НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «ПСИХОСОМАТИЧЕСКАЯ НОРМАЛИЗАЦИЯ»

ВРЕМЯ ЖЕНЩИНЫ

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЖУРНАЛ

№2 (март-апрель) 2023

ОБРАЗОВАНИЕ СОЗДАЁТ РАЗНИЦУ МЕЖДУ ЛЮДЬМИ

Д. Локк

СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА

ИНФОРМАЦИЯ ОТ РЕДАКЦИИ 3
ЗАЧЕМ СОЗДАН КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР «ДЕМЕТРА – НПЦПСН» 4
Расписании занятий 5
Здоровье 7
Здоровое питание 9
Психология 12
Клуб «АДАПТ». 12
Семь золотых правил воспитанных современных девушек, которых берут в жены, а не только развлекаются 13
Образование 14
Высшая школа психофизиологии. Переподготовка. Курсы. 14
Фразы на белорусском языке, которые должен знать каждый турист в Беларуси 17
Эзотерика, философия, практики 18
Смех в ритуалах 19
История женщины 22
История кино. Женщины-комики 22
Юмор 26
Фото-репортаж 26
На радость, для себя и близких 27
Открытие границ 2023 28
КУРСЫ КОМПЛЕКСНОГО ЦЕНТРА «ДЕМЕТРА-НПЦПСН»
Оздоравливающий метод биологической обратной связи 7
Курс самообороны 12
Основы медицинских знаний 8
Основы конфликтологии 18
Английский язык для бизнес-леди 14
Разговорный французский клуб 14
Клуб итальянского языка 14
Разговорный финский клуб 14
Курс «Коммуникативная стратегия: искусство побеждать» 18
Курс «Позитивное мышление» 18
Информация для рекламодателей 31

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 2x2x2x2, одно фото по желанию) – 5000 рублей;

– строчная реклама (10 строк, 14 шрифт, одиночный интервал, поля 2x2x2x2, 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:

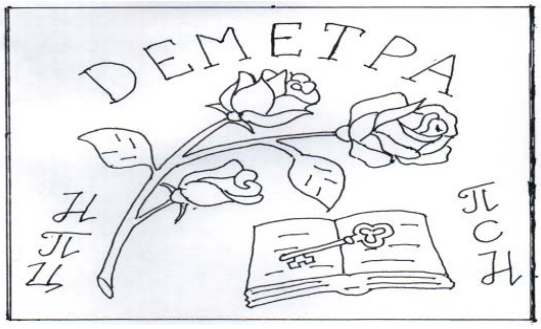
взаимное распространение информации,

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.

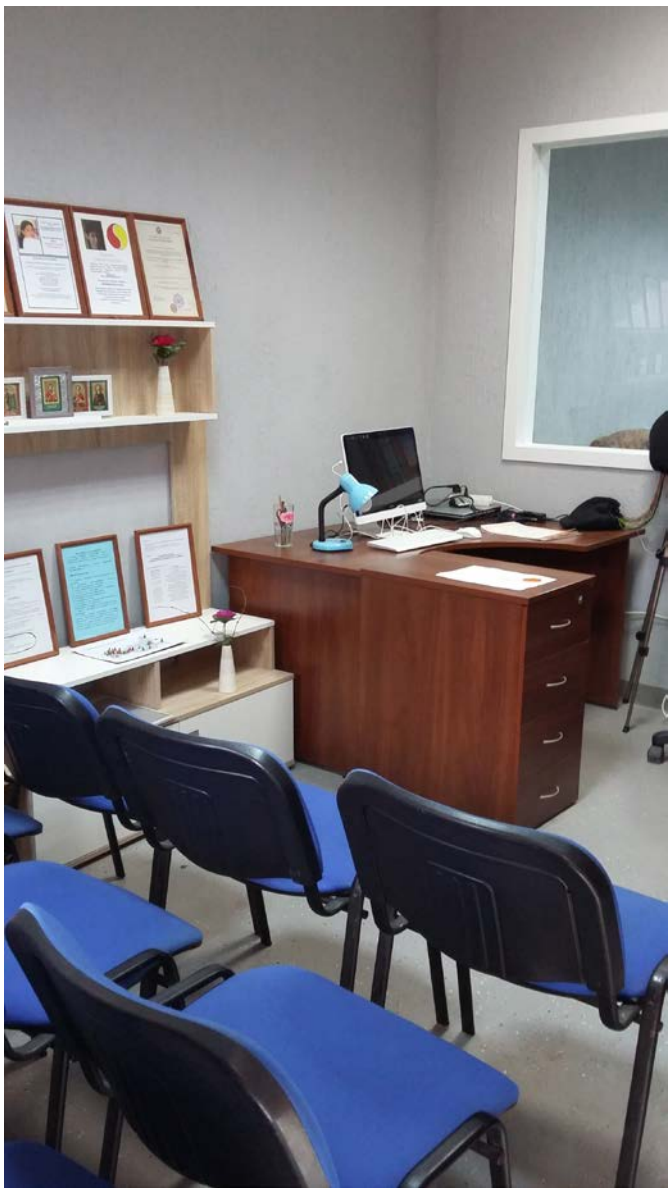
Научно-практический центр «Психосоматическая нормализация
Комплексный центр для женщин «ДЕМЕТРА-НПЦ-ПСН»
Высшая школа психофизиологии

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.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

(по: https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet)

Здоровое питание обеспечивает защиту от неправильного питания во всех его формах, а также от неинфекционных заболеваний (НИЗ), включая диабет, болезни сердца, инсульт и рак.

Нездоровое питание и отсутствие физической активности являются основными рисками для здоровья во всем мире.

Практика здорового питания формируется на ранних этапах жизни — грудное вскармливание способствует здоровому росту и улучшает когнитивное развитие и может оказывать благотворное воздействие на здоровье в длительной перспективе, например снижает вероятность набора избыточного веса или ожирения и развития НИЗ позднее в жизни.

Потребление энергии (калорий) должно быть сбалансировано с ее расходом. Во избежание нездоровой прибавки веса общее потребление жиров не должно превышать 30% от общей потребляемой энергии. Насыщенные жиры должны составлять менее 10%, а трансжиры – менее 1% от общей потребляемой энергии, причем при потреблении жиров необходимо заменять насыщенные жиры и трансжиры ненасыщенными жирами и стремиться к исключению из рациона трансжиров промышленного производства.

Сокращение потребления свободных сахаров до менее 10% от общей потребляемой энергии является частью здорового питания, а сокращение их потребления до менее 5% предположительно обеспечивает дополнительные преимущества для здоровья.

Потребление соли на уровне менее 5 г в день (эквивалентно потреблению натрия на уровне менее 2 г. в день) способствует профилактике гипертонии и снижает риск развития болезней сердца и инсульта среди взрослого населения.

Государства-члены ВОЗ выдвинули цель по сокращению глобального потребления соли на 30% к 2025 г., а также по прекращению увеличения числа случаев диабета и ожирения у взрослых людей и подростков и избыточного веса у детей к 2025 г.

Здоровое питание на протяжении всей жизни способствует профилактике неправильного питания во всех его формах, а также целого ряда неинфекционных заболеваний (НИЗ) и нарушений здоровья. Вместе с тем, рост производства переработанных продуктов, быстрая урбанизация и изменяющийся образ жизни привели к сдвигу в моделях питания. В настоящее время люди потребляют больше продуктов с высоким содержанием калорий, жиров, свободных сахаров и соли/натрия, и многие люди не потребляют достаточно фруктов, овощей и других видов клетчатки, таких как цельные злаки.

Точный состав разнообразного, сбалансированного и здорового питания зависит от индивидуальных особенностей (таких как возраст, пол, образ жизни и степень физической активности), культурного контекста, имеющихся местных продуктов и обычаев в области питания. Однако основные принципы здорового питания остаются одинаковыми.

Для взрослых людей здоровое питание включает следующие компоненты.

Фрукты, овощи, бобовые (например, чечевица, фасоль), орехи и цельные злаки (например, непереработанная кукуруза, просо, овес, пшеница и неочищенный рис).

По меньшей мере, 400 г (то есть пять порций) фруктов и овощей в день, кроме картофеля, сладкого картофеля, маниока и других крахмалсодержащих корнеплодов.

Свободные сахара должны составлять менее 10% от общей потребляемой энергии, что эквивалентно 50 г (или 12 чайным ложкам без верха) на человека с нормальным весом, потребляющего около 2000 калорий в день, но в идеале, в целях обеспечения дополнительных преимуществ для здоровья, они должны составлять менее 5% от общей потребляемой энергии. Свободные сахара – это все сахара, добавляемые в пищевые продукты или напитки производителем, поваром или потребителем, а также сахара, естественным образом присутствующие в меде, сиропах, фруктовых соках и их концентратах.

Жиры должны составлять менее 30% от общей потребляемой энергии. Необходимо отдавать предпочтение ненасыщенным жирам (содержащимся в рыбе, авокадо и орехах, а также в подсолнечном, соевом, рапсовом и оливковом масле) в отличие от насыщенных жиров (содержащихся в жирном мясе, сливочном масле, пальмовом и кокосовом масле, сливках, сыре и свином сале) и трансжиров всех видов, включая как трансжиры промышленного производства (содержащиеся в запеченных и жареных продуктах, заранее упакованных закусочных и других продуктах, таких как замороженные пиццы, пироги, печенье, вафли, кулинарные жиры и бутербродные смеси), так и трансжиры естественного происхождения (содержащиеся в мясной и молочной продукции, получаемой от жвачных животных, таких как коровы, овцы, козы и верблюды). Рекомендуется сократить потребление насыщенных жиров до менее 10% и трансжиров до менее 1% от общей потребляемой энергии. Особенно следует избегать потребления трансжиров промышленного производства, которые не входят в состав здорового питания.

Потребление менее 5 г соли (эквивалентно примерно одной чайной ложке) в день. Соль должна быть йодированной.

Для детей грудного и раннего возраста.

Оптимальное питание на протяжение первых двух лет жизни способствует здоровому росту ребенка и улучшает его когнитивное развитие. Оно также снижает риск набора избыточного веса и ожирения и развития НИЗ позднее в жизни.

Рекомендации по здоровому питанию для грудных детей и детей других возрастных групп схожи с рекомендациями для взрослых, но важны также следующие компоненты.

В течение первых 6 месяцев жизни дети должны находиться на исключительном грудном вскармливании.

Грудное вскармливание детей необходимо продолжать в течение первых двух лет жизни и позднее.

С шестимесячного возраста грудное молоко необходимо дополнять разнообразными надлежащими безопасными и питательными продуктами. В прикорм не следует добавлять соль и сахар.

Практические рекомендации по поддержанию здорового питания.

Фрукты и овощи

Ежедневное потребление, по меньшей мере, 400 г, или пяти порций, фруктов и овощей снижает риск развития НИЗ и помогает обеспечить ежедневное поступление клетчатки.

Потребление фруктов и овощей можно улучшить. Для этого необходимо:

всегда включать в рацион овощи;

употреблять в качестве закуски свежие фрукты и овощи;

потреблять сезонные фрукты и овощи;
потреблять разнообразные фрукты и овощи.

Жиры

Снижение общего потребления жиров до менее 30% от общей потребляемой энергии помогает предотвратить нездоровую прибавку веса у взрослых людей. Кроме того, риск развития НИЗ можно снизить благодаря:
сокращению потребления насыщенных жиров до менее 10% от общей потребляемой энергии;
сокращению потребления трансжиров до менее 1% от общей потребляемой энергии;
замещению насыщенных жиров и трансжиров ненасыщенными жирами, в частности полиненасыщенными жирами.
Потребление жиров, особенно насыщенных жиров и трансжиров промышленного производства, можно сократить следующими путями:
готовить пищу на пару или варить, а не жарить и не запекать;
заменять сливочное масло, свиное сало на растительные масла, богатые полиненасыщенными жирами, такие как соевое, каноловое (рапсовое), кукурузное, сафлоровое и подсолнечное масло;
употреблять в пищу молочную продукцию со сниженным содержанием жиров и постное мясо или обрезать видимый жир с мяса;
ограничивать потребление запеченных и жареных продуктов, а также заранее приготовленных закусочных и других продуктов (например, пончиков, кексов, пирогов, печенья и вафель), содержащих трансжиры промышленного производства.

Соль, натрий и калий

Многие люди потребляют слишком много натрия, поступающего с солью (соответствует потреблению, в среднем, 9-12 г соли в день), и недостаточно калия (менее 3,5 г). Высокий уровень потребления натрия и недостаточное потребление калия способствуют повышению кровяного давления, что, в свою очередь, повышает риск развития болезней сердца и инсульта.
Сокращение потребления соли до рекомендуемого уровня, то есть до менее 5 г в день, могло бы способствовать предотвращению 1,7 миллиона случаев смерти в год.
Люди зачастую не знают, какое количество соли они потребляют. Во многих странах основное количество соли поступает в организм человека из переработанных продуктов (готовых блюд; мясопродуктов, таких как бекон, ветчина и салями; сыра; и соленых закусок) или из пищевых продуктов, часто потребляемых в больших количествах (например, хлеб). Соль также добавляют в пищу во время ее приготовления (например, путем добавления бульона, бульонных кубиков, соевого соуса и рыбного соуса) или во время еды (путем добавления столовой соли).
Потребление соли можно сократить следующими путями:
ограничить количество соли и приправ с высоким содержанием натрия (например, соевого соуса, рыбного соуса и бульона), добавляемых во время приготовления еды;
не ставить на стол соль и соусы с высоким содержанием натрия;
ограничить потребление соленых закусок;
выбирать продукты с низким содержанием натрия.
Некоторые производители пищевых продуктов изменяют состав своей продукции для снижения содержания натрия, и перед приобретением или потреблением продуктов следует проверять маркировку на предмет содержания в них натрия.
Калий может смягчать негативное воздействие избыточного потребления натрия на кровяное давление. Поступление в организм калия можно увеличить путем потребления свежих фруктов и овощей.

Сахара

Потребление сахаров как среди взрослых людей, так и среди детей необходимо уменьшить до менее 10% от общей потребляемой энергии. Сокращение потребления до менее 5% от общей потребляемой энергии обеспечит дополнительные преимущества для здоровья.

Потребление свободных сахаров повышает риск развития зубного кариеса. Избыточные калории, поступающие вместе с едой и напитками, содержащими свободные сахара, способствуют также нездоровой прибавке веса, что может приводить к избыточному весу и ожирению. Недавно получены фактические данные, свидетельствующие о том, что свободные сахара оказывают воздействие на кровяное давление и липиды сыворотки крови. Это позволяет предположить, что сокращение потребления свободных сахаров способствует снижению рисков развития сердечно-сосудистых болезней.

Потребление сахаров можно сократить следующими путями:

ограничить потребление пищевых продуктов и напитков с высоким содержанием сахаров, таких как сладкие закуски, конфеты и подслащенные напитки (то есть все типы напитков, содержащих свободные сахара, которые включают газированные и негазированные прохладительные напитки, фруктовые и овощные соки и напитки, жидкие и порошковые концентраты, воды со вкусовыми добавками, энергетические и спортивные напитки, готовый чай, готовый кофе и молочные напитки со вкусовыми добавками);

заменять сладкие закуски на свежие фрукты и овощи.

Как способствовать здоровому питанию?

Рацион питания меняется со временем под воздействием многих социальных и экономических факторов и из-за их сложного взаимодействия, способствующего формированию индивидуальных моделей питания. Эти факторы включают доход, цены на продукты питания (которые оказывают воздействие на наличие продуктов питания и их доступность по стоимости), индивидуальные предпочтения и убеждения, культурные традиции, а также географические и экологические аспекты (включая изменение климата). Поэтому к формированию здоровой продовольственной среды — включая продовольственные системы, способствующие разнообразному, сбалансированному и здоровому питанию, — необходимо привлекать многочисленные сектора и заинтересованные стороны, в том числе правительства и государственный и частный сектора.

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

СЕМЬ ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ ВОСПИТАННЫХ СОВРЕМЕННЫХ ДЕВУШЕК, КОТОРЫХ БЕРУТ В ЖЕНЫ, А НЕ ТОЛЬКО РАЗВЛЕКАЮТСЯ

По мнению многих современных барышень, манеры и этикет – пережиток прошлого, и нынешняя эпоха диктует совсем новые правила поведения в обществе. К примеру, равно как раньше заботились о репутации скромной и сдержанной леди, теперь важно вести активный аккаунт в инстаграме и часто постить там «подтверждения» своей красоты. Да и женихам XXI века уже совсем не важно девичество будущей супруги, зато куда больше интересует приданое. Почему так случилось? Положительно ли влияет на подрастающих девушек такая ситуация в обществе?

Дать положительный ответ на последний вопрос сложно. Все-таки настоящую «барышню» красят именно изысканные манеры и хорошее воспитание, не позволяющее корчиться на людях или фотографировать еду в ресторане — пусть остальные давятся слюнями по ту сторону монитора. Поэтому девушкам срочно нужно напоминать о прописных истинах! О правилах цифрового этикета написано уже много, но нельзя забывать о самых основных правилах поведения в обществе для настоящей леди.

Вот семь основных пунктов, без которых никуда, ведь они смело отодвигают любую красоту и состояние на второй план.

Воспитанная девушка следит за своей речью

Она не скупа на слова вежливости, похвалу и хорошие пожелания, но избегает ругани, лжи и недовольства. Лесть она использует очень осторожно и при крайней необходимости – искренний комплимент ценится куда больше. Также леди никогда не будет пускать слухи за чьей-то спиной! Ее речь грамотна как в устном, так и в письменном виде; она уверена в своей эрудированности и доказывает ее на деле. Ей ни к чему поднимать «опасные» темы (религия, политика, здоровье) во время беседы, также она не говорит о том, чего не знает. От слов-паразитов леди постепенно избавляется.

Ровное отношение к другим

Она в меру уверена и настойчива, но никогда не бывает прилипчива или чересчур застенчива и боязлива. Если леди в чем-то нуждается, она непременно попросит помощи, но лишних проблем старается не создавать. Нахальности или наглости в свою сторону она не допустит, вежливо поставив на место.

Нет пошлости!

Воспитанная девушка не стремится слишком обнажиться, она умеет подчеркнуть женственность и без пошлости. На ее страницах в социальных сетях нет дискредитирующих ее фотографий (такие она не отправляет никому даже лично), она ценит свою репутацию и избегает недоразумений, резких высказываний или обезличивания себя до уровня сексуального объекта (объективизации).

Вкус и аккуратность

Ее одежда чиста, опрятна и по возможности хорошо скомпонирована; леди понимает, какой наряд уместен в разных ситуациях. Ее походка в меру изящная и неторопливая, она не «бежит» и не «тянется, как улитка». Волосы, кожа и ногти вымыты и ухожены. Не приемлет очень длинных ногтей, тем более ярко накрашенных, и не дай Бог со стразами.

Осанка

У настоящей леди она всегда будет ровной, несмотря на любые жизненные невзгоды. Опыт показывает, что принципиальность в этом плане прямо свидетельствует о стойкости и в других сферах.

Отношения с противоположным полом

И наконец – леди не «бегает» за мужчиной. Она рада вниманию тех поклонников, что ей приятны, но ведет себя вежливо и спокойно даже с теми, чье внимание не очень желательно. Сама девушка никогда не должна «бросаться» на первого встречного, а будет сохранять достоинство и помогать Судьбе привести в ее жизнь того самого Единственного.

Источник: https://detki.guru/vospitanie/7-zolotyh-pravil-vospitannyh.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

Приложение № 1
к лицензии на осуществление образовательной деятельности
от «07» 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

№ п/п	Подвиды
1	2
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

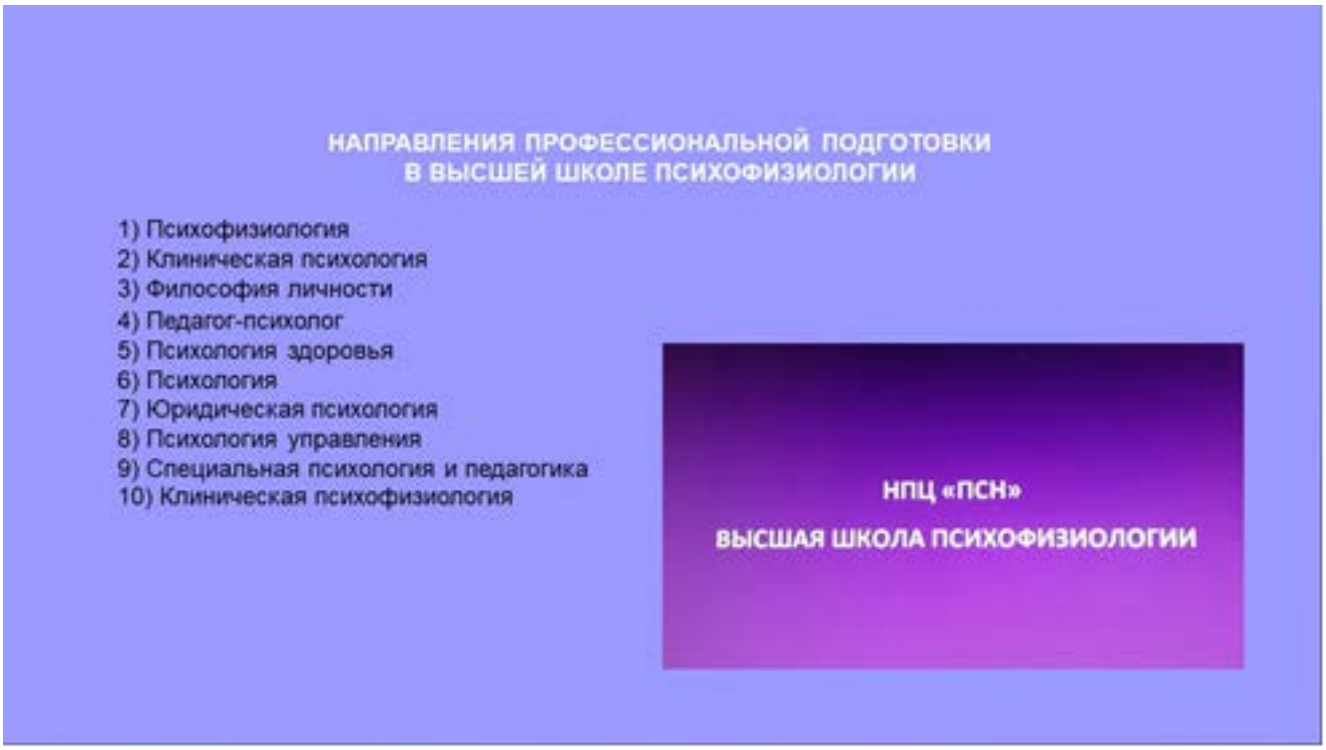
Распорядительный документ лицензирующего органа о переоформлении лицензии на осуществление образовательной деятельности: (приказ/распоряжение) от «__» _____ 20__ г. № ___

Временно исполняющий обязанности председателя Комитета — Кононенков Александр Валерьевич

М.П.

Серия 78П01 № 0008927

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

ФРАЗЫ НА БЕЛОРУССКОМ ЯЗЫКЕ, КОТОРЫЕ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ ТУРИСТ В БЕЛАРУСИ

(по: https://dzen.ru/a/Xjp4gzGZa1q5D2Dg)

Я гутару па-беларуску: несколько слов на белорусском языке, которые стоит изучить перед приездом в страну.

Официально в Республике Беларусь два государственных языка: белорусский и русский. Местные жители чаще пользуются русскими словами. Но в обиходе встречается и белорусский язык. Например, на нем звучат остановки и дежурные фразы в общественном транспорте, на вокзале, часть информационных табличек пишется на белорусском. Как поприветствовать человека на его родном языке или поблагодарить за помощь? Мы подготовили список слов, которые желательно знать, когда вы собираетесь путешествовать по Беларуси. Также на нашем сайте вы можете найти самую интересную и полезную информацию о Беларуси.

ФРАЗЫ ПРИВЕТСТСВИЯ

Вы приехали в Беларусь и хотите обратиться к местному жителю, чтобы, например, узнать у него дорогу. С чего начать? Лучше вступить в диалог с приветствия:

«Прывет» (на русском – «привет»), «Добрай раніцы» («доброе утро»), «Добры дзень» («добрый день»), «Добрага вечара» («добрый вечер»).

А как познакомиться и сказать пару слов о себе? «Мяне клічуць…» – вы представляетесь («меня зовут …»). Если вы хотите рассказать о себе подробнее, например, откуда вы приехали в Беларусь, скажите: «Я з…» («я из…»). «Я вандрую (не) адзін» («я путешествую (не) один»), «Я (не) жанат» («я (не) женат»), для женщин – «Я (не) замужам» («я (не) замужем»).

Чтобы спросить у собеседника про возраст, используйте фразу: «Колькі вам/табе гадоў?» («сколько вам/тебе лет?»). Если вы не поняли то, что говорит собеседник, можете ответить: «Я не гутару па-беларуску» («я не говорю по-белорусски»), «Гэта я не разумею» («я не понимаю»). Уточнить у человека, разговаривает ли он на вашем языке, можно с помощью фразы: «Ці гутарыце вы па-ангельску»(«разговариваете ли вы по-английски»). Если с первого раза вы не поняли, о чем говорит собеседник, попросите его повторить: «Паўтарыце гэта, калі ласка» («повторите это, пожалуйста»).

КАК ПОПРОЩАТЬСЯ

Завершить диалог можно вежливы словами прощания:

«Пака» («пока»), «Да пабачэння», «Да спаткання» («до свидания»), «Добрай ночы!» («доброй ночи, спокойной ночи»).

Кстати, в белорусском языке, как и во многих других, есть слова вежливости, употреблением которых вы точно завоюете уважение у местных жителей.

Чтобы попросить о чем-то, добавьте во фразу «Калі ласка» («пожалуйста»). Кстати, «Калі ласка» еще может употребляться в значении «не надо благодарить», «не за что». Если вы хотите сказать спасибо за помощь, используйте слово «Дзякуй» («спасибо»). Если вы хотите согласиться с собеседником, то это можно сделать при помощи слов: «Да», «Так». Отказаться от чего-то можно при помощи «Не» («нет»), «Няма магчымасці» («нет возможности»). Попросить извинения можно с помощью слова «Прабачце» («извините»). На обеде или другом приеме пищи будет вежливым пожелать своим собеседникам приятного аппетита. В белорусском языке это выражение звучит как «Смачна есці».

Если вы путешествуете на общественном транспорте, то советуем вам ознакомиться с устойчивыми выражениями, которые используются на железнодорожном вокзале, в метро, автобусах:

Указатель «Праход да паяздоў» означает проход к поездам. Здесь важно знать, что «цягнік» означает «поезд», поэтому фраза, которая порой звучит в метро «Цягнік далей не ідзе, калі ласка, пакіньце вагоны» («поезд далее не идет, пожалуйста, покиньте вагоны») – не должна пугать.

Железнодорожный вокзал в белорусском языке называется «Чыгуначны вакзал». Кстати, именно на вокзале встречаются киоски с загадочным названием «Белсаюздрук». Значение этого слова легко угадать, просто изучите ассортимент на витринах. В белорусском языке слово «Друк» обозначает

«печать». В некоторых районах Минска вы можете увидеть киоски с названием «Газеты і часопісы» («Газеты и журналы»).
На железнодорожных вокзалах и в аэропортах в ожидании своего рейса проводить время придется в зале ожидания. На белорусском языке он называется «Зала чакання». В метро, особенно в час пик, вам доведется услышать фразу: «Паскорце пасадку, вызваліце дзверы». Это означает, что приближается следующий поезд и этому уже нужно ехать. Дословно это переводится как: «Ускорьте посадку, освободите двери». Кстати, названия станций метро тоже переводится на белорусский язык и пишется транслитерацией. Разобраться с этим поможет схема:
В общественном транспорте звучат фразы, призывающие к вежливому поведению. В Беларуси, например, принято уступать место беременным женщинам, детям, пожилым людям и инвалидам. К вам обратятся как к «Паважанаму пасажыру» (Уважаемый пассажир»). А «Цяжарная жанчына» означает «беременная женщина». Вас всегда предупреждают о том, что нельзя забывать «рэчы і смецце» («вещи и мусор») в общественном транспорте. Важно быть «ветлівымі і асяцярожнымі» (вежливыми и осторожными») при поездке в «транспартным сродке» (транспортном средстве»). Фраза «Наступны прыпынак» будет означать «следующая остановка», а предупреждение: «Асцярожна, дзверы зачыняюцца» переводится как «Осторожно, двери закрываются».
На табличках в общественных местах вы можете увидеть слова «Крама» («магазин»), «Кавярня» (кофейня»), «Цырульня»(«парикмахерская»).
Магазин «абутку» – это магазин обуви, а «адзення» – одежды. Обращайте внимания на информационные таблички с надписью: «Увага» («Внимание»). На дверях вам могут встретится таблички «Ад сябе» (от себя») и «Да сябе» («к себе») – о том, в какую сторону открыть двери.
Белорусский язык многогранен и есть еще множество слов, которые вы будете изучать в стране. Это интересно и несложно, а местные жители всегда придут к вам на помощь.

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.

СМЕХ (В РИТУАЛАХ)

(по: https://www.wiki93.ru/index.php?title=)

Смех — физическая реакция человека, символизирующая в магии божественное жизненное начало. Смех по своей природе является амбивалентным. Он связан с изменением, движением и освобождением, является атрибутом самой жизни и противником смерти. Но ему присуща и деструктивная роль. Он стремится разрушить и развенчать существующий мир, и создает новый, сводя порядок к первичному хаосу. Смех бывает связан с «ритуалами перехода», — в частности, со свадьбами, похоронами, посвящением. Смех является формой сообщения, с помощью которого человек передает радость и соединяется в этой радости с другими людьми. Потому смех иногда считается заразным, и смех одного человека может спровоцировать смех других.

Смех в религии и мифологии

Смех может являться неотъемлемой частью различных обрядов и ритуалов (в том числе посвятительных), а также профессиональных испытаний. Смех как эмоция может составлять оппозицию с другой эмоцией — страхом, связанным со смертью и переходом в иной мир. Смех считался магическим средством превращения смерти в новую жизнь и способом подтверждения ее продолжения в новом качестве. Как отмечает филолог и фольклорист *Владимир Пропп*:

«Ранняя форма магии смеха основана на представлении, что мертвые не смеются, смеются только живые».

«Обрядовый смех связан с идеей преодоления, противостояния смерти. В католических странах Европы со времен Средневековья известен ритуальный «пасхальный смех» (risus paschalis), когда на пасху во время церковной службы священник смешил прихожан забавными историями и непристойными шутками. Смеховые элементы в погребальном обряде известны всем славянам; оформляются при помощи комических действий и фривольных текстов (шутейные проповеди, пародирование чтения евангелия, пародийные причитания, содержащие обсценную лексику). При этом, в погребальном обряде обрядовый смех может не только играть охранительную роль, упрочивая границу между миром живых и миром мертвых, но и способствовать символическому «воскрешению» покойника с целью благополучного достижения им «того света».

Смех также может свидетельствовать о пробуждении в человеке божественной или демонической силы.

«Колдун, который вселяет страх в окружающих, сам смеется довольно часто. Обычно смех колдуна обозначается словом «хохочет»: хохот — это громкий смех, который не соответствует принятым нормам поведения. Прежде всего хохот колдуна свидетельствует о его связи с потусторонним миром, нечистой силой: «хохот — один из существенных признаков водяных, русалок, леших», отмечал еще Н.А. Афанасьев. Хохот лешего, русалки, водяного выдает их даже в том случае, если они появляются в облике обычного человека. Смех колдуна может являться причиной страха и усиливать его, так же, как смех мифологических персонажей: например, русалка смеется при виде человека: «А смех такой, что страх наводит». Смех может свидетельствовать о магических способностях колдуна, его провидении».

Смех может не зависеть от сознания и личного «Я» человека. Как отмечает *Сергей Аверинцев* в своей статье «Бахтин, смех, христианская культура»:

При достаточно сильном порыве смеха мы смеемся «неудержимо»; лучше всего соответствует своему понятию смех «невольный», «непроизвольный», т. е. временно отменяющий действие нашей личной воли. Личную волю вообще не спрашивают, она тут ни при чем. Смех относится к разряду состояний, обозначаемых на языке греческой философской антропологии как πάθη, — не то, что я делаю, а то, что со мною делается. <...> Вообще если есть смех, который может быть признан христианским κατέξοχην, то это самоосмеяние, уничтожающее привязанность к себе. В поэме католического писателя Честертона «Белый конь» такой смех представлен как инициация, по-настоящему вводящая христианского короля в его права, как мистерия благодати, непостижимая для посюстороннего мира природы и сказки: «И звери земли, и птицы небесные с дикой серьезностью дивились чуду, более странному, чем любой сильф или эльф, — человеку, смеющемуся над собой».

Ритуальный смех направлен на преобразование жизни, и, как уже говорилось, может играть важную роль в посвятительных церемониях. Философ и религиовед *Мирча Элиаде* в своей работе «Шаманизм и архаические техники экстаза» приводит следующий посвятительный миф обитателей острова Малекула в Тихом океане:

«К некоему бвили из Лол-наронга приходит сын его сестры и говорит: “Я хочу, чтобы ты мне кое-что дал”. Бвили говорит: “Ты исполнил условия?” — “Да, я их исполнил”. Он еще говорит: “Ты не спал с женщиной?” Племянник отвечает: “Нет”. Бвили говорит: “Хорошо”. Затем он говорит своему племяннику: “Иди сюда. Ложись на эти листья”. Юноша лег. Бвили сделал нож из бамбука. Он отрезал юноше руку и положил ее на два листа. Он смеялся над своим племянником, и тот ему отвечал взрывами смеха. Потом он отрезал другую руку и положил на листья рядом с первой. Он вернулся, и оба стали смеяться. Он отрезал одну ногу на уровне бедра и положил ее рядом с руками. Он вернулся и засмеялся вместе с юношей. Затем он отрезал вторую ногу и поместил рядом с первой. Он вернулся и стал смеяться. Юноша тоже смеялся. Наконец он отсекает голову и держит ее перед собой. Он смеется, и голова тоже смеется. Наконец он положил голову на место. Он взял руки и ноги, которые уносил, и вернул их на место».

По мнению некоторых исследователей-психологов, радость, сопровождающая смех, является одним из средств введения в состояние измененного сознания:

«Можно предположить, что именно эта взаимосвязь между радостным переживанием, ощущением энергии и чувством компетентности и вызывает то трансцендентное чувство свободы (Meadows, 1968), которым часто сопровождается эмоция радости, — чувство выхода за пределы собственного «Я» и обыденной реальности, чувство соприкосновения с непостижимым и вечным. В состоянии радостного экстаза человек ощущает необыкновенную легкость, энергичность, ему хочется летать, и он порой действительно ощущает себя воспарившим, и тогда все приобретает для него иную перспективу, иное значение, иной смысл. Радостный человек ощущает себя в гармоничном единстве с объектом своей радости и в какой-то степени с миром».

Обман — черта фольклорного героя-трикстера, насмешника, чёрта, чьи хитрые трюки обычно способствуют достижению какой-либо цели.

Смех в античности

Как сообщает французский археолог Саломон Рейнах, в древнеегипетском папирусе III в. н. э., хранящемся в Лейдене, божественному смеху отводится роль сотворителя мира:

«Когда бог смеялся, родились семь богов, управляющих миром… Когда он разразился смехом, появился свет… Он разразился смехом второй раз – появились воды…». Наконец, при седьмом взрыве смеха родилась душа».

Согласно описанию Геродота, в фаллических празднествах египтян, чествовавших созидательные силы природы, превозносилось плотское начало человека, бушевал смех, и бурное веселье символизировало возрождение жизни.

В Древней Греции смех был одним из средств религиозного выражения и характеристикой мира богов. В поэмах Гомера «Илиада» (I, 599) и «Одиссея» (VIII, 236) описывается «гомерический смех» (греч. ἄσβεστος γέλος), года боги громко и неудержимо смеются над тем, что кажется им несуразным и

глупым. Например, в «Одиссее» они смеются над незадачливыми любовниками Афродитой и Аресом, которых поймал в медную сеть муж Афродиты — Гефест.
Богом смеха и его олицетворением был *Гелос* (греч. Γέλως), состоявший в свите бога вина Диониса, а иногда за смех отвечал и сам Дионис. Историк Плутарх сообщает, что Ликург из Спарты посвятил богам маленькую статую Гелоса и упоминает, что в Спарте было святилище Гелоса. Комические элементы играли важную роль в некоторых религиозных ритуалах и мистериях. Первоначально древнегреческие религиозные трагедии всегда сопровождались пьесами сатиров. В римской мифологии подобного бога звали *Ризус* или *Резус* (лат. Risus — смех).
Смех, насмешка в магических практиках часто связан с обманом. Примечательно, что в фольклоре слово «шутить» может обозначать сексуальные намерения и/или их осуществление. Ритуальный и обрядовый смех может включать в себя элементы эротики. В греческой мифологии богиня Деметра (Церера) не могла смеяться, пока искала свою похищенную дочь Персефону. От горя богини плодородия на земле прекращается произрастание трав и злаков. Она засмеялась лишь в Элевсине, когда служанка Ямба развеселила её непристойными словами, а другая служанка, Бавбо — неприличным обнажением.
«... опечаленная богиня отказывается и отвергает любезные услуги, и несчастье не позволяет ей помнить о здоровье. Та любезно просит и уговаривает ее, как это обыкновенно бывает в подобного рода случаях, не пренебрегать ее дружественным расположением; Церера продолжает упорствовать и остается непоколебимой и непреклонной. Так как это часто происходило и так как никакими любезностями нельзя было поколебать непреклонное решение, то Бавбо обращается к хитрости, и ту, которую не могла склонить серьезными мерами, решила развеселить посредством необычайных шуток — она начинает заботиться о той, остававшейся долго без внимания, части тела, в которой обнаруживается женский пол, посредством которой происходит рождение и от которой пол обыкновенно получает название, и придала ей более чистый и гладкий вид, как у малолетних детей. Затем она возвращается к опечаленной богине и среди тех общих разговоров, которыми обыкновенно ослабляют и облегчают скорбь, обнажает себя и показывает все непристойные части на открытом теле. Богиня устремляет на них взоры и услаждается видом неслыханного рода утешения; затем, развеселившись вследствие смеха, берет и пьет напиток, от которого отказывалась, и Бавбо бесстыдным поступком достигла того, чего долго не могла добиться скромностью».
Со смехом богини природа вновь оживает, на землю возвращается весна. Таким образом, силе смеха приписывается также способность вызывать к жизни растения.

Соответствия

Герметические тексты связывают смех с богиней Афродитой. В трактате «Дева, или Зеница Мира» говорится:
«Афродита (Венера) сказала, не колеблясь: «Я, о Господи, я прищеплю им Желание [потос; Скотт: Любовь], Наслаждение (эдонэ) и Смех (гелос), чтобы родственным мне душам, претерпевающим самое суровое наказание, было менее тягостно».
Другой герметический фрагмент связывает смех с Солнцем:
«Смех — Солнце: ибо это оно веселит весь смертный ум и весь бесконечный мир.
Также смех связан со стихией огня.

Смех в Библии

В Библии смех, обычно, упоминается в негативном контексте. Когда Бог сказал девяностодевятилетнему праотцу Аврааму, что у него и у его девяностолетней жены Сарры родится сын, «пал Авраам на лице свое, и рассмеялся» (Быт. 17: 17). И «Сарра внутренно рассмеялась, сказав: мне ли, когда я состарилась, иметь сие утешение?» (Быт. 18: 12). Но этот внутренний смех не остался незамеченным Богом, и он на него обиделся: «И сказал Господь Аврааму: отчего это рассмеялась Сарра, сказав: «неужели я действительно могу родить, когда я состарилась»? / Есть ли чту трудное для Господа?» (Быт. 18: 13, 14).
В «Книге Екклесиаста» говорится:
«О смехе сказал я: «Безумие!», а о веселье: «К чему оно?» (2:2).
«Горести лучше смеха, печаль на лице – сердцу польза» (7:3).

В «Новом Завете» ни разу не упоминается чтобы Иисус смеялся. В средние века христианская церковь не допускала смех в сферах церковного культа, феодально-государственного чина, общественного этикета и из всех жанров высокой идеологии.

«Серьезность утверждалась как единственная форма для выражения истины, добра и вообще всего существенного, значительного и важного. Страх, благоговение, смирение и т.п. – таковы были тона и оттенки этой серьезности. Уже раннее христианство (в античную эпоху) осуждало смех. Тертуллиан, Киприан и Иоанн Златоуст выступали против античных зрелищных форм, особенно против мима, против мимического смеха и шуток. Иоанн Златоуст прямо заявляет, что шутки и смех идут не от бога, а от черта; христианину подобает лишь постоянная серьезность, покаяние и скорбь о своих грехах. В борьбе с арианами им ставили в вину, что они вводили в богослужение элементы мима: напевы, жестикуляцию и смех».

Поэтому возникло много пословиц и поговорок, связывающих чёрта со смехом («Чем чёрт не шутит»; «Бога не гневи, а чёрта не смеши»), сопрягающих смех и грех («Где грех, там и смех»; «В чем живет грех, в том и смех»). Христианский святой Иоанн Златоуст говорил: «… блаженны плачущие, а не смеющиеся». Другой святой, преподобный Иоанн Лествичник также считал, что «Смиренномудрию содействует плач, противодействует смех». По словам христианского автора Исаака Сирианина: «Смехотворство и вольность в обращении — дело блудного беса». Писатель и философ Дмитрий Мережковский называл смех главным свойством Дьявола наряду с ложью. Дмитрий Лихачёв отмечен тот факт, что в древнерусской религиозной культуре «смех сделан устойчивой приметой беса». Сам Дьявол в христианских текстах часто описывается как «насмешник».

В апокрифе, автором которого назван «Публий Лентул», будто бы бывший префектом Иудеи во времена Тиберия Цезаря, о Христе говорится: *«Никто никогда не видел его смеющимся, но часто видели плачущим»*.

В тоже время в некоторых христианских сектах существовало понятие *«святого смех»*, которым обозначали явление, во время которого человек бесконтрольно смеется, – как полагается, в результате наполнения радостью Святого Духа.

История женщины

ИСТОРИЯ КИНО. ЖЕНЩИНЫ-КОМИКИ

(по: https://proza.ru/2022/05/11/429)

Нелегко найти черную кошку в темной комнате, если ее там нет. Подобная история и с женщинами-комиками. Попробуйте вспомнить хотя бы 2-3 женских имени среди комиков, которые стали звездами кино в первой половине 20 века. Если вы не Антон Долин, то вряд ли сможете это сделать. Да и Долин, боюсь, может не справиться с этой задачкой. Фаину Раневскую он наверняка знает, но она – наша доморощенная звезда. А в истории мирового кино среди комиков почти сплошь мужские имена: Андре Дид, Чарли Чаплин, Макс Линдер, Гарольд Ллойд, Бастер Китон, братья Маркс, Эбботт и Костелло, Боб Хоуп, Тото, Фернандель, Джерри Льюис, Дин Мартин, Питер Селлерс, Бурвиль, Луи де Фюнес… Чтобы откопать среди мужских имен хотя бы пару женских, надо изрядно потрудиться вместе с Гуглом, но не факт, что он вам даст правильные ответы.

Дело в том, что Гугл хоть и знает все, но не различает женщин-комиков и комедийных актрис. Если актриса специализируется на комедиях, это не означает, что она комикесса. В классическую эпоху Голливуда в комедийных фильмах много снимались Мэй Уэст, Джинджер Роджерс, Кэтрин Хепберн, Джуди Гарланд и некоторые другие кино-богини, но среди них не было комиков. Комик – это шут. Он – клоун. Это человек, который готов использовать любые средства, чтобы вызвать смех у зрителя: поскальзываться на банановой кожуре и падать вверх ногами, не стесняться выставлять себя дураком, корчить рожи, когда это нужно и не нужно… Прирожденный комик при одном своем появлении способен вызвать смех.

Для большинства актрис подобное совершенно неприемлемо даже сейчас. Женская природа препятствует им выставлять себя в смешном виде. Женщины жаждут обожания, даже если они не красивы, и смех – это последнее, что обычная женщина хочет услышать при своем появлении. Можно сказать, что женская сущность кардинально расходится с принципами экранного функционирования комика на экране.

Кроме того, нельзя забывать про исторический контекст: в первые десятилетия 20 века на естественное нежелание женщин выглядеть смешно, накладывались и моральные ограничения, касающиеся приличного поведения на публике. В эти стандарты для женщин не вписывались кривляния, гримасы и прочие приемы, которые всегда были в арсенале клоунов - мужчин. Устраивая клоунаду на публике, мужчина мог позволить себе многое, чтобы рассмешить окружающих, а те актрисы, которые желали проявить себя в комическом амплуа, сталкивались с серьезными ограничениями.

По этим причинам женщины в комедиях редко выступали в амплуа настоящего комика, и хватит одной небольшой статьи, чтобы рассказать о самых известных комикессах мирового и отечественного кино.

Наша главная кинофабрика – Голливуд

Среди комиков немого кино постоянно упоминается одно женское имя – Мэйбл Норманд. Иногда в серьезных книгах о кино ее даже ставят в один ряд с такими мастерами как Чарли Чаплин, Роско Арбакл, Макс Линдер, Гарольд Ллойд… Мне это не кажется правильным. На немногих сохранившихся пленках с ее фильмами хорошо видно, что Норманд не комик, поскольку она не смешная. Эта девушка играла роли с несколько преувеличенной мимикой и жестами, но подобную манеру игры нельзя считать комикованием в истинном значении этого слова. Подобная манера была вызвана отсутствием звука в кино и была свойственна многим актерам. По-настоящему отвечали за смех в ее фильмах все-таки мужчины – Чаплин, Арбакл и другие. Специализация Мейбл – это красотка в комедиях.

Но настоящие женщины-комики на заре кинематографа все-таки были. Страшненькая толстуха Мари Дресслер совершенно не беспокоилась, что над ней будут смеяться, и придуривалась перед камерой не меньше Чаплина и Арбакла. Она снялась в нескольких комедиях у Мака Сеннета – в том числе, в первой полнометражной комедии в истории кино - «Прерванный роман Тилли» (1914).

Этот фильм до наших дней сохранился в нормальном качестве и любой желающий может увидеть на Ютуб бенефис Дресслер, которой ассистировали Чарли Чаплин и Мейбл Норманд. Дресслер в этом кино постоянно корчила рожи, ей пинали под зад, и она, не стесняясь, пинала своих партнеров и кидала в них разные предметы. Все это до сих пор смотрится достаточно смешно. Комедии «пинков и подзатыльников» не устаревают.

Дресслер снялась в нескольких фильмах в роли Тилли, а затем ушла из кино. Вернулась она в Голливуд через 10 лет, когда в кино пришел звук, но к тому времени она уже была не в том возрасте, чтобы так бесшабашно придуриваться, как в середине «десятых». Пожилая Дресслер сменила амплуа.

В 30-е годы на Фабрике грез главным голливудским «комиком в юбке» стала Грейси Аллен, которая была супругой другого популярного комика – Джорджа Бернса. Супруги работали дуэтом на эстраде, радио, ТВ и в кино. Грейси была смешная сама по себе и сильно напоминала нашу Рину Зеленую (они и появились в кино примерно в одно время). Аллен не корчила физиономий, работая в иной манере, чем Дресслер. Сделав глупое лицо, она выдавала своим писклявым голосом одну несуразицу за другой, изображая полную дуру. В подобном образе Грейси играла в комедиях «Девичьи страдания» (1937), «Школа свинга» (1938) и «Гонолулу» (1939). В нескольких фильмах она выступала под своим собственным именем Грейси, которое было частью ее комедийной маски «глупой курицы». Грейси Аллен не стала такой звездой как Джинджер Роджерс или Бетт Дейвис, но в комедийном жанре приобрела достаточную известность.

В послевоенном Голливуде рядом с классическими красотками Мэрилин Монро и Джейн Рассел, играющими в комедиях, на экранах появилась попрыгунья Дорис Дэй. При всех ее женских достоинствах в ней было что-то мальчишеское и не случайно, что именно она примерила мужское амплуа комика к своей персоне. В этом плане выделяется комедийный вестерн «Джейн-катастрофа» (1953), где главным источником комического была сама героиня Дэй – одетая в мужской костюм бойкая девица, отличающаяся мужскими замашками. Похоже, что Дорис в этой роли изображала типичного

героя Микки Руни – мальчика «шило в попе». «Джейн-катастрофа» сыграла анти-женщину, поэтому смогла себе позволить то, что делали на экране мужчины.

Дорис Дэй стала особенно популярной на рубеже 50-х – 60-х, играя в романтических комедиях. Сам этот жанр изначально не предполагает комикования главных действующих лиц, но с известными допущениями Дэй и в них выступала в роли комика: в частности, в фильмах «Телефон пополам» (1959) и «Вернись, моя любовь» (1961)…

В 60-е годы в большое кино пришла известная американская телевизионная комикесса Филлис Диллер, которая сыграла несколько главных ролей в комедийных лентах: «Боже, я ошиблась номером» (1966), «Восьмерка беглецов» (1967), «Частный флот сержанта О'Фаррела» (1968). Постоянно растрепанная Филлис работала в амплуа смешной ведьмы, откровенно дурачась на экране. Чтобы вызвать смех зрителя, она была готова даже падать на землю вверх ногами, демонстрируя зрителям свои трусы. Для 50-летней дамы в те годы это было довольно смело (Мадонна сделала привычным вид бабки в трусах лишь в начале 21 столетия).

В конце 60-х в американском кино вспыхнула сверхновая звезда Барбры Стрейзанд. Эта действительно смешная девчонка имела такой нос, с которым было бессмысленно примерять на себя амплуа классической красотки. Вероятно, по этой причине она с легкостью стала играть роли поющего комика в «Смешной девчонке» (1968) и «Хелло, Долли!» (1969), которые продолжились сходными ролями в обычных романтических комедиях без песен и плясок: «Филин и кошечка» (1970), «В чем дело, док?» (1972)... Следует отметить, что главным источником комического в ее фильмах была сама Барбра, а ее партнеры лишь подыгрывали ей.

Практически одновременно со Стрейзанд в кино пришла Голди Хоун, у которой было лицо прирожденного комика – она могла бы с легкостью стать женским аналогом Фернанделя, но все-таки не стала. Несмотря на участие в комедиях с конца 60-х годов, в настоящие комические актрисы она так не выбилась, хотя в ряде фильмов смогла проявить свой талант комика. В детективной комедии «Грязная игра» (1978) именно ее героиня вызывает смех, а не герой Чеви Чейза – одного из главных комиков Голливуда 80-х, а в другом совместном фильме с Чейзом – «Как в старые времена» (1980) они солируют вдвоем.

Тем временем, пока Голди Хоун раскачивалась, к середине 70-х приобрела известность в амплуа комика Мэдлин Кан, которая стала любимой актрисой режиссера и комика Мела Брукса. Мэдлин сыграла почти во всех его классических пародиях, а также пародийном фильме Роберта Мура «Дешевый детектив» (1978). Кан создавала столь яркие комедийные образы, что ей хватало нескольких эпизодических появлений в том или ином фильме, чтобы запомниться зрителю.

Таким образом, в 60-70-е годы 20 века в Голливуде амплуа женщины-комика становится достаточно привычным. Более того, исполнение комических ролей становится хорошим способом сделать звездную карьеру (Дэй, Стрейзанд). Тем ни менее, мы не наблюдаем взрывного увеличения количества актрис этого амплуа ни в 70-е годы, ни позднее.

Если мы переместимся в период расцвета «рейганомики», в 80-е, то увидим, что в это время на экранах Америки наблюдалось настоящее засилье комиков: Вуди Аллен, Мел Брукс, Джин Уайлдер, Дадли Мур, Ричард Прайор, Эдди Мерфи, Дэн Экройд, Чеви Чейз, Стив Мартин, Билл Мюррей, Дэнни Де Вито, Том Хэнкс, Стив Гуттенберг, Джеймс Белуши… На таком фоне несколько смешных женщин, снявшихся в достаточно ограниченном количестве комедий, погоды не делали. Но две из них стали звездами Голливуда (Бетт Мидлер и Вупи Голдберг), а Шелли Лонг – достаточно известной актрисой.

Мидлер и Голдберг блистали «красотой», что облегчило им путь в комики. Бетт Мидлер проявила себя в роли смешной хабалки в «Безжалостных людях» (1986) и «Бешеных деньгах» (1987), а Вупи - в «Джеке-попрыгуне» (1986) и «Привидении» (1990).

В следующие десятилетия ситуация в голливудском кино не сильно изменилась, но на американском телевидении ситуация с «комиками в юбках» обстояла несколько лучше. Знаменитая программа «Субботним вечером в прямом эфире» стала кузницей женских комедийных кадров, а практически в любом длительном ситкоме их создатели задействовали штатную комикессу. Именно в сериалах стали популярными женщины-комики: Джулия Луис-Дрейфус в «Сайнфелде», Кэти Сагал в «Женаты, с детьми», Джейн Ливз и Пери Гиллин во «Фрейзере», Лиза Кудроу в «Друзьях», Френ Дрэшер в «Няне»,

Маим Бялик и Мелисса Ройч в «Теории большого взрыва», Тина Фей и Джейн Краковски в «Студии 30»… Некоторые из них после этого успешно снимались в большом кино в аналогичных ролях.

Другой мир

С Голливудом мы разобрались, а что происходило в послевоенном европейском и советском кино? В Европе ведущими комиками были итальянцы и французы: Тото, Фернандель, Жак Тати, Альберто Сорди, Витторио Гассман, Уго Тоньяцци, Бурвиль, Луи де Фюнес, Жан-Поль Бельмондо, Нино Манфреди, Паоло Вилладжо, Адриано Челентано, Пьер Ришар – что ни имя, то суперзвезда кино.

А где же комики-женщины? Их нет! В Европе женщины и после войны продолжали изображать богинь. Лишь в 70-е годы в некоторых ведущих кино-странах Европы появляются отдельные актрисы-комедиантки, но они не были звездами. Их удел – второй план. В Италии можно вспомнить смешную «любовь» Фантоцци в исполнении Анны Маццамауро («синьорина Сильвани»), которая вслед за главным героем переходила из фильма в фильм.

В 70-е годы во Франции появилась целая комическая банда (театральная группа) под кодовым названием Le Splendid. В ее составе было 3 женщины: Жозиан Баласко, Мари-Анн Шазель, Клер Маньен. Временами к группе присоединялась Анемон. Баласко позднее стала настоящей звездой французского кино, и хотя в ее резюме множество комедий, чисто комических ролей у нее немного («Распутницы», эпизод в «Коварство славы»). Шазель и Анемон – прирожденные комикессы, но особых возможностей проявить себя им так и не дали: обе запомнились комическими ролями в «Дед Мороз – отморозок» (1983), а Шазель еще и появлением в сверхпопулярной французской франшизе «Пришельцы».

Советский Союз

В СССР с комиками проблем не было, но в 30-50-е годы существовала проблема с комедией как таковой. Этот жанр к началу 50-х практически сошел на нет (как и кино в целом), и возродился лишь в начале 60-х годов, когда в комедийном жанре стали работать Л.Гайдай, Э.Рязанов и Г.Данелия.

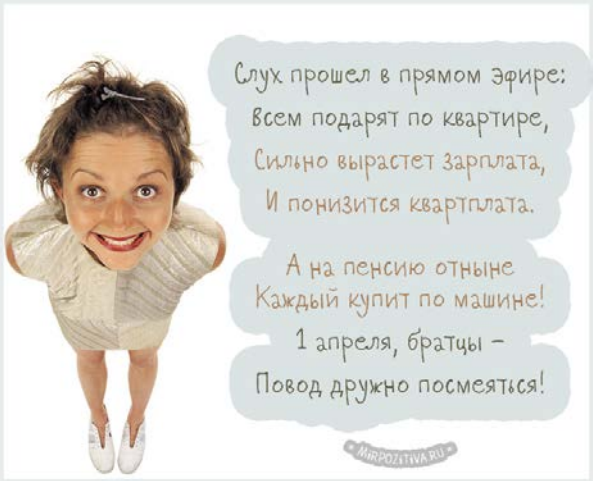
В сталинское время довольно много снималась в кино прирожденный комик Фаина Раневская, но почти все ее комедийные роли – эпизодические (достаточно большая роль досталась Раневской лишь в «Свадьбе» (1944). Несмотря на это, мы их помним до сих пор. В комедии «Весна» Раневская появляется в нескольких эпизодах, но ее фраза «Красота – это страшная сила!» (когда ее героиня смотрит на себя в зеркало) – это классика советской комедии. А уж ее «Мулю» из «Подкидыша» (1939) помнят абсолютно все советские люди. Это визитная карточка Раневской.

Рина Зеленая тоже могла бы стать суперзвездой комедии, но и у нее фильмография состоит из одних эпизодов: больше всего запомнились зрителям как раз те, которые были сыграны в тех же самых «Подкидыше» и «Весне».

В 1960-е советская комедия набрала обороты, и по части комиков наше кино не уступало любой ведущей кинодержаве. Но наш отряд звездных комиков в последние 3 десятилетия существования СССР был почти сплошь мужской: Юрий Никулин, Георгий Вицин, Евгений Моргунов, Евгений Леонов, Михаил Пуговкин, Савелий Крамаров, Борислав Брондуков, Семен Фарада, Леонид Ярмольник…

Из женщин в амплуа комика в 60-80-е отметились всего несколько актрис, из которых настоящей звездой стала лишь Надежда Румянцева. Ее коньком были наивные и нелепые героини в «Девчатах» (1962), «Королеве бензоколонки» (1963), «Крепком орешке» (1967) …. Наталья Крачковская стала популярна после «Иван Васильевич меняет профессию» (1973), но другие ее заметные роли вспомнить сложно, потому что их нет. Крачковская в чистом виде актриса маленьких эпизодов. Лия Ахеджакова со своим смешным лицом могла бы стать звездой комедии, но в ее фильмографии лишь одна яркая комическая роль: секретарша Вера в «Служебном романе». Можно вспомнить запоминающиеся появления в комическом амплуа Нонны Мордюковой, но язык не повернется назвать ее комиком, несмотря на ее смешных героинь в «Женитьбе Бальзаминова» (1964), «Бриллиантовой руке» (1968) и еще паре фильмов.

Юмор



1 апреля самый хороший день
- можешь говорить правду людям и знать,
что они на тебя не обидятся,
потому что все будут думать что ты пошутил.

- Алло, Свет, сегодня первое апреля, тебя еще никто не разыграл?
- Нет, ты же знаешь, меня невозможно разыграть. Давай потом поболтаем, я сейчас в соревнованиях участвую.
- В каких?
- Звонил муж, сказал, что я приглашена на соревнование среди лучших жен. И он уже ждет меня на финише с друзьями, с фотоаппаратом, с цветами, с пивом, и уверен, что я выиграю. А надо дома разогреть утюг и бежать с ним до пивбара, там финиш, у кого утюг на финише окажется самый горячий, тот и победил. Все, я побежала.

joyreactor.cc

1 апреля я разыграл начальника:

сказал что он умный,

добрый и знающий руководитель.

ОТКРЫТИЕ ГРАНИЦ 2023 (по: https://www.tutu.ru/geo/article/open/)

Часто происходит так, что Россия восстанавливает авиасообщение с той или иной страной, но принимающая сторона россиян в качестве туристов не пускает. Обращайте внимание не только на статусы открытого авиасообщения, но и на полное описание по стране – там мы как раз рассказываем про условия въезда.

Проверенные варианты

- Абхазия
- Австралия
- Австрия
- Албания
- Алжир
- Андорра
- Антигуа и Барбуда
- Аргентина
- Армения
- Афганистан
- Багамы
- Бангладеш
- Барбадос
- Бахрейн
- **Республика Беларусь**
- Белиз
- Бельгия
- Бенин
- Болгария
- Боливия
- Босния и Герцеговина
- Ботсвана
- Бразилия
- Бруней
- Буркина-Фасо
- Бурунди
- Бутан
- Ватикан
- Венесуэла
- Великобритания
- Венгрия
- Вьетнам
- Габон
- Гаити
- Гайана
- Гамбия

- Гана
- Гватемала
- Гвинея
- Гвинея-Бисау
- Германия
- Гондурас
- Гренада
- Греция
- Грузия
- Дания
- Джибути
- Доминика
- Доминикана
- **Египет**
- Зимбабве
- Израиль
- Индия
- Иордания
- Ирак
- Иран
- Ирландия
- Исландия
- Испания
- Италия
- Кабо-Верде
- Казахстан
- Камбоджа
- Канада
- Катар
- Кения
- Кипр
- Киргизия
- Китай
- Колумбия
- Коморские острова
- Республика Конго
- ДР Конго
- Коста-Рика
- Кот-д'Ивуар
- Куба
- Кувейт
- Лаос
- Лесото
- Ливан
- Лихтенштейн
- Люксембург

- Маврикий
- Мадагаскар
- Мальдивы
- Мальта
- Малайзия
- Марокко
- Молдавия
- Монако
- Монголия
- Мексика
- Мьянма
- Намибия
- Непал
- Нидерланды
- Новая Зеландия
- Норвегия
- Объединённые Арабские Эмираты
- Оман
- Палестина
- Панама
- Перу
- Португалия
- Румыния
- Саудовская Аравия
- Северная Македония
- Сейшельские Острова
- Сербия
- Сингапур
- Словакия
- Словения
- Таиланд
- Танзания
- Таджикистан
- Тунис
- **Турция**
- Уганда
- Узбекистан
- Филиппины
- Франция
- Хорватия
- Черногория
- Чили
- Швейцария
- Швеция
- Шри-Ланка
- Эквадор

- Эфиопия
- ЮАР
- Южная Корея
- Южная Осетия
- Ямайка
- Япония

Больше стран

- Азербайджан
  Россиянам въезд разрешён
- Ангола
  Россиянам въезд разрешён
- Восточный Тимор
  Россиянам въезд разрешён
- Индонезия
  Россиянам въезд разрешён
- Кирибати
  Россиянам въезд разрешён
- Латвия
  Россиянам въезд запрещён
- Литва
  Россиянам въезд запрещён
- Польша
  Россиянам въезд запрещён
- США
  Россиянам въезд разрешён
- Туркмения
  Закрыта
- Украина
  Закрыта
- Финляндия
  Россиянам въезд запрещён
- ЦАР
  Россиянам въезд разрешён
- Эстония
  Россиянам въезд запрещён
- Чехия
  Россиянам въезд запрещён

Информационный журнал «Время женщины» СПб.: НПЦПСН. №2. 2023. 31с.

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 №145

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