

УРОКИ ДОБРОТЫ

С 2022 года в Колпинском районе реализуется социальный проект «В кругу друзей», цель которого - организация инклюзивных мероприятий. Инклюзивная среда нужна в равной степени всем: и инвалидам, и здоровым людям. Первым, чтобы выйти из социальной изоляции, вторым – для разрушения стереотипов и развития коммуникативных навыков. Проект создан на базе Централизованной библиотечной системы Колпинского района: https://vk.com/library_kolpino?from=quick_search и осуществляется совместно с партнёрами: центром социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов Колпинского района «Поддержка»: <https://vk.com/club19450548> и добровольческим объединением «Колясочники Колпино»: https://vk.com/kol_kolp?from=quick_search

Проект «В кругу друзей» включает в себя ряд мероприятий, одно из которых - «Уроки доброты» - лекции-беседы, направленные на понимание инвалидности, формирование толерантных установок, взаимного уважения и равенства между людьми. Проводят уроки - Анастасия Мосина, руководитель добровольческого объединения «Колясочники Колпино», и Александр Штефан, активист объединения, - люди, не понаслышке знающие о сложностях, которые нужно преодолевать в ежедневной жизни, но умеющие вести независимую жизнь и личным примером вдохновлять окружающих. «Уроки доброты» уже посетили во-



лонтеры детско-юношеской общественной организации "ПРОдвижение". Молодым людям рассказали об этике общения с людьми с особыми потребностями, специфике при оказании помощи. Кроме того, волонтеры приняли участие в играх-тренингах, закрепив полученные знания на практике. Все это поможет им в дальнейшем для коррект-

ной и эффективной деятельности при проведении инклюзивных мероприятий.

Организаторы «Уроков доброты» готовы и в дальнейшем проводить столь значимые мероприятия и приглашают к сотрудничеству образовательные учреждения и молодёжные объединения нашего города.

Телефон: +7 950 038 75 70 Анастасия.

В Китае по пульсу ставят диагноз. В России ему придают значение только, когда он отклоняется от нормы. Но оказывается, частота пульса напрямую влияет на продолжительность жизни.

Всегда считалось нормой иметь пульс от 60 до 80 ударов в минуту. Однако последние исследования показали, что у здоровых людей пульс должен быть 55-60 ударов в минуту. Все, что выше или ниже приводит к риску образования сердечно-сосудистых заболеваний.

Именно между ударами сердца (диастола) происходит приток крови от 90 до 95 процентов. Кровь приносит кислород. Чем длиннее диастола, тем больше кислорода получает сердце. У гипертоников сердце стучит быстрее, ему приходится качать кровь в суженные артерии. Орган страдает от нехватки кислорода, развивается гипертрофия мышцы сердца. Однако и слишком длинной диастола быть не должна. Это тоже плохо для сердечной деятельности.

По мнению некоторых ученых сердце каждого человека запрограммировано на определенное количество ударов.

Ученые пришли к выводу, что при ишемической болезни сердца пульс должен быть меньше 70 уд/мин., при артериальной гипертонии и хронической сердечной недостаточности - меньше 80 уд/мин. Если сердце бьется чаще, повышается риск осложнений и смерти.

При отклонении пульса от нормы необходимо обратиться к врачу.