НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «ПСИХОСОМАТИЧЕСКАЯ НОРМАЛИЗАЦИЯ»

ВРЕМЯ ЖЕНЩИНЫ

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЖУРНАЛ

№3 (май-июнь) 2023

Я СЧИТАЮ, ЧТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО НАСТОЯЩАЯ РЕЛИГИЯ — ЭТО ДОБРОЕ СЕРДЦЕ.

ДАЛАЙ-ЛАМА XIV

СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА

ИНФОРМАЦИЯ ОТ РЕДАКЦИИ 3
ЗАЧЕМ СОЗДАН КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР «ДЕМЕТРА – НПЦПСН» 4
Расписании занятий 5
Здоровье 7
Доброта сохраняет здоровье лучше, чем физические упражнения 9
Психология 10
Клуб «АДАПТ». 10
Психология доброты 10
Образование 13
Высшая школа психофизиологии. Переподготовка. Курсы. 14
Вспоминаем добрые слова 16
Эзотерика, философия, практики 17
Как молиться за злого человека, чтоб он стал добрее 17
История женщины 20
Мать Тереза 20
Юмор 21
Фоторепортаж 21
На радость, для себя и близких 23
Фоторепортаж 23
КУРСЫ КОМПЛЕКСНОГО ЦЕНТРА «ДЕМЕТРА-НПЦПСН»
Оздоравливающий метод биологической обратной связи 7
Курс самообороны 10
Основы медицинских знаний 8
Основы конфликтологии 17
Английский язык для бизнес-леди 13
Разговорный французский клуб 13
Клуб итальянского языка 13
Разговорный финский клуб 13
Курс «Коммуникативная стратегия: искусство побеждать» 17
Курс «Позитивное мышление» 17
Информация для рекламодателей 24

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:

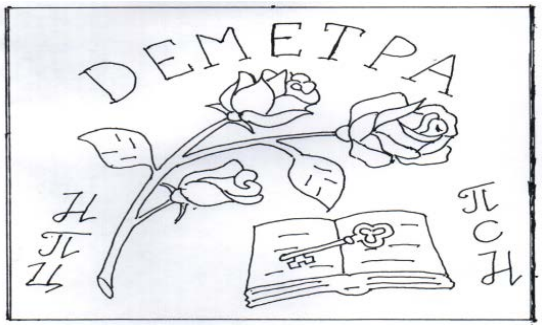
взаимное распространение информации,

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.

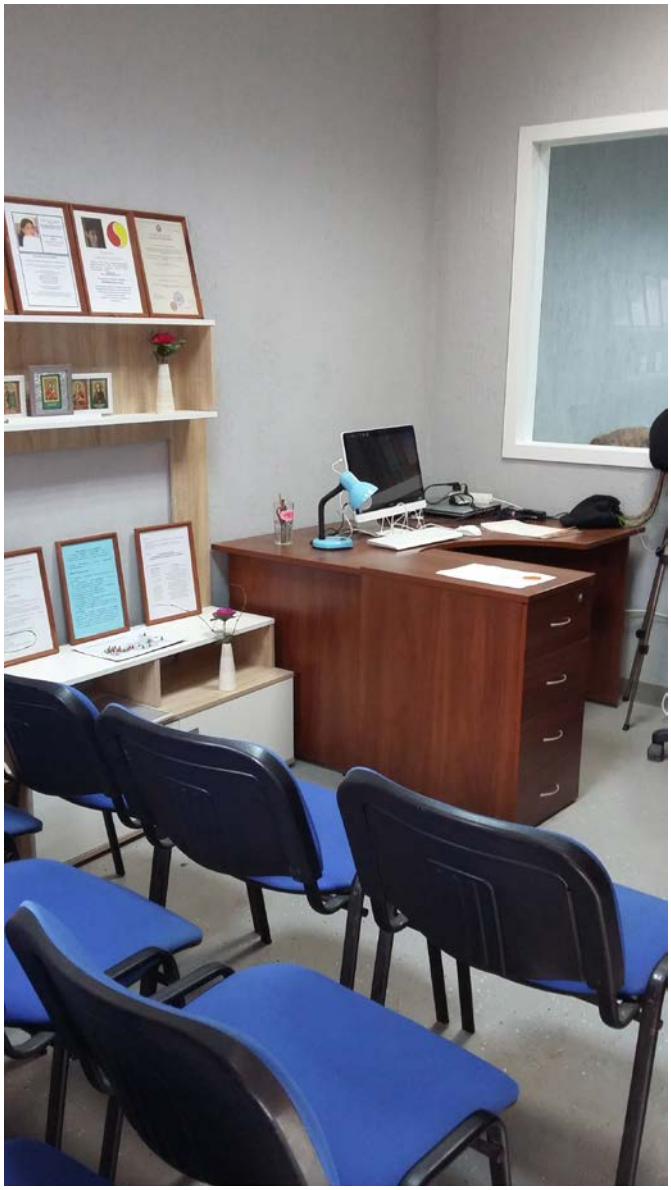
Научно-практический центр «Психосоматическая нормализация
Комплексный центр для женщин «ДЕМЕТРА-НПЦ-ПСН»
Высшая школа психофизиологии

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.

ДОБРОТА СОХРАНЯЕТ ЗДОРОВЬЕ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Юрий Медведев (https://rg.ru/2021/02/23/dobrota-sohraniaet-zdorove-luchshe-chem-fizicheskie-uprazhneniia.html

Оказывается, благотворительная деятельность может поправить физическое здоровье. Наука получает все больше доказательств, что альтруизм - от работы волонтером и денежных пожертвований до случайных повседневных добрых дел - способствует благополучию и долголетию. Например, согласно некоторым исследованиям, работа волонтером на 24 процента снижает риск ранней смерти - примерно так же, как ежедневное употребление шести или более порций фруктов и овощей. Более того, у этих людей меньший риск повышенного уровня сахара в крови или воспалительных процессов, ведущих к сердечным заболеваниям. Причем, укрепляющее здоровье воздействие работы волонтером наблюдается во всех уголках мира.

Кто-то скажет, что волонтерами работают люди, изначально обладающие крепким здоровьем. Однако, ученые утверждают, что в своих исследованиях они учитывают это обстоятельство и делают поправку. Но самое главное, что эксперименты выявили биологические механизмы, как альтруизм может улучшить здоровье. Скажем, в Канаде старшеклассников разделили на две группы: одних на два месяца отправили помогать младшим школьникам, других оставили ждать своей очереди для участия в такой помощи.

Четыре месяца спустя, различия между двумя группами подростков были отчетливо видны... по их крови. У волонтеров был более низкий уровень холестерина и низкие воспалительные маркеры, такие как интерлейкин 6 в крови, что не только предотвращает сердечно-сосудистые заболевания, но и помогает бороться с вирусными инфекциями.

Интересно, что в крови регистрируются не только результаты волонтерской деятельности, но и случайные проявления доброты. У участников исследования в Калифорнии, которым было поручено совершать простые добрые дела, например, покупать кофе незнакомым людям, отмечалась более низкая активность генов лейкоцитов, связанных с воспалительными процессами.

В одном из экспериментов добровольцам приходилось принимать различные решения, в том числе - жертвовать ли деньги, в то время как их руки подвергались легкому удару электрическим током. Исследования на МРТ показали, что мозг тех, кто сделал пожертвование, слабее реагировал на боль. Точно так же добровольная сдача

крови кажется менее болезненной, чем сдача крови для анализа, хотя в первом случае игла может быть вдвое толще.

По мнению сторонников гипотезы пользы для здоровья альтруизма, есть множество разных положительных примеров. Скажем, у бабушек и дедушек, которые регулярно присматривают за своими внуками, риск смертности до 37% ниже, чем у тех, кто не принимает участия в уходе за детьми. Согласно исследованию, это больше, чем можно добиться регулярными физическими упражнениями.

Трата денег на других, а не для собственного удовольствия, может привести к улучшению сна и снижению артериального давления. Этот эффект сопоставим с эффектом от приема новых лекарств от гипертонии.

Американский нейробиолог Тристен Инагаки не видит ничего удивительного в том, что доброта и альтруизм влияют на физическое здоровье. "Люди как вид чрезвычайно общительны, у нас лучшее здоровье, когда мы взаимосвязаны, а пожертвования - это часть взаимосвязи", - говорит она.

Она изучает сеть областей мозга, связанных как с поведением, так и со здоровьем. Эти зоны эволюционировали, чтобы облегчить воспитание беспомощных младенцев, а со временем они стали использоваться и для помощи другим людям. В эту нейросеть входят области вознаграждения в передней части мозга, которые "загораются", когда вы выигрываете в лотерею или на игровом автомате. Связывая родительские обязанности с системой вознаграждения, природа пыталась гарантировать, что люди будут помогать вечно орущим младенцам.

Исследования Инагаки демонстрируют, что эти же области мозга функционируют и тогда, когда мы оказываем поддержку близким людям. Помимо поощрения ухода за ребенком, эволюция также связала его со снижением уровня стресса. Когда мы действуем доброжелательно или даже просто размышляем о нашей прошлой доброте, активность центра страха в мозге снижается.

Все это имеет прямые последствия для здоровья. Инагаки объясняет, что система ухода за младенцем связана с симпатической нервной системой, которая участвует в регулировании кровяного давления и реакции на воспалительные процессы.

Вот почему забота о близких может улучшить здоровье сердца и сосудов и помочь вам жить дольше. "Иногда просто сосредоточиться на других по-настоящему полезно для здоровья", - говорит Инагаки.

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.

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

ПСИХОЛОГИЯ ДОБРОТЫ

(по: https://psihomed.com/dobrota/)

Доброта – это поведенческое проявление человеческих внутренних устремлений, касающееся желаний кому-то помочь, сделать приятно, а также вызвать любые другие положительные эмоции. Сюда же относятся сострадание и отзывчивость, способность прийти на помощь и проявить терпимость к другим.

Суть доброты заключается в отсутствии собственной корысти, а получение приятных эмоций от того, что благие дела совершаются для других и радость приносится окружающим. Добрый человек будет вносить это качество в мир не с целью получить то же в ответ и не ради выгодного положения, а потому, что не может поступить иначе. В психологическом контексте качество личности доброта рассматривается как социальное качество, основой которого является душевная чувствительность и высокий уровень развитого сочувствия и эмпатии.

Руководствуясь в своих действиях благими побуждениями относительно окружающих, человек может достигать нового восприятия мира, построения своей жизни совершенно иным образом, а также поменять не только окружение, но и качество отношений.

Доброта является душевным свойством, особенностью характера и личностным качеством, постоянно присущим человеку. Это про совершенно иное, когда она проявляется в какие-то периоды – это то, что присутствует постоянно и наиболее истинный вариант это спонтанное проявление доброты, идущей из сердца. Невозможно сегодня быть злым и совершать недостойные поступки, обижать слабых, использовать уязвимых, а на следующий день превратиться в доброго человека и жалеть тех же обиженных – такие перемены если и возможны, то требуют значительного периода времени, но чаще всего люди не меняются. Быстрые и резкие изменения полярностей являются темой психиатрии и патопсихологических состояний, а не вопроса проявления личностного качества.

Примеры доброты касаются исключительно поступков, и проявиться она может только в действенной сфере. Невозможно быть добрым только теоретически, не на словах, поскольку проявления добра и зла меряются делами, не совершая которые личность остается нейтральной. Само же понятие сходно с альтруизмом и даже во многом может заменить, но тут стоит ограничить от излишних проявлений видов обоих понятий – доброта не подразумевает того, чтобы человек отдавал последнее, снимал с себя всё ради другого, когда сам нуждается. Помощь может выражаться и в совете и в консультации, но никогда она не будет выглядеть, как вред самому себе. Доброта понимает, что, только оставаясь сильным и благополучным, можно помогать другим и чётко отличает манипуляции от необходимости участия.

Доброму человеку присуще принятие окружающих и происходящих событий, совершаемых действий такими, какие они есть, без долженствований, попыток переделать и получить удобную для себя личность. Попыток эгоистичного взаимодействия быть не может в контексте доброго отношения, тут больше задействуются механизмы, позволяющие понять чужую точку зрения, принять выбор и уже относительно адекватной оценки ситуации принять решение о невмешательстве или каких-то активных действиях. Важным критерием является то, что настоящая доброта может проявиться только после просьбы о помощи или совете, во всех остальных случаях, когда пусть даже благие с виду дела осуществляются для человека, но без его желания – это лишь психологическое насилие.

Развивается доброта в социуме, не являясь врождённым или запрограммированным, хоть каким-то условием. Маленьким детям рассказывают сказки, приводят примеры и пословицы, но больше всего имеет влияние то, как значимые взрослые обращаются друг с другом, а также в отношении незнакомых и даже животных. Перевоспитать вложенные с детства понятия потом тяжело, но поддаётся корректировке. С одинаковым успехом сложившиеся жизненные ситуации могут, как сделать злого добрее, так и обозлить изначально открытую и заботящуюся личность.

Исчезновению доброты способствует высокомерное отношение к другим и данный параметр можно исправить, поработав с неадекватным уровнем самооценки. Присутствие зависти заставляет человека постоянно конкурировать, пытаться искать способы унизить человека или отнять у него имеющееся, вместо радости успехам и помощи. Поскольку добрый часто пытается понять поступки других,

простить совершённые ошибки получается легче и к такому человеку можно прийти не только для разрешения и помощи в каких-то вопросах, но и за покаянием, отпущением вины, снятием тяжкого груза с души. Это также является действием добра для другого, хотя может не влечь никаких физических перемещений, но подразумевать тяжёлую работу души.

Без доброты жизнь будет совершенно иной, многие даже сравнивают это с подобием ада, где люди потеряют чувствительность к переживаниям других и перестанут помогать, а только использовать друг друга. Таким путём развития всё придёт не к взаимной поддержке, а к уничтожению тех, кто несёт угрозу или может быть хоть как-то полезен. Структура общества будет разрушена, поскольку изначально социальная форма жизни устраивалась, чтобы всем вместе, помогая и заботясь, было легче выжить.

Наиболее вопросом исчезновения доброты из общества обеспокоены духовные институты, священнослужители, а также специалисты, работающие в социальной сфере. Причастные к духовным практикам считают, что сами души людей трансформируются в чудовищ и в итоге все попадут в ад или заново будут проходить колесо сансары, в зависимости от конфессии. На ежедневном уровне исчезновения доброты приводит к ожесточению сердец и провоцирует все большее количество грехов.

Психологи исчезновение доброты видят как развитие личности по деградирующему пути, обратно приближающему животное к устройству стаи. Притом, что добро ориентировано на других, разрушает оно и личность самого человека. Только высокоразвитые индивиды, способные заботиться не только о себе, имеют высшую степень развития, отсутствие инфантилизма в поведенческих проявлениях и возможность развиваться дальше.

Доброта, как основа альтруистической коммуникации позволяет посредством такого взаимодействия развивать свою личность. Совместными усилиями люди не только могут большего добиться, но лучше узнать самих себя. Где-то проявленное сочувствие к другому позволяет допускать и прощать себе свои же ошибки, делать выводы и двигаться дальше.

Социальные науки, более руководствующиеся статистикой и глобальным закономерностями изменения законов социального взаимодействия, предполагают, что если качество искренней доброты исчезнет окончательно, разрушится весь социальный институт. Люди будут стараться выживать в одиночку, максимально не завися от других, поскольку заранее станет известно, что доброты и поддержки от других ждать не стоит, зато можно обжечься. Такое выживание вполне возможно в части государств, где преимущественно развиты технологии и минимизировано натуральное производство, но менее развитие районы все еще приспособлены к общинному выживанию, а значит, им грозит вымирание.

Выходит, что исчезновение доброты для человечества несёт только угрозу, несмотря на то, что индивидуально это приносит выгоду. Только хорошо продуманная линия, способствующая полной самостоятельности, позволяет человеку выжить без лояльного отношения к окружающим, получая выгоду. Но даже на таком индивидуальном уровне со временем наступит социальная изоляция или общение сохранит формальную направленность.

Представление о том, какой доброта должна быть меняется с поколениями и сейчас она воспринимается близко к наивности, глупости и чудаковатости, хотя люди могут говорить о других необходимых проявлениях этого качества. Безусловно, говорится об искренности проявления, поскольку это подразумевает само понятие. Если человек совершает добрые поступки из-за принуждения или чтобы получить от этого хоть моральную, хоть материальную выгоду, то говорится не о доброте, а о продуманном поведении.

Доброта является постоянным спутником, поскольку считается внутренним личностным качеством, относящимся к постоянному регистру. Кроме того, что она может спонтанно проявиться, важной характеристикой является направленность доброты на всех живых существ. Если человек проявляет свои позитивные чувства относительно маленьких детей, но жесток со стариками или же способен навредить животным, но практически святой относительно людей, то это избирательность доброты и сочувствия, что исключено.

Могут быть проявления доброты, которые не с первого взгляда кажутся такими, иногда могут даже вызывать ощущение, что человек жесток. Это те варианты, когда человек не идёт на манипуляции других, а способствует их развитию, когда вместо веры пустым жалобам находит силы в

других и способствует тому, чтобы человек сам встал. Доброта всегда направлена на соединение с другим, но не через самопожертвование, достигающее неразумных пределов, а через нахождение необходимого. Нельзя сказать, что доброта слепа и глупа, наоборот она способна чётко разграничить бедствующих от приживал, тех, кто действительно болен от ипохондриков и т.д. Это о том, чтобы помогать на равных, не принижая и не позволяя использовать себя.

Силы для того, чтобы поддержать других доброта берёт в собственном счастье и восприятии других такими же достойными счастья людьми. Это ориентация, прежде всего на позитивные стороны и предоставление их окружающим вместо негатива. Но стоит отметить, что истинная доброта не навязчива ни в своих идеях, ни в своих поступках, она предлагает ими воспользоваться или даёт возможность другому побыть рядом, не предпринимая серьёзных шагов в изменении этого уважения свободы и выбора другого человека.

Иногда дать человеку возможность побыть в трудностях, без активного подбадривания является более добрым поступком, чем все лекции коучей. Так же и улыбка в нужный момент может поддержать больше, чем разрешение проблем человека вместо него.

Личностная доброта обеспечивает открытость людям и вообще всем событиям, происходящим в жизни, помогает преобразовывать то, что не так и помогать происходить нужным вещам. Именно данное качество, минуя логический анализ и волевые усилия, делает человека ориентированным на хорошее будь то варианты выхода из ситуации или черты в собеседнике. Если всё идёт правильно, то путём ориентации на других человек получает прилив собственной энергии, причём она возникает для совершения благих дел, но отсутствует для негатива.

Тот, кто будет истинно добрым, в итоге становится притягательным не только для пришедших с корыстной надеждой на помощь, но и для тех, кто хочет разделить счастье. Те, кто способен искренне порадоваться порой ценятся больше тех, кто приходит в страданиях, ведь многие пытаются самоутвердиться или возвыситься за счёт других и помощи им, а вот в переживании чужого успеха можно быть искренним и сильным только со светлыми намерениями.

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	Дополнительное образование
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

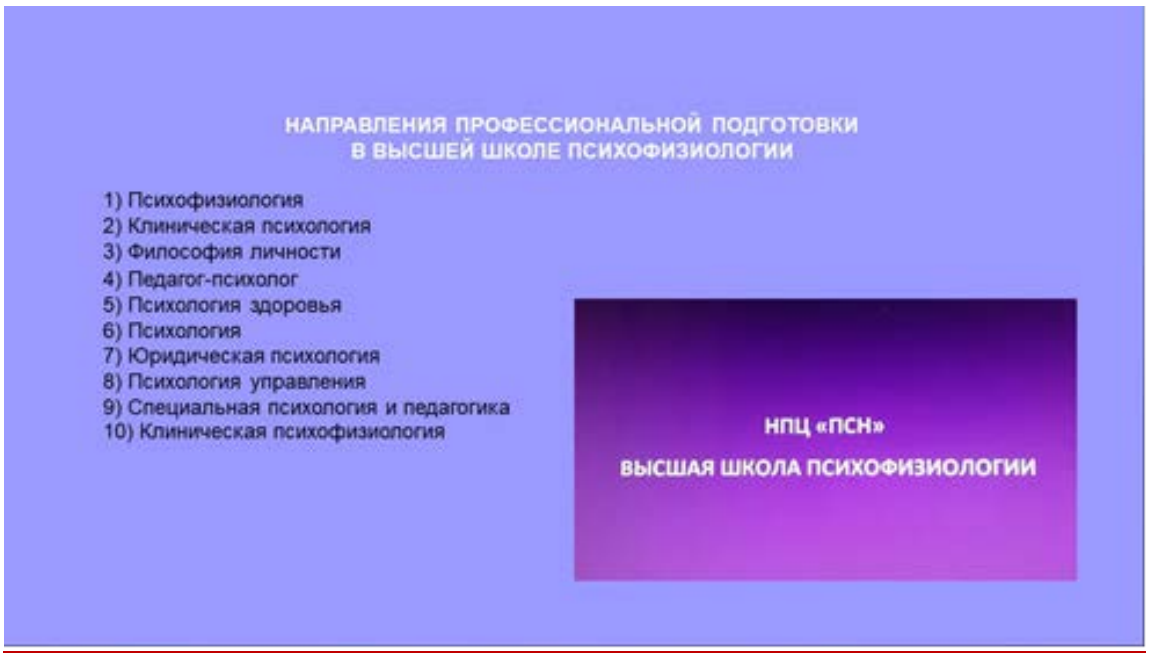
Распорядительный документ лицензирующего органа о переоформлении лицензии на осуществление образовательной деятельности: (приказ/распоряжение) от «__» _____ 20__ г. № __

Временно исполняющий обязанности председателя Комитета (должность уполномоченного) (подпись уполномоченного лица) Ксенофонтов Александр Валерьевич (фамилия, имя, отчество (при наличии) уполномоченного лица)

М.П.

Серия 78Л01 № 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)*

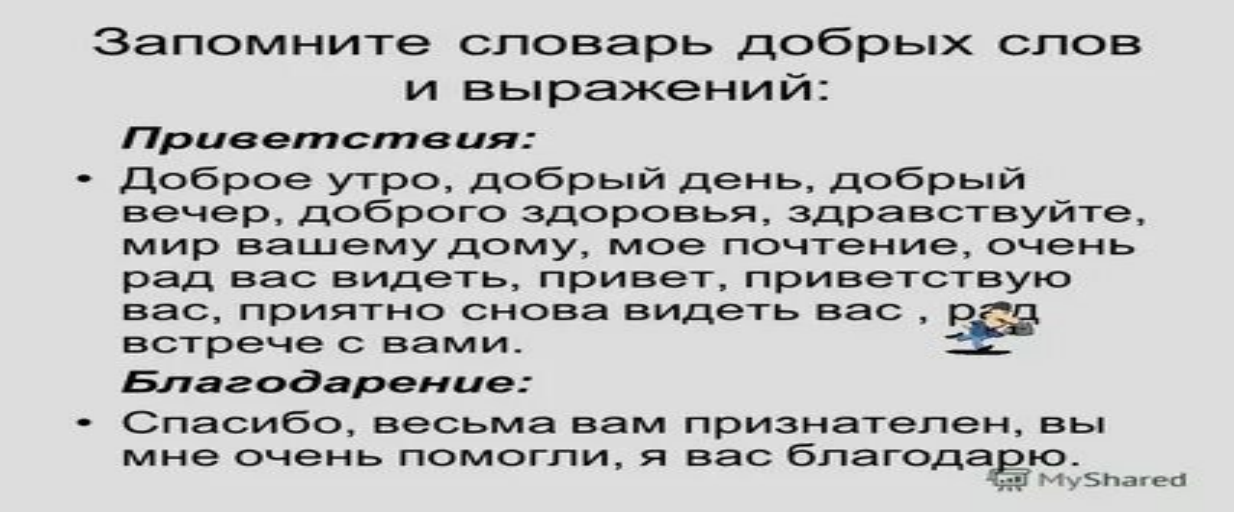
1. два курса ЭЛЕКТРОЭНЦЕФАЛОГРАФИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ (с основами клинической энцефалограммы)
2. АКТИВНЫЕ И ПАССИВНЫЕ ЗАЩИТЫ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО УРОВНЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ
3. АКТИВНЫЕ И ПАССИВНЫЕ ЗАЩИТЫ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО УРОВНЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ
4. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ МАТЕРИ И РЕБЕНКА

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

ВСПОМИНАЕМ ДОБРЫЕ СЛОВА

(по: https://solium.ru/forum/showthread.php?t=5450)



***Благодарный**-это значит, БЛАГО дарит он.*
***Веселый** - он, конечно, тебя развеселит, тоску и грусть развеет, весельем заразит.*
***Искренний** - не терпит фальши, ее он гонит прочь*
Добрый - самый главный из списка добрых слов.
***Светлый** - сияет как солнышко ночью и днём*
***Душевный** - значит, живет с душой в согласии и мире.*
***Желанный** - значит, нужен кому-то он...*
***Замечательный** - везде заметный, и только по благим делам!*
***Благородный** - не совершит он подлость, ты знаешь это, вот и все*
***Внимательный** - заметит все, приободрит, развеселит, коль нужно*
***Великолепный** - все превосходно с ним, но в меру, ведь он-хороший человек!*
***Вежливый** - всегда ко всем внимателен, добр и открыт*
***Верный** - он будет лучшим другом и в беде, и в радости, и в горе*
***Дорогой** - он для тебя ведь самый лучший*
***Единственный** - есть что-то в нем такое, что только у него*
***Живой** - как живчик, заражает своей энергией других*
***Знакомый** - известный мне, известный и тебе, такой родной, знакомый*
***Заботливый** - с ним ты как за спиной надежной*
***Зажигательный** - горит он ясно, освещая все вокруг*
***Интересный** - не скучно с ним, он много знает, умеет говорить*
***Абсолютный** - сомнений быть не может. он полный-вот и все!*
***Здоровый** - значит, крепок он и телом, и душой*
***Задорный** - с ним хорошо, не грустно, легко и трам-пам-пам*
***Галантный** - это значит, что знает этикет.*
***Интеллигентный** - когда-то это слово захаяли. а зря*
***Красивый** - когда прекрасно тело, а с телом и душа*
***Классный** - со школы помним слово-ну классно, вот и все*
***Любимый** - значит, кто-то любит его, и самый лучшый он*
***Ласковый** - ну ласковый и всё*
***Мечтательный** - умеет он мечтать, и это просто класс*
***Вдохновляющий** - в нём живёт волшебник и всем он дарит радость и новые идеи*
***Нежный** - растворяется в нём нежность и каждый кого коснётся он*
***Деловитый** - он знает в деле толк, и на него свободно доверить можно все.*
***Радостный** - он каждому дарит счастье*
***Родной** - как будто сто лет его знаешь, он тебе родной-родной*

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 МОЛИТЬСЯ ЗА ЗЛОГО ЧЕЛОВЕКА, ЧТОБЫ ОН СТАЛ ДОБРЕЕ? - МОЛИТВА ИЗ 7 СЛОВ

(по: https://dzen.ru/a/YYJU2iC7Smt8xq9i)

Почему люди бывают злыми? Ведь кажется, что добрыми быть намного проще. На самом деле, проявлять всегда добро и дружелюбие сложно. В жизни большое количество событий, которые раздражают и портят настроение. У каждого человека своя судьба.

В ней есть несчастья и огорчения, есть счастье и радость. Новый день дарит новые эмоции. И в течении суток эмоциональное состояние может меняться. Многое зависит от поступков и мыслей человека. Очень важно, как он реагирует на происходящие события.

Люди также различаются характерами и темпераментом. В психологии выделены четыре типа личностей: сангвиники, флегматики, меланхолики и холерики. Человек может сочетать в себе особенности сразу нескольких типов. Кроме характера и наследственности на развитие личности влияют воспитание и окружение.

В первую очередь, ребёнок берёт пример со своих родителей. Они же объясняют ему, что хорошо, а что плохо. В избалованности детей виноваты их мамы и папы. Нельзя разрешать малышу слишком много. Также важно помнить, что воспитывать ребёнка нужно до трёх лет.

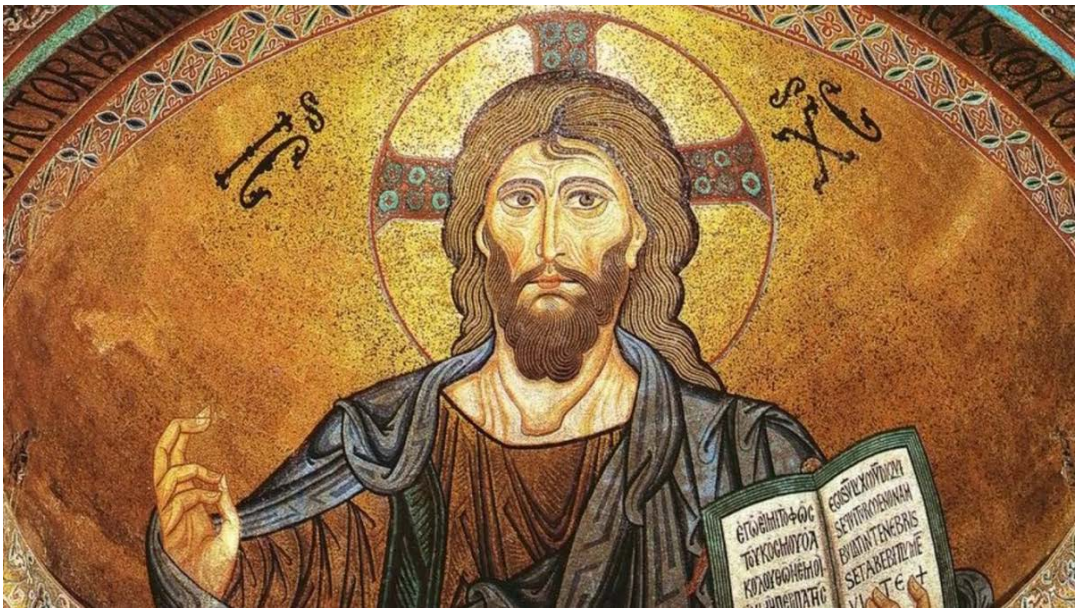
Некоторые женщины решают, что сын сам должен делать выбор. Они предлагают ему варианты еды: кашу или торт. И двухлетний малыш, конечно, выберет второе. Нельзя так поступать. Ребёнок должен выбирать между видами каши, но никак между полезной едой и сладостями.

Есть дети, которые с детства брошены своими родителями. Они живут в неблагополучной семье. Мама с папой употребляют спиртные напитки, постоянно ссорятся и не работают. А ребёнок предоставлен сам себе. Ему не хватает ни внимания, ни любви, ни ласки. И такие детские травмы негативным образом складываются на развитии личности.

Человек живёт в социуме. Он контактирует с окружающими людьми. У некоторых из них учится хорошему, от других плохому. Особенное влияние имеет компания на подростков. Им хочется доказать свою независимость, выделиться среди друзей.

Единственный способ для достижения этой цели, по их мнению, плохие поступки. В переходном возрасте многие люди начинают курить. Эта вредная привычка остаётся с ними на всю жизнь.

Событий, которые могут разозлить, достаточно много. Не получается выполнить задание, ребёнок получил двойку, не заводится машина, задерживают заработную плату. Одни люди стараются сохранять спокойствие, а другие эмоционально реагируют на любую мелочь. Кто-то злится лишь временами, а для кого-то это состояние обычное.



Очень сложно общаться с людьми, которые постоянно сердитые. Они не имеют сострадания. От них не дождёшься доброго дела. Психологическую поддержку такие личности не окажут. Что делать, когда постоянно злится близкий человек?

Христиане знают, что любое зло — это плохо. Оно способствует увеличению грехов и негативно влияет на духовное развитие. Избежать раздражающих событий практически невозможно. Но важно уметь правильно на них реагировать и проявлять спокойствие.

Для достижения такого состояния необходимо молиться Богу, посещать церковные службы и читать православные книги. Также можно попросить Господа за близкого человека, который подвержен злобе. Достаточно произнести несколько простых, но очень ценных слов:

Господи, благосотвори раба Твоего (имя) благодатию Твоею

Чем чаще человек будет обращаться к Богу, тем светлее и спокойнее станет его жизнь.

История женщины

МАТЬ ТЕРЕЗА

Величайшая нищета — это нищета сердца.

Самое важное лекарство — это нежная любовь и забота.

Ад — это место, где дурно пахнет, и никто никого не любит.

Легко любить дальних, но не так-то легко полюбить ближних.

Страдание может стать путем к великой любви и великому милосердию.

Люди бывают неразумны, нелогичны и эгоистичны; всё равно прощайте им.

Давайте попробуем определить, кто же достоин звания «Самая добрая женщина». Пожалуй, самым большим уважением и почетом в XX веке пользовалась мать Тереза, которая родилась в 1910 году в Македонии. Еще в юности Агнес Гонджа (так ее звали в миру) поняла, что ее призвание – религия, и приняла постриг, став сестрой Терезой.

Свою миссионерскую деятельность она начала в Индии, в школе для девочек. Затем, в 1948 году, сестре Терезе удалось основать в Калькутте монашескую общину «Сестры Миссионерки Любви», община принимала активное участие в создании школ, приютов, больниц для бедных, и при этом было неважно, какой они были национальности или вероисповедания – сестра Тереза считала своим долгом помогать всем страждущим.

С 1965 года ее благотворительная деятельность расширяется, теперь она охватывает не только Индию, но и другие страны: с этого года она становится поистине международной: Сестрой Терезой было основано более 400 отделений и 700 домов милосердия по всему миру. Самая добрая женщина своего века – сестра Тереза – получила широкое общественное признание еще при жизни, став в 1973 году лауреатом Темплтоновской премии, в 1979 году она получила Нобелевскую премию мира. Умерла сестра Тереза в 1997 году.

В 2003 году Католическая церковь причислила ее к лику блаженных. В ее честь назвали крупнейший международный аэропорт в Албании, в 2010 году в Индии была выпущена монета в 5 рупий, посвященная сестре Терезе, в 2011 году в Москве на территории Собора Непорочного Зачатия Пресвятой Девы Марии был открыт в ее честь памятник.

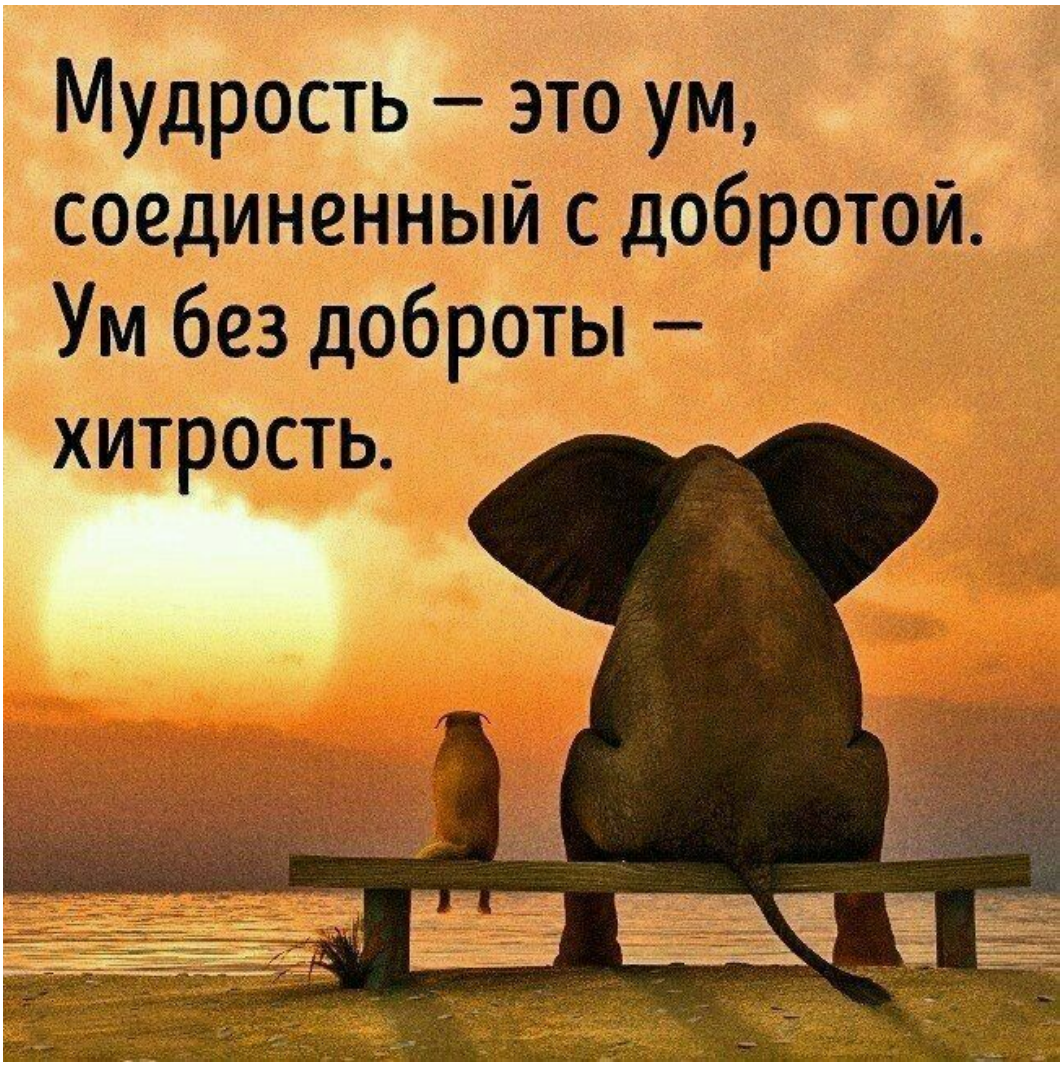
Юмор

— Доктор, у меня что-то в боку колет...

— Это доброта, доверчивость, и отзывчивость.

— В каком смысле?

— А они всегда боком выходят


Мудрость – это ум,
соединенный с добротой.
Ум без доброты –
хитрость.

Я бесконечно
ВЕРЮ
в доброту,
порядочность
и искренность!!..
И каждый раз
УБЕЖДАЮСЬ –
такой дуры..
БОЛЬШЕ НЕТУ..))
Про Любовь. Жизнь
& Смех!

На радость, для себя и близких

Информационный журнал «Время женщины» СПб.: НПЦПСН. №3. 2023. 24с.

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 1,5 Уч.-изд. листов 1,5
Тираж 900. Заказ №147

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