

Запорожский государственный медицинский университет

# Влияние вредных привычек на организм человека

Заведующий кафедрой физической реабилитации,  
спортивной медицины, физического воспитания  
и здоровья д.мед.н., профессор Михалюк Е.Л.

## ***Никотин, алкоголь и наркотики относятся к наркотическим веществам.***

Вещество может считаться наркотическим, если оно имеет следующие характеристики:

- ✓ способность вызывать эйфорию (т.е. приподнятое настроение) или неприятные субъективные переживания;
- ✓ способность вызывать зависимость (психическую и физическую), т.е. потребность снова и снова использовать вещество;
- ✓ наносит огромный вред психическому и физическому здоровью.

## ***Проявления психической зависимости***

Это желание вновь и вновь испытать действие вещества.

Наркотическое вещество (в том числе и алкоголь) постепенно замещает собой все обычные для человека положительные эмоции. Но на этом этапе человек еще сохраняет способность контролировать употребление, он еще может выбирать в каких ситуациях, и в какой, момент принять очередную дозу вещества.

При этом, желание употребления сохраняется всегда, но разум может победить в борьбе мотивов.


***У человека создается иллюзия, что эта зависимость не влияет на его жизнь, он свободен в своих решениях и сможет прекратить употребление в любой момент.***

## ***Проявления физической зависимости***

Физическая зависимость проявляется в том, что организм не может нормально функционировать без вещества и в его отсутствие развивается синдром отмены.

**Абстинентный синдром – это состояние психологических и физических нарушений, которые развиваются после резкого прекращения употребления любого вещества (никотина, алкоголя, наркотиков).**

Вещество стало частью обменных процессов организма и без него организм не может функционировать. Он приспособился к уровню постоянной интоксикации и подает сигнал о том, что нужна очередная доза – это стало жизненной необходимостью.



Наличие абстинентного синдрома является показателем сформировавшейся физической зависимости от вещества.

Это влечение вытесняет даже жизненные потребности: голод, жажду, сексуальный инстинкт и определяет настроение человека, диктует поведение, подавляет контроль приема.

Проявление синдрома отмены для каждого вида зависимости разное.

# ***Никотиновая зависимость***

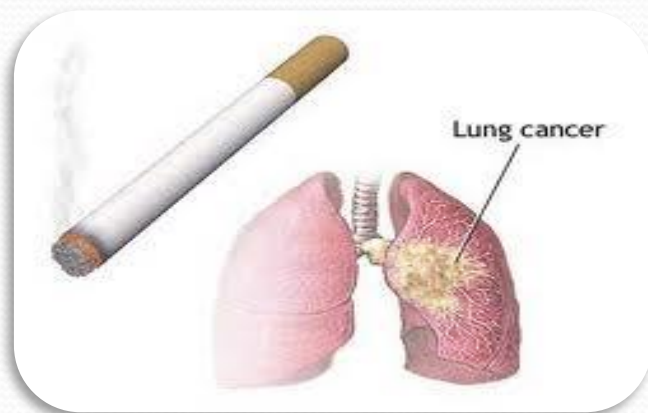


Никотин широко распространен во всем мире и если наблюдается снижение его употребления в Западной Европе и Северной Америке, то в других странах, в том числе в Украине, он широко представлен.

### ***Воздействие никотина на организм:***

- ✓ никотин повреждает внутреннюю поверхность кровеносных сосудов, тем самым способствуя образованию атероматозных бляшек, вследствие этого сосуды сужаются, что влечет за собой гипертонию;
- ✓ никотин способствует развитию тахикардии. Во время курения у человека увеличивается пульс на 15-18 уд/мин. В сутки у курильщика сердце совершает на 15000 сокращений больше, чем у некурящих людей;

- ✓ курение – это ожог для дыхательных путей. На конце сигареты температура  $\approx 600$  °С;
- ✓ никотин понижает скорость обменных процессов;
- ✓ никотин способствует возникновению тремора конечностей;
- ✓ табачный дым содержит около 3 тысяч различных компонентов, из них 30 – натуральные яды.





## ***Данные экспертов Всемирной Организации Здравоохранения***

- ✓ смертность среди курящих сигареты приблизительно на 30–80% больше, чем среди некурящих;
- ✓ смертность возрастает с увеличением количества выкуриваемых сигарет;
- ✓ смертность среди курящих пропорционально выше среди лиц в возрасте 45–55 лет, чем среди более молодых или пожилых людей;
- ✓ смертность выше среди людей, начавших курить в молодом возрасте;

- ✓ смертность выше среди тех курящих сигареты, кто затягивается дымом;
- ✓ смертность среди бросивших курить ниже, чем среди тех, кто продолжает курить.



## ***Наиболее токсичны***

### ***Никотин***

*Разносится по всему организму за 7 секунд. Очень ядовит, по ядовитости он равен синильной кислоте. Угнетает дыхательный центр.*

### ***Окись углерода (угарный газ)***

*Вступает в соединение с гемоглобином, тем самым снижает уровень кислорода в крови.*

*Обычно его в организме человека не более 1 %, а у курильщиков – до 4 %.*

### ***Канцерогенные смолы***

Способствуют развитию кашля, хронического бронхита и злокачественных образований.

### ***Радиоактивные изотопы***

***Полоний 210*** вызывает рак. ***Свинец 210*** постепенно облучает организм.

### ***Окись азота***

Понижает функциональность лейкоцитов, что приводит к инфекции дыхательных путей.

### ***Цианистый водород***

Способствует выработке слизи и бактерий в легких.

Многие частицы табачного дыма, вступая в химические реакции между собой, повышают свои токсические свойства.

Смертельная доза никотина поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет. Курильщик не погибает сразу только потому, что доза вводится постепенно, не в один прием, к тому же, часть никотина нейтрализует формальдегид – другой яд, который содержится в табаке.

Известная фраза «капля никотина убивает лошадь» не верна, одна капля никотина убивает три лошади.

# ***Психология курения***



**Первая встреча** с табаком проходит довольно болезненно. Появляются слабость, тошнота, рвота, головокружение, иногда наблюдается обморочное состояние.

На этом этапе организм как бы защищается от пагубности действия никотина.

При **повторном** обращении к сигарете токсическое действие выражено в ослабленном виде. Появляется приятное возбуждение, внутренняя теплота, мягкий «кайф», и курение становится приятным, а главное «растет» мнимое самоутверждение своего *Я*.

Именно в этой фазе проявляются признаки пристрастия к курению.

**Дальнейший период курения** характеризуется восприятием и анализом.

Курящий начинает осмысливать, что курение не только удовольствие (мнимое, показное), но и вред. Порой оно не вызывает приятных ощущений, а превращается в обязанность.

Понаблюдайте за курильщиками. Через определенное время они вскакивают и бегут на «ритуальную самоказнь» – затянуться, переговорить и вновь за дело! Это говорит об уже сформировавшейся фармакологической зависимости.





Основной причиной смертности среди курильщиков являются заболевания сердечно-сосудистой системы.

Затем идут следующие заболевания – рак легкого, рак ротовой полости, гортани и пищевода, другие формы рака, бронхит и эмфизема, септические язвы и другие.

Среди женщин смертность во всех приведенных случаях ниже, чем у мужчин.

Это объясняется тем, что женщины начинают курить значительно позже, чем мужчины и курят реже. Для современных женщин главное – форма абстрактного курения, а не получение какого-то удовольствия.

Неблагоприятное воздействие курение оказывает на половую систему. Снижается потенция, порой в 2-3 раза. Страдают сперматозоиды и яйцеклетки. Беременность протекает с различными осложнениями, что влияет на здоровье будущего ребенка.



# Воздействие алкоголя на организм



***Этиловый спирт – это психоактивный ингредиент (бесцветная жидкость с сильным, специфическим запахом).***

Алкоголь приводит к необратимым изменениям в организме человека:

- ✓ значительно, хоть и кратковременно, возрастает свертываемость крови, что ведет к возникновению тромбов в коронарных сосудах, а также закупориваются капилляры, затем они лопаются, именно это придает алкоголику эффект «красного носа»;
- ✓ алкоголь разрушает клетки мозга, т.к. они не получают достаточного количество кислорода из крови;

Нормальное сердце  
Сердце умеренно  
сердце пившего пиво



этиловый спирт оказывает общетоксическое действие, нарушая состояние мембран. Сивушные масла вызывают галлюциногенные воздействия. Это яд для любой живой клетки, у них отнимается кислород и вода, вследствие чего они сморщиваются, а затем погибают;



во время приема алкоголя кровеносные сосуды сначала расширяются, а затем резко сужаются, увеличивая артериальное давление, приводящее к развитию



гипертонической болезни; алкоголь разрушает печень. Она активно поглощает любые вещества, если их концентрация превышает норму.

***В формировании алкогольной зависимости решающую роль играют следующие факторы:***

***1. Социальные:*** культурный и материальный уровень жизни, стрессы, информационные перегрузки, урбанизация.

***2. Биологические:*** наследственная предрасположенность.

***3. Психологические:*** психоэмоциональные особенности личности, способность к социальной адаптации и противостоянию стрессам.

Физиологический анализ действия алкоголя был описан профессором Н.Е. Введенским: алкоголь действует подобно наркотическим веществам и типичным ядам – вначале возбуждающе, затем парализующе.

Установить дозу, при которой появится только первый эффект, невозможно. При частом употреблении алкогольных напитков наблюдаются нарушения деятельности различных органов, а затем появляются анатомические изменения в них.





Наряду с ухудшением физического здоровья меняется и весь психический облик человека.

На основании опытов и клинических наблюдений можно заключить, что и небольшое количество спиртного не может быть признано безвредным, поэтому рассматривать алкоголь как пищевой продукт нельзя.





# ***Стадии алкоголизма***

## ***I стадия***

Нарушается работа внутренних органов. Появляются различные отклонения со стороны нервной системы, снижается умственная работоспособность, ухудшается память, внимание, расстраивается сон, возникают головные боли, раздражительность, т.е. функциональные изменения органов и систем, утрата контроля, зависимость. Она носит название начальной – неврастенической.

## ***II стадия***

Характеризуется более выраженными нарушениями интеллектуальной и эмоционально-личностной сферы. Возникают алкогольные психозы, дозы спиртного увеличиваются до максимальных. II стадия – наркоманическая – выражается нарушением психики и постоянным пьянством.

## ***III стадия***

Ослабление всего организма, потеря эмоций и этических норм. Нарастают изменения во внутренних органах. Эта стадия – исходная, выражается в запойном пьянстве, с выраженным проявлением психоза, бреда ревности. Утрачивается потенция.

## ***Алкоголь и потомство***

Большинство людей заболевают алкоголизмом в зрелом возрасте, уже успев обзавестись семьей. «Патологическая информация плоду» передается не только при хроническом алкоголизме, но и у вполне здоровых людей, если они в момент зачатия находились в состоянии алкогольного опьянения. Французские ученые на большом статистическом материале доказали, что максимум мертворожденных был зачат в период карнавалов и празднования урожая молодого вина. Появился даже термин «дети карнавалов».

Разумеется, далеко не все родители были хроническими алкоголиками. Все дело в так называемом «пьяном зачатии». Экспериментальные исследования показали, что алкоголь в первую очередь влияет на половые клетки, которые впоследствии и несут патологическую информацию будущему плоду.

В настоящее время рядом исследователей показано, что у хронических алкоголиков здоровые дети могут родиться только спустя 2-3 года после воздержания от употребления спиртных напитков. В противном случае, даже при самом «сверхтрезвом зачатии» беды не миновать.

Справедливости ради надо сказать, что иногда у хронических алкоголиков рождаются дети, у которых нет никаких отклонений в умственном и физическом развитии. Но, как показали исследования, 94% детей,отягощенных алкогольной наследственностью, впоследствии сами становятся потенциальными пьяницами или приобретают психические расстройства.

# ***Наркомания***



Любознательность является одной из черт характера человека. Она, как правило, проявляется в раннем возрасте и предопределяет развитие познавательных склонностей.

Молодые люди, чаще подростки, пробуют употреблять наркотики в первую очередь с познавательной целью, чтобы испытать их действие на себе.

Подросток пробует какой-то препарат или курит травку, находясь под воздействием одурманивающего действия и психологии «стадного чувства», постепенно втягиваясь в этот процесс. И после 3–4-го раза он ощущает тягу к препарату и независимо от своей воли ищет возможность вновь и вновь ощутить это неестественное состояние души и тела.

Распространение наркомании среди молодежи - вопрос особой важности по многим причинам:

- ✓ Даже однократная проба наркотика подростком до пятнадцати лет сильно увеличивает риск злоупотребления в дальнейшем.
- ✓ Злоупотребление в подростковом возрасте часто является началом пожизненной борьбы с химической зависимостью.
- ✓ Злоупотребление наркотиками мешает становлению личности молодого человека, его эмоциональному и социальному развитию, учебе и карьере.

- ✓ Злоупотребление наркотическими средствами отчуждает молодого человека от остальных членов общества.
- ✓ Наркомания может привести подростка к воровству, проституции и другим видам противозаконной деятельности.
- ✓ Наркотики в организме подростков метаболизируются не совсем так, как у взрослых, и причиняют значительно больший вред.





Украина занимает ведущую позицию в Европе по уровню наркотизации населения.

Минздрав сообщает, что численность школьников, которые хотя бы один раз пробовали наркотики в возрасте 13-16 лет, составляет 8% - 26%. С каждым годом количество наркоманов увеличивается в геометрической прогрессии.

Коэффициент наркотизации в Украине составляет 1,5%-2,5%. Предельный уровень, достигнув который государство прекращает свое существование, равен 7%.

В Украине официально зарегистрировано около 500 тысяч инъекционных наркозависимых людей, возраст которых колеблется от 15 до 64 лет, что составляет 1,3% населения страны. По неофициальным данным в стране уже около 2% наркоманов.

Каждый год их количество растет на 10-11%. Каждая десятая семья сталкивается с проблемой наркомании. И те, кто попали в эту зависимость, вовлекают ежегодно за собой еще 5-6 человек (а по неофициальным данным – 10-15).

По статистике каждый год регистрируется от 10 до 12 тысяч смертей в связи с употреблением наркотиков.

70% наркоманов – молодые люди в возрасте до 25 лет.



Женская наркомания в Украине в процентном соотношении – самая высокая в Европе. Наркомания в Украине оказывает влияние на негативную демографическую ситуацию.

74% наркозависимых нигде не работают и не учатся, почти 2% - это учащиеся техникумов и ПТУ, 0,4% - студенты ВУЗов.

Больше всего наркоманией поражены Донецкая, Луганская, Днепропетровская, Запорожская области, столица Украины - город Киев и Автономная Республика Крым. Но эксперты говорят, что реальное число наркозависимых значительно больше и может превышать статистические данные в 10 раз.

Большинство распространителей таких болезней, как гепатит В и С, сифилис, туберкулез, СПИД, это наркоманы. Среди инъекционных наркоманов более 80% ВИЧ-инфицированные. В опасную зависимость чаще всего попадают 15-16 летние подростки. Основной причиной является их стремление быть как "все" в компаниях, а также из-за скуки и желания испытать сильные незнакомые ощущения.

***По рекомендации ВОЗ, наркоманом нужно считать человека, состояние которого соответствует хотя бы некоторым из следующих условий:***

- ✓ В связи с часто повторяемым приемом наркотических веществ у наркомана возникает состояние периодической или постоянной интоксикации, представляющее вред и опасность для него самого и для его окружения. Наркоман наносит вред не только своему физическому, психическому состоянию и социальному положению, но и своим поведением наносит материальный и моральный ущерб окружающим его близким людям и обществу.



✓ Ввиду нарастающей толерантности наркоман постоянно повышает дозу вещества для достижения желаемого наркотического эффекта.



✓ Наблюдается выраженная психическая и физическая зависимость от вводимого препарата, что проявляется в непреодолимом влечении к наркотику.

✓ Непреодолимое влечение к наркотику вынуждает наркомана добиваться его приобретения любыми средствами.

## ***Основные признаки наркотического опьянения***

Состояние наркотического опьянения по внешним проявлениям чаще всего может быть определено как *эйфорическое* или *апатическое*.

*При эйфорическом опьянении* больные многословны, подвижны, склонны к шуткам, поверхностным ассоциациям, фон настроения приподнят, отмечается смешливость, стремление установить контакт, вовлечь окружающих в беседу, навязчивость. Могут отмечаться неуверенность походки, бледность кожи и блеск глаз. Картина поведения в целом напоминает поведение человека в состоянии алкогольного опьянения, однако запаха алкоголя изо рта нет.

*При апатической форме наркотического опьянения* субъект становится вялым, малоподвижным, отгороженным от окружающего, представляется безучастным и безразличным. На вопросы отвечает вяло, односложно. У собеседника создается впечатление, что наркоман погружен в мир своих переживаний и ощущений, и возможно, испытывает галлюцинации.

Субъективно этот человек переживает блаженство, все окружающее представляется ему каким-то далеким, нереальным, не имеющим к нему отношения, все тревоги и беспокойства - пустячными и малозначимыми.



Необходимо обращать внимание на ряд признаков, косвенно указывающих на возможную наркоманию:

- ✓ **накожные следы инъекций;**
- ✓ **изменения поверхностных вен предплечий;**
- ✓ **бледность, изможденность лица;**
- ✓ **потухший взгляд;**
- ✓ **увеличенные или суженные зрачки, не реагирующие на свет;**
- ✓ **раннее поседение волос;**
- ✓ **неуверенная походка.**



Различные наркотики по-разному влияют на организм. У подростков с еще незрелой нервной системой очень часто наблюдается нарушение психики. Они не в силах контролировать свои действия и поступки, что часто приводит к трагическим последствиям.

В среде наркоманов бытует правило - как можно больше вовлечь в свою компанию новых членов. Первую дозу они обычно предлагают бесплатно. "Бесплатные" дозы продолжаются до тех пор, пока человек станет наркозависимым, а для этого нужно совсем немного времени, иногда бывает достаточно 1-2 доз. После этого уже приходится платить, сполна покрывая "бесплатные" дозы.

Употребление наркотиков вызывает в организме человека необратимые изменения, происходит разрушение психики. У человека употребляющего наркотики полностью разрушаются моральные устои. Для того чтобы получить очередную дозу они готовы совершить любое преступление.

Наркоманов постоянно преследуют различного вида болезни. Одно из самых серьезных заболеваний - это шизофрения. Человека употребляющего наркотик начинают преследовать различного вида фобии. В состоянии психоза у него появляются беспричинные страхи, ему кажется, что ему угрожают, даже самых близких людей он принимает за врагов. Поэтому нередко в среде наркоманов случаются беспричинные драки, иногда приводящие к смертельным исходам.

Постоянное употребление наркотических средств приводит к полной деградации личности. Различные болезни внутренних органов, а также головного мозга, приводят к быстрому старению организма. Редко наркоман доживает до 40 лет.

В Законах Украины предусмотрена уголовная и административная ответственность за употребление, изготовление, хранение и распространение наркотических средств. Ответственность наступает с 14-летнего возраста. За правонарушения, связанные с наркотическими средствами, которые совершили подростки в возрасте до 16 лет, несут ответственность их родители или опекуны. Поэтому надо постоянно помнить о той угрозе, какую несут с собой наркотические препараты. Наркомания это зло, с которым надо вести постоянную борьбу.

# ***Токсикомания***



**Токсикомания** – один из самых злокачественных видов наркомании и отличается от наркомании только в юридическом аспекте. Она вызывается употреблением веществ, не отнесенных к группе наркотиков, на нее не распространяются правовые и уголовные акты, действующие в отношении наркоманов. За последние двадцать лет токсикомания – вдыхание «летучих наркотически действующих веществ (ЛНДР)» – приобрела характер эпидемии.

Токсичные вещества – пары пятновыводителей, ацетона, толуола и растворителей нитрокрасок. Кроме опьяняющих свойств, общая особенность этих веществ – растворимость в жирах, что приводит к разрушению мозга, гибели нервных клеток, циррозу печени, почечной недостаточности, быстрому формированию психической зависимости.

Средний возраст потребителей продукции химической промышленности – 8–15 лет. Учитывая масштабы распространения токсикомании и необратимые изменения, которые она вызывает в детском организме и психике, можно серьезно думать об угрозе будущему нации.

Токсикомания в сотни раз опаснее, чем наркомания, кроме этого, ее труднее преодолеть. Трое из десяти, попробовавших «нюхнуть», умирают сразу же. У тех, кто нюхает растворители 1–2 месяца, разрушаются внутренние органы, мозг, нервная система. Кто нюхает 1–2 года – становятся инвалидами, кому удастся выжить после частых передозировок – умственно отсталыми.

## ***Действие токсических веществ***



Опьянение наступает после нескольких вдохов. Дозу определить практически невозможно, в зависимости от препарата глубина вдоха, задержка дыхания, концентрация паров различна.



Проявлениями действия являются головная боль, чувство «сжатия» в висках, затрудненное дыхание, тошнота.



## **Фазы токсического опьянения**

**I фаза** похожа на алкогольное опьянение: приятный шум в голове, подъем настроения, телесные ощущения – тепло, расслабление конечностей. Сознание заторможено, но не нарушено.

• **II фаза** – фаза благодушного веселья, беззаботности и легкости. Человек начинает смеяться, петь, сознание теряет ясность. Реальное окружение воспринимается как иллюзия, предметы меняют свою форму, пространственное соотношение, краски кажутся яркими, глубокими, звуки искажаются, становятся необычными, тело кажется легким, части его увеличенными или укороченными. Координация движений сильно нарушена, опьяневший падает, теряет равновесие. В этот момент им владеет веселье и хорошее настроение.

**III фаза** – так называемая фаза "мультиков", наплыв галлюцинаций, в основном зрительных. Галлюцинации яркие, подвижные и опьяненный человек уже не может их остановить. *Слуховые галлюцинации* возникают как шум, звон, гудение, изменение естественных звуков, необычность голосов, громкость далеких звуков и слабость близких, голоса приобретают эхо.

Характерны *галлюцинации осязания*, когда кажется, что по телу ползают мыши, насекомые, выпадают зубы. Происходит отчуждение восприятия своего тела. Человек в таком состоянии может видеть со стороны части своего тела или свое тело изнутри. *Психосенсорные расстройства* разнообразны, кажется, что двигаются стены, обваливается пол, иногда переживается чувство полета или падения. Все вокруг кажется измененным, иногда токсикоманы чувствуют себя в других мирах.

Ребенка, лишённого возможности дышать ЛНДР, охватывает злоба, депрессия, нарушается сон, аппетит, он отказывается от еды, от подчинения взрослым. Это поведение не стоит расценивать только как непослушание, она является признаками абстинентного синдрома.

Абстинентный синдром развивается на 3–6-м месяце употребления химикатов. Если токсикомана лишить возможности вдыхания ЛНДР, к концу первых суток у него начнется тяжелая головная боль, расширение зрачков, дрожание рук, век и языка, отечность, мышечные судороги. Все это усугубляется депрессией и злобной раздражительностью, нарастает двигательное возбуждение.



На вторые сутки нарастает тревога, больной отказывается от общения. К вышеперечисленным жалобам добавляется изменение ощущения своего тела: конечности и голова кажутся большими, тяжелыми, злость и напряжение часто заканчиваются самоубийством.



Через несколько дней напряженность и заторможенность сменяются тоской, апатией и оцепенением.

Нарастание абстинентных признаков происходит в течение 5–6 дней. Длительность абстинентного синдрома до 15 дней. Расстройства психики и настроения сохраняются 1–1,5 месяца.

# *Игромания*



## **Игромания** – болезнь века

(лудомания, или игровая зависимость). В современном мире развитая индустрия азартных игр поглощает все больше и больше людей. Кроме азартных игр, к игромании могут привести и компьютерные игры, которые доступны для людей всех возрастов, в том числе и детям.

На данный момент игромания расценивается как заболевание, лечение которого осуществляется квалифицированными психотерапевтами. Лечение должно начинаться как можно скорее, на ранней стадии болезни.



Обнаружено несколько основных причин появления игровой зависимости. Прежде всего, это отсутствие чувства реализации, которое заставляет человека впервые прибегнуть к игре. Полученные впечатления и ощущения в процессе игры заставляют вернуться в очередной раз к игре, где гораздо легче стать победителем, чем в реальной жизни.

Чем успешнее результаты игры, тем более человеку хочется вернуться к ней снова и снова, и получить ощущение легкой наживы. Это касается, в первую очередь, азартных игр (игровые автоматы, игры в казино). Получив выигрыш один раз и почувствовав, насколько легко достались деньги, человек пытается повторить свой успех, который чаще всего не удается.

Игромания является риском для людей, имеющих любые другие зависимости, например, наркотическую, алкогольную. Люди, которые когда-то лечились от психических расстройств также склонны к игровой зависимости.

## ***Симптомы, сопутствующие игромании:***

- Повышенная возбудимость, чрезмерная нервозность, раздражительность, необоснованный гнев, апатия к окружающим людям.
- Отсутствие самоконтроля (в том числе и неспособность прекратить игру, как после выигрыша, так и после непрерывных проигрышей).
- Пониженный интерес к жизни вне игры, увеличение времени, проведенного за играми. Так называемая «ломка», когда нет возможности играть.
- Непреодолимое желание возвращаться к игре снова и снова. Снижение способности сопротивляться соблазну начать игру снова.



Игромания стала серьезной проблемой общества, как с личностной стороны, так и с социальной, может привести к различным последствиям – от полного разорения до расстройства личности и самоубийства.

***Каждому человеку следует помнить, что все хорошо в меру. Чрезмерная увлеченность азартными играми и состоянием во время игры может незаметно привести каждого человека к зависимости от игромании.***



**ДУМАЙТЕ О БУДУЩЕМ!**

**Спасибо за внимание!**