

5 января 2025

5 января 2025 года, воскресенье: Международный разгрузочный день, Федулов день, дни рождения Раисы Горбачевой и Мэрилина Мэнсона

Каждый год 31 декабря люди начинают вести себя странно. С утра и почти до самого вечера они готовят, при этом почти ничего не едят, а ближе к полуночи садятся за стол и начинают есть. Много. Съедаются тазики салатов, несколько вариантов горячего, выпивается море шампанского и более крепких напитков, некоторые, особо стойкие, почти под утро добираются до десертов, остальные приступают к тарту только вечером 1-го января.

Долгие годы в России и постсоветском пространстве Новый год отмечается, в первую очередь, обильным застольем, а уж потом веселыми гуляньями. Даже в годы финансовых кризисов и во времена тотального дефицита столы ломились от яств. За несколько дней организм легко набирает 3–5 кг.

В рамках борьбы с ожирением и лишним весом сервис здорового питания [Daily-menu.ru](#) совместно с проектом **Календарь Событий**, по инициативе участников сообществ, решили учредить **Международный разгрузочный день**. Впервые праздник был отмечен 5 января 2018 года. И сегодня, не откладывая на потом, мы призываем вас 5-го января отметить начало года легким питанием, благодаря которому организм избавится от лишней еды, настроение поднимется, а вы войдете в новый год без перегруза.



Фото: по лицензии PxHere

Праздники. События. Персоны дня

5.01.2025: что важного мы отмечаем в этот день?

- [Международный разгрузочный день](#)
- [Международный день бойскаутов](#)
- [День работников социальной защиты в Беларуси](#)
- [День банковских и финансовых работников в Беларуси](#)

- [Тущиндан](#)
- [День рождения Гуру Гобинда Синха](#)
- [Праздник Зервана-Карана](#)
- [Федулов день](#) в народном календаре

Всего на январь 2025 года приходится 170 праздников, из них только в России отмечается 25 праздников. Полный перечень праздников: [Праздники января 2025](#).

Наиболее важные в январе [профессиональные праздники](#) и [медицинские праздники](#)

[Гастрономические праздники января](#): интересные факты о любимых продуктах и блюдах

О самых ярких событиях месяца читаем в материале: [«Январь 2025»](#)

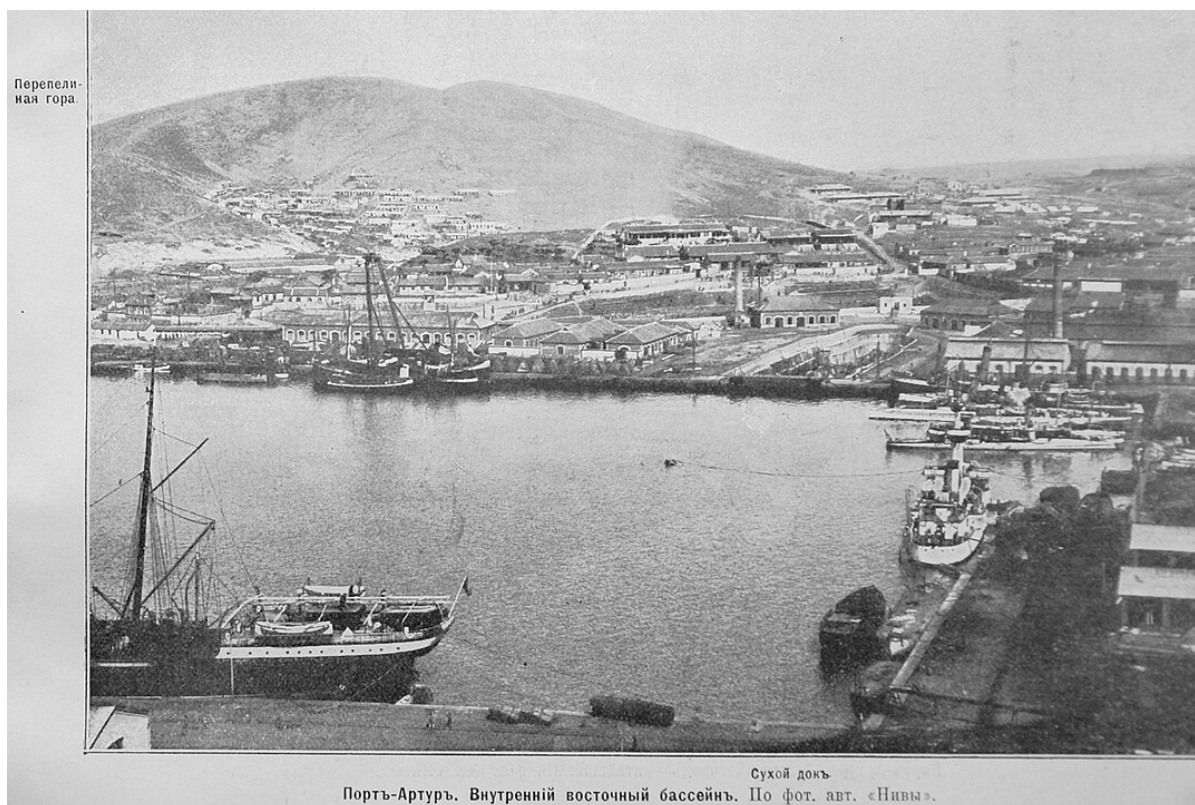
[Как отдыхаем в 2025 году? Нерабочие праздничные дни и перенос выходных](#)

Православные праздники:

- [Календарь православных праздников на январь 2025 г.](#)
- [Православные посты в 2025 г.](#)
- [Календарь православных праздников на 2025 г.](#)

5.01.2025: самое интересное из хроники прошедших лет

- 294 года назад (1731) [в Москве зажгли первые уличные фонари](#)
- 263 года назад (1762) [на российский престол вступил Петр III](#)
- 239 лет назад (1786) родился [Томас Наттолл](#), английский ботаник и зоолог
- 149 лет назад (1876) родился [Конрад Аденауэр](#), немецкий государственный деятель, первый Федеральный канцлер ФРГ (1949—1963)
- 120 лет назад (1905) [в ходе русско-японской войны капитулировала крепость Порт-Артур](#)



Порт-Артур. Внутренний восточный бассейн. Фотография из журнала «Нива» 1904 г.
Фото: общественное достояние

- 111 лет назад (1914) родился [Николя де Сталь](#), французский живописец русского происхождения
- 106 лет назад (1919) родилась [Сильва Капутикян](#), армянская и советская поэтесса, писатель и публицист, академик
- 93 года назад (1932) родился [Умберто Эко](#), итальянский философ, ученый, писатель
- 93 года назад (1932) родилась [Раиса Горбачева](#), советский и российский общественный деятель, супруга М.С. Горбачева.
- 92 года назад (1933) [в Сан-Франциско началось строительство моста над проливом «Золотые ворота»](#)
- 76 лет назад (1949) [принято решение о создании Совета экономической взаимопомощи \(СЭВ\)](#)
- 56 лет назад (1969) родился [Мэрилин Мэнсон](#), американский музыкант, певец, актер

Известные личности, родившиеся и ушедшие из жизни в этот день: [Персоны дня: 5 января](#)

Подробная сводка по известным личностям за весь месяц: [Кто родился в январе](#)

Детальная хроника январских событий: [Памятные даты в январе. Хроника по годам](#)

Кто сегодня именинник?

5 января празднуют именины [Василий](#), [Иван](#), [Макар](#), [Наум](#), [Павел](#). Уважаемые именинники, пожалуйста, примите наши поздравления от имени Calend.ru!

Давайте немного поговорим об имени Василий, которое имеет греческое происхождение и означает «царский». В отношениях с женщинами Василий стремится продемонстрировать рыцарские качества, и ему приятно, если его стремления будут отмечены. Василий — человек долга. У него даже мыслей не будет о разводе, если окажется, что у жены не самый приятный характер или она плохая хозяйка. Василий безропотно примет все бытовые неудобства и не станет жаловаться на свою судьбу. Рождение ребенка для Василия — огромное событие. Он испытывает к своим детям самые сильные чувства, в чем-то сравнимые с материнскими. У Василия не бывает проблем в отношениях с тестем, а вот к теще относится с опаской.



Василий Аменийский, пресвитер. Фото: azbyka.ru

Это имя в течение года встречается в календаре 105 раз, а в январе 7 раз - [5 января](#), [8 января](#), [14 января](#), [15 января](#), [16 января](#), [20 января](#), [21 января](#). Почему имя может встречаться много раз в календаре именин и как определить точно дату своих именин, читайте во вступлении к разделу «[Именины](#)» на Calend.ru.

Полный календарь именин на январь 2025 года — на странице Calend.ru «[Именины в январе](#)». В нем упомянуто 230 имен, некоторые могут встречаться несколько раз в течение месяца.

Какой лунный день сегодня?

5 января 2025 года до 11:25 длятся шестые лунные сутки. Фаза луны — первая четверть.

Подробный прогноз дня на страничке Calend.ru «[Лунный календарь на 5.01.2025](#)». Он включает в себя общую характеристику лунных суток, их влияние на личность, бизнес и деньги, здоровье, брак и отношения с другими людьми, предупреждения насчет сложных моментов дня, подсказки по снам. Дополнительные рекомендации получают те, кто родился в этот лунный день.

Информация лунного календаря по другим дням месяца — на главной странице раздела «[Лунный календарь](#)».

Тема дня

Отмечать праздник легко – главные правила Международного разгрузочного дня:

- баланс белков, жиров, углеводов,
- дефицит калорий.

Каждому под силу продержаться один день во славу стройной талии и крепкого здоровья. Углеводы лучше минимизировать, именно они ответственны за нестабильность сахара в крови, перепады настроения и тягу к еде, когда на самом деле в ней нет потребности организма.



5 января

Разгрузочный день

Другие события дня, представленные в формате открыток, расположены в разделе «[Открытка дня](#)».

История дня

5 января — Международный разгрузочный день.

Наш сегодняшний рассказ написан под вдохновением от этого события.

Кристина всегда знала, что Валерий, ее муж – человек волевой и сильный, но если речь шла о питании, его сила и воля расходились в разные стороны, предпочитая не замечать фастфуды и жирную пищу.

— Пойми, еда это не только вкус, но и здоровье, — в тысячный раз убеждала она супруга, — да и как детям объяснить, что чипсы вредны, если папа и сам ест их пачками?

— В жизни так мало по-настоящему приятных вещей, — возражал Валерий, мечтательно улыбаясь.

Перед новым годом Кристина заявила, что больше никаких жирных салатов, мяса и тяжелой выпечки.

Продолжение рассказа [по ссылке](#).



Фото: по лицензии [pixabay.com](#)

Для любителей почитать - [лучшие зимние книги для уютных вечеров: от классики до современных романов](#)

Рекомендации астрологов на январь и весь 2025 год

Для тех, кто не любит полагаться на случай и предпочитает планировать важные дела в соответствии с гороскопом или лунным календарем, мы подготовили следующие материалы:

- [Гороскоп на январь 2025 года для всех знаков Зодиака](#)
- [Благоприятные дни января 2025](#)
- [Лунный календарь стрижек на январь 2025 года](#)
- [Лунный календарь ухода за комнатными цветами и растениями на январь 2025 года](#)
- [Лунный календарь рыболова на январь 2025](#)
- [Магнитные бури и неблагоприятные дни в январе 2025](#)
- [Звездопады, солнечные и лунные затмения 2025 года](#)
- [Ретроградные планеты в 2025 году](#)

Желаем всем нашим читателям отличного дня!



Екатерина Алексеева
Специально для Журнала Calend.ru

© 2005—2025 Проект «Календарь событий»

CALEND.RU
КАЛЕНДАРЬ СОБЫТИЙ



<https://www.calend.ru>