

Энциклопедия стильного макияжа



Ирина Александровна Зайцева

Энциклопедия

СТИЛЬНОГО МАКИЯЖА

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=325072

Энциклопедия стильного макияжа: РИПОЛ классик; Москва; 2010

ISBN 978-5-386-02094-1

Аннотация

Макияж позволяет женщине подчеркнуть свои достоинства и замаскировать недостатки, однако это возможно лишь при правильном использовании косметических средств. Из данного издания вы узнаете все секреты и тонкости дневного, вечернего и свадебного макияжа, а также правила использования косметики для юных девушек.

Содержание

Введение	4
История макияжа	6
Основы макияжа	13
Коррекция недостатков	15
Отеки, темные круги, покраснения	15
Рубцы	16
Поры	16
Широкий нос	17
Слишком крупные и маленькие черты лица	17
Усталый вид	17
Нанесение корректирующего средства	18
Нанесение тона	19
Нанесение румян	26
Коррекция и макияж бровей	29
Коррекция	29
Макияж	32
Укладка	33
Уход	33
Окрашивание	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Ирина Александровна Зайцева Энциклопедия СТИЛЬНОГО МАКИЯЖА

Введение

В чем заключается секрет красоты женщины? В правильно и к месту нанесенном макияже. Здесь важно не только знание основ нанесения косметических средств, но и правильный выбор того или иного стиля мэйкапа. Вы же не хотите выглядеть на совещании так, как будто забыли умыться после дискотеки в ночном клубе?

Женщины начинают делать макияж в разном возрасте: одни приобретают необходимый минимум косметических средств еще в ранней юности, другие предпочитают использовать косметику лишь в крайних случаях, чтобы не испортить кожу, хотя им уже за тридцать. Мы приятно удивим вас: при разумном применении косметика не только не вредна, но и полезна для кожи. Например, тональный крем защищает кожу от мороза поздней осенью и зимой, а весной и летом он препятствует забиванию пор частичками пыли.

Воспользовавшись рекомендациями, приведенными в этой книге, вы научитесь правильно наносить макияж, подчеркивать особенности своего лица и искусно маскировать недостатки. Мы расскажем вам об особенностях каждого из стилей макияжа и их различиях, поможем подобрать мэйкап, подходящий для вашего типа лица и цвета волос.

Настоящая женщина должна помнить, что ухоженное лицо является ее визитной карточкой, поэтому не забывайте поддерживать себя в форме даже во время недомогания. В одном из разделов будут даны советы, как скрыть недостатки, вызванные болезнью.

Читайте, учитесь и пробуйте! И тогда вас ждет имидж самой обаятельной и привлекательной женщины.

История макияжа



Как и другие модные тенденции, макияж имеет свою историю развития. Его традиции очень разнообразны и интересны, а порой даже опасны. Вспоминая тенденции макияжа, используемые в прошлом, становится понятен смысл выражения: «Красота требует жертв».

Люди стремились к красоте и элегантности с незапамятных времен. Именно поэтому история косметики уходит своими корнями вглубь веков. Греками было изобретено важное средство макияжа – пудра. Однако с те далекие времена она изготавливалась из такого вредного компонента, как свинец.

Свинцовая пудра накладывалась толстым слоем, что придавало лицу более здоровый вид и одновременно скрывало последствия кожных заболеваний, которые были в то время обычным делом. Однако греки не думали о том, что такая красота приносит огромный вред здоровью, ведь свинец только усугублял состояние кожи. Несмотря на чудовищные последствия люди использовали это средство до XIX века.

Украшали свое лицо и древние египтяне. Особенно интересно то, что многие приемы их макияжа используются и по сей день. Так, традиционный макияж египтянки включал в себя подведенные темной краской глаза, покрашенные в бирюзовый цвет веки и нарумяненные порошком из красной глины щеки (рис. 1). Конечно, сегодня используются совершенно иные косметические средства, но эта мода возвращается.

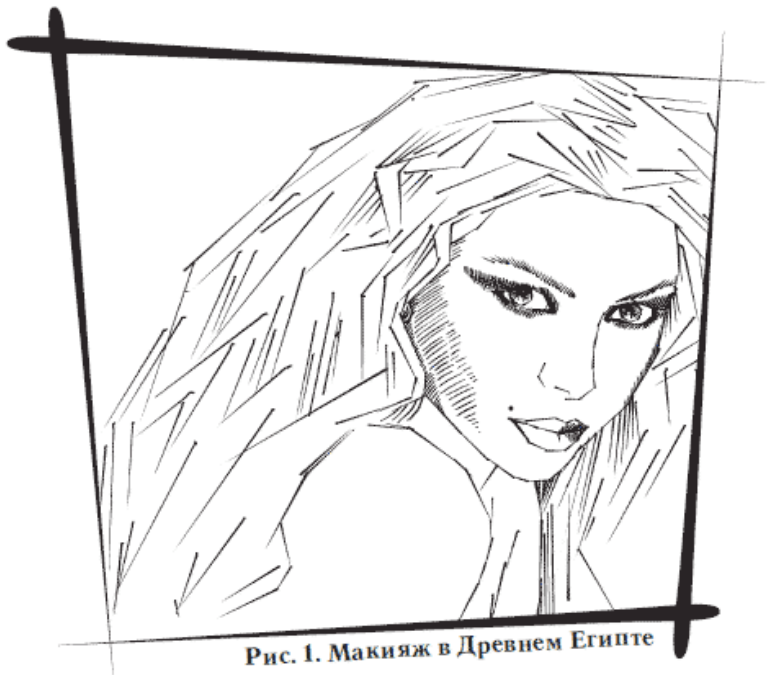


Рис. 1. Макияж в Древнем Египте

Большое значение придавалось личной гигиене и уходу за телом. Например, Клеопатра принимала ванны из молока ослицы, которое смягчало ее кожу. Люди знатного происхождения смазывали свое тело благовониями и ароматическими маслами. Интересно, что не только мужчины, но и женщины брили головы, чтобы можно было носить роскошные парики. Если вы посмотрите на изображение царицы Нефертити, то увидите, что свои глаза она подчеркивала тушью, а губы – порошком из глины.

В Древнем Риме широко применялись интенсивные отбеливатели и краски для волос, поэтому мужчины и женщины к определенному возрасту теряли волосы.

Английская королева Елизавета подчеркивала бледность кожи с помощью масок из яичного белка, гипса, глины и белого свинца, после чего пришла мода на нездоровую бледность. Белизна лица говорила о благородном происхождении, поскольку знатные дамы все время прикрывались от солнца зонтиками. Известно, что, состарившись, Елизавета прятала голову под парик и рисовала жилки на белом лбу, чтобы создать эффект молодой «прозрачной» кожи.

В результате поражения кожи вредными косметическими средствами вошла мода на мушки, которые изготавливались из черного шелка и наклеивались на пораженные места. Среди стареющих особ были популярны также накладные брови из мышиной шкурки, которые носили не только женщины, но и мужчины. Чтобы натянуть обвисшие щеки, женщины помещали в рот специальные защечные подушки, из-за которых они не могли нормально разговаривать.

Очень серьезный вред наносили глазам, закапывая в них белладонну, чтобы расширить зрачки и придать лицу более сексуальный вид. Злоупотребление этим ядовитым средством приводило к полной потере зрения.

Постепенно мэйкап становился безопаснее и сдержаннее, женщины стремились выглядеть более естественно. В Викторианскую эпоху большое значение стало придаваться ги-

гиене. Особой популярностью пользовались средства, приготовленные на основе трав. На женщин с макияжем бросали косые взгляды, поскольку использование косметических средств являлось свидетельством аморальности. В результате дамы стали накладывать косметику тайно и очень аккуратно, стремясь к тому, чтобы она была незаметной на лице.

После Второй мировой войны помада стала неотъемлемой частью женского имиджа. Ни одна дама не выходила на улицу, не накрасив губы, потому что такой образ считался незавершенным. С появлением Мэрилин Монро в моду вошли белые локоны, ярко красные губы и подчеркнутая женственность.

В конце 60-х годов XX века акцент делали на глазах, а губы порой – неестественно бледными (рис. 2). Яркий пример – известная фотомоделль Твигги, которая стала символом того времени. Черная тушь наносилась в несколько слоев для создания эффекта бархатных ресниц. В то время стали популярными накладные ресницы, которые приклеивались к верхнему веку. Нижние ресницы зачастую рисовались тонкой кисточкой и тушью прямо на коже. Чтобы сделать акцент на преувеличенно больших глазах, губы красили в бледные пастельные тона.



Рис. 2. Макияж конца 1960-х годов

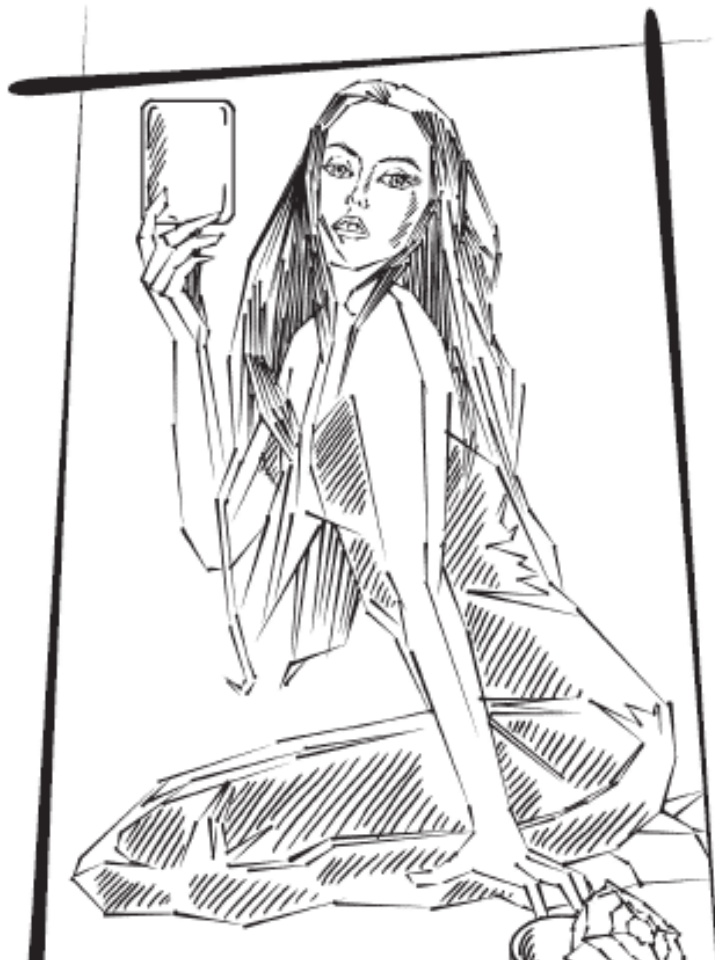
Движение хиппи, начавшееся в 70-х годах XX века, привело к моде на естественность. Многие женщины перестали пользоваться косметикой, но это продолжалось недолго.

В 80-е годы XX века повысился спрос на натуральные косметические средства. Травы, фрукты, ланолин – все это активно использовалось для ухода за кожей и волосами. В 90-е годы XX века макияж стал более мягким, а с наступлением следующего столетия использование косметики стало предполагать создание эффекта свежего и ненакрашенного лица.

Сегодня на обложках журналов, в ресторанах и ночных

клубах мы можем видеть смешение тенденций всех эпох, однако существуют общие правила, которых должна придерживаться каждая женщина.

Основы макияжа



Основы макияжа – это общие приемы нанесения косметических средств и коррекции дефектов. Научившись этим основам, вы сможете делать любой мэйкап не хуже, чем в салоне красоты.

Коррекция недостатков

Отеки, темные круги, покраснения

Проблемой большинства женщин являются мешки и отеки под глазами. Выпили много чая, съели что-то соленое, а утром вы не видите в зеркале свежего отдохнувшего лица. Как с этим бороться? Старое проверенное средство – умывание холодной водой, но оно помогает не всегда и не сразу, а макияж нужно накладывать срочно.

В этом случае на помощь придут кубики льда, завернутые в несколько слоев марли. Приложите их на отечные участки на 10 минут. После этого можно воспользоваться корректором для кожи вокруг глаз. Чтобы замаскировать мешки или отеки, средство должно быть на тон светлее вашей кожи.

Корректор поможет и в случае темных кругов под глазами, которые появляются при малейшей усталости и недостатке сна.

Современные корректирующие средства хороши тем, что они не только маскируют отеки, темные круги, покраснения и прыщи, но и способствуют их устранению. Подобрать корректор гораздо сложнее, чем тональный крем, ведь он должен быть светлее и в то же время гармонизировать с вашей кожей и тональным средством. В связи с этим при покуп-

ке корректора не стесняйтесь обращаться к продавцам-консультантам.

Рубцы

Еще более неприятным недостатком кожи являются рубцы после глубоких угрей. Их очень сложно замаскировать обычным средством, поэтому косметологи рекомендуют использовать корректирующее средство, в состав которого входит силикон, заполняющий впадинки на коже и выравнивающий ее поверхность. После этого можно нанести рассыпчатую пудру, которая закрепит макияж и придаст коже здоровый цвет.

Поры

Если у вас жирная кожа, вы знаете о порах не понаслышке. Они не только не скрываются под слоем тонального крема, но и становятся еще более заметными.

Чтобы сузить поры, смазывайте лицо тоником с салициловой кислотой. Старайтесь не пользоваться пудрой. Альтернативой ей могут стать матирующие салфетки, которые помогут убрать блеск с кожи и сохранить макияж.

Широкий нос

Сделать широкий нос уже поможет средство для сияния. Нанесите его по всей длине носа, а боковые поверхности покройте корректирующим средством на тон темнее кожи. Тщательно растушуйте оба средства, чтобы не было видно четкой границы. Этот прием позволит сделать крылья носа менее выделяющимися, а сам нос – более изящным.

Слишком крупные и маленькие черты лица

Чтобы уменьшить слишком крупные черты лица и увеличить маленькие, накладывайте более темные тона на крупные черты лица, а более светлые – на маленькие и узкие.

Усталый вид

Если у вас усталый вид, старайтесь использовать только светлые оттенки в макияже. Например, при синяках под глазами не стоит использовать темные матовые тени, поскольку они лишь подчеркнут дефект и сделают глаза запавшими.

Нанесение корректирующего средства

Нанесение корректора начните с глаз. Накладывать его нужно кистью или специальным спонжем на нижнее и верхнее веко. Средство, нанесенное на верхнее веко, послужит отличной основой для теней и подводки. Затем наложите небольшое количество корректора на носогубные складки, чтобы они стали менее заметными.

Теперь переходите к покраснениям и прыщам. Чтобы скрыть красноту, применяйте корректирующее средство зеленого цвета. Он эффективно маскирует и снимает покраснения.

Если уголки губ немного опущены, имеет смысл нанести на них немного корректора, зрительно приподнимая их. После обработки всех участков, которые нужно было замаскировать, растушуйте корректор спонжем, чтобы он не был виден на лице.

Нанесение тона

Визажисты справедливо отмечают, что любой макияж начинается с тона. Правильно наложенный, он защищает кожу от внешних воздействий и придает ей естественный здоровый оттенок. Однако при нанесении тонального средства важно не перестараться, чтобы в итоге не получить эффект кукольного лица.

Вы, наверное, не раз видели женщин, на лице которых вместо макияжа «штукатурка». Всему виной неправильно подобранный тон или неаккуратное, избыточное его нанесение. Такой макияж не только не скрадывает недостатки, но и подчеркивает их.

Выбирая тональное средство в косметическом магазине, обратите внимание на его консистенцию. Для сухой кожи лучше выбирать жидкие увлажняющие средства. Благодаря невысокому содержанию пигмента такой крем ложится на лицо мягко, тонким слоем и выглядит незаметно.

Для жирной и смешанной кожи больше подходят густые тональные средства. Они ложатся более плотным слоем и поглощают кожный жир. Желательно, чтобы такое средство обладало при этом тональным эффектом (например, тональный мусс).

Особого внимания требует проблемная кожа. Для нее лучше всего выбирать тональный крем с подсушивающими

антисептическими компонентами.

И еще одно важное условие выбора тонального крема – не экономить. Чем больше полезных веществ содержится в таком средстве, тем лучше будет чувствовать себя ваша кожа.

Прежде чем наносить тон, кожу необходимо обработать, то есть очистить и увлажнить кремом. В косметических магазинах и аптеках можно также найти специальное средство – основу под макияж («базу»), заменяющую увлажняющий крем.

Тон наносится спонжем или широкой кистью (рис. 3).

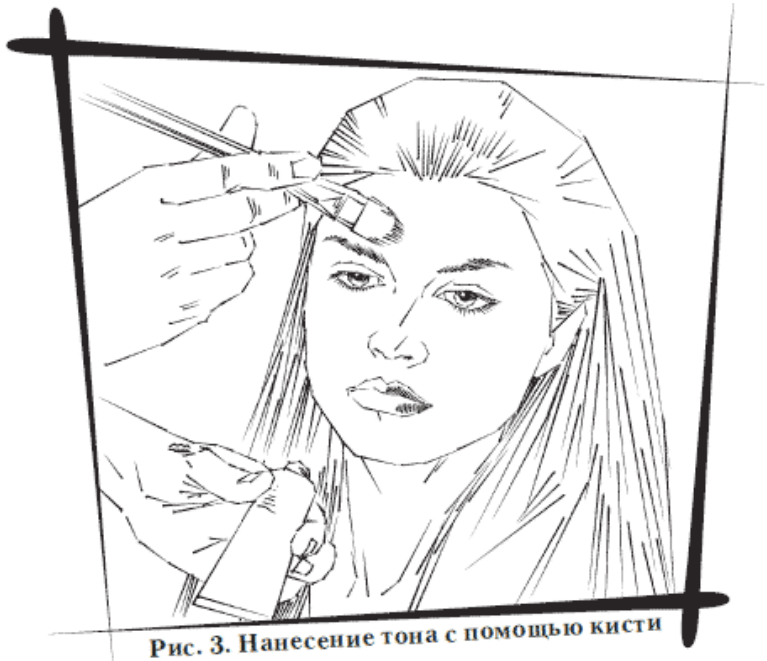


Рис. 3. Нанесение тона с помощью кисти

Рекомендации

- наносите средство только на предварительно очищенную кожу;
- тональный крем наносите аккуратными круговыми движениями с помощью спонжа или кисти. Никогда не используйте для этой цели собственные пальцы, потому что в этом

случае кожа вытягивается и быстро стареет;

- особое внимание при нанесении уделяйте носогубным складкам;

- наносите тональное средство равномерно, чтобы на лице не было разводов;

- если тональное средство на 1–2 тона темнее кожи, нанесите его и на шею и область декольте (если она открыта);

- чтобы добиться эффекта «персиковой» кожи, после нанесения тона большой кисточкой наложите на кожу небольшое количество рассыпчатой пудры (обычная компактная пудра для этого не подходит);

- старайтесь накладывать минимальное количество тонального средства (это же относится к основе);

- никогда не наносите тональный крем на уже накрашенное лицо в течение дня. При жирной коже достаточно промокнуть лицо сухой салфеткой и припудрить.

- не ложитесь спать с макияжем. Косметика, смешанная с пылью и потом, приводит к закупориванию пор и раннему старению кожи;

- всегда следите за сроком годности тонального средства. Если он истек, выбросите крем. То же самое следует сделать, если изменились запах и текстура крема;

- если кожа воспаленная, лучше обойтись рассыпчатой пудрой, поскольку крем может вызвать еще большее раздражение;

- для зрелой кожи с морщинами больше подойдет жидкое

тональное средство, выравнивающее цвет лица. Как правило, такие средства содержат вещества, повышающие упругость кожи;

- цвет тонального средства не должен сильно отличаться от вашего цвета лица, поэтому при его покупке протестируйте его на коже руки;

- не поддавайтесь искушению купить тональное средство темно-коричневого оттенка. Оно хорошо смотрится только на смуглой от природы или загорелой коже. Если же нанести такой крем на светлую кожу, лицо будет похожим на маску.

- в период интенсивного солнца покупайте тональные средства с защитой от ультрафиолета;

- старайтесь наносить тон при дневном свете (это правило применимо и к макияжу в целом);

- если вы предпочитаете крем-пудру, ее нужно наносить губкой или спонжем. Оптимальный вариант – эластичная и мелкопористая губка из каучука;

- в том случае, если вы заметили, что ваш повседневный макияж выглядит тяжелым, попробуйте смешать на руке немного тонального средства и увлажняющего крема в соотношении 1: 1 и нанести на кожу лица. После этого она выглядит свежей и натуральной;

- обычный тон может быть слишком темным, если кожа выглядит усталой и бледной. Чтобы этого не произошло, смешайте свое тональное средство со специальным белым тональным кремом. Полученную массу нанесите с помощью

влажной косметической губки;

- если у вас нет возможности поправлять макияж в течение дня, вам подойдет стойкий тон. Благодаря определенным компонентам такие косметические средства держатся на коже не менее 12 часов, а ложатся они на нее ровным слоем. Стойкий тон удобен еще и тем, что не оставляет следов на блузках и шарфах. Но вам придется научиться наносить его быстро и ровно, потому что исправления исключены. Уже через минуту тональное средство высыхает, и тогда вы не сможете скорректировать погрешности;

- в том случае, если кожа выглядит усталой, а вам очень нужно хорошо выглядеть, воспользуйтесь специальным тонирующим средством, придающим коже упругость. После этого нанесите тон. Этот способ очень эффективен, но применять его следует лишь в крайних случаях. К тому же тонирующие средства, продающиеся в ампулах, довольно дорогие;

- если ваша кожа шелушится, перед нанесением тона смажьте лицо увлажняющим кремом. Подождите 5–7 минут и наносите тональное средство. Теперь оно ляжет ровным слоем, а кожа будет выглядеть здоровой;

- если вы хотите, чтобы ваше лицо выглядело более женственным, а черты казались мягче, используйте мерцающие тональные средства, в состав которых входят оптические пигменты, рассеивающие свет. Благодаря им сглаживаются морщинки и шероховатости, в результате чего лицо вы-

глядит более свежим и молодым. Такое тональное средство можно смешивать с тоном или наносить отдельно;

- после нанесения тона обязательно промокните салфеткой области лица, граничащие с волосами, а также щеки и подбородок.

Нанесение румян

Румяна – это то, без чего невозможен даже самый простой макияж (рис. 4). Они делают лицо более свежим, придавая коже румянец. Кроме того, румяна дают возможность скорректировать овал лица. Способ их нанесения зависит от того, какого именно эффекта вы хотите достичь.

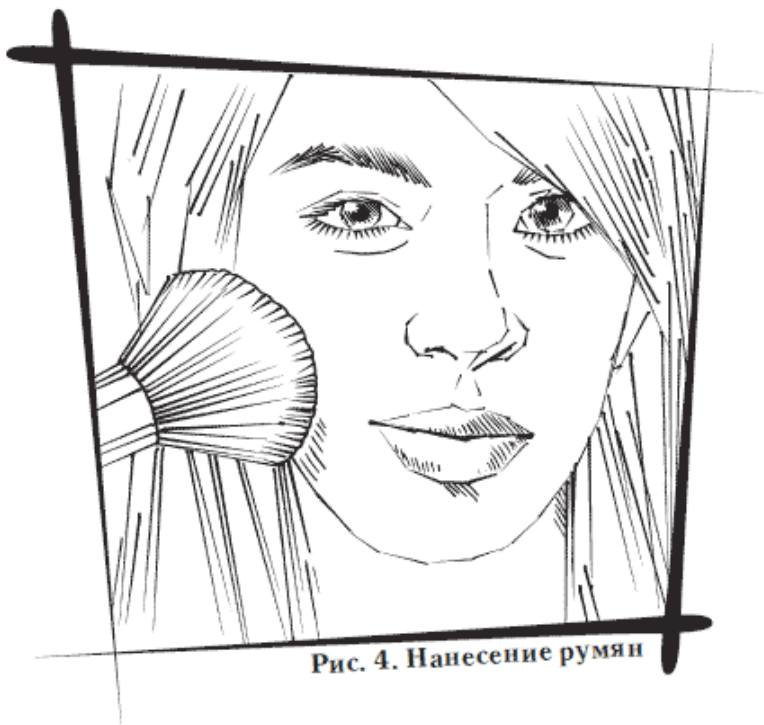


Рис. 4. Нанесение румян

Вот несколько полезных советов:

- чтобы подчеркнуть красивую линию скул, нанесите румяна темного оттенка, а затем растушуйте их румянами светлого оттенка;
- регулярно чистите кисточки для румян, чтобы предотвратить скопление на них бактерий. Для этого можно использовать немыльные очищающие средства;
- чтобы акцентировать внимание на верхней части лица, надо наложить мерцающие румяна на самую высокую точку скул около глаз;
- если вы используете румяна кремовой консистенции, после нанесения промокните их салфеткой;
- чтобы убрать излишек рассыпчатых румян, используйте пудру;
- румяна кремовой консистенции можно нанести и на губы. В этом случае щеки и губы будут выгодно сочетаться по цвету;
- если вы предпочитаете кирпичный цвет румян, нужно нанести их на лоб и подбородок, иначе скулы будут выглядеть контрастно;
- если вы используете матовые румяна, помада и тени также должны быть матовыми;
- гелевые и жидкие румяна более устойчивые, но наносить их следует аккуратно, потому что в случае ошибки придется переделывать весь макияж;
- если у вас гелевые румяна, кончиками пальцев поставьте

небольшие точки в центре щеки и аккуратными круговыми движениями растушуйте в нужном направлении;

- чтобы визуально расширить лицо, нанесите румяна на виски. Затем втяните щеки и на образовавшиеся впадины наложите румяна темного оттенка, а скулы подчеркните румянами светлого тона. Небольшое количество светлых румян можно также нанести на кончик носа, подбородок и лоб;

- в большинстве случаев кисточка, продающаяся в комплекте с румянами, оказывается бесполезной. Для нанесения румян вам понадобится круглая пышная кисточка, как у визажистов. А самый лучший вариант – приобрести несколько кисточек для нанесения румян и пудры на различные участки лица;

- если вы пользуетесь рассыпчатыми румянами, наносите их только в одном направлении;

- если вы не уверены, что вам пойдут темные румяна, не рискуйте. Пастельные тона (персиковый, кремовый, бледно-розовый, светло-коричневый и т. д.) идут всем и хорошо смотрятся в любой обстановке;

- чтобы визуально удлинить лицо, нанесите румяна ближе к линии роста волос. Затем втяните щеки и на образовавшиеся впадины наложите румяна более темного оттенка. Скулы подчеркните светлыми румянами.

Коррекция и макияж бровей

Коррекция

Глядя на лицо собеседника, мы обращаем внимание на брови в последнюю очередь. В то же время именно они во многом определяют выражение лица. Брови выдают наше отношение к происходящему, даже если мы не хотим его демонстрировать. В связи с этим визажисты начинают макияж с коррекции их формы.

Брови должны быть аккуратными и оформленными. Их натуральная длина и ширина не всегда придают лицу красоту, однако менять эти данные следует с осторожностью. Прежде чем менять форму бровей, запомните правило стилистов: внутренний угол должен быть на одной вертикали с внутренним углом глаза, а внешний должен быть не ниже внутреннего (в противном случае получите «взгляд Пьеро») (рис. 5).

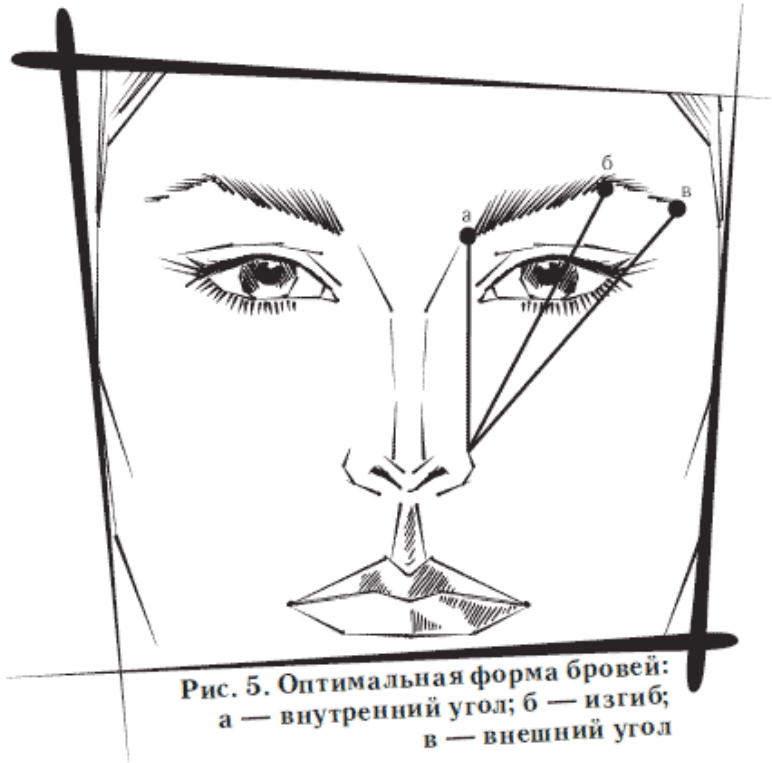


Рис. 5. Оптимальная форма бровей:
а — внутренний угол; б — изгиб;
в — внешний угол

Коррекцию бровей можно сделать в салоне или самостоятельно. Для первого раза лучше пойти в салон: там вам наметят форму, наиболее подходящую для вашего лица, на которую вы сможете ориентироваться впоследствии.

Выбор формы и толщины бровей индивидуален и зависит от особенностей лица конкретного человека. И все-таки нужно помнить об основных принципах. Например, некра-

сиво смотрятся брови, сильно выщипанные с внутреннего края, а также слишком тонкие брови, придающие лицу выражение постоянного удивления.

Для коррекции формы бровей используется специальный инструмент – щипчики. Не экономьте на них, поскольку некачественные щипчики будут рвать волоски на середине, и тогда вам придется несколько раз делать одно и то же. Купите их в специализированном магазине, где сможете посоветоваться с консультантом по поводу фирмы-изготовителя. Удаление волосков не сопровождается их ускоренным ростом, однако при неправильном выщипывании можно спровоцировать раздражение волосяного фолликула, поэтому следует пользоваться только качественным инструментом. Щипчики должны быть изготовлены из высококачественной стали. Кончики у них гладкие, отполированные и немного заостренные. Помимо щипчиков, вам потребуются пинцет. Он необходим для удаления волосков, растущих на переносице.

Запомните: брови можно выщипывать только снизу. Верхний край бровей оставляйте нетронутым. Исключение составляют 1–2 волоса, которые нарушают намеченную форму.

Брови нужно выщипывать в направлении их роста и по одному волоску, а не пучками. Перед процедурой старайтесь не использовать препараты, раздражающие кожу (например, с экстрактом алоэ и фруктовыми кислотами).

Если у вас толстые густые брови, процедура будет болезненной. Чтобы свести болевые ощущения к минимуму, смажьте кожу бровей обезболивающим раствором. При этом будьте осторожными и не допускайте попадания раствора в глаза. После процедуры удалите препарат влажным тампоном. Хорошим средством от боли является распаривание или охлаждение лица перед процедурой.

В первом случае рекомендуется принять горячий душ или просто положить на область бровей нагретое полотенце. Тепло помогает расширить поры, и тогда удаление лишних волосков проходит менее болезненно.

А во втором случае все наоборот: от холода кожа немеет и становится менее чувствительной. Если вам по душе этот способ, заверните кубики льда в бумажные салфетки и приложите к бровям на 3–4 минуты. После этого протрите брови ватным тампоном, смоченным в спирте.

Макияж

Что касается макияжа бровей, для этого используются специальные косметические карандаши и тени для век. Выбор средства и его цвета зависит от стиля вашего макияжа, цвета волос и других факторов. Более нежно и аккуратно смотрятся тени. Благодаря им можно создать легкий и естественный макияж.

Если вы предпочитаете карандаш, он должен сочетаться

с вашим цветом волос. Блондинкам подойдет светло-серый оттенок, женщинам с черными волосами – темно-серый, а для рыжих и каштановых волос идеальный дополнением будет коричневый. А вот от черного карандаша лучше отказаться, потому что он смотрится очень грубо. Подкрашивая брови карандашом, делайте это очень аккуратно. Не должно быть ни четкой линии, ни штрихов.

Укладка

Чтобы зафиксировать нужную форму бровей, используйте специальный гель. Причесав их щеточкой, смоченной в нем, вы одновременно причешете и зафиксируете брови. Такие средства бывают прозрачными и оттеночными. Первые рекомендуются использовать в том случае, если ваши брови не требуют подкраски, а вторые не только фиксируют форму, но и подкрасят волоски, если у вас светлые брови.

Уход

Если у вас тонкие и редкие брови, им требуется уход. Для этого отлично подходят питательные гели, в состав которых входят компоненты, укрепляющие волоски и придающие им эластичность.

Окрашивание

Если у вас нет времени и желания ежедневно делать макияж бровей, используйте химическое окрашивание. Это можно сделать в салоне красоты или самостоятельно. При выборе цвета красителя ориентируйтесь на свой цвет волос.

В том случае, если вы решили окрасить брови самостоятельно, перед процедурой их нужно обезжирить, протерев спиртовым лосьоном или другим косметическим препаратом. После этого нанесите краску на брови с помощью кисточки, постепенно окрашивая их по направлению от внешней части брови к внутренней. Краску нужно наносить в направлении роста волос. Будьте очень осторожны и следите за тем, чтобы химический краситель не попал в глаза или на веки.

Как только закончите окраску, снимите краситель сухим, а затем влажным ватным тампоном. После этого аккуратно очистите кожу в области бровей теплой водой.

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.