

Мирзакарим

**НОРБЕКОВ**

**12 шагов**  
к самовосстановлению



Воспитывай  
волю

Работай  
с ощущениями

Тренируй  
эмоции

**Работай над собой!**

Мирзакарим Норбеков

**Работай над собой! 12 шагов  
к самовосстановлению**

«Издательство АСТ»

2016

УДК 159.9  
ББК 88.37

**Норбеков М. С.**

Работай над собой! 12 шагов к самовосстановлению /  
М. С. Норбеков — «Издательство АСТ», 2016

ISBN 978-5-17-098797-9

Закройте глаза и подумайте – что вас беспокоит, внушает тревогу или страх? Проанализируйте свои ощущения и постарайтесь осознать, что только вы сами найдете оптимальное решение любой своей проблемы, а советы мудрого наставника вам в этом помогут. По системе Мирзакарима Норбекова работало над собой более трех миллионов человек. В этой книге даны 12 уроков-шагов, с помощью которых вы сможете научиться самостоятельно восстанавливать свое физическое и психическое здоровье, омолаживать организм и даже пробуждать в себе скрытые способности, заложенные в вас Природой! Все шаги базируются на уникальной системе физического и духовного оздоровления, основанной на древневосточных знаниях природы человека. Это – практический опыт, проверенный столетиями. Система гармонична, эффективна и проста, поэтому интерес к ней не ослабевает уже в течение долгого времени. Этот Путь открыт для всех, кто верит в реальность мечты и готов пользоваться мудростью, накопленной тысячелетиями.

УДК 159.9  
ББК 88.37

ISBN 978-5-17-098797-9

© Норбеков М. С., 2016  
© Издательство АСТ, 2016

# Содержание

Предисловие автора	6
Введение	8
Урок первый	9
1. Суть системы	10
2. Запреты, заповеди и правила	14
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# **Мирзакарим Норбеков**

## **Работай над собой! 12 шагов**

### **к самовосстановлению**

*Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.*

© Норбеков М.

© ООО «Издательство АСТ»

## Предисловие автора

Дорогие читатели!

Вынужден вас предостеречь!

За последнее время под моим именем вышли десятки разных книг: и система Норбекова такая, и система Норбекова другая, и расширенная, и дополненная, и усовершенствованная, и ускоренная, и еще Бог знает какая!

Несколько лет назад где-то на периферии вышла книга по лечению сахарного диабета, которую Я НЕ ПИСАЛ, но на обложке значится мое имя. Вы уже поняли, о чем я говорю? У меня дома собрана целая библиотека таких трудов.

То, что я пытаюсь передать вам, на самом деле мне не принадлежит. Это вообще не принадлежит и не может принадлежать кому-то одному. Эти знания перешли ко мне от Наставников, а к ним – от их Наставников. И так из века в век, из тысячелетия в тысячелетие. В глубине, в самой основе этой системы, лежат древние знания. Это мировоззрение, содержащее такие тонкости, которые не каждый может постичь!

Не буду сейчас вдаваться в подробности, скажу одно. Чтобы стать мастером, ученик проходит обучение в течение сорока лет! Можете себе представить?! И его, прежде чем направить на этот тернистый путь, три года обучают, как быть учеником. Затем двенадцать лет готовят, и только после этого начинается настоящая учеба. Наставник по крупицам передает знания ученику от сердца к сердцу.

Летом 2002 года исполнилось тридцать лет моего ученичества.

Что я этим хочу сказать?

С одной стороны, я и сам еще не закончил обучение. С другой – я и десятую часть знаний, которыми уже овладел, не передал своим ученикам. Тем более еще не перенес на бумагу! Откуда тогда, скажите, пожалуйста, может появиться ПОЛНЫЙ КУРС?! О полном курсе я еще даже не начал говорить. Я готовлюсь, готовлюсь и готовлюсь к этому, потому что это дело всей моей жизни.

Я благодарен людям, которые пишут от моего имени о системе и, таким образом, обо мне, но хочу сказать: сам я написал бы СОВЕРШЕННО ИНАЧЕ!

Они вообще пишут что-то совсем другое! Я не хотел бы брать на себя чужие заслуги. Будет лучше, если мнение обо мне вы составите по моим собственным трудам. Настоящие мои книги вы узнаете сразу, с первой страницы.

Если вы мужчина, то сначала почувствуете твердое дружеское рукопожатие, если вы дама, то – прикосновение моих губ к вашей руке... и только потом получите тумака по башке или шлепок по попке. Вот эти ваши странные ощущения как раз и будут означать, что эту книгу я написал сам.

«Верни здоровье и молодость. Практическое руководство для мужчин и женщин» – это мой первый жалкий опыт написания книги на русском языке.

Следом за ней вышло переработанное и дополненное издание – «Дорога в молодость и здоровье. Практическое руководство для мужчин и женщин». Переработку сделали без моего согласия, и книга получилась мертвой.

А вот «Опыт дурака, или Ключ к прозрению. Как избавиться от очков» – мой первый любимый ребенок, моя первая нежная, светлая и чистая любовь.

Трясаясь от страха, чтобы не обидеть вас моими «выпадами», я все-таки выпустил ее такой, как подсказывала мне душа. Сюда просочилась моя суть. Вот эта книга и есть моя визитная карточка и ваш главный ориентир на будущее! А на ближайшее будущее запланирована целая серия книг, в каждой из которых мне есть что сказать.

Книга, которую вы сейчас держите в руках, написана «по мотивам» моих первых книг. Это учебник, скорее даже методическое пособие для тех, кто готов распрощаться со своими недугами, кто по-настоящему решил работать над собой, кто хочет узнать, на что способна сила его духа.

Ваши отклики и накопившийся опыт работы заставили меня внести в это издание некоторые дополнения и изменения. Надеюсь, эта книга принесет вам пользу.

Есть такая поговорка: «Кто не умеет работать, тот учит. Кто не умеет ни того, ни другого, пишет книгу». Ну что мне делать, если я, к сожалению, умею работать?!

*Всей душой с вами,  
Мирзакарим Норбеков*

## Введение

Тысяча лекарей предлагают тысячу дорог, но все они ведут к храму здоровья и молодости. Так говорили древние мудрецы. Они не занимались наукой в нашем понимании этого слова, но сделали очень много открытий на пути к самопознанию. Так они умели справляться с недугами, практически не прибегая к помощи сторонних средств.

Теперь на этом пути перед нами воздвигнуто много барьеров. Современный цивилизованный человек отягощен знаниями о внешней природе вещей и абсолютно безграмотен в отношении своей внутренней сути. Его действия мало посвящены созиданию. На работе он – винтик в кем-то запущенном механизме, дома он – потребитель еды, энергии и лекарств. Он стал раздражительным, пугливым, безынициативным, больным. Он не умеет выбраться из трудностей без посторонней помощи. Это так.

Дорога к самоисцелению ему неизвестна.

Цель этой книги – вернуть вас самим себе. Кто-то сказал врачу: «Исцелися сам!» Мне хочется, чтобы эта фраза могла быть обращена к любому из нас, ибо каждому доступно сделаться властелином и ваятелем собственного здоровья.

Вот уже более десяти лет прошло с тех пор, как мне выпало счастье работать в этом направлении по системе моих наставников. Сегодня она объединяет древние исследования природы человека и современные представления о возможностях человеческого организма.

Система полностью запатентована и включает 18 авторских методик. В ней нет ничего от экстрасенсорики и гипнотического внушения, она не предлагает вам никаких суперлекарств или иных целительных средств. Она лишь указывает путь, по которому следует двигаться больному, чтобы справиться с недугом.

Клинические исследования и многолетний опыт работы подтвердили прекрасные результаты по устранению хронических недугов желудочно-кишечного тракта, заболеваний сердечно-сосудистой, нервной, эндокринной, мочеполовой, дыхательной, иммунной, лимфатической систем.

Устраняются рубцы, шрамы, спайки, грыжи, стрии (подкожные разрывы) и другие дефекты кожи, вместе с этим рассасываются многие доброкачественные новообразования.

Запускаются механизмы, направленные на нормализацию обмена веществ, коррекцию зрения, слуха и других органов чувств, восстанавливаются функции опорно-двигательного аппарата и многое другое. И происходит это за счет восстановления способности организма к саморегуляции.

Именно поэтому она помогает одолеть болезни, считающиеся в официальной практике неизлечимыми. Сюда входят: неврит слухового нерва, неврит зрительного нерва, доброкачественные новообразования (особенно гинекологические, такие как киста, миома) и др.

Сейчас по этой системе работают многие специалисты России, Израиля, Германии, США и добиваются результатов, которые могут быть названы феноменальными.

Я говорю об этом вовсе не затем, чтобы подогреть ваш интерес к настоящему изданию, просто мне думается, что информация об успешном применении приемов самооздоровления, изложенных в книге, поможет вам поверить в свои силы. Вера и стремление к победе – вот два основополагающих фактора жизни. Неверие убивает волю, за скепсисом стоит небытие.

Откуда человек может знать, что его болезнь действительно неизлечима? Может быть, просто в его жизни было много разочарований и поражений, и этот опыт нашептывает ему, что выхода нет. Но на самом деле выход всегда есть, и он указывает на дорогу, по которой прошли уже более миллиона человек и благополучно вернули свое здоровье и бодрость. Я счастлив, что мог в какой-то мере способствовать этому.

Успеха вам, радости и удачи во всех начинаниях!



## **Урок первый**

1. Суть системы
2. Запреты, заповеди и правила

## 1. Суть системы

Уважаемые читатели! А вы когда-нибудь задавались вопросом, почему современный человек при достаточно высоком уровне цивилизации все-таки не научился не болеть?

В чем ошибка? Почему мы не можем выйти из заболевания раз и навсегда?

Животные всегда поступают так, как подсказывает им инстинкт, они никогда не поступают себе во вред. Им от природы дана способность делать все для своего выздоровления, и действуют они безошибочно.

Каждый организм, каждое живое существо обладает системой самозащиты. Слеза без каких-либо усилий со стороны вымывает соринку, попавшую вам в глаз. Царапины на коже сами собой затягиваются, переломы срастаются, гематомы рассасываются. Ваш организм знает, как ликвидировать такие дефекты. Значит ли это, что он способен справляться и с другими, более серьезными и мучительными недугами?

Восточная медицина говорит – да.

Врачеватели Древнего Востока рассматривали болезнь как нарушение равновесия между силами организма. Правильный образ жизни поддерживает эту защиту на должном уровне. Болезнь указывает на то, что защита в каком-либо месте ослаблена или прорвана. Стоит устранить причину прорыва, и баланс восстановится – болезнь уйдет. При этом само собой разумеющимся считалось активное участие больного в процессе лечения с мобилизацией всех его внутренних как физических, так и душевных сил.

Современная европейская медицина часто направлена на устранение симптомов болезни. Ее даже так и называют – симптоматическая медицина. При этом больной, как правило, остается фигурой пассивной.

Наша задача – пробудить внутренние силы самозащиты организма на борьбу с болезнью, и тогда исход «сражения» предreshен, потому что наш внутренний энергетический ресурс практически неисчерпаем. Не сомневайтесь, это действительно так.

Где же находятся эти гигантские силы?

В сокровенных глубинах души.

Если вы считаете это ерундой, не верите в такие возможности, вам лучше всего дальше не читать. Но если ваша душа жива и открыта для восприятия, тогда продолжим этот путь вместе. Однако следует предупредить: эта книга – **учебник**, а не **лечебник**. Она лишь подсказывает вам, что делать и куда двигаться, а результаты зависят только от вас. Другими словами, от степени вашей устремленности к цели, от вашей добросовестности, самодисциплины и способности к обучению зависит ваше здоровье, благополучие, счастье. И если вы хотите развить в себе качества, которые пока еще спят, вам придется хорошо потрудиться.

От вас требуется доверие к системе и верность своей цели.

НО...

Не следует самостоятельно заниматься беременным женщинам, а также людям:

- страдающим тяжелыми психическими расстройствами и состоящим на учете у психиатра;
- страдающим онкологическими заболеваниями;
- перенесшим инфаркт миокарда, инсульт;
- имеющим порок сердца;
- болеющим гипертонией с артериальным давлением выше 180/90–100 мм рт. ст.

Во всех этих случаях необходимы индивидуальные занятия под контролем специалиста.

Прежде чем читать дальше, поставьте цель, что конкретно вы хотите получить в результате работы над собой. Постарайтесь не идти на поводу чужих мнений и суждений, а действовать в направлении осуществления своей цели. Результат не заставит себя ждать.

Предлагаемая вам система помогает каждому человеку найти свой индивидуальный путь выхода из нездоровья. При этом важно знать, что:

1) человек не набор органов, а целостная система, в которой тело неразрывно связано с нематериальными на первый взгляд составляющими, такими как эмоция, психика, душа, интеллект.

2) Если лечить только тело, то мы всегда будем осуществлять односторонний подход и устранять следствие, в то время как причина будет оставаться незатронутой.

Каким бы ни был метод лечения – лекарственные препараты, оперативное вмешательство, медицинский гипноз, кодирование, экстрасенсорное воздействие, – все это помощь извне.

Человек при этом чаще всего остается пассивным и зависимым.

3) В основе предлагаемой системы лежит способность организма к самовосстановлению и саморегуляции через достижение внутренней гармонии и душевного равновесия. В этом цель и смысл работы над собой.

Рассмотрим направления, по которым она будет строиться.

**Первое.** Упражнения для позвоночника и массаж биологически активных точек головы.

Это основной физический аспект наших занятий. От состояния позвоночника зависит состояние здоровья всего организма. Если нервы, ведущие к внутренним органам, зажаты, функции органов нарушаются, начинаются боли в сердце, ухудшается зрение и т. д., не говоря уже о болезни века – остеохондрозе, который за последние годы очень «помолодел».

Поэтому упражнения для позвоночника в сочетании с массажем биологически активных точек головы оказывают мощный оздоравливающий эффект.

**Второе.** Тренировка образного мышления, эмоций, воображения, чувств.

И. Сеченов писал, что мысль есть задержанное движение. Иными словами, мысль определяет готовность тела к будущему действию. Когда мы только готовимся что-либо сделать, у нас сокращается определенная группа мышц и выделяется соответствующее количество гормонов, необходимое для данного действия. Это подтверждает, что мысли материальны.

Давно замечено, что раны победителя заживают быстрее, а подавленное состояние духа способствует быстрому развитию грозных заболеваний.

Представьте себе лимон. Представили?

Во рту тут же сделалось кисло, не так ли?

Попробуйте мысленно откусить от лимона кусочек, и вы тут же ощутите обильное выделение слюны.

А теперь вообразите огромного паука или скорпиона, приближающегося к вашей ноге. Не правда ли, ощущение не из приятных? Нога непроизвольно подергивается, а по спине бежит холодок. Это организм выбросил в кровь адреналин и возникает *состояние соответствия ситуации* независимо от того, реальна она или существует только в вашем воображении.

Вот почему на первых порах, пока вы еще не научились управлять материальными процессами, вызванными отрицательными эмоциями, создавайте позитивные образы и представления. Мы, начиная с малого, будем тренировать образное мышление для того, чтобы сформировать в себе яркий и четкий образ здоровья. Ваши чувства, ощущения, мысли – это программа действий для ваших внутренних органов. Научившись управлять своими эмоциями, мы получим ключ к запуску механизма выздоровления.

**Третье.** Воспитание воли.

Наш организм способен к самовосстановлению. Известно, например, что слизистая желудка обновляется за 7–10 дней, кровь – за 3–4 месяца и т. д. Значит, наш организм течет как река.

Но если наше тело – река, то наши мысли – русло этой реки. Тогда цель – направить это русло в нужную сторону (а именно – к молодости и здоровью), то есть нам следует *проявить волю*, которую можно и нужно тренировать.

Мы живем в своем теле, как квартиранты, и относимся ко всему, что творится в нем, соответственно. Пришла пора приватизировать временное жилье и по-хозяйски заняться его обустройством.

Поначалу следует осмотреться. Что тут у нас творится? Кран течет, унитаз забит, дверь перекошена, краска на окнах облупилась, от них так и веет сквозняком. Предстоит работа, сопряженная с хлопотами, и очень немалыми. Придется забыть о лени. Значит, вам следует себя превозмочь, настроить себя на работу и создать внутри веру в успех. Вера в победу греет и придает человеку силы.

Между тем сама мать-природа подсказывает нам, как, опираясь на свое желание, выздороветь, в какое русло направлять свои чувства и мысли, а главное, как это делать, чтобы выйти на дорогу здоровья, оптимизма, молодости.

Вспомните, как покалывает и чешется заживающая рана. Но эти же ощущения можно целенаправленно вызывать, тренировать и преподносить организму «на тарелочке с голубой каемочкой». Именно на этом базируется предлагаемая вам система.

Мы научимся *произвольно* вызывать в себе ощущения *тепла, покалывания, холода (прохлады)* и направлять их к больному органу, мысленно массируя и поглаживая его, как потирают ушибленное место.

Теперь несколько слов о том, что вас ожидает.

Уже в начальной стадии тренировок (через пару-другую дней) ваш организм приступит к «капремонту». Тут держитесь!

Вам может показаться, что болезнь стала обостряться. К счастью, такая вспышка обыкновенно длится не более суток. Дальше вам предстоят более приятные вещи.

Многие люди, прошедшие курс обучения по данной системе, отмечают, что на каком-то этапе занятий в душе вдруг возникает *непоколебимая вера в выздоровление* и наступает пора *тихого, глубокого, спокойного, уверенного ожидания*. У этих людей исчезают сомнения в своем выздоровлении. Они начинают предвидеть, какими станут. Появляется примерно такое чувство: «Ну, наконец-то!» Они видят себя выздоровевшими, и с каждым днем свет в душе увеличивается.

Скоро у вас самих появится палитра прекрасных ощущений «ожидания» наступающей молодости, красоты, гармонии.

Выход из заболевания начинается сразу после старта, т. е. после начала освоения системы. Для кого-то – через два-три дня, для кого-то – через три или четыре.

Курс занятий в аудитории рассчитан на 10 дней. За этот срок большинство слушателей успевают освоить систему и основные ее упражнения, после чего начинается очень быстрое, лавинообразное восстановление, оздоровление и омоложение организма.

При самостоятельных занятиях (только по книге) интенсивность немного снижается и продолжительность обучения увеличивается примерно до 40 дней. Под руководством преподавателей легче преодолеваются все трудности, да и успехи сокурсников заставляют двигаться вперед.

К концу каждого цикла занятий слушатели настолько меняются внешне и внутренне, что эти перемены даже для искушенных преподавателей являются чудом! А как еще назвать тот факт, что люди прямо на глазах избавляются от болезней, нередко мучивших их в тече-

ние десятилетий. Это документально подтверждено клиническими исследованиями на самом современном высокоточном оборудовании.

## 2. Запреты, заповеди и правила

Особенно внимательно прочтите этот раздел. Вам не следует приступать к тренировкам без осмысления и внутреннего приятия следующих условий.

### Запреты

1. НЕ забегайте вперед. В первые три-четыре дня – никаких выводов о себе, о своем состоянии и перспективах, а также о данной системе не делайте.
2. НЕ слушайте нытиков, не советуйтесь с умниками.
3. НЕ отвлекайтесь во время занятий (в том числе и на телефонный звонок).
4. НЕ превращайте себя в механизм. Помните о смысле и цели. Тренировка для тренировки – путь в никуда.
5. НЕ перенапрягайтесь. Работайте до появления чувства легкой усталости. Признак перегрузки – ощущение тяжести в голове. В этом случае необходимо снизить интенсивность занятий.
6. НЕ приступайте к занятиям, если вас клонит в сон, сонливость недопустима.
7. НЕ приступайте к занятиям, если вы голодны или устали.
8. Лень и пассивность – вещи недопустимые. Для них оправданий нет.
9. Главный запрет – *затягивание процесса выздоровления на бесконечный срок.*

### Заповеди и правила

1. Просыпайтесь с чувством радости, счастья, полета. Живите в таком состоянии весь день. Если на первых порах это чувство не будет возникать самопроизвольно, старайтесь вызвать его искусственно, вспоминая самые светлые моменты вашей жизни.
  2. В голове во время занятий должна царить бездумная легкость. НЕ позволяйте мозгу анализировать, размышлять. Воспринимая стороннюю информацию, не старайтесь ее удерживать, освободите разум от условностей и ограничений.
  3. Настройтесь на полное выздоровление. Уверенность в победе способствует реализации замысла. НЕ унывайте, если что-то не ладится. Доверьтесь своей интуиции, она подскажет, что следует изменить.
  4. Забудьте слово «болезнь» и все слова, навязывающие пораженческие настроения, выбросьте их из сознания. Повторяйте как можно чаще мысленно и вслух:  
*Я здоров...*  
*Я счастлив...*  
*Я молод...*  
*Я все могу...*
  5. Всегда представляйте себя таким, каким вам хотелось бы состояться внутренне и выглядеть внешне.
  6. Относитесь к себе с любовью и уважением. Никогда, даже мысленно, НЕ браните и НЕ унижайте себя, а наоборот – хвалите себя за малейшее достижение. Помните, вы – властелин своей судьбы и своего тела.
- Все ваши устремления направлены на реализацию духовных сил, заложенных природой. Обретение утраченного здоровья – не цель, а средство для реализации целей на пути к совершенству. Выздоровление произойдет как бы попутно, но к нему надо двигаться поэтапно, шаг за шагом, прилежно изучая систему и постепенно усложняя тренировки.

Следует повторить, что процессу исцеления почти всегда сопутствует некоторая активизация болезни. Помните, такие обострения свидетельствуют о начале выздоровления и, как правило, бывают кратковременными.

О том, что позитивный процесс в органе начался, говорит следующее:

- повышение температуры в этой области с возможным незначительным повышением температуры всего тела;
- появление там легкой приятной пульсации;
- подергивание, покалывание, слабое жжение;
- приятный зуд, как при заживлении раны;
- обострение чувства голода, повышенный аппетит, улучшение деятельности желудочно-кишечного тракта (организм восстанавливается и поэтому нуждается в «строительных материалах»);
- повышенная потребность в сне;
- при быстрой нормализации давления возможны кратковременные головные боли.

Самостоятельные занятия не должны длиться более одного часа в сутки в процессе освоения методики (первые 7–10 дней), затем им следует посвящать 30–40 минут в день. Заниматься следует 3–5 дней в неделю (отдыхая 2 дня подряд). Продолжительность и режим тренировок в дальнейшем устанавливаются по показаниям. Разминка должна занимать не более 15 минут.

Перетренировка, перенапряжение недопустимы. Они снижают эффективность ваших усилий. В данном случае «масло» может испортить всю «кашу».

Признаки перетренировки: нарушение сна, раздражительность, головная боль. Эти неприятные ощущения исчезают с уменьшением нагрузки.

**Если вы наблюдаетесь у врача, принимаете назначенные им препараты, ни в коем случае не следует самовольно уменьшать дозу лекарственных препаратов, а тем более прекращать их прием. Предупреждение особо касается тех, кто болен гипертонией, бронхиальной астмой или сахарным диабетом, а также тех, кто принимает гормональные препараты.**

Быстрое улучшение самочувствия еще не выздоровление. Приготовьтесь к методичному искоренению заболевания. Двигаться к цели следует шаг за шагом, *ни в коем случае не перескакивая через ступеньки*. Это предупреждение в первую очередь обращено к максималистски настроенной молодежи.

Перечислим основные направления, по которым нам придется работать.

1. Овладение навыком восстановления душевного равновесия и закрепление его на всю оставшуюся жизнь.
2. Запуск механизма самооздоровления.
3. Повышение сопротивляемости организма: укрепление иммунной системы; нормализация обмена веществ; нормализация деятельности нервной системы и психики; восстановление сексуальной потенции и достижение гармонии в сфере интимных отношений.
4. Устранение рубцов, шрамов, спаек, грыж, стрий, косточек на ногах и многих других дефектов кожи.
5. Омоложение лица и шеи, коррекция фигуры, нормализация веса (для женщин – улучшение формы груди).

Перед тем как перейти к следующему уроку, *заведите дневник* и:

1. Запишите в дневнике свое исходное состояние и потом (до окончания курса) *отмечайте все изменения*, которые будут с вами происходить. Это одна из ступеней, ведущих вас к оздоровлению. Волшебную силу дневника вы еще сможете оценить!



## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.