07 квітня - Благовіщення 2020



**Благовіщення пов'язано з різними традиціями, прикметами і заборонами**

[Благовіщення 2020](https://www.rbc.ua/ukr/styler/blagoveshchenie-presvyatoy-bogoroditsy-otmechayut-1584531388.html) за православною традицією українці відсвяткують вже у вівторок, 7 квітня. Повна назва великого свята звучить як Благовіщення Пресвятої Богородиці. З чим пов'язане це свято, що можна і не можна робити в цей день, прикмети - в матеріалі Styler.

7 квітня християни східної традиції радіють, оскільки в цей день архангел Гавриїл приніс Діві Марії радісну звістку (благу вістку) про те, що вона скоро народить Спасителя. Саме тому від 7 січня (Різдва Христового) цей день відокремлює рівно дев'ять місяців.

Що можна зробити в цей день, традиції свята

7 квітня тим, хто дотримується суворих правил Великого посту, дозволяється послаблення дієти. Можна собі дозволити з'їсти риби, і випити келих вина.

На Благовіщення ходили до церкви освячувати насіння і саджанці, які після свята висаджували в землю. Урожай, отриманий з них, вважався благословенним.

Одразу ж після Благовіщення можна було проводити весняно-польові роботи, адже сам Господь "відкриває" землю для сівби.

Суворі заборони на Благовіщення

Категорично забороняється працювати. Існує навіть приказка: "На Благовіщення птах гнізда не в'є, а дівка коси не плете".

Не можна нічого позичати - ні предмети, ні гроші; заборонено займатися рукоділлям.

Також заборонено полювати, проводити галасливі гуляння, веселитися.

[Коронавірус](https://www.rbc.ua/ukr/koronavirus)

[Найкращі ліки від коронавірусу знайдені: експерти зробили важливу заяву](https://www.rbc.ua/ukr/styler/luchshee-lekarstvo-koronavirusa-naydeno-vrachi-1585992595.html)

Не можна вбиратися в новий одяг, запалювати в будинку свічки і що-небудь крутити в руках (нитки, зачіски і так далі).

Народні прикмети на 7 квітня

* Якою буде погода на Благовіщення, така і на Великдень. Але якщо в цей день тепло, то на Великдень можливий сильний холод.
* Вітер і туман на 7 квітня - рік буде неврожайним.
* Сніг на Благовіщення - до неврожаю.
* Якщо у цей день йде дощ - восени буде багато грибів.

**7 квітня, вівторок**

**Всесвітній день здоров’я**

****

  «Доброго здоров’я!» – так вітаються наші співвітчизники, а коли прощаються кажуть «Бувайте здорові!» , тобто бажають здоров’я і практично ніколи не замислюються скільки сенсу закладено у цих словах.

Всесвітня організація охорони здоров’я була створена на підставі принципу, згідно з яким передбачається, що всі люди повинні мати можливість для реалізації свого права на володіння найвищого досяжного рівня здоров’я. Наприклад, тема Всесвітнього дня здоров’я 2018 року - Загальне охоплення послугами охорони здоров’я: для всіх і всюди, а гасло - «Здоров’я для всіх».

У нашій суспільній свідомості вітає одна дуже проста думка, безпосередньо пов’язана з питаннями здоров’я і проблемами його відсутності. «Буде здоров’я - решта все, додасться», - так звучить це багатовікове спостереження. І дійсно, наявність або відсутність у людини цього найціннішого стану, докорінно визначає його повсякденне життя, соціальне і суспільне оточення. Здоров’я - це справжнє багатство, наявність якого ми з вами інколи ігноруємо. Здорові люди здебільш рідко замислюються про те, як правильно і розумно влаштувати свій побут і життєдіяльність, щоб їх здоров’я залишалося міцним і надійним на тривалу перспективу. Наше власне здоров’я дуже легко втратити. Люди, що страждають тими чи іншими, особливо хронічними захворюваннями, на практиці кажен день стикаються з масою проблем, які активно відволікають їх від справжнього повноцінного життя.

Міжнародний святковий день, спрямований на залучення широкої громадської уваги до цих проблем і питань - Всесвітній день здоров’я, відзначається щорічно 7-го квітня. Це свято увійшло в традицію з середини минулого століття. Дата святкування Всесвітнього дня здоров’я приурочена дню створення Всесвітньої організації охорони здоров’я, відомої нам під абревіатурою «ВООЗ», а точніше дню прийняття статуту цієї організації. Статут ВООЗ було прийнято 7-го квітня 1948-го року, тоді ж, на першій сесії Всесвітньої асамблеї охорони здоров’я і виникла ідея проводити це міжнародне свято (WHA/A.2RES.35). До 1950-го року цей день відзначався 22-го липня, в день, коли сталася масштабна ратифікація запропонованого Статуту ВООЗ, потім День закріпився за нинішньою датою.

Традиції святкування Всесвітнього дня здоров’я нерозривно пов’язані з діяльністю всієї системи нашої охорони здоров’я. Працівники клінік, лікарень і госпіталів, ті хто так чи інакше з обов’язку професії і служби надає медико-санітарну допомогу всім, хто її потребує, як найкраще розуміють цінність здоров’я. Профілактика та увага до нашого власного здоров’я, - є основною метою проведених медиками в цей день акцій та заходів. Численні інформаційні матеріали, брошури та буклети, семінари, виступи фахівців і навіть концерти, які приурочені цьому Дню, в простій і доступній формі пояснюють нам важливість цієї позитивної ініціативи.

Здоров’я може мати дуже дорогу ціну. І переважно це стосується спроб повернути його на своє місце. У Всесвітній день здоров’я ми бажаємо всім його надійного зберігання. Всім хворим - якнайшвидшого одужання. Медикам - хорошої матеріальної і технічної бази. Всім нам - бути здоровими і життєрадісними! Зі святом Вас!

Дев»ять корисних звичок для збереження здоров’я у 2020 році, які варто взяти на озброєння

**1.** Спіть вдосталь



Народна мудрість каже: хто рано встає, тому бог дає. Найкращий та найздоровіший сон з 22:00 до 05-06:00 ранку. Це дозволить організму відпочити, якісно розслабитися, зберегти ваш організм в хорошому тонусі, настрої духу. Недосип – шлях до хвороб, до передчасного старіння.

**[2](https://bilyayivka.city/read/rating/57183/2/desyat-korisnih-zvichok-dlya-zberezhennya-zdorovya-u-2020-roci-yaki-varto-vzyati-na-ozbroennya-)**

[Радійте новому дню](https://bilyayivka.city/read/rating/57183/2/desyat-korisnih-zvichok-dlya-zberezhennya-zdorovya-u-2020-roci-yaki-varto-vzyati-na-ozbroennya-)



Прокинувшись, подумайте про те, що світ прекрасний, всі люди в ньому добрі, що вдень ви зробите багато хороших справ. Все починається з настрою, з психологічних установок на день.

**3.** Запустіть свій організм



Після ранкового піклування про гігієну тіла, випийте склянку чистої теплої води натщесерце. Якщо дозволяє здоров’я, то можна з ложкою меду. Робіть хоча б нескладні гімнастичні вправи (присідання, рух руками, тулубом, підтягніться, присідайте). Так ви налаштуєте організм на новий день.

### 4. Будьте помірні



Помірність в їжі,вживання внеобхідній кількості вітамінів , білків та вуглеводів. Понірність в напоях, в спілкуванні, в праці, розмовах – це важливий елемент для побудови здорового життя. Всьому знайте міру, і буде вам щастя. Вчиться планувати, щоб не було потреби робити щось поспіхом.

**5.** Рухайтеся!



Це найкраще, що ви можете зробити для власного здоров’я – підтримувати достатню рухову активність. Купіть шагомір. За день здорова людина пішки має пройти 5-10 кілометрів. Організуйте собі компанію, “групу здоров’я” – та ходіть! Хто мало рухається – той мало живе. Гіподинамія – це серйозний ворог здоров’я. Змусьте себе рухатися! Вивчайте літературу на цю тему. Там ви знайдете багато цікавого та корисного.

**6.** Робіть добрі справи



Жадібність, злість, егоїзм гублять здоров’я людини. Натомість благодійність, милосердя, добрі справи – так. Наприкінці дня, перед сном, запитуйте себе, що доброго та корисного ви зробили для інших. Візьміть за правило допомагати іншим – нужденним, бездомним. Допомагайте бійцям на фронті, які захищають Україну, дітям зі знедолених родин. Робіть це, і відчуєте нову цінність свого життя, свою значимість.

7.Пийте воду.



Вода, образ життя та рух вирішують в питанні здоров’я майже все. Багато людей, і автор статті, не відчувають потреби в регулярному прийомі води. Але не залежно від того, відчуваєте ви спрагу, чи ні, пити треба. Вода розчиняє всі нечистоти в організмі, без достатньої кількості води організм “чахне”, процеси обміну гальмуються. Вода – це норма. Випивати треба від 1,5-3 літрів щодня. Але важливо: пити треба не одразу після їжі, і не під час їжі.

**8.** Відпочивайте



Більшість людей не вміють відпочивати. Вони думають, що відпочинок – це шашлик, пиво, лежання на сонці. Ні, і ще раз ні!

Відпочинок – це повна зміна звичайного виду діяльності. Це прогулянка на природі, велосипед, плавання, спортивні ігри, баня, сауна, туризм. Треба навчитися та змісити себе відпочивати правильно.

**9.** Виявляйте медичну активність



У звички кожної людини має увійти регулярний медичний огляд. Тобто, йти до лікарні треба не тоді, коли болить, а тоді, коли ви собі встановили дати огляду.

-з 15 років – робити флюорографію грудної клітини

- 1 раз на рік проходити огляд у сімейного лікаря

- дотримуватися календаря щеплень з народження.

Будьте здорові!!!