Среда
1 июня 2022 года
№ 63 (510)
Харьковская городская газета

ХАРЬКОВСКІЯ ИЗВѢСТІЯ

Основана в 1817 году

ОБЪЕДИНИТЬСЯ И ПОБЕДИТЬ!

С НАЧАЛА ПОЛНОМАСШТАБНОЙ ВОЙНЫ, КОТОРУЮ РАЗВЯЗАЛА РОССИЯ ПРОТИВ УКРАИНЫ, ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕ ЧЛЕНЫ КОМАНДЫ ХАРЬКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ГОЛОВЫ ИГОРЯ ТЕРЕХОВА ОСТАЮТСЯ В ХАРЬКОВЕ И ПРОДОЛЖАЮТ РАБОТАТЬ НА БЛАГО ХАРЬКОВЧАН

Игорь Терехов подчеркнул, что война еще раз показала сплоченность сегодняшнего состава мэрии.

— Моя команда практически вся осталась в Харькове. Я горжусь, что не ошибся в этих людях. Я вижу, как они работают. И война еще раз доказала эффективность этой команды и продолжает доказывать каждый день,— отметил городской голова.

Ежедневно в Харьков возвращаются тысячи горожан, ранее выехавшие в более безопасные регионы. В планах городской власти — реализация проектов по восстановлению Харькова. В частности, по обеспечению людей, лишившихся домов, новым жильем.

— Будем строить новые жилые микрорайоны, обязательно с применением новейших энергосберегающих технологий и автономным водоснабжением. Да, это жилье будет стоить немного дороже, но впоследствии обязательно окупится. При строительстве новых микрорайонов также будет обязательно учтен опыт, который город получил во время войны. В частности, жилые комплексы будут оборудованы паркингами-укрытиями, а также автономной системой водоснабжения. Там, где это возможно, будут бурить скважины, чтобы при любой чрезвычайной ситуации харьковчане оставались с водой. Кроме того, уже сейчас разрабатываются проектные решения, которые в будущем помогут харьковчанам экономить на оплате коммунальных услуг. Мы же понимаем, что цена на газ — не упадет, цена на электричество — тоже. Поэтому необходимо уже сейчас думать на несколько шагов вперед — как люди будут платить. Мы не можем все время дотировать эти отрасли. Мы можем год продержаться, два, три, но не бесконечно же. На это не хватит никакого бюджета,— рассказал Игорь Терехов.

Мэр также подчеркнул, что война объединила всех харьковчан, в том числе выдающихся врачей, политиков, преподавателей, деятелей культуры и искусства, которые с первых дней обстрелов помогают Харькову.

— Мы стали более чуткими. И абсолютно точно сегодня нет места политике — сейчас время объединения нации. Мы должны объединиться и победить врага. И я благодарен всем, кто вместе с нами проходит это испытание и помогает городу,— сказал городской голова.

НЕ ПОДДАВАТЬСЯ НА ШАНТАЖ АГРЕССОРА!

ПРЕЗИДЕНТ УКРАИНЫ ВЛАДИМИР ЗЕЛЕНСКИЙ ПРИНЯЛ МИНИСТРА ПО ВОПРОСАМ ЕВРОПЫ И ИНОСТРАННЫХ ДЕЛ ФРАНЦИИ КАТРИН КОЛОННУ, КОТОРАЯ ПРЕБЫВАЕТ В УКРАИНЕ С ВИЗИТОМ

Глава государства отметил важность визита министра в Украину, что является очередным проявлением поддержки нашей страны со стороны Французской Республики.

— Хочу поблагодарить вас, Францию и Президента Эммануэля Макрона за поддержку Украины, за постоянную поддержку нашей территориальной целостности и суверенитета,— сказал Владимир Зеленский.

В ходе встречи стороны обсудили определяющие для победы нашей страны вопросы: помощь в вооружении, усиление санкций и приближение нашего государства к членству в ЕС. Отдельное внимание было уделено проблематике разблокирования украинских портов с целью предотвращения глобального продовольственного кризиса.

Глава государства подчеркнул, что Украина рассчитывает на лидерство Франции в нашей борьбе с российским агрессором и защите европейских ценностей. Была отмечена необходимость скорейшего введения очередного, шестого пакета санкций против РФ со стороны ЕС.

— Украина рассчитывает на поддержку со стороны Франции решения лидеров Европейского Союза о предоставлении нашему государству статуса кандидата на членство в ЕС в июне. Мы неоднократно слышали, что дружественная Франция видит Украину в Европейском Союзе,— сказал Президент.

В ходе обсуждения использования Россией вопроса продовольственной безопасности как оружия в войне против Украины Владимир Зеленский призвал французских партнеров не поддаваться на шантаж агрессора и давление с целью получить послабление во введенных против Москвы санкциях.

Президент подчеркнул, что Украина рассчитывает на активное участие Франции в процессе послевоенного восстановления. Отдельно Владимир Зеленский поблагодарил за финансовую поддержку нашего государства и помощь правительства Франции в лечении раненых украинских военных.

НУЖЕН СИЛЬНЫЙ СОВМЕСТНЫЙ ОТВЕТ

Руководитель Офиса Президента Украины Андрей Ермак рассказал, каким образом пока еще можно избежать мирового продовольственного кризиса.

Для решения данной проблемы Глава Офиса Президента предлагает два важных пункта.

Так, по его словам, следует разблокировать украинские порты, отправив в Черное море военные конвои стран-партнеров, которые будут сопровождать зерновые грузы.

Кроме этого, нужно ускорить поставки оружия, предоставив Украине MLRS, для освобождения временно оккупированных Россией территорий.

В противном случае, по словам Андрея Ермака, Россия продолжит свой шантаж.

В Украине на данный момент заблокировано 22 млн. тонн зерна, а по оценкам ООН в этом году голод в мире дополнительно охватит около 40–50 млн. человек.

— Нельзя исключать, что Россия, кроме продовольственного кризиса, с наступлением холодов начнет газовый шантаж Европы. Учитывая, что сейчас Кремль хочет обменять разблокировку украинских портов на снятие санкций, можно понимать конечную цель Москвы. Поэтому именно сейчас важно показать силу и единство западного мира. Экономическая поддержка Украины, пошлины и эмбарго на российскую нефть, санкции против банковской системы РФ, вторичные санкции, а также именно то оружие, которое просит наше государство,— это сильный, совместный ответ. Удары по России должны быть быстрыми, без колебаний,— подчеркнул Глава ОП.

НЕСМОТРЯ НА ВОЙНУ

В Харькове продолжают работать над проектом строительства новых станций метрополитена и электродепо, ведутся переговоры с потенциальными подрядчиками.

Харьковский городской голова Игорь Терехов 31 мая встретился с представителем Европейского банка реконструкции и развития. В рамках встречи стороны обсудили дальнейшие шаги совместного сотрудничества.

Проект строительства электродепо и новых станций Алексеевской линии в сторону ул. Одесской был утвержден еще до войны, и были объявлены все необходимые тендеры. Строительство должно было начаться весной, но из-за развязанной РФ войны тендерные процедуры замедлились. В настоящее время реализация проекта находится на стадии переговоров с участниками тендера, которые должны подтвердить дальнейшее участие в конкурсе.

— Необходимые для строительства средства лежат на счетах, и как только позволит военная обстановка, будут взяты в работу. Сейчас же, учитывая полученный во время войны опыт, в городе хотят внести некоторые изменения в проектную документацию. В частности, относительно строительства электродепо на станции «Победа». Враг обстреливал наши депо, пострадало определенное количество составов метрополитена. Поэтому в целях безопасности проект необходимо изменить и пустить депо под землей. Мы должны учесть опыт, полученный во время войны,— подчеркнул Игорь Терехов.

ЗА ПОМОЩЬ — СПАСИБО!

КП «Комплекс по вывозу бытовых отходов» получило около 500 наборов гуманитарной помощи от Общества Красного Креста.

Для поддержания чистоты и обеспечения надлежащего санитарного состояния на улицы Харькова ежедневно выезжают 133 единицы спецтехники предприятия.

Как сообщили на предприятии, переданный груз раздают работникам КП «КВБО», которые продолжают работать в условиях военного времени.

— Продуктовые наборы поступят по назначению, нашим работникам. В первую очередь — водителям, которые выходят на маршруты, несмотря на опасность, связанную с периодическими обстрелами города. Мы благодарны Красному Кресту за поддержку,— отметил директор КП «Комплекс по вывозу бытовых отходов» Алексей Артикуленко.

ДОСТОЙНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Харьковская спортсменка Камила Конотоп завоевала серебряную медаль на чемпионате Европы по тяжелой атлетике, проходящем в Тиране — столице Албании.

В Департаменте по делам семьи, молодежи и спорта ХГС сообщили, что на соревнованиях харьковчанка выступала в весовой категории до 55 кг.

— В рывке с результатом 94 кг Камила Конотоп взяла «малое» серебро, а в толчке — подняла 113 кг и завоевала «малое» золото. По итогам двоеборья харьковчанка осилила в сумме 207 кг и завоевала серебряную награду. С общим результатом 208 кг чемпионкой Европы стала албанка Эваджелия Велли. Также в соревнованиях принимала участие еще одна харьковская спортсменка Светлана Самуляк. С результатом 198 кг она заняла четвертое место чемпионата,— рассказали в Департаменте.

КРАСИВЫЙ И ЧИСТЫЙ ГОРОД

РАБОТЫ ПО БЛАГОУСТРОЙСТВУ ПРИДОМОВЫХ ТЕРРИТОРИЙ ПРОДОЛЖАЮТСЯ ВО ВСЕХ РАЙОНАХ ХАРЬКОВА

В частности, в Салтовском районе работники КП «Благоустройство» косят траву, ухаживают за цветниками, а также окрашивают элементы придомовой и уличной инфраструктуры. Особое внимание уделяется ликвидации последствий вражеских обстрелов и уборке поврежденных зеленых насаждений.

Продолжают кропотливую работу также дворники Основянского района. Ежедневно за чистотой дворов, красных линий, детских и спортивных площадок района следят более 150 рабочих КП «Харьковблагоустройство».

Также работы по благоустройству продолжаются в других районах города. В частности, в Новобаварском районе на ул. Семинарской работники СКП «Харьковзеленстрой» сегодня косили траву и собирали ветки, а в частном секторе Слободского района — работники КП «Благоустройство» совместно с бригадой АО «Харьковоблэнерго» занимались дроблением ветвей после кронирования деревьев. Кроме того, дворовые рабочие КП «Харьковблагоустройство» ежедневно убирают на придомовых территориях, детских площадках, косят траву, садят цветы, красят элементы благоустройства — лавочки, урны и т.д.

ОБСЛЕДУЕМ ЖИЛОЙ ФОНД

Комиссии во главе с руководителями районных филиалов КП «Харьковские тепловые сети» Департамента по вопросам жизнеобеспечения города ХГС продолжают обследовать поврежденные обстрелами дома в разных районах Харькова.

Теплоэнергетики проверяют состояние внутридомовых коммуникаций по центральному отоплению и горячей воде. Больше всего таких домов в Киевском, Индустриальном и Салтовском районах, которые первыми приняли на себя вражеский удар. Постепенно перечень домов, в которых из-за боевых действий невозможно восстановить услуги, сокращается. В то же время пополняется другой список — с домами, которые переведены на планово-предупредительные ремонты.

В частности, в Индустриальном районе в такой список перешли 42 дома. По словам заместителя начальника районного филиала ХТС Алексея Брылева, это — микрорайоны «Горизонт», «Солнечный», «Восточный» и ул. Тархова. Из 62-х домов, запитанных от котельной «Мохначанская», восстановить горячее водоснабжение удалось в 41 доме. В настоящее время бригады заполняют внутриквартальные сети и устраняют обнаруженные дефекты. В микрорайоне «Солнечный» ситуация более сложная, пока не удается подать воду даже из котельной. Обследования домов продолжаются совместно с КП «Жилкомсервис». Как отметили на предприятии, из-за отсутствия жильцов доступ в их квартиры проблематичен. На месте присутствует только 15% жителей, да и те неохотно открывают двери тепловикам или совсем не реагируют на звонки, из-за чего процесс заполнения теплоносителя и проверка состояния внутридомовых сетей задерживается.

НЕ ОСТАЕМСЯ РАВНОДУШНЫМИ

Молодежный совет при Харьковском городском голове с 21 по 27 мая совместно с партнерами выполнил более 3,5 тыс. заявок на получение продуктовых наборов.

Нуждающимся раздали две тонны картофеля и 30 тыс. буханок хлеба, а также более 600 упаковок детского питания. Также за это время удалось наладить регулярную доставку горячих обедов, продуктов и товаров гигиены к пяти локациям, где находятся люди из метрополитена. Кроме того, гуманитарную помощь предоставили громадам Мерефы и Первомайского.

— Мы еще раз напоминаем: ситуация продолжает оставаться напряженной, и Харьков нуждается в гуманитарной помощи. Харьковчанам продолжают поступать гуманитарные грузы. В частности, на прошлой неделе получили лекарственные препараты для детей от Романа Гребинника, партию детского питания от Дианы Марабян и из города Красноград, 20 тонн картофеля от «Люкс», « Let's do it, Ukraine» и Юлии Мархель,— отметили в Молодежном совете.

УРОК ПО МИННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Министерство образования и науки Украины приглашает 1 июня учащихся всех классов на всеукраинский онлайн-урок по минной безопасности.

В Департаменте образования ХГС сообщили, что урок будет проходить на платформе «Zoom» и продлится до 40 минут.

Для учащихся 1–4 классов урок начнется в 11:00, регистрация по ссылке — https://docs.google.com/. Для учащихся 5–11 классов — в 13:00, регистрация — по ссылке — https://docs.google.com/forms/

В конце урока школьники смогут получить награды и специальные подарки от Детского Фонда ООН (ЮНИСЕФ). Занятие пройдет при поддержке Украинского института развития образования, Министерства образования и науки, а также в рамках информационной кампании ЮНИСЕФ (ЮНИСЕФ является преемником Международного фонда помощи детям, созданного в 1946 году ООН) с Министерством по вопросам реинтеграции временно оккупированных территорий, Государственной службой по чрезвычайным ситуациям, Национальной полицией Украины.

ДЛЯ УДОБСТВА ГОРОЖАН

С 31 мая в Харькове возобновляют работу или меняют путь следования несколько автобусных маршрутов.

По информации Департамента инфраструктуры ХГС, начнут курсировать автобусы:

№ 147: бул. Грицевца — пр. Героев Харькова — ул. 12 Апреля — пр. Александровский — рынок ХТЗ — пр. Архитектора Алешина — пр. Героев Харькова — бул. Грицевца;

№ 233: медкомплекс (602-й м/р) — Салтовское шоссе — ул. Веринская — ст. м. «Киевская».

С 31 мая также изменился путь следования таких автобусов:

№ 78: пл. Конституции — ул. Сумская — ул. Динамовская — ул. Новгородская — пр. Науки — ул. Ахсарова — пр. Людвига Свободы — пр. Победы;

№ 263: пр. Юбилейный (602 м/р) — ул. Гвардейцев Широнинцев — ул. Героев Труда — ул. Шевченко — ул. Матюшенко — Журавлевский спуск — ул. Веснина — ул. Сумская — ул. Динамовская — ул. Новгородская — пр. Науки — ул. Ахсарова — пр. Людвига Свободы — пр. Победы — ул. Клочковская.

В то же время автобус **№ 33**, который ходил от ст. м. «Госпром» до ул. Астрономической, с временно курсировать не будет.

Также начал работу троллейбус **№ 267**, который будет ходить по следующему маршруту: парк «Зустріч» — ул. Харьковских Дивизий — пр. Героев Харькова — пр. Льва Ландау — пр. Юбилейный — ст. м. «Академика Барабашова».

В ХАРЬКОВЕ ИЗМЕНИЛОСЬ ВРЕМЯ КОМЕНДАНТСКОГО ЧАСА

С 30 мая комендантский час в Харькове и Харьковской области будет действовать с 22:00 до 6:00.

В это время жителям категорически запрещается находиться в общественных местах, передвигаться по улицам пешком или в транспорте.

БОРЬБА ЗА БУДУЩЕЕ

Разрушение промышленности и инфраструктуры из-за войны — тяжелые потери для государства. Но все можно восстановить при наличии средств. А вот восполнить сокращающееся население — дело не одного года, хотя затраченные усилия будут компенсированы, так как главной ценностью любого государства всегда был народ.

ЛЮДЕЙ ВСЕ МЕНЬШЕ

Проблема демографии — болезненная тема для Украины. Начиная с середины 90-х количество населения в стране стремительно сокращалось, достигнув антирекорда в 2021 году, когда, по данным Госстата, на 714 тыс. умерших приходилась 271 тыс. родившихся. Сегодня ситуация еще хуже, так как добавились военные потери, а также сложности с оказанием медицинской помощи в ряде регионов и массовый выезд украинцев за рубеж. Последний аспект у демографов вызывает особую тревогу, поскольку не ясно, сколько из 5 миллионов беженцев (данные ООН) захотят вернуться на родину. Это в итоге рискует обернуться для страны гуманитарной катастрофой, отмечает директор Украинского института политики Руслан Бортник.

«В этом случае мы не сможем восстанавливать экономику, получим серьезные провалы в сфере образования, услуг. И это абсолютно страшная вещь. Разрушенные дороги и мосты можно отремонтировать и построить, оружие купить, поля засеять. Но решить демографическую ситуацию быстро нельзя», — рассказал он.

РАССТАНОВКА ПРИОРИТЕТОВ

Ситуация, впрочем, все еще не столь драматична. Ведь даже в разгар войны большинство украинских беженцев хотят вернуться домой. В тот же Киев еще неделю назад вернулось до двух третей населения. Также украинцы не перестали создавать семьи. Как рассказала нашему изданию старший научный сотрудник, кандидат экономических наук Института демографии и социальных исследований им. М. Птухи НАН Украины Людмила Слюсар, с начала войны поженились более 22 тысяч украинских пар. И наверняка, считает эксперт, «брачность» и рождаемость по завершении военных действий только вырастет.

«История показывает, что после войн всегда происходит волна возрождения, бэби-бум. Мужчины хотят поскорее вернуться к мирной жизни, завести семью. Пары, которые до сих пор откладывали планирование ребенка, реализуют свои планы», — отметила она.

Но тут вопрос, как долго будет длиться всплеск рождаемости и какова будет его интенсивность. А потому ключевая роль в улучшении демографии все-таки отводится государству: будет оно проводить комплексную политику, направленную на улучшение демографической ситуации, или нет?

К сожалению, все предыдущие годы в Украине к «семейному вопросу» относились, скорее, как к бремени, нежели приоритету. Об этом свидетельствует положение тех же многодетных семей. Отметим, что многие родители в Украине нацелены на многодетность скорее по зову сердца, так как заработать на материнстве, как это делают эмигранты в Европе, у нас не получится. Выплаты при рождении ребенка скромные — 41,2 тыс. грн (чуть больше шести минимальных зарплат), растянуты на три года, причем от количества детей сумма не меняется. Хотя до 2014 г. денежная помощь доходила до 123 тыс. грн (100 «минималок») за рождение третьего ребенка и больше.

Одна из многодетных матерей Украины Елена Антоненко с мужем воспитывают восемь родных детей. Еще до замужества она мечтала о большой семье, так как сама из многодетных. Журналистам интернет-изданий Елена признается, что с каждым годом ее семье все труднее. Из доходов — выплаты на детей до шести лет и зарплата мужа-учителя. Говорит, еще повезло, что дети учатся в школе, где питание бесплатное, иначе пришлось бы выложить дополнительные пару тысяч.

Немного семье помогает «гуманитарка», которую оказывают общественные организации. Государство, — говорит женщина, — в вопросах помощи участвует, но этого не хватает. Если раньше детям выдавались одежда, продукты, то сейчас и этого нет. Даже такие «мелочи», как подарки, семья получает лишь дважды в год: на День матери и на Новый год.

«Что касается улучшения жилищных условий, мы претендует на жилье еще с 2010 года. И сегодня мы 13-е в очереди. Но ведь есть способы ускорить процесс. Например, договориться с застройщиком, чтобы в доме на тысячу квартир бесплатно выделили хотя бы одну квартиру для многодетной семьи из этого района. Как бы это улучшило ситуацию!» — подытожила мама-героиня.

ПУТИ РЕШЕНИЯ

Для улучшения демографии государству следовало бы сосредоточиться главным образом на повышении продолжительности и качества жизни населения, содействии рождаемости, считает заведующая отделом Института демографии и социальных исследований им. М. В. Птухи НАН Украины Ирина Курило. Речь идет о занятости, медицине, миграции, поддержке молодых семей.

«Демографический ренессанс в первую очередь будет зависеть от экономики. Для молодых людей в этом плане очень важна стабильность. Поэтому нужно обеспечить молодежь работой и жильем. Также стоит вопрос возобновления сферы медицины, перед которой будет много вызовов, связанных не только с травматизмом во время войны, но и с обострением хронических заболеваний, которые проявятся вследствие стрессовых ситуаций», — рассказала она.

Что касается миграции, здесь, по мнению экспертов, государство должно сосредоточиться на возвращении украинцев из-за границы, и в первую очередь это относится к молодежи, которая, по словам главы Минобразования Сергея Шкарлета, является «национальным и интеллектуальным потенциалом страны». В МОН уже предпринимают меры по созданию доступных и безопасных условий поступающим в вузы.

Что касается «детского вопроса», то здесь властям стоило бы пересмотреть социальную политику, а также активнее думать о механизмах, направленных на повышение рождаемости и «инфраструктуру детства», считает Руслан Бортник.

«Нужно запускать образовательный процесс, повышать выплаты при рождении ребенка, программы социальной помощи... Тот же безусловный доход (ежемесячные выплаты малоимущим) вначале лучше протестировать на всех детях и подростках», — отметил он.

Ирина Курило указывает также на важность сочетания занятости с материнством и отцовством. Ведь тем же родителям-переселенцам нужно трудоустраиваться, а во многих городах и селах детские сады переполнены либо их нет. Особенно ситуация непростая в Западной Украине, куда переехали миллионы украинцев, бежавших от войны.

ПРИЦЕЛ НА ИНЫЕ ЦЕННОСТИ

Решая проблему демографии, страна не просто борется за увеличение количества населения. Речь о государственном курсе. Ведь тогда в Украине волей-неволей придется развивать медицину, оказывать более широкую социальную поддержку. Такой подход выгоден государству, так как будут увеличены продолжительность и качество жизни граждан, что даст возможность дольше использовать их потенциал. Кроме того, сами украинцы станут более мотивированными, так как поймут, что их семьи будут социально защищены, а подрастающее поколение сможет рассчитывать на достойное будущее.

Напоследок вспомним, что рост рождаемости в Европе и Америке XIX века, а через столетие — в странах Азии и Африки, происходил после положительных социально-экономических преобразований. А потому все новое, ориентированное на благополучие человека, ведет к развитию и демографическому росту.

ПИШЕМО РЕСУРСНИЙ СПИСОК

НА ШЛЯХУ КОЖНОЇ ЛЮДИНИ, НАВІТЬ ЗАВЖДИ ВЕСЕЛОЇ ТА УСПІШНОЇ, ТРАПЛЯЄТЬСЯ ВИГОРАННЯ. ЦЕ ПОЧУТТЯ СПУСТОШУЄ ТЕБЕ ЗСЕРЕДИНИ. ЗДАЄТЬСЯ, ЩО ТИ НІЧОГО НЕ ВМІЄШ, УЛЮБЛЕНА РОБОТА НЕ ТІШИТЬ, ЯК І ФІЛЬМИ, СЕРІАЛИ, КАФЕ. НАВІТЬ РОЗМОВИ З ДРУЗЯМИ ТА РІДНИМИ НЕ КЛЕЯТЬСЯ. ЩО Ж, У ТАКОМУ РАЗІ НАСТАВ ЧАС ДІСТАВАТИ ЛИСТОК І РУЧКУ — СКЛАДАТИМЕМО РЕСУРСНИЙ СПИСОК

Останнім часом стала популярною фраза «Я не в ресурсі» або «У мене немає ресурсу». Це означає, що людина не має енергії й бажання щось робити. Такий собі смуток. Але щоб це не переросло в депресію, потрібно вміти з цим боротися.

Кожному з нас треба наповнювати внутрішні ресурси. Уяви, що у тебе є місткість, яку потроху спустошує стрес, робота, втома, складнощі й негатив. Тож тобі потрібно завжди тримати її у балансі — наповнювати тим, що тобі приносить задоволення.

Щоб знайти собі енергію і відновити свій продуктивний стан, необхідно скласти ресурсний список.

ЩО ТАКЕ РЕСУРСНИЙ СПИСОК

Ресурсний список — дії або звичайні речі, що піднімають тобі настрій, викликають посмішку, теплі спогади, надихають та мотивують.

Це можуть бути як фільми, так і улюблена страва, запах улюблених квітів, пробіжка, відпочинок на природі, малювання по номерах, танці або жарт, над яким ти можеш сміятися всоте.

Це такий список дрібниць, який відновить саме тебе по шматочках. Що більше пунктів ти збереш, то краще.

ЯК ПРАЦЮЄ РЕСУРСНИЙ СПИСОК

Коли ти назбираєш достатню кількість пунктів (домовимося, що їх буде щонайменше 20), їх варто написати на папері. Чому? Адже, коли ти пишеш від руки, мозок більше стимулюється, плюс більше працює наша пам'ять. У голові цей список точно тримати не можна, адже ти одразу ж забудеш більшу частину пунктів за кілька хвилин.

Робота ресурсного списку полягає в тому, що, коли ти почуваєшся погано, ти дивишся в нього і виконуєш один пункт.

Подобається запах кави — завари собі свіжу. Любиш яблучний пиріг — придбай, а краще спечи вдома, надихають наряди Рейчел Грін — увімкни Друзів.

Якщо ти щодня робитимеш по кілька пунктів зі списку, десь за тиждень відчуєш, як твій емоційний стан покращиться.

Важливо записувати все, що тобі подобається. Можеш робити замітки в телефоні, а вдома записувати на папір. А в моменти смутку подивишся в список і знатимеш, як підняти собі настрій.

ЯКІ БУВАЮТЬ СПИСКИ

Списки можна складати на різні випадки життя. Вони завжди допомагають структурувати всю інформацію, адже в нашій голові твориться безлад, і в потрібні моменти ми все забуваємо.

Приклади ресурсних списків:

- як я впораюся з проблемами в житті;
- мої навички, знання, риси характеру, які мені допомагають у житті;
- всі, до кого я можу звернутися по допомогу;
- те, що я люблю;
- мої хороші якості тощо.

ВИХІД З «РЕЖИМУ ВИЖИВАННЯ»

На початку повномасштабної війни Росії проти України ми перейшли в «режим виживання». Це нормальна реакція організму на стрес та небезпеку. Проте людина не може жити в такому стані постійно, тож з часом вона пристосовується до нових реалій.

Медична психологиня і травмотерапевтка Оксана Степанюк розповіла, як зрозуміти, що ти повертаєшся до звичного життя, та як підтримати себе на цьому шляху.

ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ ПІД ЧАС «РЕЖИМУ ВИЖИВАННЯ»

Під час небезпеки наш організм максимально збирає всі сили для захисту та виживання. Людина може не відчувати жодних емоцій й до певної міри навіть фізичного болю. Спостерігаються відсутність апетиту та поганий сон.

Проте психіка не може перебувати в цьому режимі постійно, бо це дуже енерговитратно. Нашому мозку потрібен час, щоб осягнути все, що трапилося, та повернутися до звичного ритму життя, враховуючи нові обставини.

ЩО ВКАЗУЄ НА ВИХІД З «РЕЖИМУ ВИЖИВАННЯ»

- Думки та плани на майбутнє

В епіцентрі бойових дій планувати життя можна максимум на кілька годин вперед, бо ситуація розвивається дуже стрімко й кожну наступну хвилину неможливо передбачити.

Проте ті, хто принаймні місяць тому виїхав у відносно спокійне місце, уже можуть та хочуть планувати свої справи на декілька днів вперед.

- Різні емоції

Зазвичай через місяць після перебування в «режимі виживання» людина поступово починає відчувати емоції, нарешті дозволяє собі поплакати, переймається через дискомфорт у тілі чи побуті тощо.

Пам'ятай, що сльози — це добре, бо вони звільняють людину від душевного тягаря.

Тому не потрібно заспокоювати чи зупиняти когось у пориві емоцій. При цьому приводом для плачу може стати будь-яка, навіть найменша подія.

- Покращення сну

Ти не одразу почнеш спати всю ніч. Проте спочатку збільшиться тривалість інтервалів сну. Він стане глибоким, а не поверхневим. Зрештою тебе полишить нав'язливе бажання бігти кудись серед ночі.

- Поява апетиту

Через стрес ми спочатку недоїдаємо, а потім переїдаємо. Але потім відчуття голоду та апетиту врегулюються. Тож ти зможеш розуміти та контролювати свої бажання.

ЯК ПІДТРИМАТИ СЕБЕ НА ЕТАПІ АДАПТАЦІЇ

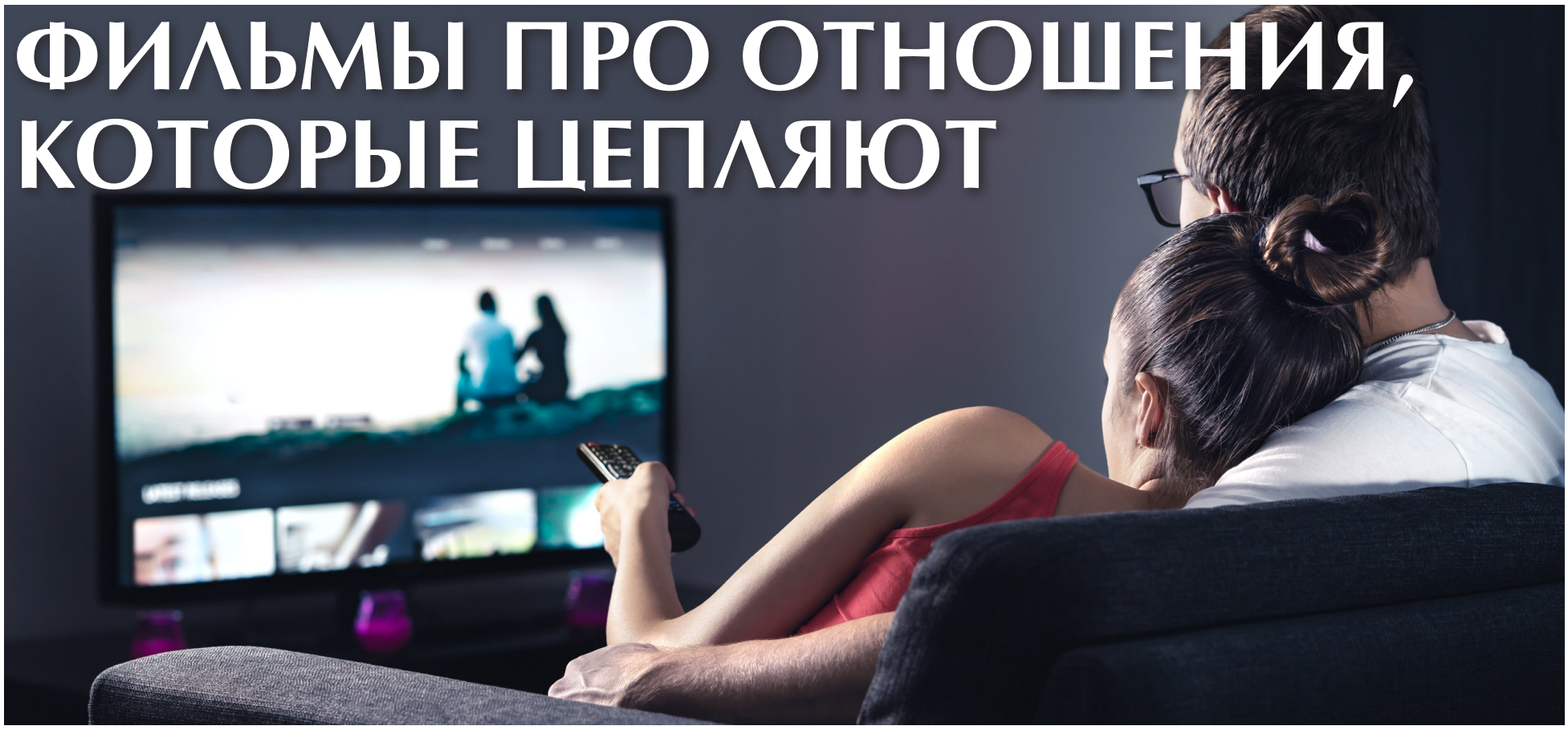
Не змушуй себе робити те, до чого ти поки не готовий(–а) та не намагайся пришвидшити процес адаптації. Щоб виконати перший пункт, спочатку завжди запитуй себе, чи ти дійсно хочеш це робити зараз. Примусові справи забирають більше сил, ніж дають, навіть якщо колись це було твоїм улюбленим заняттям.

Починай з малого. Наприклад, якщо до війни ти проходив(–ла) 10 км щодня, то вперше після перерви пройди хоча б 1 км. Це вже буде твоєю перемогою. З кожним днем збільшуй дистанцію та темп.

Є психотерапевтична метафора: у стані переживань людина рухається в ритмі танцю: два кроки вперед, один — назад. Звикай до нового поступово й слухай свій організм. Дозволь собі те, що дійсно хочеш.

За матеріалами «Вікна-новини»

ФИЛЬМЫ ПРО ОТНОШЕНИЯ, КОТОРЫЕ ЦЕПЛЯЮТ



ЧТОБЫ НЕ ПОТЕРЯТЬСЯ В ОКЕАНЕ ХОРОШЕГО КИНО, ВОТ ВАМ ПРЕКРАСНАЯ ПОДБОРКА КАРТИН ПРО ВЗАИМООТНОШЕНИЯ. ЗДЕСЬ ЕСТЬ ВСЕ: И ГОРЕЧЬ РАЗОЧАРОВАНИЯ, И ПРЕДАТЕЛЬСТВО, И НАДЕЖДА НА ЛУЧШЕЕ, И МНОГО ДРУГОГО, ЧТО ДЕЛАЕТ ФИЛЬМ ВДУМЧИВЫМ, УВЛЕКАТЕЛЬНЫМ ИЛИ ЗАБАВНЫМ

Это кино никого не оставит равнодушным и хотя бы временно переключит на чужие проблемы.

◆ «Прекрасная эпоха» (La belle époque, 2019)

Брак Виктора и Марианны давно утратил радость. Марианна старается быть активной, чтоб не ощущать скоротечность времени, Виктор тоскует по былому. Антуан воссоздает эпохи, его клиенты погружаются в ушедший период своей юности. И Виктор попадает в атмосферу 70-х годов, когда он встретился с Марианной.

◆ «Папина дочка» (Le Prince oublié, 2020)

Истории, которые Джиби рассказывает дочке перед сном, оживают в её фантазиях. София попадает в волшебное королевство, где она — принцесса. Так продолжается, пока София не переходит в старшую школу. Девушка забывает об отцовских сказках, когда влюбляется. Отцу-одиночке придется признать, что его девочка выросла и скоро уедет в колледж.

◆ «Август: Графство Осейдж» (August: Osage County, 2013)

У Вайолет три взрослые дочери, она любит мужа и живет размеренной жизнью. Но муж неожиданно исчезает. Чтобы поддержать Вайолет в трудное время, к ней приезжают дочери с возлюбленными и супругами. Все они в растерянности, семья пускается на поиски пропавшего отца. В результате раскрываются старые тайны, укрепляются родственные узы.

◆ «Резня» (Carnage, 2011)

Это комедия, где сюжет разворачивается в замкнутом пространстве. Родители поссорившихся мальчиков пытаются выяснить, кто же из них прав, а кто виноват. Весь фильм зрители пребывают в напряжении, следя за хитро закрученным сюжетом. Фильм демонстрирует непригляднyю изнанку семейной жизни, стереотипы общества, раскрывает всё лицемерие взрослых.

◆ «Мой лучший любовник» (Prime, 2005)

Красавицу Рафи бросает муж. Ее жизнь катится под откос? На помощь спешит ее доктор Лиза. Она советует Рафи погрузиться в мир любовных приключений. Рафи не против пофлиртовать с парнем моложе себя, который не бросает и не обманывает женщин, как ее бывший. У Лизы есть на этот счет идея: ее взрослый сын только становится на путь любви и нуждается в искушенной наставнице.

◆ «Дорога перемен» (Revolutionary Road, 2008)

Америка, середина 50-х годов, городишко в Коннектикуте. Фрэнк и Эйприл, прожив 7 лет в удачном браке, внезапно осознают, что жизнь проходит мимо. Эйприл оплакивает не сложившуюся актерскую карьеру. Фрэнку надоела бессмысленная работа в офисе. Супруги решают переселиться во Францию, где они смогут реализовать себя.

◆ «История о нас» (The Story of Us, 1999)

Бен и Кэти Джордан — супруги. Они уже не выносят общество друг друга, но поддерживают видимость семейных отношений ради детей. Наступает лето, дети уезжают в лагерь, и Бену с Кэти теперь нет нужды притворяться. Они оба отдают себе отчет в том, что совместная жизнь невозможна.

◆ «Весенние надежды» (Hope Springs, 2012)

Кей и Арнольд женаты более тридцати лет, пять из которых они спят в разных спальнях. Арнольд за завтраком сидит, уткнувшись носом в газету, а вечером засыпает перед телевизором. В какой-то момент Кей приходит в отчаяние и везет мужа в городок в Новой Англии, где доктор проводит психотерапевтические сеансы для несчастливых пар.

◆ «Семь ужинов» (2019)

Комедия о браке на грани краха. Супруга хочет развода, муж не готов к такому шагу и стремится снова соблазнить ее. Он предлагает способ восстановления чувств: поужинать вдвоем семь раз в разной обстановке. Что из этого получится?

◆ «Любовь и другие лекарства» (Love & Other Drugs, 2010)

Если фильм можно назвать и грустной историей, и комедией, печальной картиной о жизненном финале, то он явно окажется интересным. Агент, торгующий виагрой (Джейми), познакомился с Мэгги, у которой болезнь Паркинсона. Она не хочет обременять этой проблемой возлюбленного. Однако Джейми стремится помочь Мэгги и вылечить ее.

◆ «Неверная» (Unfaithful, 2002)

Супружеской паре Эдварду и Конни Самнер можно только позавидовать — они наслаждаются семейной идиллией вместе со своим сыном восьми лет, собакой и домоправительницей. Однако монотонному существованию супругов внезапно приходит конец, когда Конни в Сохо знакомится с молодым человеком. Эдвард вскоре догадывается, что жена что-то скрывает и он начинает следить за ней...

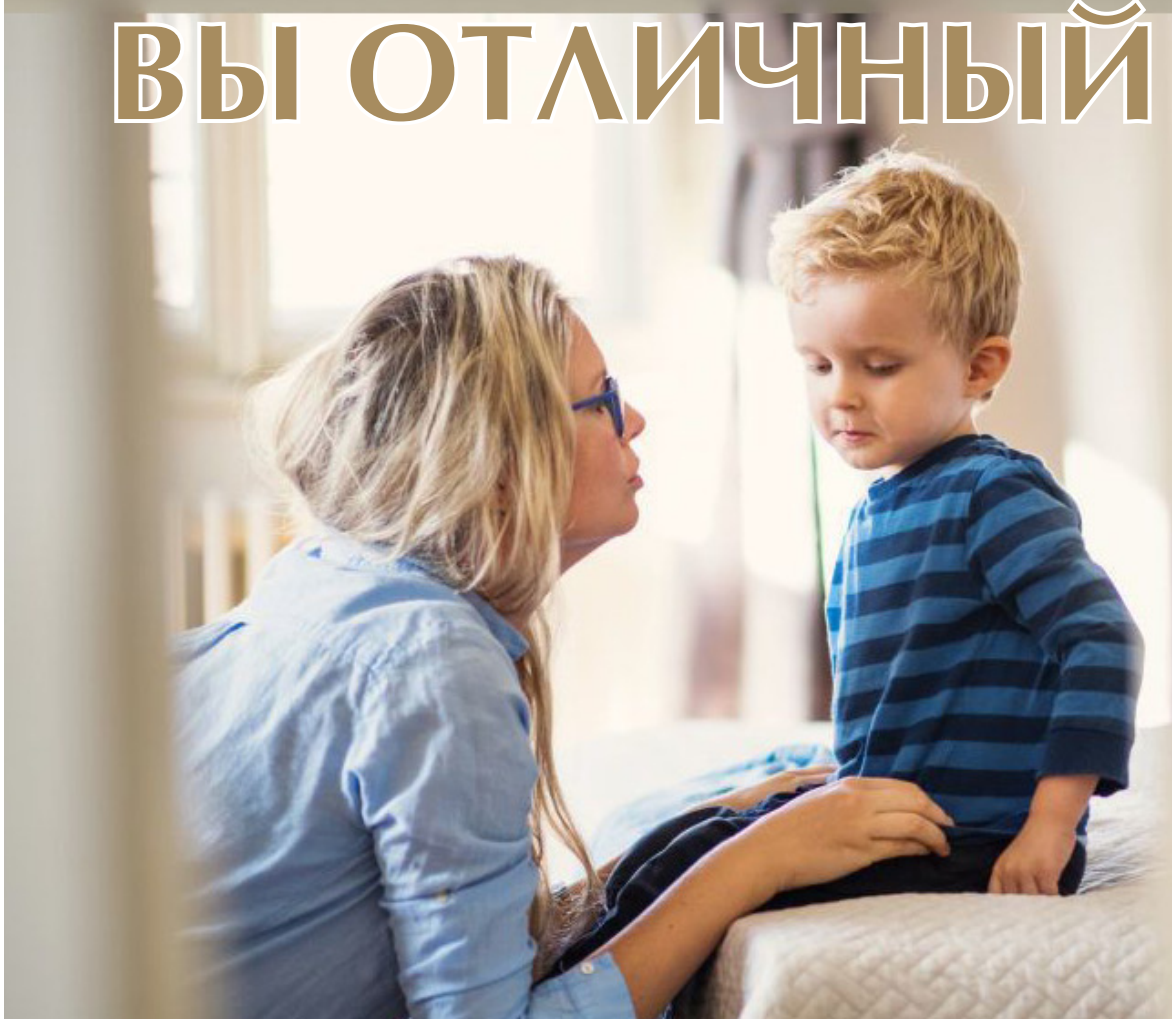
◆ «Один день» (One Day, 2011)

Декстер и Эмма — знакомятся на выпускном вечере, 15 июля 1988 г. Пара решает остаться друзьями и в будущем они общаются вопреки обстоятельствам. Сюжет фильма — это их жизнь 15 июля на продолжении 18 лет. Почти каждый год они встречаются 15 июля. Оба чувствуют друг к другу симпатию, большую, чем дружба. 2 года счастья, которое, увы, не может длиться вечно...

◆ «Крупная рыба» (Big Fish, 2003)

Умирает Эдвард Блум. Сын стремится узнать побольше о его жизни, собрав бесчисленные легенды и мифы, связанные с отцом. Он обнаруживает удивительные факты и понимает, что жизнь отца была на удивление разнообразной.

НЕ СОМНЕВАЙТЕСЬ, ВЫ ОТЛИЧНЫЙ РОДИТЕЛЬ!



МНОГИЕ РОДИТЕЛИ СОМНЕВАЮТСЯ В ТОМ, ЧТО ОНИ ХОРОШИЕ МАТЬ ИЛИ ОТЕЦ. И ЭТО НОРМАЛЬНО, ВЕДЬ ЭТО ПРИОБРЕТЕННЫЙ ОПЫТ И МАССА ВЛОЖЕННЫХ УСИЛИЙ. ХОРОШИМИ РОДИТЕЛЯМИ НЕЛЬЗЯ РОДИТЬСЯ. ВСЕ МЫ ЛЮДИ, И ИМЕЕМ ПРАВО НА ОШИБКУ. БОЛЕЕ ТОГО, ИМЕННО БЛАГОДАРЯ ПРОМАХАМ МОЖНО СТАТЬ ПО-НАСТОЯЩЕМУ УВЕРЕННЫМ В СЕБЕ И КОМПЕТЕНТНЫМ РОДИТЕЛЕМ. ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО ПРИЗНАКОВ, ПО КОТОРЫМ МОЖНО ЛЕГКО ОПРЕДЕЛИТЬ, НАСКОЛЬКО ХОРОШО ВЫ СПРАВЛЯЕТЕСЬ СО СВОИМИ РОДИТЕЛЬСКИМИ ОБЯЗАННОСТЯМИ. ВОТ 5 ВЕРНЫХ ПРИЗНАКОВ ТОГО, ЧТО ВЫ ОТЛИЧНЫЙ РОДИТЕЛЬ

ВАШ РЕБЕНОК В БЕЗОПАСНОСТИ

Безопасность ребенка в нашем понимании — это когда чадо накормлено, одето, ходит в детский сад и живет в комфортных условиях. Но в действительности настоящая безопасность ребенка — это отсутствие физического и психологического насилия, возможность получить заботу и поддержку. Именно это крайне важно для нормального роста и развития любого ребенка. Психологи акцентируют внимание на том, что у ребенка и родителей должны сложиться доверительные и предсказуемые отношения, в которых малыш может рассчитывать на поддержку мамы и папы. Это позволяет ему присвоить весь спектр эмоциональных переживаний, связанных с внешними событиями и внутренней психической жизнью.

ВЫ ПРОВОДИТЕ ВРЕМЯ ВМЕСТЕ

Хорошие родители умеют проводить время со своими детьми. Это вовсе не значит, что вы должны полюбить играть в куклы или собирать лего. Это может быть любое времяпре, провождение, которое по душе, как родителям, так и ребенку. Способность проводить время с ребенком — верный признак хорошего родительства, но только когда все получают удовольствие от проведенного времени. Важно не навязывать ребенку конкретный способ времяпрепровождения и помнить, что малыш — отдельная личность со своим характером и предпочтениями. Относитесь к интересам своего ребенка, как относитесь к интересам своих друзей или коллег. Интересуйтесь, прислушивайтесь, задавайте вопросы, реагируйте на увлечения ребенка, и вы найдете способ стать ближе.

ВЫ ПРИНИМАЕТЕ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ РЕБЕНКА

Хроническое подавление эмоций — это путь к психосоматическим расстройствам. Об этом нужно помнить в следующий раз, когда вы сами начнете подавлять раздражение или грусть. На самом деле все мы испытываем разные эмоции и это нормально. Но когда вы регулярно не даете чувствам выход,,,— это грозит последствиями и для вас, и для вашего малыша, который также будет подавлять эмоции, следуя вашему примеру. Научитесь принимать негативные эмоции ребенка и помогите ему самому воспринимать их. Психологи советуют начать с безопасной среды дома, где ребенок может без страха поделиться тем, на что он злится и что его раздражает.

РЕБЕНОК ДЕЛИТСЯ С ВАМИ СВОИМИ ПРОБЛЕМАМИ

Если ребенок охотно рассказывает вам о своих тревогах и переживаниях, то это хороший знак. Таким образом он демонстрирует, что видит в вас поддержку, а значит, у вас сформировались доверительные отношения. Это также значит, что вы относитесь уважительно и бережно к его чувствам. Хуже, если ребенок не делится своими переживаниями и проблемами. Таким родителям нужно разобраться в том, являются ли их отношения с ребенком надежными и психологически безопасными. А дальше — работать над качеством отношений с малышом.

ВЫ ГОТОВЫ ПРИЗНАВАТЬ СВОИ ОШИБКИ

Все люди время от времени совершают ошибки. Эти промахи позволяют получать опыт и становиться лучше. Если вы готовы признавать свои ошибки и демонстрируете это детям (например, можете извиниться, если остро отреагировали или прикрикнули),— то, вероятнее всего, вы отличный родитель. Довольно часто родители занимают властную позицию, даже не допуская, что могут извиниться при принятии неправильного решения. Но на самом деле такая позиция проигрышная. Закрываясь от ребенка и получая над ним тотальный контроль, вы лишаете его нормального психоэмоционального развития.

Гороскоп на 1 июня

Овен (21 марта — 20 апреля)
Для этого дня характерна тенденция обновления и переполнения жизненными силами. Людей искусства целиком поглотит вдохновение. Вас ждет удача, и вы сможете реализовать многие свои устремления. Рутинная работа будет только раздражать.

Телец (21 апреля — 20 мая)
День благоприятный для переговоров, поездок в интересах бизнеса. Используйте все возможности для достижения успеха. Здоровье и трудоспособность будут находиться сегодня на высоте, несмотря на то, что нагрузки значительно увеличатся.

Близнецы (21 мая — 21 июня)
Уделите особое внимание работе с бумагами. Вероятны нападки со стороны неприятелей и завистников. Если есть возможность, то проведите вторую половину дня на природе. Это избавит вас от напряжения и тревоги.

Рак (22 июня — 22 июля)
В первой половине дня вы будете находиться в центре внимания, что удовлетворит ваше самолюбие. Но если вы не почувствуете искренности, то окружающее вас общество с хвалебными речами и с фальшивыми улыбками станет вам чуждо.

Лев (23 июля — 23 августа)
Ваша энергия удвоится, и вы сумеете самореализоваться как творческая личность. День обещает быть насыщенным интересными событиями в личной жизни. Комплекс оздоровительных мероприятий заметно улучшит ваше самочувствие.

Дева (24 августа — 23 сентября)
Усилится интуиция и дар предвидения, активизируется общественная деятельность. Сегодня необходимо исключить алкогольные напитки, придерживайтесь здорового образа жизни. Общение с детьми, подвижные игры принесут радость.

Весы (24 сентября — 23 октября)
Вероятны препятствия в осуществлении задуманного. Возросшая агрессивность может вызвать в вас желание нагрубить или обидеть кого-нибудь из живущих рядом. Постарайтесь воздержаться от этого, вы можете нанести обиду невиновным людям.

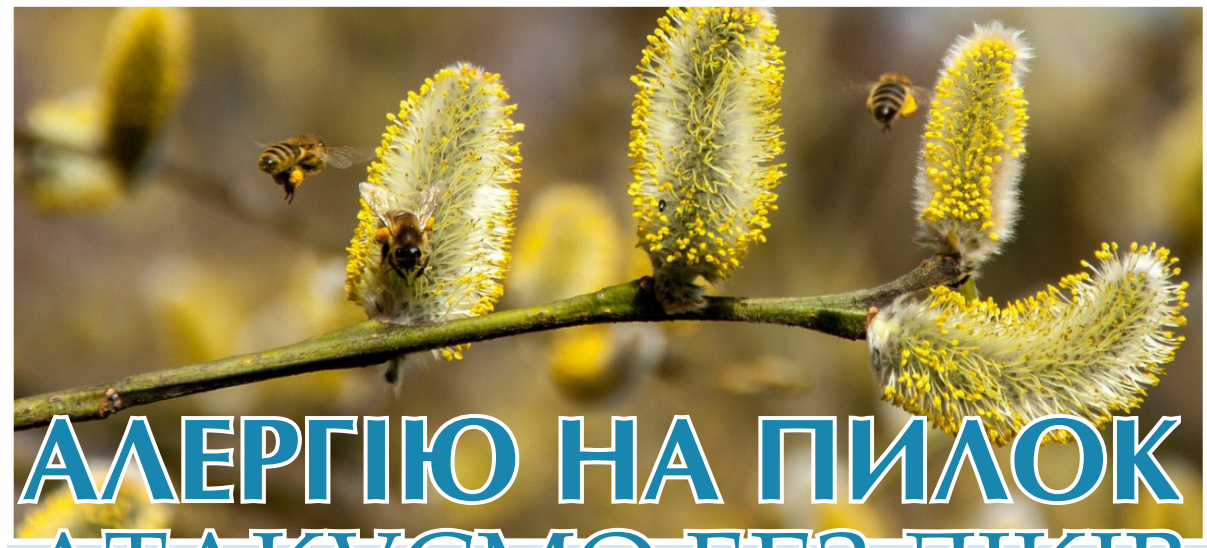
Скорпион (24 октября — 22 ноября)
День принесет приятные хлопоты. Вы сможете с успехом завершить все дела, так как положение планет будет способствовать этому. Вечер обещает быть спокойным. Вы ощутите комфорт и веру в свои силы.

Стрелец (23 ноября — 21 декабря)
Ничто не сможет омрачить вашего настроения. Возрастет работоспособность, отдача будет ощутимой — вас заметят и вы получите признание. Во второй половине дня возможны визиты гостей, которые не будут для вас слишком обременительными.

Козерог (22 декабря — 20 января)
Вам придется внимательно присмотреться к друзьям или коллегам. Возможно, придется отстаивать свои взгляды или жизненные принципы. Проявите исключительную осмотрительность — скорее всего, вам не удастся изменить ход событий в свою пользу.

Водолей (21 января — 18 февраля)
В этот день нужно быть очень осторожным и внимательным. Общение и контакты несут обманчивые надежды или разочарования в партнерах. Не проявляйте активности в коммерческих делах — вам будет сложно принять правильное решение.

Рыбы (19 февраля — 20 марта)
Не прислушивайтесь к чужому мнению: излишняя доверчивость повлечет за собой финансовые потери. Избегайте физических нагрузок, которые могут крайне неблагоприятно отразиться на здоровье.



АЛЕРГІЮ НА ПИЛОК АТАКУЄМО БЕЗ ЛІКІВ

Алергія на пилок рослин (поліноз) «повертається», коли цвітуть дерева, квіти та трави. Як з нею боротися, якщо немає доступу до медикаментів,— у статті.

Сезонна алергія на пилок квітучих рослин або трав — поліноз, може виявлятися від початку весни і тривати все літо, до осені. Що робити, якщо помітили у себе прояви алергії, а отримати медичну допомогу немає можливості.

Нежить, свербіж і закладеність носа, притуплення нюху, чхання, почервоніння очей та сльозотеча — симптоми сезонного полінозу. У багатьох випадках найбільш ефективним способом боротьби з алергією є уникнення алергену, що спричиняє реакцію, але в сезон цвітіння це навряд чи можливо.

Також посилити симптоми та створити умови для розвитку алергії «допомагають»:

- хронічні захворювання органів дихання;
- пасивне/активне куріння;
- несприятливі побутові умови або умови праці (цвіль у приміщенні, підвищена вологість тощо);
- генетична схильність.

Якщо ви помітили у себе симптоми алергії, найкраще зверніться до свого сімейного лікаря, а якщо ви змінили місцезнаходження через воєнні дії,— до найближчого закладу охорони здоров'я, який надає первинну медичну допомогу.

Сімейний лікар надасть рекомендації, а за необхідності направить вас до алерголога, у якого ви зможете пройти обстеження на виявлення алергенів та отримати кваліфіковану медичну допомогу. Що робити, якщо з якихось причин ви не маєте доступу до медичної допомоги?

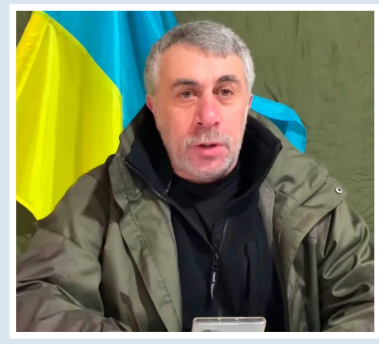
- носіть маску на вулиці. Вона зменшить кількість частинок пилу, який ви вдихаєте;
- не виходьте на двір, коли вітер. Закривайте вікна в таку погоду. Уникайте прогулянок з 10 до 15 години;
- після прогулянок ретельно помийте руки, прийміть душ. Це допоможе змити пилок;
- одяг також потрібно змінити та випрати, а сушити випраний одяг потрібно у приміщенні;
- найчастіше проводьте вологе прибирання у приміщенні, де ви перебуваєте.

Пам'ятайте, що займатися самолікуванням не слід, адже це може призвести до значного погіршення стану здоров'я.

ХВОРОБИ НІКУДИ НЕ ПОДІЛИСЬ

Чому під час війни люди припинили хворіти? Пояснює Почесний громадянин Харкова, доктор Євген Комаровський.

Імовірно шукати плюси навіть у найгірших подіях — дуже корисно. Ще на початку весни всі гомоніли про те, що війна вилікувала українців від коронавірусу. Тоді як в інших країнах кількість хворих продовжує зростати. Так само в Україні всі забули, що таке гіпертонія, мігрень або ГРВ... Отож, спробуємо розібратися, чому на війні раптом зникли всі хвороби? І чи справді люди перестали хворіти?



Коли виникає гострий стресовий фактор — перші два тижні люди не хворіють. Потужний викид адреналіну змінює роботу імунної системи. Але вона має короткостроковий ефект. Згодом хвороби однаково повертаються. Таке пояснення дав кандидат медичних наук Євген Комаровський. Через війну люди з легкими проявами будь-яких захворювань, навіть у 90% із симптомами середньої тяжкості, не звертаються по медичну допомогу. Але доктор Комаровський стверджує, що така байдужість відгукнеться нам у майбутньому.

Упродовж трьох місяців українці майже не зверталися до лікарень. Хоча існування хвороб ніхто не скасовував. Особливо ця тема стосується людей, що перебувають на гормонотерапії. Завжди, коли люди лікуються гормонами, небажано різко кидати приймання препаратів. Тому є стандартна рекомендація терапевтів: «Коли йдеться про гормональну терапію, яку треба скасовувати, це необхідно робити поступово».

Лікар Комаровський навів приклад: коли ви не маєте можливості докупити ліки — плавно зменшуйте дозу. Якщо ви маєте 50 таблеток по 100 мг, приймайте по 50 мг, потім тиждень — по 25 мг. Але при першій же нагоді обов'язково зверніться до лікаря. В екстреному випадку можна отримати професійну консультацію навіть за телефоном.

Отож, нікуди хвороби не поділися. Те ж саме і щодо коронавірусу. Єдина відмінність від того, що було до повномасштабного вторгнення Росії, люди просто припинили звертати увагу на симптоми і, відповідно, перестали звертатися до лікарів.

Издатель —
ООО «Газета «Харьковские известия»
Харьковская городская газета.
Свидетельство о регистрации:
ХК № 2230—971 ПР от 28.12.2018.
Адрес редакции: 61003, г. Харьков,
пл. Павловская, 10, тел. (057) 771-01-50.
Главный редактор — **Татьяна АДАМОВИЧ.**

Отдел рекламы: тел./факс (057) 771-01-50.
E-mail: info@izv.kharkov.ua — общий;
reklama@izv.kharkov.ua — реклама;
sekretar@izv.kharkov.ua — секретарь.
Редакция не несет ответственности
за содержание и достоверность рекламных материалов.
R — материалы на правах рекламы.

Газета выходит три раза в неделю:
по вторникам, четвергам и субботам.
Заказ №
Тираж номера
Цена договорная.
Отпечатано в типографии ООО «ИД «Керамист».
69057, г. Запорожье, ул. Седова, 16.
www.keramist.com.ua

ХАРЬКОВСКІЯ ИЗВѢСТІЯ
СОХРАНЯЯ ТРАДИЦИИ
реклама и маркетинг
771-01-50.
E-mail: reklama@izv.kharkov.ua
ОСТАВЬ СВОЕ ИМЯ В ИСТОРИИ ГОРОДА
СОЗДАВАЯ БУДУЩЕЕ