**1 березня, середа**

**Всесвітній день цивільної оборони**



В 1931 році з ініціативи декількох держав французький генерал медичної служби Жорж Сен-Поль заснував у Парижі „Асоціацію Женевських зон” – „зон безпеки” для створення шляхом двосторонніх і багатосторонніх угод локальних зон безпеки в усіх країнах, яка потім була перетворена на Міжнародну організацію цивільної оборони (МОЦО). В 1972 році МОЦО отримала статус міжурядової організації. Зараз в МОЦО входять 50 країн, ще вісім держав мають статус спостерігача. Участь України в МОЦО в якості спостерігача оформлена згідно з дорученням Прем`єр-міністра України від 25.07.1998 р.

Всесвітній день цивільної оборони відзначається з метою пропаганди знань про цивільну оборону і підняття престижу національних рятувальних служб. День 1 березня був обраний не випадково. Саме в цей день набрав чинності устав МОЦО, який схвалили 18 держав.

Серед напрямків діяльності МОЦО слід виділити такі: підготовка національних кадрів в галузі управління в період надзвичайних ситуацій; надання технічної допомоги державам у створенні і покращенні систем попередження НС і захисту населення; пропаганда досвіду і знань з ЦО і питанням управління в період НС. Підготовка спеціалістів проводиться в Учбовому центрі в Швейцарії.

Расповсюдження всітового досвіду з ЦО здійснюється через центр документації МОЦО та журнал „Цивільна оборона”, що видається чотирма мовами.

**1 березня, середа**

**Всесвітній день імунітету**



Тільки 10% людей можуть похвалитися потужним імунітетом, що захищає їх від переважної більшості захворювань. Ще 10% мають вроджений імунодефіцит. Вони хворіють досить часто. У решти 80% сила імунної системи безпосередньо залежить від умов і способу життя. Так, 80% імунної системи знаходиться в кишечнику.

Щорічно 1 березня відзначається «Всесвітній день імунітету».Цей день став відзначатися спочатку медичною громадськістю за ініціативою Всесвітньої Організації Охорони Здоров’я (ВООЗ) з 2002 року. Мета цього дня, укладена в залученні широкої громадської уваги до проблем, пов’язаних з поширеністю різних імунних захворювань, а також зі збереженням та зміцненням імунітету в цілому.

Саме слово «Імунітет» походить від латинського слова «immunitas» і означає - звільнення. Імунітет - здатність імунної системи зберігати цілісність і сталість внутрішнього середовища організму. Імунна система відповідає за два важливі процеси: заміну трансформованих або пошкоджених клітин різних органів тіла і захист від проникнення різного роду чужорідних агентів. Таким шляхом забезпечується протиінфекційний, протипухлинний захист і генетична стабільність організму.

Початок весни - приємна і довгоочікувана пора року, коли природа навколо нас починає оживати, але не варто забувати про те, що наш імунітет напружено працював всю зиму, варто напередодні нового періоду не менш серйозних випробувань його підкріпити.

Пам’ятайте, сміх стимулює вироблення гормону радості серотоніну, який допомагає захищати організм від хвороб.

Важкі фізичні навантаження, особливо в ранкові години, знижують опірність організму до інфекцій, так як сповільнюють вироблення лімфоцитів, а надлишок рафінованого цукру пригнічує імунну систему, знижуючи активність антитіл, які борються з інфекціями.

Відомо, що в звичайному чаї міститься речовина L-теанин, яка в 5 разів підвищує опірність клітин імунної системи.

**1 березня, середа**

**Всесвітній день кішок**



Кішки сплять 16 годин на день і здатні бачити повноцінні сни, а коли не сплять, доглядають за собою 30% часу. 95% власників кішок визнають, що розмовляють з кішками.

Ці милі, по більшості пухнасті і ласкаві тварини, давно і по праву заслужили у людей повагу й любов. На сьогоднішній день налічується близько 256-ти порід домашніх кішок, кожна з яких володіє своєрідним набором достоїнств і якостей, що дозволяють їй залучати до себе все більше і більше уваги з боку численних любителів і заводчиків цих прекрасних створінь.

Кішка супроводжує людину на землі напевно від самого початку історії людської цивілізації. Вона може бути вимоглива до себе і до оточуючих, навіть десь нав’язлива, проте завжди дотримується якихось, притаманних тільки їй одній, власних правил поведінки, які і досі дивують нас день у день. Скільки книжок написано про цих тварин? Скільки розповідей було екранізовано? Але ні одне оповідання, жоден фільм не може повною мірою передати унікальний характер, який склався у цієї тварини поряд з його коханою людиною. Так-так - кішки люблять людей. А як можна було б ще пояснити той факт, що вони нас досі не покинули? Їх любов ревна, вона сповнена турботи і тривоги, ніжності і глибокого небайдужості. Вони терплячі і уважні, іноді егоїстичні, але це тільки через нестачу уваги з нашого боку. Їм дуже часто немає справи до того, що робиться за межами їх місця проживання, але вони досконально знають той маленький світ, де їм випала честь проживати.

У нашому календарі є ряд свят, які присвячені тим чи іншим представникам тваринного світу. У цьому ряду впевнено стоїть Всесвітній день кішок, який відзначається всіма любителями цієї прекрасної тварини в перший день весни - 1-го березня. Ця дата «законно належить» до свята кішок і котів по всьому світу, так як початок весни споконвіків змушує всіх нас, любителів і не любителів цього виду, звертати особливу увагу на численні «виступи, симпозіуми та конференції», які проводяться цими представниками тваринного світу в безпосередній близькості до тих, кому вони найбільше довірилися і з ким вони зволіли йти по всій землі.

У цей День ми вітаємо всіх любителів кішок! Бажаємо їм, щоб їхні вихованці завжди були здорові і щасливі, ситі й доглянуті! Зі святом Вас!

**1 березня, середа**

**Початок весни**



Весна рухається по планеті зі швидкістю приблизно 50 кілометрів на добу. Це визначили, спостерегаючи за суцвіттями деяких рослин, а діти навесні ростуть швидше, ніж в інші пори року.

Початку весни починають очікувати вже з середини зимового періоду часу, а іноді і з самої осені. Воно надихає і змушує нас по новому поглянути практично на все, на оточуючу нас природу, на власні перспективи, дарує надію на те, що разом з пробудженням життя навколо нас, і наш власний настрій до життя також прокинеться і заб’є весняним ключем. Початок весни - це завжди неперевершене диво. Напевно це самий кращий для більшості з нас період року. Чи може офіційний перший весняний день стати святом? Кожен вирішує сам. Не можна заперечувати те, що саме по собі перше березня зчайний і буденний день, коли людина, яка з головою погрузла в нескінченних турботах, роботі, навчанні, просто не помітить його. Це свято цілком можна і пропустити, адже всі ми знаємо, що від цього нічого страшного не трапиться. Що ми втрачаємо? Нічого! Але і не набуваємо тоді так само абсолютно нічого, а адже весь інший світ уже завмер в передчутті всього майбутнього. Повітря стане змінюватися, сонечко скоро стане по справжньому приємним, не так як спекотним літом і вже ніяк не так, як холодною зимою. Починається нове життя. І ми завжди маємо свої дивіденди від цього, хочемо ми того чи не хочемо. Це справжній дар і у вас нічого не вимагають взамін. Весна іде. Вона не пройде повз вас. Вона обов’язково подарує вам щось приємне, тепле і рідне. Зустріне вас і ніколи не пропустить.

У цей День ми поспішаємо привітати всіх, чекаючих початку весни з цим великим святом! Весна іде до Вас! Вона не забариться і готує Вам свої хороші подарунки. Скоро все зміниться і зміниться на краще, а якщо у Вас все добре, то стане зовсім чудово, адже у Вас додасться сил і день стає більше, а значить і часу у Вас буде все більше і більше. Природа навколо Вас розцвіте і заспіває. Настане довгоочікуваний час і підніметься настрій. Все буде по-новому, може бути не з початку, але обов’язково з новим натиском, з новим потенціалом і радістю. Це весна. Вона стукає Вам прямо в двері, заглядає у вікно. Вона не нав’язує себе, просто все життя стає на свої місця. Цікаво, що в Південній півкулі весна триває з вересня по листопад, наприклад, весна в Австралії настає саме у вересні.