

Światowy Dzień Uśmiechu



Radosne święto obchodzone w pierwszy piątek października od 1999 roku. Pomysłodawcą tego dnia był Harvey Ball, autor znanego na całym świecie symbolu żółtej uśmiechniętej buzi, tzw. „smiley face”.

Symbol ten reprezentować ma dokładnie to, co na co dzień chcemy widzieć jak najczęściej u innych ludzi – bezinteresowny uśmiech i radość życia. Bo jak się okazuje, znane od wieków powiedzenie „śmiech to zdrowie” to nie tylko metafora. Śmiech rozluźnia i odstresowuje, przyczyniając się do wzmocnienia układu odpornościowego organizmu. Ponadto stymuluje wydzielanie endorfin, czyli hormonów szczęścia.

Warto pamiętać, że śmiech to silny lek dostępny bez recepty, którego nie można przedawkować i który nie wywołuje skutków ubocznych.