Кандидат в депутаты Сельской Думы сельского поселения "Село Бутчино"

ДЕМКИН Николай Николаевич

Кандидат в депутаты Сельской Думы СП "Село Бутчино" четвертого созыва по семимандатному избирательному округу "Бутчинский № 1".

Родился 22 января 1961 года в д. Лужница в крестьянской семье. После школы работал помощником комбайнера в колхозе "Верная жизнь". По окончании Московского сельскохозяйственного института им. В.П. Горячкина стал работать в совхозе "Кировский" инженером-электриком, затем - инженером-энергетиком на Кировском заводе. В 1998 году был назначен начальником энергоцеха, в 2001 году - главным энергетиком "Кировского стройфарфора". В настоящее время пенсионер, любимое дело - работа на земле и садоводство.

Печатается на бесплатной основе кандидат в депутаты Демкин Николай Николаевич

Информация ТИК

График работы территориальной избирательной комиссии Куйбышевского района для проведения досрочного голосования при проведении выборов депутатов представительных органов местного самоуправления муниципального района "Куйбышевский район" 13 сентября 2020 года

Досрочное голосование проводится с 02 по 10 сентября 2020 года в будние дни с 16 до 20 часов, в выходные - с 10 до 14 часов в помещении территориальной избирательной комиссии Куйбышевского района по адресу: Калужская область, п. Бетлица, ул. Ленина, д. 28 (здание администрации МР "Куйбышевский район"), 1 этаж, кабинет №10.

В указанный период территориальная избирательная комиссия осуществляет рассмотрение заявлений и проводит досрочное голосование избирателей, которые 11 - 13 сентября 2020 года по уважительной причине (отпуск, командировка, режим трудовой и учебной деятельности, выполнение государственных и общественных обязанностей, состояние здоровья и иные уважительные причины) будут отсутствовать по месту своего жительства и не смогут прибыть в помещение для голосования на избирательном участке, на котором они включены в список избирателей.

Контактные телефоны территориальной избирательной комиссии Куйбышевского района:

8 (48457) 2-16-72, 2-11-38.

Поучаствуйте в памятной выставке

Уважаемые жители Куйбышевского района!

В каждой семье Великая Отечественная война оставила свой след, который мы пронесем в памяти через многие годы.

В преддверии Дня освобождения Куйбышевского района Историко-краеведческий музей предлагает вам принять участие в памятной выставке "Наследие Победы".

Практически в каждом доме сохранились предметы, несущие память о войне, с помощью которых мы с вами сможем всеобщими силами воплотить идею выставки в жизнь!

Предлагаем вам принять участие в сборе предметов памяти о Великой Отечественной войне для выставки.

За информацией обращаться по телефону 8-991-328-79-12 или в Историко-краеведческий музей: вторник - пятница, с 10.00 до 18.00.

Выставка запланирована с 10 сентября по 30 сентября 2020 года.

С уважением,
Е. ЛЕВЧЕНКОВА,
сотрудник Историко-краеведческого музея Куйбышевского района

"Билет в будущее"

В Калужской области определены площадки проекта "Билет в будущее".

"Билет в будущее" реализуется в рамках федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование" с 2018 года.

За два года в ранней профессиональной ориентации приняли участие более миллиона школьников. В этом году к проекту присоединились уже 76 субъектов России.

В Калужской области в его рамках школьники 6-11-х классов познакомятся с миром профессий по 37 компетенциям. В их числе – туризм, ресторанный сервис, дизайн, ИТ-решения для бизнеса, ремонт и обслуживание легковых автомобилей, геодезия, физкультура и спорт, парикмахерское искусство, строительство и другие.

Площадки для проведения профпроб организованы на базе тринадцати колледжей и трех учреждений дополнительного образования в Калуге, Обнинске, Сосенском, Кирове, Людинове, Детчине и Кондрове. В реализации проекта задействованы семь преподавателей-наставников из учреждений дополнительного образования и сорок преподавателей из учреждений СПО.

"В этом году в проекте принимают участие более полутора тысяч школьников нашей области. И для нас очень важно, что условия для их профессиональной ориентации созданы в учреждениях профессионального образования не только Калуги и Обнинска, но и в самых отдаленных уголках региона", - подчеркнул министр образования и науки Калужской области Александр Сергеевич Аникеев.

Министерство образования и науки Калужской области

К охране здоровья граждан - активный подход!

Как выходить из стрессовых условий пандемии

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) - отсроченная реакция на психотравмирующее событие, чрезвычайную ситуацию. По сути, это последствия перенесенного стресса. По наблюдению психологов, первые изменения в психическом состоянии могут проявиться не только сразу после травмы, но даже через долгое время после нее, когда человек хочет избавиться от разрушающих эмоций, но они продолжают влиять уже на бессознательном уровне. ПТСР страдает от 1% до 15% людей, переживших тяжелые травмы.

Как справиться с эмоциями и остаться счастливым и здоровым, несмотря ни на что, об этом рассказала клинический психолог Виктория Паксеваткина, руководитель, заведующая отделением экстренной психологической помощи и "Телефона доверия" в Калуге.

- Часто эмоции захлестывают нас в неподходящее время в неподходящем месте, когда нет возможности дать им выход. Есть несколько методов экстренной самопомощи. Ими можно воспользоваться сразу, чтобы не дать стрессу "застрять" внутри психики.

1. Подвигайтесь. Эмоции вызывают в организме реакцию "бей или беги", действительно, именно эти два действия позволяли выживать в опасных ситуациях многим поколениям наших пращуров. В нашем теле как бы происходит "экстренная мобилизация" всех систем, отвечающих за совершение таких действий. Чтобы сгладить последствия такой мобилизации, достаточно активно подвигаться: сделать несколько активных физических упражнений, дойти до магазина.

2. Подышите. Самый лучший способ снизить накал эмоций - это их продышать. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните, делая акцент на медленном выдохе.

3. Умойтесь, сполосните руки. Когда требуется снизить эмоциональный накал быстро, просто подержите руки некоторое время под проточной водой, умойтесь.

4. Представьте себе что-нибудь приятное. Вспомните то место, где вы проводили отпуск или какое-то место из вашего детства, или можете представить себе какое-то убежище, которое защитит вас от негатива окружающих.

5. Поделитесь с кем-нибудь своими переживаниями. Расскажите о своих эмоциях, о том, что их вызвало, что тревожит.

6. Переключите свое внимание на какую-либо интеллектуальную деятельность. Как только Вы сконцентрируетесь на решении поставленной задачи, эмоции отойдут на второй план. Если не можете сконцентрироваться на решении актуальной для вас задачи, можно занять свой мозг чем-нибудь несложным, например, начать считать красные машины, проезжающие за окном, сосчитать все синие предметы в комнате, а затем вспомнить все синие предметы своего гардероба, а потом представить, как будет выглядеть ваша спальня, если покрасить стены в синий цвет...

7. "Стряхните" эмоции. В прямом смысле отряхните себя, как будто вы чем-то испачкались.

8. Придумайте себе какой-то ритуал "отпускания" эмоций. Например, сделайте бумажный самолетик и отпустите его в окно. Ритуалы воздействуют прежде всего на наше бессознательное, поэтому позволяют быстро справиться с охватившими вас эмоциями.

9. Обнимитесь с кем-нибудь или попросите сделать вам небольшой массаж. Телесный контакт успокаивает и расслабляет. Пообниматься можно даже с домашним животным.

10. Нарисуйте свою эмоцию прямо сейчас. Ручкой, карандашом, на любом обрывке бумаги, полях блокнота или ежедневника. Неважно, какого качества получится рисунок, даже если получатся только зигзаги и непонятные кривые линии. Потом можно смять лист, сжечь его или порвать на мелкие кусочки, что даст вам дополнительную возможность выплеснуть свои эмоции.

Будьте здоровы и не пускайте стресс в свою жизнь!

Н. НЕФЕДЕНКОВА,
специалист ГБУЗ КО "Калужский областной Центр медицинской профилактики"

Публикуется при финансовой поддержке Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям.