***Всемирный день здоровья 2025: история и традиции праздника***

Всемирный день здоровья в 2025 году позволяет вспомнить о важности душевного и физического здоровья.

***Когда отмечается Всемирный день здоровья***

Всемирный день здоровья 2025 отмечается 7 апреля.

***История праздника***

Тема здоровья уже многие века затрагивает умы человечества. С каждым десятилетием продолжительность жизни человека увеличивается — все благодаря постоянному развитию, совершенствованию медицины и регулярных открытий в этой области. Еще несколько десятков лет назад люди умирали от болезней, которые сейчас успешно лечатся и не вызывают панического страха и растерянности. Однако существует немало пробелов и нерешенных проблем в области медицины, которые требуют ежедневной проработки. Рассматривая этот вопрос с глобальной точки зрения, постоянно ухудшающаяся ситуация с экологией, нестабильной экономикой, отсутствием доступной медицины в некоторых странах не способствует качественной и здоровой жизни. Для решения этих вопросов была создана Всемирная организация здравоохранения, в обязанности которой входит разработка научных программ и исследований, создание стандартов и контроль в их всеобщем соблюдении, оценка ситуации в области здравоохранения и принятие мер для ее улучшения. ВОЗ сотрудничает со многими странами и правительствами в осуществлении национальных стратегий и соблюдении коллективных обязательств. Они консультируют министерства здравоохранения разных государств, содействуют расширению возможностей по профилактике, лечению и помощи во всех сферах здравоохранения. Датой появления ВОЗ считается 7 апреля 1948 года, когда был подписан устав организации. Начиная с 1950 года в эту же дату появился **Всемирный день здоровья**, позволяющий ежегодно поднимать вопросы, которые затрагивают все человечество и непосредственно влияют на нашу жизнь.

***Традиции праздника***

Всемирный день здоровья сопровождается массовыми мероприятиями, конференциями и флешмобами.

В медучреждениях в этот день проводятся бесплатные консультации основных специалистов. Здесь можно измерить давление, проверить уровень сахара в крови, получить важную информацию о том, как не допустить появления и развития многих заболеваний, о необходимости ежегодного медобследования в целях раннего выявления проблем со здоровьем.

С каждым годом все больший отклик получают мобильные медицинские центры, где можно также послушать полезную информацию, пройти обследование, получить необходимые рекомендации.

Ежегодно всемирный день здоровья проходит под определенным лозунгом и имеет четкую тематику. Затрагивается та тема, которая является самой проблемной, требующей вмешательства и контроля в данный момент.

***Рекомендации ВОЗ***

Основной и самой важной составляющей здоровья ВОЗ назвал постоянную физическую активность. Причем не стоит путать ее с физическими упражнениями, которые являются только одним из пунктов в данном направлении.

Под физической активностью понимается какое-либо телодвижение, требующее сокращения мышц и затрат энергии. Недостаточная физическая активность — одна из причин многих неинфекционных заболеваний, таких как рак, диабет, болезни сердца. Это четвертая по значимости причина глобальной смертности населения.

Физическая активность включает в себя любой вид движения, будь то ходьба, танцы, игры, спорт. Не зря говорят: «движение – это жизнь». С этим немаловажным пунктом также связано питание. Ведь в настоящее время процент ожирения среди людей как детского, так и зрелого возраста крайне велик, что также сказывается на качестве здоровья. 

В отношении питания рекомендации ВОЗ следующие.

• Поддерживать надлежащий энергообмен и здоровый вес.

• Перейти от потребления насыщенных жиров к ненасыщенным (рыба, семена льна, орехи, кунжутное и льняное масло и т.д.).

• Исключить из питания трансжирные кислоты.

• Увеличить процент потребления фруктов и овощей, бобовых, орехов и цельнозерновых продуктов.

• Ограничить потребление сахара и соли. А также обеспечить йодирование соли.

Таким образом, соблюдение рекомендаций ВОЗ, регулярное прохождение медицинского обследования, наличие физической активности и полноценного сна позволит прожить долгую и здоровую жизнь.