

## Вера в Творца — основа жизни и здоровья

Удивительное дело: то что без духовно-нравственного совершенствования личности, без веры в Бога невозможно физическое оздоровление, утверждает не священнослужитель, не «пророк-целитель», а представитель официальной медицины. И не просто представитель, а заслуженный деятель наук РФ, доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой неврологии, нейрохирургии и медицинской генетики Нижегородской медицинской академии.

Итак, слово Владимиру Дмитриевичу ТРОШИНУ.

Высокая степень гармонизации организма с обществом, природой и Вселенной определяет количество и качество здоровья человека. Нарушение их гармонизации приводит к дисфункциям (расстройствам организма и болезням). В организме человека постоянно проявляются две стороны — саногенез (механизмы здоровья) и патогенез (механизмы болезни) единого процесса — адаптации (приспособления) к факторам внешней среды, к обществу и мирозданию.

*Тайна молодости — это любовь, радость и богатый внутренний мир*

**ЭТИ** механизмы находятся в динамической взаимосвязи, преобладание саногенетических факторов обуславливает здоровье, а патогенетических — бо-

лезнь. Основной задачей каждого человека является сохранение и укрепление механизмов здоровья для активной и творческой жизни. В свете современных представлений под «здоровьем» понимается возможность организма человека адаптироваться к изменениям окружающей среды, взаимодействуя с ней свободно, на основе духовно-нравственной и биологической сущности человека.

**Здоровым считается человек, который отличается гармоничным физическим, нервно-психическим и духовным развитием и хорошо адаптирован к природе и социальной среде.**

Здоровье — высшее благо — Божий дар, данный нам Творцом и сохраняемый теми условиями, в которых мы живем. И поскольку это достояние не только отдельного человека, но и всего общества, оно требует бережного сохранения и преумножения. Иначе говоря, не только общество должно создавать благоприятные условия для самосовершенствования и процветания отдельного индивидуума, но и сам человек обязан понимать свою ответственность перед собой, семьей и обществом за сохранение личного здоровья, полноценной трудоспособности и творческого долголетия.

Нередко вместо созидания мы создаем вокруг себя своего рода систему жизнеразрушения — «прожигаем» то божественное, прекрасное и ценное, что дано мирозданием и обеспечивается обществом.

Многие относятся к своему организму, как самые злые его враги: едят что попало, травят его табаком и спиртным, эксплуатируют свои чувства без меры, не думая, что все в этом мире, в том числе и здоровье, имеет пределы, что поломка в организме может случиться внезапно и непоправимо. Это идет от незнания самих себя, законов деятельности организма. Конечно, всего о собственном организме не знают даже академики, но об основных его требованиях иметь представление надо каждому. Знания о поддержании здоровья определяют уровень общей и медицинской культуры, его духовно-нравственных и генетических начал.

Для каждого человека должен быть индивидуальный подход к оздоровлению и омоложению с учетом генетики, возраста, пола, национальности, биоритмики организма, ритмики природы и его духовности. При гармонизации систем организма с окружающей средой (семья, общество, природа) и с мирозданием в целом у человека преобладают положительные эмоции, возникает чувство любви к себе, семье, обществу и Богу. Возникает чувство радости в теле и душе.

Самооздоровлением более целесообразно заниматься с детства, молодых лет, но также оправданно и эффективно и в пожилом, и в старческом возрасте. В настоящее время научными исследованиями доказано, что омоложение (обновление) клеток нашего организма наблюдается через каждые 11 месяцев в течение всей жизни. В свете христианской антропологии, психологических исследований давно известно, что здоровье организма тесно связано с психологи-

ческим самонастроением, состоянием души. Психология человека всегда остается молодой, и это важно помнить!

**Возраст человека определяется его образом мыслей. Возраст — это не закат жизни, а расцвет мудрости. Тайна молодости — это любовь, радость и богатый внутренний мир.**

Система самооздоровления базируется на трех принципах — самосознании, самовоспитании и самообразовании. В структуру самооздоровления включены три добродетели: вера, надежда и любовь. Из них вера человека является основой жизни и здоровья. У больного важно формировать веру в Бога, во врача и самого себя. От Творца, от Бога, зависит все живое на земле. Вера в Творца — это главный фактор здоровья.

Система интегрального самооздоровления — это пять заповедей здоровья

- Рациональное питание.
- Правильное дыхание.
- Двигательная активность и закаливание.
- Духовное равновесие и духовное совершенствование.

Рассмотрим каждую из этих заповедей.

**Дорожишь здоровьем — не ешь все подряд.**

**ПРАВИЛЬНО** организованное питание — одно из важных условий здоровья и долголетия. Через питание наш организм теснейшим образом связан с при-

родой и мирозданием. Питание восстанавливает энергетику, духовное и душевное равновесие организма. В питании важно соблюдать следующие три принципа:

1. Разумность.
2. Регулярность.
3. Разнообразие.

С помощью питания можно регулировать обмен веществ организма и нервных клеток головного мозга. Пища определяет не только состав крови, но и способствует формированию мировоззрения человека. В настоящее время питание рассматривается как двуединый процесс — питательно-очистительный, в котором питание неотделимо от очищения организма. Если дорожите здоровьем, то не ешьте все подряд!

Для здоровья более разумно вставать из-за стола с ощущением неполного насыщения, небольшого голода, которое через несколько минут проходит. По этому поводу народная мудрость гласит: «Лучше недоедать, чем переесть». В пожилом возрасте оправданно соблюдение постов и постных дней (среда, пятница). Через питание оптимизируется нервно-психическое и духовное здоровье.

Регулярность питания определяет выработку положительных навыков, условных рефлексов на питание, которые способствуют улучшению пищеварения. Желательны более частые (три — шесть раз в сутки), но небольшие приемы пищи.



Разнообразие питания предусматривает многообразие употребляемых продуктов. Правильный рацион должен содержать более 600 веществ. Примерно 96% из них обладают теми или иными лечебными свойствами. От того, сколько их в продукте, в каких пропорциях они сочетаются, и зависят его диетические оздоровительные свойства.

Весь ход эволюции человека свидетельствует о том, что пища должна быть преимущественно растительной и совместимой (нежелательно углеводную пищу сочетать с белковой, в кишечнике возникают процессы брожения). Белковая пища сочетается с овощами и фруктами. По данным научных исследований, растительная пища более физиологична и богата биоэнергетической информацией.

### ***Забудьте о конфетах и тортах.***

ЗА СТОЛ садитесь в один и тот же час, исключите из своего рациона все жареное, сахар лучше заменить медом.

Мед — чудеснейший и вкуснейший дар природы, в создании которого участвуют пчелы и цветы. Врачи древности считали его пищей долголетия: «Мед оздоравливает внутренние органы, придает силу, снимает жар, длительное его употребление усиливает волю, придает легкость телу, сохраняет молодость, продлевает годы жизни».

В пожилом возрасте вообще рекомендуется прекратить или резко уменьшить употребление сахара в любом виде, поскольку сахар способствует снижению

иммунной защиты организма и преждевременному старению.

Мед рекомендуется по 1–2 ст. ложки в растворенном виде принимать на ночь в течение 2–3 месяцев, а затем на 1 месяц сделать перерыв и так в течение многих лет. Только переход на мед способствует омоложению духа, органов и систем организма.

Периодически для оптимизации здоровья следует использовать прополис, пыльцу и маточное молочко. Маточное молочко в сочетании с пергой и медом является прекрасным средством для омоложения и приостановления старения организма.

Постепенно доведите прием живой пищи до 80%, используйте все съедобные растения и цветы, а также все свежие соки из овощей без сахара. Научитесь есть пророщенную пшеницу. Ешьте каши, сваренные в духовке на воде.

Живой пищей являются: свежесваренные растения, мясо животных, птицы, рыбы (с небольшим сроком хранения), мед, фрукты, овощи, зерновые и бобовые культуры.

В последнее время появляются сообщения о генозащитном питании. Как установлено наукой, главным условием сохранения здоровья и долголетия человека является поддержание целостности структуры и функции генов, а также их набора (генофонда). В нашем организме приблизительно 200 трлн. клеток. В каждой — около 100 тысяч генов, управляющих развитием и функционированием того или другого

компонента клетки и всего организма. Если гены нормально функционируют, то отдельная клетка и весь организм здоровы, им обеспечено долголетие.

Как же обеспечить нормальную жизнь генам, а стало быть, нам — носителям этих генов?

Создана новая концепция питания, насыщающего организм гено-, геро-, радиопротекторами, антиканцерогенами и антимутагенами. Очистка продуктов питания от радионуклидов, нитратов, пестицидов, тяжелых металлов, диоксинов, бифенилов и других вредных веществ осуществляется по следующему принципу:

Овощи, фрукты тщательно отмывают от грязи, нарезают на кусочки 3×3, 2 часа выдерживают в чистой холодной воде, 1 час — в физиологическом растворе или слабо подсоленной воде, после чего воду сливают. При этом удаляются многие радионуклиды на 80–90%, пестициды, нитраты, тяжелые металлы. Затем при отваривании из овощей удаляют еще 5–8% радионуклидов и других загрязняющих пищу соединений.

Использовать минимально потребное время варки пищи (5–10 минут в зависимости от вида овощей), 2–3 раза меняя воду. Последнюю воду по вкусу посолить. После варки овощи можно заправить специями, приправами, вкусовыми веществами, антирадиационными пищевыми добавками.

***Несколько раз менять воду при вымачивании и варке мяса и рыбы.***



По степени радиоактивности молокопродукты распределяются следующим образом: самыми грязными являются молоко и сыворотка. В сливках и сметане (30–40% жирности) содержится в 4–5 раз, в твороге — в 3 раза, в сливочном масле — в 6–7 раз меньше радиоактивности, чем в молоке. К сожалению, очистить молоко от радиоактивных элементов в домашних условиях практически невозможно, так как нет специальных фильтров и сорбентов.

Стушенное молоко, молочные смеси чище, степень их радиоактивности ниже. С целью приготовления пищи для детей рекомендуется использовать сливки, сметану, а также ионитовое и виталактовое молоко. Кстати, козье молоко чище, чем коровье.

Соленые сыры (брынза, сулугуни и др.) менее загрязнены, так как соленые растворы способствуют удалению радиоактивности из этих продуктов. Правильным подбором пищевых продуктов можно не только обеспечить потребности организма в основных строительных, энергетических и регуляторных соединениях, но и резко усилить его защитные силы.

***Правильное дыхание — ключ к энергетической жизни .***

**ЧЕЛОВЕК** живет, потому что дышит. По Библии, в дыхании жизнь человека, его душа. Правильное дыхание способствует всестороннему развитию и укреплению дыхательного аппарата, нормализует артериальное давление, улучшает деятельность сердца и головного мозга, повышает сопротивляе-

мость организма болезням. Нервная система приходит в равновесие, повышается настроение, улучшается общее состояние человека. Правильное дыхание — это своеобразный ключ к энергетической жизни организма. С этой целью рекомендуется простой, но эффективный способ дыхательной тренировки.

Медленно, неглубоко вдохнуть, начиная с двух-трех секунд, пауза одна-две секунды. Число дыханий шесть — восемь в минуту. Затем постепенно увеличивать время, но не глубину вдоха и выдоха, дыхание должно быть поверхностным и редким. Через один-два месяца такое дыхание перейдет на автоматический режим.

По системе йоги прежде всего следует восстановить естественный тип дыхания, на фоне которого впоследствии будут выполняться все упражнения. Делаем глубокий вдох, подтягиваем живот. Выдерживаем максимально удобную, приятную позу, затем при выдохе живот выпячиваем. Задержка дыхания на вдохе 10–12 секунд. Выдох — в два раза медленнее, чем вдох. Сделайте семь таких дыханий подряд, потом необходим перерыв. В течение дня можно повторить упражнение несколько раз. Для того чтобы выработать у себя контролируемое сознательно, управляемое дыхание, начнем изучать специальное упражнение.

Нижнее, а точнее — брюшное дыхание. Главное: вдохи и выдохи только через нос! После выдоха во всех упражнениях рекомендуется делать максимальную задержку дыхания.

Второй тип — среднее или реберное дыхание. Надо с выдохом подтянуть живот и сжать нижнюю часть ребер, слегка помогая руками. Выдержав паузу, медленно вдохнуть за счет расширения нижней части ребер в стороны.

Третий тип дыхания — верхнее, или ключичное, дыхание осуществляется за счет поднятия ребер, плеч и ключиц. Поднимание плеч в третьей части вдоха дает возможность воздуху заполнить верхние отделы легких. При выдохе они опускаются, при этом живот и средняя часть грудной клетки остаются неподвижными.

Полное дыхание объединяет все три типа и является наиболее совершенным. Как его освоить? Начнем медленно вдыхать, последовательно проходя описанные выше фазы. Сначала опустите диафрагму и выпятите нижнюю часть живота. Затем раздвиньте нижние ребра и среднюю часть грудной клетки. Наконец, поднимите ключицы и плечи, а в конце вдоха слегка подтяните живот.

Различные фазы дыхания органично переходят одна в другую, составляя единое плавное волнообразное движение. Важно выдерживать правильный ритм — неторопливый, причем выдох должен быть в два раза медленнее вдоха.

**Ни дня без прогулки .**

ГИППОКРАТ писал: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работо-

способность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».

В школьные и студенческие годы физические упражнения не только укрепляют здоровье, но и помогают учиться развивать мышление и самосознание. В этот период необходимо заниматься не менее полутора часов в день различными видами физических упражнений.

В любом возрасте наиболее доступны и эффективны утренняя гимнастика, ходьба и бег. Ходьба рекомендуется людям всех возрастов, ежедневно 30–45 минут.

Закаливание организма повышает его устойчивость к действию метеогелиофизических факторов (солнце, холод, тепло, энергетика, изменение атмосферного давления и др.). Закаливание организма достигается использованием воздушных, солнечных, водных процедур. Успех его зависит от перехода с малых доз закаливающих процедур к большим, от формы процедур, индивидуального их подбора и систематичности использования. В летнее время желательно ходить босиком и обливаться холодной водой два раза в день, но к этому надо идти постепенно, тренируя свой организм.

***Учимся отдыхать и расслабляться.***

**ДУШЕВНОЕ** равновесие — нервно-психическая устойчивость — неперемное и первостепенное условие хорошего здоровья и долголетия.

Закаливание воли и психическая саморегуляция позволяют реализовать жизненные цели и преодолеть стрессы. Положительные эмоции повышают физические и духовные возможности. Для преодоления стрессов необходимо освоить каждому аутогенную тренировку, при которой человек самостоятельно, используя внушение, сможет воздействовать на состояние нервной системы и организма в целом. Желательно при этом соблюдать три условия: тишина, тепло, темнота.

Система саморегуляции сознания представляет собой сознательное самовнушение с целью снятия эмоционального и физического напряжения. Технология заключается в подаче себе определенных команд вначале вслух, а затем про себя — мысленно. При этом нужно быть максимально расслабленным и стараться сконцентрировать всю нервно-психическую и физическую энергию на выполнении поставленной задачи. С помощью саморегуляции сознания снимаются боль, нервно-психическое и эмоциональное напряжение, человек учится управлять своим состоянием, мыслями, чувствами.

Начиная с семилетнего возраста, овладение трансовой саморегуляцией может быть рекомендовано всем, кроме больных с психическими нарушениями.

Трансовая саморегуляция в сочетании с использованием разработанных аудиопрограмм, способна в значительной мере улучшить качество жизни каждого человека. При этом нормализуется артериальное давление, снимаются стрессы, состояние тревожности и депрессии, улучшается сон, предотвращаются и



излечиваются язвы пищеварительного тракта, осуществляется обезболивание (в том числе снижаются болевые ощущения при родах), устраняются вредные привычки, в том числе наркотическая зависимость, лечится энурез, у детей повышается иммунитет, а следовательно, становятся возможными профилактика и реабилитация онкологических заболеваний. Это далеко не полный список проблем, успешно решаемых с помощью мобилизующих огромные внутренние резервы организма трансовых самовнушений.

Наша многонациональная страна, находясь на стыке культур Востока и Запада, имеет уникальные возможности, ни в коем случае не теряя свои традиционные ценности, адаптировать и переработать с пользой для себя все лучшие достижения западного рационализма и восточных трансовых состояний. Удачная попытка воспользоваться в оздоровительных целях восточными методами медитации была предпринята в Германии Шульцем, разработавшим еще в 1932 г. методику аутогенной тренировки.

Шульц различал две ступени данного процесса. Первая, низшая ступень предусматривала обучение приемам релаксации (мышечного расслабления) с помощью упражнений, направленных на вызывание в теле пациента чувства тяжести и тепла.

Вторая, высшая ступень — аутогенная медитация, предполагала создание различных трансовых состояний. Овладение аутогенной тренировкой предусматривает достаточно длительное методическое использование целого комплекса особых упражнений.

Первичное постгипнотическое внушение помогает овладеть сверхбыстрой методикой ввода в трансное состояние (для скоростного самовнушения).

Чтобы добиться подобных результатов при использовании классических методов аутогенной тренировки, требуются месяцы упорной работы. Фактически речь идет об экспресс методе аутогенной тренировки, когда порою в течение двух минут любой человек, предварительно получивший нужную установку, может снижать уровень активности своего сознания и даже засыпать на заданное время.

Несомненно, полученный навык быстрого ввода в трансное состояние должен время от времени закрепляться упражнениями. Однако они не требуют больших усилий, поскольку исходная установка, будучи хотя бы однажды заложенной в подсознание, действует обычно на протяжении всей жизни человека.

В основе метода трансных самовнушений лежит принцип «медитации на точку», при котором необходимо предварительно несколько утомить зрительный анализатор (ту область мозга, которая собственно «видит») с тем, чтобы местное торможение нервных процессов распространилось на всю кору головного мозга. При этом возникает состояние «полусна», аналогичное тому, при котором человек просыпается или засыпает. В этот момент сознание как будто затуманено, но остается возможность дать соответствующую команду на подсознание.

В обычном состоянии, когда человек в полной мере бодрствует, «автоматика» подсознания коррективке не поддается. Уровень сознания у пациентов хотя и понижен в результате предварительной концентрации внимания на небольшой точке, но достаточный, чтобы выдать подсознанию нужную команду, которая безоговорочно будет принята к исполнению.

Применение этой технологии создает широкие возможности самостоятельно разнообразить темы и формы внушений, при этом практически неограниченны время и место проведения упражнений.

Погружение в транс лучше всего осуществлять, имея перед собою карточку (наподобие визитной) с небольшой «медитационной» точкой и краткими фразами необходимых внушений. Вместо расположенной на карточке небольшой черной точки можно (даже ночью) найти в комнате блестящую точку, на которую (с учетом индивидуальных особенностей) следует пристально, не отрывая взгляда, смотреть в течение 40–120 секунд. Ниже приводим примеры карточек, используемых с этой целью.

Сначала надо определить время сна (например, 15 мин., 2 ч. и т. д.), затем с близкого расстояния смотреть на медитационную точку и медленно считать до 33. Затем закрыть глаза и погрузиться в сон на заданное время.

Глядя на точку с близкого расстояния, следует медленно сосчитать до 77, потом закрыть глаза, рассла-

бить мышцы и 7–10 раз медленно повторить про себя кодовую фразу: «Давление нормализуется».

Овладев системой саморегуляции сознания, вы станете настоящим властелином своего организма и сможете надежно, просто и эффективно решать практически все свои жизненные проблемы. Известный английский врач В. Коулмен считает, что почти 90% всех болезней не нуждаются в продолжительном медикаментозном лечении, так как организм способен справиться с ними сам.

К сожалению, большинство современных людей не умеют отдыхать и расслабляться, не могут «достучаться» до своего подсознания. Поэтому для профилактики основных заболеваний необходимо ежедневно 10–15 минут уделять трансовому самовнушению с обязательной мышечной релаксацией. Надо лечить не симптомы болезни, а ее причины. При этом эффективные лекарства надо искать не в аптеках, а в первую очередь в самом человеке.

Для верующих лучшим способом успокоения является молитва. По данным профессора В. Слезина, у молящегося человека на электроэнцефалограмме проявляется медленная активность, состояние, близкое к медленному сну.

### **Создадим на Земле Царствие Божие .**

ДЛЯ каждого человека целью и смыслом жизни является духовное совершенствование. Это восстановление связи с Богом, природой, обществом и семьей через культивирование в своем сознании цели жиз-



ни, оптимизма, добра, единства и взаимопомощи людей доброй воли, воспитание в себе альтруизма, отказа от эгоизма во всех его проявлениях.

Современный человек, внося в окружающую его среду доступные его силам и пониманию усовершенствования, способствует совершенствованию всей жизни. Главным успехом этого является любовь и терпимость к людям, доброжелательность к самому себе и окружающим. Занимайтесь постоянно самовоспитанием и самообразованием, развивайте и организуйте свои творческие возможности, стремитесь к высокой духовности и творческому самосознанию.

В духовно-нравственном оздоровлении важная роль отводится религии. Каждая религия является прежде всего проповедником массовой морали, сохраняет нравственность людей, помогает людям в самые трудные минуты их жизни.

Царствие Божие мы должны создавать здесь, на Земле, каждый день, каждый час, каждую минуту. В первую очередь на Земле должны быть чистый воздух, почва и вода. Курящие не должны отравлять жизнь своим друзьям, женам и детям. Автомобили не должны загрязнять окружающую атмосферу. На Земле не должно быть окурков, консервных банок, пакетов от молока, обрывков газет и т. д. Тогда наша Земля будет праздничная и нарядная, как хорошо прибранная квартира. Это уже наполовину оздоровит нашу психику и организм.

Беда в том, что на протяжении многих лет, пытаясь лечить человека, мы совершенно не обращали вни-



мания на духовно-нравственный уровень здоровья. Даже в медицинских вузах врачевание рассматривается только с позиций биологического, физического, нервно-психического здоровья, а о духовно-нравственном здоровье еще совсем недавно даже боялись говорить.

Определение здоровья, как его трактует Всемирная организация здравоохранения, включает в себя полное физическое, нервно-психическое и социальное благополучие. Однако человек является целостным созданием природы, Творца, вот почему необходимо в определение здоровья внести дополнительную категорию — духовное здоровье. Только при таком интегральном подходе можно будет активно влиять на здоровье человека.

К сожалению, медицина находится сегодня в кризисном состоянии, идет депсихологизация медицины. Она стала бездуховной. Медики работают, как пожарники: заболела печень — давай лечить печень, заболела голова — давай лечить голову. Но человек — единое целое, нельзя вылечить печень или голову, не докопавшись, в чем корень заболевания. А самое главное: какой бы узкой специальности врач ни был, он не должен забывать, что человек — это личность, что у него есть душа и дух.

Если мы хотим оздоровить все наше общество, население, необходимо изменить психологию как пациентов, так и врачей и педагогов. В настоящее время медицина у нас таблеточная. И это не вина, а беда наша. За 80 лет у нас выработалась порочная психология: наша медицина самая-самая общедоступная,

самая-самая совершенная, поэтому можно пить, гулять, веселиться, а придет болезнь — врач все излечит. Ничего подобного. Придумано безумное количество лекарственных препаратов, огромное число всевозможных методик и систем оздоровления, а заболеваемость во всем мире растет. Почему? Потому что не с того начинаем оздоровление. Необходимо изменить психологию людей: чтобы они не ходили к бабушкам и знахарям, чтобы сами занимались самооздоровлением. Не надо очень уж надеяться на медицину, на то, что она такая совершенная и передовая и все излечит, каждый должен заботиться о своем здоровье смолоду.

Поначалу меня не понимали и даже боялись: как это так, доктор медицинских наук, профессор вдруг впал в религию, говорит о таких категориях, как душа, дух. А ведь религия имеет важнейшее значение. Правильно сказал Патриарх всея Руси Алексий II, что образование, медицина, религия должны интегрироваться. Только при таком подходе можно оздоровить и человека, и общество в целом.

Хорошо бы наши врачи научились подходить к больным дифференцированно. Что я имею в виду? Корифеи отечественной медицины профессора Дядьковский, Мудров, Боткин, конечно же, брали за свои услуги деньги. Но брали дифференцированно. Богатые платили большие деньги, а бедных пользовали и за спасибо. Вот бы и сейчас так: четко понять, с кого можно брать, а с кого нельзя.

Год назад меня пригласили в один центр проконсультировать больных, сказали, что хорошо запла-

тят. Я стал расспрашивать: а что за больные? Оказалось, один — инвалид, второй — пенсионер, третий — участник войны. Я просто опешил: как же так? Я им должен платить, а не они мне.

Только в единстве духовного, нервно-психического и физического возможно гармоничное развитие личности, и только в этом единстве здоровый дух в здоровом теле обретет гармонию здоровья, новую жизнь и сделает пребывание на Земле прекрасным и радостным.

*Беседу вел Владимир КИРИЛЛОВ.*