



<http://www.ourlife72.ru>



<https://ok.ru/kazankanews>



<https://vk.com/kazankanews>

ВОСПИТАНИЕ ПАТРИОТОВ

## Командный дух «Зарницы»

В первых числах марта в парковой зоне села Казанского педагога центра развития детей провели для учащихся 5, 6 и 7 классов военно-патриотическую игру «Зарница». Состя-

заться в силе и ловкости собрались семь команд из школ нашего района: Яровской, Пешнёвской, Казанской, Новоселёвской, Ильинской, Большеченчерской и Огнёвской.



Каждый участник, соревнуясь в игре, смог проявить ловкость, силу, умение работать в команде

«Зарница» началась с построения команд. С приветственным словом к ребятам обратились заместитель директора по воспитательной работе Казанского центра развития детей Татьяна Шангина и главный судья соревнований педагог-организатор Амир Агиев. Татьяна Сергеевна отметила, что необходимо ежегодно проводить военно-патриотическую игру «Зарница», потому как она способствует сплочению детского коллектива, развивает физические качества школьников. Также Татьяна Шангина пожелала всем участникам хорошего настроения, честной игры и, конечно, победы.

Капитаны приступили к сдаче рапортов. С поставленной задачей справились все. Далее ребята, получив маршрутные листы, распределились по восьми станциям: «Метание гранат в цель», «Перевозка раненых», «Братья по оружию», «Полоса препятствий», «Плац», «Тёмные време-

на», «Снайпер», «Костры». На каждом этапе стояли помощники, которые сообщали детям условия задания и отмечали правильность его выполнения.

Все команды показали отличные результаты. Азарт перепол-

**Автором Всесоюзной военно-спортивной игры «Зарница» является учительница Зоя Кротова из села Мысы Краснокамского района Пермской области. 23 февраля 1964 года она провела первую игру совместно с военными. 10 января 1967 года «Пионерская правда» напечатала приказ № 1 командующего новой Всесоюзной игрой «Зарница». Своим приказом маршал Василий Казаков поставил задачу обучить навыкам армейской жизни детей и подростков. Целью игры было военно-патриотическое воспитание советской молодёжи. Первый финал Всесоюзной игры «Зарница» прошёл в том же году в Севастополе на Сапун-горе. Как правило, в ней принимали участие школьники 4 – 7-х классов, отдыхавшие летом в пионерских лагерях. Для подростков старшего возраста проводилась аналогичная военно-спортивная игра «Орлёнок».**

нял школьников, они стремились выполнить задание быстро и правильно. Ребята поддерживали друг друга, действовали чётко и сплочённо. Например, на этапе «Поло-

са препятствий» нужно проползти под натянутыми нитями, не сбив конус, на станции «Тёмные времена» участники должны были показать свои знания в области истории. Школьники называли имена и фамилии людей, ставших извест-

ными в годы Великой Отечественной войны. Несмотря на холодную и ветреную погоду, ребята стремительно переходили от этапа к этапу. Для

участников главная цель – выполнить поставленные задачи, показать всю силу и ловкость, ну и, конечно, обойти соперников. Время пролетело незаметно.

Пока члены судейской коллегии подсчитывали баллы, педагоги центра развития детей подготовили для ребят приятный сюрприз: угостили их горячим чаем со свежей выпечкой.

Грамоту за первое место в игре получила команда из Казанской школы, второе заняли ребята из Ильинской школы, третье – учащиеся Яровской школы.

– Мы очень рады, что сегодня выиграли, – говорят участники патриотической игры Вероника Первухина и Варвара Перепеляк. – Наша команда активно готовилась к соревнованиям. Всё делали сообща, может быть, поэтому и победили. Вместе – мы сила!

Надежда ДОГОТАРЬ  
Фото автора

В НЕСКОЛЬКО СТРОК  
ОБО ВСЁМ

### Учебные сборы

Для жителей Тюменской области, пребывающих в запасе, в марте 2023 года состоятся ежегодные традиционные учебные военные сборы, которые будут проходить в течение недели на базе Тюменского высшего военно-инженерного командного училища имени маршала инженерных войск А.И. Прошлякова. Участники сборов пройдут общественно-государственную, огневую, тактическую, тактико-специальную и военно-медицинскую подготовку. После окончания сборов мужчины вернутся домой. На сборы призываются около 100 человек.

Повестки тем, кто находится в запасе, направляют через работодателя или вручают лично.

Женщины, в том числе и те, кто имеют воинскую учётную специальность и находятся в запасе, к сборам привлекаться не будут.

### Рыболовный спорт

В области завершился Кубок Западной Сибири по рыболовному спорту. 40 спортсменов из 8 регионов страны рыбачили на озере Янтыково Тюменского района. Тюменскую область представили спортсмены, ранее ставшие победителями Чемпионата России по рыбной ловле. Они оказались лучшими и в этот раз. По итогам соревнований первое место заняла Тюменская область, на втором – Омская и на третьем – Томская.

### Повышение призывного возраста

Повысить призывной возраст срочников предполагается с 18 – 27 лет до 21 – 30 лет. Переход планируется поэтапный до 2026 года. То есть в 2024 году с 1 января по 31 декабря призовут граждан РФ возрастом от 19 до 30 лет. С 2025 года призыв начнётся с 20-летних. В 2026-м военкоматы уже будут ждать россиян в возрасте от 21 года и старше.

При этом законопроект предполагает возможность отсрочить по желанию – для 18-летних после 2024 года. Кроме того, граждане возрастом 27–30 лет, находящиеся в запасе и не служившие без законных оснований для этого, также смогут пройти военную службу по желанию.

Мигрантов из стран ближнего и дальнего зарубежья законопроект тоже касается. Если приезжие стали гражданами РФ до 30 лет, они будут должны встать на воинский учёт – статья 4 ФЗ №9 «О воинской обязанности и военной службе».

Поправка должна вступить в силу с 1 января 2024 года.

Председатель комитета Госдумы по обороне Андрей Картаполов уточнил, что призывы в 2023 году пройдут по действующим сейчас правилам.

Информации подготовила  
Виктория МАКСИМОВА

Погода в Казанском



16.03 четверг	скорость ветра 2 – 5 м/с, С/З	17.03 пятница	скорость ветра 2 – 4 м/с, Ю	18.03 суббота	скорость ветра 2 – 6 м/с, З
+1	-4	+5	-5	+1	-7

В начале марта в уютном зале Казанской районной библиотеки имени И.М. Ермакова состоялся муниципальный этап Всероссийского конкурса юных чтецов «Живая классика». В нём приняли участие 19 человек с 5 по 11 класс из Афонкинской, Пешнёвской, Ильинской, Казанской, Новоселёвской, Смирновской, Дубынской, Новоселёвской школ. В состав жюри вошли учитель-дефектолог Казанского отдела образования Юлия Обухова, старший методист Казанского отдела образования Гульнар Бримжанова, специалист отдела по работе с детьми и молодёжью районного дома культуры Владимир Клабуков, методист центральной районной библиотеки Людмила Шорохова.

Конкурсное прослушивание открыл Арсений Жилин, ученик 5 класса Афонкинской школы, прочитавший отрывок из сказки про военную тайну, о Мальчише-Кибальчише и его твёрдом слове Аркадия Гайдара.

Военная тема прослеживалась у многих конкурсантов. К примеру, Виктор Полукеев из Афонкинской школы прочитал отрывок из рассказа Сергея Алексеева «Солдатское сердце», учащаяся Смирновской школы Анна Губарева представила вниманию жюри отрывок из произведения Юрия Яковлева «Цветок хлеба», Варвара Копольва из Дубынской школы – отрывок из книги Светланы Алексиевич «У войны не женское лицо». По словам жюри, данную тему сложнее

## Книга. Время. Поколения

Конкурс юных чтецов «Живая классика» проводится ежегодно в целях пропаганды чтения и расширения читательского кругозора у детей и подростков, повышения интереса к чтению и выявления талантов среди учащихся, развития и популяризации детского художественного творчества и эстетического вкуса на примерах отечественной и зарубежной литературы. Участникам предлагается прочитать на русском языке отрывок из выбранного ими прозаического произведения российских, зарубежных писателей, которое не входит в школьную программу по литературе.



Победители конкурса Ксения Ляпунова, Антон Трофимов и София Новинская (слева направо)

всего оценивать, но ребята декламировали произведения с чув-

ством и тактом. Приятно было видеть, как они проникаются текстом,

как проживают судьбы литературных героев.

Тронуло до глубины души выступление Карины Клеменковой из Дубынской школы, зачитавшей рассказ Ханса Кристиана Андерсена «Девочка со спичками» о маленькой бедной сиротке, которая вынуждена продавать спички прохожим. Но в последний день старого года девочке не удалось продать ни одной спички. За весь день ей не подали ни гроша, и малютка не решается вернуться домой в холодную комнату на чердаке, где её наверняка побьёт отец.

Не менее трогательную историю рассказала Татьяна Медведева из Пешнёвской школы, прочитавшая отрывок из книги Светланы Алексиевич «Цинковые мальчики» о жестоких реальных событиях афганской войны.

Произведения, выбранные участниками, очень интересные, в них описана жизнь людей, подняты проблемы, которые актуальны во все времена.

Присутствующие, затаив дыха-

ние, слушали в исполнении Ангелины Усольцевой отрывок из произведения «Элементарно, Ватсон» (М. Дружинина), Нины Вавиловой «Ай да Пушкин» (В. Постникова), Дмитрия Михайлова – «Лекарство от контрольной» (М. Дружинина), Анастасии Бондаренко – «Англичанин Павля» (В. Драгунский), Ульяны Кубриной – «Лишь имя застывшее в воздухе» (О. Зверлина), Кристины Самусенко – «Девочка из города» (Л. Воронкова), Татьяны Копотиловой – «Мама» (Ю. Яковлев), Валерия Кисина – «Секрет счастья» (П. Козьмо), Светланы Поповой – «Последнее письмо еврейской матери» (В. Гроссман).

Каждое выступление ребят было неповторимым и запоминающимся. Право представлять Казанский район на областном этапе Всероссийского конкурса «Живая классика» выпало победителям Софии Новинской, ученице 10 класса (Казанская школа), Антону Трофимову, ученику 8 класса (Казанская школа) и Ксении Ляпуновой, ученице 8 класса (Новоселёвская школа). Вера Поддубских стала победителем в номинации «Оригинальный подход», Артём Игнатов – в номинации «Самый эмоциональный исполнитель», Татьяна Медведева – в номинации «Самый артистичный исполнитель» и Ангелина Берендеева – в номинации «Искренность исполнения».

Надежда ДОГОТАРЬ  
Фото автора

ОБЛАСТНАЯ ПРОГРАММА В ДЕЙСТВИИ

## Газификация населённых пунктов

В администрации Казанского района состоялось совещание, в ходе которого обсудили вопросы газификации Казанского района. В работе заседания приняли участие глава Казанского района Татьяна Богданова, председатель районного совета ветеранов Анатолий Барнёв, представители АО «Газпром газораспределение Север».

В Тюменской области реализуется программа газификации с 2021 по 2025 год, которая предусматривает газификацию как новых населённых пунктов, так и развитие газораспределительной сети в уже газифицированных населённых пунктах, что позволит обеспечить голубым топливом более шестнадцати тысяч домовладений.

На совещании присутствовали жители Казанского района, главы сельских поселений, члены районного совета ветеранов.

Александр Григорьев, начальник газового участка Казанского района, ответил на вопросы, касающиеся заключения договоров на содержание внутридомового газового оборудования и подготовки к газификации домов.

Он рассказал собравшимся о том, что для участия в программе догазификации необходимо подготовить правоустанавливающие документы на земельный участок и индивидуальный жилой дом, ситуационный план (схема земельного участка и прилегающих к нему территорий), паспорт, СНИЛС и контактные данные. На сайтах или в офисах газораспределительных организаций доступна типовая форма заявки с описанием необходимых документов. План земельного участка можно заказать онлайн по кадастровому номеру через портал «Госуслуги», лично в МФЦ «Мои документы», в администрации Казанского муниципального района либо составить самому, используя публичные кадастровые карты или карты из поисковых систем.

Без всех этих документов работа по газификации проводиться не будет, – резюмировал Александр Григорьев.

В первую очередь необходимо подать заявку. Для этого можно воспользоваться сайтом газораспреде-

лительной организации или прийти в один из центров (офисов) газораспределительной организации, также подать заявление возможно через портал «Госуслуги», МФЦ или с помощью единого портала единого оператора газификации СОЦГАЗ. РФ либо лично в Казанский газовый участок.

У многих возникает вопрос: в чём разница между газификацией и догазификацией?

Догазификация распространяется на бесплатное подключение индивидуальных жилых домов, принадлежащих на праве собственности заявителям – физическим лицам, в населённых пунктах с уже проложенными внутрипоселковыми сетями и там, где требуется, как правило, достроить газопроводы до границ земельных участков, на которых расположены такие дома. Газификация же касается, во-первых, не только граждан, но и предпринимателей, которые должны платить за это, во-вторых, газификация предполагает строительство магистральных или межпоселковых газопроводов, внутрипоселковых газопроводов, а уже потом строительство газопровода до границ земельных участков заявителей.

Как узнать, в какую программу попадает тот или иной человек? В случае, если у него есть документы, подтверждающие права собственности на земельный участок и индивидуальный жилой дом, расположенный в населённом пункте, который уже газифицирован, то человек автоматически попадает в программу догазификации. Поэтому сначала необходимо оформить право собственности на земельный участок и дом, а затем подать заявку на догазификацию.

Присутствующие на совещании в районной администрации задавали вопросы, касающиеся стоимости



Александр Григорьев (в центре) ответил на вопросы присутствующих

внутридомового газового оборудования (плита, котёл, водонагреватель и так далее). Например, можно ли эксплуатировать газовый котёл, который куплен несколько лет назад, но ещё стоит в упаковке. Стоимость внутридомового газового оборудования и его монтажа зависит от мощности, марки производителя оборудования, а также от пожеланий заявителя и приобретается дополнительно. Газораспределительные организации помогут подобрать данное оборудование, если клиент обратится к специалистам. А вот возможно ли эксплуатировать заранее приобретённый котёл в качестве газового оборудования, то это – большой вопрос. По мнению Александра Григорьева, нужно разбираться в каждом отдельном случае, тщательно осматривать перед установкой газовое оборудование на предмет его соответствия.

Приглашённый на встречу Александр Фуртаев, начальник службы внутридомового газового обслуживания (ВДГО), из города Ишима рассказал об основных правилах безопасности при использовании газового оборудования. Он отметил, что газовые приборы мож-

но устанавливать только в помещении с вентиляцией. Перед подключением газа необходимо получить от специализированной организации акт первичного обследования дымоходов и вентиляционных каналов. У всех газовых приборов должны быть сертификаты соответствия и паспорт изготовителя. Одно из условий газификации дома – установка приборов учёта газа, соответствующих требованиям российского законодательства о техническом регулировании. Установка приборов учёта газа обязательна, когда помещение отапливается с помощью газового котла.

На совещании прозвучала информация о том, что новые правила подключения к газовым сетям позволяют бесплатно подвести газ до границ земельных участков с домовладениями. Внутри границ участка работы оплачивает абонент. Это не только строительство сети газопотребления на территории земельного участка, но и приобретение и установка внутридомового газового оборудования.

Перечни льготников, которым частично вернут расходы на под-

ключение газа по программе социальной газификации, регионы определяют самостоятельно. На субсидию могут рассчитывать малоимущие граждане, участники и инвалиды Великой Отечественной войны, их вдовы, труженики тыла, инвалиды, ликвидаторы аварии на ЧАЭС, многодетные семьи, семьи, в которых воспитываются дети-инвалиды. Кроме того, компенсировать затраты могут неработающие пенсионеры, чей возраст свыше 70 лет.

Размер и форму компенсации за подключение газа к частному дому также определяют регионы. Обычно общий размер компенсации не превышает 50% от фактически понесённых расходов. Может предусматриваться ограничение по максимальной сумме компенсации. В неё включается оплата проекта, строительно-монтажных работ в пределах участка и на внутридомовых сетях, приобретение газового оборудования и приборов учёта. Благодаря помощи региональных властей подключить газ могут жители с разным уровнем дохода. Чтобы воспользоваться положенной материальной помощью, надо обратиться в МФЦ «Мои документы», управление социальной защиты населения по месту жительства или оставить заявление на портале «Госуслуги». Правительство Тюменской области предоставляет сощсубсидии на газификацию для 43 категорий граждан: малоимущие, многодетные, инвалиды, участники ВОВ и другие. По распоряжению губернатора Александра Мора в прошлом году объём сощсубсидии был увеличен до 130 тысяч рублей. Оформить субсидию можно, обратившись в муниципальное образование по месту жительства. Губернатор Тюменской области ещё раз обозначил, что в данную сумму входит стоимость работ по прокладке наружного газопровода, устройство газовой трубы внутри дома, подключение и наладка оборудования и само газовое оборудование.

Тамара НОСКОВА  
Фото автора

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

СОВЕТУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

## Выплаты из материнского капитала

В Тюменской области 414 семей начали получать ежемесячную выплату из материнского капитала после вступления в силу изменений, которые расширили возможности распоряжения средствами. Из них 5 семей оформили две и более выплаты на каждого ребёнка до 3-х лет.

С 2023 года ещё больше родители могут получать выплату из материнского капитала. Теперь она предоставляется на каждого ребёнка до 3-х лет, включая первенца. Раньше семьи могли направить маткапитал на эти цели только при появлении второго ребёнка, при этом родители получали одну выплату, даже если в семье несколько детей до 3-х лет.

Размер ежемесячной выплаты составляет один прожиточный минимум ребёнка, установленный в регионе проживания семьи на момент подачи заявления. В Тюменской области – 14 176 рублей в месяц.

Как и прежде, выплата назначается семьям со среднедушевым доходом менее двух прожиточных минимумов на человека без учёта

имущественной обеспеченности и занятости родителей. Таким образом, если в семье есть несколько детей до 3-х лет, а при получении выплаты доходы семьи не превысили двух прожиточных минимумов, родители могут оформить ещё одну выплату. Заявление при этом подаётся на каждого ребёнка по отдельности.

Напомним, возможности использования материнского капитала расширены вместе с введением единого пособия для семей с детьми. Причём родители могут одновременно получать и единое пособие, и выплату из маткапитала на одних и тех же детей.

Важно отметить, что при обращении семьи за единым пособием ежемесячная выплата за счёт средств материнского капитала, на-

значенная до 2023 года, будет прекращена. Для её возобновления необходимо заново подать заявление через портал «Госуслуги» или лично в клиентских службах Социального фонда либо в МФЦ. Все остальные документы фонд запросит самостоятельно.

Рассмотрение заявления занимает до 10 рабочих дней. В случае не поступления межведомственных ответов на запросы, рассмотрение заявления может быть продлено в установленные действующим законодательством сроки до 20 рабочих дней, с момента подачи заявления.

При положительном решении средства выплачиваются в течение 5 рабочих дней.

Пресс-служба ОСФР по Тюменской области

СПОРТИВНОЕ ОБОЗРЕНИЕ

## Отличные весенние игры

### ВОЛЕЙБОЛ – ИГРА ДЖЕНТЛЬМЕНОВ

В спортивном комплексе Казанского 5 марта состоялся товарищеский матч по волейболу среди юношей 2010 года рождения и младше. Поединок юниоры Казанского района провели со сверстниками из Ишима. Ребята играли свободно, без напряжения, но соревновательный дух всё же присутствовал на площадке. Волейболисты провели восемь сетов, где у казанской команды было семь победных партий. После матча спортсмены, как полагается, поблагодарили друг друга за отличную игру. Спортзал юниоры покидали в приподнятом настроении, они получили огромный заряд энергии и бесценный соревновательный опыт. Во время волейбольных баталий мальчишек пришли поддержать их коллеги по секции – девочки. Затем они вместе устроили чаепитие. Хорошую игру в этот день показали Кирилл Дацкевич, Матвей Лысов, Александр Малахов, Егор Лебедев, Константин Малахов, Константин Арнаут, Илья Суржиков, Кирилл Барабанчиков, Артём Баранов, Вячеслав Фролов под чутким руководством тренера-преподавателя спортивной школы Ларисы Эртман.



Команда футболистов Казанского района

### ВЫШЛИ НА ТАТАМИ

В этот же день выступили ещё одни наши юниоры. Правда теперь уже в Ишме и в другом виде спорта. Ребята 2013 – 2014 и 2015 – 2016 годов рождения вышли на татами в рамках первенства Ишима по самбо под названием «Король партера». Из 5 участников Казанского района двое самбистов за-

няли призовые места. Так, Сергей Глинских занял второе место, проведя пять схваток: четыре завершил победой досрочно, одну проиграл более опытному спортсмену. Карим Гимранов, бронзовый призёр, провёл две схватки: одну завершил досрочно, одну проиграл. Ребята выступили достойно и показательно.

### ФУТБОЛИСТЫ НАБИРАЮТ ОБОРОТЫ

В начале марта в Голышманово состоялись матчи стартового тура второго этапа чемпионата Тюменской области по мини-футболу среди команд 1-й лиги (турнир за 1 – 8-е места). Удачно здесь сыграл казанский «Феникс». Сначала ребята одолели соперников из «Стрехино» – 5:1, где хет-трик сделал Денис Ваховский, а дубль оформил Артём Кремцев. Затем был повержен местный «Урожай» – 3:2. В этом матче отличились Александр Гек, Денис Ваховский и Александр Криворотко. В свою очередь, голышмановский «Урожай» нанёс поражение викуловскому «Спринту» со счётом 6:0. В составе хозяев хет-триком отметился Ярослав Плесовских. Тогда как футболисты «Стрехино» уступили «Спринту» – 3:5. В составе победителей трижды забил гол Сергей Харчевников. В группе Е лидирует «Феникс» из Казанского района, набравший 12 очков. Вторым идёт «Урожай» (7 очков) и третью строчку занимает «Спринт», у которого на счету 3 очка.

Андрей ЗАДОРЖНЫХ  
Фото из архива спортивной школы Казанского района имени Героя России Жумабая РАИЗОВА



Самбисты выступили успешно

## Секрет женского счастья

У каждой женщины свой рецепт счастья. Сделать себя счастливой может только она сама.

Если нет внутренней гармонии, внимания, заботы и слов любви со стороны другого человека всегда мало, женщина будет оставаться раздражительной, уставшей и печальной.

В своей практике я встречаю немало женщин, ищущих счастье внешне. Они думают, что станут счастливее, если выйдут замуж, откроют свой бизнес, родят детей, переедут в другой город или страну. Но проходит немного времени, и ими снова овладевает состояние неудовлетворённости и грусти. А всё потому, что только на основе внутренней гармонии можно построить прочные крепкие отношения, успешно развивать своё дело, осуществлять мечты, рожать детей.

Счастье не находят, его создают. Не стоит пытаться «закрывать дыры в душе» за счёт другого человека. Нужно начинать путь к благополучию с себя. И подумать уже сейчас, как наполнить свою жизнь радостью.

Как психолог, я хочу предложить читательницам универсальный способ достижения удовлетворённости жизнью. Для этого постарайтесь разобраться: из чего состоит женское счастье, как к нему прийти.

Первое, с чего необходимо начать, – это полюбить и принять себя такой, какая есть, со всеми достоинствами и недостатками.

Во-вторых – научиться заботиться о себе, понимать свои желания и осуществлять их.

В-третьих – быть избирательной. Это касается еды, увлечений, общения, мужчин, подруг, работы.

Замечено, что счастливая женщина всегда уверена в себе и обладает здоровым эгоизмом. Даже если что-то идёт не так, она знает, что справится и из любой ситуации выйдет королевой. А неуверенность, напротив, делает женщину зависимой, тревожной, эмоционально неустойчивой и не способной справляться с трудностями.

У каждого человека есть потребности в разных жизненных сферах: социальной, эмоциональной, материальной, трудовой, физической, бытовой, личностной. Необходимо научиться уделять достаточное внимание каждому виду жизненных потребностей и соблюдать баланс между ними.

### Социальные потребности

Счастливая женщина любит себя и не плывёт по течению, если в том направлении нет её личного интереса, не жертвует собой ради навязчивого «надо». Она знает, куда идёт и зачем: за своими желаниями и за тем, что нравится именно ей.

Без мук совести она прощается или соблюдает дистанцию с теми, кто её обижает, унижает, критикует, обесценивает. Даже если этот кто-то – родственник. Она выходит

из токсичных отношений и никогда не терпит неуважительного отношения к себе.

Она тщательно подбирает своё ближайшее окружение, потому что с близкими людьми она хочет чувствовать себя защищённой и любимой.

Нервная женщина в будущем – большая женщина (все болезни от нервов).

### Физические потребности

Счастливая женщина ухаживает за телом, сбалансированно питается, высыпается, полноценно отдыхает, занимается спортом.

### Эмоциональные потребности

Счастливая женщина защищает себя от стресса, учится не подавлять, а управлять эмоциями, мыслями и чувствами. В свои планы на день старается включать, как минимум, два «повышателя настроения»: съесть любимую конфету, послушать любимую песню и так далее.

### Материальные потребности

Счастливая женщина планирует свой бюджет, увеличивает доход, инвестирует, создаёт «подушку безопасности», решает жилищный вопрос.

### Трудовые потребности

Счастливая женщина занимается любимым делом, ценит и планирует собственное время, развивается, учится новому, уважает свой труд.

### Бытовые потребности

Счастливая женщина поддерживает чистоту и порядок во всём (в доме, на приусадебном участке, на рабочем месте и так далее).

### Личностные потребности:

Счастливая женщина заботится о себе и ухаживает за собой, делая это ни для кого-то, ни как дань общественным требованиям, а в качестве благодарности самой себе. Занимается хобби, творчеством, встречается с друзьями, другими словами, делает то, что заряжает её положительными эмоциями и приносит радость, развивает и даёт возможность роста.

**P.S. Для тех, кто, прочитав статью, поймал себя на мысли о том, что не готов сейчас начать работу над собой и согласен отложить своё счастье на потом, начните свой путь к счастью проще. Каждый день смотрите на всё, с чем сталкивает вас жизнь, через условный фильтр и задавайте себе вопрос: «Стану ли я от этого лучше?».**

Попробуйте проделать это упражнение три дня, и вы увидите, как начнёт меняться ваше состояние.

Статью прочитайте ещё раз через три дня.

Оксана ОМЕЛЬЧУК,  
психолог  
с. Казанское

АКТУАЛЬНО

## Извещение для граждан

В целях реализации Федерального закона от 20.08.2004 года № 113-ФЗ «О присяжных заседателях федеральных судов общей юрисдикции в РФ».

Администрация Казанского муниципального района на основании порядка составления (изменения и дополнения) списков кандидатов в присяжные заседатели из-

вещает граждан, проживающих на территории Казанского муниципального района, о составлении списка кандидатов в присяжные заседатели для Центрального окружного военного суда и Екатеринбургского гарнизонного военного суда на 2023 – 2027 годы.

Администрация Казанского муниципального района