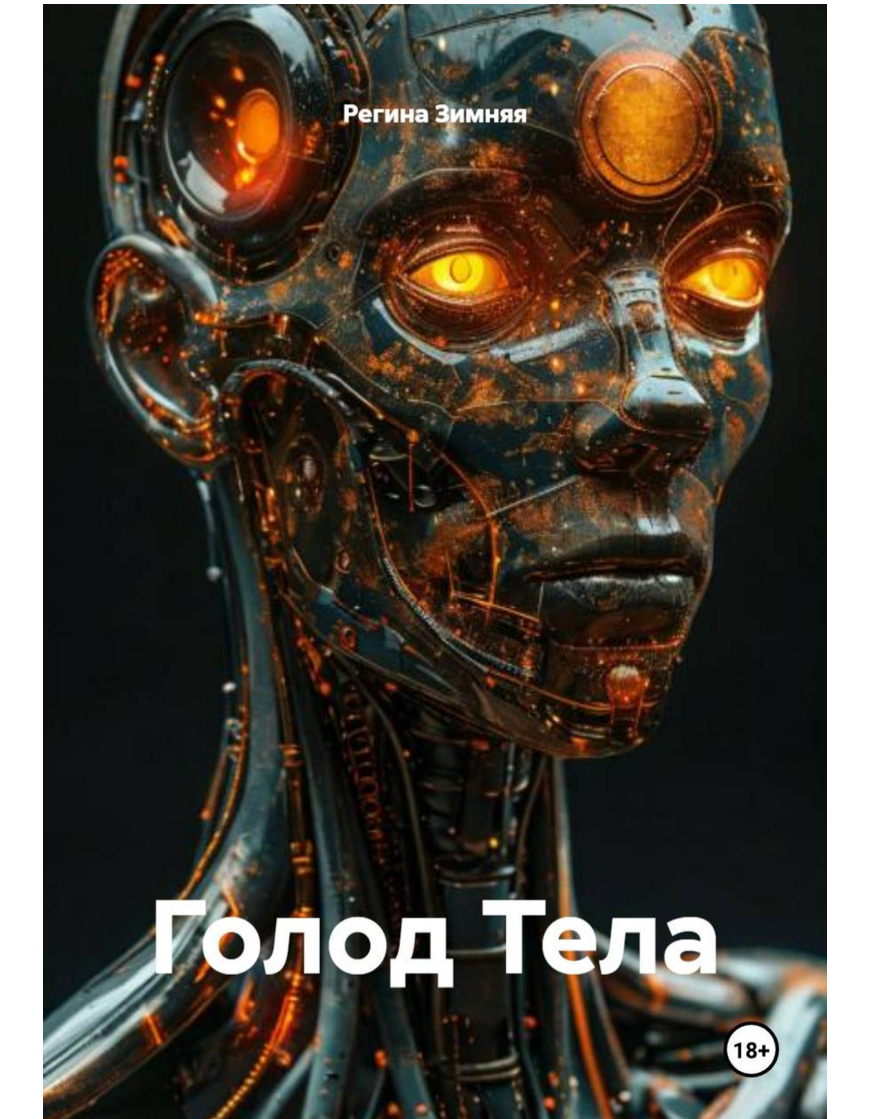




Регина Зимняя

Голод Тела

18+

Регина Зимняя

Голод Тела

<https://litres.ru/73043553>

SelfPub; 2025

Аннотация

<p>Мы привыкли воспринимать тело как машину, которую нужно заправлять определенным топливом, и если она начинает сбоить, мы ищем неисправность в системе подачи. Но что, если проблема не в топливе, а в самом водительском опыте? Что, если мы разучились слушать сигналы, которые наше тело посылает нам постоянно, заглушая их шумом внешних инструкций и чужих мнений? Эта книга приглашение к диалогу с самим собой, к расшифровке языка, который наше тело использует, чтобы сообщить нам о своих истинных потребностях. Мы научимся отличать истинный голод от привычки, от скуки, от стресса, от попытки заполнить пустоту, которая не имеет никакого отношения к пище. Это путешествие к себе, к пониманию того, что ваше тело это не враг, которого нужно победить, а мудрый союзник, который стремится к балансу и благополучию.</p>

Регина Зимняя

Голод Тела

Знаете, кенара, чтобы он начал красиво петь, его закрывают в тёмной клетке и дают ему взглянуть на мир, иногда не надолго. Когда птица начинает радоваться той минуте, что принесла ей лучик солнца, она начинает петь. И пока она поёт от всей души, свет льётся в её клетку, она видит мир. Как только она замолкает, клетку снова закрывают. Так и вам нужно научиться самим и научить радоваться жизни свое тело и ум, радоваться её простым моментам, не погружая себя в состояние депрессии, не заедая её. Научите своё тело радоваться простым вещам.

Эта метафора кенара, птицы, чья песня рождается из мимолетной радости света, удивительно точно отражает нашу собственную природу. Мы, подобно ей, часто оказываемся в своих "темных клетках" – будь то рутина, страхи, разочарования или просто привычка видеть мир сквозь призму негатива. И тогда, как и кенар, мы забываем, как петь. Наша песня – это не просто звуки, это выражение полноты жизни, благодарности, восторга.

Но ключ, как и в истории с птицей, не в том, чтобы ждать, пока кто-то другой откроет клетку. Ключ в том, чтобы научиться находить этот "лучик солнца" внутри себя, даже ко-

гда вокруг темно. Это может быть что угодно: вкус утреннего кофе, тепло солнечного луча на коже, улыбка незнакомца, красота цветка, пробившегося сквозь асфальт. Эти моменты – наши "минуты света", и именно в них кроется сила пробудить нашу внутреннюю песню.

Важно не просто замечать эти моменты, но и культивировать их, позволять им наполнять нас. Это требует осознанности, практики, своего рода "тренировки" для души и тела. Как мы учим тело двигаться, так же мы можем научить его откликаться на радость. Вместо того, чтобы заедать грусть или погружаться в самокопание, мы можем сознательно выбирать направление внимания. Направить его на то, что приносит облегчение, что вызывает легкую улыбку, что заставляет сердце биться чуть быстрее от предвкушения чего-то хорошего.

Это не означает отрицание трудностей или игнорирование боли. Это означает выбор не застревать в них, а находить пути к свету, даже если он кажется слабым. Это искусство жить, которое требует усилий, но которое, подобно песне кенара, способно преобразить наше существование, наполнить его смыслом и красотой. И когда мы научимся петь свою собственную песню, даже в самых скромных обстоятельствах, мир вокруг нас тоже начнет меняться, отражая нашу внутреннюю гармонию.

Эта практика требует не только внимания к внешним про-

явлениям жизни, но и глубокого погружения в себя. Подобно тому, как кенар учится различать оттенки света, мы учимся распознавать тончайшие нюансы своих эмоций, отсеивая наносное и находя истинное. Это процесс самопознания, где каждый момент осознанности становится шагом к освобождению от оков негативных установок. Мы учимся не подавлять боль, а трансформировать ее, извлекая уроки и обретая мудрость.

Когда мы начинаем ценить эти маленькие победы над собой, когда мы позволяем себе испытывать искреннюю радость от простых вещей, мы запускаем цепную реакцию. Наша внутренняя гармония начинает проецироваться вовне. Люди вокруг нас чувствуют эту перемену, эту внутреннюю силу, которая исходит от человека, научившегося петь свою песню. Мир, который раньше казался серым и безрадостным, начинает обретать краски, потому что мы сами научились видеть его через призму света.

Это не волшебство, а результат кропотливой работы над собой. Это выбор жить полной жизнью, даже когда обстоятельства не идеальны. Это способность находить красоту в несовершенстве, силу в уязвимости, и надежду в самых темных уголках нашего бытия. И тогда, подобно кенару, чья песня разносится далеко за пределы клетки, наша внутренняя мелодия способна вдохновлять и преображать не только нас самих, но и весь мир вокруг. Мы становимся проводниками света, распространяя его своим примером, своей стойкостью

и своей непоколебимой верой в то, что даже в самой глубокой ночи всегда есть место для песни.

Именно в этом непрерывном поиске и культивировании света, даже в самых неприметных уголках бытия, кроется истинное мастерство жизни. Это не просто умение радоваться, это искусство преображения. Мы учимся видеть не только тень, но и контуры света, пробивающегося сквозь нее. Это как научиться различать тончайшие оттенки цвета в сумерках, когда глаз еще не привык к темноте. Каждый такой момент, каждая вспышка радости, становится не просто мимолетным ощущением, а кирпичиком в построении нашей внутренней крепости, устойчивой к бурям.

Эта крепость не возводится из камня, а из осознанности. Мы становимся архитекторами своего внутреннего мира, тщательно отбирая материалы для его строительства. Вместо того, чтобы позволять негативным мыслям разрушать его, мы сознательно выбираем те, что питают, укрепляют и вдохновляют. Это не означает отрицание реальности или игнорирование проблем. Это означает выбор не позволять им определять наше состояние, а находить в них точки роста, уроки, которые делают нас сильнее.

Эта песня – не громкий гимн, а тихая, но уверенная мелодия, звучащая в каждом вздохе, в каждом шаге. Она проявляется в терпении к себе и другим, в способности прощать, в желании делиться теплом. Это не требует героиче-

ских усилий, а скорее постоянной, ненавязчивой практики. Как дыхание, которое мы совершаем автоматически, но которое поддерживает жизнь, так и эта внутренняя песня становится неотъемлемой частью нашего существования, наполняя его смыслом и красотой. И чем чаще мы позволяем ей звучать, тем ярче становится мир вокруг нас, отражая нашу собственную внутреннюю симфонию.

Подобно тому, как кенар, услышав пение сородичей, может почувствовать прилив сил и вдохновения, так и мы, находя и культивируя свою внутреннюю песню, начинаем резонировать с миром. Наша радость становится заразной, наша стойкость – примером. Мы перестаем быть пассивными наблюдателями своей жизни, а становимся ее активными творцами, дирижерами собственного оркестра чувств и переживаний. Каждый день – это новая возможность для импровизации, для поиска новых нот в нашей мелодии, для обогащения ее новыми оттенками.

Именно в этом непрерывном процессе самосовершенствования, в этом стремлении к свету, даже когда он кажется далеким, и заключается истинная свобода. Мы освобождаемся от оков страха, от тяжести разочарований, от плена негативных установок. Мы учимся быть гибкими, как трава под ветром, но при этом сильными, как корни дерева, у глубоко укоренившегося в земле. Эта гибкость позволяет нам адаптироваться к любым жизненным переменам, не теряя

при этом своей сути. Мы учимся видеть в каждом испытании не преграду, а ступеньку к росту, возможность открыть в себе новые грани силы и мудрости.

Наша внутренняя песня становится компасом, указывающим путь сквозь туман неопределенности. Она помогает нам различать истинные желания от мимолетных прихотей, находить смысл в повседневных делах и ценить каждый прожитый момент. Это не значит, что мы перестаем испытывать грусть или боль. Эти чувства – неотъемлемая часть человеческого опыта. Но теперь мы знаем, как не дать им поглотить нас целиком. Мы учимся проживать их, извлекать уроки и двигаться дальше, неся в себе свет, который помогает нам и другим найти дорогу.

Мы учимся быть подобными тем растениям, что пробиваются сквозь асфальт, не ожидая идеальной почвы, а создавая ее сами, питаясь росой и солнечным светом, проникающим сквозь трещины. Каждый такой росток – это маленькая победа, свидетельство неукротимой жизненной силы, которая присуща каждому из нас. И когда мы позволяем этим росткам расцвести, наша жизнь наполняется ароматом надежды и стойкости.

Голод тела. Он не кричит, не требует, но настойчиво напоминает о себе тихим, но неумолимым урчанием в животе, легким головокружением, которое поначалу можно списать на усталость. Это древний инстинкт, заложенный в нас са-

мой природой, чтобы обеспечить выживание. Он проникает в самые глубины нашего существа, заставляя искать пищу, добывать ее, преодолевать препятствия.

Но голод тела – это не только физическая потребность. Он может быть метафорой, отражением более глубоких, экзистенциальных нужд. Голод по смыслу, по любви, по признанию. Голод по знаниям, по новым впечатлениям, по самореализации. Эти голода, хоть и не ощущаются так остро, как физический, могут терзать душу не меньше, а порой и сильнее.

Когда тело голодает, оно сигнализирует о нехватке энергии, о необходимости восполнить запасы. Когда душа голодает, она ищет пищу для ума, для сердца, для духа. И эта пища может быть самой разной: книга, разговор с близким человеком, путешествие, творчество, служение другим.

Важно научиться различать эти голода, понимать их природу и находить адекватные способы их утоления. Иначе, как и физический голод, они могут привести к истощению, к угасанию жизненных сил, к потере себя. Ведь тело без пищи чахнет, а душа без смысла и любви умирает.

Именно в этом тонком различении кроется ключ к гармоничному существованию. Физический голод, будучи первичным, часто маскирует или заглушает более тонкие сигналы души. Мы можем пытаться заглушить экзистенциальную пустоту очередной порцией еды, но это лишь временное

облегчение, подобное попытке потушить пожар бензином. Настоящее насыщение приходит тогда, когда мы обращаем внимание на истинные потребности, будь то потребность в утешении, в понимании, в возможности выразить себя или в ощущении своей значимости.

Подобно тому, как тело нуждается в разнообразной пище для поддержания здоровья, так и душа требует богатства впечатлений, глубины отношений и возможности для роста. Отсутствие одного из этих компонентов ведет к дисбалансу. Человек, чье тело сыто, но душа голодна, может ощущать необъяснимую тоску, апатию, чувство бессмысленности. Он может быть окружен материальными благами, но чувствовать себя опустошенным, словно живет в золотой клетке.

Поиск пищи для души – это путешествие, требующее смелости и самопознания. Это не всегда легкий путь, ведь он предполагает выход из зоны комфорта, столкновение с собственными страхами и сомнениями. Но именно в этом поиске, в этом стремлении к насыщению души, мы обретаем истинную полноту жизни. Это может быть момент озарения при чтении мудрой книги, теплота объятий любимого человека, восторг от созерцания красоты природы или глубокое удовлетворение от помощи другому. Каждый такой момент – это глоток живой влаги для иссохшей души.

Иногда, чтобы утолить голод души, нужно не искать что-то новое, а наоборот, вернуться к забытому. Вспомнить свои детские мечты, свои истинные увлечения, те занятия, кото-

рые приносили радость и наполняли энергией до того, как мир начал диктовать свои правила. Это может быть возвращение к музыке, к рисованию, к танцам, к любому виду творчества, который позволяет душе говорить на своем языке.

Важно помнить, что утоление голода души – это не конечная точка, а непрерывный процесс. Жизнь постоянно меняется, и вместе с ней меняются и наши потребности. Поэтому чуткость к себе, умение слушать внутренний голос и готовность к постоянному поиску – вот те качества, которые позволяют нам оставаться живыми, наполненными и истинно счастливыми, как телом, так и душой.

Именно в этом непрерывном поиске, в этом диалоге с самим собой, мы находим истинное равновесие. Когда тело насыщено, но душа продолжает томиться, это подобно прекрасному сосуду, наполненному, но лишенному аромата. Мы можем обладать всеми материальными благами, но без внутреннего наполнения они теряют свою ценность, становясь лишь декорациями к пустоте. И наоборот, человек, чья душа наполнена смыслом, любовью и самореализацией, может находить радость и удовлетворение даже в скромных обстоятельствах, ведь его внутренний мир богат и самодостаточен.

Этот поиск не всегда требует грандиозных свершений или дальних странствий. Иногда самые глубокие насыщения приходят изнутри, из тишины, из способности остано-

ся и услышать шепот собственной души. Это может быть медитация, позволяющая успокоить суету мыслей и прислушаться к глубинным потребностям. Это может быть практика благодарности, которая помогает увидеть изобилие в том, что уже есть, и тем самым утолить голод. Это может быть простое созерцание, позволяющее раствориться в моменте и почувствовать себя частью чего-то большего.

Важно понимать, что голод души не всегда проявляется как страдание. Он может быть и тихим зовом к росту, к развитию, к раскрытию своего потенциала. Это стремление к совершенству, к познанию себя и мира, к тому, чтобы оставить свой след. И когда мы отвечаем на этот зов, когда мы позволяем себе расти и развиваться, мы не только насыщаем свою душу, но и обогащаем мир вокруг себя.

Истинное насыщение – это не статичное состояние, а динамичный процесс. Это постоянное движение, постоянное стремление к гармонии между физическим и духовным. Это умение находить радость в простых вещах, ценить моменты близости, стремиться к самосовершенствованию и служить другим. Когда мы живем в соответствии с этими принципами, мы не просто утоляем голод, мы обретаем полноту бытия, где каждое мгновение наполнено смыслом, где тело и душа существуют в единой, гармоничной симфонии. И тогда, даже в моменты физического утомления или жизненных испытаний, мы находим внутренний ресурс, который позволяет нам двигаться вперед, сохраняя свет и тепло в своей

душе.

Совет как начать выходить из пищевой зависимости

Голод тела. Теперь к реальным советам: если вы начинаете есть не потому, что голодны, а просто для удовольствия и формируете зависимость от этого удовольствия...

...тогда вы попадаете в ловушку, где еда перестает быть источником энергии и становится способом заполнить внутреннюю пустоту или заглушить негативные эмоции. Это не просто привычка, а своего рода ритуал, который приносит временное облегчение, но в долгосрочной перспективе лишь усугубляет проблему. Важно научиться различать физиологический голод, сигнализирующий о потребности организма в питательных веществах, и эмоциональный голод, который продиктован желанием получить удовольствие, утешение или отвлечься от проблем. Осознание этой разницы – первый шаг к восстановлению здоровых отношений с едой. Вместо того чтобы искать утешения в еде, стоит попробовать найти другие, более конструктивные способы справляться с эмоциями: прогулки на свежем воздухе, занятия спортом, творчество, общение с близкими или медитация. Постепенно, шаг за шагом, можно перестроить свои пищевые привычки, научившись слушать сигналы своего тела и удовлетворять его истинные потребности, а не сиюминутные желания.

Когда мы начинаем использовать еду как костыль для эмоционального состояния, она теряет свою первоначальную функцию – поддержание жизнедеятельности. Вместо того чтобы питать тело, она становится инструментом самолечения, который, подобно наркотику, требует все больших доз для достижения того же эффекта. Этот цикл может быть очень коварным, поскольку первоначальное удовольствие от еды быстро сменяется чувством вины и разочарования, что, в свою очередь, может спровоцировать новый виток "эмоционального заедания".

Ключ к выходу из этой ловушки лежит в развитии самосознания и формировании новых, здоровых механизмов совладания. Это процесс, требующий терпения и последовательности. Начните с малого: попробуйте вести дневник питания и эмоций. Записывайте, что вы едите, когда, при каких обстоятельствах и какие чувства при этом испытываете. Это поможет выявить закономерности и триггеры, которые запускают нежелательное пищевое поведение.

Далее, экспериментируйте с альтернативными способами удовлетворения своих эмоциональных потребностей. Если вы чувствуете скуку, попробуйте заняться чем-то новым, что требует концентрации. Если вас одолевает тревога, найдите успокаивающие практики, такие как дыхательные упражнения или прослушивание расслабляющей музыки. Если вы чувствуете одиночество, намеренно иницилируйте общение с людьми, которые вас поддерживают и вдохновляют. Важно

не просто заменить одну привычку другой, а научиться чувствовать и понимать свои истинные потребности, а затем находить для них адекватные и полезные способы удовлетворения.

Постепенное переключение внимания с еды на другие источники радости и удовлетворения позволит вашему телу и разуму восстановить баланс. Это не означает полного отказа от удовольствия от еды пока мы только учим тело, возвращаем к здоровым отношениям, где еда является источником энергии, а не источником наслаждения, и не способом убежать от себя. По мере того, как вы будете осваивать новые стратегии, вы заметите, что сигналы вашего тела становятся более четкими, а способность различать физиологический голод от эмоционального – более развитой.

Важно помнить, что этот процесс не является гонкой на время, а скорее путешествие самопознания. Не стоит ожидать мгновенных результатов или корить себя за срывы. Каждый шаг, даже самый маленький, приближает вас к цели. Позвольте себе быть несовершенным, но настойчивым. Со временем вы научитесь ценить моменты спокойствия и удовлетворения, которые не связаны с едой, и поймете, что истинное утешение и радость исходят изнутри, а не из тарелки. Это осознание открывает двери к более глубокому пониманию себя и своих потребностей, позволяя строить более крепкие и здоровые отношения не только с едой, но и с самим собой. Когда вы перестаете использовать пищу как щит

от жизненных трудностей, вы освобождаете место для истинного роста и развития, открывая для себя новые горизонты возможностей и наслаждения жизнью во всей ее полноте. Это трансформация, которая затрагивает все аспекты вашего существования, делая вас более устойчивым, осознанным и счастливым человеком.

Именно в этом освобождении от пищевой зависимости кроется истинная сила. Когда мы перестаем полагаться на еду как на временное решение проблем, мы начинаем замечать, что мир вокруг нас полон других, более устойчивых источников радости и удовлетворения. Это похоже на то, как если бы мы всю жизнь смотрели на мир через мутное стекло, а затем вдруг его протерли. Цвета становятся ярче, детали – четче, и мы начинаем видеть красоту и возможности, которые раньше были скрыты.

Этот процесс перестройки требует не только усилий, но и глубокого сострадания к себе. Важно понимать, что эмоциональное заедание часто является защитным механизмом, выработанным в ответ на прошлые трудности. Поэтому, вместо самокритики, стоит отнестись к себе с пониманием и терпением. Каждый раз, когда вы осознаете, что тянетесь к еде не из голода, а из-за эмоций, это уже победа. Это момент, когда вы можете выбрать другой путь, более здоровый и поддерживающий.

Постепенно, с практикой, вы научитесь распознавать тонкие сигналы своего тела и разума. Вы начнете чувствовать,

когда вам действительно нужна энергия, а когда – утешение, поддержка или просто передышка. И тогда еда вернет себе свое истинное предназначение: стать источником жизненной силы и приятным дополнением к жизни, а не ее заменой. Это путешествие к себе, где каждый шаг наполнен смыслом и ведет к более глубокому пониманию своей внутренней природы. Вы обнаружите, что ваша сила воли не иссякает, а наоборот, укрепляется, когда вы учитесь управлять своими эмоциями, а не подавлять их. Это открывает двери к более аутентичной жизни, где вы сами являетесь архитектором своего благополучия, а не заложником своих привычек.

Развивая эту способность к самонаблюдению, вы начинаете замечать, как тонко меняется ваше восприятие мира. Еда перестает быть единственным доступным способом регулировать свое настроение, и вы обнаруживаете, что другие занятия приносят гораздо более глубокое и долгосрочное удовлетворение. Например, когда вы чувствуете прилив энергии после физической активности, это ощущение чистое и естественное, не омраченное последующим чувством вины или тяжести. Или когда вы погружаетесь в творческий процесс, время словно останавливается, а результат приносит чувство гордости и самореализации, которое не сравнится с мимолетным удовольствием от переедания. Эти новые источники радости становятся вашими надежными союзниками, укрепляя вашу внутреннюю устойчивость и независи-

мость от внешних стимулов.

Важно помнить, что этот путь не всегда линеен. Будут моменты, когда старые привычки попытаются взять верх, когда усталость или стресс подтолкнут вас к знакомому, но нездоровому способу справиться с ситуацией. В такие моменты ключевым становится не избегание срывов, а умение быстро распознать их и вернуться на верный путь. Это не признак слабости, а свидетельство вашего растущего самосознания и силы духа. Каждый такой эпизод – это возможность для обучения, для более глубокого понимания своих уязвимостей и для укрепления своих новых, здоровых стратегий.

По мере того, как вы будете все увереннее ориентироваться в своих эмоциональных ландшафтах, вы заметите, что ваша связь с собственным телом становится более гармоничной. Вы научитесь слышать его истинные потребности, отличая физиологический голод от эмоционального. Это означает, что вы сможете более точно определять, когда вам действительно нужна пища для поддержания энергии, а когда вы ищете утешения, отвлечения или просто способ заполнить пустоту. Ваше тело станет вашим надежным проводником, а не источником тревоги или вины.

Этот процесс самопознания также помогает раскрыть скрытые таланты и интересы. Когда вы перестаете тратить энергию на борьбу с пищевыми пристрастиями, высвобождается огромный ресурс для исследования мира и себя. Возможно, вы обнаружите страсть к музыке, живописи, садо-

водству или изучению новых языков. Эти занятия не только обогащают вашу жизнь, но и служат мощными инструментами для эмоциональной регуляции, предлагая более глубокое и устойчивое удовлетворение, чем любая еда.

Важно понимать, что этот путь к здоровым отношениям с едой и самим собой – это не спринт, а марафон. Будут дни, когда вы будете чувствовать себя на вершине мира, а будут и те, когда старые паттерны будут казаться непреодолимыми. Главное – не останавливаться. Каждый маленький шаг вперед, каждое осознанное решение в пользу заботы о себе, укрепляет вашу внутреннюю силу. Позвольте себе быть человеком, со всеми его слабостями и стремлениями. Примите этот процесс как путешествие, полное открытий, где каждый новый день – это возможность узнать себя лучше и построить более гармоничную и счастливую жизнь.

Со временем вы заметите, что ваша способность к самоконтролю не ослабевает, а наоборот, растет. Это происходит потому, что вы перестаете бороться с собой и начинаете работать в гармонии со своими истинными потребностями. Еда перестает быть врагом или единственным другом, а становится частью сбалансированной и осознанной жизни. Вы учитесь ценить моменты, когда вы чувствуете себя наполненным энергией и спокойствием, независимо от того, что вы ели. Это и есть истинное благополучие – состояние, когда вы чувствуете себя в мире с собой и своим телом, способный справляться с жизненными вызовами с внутренней силой и

уверенностью.

Этот путь освобождения от пищевой зависимости открывает двери к более глубокому пониманию того, что такое истинное удовольствие. Оно перестает быть мимолетным и поверхностным, связанным с вкусовыми ощущениями, и становится более глубоким, связанным с самореализацией, творчеством, отношениями и ощущением смысла жизни. Вы начинаете видеть, что мир полон возможностей для радости и удовлетворения, которые не требуют от вас компромиссов со здоровьем или самооценкой. Это осознание меняет все, позволяя вам жить более полной, яркой и аутентичной жизнью.

Следующий шаг

Следующий совет, как выйти из пищевой зависимости: просто перестаньте есть. Не нужно уделять время комплексному обеду или супер ужину. Пробуйте еду, не нужно ее есть порциями, к которым привыкли. Попробуйте ложку любимого блюда, подержите во рту подольше, просто насладитесь вкусом, не насыщаясь.

Этот подход позволяет переосмыслить само понятие еды, сместив фокус с количества и насыщения на качество и чувственное восприятие. Вместо того чтобы рассматривать пищу как средство утоления голода или источник удовольствия, связанный с объемом, мы учимся ценить ее вкус, аромат и текстуру в чистом виде. Это как слушать любимую мелодию, но не погружаться в нее целиком, а лишь насла-

ждаться отдельными нотами, улавливая их тончайшие оттенки. Постепенно, через такое осознанное взаимодействие с едой, мозг начинает перестраивать свои ассоциации, отделяя истинное наслаждение от привычки к перееданию. Это не борьба, а скорее деликатное исследование, где каждый маленький глоток или крошечный кусочек становится шагом к более здоровым отношениям с пищей.

Этот метод, подобно медитации, учит присутствовать в моменте, когда дело касается еды. Вместо того чтобы машинально проглатывать пищу, мы замедляемся, позволяя каждому ощущению раскрыться. Это не о лишении себя, а о трансформации отношения. Постепенно, когда мозг перестает ассоциировать еду исключительно с насыщением и объемом, он начинает находить удовольствие в более тонких аспектах. Это похоже на то, как художник учится видеть красоту в мельчайших деталях картины, а не только в общем сюжете.

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.