

## СПАСАЯ ЖИЗНЬ ДРУГОМУ...

Мы приходим в жизнь, чтобы исполнить свое предназначение. Всякий волен понимать это по-своему. Для кого-то важны власть и слава, признание и успех, богатство и удовольствие. Обозревая прошедшую жизнь, начинаю понимать, что в ней самым главным были *встречи*.

Казалось бы, что в том удивительного для руководителя группы здоровья. Столько людей приходит к нам ежедневно. Но только когда ты примешь боль каждого в свое сердце, когда он, доверяясь твоим рукам, проникается верой в добрые человеческие начала, происходит встреча.

Заканчивается лечение, но остается свет в душе – воспоминание о прожитом вместе. Это встречи на всю жизнь, независимо от того, сведут ли нас еще житейские пути-перепутья.

Мою жизнь определили встречи... С теми, кто помогал мне и кому помогал я, кто знает, что телесные недуги врачуются не только лекарственными препаратами, лечебной гимнастикой, фитомануальной терапией, но добротой, вниманием, любовью. Ведь и Господь призвал нас к этому: «Любите друг друга». Это – опыт моей жизни, предварительные итоги профессиональной деятельности и одновременно добрые пожелания – далеким и близким моим друзьям, тем, с кем состоялась встреча. Ибо наше взаимное участие, наша память друг о друге – это отсвет благодати Божией, именуемой жизнь.

Добрые знакомства возникали случайно и остались приятным воспоминанием на всю жизнь. Вспоминается мне человек, который оказал на меня очень большое влияние. Впрочем, только ли на меня? Его называли мозгом института, ученым государственного значения, он написал множество книг и совершил, наверное, не одно открытие. Всех, кто общался с ним, Виктор Алексеевич Муратов заражал своим огромным жизнелюбием и работоспособностью. Как никто он мог поддержать и ободрить человека. При таком интеллекте и жизнелюбии Виктор Алексеевич владел только

кистью правой руки, инвалид первой группы он был полностью парализован, и от меня требовалась помощь по поддержке тонуса мышц. Морально и во всех других отношениях он сам поддерживал и меня, и всех, кому доводилось с ним общаться. В городе о нем и сейчас говорят как о человеке-легенде.

Всегда рад встречам и общению с дружным и теплым семейством Толкуновых, семьей Дудченковых-Пилипчуков – прекрасных творческих специалистов фито- и ароматерапии, и многими другими людьми.

С Зевахом Кодаровичем Гветадзе, доктором из Грузии, и его семьей свел меня случай. Пришлось снимать у него обострение вегетососудистой дистонии в Пятигорском плавательном бассейне, так как в местной аптеке отсутствовали соответствующие препараты.

Вспоминаю еще интересный случай, который свел с профессором Е.Д. Марьясисом, курировавшим Кавказские Минеральные воды. В Пятигорске же довелось познакомиться с Галиной Васильевной Старовойтовой, простой в общении, обаятельной и остроумной. По окончании лечения даже проводил ее до вокзала. Но больше встретиться не довелось...

Мой товарищ и коллега, директор спортивно-оздоровительного центра «Атлант» А.А. Федорец попросил меня осмотреть известного в Мариуполе специалиста по лечебно-оздоровительному массажу Л.Е. Лысова, которого «сковал» двойной сколиоз. Я встретился с ним прямо на одном из занятий. Напутствуя своих учеников, преподаватель невесело пошутил: «Может быть, кто-то из вас откорректирует со временем мой позвоночник». Когда все распределились по местам, он обратился ко мне:

– А мы что сидим?

– Ложись, – ответил я, – продавлю.

Осмотр показал нарушение в грудном и поясничном отделах позвоночника – следствие травмы на корте. Пропальпировав и

определив степень сдавливания в местах перехода, спросил об ощущениях пациента, болевых синдромах.

– Что, сильно чувствуется?

– Конечно, – ответил Лысов.

Сделав мягкий, согревающий, корригирующий массаж всего позвоночника с одной и другой стороны и паравертебрально одновременно, ощутив необходимую пластику, спросил повторно о самочувствии. В ответ – все нормально. Из числа его лучших учеников пригласил ассистировать четырех добровольцев. Контролирую руками места сколиозного перехода позвоночника, прошу его максимально расслабиться, сделать спокойный, глубокий вдох и плавный выдох. Одновременно, по моему знаку ассистенты делают мягкую растяжку. Когда Лысов встал со стола, он оказался значительно выше ростом и более доброжелательной солидной внешности. Позже свидетели и участники этого «чудесного» исцеления спрашивали, не гипнозом ли я распрямил их наставника.

Ничего особенного не было, обычный сеанс мануальной терапии.

Но почему же возникают такие вопросы? Для стажеров и наблюдателей из аудитории это казалось удивительным. Многое зависит от правильной диагностики, состояния человека, настроения, методики реабилитации, основы которой следует анализировать.

Однажды заглянула в кабинет немолодая женщина, лицо которой почему-то сразу запомнил.

«Можно? Вы будете меня лечить?» – «Конечно, я вас жду».

Это было воспринято буквально – ждать пришлось полгода. А затем она появилась в проеме двери с тем же вопросом.

«Можно?» – «Да где же вы были?» – «Готовилась».

Моя пациентка оказалась инвалидом первой группы, пережившей аварию на металлургическом заводе, потеряла руку, здоровье, с очень расшатанными нервами.

После проведения массажа и корригирующего лечения мои руки нагрелись и, как она говорила, начинают печь, как

огонь. Поэтому приходилось заниматься осторожно, чтобы не создавать дискомфорт ее чуткому восприятию, иногда – отводить в сторону. Тогда у нее возникали приятные теплые ощущения, как от рефлектора. Она начала отмечать положительную динамику остеохондроза, бурсита и астматического бронхита. С разрешения своего лечащего врача Ивана Ивановича – пульмонолога азовстальской больницы, приостановила применение гормональных и противоастматических препаратов.

После первого сеанса я вышел в нашу импровизированную приемную, где мои пациенты-помощницы готовили чай из лекарственных трав, обменивались рецептами, помогали таким образом восстановиться. Попросил, чтобы приняли «новенькую» поласковой, приготовили чай с мелиссой, душицей, шалфейем, чабрецом.

Но что-то наша больная долго задерживалась. Осторожно заглянул за ширму. Единственной рукой она пыталась распутать какие-то узлы и узелки.

«Вы что-то ищите?» – «Да гроши же, гроши...»

Вот оно что, готовясь к приему, она копила деньги. На это ей понадобилось ровно полгода.

«Не надо платить, оставьте деньги себе, лучше попейте чайку в соседней комнате». – «Вы что же отказываетесь меня лечить?» – «Нет, постараюсь напротив помочь». – «Значит, жалете?» – «Давайте всегда жалеть, сочувствовать и помогать друг другу, – ответил я. – Такое доверие трогает и обязывает».

Меня пригласили в спорткомплекс «ДДР – 1». «Тебя просит прийти дедушка». Дедушка, так уважительно называли директора Ковалева Георгия Никитовича. «Срочно?» – спросил я. – «Нет». Так не торопясь, я поспешил. На пороге меня встретила Нина Ивановна Калачева, жена заместителя генерального директора «Азовсталь». Он сильный спортсмен. Во время соревнований на марафонской дистанции во время резкого поворота упал и уже не мог встать. Двое суток его возили по травматологам, мануальным терапевтам и костоправам Мариуполя – все безуспешно. Браться за восстановление позвонка, ушедшего

наружу, – куда ни шло, но вовнутрь... а именно так довольно выразительно произошло с 4-м поясничным позвонком.

– Ну что же нам делать? – спросила супруга Валентина Анатольевича. – В Донецк везти?

Я вообще-то был согласен с ее озабоченностью и необходимостью везти в Донецк. Не менее взволнованный, но внешне сдержанный Георгий Никитович обратился:

«Ну, посмотреть хотя бы можете?» – «Конечно». – «Что для этого необходимо?»

Видя чрезмерную взволнованность, возбужденность супруги пострадавшего, я попросил:

– Прежде всего, чтобы Нина Ивановна без обиды вышла и насколько можно успокоилась.

Вдвоем с директором мы помогли пострадавшему лечь на кушетку. Определив степень патологического состояния, опросив больного, мягко блокирую паравертибрально пораженный сегмент, стараясь максимально убрать тоническое напряжение, попросил согнуть ноги и поплотнее упереться мне в руку. При максимальном напряжении послышался щелчок, особенно усиленный тишиной зала, – и, ощутив улучшение, привыкший к активному спартанскому режиму, он поднялся. Пришлось его удерживать, уговаривать не делать лишних движений в период реабилитации.

– Да, что вы говорите, я чувствую себя здоровым.

Попросил пригласить Нину Ивановну. И объяснив, какая нужна от нее помощь, попрощался.

Но и она не смогла его удержать.

Куда там! Простившись со мной, «разгеройствовался» так, что сам сел за руль автомобиля. А на ближайшем ухабе – вновь резкая боль в спине. Слава Богу, позвонок слегка сместился, но не ушел, как было изначально. Мы провели реабилитационный курс лечения, вместе проанализировали ошибки, приведшие к такому состоянию, выработали упражнения самостоятельных занятий для ремиссии на всю оставшуюся жизнь. Чувство

свойственной ему ответственности и дисциплины помогли ему справиться с бедой.

Если внимательно посмотреть вокруг, задуматься, увидеть, что нас окружают самые физиологические и полезные лекарства – сияющее солнышко, чистый воздух, растения, которые часто и бескорыстно спасают. Это природа, частицей которой являемся мы.

Мой сосед Альберт Владимирович Кайгородов вдруг внезапно заболел, простудился. Что тут такого, это случается со многими из нас довольно часто! Но только не с ним – известным спортсменом, боксером, охотником, рыболовом! И вдруг фурункул на мягком месте, а затем осложнение, абсцесс. Сначала, игнорируя такой «пустяк», пробовал избавиться подручными средствами: зеленкой, йодом. Но, увы!

На этот раз болячка так просто не заживала. Амбулаторное лечение тоже не дало результатов. Видимо, из-за своей занятости не соблюдался режим и предписание врачей. Кожный врач дал заключение: «Стационар и только стационар!» Альберт Владимирович согласился: «Ну что же, стационар так стационар! Куда же деваться? Ведь даже на работе присесть, оказывается, сложно, и вообще состояние отвратительное».

В приемном отделении кожно-венерологического диспансера, где пришлось оформляться, он потянулся было к привычной спортивной форме, что висела недалеко от больничных пижам.

– О! Нет, – сказали в приемной. – Вам положена пижама.

– Да я пижамы терпеть не могу, мне родную спортивную.

– Здесь не получится, т. к. мы дифференцируем, чтобы внешне отличать, кто из кожного, а кто с вензаболеваниями. В спортивных здесь ходят страдальцы «любви». Так что потерпите, пожалуйста, немного в гражданской пижаме. Мы постараемся побыстрее избавить вас от вашей неприятности.

Не будем вникать в технологию, но две недели почему-то не принесли положительных результатов и болячка как бы стала привыкать к своему хозяину, что крайне раздражало Альберта

Владимировича. А тут еще открытие охотничьего сезона – это значит, что у настоящего рыболова-охотника срабатывает многолетний инстинкт и ничем его не остановишь. В тот же день он с друзьями сбежал на волю.

С большим наслаждением, сидя с ружьем в зарослях, он наполнял свои легкие свежим пряным воздухом, очищая их от затхлого больничного. Вдруг он обратил внимание на то, что заросли, в которые он попал, в основном из алтайской облепихи, густо облепленной большими желто-оранжевыми ягодами. Внезапно его осенила мысль, что ведь ягоды-то лечебные, как говорят в народе.

Не долго думая, снял штаны и, сжав стальной боксерской рукой горсть спелых ягод облепихи, что было силы прижал к больному месту. Что тут было! Жжение оказалось настолько сильным, что, бросив ружье, он взлетел, как орел, на самую высоту холма, под которым сидел. Потом сам долго удивлялся – как это могло получиться. Жжение и боль начали понемногу будто бы утихать. Отдышавшись, спустился вниз. Настроившись, проделал эту процедуру еще раз, но уже пережил реакцию на месте. После третьей аппликации почувствовал, как его болезнь, не выдержав такого натиска-воздействия, уходит.

С охоты приехал отдохнувшим, бодрым, здоровым, каким был всегда.

Одна из моих уважаемых сотрудниц на заводе «Азовсталь» Любовь Ивановна Случак рассказала мне о том, что медкомиссия, проводившая обследование школьников, обнаружила у ее дочери Светы нарушения функции щитовидной железы, заявив о необходимости госпитализации дочери в конце месяца, когда освободится место в больнице. Взволнованная мама спросила у меня:

– Что делать?

– Прежде всего выполнять рекомендации врачей, но поскольку впереди месяц ожидания, то используем народные средства. В данном случае можно пить отвар сабельника болотного, медуницы, зюзник, дурнишник, корни калгана или лапчатки прямостоячей, пя-

типалой белой по совету Л.Г. Дудченко. Академик УАМН Р.П. Клещева рекомендует вводить в рацион питания не менее 30 кг огурцов в год. «И ваша щитовидка, – говорит она, – будет эластичной. Можно настойку из красного клевера, проводить курсовое лечение, это имеет многоплановое действие» (см. кн. «Будьте здоровы, пожалуйста!»), но у нас в это время ничего под рукой не было, а впереди три с половиной недели до стационара. Посоветовал первое, что было рядом – хурма, ее продавали везде, на каждом углу.

Приняв на вооружение мой совет, мама ее купила и во время обеда положила на стол на радость дочери, которая все время восклицала: «Какая ты, мама, молодец, что купила такую вкуснятину!» Мама со старшим сыном недоуменно переглядывались, не понимая ее восторга.

Через неделю Любовь Ивановна спросила у меня:

Сколько же времени ее нужно кормить хурмой, чтобы нормализовалась щитовидка?

– Не менее 25–27 дней.

– Но у меня денег не хватит, мы ей копили деньги на спортивный костюм.

– Ну вот и думайте: или здоровье, или спортивный костюм.

Выбрав первое, кормили хурмой до самой больницы, в которую пригласили лечь, как и договаривались.

В приемной врач при осмотре удивилась: «Странно... щитовидка не увеличена. Мама, что вы своей дочке давали? Я не могла ошибиться, не одна смотрела тогда в школе» и, повернувшись, видимо, к кому-то из членов комиссии, произнесла: «Посмотрите, пожалуйста». Но и второй специалист подтвердил, что в отличие от первого школьного осмотра щитовидка не увеличена, т. е. практически патология щитовидной железы отсутствует.

«Скажите, пожалуйста, чем лечили ребенка?» – «Ничем, просто вы ошиблись...» – «Скажи, девочка, чем тебя мама лечила?» – обратились они к ребенку.

– Ничем, – недоуменно пожимала плечами Света, не зная, что хурма, которую ей приносила мама, оказалась лечебным питанием, все восстановившим без стационара.

На следующее утро Любовь Ивановна спрашивала у меня о том, что правильно ли она поступила, не сказав врачам, чем лечила дочь. Я ответил, что не надо делать секрета из того, что идет на пользу и здоровье людям, но и переживать ни о чем не следует, т.к. творческие и пытливые люди всегда сами вникают в окружающую информацию.

В моем родном Барнауле пошел как-то по старым адресам и попал в Алтайское отделение железной дороги, где когда-то в депо работал на тепловозе. Слово за слово и моя знакомая предложила осмотреть свою сослуживицу. 13 лет у нее ограничено движение левой руки, вверх поднять ее она вообще не может.

Екатерина Николаевна Дуроченко, так зовут мою пациентку, получила травму в автокатастрофе и долгие годы думала, что помочь ей ничто не сможет, потому и меня приняла настороженно, но все-таки приготовилась к осмотру.

Пока дамы беседовали между собой, я имел возможность осмотреть пациентку, хорошенько пропальпировать ее плечо, ключицу и левую лопатку.

– Здесь профессора смотрели, рентген ничего не показал, – раздраженно заметила она.

В таких случаях немало приходится потратить сил, чтобы вызвать доверие, расположить к себе. Сейчас ситуация способствовала тому, чтобы полностью сосредоточиться на своем предмете, а предмет этот был – неприкасаемое плечо моей недоверчивой пациентки. Пропальпировав верхний левый грудной отдел, обнаружил защемление мышечных волокон чуть ниже левой ключицы. Из-под ключицы вышла связка, передавившая сдавленные мышечные волокна. Последующие мои просьбы выполнялись автоматически, так как дамы увлеклись разговором. Вдох – и мышцы напрягаются, выдох – и я успеваю их легкими сдавливаниями высвободить от защемления, чередуя с ротацией левой руки, во время движения которой вправлял связку. И вот все восстановлено. Осторожно делаю полный оборот рукой направо и налево. Ну – последнее усилие...

– Поднимите, пожалуйста, руку вверх, – спокойно сказал я. Не тут-то было, эмоциональные реакции моей пациентки в полном порядке:

– Что вы мне голову морочите? – сурово отреагировала она. – Я же говорю, что рука 13 лет не поднимается!

Чудо не состоялось. Пришлось самому брать руку несговорчивой больной и голосовать ею. Никакого беспокойства ей это не доставило. Рука зафиксирована над головой, а она даже не заметила этого.

– Поднять, значит, руку не желаете, но опустить-то ее вы можете? – тихонько спросил я. Вот тут и наступила тишина в служебном кабинете. Екатерина Николаевна и ее собеседница осознали, что произошло. Рука опустилась.

– Поднимите руку еще раз без моей помощи, – тверже попросил я.

Конечно, пациентка сделала это.

– Что же произошло? – удивленно спросила она.

– Ничего, – отвечаю я, – просто вы немного обленились и давно не делали утреннюю зарядку, – пошутил я. Комплекс необходимых упражнений мы с ней разработали вместе. С тех пор с помощью лечебной физкультуры проблем со здоровьем у Е.Н. Дуроченко стало меньше, а я приобрел много новых добрых знакомых в коллективе, где когда-то трудился сам.



*Группа энтузиастов, ветеранов-железнодорожников, обеспечивающих работу заключительного этапа смотра-конкурса на высоком уровне*



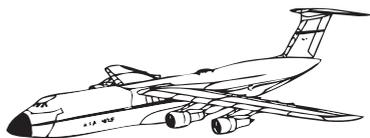
*Профессор В.А. Муратов в кругу семьи*



*Профессор В.А. Муратов в окружении ученых НИИ*

## ОДНАЖДЫ В ПОЛЕТЕ

Раньше я в Москве долго не задерживался, только на время между рейсами, ведь не куда-нибудь спешил, а на родину. Предвкушая



встречи с родными, наблюдаю небесные красоты. Когда шум двигателей почти умолкает, ничто уже не отвлекает от этого, предаешься разным поэтическим ассоциациям. Моему лирическому настроению очень соответствовал облик моей соседки слева, заинтересованно – мне на зависть – беседовавшей с весьма ответственным товарищем, застегнутым на все пуговицы. Впрочем, дама оказалась общительной. Заинтересовавшись моей массажной щеткой, которую я приобрел в ожидании своего рейса и сейчас сосредоточенно рассматривал, она протянула руку: «Можно?» Я подал ей мое приобретение.

– Вот это щетка! Ею только слона массировать, – раскритиковала она.

Потом я попытался уснуть под монотонный гул моторов, краем сознания отмечая, что в поведении соседки исчезает очаровательная раскованность. Она что-то сосредоточенно поискала у себя в сумочке, повернулась с вопросом к соседу, затем ко мне, уже поднявшему голову от кресла.

– У вас таблетки от головной боли не найдется? Почему-то «своих» у меня не оказалось.

Ни я, ни подошедшая стюардесса с ее походной аптечкой ничем помочь не могли.

– Вероятно, контрасты температур и перепады давления привели к дисфункции сосудов головного мозга, – привычно подумал я. А поведение дамы становилось все более беспокойным, она уже не знала, как ей удобнее устроить разболевшуюся голову. Дисфункция порой вызывает очень резкую головную боль, страдания соседки все усиливались.

«Разрешите вам помочь, без таблеток, – тихонько предложил я, – попробую убрать боль руками». – «Пожалуйста, если можно».

Положив одну руку на темечко, другую на затылок, я привычно проверил, не увеличена ли нагрузка позвоночной артерии. Да, это была вегетососудистая дисфункция от контраста, через несколько минут соседка почувствовала облегчение.

– Вы нужный нам человек, – весело и с юмором зашебетала она, в минуту рассказала о своем муже, медицинском светиле из Москвы, работавшем с какой-то проверкой в АГМИ, о своих занятиях и интересах. Мои праздные побуждения каким-то образом познакомиться с соседкой, таким образом, вполне реализовались. Она даже предложила это знакомство продолжить:

– Так вы родом с Алтая? Почему бы вам не пригласить нас на рыбалку или в лес с шашлыками? У вас, я слышала, богатая природа...

– Природа-то богатая, – думал я, да возможности не соответствуют. Не приглашать же, в самом деле, эту очаровательную даму с ее респектабельным супругом на пикник пригородной электричкой: ни удочек, ни лодки у моих близких нет. Словом, я что-то уклончиво мямлил, пока самолет не приземлился.

Мою прекрасную даму встречал целый кортеж сверкающих машин и муж со свитой, вероятно, чиновников от медицины. Забыв о головной боли, она забыла и обо мне...

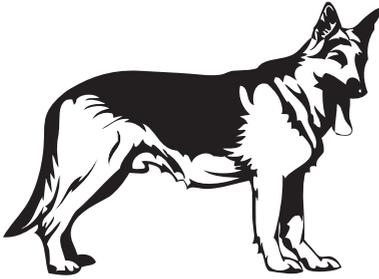
– О чем задумался? – спросила возбужденная радостью встречи мама.

– Да так, о жизни, – подошел брат с моим багажом и мы дружно двинулись на остановку к рейсовому автобусу.

Воздушные очарования кончились, продолжалась обычная земная жизнь с ее заботами и радостями.

Прекрасен этот мир, где-то мы его душевно идеализируем. Иногда что-то заставляет задуматься, вернуться нас, витающих в облаках, на грешную землю.

## НЕОБЫЧНЫЙ ПАЦИЕНТ



В барнаульской гостинице «Уют» (где вел прием) произошел один из тех случаев, которые называют курьезами. Я был поражен и шокирован – пришли на прием и попросили помочь смертельно больной... собаке. Дети, говорят, плачут, в школу идти отказываются, взрослые в смятении. Известна человеческая привязанность к некоторым счастливицам – четвероногим. Когда увидел издыхающего пса – он уже и головы не поднимал, ни на какие болевые ощущения не реагировал, – то подумал, что дело безнадежно. Однако осторожно начал пальпировать. Потрогал лапки – теплые, значит, дело не в почках. Положил руку на брюшную полость – иннервация сильнейшая. Кто его знает, отчего бывают эти ужасные спазмы в кишечнике? У человека причины нередко психологические, а собак на сей предмет, вероятно, не обследовали (впрочем, в области ветеринарии я не силен).

Осторожно, чтобы не причинить вреда и без того страдающему животному, снимаю спазмы в брюшной полости. Вдруг Лорд (так звали собаку) зашевелился, стал плотнее прижиматься ко мне спиной. Значит, причина боли найдена, более того – устраняется! После сеанса пес пошел домой на своих ногах. А через день... Я зашел взглянуть на «пациента» – пес с лаем бросился ко мне навстречу и, словно зная лекарство, поднявшее его на ноги, стал лизать мне руки.

Весь вечер он провел около меня и все норовил «попасть под руку», лизнуть, потереться. Как много чувствуют и знают наши четвероногие, как умеют быть благодарными!

## НАШИ НЕДОМОГАНИЯ И ВЗАИМООТНОШЕНИЯ



Московская встреча с друзьями вышла особенно сердечной и, я бы сказал, красивой. Нечасто выпадают такие праздники души, когда и запоешь дружно, и о жизни откровенно разговоришься.

Так вышло у меня: вечер напролет пели мы романсы и русские народные песни. Музыка звучала во мне, когда я уже сел в плацкартный вагон поезда «Москва – Мариуполь», и потому не сразу понял причину возникшей вокруг меня суеты.

– Ну что же вы молчите? – не выдержала, наконец, тронув меня за плечо, одна из моих попутчиц. – Вашу соседку разрывает кашель, она очень больна, рядом с ней нельзя находиться, я-то в этом разбираюсь.

Здесь же стояла проводница, объясняя, что в поезде нет изолятора, куда можно поместить больную.

– Тогда высадить ее, – решил «пассажирский совет». А молодая женщина в моем купе в коротких промежутках между кашлем еще находила силы отругиваться:

– Никуда я не выйду, мне к маме нужно в Горловку, оттуда в Киев за визой, потом к мужу в Грецию.

Даже намечающееся родство с выходом на внешний рынок не смягчило соседей и волнения продолжались. Пришлось ставить диагноз:

– Горло першит? – спросил я у будущей гречанки.

– Да.

– Попробуем пролечиться? – предложил я, наметив три основных этапа.

Дал неожиданной пациентке сначала таблетку стрептоцида.

– Сосите, когда кончится, скажите – приступим ко второму этапу.

Потом я достал из кармана свой проверенный состав солодки, шалфея и прополиса, сделанный в виде спрессованных пластинок. Один кусочек отломил соседке, другой себе:

– Давайте вместе пожую эту целебную жвачку, – предложил я.

Паникующее стрекотание женщин перешло в изумление, они стали расспрашивать, чем это я лечу и почему сам принимаю такое же снадобье.

– Для наглядности, – отшучивался я. А вообще-то, к этому приему, предлагая лекарство из целебных трав, прибегаю нередко, чтобы снять напряжение и недоверие пациентов.

Заметив, что мое лекарство действует (кашель стал гораздо реже), предложил соседке чай с бутербродом и таблетку аспирина – хорошо прожевать, запить водой. Через несколько минут наша больная спокойно заснула, чтобы утром с удивлением припомнить странное происшествие с приступом кашля, который прошел так же внезапно, как начался. Это был бронхоспазм, который удалось снять специально и правильно подобранным составом препаратов. Зато изумлению разволновавшихся соседок по купе предела не было:

– Вы что Кашпировский что ли? – шутили они, пока сами спокойно не уснули.

Но одна из самых активных, подсев ко мне, поделилась своей бедой. Ее беспокоил холецистит, а после пережитых волнений разболелась печень.

Что в таком случае можно посоветовать? Прежде всего, соблюдать диету, меньше волноваться, научиться переключаться в случае неприятностей на положительные впечатления. А затем сядьте поудобнее, положите правую руку ребром на стол и потрите об него сначала одной, потом другой стороной, ладонью,

положите ее теплую на правое подреберье, сделайте легкий вдох животом, выпячивая его, как мячик, мягко выдыхайте, чуть-чуть втягивая живот.

Моей попутчице это помогло, стало легче. Ну, а в ряду других профилактических средств я посоветовал ей сок из тыквы, подсолнечное масло (одна чайная ложка перед едой 3 раза в день), ревеня в любом количестве и виде, топинамбур. Хорошо пить чай-бальзам, в составе которого бессмертник, мята, Melissa, кукурузные рыльца; полезны настои корня девясила, корня цикория, цветов василька.

Что касается вашего психологического равновесия, то оно во многом зависит от вас. Порой трудно игнорировать обстоятельства, следствием которых бывают ситуации, близкие к стрессовым. Часто люди эмоциональные вспыхивают, как спички. Зная за собой такую особенность, важно найти силы выйти из такой ситуации; сменить обстановку, отвлечься от всего, что вызывает раздражение. Выйдите на улицу погулять, попейте чая с Melissой, примите хвойную ванну. Выполнив хотя бы одно из этих условий, вы сможете спокойно оценить обстановку и, поверьте, она не вызовет у вас таких эмоций, как в первый момент.

Второе: принимая решение, старайтесь иметь запасной вариант.

Наконец, третье: всегда помните, что самая эффективная помощь со стороны не заменит вашего самообладания и умения трезво оценить обстановку.

– Все это защитит вас от лишних переживаний, внутреннего дискомфорта, являющихся причиной эмоциональных срывов и серьезных физических недугов на этой основе. Кстати, картина в поезде – это очень распространенная модель неправильных, неграмотных взаимоотношений между людьми, которые и приводят к заболеваниям.

## ЖИЗНЬ РЕШАЛИ СЕКУНДЫ



Это случилось в последний день сентября. Беду ничто не предвещало, хотя стрессов и негативного за последнее время накопилось. Я направлялся на деловую встречу, и привычное

покалывание и жжение в области сердца как всегда попытался снять, положив под язык валидол и пару таблеток нитросорбита. Пытался не обращать внимания на то, что боль не ушла, на обычную, казалось бы, слабость и усталость. Но мой болезненный вид привлек внимание прохожих. Кто-то предложил здесь же, на улице, вызвать «скорую», но я решил дойти до городской больницы «своим ходом». Те же добрые незнакомые люди напомнили, что диагностический ближе. Преодолевая боль и страшную слабость, я перешагиваю через его порог, и дальше все происходило как во сне, хотя я понимал и осознавал происходящее. Охрана вызвала по телефону бригаду «скорой помощи». Войдя, доктор, чтобы снять напряжение, пошутил: «А зачем вы его так сильно водой облили, или у вас есть бассейн?» Быстро сделав кардиограмму, установили крупноочаговый обширный инфаркт. Дальше – инъекции одна за другой, на носилках унесли в машину.

– А что с ним? – один из помогавших охранников спросил реаниматора.

– Леталис экзитус – состояние клинической смерти, – ответил доктор.

– Надо же, а он еще сам пришел.

И вновь уколы. Слышу – доктор торопит шофера. А когда

тот замедлил движение из-за образовавшейся пробки, даже закричал: «Мы не можем терять ни минуты!» И я ощутил, как машина промчалась по какому-то мягкому неровному месту. От резкого крена игла чуть не вырвалась. «Ух, ты...» – вырвалось у фельдшера высшей категории, и все манипуляции в экстремальной ситуации были безукоризненны. Машинально отметил про себя: «Клумба? – Выживу, посажу цветы».

В те минуты я всерьез не думал о смерти, но реаниматоры хорошо понимали опасность ситуации и боролись за мою жизнь всеми доступными способами. Поэтому уже в реанимации кардиоцентра мне сказали, что все решали секунды и самое страшное уже позади, и жив я благодаря профессионализму, оперативности и равнодушию этой бригады из барнаульской станции скорой помощи. Это доктор Евгений Владимирович Балицкий, фельдшеры Наталья Витальевна Молостова и Марина Анатольевна Мартемьянова, водитель машины Виктор Приколота.

Главный врач Андрей Евгеньевич Пасекунов, начальник медслужбы Андрей Валентинович Елисеев.

Низкий поклон вам, дорогие, за заботу, великодушие и понимание профессионального долга.

Но я решился написать не только для того, чтобы поблагодарить медиков, незнакомых мне людей на улице, проявивших заботу и пришедших на помощь. Сейчас много говорят о том, как все у нас плохо: воровство, бездушие, несправедливость. И вот случилась со мной беда, и в ней, как в зеркале, отразилось, что живы мы все-таки благодаря совести, доброте, взаимовыручке.

## СУДЬБОНОСНАЯ ВСТРЕЧА ДРУЗЕЙ

Конная экспедиция возвращалась на базу. Пурга, заставшая в пути, вынудила укрыться в ближайшем зимовье. Метель длилась несколько суток. Кончились припасы, положение было критическое. Охотники из артели, к которым обратился руководитель экспедиции (мой папа) за помощью, сначала жестко отказали, объяснив двойным налогообложением, из-за которого их семьи жили впроголодь. Увидев руководителя артели Петра Сафроновича Захарова, отец объяснил ему критическую ситуацию экспедиции. Немедленно была дана команда, и охотничья артель на оленях проложила дорогу до места назначения экспедиции и этим спасла жизнь.

На следующий день, разобравшись со случившимся, исполком постановил извиниться перед ними и выдать в качестве компенсации несколько обозов с оружием и патронами. Увидев



*П.С. Захаров (в центре), в окружении научных сотрудников, со своим трофеем, амурским тигром, экспонирующимся в Якутском историческом музее с 1906 г.*

такой ценный подарок, эмоциональный Петр Петрович – сын Петра Сафроновича Захарова, обнял папу со словами: «Ты мне теперь как брат».

Дружба наших семей продолжалась до самого отъезда из Якутии. Вспоминая с большой тоской семью Захаровых и Петра Сафроновича, папа невольно начинал говорить по-якутски. Очень мечтал увидеть фильм «Сказание о Якутии», где рассказывалось о его друге – Петре Сафроновиче. Но так и не увидел.

Их дружба для меня явилась большим примером верности, преданности, незыблемости человеческих начал. Низко кланяюсь этому человеческому фактору. Светлая память нашим родителям. От всей души счастья, здоровья, благополучия всем потомкам Захаровых.

## **НИ ХЛЕБОМ ЕДИНЫМ. ДУХОВНАЯ ЖИЗНЬ**

Впервые в Храм меня привела бабушка Миланья Ивановна. Вернее я ее сопровождал. Пережив много горя, потеряв почти всех своих детей, она находила умиротворение в Славгородской церкви, которая была ее вторым домом. Церкви в те 50-е годы 20 века периодически закрывались, священники подвергались гонениям. И вот в один из таких дней из рейсового автобуса с трудом вышла бабушка с привязанной добросовестно на спине большой церковной иконой. «Вон встречай свою бабулю, – сказали соседские мальчишки. – Опять что-то из церкви спускает...» Налетающие порывы ветра давили на большую икону, как на парус, сбивали ее с ног. Она с трудом пробовала сопротивляться. Я подбежал к ней. «Бабушка, что ты делаешь? Зачем это?» – «Дорогой внучек. Ты знаешь, какой это святой! Это Николай-угодник!» Учась тогда во втором классе, я ничего не

понимал. Но раз бабушка так трепетно и уважительно спасает эту реликвию, я взял бабушку под руку, и икону, помог прийти домой и установить в красном углу бабушкиной комнаты, где хранилась большая ее библия. «Батюшка попросил спасти наиболее ценные иконы, утварь, – продолжала уже дома объяснять она. – Церковь опечатали, а его увезли». Так мы прожили с частью церковного храма больше года. Николай-угодник с тех пор стал частью семьи. Бабушка строго соблюдала все церковные каноны. В Барнауле я водил бабулю в Покровский храм на всенощную. Обратного ее привозили служители храма. Прожив почти 88 лет, она полностью отказалась от трапезы, не смотря на уговоры, и через 18 дней спокойно ушла из жизни. Царство ей небесное, светлая память о ней всегда живет...

Прошло много лет, сыновья обязанность вернула меня в Барнаул по уходу за тяжелобольной мамой (из Мариуполя, куда был направлен на работу Алтайским крайкомом), истосковался по родным местам.

Зайдя позже в Никольский храм, я прочитал обращение, что нужна помощь в восстановлении колокольни храма. Предложил себя и, получив благословение настоятеля протоиерея отца Михаила Капранова, тут же приступил к работе вместе с казаками Новоалтайского полка. Доски носили к храму, готовили под опалубку. Когда казаки уехали, я продолжал работать и носил к месту кладки материал, кирпич... Так восстанавливали храм, колокольню. Эта работа радовала меня, объединила в прекрасный доброжелательный коллектив – с каждым днем укрепляя в сознании родственность душевную и духовную. Перенеся несколько операций на сердце, последние две в северной столице – институте им. Павлова, и тяжелую клиническую смерть, уже находясь дома у себя в Барнауле, в одиночестве, как в тумане, в полусознательном состоянии, сам не помню как оказался со своим посохом в Никольском храме.

Сразу поставили стул мои участливые друзья, служители. Со-  
страдательно поинтересовались, чем помочь. Мне просто хо-  
телось пить. Расстроено сообщили: «Служба закончилась, и  
освященной воды уже нет». «Не волнуйтесь, я просто хотел  
пить» – ответил я. Подошел Виктор-звонарь и сообщил, что  
отец Михаил дал указание священникам одевать рясы, по пол-  
ной форме, для проведения новой службы и освящения воды  
для благодетеля, так они называли меня, так как я участвовал  
в восстановлении храма и колокольни. Проведя службу освя-  
щения воды, мне преподнесли ее, и я с благодарностью выпил,  
а затем меня доставили домой с большим запасом освященной  
воды и благословением протоиерея наставника Никольского  
храма отца Михаила Капранова.



*Свято-Никольский Храм  
г. Барнаул, 1999 г.*



*Протоиерей  
Михаил Капранов*

## БОЛЬШАЯ СУДЬБА – ТРУДНАЯ СУДЬБА

*Светлой памяти протоиерея отца Михаила Капранова посвящается*

*Чтобы сделать что-то доброе, нужно себя заставлять. А греховное – запросто. И вот здесь только Церковь, только Вера помогут победить свои недостатки, дурные привычки, зло, живущее внутри.*

*М. Капранов*

Когда мама привела меня в Воскресную школу Никольского храма, мне было 10 лет. Помню, я был очарован громадным зданием, светом люстры, свечей, множеством икон и фресок, пением и дружелюбием прихожан. Дети тоже были приветливы, и я сразу влился в новый коллектив. Началось знакомство с духовным миром.

В том году мы изучали основы православной веры, церковнославянский язык, учили молитвы и песнопения. В моей памяти сохранился день, когда я впервые увидел удивительного человека. Высокий священник вошел в класс и ласково беседовал с нами. Теплая улыбка исходила от сильного лица отца Михаила Капранова. Даже когда ее не было, глаза мудро улыбались и окрыляли нас всеобъемлющим пониманием и любовью. Позже, на фоне иконостаса с ликами святых, Божией Матери и Иисуса Христа, под залитым светом куполом настоятель барнаульского храма вел богослужения в присутствии прихожан.

Зимой 2007 года мама печально сообщила нам, что отец Михаил ушел. На мой вопрос: «Куда?», она ответила: «На встречу С Богом. Сегодня его отпевают в храме. Какое горе для нас! Таких людей, как батюшка, остается на земле мало. Мы его любим и будем любить всегда!»

С тех пор я узнавал все, что касалось отца Михаила, и постепенно его жизнь предстала мне образом веры и образцом служения России.

У Михаила Капранова трудная и удивительная судьба. В 1944 году в обычной советской семье на окраине города Горь-

кого (Нижнего Новгорода) родился второй сын, его назвали Михаилом. Отец работал на автозаводе, мать была домохозяйкой. Воспитывая мальчиков в православной вере, окрестила их, домашние иконы прятала от власти в шкафу. Родом она была из крестьянской семьи Тверской губернии, раскулаченной в 1929 году и сосланной на Урал. Ее родственники там и погибли. Девочку спасло то, что в момент высылки она жила и училась у тети в другом городе. Лишь со временем Миша узнал это и то, что его прадед был зажиточным старообрядцем-кержаком. За героизм, проявленный им в Брусиловском прорыве Первой мировой войны, был посмертно награжден именованным оружием и Георгиевским крестом. После революции род Капрановых выжил, но обеднел. В советское время потерпел и отец Михаила. Видимо, по крови много лиха вкусивших предков передавалась детям нелюбовь к власти.

У подростка было страсть к изучению истории Родины. В школьные годы он с друзьями проводил самостоятельные поиски древностей в полуразрушенном Кремле Нижнего, родине по отцовской линии. Когда летом 1960 года не удалось попасть с экспедицией краеведческого музея на раскопки в Нижегородском Городце, он очень огорчился. Михаил увлекся народниками и толстовцами, пытался разобраться в учении Рерихов и баптизме, но позже это прошло.

В послесталинское потепление, в 1961 году, Михаил поступил в Горьковский университет, жил в общежитии. Обучаясь на историко-филологическом факультете, много читал. Все бы было хорошо. Но почему-то в стране то нет хлеба, то одна кукуруза, при победных рапортах партии – нищета и бесправие народа. Это становилось болью молодых сердец. В кругу студентов начала ходить запрещенная литература: проза Льва Гумилева, самиздатовский роман А. Солженицына «Раковый корпус», «Реквием» Анны Ахматовой, стихи Варлаама Шаламова и других репрессированных интеллигентов, только что вернувшихся из лагерей в кирзовых сапогах и рабочих фуфайках.

Группу историков, в которую вошел Михаил, волновали убогие нравы и порядки страны. Тщательно скрываемая ложь

политиков звала к поиску правды жизни. Студенты решили распространять меж знакомых самиздатовские листки на политические, духовные и экономические темы. Однажды заметив интерес к ним милиции, «хвосты» в транспорте, начали отрываться, пересаживаясь в другие трамваи, уходя, вроде революционеров, от слежки. Им было весело и невдомек, насколько все опасно. Наиболее активных любителей крамолы арестовывали не раз – впервые в 1963, когда Михаилу было 19 лет. По его воспоминаниям, один из следователей вслух сожалел, что прошли те времена, когда им разбили б головы на первом же допросе. Затем – в 1965 году. Но правдолюбец Капранов был настолько одаренным, что преподаватели защитили его, восстановив на курсе. Тогда, у бывшего петербургского профессора Н.П. Соколова изучая курс научного атеизма, студент впервые прочитал и понял Библию.

В 1967 была достигнута договоренность о поступлении Михаила Капранова в московскую аспирантуру к д.и. наук Заинчковскому. Он познакомился с чудесной девушкой... Синеглазая, быстрая филолог Галина, закинув светлую голову, за его рукой искала в небе незнакомые ей созвездия. Он был интеллектуал с глубоким пониманием литературы и жизни, говорил с улыбкой, которой могут улыбаться только дети и чистые душой взрослые – чуть смущенной, милой, греющей. Она разделяла и на лету схватывала его идеи, понимая, что это – навсегда. Взявшись за руки, смеясь, они бродили по ночному городу, мечтали над широкой Волгой. Чувство было большим и ярким. Глядя на русскую красавицу, умную, любознательную, искреннюю, Михаил предупредил о возможных осложнениях в совместном будущем. Она ответила: «Вдвоем – хоть на край света». Когда он приехал в Чебоксары просить ее руки, мама испугалась, но отец, бывший чекист КГБ, не потерявший совести коммунист, нашел лучшего друга и собеседника. Позже он возмущенно писал к съездам партии, что его зятя незаконно репрессировали. Родители полюбили Михаила за простоту и интеллигентность, патриотизм, силу мысли и обаяние.

После распределения Галины семья учительствовала в городе Наманган Узбекской ССР. Михаил преподавал историю, в по-

лях собирал с учениками хлопок. У Капрановых родилось двое детей. Историк решил оставить просвещение и политику ради Церкви. Крамольный кружок отодвинулся в прошлое, но кто-то в Нижнем прокололся, назвав в милиции его фамилию.

Капранова арестовали весной в доме тестя. Нашли улику – листовку, написанную рабочим, призывавшим людей не покупать клейкий тяжелый хлеб низкого качества, из мякины. Поскольку другого в продаже не было, это могло привести к бойкоту власти. Михаил был исключен из университета перед госэкзаменами. Его обвиняли в антисоветчине по политическим статьям 70 и 72 УК РСФСР: он осуждал ввод советских войск в Чехословакию, призывал не участвовать в комедии выборов. На суде отказался от адвоката, напомнив слушателям высказывание Ф.М. Достоевского: «Адвокат – это нанятая совесть». Он не отрекся от своих убеждений, наоборот, воскликнул: «Тирания с видимостью народной власти – худшая из тираний! Сталинизм не пройдет!» Упорство привело к внесению в текст приговора записи: «Капранов и в ходе судебного разбирательства продолжал антисоветскую агитацию и пропаганду». За что был на семь лет лишен свободы. Из зала кто-то бросил ему букетик ландышей.

Тюрьма и лагерь строгого режима, система концлагерей, идейным вдохновителем которой были коммунисты, не сломили честного человека. Они стали кузницей силы, «духовной академией». Три месяца были проведены в полном одиночестве, в ШИЗО. Затем год Михаил находился в трехместной камере Нижегородского централа, где, вытянув руки вперед, можно было достать от стены до стены руками. Лампочка на потолке никогда не выключалась, глаза резал свет, а пост был всегда. Подниматься к зарешеченному окну категорически запрещалось. Однажды заключенный подтянулся к нему и увидел синее небо, голубей и чуть дальше – стены альма матер... Воля, жизнь – так близко... Это было потрясением, больше он туда не поднимался.

Капранов терпеливо ждал вестей от жены, мыслил, молился и читал духовную литературу. В лагере строго режима в Мордовии он осознал себя приверженцем иного строя и забытых

государством ценностей: не принцип денег должен работать, а принцип высокой нравственности и духовности. Во время трудовых работ узник общался с борющейся интеллигенцией страны: Е. Вагиным, В. Родионовым и другими. Там получал наставления от монахов-катакомбников, репрессированных советской властью сроком до 25 лет. В лагере находились еще с 30-х годов не сломленные эсерки. За колючей проволокой он тайно прочитал труды К. Леонтьева, В. Соловьева и других. Тогда молодой борец решил после освобождения служить Родине в сане священника Православной Церкви. Что может быть лучше, чем своим трудом нести Слово любви и всепрощения страждущим и потерянным? Зная о политических заключенных, его и товарищей поддержал фонд известных демократов, академика А.Д. Сахарова и писателя А. Солженицына.

Михаила встретили любящие жена и родственники. Жизнь продолжалась. Он имел профессии станочника, электрика, библиотекаря, учителя, лишь в 1993 году защитив диплом Нижегородского университета. Имел четырех детей, но первый сын умер младенцем, когда он находился под следствием. Окончив духовную семинарию, затем духовную академию, из-за невозможности служить в центре страны – власти не позволили – уехал с семьей в Сибирь. Он пономарил в томской тайге, в приходе поселка Тогур. К северу Нарымского края по делам службы отец Михаил летал на вертолете, ведь его прихожанами были политические ссыльные и пересыльные. Жители поселка прятали иконы от глаз милиции, иначе б эти русские ценности ушли за рубеж. Поднимать колокола на звонницу Церкви властью запрещалось, но однажды на Пасху, к счастью прихожан, отец Михаил запрет нарушил. В той службе и отсутствии мало-мальских удобств цивилизации он получил обострение бронхиальной астмы. Узнав об этом, митрополит Гедеон перевел его в Красноярск.

Там первым другом и защитником священника-интеллигента стал писатель В.П. Астафьев, затем В. Солоухин и другие. Скоро Михаил Капранов встретился с известными подвижниками Веры, имел беседы с митрополитом Иоанном (Снычевым) в

Самаре, архиепископом Вениамином (Новицким) в Чебоксарах, отсидевшим много лет в лагерях и тюрьмах. В 1979 году митрополит Гедеон рукоположил Михаила в сан священника Новосибирской епархии. Наверно, и тут бы он не задержался из-за прямоты в беседах с властями, где называл коммунизм сатанизмом, но пришли перестройка и демократия, органы стали считаться с общественностью. С тех пор в разных городах Сибири священник Капранов активно участвовал в пропаганде идей Православия. В 1990 году был участником съезда патриотических сил в Москве, участвовал во Всеславянском Соборе в Праге.

В 1989 году семья Михаила Капранова переехала в Алтайский край. Сначала служил в Знаменском монастыре, начал его восстановление. Был клириком в Покровском кафедральном соборе. Через звонок В. Астафьева в отделение Союза писателей наладились хорошие отношения с местной интеллигенцией. Тогда дух противоречий в обществе был очень силен – на улице в спину священнику могли бросить камень, крикнуть вслед бранное слово, при службах в церкви присутствовали стукачи. Когда Капранов был назначен настоятелем Никольского храма, сразу же начал работы по восстановлению куцего в прежние годы здания. Были собраны добротные пожертвования для надстройки колокольни, отлива и установления золоченых глав. Руками местных мастеров и художника В. Конькова воссоздан иконостас, в достойный вид приведена роспись купола, сделаны подсобные помещения. Однажды в морозный солнечный день 9 января толпа горожан стояла на другой стороне Ленинского проспекта, с восторгом наблюдая, как подъемный кран и рабочие устанавливали над колокольней, храмом поющие золотом главы. . . Он засиял праздником Торжества Веры.

Отец Михаил Капранов активно сотрудничал с алтайской общественностью, писателями и художниками. В городе с его приездом началось обсуждение «вечных вопросов» – о духе, душе, совести, бедах русской Церкви, истории, образования и культуры. Униженная атеизмом, превознесенным с покорением космоса и созданием атомного оружия, с большим трудом поднималась Православная Вера. Настоятель сделал для этого немало: давал интервью, выступал, не исчерпав своей

личной силы и притягательности не только в среде верующих, но и интеллигентов. «Господь пришел в этот мир и возлюбил его». «...Выстоять сегодня молодому человеку можно только имея прочный духовный стержень». В 2001 году он получил награду Президента России «За заслуги перед Отечеством».

Не успел, как мечтал, сделать больше, написать книгу о судьбе России, издать свои воспоминания. Отец Михаил, чьи «...проповеди можно принимать вместо лекарства», как писала газета, заболел. Это не было внезапно: его здоровье давно было подточено испытаниями, недавней утратой взрослого сына, тоже священника, и другими несчастьями, выпавшими на долю дружной семьи. В начале декабря 2007 года замечательного человека и гражданина Михаила Капранова не стало.

Я по-прежнему бываю в храме, хожу в военно-патриотический клуб «Память», закончил музыкальную школу по классу баяна. И когда в школе узнал о возможности описать жизнь значимой для людей личности, я вспомнил о нем. Оказалось, что дочь Михаила Капранова училась в нашей гимназии, он сам приходил с ней. Мне повезло: его вдова Галина Тихоновна с радостью встретила меня в загородном доме. Там все – компьютер, стеллажи книг в кабинете, картины любимых художников – в том же порядке, как при жизни священника. Его светлый дух витал рядом, когда она, не забывая следить за маленькими веселыми внучками, показывала мне фото из семейного архива и рассказывала детали биографии мужа. Последними его словами было: «Бог с нами. Бог нас не оставит. Впереди свет». Верная подруга и помощница с сердечной щедростью хранит и несет Веру и Надежду на лучшее будущее страны и мира, чему послужила вся жизнь православного священника.

Без роста души и политического сознания нет будущего. «Хрущев закрыл более десяти тысяч церквей, к 1980 году обещал показать по телевидению последнего попа. И что же? Хрущева нет, а священников все больше». (Михаил Капранов.)

*Владислав Терентьев, 10 класс МОУ «Гимназия № 45»,  
г. Барнаул, руководитель Н.И. Митягина*