

Брайан Клегг

КОМУ ВЕРИТЬ



ЧТО МЫ
НА САМОМ
ДЕЛЕ ЗНАЕМ
О МИРЕ
ВОКРУГ НАС

ДИЕТЫ, СПОРТ,
МОЗГ, ПСИХОЛОГИЯ,
ЗДОРОВЬЕ, ЭКОЛОГИЯ,
ЗАБАВНЫЕ ШТУКИ

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

Содержание



Введение	13
Но это еще не все...	18
Питание	19
Алкоголь	22
Антиоксиданты	24
Без добавления сахара	26
Белки	27
Витамин С	28
Витамин D	29
Витамины и минеральные вещества	31
Водный баланс	33
Газированные напитки	35
Генетически модифицированные продукты	37
Гликемический индекс (ГИ)	39
Глутамат натрия	40
Глютен	41
Группы продуктов	43
Детоксикация	45
Диеты	47
Е-добавки	49
Жареное	51
Жиры	52
Завтрак	53
Заменители сахара	55
Калории	58
Клетчатка	60
Кофе	61
Красное вино	63
Красное мясо	64

Крахмал.....	65
Молочные продукты.....	66
Насыщенные жиры.....	68
Натуральные продукты.....	70
Омега-3 жирные кислоты.....	71
Органические продукты.....	73
Орехи.....	76
Палеодиета.....	77
Пережаренные продукты.....	79
Переработанное мясо.....	80
Пестицидов остатки.....	82
Пищевые добавки.....	84
Пищевые красители.....	85
Пробиотики.....	86
Продукты для похудения.....	88
Пять порций в день.....	89
Сахар.....	91
Смузи.....	93
Соль.....	94
Специи.....	96
Спреды.....	98
Суперфрукты.....	99
Танины.....	101
Транжиры.....	102
Углеводы.....	103
Ферментные, или энзимные добавки.....	105
Фруктовый сок.....	106
Фрукты и ягоды.....	107
Химический состав.....	108
Хлорофилл.....	110
Холестерин.....	112
Хранение продуктов.....	113
Шоколад.....	115
Яйца.....	117
Физические нагрузки.....	119
Аэробика.....	120
Бег.....	122
Велосипед.....	123
Веник и швабра — полезная уборка.....	124
Восстановление.....	125

«Дожиг» после тренировки.....	127
Дыхание и релаксация.....	128
Лестницы.....	129
Плавание.....	130
Продолжительность тренировок.....	131
Разминка.....	132
Растяжка.....	133
Сверхнагрузки.....	134
Сидение.....	135
Силовые тренировки.....	137
Стресс и физическая нагрузка.....	138
Ходьба.....	139
Хруст в суставах.....	141
Частота и время дня.....	142
Мозг	143
Видеоигры.....	144
Генерация идей.....	146
Детский мозг.....	147
Долговременная память.....	150
Запоминание имен.....	151
Запоминание чисел.....	153
Карта памяти и заметки.....	154
Кратковременная память.....	156
Левое/правое полушарие.....	157
Лекарства для улучшения работы мозга.....	158
Музыка.....	160
Насилие в телепрограммах и фильмах.....	161
Обстановка для размышления.....	163
Окситоцин.....	164
Пазлы.....	165
Пища для мозга.....	166
Поиск вещей.....	168
Привычки, повышающие активность мозга.....	169
Программное обеспечение.....	171
Процедурная память.....	172
Решение проблем.....	174
Серотонин.....	175
Список дел.....	176
Старение.....	178
Телепросмотр.....	179

Тренировка для ума	180
Тренировка «увядающего» мозга	182
Упражнения и мозг	183
Чтение	184
Психология	187
Бесплатный сыр	188
Выделяться	190
Кластер (естественная группа)	191
Масштаб и понимание чисел	193
Мотивация	195
Настойчивость	197
Небо и земля	199
Переоценка того, чем мы владеем	201
Привычки	203
Прокрастинация	205
Реклама	207
Риск	209
Ритуалы	210
Самооценка	211
Сквернословие	213
Товары в нагрузку	214
Торг	216
Улыбка и язык тела	217
Цена	218
Здоровье	220
Акупунктура	221
Аллергия	223
Антациды	225
Антибиотики	226
Ароматерапия	227
Бактерии	228
Вакцина против кори, эпидемического паротита и коревой краснухи	229
Вакцинация	231
Вирусы	232
Гидроколонотерапия	233
Гомеопатия	234
Грудное молоко	237
Дезодоранты	238
Джетлаг (синдром смены часовых поясов)	238

Загар	240
Зрение.....	241
Иммунная система.....	243
Индекс массы тела	244
Когда закладывает уши.....	246
Мытье овощей.....	247
Мытье рук	248
Нужно ли мыть курицу.....	250
Обезболивающие	250
Ожирение	252
Остеопатия.....	253
Панические атаки	254
Парацетамол и детская астма.....	255
Питьевой солнцезащитный крем.....	256
Плавание после еды.....	258
Похмелье.....	258
Правило пяти секунд	261
Простуда.....	262
Противокашлевые препараты	263
Рак	264
Рэйки.....	265
Рефлексология	266
Сахар и гиперактивность.....	267
Слепые исследования.....	268
Средства от простуды	269
Таблетки для снижения веса.....	271
Тромбоз глубоких вен.....	272
Угарный газ	274
Ушные фитосвечи.....	275
Фитотерапия	276
Хирургия.....	278
Экраны и глаза	280
Эффект плацебо	281
Окружающая среда.....	283
Авиапеллеты.....	286
Атомная энергетика	288
Беспроводные сети.....	289
Бумажные пакеты	291
Водородное топливо	292
Выбросы углекислого газа.....	294

Вышки сотовой связи.....	295
Гибридные автомобили.....	296
Естественная радиация.....	297
Молния.....	299
Нулевой баланс выбросов углерода.....	301
Одноразовые подгузники (памперсы).....	302
Отключение электричества и компьютеры.....	304
Отключение электричества и свет.....	305
Отключение электричества и холодильники.....	306
Парниковый эффект.....	308
Пауки.....	309
Поддержание тепла.....	310
Поддержание холода.....	312
Пожарная безопасность.....	313
Расстояние от поля до стола.....	315
Расход топлива.....	316
Углеродная компенсация.....	318
Уличное насилие и архитектура.....	320
Электромобили.....	321
Энергосберегающие лампы накаливания.....	322
Немного юмора.....	325
Аудиозаписи.....	326
Вино.....	326
Гиалуроновая кислота и другие чудеса химии.....	328
Закон падающего бутерброда.....	330
Зуд.....	331
Круги на полях.....	332
Лотерея.....	333
НЛО.....	334
Очереди.....	336
Перфорация туалетной бумаги.....	338
Почему на остановку приходит сразу несколько автобусов?.....	339
Привидения.....	340
Прогноз погоды.....	341
Цифровые мультимедиа.....	342

Питание

Каждый, кому приходилось писать книгу о питании (а этим в наше время не занимаются только самые ленивые знаменитости и диетологи), сталкивается с проблемой: сюда никак не притянешь науку. Ирония заключается в том, что все достижения «диетической мысли» можно свести к одному короткому абзацу. Вот он:

Не ешьте слишком много, если вы набрали лишний вес. Отдавайте предпочтение фруктам и овощам (при этом не делайте из них смузи, чтобы не разрушить ценную клетчатку). Следите за тем, чтобы не больше трети вашего рациона составляли крахмалистые продукты с преимуществом цельнозерновых. Не увлекайтесь мясными продуктами. Если не можете отказаться от алкоголя, употребляйте его в умеренных количествах. По мере возможности сокращайте потребление сахара и соли и не налегайте на жиры, а от насыщенных жиров откажитесь вовсе. Еще пара не совсем «диетических» советов: не курите и занимайтесь физкультурой, — вот вам и оздоровительный план.

Ни прибавить, ни отнять: это именно то, на что вы тратите с трудом заработанные деньги, покупая очередной опус о правильном питании. Все остальное в этих книгах — плоды фантазии автора. Действительно, если вы собираетесь написать книгу о питании, главной вашей проблемой будет найти способ отличиться от предшественников. Кто-то, забывая о пользе, углубляется в околonaучные мистические дебри. Кто-то заполняет страницы бесконечными правилами на тему здорового образа жизни или приводит огромное количество «здоровых» рецептов (большинство которых действительно могут оказаться полезными). Но все же приведенный выше абзац способен заменить любую книгу о здоровом питании.

Проблема заключается в нашем неистребимом желании исправить все и как можно быстрее, не особенно при этом напрягаясь. Вот почему мы так упорно верим в чудо, способное вернуть нам здоровье,

вопреки самым веским доказательствам того, что ни одна быстродействующая диета не может быть полезной в принципе. Единственный способ чего-то добиться — совершать небольшие упорные шаги к намеченной цели, а не штурмовать лишний вес, учитывая, что он триумфально вернется всего через несколько недель.

Отчасти наше иррациональное ожидание быстрых перемен провоцирует новые волны ажиотажа вокруг очередного чудо-продукта или пищевой добавки, разрекламированных в СМИ. И я позволил себе выйти за рамки своего же единственного абзаца только для того, чтобы раскрыть истинную цену «волшебных» качеств таких продуктов и напитков. Иногда это просто пустышка. Иногда в них действительно есть что-то полезное, но не представляющее собой обещанную нам панацею. Вернитесь еще раз к тому самому абзацу — вы точно окажетесь на верном пути.

Это серьезная проблема: все мы озабочены тем, как сохранить и укрепить здоровье, и стараемся определить полезные и вредные продукты. В ответ на наши чаяния СМИ, не жалея сил, публикуют статьи обо всем, что может оказаться полезным или вредным для здоровья. Именно по этой причине, например, мы постоянно, по поводу и без повода, слышим, что насыщенные жиры хуже ненасыщенных.

Нас сбивает с толку то, что, в противоположность медицине, в области питания практически невозможно провести безупречное с научной точки зрения слепое рандомизированное контролируемое исследование. Диетические «исследования» — это чаще всего наблюдения, в соответствии с которыми, например, в Средиземноморье люди меньше подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям, чем в Глазго — и это может быть обусловлено разницей в рационе. Но все равно мы не можем утверждать, что именно диета представляет собой главный фактор, и уж тем более назвать какую-то одну составляющую этой диеты, например оливки или томаты, хотя бы из-за того, что жизнь на берегах Средиземного моря совершенно не похожа на жизнь в Глазго. Нам остается лишь гадать, что дает преимущество одним и делает уязвимыми других: мы просто наблюдаем, что один образ жизни оказывается более здоровым в отношении сердечно-сосудистых заболеваний, чем другой.

В 2001 году в Австралии было обнародовано исследование, в котором говорилось, что у людей, употребляющих много оливкового масла, появляется меньше морщин. Это вызвало такой ажиотаж, что журналисты принялись воспевать омолаживающий эффект оливкового масла, даже не потрудившись найти научное подтверждение.

Исследование не проводилось в двух равноценных группах, в одной из которых участники питались бы оливковым маслом, а в другой — каким-то иным, причем испытуемые и ученые не знали бы при этом, какое именно масло дают участникам. А ведь только тогда это можно было бы считать слепым рандомизированным исследованием. Только такая научная работа, ведущаяся в течение длительного времени с участием больших групп испытуемых, неоспоримо доказала бы, что употребление оливкового масла влияет на образование морщин.

Такое «исследование» дает только неструктурированную массу информации по различным этническим группам, в частности австралийцам, шведам и грекам, с наблюдением, что количество морщин у них находится в обратной зависимости от количества оливкового масла в рационе. Однако сделать вывод, что употребление этого продукта уменьшает количество морщин, — значит совершить классическую ошибку статистика: подменить корреляцию (когда какие-то явления происходят одновременно) причинно-следственной связью (когда одно явление порождает другое). Загляните в раздел «Парацетамол и детская астма» (с. 255), чтобы подробнее узнать о корреляции и причинно-следственной связи.

На самом деле под такое совпадение можно подогнать любой фактор из нашего образа жизни. Например, уменьшение количества морщин может коррелировать с рационом, уровнем доходов, образованием, условиями жизни, окружающей средой, уровнем стресса, влажностью воздуха, временем сна и массой других обстоятельств, из которых многие могут действительно как-то повлиять на образование морщин. Вы не можете обоснованно утверждать, будто именно оливковое масло разглаживает вашу кожу. Такое же действие можно приписать любому из факторов нашей жизни, например чтению газет.

Несметное число сообщений в массмедиа посвящены каким-то продуктам или напиткам, якобы предотвращающим развитие рака (в последнее время чаще всего таким чудодейственным средством называют красное вино). На самом деле у красного вина есть и положительный, и отрицательный эффекты, и тем легче обвинить ученых в предвзятом подходе. Увы, но, как правило, именно предвзятая интерпретация фактов журналистами и диетологами (подчас не имеющими даже соответствующего образования) выставляет виноватыми наших ученых. Мы уже видели, какое это неблагодарное дело: пытаться сравнивать образ жизни разных групп людей, в данном случае тех, кто пьет или не пьет красное вино. А ведь есть и еще одна проблема.

Чаще всего очередное открытие вещества, провоцирующего или исцеляющего рак, провозглашается после тестов на выращенной в лаборатории культуре клеток или на подопытных крысах, которым его добавляли в пищу в больших дозах. Но ученые знают, что это только подготовительная стадия к более дорогостоящим исследованиям того или иного активного химического вещества. Нельзя сделать вывод, что эффект, полученный в культурах клеток или на крысах, будет сходен с тем, как оно подействует на клетки в живом человеческом организме. Как говорит Бен Голдакр в своей книге *Bad Science**: «Если Fairy убивает клетки в пробирке, это не значит, что им можно лечить рак!»

Ну а теперь добро пожаловать в главу «Питание»!

А

АЛКОГОЛЬ

Алкоголь в принципе вреден, однако в умеренных количествах, не опасных для здоровья, его можно употреблять, чтобы расслабиться и получить удовольствие.

Практически для всех популярных продуктов мы давно взвесили все «за» и «против», чтобы решить, полезны они для здоровья или нет. Алкоголь в этом ряду стоит особняком: в целом он вреден, но в небольших количествах риск относительно невелик.

Вы, возможно, видели в прессе публикации, что, например, красное вино может быть полезным. Это весьма спорное утверждение, которое мы еще будем обсуждать в разделе «Красное вино», базируется на свойствах многочисленных веществ, входящих в состав этого спиртного напитка. Алкоголь сам по себе — простое органическое соединение, представляющее собой самый настоящий яд, но в небольших количествах он не наносит вреда организму и производит на нас весьма приятный эффект, а значит, возможен к употреблению.

Однако в 2014 году нам стали твердить, что если мы не опустошаем больше бутылки вина в день, то все в порядке. СМИ растиражировали заявление некоего профессора, давно уже потерявшего свою должность,

* Издана на русском языке: *Голдакр Б. Обман в науке*. М. : Эксмо, 2010. *Прим. ред.*

но не подумавшего публично взять назад свои слова, несмотря на многочисленные доказательства его ошибки. Научный подход предполагает, что, как бы ни был уверен ученый в своей правоте, ему приходится признавать противоположную точку зрения при наличии соответствующих доказательств. Однако здесь мы не видим ничего подобного.

А я все же хотел бы раз и навсегда развеять один миф. Алкоголь не меняет своих свойств, в каком бы виде вам его ни предлагали, и коктейли не исключение. Есть крепкие напитки, такие как виски, способные усугубить похмелье из-за содержащихся в них примесей, но это не имеет никакого отношения к воздействию на организм самого алкоголя. И если кто-то считает, что составляющие коктейля прибавляют ему силы, пусть не обольщается. Зато эти же составляющие способны замаскировать вкус алкоголя и помешать понять, сколько на самом деле вы выпили.

Риски, связанные с чрезмерным употреблением алкоголя (помимо похмелья), как правило, выражаются в неприличных или даже опасных поступках, совершенных в пьяном виде: будь то вождение автомобиля или какие-то выходки, на которые человек никогда не отважился бы в нормальном состоянии. Но и это еще не все неприятности, порожденные пьянством.

Большинство спиртных напитков высококалорийны, особенно темное пиво, от которого его любители пухнут буквально как на дрожжах. В пинте* темного пива столько же килокалорий, сколько в большой упаковке чипсов. А ценители красного вина, умеренно его употребляющие, получают с этим напитком всего около 2000 дополнительных килокалорий в месяц (см. «Калории» на с. 58). Это тоже немало, хотя и не так много в пересчете на день.

Кроме того, алкоголь — канцероген, он провоцирует развитие раковых опухолей. На самом деле в нашем рационе до сих пор не выявлено второго такого же вещества прямого канцерогенного действия. Также он повышает кровяное давление и увеличивает вероятность инфаркта, не говоря об избыточной нагрузке, которая ложится на системы, отвечающие за нейтрализацию и выведение алкоголя из организма. Особенно тяжело приходится печени: в самых тяжелых случаях спиртное буквально уничтожает ее.

* Пинта — единица измерения жидкостей и сыпучих веществ, которая применяется в странах с английской системой мер. В данном случае речь идет об английской пинте пива, которая соответствует примерно 0,568 литра пенного напитка.

Обычная рекомендация: мужчины при регулярном употреблении алкоголя не должны превышать дозу в 3–4 порции в день, а женщины — 2–3. Одна порция алкоголя содержится в половине пинты пива крепостью 4%. Небольшой бокал вина (125 мл) содержит 1,5 порции, а стопка крепкого напитка — одну. Также необходимо делать перерыв и по меньшей мере два дня в неделю обходиться без спиртного.

Для полноты картины могу добавить, что превышение рекомендованных доз до 5–8 порций (у мужчин) и 4–6 порций (у женщин) повышает в 1,8–2,5 раза (у мужчин) и в 1,2–1,7 раза (у женщин) риск развития рака ротовой полости, глотки и гортани. У женщин в 1,2 раза повышается риск развития рака молочной железы. Мужчины в два раза чаще страдают от цирроза печени, а женщины — в 1,7 раза. То же относится к кровяному давлению: у мужчин оно повышается чаще в 1,8 раза, у женщин — в 1,3 раза. Если ваши личные достижения прекращают и это количество порций, все связанные с алкоголем риски повышаются еще в два раза.

И самый главный совет остается неизменным: беременным женщинам или тем, кто только готовится к зачатию, не следует употреблять алкоголь вообще и уж тем более превышать порог двух порций в неделю.

Читайте также:

Калории — с. 58

Похмелье — с. 258

Красное вино — с. 63

АНТИОКСИДАНТЫ

Антиоксиданты — жизненно важные вещества, которые помогают организму справляться с опасным воздействием свободных радикалов. Но при всей очевидной пользе антиоксиданты все же имеют и некоторые отрицательные качества.

Если вы верите в искренность рекламных статей, особенно тех, что прославляют несравненные достоинства различных соков из суперфруктов, обогащенных антиоксидантами, то эти вещества вам могут показаться идеальным элементом здорового питания. Но на самом деле все не так просто.

Антиоксиданты — соединения природного происхождения, которые организм использует для нейтрализации вредного воздействия

свободных радикалов. Чрезвычайная химическая активность свободных радикалов приводит к серьезным нарушениям в структуре молекул ДНК и клеток в целом и чревата развитием рака, диабета и проблемами кровеносной системы. Определенные радикалы играют важную роль и в нормальном метаболизме, однако, оказавшись в неправильное время в неправильном месте, могут стать смертельно опасными. Тут-то на сцене и появляются антиоксиданты, чтобы выдворить из организма непрошенных гостей.

Логика приводит нас к выводу, что обогащение рациона продуктами с высоким содержанием антиоксидантов или прием пищевых добавок с ними пойдут нам только на пользу. Однако на самом деле способность какого-то вещества вступать в определенные реакции во внутренней среде нашего организма вовсе не означает, что только в этих реакциях и будет заключаться произведенный им эффект. И даже если это и так, если вы достигли точки насыщения организма неким химическим веществом, его постоянный приток может оказаться палкой о двух концах. В лучшем случае тело просто избавится от излишков, не получив при этом никакой пользы. В худшем ему может быть нанесен совершенно определенный вред.

Придерживаясь полноценного питания, человек получает вполне достаточное количество антиоксидантов, плюс организм сам вырабатывает такие вещества, как глутатион*. Хотя на первый взгляд утверждение «если какой-то антиоксидант полезен организму, то чем его больше, тем лучше» выглядит имеющим право на существование, давайте посмотрим на него шире. Получится так: «Если какой-то продукт полезен организму, то чем его больше, тем лучше. Значит, чем больше мы едим, тем больше пользы получаем». Но ведь вы понимаете, что это неверно; то же самое относится и к антиоксидантам.

Мы слишком легко забываем, что любое вещество в избыточных количествах либо разрушает организм, либо попросту отравляет его. Токсичность — всего лишь вопрос дозировки. Та же вода может нанести непоправимый вред и даже убить человека, если он получает ее в избыточном количестве. И хотя уровень содержания антиоксидантов в натуральных продуктах — даже в пресловутых

* Глутатион — трипептид, обладающий мощными антиоксидантными свойствами, защищает клетку от вредного влияния токсичных агентов, свободных радикалов, вступает в связь со свободными радикалами, тяжелыми металлами и токсинами и выводит их из организма. *Прим. ред.*

суперфруктах — настолько низок, что не так-то просто преодолеть тот порог, после которого они становятся ядом (кстати, фрукты сами по себе могут привести к избытку сахара в организме), есть вполне реальная опасность переборщить с пищевыми добавками, выйдя далеко за пределы рекомендованной дневной дозы.

Сейчас уже появились достаточно серьезные доказательства, что у людей, регулярно принимающих добавки с антиоксидантами, гораздо больше шансов умереть преждевременно, чем у тех, кто этого не делает. Особенно тревожно выглядит статистика по витамину А, Е и бета-каротину. Одной из причин такого явления может быть способность добавок стимулировать рост раковых клеток, тем самым ускоряя печальный конец для тех, кто уже поражен этим недугом. Другой возможной причиной может стать реакция организма: в ответ на избыток искусственных антиоксидантов он перестает вырабатывать естественные, и не исключено, что именно эти «внутренние» антиоксиданты играют решающую роль в формировании иммунитета против рака. А значит, добавки способны напрямую лишить нас антиоксидантной активности.

Смысл моих рассуждений заключается в том, что пищевые добавки с антиоксидантами — не лучшая составляющая нашего рациона, особенно если мы получаем природные антиоксиданты вместе с черникой, клюквой или другими ягодами и фруктами. Ешьте их на здоровье и наслаждайтесь!

Читайте также:

Суперфрукты — с. 99

Избыток воды, см. Водный баланс — с. 33

Б

БЕЗ ДОБАВЛЕНИЯ САХАРА

Помня, как маркетологи спекулируют словом «натуральный», стараясь убедить нас в высоком качестве своих продуктов, мы должны правильно относиться и к надписи «без добавления сахара».

Легче всего, прочитав на этикетке «без добавления сахара», поверить и успокоиться. Мы можем спокойно покупать этот продукт,

особенно детям, потому что он наверняка принесет им пользу. Но я бы не стал спешить. Надпись говорит лишь о том, что в данном варианте содержится меньше сахара, чем в таком же продукте «с добавлением сахара». То есть, к примеру, сахар по определению уже содержится в любом блюде из фруктов. И нам просто нет необходимости добавлять его к изначально сахаристому продукту. Вы удивитесь, узнав, сколько сахара содержится во многих привычных нам продуктах (в 250 мл обезжиренного молока его будет 12,5 г!).

Итак, само по себе заверение «без добавления сахара» вовсе не дает «зеленый свет» пище с такой этикеткой. Конечно, если вам приходится выбирать между продуктом без добавления сахара и таким же вообще без такой пометки (что, скорее всего, говорит о том, что сахар добавлен), стоит предпочесть первый вариант. Только не считайте, что в нем сахара нет совсем, и обязательно изучите весь список ингредиентов.

Читайте также:

Заменители сахара — с. 55

Сахар — с. 91

Использование в маркетинге слова «натуральный», см. Натуральные продукты — с. 70

БЕЛКИ

Белки — один из основных видов питательных веществ. Они есть в самых разных продуктах: от мяса до бобовых, но сколько белка нам следует употреблять?

Белки — это крупные, неправильной формы органические молекулы, выполняющие огромное количество функций в нашем организме. Они состоят из строительных блоков под названием аминокислоты (в генах нашей ДНК закодированы инструкции по сборке белков из отдельных аминокислот), и многие незаменимые аминокислоты мы получаем из расщепленных белков с пищей. Вот почему это важная часть здорового рациона. Кроме того, мы можем получать энергию из белков и при голодании, хотя в этом случае в дело идут белки нашего собственного организма.

Белки образуют одну из главных групп пищевых веществ и содержатся в мясе, рыбе, яйцах, молочных продуктах и бобовых. Малое



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

