

МІЖНАРОДНИЙ ДЕНЬ ОБІЙМІВ



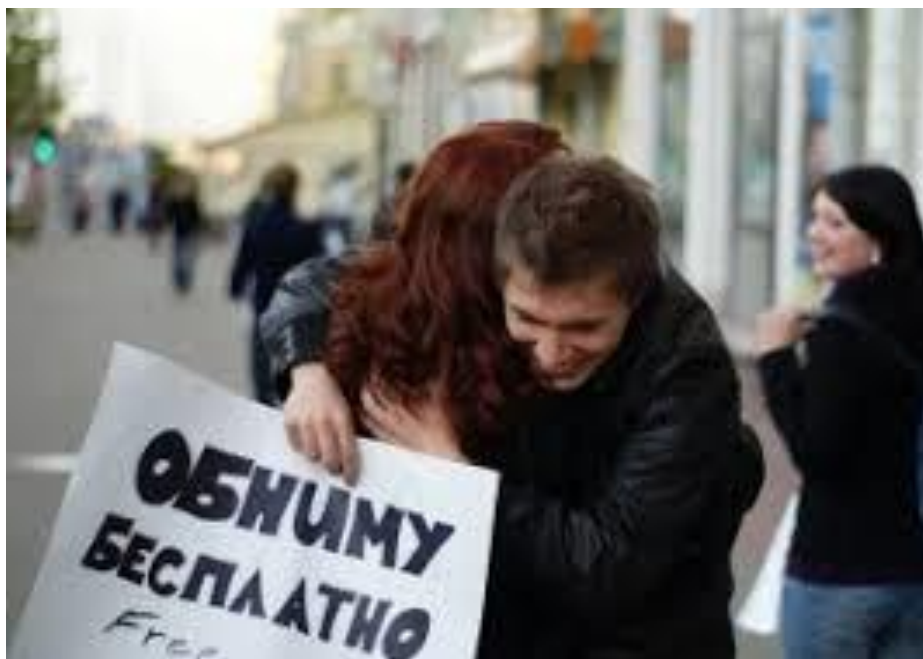
З Міжнародним днем
обіймів!

День обіймів є молодим міжнародним святом, яке святкується 4 грудня. Існує лише один спосіб відзначити це свято — це обійняти всіх і кожного, кого ви захочете. Згідно з традицією свята, укласти в дружні обійми можна навіть незнайомих людей. Адже обіймаючи чи то близького родича, чи то незнайомця на вулиці, духовні та фізичні переваги для здоров'я залишаються однаковими.

Метою цього свята є прояв більше емоцій у суспільстві. За своєрідним « повір'ям », під час дружніх обіймів, люди обмінюються душевним теплом. Окрім цього існують також і наукові підтвердження користі обіймів: дружні дотики підвищують імунітет; стимулюють центральну нервову систему; підвищують рівень гемоглобіну в крові; знижує ризик серцевих захворювань, та рівень гормону стресу (кортизол) у жінок.

Проведені дослідження показали, що пара, котра обіймалась протягом 20 секунд, мала вищий рівень окситоцину — гормон, що викликає більш доброзичливе відношення до інших людей.

День обіймів є масштабним флешмобом. Тому на вулицях і особливо в навчальних закладах можна помітити безліч людей, що обіймаються.



В останні роки активні учасники святкувань готуються до цього дня заздалегідь, домовляються про зустрічі у певний час у конкретному місці. І часом збирається значна кількість шанувальників цього свята – буває, що вона досягає кількох тисяч людей.

За матеріалами сайтів:

<https://ridna.ua/2019/12/4-hrudnya-mizhnarodnyj-den-obijm/>

<https://www.5.ua/suspilstvo/u-sviti-vidznachaiut-mizhnarodnyi-den-obiimiv-shcho-tse-za-sviato-185081.html>