

...И хорошее настроение

Одна снежинка января, один лучик света апреля...



Ирина Львовна Попова, главврач здравпункта ВолгГТУ, и Нелли Васильевна Хрусталева, фельдшер здравпункта, в тандеме заботятся о здоровье политехников уже 23 года.

Нелли Васильевна, помимо работы, занимается выращиванием сада. А Ирина Львовна любит создавать своими руками вещи для домашнего уюта, увлекается вязанием, вышиванием, расписывает вазы, вырезает из дерева и лепит из пластика фигурки. «Когда у человека есть творческие идеи, он загорается жизнью», – считает И.Л. Попова.

В преддверии 8 Марта И.Л. Попова и Н.В. Хрусталева дарят самые теплые пожелания всем женщинам техникуниверситета: «Всегда думайте о том, что вы здоровы и принимайте меньше лекарств – и тогда вы действительно будете болеть реже! Относитесь ко всему проще и помните, что самый трудный день длится всего 24 часа! Регулярно делайте самую лучшую маску для вашей красоты: одну снежинку января, один лучик света апреля, одну росинку августа, одну каплю дождя октября!».

Хорошее настроение справедливо считается залогом бодрости, красоты и здоровья. Как женщинам не потерять душевную гармонию, всегда светиться радостью и одаривать близких людей заботой и теплом, рассказывает главный врач здравпункта университета Ирина Львовна Попова.

Всегда сохраняйте улыбку

Мы с детства знаем, что смеяться и очень приятно, и очень полезно. Смех – мощный антидепрессант, благодаря ему вырабатывается большое количество гормонов счастья – эндорфинов. Когда мы грустим, нам стоит лишь улыбнуться, и многое начинает меняться в лучшую сторону. Пусть ваша улыбка говорит окружающим: «Вы мне нравитесь, и я рада вас видеть!». Сохраняйте улыбку, позитивную и добрую, на лице и в душе.

Больше думайте о счастье, успехе и благополучии

Вытесняйте из своего сознания негативные мысли, а из поведения – пагубные привычки. Заменяйте их новыми – полезными и позитивными. И вы сами не заметите, как очень скоро появятся результаты вашего позитивного настроения в виде неожиданных перспективных возможностей в различных областях жизни.

Не забывайте об отдыхе

Порой для хорошего настроения достаточно принять ванну с эфирными маслами или полакомиться любимым блюдом. Погуляйте на свежем воздухе. Наступила

весна. Аромат цветущей сирени или черемухи, тихий шелест листвы чудодейственным бальзамом исцелят душу.

Уделите внимание приятным мелочам

Научитесь замечать приятные мелочи. Не бывает лишнего повода улыбнуться или чем-то восхититься в природе, искусстве, интерьере. Обратите внимание на окружающую вас обстановку, постарайтесь создать уют дома, пусть вас окружают только приятные сердцу вещи.

Отыщите лучшую фотографию, где вы с семьей или друзьями в приподнятом настроении, с улыбкой на лице, поставьте ее на видное место.

Приведите в порядок рацион питания и найдите время для занятий спортом.

С утра натощак выпивайте стакан прохладной воды, можно добавить немного лимонного сока. Через 10-15 минут – завтрак, он должен быть плотным и полноценным, чтобы дать сигнал организму, что пора просыпаться, а также обеспечивать энергией на весь день. Не злоупотребляйте сахаром. Ешьте небольшими порциями каждые три часа, по возможности в одно и то же время. Не стоит принимать пищу за 3-4 часа до сна.

Старайтесь даже на работе делать перерывы для физических упражнений. Раз в час, отдыхая от работы за компьютером, сделайте упражнения для шейного отдела, спины, приседайте 10 раз. Не забывайте и про гимнастику для глаз.