

Советы

Улыбайтесь чаще!

Смех – это не только приятно, но и полезно



Представьте, к примеру, детскую площадку – по ней бегают ребятишки, которые улыбаются без особой причины, просто наслаждаясь моментом. Родители, наблюдаящие за ними, чаще выражают всю глубину современного стресса, лишь время от времени улыбаясь. Тем временем, им стоило бы поучиться у своих детей и научиться радоваться жизни больше.

Исследования показали, что улыбка оказывает положительное

воздействие на здоровье сразу в нескольких сферах. Кроме того, смех хорошо влияет и на другие особенности вашей жизни. Когда вы улыбаетесь и смеётесь, в вашем теле происходят физиологические изменения, о которых вы и не подозреваете.

При улыбке организм вырабатывает эндорфины

Причины выработки гормонов радости заключаются в определённых движениях мышц лица, которые мозг считывает. В результате он стимулирует выработку

эндорфинов, которые поднимают вам настроение и снижают уровень стресса. Интересно, что если вы притворяетесь, что смеётесь, или имитируете улыбку, мозг не может распознать разницу и обращает внимание только на положение мышц. В результате выпуск гормонов происходит в любом случае, и вы чувствуете себя счастливее, даже если сперва ваша улыбка была не совсем искренней.

Эндорфины снижают уровень стресса. Кроме того, они служат естественным обезболивающим. Для тех, кто страдает от хронических заболеваний, смех и улыбки могут быть эффективным лече-

нием. Если вы упали и больно ударились, попробуйте усмехнуться – вам немедленно станет легче.

При повышенном уровне эндорфинов падает уровень кортизола. Кортизол является гормоном стресса. Он вырабатывается, когда ваша нервная система напряжена, вы нервничаете. Кортизол вызывает у вас неприятные эмоции, так что, снижая его уровень, вы помогаете себе избежать депрессии.

Смех укрепляет лёгкие и тренирует мышцы

Когда вы смеётесь, работает всё ваше тело. Клетки в лёгких обновляются, благодаря повышенному поступлению кислорода, а мышцы тренируются, как при физических упражнениях. Всё это стимулирует кровообращение и ускоряет движение лимфатической системы.

Смех помогает «выпустить пар»

Если вы как следует похохочете, вы сможете справиться с эмоциями, которые накапливали внутри долгое время. После весёлой шутки на мир проще смотреть позитивнее. Вы воспринимаете жизнь лучше, если регулярно смеётесь. К тому же смех и улыбки помогают вам наладить отношения с окружающими, так что смелее расслабьтесь и посмейтесь.

Улыбка делает вас привлекательнее

Когда вы улыбаетесь, окружающие воспринимают вас позитивнее. Взаимодействие с другими становится проще и приятнее, если вы можете поделиться шуткой и поулыбаться друг другу. Такое поведение быстро становится за-

разительным, и вся компания чувствует себя лучше, а вы начинаете казаться всем привлекательным и приятным человеком, с которым хочется общаться. Всё это очень положительно влияет на вашу жизнь.

Счастливое лицо обеспечивает успех

Особенно это актуально для ситуаций вроде собеседования при поступлении на работу – расслабленный, улыбающийся человек излучает уверенность, он точно может хорошо справиться с напряжённой ситуацией. Кроме того, это полезно для вашей карьеры – вы можете построить с коллегами более здоровые отношения, а значит, работодатель будет ценить вас выше.

Как начать смеяться и улыбаться чаще?

Добиться этого совсем несложно. Как уже упоминалось, мозг не может определить искренность улыбки, так что чем чаще вы сознательно заставляете себя улыбаться, тем лучше вы себя чувствуете. Смотрите смешные комедии и телевизионные шоу. Так вы получите заряд юмора в своей жизни. И наоборот, постарайтесь не смотреть грустные передачи и новости. Проводите время с семьёй и друзьями, это наполнит вас счастьем. Вы будете смотреть на жизнь позитивнее, а значит, улыбаться станет легче. Сами ищите причины для радости и улыбок – вас наверняка окружает множество милых и забавных вещей. Если вы будете сознательно обращать на них внимание, вы сможете чаще смеяться и улыбаться без особых усилий. Спонтанная радость – ценное чувство, которого можно добиться.

Частные объявления. Рубрики «Продам», «Куплю», «Сдам», «Требуются» на стр. 13

Услуги

*Сварочные работы любой сложности. Т. 8-903-091-50-18.

*Сварочные работы быстро и качественно. Т. 8-912-798-67-77.

*Ворота, заборы (профлист, ковка), решётки, двери, навесы, крыши. Т.: 8-912-805-21-06.

*Кровли. Кровельные работы. Недорого. Т. 8-951-461-50-34.

*Кровельные работы. Монтаж сайдинга. Т. 8-912-805-46-35.

*Кровля крыш. Фасады. Недорого. Т. 43-40-24.

*Ремонт крыш бикростом. Т.: 8-909-747-78-52, 43-18-29.

*Крыши новые, замена старой на новую. Рассрочка, кредит через АО «АЛЬФА-БАНК». Т. 8-912-793-69-23.

*Изготовление и монтаж кровли. Рассрочка. Т. 46-06-53.

*Крыши, профлист, черепица. Рассрочка. Т. 8-909-747-84-54.

*Крыши. Изготовим новую, перестелем старую. Пенсионерам скидка. Рассрочка, кредит через АО «АЛЬФА-БАНК». Т. 8-3519-01-08-31.

*Кровля гаражей бикростом. Т. 43-30-86.

*Крыши, мансарды, пристройки. Т. 8-3519-45-21-03.

*Кровля (бикрост, унифлекс). Т.: 43-42-87, 8-909-747-78-48.

*Заборы. Ворота. Навесы. Козырьки. Т. 43-12-14.

*Заборы из сетки рабицы и профнастила. Ворота откатные, распашные. Качественно. Т. 43-30-86.

*Ограждение садовых участков. Ворота. Калитки. Т. 43-10-66.

*Заборы. Ворота. Навесы. Беседки. Т. 43-19-21.

*Заборы из евроштакетника. Т. 43-12-14.

*Заборы из профлиста и сетки рабицы. Т. 45-40-50.

*Заборы, ворота, навесы, теплицы, козырьки. Т. 45-09-80.

*Заборы, профлист, сетка, ворота. Рассрочка. Т. 8-909-747-84-54.

*Заборы, сетка-рабица, профлист, ворота (откатные, распашные). Т. 8-912-793-69-23.

*Ворота, заборы, сетка, профлист. Рассрочка. Пенсионерам скидка. Т. 46-06-53.

*Заборы, ворота (откатные, распашные). Замеры бесплатно. Кредит через АО «АЛЬФА-БАНК», рассрочка. Т. 8-3519-01-08-31.

*Заборы из профнастила и сетки рабицы. Ворота откатные, распашные. Недорого. Т. 43-40-24.

*Ограждение садовых участков. Скидки. Т. 45-46-35.

*Ограждение садовых участков. Недорого. Скидки. Т. 43-40-24.

*Заборы, ворота откатные, навесы, беседки, ограды. Недорого. Т. 8-982-332-31-57.

*Каркасные домики, вагончики, бани. Пристройки. Заборы. Ворота. Баки. Хозблоки. Навесы. Качество. Т. 8-912-805-46-35.

*Заборы (евроштакет, профлист, рабица). Ворота. Навесы. Недорого. Т. 45-06-67.

*Ворота, заборы (профлист, ковка). Навесы. Решётки. Теплицы. Металлоконструкции. Т.: 45-27-10, 8-912-805-27-10.

*Заборы, ворота, навесы. Т. 8-912-400-20-88.

*Бани. Т. 8-3519-45-21-03.

*Бани-бочки. Сайт: bania.do.am (6+). Т. 45-46-35.

*Бетонные работы. Дорожки. Площадки. Отмостки. Т. 8-919-117-60-50.

*Установка замков, вскрытие. Гарантия. Т. 43-35-34.

*Установка замков, вскрытие, гарантия. Т. 45-07-65.

*Сантехника. Канализация. Разводка. Гарантия. Скидки пенсионерам. Т. 45-00-21.

*Прочистка канализации. Т. 28-01-05.

*Водомеры. Сантехработы. Т. 8-906-854-79-79.

*Сантехмастер. Т. 43-05-41.

*Отопление (сады, ч.с), водопровод, скважины. Т.: 49-22-17, 8-908-095-33-10.

*Сантехника. Водомеры. Канализация. Т.: 45-11-41, 8-963-478-56-57.

*Сантехработы. Т. 44-93-03.

*Сантехник. Т. 45-20-95.

*Линолеум. Ламинат. Замена пола. Малярные работы и т. д. Т. 8-908-703-90-88.

*Натяжные потолки. Т. 43-40-65.

*Откосы. Недорого. Т. 43-19-50.

*Натяжные потолки. Т. 8-912-790-74-02.

*Ремонт квартир. Т. 8-982-339-69-46.

*Потолки. Обои. Т. 29-09-85.

*Домашний мастер. Т. 43-20-95.

*Мастер на час. Сварка. Т. 8-951-770-23-33.

*Домашний мастер. Т. 8-951-441-43-13.

*Домашний мастер. Т. 8-908-068-96-03.

*Кухни, шкафы-купе на заказ. Качественно, недорого. Т.: 8-912-312-21-68, 8-908-048-53-03.

*Перетяжка мебели. Быстро. Дёшево. Качественно. Т. 8-908-579-65-44.

*Кухни, шкафы. Т. 43-15-87.

*Электрик. Недорого. Т. 8-904-975-47-35.

*Электрик. Ремонт бытовой техники на дому (в т. ч. электроплиты и духовки). Т. 8-951-789-41-80.

*Электрик квалифицированный. Т.: 8-951-437-93-75, 46-16-10.

*Электроработы. Недорого. Т. 8-906-853-71-99.

*Электрик. Т. 43-12-05.

*Электрик. Недорого. Т. 8-951-245-62-06.

*Электромонтаж. Т. 8-919-333-08-91.

*«Стинол». Ремонт любых холодильников. Гарантия. Т.: 44-94-51, 8-904-819-24-51.

*Ремонт холодильников. Гарантия год. Т. 45-26-10.

*Ремонт холодильников. Бесплатные консультации. Т. 59-10-49.

*Ремонт холодильников и «Атлант». Т. 43-61-34.

*«Рембытхолод». Пенсио-

нерам скидка. Т. 28-04-81.

*Ремонт любых телевизоров. Гарантия. Вызов бесплатный. Т. 44-03-52.

*Ремонт телевизоров. Гарантия. Т.: 45-05-24, 8-909-096-60-27.

*Ремонт телевизоров. Гарантия. Т. 45-70-10.

*Телемастер. Гарантия. Т.: 46-00-94, 8-908-086-00-94.

*Ремонт телевизоров. Гарантия. Вызов бесплатно. Т. 45-53-95.

*ТВ-антенны! Пенсионерам скидки. Т. 44-03-75.

*Антенны! Т. 8-3519-43-15-51.

*Телеантенны в сад. Т. 8-951-810-10-55

*Триколор ТВ. Обмен. Т.: 299-000, 46-10-10, пр. Ленина, 104.

*Ремонт компьютеров. Т. 8-9000-938-164.

*Ремонт стиральных машин. Т. 8-963-095-31-71.

*Ремонт стиральных машин. Т. 8-963-094-08-44.

*Ремонт стиральных машин. Т. 8-963-477-42-26.

*«РемБытМастер». Ремонт стиральных машин и водонагревателей. Т. 8-963-477-44-19.

*Ремонт автоматических стиральных машин, водонагревателей. Вызов бесплатный. Выезд за город. Т. 8-909-097-38-51 (Андрей).

*Ремонт бытовой техники любой сложности. Гарантия. Вызов бесплатно! Пенсионерам скидка! Т. 8-908-066-24-29.

*Кондиционеры! Т. 43-15-51.

*Ремонт бензоинструмен-

та и электроинструмента, ул. Грязнова, 42, павильон № 38. Т. 8-9000-790-270.

*Ремонт бытовой техники. Выезд бесплатно. Т. 8-9000-65-85-05.

*«ГАЗель». Т. 47-08-01.

*Оперативно. Ежедневно: «ГАЗели» длинные (высокие, обычные). Переезды. Грузчики. Т.: 43-10-90, 8-908-811-03-03.

*«ГАЗели», грузчики. Город, межгород, переезды. Т.: 30-94-19, 8-963-476-84-38.

*«ГАЗель» недорого, грузчики – 150 р. Т. 8-950-745-40-19.

*«ГАЗели», грузчики в любое время. Т. 46-03-82.

*«ГАЗель». Недорого. Т.: 49-33-52, 8-906-851-54-26.

*«ГАЗель». Реально недорого. Т. 46-70-80.

*Грузоперевозки, трезвые грузчики. Т. 8-951-439-61-51.

*«ГАЗель». Т. 8-982-358-87-52.

*«ГАЗель». Т. 43-19-40.

*«ГАЗели», грузчики. Т. 8-912-806-00-33.

*«ГАЗель». Переезды. Т. 8-912-805-18-17.

*«ГАЗель», грузчики. Т. 29-24-80.

*Грузоперевозки, профессионально. Т. 8-908-587-92-33.

*Переезды. Оперативно. Т. 8-951-124-71-10.

*«ГАЗель». Т. 8-906-899-42-21.

*Экскаватор, погрузчик, копка траншей. Т. 8-950-746-96-74.

*Манипулятор. Т. 8-912-406-34-75.

*Печник. Т. 8-951-779-85-55.