



ОЗЕРО ДОЛГОЕ

Газета муниципального совета Муниципального округа Озеро Долгое №5 (273) 7 марта 2024 г.



Дорогие жительницы нашего округа! Мама, жены, дочери, сестры и бабушки!

В этот весенний день, 8 Марта, мы говорим спасибо мамам – за жизнь, которую вы нам подарили. Женам и дочерям – за счастье быть мужем и отцом. Женщинам-коллегам – за поддержку и понимание.

Неслучайно женский праздник совпадает с началом весны,

радостным ярким солнцем, пробуждением природы, зарождением новой жизни на земле. Пусть это настроение сопутствует вам всегда, придавая силы и уверенности в жизни. Милые женщины, вы наполняете мир очарованием и душевным теплом, побуждаете к благородным поступкам и добрым делам. Ваша любовь, мудрость и неиссякаемое терпение помогают нам выстоять во времена тяжелых испытаний.

Современные женщины достигают невероятных высот в любой сфере – политике, общественной жизни, науке, бизнесе, спорте. Несут на своих хрупких плечах бремя забот о семье, окружая вниманием своих родных и близких, храня тепло домашнего очага, воспитывая детей.

Примите нашу искреннюю благодарность за все, что делается вашими заботливыми

женскими руками. От всей души желаю отличного весеннего настроения, приятных сюрпризов от любимых и близких, исполнения желаний! Крепкого вам здоровья, счастья, жизненной энергии и неувядаемой красоты!

Дмитрий Бенеманский,
глава МО МО Озеро Долгое



Жизнь и наследие Коллонтай

Первая в мире женщина-министр (наркома социального призрения) и первая в мире женщина-посол, фактически создавшая собственную школу дипломатии – Александр Коллонтай. Именно по ее инициативе после Октябрьской революции Владимир Ленин сделал 8 марта официальным советским праздником.

Аристократка, дочь царского генерала, говорившая с детства на восьми языках, профессиональная революционерка и поборница эмансипации, писательница и трибун. Несмотря на то, что с детства Александра Коллонтай привыкла к изысканной еде, дорогой одежде и бриллиантам, она отчаянно боролась с буржуазией. К ее словам прислушивался Ленин, ей покровительствовал Сталин.

После революции она стала самой известной женщиной в стране, едва ли не единственной, кто позволял себе спорить и не соглашаться с вождем мирового пролетариата. В конце 1917 года она подписала постановление об охране материнства и младенчества. При ее участии подготовили проекты декретов о расторжении брака и о гражданском браке, в законодательстве закрепили отпуски по беременности и родам, со-

здали систему яслей и детских садов.

Александра Коллонтай была не только революционеркой, министром и первой женщиной-послом – она писала прозу, в которой выражала свои представления о будущем мироустройстве и отношениях между полами. Наиболее известны ее произведения «Большая любовь», «Василиса Малыгина» и «Любовь трех поколений».

ВЫБОРЫ ПРЕЗИДЕНТА

Главное событие года

Уже совсем скоро состоятся главные выборы нашей страны – выборы Президента России. Отдать свой голос можно будет на избирательных участках по месту регистрации, по месту нахождения, на дому и онлайн при помощи дистанционного электронного голосования (ДЭГ).



Чтобы узнать номер своего избирательного участка, перейдите по QR-коду на официальную страницу Избирательной комиссии Российской Федерации и введите свой адрес.



С 15 по 17 марта 2024 года состоятся президентские выборы. Президента будут выбирать на следующие шесть лет, до 2030 года. Процедуру регулируют Конституция Российской Федерации, а также федеральные законы «О выборах Президента Российской Федерации» и «Об основных гарантиях избирательных прав и права на участие в референдуме граждан РФ».

Выборы президента проводятся с помощью тайного голосования на избирательных участках и дистанционно. Проголосовать может любой гражданин РФ, которому исполнилось 18 лет. Участие является свободным и добровольным. На территории МО Озеро Долгое с 15 по 17 марта будут работать 33 избирательных участка для голосования.

Если избиратель не может лично посетить участок по состоянию здоровья, в силу возраста

или иных уважительных причин, ему необходимо сообщить об этом в участковую комиссию по телефону либо передать информацию иным способом, в том числе через третьих лиц (социальных работников, родственников, соседей), для организации голосования на дому. Сделать это можно до 14:00 17 марта.

Для гражданина, который в день голосования не будет находиться по месту жительства, также существует система «Мобильный избиратель» – форма голосования по месту нахождения. Избиратели могут подать соответствующее заявление через МФЦ и портал «Госуслуги» до 14:00 11 марта. Проголосовать по месту нахождения сможет любой гражданин в любом субъекте РФ, главное, чтобы он заранее сообщил об этом и оформил соответствующее заявление.

АНОНСЫ

Песни Великой Победы



Приглашаем жителей нашего округа посетить праздничный гала-концерт «Весна Победы», приуроченный к 79-й годовщине Великой Победы, который состоится в БКЗ «Октябрьский». Концерт пройдет в апреле, подробная информация о выдаче билетов будет опубликована в официальной группе ВКонтакте (vk.com/mo_ozero_dolgoe) и на сайте МО (ozero-dolgoe.net)

Праздник нашего двора



На двух площадках нашего округа пройдут праздники двора для детей и их родителей. 16 марта праздник начнется в 16:30 на улице Сизова, 20, у гимназии № 41. На следующий день, 17 марта, в 16:00 праздник пройдет на улице Ильюшина, 15, возле школы № 582. В программе танцы, игры и конкурсы, которые проведут профессиональные аниматоры.

Тотальный диктант – 2024



Каждый апрель в России проходит общественная акция «Тотальный диктант», в рамках которой все желающие могут проверить свою грамотность. К участию в мероприятии допускаются люди всех возрастов и с любым уровнем образования, главное – уметь писать по-русски. В этом году диктант пройдет 20 апреля в 14:00 по МСК.

На старт всей семьей!

Весело, задорно, спортивно, тепло и очень душевно – так жители МО Озеро Долгое провели День здоровья. Участники семейного праздника испытали свои физические способности – тренировались в бросках мяча, прыгали на скакалке и соревновались в перетягивании каната.



Собравшихся на игровой площадке жителей округа поприветствовал заместитель главы МО Озеро Долгое Юрий Петров. Он отметил, что День здоровья важен не только для поддержания физической формы, но и для душевной, психологической гармонии. «Этот день заряжает нас на многие месяцы позитивным настроением! – подчеркнул Юрий Геннадьевич. – Приятно видеть ваши открытые лица, желание общаться друг с другом, радостно, что многие пришли на праздник с детьми. Это настоящий парад радости и ярких эмоций».

Праздник начался с разминки под зажигательную музыку, а после подготовки гости перешли к основной программе – веселым эстафетам.

Условия каждого этапа разъясняла тренер с многолетним стажем, заведующая кафедрой спортивной культуры и спорта в колледже информационных технологий Екатерина Шавлюга. Для детей были организованы спортивные соревнования, забавные конкурсы и викторины. Не были обделены вниманием и взрослые – азартно и увлекательно прошли состязания по перетягиванию каната.

Все семьи показали спортивный дух, смелость, силу, наход-

чивость, ловкость и выносливость, а также умение работать в команде. Болельщики и зрители следили за ходом событий и поддерживали своих родных и друзей.

Семейный спортивный праздник прошел на одном дыхании. С каждым новым конкурсом обстановка накалялась, но компетентное жюри единогласно пришло к мнению – побеждают взаимовыручка и семейное согласие. Все гости получили заряд бодрости, хорошего настроения и положительных эмоций. Приятным сюрпризом стали награды и памятные призы для детей. Как отметили сами участники мероприятия, подобные семейные праздники не только сближают родителей и детей, но и передают подрастающему поколению представления об истинных семейных ценностях, приобщают детей к здоровому образу жизни.

«Было весело, праздник хорошо организован. Так здорово, что в выходной день семья решила вместе активно отдохнуть – и все рядом с домом. Сегодня мы участвовали в празднике с сыном и дочкой. Больше всего понравились разминка и перетягивание каната», – поделилась впечатлениями Валентина Нефодькина.

ЮБИЛЕЙ

О ВАЖНОМ

Серебряный юбилей школы № 644

В начале марта 25 лет со дня основания отметила школа № 644. О достижениях школы и ее учеников рассказала директор учреждения Тамара Петухова.

За последние несколько лет в школе произошло множество положительных изменений. Во многом это стало возможным благодаря достижениям учеников по всем направлениям образования. В основном это, конечно, учебная деятельность. «Мы ежегодные победители всероссийской олимпиады школьников по количеству призовых мест. И из года в год продолжаем оставаться в тройке лидеров Приморского района», – говорит директор школы № 644 Тамара Петухова.

Ученики школы всегда участвуют в различных чемпионатах, в том числе и в Кубке Главы муниципального округа, и в Кубке Губернатора. Кроме того, ученики школы очень творческие – во внеурочной деятельности они занимаются в студиях эстрадного и балетного танца, художественной гимнастики.

«Детям в школе есть чем заняться, каждому найдется дело по душе. И несмотря на то, что наша школа с углубленным изучением прежде всего технических наук: физики и математики, для нас очень важно дать возможность реализоваться ребятам, склонным к гуманитарным наукам. У нас отличная кафедра русского языка и литературы, ученики каждый год участвуют в олимпиадах по этим направлениям и занимают призовые места», – рассказывает Тамара Веноровна.

1 марта на юбилей школы ученики и педагогический состав подготовили праздничную программу с танцевальными, театральными и вокальными номерами. Поздравить ребят и учителей прибыли гости из администрации нашего округа.

С приветственным словом выступила глава администрации муниципального образования Озеро Долгое Светла-

на Ходырева: «Все мы знаем, что гранты не дают просто так, их нужно заслужить усердным трудом. Яркий пример тому – ученики и преподаватели школы № 644. На мероприятиях муниципального округа мы часто видим, насколько талантливые и умные дети здесь учатся. Счастья вам и процветания!» Подарком от администрации МО Озеро Долгое стали путевки на экскурсии и памятные грамоты для преподавателей учебного учреждения.

«В такой день многое хочется пожелать в первую очередь коллективу. Да, мы сильные и профессиональные, но нужно понимать, что нельзя останавливаться на достигнутом. Поэтому желаю нам всем здоровья и готовности к инновациям. Мы должны быть готовы к выполнению любых задач, поставленных перед образованием», – поздравила коллег Тамара Веноровна.

Из дома, с любовью

Гуманитарная помощь – приоритетное направление работы МО Озеро Долгое. Ежедневно жители округа приносят в Местную администрацию лекарства, одежду и еду для наших бойцов, а также все необходимое для ребят, находящихся на лечении в госпитале.

Оказание помощи военным, принимающим участие в специальной военной операции, продолжается уже не первый год. Для военнослужащих, проходящих лечение в госпитале, жители округа своими руками шьют специальные ортопедические подушки.

Госпитальные подушечки могут быть разные по форме: «косточки», «валики», «бублики». Такие подушки помогают лежать больным – они снижают нагрузку на травмированные конечности и избав-

ляют от пролежней. Например, «косточки» можно положить под шею или поясницу. Подушки шьют из хлопка, ситца или бязи, а набивают такие изделия синтепоном, обрезками флиса или поролоном.

За последние недели жители нашего округа принесли более 50 ортопедических подушек. Их сшили сотрудницы детских садов № 78, № 79 и № 51, школы № 165, подопечные КЦСОН Приморского района, а также жительницы округа Анна Далус с дочерью и Валентина Зыкова.



Шедевры Русского музея – для вас!

Русский музей – крупнейшее в мире собрание российского искусства, от старинных икон до работ современных художников. В прошлом месяце жители нашего округа с экскурсией посетили главный корпус музея – Михайловский дворец.

Музей был основан в 1895 году по указу Николая II и в то время назывался Русским музеем императора Александра III. Сегодня собрание Русского музея занимает шесть зданий, на экскурсии в главном из них – Михайловском дворце – побывали жители нашего округа.

Дворец в стиле ампира был построен в начале XIX столетия и получил имя в честь младшего сына Павла I и брата Александра I – великого князя Михаила Павловича. Проект здания разработал известный архитектор итальянского происхождения Карл Росси, он же построил в Петербурге Александринский театр, здания Главного штаба, Сената и Синода. В августе 1825 года император Александр I подарил дворец своему брату и его супруге – великой княгине Елене Павловне, урожденной

принцессе Шарлотте Вюртембергской.

Экскурсия по Михайловскому дворцу началась с Парадного вестибюля. В нем сохранилась ампирическая отделка XIX столетия: вход украшен аркой, стены – аллегорическими барельефными изображениями, которые олицетворяют воинскую славу России. Их характерные детали – воинские шлемы, мечи, щиты, двуглавые орлы и лавровые венки – как символ победы. Широкая парадная лестница ведет на галерею, украшенную коринфскими колоннами: их верхние части – капители – отделаны рельефным растительным орнаментом.

Здесь начинается маршрут по музейной экспозиции. На втором этаже находятся залы 1–17: в них в хронологическом порядке расположены картины, иконы и скульптуры от времен Древней Руси до середины XIX века.

Коллекция Русского музея насчитывает более 400 000 экспонатов и охватывает все исторические периоды развития русского искусства, все его основные виды и жанры, направления и школы с XII по XXI век. В ходе экскурсии жители округа узнали историю жемчужин коллекции, среди которых «Бурлаки на Волге» Ильи Репина, «Последний день Помпеи» Карла Брюллова и «Девятый вал» Ивана Айвазовского.

«Сложно выделить что-то одно, все на экскурсии очень понравилось. Интерьеры Михайловского дворца восхищают. Картины буквально оживают в рамках – настолько реалистичны портреты Брюллова, море Айвазовского, ночная река Куинджи, озеро Левитана, – делится впечатлениями от посещения жительница округа Светлана Шаль. – Большое спасибо нашей администрации за организацию поездки!»



ПРАЗДНИК

Веселое гуляние – с зимой прощание

Масленица – это древний славянский праздник, пришедший из языческой культуры и сохранившийся после принятия христианства на Руси. В православной традиции ее называют Сырной, или Мясопустной седмицей, поскольку Масленица приходится на неделю, предшествующую Великому посту.

Первые три дня (понедельник, вторник, среда) называют Узкой Масленицей. В 2024-м она выпадает на 11, 12 и 13 марта. Остальные дни масленичной недели (с четверга по воскресенье) – это Широкая Масленица, которая пройдет 14, 15, 16 и 17 марта. Основные гуляния и кульминация праздника наступают в последний день Масленицы – 17 марта. В православии это также Прощеное воскресенье, а сразу же после Масленицы, в понедельник, 18 марта, у православных верующих начинается Великий пост.

На каждый день Масленицы на Руси приходились свои традиции. В понедельник заканчивали строить снежные крепости и горы, сбивать качели и балаганы, а также делать чучело уходящей Зимы. Его возили по улицам, встречая Масленицу. Во второй день праздничной недели традиционно устраивали

смотрины, на которых женихи выбирали невест и сватались к ним. Если семьи договаривались о браке, то свадьбу играли сразу после Пасхи. В среду начиналось пиршество – столы ломались от угощений. По традиции, зять ходил в гости к теще на блины, которые она приготовила. При этом у каждой семьи рецепт блинов был свой – он передавался исключительно по женской линии.

Когда начиналась широкая Масленица, люди прекращали все хозяйственные работы и приступали к настоящим торжествам. Они гуляли, водили хороводы, пели колядки, катались на санях, устраивали битвы на кулаках, играли в снежки, а также жгли костры и прыгали через них. При этом главным развлечением первого дня Широкой Масленицы, считали штурм и захват снежных крепостей. Пятницу, второй день Широкой Масленицы, проводили с семьей. В этот раз в гости

к зятю приходила уже теща, а не наоборот. Субботний день посвящали родственникам мужа. Молодые невестки приглашали в гости сестер своих мужей, а также других их родственников.

В последний день масленичной недели люди просили прощения друг у друга за все обиды, которые нанесли за год. Также это был последний день,

когда можно было есть непостные продукты. Все, что осталось от праздника, нужно было достать или раздать бедным. Если такой возможности не было, остатки сжигали – дать еще испортиться считалось плохой приметой. Вечером же люди приходили на площадь, где торжественно сжигали чучело Масленицы.

В парке «Озеро Долгое» 17 марта в 12:00 начнется уличное гуляние «Масленица хороша – широка душа!».



На страже комфорта нашего округа

Каждый день работники жилищно-коммунального хозяйства трудятся на благо нашего округа, 17 марта они отмечают свой профессиональный праздник.

Для многих давно стали привычными коммунальные блага, и порой мы не задумываемся, что за этим сложным процессом стоит слаженная работа огромного количества людей, которые обеспечивают стабильность большого жилищно-коммунального комплекса. Жилищно-коммунальные ус-

луги необходимы для обеспечения комфортного проживания и поддержания жилого фонда в исправном техническом состоянии. Дворники и механизаторы, сантехники, сотрудники управляющей компании и многие другие специалисты ежедневно заботятся о благополучии и комфорте жизни. Именно им мы обязаны

убранной придомовой территорией, ухоженными клумбами, современными детскими площадками, исправно работающим лифтом и отремонтированными подъездами.

Профессиональный праздник появился еще в СССР как День работников торговли, бытового обслуживания населения и жилищно-коммунального хозяйства, его учредили в 1966 году, поначалу торжество приходилось на четвертое воскресенье июля. С 1988 года праздники разделили – День работников ЖКХ и бытового обслуживания стали отмечать в третье воскресенье марта, а дата Дня работника торговли осталась прежней. В 2013 году ее перенесли на четвертую субботу июля.

Праздник объединяет тысячи россиян, отвечающих за бытовые удобства жизни человека.

В день торжества многие коллективы по всей стране

В 1864 году Александр II утвердил «Положения о губернских и уездных земских учреждениях». Земства, то есть выборные органы местного самоуправления, должны были отвечать за устройство и содержание дорог, школ, больниц, богаделен и приютов, строительство церквей и содержание тюрем.

Спустя шесть лет, в 1870 году, провели городскую реформу, после которой в 509 городах России решили ввести новые органы самоуправления – городские думы. Они занимались здравоохранением, народным образованием, хозяйственными проблемами. Именно с этого времени во многих городах появляются привычные нам службы коммунального хозяйства.

устраивают праздничные застолья, поздравляют друг друга и отмечают свои успехи. Самые усердные сотрудники получают премии от руководства.

Поздравляем всех сотрудников жилищно-коммунального хозяйства с профессиональным праздником! Желаем

вдохновенного труда, производственных успехов, здоровья и благополучия. Спасибо за вашу усердную работу.

В подарок для работников бытового обслуживания и жилищно-коммунального хозяйства нашего округа организована экскурсия в Планетарий №1.



С 8 Марта!



Милые женщины!

Примите самые теплые и нежные поздравления с Международным женским днем!

Женщина испокон веков является хранительницей семьи. И все, к чему прикасаются нежные и заботливые женские руки, несет особый отпечаток добра, любви и красоты.

Это настоящая тайна, как современным женщинам удастся успешно совмещать профессиональную деятельность и заботу о семье, общественную нагрузку и воспитание детей, работать наравне с мужчинами, а подчас и эффективнее них, вдохновлять мужчин на трудовые подвиги и поддерживать во всех начинаниях, при этом оставаясь улыбчивыми и доброжелательными, любимыми и желанными.

Спасибо вам за вашу красоту, женственность, чуткость, тепло, которым вы окружаете своих родных. За милосердие и доброту, которые дарите окружающему миру, делая его прекраснее и ярче!

От всей души желаю здоровья, благополучия и любви. Пусть наступающая весна подарит вам больше радости и надежд, улыбок, цветов и вдохновения!

*Николай Бондаренко,
заместитель Председателя
Законодательного Собрания
Санкт-Петербурга,
член фракции
«ЕДИНАЯ РОССИЯ»*

ЮБИЛЕЙ

Долгожители нашего округа

В гимназии № 41 прошло традиционное чествование юбиляров старше 75 лет.

Поздравления долгожителям со значимыми в их жизни датами уже стало доброй традицией в нашем округе. С теплыми и добрыми пожеланиями перед юбилярами выступил глава муниципального образования Озеро Долгое Дмитрий Бенеманский.

Юбилярам вручили поздравительные открытки, подарки и цветы, в их честь звучало много теплых слов и пожеланий. По случаю праздника учащиеся гимназии выступили с танцевальными и вокальными номерами, подготовленными специально в подарок юбилярам.

Пусть каждый день дарит радость и положительные эмоции, ведь это и есть залог долгожительства, а душа всегда остается молодой. Ваш жизненный опыт – пример для подрастающего поколения. Желаем крепкого здоровья, огромного оптимизма, бодрости и прекрасного настроения, силы воли и позитивного настроения.



ГОВОРЯТ ЖИТЕЛИ ОКРУГА

Как в вашей семье поздравляют любимых женщин?

Илья Бенисович



– 8 Марта я поздравляю дочку, маму, тетю и племянниц. Обычно я покупаю им билеты в театр и обязательно цветы – символы праздника. В этом году хочу подарить женщинам тюльпаны. Этот праздник для нашей семьи – прекрасный повод увидеться с родственниками. Мы приглашаем всех к себе в гости, готовим что-то вкусное, дарим подарки и общаемся. Мы редко собираемся все вместе, поэтому при встречах можем разговаривать часами.

Андрей Семенов



– В этот день я традиционно пеку йогуртовый торт. Моя жена сейчас пишет диссертацию, поэтому я стараюсь во всем ей помогать, беру на себя обязанности по дому, много времени провожу с детьми. А вот цветы на праздники у нас в семье дарить не принято, они такие красивые, пусть лучше растут. Вместо них я дарю экзотические фрукты. На первое свидание я подарил жене манго, она никогда его не пробовала.

Олег Прокофьев



– Для нас 8 Марта – это прекрасный повод встретиться всей семьей. Я, мой брат и наши жены в этот день всегда собираемся у моей мамы, она живет около парка 300-летия. Мама печет самый вкусный праздничный торт. Сев за стол, мы с братом произносим тост за наших прекрасных женщин. Цветы сейчас редко дарим. Мама от цветов отказывается, она сама выбирает подарок, а мы преподносим его в день праздника.

Евгений Соловьев



– На 8 Марта я планирую подарить маме белые или красные розы. Бабушке тоже выберу красивый букет. Я поздравляю женщин, чтобы сделать им что-то приятное, ведь это не просто праздник – это важный день в истории становления женских прав. А в бытовом понимании праздник утратил изначальный посыл: с борьбы за права акцент сместился на поздравление женщин. Мне кажется, нужно помнить о его изначальном смысле.

Великий пост

Воздержание «плоти и духа» предвещает одно из главных событий года для христиан всего мира – Пасху. Ежегодно Великий пост выпадает на разные даты, но неизменно начинается в календарный понедельник и завершается в воскресенье.

У православных Великий пост состоит из Четырехдесятницы (40 дней) и Страстной седмицы (неделя перед праздником Светлой Пасхи). Суть и смысл поста не столько в ограничении в пище, сколько в осмыслении собственной жизни. Невверно считать, что пост «успешно пройден», если человек только постился. В период подготовки к Пасхе человек стремится к тому, чтобы стать духовно лучше, чище, победить слабости и пороки. Например, отказаться от вредных привычек в пользу здорового образа жизни.

Великий пост считается самым сложным из четырех христианских постов. Но важно помнить, что все ограничения в первую очередь касаются людей, посвятивших свою жизнь церкви.

Для мирян предусмотрены следующие рекомендации по питанию:

- понедельник – сухоядение;

- вторник – горячая пища без масла;
- среда – сухоядение;
- четверг – горячая пища без масла;
- пятница – сухоядение;
- суббота – горячая пища с маслом;
- воскресенье – горячая пища с маслом.

Сухоядение означает употребление в пищу растительных продуктов без предварительной термической обработки (отваривания, обжарки, тушения или запекания), а масло разрешается использовать только растительного происхождения. На время поста рекомендовано отказаться от всех видов мяса, яиц и продуктов с их содержанием, молока и кисломолочных продуктов (кефир, ряженка, йогурт, сыр, творог, сметана, майонез, сливочное масло), сладкого.

Кроме того, есть несколько дней, когда разрешено есть рыбу – 7 апреля (Благовещение), 27 апреля (Лазарева

суббота), 28 апреля (Вербное воскресенье).

Важно, что прихожане могут согласовывать календарь питания в пост с духовными наставниками. Это требуется для того, чтобы учесть жизненные обстоятельства, состояние здоровья, особенности организма, физическую и умственную нагрузку на работе.

Великий пост в 2024 году у православных начинается 18 марта и заканчивается 4 мая.



ПРАЗДНИК

Счастье в каждый дом

Стремление к счастью и благополучию является одной из основополагающих целей человечества. 20 марта люди по всему миру стараются приблизить эту цель и отмечают Международный день счастья.

Дата была выбрана неслучайно. 20 марта наступает весеннее равноденствие, когда день становится равен ночи по продолжительности. Таким образом учредители хотели подчеркнуть, что все люди планеты имеют равные права на счастье.

В Международный день счастья рекомендуется применять три простые практики, которые помогут стать счастливее:

1. Будьте внимательны к себе. Расслабьте дыхание и задайте вопрос: «Как я себя сейчас чувствую?»
2. Будьте благодарны. Огля-

нитесь вокруг и спросите себя: «За что я благодарен?»

3. Будьте добрее. Спросите себя: «Кому я хочу сделать приятное?»

По данным исследований о хорошем настроении и физической активности, повысить уровень счастья могут занятия спортом: у физически активных людей риск развития депрессии и тревожности намного ниже, чем у малоподвижных людей.

Кроме того, улучшить психическое здоровье человека также способны определенные продукты, среди которых бобы, рыба, орехи, брокколи, шпинат и яйца.

