

Олег Белов

ВЕСЕЛЫЕ ИСТОРИИ
МАЛЬЧИКА **П**ЕТИ



**ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ РАССКАЗЫ
О ПСИХОСОМАТИКЕ
В ОРИГИНАЛЬНОМ ИСПОЛНЕНИИ**

Олег Белов
Весёлые истории
Мальчика Пети.
Познавательные истории
о психосоматике в
оригинальном исполнении

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67402445
ISBN 9785005566508

Аннотация

В этой книге в оригинальной, веселой манере рассказывается о том, как наше поведение и эмоции влияют на здоровье. Добро пожаловать во двор Мальчика Пети и его обитателей. Каждый мини-рассказ имеет ссылку на эмоцию, о которой вы сможете прочитать в конце книги.

Содержание

Введение	6
Веселые истории Мальчика Пети	7
Мальчик Петя и больное горло	7
Любовь и аллергия	8
Петя и ангина	9
Мальчик Петя и взрослые игры (нет, это не об этом)	11
Мальчик Петя 24/7	12
Живот мальчика Пети (не весь, но часть)	13
Петя и дела сердечные	14
Петя и поездка на дачу (с собакой)	15
Следствие	16
Петя и польза	18
Маша и аппетит	19
Петя и зрение Миши	20
Мальчик Петя и тётя Оля	22
Петя и любовный треугольник	23
Мальчик Петя и воображение	24
Мальчик Петя и пятки	25
Мальчик Петя и бессонница	26
Мальчик Петя и Вахмурка	27
Мальчик Петя и пальцы	29
Мальчик Петя и половые партнеры	30

Мальчик Петя и дела семейные	32
Мальчик Петя и мальчик Миша	33
Мальчик Петя и мальчик Вова	34
Мальчик Петя и Тётя Агнешка	35
Мальчик Петя всё видел	36
Мальчик Миша и чувство вины	38
Девочка Маша и внутренняя дилемма	39
Маша и уши	40
Конфуз	41
Мальчик Вова и самокат	43
Конец ознакомительного фрагмента.	44

**Весёлые истории
Мальчика Пети
Познавательные истории
о психосоматике в
оригинальном исполнении**

Олег Белов

© Олег Белов, 2022

ISBN 978-5-0055-6650-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Начиная с 50-х годов прошлого века развивается направление психосоматика. Эмоции и психосоматика связаны напрямую. Все наши эмоции влияют на наше здоровье.

Наиболее частыми причинами болезней являются неприятные мысли и эмоции, чувство вины, потребность во внимании. Есть также легковнушаемые люди, которые часто становятся жертвами популярных верований. Такие люди легко *подхватывают* любое инфекционное заболевание.

Эмоции занимают то пространство, которое мы им предоставляем. Если мы удерживаем их, не позволяем себе их выразить ни в словах, ни на бумаге, то они или уйдут в определенное место в теле или будут вырываться против нашей воли в самый неподходящий момент.

Например, радость живет в груди, страх – в животе, отращение давит или скручивает «под ложечкой», а печаль «сжимает» в области сердца.

В этой книге в оригинальной, веселой манере рассказывается о том, как наше поведение и наши эмоции влияют на здоровье. Добро пожаловать во двор Мальчика Пети и его обитателей. Каждый мини рассказ имеет ссылку на эмоцию, о которой вы сможете прочитать в конце книги.

Веселые истории Мальчика Пети

Мальчик Петя и больное горло

Мальчик Петя «в детстве» очень любил топтать по лужам (мы все это когда-то любили). Ещё он всегда находил грязь и постоянно пачкался. За это мама его постоянно ругала, а папа ничего не говорил (знакомая ситуация). И за это мама ругала папу, а папа маму (видимо, не все так гладко в этом королевстве). Петя решил, что его не понимают. У него заболело горло. Аденоиды. Все испугались и перестали ругаться (а как же, вопрос то это серьезнее будет). Петя почувствовал себя любимым (раньше то думал, что из-за него ругаются, и его не любят), и горло прошло.

Мораль: Если чувствуешь себя любимым, то и горло не заболит.

Эмоция вины.

Любовь и аллергия

Мальчику Пете нравится Маша. А Маше нравится Миша (уже обидно). Петя обиделся на Машу и на Мишу. И вообще на всех. Ну а что делать, обида она такая? А потом решил доказать Маше, что он лучше Миши. Поздно. Насморк начался. Аллергия. Петя подумал-подумал и стал играть с Юлей. Аллергия и прошла!

Мораль: не надо обижаться и насморка не будет.

Эмоция досады.

Петя и ангина

Пошел как-то мальчик Петя на реку (благо, что жил летом в деревне). А там мальчик Миша пескарей ловит (тот, с которым они Машу делят). Его дача тоже была недалеко. Петя посмотрел на Мишу и решил, что он неправильно ловит (а по-другому и быть не могло в их ситуации). Если честно, Петя и сам не знал до конца, как это надо делать. Но догадывался и решил повыпендриваться. Начал объяснять Мише, а тот даже слушать не хочет (ещё бы).

А Петя знал, что прав, но сказать не может (не может высказаться). Не слушает его Миша. И разозлился так, что стало больно глотать. Ангина. Думал-думал Петя и решил, что Миша тоже правильно ловит (мудрое решение). Злость и досада сразу прошли и стало легче.

Мораль: Высказывайте то, что думаете, и ангины не будет!

Эмоция злости.



Мальчик Петя и взрослые игры (нет, это не об этом)

Однажды мальчик Петя решил, что он взрослый. И так вжился в роль, что... побледнел. На три дня побледнел (забегая вперёд скажем, что он дольше не выдержал). У взрослых же всегда какие-то проблемы. Они очень часто грустные и уставшие. От других взрослых. Анемия называется.

Подумал Петя (три дня думал) и решил, что он не будет взрослым (пока). Стал играть, веселиться, удивляться и мир вокруг себя изучать. И порозовел! Ушли у него грусть и печаль и пробудились интерес и радость.

Мораль: у каждого взрослого свой путь, не надо обижаться и уставать, удивляйтесь и исследуйте.

Эмоция печали.

Мальчик Петя 24/7

Однажды мальчик Петя решил, что ему надо работать! (опять, видимо, решил стать взрослым). И стал работать 24/7, как настоящий взрослый (а как по-другому работать, он и не знал, не научили). Постоянно что-то копал, переносил, переливал, пересыпал... Даже другим указания стал раздавать. В общем не до отдыха. Аж дыхание во сне перехватило, когда вспоминал всю сделанную за день работу. Думал, что-то не доделал.

Потом надоело работать (тоже хорошо). И больше дыхание во сне не перехватывало.

Мораль: ой, ну здесь все понятно!

Эмоция тревоги.

Живот мальчика Пети

(не весь, но часть)

Однажды мальчик Петя сильно разозлился на улице на мальчика Мишу, что аж живот свело (причина злости, как говорится, не известна, но предполагаема). А Миша домой ушел (ему то что, обедать позвали). Петя так злился, что живот справа ещё сильнее разболелся. Что делать? Домой не хочется (не для того на улицу выходил, да и Маша недалеко с Юлей гуляют). А тут Миша пообедал и вышел. И Петя ка-а-ак закричит на него! Живот и прошел. А ещё Маша удивилась (но история не об этом).

Мораль: не держите эмоцию гнев или злости в себе, и живот болеть не будет (справа)!

Эмоция злости.

Петя и дела сердечные

Мальчику Пете нравится девочка Маша. А Маше Петя не нравится (такое иногда бывает). Петя мучается, принимает все слишком близко к сердцу. Аж колоть начинает.

Мама узнала и посоветовала любить Машу меньше, а себя больше. Петя не понял, как это сделать, но решил, что надо меньше на Машу внимания обращать. Она сразу и разонравилась (или просто думать о ней перестал на некоторое время). И сердце колоть перестало. Маше же Петя вдруг сразу полюбился (прямо как у Пушкина: чем меньше женщину мы любим, тем больше нравимся мы ей).

Мораль: люби себя (другие подтянутся), и сердце болеть не будет!

Эмоция недовольствия.

Петя и поездка на дачу (с собакой)

Мальчик Петя с родителями всегда летом ездят на дачу. За 100 км от города. Далеко. Дорога не очень. Поворотов много. Холмы. Ямы. А еще грейдер прошелся. В общем, мальчику Пете и его собаке всегда плохо (и здесь должен быть смайлик, но его нет по этическим соображениям). Укачивает.

Про собаку неизвестно, но Петя всегда этого состояния боялся и пытался контролировать. И тут родители пригласили с собой на дачу Машу (ту, которая очень нравится Пете) ...И нормально доехали (ну, кроме собаки, конечно). Петя на протяжении всего пути даже не вспомнил про укачивание. Тогда вспомнил, когда собаку укачало, но сразу забыл.

Мораль: Не надо бояться и контролировать, и не будет укачивать. И собаки тоже касается (видимо, трусливая)!

Эмоция страха.

Следствие

У мальчика Пети во дворе есть мальчик Вова. Вова ни с кем не разговаривает. Даже с Юлей (которая не нравится Пете, но он с ней водится, чтобы позлить Машу). Ну так вот, на лице Вовы много прыщиков (может, поэтому и не разговаривает). И, чем больше не разговаривает, тем больше прыщиков.

Это заметила девочка Юля и начала расследование. Расследование ничем не закончилось, но в ходе следствия Вова начал общаться с Юлей, а потом еще и злиться на неё (докапывается что-то). Прыщи и прошли. Следствие зашло в тупик.

Мораль: общайтесь, не держите в себе, и прыщей не будет!

Эмоция стыда.



Петя и польза

Мальчик Петя очень не любит, когда его чему-то учат. Даже, если это и полезно (не всегда, конечно). Ну так вот... Once upon a time мальчик Миша подошел к мальчику Пете и предложил ему поиграть в волейбол. А Петя умел только в футбол (издевается что-ли, подумал). Миша по-дружески начал ему объяснять, Петя и слушать не хочет. Отвергает (еще бы: Маше то Миша нравится, а не он). Короче, ушел он от Миши, но недалеко. Так приспичило, что домой побежал, еле добежал!

Мораль: Не отвергайте без разбора все новое, и диареи не будет!

Эмоция отвращения.

Маша и аппетит

Однажды девочка Маша поругалась с мамой (ну как поругалась, обиделась больше). Пошла жаловаться Мише. Миша не стал слушать (ему же не нравятся ябеды). Маша ему тоже не нравилась.

«Ну все, – подумала Маша, – никто меня не любит, никто не понимает, ну и т.д.» Драма. По-взрослому. Даже аппетит полностью пропал. Что делать?! Случайно увидела, как Миша с Юлей играют (здесь непереводаемая игра слов). Петя от Маши такого никогда раньше не слышал! Сразу забыла про обиду (вкус к жизни появился). И аппетит тоже появился!

Мораль: Не ссорьтесь с мамами, и аппетит будет хорошим.

P.S. Мальчик Петя все это видел и рассказал (истории же про мальчика Петю).

Эмоция **растерянности**.

Петя и зрение Миши

У Миши, друга Пети (иногда Петя и так считает) небольшой астигматизм. Петя знает, что Миша никого не слушает и считает, что всегда прав (типа, самый умный). Делает только то, что сам придумал (ну а как по-другому, если все неправы). И ещё успеваает обижаться по дороге. Ещё бы, если есть другое мнение, то значит он глупый! Вот, например, не стал слушать, как пескарей правильно ловить!!!

«Ну и пусть живет со своим астигматизмом», – подумал Петя. Хотя, он смутно догадывался, что связь здесь какая-то есть...

Мораль: Позвольте себе хотя бы иногда смотреть на вещи глазами других людей и не обижаться на другую точку зрения. И астигматизма не будет!

Эмоция досады и чувство обиды.



Мальчик Петя и тётя Оля

Как-то раз в гости к мальчику Пете приехала тетя Оля (кто она и по какой линии, он не знает). За деньгами. В принципе, как обычно. Еще попросила самый красивый цветок в горшке в подарок. А потом рассказала, куда и зачем надо ехать маме с папой! Куда и зачем Петя не понял. Мама с папой тоже (точнее, папа ничего не сказал, а мама не поняла).

Тут тетя Оля поняла, что ее не слушают и не собираются делать, как она хочет. Так стала злиться, что даже задыхаться начала от возмущения! Что-то прыснула в рот и уехала. И деньги с цветком забрала!

Мораль: не навязывайте своей точки зрения и задыхаться не будете!

Эмоции злости и недовольствия.

Петя и любовный треугольник

Мальчику Пете нравится Маша. А Маше нравится Миша. Петя играет с Юлей, чтобы позлить Машу (ну, так бывает). Хотя он сам не понимает, зачем это делает.

Юля поняла, что её Петя использует и обиделась. Ходит, губы кусает, но молчит и терпит, никому ничего не говорит. Петя то нравится! Даже щеку пару раз прикусила. Недолго длилось её терпение. Дня три. Потом Юля ка-а-к высказала все Пете! И все ранки во рту прошли. Не сразу, но постепенно. Только наш герой Петя задумался (точнее, как задумался, завис просто). Кто этих женщин поймет? Юля, кстати, также думает, но про мужчин (но не об этом история).

Мораль: говорите, что думаете, и во рту все будет в порядке!

Эмоции растерянности и печали.

Мальчик Петя и воображение

У мальчика Пети очень богатое воображение. Вот вообразит что-то и не может думать ни о чем другом. Беспокоится.

Сидел он как-то на лавочке у дома и беспокоился (сам и не помнит уже из-за чего). Тут подошла Маша и предложила поиграть (нет, это не об этом). А Петя дальше остался сидеть наедине со своими мыслями. И вдруг. Престал беспокоиться (понял, что развоображался сильно). А Маша с Мишей уже играют.

Мораль: живите настоящим, и будет меньше причин для беспокойства!

Эмоции страха и тревоги.

Мальчик Петя и пятки

Мальчик Петя учится хорошо. А может учиться лучше. А зачем, думает? Осуждать начнут. Чужое мнение ведь важно. Отличников не любят. Поддержки и одобрения лишится. Опять же «на пятки сейчас никто не наступает»! Кстати, о пятках. Они и заболели (странно, но факт)!

Странная мораль: не надо думать, что тебя будут больше любить и уважать, если ты будешь соответствовать чужим ожиданиям. У тебя свой путь. Двигайся вперёд, и пятки болеть не будут (кто бы мог подумать, но факт)!

Эмоция ожидания.

Мальчик Петя и бессонница

Один раз когда-то в прошлом (дней пять назад) мальчик Петя решил стать взрослым (ну у всех бывает). И на вторую ночь (после того как решил) не мог заснуть. Бессонница. Слишком беспокоился, что кое-что не доделал (или о чем-то другом, уже забыл). А потом решил, что ночью все равно ничего не сделает, и уснул (и правильно решил). И еще три дня смог быть взрослым (или два с половиной). Потом надоело (как-то энергозатратно)!

Мораль: не тащите в ночь дневные проблемы (ну уж постарайтесь ради себя то). И сон будет крепким!

P.S. Мама сказала, что ей шампанское помогает!

Эмоция тревоги.

Мальчик Петя и Вахмурка

Однажды в гости к мальчику Пете приехали друзья из Польши. Вахмурка (имя такое необычное) с родителями (имена у них тоже интересные). В Турции познакомились (ну а где же еще знакомиться современным родителям).

У Вахмурки близорукость легкая была. Пожил он в гостях у Пети (в одной комнате), близорукость и прошла (точно-точно). Почему, спросите? Вахмурка бояться перестал! Будущего бояться.

Оказалось, они не в гости приехали. Переезжают в Россию (не спрашивайте почему, Петя тоже не понял). Вот Вахмурка и нервничал.

Мораль: не бойтесь будущего и зрение сохраните (очень просто звучит)!

Эмоции страха и грусти.



Мальчик Петя и пальцы

Как-то раз на Петю накатило странное настроение (как каток асфальтоукладочный). Он подумал-подумал и пошел во двор гулять (видимо, недолго думал). Во дворе встретил Мишу (он там всегда). Стал объяснять (никто не знает зачем, даже он сам) принцип работы закрывающихся глаз у куклы (вот прям страшно иногда за Петю)! Полез в такие детали, каких даже сам не понимал. Миша удивился (его можно понять) и пошел играть с Юлей. А у Пети пальцы разболелись! Как будто он сам тысячу кукол детально разобрал!

Мораль: не вдавайтесь в детали, которые в данный момент не имеют важности, и пальцы болеть не будут! Сложно поверить, но факт. У Пети спросите.

Эмоция грусти.

Мальчик Петя и половые партнеры

Как-то раз мальчик Петя залез в почтовый ящик и нашел там странную листовку «Чем больше у вас половых партнеров, тем больше шанс заразиться», – гласила она (остальное он не понял). Начал бояться тараканов, мышей и всех остальных, кто по полу ползает. Рассказал Маше. Она тоже стала бояться. Потом Миша и Вова стали бояться. Тут и Вахмурка приехал (как назло). Тоже испугался. Петя так боялся, что аппетит потерял. Маша, наоборот, кушать стала много! У Миши голова заболела. Ну и т. д. Пандемия. Иррациональная.

А Юля (она же самая умная) узнала, что половой партнер – это человек, который нравится. Петя решил, что его половой партнер Маша и успокоился. Маша тоже успокоилась, ей ведь Миша нравится. Короче, все по кругу успокоились, даже Вова (хоть он никому и не нравился).

Мораль: не бойтесь того, чего не надо бояться, и со здоровьем все будет хорошо!

Эмоция страха.



Мальчик Петя и дела семейные

Мама Пети поругалась с папой (история умалчивает причину). Надо иногда! Мама даже у Пети в комнате спала на диванчике. А потом папа. Петя распереживался (ещё бы). Кашлять начал. Бронхит.

А родители помирились. Видимо, на фоне болезни. Бронхит и прошел. Хотя Петя, специально, еще долго кашлял понарошку (об этом в следующих историях).

Мораль: Ссоры в семье – это вполне нормально. Не переживайте, и кашля не будет!

Эмоция тревоги.

Мальчик Петя и мальчик Миша

Мальчик Петя очень злится на мальчика Мишу. Оно и понятно. Маше то нравится Миша, а не он (ох, сколько же сложностей в этих треугольниках).

Петя постоянно хочет ударить Мишу (ну а как ещё), но всегда сдерживается (а, может, боится просто). А напряжение то растёт (руки прямо «чешутся»). Вот плечо и заболело. Правое. И болело, пока они не подрались. Правда из-за мяча, а не из-за Маши (рано пока из-за девочек драться). Плечо и прошло!

Мораль: выражайте свой гнев, и суставы болеть не будут!

P.S. Мама говорит, что драться необязательно.

Эмоция гнева.

Мальчик Петя и мальчик Вова

У мальчика Пети во дворе есть мальчик Вова. У Вовы были прыщики. А ещё все его обзывают «жирным» (он и правда немного в теле был). Дети такие жестокие!

А Юля, будучи самой умной во дворе, заметила, что чем больше Вову обзывают жирным, тем больше он толстеет. Когда его обзывают, он сразу «обедать уходит». Юля поделилась догадкой с Петей (он ей нравится). «Highly Likely», – подумал Петя (но вслух не сказал, так как сам не понял, о чем подумал) и перестал называть Вову жирным. Ну и остальные перестали. Вова больше не уходил «обедать» и похудел.

Мораль: Уважайте себя и не стыдитесь! Поверьте в свою значимость, не стесняйтесь, и никто унижать не будет! И еще научитесь говорить «нет»! И все будет хорошо с Вашим весом!

Эмоция досады.

Мальчик Петя и Тётя Агнешка

Как-то в гости к маме и папе Пети пришли родители Вахмурки (те, которые из Польши приехали). С Вахмуркой, конечно. Без Кржемелика (для тех, кто понимает). Папы что-то пили (пахло невкусно). Пете не нравилось. А тетя Агнешка (так звали маму Вахмурки) стала жаловаться. Работа у нее плохая, и вообще жизнь после переезда тяжелая (периодически переходя на польский, чем очень смешила Петю). Говорила, что ничего хорошего, и даже вены на ногах заболели. Ещё что-то на польском про папу Вахмурки. Никто не понял (зато высказалась).

Петя послушал-послушал и ушел гулять с Вахмуркой. А мама предложила тётё Агнешке больше отдыхать и не работать без устали на новом месте. И не винить себя за отдых.

В этом и мораль. Чтобы вены не выступали!

Эмоция неудовольствия.

Мальчик Петя всё видел

Девочка Маша заболела гриппом. Ну заболела и заболела. Вирус же. Не убережешься (все так думают).

Но Петя то видел, как всё было (он иногда следит за теми, кто ему нравится). А было вот как: Маша заявила Мише, что он её половой партнер, не понимая, что это такое. Миша тоже не понимал, но был уверен, что это что-то плохое. Так и сказал Маше. Она сильно обиделась и заболела гриппом. А Миша – нет! И вообще никто больше не заболел во дворе.

Мораль: не надо обижаться, и вирусы не будут страшны!

P.S. Мальчику Пете стыдно, что он следил. Чуть-чуть. Эмоции досады, растерянности, печали.



Мальчик Миша и чувство вины

Мальчик Петя решил, что Маша (любовь всей его жизни) заболела гриппом из-за Миши (они с ним Машу делят) от обиды на него. Ну, гипотеза у него такая.

Пошел во двор гулять и высказал все Мише! Грубо так, как только мог. Ревность. Миша так впечатлился, что почувствовал вину. На себя. Все и сразу заболело (ну ему так показалось). Подумал немного... Понял, что вообще не понял в чем виноват. Перестал себя винить. Все сразу и прошло.

Мораль: избавляйтесь от ненужного чувства вины и ничего болеть не будет!

P.s. Мы забыли про Машу. О ней в следующей истории.
Эмоция вины.

Девочка Маша и внутренняя дилемма

Девочка Маша (о-очень нравится мальчику Пете) заболела гриппом после обиды на Мишу (он ей нравится).

Лежала в кровати и даже отечность появилась. Лежала и думала. Нравится ей мальчик Миша или она обиделась (вот такая вот женская дилемма)? Начался конфликт. Внутри (что ещё хуже). На ровном месте.

Тут мальчик Петя пришел в гости (ему ведь Маша нравится). Вкусняшек не принёс, а подарил ромашку (вот как в воду глядел, прям угадал). Пришел и заявил, что она заболела из-за обиды на Мишу, а тот вины не чувствует (специально сказал). Маша сразу решила, что она больше обиделась на Мишу, чем он ей нравится (даже ромашку не использовала). Отечность на следующий день и прошла!

Мораль: решайте внутренние конфликты и отекать не будете!

P.S. Мальчик Петя ликовал, но недолго.

Эмоции досады, растерянности, печали.

Маша и уши

Маша постоянно вспоминает обиду на Мишу. Вспоминает КАК Миша это сказал (прямо трагедия). Вот прям уши бы его не слышали, думает. Они и заболели. Осложнение от гриппа? Не думаю (кого-то напоминает эта фраза). В общем Маша думала-думала и решила, что Миша ей больше нравится, чем обиделась (вот такая вот логика). И уши болеть перестали!

Мораль истории: слушайте других людей и прислушивайтесь к своему сердцу. Чаще всего они не желают вам зла. И с ушами все будет хорошо!

P.S. Мальчик Петя пока про решение Маши не знает, но догадывается.

Эмоции досады, растерянности, печали.

Конфуз

Как-то раз с мальчиком Петей произошел ужасный конфуз. Пете очень нравится Маша. Он при каждом удобном случае оказывает ей знаки внимания. Вот и сейчас играли всем двором в «вышибалы». Все вспотели и запыхались, воздуху наглотались. А Петя сгонял в ближайший магазин и купил воды и мороженого (ну понятно, что не для себя в основном). И сразу предложил Маше. Маша обрадовалась. Сидели на лавочке воду пили, мороженое ели (прямо мечта мальчика Пети). Одни (ещё лучше)!

Петя что-то рассказывал (уже не помнит что). Так беспокоился и волновался, что даже воздуху не хватало. Глубокие вздохи делал. В общем наглотался воздуху, его раздуло. И он... пукнул... Блин...

Мораль: расслабьтесь, не беспокойтесь и метеоризма не будет!

P.S. Пете повезло, Маша так была увлечена, что не заметила.

Ну... или... хотя, пусть будет, что не заметила!

Эмоции смущения.



Мальчик Вова и самокат

Вспомним по мальчика Вову. Как-то раз родители подарили ему на День рождения электрический самокат. Ну, как подарили, выпросил больше! С тех пор мальчик Вова потерял весь сон. А вдруг аккумулятор сломается. А вдруг колесо отвалится. А вдруг вообще ПОЦАРАПАЕТСЯ! А если... Караул, короче!

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.