

Руководствуясь Федеральным законом от 6 октября 2003 г. № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации», Уставом Минераловодского городского округа Ставропольского края, Положением о порядке организации и проведения публичных слушаний в Минераловодском городском округе Ставропольского края, Совет депутатов Минераловодского городского округа Ставропольского края РЕШИЛ:

1. Провести на территории Минераловодского городского округа, по инициативе Совета депутатов Минераловодского городского округа Ставропольского края, публичные слушания по проекту решения Совета депутатов Минераловодского городского округа Ставропольского края «О бюджете Минераловодского городского округа Ставропольского края на 2022 год и плановый период 2023 и 2024 годов» 10 декабря 2021 г. в 11.00 часов по адресу: г. Минеральные Воды, пр. Карла Маркса, 54, III этаж.
2. Сформировать комиссию по проведению публичных слушаний по проекту решения Совета депутатов Минераловодского городского округа Ставропольского края «О бюджете Минераловодского городского округа Ставропольского края на 2022 год и плановый период 2023 и 2024 годов» в составе согласно приложению.
3. Замечания и предложения по проекту решения Совета депутатов Минераловодского городского округа Ставропольского края «О бюджете Минераловодского городского округа Ставропольского края на 2022 год и плановый период 2023 и 2024 годов» направлять в Совет депутатов Минераловодского городского округа Ставропольского края по адресу: г. Минеральные Воды, пр. Карла Маркса, 54, кабинет 27 или в электронном виде на официальный сайт администрации Минераловодского городского округа Ставропольского края в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», в срок до 18.00 часов 9 декабря 2021 г.
4. Контроль за исполнением настоящего решения возложить на комитет Совета депутатов Минераловодского городского округа Ставропольского края по экономике, финансам и бюджету.
5. Настоящее решение вступает в силу со дня его официального опубликования и подлежит размещению на официальном сайте администрации Минераловодского городского округа Ставропольского края в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

**Председатель Совета депутатов
Минераловодского городского округа
Ставропольского края А.А. Зубач**

**Глава Минераловодского городского
округа Ставропольского края
С.Ю. Перцев**

ПРИЛОЖЕНИЕ к решению Совета депутатов Минераловодского городского округа Ставропольского края от 19 ноября 2021 г. № 128

**СОСТАВ
комиссии по проведению публичных слушаний по проекту решения Совета
депутатов Минераловодского городского округа Ставропольского края
«О бюджете Минераловодского городского округа Ставропольского края
на 2022 год и плановый период 2023 и 2024 годов»**

Саенко Сергей Валентинович - председатель комитета Совета депутатов Минераловодского городского округа Ставропольского края по экономике, финансам и бюджету; председатель комиссии

члены комиссии:

1. Горбачев Дмитрий Евгеньевич - руководитель правового управления администрации Минераловодского городского округа (по согласованию)
2. Свердлюченко Алексей Валерьевич - председатель комитета Совета депутатов Минераловодского городского округа Ставропольского края по законности и местному самоуправлению
3. Батчаев Рамазан Магомедович - член комитета Совета депутатов Минераловодского городского округа Ставропольского края по градостроительству и городскому хозяйству; руководитель фракции «КОММУНИСТИЧЕСКАЯ ПАРТИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ» в Совете депутатов Минераловодского городского округа Ставропольского края
4. Воробьев Сергей Борисович - член комитета Совета депутатов Минераловодского городского округа Ставропольского края по экономике, финансам и бюджету; руководитель фракции Политической партии КОММУНИСТИЧЕСКАЯ ПАРТИЯ КОММУНИСТЫ РОССИИ в

5. Пастырев Дмитрий Игоревич - заместитель председателя Совета депутатов Минераловодского городского округа Ставропольского края; руководитель фракции политической партии «Либерально-демократическая партия России» в Совете депутатов Минераловодского городского округа Ставропольского края
6. Рыженко Алексей Анатольевич - заместитель главы администрации - начальник финансового управления администрации Минераловодского городского округа (по согласованию)
7. Хаджаров Руслан Мустафирович - член комитета Совета депутатов Минераловодского городского округа Ставропольского края по промышленности, транспорту и связи; руководитель депутатского объединения Всероссийской политической партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ» в Совете депутатов Минераловодского городского округа Ставропольского края
8. Шабанов Дмитрий Викторович - член комитета Совета депутатов Минераловодского городского округа Ставропольского края по законности и местному самоуправлению; руководитель фракции политической партии «СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ» в Совете депутатов Минераловодского городского округа Ставропольского края

**Председатель Совета депутатов Минераловодского
городского округа Ставропольского края А.А. Зубач**

**О проведении публичных слушаний по проекту решения Совета депутатов
Минераловодского городского округа Ставропольского края
«О бюджете Минераловодского городского округа Ставропольского края
на 2022 год и плановый период 2023 и 2024 годов»**

Совет депутатов Минераловодского городского округа Ставропольского края сообщает о проведении на территории Минераловодского городского округа публичных слушаний по проекту решения Совета депутатов Минераловодского городского округа Ставропольского края «О бюджете Минераловодского городского округа Ставропольского края на 2022 год и плановый период 2023 и 2024 годов» 10 декабря 2021 г. в 11 часов по адресу: г. Минеральные Воды, пр. Карла Маркса, 54, III этаж.

С проектом решения Совета депутатов Минераловодского городского округа Ставропольского края «О бюджете Минераловодского городского округа Ставропольского края на 2022 год и плановый период 2023 и 2024 годов» можно ознакомиться в газете «Минеральные Воды» или на официальном сайте администрации Минераловодского городского округа в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» в разделе «Совет депутатов», рубрике «Общественные обсуждения проектов НПА Совета». В публичных слушаниях могут участвовать жители Минераловодского городского округа, обладающие избирательным правом и проживающие на территории Минераловодского городского округа, а также заинтересованные и иные лица в случаях, предусмотренных законодательством (далее - участники публичных слушаний).

Участники публичных слушаний вправе участвовать в проведении публичных слушаниях в целях обсуждения проекта решения Совета депутатов Минераловодского городского округа Ставропольского края «О бюджете Минераловодского городского округа Ставропольского края на 2022 год и плановый период 2023 и 2024 годов» посредством личного участия в публичных слушаниях, а также подачи замечаний и предложений в Совет депутатов Минераловодского городского округа Ставропольского края в письменной форме по адресу: г. Минеральные Воды, пр. Карла Маркса, 54, кабинет 27 или в электронном виде на официальный сайт администрации Минераловодского городского округа Ставропольского края в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», в срок до 18.00 часов 9 декабря 2021 г.

Замечания и предложения, поступающие от граждан, должны быть ими собственноручно подписаны с указанием фамилии, имени, отчества (последнее - при наличии), почтового адреса.

Гражданам, желающим принять участие в публичных слушаниях, необходимо иметь при себе паспорт или иной документ, удостоверяющий личность.

Замечания и предложения, поступающие от юридических лиц, должны быть подписаны руководителем и скреплены печатью юридического лица.

**Председатель Совета депутатов Минераловодского
городского округа Ставропольского края А.А. Зубач**

ПСИХОЛОГИЯ

Куда уходят силы?

Или как вернуть себе энергию

От уровня жизненной энергии зависит многое - это и успех на работе и счастье в личной жизни, здоровье. Важно не только уметь аккумулировать силы и энергию, но и не тратить их на пустяки, которых в жизни каждого человека очень много.

**Куда уходят силы и жизненная энергия:
1. Незаконченные дела, невыполненные обещания и нереализованные планы.**

Все, что вы запланировали, но не довели до конца постоянно будет тянуть из вас энергию до тех пор, пока вы не завершите или не поймете, что сделали все возможное, но по не зависящим от вас обстоятельствам не смогли довести до конца.

Что делать? Прямо сегодня составьте список всего, что напланировали и наобещали. Проанализируйте, что из этого актуально, что имеет первоочередную важность, что - нет, как довести до конца начатое, а что надо вычеркнуть и жизни, какие ресурсы понадобятся и прочее. Как только вы начнете методично расчищать эти завалы, тут же почувствуете себя вольной птицей, которая вырвалась из клетки на свободу. На будущее лучше избавиться от привычки нерационального планирования.

2. Концентрация негативных установок.

Все негативные эмоции собираются годами, превращаясь в такого себе вампира, который тянет из вас энергию. Страхи, обиды, претензии к себе и к окружающим, ложные ожидания, критика, зависть, сплетни - это только вершина айсберга.

Что делать? Придется бороться с собственным под-сознанием, а это сложно. Нельзя просто проснуться в одно прекрасное утро и решить, что все, теперь будет не так, как вчера - вместо серых красок будем использовать яркие и жизнь станет прекрасной.

Начните с того, чтобы отлавливать негативные эмоции и ситуации, в которых они возникают и записывайте их в дневник энергии. Старайтесь избегать таких ситуаций в дальнейшем, чтобы они не поднимали волну негатива. Как только чувствуете, что тонете, остановитесь и успокойте себя, отнеситесь к самому себе по - доброму.

3. Энергетические и эмоциональные дамбы.

Если долго сдерживать в себе эмоции, можно превратиться в кипящий чайник, который стоит на огне. Можно кипеть долго и свистеть, чтобы вас сняли с огня. но в итоге закончится все тем, что сорвет крышку. Если долго держать в себе эмоции и энергию и не давать им выход, то они будут медленно и верно тянуть из вас энергию. Закончится эта история тем, что вы выплеснете все на того человека или в той ситуации, которая станет последней каплей

Что делать? Держать все в себе - прямая дорога к

целому ряду заболеваний. Психосоматика - это как раз следствие того, что эмоциональные и энергетические дамбы препятствуют нормальной циркуляции жизненной энергии. Найдите занятие, которое будет помогать выплескивать энергию и эмоции. Это может быть все, что угодно - от активного спорта до написания писем прощения, медитации и дыхательных практик.

4. Отсутствие заботы о себе.

Важно заботиться не только о своем душевном здоровье, но и о физическом. Достаточный сон, правильное питание, отсутствие вредных привычек, спорт - все это и многое другое важно для того, как вы выглядите и как вы себя чувствуете. Не зря ведь говорят, что в здоровом теле - здоровый дух.

Что делать? Ваше здоровье должно быть одним из главных приоритетов в жизни. Перед тем, как закинуть в себя что-то из вредной пищи, отказаться от ночного сна, отменить тренировку или прогулку, подумайте, стоит ли оно того. Многие люди занимаются саморазрушением, а потом жалуются, что жизнь пролетела, а они так и не получили от нее то, что хотели.

Начните записывать с сегодняшнего дня все, что вы едите и чем занимаетесь, а через неделю перечитайте список, выделите ошибки и начните их исправлять.

5. Разговор с самим собой.

Практически каждый из нас ведет внутренний разговор с самим собой о том, что я сделал не так, почему мне не везет, я не достоин чего-то, мне никогда не получить то, о чем мечтаю и так далее. Это внутренний разговор настолько изматывает, что на реальные действия просто не хватает времени и сил.

Что делать? Начните медитировать для того, чтобы научиться находиться в моменте - здесь и сейчас. Зачем страдать о прошлом, переживать о будущем, когда у вас на ладони ваше настоящее. Именно на настоящее, на то, что происходит в текущем моменте и стоит тратить время и силы.

Медитация, простые дыхательные практики и чтение различных мантр под легкую музыку улучшат качество концентрации в моменте, так что совсем скоро вы научитесь отключать мозг тогда, когда это будет нужно.

6. Лишняя информация и люди.

В наше время очень трудно оставаться в тишине и покое. Вокруг нас так много людей и информации, что у любого нормального человека может случиться

«передозировка». Каждый день мы контактируем с разными людьми в общественном транспорте, на работе, в магазинах, по телефону, социальные сети, в результате чего на наши головы вываливается тонна информации.

Что делать? Поставить фильтр на вход. А если серьезно, то тут придется прибегать к кардинальным мерам - вплоть до удаления из своей жизни источника, который приносит в вашу жизнь ненужную информацию. Если невозможно отказаться от общения с человеком, то сведите к минимуму контакты с ним. Почаще бывайте на природе, выключайте телефон и телевизор, находитесь наедине с собой.

7. Контроль от «А» до «Я».

Если кто-то плывет по течению, таща на себе груз невыполненных обещаний, незаконченных дел и нереализованных планов, то другие идут от обратного - контролируют все от «А» до «Я». Любые крайности - это плохо, поэтому золотую середину никто не отменял.

Погрузившись в тотальный контроль, можно превратиться в невротика, который и шагу не может ступить без своего ежедневника и просыпается по ночам в ужасе, а все ли он правильно и вовремя сделал. Все это формирует негативный фон вокруг человека.

Что делать? Нужно учиться жить посередине этих двух крайностей и делать только то, что зависит от вас. Не стоит требовать от себя слишком много, чтобы потом пилить себя за то, что не удалось и не сложилось.

