



Опасности, которые вас подстерегают

Ирина Трущ

Привычки, которые вас убивают

«ВЕЧЕ»

Трущ И. Н.

Привычки, которые вас убивают / И. Н. Трущ — «ВЕЧЕ»,
— (Опасности, которые вас подстерегают)

На свете, наверное, не существует человека, который за всю свою жизнь не имел бы ни одной вредной привычки. Те или иные вредные привычки есть у всех. О негативных последствиях подобного образа жизни расскажет эта книга, которая рассчитана на широкий круг читателей.

Содержание

Введение	5
1. Табакокурение	7
Причины табакокурения	8
Никотиновая зависимость	10
Сигареты	12
Сигары	14
Трубки	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Ирина Трущ

Привычки, которые вас убивают

Введение

Людей окружает огромное количество различных соблазнов, от широко рекламируемых сигарет до регулярно появляющихся новинок в сфере интерактивных игр, от которых очень трудно удержаться. В современном мире человеку сложно не приобрести какую-нибудь вредную привычку.

Привычкой принято называть сильную психическую или физическую зависимость от чего-либо. В большинстве случаев человек не может самостоятельно преодолеть эту зависимость и нуждается в помощи специалиста, чаще всего психолога.

В некоторых случаях вредная привычка тяготит человека, в большинстве же случаев он не обращает на нее внимания до тех пор, пока не начинаются серьезные проблемы со здоровьем. Многие считают свою вредную привычку образом жизни и не мыслят своего существования без нее. Мысль о том, чтобы отказаться от нее, приводит в ужас, так как жизнь без этого кажется лишенной радости и определенных эмоций, связанных с пристрастием.

Вредную привычку человек может приобрести в силу совершенно различных причин: из любопытства, из-за образа жизни, давления окружающих, неурядиц на работе или в личной жизни, сильного эмоционального шока, желания быть как все и т. д. В начале человек не осознает всей серьезности возникшей проблемы, испытывает только психологическую зависимость и пока еще легко может избавиться от привычки. Но через некоторое время психологическая зависимость перерастает в физическую, например в таких случаях, как злоупотребление алкоголем или табакокурением. После этого нужна большая сила воли, чтобы избавиться от вредной привычки. Многие не находят в себе сил сделать это самостоятельно.

Исключением является наркомания. В большинстве случаев физическая зависимость от наркотиков возникает уже после первого их приема. Мало кто сможет бороться с желанием принять очередную дозу, и сила воли здесь ни при чем.

Большинство людей не считает свои привычки вредными. По их мнению, раз они не приносят вреда окружающим, значит, это нормально. Постепенно такие вредные привычки перерастают в самую настоящую болезнь. Многие совершенно не задумываются о том, что, нанося вред себе, они вредят и окружающим людям, прежде всего своим родным и близким.

Зависимый от чего-либо человек становится неуправляемым. Пагубное пристрастие вытесняет все остальные мысли. Лишившись сигарет или алкоголя, человек уже не может думать ни о чем другом, кроме этого.

Проблемы табакокурения, алкоголизма, токсикомании и наркомании уже долгое время волнуют большинство людей. Но прогресс не стоит на месте, и в последнее время к этим вредным привычкам прибавился целый ряд других, более современных. Вследствие широкого ввоза в страну импортных товаров у населения, особенно у женской его половины, появилась такая вредная привычка, как шоппинг. Редкая женщина не любит часами ходить по магазинам в поисках совершенно ненужных ей вещей.

Благодаря изобретению компьютера многие люди стали целые сутки проводить перед монитором, играя в различные игры, общаясь в чатах или посещая развлекательные сайты. Современные подростки, да и некоторые взрослые люди почти перестали бывать на свежем воздухе, читать книги или общаться с друзьями. Благо, теперь есть компьютер, который с лихвой компенсирует им все вышеперечисленное.

Несколько лет назад на улицах большинства городов появились игровые автоматы. Играя на них, люди, от мала до велика, проигрывают подчас даже последние свои деньги. Сколько семей разрушилось из-за этого!

Людам, имеющим вредные привычки, требуется помощь специалистов. Их задача – вовремя выявить возникающую зависимость и обратиться за помощью или попытаться справиться с ней самостоятельно.

Благодаря современному образу жизни у человека появляется все больше вредных привычек. Эта книга расскажет о самых распространенных из них. Хочется верить, что, прочитав ее, многие по-новому посмотрят на свою жизнь и наконец-то избавятся от своего пагубного пристрастия.

1. Табакокурение

Самой распространенной вредной привычкой является табакокурение. Почти каждый человек хотя бы раз в жизни пробовал курить сигареты. Раньше табакокурение было преимущественно мужской вредной привычкой, но в последнее время к нему пристрастились женщины и даже дети.

Мода на курение пришла к нам вместе с западными фильмами и различными телевизионными передачами, где какой-нибудь известный актер, давая интервью, изящно закурил сигарету. Курящий мужчина стал эталоном мужественности и силы. Курящая женщина выглядит более стильной и роковой. Такие мысли навязывают нам производители табачных изделий.

Если человек не начал курить в детском или подростковом возрасте, маловероятно, что он пристрастится к этой вредной привычке, будучи уже взрослым.

Табакокурение может повлечь за собой рак легких, гортани, языка, губы, инфаркт миокарда, атеросклероз, хронический бронхит, язву двенадцатиперстной кишки, различные сердечные заболевания, кроме того, оно наносит вред системе кровообращения.

Как правило, сначала курение не приносит какого-либо вреда. Заболевания развиваются постепенно, нанося организму все больший вред. Курильщик долгое время не замечает своей болезни, состояние его здоровья ухудшается постепенно. Болезнь выявляется зачастую только тогда, когда вступает в острую стадию. Большинству людей помочь уже ничем не удастся.

Причины табакокурения

Какие же причины побуждают людей начать курить сигареты? В зоне риска находятся дети и подростки. Более 70% курящих людей начали курить еще в подростковом возрасте. В этот период организм еще окончательно не сформирован и быстрее привыкает к каким-либо нововведениям. Редкий подросток имеет большую силу воли и, как следствие, не может самостоятельно бросить курить.

Подростки начинают курить по разным причинам. Многие это делают из любопытства, но большинство – чтобы поддержать свою компанию. Если почти все его друзья курят, подростку трудно удержаться от этого. Некоторые хотят быть как все или боятся прослыть среди сверстников белой вороной.

Многие подростки начинают курить от безделья. Бесплатные спортивные и художественные секции закрылись, а на платные не хватает денег. Современный подросток предоставлен самому себе. Именно вследствие этих причин с наступлением темноты на улице сейчас можно увидеть толпы бездельничающих подростков, не умеющих и не знающих, чем занять свой досуг.

Некоторые из них становятся правонарушителями, а кто-то начинает разрушать сам себя, приобретая вредные привычки. В современном мире редкий подросток к 13 годам не знает вкуса алкоголя и табака.

Если родители, один или оба, курят, вряд ли их ребенок вырастет некурящим. Как известно, родители являются для своего ребенка примером, и он будет делать то, что делают они. Поэтому курящим родителям подчас бывает сложно объяснить своему ребенку, почему им можно курить, а ему нельзя.

Эверетт Куп, ведущий хирург из США, высказал свое мнение о том, что курение табака наносит организму человека не меньший вред, чем употребление наркотиков.

Некоторые подростки воспринимают сигарету как непременный атрибут взрослой жизни. Закуривая, ребенок чувствует, что повзрослел. Это ошибочное мнение. Взрослый человек как раз в силу своего возраста никогда не будет с помощью чего-то доказывать окружающим, что он взрослый. Но ведь подросткам этого не объяснишь, особенно если со стороны друзей они постоянно слышат разные подначки: «Ты боишься закурить, потому что ты еще маленький!», «Что, курить мама с папой не разрешают?» и т. д.

Человек, решивший закурить сигарету, очень рискует. Эффект от курения заключается в моментальном расслаблении и чувстве краткосрочной эйфории. Человек, не куривший, например, полдня, уже после первой долгожданной затяжки испытывает, можно сказать, настоящее счастье.

Приятные чувства, которые испытывает человек благодаря курению сигареты, расположены лишь на поверхности. В глубине же проблемы находится множество негативных последствий, которые возникают в результате пристрастия к этой вредной привычке.

Стеснительным людям сигарета помогает преодолеть скованность и чувствовать себя более раскрепощенно. Мало кто из них задумывается, что неуверенность в своих силах не преодолеть сигаретой. Необходимо изменить свое собственное отношение к себе, а не тянуться за очередной сигаретой.

Взрослые люди часто закуривают для того, чтобы снять накопившийся за день стресс. Объективно находящиеся в сигарете вещества не способны избавить человека от подавленного состояния, депрессии и плохого настроения. Видимый результат наступает в том случае, если человек в это верит.

Кроме того, большое значение имеет сам процесс выкуривания сигареты. Если в организм человека просто ввести все эти вещества, желаемого успокоения и эйфории как таковой он не получит. Нужен сам ритуал курения.

В результате проведенных исследований было выявлено, что сигареты становятся причиной смерти более 1 млрд человек ежегодно.

Точно такой же результат может дать и стакан обычной воды, важно лишь верить, что она поможет справиться с проблемами. Так зачем же травить свой организм вредными канцерогенами, если дело только лишь в самовнушении. Но если можно внушить себе, что сигарета помогает снять стресс, то верить в то, что она не приносит никакого вреда, нет смысла. Никотин будет разрушать организм изнутри, и рано или поздно его воздействие проявит себя в виде опасной или даже неизлечимой болезни.

Никотиновая зависимость

Как уже было сказано, вследствие курения табака возникает настоящая зависимость от него – сначала психологическая, а затем и физическая.

Психологическая зависимость заключается в психологическом дискомфорте, который возникает у человека, если он не выкурит очередную сигарету. В это время человеку кажется, что чего-то не хватает, он буквально не находит себе места.

Еще одним проявлением психологической зависимости от сигарет является курение по необходимости, а не по желанию. Например, большинство студентов, курящих в каждом перерыве между парами, курит не потому, что хочет этого, а потому, что образовалось свободное время и его нужно чем-нибудь занять. При этом, если студентов не отпускают на перерыв, те из них, у кого наблюдается лишь психологическая зависимость, легко обходятся без очередной дозы никотина.

Оноре де Бальзак писал о курении: «Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации».

Многие люди курят во время разговора, потому что им некуда деть руки. Кстати, на это жалуется больше половины людей, бросивших курить. Людей, у которых психологическая зависимость от сигареты проявляется именно в этом, легко узнать по жестам. Они не могут спокойно стоять на месте, нервно теребят пуговицы или воротник, могут постоянно класть и вынимать руки из карманов.

Также психологическая зависимость проявляется в зависимости от того, с кем в данный момент находится курящий человек. Находясь дома в одиночестве, он может совсем не курить, но стоит ему попасть в компанию курящих людей, как руки сами тянутся к сигарете.

Через некоторое время у человека возникает физическая зависимость от сигарет. Ее вызывает входящий в состав сигарет никотин. Физическая зависимость заключается в том, что организм постепенно привыкает к никотину и уже не может долгое время без него обходиться. Такого рода зависимость рано или поздно возникает у всех курильщиков. По существующему мнению, курить легче бросить, когда организм еще не зависим от никотина. В любом случае психологическую зависимость преодолеть легче, чем физическую.

О физической зависимости можно говорить, если человек начинает курить, находясь вне компании курящих людей, специально делает перерывы в учебе или работе, чтобы выкурить сигарету, и т. д. Если человек, проснувшись ночью и обнаружив, что у него закончились сигареты, одевается и идет за ними в ближайший магазин, у него самая настоящая физическая зависимость от никотина.

Физическая зависимость заставляет человека бояться, что у него внезапно закончатся сигареты. Он покупает новую пачку, когда предыдущая опустела лишь наполовину. У такого человека желание курить появляется уже только от одного вида сигарет.

Регулярно поступающий никотин способствует возникновению в организме новых химических процессов. Через некоторое время человек уже не может обойтись без табака. Долгое время не поступающий в организм никотин вызывает серьезные неудобства, вплоть до различных недомоганий.

Сначала человек чувствует беспокойство и непонятную тревогу, затем начинается повышенное слюноотделение или, наоборот, слюна отсутствует. Может начать болеть голова. Состояние человека в этот момент напоминает ломку наркомана, только более слабо выраженную.

Появление физической зависимости начинается очень просто. Процесс курения заключается во вдыхании дыма, образующегося в результате тления табака. Горит табак под действием кислорода, содержащегося в воздухе.

Вместе с дымом в легкие попадают различные канцерогены, твердые частицы и капли жидкости, которые через некоторое время всасываются в кровь. Кровь, в свою очередь, разносит вредные вещества по всему организму. Часть вредных веществ остается в альвеолах, или легочных пузырьках.

Всего через пару минут после первой затяжки никотин поступает в клетки головного мозга, и он на некоторое время повышает их активность. После этого кровеносные сосуды, находящиеся в мозге, начинают расширяться. В это время никотин продолжает раздражать все нервные окончания, встречающиеся у него на пути по мере распространения по всему организму. Именно в это время курильщик чувствует прилив сил и эйфорию.

В состав сигареты входят различные канцерогены (более 30 видов). В переводе с латинского слово «канцер» означает «рак».

После достижения пика в организме начинается обратный процесс. Прежде всего начинается постепенное сужение кровеносных сосудов, вследствие чего падает активность головного мозга. В этот период курильщик опять начинает чувствовать никотиновый голод и, не имея возможности с ним бороться, выкуривает очередную сигарету. Этот процесс может стать бесконечным, вернее, продолжаться до смерти курильщика.

В ходе вышеописанного процесса у человека закрепляется рефлекс – после сигареты должно наступить чувство облегчения, радости, улучшится настроение. Впоследствии он уже не может улучшить свое настроение без очередной дозы никотина.

После этого человек начинает курить при малейших признаках положительных эмоций. Кроме того, он склонен приписывать хорошее душевное состояние влиянию сигарет, а не чего-либо другого.

Именно из-за этого почти все курильщики считают нормальным завершением обеда (завтрака, ужина и т. д.) выкуренную сигарету. Комфорт от ощущения сытости в этом случае человек также приписывает действию никотина.

Сигареты

Самым распространенным способом попадания в организм никотина является курение сигарет. Многие курильщики считают, что, кроме табачных листьев, в сигаретах нет никаких посторонних примесей. Это совершенно не так.

В состав табачной смеси для сигарет входят различные химикаты: фунгициды, гербициды, инсектициды, а также пестициды. Как известно, при сжигании табака образуется дым. Вредные вещества, стора, с дымом попадают в легкие человека. Таким образом, в организме курильщика после выкуривания им сигареты можно обнаружить такие вредные вещества, как оксид углерода, аммиак, канцерогенные углеводороды.

Сигареты набивают измельченными листьями табака. Это растение родом из Америки и является «родственником» картофеля и перца.

Большинство ядовитых веществ, выделяющихся вместе с дымом, способствует развитию онкологических заболеваний легких, гортани и ротовой полости. В ходе различных исследований было выявлено, что в состав табачного дыма входит радиоактивный элемент полоний. Он имеет особенность оседать в легких и разрушать организм изнутри. Кроме того, полоний может проникнуть в организм и через кожу, поэтому опасно не только курить самому, но и находиться в сильно прокуренном помещении.

Крепкие сигареты

Крепкие сигареты отличаются содержанием большого количества различных веществ в одной сигарете. Кроме того, для производства крепких сигарет используются более крепкие сорта табака.

Крепкие сигареты могут быть с фильтром или без него. Ошибочно мнение, что фильтр препятствует попаданию в организм вредных веществ. Может быть, действительно, часть ядовитых канцерогенов фильтр и задерживает, однако большая часть все же проникает сквозь него и попадает в легкие, а оттуда постепенно распространяется по всему организму. Даже небольшой, но регулярной дозы никотина достаточно, чтобы нанести человеку непоправимый вред.

По некоторым данным, табак был известен людям еще в VI в. до нашей эры.

Сигареты без фильтра самые вредные. У человека, курящего такие сигареты, можно заметить изменение внешнего вида. Помимо заболеваний внутренних органов, у таких курильщиков желтые пальцы и губы. Кроме того, у человека, предпочитающего крепкие сигареты, зубы находятся в очень плохом состоянии. Они не только изменяют свой цвет от светло-желтого до коричневатого, но и очень быстро разрушаются и выпадают.

На свете, наверное, нет ни одного курильщика, на состояние здоровья которого регулярное употребление сигарет никак не повлияло бы. Даже если у него нет никаких онкологических или сердечно-сосудистых заболеваний, все равно состояние его легких оставляет желать лучшего. В лучшем случае после продолжительного курения сигарет у человека наблюдаются отсутствие зубов (или сильное их разрушение), ужасное состояние кожи (больше морщин, чем у некурящих, и желтизна кожи), одышка, внутренние боли и т. д. В худшем случае, как уже было сказано, возможны рак и проблемы с сердцем, которые приведут к преждевременной смерти.

Легкие сигареты

Большинство курильщиков, якобы заботящихся о своем здоровье, сразу бросить курить не могут и поэтому переходят с крепких сигарет на более легкие. Легкие сигареты имеют на пачке пометку «light» или «superlight».

Многих людей вводит в заблуждение именно эта надпись – им кажется, что в легких сигаретах намного меньше содержание различных вредных и ядовитых веществ. На самом деле все обстоит с точностью наоборот.

Так называемые легкие сигареты отличаются высоким уровнем канцерогенных веществ. Некоторых ядов там действительно меньше, чем в крепких сигаретах, но и эта доза считается опасной.

Кроме того, люди, курящие легкие сигареты, курят их намного больше, чем если бы они курили крепкие. Поэтому опасные вещества попадают в организм в том же, если не в большем объеме за счет увеличения количества ежедневно выкуриваемых сигарет.

Табак в Европу завез Христофор Колумб, которому 15 октября 1492 г. табачные листья были преподнесены американскими индейцами в качестве подарка.

В ходе опросов было выявлено, что люди, предпочитающие легкие сигареты, выкуривают их до самого фильтра, в то время как крепкие сигареты они выкуривают до середины или вообще делают пару затяжек.

Сигареты с ментолом

Очень популярными в последнее время стали сигареты с различными добавками, в частности с ментолом. Сигареты с ментолом отличаются ярко выраженным мятным вкусом. Из-за приятного вкуса курильщики считают их самыми безвредными из всех существующих. На самом деле такие сигареты приносят не меньший вред, чем обычные. Безвредных сигарет вообще не существует, что бы ни обещали производители табачных изделий.

Людам, предпочитающим сигареты с ментолом, труднее избавиться от этой привычки, чем курильщикам крепких или легких сигарет. Вкусовые рецепторы очень быстро привыкают к специфическому вкусу, и человек уже не может так просто от него отказаться.

Обычно сигареты с ментолом предпочитают девушки и молодые женщины. Для этой категории населения ментол особенно опасен, так как неблагоприятно влияет на детородную функцию и сердце. Также было обнаружено, что чем темнее кожа у человека, тем опаснее для него действие ментоловых сигарет. Так, например, чернокожие, предпочитающие сигареты с ментолом, в несколько раз чаще болеют раковыми заболеваниями, чем люди с белым цветом кожи.

У 3 из 4 курильщиков ментоловых сигарет через несколько лет регулярного курения начинаются серьезные проблемы с сердечно-сосудистой системой. Каждый четвертый заболевает онкологическими заболеваниями.

Сигары

Считается, что родиной сигар была Куба. Именно там знаменитые путешественники Родриго де Херес и Луис де Торрес увидели коренных индейцев, курящих табак, завернутый в листья. После этого Куба была по праву признана основным производителем табака.

Производство сигар началось в Испании в 1541 г., в Европу сигары завезли только в 1717 г. До этого в Европе курили трубки. Сигары стали непременным атрибутом богатой жизни. Их курили только преуспевающие и зажиточные люди.

Через некоторое время сигары попали в Россию и стали очень популярными в царских кругах. Сигары курили и мужчины, и женщины. Особенно пристрастилась к нему императрица Екатерина, которой специально привозили сигары из других стран.

С тех пор сигары являются символом благополучия. Сейчас каждый уважающий себя бизнесмен должен уметь курить сигары. Практически любой деловой ужин заканчивается выкуриванием сигары. Мало кто задумывается о вреде сигар, а ведь они так же опасны, как и сигареты.

Правила курения сигары не допускают вдыхания дыма, поэтому многие и не признают вред, который она наносит. Раз дым не попадает в легкие, значит, нет и вреда – так считает большинство курильщиков сигар. Даже при правильном курении сигары небольшое количество дыма все же попадает в легкие. В ротовой полости вредные вещества, находящиеся в дыме, быстро всасываются и разносятся по всему организму.

В 1588 г. Томас Харриет утверждал, что табак приносит только пользу и способствует общему оздоровлению и омоложению организма. По его мнению, слухи о вреде табака были рождены завистниками и конкурентами. Т. Харриет пропагандировал ежедневное массовое курение сигарет и сигар и сам следовал своим советам. Через некоторое время табак сыграл с ним злую шутку – Харриет заболел раком и вскоре умер.

Сигара состоит из трех слоев:

- начиночный лист (наполнитель);
- связующий лист (подлист);
- покровный лист (оберточный).

На качество сигары влияют все части сигары. Некачественная сигара приносит человеку еще больший вред. По названию видно, что начиночным листом называют начинку сигары. В аристократических кругах начиночный лист красиво называли «сердце сигары». Он может быть длинным и коротким. По способу изготовления различают ручное и машинное скручивание сигар.

Длинный лист может быть только в сигарах, изготовленных вручную. Он располагается по всей длине сигары. В сигарах высшего сорта может быть 3–5 сортов начиночных листьев.

При машинном изготовлении сигар начиночный лист представляет собой рубленый и спрессованный табак. Такие сигары вреднее, чем сигары ручной сборки.

Вручную сигары производят в Индии, Италии, Индонезии, США, на Филиппинах и Канарских островах, а машинным способом – в Бельгии, Швейцарии, Франции, Испании, Дании, Словакии, США, Германии, Голландии, Австрии, Англии и Китае.

Сигара, изготовленная вручную, горит лучше и при более низких температурах. Сигару, изготовленную на машине, лучше не курить до конца. Это связано с тем, что наиболее вредные вещества находятся как раз в конце сигары, это можно почувствовать и по вкусу – по мере выкуривания вкус становится более грубым и горьким.

Начиночный лист, или наполнитель, удерживает связующий лист, который не дает сигаре рассыпаться. В некачественных сигарах он может отличаться по вкусу от наполнителя. У сигары, изготовленной вручную, связующий лист представляет собой натуральный табачный лист. У сигар машинного изготовления связующий лист часто гомогенизирован, то есть представляет собой бумагу, состоящую из смеси табачной пыли и целлюлозы.

Около 30–60% вкуса сигары приходится на покровный лист. По качеству покровного листа (цвет, фактура, аромат) можно судить о качестве самой сигары.

Независимо от того, как изготовлена сигара, какого качества наполнитель, связующий и покровный листы, она наносит огромный вред здоровью человека. Даже если в высших кругах и принято ежедневно курить сигары, не стоит забывать, что в этом случае жизнь может быть и будет модной и богатой, но, к сожалению, очень короткой.

Черчилль любил повторять: «5–6 сигар в день, 3–4 стакана виски. И никакой физкультуры!». Можно только представить, к чему приведет такой абсурдный совет.

Трубки

Как уже было сказано, самым распространенным способом курения является курение сигарет. В последнее время стало модным использовать для курения табака трубку. Эта привычка стала привилегией элитного общества, так как курение трубки – занятие дорогостоящее.

Курение трубки – очень вредная привычка, кроме того, дело осложняется тем, что многие, кто курит табак только таким образом, не в силах от этого отказаться. Для большинства курильщиков курение трубки представляет собой своеобразный ритуал. Корнями он уходит в сам принцип курения трубки. Если курить трубку слишком быстро, она может перегреться, таким образом она сама задает ритм курения. Для большинства курильщиков трубка – это не способ курения табака, а целая философия. Именно поэтому им так трудно избавиться от этой опасной привычки.

Для производства трубок используются различные материалы, преимущественно древесина (вяз, бук, грецкий орех, дикая вишня), а также венецианское стекло, пенька, слоновая кость и мрамор.

Сейчас самым популярным материалом, из которого изготавливают трубки, является бриар – древесный достаточно плотный нарост, расположенный между корнем и стволом растений семейства вересковых (*Erica Arborea*). Это растение широко распространено в Алжире, Средиземноморье и Марокко. Эта древесина очень жаропрочная и долговечная, что как раз подходит для трубок.

В 1869 г. некий умелец из штата Миссури изготовил трубку из высушенного кукурузного початка, который он обработал гипсом и отполировал.

По внешнему виду трубки бывают:

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.