

ПРОГУЛКИ С ДОКТОРОМ

# ПЕШКОМ ЗА ТОНУСОМ

**Павел АМЕЛЬКИН**

**Как выяснилось, новый формат общения между специалистами и пациентами очень востребован: после окончания этой необычной прогулки ее участники решили превратить подобные встречи в добрую традицию. В следующую субботу было решено прогуляться на Мазилковском пруду, который расположен в районе Фили-Давыдково.**

**В природном заказнике «Воробьевы горы» 9 августа состоялась прогулка горожан с профессиональными медиками**



В этой прогулке приняли участие известные в Москве медики: директор Научно-практического центра детской психоневрологии Татьяна Батышева, главный врач амбулаторно-поликлинического центра ГП № 209 Владимир Мочалов и врач-кардиолог Ирина Боровикова. Главная цель мероприятия – показать, как важен здоровый образ жизни для организма человека. Ведь утренняя прогулка, как считают медики, отлично стимулирует все внутренние процессы, помогает держать в норме давление и сердечные ритмы.

## ХОДЬБЕ ВСЕ ВОЗРАСТЫ ПОКОРНЫ

К девяти часам утра воздух еще не успевает прогреться, и всюду еще ощущается ночная свежесть. В это время в кислороде мало вредных примесей. Прогулка доставляет массу удовольствия, а самое главное – пользы. Не успевают медики сделать несколько шагов, как к ним тут же присоединяются несколько женщин, которым сразу понравилась идея такого необычного «променада». К примеру, Галина Бузкина, пообщавшись с Татьяной Батышевой, отметила, что такие встречи хорошо помогают наладить связь между врачами и пациентами,

повышают уровень доверия, да и просто улучшают настроение. «Я очень люблю гулять, – говорит она. – После перенесенного инфаркта это очень хорошая реабилитация. Днем в городе становится очень душно, дышать тяжело, а сейчас – пройтись по парку одно удовольствие. Хорошо, что в Раменках остались уголки, где еще можно услышать пение птиц... А присутствие медиков успокаивает, дарит чувство защищенности».

Идея прогулок с врачами по душе и Жанетте Кочетковой. Ей 84 года, она перенесла инфаркт, но по ее жизнерадостности и позитивному настрою это вообще не заметно. Женщина уверена, что в любом возрасте нужно стараться больше

«**Гулять по утрам – это здорово! Я, как врач, уверена, что ходить пешком очень полезно, особенно если вокруг свежий воздух**

двигаться, не сидеть на месте. И медики ее в этом полностью поддерживают. «Я еще не чувствую себя старой, – смеется она. – Так что до сих пор могу и вина выпить, и с подругами встретиться. А что касается таких встреч в парках, то здесь можно не только хорошо отдохнуть, но и побеседовать с опытными врачами».

## ОРГАНИЗМ – НЕ НЕМЕЦКИЙ ДВИГАТЕЛЬ

Встречей заинтересовались не только пожилые люди, но и молодежь. Девушка по имени Ляна поддержала инициативу проводить утренние прогулки в парках, так как уверена, что это не только пропаганда здорового образа жизни, но и объ-

единяющий фактор для всего общества. «Сейчас мало кто следит за своим здоровьем, – говорит она. – Этому мешает и отсутствие внутренней сознательности, и городской образ жизни. А здесь, в тишине, люди понимают, что организм не может работать, как немецкий двигатель, ему нужно помогать. А медики напоминают нам, что нужно следить за собой, бережнее относиться к самому себе. Кроме того, такие мероприятия консолидируют общество вокруг одной идеи – необходимости заботиться о здоровье, заниматься спортом и отказываться от вредных привычек».

Врач-кардиолог Ирина Боровикова отметила, что такие прогулки оставляют исключительно положительные эмоции, поднимают общий тонус организма. «Гулять по утрам – это здорово! Я, как врач, уверена, что ходить пешком очень полезно, особенно если вокруг свежий воздух. Что касается самого формата этой встречи, то это было довольно необычно. Ведь для меня гораздо привычнее общаться с пациентом в своем кабинете. Но здесь можно говорить именно неформально, можно посмеяться – так что очень хорошая идея!». А заслуженный врач РФ Татьяна Батышева еще раз отметила, что собственному здоровью граждане просто обязаны уделять больше внимания. Ведь это помогает избежать серьезных заболеваний и продлить свою жизнь.

Удачный опыт проведения утренней прогулки с медиками еще раз подтвердил, что москвичам нужны такие мероприятия. Теперь такие встречи планируется проводить регулярно.