



**Учитель и врач – два занятия,
для которых любовь к людям обязательное качество.**

Н.М. Амосов

Июнь – месяц, когда мы отмечаем свой профессиональный праздник – **ДЕНЬ МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА**. 29 июня 2020 года на ученом совете Кировского государственного медицинского университета в торжественной обстановке прошла церемония награждения преподавателей и сотрудников, достигших высоких результатов в педагогической и научной деятельности.

НАГРАЖДЕННЫ:

МЕДАЛЬЮ "ЗА ЗАСЛУГИ ПЕРЕД ОТЕЧЕСТВЕННЫМ ЗДРАВООХРАНЕНИЕМ":

+ **Ян Юрьевич Иллек**, заведующий кафедрой педиатрии

НАГРУДНЫМ ЗНАКОМ "ОТЛИЧНИК ЗДРАВООХРАНЕНИЯ":

+ **Жанна Георгиевна Симонова**, профессор кафедры госпитальной терапии

+ **Нина Павловна Леушина**, доцент кафедры педиатрии

ПОЧЕТНОЙ ГРАМОТОЙ МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РФ:

+ **Александр Александрович Зайков**, заведующий кафедрой топографической анатомии и оперативной хирургии

ПОЧЕТНОЙ ГРАМОТОЙ ПРАВИТЕЛЬСТВА КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ:

+ **Марина Сергеевна Григорович**, заведующий кафедрой семейной медицины и поликлинической терапии

ПОЧЕТНОЙ ГРАМОТОЙ МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ:

+ **Людмила Анатольевна Смирнова**, доцент кафедры госпитальной терапии

+ **Мария Владимировна Казаковцева**, доцент кафедры госпитальной терапии

+ **Ольга Николаевна Любезнова**, декан педиатрического факультета

ПОЧЕТНОЙ ГРАМОТОЙ АДМИНИСТРАЦИИ г. КИРОВА:

+ **Татьяна Борисовна Агалакова**, заведующий кафедрой иностранных языков

+ **Андрей Евгеньевич Михайлов**, доцент кафедры гуманитарных и социальных наук

+ **Светлана Федоровна Гуляева**, профессор кафедры семейной медицины и поликлинической терапии

ПОЧЕТНЫМ ЗНАКОМ "ЗА ЗАСЛУГИ ПЕРЕД КИРОВСКИМ ГМУ":

+ **Владимир Александрович Беляков**, заведующий кафедрой пропедевтики детских болезней

+ **Вячеслав Андреевич Бахтин**, заведующий кафедрой госпитальной хирургии

Мы гордимся вами – представителями профессорско-преподавательского состава нашего вуза. Благодаря вам Кировский государственный медицинский университет достиг высоких результатов в подготовке медицинских кадров, развитии образовательного и научного потенциала.

Вы – пример самоотверженного служения своему делу, милосердия и индивидуального подхода к работе!

Большое спасибо за ваш труд!



ХИРУРГИЯ КАК СТИЛЬ ЖИЗНИ

2001 г. — лауреат Первой Национальной профессиональной премии "Лучшие врачи России"

2015 г. — медаль "За заслуги перед отечественным здравоохранением"

2016 г. — "Почётный гражданин Кировской области"

Автор 186 публикаций; глава в монографии, 8 патентов; 20 учебно-методических пособий; участие в 2 Международных исследованиях

В 2020 году Вячеславу Андреевичу — удивительному человеку и настоящему профессионалу своего дела — исполнилось 70 лет, тридцать из которых он посвятил работе в нашем вузе.

По этому случаю, мы взяли интервью у профессора В. А. Бахтина, в котором он рассказал о своей семье, страхе первой операции и любимых выпускниках!

МОЯ СЕМЬЯ —

ЦЕЛАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ДИНАСТИЯ

— Вячеслав Андреевич, существует такое выражение «моя семья — мое богатство». Какое значение имеют родные и близкие в Вашей жизни?

— Для меня семья имеет большое значение. Со своей женой, Жанной Олеговной, я учился в одной группе в Пермском государственном медицинском институте, и уже скоро будет 50 лет, как мы вместе. Мой сын, Андрей Вячеславович Бахтин, тоже работает хирургом. Поэтому, можно сказать, что моя семья — целая медицинская династия. На данный момент я являюсь дедушкой двух великолепных внучек, которые доставляют мне истинное удовольствие!

МОЙ ВЫБОР БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ БЫЛ ОСОЗНАННЫМ

— Вы были примерным студентом? Или все-таки приходилось пропускать занятия и ходить на пересдачи?

— Я никогда не был примерным студентом, моим единственным увлечением изначально стала хирургия. Конечно, были предметы, которые мне не очень нравились, их приходилось пропускать. Мой выбор будущей профессии был осознанным: я целенаправленно шел на специальность «хирургия» и уже с первого курса ходил в научный кружок.

— Вячеслав Андреевич, были ли у Вас любимые преподаватели во время обучения в Пермском государственном медицинском институте, и чем они запомнились?

— Я полностью согласен с фразой, что студенческие годы — самые приятные. По ходу всего курса обучения мне запомнилось много преподавателей, но, в особенности, хирурги: Вагнер Евгений Антонович,



Вячеслав Андреевич Бахтин

Брунс Владимир Алексеевич, Смоленков Сергей Владимирович. Эти наставники остались в моей памяти и как люди, и как специалисты своего дела за их хирургическое видение — оно, на мой взгляд, отличалось от многих: более радикальное и быстрее.

— Многие думают, что студент-медик должен быть погружен с головой только в учебный процесс. А чем Вы занимались в свободное от учебы время?

— Я считаю, что в жизни студента-медика всегда должно быть место для внеучебной деятельности.

С первого курса я и ребята, которые жили со мной в комнате в общежитии, ездили в «стройотряды», там мы сооружали коровники и дома для вольно поселённых. Наши поездки совершались на север России — в Уральскую тайгу. Самое запоминающееся зрелище, которое осталось в моей памяти, — это, наверное, когда мы ехали на тракторе в период сильных ливней через границу Европа-Азия. Там стоял стенд о пересечении двух частей света, полностью продырявленный пулями. Еще тогда мы предположили, что это некая традиция местных охотников.

РУКИ ХИРУРГА НЕ ДОЛЖНЫ ОПЕРЕЖАТЬ ЕГО ГОЛОВУ. ЕСЛИ ЖЕ РУКИ ОПЕРЕЖАЮТ ГОЛОВУ, ЗНАЧИТ, ОН ВООРУЖЕН И ОПАСЕН

— Первый шаг — всегда сложный и ответственный. Вячеслав Андреевич, испытывали ли Вы страх на первых операциях?

— Во время обучения в институте у меня не было страха первой операции, так как сам процесс осуществлял ассистент-хирург при помощи моих рук. Помню, как сейчас, что это была операция аппендэктомия. Про время первой операции я, конечно, вспомнить не могу: его, как правило, не засекают, это не олим-

пийские игры (смеется).

— А был ли страх на Вашей первой самостоятельной операции?

— Я думаю, что, если у хирурга есть страх во время операции, — это беда. Таких ощущений быть не должно, только лишь холодная голова и расчет. Каждый раз, когда хирург идет на операцию, он должен представлять весь ее ход, иначе по итогу можно прийти к непредвиденной плачевной ситуации.

— По некоторым данным, более половины операций имеет какие-то отклонения от стандартного плана. Что в таком случае требуется от хирурга в этой ситуации?

— С уверенностью могу сказать, что любая операция имеет отклонения от стандарта. Этим хирург и отличается: он должен уметь быстро перестроиться и принять решение. Я всегда говорю своим ребятам фразу, которую многие цитируют: «Руки хирурга не должны опережать его голову. Если же руки опережают голову, значит, он вооружен и опасен».

КАЖДЫЙ ХИРУРГ ДОЛЖЕН УМЕТЬ ЧУВСТВОВАТЬ ТКАНИ

— Когда Вы впервые в России применяли новые методы лечения, например, внедрение сквозных дренажей при лечении больных с высокими механическими желтухами, понимали ли Вы в этот момент, что это новый шаг в хирургии?

— Все началось в 1976 году, когда специалисты из г. Кирова параллельно с хирургами из г. Москвы начали использовать этот метод. В моем случае внедрение сквозных дренажей стало применяться при



первом почетном ректоре, профессоре Валентине Андреевиче Журавлеве: на базе Областной клинической больницы стали разрабатываться методики, различные применения и уход за дренажами. До сих пор, я считаю, эта разработка — «палочка-выручалочка», которая позволяет выполнять фактически любые оперативные вмешательства: на поврежденных желчных путях, реконструктивные операции и т.д. Стоит отметить, что это серьезная проблема в медицине, которая до сих пор является актуальной.

Спустя время нам удалось отследить результаты от применения данной разработки. Прodelав огромную работу, я понял, что это реальная помощь больным, в особенности, тем, кто имеет инвалидность. Такие пациенты зачастую переносят не одну операцию в анамнезе. И то, что мы смогли помочь многим людям, — настоящее чудо.

— Вам принадлежит фраза, что хирург должен видеть руками. Какой смысл Вы вкладываете в эту фразу?

— Я считаю, что каждый хирург должен уметь чувствовать ткани: с каким усилием, с какой нагрузкой и где нужно быть предельно осторожным, потому что, преимущественно, хирургия печени сопряжена с повреждением сосудов: одно неосторожное движение может повредить артерию или вену, а это уже может повлечь определенные последствия, вплоть до летального исхода.

— 21 век — время цифровизации и новых технологий. Нашло ли это отражение в абдоминальной хирургии?

— Конечно, по сравнению с тем, что было 10 или 20 лет назад, есть огромная разница. Раньше все операции выполнялись открыто, сейчас — хирургические вмешательства, например, холецистостомия проводится либо из минидоступа, либо эндоскопически. Открыто на данный момент выполняются боль-



шие операции, повторные вмешательства на органах брюшной полости, сочетанные при множественном опухолевом поражении органов. Если говорить об упрощении операций при помощи новых технологий — такого нет. Сейчас в связи с использованием инструментов и видеотехники можно сказать о более быстрой реабилитации пациентов, минимизации сроков реабилитации после операций и улучшении качества их жизни в целом.

РАБОТА НАСТОЯЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА ПРОИСХОДИТ НА ГРАНИ С ИСКУССТВОМ

— По последним современным опросам карьера для современной молодежи стоит на первом месте. Как Вы думаете, «карьера хирурга» — это что-то материальное или за этим понятием может стоять что-то большее?

— За весь свой путь медика я никогда задумывался о заработной плате или материальном обеспечении. По моему мнению, хирург — фанат своего дела, а работа настоящего специалиста происходит на грани с искусством. Во время обучения у меня был хороший учитель Михаил Ионович Лупинский, который любил говорить одну фразу: «Тот, кто в молодости стремится к деньгам, к старости ничего иметь не будет. А тот, кто в молодости «пашет», в старости будет более или менее обеспечен». Это очень хорошее выражение.

В то время, когда я был молодым специалистом, заработная плата была у всех одинаковая: не было разницы между руководящим составом и обычными хирургами. Сейчас совершенно другое время, когда сложно не думать о материальном благосостоянии, поэтому многие стремятся на административную работу, особенно не понятно стремление стать главными врачами.

— А как молодым специалистам не уйти из профессии, боясь сложностей? И как достичь уверенности в том, что ты делаешь?

— Прежде всего, нужно любить то, что ты делаешь. Хирургия основана на принципе «делай, как я»: если будет всецелое понимание, что ты готов к этой операции, значит, получится сделать все правильно. Если не готов и делаешь эту операцию ради карьеры — это, я считаю, неправильно.

Многие говорят, что хороший хирург получается в процессе долгого и скрупулёзного труда. Я согласен с этим, но

мне кажется, всё же есть врождённый дар.

После окончания института меня хотели оставить в г. Кирове, но жизнь сложилась так, что пришлось поехать в Малмыжский район Кировской области. Это были поистине самые интересные годы, где, как мне кажется, проявилась самостоятельность и полная ответственность за принятие решений, так как надеяться было особо не на кого.

В работе с пациентами я не испытывал страха, потому что «за спиной» было порядка шестисот операций еще в студенческие годы и в интернатуре. На 5–6 курсе я стабильно два раза в неделю выходил на дежурство, где проводил не одно оперативное вмешательство за смену. Поэтому старшие товарищи думали, что я уже в ординатуре и, соответственно, давали больше работы для набора необходимого опыта.

Я САМЫЙ СЧАСТЛИВЫЙ ЧЕЛОВЕК!

— У Вас есть много учеников, нашедших свое призвание в профессии не только в регионе, но и по всей России и даже за рубежом. Если бы сейчас у Вас была возможность собрать их всех вместе и сказать самую важную мысль, исходя из Вашего жизненного и профессионального опыта, что бы Вы сказали?

— На самом деле, я даже не думал, что их настолько много, и все они помнят про своего наставника. Это очень приятно (смеется).

Если бы у меня была возможность собрать всех своих учеников вместе, я бы сказал им: «Мои дорогие ребята, большое спасибо вам! Я самый счастливый человек! Всю свою жизнь я занимаюсь любимым делом и хочу, чтобы для вас хирургия стала чем-то большим, чем просто профессией».



Профессор В.А. Бахтин – «СКОРАЯ ПОМОЩЬ» СТУДЕНТОВ-ХИРУРГОВ

Студенчество — это, действительно, волшебная пора, но, несмотря на это, иногда возникают трудности в учебе. В эти нелёгкие времена ищешь помощи у старшего поколения, учителей, преподавателей.

*От всех ординаторов Кировского государственного медицинского университета
выражаем благодарность Вам, Вячеслав Андреевич!*

Ваша работа — пример энтузиазма и самоотдачи! Подтверждением этому служат результаты, которые демонстрируют студенты и ординаторы на международных конференциях и олимпиадах. Вы умело и интересно преподносите материал, внедряете новшества, помогаете, поддерживаете, наставляете, учите. Многолетний опыт позволяет Вам с первых дней разглядеть потенциал в каждом студенте, а тонкий психологический подход помогает развивать его. Хочется сказать большое спасибо за то, что на этом пути под названием «студенческая жизнь» Вы разделяете с нами и радости, и горести!

Трудная миссия хирурга сравнима с искусством, которое дарит нам, ординаторам, настоящее вдохновение и ведет за собой к свету. Вы способны зарядить положительным настроем на достижение наилучших результатов и делаете это профессионально и искусно! Надеемся, что многолетний опыт и искренняя преданность своему делу послужат

дальнейшему развитию духовного и интеллектуального уровня новых поколений учеников.

А еще хотелось бы обратиться к новым студентам нашего университета. Ребята, вам очень повезло учиться у такого умного и доброго человека. Не забывайте ценить корифеев хирургии, их труд, не скупитесь на душевные слова и поступки. Уважаемые первокурсники, вы выбрали достойное учебное заведение, в котором, мы надеемся, пройдет ваше профессиональное становление!

Нам скоро придётся покинуть стены родного университета, и мы хотим от всей души поздравить с юбилеем талантливого и мудрого наставника. От всей души благодарим Бахтина Вячеслава Андреевича, который, словно «скорая помощь», всегда спасает и помогает на тернистом пути к знаниям! Низкий Вам поклон!

*С уважением, клинические
ординаторы-хирурги Кировского ГМУ*



..... ЛЮБОВЬ К ДЕТАМ – ОСНОВА ПЕДИАТРИИ



Ян Юрьевич Иллек

Я БЫЛ «ЛЕЧЕБНИКОМ», НО ИЗ-ЗА ЛЮБВИ К ДЕТАМ Я СТАЛ ПЕДИАТРОМ

— Ян Юрьевич, на протяжении полувека Вы работаете педиатром. Ваш выбор сразу был связан с педиатрией?

— Я окончил медицинский институт в Узбекистане по специальности «лечебное дело», в то время в Андижанском государственном медицинском институте еще не было педиатрического факультета, однако кафедра детских болезней уже существовала. Во время обучения на этой кафедре мне понравилось работать с детьми: курация маленьких пациентов, непосредственность взаимоотношений с ними. Я думаю, что этот факт повлиял на выбор моей будущей специализации.

За первые два года в практическом здравоохранении Узбекистана мне удалось поработать с детьми раннего и старшего возраста на половину ставки в приемном покое и полной ставке в детском отделении больницы.

Затем через два года я поступил в ординатуру по специальности «педиатрия», успешно ее закончил. Так начался мой путь врача-педиатра.

— Можно ли назвать Вашу семью медицинской?

— В этом году мой внук с отличием закончил 2 курс нашего университета по специальности «Лечебное дело». Один раз он признался мне, что боится педиатрии. Но, кто знает, возможно, он так же, как и я, после окончания вуза сменит специализацию и станет детским врачом. Для него я являюсь наставником и примером: два года назад он стал золотым медалистом Кировского лицея естественных наук, сейчас учится в Кировском ГМУ с большим интересом, поэтому, я думаю, что из него может получиться хороший специалист.

2002 г. — награжден Почётным знаком «Отличник здравоохранения» Минздрава России

2010 г. — награжден Почётной грамотой управления здравоохранения администрации г. Кирова за большой личный вклад в подготовку квалифицированных врачебных кадров

2014 г. — вручена Благодарность Президента Российской Федерации В. В. Путина за достигнутые трудовые успехи, активную общественную деятельность и многолетнюю добросовестную работу

2020 г. — награжден медалью "За заслуги перед отечественным здравоохранением"

Автор 720 публикаций, в том числе 17 монографий, 39 методических рекомендаций и учебных пособий для студентов и врачей, 664 научных статей в журналах и сборниках трудов.

ЛЮБОЙ «КЛИНИЦИСТ» — И ТЕОРЕТИК, И ПРАКТИК, И НАУЧНЫЙ ДЕЯТЕЛЬ

— Вы себя считаете больше практиком или теоретиком?

— Работая на клинической кафедре, невозможно быть только практиком или только теоретиком. В процессе обучения мы не только читаем лекции, но и ведем практические занятия по детским болезням, оказываем консультативную помощь больным детям.

И, кроме того, если рассматривать мою научную составляющую, то ни у кого в России нет такого числа защитившихся по специальности «педиатрия». Любой «клиницист» — и теоретик, и практик, и научный деятель.

— Есть такое философское выражение: «теория без практики мертва». Как Вы считаете, применим ли обратный смысл для этой фразы?

— Всякая теоретическая выкладка должна быть подтверждена практически. Например, теоретически я представил, что какой-то препарат имеет положительный эффект при некотором заболевании. Если при применении этого препарата к больному ребенку мы получили положительный эффект — значит, я оказался прав. Но даже если результат отрицательный, я считаю, что это тоже результат! Можно





сделать вывод о том, что этот препарат является не эффективным, его назначать не следует, поэтому, надо искать другой метод лечения.

— Ян Юрьевич, Вы являетесь членом редакционной коллегии нескольких научных журналов, под Вашим руководством защищено 5 докторских и 62 кандидатских диссертаций (!), написано более семисот научных работ. Можете ли Вы сказать о себе как о «пишущем» человеке?

— Конечно, я постоянно пишу статьи, монографии. Под моим руководством проведены масштабные исследования физического и полового развития, эндокринного статуса, иммуногенетических параметров и иммунологической реактивности у практически здоровых детей разного возраста, проживающих в г. Кирове и Кировской области, что позволило разработать региональные возрастные нормативы указанных показателей.

К слову, одна моя диссертантка, Машанова Татьяна Ивановна, работает в Лондоне. Также много учеников по всей России: в Нижнем Новгороде, Санкт-Петербурге, Москве, Сыктывкаре. Но большинство в г. Кирове.

ДЕТЕЙ НЕВОЗМОЖНО ОБМАНУТЬ, ОНИ ЧУВСТВУЮТ ВСЕ

— Свой путь в практическом здравоохранении Вы начинали в городской детской клинической больнице в Узбекистане. Повлиял ли этот опыт на Ваш дальнейший путь?

— Безусловно, на меня очень повлияла работа в практическом здравоохранении. За 2 года работы я увидел особенности взаимоотношений с детьми, нашел подход к пациентам разного возраста в зависимости от тяжести заболевания. Все это, конечно, сыграло очень большую роль в определении моей дальнейшей медицинской деятельности.

— Не секрет, что многие дети боятся врачей, а особенно — уколов. Как в таком случае найти подход к маленькому пациенту?

— Мне всегда удавалось найти общий язык с ребенком. Настоящий педиатр должен уметь это делать. Мой совет простой: если к ребенку относиться по-хорошему, с добротой, он это видит и понимает. Детей невозможно обмануть, они чувствуют все.

ГЛАВНАЯ ОБЯЗАННОСТЬ МЕДИКА — ПОМОЧЬ БОЛЬНОМУ ЧЕЛОВЕКУ

— В практическом здравоохранении мы говорим об учениках как о продолжателях дел своих наставников. Как Вы думаете, применимо ли это сопоставление к теоретикам?

— Да, я считаю, что, если педиатр является теоретиком, то можно сказать о продолжателях наставника как о его учениках. Например, мои диссертанты осуществляют свою деятельность не только в вузе, многие из них работают в практическом здравоохранении. Например, главный врач Кировской областной детской клинической больницы, Наталья Геннадьевна Муратова, является доктором наук.

— Что бы Вы хотели пожелать молодым врачам и, непосредственно, педиатрам?

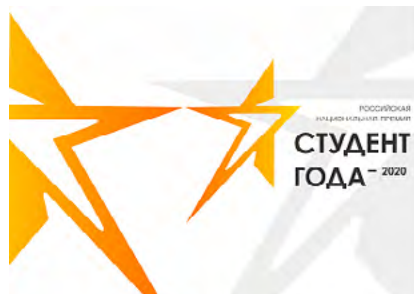
— Каждому врачу я бы хотел пожелать не забывать исполнять свой врачебный долг, помнить о нем, несмотря ни на что, так как главная обязанность медика — помочь больному человеку.

Если говорить о педиатрах, то им я бы пожелал, во-первых, не бояться идти в педиатрию. Во-вторых, понимания, что эта специальность очень благодарная: к сожалению, терапевты сталкиваются в основном с пожилыми людьми, у которых, как правило, много хронических заболеваний, которые вылечить полностью получается редко. Ребенка же в большинстве случаев можно излечить окончательно, за исключением наследственных патологий.

Удачи!



ИТОГИ ПОДВЕДЕНЫ



Мы рады объявить итоги регионального этапа Российской национальной премии «Студент года — 2020»! В этом году для участия в конкурсе поступило 30 заявок от студентов Кировского ГМУ, ВятГУ, МГЮА, МФЮА, ВятГСХА. Это молодые люди, имеющие особые достижения в области науки, молодежной политики, спорта, творчества, журналистики, студенческого лидерства и добровольчества.

В связи с временным запретом на проведение массовых мероприятий различной направленности итоги премии подводились в заочном формате, это стало особенностью 2020 года. Также нужно отметить, что из 14 учрежденных номинаций в этом году итоги подводились только по 7 направлениям:

► «Спортсмен года» ► «Интеллект года» ► «Общественник года» ►

«Иностранный студент года» ► «Творческая личность года» ► «Добровольческое объединение года» ► «Студенческое медиа года»

Наш университет подал заявки по всем состоявшимся конкурсным номинациям.

Студенты Кировского ГМУ стали лучшими:

- В номинации «Общественник года» – **Федяшина Екатерина Сергеевна**, 6 курс педиатрического факультета
- В номинации «Творческая личность года» – **Атоян Айказ Борисович**, 6 курс педиатрического факультета
- В номинации «Спортсмен года» – **Клепиков Артем Владимирович**, 4 курс лечебного факультета
- В номинации «Гран-при Студент года – 2020» – **Федяшина Екатерина Сергеевна**, 6 курс педиатрического факультета



ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ УСПЕХА – АКТИВНАЯ ЖИЗНЕННАЯ ПОЗИЦИЯ!

Как стать человеком с такими ценностными ориентирами? Мы расскажем в простом и понятном алгоритме!

- Шаг 1.** Научитесь ставить цели. Они должны быть: конкретными, измеримыми, мотивирующими, реалистичными, ограниченными по сроку достижения.
- Шаг 2.** Избавьтесь от вредных привычек. Это не только злоупотребление алкоголем и курение, но и бесцельное времяпровождение в социальных сетях, многочасовое «зависание» в on-line играх и т.д.
- Шаг 3.** Читайте. Расширяйте свой кругозор!
- Шаг 4.** Проводите с пользой каждые выходные. Посещайте музеи, выставки, театры, общайтесь с интересными людьми, заводите новые знакомства.
- Шаг 5.** Овладейте тайм-менеджментом. Умейте грамотно распределять самый ценный в жизни ресурс – время.
- Шаг 6.** Проявите интерес к чему-то новому. Развивайте в себе творческий потенциал.
- Шаг 7.** Инвестируйте в себя. Саморазвивайтесь, ходите на семинары и тренинги.
- Шаг 8.** Не бойтесь. Преодолевайте страх того, что из ваших идей может ничего не получиться.
- Шаг 9.** Учитесь на примерах лучших. Не стесняйтесь задавать вопросы и спрашивать совета.
- Шаг 10.** Оставьте негативные переживания в прошлом. Живите в настоящем и задумывайтесь о будущем.

А теперь задайте себе вопрос: моя позиция активна? Для этого пройдите психологический тест на определение активной жизненной позиции. Переходите по QR-коду: →



Юбилеры июля 2020 г.

С юбилеем вас мы поздравляем и от сердца чистого желаем
Жить до следующих юбилеев, ни на год душою не старея.
Чтобы каждый день вам был в награду и любимые чтоб были рядом.
Пусть вам жить без скуки и печали, чтоб глаза от счастья лишь сияли.
И чтоб утром каждым просыпаясь, вы взаимно миру улыбались
И себе шептали ежечасно: жить – это воистину прекрасно!

Бахтин Вячеслав Андреевич
Загоскина Тамара Павловна
Рублева Зоя Ильинична
Смирнова Людмила Анатольевна
Сырчин Юрий Теннадьевич
Уразова Ирина Васильевна
Чайкин Виктор Валентинович
Чумачев Сергей Юрьевич

