НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «ПСИХОСОМАТИЧЕСКАЯ НОРМАЛИЗАЦИЯ»

ВРЕМЯ ЖЕНЩИНЫ

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЖУРНАЛ

№1 (январь-февраль) 2023

ЖЕНЩИНЫ НЕ УМЕЮТ ЖДАТЬ, ПОМНИТЕ ОБ ЭТОМ.

А. КРИСТИ

СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА

ИНФОРМАЦИЯ ОТ РЕДАКЦИИ 3
ЗАЧЕМ СОЗДАН КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР «ДЕМЕТРА – НПЦПСН» 4
Расписании занятий 5
Здоровье 7
Почему ЛЮБОВЬ делаем нас здоровыми и благополучными 9
Психология 10
Клуб «АДАПТ». 10
Психология ЛЮБВИ 11
Образование 14
Высшая школа психофизиологии. Переподготовка. Курсы. 14
«Я Вас ЛЮБЛЮ» на 86 языках 17
Эзотерика, философия, практики 21
Немного философии о ЛЮБВИ 21
История женщины 22
О женщине, пострадавшей от ЛЮБВИ 22
Юмор 26
Первый блин комом, или 37 ЛЮБОВНЫХ первых свиданий, где что-то пошло не так 26
На радость, для себя и близких 28
Новые 117 идей романтических подарков для ЛЮБИМЫХ 28

КУРСЫ КОМПЛЕКСНОГО ЦЕНТРА «ДЕМЕТРА-НПЦПСН»

Оздоравливающий метод биологической обратной связи 7
Курс самообороны 10
Основы медицинских знаний 8
Основы конфликтологии 21
Английский язык для бизнес-леди 16
Разговорный французский клуб 16
Клуб итальянского языка 16
Разговорный финский клуб 16
Курс «Коммуникативная стратегия: искусство побеждать» 21
Курс «Позитивное мышление» 21
Информация для рекламодателей 30

Уважаемые дамы и господа!

Информационный журнал «Время женщины» несет в себе информацию как общеобразовательного толка, так и рекламу, которая должна помочь женщине стать здоровее, образованнее, красивее и счастливее.

Предполагается возможность, вследствие актуальности информации, ее дублирование из номера в номер.

Журнал создан на базе Научно-практического центра «Психосоматическая нормализация» (НПЦ ПСН), поэтому информация о его деятельности будет присутствовать в каждом номере журнала.

Предполагаются скидки на услуги при участии в интеллектуальной игре (см. содержание).

Комплексный центр для женщин «ДеметРа» является проектом НПЦ ПСН. Он создан для женщин, его миссией являются услуги женщинам в совершенно разных направлениях: просвещение, помощь и поддержка, красота, мода и стиль, здоровье и активный отдых. Название «ДеметРа» объясняется тем, что это богиня плодородия. А женщина, уходящая из центра должна чувствовать себя наполненной спокойствием, уверенностью и жизненной перспективой.

Центр «ДеметРа» только начал свою работу, он создан в феврале 2015 года, мы уверены, что его создание было своевременным и необходимым для представительниц прекрасного пола.

Предполагается, что журнал «Время женщины» будет информационно-рекламной площадкой не только для НПЦ ПСН, но и других профильных нам организаций.

Журнал будет распространяться в социальных сетях, через адресную рассылку как электронный вариант, и распространяться в печатном виде среди жителей Санкт-Петербурга.

Стоимость рекламы:

– статья в журнал (1 страница, 14 шрифт, одиночный интервал, поля 2х2х2х2, одно фото по желанию) – 5000 рублей;

– строчная реклама (10 строк, 14 шрифт, одиночный интервал, поля 2х2х2х2, одно фото по желанию) – 1500 рублей.

При подаче от 3 до 5 объявлений предполагаются скидки 5% за каждое последующее объявление.

Приглашаем заинтересованные организации.

Партнерам НПЦ ПСН публикация статей и рекламы бесплатна.

Партнерские отношения предполагают:

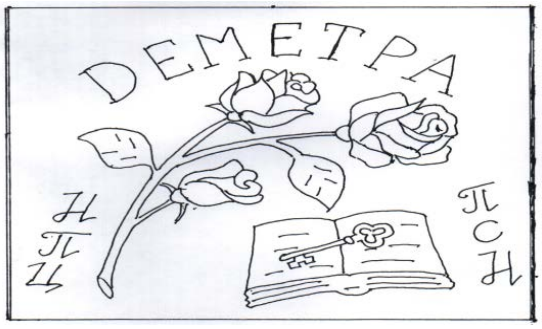
взаимное распространение информации,

помощь в проведении организационных публичных мероприятий.

Контакты редакции: *www.npcpcn.ru*

npcpcn@gmail.com, *+7 (904) 601 70 95* *http://vk.com/club87362776*

ЗАЧЕМ СОЗДАН КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР «ДЕМЕТРА – НПЦПСН»



быть здоровой, успешной и красивой – это модно! Уметь противостоять жизненным проблемам, достойно выходить из кризисных ситуаций – это стиль жизни. Наш центр поможет всем женщинам – это доступно!

Милые дамы! Темп современной жизни очень быстрый, женщины подвергаются огромным физическим психологическим нагрузкам. Оставаться женщиной в современном мире очень сложно. Женщина должна быть: молодой, красивой, любимой, успешной, здоровой как физически, так и психологически.

«Умение побеждать в этой жизни» - девиз нашего центра!!!

Услуги центра:

1. Психологическая стрессоустойчивость, личное и семейное консультирование, групповые тренинги личностного роста.
2. Психофизиологическое консультирование, коррекционные БОС-технологии, групповые тренинги «Стрессу НЕТ».
3. Физическое здоровье и совершенство:
- курсы самозащиты,
- телесноориентированная психотерапия,
- лечебная физкультура,
- хореография,
- йога.
4. Образование:
- современные тенденции моды, макияжа, стиля,
- этикет и общение,
- основы медицинских знаний,
- полезная, здоровая и вкусная пища,
- психология мужчин и женщин,
- основы возрастной психологии,
- разговорные клубы английского, французского и итальянского языков.
5. Стиль, красота, мода, психологическая помощь, групповые занятия, психологическое консультирование.

У нас действует фиксированный прайс.

На сайте www.npcpcn.ru выложен подробный прайс.

Наши контакты: https://vk.com/club87362776, телефоны: +7 904 601 70 95,

Оплата по безналичному расчету, либо на месте.

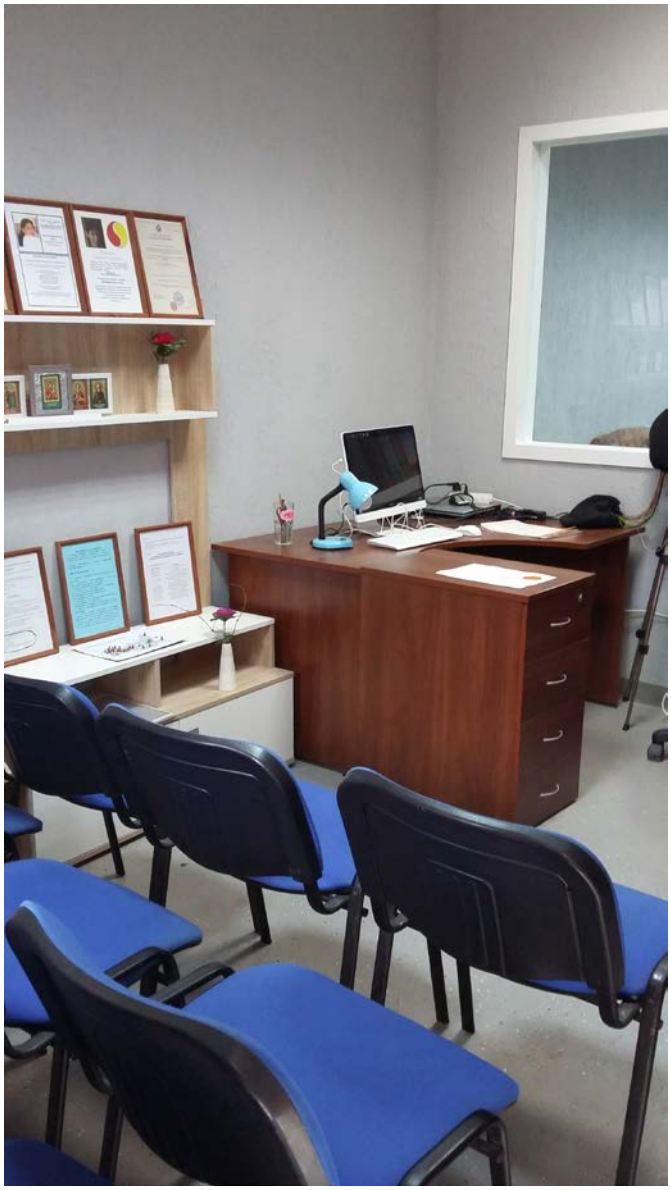
Научно-практический центр «Психосоматическая нормализация
Комплексный центр для женщин «ДЕМЕТРА-НПЦ-ПСН»
Высшая школа психофизиологии

Расписание

занятий и обучения на каждый месяц СТР. 6

сайт НПЦ ПСН www.npcpcn.ru
https://vk.com/club87362776

ЗАПИСЬ НА ЗАНЯТИЯ ПО ТЕЛЕФОНУ + 7 904 601 70 95
Вопросы и обсуждения https://vk.com/club87362776



РАСПИСАНИЕ

Дни недели	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя
Понедельник	17.00-18.30 Клуб разговорного финского языка	17.00-18.30 Индивидуальные консультации	17.00-18.30 Индивидуальные консультации	17.00-18.30 Индивидуальные консультации	17.00-18.30 Индивидуальные консультации
	18.45-20.15 Клуб разговорного финского языка	18.45-20.15 Индивидуальные консультации	18.45-20.15 Индивидуальные консультации	18.45-20.15 Индивидуальные консультации	18.45-20.15 Индивидуальные консультации
Вторник	17.00-18.30 Обучение в Высшей школе психофизиологии	17.00-18.30 Обучение в Высшей школе психофизиологии	17.00-18.30 Обучение в Высшей школе психофизиологии	17.00-18.30 Обучение в Высшей школе психофизиологии	17.00-18.30 Обучение в Высшей школе психофизиологии
	18.45-20.15 Обучение в Высшей школе психофизиологии	18.45-20.15 Обучение в Высшей школе психофизиологии	18.45-20.15 Обучение в Высшей школе психофизиологии	18.45-20.15 Обучение в Высшей школе психофизиологии	18.45-20.15 Обучение в Высшей школе психофизиологии
Среда	17.00-18.30 Бесплатная тематическая просветительская лекция	17.00-18.30 Бесплатная тематическая просветительская лекция	17.00-18.30 Бесплатная тематическая просветительская лекция	17.00-18.30 Бесплатная тематическая просветительская лекция	17.00-18.30 Бесплатная тематическая просветительская лекция
	18.45-20.15 Заседание клуба АДАПТ	18.45-20.15 Заседание клуба АДАПТ	18.45-20.15 Заседание клуба АДАПТ	18.45-20.15 Заседание клуба АДАПТ	18.45-20.15 Заседание клуба АДАПТ
Четверг	17.00-18.30 Практические занятия (тренинги, курсы)	17.00-18.30 Практические занятия (тренинги, курсы)	17.00-18.30 Практические занятия (тренинги, курсы)	17.00-18.30 Практические занятия (тренинги, курсы)	17.00-18.30 Практические занятия (тренинги, курсы)
	18.45-20.15 Практические занятия (тренинги, курсы)	18.45-20.15 Практические занятия (тренинги, курсы)	18.45-20.15 Практические занятия (тренинги, курсы)	18.45-20.15 Практические занятия (тренинги, курсы)	18.45-20.15 Практические занятия (тренинги, курсы)
Пятница	17.00-18.30 Обучение в Высшей школе психофизиологии	17.00-18.30 Обучение в Высшей школе психофизиологии	17.00-18.30 Обучение в Высшей школе психофизиологии	17.00-18.30 Обучение в Высшей школе психофизиологии	17.00-18.30 Обучение в Высшей школе психофизиологии
	18.45-20.15 Обучение в Высшей школе психофизиологии	18.45-20.15 Обучение в Высшей школе психофизиологии	18.45-20.15 Обучение в Высшей школе психофизиологии	18.45-20.15 Обучение в Высшей школе психофизиологии	18.45-20.15 Обучение в Высшей школе психофизиологии
Суббота	17.00-18.30 Индивидуальные консультации	17.00-18.30 Индивидуальные консультации	17.00-18.30 Индивидуальные консультации	17.00-18.30 Индивидуальные консультации	17.00-18.30 Индивидуальные консультации
	18.45-20.15 Индивидуальные консультации	18.45-20.15 Индивидуальные консультации	18.45-20.15 Индивидуальные консультации	18.45-20.15 Индивидуальные консультации	18.45-20.15 Индивидуальные консультации
Воскресенье	17.00-18.30 Клуб разговорного французского языка	17.00-18.30 Клуб разговорного английского языка	17.00-18.30 Клуб разговорного итальянского языка	17.00-18.30 Клуб разговорного финского языка	17.00-18.30 Клуб разговорного английского языка
	18.45-20.15 Клуб разговорного французского языка	18.45-20.15 Клуб разговорного английского языка	18.45-20.15 Клуб разговорного итальянского языка	18.45-20.15 Клуб разговорного французского языка	18.45-20.15 Клуб разговорного итальянского языка

Оздоравливающий метод биологической обратной связи (использованы материалы сайта: http://vdoh-spb.ru/uslugi/psihologiy/met/biologicheskaya_obratnaya_svyaz/)

Биологическая обратная связь - это немедикаментозный метод лечения и реабилитации, основанный на развитии у пациента навыков самоконтроля и саморегуляции различных функций организма для улучшения общего состояния.

Преимущество метода БОС в том, что он направлен на мобилизацию внутренних резервов организма, при этом человек сам принимает активное участие в процессе лечения. Как проходит процедура БОС? Человек располагается в удобном кресле и с помощью специальной аппаратуры получает доступную для себя информацию о работе своих органов и систем (частоте сердечных сокращений, частоте и глубине дыхания, напряжении в мышцах, биоэлектрической активности головного мозга). Приборы биологической обратной связи регистрируют полученную физиологическую информацию, которая обрабатывается на компьютере, после чего предоставляется пациенту в удобном для восприятия виде (например, в виде зрительных и слуховых сигналов). Человек смотрит на экран монитора, отслеживая, в каком направлении меняются его физиологические процессы.

Далее, под контролем опытного инструктора с помощью методов саморегуляции человек пытается научиться управлять своими физиологическими функциями в нужном направлении. Например, снижать частоту пульса, гармонизировать дыхание, снижать

повышенный мышечный тонус, то есть приводить состояние своего организма к физиологической норме.

Таким образом, приборы и компьютерные тренажеры БОС позволяют пациенту не только «видеть и слышать» как функционирует его организм, но и, используя специальные методические приемы, самостоятельно, волевыми усилиями, корректировать работу функциональных систем собственного организма, развивать навыки самоконтроля и саморегуляции с помощью скрытых физиологических резервов. То есть речь идет о приобретении навыков самоконтроля, при котором пациент обучается тому, как помогать себе самостоятельно.

Сеансы тренировок по методу БОС строго индивидуальны, дозированы и контролируются инструктором в ходе каждого сеанса на протяжении всего цикла лечебно-коррекционного курса.

В Научно-практическом центре «Психосоматическая нормализация» применяется следующий вид биологической обратной связи (БОС):

БОС по параметрам дыхания (формирование диафрагмального дыхания);

На что направлена БОС-терапия?

Метод БОС позволяет в короткие сроки (за 10-15 сеансов):

уверенно овладеть навыками нервно-мышечного расслабления,

оптимизировать работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем,

научиться самостоятельно преодолевать и подавлять нежелательные реакции организма,

восстановить высокую работоспособность, хорошее самочувствие и настроение,

обрести спокойствие и уверенность в своих силах.

Метод биологической обратной связи научно обоснован и подтвердил свою высокую эффективность в лечении многих заболеваний, таких как:

заболевания дыхательной системы (бронхиальная астма, острый и хронический бронхит и др.);

заболевания сердечно-сосудистой системы (вегето-сосудистая дистония; функциональные нарушения ритма сердца; артериальная гипертензия; гипертоническая болезнь, реабилитация после перенесенного инфаркта миокарда);

невротические, тревожные расстройства (неврастения, истерия, невроз навязчивых состояний, фобический синдром, депрессия);

психосоматические расстройства (психосоматические нарушения сердечной деятельности и дыхания, сексуальные нарушения, гиперкинезы, заикание, нарушение сна, головные боли нервно-сосудистого генеза и обусловленные нервно-мышечным напряжением);

психогенное переедание;

табакокурение, алкоголизм (в комплексной терапии);

заикание;

синдром дефицита внимания и гиперактивности у детей.

У здоровых людей с профилактической целью метод БОС применяется:

для снятия усталости, переутомления, повышенной отвлекаемости;

для снижения напряженности, раздражительности, тревоги, беспокойства, чувства страха;

для защиты от стресса и психоэмоциональных перегрузок;

для повышения защитных сил организма и ускорения сроков реабилитации после перенесенных заболеваний;

для диагностики адаптационных способностей к стрессовым ситуациям;

Метод БОС не рекомендуется применять в следующих случаях:

Возраст пациента младше 5 лет;

Грубые нарушения интеллекта, внимания, памяти;

Эпилепсия и судорожные состояния;

Соматические и эндокринные заболевания в стадии обострения;

Острые инфекционные заболевания.
Метод биологической обратной связи хорошо сочетается практически со всеми лечебными методами, но особенно эффективен в комплексе с психотерапией, рефлексотерапией, массажем, телесноориентированной психотерапией.
Преимущества метода БОС:
метод индивидуален, так как учитывает функциональное состояние человека во время проведения процедуры;
активизирует защитные силы организма против болезней стресса и психоэмоционального перенапряжения;
позволяет снизить или полностью отменить лекарственную нагрузку на организм;
наличие сигналов обратной связи повышает эффективность занятий, делает их простыми и доступными для детей и взрослых;
хорошая сочетаемость со всеми видами проводимых лечебных процедур;
отсутствие побочных эффектов.

Курнс «Основы медицинских знаний».

При рассмотрении патологий ведущий курса придерживается плана:

1. Название
2. Этиология
3. Патогенез
4. Клиническая картина
5. Дифференциальная диагностика
6. Первая помощь
7. Лечение
8. Осложнения
9. Профилактика

Темы курса

Этиология и патогенез
Патогенное действие факторов внешней среды на организм
Расстройство периферического кровообращения и микроциркуляции
Воспаление
Терморегуляция
Аллергия
Медицинская генетика
Опухолевый процесс
Адаптация
Эндокринология
Нарушение энергетического обмена
Нарушения углеводного обмена
Нарушения водно-солевого обмена
Нарушения кислотно-основного баланса
Патофизиология боли

Психосоматические заболевания

Стресс
Черепные боли
Астма, спазм гортани, и гипервентиляционный синдром, патология сердечно-сосудистой системы
Патология желудочно-кишечного тракта
Патология моче-половой сферы
Патология кожи, мышц и аппарата связок
Патология иммунной системы
Патология анализаторов

Заболевания центральной и периферической нервной систем

Абсцесс мозга, черепно-мозговая травма, опухоль спинного и головного мозга, кровоизлияния, инсульт,
Энцефалит, хорея, цистицеркоз, нейросифилис
Электротравма, поствакцинальные поражения нервной системы
Головная боль, головокружение, судороги, миостения, миопатия, атаксия
Обморок, полимиелит, полиневрит, болезнь Паркинсона
Ночное недержание мочи, нейроревматизм, менингиты
Невралгии и невриты, мигрень, арахноидит, вегетососудистая дистония
Бульбарный паралич, рассеянный склероз, сирингомиелия

Психические заболевания

Неврозы
Травматические психозы
Опухоли головного мозга, атеросклероз, олигофрения
Внутричерепные инфекции, сифилис мозга, прогрессивный паралич
Эндокринопатии, маниакально-дапрессивный психоз
Психические нарушения при некоторых заболеваниях внутренних органов, гипертония,
Алкоголизм, алкогольные психозы, наркомания, токсикомания
Интоксикационные симптомы, инфекционные психозы
Эпилепсия, социопатия, шизофрения, приступообразная шизофрения
Пресинильные, старческие психозы

Практические навыки

Медицинские манипуляции – инъекции и др.
Помощь при терминальных (угрожающих жизни) состояниях.

ЛЮБОВЬ ДЕЛАЕТ ВАС СЧАСТЛИВЕЕ

Влюбленные чувствуют себя очень позитивно, у них повышается самооценка, и, будучи на седьмом небе от счастья, они переживают приятные муки новых отношений. Однако у влюбленной пары также отмечается всплеск кортизола, гормона стресса, и одновременно с этим падение уровня серотонина (нейромедиатор головного мозга), который отвечает за настроение, уверенность в себе. Этим объясняется некоторая неустойчивость поведения партнеров — страсть, смешанная с беспокойством, одержимость и нервозность, которые часто сопровождают расцвет любви.
Исследования показывают, что уровень дофамина может оставаться повышенным даже в период созревания любви, но уровни кортизола и серотонина вернутся к норме, что поможет влюбленным успокоиться, не теряя при этом хорошего настроения.

ЛЮБОВЬ СНИМАЕТ СТРЕСС

Когда сильные эмоции «медового месяца» стихают, помимо дофамина начинает вырабатываться окситоцин — гормон, который усиливает близость между людьми. Кстати, окситоцин стимулирует родовую деятельность и отвечает за выработку грудного молока у кормящей матери. В состоянии влюбленности окситоцин не только вызывает у партнеров чувство взаимности, но и влияет на их здоровье. Когда люди чувствуют себя в безопасности, уровень стресса у них падает. Даже просто будучи рядом с тем, кто заботится о нас, можно фактически снизить уровень кортизола и адреналина и успокоиться. Кстати, если вы находитесь вдали от любимого, то специалисты советуют подумать о нем, поговорить с ним по телефону или просто отправить смс-сообщение — это очень помогает созданию внутреннего комфорта.
Общие праздники также благоприятно сказываются на эмоциональном здоровье влюбленных, и 14 февраля — отличный повод лишний раз напомнить партнеру о своих чувствах и провести время вдвоем. Особенно такие маленькие радости необходимы семьям с детьми, где в суете и заботах о младшем поколении родители часто забывают, как много их объединяет и какие сильные чувства они испытывали на заре своей влюбленности.

ЛЮБОВЬ СНИЖАЕТ БЕСПОКОЙСТВО

Есть исследования, в которых отмечается, что одиночество вредно для здоровья человека — оно может усиливать воспалительные процессы в организме и даже активизировать болевые центры. Кроме того, чувство одиночества стимулирует беспокойство, уровни кортизола и адреналина повышаются, из-за чего люди становятся неуверенными в себе, а их организм испытывает стресс.
Чувство любви и ощущение близости с другим человеком помогает уменьшить беспокойство. Кстати, одиноким можно себя чувствовать даже рядом с кем-то, например когда партнеры ссорятся. Поэтому каждый раз, когда вы чувствуете, что конфликт неизбежен, постарайтесь

сгладить его в самом начале, чтобы не нагнетать обстановку и не беспокоить друг друга. Простая беседа любящих людей — хороший помощник в этом деле, пусть на примере родителей дети видят, что разрешить ситуацию можно без криков и споров. Кроме того, нервозность в семье передается детям и может отрицательно влиять на их учебу и развитие отношений со сверстниками.

ЛЮБОВЬ ПОМОГАЕТ ЛУЧШЕ ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ

Однако преимущества любви связаны не только с нашими эмоциями. По статистике, в паре один партнер побуждает другого обращаться к врачу, когда он сам не готов или не хочет этого делать. Многие люди невнимательны к собственному здоровью, даже если их что-то беспокоит, часто они просто пожмут плечами и скажут: «Ерунда, ничего серьезного, с кем не бывает». Так вот исследования ученых разных стран доказывают, что люди, которые живут в паре, могут чаще вовремя обнаружить у партнера, например, меланому или другие подозрительные образования на коже. То же самое касается аномальных кровоподтеков, которые могут быть признаком серьезных заболеваний, таких как лейкемия, болезни почек и болезни Кушинга. Иногда партнеры даже замечают признаки аллергии или других хронических проблем со здоровьем, прежде чем это станет очевидно для самого больного.

ЛЮБОВЬ ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ

Доказано, что супружеские пары живут дольше, чем одинокие люди, поэтому избитая фраза «пока смерть не разлучит нас» звучит в этом смысле еще более убедительно. Врачи отмечают, что супружеские пары реже злоупотребляют психотропными веществами, у них более низкое кровяное давление, они реже страдают от депрессии, чем их одинокие сверстники. А еще у влюбленных лучше кровообращение, у них выше иммунитет, и они реже страдают головными болями.

Но есть и хорошие новости для тех, кому не удалось встретить партнера: оказывается, продолжительность жизни связана не только с романтическими отношениями — друзья и семья также могут положительно влиять на состояние здоровья.

(по: https://letidor.ru/zdorove/vlyublyatsya-polezno-dlya-zdorovya-5-nauchnykh-argumentov.htm)

Психология

Клуб «АДАПТ» (для Активных, Думающих, Амбициозных, Преуспевающих, Талантливых), создан с целью помощи в адаптации и социальной поддержки людей, которые находятся в затруднительных жизненных ситуациях.

Заседания клуба проходят в спокойной и дружеской обстановке, в режиме доверительного диалога. Можно посидеть и помолчать – послушать, что будет говорить ведущий или участник беседы.

Занятия ведут президент НПЦ ПСН профессор Булгакова Ольга Сергеевна, ученый секретарь НПЦ ПСН кандидат наук Буркова Светлана Алексеевна, практикующие психологи и лингвисты.

КУРС САМООБОРОНЫ (психофизической защиты)

- Поздно возвращаетесь с работы?
- Волнуетесь, что ваш ребенок не сможет постоять за себя в экстремальной ситуации?
- Работаете с «Трудным» контингентом?

✓ Вы научиться самым универсальным навыкам психологической и физической защиты и самообороны
✓ Сможете быстро находить решение конфликтных ситуаций и предотвращать конфликты
✓ повысите уровень уверенности и спокойствия в любой ситуации

Только квалифицированные психологи и тренера, Индивидуальный подход, многолетний опыт работы

Сфера любви в психологии считается самой сложной. Это чувство называют самым сильным из всех. Ради нее совершались убийства, начинались войны, гибли государства. Психология любви — отдельное научное направление, которое изучает проблемы отношений, процесс появления, угасания чувств.

Понятие и функции

У понятия «любовь» множество трактовок. Это химическая реакция, привычка, душевный порыв, привязанность, желание защиты, заботы. Психологи не могут выделить единой трактовки для этого понятия, поскольку каждый человек воспринимает его по-своему. Любовью можно назвать заинтересованным, внимательным, заботливым отношением к кому-либо. Это чувство объединяет в себе множество позитивных психических, эмоциональных состояний, которые начинаются от обычного удовольствия и доходят до возвышенной добродетели.

Основные функции:

Забота — проявляется к объекту воздыхания.

Уважение — без него отношения превратятся в обычную эксплуатацию интересующего объекта.

Знание — любящий человек постоянно познает это чувство, развивает его, не давая угасать.

Ответственность — человек на подсознательном уровне ограждает объект своего обожания от всех неурядиц.

Все функции взаимосвязаны. Если какая-либо из них не выполняется, любовь нельзя назвать полноценной.

Этапы развития

В психологии выделяется несколько этапов:

Влюбленность — начальный этап. Это стадия романтики, очарованности. На этом этапе складывается и идеализируется первое представление о партнере. Положительные качества гиперболизируются, негативные отрицаются. При влюбленности кажется, что партнер половинка, с которой можно пройти через все жизненные препятствия. Ощущения вызваны действием гормонов.

Привыкание или насыщение. Этот этап наступает спустя несколько месяцев совместной жизни. Гормоны больше не оказывают усиленного воздействия на психику, безудержная тяга остывает. Партнеры начинают уделять больше времени своим личным интересам. На этом этапе появляются первые ссоры, обиды, но это нормальное явление. Чтобы продвигаться дальше, влюбленные должны научиться идти на уступки, прощать, не обращать внимания на ссоры.

Отвращение. Сложный этап, на котором распадаются многие пары. Идеалы рушатся, появляется желание что-то изменить или заменить партнера. Все это приводит к фокусировке на недостатках любимого человека. Если не научиться искать компромиссы в ссорах, отношения будут разрушены.

Смирение. Если пара пережила этап отвращения, влюбленные начинают лучше понимать друг друга. Они замечают что-то новое, начинают развивать отношения совместными силами, ставят перед собой цели, добиваются их совместными усилиями.

Изучение. На этом этапе влюбленные обозначают свои роли, уточняют нюансы совместной жизни. Например, когда нужно побыть по отдельности, ездить к родственникам и т. д.

Близость. Психологи считают, что вступать в брак нужно на этом этапе. Влюбленные начинают друг другу доверять.

Сомнения. Спустя несколько лет совместной жизни появляются некоторые подозрения. Супруги начинают сравнивать свою жизнь с мечтами, которые были раньше, думают, как их жизнь могла повернуться без брака — в лучшую или худшую сторону.

Сексуальность. Чтобы укрепить взаимоотношения, супруги начинают искать разнообразие в сексе.

Последний этап — *любовь.* Это чувство, которое доведено до абсолюта. Супруги знают, как получать удовольствие вдвоем, полностью доверяют друг другу.

Классификация

Психологи выделяют несколько видов любви:

Мания — проявление чувств как зависимости. Такая форма проявляется на начальном этапе развития отношений. Опасность возникает, когда мания начинает затягиваться, усиливаться. В отношениях начинает преобладать чувство контроля над партнером, что негативно сказывается на влюбленных. Такие взаимоотношения напоминают связь маньяка и жертвы.

Потребительская любовь — людус. Подлинной близости нет. Одни из партнеров желает что-то получить от другого — интимную близость, дорогие подарки, эмоции. Когда цель достигнута, интерес исчезает, взаимоотношения разрушаются.

Страстная влюбленность — эрос. Этот вид похож на манию, но не имеет негативных предпосылок. Влюбленные сосредотачивают свое внимание на интимной близости, хотят получать друг от друга максимум удовольствия. Партнеры постоянно хотят быть рядом друг с другом, могут целыми днями проводить в постели. С годами страсть угасает, всплывают недостатки. Большинство пар, которые выросли на основе эроса разрушаются.

Любовь, которая создана на чувстве долга — сторге. Такие чувства не строятся на животной страсти или романтике. К подобным взаимоотношениям люди приходят спустя годы совместной жизни. При этом партнеры настолько «срослись» вместе, что не представляют жизни друг без друга. Для них семья превыше всего, они не умеют предавать.

Бескорыстная любовь — агапе. Такой вид чувств отчетливо виден между матерью и ребенком. Для влюбленной пары это может быть плохое и даже разрушительное проявление любовных чувств. Если кто-то из партнеров чувствует бескорыстно, он может прощать все, забыв про себя. Медленно это приведет к разрушению отношений.

Рациональная любовь — прагма. Образуется между людьми, которые ищут комфорт. Им не нужна финансовая выгода, какие-либо достижения, они не преследуют спортивный интерес. Такие партнеры ищут друг в друге надежного союзника, друга, с которым можно без опасений идти по жизни.

Дружеская любовь — филия. В таких взаимоотношениях нету физического влечения. Правит гармония души, разделение интересов, равноправие мыслей. Партнерам нравится проводить друг с другом время, общаться, смотреть фильмы, слушать музыку. Разрушить такую связь может любой человек.

Каждый вид любовных отношений присущ разным возрастам, имеет характерные отличия. Чтобы взаимоотношения были крепкими, не разрушались при первых сложностях, нужно одновременно и пропорционально развивать флирт, дружбу, страсть, ответственность.

Факторы возникновения:

сексуальное влечение;
длительная дружба;
совместное горе, сложная ситуация в жизни;
постоянная взаимопомощь;
схожие интересы.

Многие знают фразу — «противоположности притягиваются». Это изречение основано на огромном количестве реальных ситуаций, когда двое абсолютно разных людей связывают свои жизни на долгие десятилетия.

Симптомы:

Влюбленные не замечают окружающих.
Партнеры не могут ответить на вопрос — «за что ты его (ее) любишь?».
Отсутствуют сомнения в выборе.
Наблюдаются частые проявления ревности.
С каждый днем партнеры становятся лучше, стараются выглядеть красивее друг для друга.
Возникает умение прощать, искать компромиссы.
Отношения не стоят на месте, активно развиваются.
Достижение поставленных целей осуществляется совместными усилиями.

Влюбленные умеют получать наслаждение в молчании друг с другом.
Считается, что полюбить можно только один раз в жизни, но это ошибочное мнение. По натуре люди полигамны. После прекращения одних отношений можно отойти от боли и продолжить поиск партнера.
Без искренних чувств невозможно построить крепкие, длительные отношения. Изначально их заменяет влюбленность, страсть, привязанность. Если эти сдерживающие факторы проходят и ничего больше не остается, значит отношения удерживать бессмысленно.

Есть ли у чувства срок годности и давности?

Чтобы понять, есть ли у чувств срок годности, нужно рассмотреть эксперимент, который провели ученые из Бельгии. Они опросили 200 замужних женщин об их отношениях. Только 40 из них сказали, что готовы прожить со своим супругом до самой смерти. Со временем любые чувства утрачивают силу. Если вовремя не дать им подпитку, они могут полностью погаснуть. Это приведет к скорому разрыву отношений или совместной жизни по привязанности, привычке.

Как сохранить угасающие чувства?

Чтобы чувства не угасли, нужно:
Научиться различать секс и любовь. Это разные понятия.
Постоянно спрашивать у своей половинки, что он (она) думает об отношениях. Нужно быть искренними, чтобы добиться настоящей любви.
Ставить перед собой цели, достигать их совместными усилиями.
Уважать партнера в его выборе, мнении. Нельзя унижать и высмеивать любимого человека.
Сразу говорить, что не устраивает в партнере или его поступках. Если промолчать, будет накапливаться негативный эффект.
Постоянно делиться планами на будущее.
Сохранять чувство собственного достоинства, самоуважение.
Постоянно искать новые интересы. Желательно чтобы было совместное хобби.
Разнообразить сексуальную жизнь, воплотить фантазии в жизнь.
Решать совместные проблемы сразу после их появления.
Советы помогут развить и укрепить отношения, повысить интерес между партнерами.

Взаимосвязь с другими чувствами

Любовь тесно связана с другими эмоциями. При разрыве отношений ощущается утрата, обида, душевная боль. При активном развитии взаимоотношений может чувствоваться эйфория, блаженство, истинное удовольствие, радость, счастье.

Отличия любви от страсти:

Страсть строится на фундаментальном эгоизме, который постепенно просачивается в разговоры, влияет на поступки.
В страстных взаимоотношениях партнеры ставят перед собой достижение личных желаний на первое место.
Страсть длится недолго. Когда люди получают необходимое, они охладевают друг к другу, ищут новые цели.
Для страстных взаимоотношений нехарактерен поиск компромиссов. Любая ссора может стать последней.

Отличия любви от влюбленности:

Партнеры стараются получить физическое удовольствие, а не духовное.
Влюбленные игнорируют недостатки друг друга.
Влюбленность заставляет людей видеть вокруг себя иллюзию.
Фундамент влюбленности — гормональные эффекты.
Для влюбленности нехарактерно доверие.

Что об этом чувстве думают ученые?

Любовь с точки зрения химии:

При влюбленности организм активно вырабатывает серотонин, дофамин. Человек испытывает зависимость от любви.

Если у мужчины резко пропадает интерес к одной девушке, он начинает ухаживать за несколькими женщинами. В его организме недостаточно гормона вазопрессин.

В период страсти человеческая кровь насыщается коктейлем из различных гормонов. Интимная близость закрепляет отношения.

Последний этап любви, с точки зрения химии — привязанность партнеров друг к другу. На этом этапе организм активно вырабатывает гормон эндодиазепин. Он заглушает тревогу, дает спокойствие.

Любовь для каждого человека своя. Кто-то боится этого чувства из-за трагического разрыва отношений, вызвавшего душевную боль. Кто-то получает от нее высшее наслаждение. Чтобы отношения длились дольше, были крепкими, интересными, нужно постоянно вносить в них новизну, стараться развивать чувства. Достаточно повысить интерес, чтобы страсть вспыхнула вновь.

(по: https://mystroimmir.ru/psihologiya/otnoshenija/lyubvi.html)

Образование

Разговорный английский клуб – занятия проходят с применением активных методов обучения.
Разговорный французский клуб – занятия проходят с применением активных методов обучения.
Клуб итальянского языка – занятия проходят с применением активных методов обучения.
Разговорный финский клуб - занятия проходят с применением активных методов обучения.

В ЖУРНАЛАХ БУДУТ ВЫКЛАДЫВАТЬСЯ САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ СЛОВА И СЛОВОСОЧЕТАНИЯ НА РАЗНЫХ ЯЗЫКАХ ЗЕМЛИ

Высшая школа психофизиологии

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

ЛИЦЕНЗИЯ

№ 4296 от «07» декабря 2020 г.

на осуществление образовательной деятельности

Настоящая лицензия предоставлена Обществу с ограниченной ответственностью

«Научно-практический центр «Психосоматическая нормализация»

ООО «НПЦ ПСН»

Общества с ограниченной ответственностью

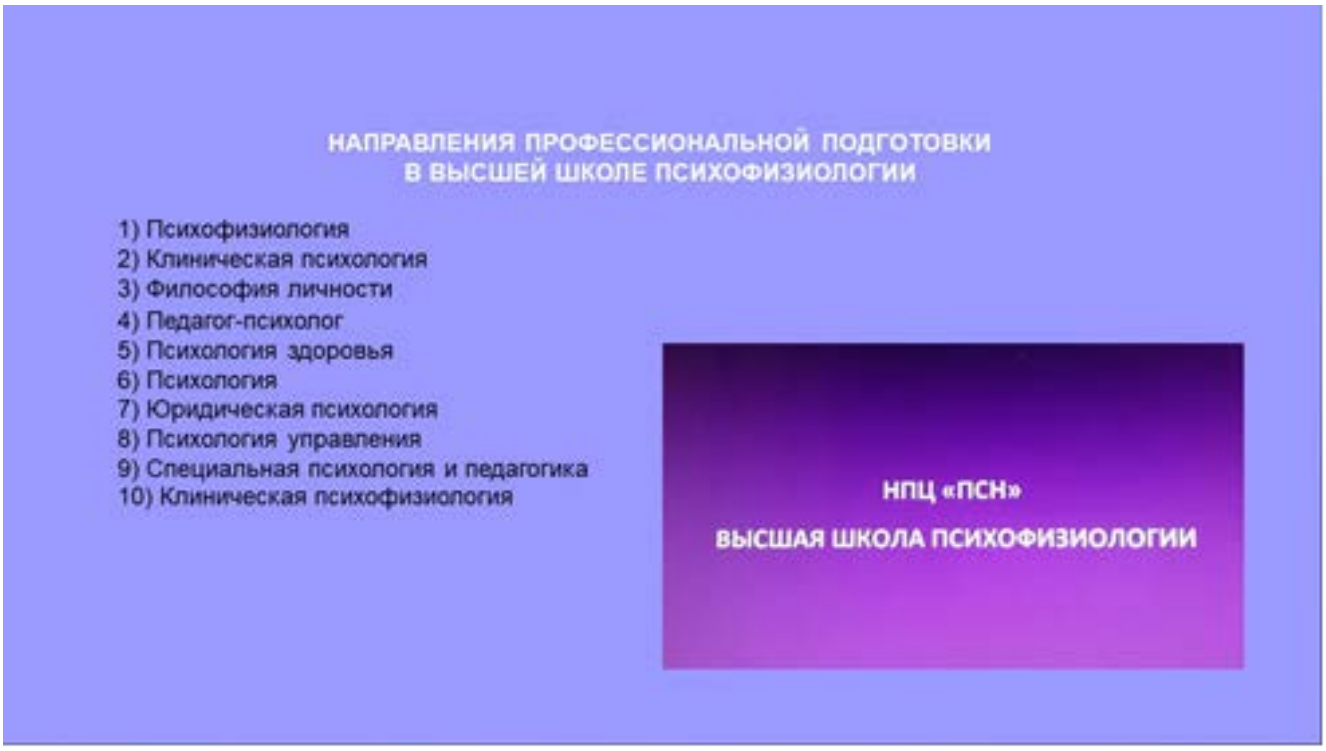
на право оказывать образовательные услуги по реализации образовательных программ по видам образования, по уровням образования, по профессиям, специальностям, направлениям подготовки (для профессионального образования), по подвидам дополнительного образования, указанным в приложении к настоящей лицензии

Основной государственный регистрационный номер юридического лица (индивидуального предпринимателя) (ОГРН) 1107847273984

Идентификационный номер налогоплательщика 7811470923

Серия 78Л04 № 0000191

Профпереподготовка и более 50-и курсов повышения квалификации



НАПРАВЛЕНИЯ курсов повышения квалификации специалистов со средним и высшим профессиональным образованием (72 часа):

ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ

1. ОСНОВЫ ПСИХОФИЗИОЛОГИИ, 144 ч (все категории обучающихся)

МЕДИЦИНСКАЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ *(для врачей, биологов, психологов, коррекционных педагогов)*

1. два курса ЭЛЕКТРОЭНЦЕФАЛОГРАФИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ (с основами клинической энцефалограммы)
2. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АБИЛИТАЦИИ
3. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕАБИЛИТАЦИИ
4. ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ *(для педагогов, психологов, коррекционных педагогов)*

1. ИНКЛЮЗИЯ КАК ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН
2. ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАНИИ, ОСНОВАННЫЕ НА ЗНАНИЯХ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ЗАКОНОВ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ *(для врачей, биологов, психологов, коррекционных педагогов)*

1. АКТИВНЫЕ И ПАССИВНЫЕ ЗАЩИТЫ ПОВЕДЕНЧЕСКОГО УРОВНЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ
2. АКТИВНЫЕ И ПАССИВНЫЕ ЗАЩИТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО УРОВНЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ
3. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОНФЛИКТА (авторский курс А.Ю. Чукурова)

СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ *(для врачей, биологов, психологов, культурологов, педагогов, коррекционных педагогов)*

1. АКТИВНЫЕ И ПАССИВНЫЕ ЗАЩИТЫ ТЕРРИТОРИАЛЬНОГО УРОВНЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ
2. АКТИВНЫЕ И ПАССИВНЫЕ ЗАЩИТЫ СОЦИАЛЬНОГО УРОВНЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ
3. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УСПЕШНОЙ КОММУНИКАЦИИ (авторский курс кандидата культурологии А.Ю. Чукурова)

ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ТВОРЧЕСТВА *(для философов, культурологов, психологов, педагогов, коррекционных педагогов)*

1. АКТИВНЫЕ И ПАССИВНЫЕ ЗАЩИТЫ ТВОРЧЕСКОГО УРОВНЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ
2. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ТВОРЧЕСТВА

ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ *(для врачей, биологов, психологов, коррекционных педагогов)*

1. два курса ЭЛЕКТРОЭНЦЕФАЛОГРАФИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ (с основами клинической энцефалограммы)
2. АКТИВНЫЕ И ПАССИВНЫЕ ЗАЩИТЫ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО УРОВНЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ
3. АКТИВНЫЕ И ПАССИВНЫЕ ЗАЩИТЫ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО УРОВНЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ
4. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ МАТЕРИ И РЕБЕНКА

ФИЛОСОФСКАЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ *(для философов, культурологов, психологов, педагогов)*

1. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ И ЗДОРОВЬЯ, С ЭЛЕМЕНТАМИ ПОДГОТОВКИ К НАУЧНОЙ РАБОТЕ (авторский курс кандидата медицинских наук А.А. Андрущакевича)
2. ФЕНОМЕН МИКСТОВОГО ФАКТОРА КАК ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ

Приложение № 1
к лицензии на осуществление образовательной деятельности
от «27» декабря 2020 г.
№ 4296

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Общество с ограниченной ответственностью
«Научно-практический центр «Психосоматическая нормализация»
ООО «НПЦ ПСН»

Общества с ограниченной ответственностью
193079, город Санкт-Петербург, Октябрьская набережная,
дом 90, корпус 4, квартира 15

Дополнительное образование

№ п/п	Позиция
1	
1	Дополнительное профессиональное образование

Распорядительный документ лицензирующего органа о предоставлении лицензии на осуществление образовательной деятельности

Распоряжение «О предоставлении лицензии Обществу с ограниченной ответственностью «Научно-практический центр «Психосоматическая нормализация» (приказ/распоряжение) от «07» декабря 2020 г. № 2342-р

Распорядительный документ лицензирующего органа о прекращении лицензии на осуществление образовательной деятельности

(приказ/распоряжение)
от «__» _____ 20__ г. № ___

Временно исполняющий обязанности председателя Комитета
(должность уполномоченного)

Конофонтов Александр Валерьевич
(фамилия, имя, отчество (при наличии) уполномоченного лица)

Серия 78П01 № 0008927

Наверное, нет такого человека, который не хотел бы услышать эти слова от своего возлюбленного или возлюбленной. И пусть вы говорите на разных языках, но ведь даже если ваша вторая половинка скажет вам «Ндинокуда!» (шона) или «мон тонэ яратышко» (удмуртский), а не уже привычные «я тебя люблю», «I love you», «Je t'aime» или «Ich liebe dich», по интонации и блеску глаз вы все равно поймете главное.

В этой статье собраны переводы фразы «Я тебя люблю» на самых распространенных языках мира. Из-за грамматических и стилистических особенностей некоторых языков фраза «я тебя люблю» будет звучать по-разному, в зависимости от того, кто ее произносит: мужчина или женщина. Например, на японском языке мужчина скажет «Айшитеру йо», а женщина – «айшитеру уа». В арабском языке значение имеет уже пол адресата, то есть, обращаясь к мужчине, вы скажете «ухибукя», а к женщине - «ухибуки». Но все еще сложнее в иврите, ведь здесь значение имеют и пол говорящего и пол адресата: мужчина женщине скажет «ани оэв отах», женщина мужчине - «ани оэвэт отха», мужчина мужчине – «ани оэв отха», а женщина женщине «ани оэвэт отах»

В некоторых языках разговорный и формальный варианты этой фразы тоже будут отличаться. К примеру, на болгарском языке «аз тэ обичам» - это дословный, но очень официальный вариант, поэтому в разговорной речи используется более короткий вариант «обичам тэ». То же самое происходит в арабском, греческом, персидском, португальском и многих других языках.

№	Язык	Написание	Транскрипция	Комментарий
1	азербайджанский	mən səni sevirəm	мэн сэни севирэм	
2	албанский	unë të dua unë të dashuroj	ен тэ дуа ен тэ дашурой	я тебя люблю (с глаголом хотеть) я тебя люблю (с глаголом желать, любить)
3	английский	i love you	ай лав ю	
4	арабский	أحبك	ухыбукя ухыбуки	мужской род женский род
5	армянский	ես սիրում եմ քեզ	ес кэс сирум эм.	
6	башкирский	мин һине яратам	мин сине яратам	
7	болгарский	аз те обичам обичам тэ	аз тэ обичам обичам те	дословно, но слишком официально лучше, более подходит для Дня святого Валентина, так признаются в любви друг другу
8	белорусский	я цябе кахаю	я цябе кахаю	
9	венгерский	szeretlek	сэрэтлэк	
10	греческий	σ΄αγαπώ/ σας αγαπώ	сагапо / сас агхапо	неформальный / формальный
11	грузинский	მეშენმიყვარხარ	мэ шен миквархар	
12	датский	jeg elsker dig	йяй элске(р) дай	произношение приблизительное, р как призвук
13	иврит	אני אוהב אותך אני אוהבת אותך	ани оэв отах ани оэвет отха	мужчина женщине женщина мужчине
14	индонезийский	saya cinta kepada Anda	сая чинта кепада анда	
15	ирландский	tá grá agam ort	та гра агэморт	
16	испанский	te amo	тэ амо	
17	итальянский	ti amo	ти амо	
18	казахский	мен сені жақсы көремін	мен сени жаксы коремин	
19	каталанский	t'estimo	тэстимо	
20	китайский	我愛你[我爱你]	во ай ни	мандаринское наречие
21	корейский	사랑해	саранхэ	
22	латинский	te amo	тэ амо	
23	латышский	es tevi milu	эс тэви милу	
24	литовский	aš tave myliu	аш тавя милю	
25	македонский	те сакам, те љубам	тэ сакам, тэ любам	

26	малайский	saya sayangkan kamu	сая саянкан каму	
27	немецкий	ich liebe dich	ихь либэ дихь	
28	нидерландский	ik hou van jou	ик хау ван яу	
29	норвежский	egelskardeg jeg elsker deg	яй эльскарь дай яй эльскерь дай	нюнорск букмол
30	персидский	دوستت دارم تو را دوست دارم (من) شما را دوست دارم	дуст-ат дарам то ра дуст дарам (ман) шома ра дуст дарам	я тебя люблю (усеченная распространенная форма) я тебя люблю (полная форма) я вас люблю (полная форма)
31	польский	kocham cie	кохам че	е - носовой звук, в старославянском ему соответствует малый юс
32	португальский	amo-te, eu te amo	аму ти, эу ти аму,	Для бразильцев более характерна, особенно в день Валентина, форма tequero [те керу]; если самого бразильца попросить затранскрибировать слово с конечным о, то он так и напишет [о], но на самом деле это не совсем этот звук, хотя и в [у], как в португальском он не переходит tequeromuito [те керу муйту] – я тебя очень люблю Варианты: quero-te [керу-ти] teamo [ти аму], amo-te [аму-ти] – это более «пафосно», таким словом, чаще всего, любят родину, жену, конечно, ребенка; ведь, основное значение предыдущего слова – «хочу» (но, как и в испанском, «хочу» в этом контексте не звучит так вульгарно, как в русском, это вполне сейчас благоприличная форма); обычно местоимение eu (я) при личном глаголе не употребляется. Если его не опустить, получится логическое ударение на этом местоимении: не кто-то, а я люблю.
33	румынский	te iubesc	тэ юбэск	
34	русский	я тебя люблю	я тебя люблю	
35	сербский	волим те	волим те	
36	словацкий	íúbim ta milujem ta mam ta rad mam ta rada	любим тя милуем тя мам тя рад мам тя рада	мужчина - женщине женщина - мужчине
37	словенский	ljubim te rad te imam rada te imam	любим те рад те имам рада те имам	мужчина - женщине женщина - мужчине
38	суахили	ninakupenda	нинакупенда	
39	тайский	ผมรักคุณ	пхом4 рак3 кхун чан4 рак3 кхун	мужчина - женщине женщина - мужчине

		ฉันรักคุณ		примечание: 4 – восходящий тон, 3 – высокий тон
40	телугу	నేనునిన్నుప్రేమిస్తున్నాను !	наэну нинну праэмистхуннану	
41	турецкий	seni seviyorum	сени севиёрум	
42	украинский	я тебе кохаю я тебе люблю	я тебэ кохаю я тебэ люблю	
43	урду	میں آپ سے محبت کرتا ہوں میں آپ سے محبت کرتی ہوں	мэй аап семуhаббат картаа hуу мэй аап се муhаббат картии hуу.	мужчина – женщине (с большим уважением к говорящему); женщина – мужчине (с большим уважением к говорящему); буква h служит в данном случае для передачи гортанного «г»
44	финский	minä rakastan sinua	миня ракастан синуа	
45	фламандский	ik zie oe geerne	икзие ое геерне	
46	французский	je t'aime	жэ тэм	
47	хинди	मैंतुम्हेंबहुतचाहताहूँ मैंतुमसेप्यारकरताहूँ मैंतुम्हेंबहुतचाहतीहूँ मैंतुमसेप्यारकरतीहूँ	мэй тумhе баhутчаahтаа hуу. мэй тум се пьяар картаа hуу. мэй тумhе баhут чаahтии hуу. мэй тум се пьяар картии hуу.	говорит мужчина говорит женщина буква h служит в данном случае для передачи гортанного «г»
48	хорватский	volim te	волим те	
49	чешский	milujite mámte rád	милую цэ мам тэ рад	официальный вариант разговорный вариант
50	шведский	jag älskar dig	я эльскар дэй	
51	эсперанто	mi amas vin	ми амас вин	
52	эстонский	ma armastan sind	ма армастан синт	
53	яванский	aku tresnasliramu.	аку треснаслираму	
54	японский	好きです/ 好きだ 大好きです 愛してるよ 愛してるわ	ски дес / ски да дайски дес айшитеру йо айшитеру уа	формально / неформально (дословный перевод «ты мне нравишься», но именно так ввиду менталитета и признаются в любви в Японии); тот же вариант с усилением эмоциональной окраски (=очень нравишься); разговорный вариант, мужская речь; разговорный вариант, женская речь;
55	бирманский	ငါနင့်ကိုချစ်တယ်	чит па де чит-тей	
56	киргизский	мен сени сүйөм	мен сэни сюйом	
57	монгольский	би чамд хайртай	би чамд хартай	
58	таджикский	ман туро дӯст медорам	ман туро дёст медорам	литературный вариант

			(буква ? – нечто среднее между «о» и «ё»).	
59	татарский	мин сине яратам	мин синэ яратам	реже: мин сине сөям [мин синэ сёям]
60	узбекский	мен сени севаман	мэн сэни севаман	men seni sevaman
61	лаосский (лао-исанский)	ຂ້ອຍຮັກເຈົ້າ	кхой хак тяо	
62	филиппинский	mahal kita	махал кита	
63	каннада	ನಾನುನಿನ್ನನ್ನುಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇನೆ	наану ниннану преетисутене	
64	ливанский	bahibak	бахибак	
65	яванский	aku tresnasliramu	аку треснаслираму	
66	суринамский (тонго)	mi lobi joe	ми лоби ю	
67	тайваньский	wa ga ei li	ва га эй ли	
68	таити	ua here vau ia oe	оо-аххэй-рэйээ-ахох-эй	
69	бенгальский	আমিআপনাকেভালোবাসি আমিতোমাকেভালোবাসি আমিতোকেভালোবাসি	ами апнаке бхалобаши ами томаке бхалобаши ами токе бхалобаши	формально неформально очень неформально
70	бходжпури	हमतोसेप्यारकरीला	хам тосе пьаар карила	
71	тагальский	mahal kita	махаль кита	
72	гавайский	aloha wau iā ‘oe	алоха ва уйа ой	
73	исландский	ég elska þig	е эльска гых	
74	малаялам	ഞാനുനിണപ്രെമിക്കുന്നു, ഞാനുനിണമൊഹിക്കുന്നു, ഞാനുനിണസ്നഹിക്കുന്നു	ньян нинне премиккунну ньян нинне мохиккунну ньян нинне знаехиккунну	
75	маратхи	मझेतुश्यावरप्रेमआहे मेतुझशिप्रेमकर्तो मेतुझशिप्रेमकर्ते मितुज़्यवरप्रेमकरतो	майхэ тузхьяя вар прэм аахэ; мэ туйхаши прэм карто; - // - ми тузъя вар прэм карато	мужчина к женщине женщина к мужчине
76	непальский	मतिमीलाईमायागर्छु।	ма тималай маайаа гарчху	
77	пушту	زه ستا سره مینه کوم	за ста сара мина кавом	
78	шона	ndinokuda!	ндинокуда!	
79	сингальский	ඔයාට ආදරෙයි	ма ма о йа та аа да ре йи	
80	сомалийский	wan ku jecelahay	ваан ку йеселахаи	
81	тамильский	நான்உன்னைக்காதலிக்கிறேன் / நான்உன்னைக்காதலிக்கின்றேன்	наан уннаи кадаликирен / наан уннаи кадаликинрен	
82	тибетский	ངས་ཁ་ཁྱེད་ལ་དགའ་པོ་པོ་ཡོད	нга каирангла гавпо йо	
83	вьетнамский	em yêu anh anh yêu em	эм ю ан ан ю эм	к мужчине к женщине

84	валлийский	dw i'n dy garu di / rwy'n dy garu di	двин ди гаре ди / рвин ди гаре ди	
85	идиш	איך האָב דיך ליב איך ליבע דיך	их хоб дих либ их либэ дих	дословный перевод первого выражения «ты мне нравишься!», второго «я тебя люблю!»
86	йоруба	mo nifẹẹ rẹ (mo ni ife re)	мо нифе рэ	

(по: https://www.primavista.ru/rus/articles/i_love_you)

Эзотерика, философия, практики

Курс «Коммуникативная стратегия: искусство побеждать»

Без своей стратегии попадёшь под влияние чужой тактики.
Георгий Александров

Начало и конец. Кто неправильно застегнул первую пуговицу,
уже не застегнется как следует.
Иоганн Вольфганг Гете

Цель курсов – развить навыки межличностной и деловой коммуникации.
Курсы имеют строго прикладное назначение – помочь выработать индивидуальную коммуникативную стратегию, которая приведет вас к успеху. И не имеет значения, в какой именно области требуется успех на данном этапе – в личной или профессиональной жизни. В рамках курсов вы обретете навыки правильного построения беседы, распознавания эмоций, влияния и, даже, оказания помощи близкому человеку.
Миссия курсов – раскрыть внутренний коммуникационный потенциал, который, в конечном счете, обеспечит вам успех во всех социальных контактах.

Курс «Позитивное мышление» предназначен для людей, попавших в неблагоприятные условия жизни, способствует формированию навыков преодоления стресса, позитивного настроения, адекватного осмысления прессингов окружающей среды.

Курс: Основы конфликтологии – занятия проходят с применением активных методов обучения.

Как назидание влюбленным звучат слова Ремарка:
Любовь — это борьба. И главная опасность — желание отдать себя целиком. Кто сделает это первым, тот проиграл. Нужно сжать зубы и быть жестоким — тогда победишь.

Самое страшное — когда прошлым становятся те, кто должен был стать будущим.
Хавьер Мариас

Влечение душ превращается в дружбу, влечение ума превращается в уважение, влечение тел превращается в страсть. И только все вместе может превратиться в любовь.
Конфуций

Надо судить человека прежде, чем полюбил его, ибо, полюбив, уже не судят. Цицерон

Мужчинам полезно заучить наизусть: Главный секрет мужчин, которые преуспевают в жизни — любимая Женщина!

У классиков тоже много полезных высказываний о любви со смыслом. Например, Александр Куприн сказал: Я её люблю потому, что на свете нет ничего похожего на нее, нет ничего лучше, нет ни зверя, ни растения, ни звезды, ни человека прекраснее.

Любовь – это полное слияние умов, мыслей, душ, интересов, а не одних только тел. Любовь – громадное, великое чувство, могучее, как мир, а вовсе не валянье в постели.

«Тот, кто любит, должен разделять участь того, кого он любит» Михаил Булгаков

Человечески любить мы можем иногда десятерых, любовно-много — двух. Нечеловечески — всегда одного… Марина Цветаева

Надо мною, кроме твоего взгляда, не властно лезвие ни одного ножа. Маяковский
Если не любил — значит, и не жил, и не дышал. Владимир Высоцкий

Источник: https://anisima.ru/mudrye-tsitaty-so-smyslom-o-lyubvi

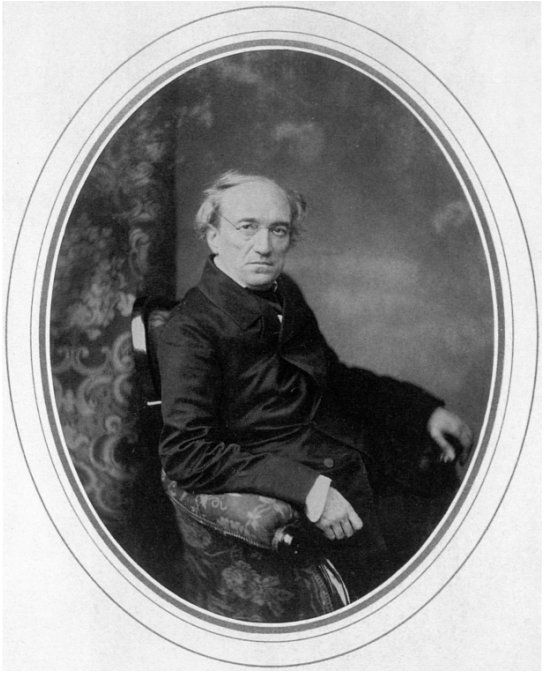
История женщины *(по: https://diletant.media/articles/36030825/)*

ИНСТИТУТКА И ДВАЖДЫ ЖЕНАТЫЙ ПОЭТ

Елена Александровна Денисьева происходила из старинного, но обедневшего дворянского рода. У неё рано умерла мать. Отец женился во второй раз, но отношения девушки с мачехой не сложились — ей пришлось переехать к тёте Анне Дмитриевне Денисьевой, старшей инспектрисе Смольного института. Она дала Лёле хорошее воспитание, окружила любовью и заботой, баловала красивыми вещами, а также начала выводить девушку в свет. В обществе Еленой любовались, её считали остроумной. Мужчинам нравилось, что она полна энергии и весела.

Елена Денисьева. Источник: Wikimedia Commons

Федор Тютчев познакомился с Лёлей во второй половине 1840-х годов. Она тогда училась в Смольном институте, воспитанницами которого были две старшие дочери поэта, по совместительству подруги Лёли. Возраст Тютчева приближался к 50-ти, а институтке было 24 года.



Фёдор Тютчев, 1857. Источник: Wikimedia Commons

Тютчевым всегда восхищались женщины, и он отвечал им взаимностью. Его сердце могло принадлежать нескольким дамам одновременно. Первой своей жене, Элеоноре Петерсон, Тютчев пять лет изменял с Эрнестиной Дернберг. Узнав об этом, жена попыталась покончить с собой, но в итоге осталась с мужем. В 1838 году Тютчев был в Европе, и Элеонора отправилась к нему вместе с детьми на пароходе. В пути на судне произошёл пожар. Спасая детей, женщина получила такое потрясение, что вскоре скончалась. Это поразило Тютчева, он поседел за одну ночь.

Но уже в 1839 году поэт женился на Эрнестине. А спустя несколько лет Тютчев встретил Денисьеву и влюбился в неё. Девушка ответила ему взаимностью.

Недостижимость идеалов

Сначала роман Фёдора Тютчева и Елены Денисьевой протекал тайно. Благодаря дружбе с дочерями поэта девушка могла посещать его дом, не навлекая на себя подозрений. В 1850 году Елена, Тютчев и его старшая дочь вместе посещали Валаамский монастырь. Никто не мог предположить, насколько далеко зашёл к тому времени роман институтки и поэта.

Всё открылось, когда Денисьева забеременела. В Смольном институте приближался выпускной, должны были начаться назначения в придворные. Когда об истории стало известно, Денисьеву перестали принимать в приличных домах, где раньше встречали с радостью, а о том, чтобы стать фрейлиной, больше не могло быть и речи. Её тётушку вместо повышения отправили на пенсию. Несмотря на это, она не бросила племянницу и продолжала её поддерживать. Чего нельзя сказать об отце Денисьевой: он отказался от Елены и проклял её.

В 1851 году Лёля родила от поэта дочь. Её назвали в честь матери, которая, кстати, настояла, чтобы ребёнка записали под отцовской фамилией. Это не давало никаких прав, поскольку девочка родилась вне брака, но для самой Денисьевой это было важно.

Брак между возлюбленными был невозможен: Тютчев не хотел бросать семью. Между тем Елена настаивала на публичном признании поэта в его чувствах к ней, в частности, она требовала публикации посвящённых ей стихов.

В 1860 году она родила сына Фёдора. Когда Тютчев попытался отговорить её рожать третьего ребёнка, женщина в сердцах бросила в него бронзовую статуэтку. Если бы она не промахнулась, Тютчев мог бы серьёзно пострадать или даже умереть. Позднее Денисьева раскаялась в этой вспышке гнева.

Елена Денисьева с дочерью в 1862—1863 гг. Источник: Wikimedia Commons

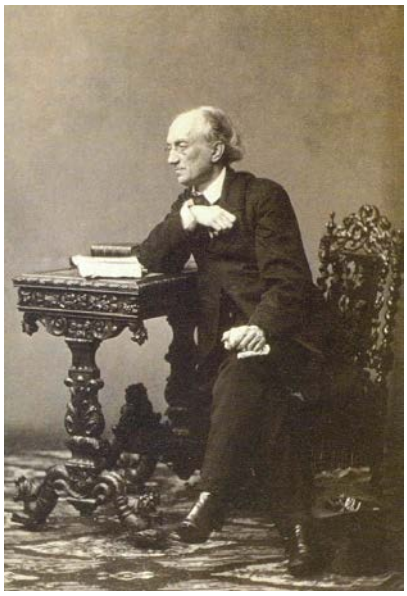
Конец романа и судьба детей

Постоянные волнения подорвали здоровье женщины, она заболела чахоткой. В 1864 году Денисьева родила третьего ребёнка — Коленьку. Пару месяцев спустя, 4 августа 1864 года, Елена Денисьева скончалась. Поэт был безутешен.

Их роман продолжался 14 лет. Напоминанием о нём служит «Денисьевский цикл», который можно считать хроникой их любви.

Старшей дочери Тютчева и Денисьевой, Елене, чахотка передалась от матери. Быстрому развитию болезни способствовал стресс, испытанный девочкой от новости об истинной природе отношений её родителей. Елена скончалась в мае 1865 года. На следующий день от чахотки умер и Коленька.

Средний сын Фёдор стал офицером, писателем и журналистом. Он участвовал в Первой мировой войне и умер в 56 лет от полученных ран. Похоронен рядом с матерью.



Фёдор Тютчев. Источник: Wikimedia Commons

Одно из стихотворений денисьевского цикла
(ссылка на полный цикл: https://stih.su/tyutchev/stikhi-tyutcheva-denisevoy/)

О, как убийственно мы любим,
Как в буйной слепоте страстей
Мы то всего вернее губим,
Что сердцу нашему милей!
Давно ль, гордясь своей победой,
Ты говорил: она моя…
Год не прошел — спроси и сведай,
Что уцелело от нея?
Куда ланит девались розы,
Улыбка уст и блеск очей?
Все опалили, выжгли слезы
Горючей влагою своей.
Ты помнишь ли, при нашей встрече,
При первой встрече роковой,
Ее волшебный взор, и речи,
И смех младенчески-живой?
И что ж теперь? И где все это?
И долговечен ли был сон?
Увы, как северное лето,
Был мимолетным гостем он!
Судьбы ужасным приговором
Твоя любовь для ней была,
И незаслуженным позором
На жизнь ее она легла!
Жизнь отреченья, жизнь страданья!
В ее душевной глубине
Ей оставались вспоминанья…
Но изменили и оне.
И на земле ей дико стало,
Очарование ушло…
Толпа, нахлынув, в грязь втоптала
То, что в душе ее цвело.
И что ж от долгого мученья,
Как пепл, сберечь ей удалось?
Боль, злую боль ожесточенья,
Боль без отрады и без слез!
О, как убийственно мы любим!
Как в буйной слепоте страстей
Мы то всего вернее губим,
Что сердцу нашему милей!..

Год написания: 1851

Юмор

ПЕРВЫЙ БЛИН КОМОМ, ИЛИ 37 ПЕРВЫХ СВИДАНИЙ, ГДЕ ЧТО-ТО ПОШЛО НЕ ТАК

1. В конце свидания он потянулся меня поцеловать и прошептал: «Если у меня зуб вывалится, не пугайся». Бронвин
2. Девушка позвала меня на собственноручно приготовленный обед. В рецепте было две дольки чеснока, она добавила две головки. Этот запах не покидал меня месяц. Закончилось всё хорошо: тридцать лет женаты. Но готовить она по-прежнему не умеет. Джерри
3. Девушка попросила меня выйти из машины и подождать на тротуаре, пока она припаркуется. Она пробовала три раза, у неё ничего не вышло, и она уехала. А я ушел домой. RJ
4. За ужином парень посмотрел на меня и сказал: «Тебе бы похудеть килограмм на пять, и была бы конфетка». Я улыбнулась и заказала добавку десерта. Мариан
5. Когда я училась в колледже, друг устроил для меня слепое свидание. Я пришла туда в довольно мрачном настроении, потому что несколькими часами ранее меня оштрафовали за превышение скорости. И кого же я увидела? Полицейского, который меня оштрафовал. Линда
6. Мальчик приходит к девочке, чтобы забрать её на свидание. Дверь открывает старшая сестра девочки и говорит, что девочка уже уехала на выходные с другим мальчиком. Мальчик на секунду задумывается и предлагает: «Может, тогда ты со мной пойдешь»? Вот так познакомились мои родители. kerravon
7. Мы гуляли на улице, стало холодать. «Наверное, мне полагается предложить тебе свою куртку, – сказал он. И добавил: – Но я же тогда замерзну». Мона
8. Мы на первом свидании мыли его кота. Элен
9. Мы наткнулись на её мужа. Эд
10. Мы познакомились в Тиндере и выбрались на пиццу с пивом. Все свидание девушка болтала о баскетболе, причем с подробностями, которые интересны только для фаната: игроки, команды, счет… А потом она ещё довольно грубо упрекнула меня за то, что я всего этого не знаю. Единственный раз, когда я подумывал притвориться, будто мне позвонили и теперь надо срочно бежать. Алекс
11. Мы с подругой пошли на двойное свидание. Парень, с которым я гуляла, решил, что будет здорово потусоваться на кладбище. А на обратной дороге выяснилось, что он потерял ключи от машины. Пришлось возвращаться и ползать по могилам, пока ключи не нашлись. sarahn47f402432
12. На нашем первом свидании мой муж подавился омлетом, и у него из носа вылетел кусок лука. Но я все равно за него вышла. Морин
13. На первое свидание он позвал меня на Фестиваль лягушачьих прыжков. Но пришлось уйти раньше времени, потому что туда заявилась его жена, а у него судебный запрет на контакт с ней. Ребекка
14. На первое свидание он принёс мне краску для волос в качестве рождественского подарка. И пояснил, что мой натуральный цвет ему не нравится. Эмили
15. На первое свидание парень позвал меня на похороны. Даты совпали, решил не переносить. jlpowell1201
16. Он взял стейк за тридцать пять долларов и несколько напитков. Я заказала салат за восемь долларов и воду. После ужина он потребовал, чтобы мы оплатили счет пополам. Китти
17. Он высмеял мои серьги, издевался, когда я не смогла быстро посчитать, сколько будет 65x65, пытался сбросить меня с моста и толкнул под машину. Джинджер

18. Он поцеловал меня и сказал, что теперь уж точно уверен, что ему нравятся парни. Потом попросил остаться, чтобы я изобразила его девушку перед его верующей мамой. Сура
19. Он предложил мне выбрать кино. Я выбрала, и фильм оказался с ограничением 16+. Он запаниковал и позвонил маме, чтобы попросить разрешения. Та запретила. На этом свидание и закончилось. Мы оба совершеннолетние. Mojo
20. Пригласил в роскошный ресторан. Заказал всё самое дорогое, поел. Ушёл мыть руки и не вернулся. Мишель
21. Он пригласил меня (девушку) в гей-клуб. Там напился, нашел себе парня, а мне дал денег на такси. Рут
22. Он сказал буквально следующее: «Я смотрел на твои фотографии и думал, что ты слишком хороша для меня. А теперь я вижу, что у тебя есть недостатки». И перечислил их. Люси
23. Он уверял меня, что динозавры ещё живы. Они ходят под землёй, и от этого получаются землетрясения. Кейт
24. Я (мысленно): Так, главное не выдать, что я читала про него в соцсетях…Он: «Однажды моя тетя…»
Я: «Тереза или Шэрон?» Луара
25. Она принесла с собой пакет для рвоты, объяснив, что всегда сильно нервничает на первом свидании. Он ей пригодился. Дарин
26. Отправилась на слепое свидание. Через пять минут и два куска пиццы он уже придумывал имена для наших будущих детей. Кейли
27. Парень облил меня святой водой, потому что я «слишком идеальна, чтобы быть настоящей». Лиз
28. Парень пригласил меня в китайский ресторанчик. Мы заказали кучу всего, стали есть, и тут я начала краснеть и покрылась сыпью. Когда мы дошли до машины, мне уже было тяжело дышать, а по дороге домой меня накрыло полноценным анафилактическим шоком. Как позже выяснилось, у меня была аллергия на миндаль, а мы ели курицу с миндалем. К счастью, парень догадался отвезти меня в больницу. После этого я о нём не слышала. brittanywnek
29. Парень три часа подряд болтал об овцах, а потом пожаловался, что я какая-то скучная. Да ну? Мишель
30. Свидание было так ужасно, что я сунула официанту двадцать баксов и подговорила пролить на меня напиток, чтобы под этим предлогом уйти пораньше. Дженнифер
31. Сначала всё шло хорошо, мы ужинали в кафе, а потом парень вдруг сел рядом со мной и начал ласково водить по моей ноге ножом для масла. Уходила я оттуда очень быстро. maryb73784
32. Сунул палочки для еды в рот и полчаса изображал моржа. Джордан
33. Я думала, что он любитель ЗОЖ, потому что у него на ноге был фитнес-браслет. Оказалось, что он на условно-досрочном, и это система электронного слежения. Линда
34. Я повёл девушку поужинать. После ужина выяснилось, что я забыл кошелёк, а её карточку в кафе не принимали. Пришлось звонить друзьям и целый час ждать, пока они придут с деньгами. Тайлер
35. Я пригласил девушку в кино, но весь сеанс она постоянно оборачивалась. Оказалось, что всё это время позади нас сидел её отец. Уилл
36. Я пришёл на свидание и вдруг забыл имя девушки. Пришлось вести её в Старбакс. Бенни
37. Я пригласил девушку на слепое свидание. Она пришла, за всё время не сказала ни слова, поела и ушла. Я посмотрел на телефон и увидел сообщение от той девушки, где говорилось, что она не сможет прийти. Минутку, а с кем же я тогда ужинал? Скотт

Источник: https://s-zametki.ru/37-korotkih-istorij-o-smeshnyh-strannyh-neudachnyh-i-dazhe-pugayushhih-pervyh-svidaniyah.html

На радость, для себя и близких

НОВЫЕ 117 ИДЕЙ РОМАНТИЧЕСКИХ ПОДАРКОВ

1. Печенье с предсказанием.
2. Бокалы с гравировкой.
3. Ожерелье.
4. Эко-куб.
5. Камин с базальтовыми камнями.
6. Набор джемов.
7. Флорариум.
8. Органайзер для украшений.
9. Билеты в кино.
10. Корзина с фруктами.
11. Косметичка.
12. Носки с забавным принтом.
13. Электронная фоторамка.
14. Брелок.
15. Парфюм.
16. Столик для завтраков.
17. Набор меда.
18. Чехол для телефона с индивидуальным дизайном.
19. Ортопедическая подушка.
20. Билеты в театр.
21. Конфеты с стильной упаковке.
22. Набор для приготовления шоколада и конфет.
23. Кошелек.
24. Шкатулка.
25. Мягкая игрушка.
26. Фотоколлаж из совместных фото.
27. Набор постельного белья.
28. Аромалампа.
29. Шиммер для тела.
30. Набор для матчи.
31. Термокружка.
32. Магнитная грифельная доска в виде Сердца.
33. Ночник.
34. Зефир ручной работы.
35. Проектор звездного неба.
36. Любовное письмо.
37. Набор киндеров-сюрпризов.
38. Именной ежедневник.
39. Сережки.
40. Набор экзотических сухофруктов.
41. Полка для ванны.
42. Умный сад.
43. Шоколадка с романтической упаковкой.
44. Клавиатура с подсветкой.
45. Калейдоскоп.
46. Тематические фигурки из шоколада.
47. Большая варежка для двоих.
48. Плед с рукавами.
49. Нижнее белье.
50. Лава-лампа.
51. Кольцо с гравировкой.
52. Бонсай.
53. Именная звезда.
54. Изысканный платок.
55. Картина по номерам.
56. Салют.

57. Декоративная подушка в форме сердца.
58. Символическая брошь.
59. Роза в глыбе льда.
60. Набор панкейков.
61. Уютная пижама.
62. Светильник в виде луны.
63. Именная кружка.
64. Медведь, сделанный из бутонов настоящих роз.
65. Букет из воздушных шаров.
66. Браслет.
67. Коробка с признаниями в любви.
68. Шоколадный фонтан.
69. Мыло ручной работы в форме сердце, цветов.
70. Билеты на концерт.
71. Смарт-часы.
72. Аромасвечи.
73. Настольная романтическая игра.
74. Мини-фиалка.
75. Чашка для двоих.
76. Кресло-мешок.
77. Валентинка.
78. Фондюшница.
79. Кресло-качалка.
80. Чайная пара.
81. Поездка в загородный дом на выходные.
82. Настольный водопад.
83. Большое шоколадное яйцо с сюрпризом.
84. Набор для приготовления суши.
85. Набор чая.
86. Подарочная корзина с различными деликатесами.
87. Букет из мыльных роз.
88. Совместный шоппинг.
89. Торт.
90. Набор бомбочек для ванны.
91. Ваза.
92. Фен с разными насадками.
93. Браслет на ногу.
94. Набор мармеладных сердечек.
95. Кигуруми.
96. Абонемент на парную йогу.
97. Яндекс-станция.
98. Гидромассажная ванночка для ног.
99. Мини пылесос.
100. Мороженица.
101. Плед-подушка.
102. Солевая лампа.
103. Диффузор.
104. Романтическая прогулка на лимузине.
105. Виниловый проигрыватель для пластинок.
106. Кулон с жемчужиной.
107. Запуск китайских фонариков.
108. Кафф.
109. Набок украшенных кексов ручной работы.
110. Пена для ванны.
111. Набор леденцов на палочке в виде сердца.
112. Бамбук в форме сердца.
113. Набор для сыра.
114. Набор булочек синнабон.
115. Тапочки с подогревом.
116. Неоновая настенная надпись.
117. Необычные формы для льда.

(по: dari.wiki)

Информационный журнал «Время женщины» СПб.: НПЦПСН. №1. 2023. 30с.

УДК 37
ББК 70
ГРНТИ 14.37

Гл. редактор – Булгакова О.С.

Распространяется только на территории Санкт-Петербурга
По всем вопросам: тел+79046017095, npcpcn@gmail.com

Стоимость рекламы:
– статья в журнал (1 страница, 14 шрифт, одиночный интервал, поля 2х2х2х2, одно фото по желанию) – 5000 рублей;
– строчная реклама (10 строк, 14 шрифт, одиночный интервал, поля 2х2х2х2, одно фото по желанию) – 1500 рублей.
При подаче от 3 до 5 объявлений предполагаются скидки 5% за каждое последующее объявление.
Приглашаем заинтересованные организации.
Партнерам НПЦ ПСН публикация статей и рекламы бесплатна.
Партнерские отношения предполагают:
взаимное распространение информации,
помощь в проведении публичных мероприятий.
Периодичность выхода 5 раз в год.
Контакты редакции:
npcpcn@gmail.com, Тел: +7 (904) 601 70 95 http://vk.com/club87362776
(фото и картинки выложены в открытом доступе в интернете, издательство на авторство не претендует).

Формат 70х108/60. Гарнитура Таймс. Печать цифровая.
Усл.-печ. листов 2,1 Уч.-изд. листов 2,0
Тираж 900. Заказ №142

Издательство ООО «НПЦ ПСН»

www.npcpcn.ru
Тел: +7 (904) 601 70 95
факс: (812)4465000
NP-NPC-PCN2008@yandex.ru

http://vk.com/club87362776

Типография ООО «АЙСИНГ»
Информационно-издательский центр «ФАРМ-индекс»
199106, Санкт-Петербург, Средний пр., 99/18 лит.А
тел/факс (812) 327-05-12, Интернет: www.icing.ru
Тираж 900 экз. Заказ №…

© НПЦПСН