

## **Здоровое сердце - счастливое будущее**

29.09.2016

*1 октября в парке культуры и отдыха «Фили» состоится комплексное просветительское мероприятие под названием «Прогулка с врачом», приуроченное ко Дню сердца. Акция проводится при содействии Научного центра сердечно-сосудистой хирургии имени Бакулева, расположенного в районе Кунцево.*

Оздоровительная площадка начнет свою работу в 10 утра до 13-00, на центральной аллее установят шатер, в котором участников мероприятия примут специалисты Научного центра сердечно-сосудистой хирургии имени Бакулева. Они помогут провести проверку основных жизненных показателей - измерить пульс и кровяное давление, уровень сахара. Врачи сразу же проконсультируют по итогам первичной проверки и ответят на все вопросы, касающиеся состояния здоровья. Консультировать гостей парка медики будут в течение всего дня.

В 10:30 на сцене у входа в парк начнется легкая бодрящая зарядка, подходящая для любого уровня физической подготовки. В течение 15 минут все желающие будут заниматься общеукрепляющей физкультурой и дыхательной гимнастикой. Затем участники вместе с врачами-кардиологами отправятся на активную прогулку, которая продлится 45 минут. Это будет приятная прогулка на свежем воздухе, по чудесной территории парка, и все же это не совсем обычный променад: по возвращении медики повторно проверят все показатели участников эксперимента, чтобы проследить динамику и дать свои комментарии и рекомендации. Также гости парка получают информационные памятки о том, как поддерживать здоровье сердечно-сосудистой системы, а в летнем кинотеатре парка «Фили» состоится лекция на эту тему.

Всемирный день сердца отмечается 29 сентября. Он призван обратить внимание общественности на проблемы, связанные с болезнями сердца и сосудов, а также необходимость профилактики этих болезней. В первую очередь, это праздник врачей, которые могут убедить своих пациентов правильно питаться, заниматься физкультурой и спортом, избавиться от губительных привычек, таких как табак и алкоголь. На это направлены все события тематического праздника с участием прекрасных специалистов-кардиологов, к проведению которого готовится Филевский парк. Все мероприятия объединены идеей «Здоровое сердце - счастливое будущее!». Ожидается, что на «Прогулку с врачом» придет около 500 москвичей, стремящихся к здоровому образу жизни. Присоединиться может каждый желающий.

**Жанна Набок**

---

Адрес страницы: <http://fili-davydkovo.mos.ru/presscenter/news/detail/3846555.html>

---

[Управа района Фили-Давыдково](#)