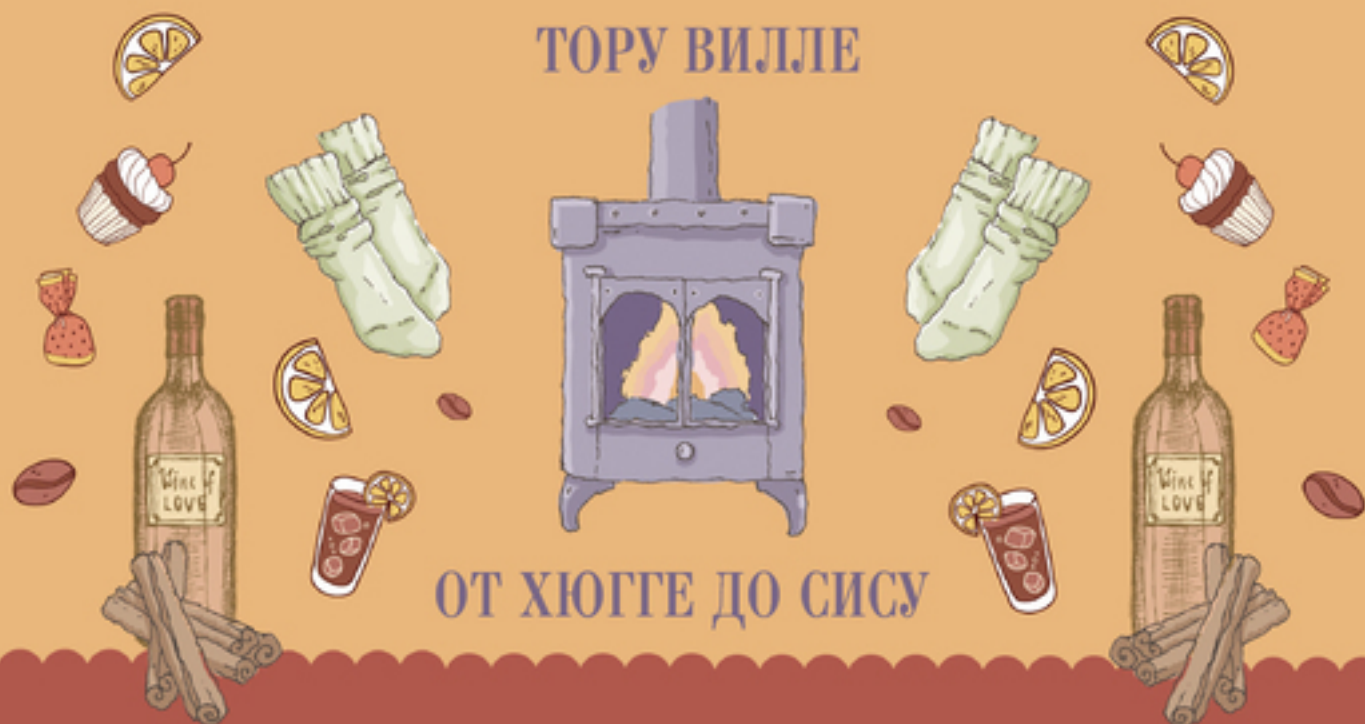


ТОРУ ВИЛЛЕ



ОТ ХЮГГЕ ДО СИСУ

# ГЛЮГГЕ



Скандинавское счастье:  
пьем чаек в пижамке!

хюгге • лагом • сису  
глюггаведур  
арбайдсглед

МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР

Книга-тренд

Тору Вилле

**Глюгге. Скандинавское  
счастье: пьем чаек в  
пижамке! От хюгге до сису**

«Издательство АСТ»

2017

УДК 82-84  
ББК 94.8

**Вилле Т.**

Глюгге. Скандинавское счастье: пьем чаек в пижамке! От хюгге до сису / Т. Вилле — «Издательство АСТ», 2017 — (Книга-тренд)

ISBN 978-5-17-104949-2

Скандинавская мода захватывает все больше трендов и сердец. Датское понятие «хюгге», означающее радость от простых вещей и уюта, сменилось на финское «сису». Понятие «сису» включает в себя стойкость, смелость и выносливость. «Что должно быть сделано – то будет сделано, несмотря ни на что», – говорят финны. Наша уютная книга расскажет и о других набирающих популярность понятиях, таких как датское «арбайдсглед» (arbejdsglaede), шведское «лагом» (lagom) и исландское «глюггаведур» (gluggavedur). Арбайдсглед – это радость от работы, лагом – жизнь без спешки, в идеальной гармонии и балансе, ну а глюггаведур – это всего лишь «оконная погода», то есть, радость от того, что ты сидишь дома и смотришь в окно на бушующие ветра, серое небо и проливной дождь.

УДК 82-84  
ББК 94.8

ISBN 978-5-17-104949-2

© Вилле Т., 2017  
© Издательство АСТ, 2017

# Содержание

Вступление	5
Глава 1	7
Родина хюгге	9
Философия хюгге	10
Манифест хюгге	11
Как достичь состояния хюгге?	12
Классическое хюгге по-датски	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# Тору Вилле

## Глюгге. Скандинавское счастье: пьем чаек в пижамке! От хюгге до сису

### Вступление



Недавно британская газета «The Times» порадовала своих читателей перечислением самых модных трендов года. А поскольку популярна она не только в Англии, так и получилось, что многие люди во всем мире не только услышали о хюгге, сису, арбайдсгледе и других непонятных словах, но еще и узнали, что хюгге в этом году уже начинает выходить из моды, уступая место сису.

«Северные страны по-прежнему находятся на пике моды, – объявили журналисты «The Times», – однако датское понятие «хюгге», означающее радость от простых вещей и уюта, сменится на финское «сису». Понятие «сису» включает в себя стойкость, смелость и выносливость. «Что должно быть сделано – то будет сделано, несмотря ни на что», – говорят финны».

А для тех, кто впервые услышал эти слова, журналисты даже пояснили, как правильно следовать моде на сису – например, разговаривать и произносить фразы «без жестикуляции, бурной мимики и отказавшись от произвольных звуков».

Заодно «The Times» назвала и другие набирающие популярность понятия, тоже пришедшие из североевропейских стран – такие как датское «арбайдсглед» (arbejdsglaede), шведское «лагом» (lagom) и исландское «глюггаведур» (gluggavedur). Арбайдсглед – это радость от работы, лагом – жизнь без спешки, в идеальной гармонии и балансе, ну а глюггаведур – это всего лишь «оконная погода», то есть, радость от того, что ты сидишь дома и смотришь в окно на бушующие ветра, серое небо и проливной дождь.

Странно, правда, что они обошли вниманием финское «калсарибяннит» (kalsarikännit) – вид досуга, когда человек выпивает дома в одиночестве, одетый в нижнее белье или пижаму, и не собирается куда-либо выходить. А ведь министр иностранных дел Финляндии даже включил это слово в словарь труднообъяснимых финских эмоций, слов и обычаев. Забыли и про голландское хезелехайд (gezelligheid), означающее что-то уютное, приятное или милое, хотя именно этим словом голландцы чаще всего характеризуют тот образ жизни, который им особенно нравится.

Ну да ладно, за всеми быстро меняющимися модными трендами не угонятся даже британские журналисты. В тех, что они назвали бы разобраться. Тем более, что после разговора об этой статье с подругой я крепко задумалась. «А что в этих трендах нового? – спросила меня

она. – Мы это хюгге давно практикуем, можно сказать, всю жизнь. А уж по сису вся наша страна живет, и не последний год, а последнюю тысячу лет, не меньше».

А ведь действительно. Например, взять горячо любимый в России фильм «Москва слезам не верит», который ежегодно бьет все рекорды телевизионных рейтингов, хотя вся страна и так знает его наизусть. Что приносит Гоша в жизнь Катерины? Если не говорить о любви и прочих высоких материях, а посмотреть с простой, земной точки зрения, в ее жизни появляются такие простые радости, как, например, вкусный нормальный ужин (а не прежние супы из консервов) и посиделки с друзьями у костра. То есть, можно сказать, что Гоша помогает ей вырваться из ее привычного бега по кругу, где всюду стрессы и суета, и даже встречи с любовником приносят не радость, а очередной стресс. А взамен он приносит в ее жизнь хюгге. Без изысков и теорий, простое советское хюгге 80-х.

Или можно вспомнить фильм про метростроевцев «Добровольцы», который снят вообще в 1958 году. Там и арбайдсглед – все герои так и горят на работе, и сису – преодолевают всевозможные трудности, начиная от сурового быта, заканчивая войной и человеческой подлостью.

Впрочем, я забегаю вперед. Сначала разберемся, что же все-таки такое хюгге, сису, арбайдсглед и все прочее. А потом, думаю, каждый сам легко вспомнит подходящие примеры и решит – новые это для него понятия и традиции, или хорошо забытые старые. А может и вовсе не забытые.



## Глава 1

### Хюгге – философия уюта





Насчет популярности хюгге «The Times» несколько не преувеличила. За один только 2016 год в Instagram опубликовано больше 1,5 млн. изображений с хештегом #hygge, а Оксфордский словарь даже включил «hygge» в список номинантов на слово года.



На полках магазинов по всему миру стоят переведенные на разные языки книги про хюгге – «Маленькая книга хюгге», «Книга хюгге», «Искусство хюгге», «Как быть хюгге», «Хюгге: датское искусство хорошей жизни», «Хюгге: как сделать жизнь счастливой», «Искусство хюгге: как привнести датский уют в свою жизнь», «Хюгге: праздник простых удовольствий», «Скандинавская кухня: рецепты в стиле хюгге», и даже в книге «Секреты датских родителей» несколько глав посвящено хюгге как способу вырастить самых счастливых в мире детей.

Во многих странах открываются хюгге-пекарни, хюгге-магазины, хюгге-кафе, где посетителям предлагают датскую выпечку. А в США даже появилась компания Hygge West, которая выпускает обои и ткани «в скандинавском стиле».

Так что же такое хюгге, и есть ли в нем что-то новое? Или все же это хорошо забытое старое под современным датским соусом?



## Родина хюгге

Термин «hygge» пришел из Дании – холодной северной страны, которая в общемировом рейтинге ООН регулярно занимает первое место в списке стран с самыми счастливыми жителями. В этом рейтинге что только не учитывается: средняя продолжительность жизни и покупательная способность, валовой национальный продукт, радость от интимных отношений и воскресных встреч, красота и чистота природы, удобство общественного транспорта, доступность парков, качество продуктов, доступные проценты ипотеки, продолжительность смеха в минутах за неделю, доверие властям, уверенность в завтрашнем дне и т. д.

И датчане умудряются, судя по результатам рейтинга, быть самыми счастливыми людьми в мире, несмотря на мерзкий климат, чуть ли не самые высокие в Европе налоги и такие цены в магазинах, что нашим туристам от одного их вида нехорошо становится.

Почему же тогда Дания самая счастливая страна в мире? Ответ прост – благодаря четырем составляющим: материальному благополучию, хорошо развитой социальной системе, безопасностью жизни и философии хюгге.

## Философия хюгге

Сам термин «хюгге» происходит от норвежского слова, означающего «благополучие, благосостояние». Откуда в датском языке норвежское слово? Все просто – почти пятьсот лет Норвегия была датской провинцией, пока в 1814 году Дании не пришлось уступить Норвегию Швеции.

Слово «хюгге» впервые появилось в письменном датском языке в конце XVIII – начале XIX века. Перевести его на другие языки невозможно, потому что это слишком широкое и сложное понятие, которое означает целую палитру образов – благополучие, благосостояние, уют, тепло и близость. Оно могло возникнуть и от английского глагола «*hug*» – обнимать, и от старонорвежского глагола «*hygga*» — успокаивать. Оно может восходить к германскому «*hugjan*», родственному староанглийскому «*hycgan*», что значит «обдумывать, уделять внимание». Некоторые лингвисты переводят это слово как «невероятная милота». Но, в общем-то, все эти понятия обозначают образ жизни, основанный на смаковании простых радостей и наслаждении желанными вещами в компании приятных людей. А если коротко, то – стремление к житейскому счастью.

«Следует уточнить, что когда мы говорим о непереводаемости, то имеется в виду не буквальный словарный перевод, а ситуативный, – уточняет лектор Копенгагенского университета Лене Бренк Ворсё. – И в этом смысле термин «хюгге» датчанами воспринимается как что-то очень знакомое, понятное, дающее человеку ощущение комфорта и безопасности. Так, например, в датском языке есть понятие *hjemmehygge* – это чувство, охватывающее человека, когда он возвращается в дом, построенный своими руками, или старый родительский дом, знакомый с детства. Эпитет *hyggelig* применим и в отношении к добрым соседям, или каким-то особо близким душе предметам, то есть слово несёт в себе ощущение приязни, понятности, узнаваемости, вызывающее у человека положительные эмоции».

А Майк Викинг, директор Института исследования счастья и автор книг про хюгге, утверждает: «Вы можете добавить это слово практически к любому другому слову датского языка. Вы можете быть *hyggespreder* (человек, который распространяет хюгге), вечер пятницы – время для *familiehygge*... В нашем Институте исследования счастья есть табличка с надписью: «Если у вас мерзнут ноги, возьмите, пожалуйста, из корзины шерстяные *hyggesokker*».

## Манифест хюгге

Майк Викинг составил список, который он назвал «манифестом хюгге». Это те предметы, ощущения, действия, которые помогают достигнуть состояния хюгге.

### 1. АТМОСФЕРА

*Приглушите свет.*

### 2. ПРИСУТСТВИЕ

*Сосредоточьтесь на происходящем здесь и сейчас. Отключите телефоны.*

### 3. УДОВОЛЬСТВИЕ

*Кофе, шоколад, печенье, пирожные, сладости. И побольше, побольше!*

### 4. РАВНОПРАВИЕ

*«Мы», а не «я». Делите поровну обязанности и давайте друг другу высказаться.*

### 5. БЛАГОДАРНОСТЬ

*Наслаждайтесь моментом, в каждом – своя неповторимая красота.*

### 6. ГАРМОНИЯ

*Никаких соревнований. Вы нам уже нравитесь. Не нужно стараться как можно больше рассказать о своих достижениях.*

### 7. КОМФОРТ

*Устройтесь поудобнее. Сделайте глубокий вдох. Расслабьтесь.*

### 8. СОГЛАСИЕ

*Никаких споров. Политику будем обсуждать в другой раз.*

### 9. БЛИЗОСТЬ

*Стройте отношения и рассказывайте истории. «Помните, как мы тогда?..»*

### 10. БЕЗМЯТЕЖНОСТЬ

*Это ваш клан. Это место покоя и безмятежности.*

## Как достичь состояния хюгге?

А вот какие практические советы по достижению хюгге-состояния дает Матильда Андерсен в книге «Хюгге: как сделать жизнь счастливой»:

- *Зажечь свечи.*
- *Сосредоточиться на текущем моменте.*
- *Не отказывать себе в удовольствиях – вкусных напитках, сладостях.*
- *Расслабиться в хорошей компании.*
- *Вместо просматривания френд-ленты в Facebook и проставления сердечек в Instagram – звонок другу.*
- *Уметь слушать и слышать собеседника.*
- *Ни о чем не спорить, особенно о политике.*
- *Рассказывать истории из своей жизни, предаваться воспоминаниям.*
- *Радоваться простым мелочам: свежему хлебу, прогулке на природе, катанию на велосипеде и пр.*
- *Не гнаться за брендами, не тратить лишнего.*
- *Вместо телевизора, интернета и компьютерных игр – долгие прогулки, рисование или приготовление вкусного блюда.*
- *На время отключиться от средств связи: ни СМС, ни соцсетей, ни чтения новостей. Это поможет сосредоточиться на одном деле, привести в порядок мысли.*
- *Для настоящего удовольствия от жизни человеку надо меньше технологий и больше природы.*
- *Для настоящего наслаждения человеку не надо много денег: лишние 10000 рублей в месяц не сделают вас счастливее. А дружеское тепло и близость нигде и ни за какие деньги не продаются.*
- *Рождество считается апофеозом хюгге, когда все близкие собираются за одним столом, хочется кутаться в шаль или плед, уплетать за обе щеки вкусняшки и тихо радоваться.*
- *Вообще все, что делаешь ради удовольствия, – это и есть хюгге!*

По Андерсен, хюгге-состояние – это когда карьера, личностный рост и спасение мира задвигаются на второй план, а на первый выходят комфорт и простые житейские радости. Время замедляется, жизнь становится более значимой, счастливой, наполненной теплотой. Вы становитесь добродушными и спокойными. Ведь главным в вашей жизни становится забота о себе и своих близких!

«Возможно, кому-то все эти установки покажутся прописными истинами, – пишет она. – Но одно дело – знать, и совсем другое – регулярно применять на практике. Ведь состояния хюгге достигнуть не так просто. Мало того, что надо понять, что у каждого свой хюгге, так еще над ним нужно много работать. Не каждый может каждый свой будний день наполнять маленькими радостями и крошечными удовольствиями, повседневные моменты делать более значимыми или красивыми. Например, попробовать превратить простое чаепитие в торжественный ритуал. Или – зажигать свечи за ужином. Проводить вечера не на диване перед телевизором, а в кругу семьи и друзей. Ведь мы обычно привыкли «отрываться» только в красные дни календаря, а до этого угрюмо тащить ляжку. За долгие годы мы забыли о важности уюта, который создает домашний очаг.

Более того, даже если состояние хюгге достигнуто, его легко разрушить неосторожным словом, неискренней улыбкой, равнодушным молчанием, но в основном – спором, когда люди не могут прийти к общему знаменателю, обсуждая дискуссионные вопросы. Вспомните, с кем

вы в последний раз безропотно соглашались с тихой улыбкой? Многим из нас из принципа хочется возражать, настаивать на своем, «лезть в бутылку». Это разрушает хюгге».



*Хюгге-вишлист по Майку Викингу: десять вещей, которые сделают ваш дом более hyggelig.*

### **1. Hyggekrug**

*Место, которое должно быть в каждом доме, – hyggekrug, что примерно переводится как «уютный уголок». Это место в комнате, где вы любите сидеть, завернувшись в плед, с книгой и чашкой чая. Мой уголок, как я уже упоминал, находится у кухонного окна. Я положил туда подушки, плед и шкуру северного оленя. По вечерам я устраиваюсь там, чтобы поработать. Кстати, многие страницы этой книги были написаны именно там.*

*Датчане любят уютное пространство. Каждый хочет иметь свой собственный уголок, поэтому hyggekrug – обычное явление и в Копенгагене, и по всей стране. Прогуливаясь по улицам города, вы заметите, что у многих домов есть эркеры с окнами. Подоконники внутри почти наверняка заняты подушками и пледами, и живущие в доме люди наверняка присаживаются отдохнуть в этом уютном месте после долгого дня.*

*Впрочем, ваш hyggekrug необязательно должен находиться у окна, хотя это по-настоящему hyggeligt. Это может быть просто часть комнаты: добавьте туда немного подушек или что-нибудь для удобного сидения, организуйте мягкое освещение, а еще принесите плед – и у вас появится свой hyggekrug, где вы можете наслаждаться хорошей книгой и чашкой любимого напитка. Hyggelig обстановке в Дании уделяют много внимания. Некоторые агенты по недвижимости даже используют hyggekrug, чтобы побыстрее продать дом.*

*Наша любовь к маленьким пространствам, вероятно, восходит к тем временам, когда мы жили в пещерах и должны были внимательно следить за происходящим вокруг, чтобы защитить себя и свое племя от хищников и других опасностей. Жизнь в небольшом пространстве предпочтительнее также и потому, что в нем лучше сохраняется тепло. Кроме того, в маленьком пространстве удобнее прятаться от крупных животных. Возможно, сегодня одной из причин, почему мы любим сидеть в hyggekrug, тоже служит ощущение безопасности: обзор комнаты или улицы дает нам преимущество – мы можем заметить любую потенциальную угрозу. В hyggekrug мы чувствуем себя расслабленно, мы чувствуем, что контролируем ситуацию и с нами не может случиться ничего непредсказуемого.*

### **2. Камин**

*У меня было счастливое детство. В нашем доме были камин и дровяная плита, и моей любимой домашней обязанностью было носить дрова и разжигать огонь. Уверен, я в этом не одинок. По данным датского Министерства окружающей среды, в стране насчитывается около 750 тысяч каминов и дровяных плит. Учитывая, что всего в стране чуть более двух*

с половиной миллионов домов, это означает, что в трех из десяти домов в Дании имеется важное преимущество с точки зрения хюгге...

Без преувеличения можно сказать, что камин – главнейший оплот хюгге. Перед камином мы можем сидеть в одиночестве, наслаждаясь ни с чем не сравнимым ощущением уюта и тепла, или проводить время с близкими, укрепляя связывающие нас чувства.

### **3. Свечи**

Нет свечей – нет хюгге.

### **4. Вещи, сделанные из дерева**

Возможно, дело в том, что мы из всех сил тянемся к корням, однако в деревянных вещах все же есть что-то особенное. Запах горящих в камине дров и даже просто зажженной спички, гладкая поверхность деревянного бюро, тихий скрип половиц, когда вы идете через комнату, чтобы сесть на деревянный стул у окна... Деревянные детские игрушки снова приобретают популярность после многолетнего засилья пластмассы. Превосходный пример – деревянная обезьянка Кая Бойсена. Дерево заставляет нас чувствовать себя ближе к природе, это простой и естественный материал, полностью совпадающий с концепцией хюгге.

### **5. Природа**

Однако деревянными вещами дело не ограничивается. Датчанам хочется принести домой целый лес. Любый кусочек природы, который вы сможете найти, прекрасно впишется в идею хюгге. Листья, шишки, ветки, шкуры животных... Просто представьте себе, как украсил бы свою гостиную запасливый викинг. Накройте скамейки, стулья и подоконники овечьими шкурами, чтобы добавить еще немного хюгге. Можно чередовать шкуры овец и северных оленей, а коровьи шкуры оставить для пола. При нежной любви датчан к свечам, дереву и другим легковоспламеняющимся предметам неудивительно, что Копенгаген несколько раз сгорал дотла. Обязательно позаботьтесь о мерах пожарной безопасности.

### **6. Книги**

Кто не любит книжные полки, заставленные солидными томами? Посидеть с хорошей книгой – одно из тех занятий, на которых держится концепция хюгге. Жанр не имеет значения, одинаково подойдут и романы, и научная фантастика, и сборники рецептов, и даже страшные рассказы. Все книги *hyggelig*, однако классика – Джейн Остин, Шарлотта Бронте, Лев Толстой и Чарльз Диккенс – занимает на книжных полках особое место. Возможно, когда ваши дети подрастут, они тоже полюбят устроиваться у вас под боком в *hyggekrug* и будут просить, чтобы вы им читали. Впрочем, вряд ли они согласятся на Толстого.

### **7. Керамика и фарфор**

Красивый чайник, ваза на обеденном столе, любимая кружка, из которой вы всегда пьете чай, – все это хюгге...

### **8. Тактильность**

Как вы могли заметить, в *hyggelig* интерьере важно не только, как вещи выглядят, но и каковы они на ощупь. Проведите пальцами по деревянному столу, теплой керамической кружке, шкуре северного оленя. Совсем непохоже на прикосновение к стеклу, стали и пластику. Подумайте о том, какие осязательные ощущения вызывают у вас вещи, и создайте в своем доме текстурное разнообразие.

### **9. Винтаж**

*Винтаж очень любят в датских домах, а в винтажных и антикварных магазинах можно найти практически что угодно. Часто задача покупателя заключается в том, чтобы отыскать бриллиант в куче угля. Старая лампа, стол или стул считаются по-настоящему hyggelige. В винтажном магазине можно найти все что нужно для создания уютного дома, а тот факт, что все вещи в нем имеют историю, делает их еще более интересными и hyggelige.*

*Нередко такие вещи окрашены ностальгией. Вещи не только имеют физические свойства, они рассказывают историю и обладают эмоциональной ценностью. Любимые предметы мебели в моей квартире – две скамейки для ног. Мы с моим дядей смастерили их вместе. Я уверен, что мог бы найти похожие скамейки в магазинах Копенгагена, но тогда они вряд ли так много для меня значили бы. Глядя на них, я вспоминаю тот день десять лет назад, когда мы сколачивали их из древесины столетнего грецкого ореха. Это и есть хюгге. Эти скамейки позволяют удобно устроиться, вытянув ноги, вдобавок они сделаны из дерева и дороги мне как воспоминание – в каком-то смысле это настоящий хюгге-киндерсюрприз.*

### **10. Пледы и подушки**

*Пледы и подушки – обязательный предмет в любом hyggelig хозяйстве, особенно в холодные зимние месяцы. Кутаться в плед приятно, и иногда люди делают это, даже если им не холодно. Плед может быть теплым, из шерсти или флиса, или более легким, хлопковым.*

*Большие и маленькие подушки также очень важны для хюгге. Что может быть лучше, чем склонить голову на удобную подушку, читая свою любимую книгу?*

*Хюгге дает вашему внутреннему взрослому – ответственному, измотанному стрессами, рвущемуся к новым достижениям – возможность сделать передышку. Расслабиться. Хотя бы ненадолго. Хюгге – это ощущение радости, простые удовольствия и уверенность в том, что все будет хорошо.*

*Майк Викинг, «Маленькая книга хюгге»*



## Классическое хюгге по-датски

### 1) Классическое хюгге по-датски: свет

Расшифровывая свой рецепт достижения счастья и покоя с помощью хюгге, Майк Викинг подробно останавливается на некоторых компонентах, без которых в Дании хюгге не представляются. И первыми в его списке стоят свечи.

«Ни один рецепт хюгге не будет завершённым без свечей. Когда датчан спрашивают, что больше всего ассоциируется у них с хюгге, целых 85 % респондентов упоминают свечи».

Какое значение в Дании придается свечам, можно понять по такому слову как *lyseslukker* – буквально оно переводится как «тот, кто задувает свечи», но его реальное значение – «тот, кто портит все удовольствие». Такова датская логика – нет свечей, нет и удовольствия. Поэтому самый простой и быстрый способ создать хюгге – зажечь несколько свечей, или, как их называют на датском, *levende lys*, «живых огней».

По данным Европейской свечной ассоциации, каждый датчанин ежегодно расходует около 6 кг свечного воска. Это почти в два раза больше, чем, например, австрийцы, занимающие в списке расходования свечей второе место в Европе. Да и неудивительно – судя по опросам, 80 % датчан зажигают свечи несколько раз в неделю, а треть – вообще ежедневно. Кстати, в отличие от жителей многих других стран, датчане не любят ароматизированные свечи. Старейший датский производитель свечей, компания *Asp-Holmblad*, даже не включает их в свой ассортимент. Датчанам это просто не нужно, они свечи любят за свет, а не за запах.

Свечи в Дании – важная составляющая многих традиционных праздников. Так, в декабре в каждом уважающем себя доме зажигаются свечи адвента, на которые наносят двадцать четыре полосы, по одной для каждого декабрьского дня перед Рождеством.

А 4 мая в Дании празднуется *lysfest* – праздник света. В этот вечер в 1945 году радиостанция BBC сообщила о конце фашистской оккупации. Как многие другие страны, Дания во время Второй мировой войны была вынуждена соблюдать режим светомаскировки, поэтому 4 мая на самом деле стало для жителей праздником света – с этого дня стало можно снова зажигать огни когда и где захочется. И можно себе представить, как важно это для такой пасмурной северной страны, где полгода стоят сумерки, да и в остальные полгода солнце балует жителей далеко не каждый день.

«Свет – это не только свечи, – говорит Майк Викинг. – Датчане вообще помешаны на освещении. Однажды мы с подругой два часа бродили по Риму, чтобы найти ресторан с подходящим *hyggelig* светом».

## **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.