертные исследования: знать и победить рак. Вып. 29. Гл. ред. Комарова А.И. Том 394(436). М., 2020.**

<http://viperson.ru/articles/reshenie-problemy-lecheniya-raka-suschestvuet-oprobovano-i-dokazano-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-28-gl-red-komarova-a-i-tom-393-435-m-2020> / **Решение проблемы лечения рака существует, опробовано и доказано! / Мониторинго-экспертные исследования: знать и победить рак. Вып. 28. Гл. ред. Комарова А.И. Том 393(435). М., 2020.**

<http://viperson.ru/articles/pobedit-rak-znachit-nauchitsya-s-etim-zhit-samoe-glavnoe-verit-v-sebja-i-svoi-sily-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-26-gl-red-komarova-a-i-tom-392-434> / **Победить рак – значит научиться с этим жить: самое главное, верить в себя и свои силы / Мониторинго-экспертные исследования: знать и победить рак. Вып. 26. Гл. ред. Комарова А.И. Том 392(434). М., 2020.**

<http://viperson.ru/articles/onkologicheskie-zabolevaniya-nauchnye-izyskaniya-i-uspehi-praktiki-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-26-gl-red-komarova-a-i-tom-391-433-m-2020> / **Онкологические заболевания - научные изыскания и успехи практики / Мониторинго-экспертные исследования: знать и победить рак. Вып. 26. Гл. ред. Комарова А.И. Том 391(433). М., 2020.**

<http://viperson.ru/articles/rak-golovy-i-shei-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-25-gl-red-komarova-a-i-tom-271-313-m-2020> / Рак головы и шеи / Мониторинго-экспертные исследования: знать и победить рак. Вып. 25. Гл. ред. Комарова А.И. Том 271(313). М., 2020.

<http://viperson.ru/articles/hronicheskaya-zalozhennost-nosa-yavlyaetsya-priznakom-onkologii-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-24-gl-red-komarova-a-i-tom-270-312-m-2020> / Хроническая заложенность носа является признаком онкологии / Мониторинго-экспертные исследования: знать и победить рак. Вып.24. Гл. ред. Комарова А.И. Том 270(312). М., 2020.

<http://viperson.ru/articles/kak-ne-propustit-u-sebja-rak-spasti-svoju-zhizn-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-22-gl-red-komarova-a-i-tom-235-277-m-2019> / Как не пропустить у себя рак – спасти свою жизнь / Мониторинго-экспертные исследования: знать и победить рак. Вып.22. Гл. ред. Комарова А.И. Том 235(277). М., 2019.

<http://viperson.ru/articles/antirakovoe-pitanie-profilaktika-rakovyh-zabolevanij-ch-2-brokkoli-keyl-eto-ne-ekzotika-eto-flagmany-borby-s-rakom-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-22> / Антираковое питание: профилактика раковых заболеваний. Ч.2. / Брокколи, Кейл – это не экзотика, это флагманы борьбы с раком / Мониторинго-экспертные исследования: знать и победить рак. Вып.22. Гл. ред. Комарова А.И. Том 228(270). М., 2019.

<http://viperson.ru/articles/assignovaniya-na-medsinu-v-rossii-budut-rasti-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-21-gl-red-komarova-a-i-tom-226-268-m-2019> / Ассигнования на медицину в России будут расти / Мониторинго-экспертные исследования: знать и победить рак. Вып. 21. Гл. ред. Комарова А.И. Том 226(268). М., 2019.

<http://viperson.ru/articles/opuhol-mozga-bolezn-umnyh-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-20-gl-red-komarova-a-i-tom-223-265-m-2019> / Опухоль мозга - болезнь умных? / Мониторинго-экспертные исследования: знать и победить рак. Вып.20. Гл. ред. Комарова А.И. Том 223(265). М., 2019.

<http://viperson.ru/articles/my-sami-rak-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-19-gl-red-komarova-a-i-tom-222-264-m-2019> / Мы сами-рак / Мониторинго-экспертные исследования: знать и победить рак. Вып.19. Гл. ред. Комарова А.И. Том 222(264). М., 2019.

<http://viperson.ru/articles/antirakovoe-pitanie-kak-obrazuetsya-kantserogen-ch-2-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-18-gl-red-komarova-a-i-tom-219-261-m-2019> / Антираковое питание: как образуется канцероген. Ч.2. / Мониторинго-экспертные исследования: знать и победить рак. Вып.18. Гл. ред. Комарова А.И. Том 219(261). М., 2019.

<http://viperson.ru/articles/antirakovoe-pitanie-profilaktika-rakovyh-zabolevanij-ch-1-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-17-gl-red-komarova-a-i-tom-217-259-m-2019> / Антираковое питание: профилактика раковых заболеваний. Ч.1. / Мониторинго-экспертные исследования: знать и победить рак. Вып.17. Гл. ред. Комарова А.И. Том 217(259). М., 2019.

<http://viperson.ru/articles/kak-uberech-sebja-ot-raka-onkologicheskaya-nastorozhennost-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-16-gl-red-komarova-a-i-tom-215-257-m-2019> / Как уберечь себя от рака? Онкологическая настороженность / Мониторинго-экспертные исследования: знать и победить рак. Вып.16. Гл. ред. Комарова А.И. Том 215(257). М., 2019.

<http://viperson.ru/articles/kak-izbezhat-retsidiva-raka-molochnoy-zhelezy-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-15-gl-red-komarova-a-i-tom-211-253-m-2019> / Как избежать рецидива рака молочной железы / Мониторинго-экспертные исследования: знать и победить рак. Вып.15. Гл. ред. Комарова А.И. Том 211(253). М., 2019.

<http://viperson.ru/articles/onkologi-okazalis-ne-gotovy-k-rezkomu-uvelicheniyu-finansirovaniya-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-14-gl-red-komarova-a-i-tom-210-252-m-2019> / Онкологи оказались не готовы к резкому увеличению финансирования / Мониторинго-экспертные исследования: знать и победить рак. Вып.14. Гл. ред. Комарова А.И. Том 210(252). М., 2019.

<http://viperson.ru/articles/lekarstvennoe-obespechenie-do-sih-por-ne-yavlyaetsya-v-rossii-chastyu-medi-ny> / Лекарственное обеспечение до сих пор не является в России частью меди ны / Мониторинго-экспертные исследования: знать и победить рак. Вып.13. Гл. ред. Комарова А.И. Том 209(251). М., 2019.

<http://viperson.ru/articles/rakovye-zabolevaniya-vyzyvayut-takie-produkty-monitoringovyie-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-12-gl-red-komarova-a-i-tom-204-246-m-2019> / Раковые заболевания вызывают такие продукты / Мониторинговые исследования: знать и победить рак. Вып.12. Гл. ред. Комарова А.И. Том 204(246). М., 2019.

<http://viperson.ru/articles/udastsya-li-kogda-nibud-pobedit-rak-monitoringovyie-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-11-gl-red-komarova-a-i-tom-203-245-m-2019> / Удастся ли когда-нибудь победить рак? / Мониторинговые исследования: знать и победить рак. Вып.11. Гл. ред. Комарова А.И. Том 203(245). М., 2019.

<http://viperson.ru/articles/rak-eto-smertelnyy-prigovor-i-lechenie-lish-pustaya-trata-vremeni-monitoringovyie-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-10-gl-red-komarova-a-i-tom-198-240-m-2019> / Рак – это смертельный приговор, и лечение – лишь пустая трата времени? / Мониторинговые исследования: знать и победить рак. Вып.10. Гл. ред. Комарова А.И. Том 198(240). М., 2019.

<http://viperson.ru/articles/mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-pravda-o-rake-monitoringovyie-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-9-gl-red-komarova-a-i-tom-197-239-m-2019> / Мир гибнет от рака - вызов XXI века: правда о раке / Мониторинговые исследования: знать и победить рак. Вып. 9. Гл. ред. Комарова А.И.

<http://viperson.ru/articles/mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-v-rossii-ostro-ne-hvataet-onkologov-monitoringovyie-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-8-gl-red-komarova-a-i-tom-194-236-m-2019> / Мир гибнет от рака - вызов XXI века: в России остро не хватает онкологов / Мониторинговые исследования: знать и победить рак. Вып.8. Гл. ред. Комарова А.И. Том 194(236). М., 2019.

<http://viperson.ru/articles/uvazhemye-redaktory-proshu-razmestit-tom-mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-onkologi-rossii-postavili-diagnoz-rossiyskoy-onkologii-monitoringovyie-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-7> / Мир гибнет от рака - вызов XXI века: онкологи России поставили диагноз российской онкологии / Мониторинговые исследования: знать и победить рак. Вып.7. Гл. ред. Комарова А.И. Том 193(235). М., 2019.

<http://viperson.ru/articles/mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-konflikt-v-federalnom-institute-onkologii-imeni-blohina-kak-zerkalo-problem-v-rossiyskoy-medsine-monitoringovyie-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-6> / Мир гибнет от рака - вызов XXI века: конфликт в Федеральном институте онкологии имени Блохина как зеркало проблем в российской медицине / Мониторинговые исследования: знать и победить рак. Вып.6. Гл. ред. Комарова А.И. Том 192(234). М., 2019.

<http://viperson.ru/articles/mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-profilaktika-raka-monitoringovye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-gl-red-komarova-a-i-tom-191-233-vyp-5-m-2019> / Мир гибнет от рака - вызов XXI века: профилактика рака / Мониторинговые исследования: знать и победить рак. Гл. ред. Комарова А.И. Том 191(233). Вып.5. М., 2019.

<http://viperson.ru/articles/mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-vtoroy-mezhdunarodnyy-forum-onkologii-i-radiologii-gl-red-komarova-a-i-tom-181-223-vyp-4-m-2019> / Мир гибнет от рака - вызов XXI века. Второй Международный Форум онкологии и радиологии. Гл. ред. Комарова А.И. Том 181(223). Вып.4. М., 2019.

<http://viperson.ru/articles/mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-antirakovaya-dieta-gl-red-komarova-a-i-tom-180-222-vyp-3-m-2019> / Мир гибнет от рака - вызов XXI века. Антираковая диета. Гл. ред. Комарова А.И. Том 180(222). Вып.3. М., 2019.

<http://viperson.ru/articles/mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-gl-red-komarova-a-i-tom-167-209-vyp-2-m-2019> / Мир гибнет от рака- вызов XXI века. / Гл. ред. Комарова А.И. Том 167(209). Вып. 2. М., 2019.

<http://viperson.ru/articles/mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-gl-red-komarova-a-i-tom-160-202-m-k-2019> / Мир гибнет от рака- вызов XXI века / Гл. ред. Комарова А.И. Том 160(202). М.-К., 2019.

\* \* \*

**Жизнь после окончания лечения рака... что дальше? / Мониторинго-экспертные исследования: знать и победить рак. Вып.31. Гл. ред. Комарова А.И. Том 486(528). М., 2020.**

\* \* \*

**Жизнь после окончания лечения рака...  
что дальше?**

03.05.2020.

**Dr. Boris**





**- Доктор, я закончила назначенный мне курс лечения, прошла все этапы, но что делать дальше? Я вроде и радуюсь, а в тоже время, и боюсь. Не перестаю думать, что болезнь может вернуться.**

- Спасибо за откровенность. Вы не одиноки в Ваших мыслях, окончание лечения одновременно и стресс и радость. С окончанием лечения приходит не только облегчение в мыслях о пройденном пути, но и тревога о рисках возврата болезни. Прежде всего, важно понимать дальнейшие основные шаги.

**- Нужно ли мне наблюдаться у врача?**

- Да, обязательно, по окончании лечения вам предстоит многие годы продолжать посещать доктора, проходить осмотры, сдавать анализы крови, проводить дополнительные исследования.

**- Прекратятся ли все побочные эффекты от лечения?**

- Практически любой способ лечения рака имеет побочные эффекты. Некоторые из них проходят через несколько недель или месяцев, а другие длятся дольше.

**- Нужны ли мне документы о проведенном мне лечении?**

- Да, может так случиться, что спустя время Вы попадете к другому врачу или в другое лечебное учреждение и Вам обязательно будет нужна медицинская информация. Имейте на руках и сделайте ксерокопии для себя следующих документов:

- Если вас прооперировали, то желательно иметь протокол операции полностью (какая операция, какая реконструкция, объем лимфодиссекции и другие важные детали)
- Копия выписного эпикриза
- Копия всех результатов биопсии с гистологическим и иммуногистохимическим заключением
- Если вы проходили облучение, то приложите копию обобщенного результата лечения
- Если вы проходили химиотерапию, то приложите список лекарств, дозы, а также укажите период, в который вы их принимали
- Копии КТ, МРТ, ПЭТ и других визуальных исследований (обычно их копируют на диск или флеш-накопитель)

Собирать нужные документы проще во время или сразу после лечения, чем потом.

**- Как следует питаться?**

- Правильно питаться во время и после лечения рака непросто. Лечение может изменить вкусовые ощущения. Возможно, Вам просто не будет хотеться есть. Или, сами того не желая, вы потеряете в весе. Случается, что некоторые наоборот набирают вес, хотя больше при этом не едят. Все это может огорчать.



Лучшее, что вы можете сделать после лечения - взять в привычку питаться тем, что полезно для здоровья. Постарайтесь съесть как минимум 2 порции овощей и фруктов каждый день. Выбирайте цельнозерновые изделия вместо переработанных, как например, белая мука или рафинированный сахар. Постарайтесь ограничить потребление жирного мяса. Уменьшите потребление переработанных мясных продуктов, например, сосисок, мясных деликатесов и бекона. Если вы употребляете алкоголь, то введите ограничение (в день максимум одна порция для женщин и две для мужчин). Не забывайте о физических упражнениях. Здоровая диета и регулярные упражнения помогут вам оставаться в нужном весе и добавят энергии.

### **- У меня все еще останется повышенная слабость, усталость?**

- Утомление – это крайнее проявление усталости. Больные раком часто испытывают утомление. При утомлении ощущение измотанности не проходит даже после отдыха. Для многих по окончании лечения утомление продолжается очень долго. Сложно быть активным при постоянном утомлении. Однако став активным, вы можете уменьшить усталость. Исследования показали, что пациенты, которые выполняют программу физических упражнений, лучше справляются с усталостью и чувствуют себя лучше. Упражнения помогут укрепить мышцы и побороть утомление. Кроме того, вам станет легче бороться с депрессивными мыслями, которые часто приходят, когда вы очень утомлены. Ваша программа физических упражнений должна отвечать вашим потребностям. Человек более старшего возраста, никогда не ведший активный образ жизни, не сможет выполнять те же упражнения, что и сорокалетний. Если вы не были активны последние годы, но можете свободно передвигаться, то начните с коротких прогулок. Хорошо найти компаньона, чтобы не заниматься в одиночку. Если с вами упражнения будут выполнять члены семьи или друзья, то они окажут вам дополнительную поддержку для продолжения занятий. Если вы очень устали, вам, все-таки, необходим отдых. Иногда людям, привыкшим целыми днями работать или заниматься домом и семьей, бывает трудно дать себе отдохнуть. Отдыхать, когда это необходимо, это нормально.

### **- Как измениться мой образ жизни после окончания лечения?**

- Лечение рака заняло у Вас много времени и сил как физических, так и эмоциональных. Зато теперь у вас появится возможность посмотреть на вашу жизнь по-другому. Возможно, вы решите изменить образ жизни. Некоторые пациенты начинают работать над собой уже во время лечения.

### **- Что самое главное?**

- Выбрать здоровый образ жизни. Задумайтесь о своей жизни до рака. Было ли что-то, что делало ваш образ жизни менее здоровым? Возможно, вы пили, переедали, курили или редко занимались спортом. Возможно, вы держали ваши эмоции при себе или долго терпели стресс. Теперь не время корить себя и чувствовать себя виноватым. Уже сегодня вы можете начать изменения, которые в будущем дадут положительный эффект на всю жизнь. Вы станете лучше себя чувствовать и будете

здоровее. Начните с того, что больше всего вас беспокоит. Попросите помочь в том, где вам сложнее всего.

**- Меня все еще переполняют эмоции?**



- Так часто происходит со многими людьми. На вашу долю выпало столько испытаний с момента установления диагноза, что у вас едва хватало сил сосредоточиться на лечении. Теперь вас могут посетить мысли о смерти или о последствиях болезни для вашей семьи. Вы можете больше задумываться об отношениях с супругом или партнером.

Это время, когда вам нужны рядом люди, к которым можно обратиться за помощью и поддержкой. Помощь может исходить от семьи, друзей, специальных групп по поддержке больных раком.

Как правило, все, кто прошел через лечение рака, чувствуют себя лучше, если они получают какую-либо поддержку. Некоторые люди чувствуют себя более защищенными, если входят в состав различных групп по поддержке больных раком, другие предпочитают общение в менее формальной обстановке, например, в церкви. Третьим проще поговорить с близким другом или медицинским консультантом. Неважно с кем удобнее общаться именно вам и где вы будете черпать силы, главное, чтобы у вас было место, куда пойти со своими печалью и заботами.

Вы можете чувствовать себя очень одиноко, проходя через мытарства борьбы с раком. Вы не должны быть одни. Ваши друзья и семья почувствуют, что вы вычеркнули их из своей жизни, если вы решите не посвящать их в свои проблемы. Впустите их в свой внутренний мир и позвольте другим, кто на ваш взгляд готов помогать, быть рядом.

**Спасибо, доктор! Что то еще...**

*... Вы не можете изменить то, что у вас был рак. Но вы можете изменить то, как вы проживете всю оставшуюся жизнь.*

*P.S. Берегите себя и своих близких! Оставляйте Ваши вопросы в комментариях или пишите на почту, смотрите курс по профилактике и скринингу онкозаболеваний:*

<https://www.udemy.com/course/zyapmoms/?referralCode=9EDCD8D66C97ECCB9A5A>

удачи

\* \* \*

**От Светланы Краснощек**



Светлана Краснощёк



## Мудрость жизни

Не тратьте жизнь на глупую вражду,  
На подлости и мысли не от Бога,  
На сплетен за спиною чехарду,  
И в никуда, бегущую дорогу.  
Не тратьте жизнь на злобы тяжкий плен,  
На груз обид, что копится годами.  
На боль души, от низменных измен,  
На тех людей, кто рядом, но не с вами.

Не тратьте жизнь на мелочных друзей,  
На суету, в постылой круговерти.  
Подавши грош, не станем мы бедней,  
И хорошо там, где нас нет, поверьте.

Цените каждый, как последний, час  
Как много нужно, нам успеть порою...  
И по делам, Бог каждому воздаст,  
В конце пути, став каждому судьёю.

Не тратьте жизнь, она у нас одна,  
Какая есть, но всё-таки прекрасна...  
Пускай порой уныла и трудна,  
Не тратьте жизнь свою вы, понапрасну!

Наталья Геут

\* \* \*