НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «ПСИХОСОМАТИЧЕСКАЯ НОРМАЛИЗАЦИЯ»

ВРЕМЯ ЖЕНЩИНЫ

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЖУРНАЛ

№5 (ноябрь-декабрь) 2023

ЗИМА – ЭТО МНОГООБЕЩАЮЩЕЕ ВРЕМЯ...

Стэнли Кроуфорд

СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА

ИНФОРМАЦИЯ ОТ РЕДАКЦИИ 3
ЗАЧЕМ СОЗДАН КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР «ДЕМЕТРА – НПЦПСН» 4
Расписании занятий 5
Здоровье 7
Переохлаждение и меры профилактики 7
Психология 12
Клуб «АДАПТ». 12
Как зимний климат влияет на наше настроение и психтку? 12
Образование 15
Высшая школа психофизиологии. Переподготовка. Курсы. 15
Что происходит с памятью в зимнее время? 13
Эзотерика, философия, практики 19
Понятия «рождественское чудо», «новогоднее чудо» 19
История нового года. Мрачный праздник с жертвоприношениями 19
История женщины 20
Снегурочка тоже родом из СССР 20
Юмор 22
12 новогодних серьезных и не очень анекдотов 22
На радость, для себя и близких 23
Пройдите тест: Умение искренне радоваться 23
КУРСЫ КОМПЛЕКСНОГО ЦЕНТРА «ДЕМЕТРА-НПЦПСН»
Оздоравливающий метод биологической обратной связи 9
Курс самообороны 12
Основы медицинских знаний 11
Основы конфликтологии 20
Английский язык для бизнес-леди 15
Разговорный французский клуб 15
Клуб итальянского языка 15
Разговорный финский клуб 15
Курс «Коммуникативная стратегия: искусство побеждать» 20
Курс «Позитивное мышление» 20
Информация для рекламодателей 19

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:

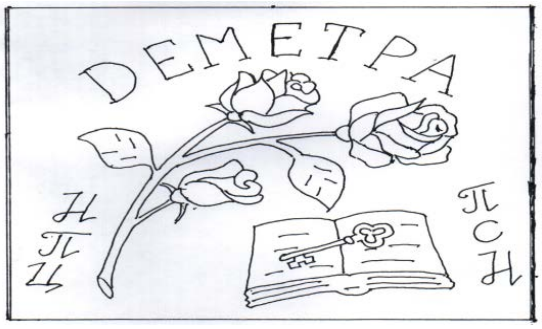
взаимное распространение информации,

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.

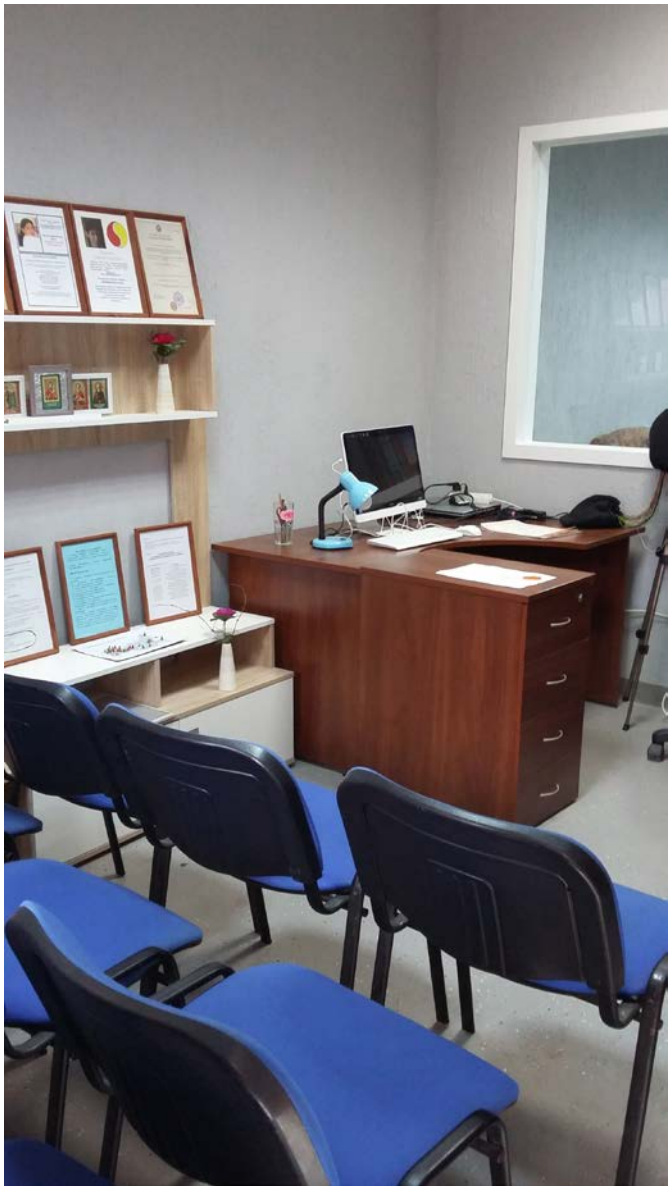
Научно-практический центр «Психосоматическая нормализация
Комплексный центр для женщин «ДЕМЕТРА-НПЦ-ПСН»
Высшая школа психофизиологии

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

Здоровье

ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ И МЕРЫ ЕГО ПРОФИЛАКТИКИ

(по: https://мсч.64.мвд.рф/document/6654393)

Переохлаждение (гипотермия) – это состояние, возникающее вследствие падения температуры тела ниже нормального уровня, т.е. ниже 36,6 градусов Цельсия. Особенно часто данное состояние возникает у пожилых людей, а также у людей с ослабленным иммунитетом. Гипотермии подвержены голодные, усталые, а также очень худые люди.

Какие проблемы могут возникнуть при переохлаждении различных участков тела?

Под воздействием очень холодного воздуха кожный покров лица становится грубым, утрачивая при этом большое количество влаги. Самой первой на холод реагирует кожа, расположенная на щеках и кончике носа. Учитывая данный факт, перед каждым выходом на холод важно наносить на все лицо специальный защитный (жирный) крем. Возможно развитие лицевой невралгии (состояния, которое возникает при поражении нервных окончаний, находящихся в зоне лица, а именно в зоне расположения челюстей), а также воспаление тройничного нерва.

Уши чрезвычайно чувствительны к холоду. Данный участок тела замерзает одним из первых, провоцируя развитие достаточно сильных болевых ощущений. Особенно сильно боль чувствуется при резкой смене температурного режима, когда человек с холода заходит в теплое помещение. На морозе уши поначалу краснеют, после чего их кончики становятся белыми.

Слизистые оболочки носа, слуховые проходы и глоточные миндалины расположены на близком расстоянии друг от друга. При воспалении одного из данных органов, инфекционный процесс практически сразу же захватывает все остальные. В итоге, о себе может дать знать как острый отит, так и насморк, ангина (патология, сопровождающаяся поражением небных миндалин), фронтит (воспаление лобной пазухи), либо гайморит.

Переохлаждение головы чревато развитием спазмов сосудов мозга. В результате, человека начинают мучить перепады артериального давления, а также регулярные ломящие головные боли. Существует риск развития и менингита (воспаления мозговых оболочек).

Под воздействием холода происходит нарушение кровоснабжения нервов. В случае, если поражению подвергнется лицевой нерв, это может привести к тому, что у человека «перекосит» половину лица. Воспаление тройничного нерва сопровождается мучительными «стреляющими» болями.

Межреберная невралгия (сдавливание либо раздражение межреберных нервов), бронхит (воспаление бронхов), миозит (воспаление мышц спины и шеи) – все это возможные последствия продолжительного пребывания на морозе в одежде не по погоде. Вполне возможно развитие и миокардита (воспаления сердечной мышцы) или пневмонии (воспаления легких).

Верхние и нижние конечности замерзают в первую очередь, поэтому руки всегда должны быть защищены перчатками, а ноги - сухими носками и свободной теплой обувью.

Воспаление органов мочеполовой системы – самое частое последствие, возникающее в результате переохлаждения нижней части тела. Воспалиться могут почки (нефрит), мочевой пузырь (цистит) или простата (простатит). При замерзании поясницы может развиться и радикулит (заболевание, сопровождающееся поражением корешков спинномозговых нервов).

Первая помощь при переохлаждении:

1. В срочном порядке перенесите пострадавшего в теплое помещение;
2. Снимите с него всю одежду и обувь;
3. Если у него замерзли пальцы верхних или нижних конечностей, тогда для начала разотрите их салфеткой, смоченной в спирте;
4. После этого замерзшие участки тела следует опустить в теплую воду, постепенно повышая ее температуру до 36 - 37 градусов (на всю процедуру отводится около 20 - 30 минут);
5. Снова разотрите кожу до тех пор, пока не вернется чувствительность;
6. Наложите на поврежденные участки сухую стерильную повязку и укутайте пострадавшего;
7. Пораженным участкам обеспечьте неподвижность, дабы предупредить развитие кровоизлияний, которые могут возникнуть из-за чрезмерной хрупкости кровеносных сосудов;
8. Дайте пострадавшему выпить теплый чай или молоко, теплая жидкость улучшит кровообращение и восполнит недостающее тепло;
9. Если человек находится без сознания, необходимо срочно вызвать скорую медицинскую помощь.

При гипотермии категорически запрещено:

- энергично двигаться;
- употреблять спиртные напитки;
- принимать горячую ванну;
- использовать для согревания горячие бутылки.

Меры профилактики переохлаждения:

1. Не утоляйте жажду снегом, льдом или холодной водой;
2. Не курите на морозе – табаку свойственно нарушать циркуляцию крови;
3. Не употребляйте спиртные напитки – при алкогольном опьянении человеку не удается разглядеть первые признаки замерзания;
4. Не выходите на улицу в мороз без головного убора, шарфа и перчаток, не будет лишним смазать открытые участки тела защитным (жирным) кремом;
5. Носите свободную, многослойную одежду – тесная одежда ухудшает циркуляцию крови, одеваться следует таким образом, чтобы между слоями одежды была прослойка воздуха, которая великолепно сохраняет тепло. Верхняя одежда должна быть непромокаемой. Откажитесь от ношения тесной обуви, а также грязных носков, особенно если Ваши ноги все время потеют. Рекомендуется иметь запасную пару перчаток и носков;
6. Не носите на морозе металлических украшений (цепочек, колец);
7. Если какой-то участок Вашего тела уже был обморожен, ни в коем случае не допускайте его повторного замерзания;
8. Почувствовав, что Ваши конечности замерзли, незамедлительно войдите в теплое помещение;
9. Во избежание переохлаждения чередуйте время пребывания на открытом воздухе (не более 1,5-2 ч) с последующим обогревом в отапливаемом помещении не менее 15 минут;
10. Перед тем как выйти на мороз хорошо поешьте – пища обогатит организм энергией. В обеденный перерыв принимайте «горячую» пищу, после чего начинать работу на холоде следует не ранее чем через 10 минут;
11. Выходя на дежурство захватите с собой термос с горячим чаем;
12. Избегайте ветра – его прямое воздействие ускоряет замерзание.

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..

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

КАК ЗИМНИЙ КЛИМАТ ВЛИЯЕТ НА НАШЕ НАСТРОЕНИЕ И ПСИХИКУ?

(ПО: https://dzen.ru/a/ZW6_wqzreD2pChIm)

Зимой, с её холодами и короткими днями, многие из нас испытывают изменения в настроении и эмоциональном состоянии. Этот сезонный феномен не только ощущается на физическом уровне, но и оказывает влияние на психику. Давайте разберемся, каким образом зимний климат воздействует на наше настроение и что можно сделать, чтобы поддерживать психическое здоровье в холодное время года.

Биологический аспект: зимнее сокращение света

Один из основных факторов, влияющих на зимнее бодрствование, — это недостаток света. Зимой дни становятся короче, и уровень солнечного света снижается. Это может вызвать сезонное аффективное расстройство или, по-простому, «зимнюю хандру». Организму не хватает естественного света, что снижает производство гормона серотонина, отвечающего за хорошее настроение.

Совет: используйте светотерапию — специальные лампы, имитирующие естественный свет. Они могут помочь балансировать уровни гормонов и улучшить настроение.

Светотерапия: имитация естественного света

Для компенсации недостатка света широко используется светотерапия. Это метод лечения, который включает в себя использование ярких источников света, имитирующие естественный свет. Светотерапия может стимулировать активность в мозге и уровни серотонина, помогая справиться с сезонной депрессией.

Регулирование режима дня: значение естественного света

Важно также регулировать свой режим дня, чтобы максимально использовать доступный свет. Выходите на улицу в течение дня, особенно утром, чтобы получить дозу естественного света. Это поможет сбалансировать циркадные ритмы и улучшить эмоциональное состояние.

Важно отметить, что при наличии симптомов депрессии и изменений настроения в зимний период следует обратиться к специалисту для более детальной оценки и разработки плана лечения. Светотерапия и другие методы могут быть эффективными, но индивидуальный подход играет ключевую роль в успешной борьбе с зимней депрессией.

Психосоциальные факторы: стресс и изоляция

Зимой социальная активность может снижаться из-за неблагоприятных погодных условий. Это приводит к увеличению уровня стресса и чувства изоляции. Отсутствие взаимодействия с окружающим миром может ухудшить эмоциональное состояние.

Стресс: природа и последствия

Зимний период, с его короткими днями и низкими температурами, может стать источником повышенного стресса. Сложности в передвижении, ухудшение погоды и переход на зимнее время могут создавать дополнительные трудности в повседневной жизни. Кроме того, ожидания новогодних праздников и социальные обязательства также могут стать источниками стресса.

Последствия стресса:

1. Эмоциональные расстройства: повышенный стресс может вызвать тревожность, раздражительность и депрессию.
2. Физические проблемы: стресс может сказаться на физическом здоровье, вызывая напряжение, бессонницу и даже проблемы с иммунной системой.
3. Социальная изоляция: люди, испытывающие стресс, часто избегают социальных контактов, что может привести к изоляции.

Изоляция: одиночество в зимний период

Сокращение светового дня и неблагоприятные погодные условия могут стимулировать избегание общественных мест и социальных мероприятий. Изоляция в зимний период может привести к серьезным последствиям для психического здоровья.

Последствия изоляции:

1. Ухудшение настроения: одиночество может вызвать чувство уныния и грусти.
2. Увеличение стресса: изоляция усиливает ощущение стресса и беспокойства.
3. Негативное воздействие на здоровье: недостаток социальных контактов может привести к ухудшению физического и психического здоровья.

Практические советы

1. Поддерживайте социальные связи: участвуйте в социальных мероприятиях, даже если за окном холодно. Виртуальные встречи также могут быть эффективным способом поддержания общения.
2. Управляйте стрессом: внедряйте методы управления стрессом, такие как медитация, глубокое дыхание и регулярные физические упражнения.
3. Создавайте уют в доме: превратите свой дом в уютное место, где приятно находиться. Это может помочь уменьшить желание избегать общества.
4. Обращайтесь за поддержкой: если ощущаете, что стресс или изоляция становятся тяжелыми, обратитесь за поддержкой к друзьям, семье или профессионалам.

Физическая активность: зимняя менее активная жизнь

Низкие температуры могут быть препятствием для физической активности. Уменьшение двигательной активности ведет к уменьшению выработки эндорфинов — «гормона счастья». Это может вызвать чувство усталости и депрессии.

Советы по поддержанию физической активности

1. Утренняя зарядка и свет: начинайте день с короткой утренней зарядки и насыщенного света. Это поможет пробудить организм и повысить энергию.
2. Адаптируйте занятия: если на улице слишком холодно, приспособьте свои занятия под зимние условия. Замените пробежки на занятия в зале или плавание.
3. Создайте домашнюю тренировочную зону: обустройте в доме уголок для физических упражнений. Это может быть йога, фитнес или даже простые упражнения на коврике.
4. Экспериментируйте с видами активности: зимой можно попробовать новые виды активности, такие как лыжи, сноубординг или катание на коньках.
5. Помните о регулярности: даже короткие, но регулярные тренировки могут приносить пользу. Установите расписание и придерживайтесь его.

Питание: зимний аппетит и психическое здоровье

Зимой часто происходит изменение пищевых привычек, что может повлиять на наше психическое состояние. Увеличение потребления углеводов и сахара, типичное для холодного сезона, может вызвать кратковременное улучшение настроения, но затем привести к чувству вины и более глубокому эмоциональному спаду.

Причины зимнего аппетита

1. Физиологические изменения: сокращение дневного света может влиять на уровень гормонов, таких как мелатонин и серотонин, влияющих на аппетит и настроение.
2. Желание употребления калорийных блюд: холодная погода создает желание употреблять теплые, богатые и утоляющие голод блюда.

3. Дефицит витаминов: недостаток солнечного света может привести к дефициту витамина D, что также может влиять на аппетит.

Зимний климат может оказывать негативное воздействие на наше настроение и психику, но с правильными подходами мы можем активно бороться с этими влияниями. Светодиоды, социальная активность, физическая активность и здоровое питание — ключевые составляющие поддержания психического здоровья зимой. Не забывайте обращаться за помощью к специалистам в случае необходимости.

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

Дополнительное образование

№ п/п	Подвиды
1	2
1	Дополнительное профессиональное образование

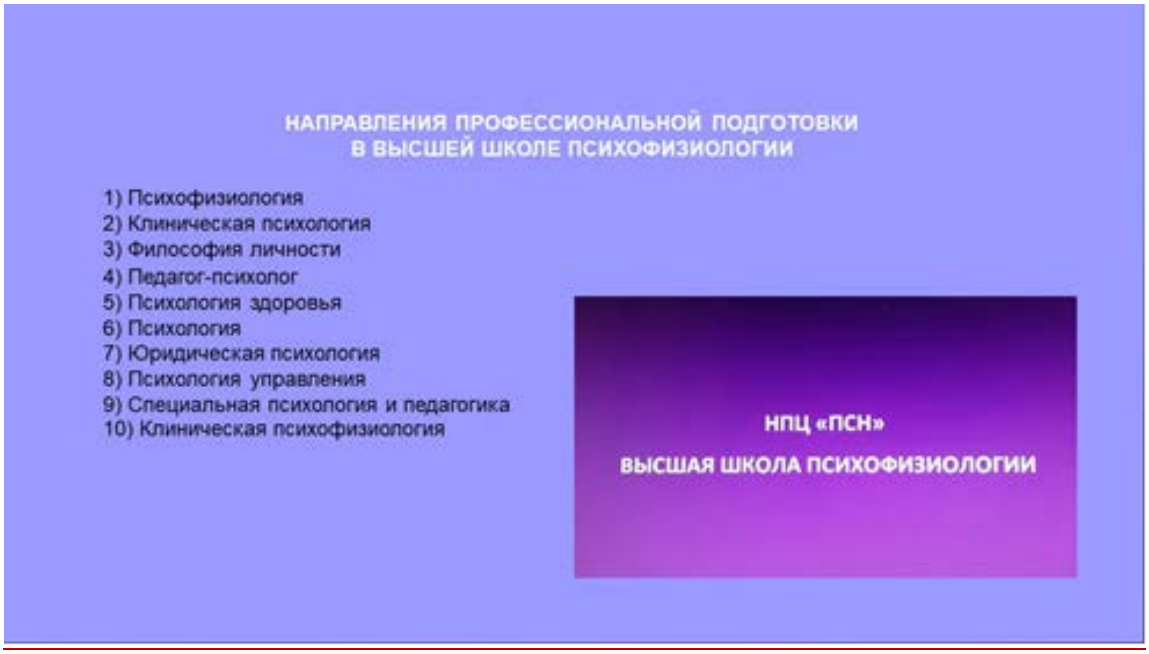
Распорядительный документ лицензирующего органа о предоставлении лицензии на осуществление образовательной деятельности: Распоряжение «О предоставлении лицензии Обществу с ограниченной ответственностью «Научно-практический центр «Психосоматическая нормализация» (приказ/распоряжение) от «07» декабря 2020 г. № 2342-р

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

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

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

ЧТО ПРОИСХОДИТ С ПАМЯТЬЮ В ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ?

(по: https://lidanews.by/news/blog-tatjany-karalchuk/31942news.html)

Психолог Татьяна Каральчук: – Холодное время года имеет значительное влияние на наш организм. В частности, низкие температуры могут негативно сказаться на работоспособности и функционировании мозга. Мозг, будучи центром нервной системы, является одним из наиболее чувствительных к изменениям температуры органов.

При низких температурах в организме происходит множество физиологических изменений, которые влияют на мозг. Одно из них – сужение сосудов, что снижает кровоснабжение мозга. Это может привести к ухудшению когнитивных процессов, таких, как память и внимание. Кроме того, холодная погода способна вызвать стрессовую реакцию организма. При постоянном контакте с низкими температурами организм может вырабатывать стрессовые гормоны, которые воздействуют на мозг и могут вызывать депрессию или тревожное расстройство.

По данным нескольких исследований, около 10-20% людей в зимние месяцы испытывают сезонное аффективное расстройство (САР), связанное, скорее всего, с изменением уровня освещенности.

Помимо повышенной утомляемости и вялости в результате САР страдает и память, как выяснили исследователи из университета Алабамы. Они проанализировали данные почти 14 тыс. человек с точки зрения депрессии, когнитивных функций и времени, проведенного при дневном свете. В результате оказалось, что участники, проводившие больше времени в темноте, в 1,4 раза чаще имели проблемы с памятью, чем те, кто больше времени проводил на свежем воздухе и, соответственно, на свету.

Одну из причин этого исследователи видят в гормональных изменениях. Серотонин – «гормон счастья», выработка которого зависит от солнечного света. Помимо настроения, он также влияет на работоспособность и память. Если в организме слишком мало серотонина, мы хуже запоминаем события и в целом становимся более забывчивыми.

Для борьбы с зимней забывчивостью можно воспользоваться несколькими общими советами

1. Не допускайте переохлаждения организма, одевайтесь по сезону.
2. Следите за тем, чтобы помещение было достаточно хорошо освещено. Существуют специальные лампы дневного света, которые помогут компенсировать недостаток естественного освещения.
3. В зимние месяцы полезно принимать витамин D для предотвращения симптомов его дефицита. Но его дозировку обязательно обсудите с врачом.
4. Будьте активны и регулярно обеспечивайте себе физическую нагрузку в течение дня, чтобы стимулировать выработку «гормонов счастья» и снимать стресс. Желательно, чтобы она включала прогулки на свежем воздухе.

РОЖДЕСТВЕНСКОЕ ЧУДО — это неожиданное, позитивное событие или происшествие, происходящее во время рождественского сезона. Его часто рассматривают как результат божественного вмешательства или проявление волшебства и духа Рождества. Эти чудеса могут варьироваться от небольших добрых дел до крупных событий, меняющих жизнь.

Выражение «НОВОГОДНЕЕ ЧУДО» используют для описания тоже неожиданного, позитивного события или происшествия, но происходят они перед Новым годом. Это может быть значительное улучшение в сложной ситуации, внезапный поворот удачи или любое неожиданное событие, которое приносит радость, счастье или облегчение.

ИСТОРИЯ НОВОГО ГОДА. МРАЧНЫЙ ПРАЗДНИК С ЖЕРТВОПРИНОШЕНИЯМИ

Современный новой год—это мандарины, подарки, новогодняя ёлка, украшенная разноцветными гирляндами и игрушками. Праздник добра, в который люди становятся ближе и сплочённее.
Но какие на самом деле истоки этого праздника? И почему дед мороз не добрый, а новогодняя елка—алтарь для жертвоприношений. Давайте окунемся в историю этого мрачного праздника.
Празднование нового года 1 января началось только при Петре 1.
В языческой же культуре этой датой было 1 сентября—смена лет. А ель почиталось за дерево, наделенное магическим смыслом.
Вечнозеленое, не поддающееся никаким разрушительным силам. Оно считалась обиталищем лесного божества, поэтому люди, которые напрямую зависели от благосклонности леса, стремились поддерживать хорошие отношения с этим божеством. Разумеется, дух обитал не в каждом вечнозеленом дереве, а только в самом древнем и могучем. Как раз перед ним и собирались древние люди чтобы задобрить духа и получить его «благословение» на следующий год.
Задабривать в старину умели только одним способом—принесением жертв. Сначала это были человеческие жертвоприношения, но потом перешли на животных. Внутренностями убитых жертв развешивались на ветвях ели, а сама она обмазывалась кровью. Это и были первые прообразы нынешних елочных игрушек.
Впоследствии магические ритуалы претерпевали изменения. Убийства ушли в прошлое, а священное растение украшалось дарами—яблоками, кусочками хлеба, колосьями. Таким образом украшение дерева приобрело другое значение. Божество не просто задабривали, но и «намекали» ему на те блага, которые празднующие хотели бы получить в следующем году. На ветвях ели появлялись определенные символы.
Верхушка дерева была «отдана» богам, заведующим судьбой человека и украшалась изображением солнца, сделанным из колосьев пшеницы. Ближе к земле располагались символы попроще: фигурки людей, которые хотели избавиться от болезней или улучшить свою жизнь, плоды, которые намекали на хороший урожай.
Постепенно лесные празднества переходили под крыши. Ель выкапывалась вместе с корнями и переносилась в храм, где стояла живая в течение семи дней—дух приглашался в гости. Потом так же осторожно дерево пересаживали обратно, закопав под корнями дары или жертвы.
А вот рубить живое дерево, чтобы принести его в дом, было запрещено.

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.

История женщины

Снегурочка тоже родом из СССР

(по: https://dzen.ru/a/ZYa2RMVaIihVB0oh)

Мне казалось, что Снегурочка с незапамятных времён сопровождала Деда Мороза. А как же иначе! Кто помогает ему поздравлять ребятишек с Новым годом, таскать тяжелый мешок с подарками от дома к дому, кто провожает «уставшего» дедушку в его дедморозовское жилище, когда все подарки дошли до адресата? Ну, конечно же, внучка Снегурочка! И у Санта Клауса, Сильвестра, Зюзи, Дида Мороза, Йоулупукки, Дзмера Папика и у других тоже есть своя Снегурочка!

Я был разочарован, прочитав о том, что ***Снегурочка – уникальный новогодний персонаж, встречающийся только в русской культуре. Мало того, она, как и многие жители нашей страны, родилась в СССР!***

Образ Снегурочки в народных славянских обрядах не зафиксирован. Впервые она появилась в немецком фольклоре у известных сказочников, братьев Гримм. В 1869 году немецкий народный сюжет был обработан знаменитым собирателем русского фольклора, историком и литературоведом Александром Афанасьевым. В его сказке бездетные старик со старухой слепили девочку из снега, от их любви она ожила, но летом растаяла на жарком солнце.

Прежде чем продолжить рассказ о персонажах новогодних праздников, приглашаю читателей к разговору об истории празднования Нового года на рубеже двух эпох в жизни нашей страны.

В дореволюционной России был один сказочный персонаж – Дед Мороз. И Новый год встречали не 31 декабря по новому стилю, а 13 января – по-старому, вскоре после Рождества Христова.

К православной религии праздник не имел никакого отношения, но оказался вне закона, как буржуазный пережиток. А в 1929 году и празднование Рождества было законодательно запрещено.

Но в сознании людей оба праздника оставались и в те годы, в семьях их часто отмечали, несмотря на возможные неприятности…

Все изменилось в 1935 году. 28 декабря в газете «Правда» появилась статья партийного функционера П. Постышева, в которой он писал, что нет никакой политики в праздновании Нового года, напротив он способствует сплочению людей, дети и взрослые к нему начинают готовиться задолго, наряжают ёлку, водят хороводы, поют песни, дарят друг другу подарки.

И ничего буржуазного в этом нет.

На П. Постышева обрушилась лавина обвинений в служении интересам буржуазии. Но… неожиданно для всех предложение Постышева поддержал И. В. Сталин.

Как по мановению волшебной палочки в Москве тут же появились в продаже зелёные ели и ёлочные украшения. 1 января 1936 года (через три дня!) в Колонном зале Дома Союзов прошла первая детская ёлка, правда, без Деда Мороза и Снегурочки. А в Центральном парке культуры и отдыха Дед Мороз был активным организатором новогоднего праздника. Летом 1936 года началось производство советского шампанского. ***В начале 1937 года Дед Мороз и Снегурочка впервые появились вместе на празднике в Московском Доме Союзов.*** То есть, официальной спутницей Деда Мороза Снегурочка стала только в СССР! Интересно, что в печатных изданиях Снегурочку поначалу изображали в виде маленькой девочки. Немного позднее её стали представлять в виде девушки.

Кстати, немного истории. В 1873 году А.Н. Островский написал пьесу «Снегурочка». В ней Снегурочка предстаёт, как дочь Мороза и Весны. Её губит не костёр, а любовь, которую зажёг в её сердце Ярило-Солнце. Первая театральная постановка «Снегурочки» успехом не увенчалась, зато написанная в 1881 году Н. А. Римским-Корсаковым одноимённая опера стала знаменитой. В 1968 году сказку экранизировали.

Образ Снегурочки заинтересовал и известных художников. Например, эскизы для спектакля, устроенного Саввой Мамонтовым на домашней сцене Абрамцевского кружка в Москве, выполнил В.М. Васнецов. Три года спустя он же делает новые эскизы для постановки Н.А. Римского-Корсакова, созданной на основе пьесы А.Н. Островского. К созданию внешнего образа Снегурочки имели отношение М.А. Врубель и Н.К. Рерих.

Вместе с внешним обликом определилось и внутреннее содержание. В репертуарном сборнике, изданном в 1938 году, о роли Снегурочки написано буквально следующее: «Задорная девочка, ровесница зрителей… проказница. Она не стоит на месте, придумывая различные затеи. Она посредница между Дедом Морозом и зрителями, она первый помощник и участник всех мероприятий…» Сейчас акценты в сценариях новогодних праздников несколько изменились. Снегурочка во многом стала затейницей всех игр и конкурсов, оставив Деду Морозу обязанность зажигать ёлку, раздавать подарки и искать Снегурочку, когда её похищают Баба-Яга или Кащей Бессмертный.

К сожалению, ***история не сохранила имени первой советской снегурочки***. Больше повезло Дедам Морозам. Первым Дедом Морозом стал эстрадный конферансье М.Н. Гаркави. Его сменил талантливый драматург и педагог С.И. Преображенский. Затем на долгие годы главным Дедом Морозом стал актёр Александр Хвыля, сыгравший его в детском фильме «Морозко».

После небольшого перерыва, связанного с Великой Отечественной войной, Снегурочка вновь вернулась ко взрослым и детям, так полюбившим эту сказочную героиню новогодних торжеств. В Костроме, в крае, где А.Н. Островский написал пьесу «Снегурочка», возведена её резиденция. От желания повстречаться со Снегурочкой в её доме нет отбоя. В коммерческом плане этот проект составляет серьёзную конкуренцию проекту Деда Мороза в Великом Устюге.

Юмор

Решила к Новому году выучить фразу: "Где я?" на восьми языках.
Мало ли как сложится…

…

Не знаю что подарить мужу на Новый год — все что мне надо, у него уже есть…

…

По результатам опроса миллионов российских женщин, "Ирония судьбы" признана лучшим фоном для нарезания новогодних салатов!

…

Обычные года мы провожаем, 2023 — хочется послать…

…

Результаты предновогоднего опроса россиян, что они предпочитают пить за праздничным столом — водку или шампанское:
— Шампанское — 100%
— Водку — 100%.

…

Утро 1 января смахивает на кадры из «Обители зла» … Ветер перекидывает бумажки по пустынным улицам, машины почти не ездят и одинокие зомби передвигаются, слегка покачиваясь и нечленораздельно мыча…

…

Вот и собрался женский коллектив после всех январских праздников. Главный бухгалтер Лидия Андреевна критически осмотрев всех, грустно заявила:
— Девочки… Мы перестали пролазить в двери к любимым мужчинам.

…

В прошлый Новый год я отказался от оливье. В этот Новый год я отказался от мандаринов. На следующий Новый год попробую не есть селедку под шубой. Надо же все-таки выяснить, отчего мне каждый раз так плохо на следующий день!?

…

Под новогодний бой курантов Вадим с улыбкой на лице всегда загадывал, чтобы ни чьи желания не сбылись.

…

— Марик, ты уже купил шо-нибудь на Новый год?
— Таки да.
— Шо именно?
— Бутылку вина, красной икры и семечек.
— Ой вэй, а зачем тебе семечки?
— Вино, шобы выпить, икра, шобы закусить, а семечки, шобы наплевать на все трудности

…

5 января человек на 80% состоит из майонеза.

…

— Моня, и шо ты подаришь своей жене на НГ?
— Новую шубу.
— Ух ты! А она тебе шо?
— Ну таки как всегда… Еще один лучший год своей жизни.

На радость, для себя и близких

Пройдите тест на умение искренне радоваться:

https://testometrika.com/personality-and-temper/can-you-genuinely-be-happy/

Мои результаты:

Вы умеете искренне радоваться многим событиям в вашей жизни. Изо дня в день вы стараетесь брать от своей жизни все. Вас не устраивают стандарты, поэтому вы часто экспериментируете. А самое главное — вы живете не для кого-то другого, а для себя. У вас по жизни на первом месте стоит любопытство, которое затмевает страх, и благодаря этому вы уверенно движетесь вперед.

ЧЕГО И ВАМ ЖЕЛАЮ!

Информационный журнал «Время женщины» СПб.: НПЦПСН. №5. 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 1,7 Уч.-изд. листов 1,7
Тираж 900. Заказ №153

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