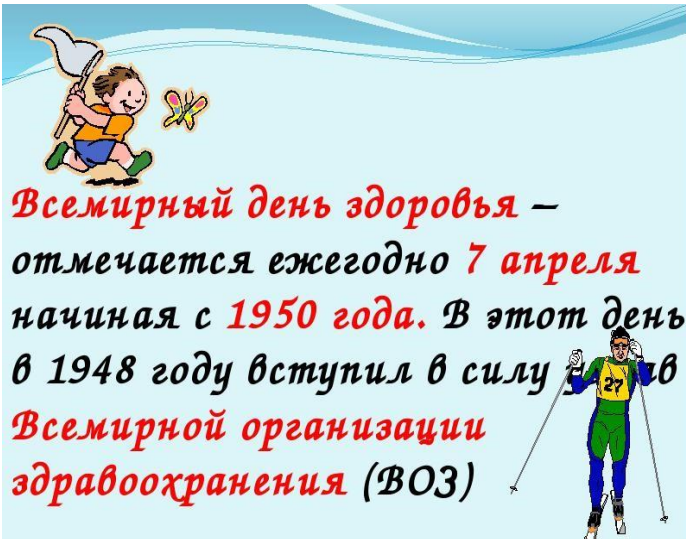




*Апрель*



**Всемирный день здоровья –**  
отмечается ежегодно **7 апреля**  
начиная с **1950 года**. В этот день  
в **1948 году** вступил в силу **Устав**  
**Всемирной организации**  
**здравоохранения (ВОЗ)**

празднуют Всемирный день здоровья. В этот день традиционно обсуждаются самые острые проблемы здравоохранения, стоящие сегодня перед человечеством, проводятся мероприятия, которые мотивируют людей вести здоровый образ жизни и уделять больше внимание профилактике заболеваний. За последнее столетие люди стали значительно здоровее, увеличилась средняя продолжительность жизни, отступили многие болезни. Во многом этим мы обязаны медицинским работникам, которые своим ежедневным тяжелым трудом помогают нам сохранить здоровье.

### **Немного истории**

В далеком 1948 году была основана Всемирная организация здравоохранения. Это произошло 7 апреля. Поэтому в этот день отмечается Всемирный день здоровья. Так что вы можете не спрашивать, когда отмечается этот праздник – каждый год он приходится на один и тот же день. Всемирная организация здравоохранения входит в особую группу при ООН, расположена она в швейцарской Женеве. По инициативе этой организации принимаются действительно важнейшие решения.

Много времени прошло с момента возникновения Всемирной организации здравоохранения. С тех пор членами этой организации стали несколько сот государств. Специалисты ВОЗ занимаются борьбой с опасными заболеваниями в глобальном масштабе, помогают странам третьего мира бороться с эпидемиями, активно занимаются научной и просветительской работой. Ежегодный день здоровья необходим именно для просветительской работы, ведь состояние организма каждого человека во многом зависит от его самого.

**Как отмечается этот праздник** Каждый год Всемирный день здоровья посвящен какой-либо теме, которая является наиболее злободневной: какому-нибудь опасному заболеванию, профилактике, правильному питанию или аспектам психического здоровья. В разные годы этот день посвящали глобальным изменениям климата и их воздействию на человеческий организм, проблемам материнства, пропаганде активного образа жизни и донорству. Конечно же, одного дня для обсуждения, а тем более, для решения подобных вопросов – это очень

мало, но это эффективный способ обратить внимание на проблему в международном масштабе.



*Ты счастлив завтра, если думаешь о здоровье сегодня!*

День здоровья отмечается во многих странах на государственном уровне. Проводятся просветительские мероприятия, медики читают лекции в школах и высших учебных заведениях. Мероприятия, которые проводят в этот день, связаны с его темой. Кроме того, этот день является мощным средством популяризации медицинских специальностей. Был проведен опрос среди студентов медицинских вузов, многие из них признались, что выбрать будущую профессию им помог именно этот праздник. В этот день каждая страна кроме основной темы может освещать и свою индивидуальную – ту, которая актуальна ей именно в настоящее время.

### **Рекомендации по сохранению физического и психического здоровья**

#### **1. Здоровый сон**

Взрослый человек должен спать не менее 8 часов в сутки, дети и подростки – 9-13 часов. Во сне «отдыхают» все органы и системы, восстанавливаются ресурсы организма, происходит накопление энергии для следующего дня.

#### **2. Здоровое питание**

Часто причинами возникновения депрессивных состояний являются соматические заболевания, нарушения деятельности органов пищеварения. Регулярное, сбалансированное питание – залог физического и психического здоровья.

#### **3. Соблюдение режима дня**

Организм – система самоорганизующаяся и несоблюдение режима могут привести к нарушениям в функционировании тех или систем.

#### **4. Здоровый образ жизни**

Алкоголизм, наркомания, злоупотребление лекарственными средствами являются причинами развития возникновения депрессии.

#### **5. Время проведения с родными и близкими**

Совместные выходы в кино, театр, просто прогулки принесут пользу физическому и психическому здоровью. Внимание к близким людям, любовь и доверительные отношения в семье – залог благополучия всех ее членов.

#### **6. Двигательная активность**

Бегать в парке рано утром вовсе не обязательно, можно просто прогуляться перед сном или несколько раз в неделю посещать бассейн.

#### **7. Избегание стрессовых ситуаций**

Не берите работу, которую не сможете выполнить в срок, ставьте достижимые цели.



## 8. Высвобождение времени для себя, своих увлечений

Любимые книги, встречи с друзьями, положительные эмоции – основной фактор в профилактике депрессии.

*Итак, в целях предупреждения развития депрессии, необходимо научиться преодолевать стрессовые ситуации.*

*Здоровый образ жизни, регулярная физическая нагрузка, правильный режим помогут бороться со стрессом и сохранить психическое равновесие.*

ЗНАНИЕ-СИЛА™



## Как празднуют Пасху в разных странах мира



Пасха-великий праздник для всех Христиан. И традиции его празднования складывались столетиями.

Но каждый народ склонен праздновать его по-своему, так как же празднуют Пасху в разных странах?

### Франция

Во Франции колокола молчат с Чистого четверга по Страстную субботу, чтобы скорбеть о смерти Иисуса. Только в Пасхальное воскресенье колокола звенят снова от радости по поводу воскресения Христа.

Если французы слышат колокола в Пасхальное воскресенье, они обнимаются и целуются. Французы говорят, что звон колоколов навещает Папу Римского.

Они готовят шоколадные яйца и прячут их от детей. Дети подбрасывают яйца в воздух. Первый, чье пасхальное яйцо падает на землю, тот проигрывает. В некоторых местностях Франции дети ждут карету, запряженную 4 белыми лошадьми, которая наполнена пасхальными яйцами.

### Швейцария

В Швейцарии столько пасхальных традиций, сколько кантонов, поэтому здесь только самые важные: На западе страны орудия пытки Христа и платок с потом святой Вероники несут по улицам в страстную пятницу "Les Pleureuses" (плакальщицы).

В городах снова звучат молитвы и песни. В Валлисе, напротив, в деревнях раздаются хлеб, сыр и вино. Раньше в Страстную пятницу можно было только босиком выходить на улицу.

Сегодня валлисы незадолго до восхода солнца второго дня Пасхи двигаются в маленьких процессиях на близлежащие холмы. Они с танцем приветствуют солнце, символ возрождения Христа. В некоторых кантонах существует традиция ловить отражение солнечных лучей в воде.

В Берне все без исключения встречают Пасхальное воскресенье на месте элеватора в старой части города. Тут они устраивают маленькие бои пасхальными яйцами – побеждает тот, чье яйцо осталось небитым.

Во французской Швейцарии к пасхальным обычаям относится 'украшение родников'. В более чем двухстах церковных общинах родники в деревнях украшают гирляндами из пестрых пасхальных яиц, бумаги, веток и лент.

Рекорд принадлежит Бибербаху: на 'самом большом в мире пасхальном роднике' висит гирлянда из более чем 8 000 яиц.

Имеет смысл отправиться на прогулку по Оберлаузицу между Бауценом, Каменцем и Хойерсвердой, когда в Пасхальное воскресенье через деревни проходят сорбские Пасхальные рыцари. В шествии принимают участие до 400 великолепно разодетых мужчин. Они несут церковные знамена, крест, а иногда и статую Иисуса.

### ***Испания***

В Испании популярен Пасхальный ход, когда мальчики несут простые пальмовые ветви, а девочки – специально украшенные сладостями. Священник должен благословить этих детей.

Самый известный Пасхальный ход происходит в Севилье. Перед церковью в Пальма-де-Майорка в Пасхальное воскресенье разыгрываются Страсти Христовы.

Самое страшное действо происходит в Вергесе (Жирона): там популярен танец скелетов, мужчины города переодеваются в устрашающие костюмы и пугают прохожих.

### ***Италия***

В Италии традиционно пекут "Пасхальный торт", соленый пирог со сваренными яйцами и шпинатом, или "Пасхальный голубь" ("Палома ди Паскуа"). Этот пирог похож на церковный купол.

Во время процессии в Страстную пятницу по улицам несут кресты. Участники процессии, одетые в черное, идут по темным улицам, освещая себе дорогу свечами. Царит молчание. На Пасху принято идти на прогулку с семьей и детьми: "Pasquetta".

### ***Греция***

Греция - православная страна. Поэтому там празднуют Пасху как в Украине. Раскрашивают пасхальные яйца и сохраняют их до вечера субботы. К вечерней мессе верующие приносят горящие белые свечи. В полночь все свечи гасятся. Еще горящая свеча символизирует возрождение Христа. Горящий свет, жизнь, передается людьми от одной свечи к другой.

Православная Пасха - самый важный религиозный праздник в Греции, во время которого проходят массовые процессии людей, несущих освященные свечи.

На пасхальной трапезе едят традиционный суп из бараньих потрохов - магирицу, который готовят заранее, в субботу.

Откупоривают рецину - первое вино прошлогоднего урожая. На природе устраивают широкие застолья и пикники, жарят на кострах молодых ягнят.

В Салониках городской муниципалитет устраивает для всех - и местных, и приезжих - бесплатное угощение: на столах выставляют вино, мясо и обязательно красные пасхальные яйца со сладким чуреком.

Песни и греческие танцы не умолкают до самого утра, и продолжаются всю Светлую неделю. А пасхальные каникулы у греческих школьников делятся целых 15 дней.

### ***Англия***

Современные традиции празднования Пасхи в Англии очень веселые, яркие, красочные и радостные. Пасха считается одним из самых важных праздников в году. В день Пасхи на рассвете в церквях проходят религиозные службы. В католических храмах проходят концерты органной музыки.

В этот день принято надевать новую одежду, что символизирует конец сезона плохой погоды и наступление весны.

Пасхальные корзины (Easter baskets), наполненные яйцами, хлебом и другой едой, берут с собой на Пасхальную службу, чтобы освятить в церкви. В Пасхальный понедельник принято дарить детям на улицах конфеты и игрушки.

Ребятишки с нетерпением ожидают воскресенья, когда они проснутся и увидят, что пасхальный заяц оставил для них корзинки со сладостями и спрятал яйца, которые они расписывали на прошедшей неделе. Дети по всему дому ищут яйца.

Проводятся даже специальные соревнования - поиск яиц («Эггстраваганза» - «Eggstravaganza»), ребенок, который соберет больше всех, получает приз. Такие праздники устраиваются в парках и ресторанах, но вы можете устроить охоту на яйца и дома, на радость детишкам. В Чистый четверг, 'Pancake Thursday', происходит гонка блинчиков.

### **Шотландия**

В Шотландии на Пасху повсюду зажигают Пасхальные огни. Этот обычай происходит еще из кельтских времен, когда в тоже время праздновали праздник весны.

## **ЗНАНИЕ-СИЛА™**

***В православии есть только один праздник, который стоит выше всех остальных, — это Пасха. Каждый год дата празднования Воскресения Господнего меняется, поэтому важно знать ее заранее.***



**Пасха** — это важнейший праздник, потому что именно он символизирует суть всей православной веры. Воскресение Христа напоминает нам о том, что в загробной жизни мы не перестаем существовать, а наоборот, расцветаем. Именно поэтому нужно прожить эту жизнь так, чтобы нас не судили за страшные прегрешения.

### **Пасха в 2018 году**

Пасхе предшествует Великий пост, который и смещается год от года то в одну, то в другую сторону. Последняя неделя поста называется Страстной седмицей, потому что все страсти Христовы происходили именно в это время. На этой неделе был распят Иисус, который отдал свою жизнь за грехи всех людей. Он принял мучения и издевательства своих врагов ради их же спасения. Заканчивается Страстная неделя Пасхой, которая всегда выпадает на воскресенье. В 2018 году это будет 8 апреля.

Многие ошибочно полагают, что Пасха — это однодневный праздник, однако это совсем не так. Пасха празднуется все последующие семь дней, которые составляют так называемую Светлую неделю. Мало того, еще и 40 дней после Пасхи считаются постпраздничными, вплоть до праздника Вознесения Господнего. Но самый важный день, вне всякого сомнения, — 8 апреля. В этот день все живое будто бы преображается. Люди сбрасывают оковы воздержания — слушают музыку, едят вкусную пищу, которая была



запрещена в течение 40 постных дней. Но даже это не самое главное. Главнее всего — понимание того, что все трудности заканчиваются, но они не напрасны. Пост — время очищения и улучшения каждого из нас. Если вам удалось измениться в лучшую сторону, то вы можете считать, что приблизились к Богу и пониманию веры.

### Традиции 8 апреля

8 апреля люди веселятся и гуляют, отмечая Воскресение Иисуса Христа и его переход к жизни вечной, к вечному правлению с создателем, Отцом нашим. К Пасхе красят яйца и пекут куличи. В сам день праздника все угощают друг друга традиционными блюдами, ходят в гости.

Вся семья собирается вместе, люди радуются и отдыхают. Священнослужители отмечают, что, несмотря на то, что праздник светлый и радостный, не стоит употреблять много алкоголя. Излишества точно будут некстати в такой светлый день. Как говорят священники, мы ждем этот день не ради того, чтобы предаться греховному излишеству, а для того, чтобы понять, для чего мы вели строгий образ жизни последние полтора месяца.

**8 апреля 2018 года** — самый важный день в году для любого христианина. Великий пост подойдет к концу, начнется Пасха. Продолжайте любить этот мир и прощать должников своих, чтобы и вам ваши грехи простились в будущем.

ЗНАНИЕ-СИЛА™



РУБРИКА  
КОЛОНКА РЕДАКТОРА

*ЭТО ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ...*

## Как следует провести Чистый четверг

В этот день каждый верующий человек должен оставить свои проблемы, тревоги, страхи и грешные помыслы. Не стоит входить в светлый праздник Пасхи с негативным грузом. Чистый четверг сопровождается множеством обычаев, примет, обрядов, молитв и

традиций. В этот день бытует много различных примет и обрядов.

**Купание в Чистый четверг.** Чтобы оставаться счастливым и благополучным до следующего Чистого четверга, необходимо очистить свое тело. В Чистый четверг ранним утром вода в водоемах насыщается благодатной силой. С давних времен верующие люди с самого утра шли к реке, чтобы окунуться. Также до восхода солнца все парились в бане. По поверью, сразу после пробуждения в Чистый четверг каждый из членов семьи должен был умыться водой, в которую на ночь положили серебряный предмет.

**Уборка в доме в Чистый четверг.** Важно в этот день провести очищение в доме, в теле и душе. Согласно народным приметам в Чистый четверг каждая хозяйка обязательно затекает в доме генеральную уборку. В этот день принято разбирать и выбрасывать ненужные вещи. Мыть надо от самых дальних углов к порогу, грязную воду желательно выливать вне дома. Нельзя встречать приближающийся праздник Пасхи в грязном жилье, тогда ничего хорошего от будущего года ждать не придется. До самой Пасхи дом уже не убирают.

**Выпекание пасок и куличей в Чистый четверг.** Хозяйки в этот день готовят писанки, крашенки, куличи и паски. С самого утра все хозяйки ставят тесто - "чтобы

поднималось". Ближе к вечеру, прочитав все необходимые молитвы, приступают к праздничной выпечке. Согласно обычаям, печь паски и куличи, красить яйца можно только после уборки в Чистый четверг.

### ***Приметы в Чистый четверг***

- В Чистый четверг приносили домой можжевельник и вереск, веточки прикрепляли у входной двери, дабы уберечь дом от несчастий.
- В народе всегда существовал обычай стричь волосы в Чистый четверг. Считалось, что обрезая волосы, человек очищается от грехов.
- Чтобы выйти замуж, в день празднования Пасхи девушка должна была отдать нищим полотенце, которым вытиралась в Чистый четверг, крашеные яйца и кулич. После этого она встретит свою любовь.
- Поверья строго-настрого запрещают в Чистый четверг отдавать что-либо из дома. Даже если к вам зашла соседка за солью, найдите повод отказать ей, иначе вместе с солью можно отдать ей достаток и покой из своего дома.
- В Великий четверг необходимо принести из церкви так называемую страстную свечу, которая помогает в лечении самых разных заболеваний.
- В Чистый четверг готовят "четверговую соль" - обычную соль заворачивали в тряпочку и перекаливали в печи, потом толкли и просеивали. Такая соль обладает удивительными целебными свойствами, ею лечились сами и лечили скот

*Редакторы творческого  
объединения пресс-клуба «Факт»  
Выпуск «Знание – сила» № 15  
03.04.2018*