



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И  
БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»

**Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и  
эпидемиологии в Свердловской области» в городе Алапаевск, Алапаевском,  
Артемовском и Режевском районах»**  
(Алапаевский филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»)

Ленина ул., д. 125, корп. 1, г. Алапаевск, 624600  
тел./факс: (34346) 3-18-66; e-mail: [mail\\_02@66.rosпотребнадzor.ru](mailto:mail_02@66.rosпотребнадzor.ru); <https://fbuz66.ru/>  
ОКПО 01901231; ОГРН 1056603530510; ИНН/КПП 6670081969/668343001

Исх № 66-20-002-06/06- -2024 от 19 июня 2024 г.

### **Международный день прогулки.**

Весьма необычный праздник, но актуальный для людей, живущих в интенсивном ритме современного мира – Международный день прогулки – отмечается 19 июня. Он напоминает о важности такого очевидного, но забытого многими способа отдыха, как пешая прогулка.


В прогулках есть свои преимущества. Если вы решили встать на путь активного образа жизни, то можно начать с них, так как они более щадящие для организма. К тому же, как отмечает Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), «Любая физическая активность лучше, чем ее отсутствие». Регулярная физическая активность, в том числе ходьба, приносят значительную пользу здоровью – снижают риск смертности от неинфекционных заболеваний.

Для многих людей, проживающих в городах, это ещё едва ли не самый доступный способ снять накопившийся за день стресс. Как утверждает статистика, нервное напряжение и депрессия стали постоянными спутниками современных людей. Одним из эффективных способов борьбы со стрессом, является обычная пешая прогулка по парку или лесу, а также выезд на природу.

Ходьба не только способствует снятию стресса, но и стимулирует внимание, память и мозговую активность, улучшает аппетит и нормализует сон. Этот способ отдыха не требует каких-либо материальных затрат, а польза от него с лихвой окупит потраченное время.

Уделите время себе и своему благополучию - отправьтесь на неспешную прогулку, будь то в парке, по городским улицам или в живописном природном уголке. Ведь ничто так не восстанавливает силы, как общение с природой. Приятной Вам прогулки!

Главный врач филиала ФБУЗ  
«Центр гигиены и эпидемиологии  
в Свердловской области  
в г. Алапаевск, Алапаевском,  
Артемовском и Режевском районах»

  
М.С. Кабакова

Исполнитель:  
Бушланова А.С. тел. (34346) 3-19-23