

# **УЛИЧНАЯ ДРАКА**

## **ПРИЕМЫ ЗАЩИТЫ**



**ПРИЕМЫ  
ЗАЩИТЫ  
И НАПАДЕНИЯ**



**ГЛАЗОМЕР,  
БЫСТРОТА,  
НАТИСК**



**НИКАКИХ  
ЗАПРЕТОВ**

## **СЕКРЕТЫ ПОБЕДИТЕЛЕЙ**

Кирилл Алексеев

**Уличная драка: приемы защиты**

«Издательство АСТ»

2009

**Алексеев К.**

Уличная драка: приемы защиты / К. Алексеев — «Издательство АСТ», 2009

Что делать, если драки не избежать? Как овладеть приемами защиты и нападения неподготовленному человеку? Что нужно знать о психологии уличной драки и оружии самообороны? На эти вопросы вы найдете ответы в этой книге.

© Алексеев К., 2009

© Издательство АСТ, 2009

# Содержание

Введение	5
Глава 1	6
Глава 2	10
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Кирилл Алексеев**

## **Уличная драка: приемы защиты**

### **Введение**

Уличная драка... Для человека неподготовленного, для домашнего мальчика это словосочетание звучит едва ли не как приговор. Ну уж ничего хорошего ожидать точно не приходится. Сразу перед мысленным взором встает тоскливая картина: поздний вечер, темнота, тусклый фонарь где-то в другом конце улицы и пяток крепко сбитых ребят в темных шапочках, обступающие тебя со всех сторон. И цель у этих граждан подозрительной наружности – как следует намять тебе бока. Ну а заодно разжиться деньгами или чем-нибудь ценным.

Представлял себе такое? Ну конечно. А может, и не только представлял – уже побывал в похожей переделке. И естественно, повторять такой опыт не хочется. Выхода у тебя три. Первый – сидеть дома. Безвылазно. Точно никаких неприятностей не будет. Второй – смириться и надеяться на удачу. Авось ничего не случится, а если и случится, то уж такая, видать, судьба. Ну и третий, пожалуй, единственный, достойный мужчины, – научиться защищать себя и своих близких.

Не надо становиться суперменом, не надо проводить все свободное время в спортивных залах и всю жизнь класть на занятия боевыми искусствами. Для того чтобы свести к минимуму возможность быть битым на улице, нужно не так уж и много – выучить нехитрые правила поведения в уличной драке, подготовиться к ней психологически и освоить простые, но надежные и эффективные приемы защиты и нападения. Времени и сил на это уйдет немного, но зато ты сможешь спокойно ходить вечерами по темным улицам и не вздрагивать каждый раз, когда сзади раздастся хриплое: «Закурить есть?»

Итак, если ты выбрал третий, самый верный, вариант, тогда вперед. Начнем осваивать искусство уличной драки. Скучно не будет, обещаю.

## Глава 1

# ПОЧЕМУ ЛЮДИ ДЕРУТСЯ

Но для начала поговорим о том, что же собой представляет драка. Нет, с виду-то все понятно – оздоравливают люди друг дружку почем зря кулаками и ногами. Но это, так сказать, внешнее проявление. Видимая часть айсберга.

Дрались, как ты догадываешься, люди всегда. И не только люди. Млекопитающие, рыбы, насекомые – все время от времени выясняют отношения в прямом столкновении. Человек не исключение. Разница лишь в том, что животные не бьют друг друга со скуки. А человек бьет. Но у нас в этом отношении вообще положение особое. Почти у всех животных есть инстинктивный запрет на убийство себе подобного. Когда, например, дерутся волки, стоит только более слабому признать свое поражение, подставив горло под клыки сильнейшего, победитель сразу же прекращает бой. Заметь – проигравший добровольно открывает самое уязвимое место. И еще ни один волк не перегрыз глотки своему сдавшемуся товарищу по виду. Надо ли говорить, что далеко не каждый человек поступит так же.

Мало того. В животном мире сильный нападает на слабого строго в определенных случаях. При разделе территории, при дележе пищи, при споре за самку. Причем драка происходит только тогда, когда более слабая особь пытается посягать на права более сильной. То есть, если слабенький самец шимпанзе сидит в сторонке и спокойно дает сильному выбрать самый спелый банан, его никто и не тронет. Драка начнется, если слабый нахально отберет у сильного его порцию. Вернее, попытается отобрать. Короче говоря, бьют в животном мире только за дело.

У многих же людей при виде более слабого руки так и чешутся. И чем больше слабый уступает, тем сильнее соблазн дать ему пинка. Просто так. Чтобы знал. Ну или для собственного развлечения.

Словом, в животном мире драка – это просто один из механизмов естественного отбора. Побеждает и соответственно выживает сильнейший, более приспособленный к жизни. Особь, которая может дать здоровое потомство. У людей же драка – нечто более сложное. Тут уж одним естественным отбором не ограничишься. Когда пьяный гопник избивает домашнего паренька, никаким естественным отбором тут и не пахнет.

Человек – вообще самое, пожалуй, агрессивное существо на земле. Он готов драться по любому поводу, с первым встречным-поперечным, один на один и стенка на стенку. Драться ради выживания, ради денег, ради удовольствия, ради повышения собственной самооценки и просто из принципа. Может быть, именно поэтому мы и стали царями природы?

Подумай. Много тысяч лет назад наши предки спустились с деревьев на землю. Вернее, если верить современным выводам ученых, их просто выгнали оттуда более сильные и ловкие обезьяны. Ну и хищники тоже постарались, конечно.

Самое смешное, что в саванну наших предков тоже не пустили. Там уже обитали куда более когтистые и зубастые виды, которым конкуренция была ни к чему.

В итоге наши мохнатые предки были вынуждены ютиться на границе джунглей и саванны, питаясь тем, что удалось стянуть из-под носа у неуживчивых соседей. Кстати, по последним теориям, первые человекообразные обезьяны были падальщиками. Сил и быстроты для того, чтобы убить жертву, у них не хватало, а животный белок был необходим для развития мозга. Вот и подьедали они то, что оставалось от хищников и других, более сильных, падальщиков. По сути, доставались нашим слабосильным предкам только кости убитых животных. Тогда-то пралюди научились дробить толстые кости камнями, чтобы добраться до костного мозга.

Ну а взяв однажды в лапы камень, выпускать наш предок его уже не захотел. И начал усиленно бороться за выживание, пользуясь не когтями, а головой. Враги были повсюду. И он не мог от них убежать или спрятаться. Прачеловек мог только драться или погибать. Другого выхода не было. Вот он и дрался. Абсолютно со всеми. Дрался, чтобы отбить себе кусок мяса, дрался, чтобы самому не стать добычей, дрался, чтобы не быть согнанным с насиженного места, и так далее.

Вся жизнь наших предков была борьбой не на жизнь, а на смерть с более сильными, ловкими, быстрыми, лучше вооруженными врагами.

Как видишь, человек в этой схватке победил. Злейшего врага первых пралюдей – леопарда – мы с интересом разглядываем в зоопарке. А ведь это был настоящий бич обезьян, их ночной кошмар. До сих пор, кстати, знак опасности у нас, как правило, включает два цвета – черный и желтый, цвета шкуры леопарда. Помним еще те лихие времена, помним.

Так вот, было бы наивно предполагать, что победил человек исключительно благодаря своей сообразительности. Сообразительность была нужна для того, чтобы взять в руки камень или палку. А уж потом приходится полагаться на совсем другие качества. В те времена баллистических ракет не было. Приходилось с камушком в мохнатой лапе выходить один на один с диким зверем и биться насмерть. Без зашкаливающей агрессивности, когда все инстинктивные страхи отступают на второй план, а на первый выходит острейшее желание увидеть кровь своего врага, тут не обойтись. Сожрут.

Вот и выходит – для того, чтобы выжить в том диком мире, человеку пришлось стать хитрым, изворотливым, злобным, агрессивным существом. Готовым в любой момент вступить в кровавую схватку, не сильно задумываясь о цене, которую, возможно, придется заплатить. Собственно, такими мы и остались.

Вся история человечества – это история войн, убийств и насилия. Такими нас сделала природа, чтобы мы не стигнули в давние времена на границе джунглей и саванны. Драка для человека явление такое же нормальное, как для антилопы – бегство. И ничего тут не попишешь. Мы агрессоры. Самые опасные и кровожадные хищники на планете. Мы готовы воевать с кем угодно, в любое время и в любом месте. Если внешнего врага не оказывается под рукой, мы с не меньшей охотой воюем друг с дружкой. Я больше чем уверен – если вдруг случится чудо и прилетят к нам какие-нибудь злобные инопланетяне, чтобы поработить Землю, через неделю от них останутся рожки да ножки. Несмотря ни на какие навороченные космические технологии. Забьем камнями и палками.

К чему я все это рассказываю? Да к тому, чтобы ты понимал – драка куда больше соответствует природе человека, чем цивилизованные попытки решить конфликт мирным путем. Пока ты удивляешься агрессивности окружающих, ты не в состоянии адекватно оценивать ситуацию. Пока у тебя в голове плотно сидит мысль, что всегда и со всеми можно договориться, ты находишься в группе риска.

Вообще, большинство бед современного человека происходит из-за того, что он смотрит на мир, на себя и на других людей сквозь розовые очки. В конечном счете, неприятности нам доставляет не этот мир, а наши иллюзии. В книгах, в газетах, по телевизору нам постоянно твердят о толерантности, любви к ближнему, ценности норм морали. Внушают, что цивилизованный человек все свои проблемы должен решать тихо и мирно. Просто поговорить, объяснить оппоненту, что он не прав, подать в суд, привлечь внимание общественности.

В целом советы правильные. И действительно, первым делом нужно пытаться поступать именно так. Впрочем, об этом мы будем подробно говорить ниже. Сейчас речь идет не о том, как ты будешь поступать. А о том, чего ты будешь ожидать в результате своих миролюбивых действий. Если ты убежден, что каждый человек изначально добр, понятлив и вежлив, а лезет в драку только потому, что такая печальная сложилась ситуация, – тебя ждет много разочарований. Но, как только ты примешь мысль, что *гомо сапиенс* – самое агрессивное и драчливое

существо на земле и что характерно для него не договариваться, а добиваться своего силой, тебе сразу станет полегче. Во всяком случае, количество неприятных удивлений резко уменьшится.

Но хоть человек и агрессивен, он все-таки, опять же по природе своей, задумывается и о собственной шкуре. Речь, как ты понимаешь, идет об инстинкте самосохранения. Очень мощный инстинкт. Зачастую он оказывается сильнее, чем наша агрессивность. Так уж распорядилась природа. Главное – это сохранение вида, остальное второстепенно.

Вот и получается, что побить другого – это хорошо, но уцелеть самому – намного лучше. Потому-то любой, даже самый отчаянный, драчун чувствует некоторое волнение перед схваткой. Особенно если шансы на победу пятьдесят на пятьдесят. Волнение может перерасти и в страх, в желание избежать драки, в готовность уступить. И об этом тоже нужно помнить всегда. Перед дракой волнуются оба. Для каждого из потенциальных участников потасовки ситуация экстремальная. В большей или меньшей степени, конечно. Но никогда даже самый отъявленный хулиган не бывает полностью спокоен за несколько секунд перед схваткой.

Что это дает тебе? Прежде всего, понимание того, что в психологическом плане преимущество противника либо незначительно, либо его вообще нет, вы с ним на равных. А ведь понимать это очень важно. Зачастую жертве кажется, что у нападающего все козыри на руках. Он и сильнее, и смелее, и спокойно смотрит на ситуацию, не нервничает, ничего не опасается и так далее. На самом деле это не так. Разница лишь в том, что нападающий готов к тому, чтобы нанести удар первым. Вот этого он действительно не боится – сделать кому-то больно, нанести травму, пусть даже тяжелую. Ну и плюс к этому нападающий не очень-то опасается, как правило, и проблем с законом.

А вот самому получить по голове ему не хочется, точно так же, как и жертве. И адреналин у него в крови бурлит точно так же, как и у жертвы. Если, конечно, нападающий – психически нормальный человек. И ты всегда должен об этом помнить – даже если нападающих пять человек против одного, инстинкт самосохранения работает у них так же хорошо, как и у жертвы. Инстинктам не прикажешь. Как не прикажешь и тем физиологическим процессам, которые запускаются в ситуации, которую можно назвать экстремальной.

Даже если грабитель поджидает свою жертву, спрятавшись в темноте за углом, а жертва – слабенькая девушка или дряхлая старушка, адреналином грабитель будет все равно накачан под завязку. Хотя, казалось бы, в этом случае ему уж точно ничего не угрожает. Он в полной безопасности – во-первых, жертва не может оказать серьезного сопротивления в принципе, а, во-вторых, нападение совершается абсолютно внезапно для жертвы. Идеальные условия. Тем не менее даже в таких идеальных условиях грабитель нервничает. Кстати, именно поэтому довольно часто те ограбления, в которых преступник оглушает свою жертву внезапным ударом по голове, заканчиваются гибелью жертвы. Нападающий из-за расшалившихся нервов не может правильно рассчитать удар. Он практически всегда бьет в полную силу. Неважно, старушка перед ним или взрослый мужчина. Понятно, что тут на исход влияет степень здоровья у жертвы. Но это уже вопрос другой. Важно то, что страх и волнение заставляют нападающего атаковать из всех сил. Страх и волнение. Инстинкт самосохранения, которому неведомы понятия «пределов необходимой обороны» или «экономии сил в достижении цели».

Инстинкт самосохранения всегда включается на полную катушку. Когда, по мнению головного мозга, речь идет о жизни и смерти, тут уж не до полумер. А надо сказать, что любую ситуацию угрозы мозг воспринимает именно так. Причем абсолютно неважно, кто и кому угрожает. Даже когда на тебя кричит начальник, мозг мобилизует все системы организма, готовя его к решительным действиям по программе «бежать или драться».

Об этой программе нужно сказать особо. Все, опять же, идет от наших мохнатых предков. У первых людей не было возможности решать свои споры в суде, не было общественности, которая могла бы выразить протест против нападения леопарда, не было отважных пра-



возащитников, готовых бороться со страниц газет за права человека. Да и ситуации были, как правило, действительно пограничные. Если нападал хищник, то он преследовал цель убить жертву и съесть ее, а не отобрать поношенную шкуру или унижить ее в глазах окружающих. Если же нападал сам человек, цели у него были примерно такие же. Он не собирался «ставить зарвавшегося мамонта на место», не горел желанием читать нотации распоясавшимся антилопам и не пытался объяснить в доступных выражениях саблезубому тигру свои претензии на этот участок водопоя.

Ничего похожего в те свирепые времена не наблюдалось. Когда сходились охотник и жертва, дело должно было кончиться или гибелью жертвы, или ее успешным бегством. Без вариантов. Если же сходились два охотника, тут все зависело от того, какую стратегию выберет каждый из них. Они могли вступить в бой как хищники, или один из них мог взять на себя роль жертвы и ретироваться. Заканчивалось все равно пресловутым «беги или сражайся».

Поэтому природа и заложила в нас такую простенькую программу. И сегодня она включается так же быстро и мощно, как миллионы лет назад. Выброс в кровь специальных гормонов, повышение артериального давления, чтобы снабдить мышцы кровью, учащение пульса и дыхания, другие физиологические изменения, цель у которых одна – за доли секунды привести организм в состояние полной готовности к активным действиям. Налитые кровью и готовые к работе на максимуме своих возможностей мышцы одинаково нужны как для боя, так и для изматывания противника бегом. Механизм один, разные направления для его применения.

То есть, как только дело пахнет жареным, твое тело готово к тому и к другому повороту событий. Оно только ждет команды от мозга. Мозг же тем временем просчитывает ситуацию и решает, что в данном случае полезнее для здоровья – вступать в драку или сматывать удочки.

Выходит, что изначально в плане физиологии жертва всегда находится в одном положении с нападающим. У обоих в крови бурлят гормоны, у обоих запущена программа «беги или сражайся». И только кора больших полушарий работает по-разному. Нападающий выбирает первый вариант, жертва сама ставит себя в положение убегающего. Почему так происходит – это уже другой вопрос, который мы обсудим позже. Сейчас же главное усвоить, что на физиологическом уровне и жертва, и охотник испытывают одно и то же. А значит, в принципе, они легко могут поменяться местами. Небольшое изменение в ситуации или в ее оценке – и все, свирепый охотник пускается наутек, а жертва превращается в грозного хищника.

Такое, кстати, случается сплошь и рядом. Загнанная в угол жертва начинает сражаться с такой яростью, что обращает в бегство значительно превосходящего ее в силе хищника. Чувство долга «давит» все инстинкты, и жертва предпочитает умереть на месте, но не уступить, что заставляет нападающего перейти к обороне или отступлению. Неожиданная помеха, пришедшая извне, ломает весь расчет хищника и меняет ситуацию так, что ему выгоднее убежать, чем продолжать атаку. Вот навскидку несколько весьма распространенных вариантов развития событий.

Ключевым моментом здесь является то, что оба – и хищник и жертва – потенциально готовы и к драке, и к борьбе. Причем в равной степени. Разница только в реальной физической силе, условиях, установках, мотивах, излюбленных стратегиях поведения и некоторых личностных особенностях.

Но ты должен знать, что любая битва выигрывается и проигрывается изначально в голове. Кулаки – это уже во вторую очередь. В первую – голова. Именно она для начала приводит человека туда, где ему грозит опасность, потом определяет, как ему вести себя в сложившейся ситуации, и уж только затем отдает команду телу принимать бой или бежать во все лопатки, ну и, наконец, объясняет побитому телу, почему все так неудачно сложилось. Именно в такой последовательности все и происходит. И в такой же последовательности мы будем продвигаться. Итак, для начала поговорим о том, как свести к минимуму возможность попасть в ситуацию, когда организму будет угрожать опасность.

## Глава 2

# СЛЕДИ ЗА СОБОЙ

Чем отличается умный человек от мудрого? Умный всегда найдет выход из проблематичной ситуации. Мудрый – в такую ситуацию просто не попадет.

Вообще, любимое занятие человека – найти себе кучу проблем, а потом решать их в поте лица, жалуясь на судьбу-злодейку.

Типичнейший пример, картина, которую ты можешь видеть каждый день собственными глазами – торопыги, перебегающие дорогу на красный свет светофора. Если вдуматься: к чему такая спешка? Что такого важного этих людей ждет, что они готовы рискнуть здоровьем и жизнью ради того, чтобы сэкономить минуту времени? Ну, что там? Ждет любимая девушка? Из-за одной минуты ожидания она никого любить не перестанет. Важная лекция? За минуту преподаватель о тайнах Вселенной не поведаст. Срочная работа? Ага, она могла лежать на столе месяц совершенно безболезненно, и уж за одну минуту с ней точно ничего не случится. Да нет ничего такого, что не могло бы подождать вечно спешащего гражданина одну минутку. Ни-че-го. С другой стороны, риск велик. Особенно если учесть, как водят современные автомобилисты.

К примеру, у меня на глазах за четыре года сбили пять человек. И всех только потому, что они либо бежали через дорогу на красный свет, либо бежали через дорогу в неположенном месте. Во всех пяти случаях водители были не особенно и виноваты. Разве что в превышении скорости. Да, конечно, при всем при этом десятки тысяч успешно завершали свои перебежки и экономили целую минуту времени, которую, кстати, потом лихо просаживали, играя в компьютерные игры или глядя глупые сериалы. Успешных «бегунов» гораздо больше, чем неуспешных. Но никаких гарантий, что именно ты окажешься следующим неуспешным, дать никто не может. Риск огромен, выгода минимальна. Тем не менее подавляющее большинство пешеходов продолжают свои смелые эксперименты, надеясь на авось. Глупо? Безусловно. Но так оно и есть.

Ты пойми, я тебе не о важности соблюдения правил дорожного движения рассказываю. Дело не в этом. Дело в том, что, руководствуясь совершенно бестолковыми соображениями, человек очень часто сам портит себе жизнь. Нет, потом-то он, конечно, начинает раскаиваться. Ну, когда, например, в гипсе на больничной койке возлежит. Что-что, а раскаиваться в собственной глупости, недалекости и легкомысленности мы любим. Но стоит снять гипс, что первым делом такой раскаявшийся сделает? Правильно: ломанет на красный свет. Потому как спешит очень. Куда, зачем, непонятно.

Или, если ближе к нашей теме взять пример, – прогулки в ночных парках. Все прекрасно знают, что те времена, когда вечерние парки были отличным местом для романтических прогулок с девушкой при луне, давно прошли. Грустно, но факт. Пьяные компании, наркоманы, гопники, обыкновенные грабители – для них парк, с его узкими полутемными аллеями и живыми изгородями, ограничивающими обзор и дающими возможность спрятаться, – отличное место для охоты. Уж сколько случается в подобных местах избиений, ограблений, изнасилований – не сосчитаешь. Однако «домашние» мальчики с такими же «домашними» девочками всякий раз идут туда на милую прогулку, не задумываясь о возможных последствиях. Легкомысленно? Весьма. И кто будет виноват, если произойдет нападение? Злобные хулиганы? Отнюдь. Виноватой будет сама жертва, которая, зная, что в это время в этом месте может быть опасно, все равно идет туда, надеясь, что ей повезет. Все равно, что зайти в клетку с тигром и потом удивляться, когда он отхватит половину ноги.

А сколько людей было ограблено только потому, что они проявили неосмотрительность у тех же банкоматов? Ведь то и дело видишь, как какая-нибудь мадам снимает чуть ли не всю зарплату, тут же пересчитывает ее (как будто банкомат может обсчитать!), потом неторопливо достает кошелек, уминает туда пачку купюр и, довольная, идет по своим делам, мечтая о покупке новенького платья. Все это она проделывает на виду у честной публики, ничуть не таясь. Пожалуйста, смотрите, люди добрые, сколько денег у меня теперь в кошельке лежит. Если рядом окажется шустрый паренек, никакого платья себе эта мадам уже не купит. И сама будет в этом виновата. Надо осторожнее быть. Не снимать все деньги, не трясти ими перед носом у потенциальных грабителей, посматривать по сторонам и так далее. Элементарные правила безопасности. И не такие уж сложные, заметь. Так ведь нет! Зачем? В прошлый ведь раз ничего не случилось...

Вот здесь-то ключевая ошибка любой жертвы и кроется: она исходит исключительно из личного опыта. Если в прошлый раз все обошлось, значит, и сейчас все обойдется. Спроси жертву, почему она так в этом уверена, вряд ли она ответит что-нибудь вразумительное.

Так, между прочим, ведут себя животные. Если, например, олень один раз удачно прошел на водопой и не заметил по пути никаких признаков опасности, в следующий раз он пойдет этой же тропой. И будет ходить этой тропой раз десять или сто, насколько хватит везения. Головой он думать не может, поэтому не может прикинуть, что хищник способен учуять его запах и устроить засаду. Но ведь человек не олень, головой он думать вполне способен. Только почему-то пользуется этой потрясающей способностью редко.

Если нет желания уподобляться оленю, нужно постоянно помнить одну простую истину: вчера повезло, сегодня может не повезти. И всякий раз, когда появляется соблазн рискнуть здоровьем из-за какого-то пустяка, стоит остановиться и задуматься об этом простом факте. Никто не гарантирует тебе, что сегодня будет таким же, как было вчера. Человек живет в настоящем, а не в прошлом. И в настоящем ему получать тумачи.

Еще одна причина, почему человек любит делать глупости, – неистребимая вера в то, что страдают всегда другие. Ну да, трудно поверить, что ты ничем не отличаешься от остальных миллионов людей. Это других может убить, это других может покалечить, со мной же все будет, как в голливудских фильмах, – в последний момент случится чудо и на помощь примчится какой-нибудь супергерой.

Очень трудно примерить шкуру пострадавшего в катастрофе или в драке на себя. Смотришь телевизор, слушаешь радио, читаешь газеты – везде кто-то погибает, кто-то попадает на больничные койки, взрываются дома, бьются машины, реки выходят из берегов – но все это где-то там, в другом мире и с другими людьми. Со мной же все в порядке. Со мной ничего подобного приключиться не может.

То есть головой ты понимаешь, что очень даже может. Но внутренняя уверенность в собственной неуязвимости сильна настолько, что именно она руководит твоими поступками, а не холодный разум.

Вот с этой уверенностью нужно бороться изо всех сил. Давить ее в зародыше. С тобой может случиться все что угодно. Просто прими эту мысль. Тебя может сбить машина, тебя могут ограбить, тебя могут избить, тебя могут покалечить. Все это может произойти с тобой в любую минуту.

Конечно, не надо становиться параноиком. А то некоторые порой доходят до того, что попросту отказываются выходить из дома. Тоже перебор, так сказать. Жизнь есть жизнь, риска в ней всегда будет полным-полно, и от всего не убережешься. Но одно дело – необходимый и разумный риск. И совсем другое – откровенная глупость и наплевательское отношение к собственному здоровью. Ладно– ладно, за себя ты, допустим, не боишься. Но родным и близким-то с какого праздника жизнь портить? Им, думаешь, охота тебе передачи в больницу носить? Вряд ли.

Всякий раз, когда ты собираешься пойти прогуляться вечером, напхни себе, что сегодня, в этот замечательный погожий вечер, твое имя может попасть в сводки происшествий. И если решишь, что прогулка тебе нужнее, – смело отправляйся. В любом случае ты уже будешь морально готов к возможным неприятностям. Предупрежден, значит, вооружен. И не надо прятать, как страус, голову в песок, утешая себя тем, что не везет всегда другим. Не повезти может и тебе. Не забывай об этом ни на минуту. Сохранишь кучу здоровья.

## **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.