ПОБЕДА ПАМЯТИ

«Без памяти к нам не дойдете».
Мудрецы Востока.

ИСТОРИЯ

ДРЕВНИЙ МИР

У народов древней Индии, у которых еще не существовало письменности, знания предыдущих поколений передавались учителем ученикам устно и поэтому их память была очень хорошо развита. И они могли повторить услышанные тексты огромных размеров, такие как песня Махабхараты в 300 тысяч строк, не пропуская ни одного слова.

Таким же образом передавались поэмы греков, саги норвежцев, целые философские системы и учение Каббала.

Но и с появлением письменности восточные учителя уделяли развитию памяти не меньше внимания, они изо дня в день по одной строчке добивались того, что их ученики со временем могли сразу же запомнить целые страницы текста.

Существует предание, что один китайский император, царствовавший еще до нашей эры, обладал одним из пороков человечества – завистью: он и отдал указание сжечь все философские и религиозные рукописи, включая сочинения величайшего мыслителя Конфуция. Однако наследие Конфуция осталось существовать благодаря удивительной памяти одного ученого, который сохранил в памяти учение. После смерти императора он продиктовал весь текст, и когда была найдена чудом уцелевшая рукопись, было установлено, что ученый не пропустил в тексте ни одного слова.

В 5 веке до нашей эры, Пифагор ежедневно, после встречи восхода солнца, тренировал память своих учеников. А за ним и Симонид в Италии тренировал память.

Примеры феноменальной памяти существовали во все времена **Аристотель** знал всех своих сограждан по именам.

Такой же феноменальной памятью на имена, как Аристотель обладали его ученик **Александр Македонский**. Великий полководец знал по имени всех своих солдат, а их насчитывалось около 30 тысяч.

И генералиссимус **Суворов** знал по имени всех своих солдат.

Каждого из 20000 жителей Афин знали знаменитые **Сократ** и **Фемистокл**.

Как известно из истории и **Юлий Цезарь** знал в лицо своих сограждан.

Этими же способностями обладал и персидский царь **Кир**.

СОВРЕМЕННЫЙ МИР

«Все жалуются на свою память…».
Ларошфуко**.**

И в средние века **Джордано Бруно** уделял особое внимание развитию памяти своих учеников, а его феноменальная память удивила даже Папу Римского. Он мог, один раз взглянув на страницу книги, повторить ее без единой ошибки по памяти.

И **Леонардо да Винча** рисовал предмет взглянув на него, потом еще раз тщательно изучали, еще раз рисовал, так и развил свою зрительную память.

И художник Н. Н. **Ге** один раз увидев зал во дворце, нарисовал его.

Джордж Байрон знал все свои произведения наизусть.

Э. Гаси заучил наизусть все 2500 книг, которые прочитал за свою жизнь. Мало того, он мог, не задумываясь, вспомнить из них любой отрывок.

А. С. Пушкин потерял свое стихотворение (из Евгения Онегина), и попросил брата напомнить ему, он слышал его один раз и один раз сам прочитал, и тот прислал ему слово в слово.

Разведчик Абель мог мгновенно запомнить страницы текста. Шерешевский вообще ничего не забывал. Лурия о нем написал: «Маленькая книжка о большой памяти».

Куни запоминал цвета в любой последовательности.

Как они это делают. Запоминают образы. Смотря какой тип образной памяти, у вас лучше развит. Одна пианистка сыграла 1000 произведений по памяти – слуховой тип памяти.

Методика Айвазовского он запоминал, потом закрывал глаза, открывал и шел рисовать – зрительный тип памяти.

Тесла обладал фотографической памятью, во время пожара все его рукописи сгорели, он по памяти восстановил их.

В современном мире проводят чемпионаты мира по памяти.

Слова (иностранные), имена, предметы, формы, цвета, лица, местность, числа (номера телефонов, даты в истории, запоминание двухзначных чисел, число Пи).

Субъекты: (имя ФИО) место, где встречались, лица.

Объекты: форма, количество, цвет, местонахождения.

Чемпионы могут запомнить. Колоду карт запоминают за одну минуту.

Сотни двухзначных чисел.

Полтысячи картинок.

Полторы тысячи телефонных номеров.

Тысячи слов на родном и иностранном языке.

Десятки тысяч цифр числа Пи.

Можно сравнить с Чарли Чаплином, он не мог запомнить даже фамилии своего секретаря, с которым проработал много лет.

РАЗВИТИЕ ПАМЯТИ

Как пишет известный нейрохирург Н. К. Корсакова: ***«Нас в школе вооружают знаниями о правилах письма и счета, но при этом не обучают, как правильно усваивать, хранить и припоминать полученную информацию, каждый из нас обращается со своей памятью как умеет».***

А что из этого, получается, об этом еще Ушинский писал: ***«Изучая процесс памяти, мы увидели, как бессовестно обращается с ней наше воспитание, как валит оно туда всякий хлам и радуется, если из брошенных туда сведений одно как-нибудь уцелеет».***

Вот мнение известного мнемониста В. Лавриненко (единственного в России психолога-экспериментатора), который может сразу запомнить 100 двухзначных чисел и показывает это искусство на сцене, он пишет: ***«Давайте разберемся в своей памяти. Основной, самый главный массив - профессиональные знания, сведения близкие к профессиональным и сопутствующие к ним. А далее хаотическое нагромождение спонтанного, случайного, в том числе и ненужного. Знания, которые нам необходимы, постепенно затягиваются напластованиями, тускнеют, и извлечь их в нужный момент становится все труднее, а то и невозможно, что говорить, проведите небольшой эксперимент. Спросите у своих знакомых, кто из них помнит школьное доказательство теоремы Пифагора? Результат нетрудно предугадать».***

Как-то другой известный мнемонист, обладающий исключительно тренированной памятью Ю. Новиков беседовал с учительницей математики средней школы, которая ему жаловалась на память своих учеников, мол, не запоминают материала, но не понимаю почему?

А существуют ли в школе какие-то упражнения по развитию памяти? Преподавали ли вам в вузе что-нибудь подобное? Учительница удивленно ответила: «Да что вы, ни о чем подобном и не слышала».

Интересно, не правда ли, получается, никто ни о чем подобном не слышал, а мы хотим, чтобы у наших учеников, без специальной тренировки была бы хорошая память - ПАРАДОКС.

«Память лежит в основе способностей человека, является условием научения, приобретения знаний, формирования умений и навыков», - пишет Р. С. Немов в учебнике «Психология».

И не только памяти, но наблюдательности и других психических процессов.

В начале двадцатого века Рерихи писали*:* ***«...нужна наука о памяти, внимательности, наблюдательности ...».***

Хотя с тех пор и прошло около 70 лет, ничего подобного в школах и не появлялось.

ФЕНОМЕНЫ

Математики. Гениальный математик Леонард Эйлер поражал всех необыкновенной памятью на числа. Он помнил, например, шесть первых степеней всех чисел до ста.

Академик А. Ф. Иоффе по памяти пользовался таблицей логарифмов.

Академик С. А. Чаплыгин мог безошибочно назвать номер телефона, по которому он звонил лет пять назад случайно всего один раз.

Спорт. Четвертый чемпион мира по шахматам Алехин мог играть по памяти «вслепую» с 32 партнерами. Сейчас рекорд составляет 52 партии вслепую.

Сотрудник польского футбольного клуба «Гурник» Л. Хелд помнил не только все результаты, но и все подробности игр клуба. Во время телевизионной передачи комментатор спросил Хелда: «Чем кончился матч „Гурника“ и „Одра“ из Опале четыре года назад?» Ответ последовал моментально: «Мы выиграли 4:0, встреча состоялась 18 августа, было 27 тысяч болельщиков. Три гола забил Поль и один Цзолтисик…».

Художники. Великому французскому художнику Гюставу Доре, создателю гениальных гравюр, издатель однажды поручил сделать рисунок с фотографии какого-то альпийского вида. Доре ушел, забыв взять с собой фотографию. На следующий день он принес совершенно точную копию.

Самый удачный портрет президента Линкольна нарисовал его провинциальный почитатель, неизвестный художник из штата Нью-Джерси. Восторженный поклонник видел президента всего один раз в жизни. Узнав об убийстве Линкольна, он был охвачен горем и нашел утешение, нарисовав по памяти портрет.

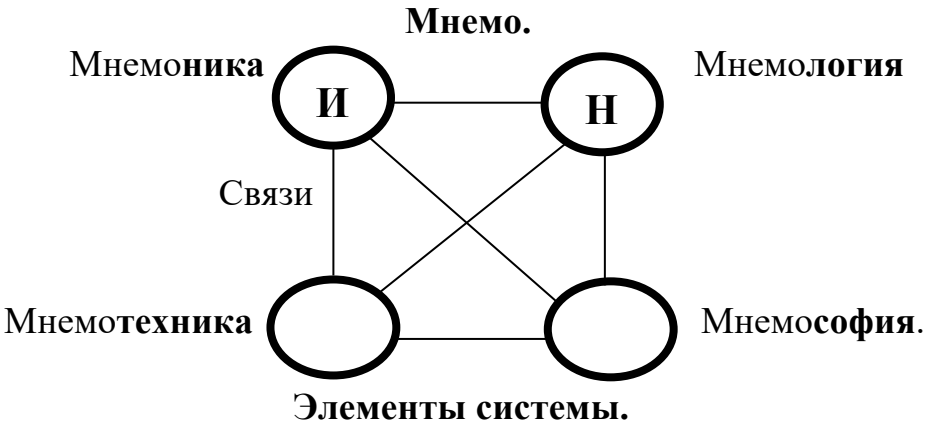
Память гениев искусства способна на чудеса. Как известно, оглохший Бетховен писал музыку, а русский актер Остужев, потеряв слух, остался на сцене, и его помнят, как выдающегося актера. Скульптор Лина По, продолжала создавать скульптуры, даже ослепнув. Полностью потеряв зрение, Лина По лепила замечательные статуэтки, создала более ста скульптур.

Музыканты. Поразительной памятью обладал Моцарт, будучи 14 лет от роду, он услышал знаменитую мессу в монастыре, партитура которой хранилась монахами в тайне. Возвратившись домой, мальчик записал всю мессу по памяти, не ошибившись ни в одной ноте, чем привел в неописуемое удивление монахов.

Известен интересный случай из биографии композитора С. В. Рахманинова. Однажды к Танееву должен был приехать Глазунов, чтобы сыграть только что написанную пьесу. Любивший подшутить Танеев спрятал в другой комнате студента консерватории Рахманинова. Через некоторое время после того, как Глазунов окончил играть, Танеев позвал Рахманинова. Он сел за рояль и, к величайшему удивлению Глазунова, повторил полностью его сочинение.

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОБЛЕМА

Проблема памяти комплексная проблема и потому нужна комплексное решение. Одной психологии не справиться, а то бы давно решила все вопросы. Комплексная дисциплина **мнемология, мнемоника, мнемотехника** и новая дисциплина, о которой говорит в книге «Философия памяти» К. П. Шевцов. **Мнемософия –** переводится, как философия памяти. И доктор философских наук Макаров А. И. пишет о коллективной, социальной памяти в книге «Философия памяти и кризисы коллективной идентичности».



И.– ИСКУССТВО. Н. – НАУКА. Т. – ТЕХНИКА. Ф. – ФИЛОСОФИЯ.

В психологии есть законы: запоминания и забывания (Г. Эббингауза).

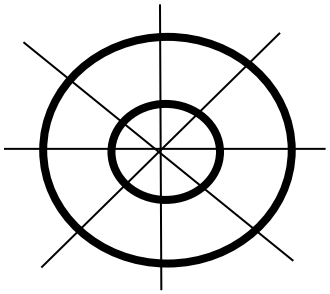
Закон объем знаний гласит: чем больше знаний по теме, тем лучше запоминание нового.

Известно, что для изучения первого иностранного языка требуется гораздо больше времени, чем для второго и т. д. А люди, владеющие многими иностранными языками, могут за небольшое время изучить еще один язык.

Мы взяли из природы паутину паука у него 39 кольцевых и 1245 узлов.

Можно приклеить новые знания к уже имеющим. Узелок на память. В любой области культуры: науке, философии или в какой-либо другой сфере.

«Паутинка»



НАУКА - МНЕМОЛОГИЯ

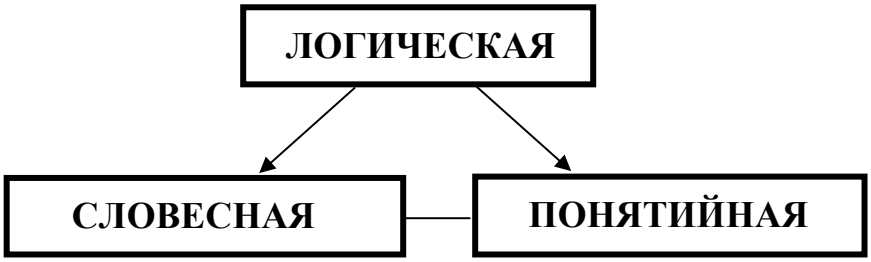
ПОНЯТИЯ

Четыре вида **психической** памяти. Есть и биологическая (генетическая), физическая (память на формы) и другие виды памяти. Потому и указываем.

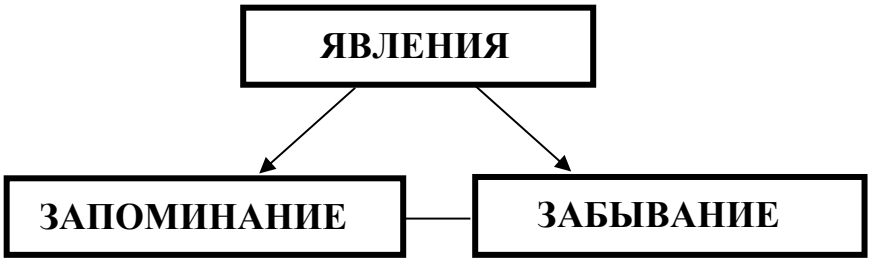
ДВИГАТЕЛЬНАЯ, ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ, ОБРАЗНАЯ, ЛОГИЧЕСКАЯ

К образной: зрительная, вкусовая, слуховая, обонятельная и осязательная.

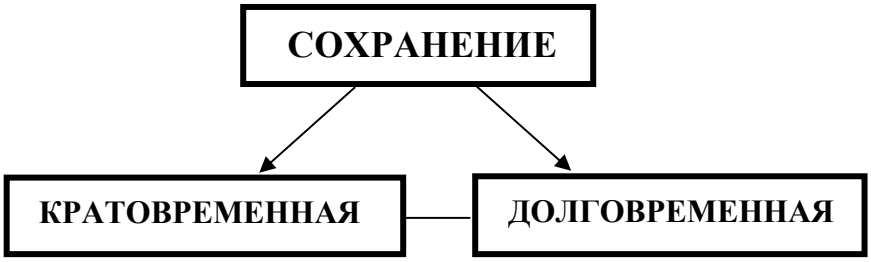
К логической памяти относятся: Словесная и ПОНЯТИЙНАЯ (термин наш).



ПСИХИЧЕСКИЕ (мнемические) ЯВЛЕНИЕ состоят из:
ЗАПОМИНАНИЕ и **ЗАБЫВАНИЯЕ (АМНЕЗИЯ)**



ЗАПОМИНАНИЕ: **получения, сохранения** и **воспроизведения** информации.
Получение: МГНОВЕННОЕ и **ОПЕРАТИВНОЕ (БУФЕРНАЯ).**
Сохранение: КРАТКОВРЕМЕННОЕ и **ДОЛГОВРЕМЕННОЕ.**



Кратковременное: **МЕХАНИЧЕСКОЕ** и **АССОЦИАТИВНОЕ**.
Долговременное: **эксплицитная** и **имплицитная.** Осознанная и не осознанная
Эксплицитная: процедурная и **декларативная.**
Декларативная: эпизодическая и **<u>смысловая</u> – она главная.**
Произвольное и непроизвольное запоминание. Постоянная память **ДЕ ЖА ВЮ**.
ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ: припоминание, узнавание и **воспоминание.**

ВИДЫ ПАМЯТИ

В зависимости от органов чувств, через которые идет восприятие, **образную** память делят на пять видов: ***зрительную, слуховую, вкусовую, обонятельную, осязательную.***

Приведем несколько фактов феноменальной памяти, отмеченной у людей занимающихся музыкальной, художественной и другой деятельностью.

Слуховая память.

И в настоящее время существуют люди, которые могут воспроизвести по памяти Веды, содержащие в себе около миллиона слов, или начав с указанного им слова, могут досказать весь Талмуд, представляющий собой целую библиотеку.

С. Гарибян мог повторить 1000 слов.

А Сенека был способен повторить 2000 не связанных между собой слов, услышанных лишь один раз.

Корсиканец мог в том же порядке повторить 36000 слов, услышав их всего один раз. И – это количество не было пределом, просто читающие слова устали.

Зрительная память. Из литературы известны примеры необычайной зрительной памяти: так, художник И. И. Левитан по отдельным наброскам, сделанным летом, мог воссоздать виденные им картины природы. Известный портретист Д. Рейнольдс в течение некоторого времени изучал позировавшего ему человека, а затем писал его портрет со зрительного образа, запечатленного в памяти. Художник Ге Н. Н. один раз был в зале и запомнил весь интерьер.

Знаменитый художник Клод Лорен проводил целые дни в окрестностях Рима, не зарисовывая ничего с натуры. Возвратившись в свою мастерскую, он рисовал по памяти полученные впечатления.

Дегустаторы. Память, связанная с непосредственным воспроизведением впечатлений, например, с обонянием, вкусом, осязанием, развита обычно в меньшей степени, хотя и эти способности можно в значительной степени развить. У дегустаторов, специалистов по чаю, винам, духам, очень развиты вкус и обоняние, а у сортировщиков шерсти – осязание.

Ученые с мировым именем, такие, как И. И. Павлов, Д. И. Менделеев, И. Д. Зелинский, поэт Гете, художники Тициан и Н. К. Рерих обладали исключительной памятью, несмотря на преклонный возраст – значит, тренированной памяти и возраст не помеха. И не будет склероза.

Из приведенных данных профессиональной памяти следует определённый вывод: чтобы иметь хорошую память, надо чаще и больше ее тренировать.

Хорошим примером для развития памяти в результате упражнений может служить изучение иностранных языков полиглотами.

ИНОСТРАННЫЕ ЯЗЫКИ

САМОРАЗВИТИЕ

Сначала нужно убедиться в возможности изучения иностранного языка вообще.

Из современной литературы известно, что некоторые психологи-экспериментаторы, владеющие мнемотехническими приёмами запоминания, могли буквально за 2-3 дня изучить иностранный язык.

Можно привести пример известного психолога - экспериментатора М. Куни, который изучил шведский язык за три дня, плывя на корабле в Швецию, да так хорошо, что шведская пресса писала, что Куни так живо беседует по-шведски, как будто он несколько лет живет в Швеции.

Умением изучить любой язык обладают полиглоты – лингвисты, они изучают структуру языка.

Пример Шлимана (тот, который открыл легендарную Трою), он изучил испанский язык буквально за неделю. Плывя на корабле (опять корабль) в Аргентину. Сев на корабль в Гамбурге, он не знал испанского, а сходя с корабля на берег в Венесуэле, он свободно говорил на нем.

А в дальнейшем он изучил и русский язык, который для иностранцев считается одним из трудных. И таким образом он научился говорить на 14 языках. Время на изучение все уменьшалось и уменьшалось.

А другой известный полиглот, один из лучших буддологов мира Ю.Н. Рерих в совершенстве владел 27 языками.

Доктор филологических наук А. А. Зилизняк разговаривал более 30 языками.

А Чернявский владел около 40 языками.

В наше время в Париже живёт Т. Калпакчи, который читал практически на всех европейских языках и даже древних: древнегреческом и других.

Поражает своей феноменальной памятью на языки главный хранитель библиотеки в Ватикане кардинал Д. Мецафанти - он в совершенстве владел 57 языками.

Но и это не предел, профессор из Германии Гетерлан владел 132 языками. Приблизительно столькими владел и москвич Дворецки.

Это всё приблизительно, так как они сами не могли подсчитать, сколькими языками владеют.

Но есть и чемпионы по количеству языков. Датчанин Расх знал 238 языков и написал аж 28 словарей.

А первое место в мире держит пока немецкий лингвист из города Франкфурт - на - Майне - он разговаривает на 278 языках народов мира

Совсем недавно появились данные о лингвисте из России, владеющем почти 400 языками.

Так что вывод однозначен - изучение иностранных языков **ВОЗМОЖНО.**

ТЕОРИЯ

«Кто бы мог подумать, что мы будем так много знать, и так мало понимать…».
Эйнштейн.

Существуют **40** теорий памяти. Одно их количество говорит о далеко не решенной проблеме. Нет одной общепринятой теории памяти.

Есть: физическая теория, химическая, биологическая, психологическая.

В психологических теориях есть: **ассоциативная** (Эббингауза Г.), **смысловая** (Бине А.), Вунда и другие.

Эббингауз экспериментально установил, что нормальный человек, после однократного прослушивания в состоянии запомнить не более 7 букв алфавита или (7 ± 2) цифр.

Вунд считал, что ассоциации (связи) бывают трех видов: связи между предметами, связи между словами (вербальные) и связи логические.

Для заучивания наизусть требуется около 7 повторений.

Укреплять память следует постоянно. Только нагружая и тренируя память, можно ее развить и достичь удивительных результатов.

Информацию, которую способен запомнить человеческий мозг огромно - около 10^{20} бит, т. е. элементарных единиц информации. Столько информации не содержат даже крупнейшие библиотеки мира. Данные Фон Неймана.

А вот и подтверждение А. Мальябечи (XVII в.) был попечителем флорентийской библиотеки герцога Тосканского из 40 000 томов, то, после её прочтения он дословно помнил каждую книгу.

Учитель - новатор Шаталов, зная это придумал методику «Опорные сигналы», и преподавал Геометрию 7 класса за один день.

Методика «Паутинка» придумана нами именно для смысловой памяти. Как только разум понял логическую связь, включается смысловое запоминание, и информация хранится практически до конца жизни. Так как это долговременная запоминание. В паутине все паутинки связаны и в методике «Паутинке» все со всем связано. Науки с философией и с искусством. Академик Вернадский уже не две науки связал, биохимия или биофизика, а три Биогеохимия.

Богиня памяти Мнемозина имела 9 Муз, руководящие: искусствами и науками.

А что бы понять науки, надо владеть понятиями, данной науки, уметь доказывать теория.

И не зубрить, а понимать. Сам психолог А. Бине каждый день повторял за женой молитву, а сам был атеистом, потом, когда спросили, не смог вспомнить слова.

Вот для этого всего и нужна **смысловое запоминание.**

ПРАКТИКА

МЕТОДИКА

Нужно связать буквы с цифрами.

- похожа на букву **Г** в зеркале.

- начинается на букву **Д**.

- похожа на букву **З**.

- начинается на букву **Ч** и похожа на нее.

- начинается на букву **П**.

- начинается на букву **Ш**.

- начинается на букву С.

- начинается на букву **В** и похожа на нее.

- похожа на букву **Р** в зеркале.

- начинается на букву **Н**.

В русском языке двадцать согласных, десять гласных и три Ъ, Ь, Й.
Можно использовать, только эти двадцать согласных.
Десять мы использовали, остальные десять, нужно добавить.

Г – **К**. Д – **Т**. З – **Ж**. Ч – **Ц**. П – **Б**. Ш – **Щ**. С – **Х**. В – **Ф**. Р – **Л**. Н – **М**.
И составить слова с этими буквами.
Гласные можно ставить без ограничения. И спереди, и сзади. И **ъ, ь, й** тоже.
йо**Г**, я**Д**, е**Ж**, яй**Ц**о, о**Б**ои, **Ш**ея, о**С**а, и**В**а, **Р**ай, о**Г**о**Н**ь. Предложение смешное.
1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 0
Нужно запомнить этот ряд слов. Несколько раз повторив. Код цифра – буква.
Это ассоциативная память. Создание искусственных связей образов.

МНЕМОНИКА

Мнемоника – это **искусство** запоминания (мнемо – **память** и ника - **победа**), система различных приемов, облегчающих запоминание и увеличивающих объем памяти. Путем образования дополнительных ассоциаций (связей).

Есть несколько мнемонических методик, которые за короткий период обучения может помочь людям со слабой памятью резко улучшить память.

Вот один из примеров мнемотехники: если Вам нужно запомнить очередность 15 – 20 цветных листов, то необходимо каждый цвет представить каким-либо образом, например: голубой – голубь, фиолетовый – фиалка и т.д. Конечно, Вы можете подобрать другую аналогию: цвет – предмет, а затем составить предложение из этих слов, получается хорошо запоминающийся образ, этим же методом вы можете пользоваться для запоминания цифр, предметов и т. д.

Если же вам нужно запомнить несколько десятков несвязанных слов, Вам предварительно нужно иметь таблицу заранее выученных слов, с которыми вы связываете запоминаемое слово.

Эта таблица основательно заучивается и при необходимости активно используется. Не трудно ярко представить какой-либо образ, чем ярче образ, тем лучше запомнится, а к образу все что захотите, сможете привязать, любое слово, которое необходимо запомнить. Таким образом, протягивается цепочка от порядковой цифры до заданного слова.

Возникает закономерный вопрос, как может запоминание цветных кругов или бессвязных слов помочь развитию и укреплению памяти. Все эти упражнения повышают и очень активно способствуют запоминанию любых видов материалов.

Наша память устроена так, что мы запоминаем все, что видим и слышим, но часто не можем воспроизвести, науке известны случаи, когда во время гипноза удавалось извлечь то, что находилось в подсознании.

Так у 60 – летнего каменщика в состоянии гипноза спросили, - какого вида трещина на кирпиче в стене одного дома, который он строил много лет назад, каменщик ответил и после проверки в точности подтвердилось. Проходя по лестнице, человек обычно не считает число ступеней, но в состоянии гипноза он отвечает сколько ступенек прошел.

Запомнить – часто означает найти закономерность, понять принцип организации материала. Память – нужно рационально организовать, то есть воспитать наблюдательность, внимание и выработать целесообразные приемы запоминания.

Если нужно запомнить год рождения М. Ю. Лермонтова (1814 – 1841г.г.) – это на сто лет раньше начала первой мировой и Великой Отечественной войн.

<u>СМЫСЛОВОЕ ЗАПОМИНАНИЕ</u>

Понятия понятны только тогда, когда дано классическое определение через **Росп (Родовой отличительный существенный признак)** и **Восп (Видовой).**

Одного только определений понятия **«интеллект»** более **70** по данным академика Зинченко.

Понятий «метод» имеет **200** определений Н. В. Басова.

Понятие **«культура»,** имеет около **500** определений, согласно профессору Боголюбову.

Понятие **«слово»** около **600** определений,

А понятие «**предложение»** держит первое место **1000** определений.

Т**еории** понятны, когда они объяснены строго логически.

45 - теорий зрения, **50 -** теорий сна. **500 -** теорий происхождения языка.

Тогда все понятно и начинает работать **смысловое запоминание**, а оно в **20** (**двадцать)** раз сильнее механического запоминания (зубрежки). Н. А. Рыбникова.

Логические связи (причино - следственные) выяснены.

Так как мы 90% информации получаем через зрение.

Все должно быть в схемах, принцип наглядности из науки дидактики.

«Схема понятна без всякого перевода». Григорьев «Классическая логика».

Ошибочно утверждают, что базовые (первичные) понятия не определяемы. Как раз они и должны быть определены в первую очередь. В математике не определено, что такое Число, в физике не определено понятие Энергия и т. д. согласно данным доктора наук Копылова.

Так как с них и начинают познавать эту науку. Каждая наука имеет свой объект и предмет изучения. В мнемологии – это **память** (объект), а предмет – это **запоминание**, как психическое явление. И если их не определить, то ничего не будет понятно.

Так как нет понятия кратковременная (КП) или долговременная (ДП) ПАМЯТЬ, есть кратковременное и долговременное **запоминание**. Запоминание – это психическое явление, так же, как и забывание. И путать эти понятия не профессионально.

Правильное определение понятий, которые не противоречат правилам науки логики, основное требование ко всем специалистам.

И все термины должны быть переведены на русский. ***Консолидация*** – это переход из кратковременной памяти в долговременную.

40 теорий (более точно гипотез) должны быть доказаны.

Вывод единственный нужно все объяснять, чтобы работала ***смысловое запоминание***. В Библии написано: ***«Если не объяснишь, как пойму».***

<u>P. S.</u> А кто не согласен, пусть попытается опровергнуть, вышесказанное.

Как говорил Н. К. Рерих: ***"Пусть несогласный докажет обратное".***

Агабабян А. М.