



# МИЛОСЕРДИЕ

<http://sbmcollege.ru>

№ 5 (59) май 2015 г.

АКТУАЛЬНО



28 апреля в Ставропольском базовом медицинском колледже состоялся региональный образовательно-методический семинар «Инновационные подходы к организации образовательного процесса в средних медицинских учебных заведениях». В нем приняли участие представители медицинских колледжей Ставропольского края и Карачаево-Черкесской республики. Тема семинара представляла большой интерес для всех участников, т.к. понятие «инновационность» определяется в первую очередь внедрением в среднее профессиональное образование стандартов нового поколения.

## ЛАБОРАТОРИЯ МАСТЕРСТВА



Открыл семинар директор Ставропольского базового медицинского колледжа К.И. Корякин, определив причины, которые побудили пригласить к обсуждению заявленной темы представителей педагогического сообщества региона.

Первая часть форума была проведена как пленарное обсуждение основных вопросов, раскрывающих опыт внедрения в учебный процесс современных инновационных практико-ориентированных и деятельностных методов и технологий обучения, соответствующих требованиям новых стандартов и в целях их реализации.

Методист отделения дополнительного профессионального образования СБМК Л.В. Перека представила свою авторскую разработку «Дистанционные образовательные технологии в системе среднего медицинского профессионального образования», за которую была признана победителем Всероссийского конкурса «Преподаватель года – 2014».

Теоретико-методологические, правовые и организационные проблемы проектирования и реализации оценки качества подготовки специалиста в среднем профессиональном образовании обозначила методист Буденновского медицинского колледжа О.П. Рубанова.

Технологии практико-ориентированного обучения и формирование профессиональных компетенций на практических занятиях по хирургии представил преподаватель ЦМК хирургии Кисловодского медицинского колледжа Минздрава России Б.В. Цепунов.

Вопрос управления качеством образования и использование внутреннего мониторинга как одну из составляющих системы подняла зам. директора по учебной работе Кисловодского медицинского колледжа Е.Н. Семёнкина.

О тестировании как методе педагогического контроля знаний и умений студентов рассказала преподаватель Ессентукского филиала ГБОУ ВПО СтГМУ Минздрава России И.В. Брянцева.

Опыт применения ИКТ-технологий в медицине

поделится преподаватель Пятигорский медицинского колледжа С.А. Сапожкова.

Затем участники семинара продолжили работу в четырех тематических секциях.

Знакомство с инновационными образовательными технологиями, используемыми преподавателями Ставропольского базового медицинского колледжа, продолжилось в кабинете доклинической практики. Преподаватель ЦМК терапии Е.О. Климченко ознакомила участников семинара с новыми, используемыми ею, практико-ориентированными образовательными технологиями в ходе демонстрации мастер-класса по теме «Иммунопрофилактика». Второе занятие в рамках мастер-класса по теме «СССР и итоги второй мировой войны. Ставропольцы – герои в Великой Отечественной войне» было продемонстрировано преподавателем общих гуманитарных, экономических и социальных наук СБМК Н.М. Огаджанян.

При подведении итогов форума руководители медицинских учебных заведений региона обратили внимание участников семинара на то, что острой остается проблема внедрения новых образовательных стандартов и сопряженных с ними вопросов инновационных образовательных методик и технологий, формирования информационно-образовательной среды в медицинских колледжах, использования информационных технологий в преподавании различных дисциплин, профессиональных модулей и т.д.

Много споров в профессиональной педагогической среде вызывают вводимые в практическую деятельность новые образовательные стандарты, которые сами по себе являются большой «инновацией». Нравятся нам или не нравятся новые стандарты, но они имеют для нас статус закона, по которому мы должны готовить будущих медиков. Насколько быстро и глубоко удастся разобраться в концепции, интерпретации новых стандартов, настолько успешной будет подготовка специалистов среднего медицинского звена.

Н.Ю. Рылова, методист



Дорогие друзья!  
Поздравляю вас  
с Днём Победы!

Май 1945 года в историю России навсегда вошел под триумфальным именем – победный! И каждый год, нынешний – юбилейный – особенно, 9 Мая мы склоняем головы перед памятью тех, кто поправ фашизм, возложив на алтарь победы свою жизнь. Чтим мужество ветеранов войны, разгромивших врага. И поем торжество жизни над смертью, правды над ложью, добра над злом.

В славных рядах ветеранов войны и наши медики. На всех фронтах Великой Отечественной рядом с бойцами, на передовой, с честью исполняли свой профессиональный долг медсестры. Под пулями и снарядами они выносили на себе раненых солдат и офицеров, перевязывали, утешали, вдыхали в них надежду. Все они достойно переносили тяготы войны, совершая, по сути, ежедневный подвиг, служили Родине и ближнему своему.

Великая и героическая профессия! Недаром 12 мая мир чувствует медицинских сестер, акушерок, фельдшеров, лаборантов – весь многомиллионный отряд средних медицинских работников, суть деятельности которых заключается именно в самозабвенном служении людям и в военное, и в мирное время.

Я поздравляю вас с профессиональным праздником! И надеюсь на то, что в стенах нашего колледжа, благодаря усилиям всего коллектива, студенты вырастают в истинных профессионалов своего дела, добрых, отзывчивых людей и настоящих патриотов Отечества!

Всем – и преподавателям, и сотрудникам, и студентам – я желаю здоровья и успехов в учебе и обучении, в жизни и творчестве! И конечно, мирного неба над головой!

**К.И. Корякин,**  
главный редактор газеты  
«Милосердие»,  
кандидат педагогических наук,  
отличник народного просвещения,  
директор ГБОУ СПО СК  
«Ставропольский базовый  
медицинский колледж»



70 лет миновало. Но для истории и памяти – это малая величина. Забыть тех, кто своей жизнью заслонил страну от врага, – невозможно. В каждом уголке нашей необъятной Родины помнят, поминают, благодарят.

В нашем колледже мы несем вахту памяти по-своему: пишем сочинения, рассказываем о своих родственниках – ветеранах войны – на кураторских часах, проводим олимпиады. А недавно состоялась конференция под девизом «Поклонимся великим тем годам». Студенты обсуждали проблемы мира, войны и памяти, сравнивали минувшее и нынешнее время. Особенно радует нас, старшее поколение, то, что было много рассказов-воспоминаний о родных и близких, погибших и победивших в войне 1941-1945 годов.

**Тепло и сердечно поведала нам о своем прадедушке студентка 167-й группы Аня Давыдова:**

Великая Отечественная война. Ничто не может стереть память о ней. Все старше с каждым уходящим годом становится День Победы – праздник с сединой на висках и со слезами на глазах, праздник благодарной памяти о тех, кто выстоял, не дрогнул.

Одним из них был мой прадедушка Герасим Апетович Заргаров. Он родился 23 февраля 1907 года на Ставрополье, в селе Эдиссия Курского района. 15 августа 1941 года Моздокским районным военкоматом в возрасте 31 года был призван на фронт и зачислен в 413-й стрелковый полк.

Герасим Заргаров был хорошим солдатом, но судьба уготовила ему особое испытание, – через полтора года он попал в плен. Пришлось пройти через голод, холод, унижение. Пережить неподдельный ужас перед расстрелом. Немцы отдали приказ расстрелять пленных.

Странные вещи случаются на войне, а, может, Богу так было угодно, но в команде тех, кто расстреливал, оказался итальянец. Он спросил: «Дети есть?» – и Герасим показал четыре пальца: «Да, четверо». Итальянец ответил: «У меня

тоже четверо» и выстрелил мимо лежащего на земле после контузии прадедушки.

Ему удалось не только выжить, но и сбежать ночью, и к

своим пробиться. Герасим продолжил воевать с врагом на Дону. В одном из боев он заслонил собой командира и был ранен. В госпитале врачи, падавшие с ног от усталости, оперировали самых тяжелых раненных, до тех, кто мог потерпеть, руки у них доходили не сразу. Солдат не стал дожидаться ни врачей, ни гангрены. Он сам вытащил из ноги застрявшие там пули. А шрамы от этой самостоятельной операции так и остались на всю жизнь.

За мужество, за спасение командира в бою мой прадедушка был награжден орденом «За отвагу».



После лечения Герасим Апетович вернулся домой – к своей семье, к своему комбайну. Работал не только на родных полях, но и, как лучший из лучших, помогал убирать хлеб в Барнауле, Казахстане и в Сибири.

Неоднократно был награжден медалью «За доблестный труд», побеждал в нескольких краевых соревнованиях по уборке урожая. За это его командировали в Москву, на ВДНХ, где он занял призовое место.

Вместе со своей женой Герасим Апетович воспитал семерых детей, 18 внуков, 40 правнуков. И прожил 94 года! Он утверждал, что человек должен постоянно трудиться, тогда и глупостей меньше наделает. Ведь глупости – они от безделья. А труд приносит удовлетворение, радость и уважение людей!

Я горжусь своим прадедушкой и не устаю рассказывать своим друзьям и знакомым о нем и его удивительной жизни. Когда у меня появятся дети, им я тоже расскажу о нем, потому что его жизнь – образец для подражания!

**Интересный материал подготовила студентка 167-й группы Женя Евтушенко:**

Когда грянула Великая Отечественная война, моему прадедушке Жене было всего 15 лет, но, как все мальчишки, он рвался на фронт.

Конечно, воевать его не взяли, и на фронт он пошел позже, после окончания срочной службы. Семья узнала, что он воюет в составе второго Украинского фрон-

та под командованием генерала И.Д. Черняховского. Это сейчас руководители Украины твердят, что там воевали только украинцы, а на деле там сражались солдаты из городов и сел всего Советского Союза. Просто потому, что фронт проходил через Украину, его и называли Украинским.

В его составе были казахи, грузины, армяне и татары, больше всего – русские. Мой прадед Евгений Александрович Панарин, родом из Курской области, там и воевал. Молодой, горячий патриот освобождал чехословацкие города Опаву и Моравскую Оставру. Тогда впервые его на-

## ПАМЯТЬ СЕРДЦА

**Самые большие достижения в жизни человека называются победой. Победой над невзгодами, трудностями, препятствиями. А уж победой над врагом Родины можно гордиться особо, это – святое дело. Именно поэтому каждый здравомыслящий человек высоко ценит победу нашего народа над фашизмом в далеком 1945 году.**

градили грамотой и выразили благодарность.

8 мая 1945 года, когда, казалось бы, война была окончена, по радио запросила помощи Прага, которую фашисты хотели взорвать. Прага – древняя европейская столица с великолепными замками, дворцами, университетами и музеями – должна



была, по замыслу немцев, исчезнуть с лица земли.

За взятие крупного железнодорожного узла Оломоуц на реке Мораве, за освобождение Праги и других городов Европы старшина Панарин был награжден медалями «За освобождение Праги» и «За победу над Германией», а так же орденом Отечественной войны II степени.

Он не погиб, мой прадедушка, он выстоял под пулями, выжил под снарядами и бомбами. Ему еще предстояло трудиться над восстановлением своей страны, возвращением ее к мирной жизни. За этот самоотверженный труд он получил медаль «Ветеран труда». И еще несколько медалей к юбилейным датам со дня Победы и к 70-летию Вооруженных сил СССР.

**Хочу предложить вашему вниманию и строки из воспоминаний о своем прадедушке студентки 152-й группы Кати Стрковой.**

Молодой 17-летний лейтенант Василий Сергеевич Соколов, мой прадедушка, освобождал город Кёнигсберг. Он был по-юношески храбр и не думал



Мне кажется, мой прадедушка Вася был именно тем, к кому обращался поэт. Он вернулся домой, женился, работал и воспитывал детей.

В 1986 году раненую на фронте ногу поразил рак и вскоре прадедушка умер. Внуков растить ему было не суждено.

У Василия Сергеевича Соколова было много наград. Посмотрите на них, и вы поймете, каким храбрым и мужественным

был о смерти. В тяжелых боях пуля пощадил солдата. Командование отметило смелость и рассудительность молодого командира и отправило его на учебу. Город Одессу он освобождал уже в звании стар-

шего лейтенанта. Исполнительный и аккуратный командир вел дневниковые записи, составлял список личного состава, знал о своих сослуживцах очень много, как о членах семьи.

Когда наши войска вошли в Европу, прадед организовывал переправу через реки Вислу и Одер. На этот раз судьба не убергла его. Тяжелое ранение, госпиталь, операции. Что тут скажешь? В одной из своих песен Булат Окуджава обращался к молодым солдатам так:

**... Вы будьте высокими!  
Не жалеете ни пуль,  
ни гранат.  
И себя не жалеете.  
И все-таки  
Постарайтесь  
вернуться назад.**



мой прадедушка, воевавший с фашизмом и победивший его.

Вечная память всем-всем нашим защитникам! И сегодня, когда фашизм опять поднимает свою ядовитую голову, нам нужно сплотиться, быть внимательными и стойкими, храбрыми и беспощадными, такими, как военное поколение наших прадедов.

**Искренняя благодарность семьям тех, кто чтит память защитников нашей прекрасной, но много выстрадавшей Родины. Все они достойны восхищения. Их дети и внуки свято хранят воспоминания о своих героических предках. И пусть эта память, как священная эстафета, передается из поколения в поколение. Именно к этому призывал нас замечательный поэт Роберт Рождественский в поэме «Реквием»:**

... Детям своим  
расскажите о них.  
Чтоб запомнили.  
Детям детей расскажите о них,  
Чтоб тоже запомнили.  
Встречайте весну, люди земли.  
И помните!  
К мерцающим звездам  
ведя корабли,  
О погибших помните!..

**О.П. Пашковская,  
преподаватель  
гуманитарных дисциплин**



С Т У Д Е Н Ч Е С К И Й К А Л Е Й Д О С К О П

ИСТОРИЯ МЕДИЦИНЫ

В те суровые годы перед органами здравоохранения страны встала задача увеличения количества квалифицированных медицинских работников. В городах в срочном порядке стали открываться курсы медицинских сестер, по сокращенной программе проходило обучение в медицинских институтах.

На фронте и в тылу трудилось свыше 200 тысяч докторов, более полумиллиона средних медицинских работников, огромное количество санитаров и санинструкторов.

Они показывали чудеса храбрости, небывалой душевной стойкости и гуманизма.

Исходы ранений определялись своевременным оказанием пострадавшим первой медицинской помощи, их быстрой эвакуацией с поля боя. Под пулями и снарядами медики переползали от одного раненого к другому, оказывая им помощь и вынося в укрытия. Ангелам в белых халатах удалось совершить небывалый за всю историю войн подвиг. Они вернули в строй более 13 миллионов солдат и командиров.

Действующую армию и тыл удалось уберечь от крупных эпидемий и инфекций.

История предыдущих войн не знала таких мас-



ПРОФЕССИЯ КАК ПОДВИГ

*В истории каждого государства бывают периоды, когда служение профессиональному долгу совершается во имя Родины, во имя народа. Такой период в истории советской медицины связан с Великой Отечественной войной.*

штабных боевых операций, такого оснащения военной техникой, такой исключительной насыщенности огня, направленного на уничтожение живой силы. Все это обусловило такое количество раз-

нообразных ранений, которого не знала ни одна предыдущая битва. В виду этого пришлось создать многопрофильные специализированные отделения в госпиталях. В сжатые сроки были развернуты эше-

лонированные коечные сети, созданы многочисленные медицинские формирования, налажена планомерная эффективная работа по оказанию помощи и лечению раненых и больных.

Свыше 5 миллионов медиков были донорами и добровольно сдавали свою кровь.

Родина высоко оценила ратные подвиги и доблестный труд медицинских работников на фронте и в тылу. Орденами и медалями были награждены свыше 116 тысяч военных

медиков и более 30 тысяч работников здравоохранения. Многие санитары и санинструкторы удостоены высшей солдатской награды – ордена Славы.

Прошло 70 лет после войны. Сейчас тех, кто видел ее не по телевизору, кто вынес и пережил ее сам, становится все меньше и меньше. Но все это время на страже здоровья ветеранов стояли и стоят медики.

И какие бы испытания ни выпали на долю нашей Родины, врачи и медицинские сестры нашей страны всегда будут рядом с каждым, кто нуждается в их помощи.

**В.В. Ширинян,**  
педагог-организатор



КОНФЕРЕНЦИЯ

ПОТОМКИ ГЕРОЕВ



*29 апреля в колледже прошла студенческая конференция «Медицинские работники в годы Великой Отечественной войны». Ее подготовили преподаватели цикловой методической комиссии терапии Е.О. Климченко, В.Н. Остролицкая и студенты 213д и 365д9 групп.*

В выступлении студентов отмечалось, что труд медицинских работников во время Великой Отечественной войны по справедливости можно назвать подвигом, олицетворяющим гуманизм, мужество, самоотверженность. Под смертельным огнем выносили они раненых с поля боя, оказывали им необходимую помощь, спасали жизнь бойцов и приближали победу.

Трудностей в работе медиков было много. Но они делали все возможное и невозможное для вы-

полнения своего священного долга.

Более 116 тысяч военных медиков были награждены орденами, 50 из них стали Героями Советского Союза, а 19 – полными кавалерами ордена Славы.

В своем выступлении студентка 365д9 группы Анна Новосельцева обратилась к сверстникам с такими словами: «Мы – молодое поколение. От нас зависит будущее России. Я призываю вас изучать наше героическое прошлое, высоко ценить настоящее, глубже постигать великое значение Победы. Мы приняли эстафету славных героических дел, и нам ее продолжать».

В завершение конференции студенчество почтило память погибших медицинских работников минутой молчания.

**О.В. Овсянникова,**  
заместитель директора  
по воспитательной работе



ЗЕЛЕНАЯ ВОЛНА

*7 апреля в рамках проведения массовой акции «Зеленая волна», посвященной 70-летию великой Победы, в Ставропольском реабилитационном центре для детей и подростков с ограниченными возможностями проведено мероприятие по уборке прилегающей территории и высадка кустов роз и сирени.*

В этом добром деле приняли активное участие волонтеры нашего колледжа и ветеран Великой Отечественной войны Василий Дмитриевич Федоров.

После «трудового десанта» в центре состоялось чаепитие, во время которого все с огромным

удовольствием общались с фронтовиком, слушали его рассказы о войне и трудных послевоенных годах.

**В.В. Ширинян,**  
педагог-организатор,  
Беслан  
Муслимов,  
волонтер  
151д9 группы



К ЮБИЛЕЮ ПОБЕДЫ

*В канун великого праздника – 70-летия Победы – в актовом зале колледжа прошла встреча с ветеранами Великой Отечественной войны: Петром Ивановичем Куралесовым и Джульеттой Георгиевной Бежановой.*

В их присутствии председатель Совета ветеранов Ленинского района вручил музею истории колледжа знамя Победы, символизирующее победу советского народа над фашистской Германией в Великой Отечественной войне.

Студенты 162д9 группы подготовили для гостей литературно-



ПОСМОТРИМ ПАМЯТИ В ГЛАЗА



музыкальную композицию «Посмотрим памяти в глаза». Ребята говорили о том, что Вторая мировая война навсегда останется великим уроком человеческого мужества. Молодежь гордится подвигом нашего народа в суровые фронтовые годы, она обязана не только чисто и честно жить во имя светлой памяти отцов, дедов и прадедов, но и довершить ими начатое, осуществить ими задуманное, чтобы иметь право называться их потомками.

Да, молодым людям есть на кого равняться. Ветераны Великой Отечественной войны с достоинством прошли огромный жизненный путь, являя чудеса героизма, недюжинной силы воли и стремления к победе. Они мужественно пережили суровые военные события, которые для современного поколения стали славной вехой истории нашего Отечества.

**Б.А. Аксененко,**  
педагог-организатор







Сегодня мне хочется напомнить вам о таком чуде, как мечта.

Мы загадываем желания на падающую звезду, задуваем именинные свечи, гадаем на исполнение желания. Ведь в человеке всегда живо стремление к мечте, просто иногда мы отодвигаем его в сторонку, потому что нужно получать образование, утверждаться в профессии, создавать семью, надо что-то еще сделать, достичь, а мечта так и остается мечтой. Либо мы заменяем одну большую мечту на несколько маленьких, размениваем ее, теряя при этом то ощущение чуда, что живет в душе каждого из нас.

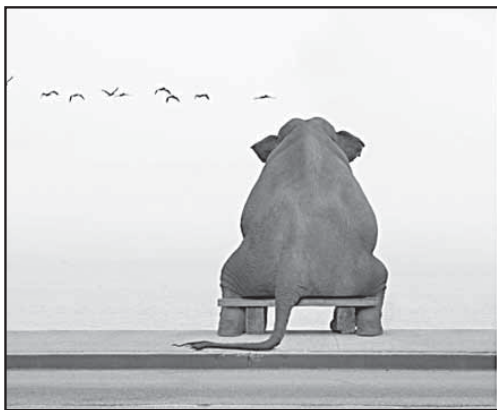
Ведь, будучи ребенком, мы не задумывались о том, исполнится наша детская мечта или нет, мы просто верили в нее и все. Со всей детской непосредственностью и верой в чудеса. Иногда нам помогали наши родители, осуществляя те или иные детские желания. Ведь как это приятно, когда видишь в детских глазах такой восторг, ощущение



бесконечной радости, словно сам окунаешься в свое детство и находишь в этот момент какую-то часть себя, которая еще верит в то, что мечты сбываются. Именно эта частичка нашей души побуждает нас идти вперед и не сдаваться, прорываться сквозь трудности и преграды, подтверждая тем самым свою веру, свое стремление, свою страсть души.

А о чем мечтали вы? Мечтаете ли вы сейчас? Не о новой машине, квартире и прочем, а о чем-то большом, чистом и светлом?

Конечно, мечтать нужно и полезно, если только не улетать за мечтой, а воплощать ее здесь, на земле. Потому что уход в мечты – это отрыв от действительности, потеря чувства значимости и осознания себя в этом



мире. Важен баланс. Именно тогда ваша мечта будет реализовываться с каждым мгновением все более четко и ясно.

Говорят, что мечтать не вредно, вредно не мечтать. Так это или нет, каждый решает сам, но, как бы это ни было парадоксально, часто мечты вводят людей в депрессивное состояние.

Как воплотить мечты в реальность? Как мечтать, чтобы мечты сбывались? Чтобы ваши



## МЕЧТАТЬ НЕ ВРЕДНО

Юная, свежая, светлая Мечта пришла к человеку и попросила:

– Воплоти меня в жизнь!

– Еще не время, – ответил человек, – я слишком молод для такой Мечты.

Через какое-то время Мечта вновь обратилась к нему:

– Теперь ты взрослый, реализуй меня, пожалуйста!

– Еще не время, – покачал головой человек, – надо сначала крепко встать на ноги.

– Ну что, пора? – торопила его Мечта, когда он уже крепко стоял на ногах.

– Еще не время, – сказал человек, – надо детишек поднять, а уж потом...

– Может сейчас? – спросила его Мечта на свадьбе его младшей дочери.

– Нет, нет, нет... еще не время, – покачал головой человек. – Столько хлопот, дети, внуки... давай потом.

– Хорошо, потом, – вздохнула Мечта.

И вот человек вышел на пенсию и через какое-то время вспомнил о Мечте.

– Эй, Мечта, ты где? По-моему, пришла пора!

– Уже не время, – вздохнула старая, поблекшая, одряхлевшая и почти растаявшая Мечта. – Уже не время.

(Притча)

мечты не разбивались о суровую действительность, а планомерно осуществлялись, предлагаю использовать простые правила от успешного молодого журналиста и психолога Анастасии Марципан. Суть их в определении, какой именно должна быть мечта.

Итак, мечта должна быть:

### Реальная

Самое важное в реализации мечты – максимально точно ее определить, отделив иллюзии от реальности. Например, мечта о мире во всем мире, вероятнее всего, останется мечтой, точно так же, как обучение в школе магии и чародейства Хогвартс. А вот мечты «полететь в космос», «жить на Мальдивах на роскошной вилле» или «выйти замуж за Андреа Альберта Пьера Казираги, принца Монако» вполне осуществимы, хоть и трудны в достижении.

на конкретное число: «Я хочу поехать отдыхать на Мальдивы в 2015 году, с 10 по 25 июня». Примерно так должна звучать ваша мечта.

### Конкретная

Чем конкретнее сформулирована ваша мечта, тем больше шансов у нее на реализацию. Если вы хотите дом, продумайте все подробности этого дома: сколько у него комнат, где он находится, сколько в нем этажей, какая посуда стоит в серванте и как обставлена каждая комната. Желание иметь «каждо-то какой-то дом» – это не более чем абстракция. Благодаря подробной обработке, тщательному продумыванию деталей, мечта приобретет более четкие формы, избавится от иллюзорности, а значит, приблизится к реальности.

### Визуальная

Визуализация – это один из самых эффективных методов реализации мечты. Старый и проверенный способ – это, конечно, реальная картинка или плакат. Вооружитесь ножницами, журналами, возьмите клей и креативно проиллюстрируйте свои желания ярким коллажем. Регулярное лицезрение «желаний» приближает их материализацию.

Плакат можно заменить шкатулкой с секретом: храните в ней вырезки, фотографии, какие-то значимые вещи, ассоциирующиеся с мечтой. Как вариант, можно завести блог, в котором вы будете красочно описывать мечты, или стать активным участником группы в сети, где обсуждаются темы, близкие вашей мечте.



колбасе, жареной курочке или тортике. Они мечтают об этом, потому что им этого не хватает. Однако на мечту это не тянет – слишком простая задача! Ведь можно дойти до магазина за 15 минут и купить себе все, что угодно. Разве будет от исполнения такой мечты настоящее удовлетворение? Рассмотрим другую группу худеющих людей: они серьезно настроены на похудение и мечтают поскорее достичь своей цели. Они представляют себе, что, когда похудеют, смогут носить красивые вещи, получат повышение на работе, будут ловить на себе восхищенные взгляды. Это их мотивирует. Ваша мечта должна мотивировать вас на действия, она должна вас вдохновлять.

### Регулярная

Чем чаще вы мечтаете, тем лучше. Вместо просмотра новостей перед сном лучше развейте

в себе привычку мечтать. Каждый день! Мечтать по всем правилам: тщательно представляя себя при достижении мечты во всех



мельчайших подробностях.

Добросовестно выполняя эти семь правил, вы будете регулярно отправлять свои запросы и во Вселенную, и в секретариат Судьбы. И по закону диалектики перехода количества в качество непременно воплотите мечту в реальность!

Мечтайте! Пусть ваша мечта будет крылатой! Желаю удачи!

Г.П. Женьюх,  
педагог-психолог



Своя Чужая дверь, которая поначалу кажется открытой и заманчивой, имеет неприятное свойство неожиданно захлопываться, больно ударяя по носу. Бесплезно мечтать мечтами другого. Понять ошибочность направления несложно. Например, вы мечтаете о мировом признании и славе, но при этом недолго бливаете людей в принципе; хотите написать книгу, но не любите ни писать; грезите о престижном авто, которое идентифицирует вас в обществе, но искренне обожаете ходить пешком. Все это навязанные мечты, которые вряд ли воплотятся в жизнь, ведь вы этого хотите лишь в проекции, а не в реальности. Мечта должна идти от сердца. Поэтому старайтесь не попадаться на крючок ложных желаний. Пусть ваша мечта будет вашей, по-настоящему желаемой и искренней.

### Мотивирующая

Худеющие люди часто перед сном мечтают о



Учредитель и издатель: ГБОУ СПО СК «СТАВРОПОЛЬСКИЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Главный редактор  
К.И. Корякин  
Ответственный редактор:  
С. Добровольская

Редакционная коллегия:  
Е. Кустова, О. Овсянникова,  
Н. Рылова  
Проект дизайна и верстка:  
Т. Комбарова

Адрес учредителя и издателя:  
Ставрополь, ул. Серова, 279  
Тел. 8(862) 24-31-75  
E-mail: dobro10@mail.ru

ОТПЕЧАТАНО ООО «Типография «СТАВРОПОЛЬ»».  
355035, г. Ставрополь, ул. Спартак, 8. Тираж 500 экз. Заказ №  
Подписано в печать по графику и фактически 5.05.2015 г. в 16 часов.  
Дата выхода в свет  
Распространяется бесплатно  
Перепечатка материалов без письменного разрешения редакции запрещена