**КӨЛҮНЕҢ ФАЙДАСЫ ТУРЫНДА**

**Көлү кешенең кәефен генә күтәрми, сәламәтлегенә дә файда.**

**Чөнки көлгәндә, бәхет гормоннары – эндорфин һәм нейропептидлар барлыкка килә. Көлгәндә кешеләр күп күләмдә кис­лород йота, ә ул, белүебезчә, яшәү системасының иң кирәкле азыгы. Тире һәм бит мускулларының ты­гызлыгын түбәнәйтүче стрессларга да юл куймый көлү. Елмаю мускул­ларның киеренкелеген бетерә. Ә бу, үз чиратында, баш һәм тән авыру­ларын җиңеләйтә.

Ун минут дәвамында көлү кан та­мырларын киңәйтә һәм кан басы­мын терекөмеш баганасы буенча 10-20 миллиметрга кадәр түбәнәйтә икән.

Елмаю иммунитетны күтәрүче дә булып тора. Файдалы үзенчәлекләре исәпсез. Ул астма өянәген җиңеләйтә, яшәүгә сәләтлелекне арттыра, шуңа да төшенкелеккә би­релүдән иң яхшы чара дип санала.

Хаасья Йога ул – йога техникасы­на нигезләнгән төркемләп көлү ысулы. Бу ысул кешеләргә үзләрен ышанычлы тотарга, үзләрен күрсәтүдән курыкмаска ярдәм итә, курку, үзеңне гаепле итеп тою, ярсу кебек негатив эмоцияләрне кичектереп, кешедә уңай сыйфатлар булдыра.

Аерым очракларда кайбер кешеләргә көлке терапиясе белән шөгыльләнү киңәш ителми. Бүсер, геморройдан интегүчеләргә, күз авырулары, операция кичергән кешеләргә, табиб белән киңәшмичә, бу терапияне кулланырга ярамый. Авырлы хатын-кызларга да ул тыела. Ләкин күтәренке кәефнең әле беркемгә дә зыян китергәне юк.

1 апрель календа­рьда кызыл төс белән билгеләнмәгән, шуңа бу көнне ял да итмиләр. Мо­ңа карамастан, Русиядә яшәүчеләр генә түгел, Германия, Англия, Скан­динавия, хәтта ки ерак Көнчыгыш илләре халкы да бу көнне түземсез­ләнеп көтеп ала. Ул гына да түгел, бу бәйрәмне кы­зыклы үткәрү өчен, бар иҗади хыялларын эшкә җигәләр. Кыскасы, 1 апрель, бар җирдә кызык-мәзәк, уен-көлке көне. Аны “алдау көне” дип тә йөртәләр. Тик бу бәйрәмнең асылы кешене алдау түгел, ә үзең якын иткән кешеләрне шаярту, аларга яхшы кәеф бүләк итү, алар белән көлеп, үзеңнең дә күңелеңне күтәрү.**