



Всемирный день здоровья: россиян приглашают присоединиться к всероссийской акции по ходьбе

Всероссийская акция «10 тысяч шагов к жизни» пройдет 3 апреля с.г., одновременно в нескольких сотнях городов и населенных пунктов во всех субъектах РФ. Акция приурочена ко [Всемирному дню здоровья](#). По традиции центральной площадкой акции станет ВДНХ в Москве. В мероприятии могут принять участие все желающие. Девиз акции этого года – «Здоровье планеты - наше здоровье!».

В воскресенье, 3 апреля в 12:00, в Москве состоится акция «10 тысяч шагов к жизни» - оздоровительное мероприятие с таким названием пройдет по традиции на территории ВДНХ, Ботанического сада и Останкинского парка. Параллельно со столичными участниками акции свои собственные маршруты в 10 тысяч шагов пройдут жители многих регионов России. «Ходьба – золотой рецепт оздоровления», - считает организатор акции, президент Лиги здоровья нации, главный внештатный специалист сердечно-сосудистый хирург Минздрава России, академик РАН **Лео Бокерия**.

«В этом году Всемирный день здоровья посвящён экологии нашей планеты, её здоровью и благополучию, а также благополучию и здоровью человечества, поскольку эти вещи неразрывно связаны. Поэтому мы проводим акцию «10 000 шагов к жизни» под лозунгом «Здоровье планеты – наше здоровье!». Это действительно так. Нам

всем важно помнить, что планета Земля – это наш общий дом. Важно сохранить его для наших детей и внуков. Нужно помнить, что мы часть этой большой экосистемы – «Планета Земля». Разумная часть, а потому ответственная за её будущее» - рассказывает академик Лео Бокерия.

Основная задача акции остается неизменной – как можно большее количество людей приобщить к здоровому образу жизни и двигательной активности.



«В 16 веке в Италии жил известный поэт с очень непростой судьбой – Торквато Тассо. Ему принадлежит, на мой взгляд, замечательная фраза: «Движение может по своему действию заменить любое лекарственное средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действие движения», - рассказывает академик Лео Бокерия. – В этом высказывании глубокий смысл. Человек должен двигаться. Это видовой признак человечества. Сокращение движения в популяционном смысле ведёт к фатальным изменениям в качестве здоровья людей. И их невозможно компенсировать какими-либо лекарственными средствами. Мы научились бороться с различными эпидемиями и болезнями. Но мы пока не нашли эффективных инструментов для противодействия пандемии физической пассивности, которая на самом деле уносит ежегодно во всём мире ничуть не меньше жизней, чем коронавирус или плохая экология».

«Я не раз говорил, что ходьба – самый простой, самый естественный, самый физиологичный, самый эффективный, самый безопасный и самый дешёвый вид

поддержания оптимального двигательного режима человека, а значит и профилактики различных заболеваний», - добавляет академик Лео Бокерия.

Среди участников акции по всей стране – десятки регионов, сотни городов, тысячи муниципалитетов. Отметим, что в прошлом году к акции по ходьбе одновременно присоединились **около 1 млн россиян.**



Откроет всероссийскую акцию «10 000 шагов к жизни» на ВДНХ президент Лиги здоровья нации, академик **Лео Бокерия**. Также принять участие в акции приглашены: заместитель министра здравоохранения России **Олег Салагай**, заместитель министра спорта России **Одес Байсултанов**, заместитель председателя Комитета Совета Федерации по социальной политике **Юрий Архаров**, российский легкоатлет, олимпийский чемпион **Юрий Борзаковский**, российский бобслеист и армрестлер, олимпийский чемпион **Алексей Воевода**.

Перед началом акции специалисты измерят пульс и давление участникам. А волонтеры-инструкторы Лиги здоровья нации по здоровому образу жизни проведут инструктаж. Далее состоится массовая зарядка с известными спортсменами, флешмоб **#ПередайСердце** и передача эстафеты по организации маршрутов здоровья в каждом муниципальном образовании в рамках масштабного всероссийского проекта [«Каждому муниципалитету – маршрут здоровья»](#).

Если хочешь быть здоровым – считай шаги, как минимум 10 тысяч в день, рекомендуют специалисты. Чтобы подсчитать количество шагов можно

воспользоваться мобильным приложением «Человек идущий» и совершить оздоровительную прогулку по специально разработанному организаторами маршруту.

Всем участникам акции, организаторы предложат принять участие во Всероссийском онлайн-челлендже #10000шаговкжизни. Участники акции после прохождения 10 000 шагов разместят на странице акции соцсети ВКонтакте: <https://vk.com/10kstepstolife> свои фотографии с результатами шагомеров, подтверждающих, что они выполнили задачу. В этой публикации они отмечают друзей, коллег, членов семей в качестве вызова для прохождения аналогичной дистанции. Пусть наша акция станет мотивацией для всех – встать и пройти привычные уже для многих 10 000 шагов к жизни.

«Ходить желательно на воздухе с одной и той же скоростью и, по возможности, в одно и то же время. Лучший вариант – прогулка по более-менее пересеченной местности. Тогда пульс то ускоряется, то замедляется», - инструктирует академик **Лео Бокерия**.

Кроме того, организаторы акции «10 000 шагов к жизни» приглашают всех желающих на **выставку технологий для здоровья «Здоровье для всех»**, которая пройдет с 2 по 3 апреля в Павильоне №10 рядом с Площадью промышленности ВДНХ. Здесь будет представлено высокотехнологичное оборудование для тестирования организма, продукция лечебно-профилактического назначения, косметической и пищевой продукции для оздоровления, соки и фито-продукция на основе натурального сырья.

Соорганизаторы акции – общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации» и Общероссийский конгресс муниципальных образований, Общенациональная ассоциация территориального общественного самоуправления при поддержке Минспорта России (Федеральный проект «Спорт - норма жизни») и Минздрава России.

Программа мероприятия:

10:30-11:00 – Сбор участников на Площади промышленности ВДНХ. Тестирование, инструктаж.

11:00-11:30 – Массовая зарядка и выступление артистов.

11:30-12:00 – Флешмоб #ПередайСердце и эстафета «Каждому муниципалитету – маршрут здоровья»

12:00 – Старт акции

14:00 – Выдача памятных сертификатов участникам в 10 Павильоне ВДНХ.

Вход свободный! Для получения сертификата необходима предварительная регистрация: <http://greenego.ru/reg10k>

Партнеры акции:

[АрктикТекс](#) – гибкие греющие элементы на основе электропроводящих тканей нового поколения для функциональной одежды

Компания [Стэлмас](#) – воды здоровья

Для справки

7 апреля 2022 г., во Всемирный день здоровья, на фоне продолжающейся пандемии, планетарного экологического кризиса, натиска таких заболеваний, как рак, астма и болезни сердца, ВОЗ намерена обратить внимание мирового сообщества на срочные действия, необходимые для защиты здоровья человека и планеты, и укрепить движение за создание общества, ориентированного на благополучие человека.

Согласно оценкам ВОЗ, предотвратимые причины экологического характера ежегодно уносят жизни 13 миллионов человек в мире. К ним относятся и климатический кризис – самая большая угроза здоровью человека. Климатический кризис является также кризисом в области здравоохранения.

Климатический кризис и кризис в области здравоохранения вызваны нашими политическими, социальными и экономическими решениями. В результате сжигания ископаемых видов топлива более 90% людей дышат вредным для здоровья воздухом. С повышением глобальных температур все быстрее и дальше распространяются болезни, передающиеся комарами. Экстремальные погодные явления, деградация земель и дефицит воды приводят к вынужденному перемещению и людей и ухудшению их здоровья. Загрязняющие вещества и пластик проникают в самые глубины мирового океана, на склоны высочайших гор, а также в системы производства пищевых продуктов. Производство вредных для здоровья продуктов питания и напитков с высокой степенью переработки, на долю которого приходится треть выбрасываемых в атмосферу парниковых газов во всем мире, приводит к массовому заболеванию ожирением, вызывает рост числа онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний.

Пандемия COVID-19 продемонстрировала не только мощную роль науки в деле охраны здоровья, но и проявления неравенства во всем мире. На фоне пандемии проявились слабые звенья во всех сферах жизни общества и стала очевидна насущная необходимость в построении «общества благополучия», ориентированного на укрепление здоровья ныне живущих и будущих поколений без нарушения предельных норм эксплуатации окружающей среды. Нынешний экономический уклад приводит к несправедливому распределению доходов, богатства и власти, в результате чего слишком много людей живут в условиях бедности и нестабильности. Целями экономики благополучия являются обеспечение благополучия людей, равенства и экологической устойчивости. Эти цели определяют характер долгосрочных инвестиций, бюджетных ассигнований на укрепление благополучия, социальной

Аккредитация: Анатолий Ковалев, 8-901-524-6864, press.avk@mail.ru

защиты, правовых и налогово-бюджетных стратегий. Чтобы прервать губительный для планеты и здоровья человека порочный круг, требуются действия законодателей, реформирование корпоративных структур и поддержка и побуждение людей к здоровому образу жизни.

Можем ли мы представить себе мир, в котором каждому будет доступен чистый воздух, вода и пища?

В котором экономика будет поставлена на службу здоровью и благополучию?

В котором города будут пригодны для полноценной жизни, а люди будут ответственно относиться в своему здоровью и здоровью планеты?

<https://www.who.int/ru/campaigns/world-health-day/2022>