Департамент по труду и социальной защите населения Костромской области

Областное государственное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов по г. Костроме »

Ресурсно-методическое отделение

**Технология : Ланшафтотерапия**

****

Кострома

2016

Технология «ланшафтотерапия» - это эстетическое воздействие природы на человека. Известно, что ландшафт оказывает стимулирующее и успокаивающее воздействие на организм человека физиологическим и психологическим путем.

Окружающая среда оказывает физиологическое действие на все анализаторы человека: на зрительный–это лучи солнца, голубой цвет неба, зеленый цвет листьев; на слуховой–это шум прибоя, ветра, шелест листвы, пенье птиц; на тактильный – это дуновение ветра, капли росы, дождя; на обонятельный –это запах цветов.

Основным органом чувств у человека, для восприятия красоты природы, является зрение. Форма дерева, окраска цветов и листьев вызывают определённое эмоциональное воздействие. Одни из них возбуждают человека, дают ему прилив энергии, другие успокаивают его, создавая покой и умиротворённость. Возьмём, к примеру, форму кроны дерева: коническая повышает настроение и тонус, а сферическая создаёт состояние удовлетворения. Цвета также вызывают различное эмоциональное воздействие на человека.

Следует заметить, что влияние вышеперечисленных факторов способствует снятиюу человека чувства повышенной тревожности, агрессивности, возбудимости, является профилактикой заболеваний, причинами которых бывают стресс и психологические переживания.

Эта технология по своему содержаниюблизка к арабской геомантии и дальневосточному искусству Фэн-Шуй.

**Ландшафтотерапия** (нем. *Landschaft*– пейзаж, вид) — это метод лечения, использующий благотворное влияние на организм пребывания человека в местности с пейзажным разнообразием или красивым пейзажем. [1]

**Цель ландшафтотерапии** — коррекция измененного функционального и психологического состояния человека.

**Задачи ландшафтотерапии:**

-оказывать психологическую поддержку пожилым гражданам и инвалидам через восприятие ландшафтных пейзажей;

- актуализировать когнитивные функции, творческий потенциал, коммуникативные навыки;

- способствовать адаптации в социуме;

- повышать уровень экологической культуры;

- формировать эстетическое мировосприятие.

Основными составляющими компонентами технологии «ландшафтотерапия» являются: рельеф, водные объекты и растительность.

**Функции ланшафтотерапии:**

1) оздоровительный эффект для организма человека;

2) профилактика депрессии.

**Виды ланшафтотерапии:**

 -географический

-культурный ландшафт

-ландшафтная архитектура

**Географический ландшафт** — это участок земной поверхности, качественно отличный от других участков, окаймлённый естественными границами и представляющий собой целостную и взаимно обусловленную закономерную совокупность предметов и явлений, которая типически выражена на значительном пространстве и неразрывно связана во всех отношениях с ландшафтной оболочкой. [2]

**Культурным ландшафтом** называется такой ландшафт, в котором непосредственное приложение к нему труда человеческого общества так изменило соотношение и взаимодействие предметов и явлений природы, что ландшафт приобрёл новые, качественно иные, особенности по сравнению с прежним естественным, своим состоянием.[3]

**Ландшафтная архитектура** – по определению профессора Николаева В.А. это искусство проектирования и создания гармонично организованной среды открытых пространств, сочетающие как природные, так и антропогенные (техногенные) элементы ландшафта.[4]

**Типы ланшафтотерапии:**

1. **Открытый** - речной простор, поля и т.д.
2. **Закрытый—** леса, горы и др.

**Принципы технологии «ланшафтотерапии»:**

- Принцип пропорциональности (соразмерность параметров окружающей среды человеческому телу);

- Принцип единства, как пространственного, так и стилевого - ландшафта и интерьера;

- Принцип подбора цветовой гаммы, а также необходимых растений для человека.

  Цветовая обстановка окружающей среды всегда оказывает на человека определенное действие. По влиянию на общий характер жизнедеятельности организма цвета подразделяются:

-на возбуждающие — красный, желтый, отчасти зеленый;

-нейтральные — белый;

- успокаивающие (пассивные) — голубой, синий, фиолетовый.   
Цвет влияет на эмоции, поведение, самочувствие, пульс и кровяное давление.

**Методы ланшафтотерапии:**

**-Активный:**

**–**пребывание в загородной зоне;

-создание небольшого уголка природы в собственной квартир (например, с использованием бансаи), искусственных миниландшафтов, скульптурных миникомпозиций, и т.д.

-**Пассивный** - рассматривание пейзажа за окном, на открытках; на электронных носителях.

**Формы проведения занятий с пожилыми людьми:**

**Экскурсионная прогулка -** гуляя по парку или прекрасному саду, вдыхая аромат цветов, любуясь водой и окружающими пейзажами, пожилые люди смогут получить заряд бодрости и здоровья.

Для данного направления технологии «ланшафтотерапия» характерна модульная основа, включающая в себя следующие элементы:

-тематика (предложенная получателями социальных услуг или выбранная сотрудником учреждения);

-определение-цели, задачи, прогнозируемые результаты;

-составление план экскурсионной прогулки;

-выявление есть ли у получателей социальных услуг противопоказания (плохое самочувствие, настроение, проблемы со здоровьем и др.)

-проведение занятия;

-составление информационно-методического сопровождения занятия;

-форма проведения – групповая (5-10 чел.)

-рекомендуемое время для экскурсионной прогулки- 40-60мин.

**«Исцеляющий сад»** (высадка и последующий уход за растениями на территории КЦСОН)-занятия следует проводить в первой половине дня или вечером, не реже 2 раза в неделю и продолжительностью не более полутора-двух часов. Пожилые люди ведут «Дневник наблюдения за растениями», где описывают свои наблюдения и свои ощущения.

-определение направления «Исцеляющего сада»;

-определение - цели, задачи, прогнозируемого результата;

-определение места расположения сада;

-составление плана;

-определение видов растения (декоративные или улитарные, прихотливые или нет);

-проведение занятия;

-ведение пожилыми людьми личного «Дневника наблюдений за растениями» (полученный опыт, сделанное на занятии открытие и т.д.)

- оформление участниками мероприятий фотоальбомов с «результатами» их деятельности;

-проведение демонстрационных - фото и экспозиционных выставок;

-проведение тематических конкурсов;

-ведение информационно-методического сопровождения занятий;

-содействие с местным и региональным СМИ, интернетом;

-форма проведения – групповая;

-рекомендуемое время -1,5-2 часа;

-периодичность -1-2 раза в неделю. (по желанию получателей социальных услуг)

-**Виртуальная экскурсия.**

-определение видеоисточника;

-определение - цели, задачи, прогнозируемого результата;

-проведение мониторинга среди получателей социальных услуг;

-определение места проведения занятия;

-определение темы;

-подготовительная работа к занятию (подбор видеоматериала, литературы, вопросы участникам группы и др.)

-ведение информационно-методического сопровождения занятий.

**Показатели эффективности инновационной технологии**

-анкетирование получателей социальных услуг;

- устные и письменные отзывы пожилых граждан и инвалидов.

Ландшафтотерапия способствует нормализации функции нервной системы, повышению жизненного тонуса организма, улучшению сна, аппетита и т. д.

Применяется в Костромской области:ОГБУ «ЦСО по г.Костроме»,ОГБУ «Кадыйский КЦСОН»,ОГБУ«Красносельский КЦСОН»,ОГБУ «Костромской КЦСОН».

Литература:

# 1.Ландшафтотерапия–это метод.. -[Электронный ресурс] - режимдоступа:[glossari\_start/glossari\_kurortologij…](http://www.yandex.ru/clck/jsredir?from=www.yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=961.HEr4D9uNI2DcpZj306VBpWf8_tmZQ6oGB8GKhFlNbiMSs-tx06Q1pzXcTqMdfPH2A0oTsW0Srdy1CEhjAjDjQw.ddb5bdb0b4d91271602cbc87fcea50ac2aa423d4&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtLjunXnJhybzbaAM8tZY7j04JInfayYg5MaW2GvsagES&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxdWtta21PaXk5aTNvamF1eU1nWG9hdi1JLXoxWEdoU2dYM3gySTlvdTh2UlhUU09KWDI1VkpZd2J0d3psZkdxN0xiNDJFWXYzWEVvb3JiWFhBNm9oN1V6WmtwMDdyMDZzMXV5TGZEUEYtRDNyenZIcTFyOXFfLUE2b0Z2bzc1azlyMXI3c0RBTWxmTkViLUkzLUNidnpUaWI3aGdJY1dMWHc&b64e=2&sign=186a51628ce6f1cd24e801785428b940&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ5eVd_Onia6xjbdVqL1DDPJcM4XBwuyfUXZLO5OpqSnLzkt1Y41i6Wn_dDScY22hLSB1DYbpzsdPyrrxDPsD1DAGgIPS4cbF7FjOllg-2g7kKucdvsZR8zia3yFZuCeHcNpXPYd3gq0-Hm5g-_ns2FoOrYsX4xJIgKnniCpK9Zru5cZeAMY1xEyudy_jh5Xql1FvFcWMr_M-A&ref=orjY4mGPRjlSKyJlbRuxUg7kv3-HD3rXiQ-DH1jvD7cDDI2ZT0gn-vt5oBMRvenZWHgaXTVTB7hsS-ekl6JU0FsLYmu-jjh5jJySYGUf1-iJ-XKxWdcmuma1eYNNfJ0if46yOC4PhhiaJv0ur7A4DRMLBgOiRlHDlOgkG9kOM9vBBHezwgVldyZJ053hC9csPEmZq0DPGXt9hm8L0NtfIFfyB4UNvGqWtHAIzqkdrv_YfUz_-QArwIfj3LQtALTs1SwyrGoXrfhAcmVJcZ7yaj_OO_1waUVP3WolOlFYpMTJHqtoBBKf5c4Zyc3oPVLm901yKDvoKOezsB5Ca8Hfgc59gLF8asm2awnL_rt9Fxhieo1EOjkDYCbyQn1rUZv_FQoEjKLVrUJFUm7yPyHejDzLqJjn2EoGD4zlIvj_O3ZoYCsVgibR0RL_caWUg8SgXr99D1eT4PYnN3KOPlNZqth-2drAz05V&l10n=ru&cts=1455195020792&mc=5.531248610570607)(Дата обращения 11.02.2016г.)

2.Географический ланшафт-[Электронный ресурс] - режимдоступа:[geograficheskij-landshaft/](http://www.yandex.ru/clck/jsredir?from=www.yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=967.g_t3xhk57iRYo8dukm9nhCNrGKtVPuyExpUnkhys6C_yKnP_HkhGpA4yypMM-2E4yjiPbXbtfn6JlNbeo-rYFxGs1xgkE0pwZXfbeB3Qifw.21f2540021c0f3d297e8a0c840db986008f9dc87&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtNlVVIL6S3yQb4iND2fUWLGvv-j8lMFOwZ6Roz7BrN9J&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxcmIwLXVFcWt6MUh4M3EyRnZsblhtaDdoUkVrVWwta0dFd3RiSXZNN29NNHFUM0NDaE5ydnZ5Wml3eWtSRklVdVlaV2k3VDdtbHctTzNVbjlhZDZwbGk4ZGRPU2JFZzBtb0hYaFBYZWd3NWZsMnhWN3hta1NhaWpsRzJER3FaTlZ3&b64e=2&sign=472dc5a384c98e55f038d9a5f6950020&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ5eVd_Onia6xumJwHoW9trM7pdXRPLWqmgkxJ7M-cZuU3n-sGUnEiURkjr8fecQn0m11Dc39UlG7HSAstRtM6oAbUq56MU5XKXk6MmCydRwbLxaCGqm845OlGZ4WogqCpx0Ueb3mcUdVVxU4s3Ra5r2jJqfiDms1qms_SnvzzZT2nwGp2ZaedkO1Sj7M3gb4WXDfMZYvYEpW5roziFl6yjblljhssOj5lAo5VDXomo-DXBCuAXqXesKfUp-TChkzpiAPA7UFX2nrCmsoV-5Xit6wtvufNB4d4W_InCnxrtk6DzumNRGIxFqZ0HvQIk5qb-cfKAoy3TG6GYeuuA9frsEcElE2TKP0MEsOXmOIilQGk4EWhWryC84moMJHTf7AmXi52Rmr2X8pdVXZjLx-Ez2dBtCXqGR5OtpnPJccLsoUIs1CWcGodDThHZtRfMTZ-0&ref=orjY4mGPRjlSKyJlbRuxUg7kv3-HD3rXiQ-DH1jvD7d6ozxol_lRp5ZHHSDbAIcnB2JqZ1VxBEtipmhtmXgxf9_-SuLQipdgjABKl9TX96QuBo28KuyR-C7caS-ePm-0iMBGKJqXmK-gCkerVGILsgjPKlQY5mtREmQJZ8XSw0L--zm1MOJvnPcdwqQBNN4n-eOJ7rGxSL6ha5hu4KlNdRODjkDce1pp1xrczONqcfkiSHlwfqZpPKzoRuGJWccNW8-QjQrqxaeDuZZXPV9cuK5fDjoSUIPXHXsFZBiBFqW2fAhyO6BNMKwgt8VKXYw7PvRbF5hb1LaKK-bx56uHUqbLjAZNtlZnh8ZOxawngOTSfHkS-K-ZAfXWb5OeW8KyLvrd8llpeJng5oOdl4dPmcPA_lwH36AXZThLsZBnMJe3SmYgV9vM4lnRtFFcV86I-PTDipJv2Dh_cFomYSzqYXAurQ0lVIEn_yDcH7eNzQovnK1P40F6I1S7QM2S4DsaOoO-zWDRf1nVNrtcZUQOIEo8a-qmCSwP0nz_5hv98xCWrklbVJ6-DsyKlXtncqqV&l10n=ru&cts=1455709353476&mc=5.66384041661891)(Дата обращения 17.02.2016г.)

3. Из истории представлений о культурном ландшафте- Подробнее на Referatwork.ru: <http://referatwork.ru/landshaftovedenie/section-27.html>-[Электронный ресурс] - режимдоступа:[landshaftovedenie/section-27.html](http://www.yandex.ru/clck/jsredir?from=www.yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=967.vYPbcACDUllU2H7Iava8AnFc3NDWWznfnfY4qR6kxD7C6AxTAsG1k2_kmiVFddXz3cMkNiWu5HZ5iWde9Kv9mgEiUvEEp9krPpnSx2zJH8A.76dbddf4afe498ff323e2bc2dbedf85065fd2f69&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtNlVVIL6S3yQQqeUxwcU3TQPWOtWLEXSIRvbv7Qd7Icx&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1Ldmtxc2lmdnlwT2t4cmhuQnhrZk0td0hBeHdqUENWaXluTFpWMTBIdzN0ekVaNkY1aHY2QkJUSnJ4ekFSVTVfbjQxSDJDbEQxQ3ZZdlktRFo0Rk5QeFc1enQ5MnhnbllxQ3NoSzhPdU5kcjhPWENlbTlkVkVwdUJkYVNRWjFyLUVMbnN3&b64e=2&sign=c18cde8717a68f76708c4ae433480902&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ5eVd_Onia6xumJwHoW9trM7pdXRPLWqmgkxJ7M-cZuU3n-sGUnEiURkjr8fecQn0m11Dc39UlG7HSAstRtM6oAbUq56MU5XKXk6MmCydRwbLxaCGqm845OlGZ4WogqCpx0Ueb3mcUdVVxU4s3Ra5r2jJqfiDms1qms_SnvzzZT2nwGp2ZaedkO1Sj7M3gb4WXDfMZYvYEpW5roziFl6yjblljhssOj5lAo5VDXomo-DXBCuAXqXesKfUp-TChkzpiAPA7UFX2nrCmsoV-5Xit6wtvufNB4d4W_InCnxrtk6DzumNRGIxFqZ0HvQIk5qb-cfKAoy3TG6GYeuuA9frsEcElE2TKP0MEsOXmOIilQGk4EWhWryC84moMJHTf7AmUSTfL8Dq9gFkBM-MvlK-Gi3EOnmjUsPkG24g_lV9-IAA4HTNJ3n1tjbXxrYtOtfb7siY5cvBvjvQ&ref=orjY4mGPRjlSKyJlbRuxUg7kv3-HD3rXiQ-DH1jvD7d6ozxol_lRp5ZHHSDbAIcnB2JqZ1VxBEs4t4azOV2EcP8gg86hVR5t_3p-HJ5tUPhOqL5eqouPsEWNQ66N757iivLfPU_zkbFc72m4PKdySZ9RfE6J1ZzHHVqyBsCKmZhbdNMkc3ZnjSCqlmM8SQKaJOghHZxLvsCt2lhHLzIrS4cAR7PYANypZeVX4OcbOmgssYD17O0d9ZVlJhHQBoQ95b5IBUioheyR6ggeoh4ReLy6f-HWTOPFx0yWFdKdYu2rfTHFemeNyFCE_pH7H81B8MLaNB2rfDXJfjuYlfAu39V2YfttiQdmqjW95Y7oHRmgTz-44suYyRdcGYUumYkZ2yibDJF7vHitNWB5wWOnEO7kJltAEg4-KsyBrts5o3IcrlfcPp4YOwXvRh0S7VnrZr4_lfDXPPa37wLJGZeLAYNtWHYsnpuPr5kNRkoRug2BN1qUDh6PSmvOTLrnHe107QfqiZzC7lneAjINOBcVzA&l10n=ru&cts=1455709791314&mc=5.654818921665907)

## 4.["Аптекарский огород" - с петровских времен и до наших дней](http://www.yandex.ru/clck/jsredir?from=www.yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=967.aPK-jpUnMalnx2xFrzYjoPjXNH2fAlHjgiCk6Z99nrerl1WEWSSrZ5lQJg59uknKp_e5FSotXsyvGP7GCY2Q9EsO041dWhRMlQLrGpp34y0.9945f56e27e2dd032eb833df0ed743c68eee0206&uuid=&state=PEtFfuTeVD5kpHnK9lio9cDX5zbL1IFumtY931_XQuenIN7-4wMETQ&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1Ldmtxa09aWmNTcm9DeFRESGVlWHViOGFfNmdCaHJFX2tTdHNrSVhJS2xxTnF2TjRrREJfeWdKM3dydmhjVDNtRDlRZE9vVnhyYkowZXpydW9UNjlPdDQ0YWFzSjZwTWpObzJWbVN6R1Q2WEN2R0pKX1M3S1Y3Unctdw&b64e=2&sign=dadd6517e216c071e7a89aac69df0c0a&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ5eVd_Onia6xumJwHoW9trM7pdXRPLWqmgkxJ7M-cZuU3n-sGUnEiURkjr8fecQn0m11Dc39UlG7HSAstRtM6oAbUq56MU5XKXk6MmCydRwbLxaCGqm845OlGZ4WogqCpx0Ueb3mcUdVVxU4s3Ra5r2jJqfiDms1qms_SnvzzZT2nwGp2ZaedkO1Sj7M3gb4WXDfMZYvYEpW5roziFl6yjblljhssOj5lAo5VDXomo-DXBCuAXqXesKfUp-TChkzpiAPA7UFX2nrCmsoV-5Xit6wtvufNB4d4W_InCnxrtk6DzumNRGIxFqZ0HvQIk5qb-cfKAoy3TG6GYeuuA9frsEcElE2TKP0MEsOXmOIilQGk4EWhWryC84moMJHTf7AmUhbWOocj5mj3NcsfdXXY2Zu0zGt0vFrj1LKsXFnS5UQUQsOkJmAfROuZrxrb2SbzNaKqahVgSURQ&ref=orjY4mGPRjlSKyJlbRuxUg7kv3-HD3rXiQ-DH1jvD7d6ozxol_lRp5ZHHSDbAIcnB2JqZ1VxBEt-6sCSALawYYoToB2MZm_Ki1mYZg5xvPLwh46SY9J67-XiHoBKR8ZBzK2CMzY_xrCsZlu9ofyp4m7tNzZCQOkHlb3oqxKoLxkAcrzJVOkKT9Rt3S6Ev5TMPjfGcx4BgQk5l9lBZu2KAcqd2SKA1QdqdN6j0ZZgpuqvd5RgLj2Zi1EhNJySpt9E2k_BMi6sn-JyAj9EYt4ur_Fhk1Jy9i2bxh0hrPUOKYF5JtcSDVrpF8E4A7mSfM0jLio88NsdQ4QiNJTvqm0haHsSuMgxpcqaLAzOKUJ58uNMS2fKfwODLppV4LDvKG1JIXUcIeSdgkh43byreHrqLBziMjrAIzJOfyJ0jiudsD1TN3gPUO3BZJxar8aiB21ROaFFayoFbuuB4FZg7We4U0I9i7Ln-OssmBq_kkgD16VOzCEvn0VPfrgweRHau_b5HSXHR1N_Rndw134uq6ibtiEMFpk_ofXFMqePxjF5IAfzI4NknExm56pSxFPDKny1sX4Ya4C8DlSHcJINU96JWTRc1XHFsSvY&l10n=ru&cts=1455708975001&mc=5.645813914248505)-[Электронный ресурс] - режимдоступа:[library/article/page58.php](http://www.yandex.ru/clck/jsredir?from=www.yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=967.aPK-jpUnMalnx2xFrzYjoPjXNH2fAlHjgiCk6Z99nrerl1WEWSSrZ5lQJg59uknKp_e5FSotXsyvGP7GCY2Q9EsO041dWhRMlQLrGpp34y0.9945f56e27e2dd032eb833df0ed743c68eee0206&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtLjunXnJhybzimQaMFJHE2lbMpju02yY0LBRzasouZN7&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1Ldmtxa09aWmNTcm9DeFRESGVlWHViOGFfNmdCaHJFX2tTdHNrSVhJS2xxTnF2TjRrREJfeWdKM3dydmhjVDNtRDlRZE9vVnhyYkowZXpydW9UNjlPdDQ0YWFzSjZwTWpObzJWbVN6R1Q2WEN2R0pKX1M3S1Y3Unctdw&b64e=2&sign=9d3c698dcf70935d1402b5dbc14c2df5&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ5eVd_Onia6xumJwHoW9trM7pdXRPLWqmgkxJ7M-cZuU3n-sGUnEiURkjr8fecQn0m11Dc39UlG7HSAstRtM6oAbUq56MU5XKXk6MmCydRwbLxaCGqm845OlGZ4WogqCpx0Ueb3mcUdVVxU4s3Ra5r2jJqfiDms1qms_SnvzzZT2nwGp2ZaedkO1Sj7M3gb4WXDfMZYvYEpW5roziFl6yjblljhssOj5lAo5VDXomo-DXBCuAXqXesKfUp-TChkzpiAPA7UFX2nrCmsoV-5Xit6wtvufNB4d4W_InCnxrtk6DzumNRGIxFqZ0HvQIk5qb-cfKAoy3TG6GYeuuA9frsEcElE2TKP0MEsOXmOIilQGk4EWhWryC84moMJHTf7AmUhbWOocj5mj3NcsfdXXY2Zu0zGt0vFrj1LKsXFnS5UQUQsOkJmAfROuZrxrb2SbzNaKqahVgSURQ&ref=orjY4mGPRjlSKyJlbRuxUg7kv3-HD3rXiQ-DH1jvD7d6ozxol_lRp5ZHHSDbAIcnB2JqZ1VxBEt-6sCSALawYYoToB2MZm_Ki1mYZg5xvPLwh46SY9J67-XiHoBKR8ZBzK2CMzY_xrCsZlu9ofyp4m7tNzZCQOkHlb3oqxKoLxkAcrzJVOkKT9Rt3S6Ev5TMPjfGcx4BgQk5l9lBZu2KAcqd2SKA1QdqdN6j0ZZgpuqvd5RgLj2Zi1EhNJySpt9E2k_BMi6sn-JyAj9EYt4ur_Fhk1Jy9i2bxh0hrPUOKYF5JtcSDVrpF8E4A7mSfM0jLio88NsdQ4QiNJTvqm0haHsSuMgxpcqaLAzOKUJ58uNMS2fKfwODLppV4LDvKG1JIXUcIeSdgkh43byreHrqLBziMjrAIzJOfyJ0jiudsD1TN3gPUO3BZJxar8aiB21ROaFFayoFbuuB4FZg7We4U0I9i7Ln-OssmBq_kkgD16VOzCEvn0VPfrgweRHau_b5HSXHR1N_Rndw134uq6ibtiEMFpk_ofXFMqePxjF5IAfzI4NknExm56pSxFPDKny1sX4Ya4C8DlSHcJINU96JWTRc1XHFsSvY&l10n=ru&cts=1455709041601&mc=5.657775299935442)(Дата обращения 17.02.2016г.)