



Максим
Кулижников

АЮРВЕДИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

УНИКАЛЬНАЯ СИСТЕМА
ОЗДОРОВЛЕНИЯ
И ПРОФИЛАКТИКИ БОЛЕЗНЕЙ
С ПОМОЩЬЮ ИНДИВИДУАЛЬНО
ПОДОБРАННОЙ
СИСТЕМЫ

с т р о й н о с т ь
к р а с о т а
з д о р о в ь е



ЗдОрОво живешь

Максим Кулижников

**Аюрведическое питание
для современного человека**

«Центрполиграф»

2013

Кулижников М. В.

Аюрведическое питание для современного человека /
М. В. Кулижников — «Центрполиграф», 2013 — (ЗдОрОво
живешь)

Перед вами уникальная система оздоровления и профилактики болезней с помощью индивидуально подобранной системы питания в соответствии с индивидуальной психофизической конституцией. Аюрведа, кулинария, психология, диетология, астрология объединились в одну команду, для того чтобы помочь вам научиться управлять своим состоянием. Пользуясь описанным здесь методом здорового питания, каждый человек сможет просто и эффективно, без негативных побочных эффектов вылечить себя от многих недугов и постоянно поддерживать хорошее самочувствие. Пища, которую мы едим, оказывает влияние не только на физическое тело, но и на психику. Эта книга поможет вам отказаться от врачей, психологов, таблеток и микстур, потому что пища, соответствующая вашей психофизической конституции, принятая в подходящее время, в подходящем месте, в нужном количестве и должном настроении, станет вашим лекарством.

© Кулижников М. В., 2013

© Центрполиграф, 2013

Содержание

Об авторе и этой книге	5
Введение	6
Часть I	9
Индивидуальная конституция человека	9
Каким образом пища влияет на состояние здоровья	11
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Максим Витальевич Кулижников

Аюрведическое питание для современного человека

Об авторе и этой книге



Максим Кулижников – психолог, психотерапевт, духовный терапевт, семейный консультант, специалист по аюрведе. Получил специализацию психолога-консультанта у известного американского специалиста Ричарда Коннера. Под руководством эзотерического мастера и целителя Роберта Кампаньолы изучал духовные и эзотерические практики Древней Индии. Путешествовал по Святым местам Индии, жил в монастырях, изучал древнюю культуру, аюрведу. Преподавал на курсах аюрведической кулинарии в Санкт-Петербурге. В Санкт-Петербургском Центре эмоционального фитнеса «Равновесие» ведет постоянный курс и дает консультации. Проводит различные тренинги, семинарские занятия и курсы в Санкт-Петербурге и городах России и Европы. Максим Кулижников является автором многочисленных статей и 6 книг.

В настоящее время аюрведическая кухня стала известной и актуальной, и рекомендуется людям, занимающимся йогой, медитацией, духовным совершенствованием.

Введение

Уважаемые читатели! Я думаю, что если бы мы с вами ясно осознавали, до какой степени состояние нашего здоровья зависит от нашего питания, тогда бы мы уж точно питались правильно. Если бы еще знали, как это сделать. С точки зрения древней медицины Аюрведы, у болезни на физическом уровне существует лишь две причины: нечистота и неправильное питание. Более того, именно неправильное питание – одна из основных причин, из-за которых наше тело становится нечистым, перегруженным вредными для нашего здоровья веществами. Дело в том, что мы, как личности, проявляем себя на нескольких уровнях: физическом, эмоциональном, умственном и духовном. Все эти уровни тесно взаимосвязаны между собой, как сообщающиеся сосуды, и оказывают непосредственное влияние друг на друга.

Можно, например, научиться использовать свои эмоции для оздоровления физического тела. То, что эмоции могут принести вред или пользу телу того, кто их проявляет – давно уже много раз доказано.

Китайская медицина еще несколько тысяч лет назад свидетельствовала о том, что эмоции непосредственно влияют на поток энергии в теле человека – поток энергии в меридианах, по которым она поступает в органы физического тела. В древней индийской медицине (Аюрведе) эти каналы назывались надиями. Любая, переживаемая человеком эмоция, влияет на поток энергии в меридианах, а следовательно, и на состояние органов, которые связаны с этим меридианом. Эта взаимосвязь существует по той простой причине, что эмоции являются разновидностью энергии. Тонкой энергии, но очень могущественной. Она может быть негативной и позитивной, и как любая энергия способна оказывать определенное влияние.

Негативные эмоции: страх, гнев, обида, разочарование и стресс – блокируют поток энергии, лишая органы необходимого питания. Позитивные: радость, бесстрашие, спокойствие, очарование – улучшают его. Таким образом легко можно сделать вывод, что позитивные эмоции укрепляют наше здоровье, негативные – разрушают его. Во многих медицинских центрах мира проводились исследования в области изучения взаимосвязей между различными негативными эмоциями и различными болезнями. Было много раз установлено, что нервное напряжение вызывает повышение уровня холестерина в крови, что, в свою очередь, способствует развитию атеросклероза, являющегося симптомом заболевания сердца. Или, что спокойные, умиротворенные, любознательные, общительные, веселые люди живут обычно дольше, чем остальные, поскольку имеют сильно развитый иммунитет. То есть, как я уже сказал, *эмоциональный уровень при любой нашей деятельности оказывает влияние на наше состояние на физическом уровне.*

Аюрведа дает подробную информацию о том, как пища (физическая субстанция) влияет на эмоциональное и умственное состояние человека. Древний аюрведический целитель *Уддалака Аруни* объяснил влияние принимаемой нами пищи на психику так: «Съеденная пища разделяется на три части. Самая грубая становится экскрементами. Средняя – плотью. Тонкая – умом». *Еда может, как избавлять от психических расстройств, так и вызывать их.* Отрицательные эмоции неизбежно нарушают наше пищеварение.

В Аюрведе основное значение придается тому, чтобы пища находилась в гармонии с нашей индивидуальной природой. Зная свою конституцию и то, как каждый продукт влияет на нее, в силу своей природы, мы легко поймем: где лекарство для нас, а где яд.

Так что, как видите, Гиппократ несколько не преувеличивал, когда говорил, что наша пища должна быть лекарством. С другой стороны, он говорил о том, что наше лекарство должно быть пищей. И это тоже созвучно основным принципам Аюрведы.

Нет ничего благоприятнее и целебнее для человеческого тела, чем пища, подходящая ему по своим свойствам, принятая в подходящее время, в подходящем месте, в нужном количестве и должном настроении.

Она умиротворяет и исцеляет. Если же, напротив, человек принимает неподходящую для него пищу, в неподходящее время, в неподходящем месте и количестве – это в буквальном смысле подвергает стрессу его физическое тело и является мощным источником беспокойства на психическом уровне.

Вне всяких сомнений отец западной медицины Гиппократ владел аюрведическими методами исцеления. Дело в том, что древняя индийская медицина Аюрведа, являясь частью древнего ведического знания, сохранившегося со времен существования древней арийской цивилизации, прославившейся высочайшей духовной и материальной культурой, дала импульс для возникновения всех основных направлений мировой медицины не только на Востоке, но и на Западе. Распространяясь вместе с ведической культурой, Аюрведа проникла на восток до Индонезии и на запад – до Греции, оказав влияние на формирование античной медицины. Придя вместе с буддизмом в Тибет, Китай и Бирму, Аюрведа оказалась в основе традиций врачевания этих стран.

Авиценна, будучи основателем целого направления медицины в Средней Азии, изучал аюрведические каноны в существовавшем уже тогда переводе на фарси. Таким образом, можно заметить, что Аюрведа – это не просто традиционная индийская медицина, а древняя традиция, которая была использована в самых разных культурах. Основные принципы Аюрведы, действительно, легко приспособить к любым культурным, историческим, географическим, этнографическим и климатическим условиям. Доказательство этого – невероятный всплеск интереса к ней в наши дни, подтверждающий, что принципы древней медицины могут достаточно эффективно использоваться в условиях современного мира.

В этой книге я хочу представить российскому читателю некоторые средства аюрведической медицины в адаптированном для него виде. Несмотря на то что Аюрведа располагает большим арсеналом различных терапевтических методов, описывая принципы

траволечения, диетологии, физиотерапии и даже хирургии, я рассмотрю в своей книге подробно только один из них. Это наиболее простой и приемлемый для всех метод, который наглядно доказывает правоту Гиппократа относительно того, что наша пища может быть лекарством, а лекарство пищей. Не будет преувеличением сказать, что *аюрведическая диетотерапия (или, проще говоря, система питания) – самый простой, безопасный, лишенный побочных эффектов и недорогой из всех методов лечения и поддержания здоровья.*

Благоприятная пища оказывает на наше тело более сильное и, конечно же, более мягкое влияние, чем традиционные таблетки или сложные физиопроцедуры. Кроме того, этот метод направлен на устранение истинной причины заболевания, а таблетки лишь снимают симптомы, и болезнь переходит на более глубокий уровень. Конечно, иногда симптом может так сильно беспокоить нас, что без таблетки просто не обойтись, однако правильное питание помогает не только избавиться от заболевания, а, что более важно, предотвратить его.

Книга состоит из четырех частей.

Первая часть – введение в аюрведическую диетологию. В ней доступно изложены основные принципы системы оздоровительного питания в соответствии с индивидуальной конституцией человека, а также описаны целебные свойства самых распространенных и широко употребляемых в России продуктов питания и специй.

Во *второй части* более подробно представлены принципы здорового питания с учетом психофизической конституции каждого человека и различные способы приготовления блюд аюрведической кулинарии с конкретными рецептами в качестве примеров.

Третья часть книги целиком посвящена теме использования ведической астрологии при выборе рациона и режима питания. В ней подробно описана система ежедневного питания по звездам и приведено меню на каждый день недели.

В четвертой части говорится о ведической психологии и философии, в связи с тем, что в аюрведической системе питания человек рассматривается как целостное живое существо, проявляющее себя на четырех уровнях: физическом, эмоциональном, ментальном и духовном. Причем, между этими уровнями существуют взаимозависимые связи, благодаря чему пища, которую мы принимаем, оказывает влияние на наше эмоциональное, ментальное и духовное состояние. А определенное эмоциональное состояние, или ментальный настрой, соответственно, вызывает у человека желание есть ту или иную пищу.

Таким образом, в этой книге мы подробно рассматриваем четыре основных аспекта аюрведической системы питания: 1) здоровое питание с учетом индивидуальной психофизической конституции человека;

2) здоровое питание с учетом условий, предлагаемых окружающей средой (погодные и климатические),

3) здоровое питание с учетом влияния звезд и 4) здоровое питание с учетом различных аспектов человеческой жизни.

Аюрведа предлагает довольно гибкую, легко приспосабливаемую к индивидуальным особенностям личности и места проживания, систему диетотерапии.

Вам не нужно будет ограничивать себя жесткими рамками правил, а вкусовая гамма целебных аюрведических блюд позволит вам понять, что слово «диета» (в традиционно сложившемся у нас негативном понимании) не имеет, по большому счету, к древней традиции никакого отношения. И я надеюсь, что каждый читатель этой книги по достоинству оценит чрезвычайно простую и вместе с тем очень эффективную систему использования обычных продуктов и специй для избавления от недомоганий, вызванных неправильным питанием, для лечения и профилактики широкого ряда заболеваний.

Я хочу познакомить читателей с этой уникальной древней традицией самым простым и доступным образом – так, чтобы каждый человек, независимо от образования и места проживания, мог применить ее в своей жизни и достичь успеха на пути самооздоровления.

Часть I

Основные принципы аюрведической системы питания



Индивидуальная конституция человека

Итак, уважаемые читатели, пришло время дать конкретный ответ на вопрос: что значит здоровое питание в соответствии со своей индивидуальной психофизической конституцией? Иначе говоря: что это означает для каждого из нас?

Конечно, то, что все мы индивидуальности, – очевидно. И то, что для одного будет лекарством, для другого может оказаться ядом, – это тоже очевидно. Тут же возникает вопрос: какими параметрами мы будем характеризовать нашу индивидуальность, или в каких терминах ее описывать? Эти параметры должны быть достаточно гибкими и разнообразными, с одной стороны, чтобы дать перспективу индивидуализации личности и ее пищи. С другой стороны, термины, в которых описывается биологическая индивидуальность личности, должны отражать какие-то общие тенденции, свойственные группам людей. Иначе не может идти речи ни о какой системе.

Аюрведа блестяще решает данную задачу. Она описывает индивидуальную психофизическую конституцию личности на основе анализа пяти первоэлементов, из которых сконструировано все мироздание, в том числе и наше тело. Это – земля, вода, огонь, воздух и эфир. Они представляют пять уровней любой субстанции, то есть пять состояний материи: твердое, жидкое, лучистое, газообразное и эфирное.

Например, каждая часть любого растения соответствует определенному элементу. Так, с землей соотносится корень, будучи самой плотной и соединенной с ней непосредственно частью. С водой соотносятся стебель и ветви, так как она движется по ним в виде сока. С огнем соотносятся цветы, проявляющиеся так же, как и он, в свете и цвете. Воздуху соответствуют листья, так как с их помощью, главным образом, воздух контактирует с растением (например, ветер качает деревья). С эфиром соотносится плод, будучи проявлением тонкой сущности растения.

Точно так же в человеческом теле существуют определенные взаимосвязи различных его частей с пятью изначальными элементами творения. Так, скажем, наше ухо, будучи органом восприятия звуков, существующих в эфире, связано с эфиром. Тактильное чувство связано с воздухом, а стало быть и кожа. Человеческий глаз, являющийся органом зрения, воспринимающим формы, связан с огнем. Язык, воспринимающий вкусы, – с водой; нос – орган обоняния, воспринимающий запахи, – с землей. Действительно, ощущение вкуса на языке без участия воды невозможно, и земля – единственный из пяти элементов, имеющий запах.

Кроме того, очевидно, что все человеческие тела состоят из той или иной комбинации пяти изначальных элементов, проявленных, может быть, не всегда в классическом их понимании. Но, так или иначе, плоть может быть соотнесена с землей, кровь – с водой, в теле присутствуют газы и пустые пространства, а также существует такое понятие, как огонь пищеварения.

Поэтому основой конституциональной теории Аюрведы является концепция трех дош. Дошами называют три биологических элемента, предопределяющих все процессы роста и распада в нашем организме.

Итак, есть три доши: Вата доша, Питта доша и Капха доша. Вата – это воздух в эфире, Питта – огонь в воде, Капха – вода в земле. Таким образом, Вата – это воздух, которым заполнены полости человеческого тела и тонкие каналы. Питта – это кислоты. Капха – это вода, присутствующая внутри телесных оболочек, образованных землей (таких, как, например, кожа). Каждая из дош имеет свои функции, иначе говоря, отвечает за определенные процессы в организме.

Например, Вата управляет вдохом и выдохом, выведением отходов жизнедеятельности. Питта – пищеварением и зрительным восприятием. Капха обеспечивает смазку суставов и баланс телесных жидкостей. Этим их функции не исчерпываются, мы привели лишь несколько примеров, и не будем углубляться дальше.

Как видите, каждая из дош является комбинацией двух элементов, причем противоположных: земли и воды, огня и воды, воздуха и эфира. Когда эти пары находятся в состоянии равновесия, организм здоров и не проявляет болезненных симптомов, но стоит им выйти из равновесия, тут же появляются симптомы тех или иных заболеваний.

Например, воздуху (в определенной части нашего тела) в какой-то момент может оказаться слишком мало пустого пространства – эфира. И когда на его пути появляются препятствия, он становится разрушительной силой. Наоборот, если из-за недостатка силы движения воздуха мы имеем дело с избытком пустого пространства, это приводит к застою. Следствием 1-й тенденции может оказаться гиперактивность – растрата жизненных сил, приводящая к истощению. Следствием 2-й тенденции может оказаться, скажем, запор, вызванный злоупотреблением клизмами.

Противоборство огня и воды может привести, с одной стороны, к язве или повышенной кислотности – в случае, если огонь побеждает воду, выпаривая ее; с другой стороны, к несварению, когда вода заливают огонь, уменьшая силу желудочного сока.

Различные перспективы развития взаимоотношений между водой и землей тоже дают возможность столкнуться с определенными результатами. Из-за преобладания земли излишняя твердость может привести к появлению почечных или желчных камней. В случае преобладания воды увеличивается сонливость, появляется вялость.

Для того чтобы оставаться здоровыми, нужно научиться поддерживать свои доши все время в состоянии равновесия, а для этого необходимо знать их свойства и свойства тех продуктов, которые мы едим.

Ведь любая пища, попадающая в наше тело, оказывает непосредственное влияние на наши доши. Спасите наши доши!

Мы в силах это сделать.

Каким образом пища влияет на состояние здоровья

В предыдущей главе мы рассмотрели основные термины для определения индивидуальной биологической конституции человека и описания его состояния. Пять первоэлементов формируют три доши. По состоянию дош можно судить о состоянии нашего здоровья.

Каждая из трех дош имеет свои характерные свойства.

Вата – сухая, холодная, легкая, шершавая, тонкая, возбужденная.

Питта – влажная, легкая, горячая, острая, подвижная, слегка маслянистая.

Капха – влажная, тяжелая, холодная, мутная, вязкая, плотная, мягкая.

Три первых свойства считаются основными. Как видите, каждая доша имеет с любой другой дошей одно общее свойство и два различных: Вата и Питта – обе легкие, Питта и Капха – обе влажные, Вата и Капха – обе холодные.

Секрет аюрведической диетологии состоит в том, что распознать доши и их состояние в нашем теле можно по их свойствам.

Избыток или недостаток тех или иных свойств сигнализирует нам о состоянии тех или иных дош. Это очень просто: если нас бросает в жар, нужно работать с Питтой; если знобит и течет из носа – с Капхой; если имеем дело с сухостью кожи – балансируем Вату. Ну а состояние дош зависит от многих факторов: какая погода на улице, какое время года, где вы вообще живете (на экваторе или за Полярным кругом), каков ваш возраст, чем вы занимаетесь (вообще и сегодня, в частности), ну и, конечно, какую пищу вы едите. Вот об этом мы и поговорим теперь подробно.

Любая пища так же, как и доши, имеет свои свойства, благодаря которым и оказывает на биологические элементы то или иное влияние: балансирует их или выводит из состояния равновесия. Для того чтобы определить характер влияния пищи на доши, Аюрведа предлагает пользоваться терминами: *Раса, Вирья, Випак и Прабхава*.

В отличие от невероятно сложного химического анализа, предлагаемого современной медициной, Аюрведа дает предельно простую систему определения основных качеств пищи, при помощи которой каждый человек довольно легко может понять и наблюдать действие той или иной пищи на его организм.

Судите сами. *Раса – это, всего-навсего, означает вкус*. Их шесть: сладкий, кислый, соленый, острый, горький и вяжущий. Каждый из них связан с двумя элементами:

- ◆ *сладкий* – с землей и водой;
- ◆ *кислый* – с землей и огнем;
- ◆ *соленый* – с водой и огнем;
- ◆ *острый* – с огнем и воздухом;
- ◆ *горький* – с воздухом и эфиром;
- ◆ *вяжущий* – с воздухом и землей.

Как известно, пищеварение начинается во рту именно в тот момент, когда язык ощущает вкус пищи: в мозг поступает информация о характере пищи, а оттуда поступают указания органам пищеварения, как следует встречать «гостей» (какие ферменты выделить для их усвоения). Интересно, что вкус рождается именно во рту, на языке. Например, после большого количества сладостей кисло-сладкое яблоко покажется вам абсолютно кислым именно потому, что ваш организм уже получил достаточно сладкого... То есть помимо объективного вкуса продуктов есть еще наши вкусовые ощущения, которые могут меняться. В Индии произрастает знаменитое растение по имени Мадхувинашини (в переводе с санскрита – «убийца сладости»). В компании с ним сахар покажется вам обычным песком.

Известно также, что, когда тело зашлаковано, человек теряет остроту ощущения вкусов. Поэтому в наше время, когда многие люди сильно переедают, пищевая промышленность

создает продукцию с ярко выраженными вкусами, очень яркими – чтобы все могли получить удовольствие. Любой же из вас, уважаемые читатели, кто когда-либо постился или голодал, помнит те удивительные ощущения, которые испытал в момент прерывания поста, когда самые обычные продукты превратились в деликатесы. Естественно – тело очистилось, вкусовые ощущения стали более яркими.

Действительно, наши вкусовые ощущения очень важны. А с точки зрения теории об индивидуальной конституции, особенно из-за того, что наши доши определенным образом реагируют на них. Давайте *теперь посмотрим, как те или иные вкусы в целом влияют на те или иные доши.*

Вату увеличивают, а это значит, могут вывести из равновесия: горький, вяжущий и острый вкусы уменьшают, а значит, приводят в состояние равновесия: сладкий, кислый и соленый вкусы. И понятно почему.

Вата – это воздух в эфире, а горький вкус, как вы помните, как раз связан именно с воздухом и эфиром. Следовательно, он в наибольшей степени из всех увеличивает Вату. Вяжущий – связан с воздухом и землей; острый – с воздухом и огнем, так что они тоже в значительной степени могут увеличивать Вату. Сладкий же, кислый и соленый вкусы связаны с совсем другими элементами, поэтому они уменьшают Вату. Все легко объяснимо.

Питта в наибольшей степени увеличивают соленый и острый вкусы, связанные с огнем и водой, огнем и воздухом, а также кислый, связанный с огнем и землей.

Капху могут вывести из состояния равновесия сладкий и соленый, а также кислый вкусы. Уравновешивают: горький, острый и вяжущий.

Посмотрите, пожалуйста, на таблицу, в которой мы расположили вкусы в порядке возрастания их способности увеличивать или уменьшать ту или иную дошу.

Доша	Вкусы, увеличивающие дошу	Вкусы, уменьшающие дошу
Вата	Острый, вяжущий, горький	Соленый, кислый, сладкий
Питта	Кислый, острый, соленый	Горький, вяжущий, сладкий
Капха	Кислый, соленый, сладкий	Вяжущий, острый, горький

Любому из нас необходим каждый из 6 вкусов в той или иной степени. Степень зависит от нашей индивидуальной биологической конституции. Но об этом разговор впереди. А сейчас давайте вернемся к другим терминам, которые Аюрведа предлагает для описания свойств пищи насущной.

Вирья – это способность продуктов питания оказывать согревающее либо охлаждающее воздействие.

Согревающие продукты увеличивают Питту, поскольку она горячая по своей природе, и уменьшают холодные Капху и Вату. Охлаждающие продукты, наоборот, увеличивают Вату и Капху, но уменьшают Питту.

Каждый из шести вкусов также обладает способностью согревать или охлаждать. Так, острый, кислый и соленый – согревают; сладкий, вяжущий и горький – охлаждают. В таблице они выстроены в последовательности от менее согревающих к более:

Способность	Вкус
Согревают	Соленый, кислый, острый
Охлаждают	Горький, вяжущий, сладкий

Самый согревающий вкус – соленый, самый охлаждающий – горький.

Випак – это эффект после переваривания. После того как мы поедим, у нас во рту остаются определенные вкусовые ощущения. Они и называются Випаком. Иногда Випак продукта

соответствует его Расе (вкусу), иногда – нет. Всего существует 3 типа Випака: сладкий, кислый и острый. Сладкий и соленый вкусы имеют сладкий випак, кислый – кислый, а острый, горький и вяжущий – острый. Каждый продукт имеет свой випак.

В случае, если вы долгое время налегаете на какой-то определенный вид пищи, вы можете увеличить себе ту или иную дошу. Сладкий випак увеличивает Капху, кислый – Питту, острый – Вату. Вот вам еще один способ понять, как различные продукты влияют на наше тело.

Часто бывает, что какое-то вполне определенное влияние продукта на состояние того или иного человека сложно объяснить логически. Для таких случаев в Аюрведе существует термин Прабхава. *Прабхава – это особая, сверхъестественная сила продукта, не объяснимая с точки зрения законов.* Например, базилик, имеющий горячую вирью, уменьшает любую лихорадку.

Еще один важный критерий для классификации продуктов – их способность осушать или увлажнять. Нужно помнить, что горький, острый и вяжущий вкусы осушают и увеличивают, стало быть, Вату. А сладкий, соленый и кислый – увлажняют и увеличивают Капху.

Кроме того, продукты делятся на легкие и тяжелые. Среди вкусов самый тяжелый – сладкий, за ним идут соленый и вяжущий. Самый легкий – горький, за которым следуют острый и кислый. Тяжелые увеличивают Капху, легкие – Вату.

Уважаемые читатели, какими свойствами, с точки зрения Аюрведы, обладают те или иные конкретные продукты – мы подробно описали в Приложении, которое вы сможете найти в конце книги. А теперь давайте перейдем к самому главному – определению своей индивидуальной психофизической конституции.

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.