

Пока ты растёшь во мне, я становлюсь мамой

Тёплая книга о беременности,
ожидании и любви



ВЕРА ЛАДОЖСКАЯ

ВЕРА ЛАДОЖСКАЯ

**Пока ты растёшь во мне,
я становлюсь мамой**

«Автор»

2026

ЛАДОЖСКАЯ В.

Пока ты растёшь во мне, я становлюсь мамой /

В. ЛАДОЖСКАЯ — «Автор», 2026

Две полосы меняют жизнь раньше, чем становится заметен живот. Впереди — месяцы ожидания, первые движения малыша, новые вопросы о себе и любовь к человеку, которого ещё невозможно обнять. «Пока ты растёшь во мне, я становлюсь мамой» — тёплая психологическая книга о беременности как времени внутреннего превращения женщины. Вера Ладожская бережно говорит о страхе неизвестности, изменившемся теле, отношениях с партнёром и собственной матерью, личных границах и подготовке к встрече с ребёнком. Это живой разговор о том, как сохранить себя среди перемен, принимать помощь и постепенно узнавать малыша. Здесь можно радоваться и сомневаться, мечтать о встрече и бояться родов, чувствовать нежность сразу или приближаться к ней медленно. От первых дней после теста до последних тихих вечеров перед рождением книга сопровождает женщину без требований быть идеальной. Для тех, кто ждёт ребёнка и хочет найти слова для своих чувств, почувствовать поддержку и найти собственный путь к материнству.

© ЛАДОЖСКАЯ В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Содержание	6
Содержание · продолжение	7
Две полоски	8
Я правда беременна?	9
Самая большая тайна	10
А если что-то случится?	11
Моё тело знает раньше меня	13
Первая встреча на экране	15
Сердце, которое бьётся не для меня	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

ВЕРА ЛАДОЖСКАЯ

Пока ты растёшь во мне, я становлюсь мамой

ВЕРА ЛАДОЖСКАЯ

Пока ты растёшь

во мне,

я становлюсь

мамой

Девять месяцев ожидания:

о страхе, переменах, близости

и любви к человеку,

которого ты ещё не видела

2026

Вера Ладожская

Пока ты растёшь во мне,

я становлюсь мамой

Девять месяцев ожидания: о страхе, переменах, близости и любви к человеку, которого ты ещё не видела

Книга о беременности как времени психологических перемен и постепенного знакомства с будущим ребёнком.

Вера Ладожская — литературный псевдоним. Бытовые сцены в книге являются собирательными и не описывают конкретных людей.

Книга помогает говорить о переживаниях и не заменяет медицинское наблюдение, психологическую помощь или лечение. При вопросах о беременности и самочувствии обращайтесь к профильному специалисту. При непосредственной угрозе жизни или безопасности нужна экстренная помощь.

Номера в квадратных скобках отсылают к источникам в конце книги. Научные сведения отделены от авторских размышлений и бытовых примеров.

Первое издание · 2026

Содержание

Две полоски 5

Часть I. Теперь я не одна

1. Я правда беременна? 8
2. Самая большая тайна 12
3. А если что-то случится? 16
4. Моё тело знает раньше меня 20

Часть II. Я ещё не вижу тебя

5. Первая встреча на экране 24
6. Сердце, которое бьётся не для меня 28
7. Когда я стану настоящей мамой? 32
8. Миллион вопросов и один интернет 36

Часть III. Ты начинаешь становиться настоящим

9. Первый толчок 40
10. Наш первый язык 44
11. Теперь тебя видят все 48
12. Я меняюсь быстрее, чем успеваю привыкнуть 52

Содержание · продолжение

Часть IV. Между женщиной и мамой

13. Я всё ещё я? 56

14. Мы ждали ребёнка вдвоём, но беременна только я 60

15. Мама, теперь я начинаю понимать тебя 64

16. Все знают, как мне надо 68

Часть V. Любить того, кого ещё не встречала

17. Как можно скучать по человеку,

которого никогда не видела? 72

18. Кем ты будешь? 76

19. Имя 80

20. Место для тебя 84

Часть VI. Чем ближе встреча

21. Теперь я думаю о родах 88

22. А вдруг я не справлюсь? 92

23. Последние недели 96

24. Последние дни, когда ты только мой 100

Я готова тебя встретить 104

Последняя ночь перед тобой 107

Источники и примечания 110

ВСТУПЛЕНИЕ

Две полоски

На краю раковины лежит маленький тест. Несколько минут назад ты думала о совсем других вещах: где чистое полотенце, надо ли ответить на сообщение, сколько времени осталось до выхода. Теперь смотришь на две полоски, и обычное утро никак не может продолжиться.

За дверью ничего не изменилось. Телефон лежит на столе. На кухне та же чашка, в прихожей те же ботинки. Вся жизнь ещё стоит на прежних местах. И только ты знаешь: у неё появился поворот, которого остальные пока не видят.

Возможно, ты ждала этой новости долго. Знала, в каком ящике лежит тест, боялась достать его слишком рано. Возможно, купила его без особенной уверенности и теперь не понимаешь, как такое маленькое событие могло занять всю комнату. Первой реакцией бывает радость, но бывает и вопрос: «Что теперь?» Иногда он возникает даже у женщины, которая больше всего хотела именно этого.

Я хочу побыть с тобой в тех месяцах, когда ответ на этот вопрос постепенно меняется. Сначала беременность может ощущаться новостью о тебе. Потом — происходящим с твоим телом. В какой-то момент появляется обращение «ты»: к человеку, которого ещё невозможно взять на руки, но которому уже находится место в мыслях.

Эта книга о таком знакомстве. О женщине, которая продолжает жить, работать, любить, сердиться и одновременно учится воображать себя матерью. О близости, у которой пока нет привычного лица. О переменах, которые не всегда удаётся вовремя назвать.

Здесь не будет расписания чувств по неделям. Тебе не понадобится сверять нежность с размером живота или выяснять, достаточно ли материнскими стали мысли после очередного обследования. Девять месяцев в подзаголовке — образ времени ожидания: реальная продолжительность беременности и обстоятельства рождения различаются. У каждой женщины своя последовательность. Иногда большое чувство приходит рано. Иногда долго остаётся только забота и растерянное внимание к новой жизни.

Я буду говорить с тобой на «ты» и иногда рассказывать небольшие бытовые сцены. Они собирательные, придуманные; это не истории пациенток и не моя вымышленная биография. Сцена может напомнить тебе собственный день, а может оказаться совсем чужой. Оставляй себе то, что помогает.

Беременность требует медицинского наблюдения. Эта книга не заменяет его и не предлагает лечить симптомы через настроение. При беспокоящих изменениях обратись к специалисту; при выраженной тревоге или подавленности помощь нужна и самой женщине. Сведения, необходимые для понимания переживаний, снабжены ссылками на источники в конце.

Если сейчас ты ещё не знаешь, что чувствуешь, можно начать именно отсюда. С ванной, где стало немного тише. С маленького теста на краю раковины. С жизни, которая ещё не умеет вместить свою новую историю.

ЧАСТЬ I

Теперь я не одна

ГЛАВА 1

Я правда беременна?

Ты возвращаешься к тесту через несколько минут, хотя уже рассмотрела его со всех сторон. Потом фотографируешь. Увеличиваешь снимок. Отправляешь близкому человеку или оставляешь фотографию только себе. На экране полоски выглядят чуть иначе, и почему-то становится необходимо снова увидеть их вживую.

Повторение иногда нужно не для получения нового результата, а для привыкания к уже полученному. Слово «беременна» слишком велико для одной короткой минуты. Оно включает будущие обследования, разговоры, работу, роды, ребёнка — всё сразу. Психика словно просит предъявлять новость небольшими порциями.

Тест, выполненный по инструкции, при положительном результате обычно достоверен. Но он не показывает, как развивается беременность, и не заменяет обращения за наблюдением. Если есть сомнения в результате, необычные симптомы или вопросы о лекарствах, их обсуждают с врачом. ^[1] На бумаге это выглядит просто. В жизни же даже после ясного ответа иногда хочется переспросить: «Правда?»

Возможно, ты произносишь новое слово мысленно, примеряя его к себе. Беременная женщина — это ты? Та, которая только вчера опоздала, забыла купить хлеб, смеялась над нелепой шуткой? Воображаемая беременная может казаться особенной, спокойной, уже готовой к главному. А настоящая ты всё ещё занята обычными делами и не похожа на человека, чья жизнь изменилась навсегда.

Постепенно новость начинает проникать в бытовые решения. Ты останавливаешься у полки, прежде чем что-то купить. Смотришь на календарь и неожиданно замечаешь месяцы, о которых раньше не думала. Кто-то спрашивает о летних планах, и ты вдруг не знаешь, что ответить. Будущее стало присутствовать даже в разговоре о выходных.

Первые дни могут не сопровождаться яркими телесными ощущениями. Или, наоборот, ты замечаешь каждую мелочь и пытаешься решить, связана ли она с беременностью. Симптомы различаются; по их наличию или силе нельзя самостоятельно оценить благополучие беременности. ^[2] Не стоит превращать тело в ежедневный экзамен, который оно должно сдавать убедительными признаками.

Если беременность наступила после долгого ожидания, недоверие иногда особенно сильное. Ты привыкла беречь себя от надежды. Возможно, уже много раз представляла эту минуту, а сейчас радость приходит осторожно, словно проверяет, можно ли здесь задержаться. Не надо торопить её только потому, что формально желание исполнилось.

Если новость неожиданная, тебе может понадобиться пространство для решения и разговора без давления. Вопросы о будущем не исчезают от поздравлений. В этой книге я обращаюсь к женщине, которая продолжает беременность, но не предполагаю, что путь к этому решению всегда был мгновенным и лёгким.

Есть странная промежуточная минута: ты уже знаешь, а жизнь ещё не успела узнать. Хочется одновременно позвонить всем и ни с кем не говорить. Иногда легче заняться чем-то привычным — вымыть чашку, открыть окно. Руки продолжают знакомое действие, пока мысль учится жить рядом с новой реальностью.

Ты говоришь вслух: «Я беременна». Голос звучит как обычно. Именно это может удивить сильнее всего. Внутри событие огромное, а слова помещаются в одно дыхание. Дальше ещё многое предстоит уточнить. Но для сегодняшнего дня уже есть факт, с которого можно начать.

ГЛАВА 2

Самая большая тайна

В автобусе напротив сидит женщина с пакетом продуктов. За окном меняются остановки, кто-то громко разговаривает по телефону. Ты стоишь среди людей и впервые чувствуешь: они видят тебя не целиком. У каждого на виду своя жизнь, а у тебя есть ещё одна, пока спрятанная от чужого взгляда.

В ранней беременности тайна бывает сладкой. Ты улыбаешься словам, смысл которых понимаешь только сама. На работе обсуждают отпуск, дома выбирают фильм, а внутри разговора существует ещё один слой: всё это теперь происходит со мной беременной. Даже знакомая дорога иногда кажется частью совершенно нового дня.

Но секрет может и утомлять. Тебе плохо, а приходится подбирать обычное объяснение. Ты хочешь отказаться от приглашения, но не готова рассказывать почему. В компании задают вопрос, и ты на секунду задумываешься, прежде чем ответить. Из маленьких умолчаний складывается дополнительная работа.

Нет единого срока, после которого всем следует сообщать новость. Одной женщине нужна ранняя поддержка, другая бережёт личное пространство. Кто-то заранее знает, кому сможет рассказать и в радости, и в случае трудностей. Кто-то пока не уверен, что близкие выдержат разговор без лишних советов и распространения новости.

Полезно выбирать не только дату, но и человека. Кому можно сказать: «Я ещё не готова, чтобы это знали остальные»? Кто не превращает твою жизнь в семейную новость, которую ему приятно сообщить первым? Иногда право на тайну требует ясной просьбы, даже если тебе кажется, что всё и так очевидно.

Рассказывая партнёру, ты можешь ожидать определённой реакции. Представляла объятие, улыбку, красивую фразу. А он спрашивает: «Ты уверена?» или несколько секунд молчит. Это может ранить. Но первые секунды не всегда точно показывают глубину отношения. Человеку тоже нужно вместить новость. Если его реакция осталась непонятной, лучше вернуться к разговору, чем всю ночь угадывать значение молчания.

Иногда самый близкий слушатель оказывается далеко. Ты держишь телефон и слышишь в трубке вдох, смешок, собственное имя, сказанное иначе. Расстояние не позволяет обняться, но вдруг становится меньше. Кто-то ещё знает. На твоём секрете теперь можно ненадолго отдохнуть вдвоём.

А бывает, что рассказ вызывает больше одиночества. Сразу начинают обсуждать сроки, покупки, пол ребёнка. Ты ещё не успела произнести «мне страшно», а разговор уже движется к праздничным планам. Тогда можно остановить его: «Я пока хочу просто рассказать, что со мной происходит». Тебе не требуется участвовать в чужом восторге на чужой скорости.

Если ты решила пока никому не говорить, это не обязывает оставаться без помощи. Конфиденциальный разговор с врачом или психологом тоже создаёт место, где не нужно прятать важную часть происходящего. Иногда достаточно одного надёжного адресата, чтобы тайна перестала ощущаться запертой комнатой.

Вечером ты достаёшь из кармана чек, оплачиваешь счёт, отвечаешь на сообщение. Всё выглядит обычно. А потом сама собой появляется ладонь на животе — ещё скорее жест внимания, чем способ что-то почувствовать. Ты убираешь её, когда кто-то входит. Улыбаешься.

Сегодня у тебя есть жизнь, которую ещё не нужно объяснять каждому встречному. Постепенно в ней появятся свидетели. Пока можно позволить этой новости побыть твоей.

ГЛАВА 3

А если что-то случится?

В магазине ты замечаешь маленькую кофточку и почти берёшь её с полки. Потом останавливаешь руку. Слишком рано. Не надо пока. Как будто ткань, принесённая домой, способна сделать надежду опаснее.

Страх ранней беременности часто касается не только здоровья. Он вмешивается в право воображать будущее. Женщина осторожно переставляет в мыслях слова: вместо «когда родится» говорит «если всё будет хорошо». Старается не привыкнуть к картинке слишком сильно. Ей кажется, так удастся защититься от возможной боли.

Особенно понятна эта осторожность после предыдущей потери или долгого лечения. Хорошая новость не стирает опыт, в котором хорошее уже однажды закончилось тяжело. Можно сказать о нём врачу, попросить объяснять происходящее ясно, обсудить поддержку между обследованиями. Тебе не нужно изображать уверенность ради благодарности за нынешнюю беременность.

Я не стану обещать, что всё обязательно будет хорошо. Такого обещания не может дать книга. Но страх тоже не умеет предсказывать исход. Он показывает, как много значит для тебя происходящее, иногда — как сильно ранил прежний опыт. Его убедительность не превращает мрачную мысль в сведения о будущем.

Бывает, ты боишься даже собственной радости. Вспомнила о ребёнке с удовольствием — и сразу словно исправляешься: нельзя расслабляться. Однако покупка вещи, рассказ подруге или надежда сами по себе не определяют течение беременности. И обычные трудные чувства не следует превращать в обвинение женщины в возможной потере.^[3]

Осторожность может уменьшить количество внешних напоминаний, но не даёт полной защиты от горя. Даже совсем ранняя беременность бывает эмоционально значимой. Если потеря случилась, её тяжесть не измеряют тем, сколько вещей успели купить и скольким людям рассказали. Поддержка нужна женщине с её настоящей историей, а не только с той, которую успело признать окружение.

В ожидании обследования возникает соблазн непрерывно проверять тело. Сегодня один симптом слабее, другой сильнее. Так легко устроить себе внутренний диспетчерский пункт, где каждое ощущение требует ответа. Если появился медицинский вопрос, лучше адресовать его специалисту. Бесконечное прислушивание не заменяет оценки состояния и часто оставляет тебя ещё более измотанной.

Кровянистые выделения и боль во время беременности требуют обращения за медицинской оценкой; при сильной боли, обильном кровотечении, обмороке или резком ухудшении состояния нужна экстренная помощь.^[4] Эти строки нужны, чтобы отделить действие от попытки уговорить себя. Бережное отношение к тревоге не означает игнорировать симптомы.

В дни без конкретного повода для обращения можно спросить себя о более близком времени. Не «как прожить всю беременность без потери», а «что поможет мне сегодня до вечера». Человек, с которым можно поговорить. Дело, не связанное с поиском симптомов. Возможность поесть и отдохнуть. Это не способы гарантировать исход. Это забота о жизни, которая идёт сейчас.

Партнёру или близкому человеку иногда хочется убрать твой страх одним заверением. Можно объяснить, что нужен другой ответ: «Побудь со мной, даже если мы не можем заранее знать». Разделённая неизвестность не исчезает, но её уже не приходится держать одной.

Кофточка может остаться на полке. Ты можешь вернуться за ней позже или выбрать другую. А можешь купить сегодня. Ни одно решение не является испытанием твоей веры в

ребёнка. У надежды есть разные способы жить рядом со страхом, и тебе не требуется немедленно выбрать самый смелый.

ГЛАВА 4

Моё тело знает раньше меня

Ты открываешь холодильник и сразу закрываешь. Вчера запах был обычным. Сегодня он словно заполнил всю кухню. Через некоторое время идёшь за водой, потом забываешь, зачем вошла в комнату. К вечеру хочется лечь так сильно, будто день был гораздо длиннее календарного.

Перемены особенно сбивают с толку, когда внешне тебя всё ещё легко принять за прежнюю. Можно надеть ту же одежду, прийти на ту же работу, произнести те же слова. Но внутри у обычных действий появилась иная цена. Никто вокруг её не видит, а ты сама порой сомневаешься, достаточно ли серьёзны причины твоей усталости.

Раньше ты могла заставить себя собраться. Выпить кофе, ускориться, отложить еду. Теперь привычная договорённость с телом не всегда работает. Оно как будто отвечает на твои планы отдельно. От этого бывает не только физически тяжело, но и обидно: ты привыкла полагаться на себя, а здесь не получаешь прежнего послушания.

Тошнота, изменения аппетита и сонливость встречаются при беременности, но выраженность и ход симптомов различаются.^[2, 5] Сведения об их распространённости не обязывают терпеть сильное недомогание. Если рвота мешает удерживать пищу или жидкость, есть признаки обезвоживания, выраженная слабость или другие беспокоящие проявления, нужна своевременная медицинская помощь.^[6]

Иногда женщина думает, что просить помощи с обычными делами рано: живота ещё почти нет. Но право на поддержку связано с реальной нагрузкой и самочувствием. Можно сказать близкому человеку: «Сегодня мне трудно готовить, давай решим с ужином иначе». Не описывать себя как больную, если это не соответствует состоянию, но и не отказывать себе в участии другого взрослого.

Бывает особенно неприятно слышать: «Это же естественный процесс». Естественность не делает ощущения приятными и не лишает их права на внимание. Беременная женщина может нуждаться в лечении, отдыхе, изменении привычного темпа. Её благодарность за ребёнка не является обезболивающим.

Невозможность сделать всё как прежде приносит маленькие потери. Ты отказываешься от прогулки, которой ждала. Уходишь раньше с встречи. Не заканчиваешь дело вовремя. Эти события могут казаться слишком незначительными для печали, но из них складывалось чувство свободы и надёжности собственной жизни.

Можно сначала признать потерю, а затем искать замену. Если сегодня не получается долгий выход, возможно, будет короткий разговор. Если трудно готовить привычное, подойдёт доступная помощь с едой. Иногда замены нет, и день приходится просто прожить менее насыщенно. Это не обязательно образец нового постоянного существования.

Здесь постепенно появляется навык, который пригодится и после рождения: замечать предел раньше, чем наступает полное изнеможение. Не каждый предел удаётся соблюсти — работа и обстоятельства бывают жёсткими. Но хотя бы перестать объяснять его плохим характером уже помогает точнее говорить о необходимой поддержке.

Ты ложишься среди дня, оставляя рядом незавершённые вещи. Первые минуты перечисляешь всё, что могла бы успеть. Потом слышишь, как за окном проезжает машина, и позволяешь мысли ненадолго остановиться. Тело не обязано убедить тебя в своей усталости ещё сильнее, прежде чем ты решишь ему отдохнуть.

Знакомство с беременностью иногда начинается именно здесь: с пересмотра небольшой бытовой договорённости. Сегодня тебе нужно немного другое. Можно попробовать услышать это, не превращая перемену в борьбу с собой.

ЧАСТЬ II

Я ещё не вижу тебя

ГЛАВА 5

Первая встреча на экране

В коридоре перед кабинетом трудно занять руки. Телефон хочется открыть, но ни одно сообщение не кажется интересным. Ты поправляешь сумку, проверяешь время, смотришь на дверь. Снаружи это обычное ожидание приёма. Внутри — встреча, от которой хочется получить гораздо больше, чем сведения.

Ты могла представить, что сразу увидишь ребёнка и всё поймёшь. Но экран показывает непривычные пятна и контуры. Специалист что-то измеряет, ненадолго замолкает, меняет положение датчика. Даже если обследование проходит спокойно, тебе бывает трудно отличить рабочую сосредоточенность от повода для тревоги.

Можно попросить объяснить, что сейчас происходит. «Покажите, пожалуйста, где мне смотреть». «Что означает это слово?» Такая просьба не мешает тебе быть взрослой и разумной. У человека в кабинете есть профессиональный язык; у тебя — личная история, ради которой хочется понять хотя бы несколько его слов.

УЗИ прежде всего медицинское обследование. Его задачи и информативность зависят от срока и ситуации; иногда необходимы повторное исследование или дополнительные уточнения. Оно не способно дать гарантию на всю беременность.^[7] Но для женщины изображение может одновременно оказаться первой зримой подробностью того, кого она пока только представляет.

Вот тебе показывают небольшой контур, и ты неожиданно перестаёшь думать о себе как о человеке с положительным тестом. Мысль меняется: там кто-то есть. Ещё не лицо, которое можно узнать среди других, ещё не выражение, знакомое с первого взгляда. И всё-таки появляется обращение — осторожное, внутреннее: «Ты».

Иногда сильное чувство приходит позже. В кабинете ты занята вопросами и выводами, а дома достаёшь распечатку из конверта. Человек рядом видит на ней почти ничего. Ты тоже не умеешь прочитать все детали. Но положить снимок среди обычных бумаг уже почему-то невозможно. У него другой вес.

А бывает, что после обследования остаётся лишь облегчение. Или растерянность, если нужны уточнения. Или совсем мало чувств, потому что ты устала. У первой встречи на экране нет обязательной эмоциональной программы. Ты не обязана плакать, чтобы она имела значение.

Особенно сложна ситуация, когда сообщают о возможной проблеме. Здесь нужны ясные сведения: что уже известно, что пока лишь предполагается, какое обследование и когда поможет разобраться. Скрининговые результаты могут описывать вероятность, а не подтверждённый диагноз. Их смысл и следующие шаги обсуждают со специалистом.^[8] Можно записать ответ или попросить повторить; услышанное в тревоге не всегда легко удержать.

Если рядом надёжный близкий человек, его участие может быть практическим: запомнить, задать вопрос, помочь связаться с врачом. Не требовать от тебя немедленно собраться. После трудной новости не обязательно принимать все решения в первые минуты, если ситуация позволяет время на обсуждение.

И после спокойного обследования можно дать себе паузу. Не отправлять снимок в общий чат прямо у двери. Не рассказывать всем подробности, прежде чем самой удалось понять, что произошло. Первая видимая встреча принадлежит вашей истории и не обязана сразу становиться общественным событием.

Ты выходишь на улицу. Свет кажется слишком ярким после кабинета. Люди идут по своим делам, у киоска кто-то выбирает воду. В сумке лежит маленький лист, а в мыслях появи-

лось больше конкретности. Тебя ещё невозможно увидеть так, как однажды я увижу тебя дома. Но теперь моё ожидание умеет держать хотя бы этот образ.

ГЛАВА 6

Сердце, которое бьётся не для меня

Врач показывает сердечную деятельность на экране или объясняет то, что удалось увидеть. Ты киваешь и не сразу осознаёшь слова. Сердце. Там, внутри твоего тела, происходит ещё один ритм, который не требует от тебя мысленного управления.

Некоторые женщины слышат звук в ходе определённого обследования, другие прежде всего видят движение. Не нужно ожидать одинаковой процедуры в каждой ситуации: способ оценки зависит от срока и медицинских задач.^[7] Эмоциональный смысл встречи тоже бывает разным. Можно удивиться, обрадоваться, испугаться или сначала сосредоточиться только на заключении специалиста.

Но бывает минута, когда именно это известие делает происходящее удивительно отдельным. До него беременность ощущалась как изменение твоей жизни: усталость, календарь, новое отношение к собственному телу. Теперь появляется факт, которому тесно в слове «я». Внутри развивается другой организм, и ты начинаешь мысленно замечать его самостоятельное существование.

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.