Член Общественной палаты Мордовии Ольга Филеткина

Сейчас становится всё сложнее сохранять спокойствие и самообладание. Думаю, вы и сами прекрасно понимаете, о чём я. Утешаю себя тем, что всё это уже было в истории и когда-то заканчивалось.

СМИ, соцсети и интернет подливают масло в огонь, новости перегружены фейками, параллельно с боевыми действиями в онлайн идёт настоящая информационная война.

Чтобы сохранить спокойствие и себя, стараюсь абстрагироваться от потока новостей, доверяю только официальным источникам, чего и вам советую. Если о чём-то услышали и сомневаетесь, лучше проверьте информацию на сайте объясняем.рф .

А ещё, всем советую заняться собой и своим здоровьем, любимым хобби, творчеством. Цените жизнь и берегите себя!