

18+

Маргарита Акулич

ПИВОПИТИЕ

A woman with long dark hair, wearing a white short-sleeved shirt and a blue and white striped apron, is holding a large glass mug of beer. She is looking directly at the camera with a slight smile. The background is a warm, blurred indoor setting, likely a bar or restaurant. The text '18+' is in a grey rounded rectangle in the top left. The name 'Маргарита Акулич' is in green text below it. The word 'ПИВОПИТИЕ' is in green text on a dark brown rectangular background, positioned over the beer glass.

Маргарита Акулич

Пивопитие

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42128956

ISBN 9785449653000

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Чрезмерное потребление пива опасно для вашего здоровья. Но можно ведь пить пиво, получая удовольствие и не напиваясь. О том, как этого добиться, рассказано в данной книге. А еще в ней даются рекомендации, как справляться с неприятным похмельем, а также другие разные советы по пивопитию. Подождите, пока вы не станете достаточно взрослыми, чтобы по закону вашего региона иметь право пить пиво, и получите разрешение от своих родителей, если ваш возраст слишком юный для потребления пенного напитка.

Содержание

Предисловие	6
I Как правильно пить пиво	7
1.1 Выберите правильное пиво.	8
Выберите правильный стакан (бокал) для правильного пива	
1.2 Выберите правильное пиво, чтобы дополнить вашу еду. Выберите пиво, которое правильно хранится в прохладном темном месте	11
1.3 Используйте чистый бокал. Как наливать пиво	14
1.4 Посмотрите на свое пиво	18
1.5 Понюхайте свое пиво	20
II Как пить пиво более безвредно и как его пить, не напиваясь	23
2.1 Ваш пивной опыт и способность организма сжигать жиры. Знайте разницу между светлым, слабоалкогольным и низкоуглеводным пивом	23
2.2 Пейте медленно и не спорадически. Пейте воду до, во время и после потребления пива	31
2.3 Следите за формой своего пивного бокала. Ешьте белок. Пейте, не напиваясь	35

Пивопитие

Маргарита Акулич

© Маргарита Акулич, 2021

ISBN 978-5-4496-5300-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Чрезмерное потребление пива опасно для вашего здоровья. Но можно ведь пить пиво, получая удовольствие и не напиваясь. О том, как этого добиться, рассказано в данной книге. А еще в ней даются рекомендации, как справляться с неприятным похмельем, а также другие разные советы по пивопитию.

Подождите, пока вы не станете достаточно взрослыми, чтобы по закону вашего региона иметь право пить пиво, и получите разрешение от своих родителей, если ваш возраст слишком юный для потребления пенного напитка.

Книга имеет образовательный и культурный характер.

І Как правильно пить пиво



1.1 Выберите правильное пиво. Выберите правильный стакан (бокал) для правильного пива

Выберите правильное пиво

Прошли те времена, когда вы думали, что пиво только что вышло из кеги, попав в красный пластиковый стаканчик. Существует бесконечное количество сортов, а это означает, что на свете есть пиво, соответствующее именно вашему идеальному вкусу.

Вы можете выбрать пиво горькое и не очень, крепкое или слабое, светлое или темное, с ароматом банана или гвоздики, или хмеля, или шоколада и т. д., как вам больше нравится.

Конечно, при выборе пива ориентируйтесь на свой собственный вкус и свое настроение. Не забывайте, что правильное пиво для каждого человека свое. А есть люди, которые любят несколько сортов пива, и они ничего не имеют против того, чтобы пробовать новые сорта.

Выберите правильный стакан (бокал) для правильно-го пива



То, из какого бокала вы будете пить пиво, имеет большое значение, поскольку от этого в немалой мере зависит то, как вы воспримете вкус и запах напитка. Недаром пивоварни в Европе по традиции разрабатывают специальные бокалы для новых сортов пива перед их выпуском, причем иногда их приходится модернизировать с учетом многих факторов, в том числе пожеланий клиентов.

От выбора пивного бокала зависит пенообразование, плотность и внешний вид пенной шапки, которая чрезвычайно значима. Именно пенная шапка является своеобразным фильтром-уловителем летучих веществ, сохраняющей разные запахи – ароматоблагов, душистых масел хмеля и иных пивных компонентов.

Точно так же, как красные и белые вина (и крепкие спиртные напитки) нужно помещать в разные бокалы, так и для

разных сортов пива необходимо выбирать разные бокалы.

1.2 Выберите правильное пиво, чтобы дополнить вашу еду. Выберите пиво, которое правильно хранится в прохладном темном месте



Выберите правильное пиво, чтобы дополнить вашу еду

Пивные пары так же хороши – если не лучше – с едой... Более легкие продукты, такие как салаты и рыба, нужно потреблять с более легким пивом. Более тяжелые продукты

и мясные лучше сочетаются с более темным пивом. Вы также должны сочетать «региональное» пиво с едой этого региона. Кроме того, вот несколько вещей, которые нужно помнить:

У вашего пива вкус карамели, какао или кофе? Соедините это со вкусом копчености или с жареными на углях продуктами.

Ваше пиво хмелевое? Для него лучше подходят такие продукты, как лосось, пицца и жареные.

Ваше пиво сладкое и фруктовое? Подумайте о таких закусках, как виноград, сыры и брускетта.

Выберите пиво, которое правильно хранится в прохладном темном месте



Важно хранить пиво в прохладном месте, вдали от прямого света, тепла и при постоянной температуре.

В идеале большинство сортов пива следует хранить при температуре около 50—55° F (10—13° C). Если температура выше, срок службы вашего пива будет сокращен; если температура ниже, вы сделаете его мутным или замутненным.

Для хранения сильного пива (например, ячменное вино, трипель, темный эль) будет лучше всего, если его держать при температуре чуть ниже комнатной, около 55—60F. Стандартные эли (такие, как биттер, IPA, доппельбок, ламбик и т. д.) должны иметь температуру «подвала», 50—55F. Более легкие сорта пива (например, лагер, пилснер, пшеничное пиво и т. д.) лучше хранить при температуре около температуры охлаждения (или 45 -50F).

Думайте об этом так: чем больше содержание алкоголя, тем выше требуемая температура, и наоборот.

Храните свои пивные бутылки только стоящими, а не лежащими на боку.

1.3 Используйте чистый бокал. Как наливать пиво



Используйте чистый бокал

Грязный стакан может содержать масла или грязь, которые мешают проявиться истинному вкусу вашего пива. Чтобы быть уверенным в чистоте вашего стакана, промойте его горячей водой; используйте при необходимости натуральное мыло без запаха и чистую воду. Поднесите его к свету, чтобы посмотреть, есть ли пятна или следы жира.

Не используйте пивные бокалы для других нужд. Если это стакан для пива, используйте его как стакан для пива. По-

пробуйте налить пиво в стакан молока, и вы получите «картину».

При мытье пивных бокалов не используйте посудомоечную машину. И очень желательно иметь для этого мытья отдельную губку.

Промывка бокалов должна происходить до того момента, пока вода не станет с них стекать, не собираясь в капли и не образуя на их поверхности разводов.

Бокалы после промывки вытирать не принято.

Если вы правильно вымоете ваши пивные бокалы, вы заметите, что на их поверхности не собираются пузыри. Пивная пена в таких бокалах будет отличаться особенной стойкостью. Когда вы станете пить из них пиво, будет происходить оседание пены на их стенках параллельными ровными кольцами.

Как наливать пиво



Для получения идеального пива вам необходимо добиться, чтобы пенная шапка составляла примерно 2,5—3 сантиметра (1,0—1,2 дюйма). Для достижения этого начните наливать пиво в свой идеальный бокал под углом 45 градусов. Пиво должно течь по центру боковой стороны стакана, позволяя ему газироваться. Это создает «шапку». Наличие шапки очень важно с точки зрения получения истинных ароматов пива. Не будет шапки, – и вы потеряете то, что делает ваше пиво вкусным. Шапка также обеспечит более сильный аромат.

Когда стакан (бокал или кружка) наполнится наполовину, начните медленно выравнивать его, наливая в стакан прямо.

Это уменьшит созданную шапку, давая вам идеальное количество пива. Если ваша шапка формируется слишком быстро (это происходит с некоторыми сортами пива), начните наливать прямо в середину стакана раньше. Если она не формируется, держите стакан под углом.

Или попробуйте метод двойной заливки. Некоторые люди верят в метод двойной заливки, так как он якобы усиливает аромат и высвобождает ароматы. Это особенно верно в отношении Гиннеса (если любители пива так делают в Дублине, то лучше последовать их примеру). Вот как это делается: заполните пивом стакан наполовину, накапливая большую шапку; подождите немного, пусть шапка немного рассеется; наполните ваш стакан пивом полностью.

1.4 Посмотрите на свое пиво

Посмотрите на свое пиво



Начните смотреть на свое пиво, удивляясь его цвету и форме. Поднимите его перед собой, но не на свет (это делает его светлее, чем оно есть). Что вы заметили?

Подумайте о шапке: «Она пенистая? Сливочная? Быстро исчезает?»

Посмотрите на цвет пива. Он больше золотой, красный или каштановый?

Посмотрите на него последовательно. Оно сливочные? Толстое или тонкое? Туманное с мусором или чистое, как слеза? Дайте ему имя.

Покружите свое пиво

Также как вы кружите вокруг бокал хорошего красного вина, кружите бокал своего пива. Это помогает выпуску ароматов, ароматов вашего конкретного пива. Кружение выявит нюансы, и вы проверите пивную шапку. Чем это пиво отличается от других сортов пива, которые вы пробовали, когда вы его кружите? Что происходит с вашим пивом снизу доверху?

1.5 Понюхайте свое пиво



Фото: Craft Beer. Источник: <https://pivo.by/articles/reviews/beer-taste/amp>

Понюхайте свое пиво

В конце концов, большая часть вкуса – это запах. Сделайте первый вдох через нос. Что вы чувствуете? Фрукты? Хлеб? Шоколад? Затем сделайте дуновение через рот. Что изменилось? Покружите его снова. Усиливает ли это запах?

Займитесь вкусом

Сделайте свой первый глоток. Пока не глотайте. Пораз-

мышляйте о вашем вкусе, исследуя каждый вкусовой рецептор. Что вы чувствуете во рту? Теперь выдохните (это может изменить вкус по мере выделения слюны). Обнаружьте даже самые маленькие ароматы, такие, как соленый или сладкий. Что меняется, когда пиво у вас во рту?



Сделайте глоток. И повторите. Повторите, повторите, повторите и повторите. Что меняется с каждым глотком?

Не оставляйте пиво «на потом»

Не оставляйте пиво, чтобы оно согрелось и застоялось. Если вы выпили из бутылки не весь напиток, оставив его «на потом», оно станет ужасным, когда вы вернетесь к нему, так что не оставляйте его.

Пиво «здесь и сейчас» – намного лучше. Хорошо, если вы можете позволить ему немного нагреться. У холодного пи-

ва есть свои ароматы, замаскированные температурой. Дайте ему немного нагреться, и вы сможете заметить приятные изменения.

II Как пить пиво более безвредно и как его пить, не напиваясь

2.1 Ваш пивной опыт и способность организма сжигать жиры. Знайте разницу между светлым, слабоалкогольным и низкоуглеводным пивом

Ваш пивной опыт и способность организма сжигать жиры



Фото от Pexels, Public Domain. Источник: <https://www.medicaldaily.com/alcohol-and-dieting-5-tips-drink-beer-without-weight-gain-421045>

Многие из нас прошли период перебарщивания с едой/пивом, когда мы набирали лишние килограммы. Никого не удивит головная боль и вздутие живота на следующее утро. И понятно, что умеренность лучше всего.

На что ориентироваться? Наверное, на стандарты и научные исследования. В статье Елены Мельниковой «Сколько алкоголя разрешают пить в других странах и стоит ли белорусам менять водку на вино?» написано следующее [1]:

«Например, по американским стандартам, мужчина

моложе 60 лет может позволить себе до 28 граммов чистого спирта в день без существенного вреда для здоровья. Это две порции алкоголя – то есть почти два средних бокала вина (каждый около 150 мл), две бутылки пива (каждая около 0,33 л) или две рюмки водки (в каждой чуть меньше 50 мл). Для женщин норма – в два раза меньше: не только потому, что женщины обычно меньше весят, но и из-за половых различий в метаболизме алкоголя. При этом алкоголь и мужчинам, и женщинам в США рекомендуется употреблять во время еды.

В Великобритании в 2016 году «умеренным употреблением алкоголя» стали считать меньшую дозу: теперь, чтобы риск для здоровья был незначительным, мужчинам и женщинам рекомендуют пить только до 14 порций в неделю, то есть до 16 граммов спирта на день. *В напитках это – чуть больше бокала вина (125 мл), банка пива в 0,44 л или рюмка водки в 50 мл в день.* При этом весь лимит на неделю советуют распределять на три дня и больше, потому что если выпить все за одну или две вечеринки, увеличивается риск смерти: как от болезни в долгосрочной перспективе, так от потенциально возможного несчастного случая.

Недавнее масштабное и тщательное исследование показало, что новое, более строгое британское ограничение более корректно: те, кто пьет больше английских норм, сокращают себе жизнь на один-два года. А если люди старше 40 лет регулярно употребляют

18 порций алкоголя (или больше) в неделю, они могут потерять до пяти лет собственной жизни.

В одном из докладов ВОЗ об алкоголизме указан уровень употребления алкоголя «с низким риском для здоровья» – не более 20 грамм чистого спирта в день, но только пять дней в неделю: с небольшим бокалом вина укладываемся, а вот с 70 граммами водки – уже нет. Но при этом специалисты организации подчеркивают, что абсолютно безопасного уровня употребления алкоголя для здоровья не существует:

– Конечно, риски от умеренного употребления алкоголя будут ниже. Но ВОЗ не устанавливает конкретных ограничений, потому что все данные говорят о том, что идеальная ситуация для здоровья – вообще не пить».



Когда мы пьем алкоголь, это временно останавливает наш организм от сжигания жира, так как организм не может накапливать калории от алкоголя, как он это делает, когда в него попадает еда. Метаболическая система в первую очередь избавляется от алкоголя, и все, что мы ели перед его употреблением, будет храниться в виде жира. Алкоголь уменьшает сжигание жира в животе, поэтому мы часто слышим о том, что у кого то «пивной живот».

По словам доктора Кита Айоба, диетолога-педиатра, зарегистрированного в США диетолога [2]:

«Печени требуется не менее часа, чтобы обработать

стандартный напиток: пива – 12 унций; вина – 5 унций».

Это означает, что употребление пары напитков в течение часа может оказать существенное негативное влияние на способность нашего организма к сжиганию жира. Например, исследование, проведенное UC Berkeley и описанное в Американском журнале клинического питания обнаружило, что люди, которые поглощали с помощью выпивания двух коктейлей унцию спирта (в одной унции 28.3 грамма), имели снижение сжигания жира на 73 процента после прохождения двух часов со времени питья [2].

Потребление большого количества алкоголя увеличивает количество калорий и отрицательно влияет на способность организма сжигать жиры. Поэтому если вы не желаете отказываться от пива и одновременно не хотите полнеть, прислушайтесь к следующим советам от Лайзетт Боррели [2].

Знайте разницу между светлым, слабоалкогольным и низкоуглеводным пивом



Слова «Легкое» пиво, «слабоалкогольное» пиво и «низкоуглеводное» пиво звучат привлекательно для людей, желающих ограничить свои калории, потребляя пиво. Но важно знать различия между этими тремя типами пива, прежде чем заказывать «легкую разливку» в баре.

Светлое пиво варится с меньшим содержанием алкоголя или калорий, или их вместе, пиво с низким содержанием углеводов производится с подключением процесса удаления углеводов. Но в нем все равно может быть то же содержание алкоголя. Это говорит о том, что низкоуглеводное пиво может иметь такую же калорийность, что и обычное пиво.

Что касается светлого пива, в нем меньше алкоголя, но у некоторых пьющих может оказаться его в организме

больше, потому что для получения того же «кайфа» требуется большее его количество. В конце концов, пьющие могут в итоге потреблять больше калорий и больше алкоголя, чем предполагалось.

Кроме того, светлое пиво может варьироваться по содержанию алкоголя и калорий в зависимости от бренда. Например, Bud Light содержит 110 калорий и 6,6 грамма углеводов на 12 унций, в то время как Coors Light содержит 102 калории и 5 граммов углеводов. Светлое пиво варится с минимальным числом ингредиентов ради превращения его в светлое. А это означает, что в итоге оно практически не имеет питательной ценности или имеет, но небольшую. В определенных видах светлого пива содержатся некоторые полезные вещества, например, белок или калий.

Если вы можете пить пиво умеренно и сидите на диете, светлое пиво может стать для вас хорошим выбором

**2.2 Пейте медленно
и не спорадически. Пейте воду до,
во время и после потребления пива**

Пейте медленно и не спорадически



Пить пиво медленно и не спорадически является неотъемлемой частью умеренности. Для того, чтобы печень обра-

ботала стандартный напиток, требуется не менее часа, поэтому если выпить одну порцию пива менее чем за час, организм замедлит свою способность сжигать жир и накопит его больше.

Чем медленнее вы пьете какой-либо алкогольный напиток, тем больше времени вы даете своему организму усваивать его. Канадский обзор поддерживает это убеждение: исследователи обнаружили, что умеренные объемы алкоголя действительно полезны для сердца, но только в том случае, если объем распределяется равномерно, когда имеет место одна (или две) строго дозированная выпивка в день, а не когда происходят спорадическими выпивки. В частности, употребление в среднем от одной до трех небольших порций напитков в день обеспечивало снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний и смерти на 60%. Но эти результаты варьировались в разных исследованиях, а это означает, что сердечный защитный эффект пива является пограничным.

Пейте воду до, во время и после потребления пива



Питье воды при каждом питии алкогольного напитка может помочь с умеренностью и предотвращением похмелья. Алкоголь является мочегонным средством, а это значит, что человеческий организм из-за него обезвоживается. Но если мы выпьем много воды перед выпивкой, это не даст нам чувствовать жажду и побудит нас пить медленно, смакуя напиток и наслаждаясь им, но не упиваясь.

2.3 Следите за формой своего пивного бокала. Ешьте белок. Пейте, не напиваясь

Следите за формой своего пивного бокала



Форма нашего пивного бокала влияет на наше «питьевое» поведение. Проведенное в 2015-м году исследование показало, что при использовании более прямых бокалов потребление алкоголя ниже, чем при питье из изогнутых бокалов. Кроме того, когда на бокалах имелись знаки измерения объема, у пьющих наблюдалась более медленная скорость питья – 10 минут по сравнению с 9,1 минутами.

Люди, которые помнят свою порцию напитка и размер бокала, могут лучше контролировать свое потребление данного напитка. Если стандартная порция пива составляет около 12 унций, или 360 миллилитров (мл), это будет около 154 калорий. Порция в 8 унций будет иметь около 100 калорий. У светлого пива калорий будет меньше, в зависимости от содержания алкоголя – от 55 до 95 калорий в 12 унциях.

Ешьте белок



Употребление белка до или во время питья может помочь

снизить количество пива, которое мы пьем в один присест. Белок является насыщающим макроэлементом и обладает термическим эффектом пищи (TEF), варьирующемся в диапазоне от 20 до 30 процентов. Это означает, что 20—30 процентов калорий в белке используются при его переработке организмом. Обогащенная белками еда будет контролировать уровень алкоголя в крови перед употреблением пива.

Белок эффективен в снижении скорости абсорбции и увеличении скорости выведения алкоголя. Пища с высоким содержанием белка может стимулировать работу печени и задерживать опорожнение желудка, обеспечивая снижение поступления алкоголя в кровь до 40 процентов. Это означает, что хорошая еда способна сократить потенциальный вред алкоголя в два раза.

К хорошим белковым блюдам относятся блюда из индейки, жареная курица и тунец, а также многие другие.

Пейте, не напиваясь

Следующий материал – из статьи Лайзетт Боррели *Drinking Without Getting Drunk: Active Dry Yeast Breaks Down Alcohol Molecules Before Drug Hits Your Brain* [3].

Активные сухие дрожжи разрушают молекулы алкоголя прежде, чем они попадают в мозг.



«Хотите узнать секрет пить всю ночь, даже не напившись? Секретная формула, включающая активные сухие дрожжи, йогурт и, конечно же, пиво, расщепляет молекулы алкоголя перед попаданием в кровоток». Фото предоставлено Shutterstock

Даже многие из тех, у кого самые высокие принципы по отношению к принятию алкоголя, вспоминают случаи, когда они выпили слишком много и потеряли контроль над собой, были способны спотыкаться, кричать или даже вступить в драку, спровоцированную алкоголем.

Хотя не в наших силах вернуться в прошлое, чтобы задним числом не позволить себе стать чрезмерно пьяными, мы можем пить всю ночь, не напившись. Основатель Sam Adams и председатель Boston Beer Джим Кох признался, что у него есть хитрость, чтобы не напиться: активные сухие дрожжи, йогурт и, конечно, алкоголь.

Кох в интервью Аарону Голдфарбу из журнала Esquire рассказал следующее [3]:

«Кох признался, что годами глотал стандартные сухие дрожжи Флейшмана, прежде чем выпить, добавляя это вещество в йогурт, чтобы сделать его более аппетитным. Просто одна чайная ложка прямо перед тем, как вы начнете пить пиво, делает вас почти непобедимым с точки зрения стойкости к выпивке, это именно то, что сдерживало прекращение потребления пива Кохом. Необычная уловка вкуса позволила Коху выпить в общей сложности 21000 сортов пива за его жизнь согласно принципу «жевать и переваривать».

Хотя Кох известен употреблением большого количества пива, он также известен своей высокой стойкостью к алкоголю. Его секрет того, как держать себя под контролем во время питья, исходит от его хорошего друга «доктора Джо», также известного как покойный Джозеф Овадес, легенда ремесленного пива.

Овадес знал об активных сухих дрожжах, содержащих фермент под названием алкогольдегидрогеназа (АДГ), расщепляющий алкоголь на составляющие его части – углерод, водород

и кислород. То же самое происходит, когда организм усваивает алкоголь благодаря печени.

Доктор Джо пришел к выводу, что если у нас в желудке будет этот фермент, когда мы впервые пьем алкоголь, он начнет активно разрушаться, прежде чем попадет в кровоток и мозг. Тем не менее Кох предостерегает любителей бутылки, утверждая, что «это уменьшит, но не устранит воздействие алкоголя!».

Причудливый метод не устраняет последствия употребления алкоголя полностью, так как алкоголь влияет на всех по-разному, и он может не помешать кому-то уберечься от ощущения опьянения. Это говорит о том, что никакого волшебного лекарства от опьянения нет. Если уловка Коха сработает, это может привести к некоторым побочным эффектам потребления активных сухих дрожжей.



Сухие пивные дрожжи: польза или вред для организма

Автор: Fitexpert Источник: <https://fitexpert.biz/suxie-pivnye-drozhzhi/>

Когда дрожжи разрушают алкоголь, образуются токсичные побочные продукты, что заставляет нас испытывать похмелье на следующее утро после пьянства.

Согласно мнению специалистов американского Национального института по злоупотреблению алкоголем и алкоголизму [3]:

«Дрожжи метаболизируют алкоголь в ацетальдегид, представляющий собой один из наиболее высокотоксичных побочных продуктов, который,

как известно, является канцерогеном. Затем он метаболизируется до другого, менее активного побочного продукта, называемого ацетатом. Потребление дрожжей добавляет дополнительный уровень опасности в систему организма и, следовательно, может привести к ухудшению последствий от выпивки, даже если вы остаетесь трезвым».

Заявления Коха вызывают некоторую неопределенность, однако Голдфарб попробовал проявить хитрость и засвидетельствовал, что в отношении него все сработало просто отлично. Он написал он в *Esquire* [3]:

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.