

Петербургженка

ГАЗЕТА САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«КРИЗИСНЫЙ ЦЕНТР ПОМОЩИ ЖЕНЩИНАМ»

январь 2020 года

ПРАЗДНИЧНЫЕ ДАТЫ ЯНВАРЯ



1 января – Новый Год. Главный календарный праздник, наступающий в момент перехода с последнего дня года в первый день следующего года. Отмечается многими народами в соответствии с принятым календарём. Новый год всегда дарит ощущение волшебства и сказки, все мечтают о том, как достичь желанных целей, сделать шаг навстречу счастью, подарить радость близким. Начните с малого: поздравьте близких, друзей, коллег, родителей с этим днем прямо сейчас!

6 января – Рождественский сочельник, канун Рождества. В народе его также называют «коляды». Значение святой ночи появления на свет Богомладенца Христа столь велико, что даже ход новой истории и наше летоисчисление мы сегодня ведем именно от Рождества Христова. Это заключительный день Рождественского поста. Традиционно в этот день в пищу можно было принимать лишь так называемое сочиво — размоченные зерна пшеницы с медом и фруктами. Эта традиция и дала название празднику.

7 января – Рождество Христово. В этот день в небольшом городке Вифлееме произошло небывалое событие — родился в мир Богомладенец, Сын Божий. Иисус Христос родился сверхъестественным образом от Девы Марии, Богородицы. Рождество Христово завершает сорокадневный Рождественский пост (святая Четыредесятница), накануне праздника соблюдается строгий пост. В ночь с 6 на 7 января в православных храмах совершаются рождественские богослужения. После Рождества наступают святки — святые дни или 12 дней, в течение которых отмечается праздник.

14 января – Старый Новый Год. Это редкий исторический феномен, дополнительный праздник, который получился в результате смены летоисчисления. Из-за данного расхождения календарей мы отмечаем два «Новых года» — по старому и новому стилю. Таким образом, в ночь с 13 на 14 января каждый может позволить себе «допраздновать» самый любимый праздник. Ведь для многих верующих людей Старый Новый год имеет особое значение, поскольку от души отпраздновать его они могут лишь после окончания Рождественского поста.



19 января – Крещение. Это один из самых древних праздников христианской Церкви. Его установление относится еще ко временам апостолов. Раньше этот праздник носил название «праздника Светов», так как Бог явил нашему миру в этот день чудо Света Неприступного. Название «Крещение» возникло несколько позднее. Связано это с переводом греческого слова «крещу», что можно толковать как «окунаю в воду». Вода с точки зрения Ветхого Завета – одна из самых сильных стихий, исполненная символического значения.

25 января – День студента (Татьянин день). Так случилось, что именно в Татьянин день, который по новому стилю отмечается 25 января, в 1755 году императрица Елизавета Петровна подписала указ «Об учреждении Московского университета», и Татьянин день стал официальным университетским днем, в те времена он назывался Днем основания Московского университета. С тех пор Святая Татиана считается покровительницей студентов. Кстати, само древнее имя «Татиана» в переводе с греческого означает «устроительница».

27 января - День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады (1944 год)
В 1941 году Гитлер развернул военные действия на подступах к Ленинграду, чтобы полностью уничтожить город. 8 сентября 1941 года кольцо вокруг важного стратегического и политического центра сомкнулось. 18 января 1943 года блокада была прорвана, и у города появился коридор сухопутной связи со страной. 27 января 1944 года советские войска полностью сняли длившуюся 872 дня фашистскую блокаду города.

С днём рождения

9 января – Татьяну Вячеславовну Богданову

13 января – Венеру Ивановну Павлову

23 января – Ирину Асафовну Серкову

23 января – Елену Геннадьевну Федосову

27 января – Ирину Евгеньевну Моқшанихину

30 января – Наталию Сергеевну Канальцеву

31 января – Валентину Валерьевну Туля

☆

Желаем в жизни только света,

Тепла, успехов и любви.

В душе чтоб было вечным лето,

Чтоб звезды в путь тебя вели.

Лишь радости, в делах — удачи,

Свершений новых и побед.

И только так — никак иначе.

Счастливых, ярких, долгих лет!



Новый год — новые правила. 10 привычек счастливого человека



Даже не по собственному желанию, а инерции и навязанным стереотипам, мы откладываем благие начинания до какой-то даты — понедельника, начала месяца или года.

Но в 2018 году уж точно пора. Ведь он начинается с понедельника. Прокрастинацию в сторону: начинаем осознавать необходимые изменения и стремиться к лучшему качеству жизни уже сейчас. Все давно выучили, что привычка формируется в течение месяца, а значит есть время подготовиться к желаемому. Редакция

«АиФ» составила для вас список привычек счастливого человека.

Привычка №1: Планируем визит к врачу, а не бежим, когда прихватит

Счастливый человек не страдает от зубной боли, не глотает таблетки от головы в 24-часовом режиме, не мучается от затекшей шеи и знает, что здоровье ни за какие деньги не купишь. Помимо очевидных плюсов (как минимум отсутствие неприятных ощущений), планирование визитов к врачу бережет ваш бюджет: чистка зубного налета обойдется гораздо дешевле, нежели запущенный кариес. Подумайте о своем самочувствии заранее, иначе боль может застать вас в самый неподходящий момент. Например, в новогоднюю ночь.

Привычка №2: Составляем долгосрочное расписание

Забытые Дни рождения, пропущенные родительские собрания, некупленные линзы или таблетки от паразитов для кота могут стать настоящей катастрофой. Продуманное планирование — это всегда экономия времени (лучше провести время со своей семьей, чем писать за вечер забытый отчет), а зафиксированные дела лучше откладываются в памяти.

Шаблоны планировщиков просто найти в режиме онлайн. Существуют специалисты листы на день, неделю, месяц и даже год. Кроме того, списки помогут для сборов в путешествия или командировки. По аналогичному принципу можно составить списки фильмов, которые вам хотелось посмотреть, или книг, которые давно планируете прочесть, но все никак.

Кстати, с помощью планирования легче приучить ребенка к школьной дисциплине. Составляйте графики вместе.

Привычка №3: Подумать об отпуске заранее

Конечно, здорово — решиться, купить купальник в ближайшем торговом центре и уехать куда-нибудь на другой материк, собрав сумку за 15 минут. Но авиабилеты и гостиницы стоят гораздо дешевле если бронировать их заранее. Также быстрые сборы вряд ли подходят семьям с детьми, где забыть что-то смертный приговор. И коллеги скажут вам спасибо, если вы запланируете свой отдых заранее.

У вас будет время пофантазировать о поездке, погрузиться в культуру выбранной страны, выучить пару фраз на чужом языке. Кстати, это может стать отличной формой досуга для долгих зимних вечеров. Тематические вечеринки тоже подойдут. Например, в стиле мафии — для путешествующих в Италию.

Привычка №4: Иностранный язык укрепляет нейронные соединения

Если вы забыли об английском сразу после окончания школы, то пора наверстывать упущенное. Знаете на уровне носителя? Выбирайте другой язык и развивайтесь. Постоянные упражнения заставляют быть серое вещество в тонусе. Нет средств на репетитора или школу? Проходите онлайн курсы, скачивайте бесплатные учебники, говорите в социальных сетях с носителем языка. В конце концов, зачем ждать перевод серии любимой «Игры престолов», если всегда есть возможно осилить её в оригинале или с субтитрами? Иностранный язык открывает перед нами другой мир, наполненный своими культурными кодами.

Привычка №5: Счастливый человек не страдает собирательством

Как часто нам становится жалко выбрасывать порванные джинсы, старую куртку, сковородку с ржавчиной и бабушкины пятнадцать кружек. А обраться бесполезным хламом — не жалко? Закон вселенной: чтобы заполучить что-то новое, надо избавиться от старого. Не бойтесь менять привычную обстановку. И да,

квартира в модном скандинавском стиле вряд ли сочетается с бытовым мусором. А минимализм сейчас в моде.

Привычка №6: Хобби помимо работы

Вы можете два часа обсуждать месячный отчет, можете проверить рабочую почту уже за полночь, а друзья не могут вытащить вас на обед, потому что «офис — дом»? Пора искать себе хобби, иначе рискуете совсем остаться без подруг. Такой рабочий режим быстро приводит к профессиональному выгоранию, а переключение вида деятельности, наоборот, способствует поиску решений. Это могут быть танцы, вышивка, декупаж, литературный клуб или йога. Главное — найти занятие по душе и средствам.

Привычка №7: Счастье в движении

Безусловно, спорт полезен — для красивой фигуры и тонуса мышц. Но не каждый готов убиваться в спортивном зале по три раза в неделю. Выбирайте наиболее безболезненный вариант для вас, и дыхание перестанет сбиваться на третьем этаже. Это могут быть семейные часовые прогулки несколько раз в неделю, отказ от общественного транспорта, когда идти пару кварталов, и от лифта, если подниматься ниже седьмого этажа.

Приседания с утра помогут не только укрепить ягодичные мышцы, но и проснутся. Кстати, существует полезное упражнение планка. Оно укрепляет ваш мышечный каркас.

Привычка №8: Без криков

Счастливый человек вряд ли станет кричать на коллег, партнера, родителей или своих детей. Умение держать себя в руках — плюс не только на профессиональной стезе, но и в семейной жизни. Учитесь объяснять свои требования в спокойном тоне, и люди начнут понимать вас в три раза быстрее. Вежливость вызывает уважение.

Привычка №9: Жить без диет

Диета длительностью в 30 дней не поможет вам обрести идеальную фигуру навечно. А отказ от горячо любимых продуктов может привести к нервному состоянию. Тем более, после диеты реально набрать еще больший вес. Здоровое питание — это не только овощи и вареная грудка. Необходимо держать себя в рамках всегда, но не ругать за сладкое или вредное.

Хочется шоколадку? Купите горькую версию и балуйте себя по утрам. Следите за калорийностью блюд. Человеку нужно съедать столько, сколько он тратит энергии за день. При похудении количество потребляемых калорий необходимо сократить, при наборе веса — увеличить. Ну или просто откажитесь от майонеза и булочки. В качестве первого шага этого достаточно.

Привычка №10: Перестать быть жертвой

Состоите в родительском комитете, потому что другие так решили? Не идете получать второе высшее, потому что муж не одобряет? Не увольняетесь с работы из-за хорошего коллектива? Хватит выбирать психологическое положение жертвы и возьмите ответственность за свою жизнь. Проще всего скинуть свои проблемы на кого-то, нежели разбираться в них самому.

Источник

https://woman.rambler.ru/other/38592187/?utm_content=rwoman&utm_medium=read_more&utm_source=copylink

ВОСПИТАНИЕ

Волонтерство для самых маленьких: рассказываем, как дети могут заниматься благотворительностью и зачем это вообще нужно



Почему детям важно заниматься благотворительностью?

Несмотря на то, что благотворительность заключается в безвозмездной помощи тем, кто в ней нуждается, сами волонтеры тоже много чего получают взамен. Речь тут не о материальном, конечно, а о жизненном опыте и личных качествах.

Это помогает менять мир

У детей не так много свободы действий и контроля за окружающим миром, как у взрослых, а потому любая возможность лично принять участие в чем-то большом и значимом невероятно ценна. Научите ребенка видеть большое в малом — да, сегодня вы просто отвозите пакет корма в приют для животных или рисуете открытку для дома престарелых, но по факту вы делаете мир капельку лучше — и это заряжает уверенностью и гордостью.

Это повод поговорить о социальных проблемах

У детей, выросших в благополучных семьях, не так много шансов познакомиться с несправедливостью жизни. Благотворительность — это прекрасный повод не только помочь другим, но и показать ребенку, как устроен мир, какие проблемы в нем существуют, и как неравномерно распределяются блага внутри общества. Умение видеть, в чем тебе повезло больше, чем другим, и стремление использовать свои привилегии ради помощи тем, кто в ней нуждается — это чрезвычайно важные качества, которые пригодятся не только детям, но и взрослым.

Это возможность стать частью сообщества

Волонтерство, как правило, предполагает общение с самыми разными людьми — как с теми, кому вы помогаете, так и с другими волонтерами. Занимаясь благотворительностью, ребенок не просто помогает другим, но и чувствует свою причастность к большому сообществу единомышленников, знакомится с новыми людьми и, возможно, даже заводит себе новых друзей.

Это помогает определиться с профессией

Волонтерство — это отличный способ попробовать себя в самых разных областях (особенно актуально для подростков, которые могут принимать участие в разных серьезных волонтерских делах). Нередко на волонтерских проектах вырастают замечательные профессионалы — упорные и преданные своему делу. Кто знает, может быть, со временем добрые дела превратятся для вашего ребенка в целую карьеру.

Это приятно и весело

В конце концов, делать добрые дела невероятно приятно (что бы там ни говорила старуха Шапокляк) — иногда даже приятнее, чем получать подарки самому. Благотворительность позволит ребенку почувствовать себя настоящим добрым волшебником и запомнить, как это приятно — помогать другим.

Что может делать ребенок, чтобы помочь другим?

Заниматься благотворительностью можно с любого возраста. Для начала попросите ребенка вам помогать, а затем дайте ему возможность самому выбирать, кому и чем он хочет помочь.

Обязательно объясняйте, зачем вы это делаете, и как ваши действия помогают другим людям. Итак, вот несколько идей того, как можно привлечь ребенка к благотворительности.

- Отдавайте старую одежду, книги и игрушки в благотворительные организации, которые их принимают.
- Посещайте благотворительные мероприятия и ярмарки, там, где это возможно, делайте выбор в пользу вещей, произведенных благотворительными организациями или в их поддержку (понятное дело, что любая финансовая помощь лежит на родителях, но здесь важно показать и объяснить ребенку, как это устроено, и почему вы это делаете).
- Приезжайте в приюты для животных — туда можно привезти корм, игрушки и ненужные одеяла, а еще можно погулять и поиграть с животными (у каждого приюта свои потребности и правила посещения, обязательно уточните их перед поездкой).
- Напишите письмо или отправьте открытку для бабушек и дедушек (например, этим занимается фонд [«Старость в радость»](#)).
- Примите участие в благотворительном забеге — те, в которых можно принимать участие вместе с детьми, проводят не так часто, однако в теплое время года можно найти несколько подходящих спортивных мероприятий. Рекорды ставить не обязательно — главное, как всегда, участие.
- Помогите детям — мы традиционно не советуем отправлять игрушки и конфеты в детские дома, но вместо этого вы можете помочь детям, которые проходят длительное лечение. Например, пополнить [«коробки храбрости»](#), которые находятся в детских больницах.
- Примите участие в флешмобе. Да, иногда доброе дело заключается в том, чтобы привлечь внимание к какой-то значимой проблеме — с этим в современном мире помогают всевозможные флешмобы, в которых надо фотографироваться или записывать видео, а потом выкладывать их в соцсети с определенным хэштегом.
- Примените профессиональные навыки. Нередко благотворительным организациям и фондам требуются волонтеры, которые могут выполнять самую разную работу: набирать тексты, рисовать макеты афиш и буклетов, переводить статьи. Если ваш подросток обладает какими-то полезными навыками, он всегда может предложить посильную помощь на безвозмездной основе — это отличный способ попрактиковаться и получить первый профессиональный опыт.

Источник: <https://chips-journal.ru/reviews/blagotvoritelnost-deti>

В случае необходимости Вы можете получить экстренную психологическую помощь и записаться на приём к специалистам по Телефону доверия: 713-13-19 (с 9.00 до 21.00) Все виды услуг оказываются бесплатно

Издатель: Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Кризисный центр помощи женщинам»
Тел/факс: 373-47-69
Редколлегия: М.А.Гречишкина, Н.С.Канальцева

Ежемесячная газета
(информационный листок)
1 января 2020г.

