



FRILUFTSLIV

НОРВЕЖСКИЙ КЛЮЧ К СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

Линда Окесон-Макгёрк

Линда Окесон-Макгёрк

**Friluftsliv. Норвежский
ключ к счастливой жизни**

«Азбука-Аттикус»

2022

УДК 379.845
ББК 75.81

Окесон-Макгёрк Л.

Friluftsliv. Норвежский ключ к счастливой жизни / Л. Окесон-Макгёрк — «Азбука-Аттикус», 2022

ISBN 978-5-389-23140-5

«Frilu sliv, или пребывание на открытом воздухе, – это встреча природы и человека и то ценное, что мы в это время создаем; проще говоря, выстраивание личных отношений с природой через прямое взаимодействие. Какой способ выбрать, решайте сами. Frilu sliv может быть совсем незамысловатым, как вечерняя прогулка по окрестностям, или очень продвинутым, как многодневный поход с рюкзаком в далекие и дикие места, может быть чем-то средним между тем и другим. Можно наслаждаться им в одиночестве, можно с друзьями или семьей, а можно и в компании единомышленников. Это знакомство с природой, но без расписания и теоретических занятий в классе. Это практика, передача знаний и полезных навыков от одной встречи к другой, от одного поколения к другому». (Линда Окесон-Макгёрк) В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 379.845
ББК 75.81

ISBN 978-5-389-23140-5

© Окесон-Макгёрк Л., 2022
© Азбука-Аттикус, 2022

Содержание

Введение	7
Friluftsliv, как я его понимаю	11
Часть I	20
Воздух – это свобода	22
Обуваемся – и вперед	24
Многообразная ходьба	27
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Линда Окесон-Макгёрк Friluftsliv. Норвежский ключ к счастливой жизни

Природа-мать, это тебе

*Повседневная томила
Будничность меня дотоле.
Мысль не зря в горах парила.
Здесь я счастлив, я на воле.*

*Хоть избушка здесь убога,
Но живу я в ней богато.
Самый воздух тут подмога —
Вот и стала мысль крылата.*

Генрик Ибсен. На высотах (перевод П. Карна)¹

Linda Åkeson McGurk



OPEN-AIR LIFE

Discover the Nordic Art of Friluftsliv and Embrace Nature Every Day

В книге имеются упоминания социальных сетей Facebook (Фейсбук) и Instagram (Инстаграм). Деятельность американской транснациональной холдинговой компании Meta Platforms Inc. по реализации продуктов – социальных сетей Facebook и Instagram запрещена на территории Российской Федерации.

© Linda Åkeson McGurk, 2022

© Камышникова Т.В., перевод на русский язык, 2023

© Издание на русском языке. ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2023

КоЛибри®

* * *

Мы отправляемся в увлекательное путешествие, цель которого – узнать, как природа улучшает нашу жизнь. Линда Окесон-Макгёрк добавляет уникальную перспективу, знакомя нас с терминами и обычаями, восходящими к давним традициям ее родной Швеции и соседних северных стран. В своем поэтичном повествовании она вдохновляет нас выйти на свежий воздух и вернуть навыки связи с природой в нашу повседневную жизнь независимо от того, где мы живем, сколько нам лет и на каком языке мы говорим.

Сэнди Шварц, автор книги «В поисках экосчастья»

Что бы ты ни делал, выходи на улицу! Пришло время восстановить здоровье тела и разума и улучшить жизнь наших детей, избавившись от постоянно включенных гаджетов и навязчивых каналов массовой информации.

Ану Партанен, автор книги «Северная формула счастья»

Чтение книг Линды Окесон-Макгёрк всегда напоминает мне о том, что нужно следовать своему глубинному зову: выйти за дверь – это значит вернуться домой. Примите ее приглашение существовать в мире, где проводить время вне дома так же важно, как дышать или пить чистую воду. Эта книга, полная практических советов и вдохновляющих историй, станет незаменимым помощником для всех, кто хочет улучшить качество своей жизни.

Хайди Барр, велнес-коуч

Превосходное руководство, как заботиться о нашей истинной природе, сливаясь с остальной природой. Снимаю шляпу! (Но скоро снова надену ее, так как иду в поход.)

Ричард Лоув, автор книги «Последний ребенок в лесу: Как спасти наших детей от синдрома дефицита общения с природой»

Введение



Почти все мои рабочие дни проходят за столом, перед экраном компьютера, а телефон и всевозможные уведомления постоянно отвлекают внимание. В браузере у меня открыто 56 интернет-сайтов и 17 вордовских файлов, я сражаюсь с вайфаем, глючит то одна, то другая программа. В голове все время что-нибудь крутится: не забыть, на какой день дочери записаны к зубному врачу, придумать, что приготовить на ужин, вспомнить, вынуто ли из стиральной машины белье, которое крутилось в ней два дня назад. Когда наступает время закругляться, а после обеда из школы приходят дочери, я почти всегда чувствую себя выжатой, вымотанной, выпотрошенной.

Знаю, что не я одна. Многие так живут. Мы пытаемся уделить внимание и близким, и работе, и другим обязанностям, но большинство делает это в обстановке, которую ученые давно признали вредной для физического и психического здоровья: в помещении, уткнувшись в электронные гаджеты, с минимальным повседневным контактом с природой. Нейрофизиолог и педагог Карла Ханнафорд придумала термин ОБИСЛ – «ориентированная на выживание истощенная стрессом личность» (англ. SOSOH – stressed-out, survivaloriented human), и, пожалуй, все больше и больше людей можно называть именно так².

Сейчас почти 80 % населения развитых стран мира живут в городах, потому что около двухсот лет назад начался исход из сельской местности³. Вот почему наш жизненный опыт и опыт наших прародителей, живших в саванне, имеют мало общего, и даже наши деревенские предки всего несколько поколений назад жили совершенно иначе. Но эволюция человека шла не одно тысячелетие, и, как ни крути, наше тело и мозг остались почти такими же, какими были у обитателей пещер. У нас внутри все так же тикают встроенные биологические часы, синхронизированные с ритмами природы, но стиль нынешней жизни таков, что мы их почти не слышим. Урбанизация и цифровизация никуда уже не денутся, но вот вопрос: что же поможет измученному ими современному человеку?

Ему поможет северное понятие *friluftsliv*. Это слово с норвежскими корнями, будто выстроенное из отдельных кубиков-слогов (произносится как-то так: «фрии-лууфтс-лив»), означает примерно «жизнь на открытом воздухе», «жизнь на свежем воздухе», «жизнь на вольном воздухе». Но, в отличие от своего столь же труднопроизносимого собрата «хюгге» («удобство», «комфорт»), это слово, кажется, мало кому известно за пределами Северной Европы, и не все представляют себе, что оно значит. Да и в самой Скандинавии его понимают по-разному. Норвежское правительство определяет *friluftsliv* как жизнь на природе, от которой человек получает удовольствие, как «способ восстановления сил, омоложения, обретения равновесия

² Carla Hannaford. Smart Moves. Salt Lake City: Great River Books, 1995. P. 145. (Ханнафорд К. Мудрое движение. Мы учимся не только головой / Пер. с англ. А.В. Самаровой и С.К. Мاستутовой. М.: Восхождение, 1999.)

³ e-Handbook of Statistics 2021 // United Nations Conference on Trade and Development, accessed April 13, 2022, <https://stats.unctad.org/handbook/Population/Total.html>

со всем живым»⁴. Шведское управление по охране окружающей среды считает, что это «проведение времени в естественных и искусственных ландшафтах с целью улучшения самочувствия и общения с природой без какой-либо определенной цели»⁵. Американцы шведского происхождения Роджер и Сара Исберг, писатели и большие энтузиасты жизни на природе, называют его простой жизнью, кто-то еще – жизнью в гармонии с природой⁶. Я же считаю такую жизнь возвращением в родной дом.

Friluftsliv, или пребывание на открытом воздухе, – это встреча природы и человека и то ценное, что мы в это время создаем; проще говоря – выстраивание личных отношений с природой через прямое взаимодействие. Какой способ выбрать, решайте сами. *Friluftsliv* может быть совсем незамысловатым, как вечерняя прогулка по окрестностям, или очень продвинутым, как многодневный поход с рюкзаком в далекие и дикие места, может быть чем-то средним между тем и другим. Можно наслаждаться им в одиночестве, можно с друзьями или семьей, а можно и в компании единомышленников. Это знакомство с природой, но без расписания и теоретических занятий в классе. Это практика, передача знаний и полезных навыков от одной встречи к другой, от одного поколения к другому. Иногда – но не всегда – для него нужны кое-какие приспособления и снаряжение.

Friluftsliv – это отдых на открытом воздухе, но не всякий отдых на открытом воздухе можно так назвать, по крайней мере, в традиционном смысле этого слова. Отдыхом на открытом воздухе можно считать любое занятие, которому мы предаемся для удовольствия, будь спорт или езда на мотоцикле, однако *friluftsliv* не имеет отношения ни к соревнованиям, ни к моторам. Например, «тихую охоту» за ягодами и грибами, прогулки на лодке, наблюдение за птицами можно считать разными формами *friluftsliv*, а вот катание на снегоходах, водных лыжах или десятикилометровые пробежки – нет, хотя все это делается на открытом воздухе. По тому же самому принципу *friluftsliv* не стоит отождествлять с японской практикой «лесных купаний», или синрин-йоку, хотя и то и другое признает целительную силу природы и опирается на нее. Синрин-йоку представляет собой форму лесотерапии и сознательной практики, основанной на медицинской пользе нахождения среди деревьев, но философское понятие *friluftsliv* шире и охватывает природу, культуру, историю, здоровое состояние человека и окружающей среды.

В сущности, традиционный *friluftsliv* – не столько набор каких-то видов деятельности, сколько заданный культурой ритм жизни, выстроенный вокруг пребывания на открытом воздухе, ощущения единства с природой и культурным ландшафтом. Существуют понятия «медленное питание» (слоуфуд), «медленное воспитание», «медленное развлечение»; так вот, *friluftsliv* – это, можно сказать, медленное общение с природой. Оно подразумевает простоту, неприятие потребительства, образ жизни, не нарушающий равновесия в человеке и природе. Это такая жизнь, которая соединяет поколения и крепко-накрепко привязывает нас к земле, по которой мы ступаем. А еще это во всех отношениях богатая, содержательная жизнь.

Я росла в Швеции, где более или менее сознательно усваивала *friluftsliv* от взрослых – бабушек и дедушек, родителей, воспитателей в детском саду, учителей в начальной школе и всех тех, кто как-то обо мне заботился. Когда я была маленькой, взрослые следили, чтобы я гуляла каждый день, и в дождливую, и в солнечную погоду. Они говорили мне, как называются местные растения, рассказывали старинные предания и сказки, которые делали лес живым. Они позволяли мне лазить по мелким ручейкам в поисках лягушечьей икры, набивать карманы камушками и другими дорогими для меня сокровищами. Они позволили мне ощутить, какое

⁴ Friluftsliv Fact Sheet // VisitNorway.com, accessed March 4, 2022. <https://thenoec.files.wordpress.com/2011/05/friluftsliv-fact-sheet-2.pdf>

⁵ Vad är friluftsliv? // Naturvårdsverket, accessed April 14, 2022. <https://www.naturvardsverket.se/vagledning-och-stod/friluftsliv/kommunal-friluftslivsplanering>

⁶ Roger Isberg. Simple Life: Friluftsliv / trans. Sarah Isberg. Victoria, BC: Trafford Publishing, 2007. *Friluftsliv*, как я его понимаю

это чудо – следить за суматошной жизнью муравейника и попробовать понять бесконечность, глядя вверх, на Млечный Путь. Благодаря им и той культуре, в которой я выросла, мир за пределами дома стал фоном, на котором разыгрывалась пьеса моего детства.

В отрочестве мои отношения с природой изменились. Лес перестал быть местом игр: теперь мы с друзьями ходили туда, чтобы понять, где заканчивается наша росшая как на дрожжах независимость, чтобы открыть самих себя. Тогда нас интересовала не столько природа, сколько возможность ускользнуть из-под пресса школы и бдительного родительского ока. Не думаю, что тогда я это вполне понимала, но *friluftsliv* стал моей постоянной опорой, успокоительным, если хотите, средством самолечения, антидотом против стресса и страха. Так было тогда, так есть и сейчас.

Если вы воспитаны в культуре *friluftsliv*, то в вас всегда будет звучать тихий голос, зовущий выбираться на природу каждый день. Я не исключение, но вот что интересно: эта жизненная философия гораздо сильнее захватила меня, когда я стала жить в Индиане и родила двух дочерей, Майю и Нору. Было ощущение, будто во мне проснулся стародавний родительский инстинкт и приказал передать им не только гены, но и мою страсть гулять под дождем и печь хлеб на открытом огне, и я чувствовала себя пусть не окном, но форточкой для передачи наследия предков своим потомкам. Если я этого не сделаю, то и никто не сделает, и я очень испугалась, что жизнь на природе навсегда останется для них чем-то неизвестным. Я никогда не была ни специалистом по естествознанию, ни отважным путешественником, мечтающим о покорении очередной горной вершины, но решила сделать *friluftsliv* маяком на своем родительском пути. Позволяя своим девочкам вырезать из дерева палки, спать под звездами, разводить костры, я старалась укоренить их в мире за пределами человеческих возможностей гораздо большем, чем они сами. Шли годы, и я замечала, как росли их уверенность и умение полагаться на себя, и, какое бы место они ни выбрали для своей взрослой жизни, я знаю, что в мире живой природы они всегда будут как дома. Меня греет мысль, что *friluftsliv* станет тем секретным супероружием, которое даст им и силу, и радость, и отраду, и цель в пути по жизни и любви.

Дочери росли, мне все больше хотелось познакомить их с землей предков, и вот в 2016 году, работая над своей первой книгой «Не бывает плохой погоды», я на полгода привезла их в Швецию. Почти вся моя взрослая жизнь прошла в чужих краях, и теперь я смотрела на родину новыми глазами, ощущая, как же все это время мне не хватало культуры пребывания на открытом воздухе. Через два года, после долгих раздумий, мы переехали на постоянное жительство в Швецию, и я с большим, чем раньше, пылом предалась *friluftsliv*. Как только выпадал снег, я вытаскивала допотопные лыжи, полученные в подарок от родителей на Рождество в тот год, когда мне исполнилось шестнадцать, и ходила на них больше, чем тогда, двадцать пять лет тому назад. Я ликовала, когда наступила весна, снова познакомилась с местным птичьим населением и показала дочерям знаменитое место, где танцуют журавли. Несколько восхитительных летних недель я провела под полуночным солнцем арктического Севера, а осенью с упоением бродила по мокрым хвойным лесам, заваривала чай из сосновых иголок и искала съедобные грибы.

Природа пришла на помощь и тогда, когда стала медленно расплзаться по швам моя личная жизнь. Через год после возвращения в Швецию я пережила развод и чуть не лишилась последних сил из-за сложностей на работе. В раздумьях, как жить дальше, уже матерью-одиночкой, я просто так, без всякой цели, часто бродила среди елей и берез вокруг дома. Под их кронами мне казалось, что с души спадает тяжелый груз, становилось легче дышать и думать, я чувствовала себя здоровее. Даже со своим лечащим врачом, горячей поклонницей пеших прогулок и свежего воздуха, мы разговаривали на ходу. Откровенно, на грани исповеди рассказывать о себе и своем неудачном замужестве оказалось гораздо легче под открытым небом, и мы совершали длинные прогулки по узким каменистым тропкам и пыльным грунтовыми дорогам.

Перенастройка на родную культуру помогла мне понять, что *friluftsliv*, понятие, рожденное в северных странах, может принести пользу нам всем, независимо от культуры, религии, этнической принадлежности, экономического благополучия. Конечно, во многих отношениях Север – идеальное место для *friluftsliv*. Во-первых, живой природы здесь много везде, даже в больших городах. Во-вторых, только здесь существует право, которое по-шведски называется *allemansrätten* (в буквальном переводе «право каждого», а в общепринятом значении – «право ходить где хочется») и дает каждому в Норвегии, Швеции, Финляндии более или менее открытый доступ на любую частную или общественную территорию. Более того, *friluftsliv* пользуется большой культурной и политической поддержкой и благодаря ей не только живет, но и процветает. Скажу так: *friluftsliv* – это скорее умонастроение, а не конкретное место или занятие. Это зов, на который откликаешься, если есть зеленый уголок и желание слиться с природой. Моя книга расскажет вам, как это сделать. Так что отключите мобильник, забудьте о делах и, по примеру жителей Севера, шагните за дверь.

Friluftsliv, как я его понимаю



Если вы хоть немного знакомы с северной культурой, то, наверное, слышали мнение, что народы Севера имеют сильную, чуть ли не мистическую связь с природой, дарованную им предками сотни, если не тысячи лет назад. Суровая красота диких, незаселенных просторов, разительный контраст темного покрывала полярной ночи зимой и жемчужно-розового полупночного света летом – вот тот фон, на котором у жителей северных стран складывается восприятие себя как людей, тесно связанных с природой. Северная мифология изобилует богами и богинями ветра, лесов, дождя, времен года, плодородия почвы, и это показывает, что природа ощутимо присутствовала в жизни людей, не только снабжая их дровами, едой, лекарствами и всем необходимым для жизни, но и связывая их земное существование с духовным миром (северяне так любят зимние забавы, что у них была даже богиня лыж и снегоступов – Скади⁷). Древние горы, сияющие небеса, тихие леса Севера породили бесчисленные легенды и сказки, связанные с миром живой природы, а традиционное для этих мест право бродить где хочется, как говорят, восходит еще ко временам Средневековья.

При этом идея сознательного использования природы для отдыха и восстановления сил, то есть то, что сейчас мы называем *friluftsliv*, появилась меньше двух сотен лет назад и была непрямым результатом эпохи Просвещения, виднейший деятель которой, Рене Декарт, провозгласил человека повелителем и властелином природы⁸. Картезианское понимание устройства мира проложило дорогу промышленной революции, а она, в свою очередь, радикально изменила взаимоотношения человека с природой, раскрутив спираль экологических проблем, которые мы решаем и сегодня. Следствие революции – урбанизация – окончательно оторвало людей от лесов, гор, полей и пашен, среди которых они обитали не одно тысячелетие. Подобно всем мощным движениям, индустриализация вызвала к жизни свою противоположность – романтизм. Его пламенные приверженцы, которых было много среди художественной и интеллектуальной элиты общества, восхваляли природу и видели в ней залог духовного возрождения. Единственная сложность была в том, что эти небедные люди, не имея естественной связи с природой – они не охотились, не рыбачили, не работали в поле, – вынуждены были создавать ее сами. Для этого они покидали города и, оказываясь лицом к лицу с природой, закладывали основы того, что потом получило название *friluftsliv*.

Позднее, уже в 30-х годах XX века, когда у рабочих появилось больше свободного времени и денег, они вместе с состоятельными горожанами тоже устремились на берег моря, в горы, леса, луга. Конечно, «синим воротничкам» тоже хотелось свежего воздуха, спокойного

⁷ Skade – jättinnan som gifte sig med havsguden // Historiska.se, accessed November 29, 2021. <https://historiska.se/nordisk-mytologi/skade>

⁸ Børge Dahle and Aage Jensen, ed. Being in Nature: Experiential Learning and Teaching. Nord-Trøndelag University College, 2009. 6. http://norwegianjournaloffriluftsliv.com/doc/being_in_nature.pdf

отдыха, покоя в душе и голове. И правительство не оставалось в стороне, многое делая для распространения *friluftsliv* среди населения⁹. В 1919 году в Швеции, как и во многих других странах, после многолетних требований профсоюзов была наконец законодательно введена сорокавосемичасовая рабочая неделя, и политики забеспокоились, как бы люди не стали «неправильно» использовать высвободившееся у них время. А вдруг их затянет пучина низкопробной культуры и сомнительных развлечений вроде танцев и выпивки? Или, того хуже, они начнут чахнуть, хиреть, не заполняя свободное время ничем полезным? Во *friluftsliv* увидели средство сохранения рабочего класса физически активным и здоровым. Военные тоже были заинтересованы в сильных и здоровых людях, которые в состоянии оборонять государство от противника, и это направление показалось им как нельзя более подходящим.

Приобщение к жизни, связанной с физической активностью на природе, начиналось еще в детстве, потому что уроки физкультуры проводились на свежем воздухе. К концу 1930-х годов понятие «свободное время» стало, по сути, синонимом *friluftsliv*, и для этого нового времяпрепровождения было создано множество зеленых зон, городских парков, природоохранных районов¹⁰. В этом смысле правительство поступило с *friluftsliv* так же, как потом IKEA с дизайном мебели, сделав его демократичным и доступным каждому.

При этом само слово *friluftsliv* было придумано вовсе не шведским правительством, а прославленным норвежским драматургом и поэтом Генриком Ибсеном, который первым употребил его в своей небольшой поэме 1859 года «На высотах», созданной в период борьбы с подавленным состоянием духа. В ней речь идет о сыне крестьянина, размышляющем, как ему жить дальше: то ли стать во главе семейной фермы, то есть сделать то, чего от него все ожидают, то ли прислушаться к своему внутреннему голосу и зажечь свободной жизнью горного охотника. Главный герой целый год блуждает по горам и в конце концов выбирает дикую природу, а не спокойную деревенскую жизнь, которая начинает казаться ему тюрьмой и для людей, и для животных. Специалисты полагают, что в поэме отразилась страсть Ибсена к природе и беспечальной жизни в горах, где он не был связан ни нормами общества, ни ожиданиями окружающих. Вот эти свои ощущения он и выразил в понятии *friluftsliv*, составленном из шведских и норвежских слов «свободный», «воздух» и «жизнь».

Значение его со времен Ибсена сильно эволюционировало и, скорее всего, будет меняться и дальше, по мере того как такой образ жизни обретет все больше приверженцев. В прошлом пребывание на открытом воздухе, на природе ассоциировалось исключительно с тем, как люди проводят свое свободное время. Сегодня это уже совсем не так. В странах Севера *friluftsliv* стал частью программы детских садов и мероприятий по командообразованию крупных компаний, проложил дорогу бесчисленным формам естественного оздоровления, создал множество новых профессий в сфере экотуризма. Кроме того, в последние годы к традиционным для *friluftsliv* пешим походам, лыжным прогулкам, ночевкам на открытом воздухе добавилась масса новых занятий: йога в лесу, паркур на природе, лесные ванны, приготовление изысканных блюд на костре. Развивается и новое, более спортивное направление *friluftsliv*, которое требует специального снаряжения: скалолазание, горный велосипед, бег по пересеченной местности.

Если вы будете искать в Instagram по тегу *friluftsliv*, вы найдете миллионы великолепных снимков пеших туристов, в одиночестве с высоты скал взирающих на волшебно прекрасные норвежские фьорды, встречающих в палатках необычайно красивые рассветы в горах, зачарованных переживаниями северного сияния в Лапландии (которую местные жители, саамы, называют Сапми). Но пребывание на природе, на открытом воздухе куда более насыщено и разно-

⁹ Hans Gelter. Friluftsliv: The Scandinavian Philosophy of Outdoor Life // Canadian Journal of Environmental Education. 2000. 5. № 1. P. 79. https://www.researchgate.net/publication/264869269_Friluftsliv_The_Scandinavian_Philosophy_of_Outdoor_Life

¹⁰ Klas Sandell, Sverker Sörlin. Friluftshistoria. Stockholm: Carlsson Bokförlag, 2008.

образно, чем фотографирование самого себя на фоне открыточно красивого пейзажа. Здорово выйти на короткую прогулку прямо перед грозой, ощутить на лице солнечное тепло в свежий весенний день, приготовить что-нибудь на костре в хорошей компании. Приятно почувствовать вкус свежих ягод, сорванных прямо с куста, изобразить ангела на свежавывавшем снегу, то есть сделать что-то самое простое, совсем безыскусное, что может попасть, а может и не попасть в наши социальные сети.

Эта книга расскажет о традиционных и новых формах *friluftsliv*, которые хорошо согласуются с его первоначальной концепцией «медленного общения с природой». Она написана для тех, кто только и мечтает сбежать от шума, стресса, толпы, загрязненного воздуха, несделанных дел, некупленных вещей, наконец, от вечного торчания в смартфонах. Для тех, кому очень хочется жить более простой, но и более содержательной жизнью, тесно связанной с природой.

Ученые иногда спорят, можно ли понятие, так тесно ассоциирующееся с пейзажами, традициями, культурой стран Севера, правильно использовать совершенно в других местах и условиях. А я бы сказала, что теперь мир нуждается в нем гораздо больше, чем раньше. В основу *friluftsliv* положены идеи, понятные всем и всегда, хотя их практическое выражение может меняться со временем и приспосабливаться к местным особенностям. По всему миру повседневная жизнь все больше отдаляется от природы, все больше вредит и нашему здоровью, и нашей планете. Сближение с природой может стать первым шагом к переменам. Как выразился Нильс Фаарлунд, известный норвежский альпинист и специалист по *friluftsliv*: «Наша современная культура и природа идут лоб в лоб друг на друга. *Friluftsliv* – это один из способов избежать столкновения. Он может вернуть нам контакт с тем, что давным-давно утрачено»¹¹.

Через *friluftsliv* мы можем соединиться с чем-то подлинным, чистым, с жизнью своих предков, вспомнить самые элементарные навыки выживания. На природе мы можем отбросить шелуху современной жизни и сосредоточиться на самом простом, существенном. А вместе с простотой приходит и свобода.

ДЕСЯТЬ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПОВ ЖИЗНИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

1. Станьте одним целым с природой

Friluftsliv полагает, что настоящий дом человека – природа и что естественный природный мир нужно сохранять и поддерживать, а не эксплуатировать и губить. Укрепляя свою связь с природным и культурным ландшафтом, мы ощущаем духовное единство с миром вокруг себя и осознаем: все, что мы делаем для природы, мы делаем в конечном счете для самих себя.

¹¹ Nils Faarlund. Touch the Earth // in Wisdom in the Open Air: The Norwegian Roots of Deep Ecology / Ed. Peter Reed and David Rothenberg. Minneapolis: University of Minnesota Press, 1993. P. 173. Часть I. Воздух



2. Не бойтесь погоды (и времени года)

Жизнь на открытом воздухе ставит нам непростую задачу – научиться находиться на улице в любую погоду. *Friluftsliv* согласует нашу жизнь с земными циклами больше, чем с линейным календарем, и нужно уметь радоваться каждому времени года. Как только пребывание на воздухе станет привычным и повседневным, смена сезонов войдет в ваши внутренние ритмы.



3. Ваше тело должно быть в движении

Friluftsliv призывает находить радость и удовольствие в движении, как в естественном, так и в культурном ландшафте, как в одиночку, так и вместе с кем-то. Конечно, не все, что вы делаете на открытом воздухе, требует больших физических усилий, но одно то, что вы находитесь не в помещении, помогает поддерживать здоровье в норме, укрепляет физические и душевные силы, приносит покой в душу и мысли. А плюс ко всему этому – удовольствие от отдыха только усиливается.



4. Оцените по достоинству природу, которая вас окружает

Изменение привычного сценария – существенная часть *friluftsliv*, но, чтобы соприкоснуться с природой, вовсе не обязательно уходить в лесную глушь. Ежедневные выходы на природу помогут вам сродниться с местом, в котором вы живете, и принесут гораздо больше пользы, чем вылазка в лес, совершаемая раз в год. Минимум передвижений вполне согласуется с концепцией *friluftsliv*.



5. Научитесь чему-то полезному

Я не хочу сказать, что нужно узнать двадцать пять способов завязывания узлов или уметь высекать огонь с помощью кремня. Достаточно проявить любознательность к окружающему миру и желание получить практические навыки на опыте. Пребывание на природе не только научит самостоятельности, но и познакомит с самим собой, поможет понять свою роль в окружающем мире.



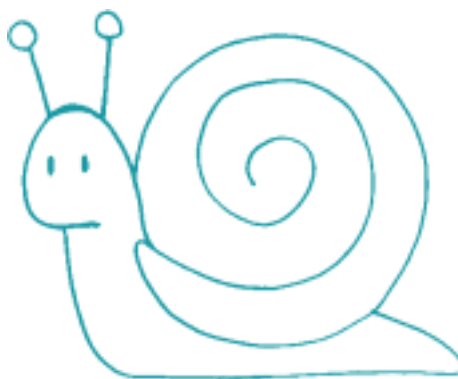
6. Не усложняйте

Избегайте соблазна накопить вещей, без которых жизнь на открытом воздухе будто бы невозможна. Вам понадобится самая простая одежда и умение надевать ее слоями, чтобы защититься от неблагоприятной погоды. А специальная новомодная экипировка совсем не обязательна для *friluftsliv* и уж точно не приблизит вас к природе.



7. Не состязайтесь

Пребывание на открытом воздухе дает вам шанс выйти из зоны комфорта и найти новые способы знакомства с природой, но не нужно гонок. Как только в дело вступает состязательность, в общении с природой нарушается равновесие, изменяется сам его характер, и те качества, которые делают *friluftsliv* таким полезным, пропадают безвозвратно.



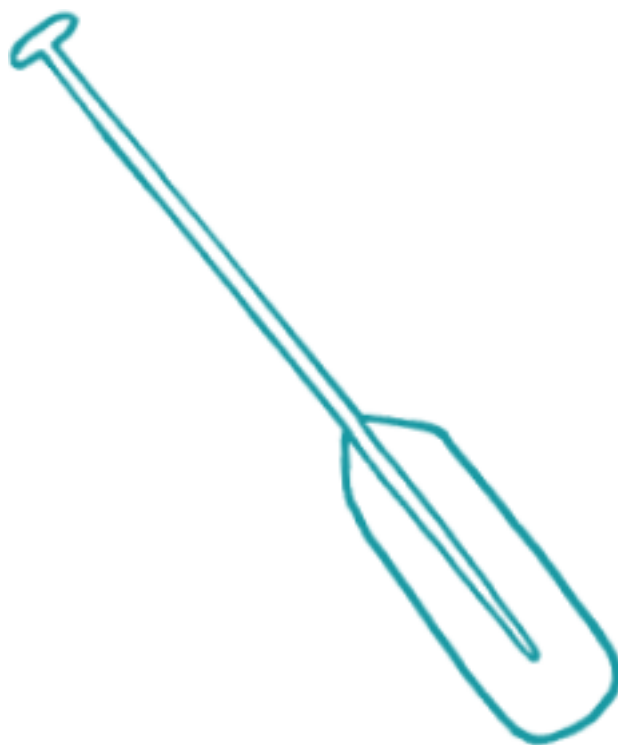
8. Разъединитесь, чтобы соединиться

В обществе, где превозносится плотный график, где человек должен быть всегда онлайн, всегда доступен, *friluftsliv* призывает отказаться от всего отвлекающего и сосредоточиться на настоящем моменте. Отложив подальше все электронные девайсы и прислушавшись к своим ощущениям, можно уйти от давящей на нас культуры, которая только провоцирует стресс, и позволить себе настроиться на природу, самих себя и тех, кого мы любим.



9. Станьте двигателем

Иногда добраться до природы можно лишь на машине, но *friluftsliv* не начнется, пока двигатель не выключится. Если вы пойдете пешком, поедете на велосипеде, на лыжах и коньках, будете грести, плыть, в общем, если вы сами станете двигателем, вы погрузитесь в пейзаж, сможете понять изнутри, как он устроен, что невозможно сделать в машине, которая нарушает покой дикой природы и воздвигает барьер между вами и ею.



10. Научитесь ощущать чудо

Friluftsliv ищет радость в ежедневном общении с природой, а не в экстремальных адреналиновых развлечениях, которые могут быть вредны для окружающей среды. Он возвращает способность удивляться, пробуждает в человеке внутреннего ребенка и умение видеть мир его глазами. Когда вы замороженно смотрите в ночное небо или на мерцающие угли костра, вы точно знаете, что находитесь дома.





Часть I Воздух



*В природе мир и тишина,
где воздух чист и свежие ветра
приносят вам прохладу
и вдаль уносят тяжкие все мысли.*

Книга о friluftsliv¹²



Из всех вещей, которые нужны нам для жизни, только без воздуха мы не обойдемся и нескольких мгновений. Это единственный элемент, удостоившийся чести войти в слово *friluftsliv*, то есть «жизнь на свежем воздухе». И ничего удивительного в этом нет: в больших городах свежий воздух был огромной ценностью на пике индустриализации, когда никого особо не волновало его загрязнение, а на улицах частенько висел смог. Свежий воздух, отдых, сытная еда были привычными способами лечения таких недугов, как туберкулез и испанка, в те времена, когда врачи с их услугами были доступны далеко не всем.

Желание побыть на свежем воздухе было огромным, и люди устремлялись в лес, на морское побережье, на безмятежные деревенские луга. Но пребывание там не сводилось к вдыханию смеси из кислорода, азота и прочих газов: оно стало символом былой, связанной с природой жизни, совсем не такой, как неестественная, шумная да и довольно грязная среда, в которой жили фабричные рабочие и жители больших городов.

В наши дни контроль за чистотой воздуха сделал города чище, а успехи медицины сильно повысили наши шансы не умереть от болезней, но в северных странах свежий воздух все так же остается символом свободы, жизни без суеты, хорошего здоровья. Вот почему у местных родителей груднички круглый год спят на улице, малыши почти весь день играют на улице,

¹² Sam Arsenius. Boken om friluftslif: Upplysningar, råd och skildringar. Stockholm: Silén, 1910.

а взрослые стараются выйти из дома даже тогда, когда погода, что называется, не благоприятствует. В Швеции ежедневное пребывание на свежем воздухе считают важнейшим элементом поддержания здоровья, а в Норвегии после обеда в пятницу нечего и думать застать кого-нибудь в офисе: люди отправляются гулять в предвкушении выходных.

Здравоохранение за последние сто лет сделало большие успехи, но свежий воздух так же, как и раньше, обновляет людей физически, умственно и духовно. И в самом деле, правительства северных стран признали такой стиль жизни лучшим способом профилактики заболеваний. С цифрами в руках можно доказать, что в этом качестве *friluftsliv* незаменим: стоит только подсчитать человеческие и финансовые затраты, когда сотрудник отправляется на больничный. Проводя много времени на открытом воздухе, вы круглый год занимаетесь профилактикой, и притом совершенно бесплатно.

Воздух – это свобода

Когда COVID-19 в 2020 году перевернул нашу жизнь, некоторые страны, стремясь предотвратить распространение вируса, ввели у себя буквально драконовские меры. Кое-где людям разрешали выходить из дома только для того, чтобы купить продукты и лекарства, и большие оживленные города обезлюдели, превратились в города-призраки. Нередко вводили запрет на пребывание на открытом воздухе. От Лондона до Луизианы парки, игровые площадки и пляжи закрылись, за пределами квартир и домов стало почти нечего делать. В северных странах степень строгостей была очень разной: от чуть ли не абсолютного локдауна в Дании до весьма мягкого в Швеции, но даже в самые тяжелые дни пандемии природа осталась доступной всем. Ни парки, ни дикие леса не закрылись, и людей, если только они не были инфицированы и соблюдали социальную дистанцию, всячески поощряли ходить туда.

Friluftsliv позволяет нам дышать в суматошном мире. *Friluftsliv* дает нам опыт свободы.

Бьёрг Даль, норвежский писатель, приверженец пребывания на открытом воздухе

В Исландии, где временно были запрещены объятия при встрече, лесничество из национального парка Халлормстадур приглашало жителей страны приходить к ним и обниматься с деревьями¹³. «В эти непростые времена мы советуем как можно больше бывать на воздухе. Можно пойти в лес, пообниматься там с деревьями, подзарядиться от них энергией», – рассказывала местной газете RÚV лесничий Бергрюн Арна Порстейндоттир, и это начинание вскоре стало известным во всем мире.

А в Швеции одна компания разработала бесплатное мобильное приложение, чтобы люди могли подыскать себе компанию для совместных прогулок (не более двух человек и, конечно, на безопасном расстоянии)¹⁴. Оно быстро стало популярным не только у одиноких пенсионеров, но и у тех, кто сидел на удаленке, а еще у молодых людей от двадцати до тридцати, для которых прогулки на природе стали заменой привычных шатаний по барам в выходные.

Благодаря традиции *friluftsliv* привычка проводить время на открытом воздухе успела укорениться в северных странах к тому времени, когда настали времена пандемии. Когда перестали работать спортивные залы, а собрания в закрытых помещениях были строго ограничены, люди начали еще активнее делать то, что делали и раньше: заниматься спортом и встречаться с родными и друзьями на улице. Интерес к таким занятиям, как пешие походы и отдых в палатках, во время пандемии очень сильно вырос, а продавцы товаров для кемпинга еле успевали выполнять заказы поклонников нового *friluftsliv*. Не случайно в 2020 году лучшим рождественским подарком в Швеции оказалась походная кухонная плитка¹⁵.

Friluftsliv стал не просто глотком свободы, возможностью безопасного общения и поддержания ощущения нормальной жизни. Когда размах и серьезность пандемии окончательно проявились, пребывание на свежем воздухе оказалось тем культурным ресурсом, к которому прибегали в поисках помощи и поддержки, потому что люди ждут от природы именно помощи, а вера исцеляет. И это верно не только для событий мирового масштаба типа пандемии, но и для личных невзгод. Например, одно из исследований выявило, что у шведов, потерявших детей, пребывание на природе стало третьим из самых распространенных способов справиться

¹³ Rúnar Snær Reynisson. Hvetja fólk til að fara út í skóg og knúsa tré // RÚV. 2020. August 4. <https://www.ruv.is/frett/2020/04/08/hvetja-folk-til-ad-fara-ut-i-skog-og-knusa-tre>

¹⁴ Elisabeth Döljémar. Ny promenad-app skapar nya möten i pandemin // Norra Halland. 2021. January 18. <https://norrahalland.se/ny-promenad-app-skapar-nya-moten-i-pandemin>

¹⁵ HUI Research AB. Årets julklapp 2020, accessed April 12, 2022. <https://hui.se/arets-julklapp/2020>

с горем после разговоров с окружающими и размышлений наедине с собой о смысле жизни¹⁶. А еще в Швеции пребывание на природе считается одним из главнейших способов борьбы с раком¹⁷.

Признавая значение *friluftsliv* и для психического, и для физического здоровья, правительства северных стран не настаивали, чтобы люди сидели по домам даже в самые тяжелые дни пандемии. На улице было проще соблюдать безопасную дистанцию, а кроме того, уже давным-давно известно, что при лечении самых разных болезней, от обычной простуды до испанки, солнце и свежий воздух помогают остановить распространение инфекции, передаваемой воздушно-капельным путем¹⁸. Хотя COVID-19 был совершенно новым, тогда еще во многом непредсказуемым вирусом, позднейшие исследования подтвердили то, о чем давным-давно говорили здравый смысл и жизненный опыт: шанс подцепить COVID-19 гораздо меньше на улице, чем в помещении¹⁹. Во сколько именно раз – вопрос спорный, но вот, скажем, японцы подсчитали, что в девятнадцать, а по исследованию китайцев, никто из выборки не заразился, находясь на свежем воздухе²⁰.

Но, как в последние годы утверждает Всемирная организация здравоохранения, здоровье – это далеко не только отсутствие болезни, но еще и состояние полного физического, душевного и общественного благополучия²². Точно так же и *friluftsliv* – это далеко не только пребывание на открытом воздухе. Это полноценный образ жизни, построенный на идее природы как нашего родного дома и полагающий, что, находясь в естественном или искусственном ландшафте, мы ощущаем гармонию и чувство единения с ней. И проще всего это сделать, совершая пешие прогулки.

¹⁶ Fereshteh Ahmadi. Undersökning om krishantering vid svåra livssituationer (Högskolan i Gävle, 2019). <https://www.hig.se/download/18.634237b5172176efd5d1ad9d/1590660876275/Krishantering.%20Fereshteh.%20Ahmadi.pdf>

¹⁷ Abigail Sykes. Naturen har blivit svenskarnas kyrka // Forskning.se. 2020. May 28. <https://www.forskning.se/2020/05/28/naturen-har-blivit-svenskarnas-kyrka/#>

¹⁸ Richard A. Hobday and John W. Cason. The Open-Air Treatment of Pandemic Influenza // American Journal of Public Health. 2009. October. 99, suppl. 2. S236–S242. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2008.134627>

¹⁹ Karin Brulliard and Lenny Bernstein. A Year into the Pandemic, It's Even More Clear That It's Safer to Be Outside // Washington Post. 2021. April 13. <https://www.washingtonpost.com/health/2021/04/13/covid-outside-safety>

²⁰ Hiroshi Nishiura et al. Closed Environments Facilitate Secondary Transmission of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) // preprint, 2020. April 16. <https://doi.org/10.1101/2020.02.28.20029272>

²¹ Hua Qian et al. Indoor Transmission of SARS-CoV-2 // Indoor Air 31, № 3 (May 2021): 639–645, <https://doi.org/10.1111/ina.12766>

²² Constitution // World Health Organization, accessed September 5, 2021. <https://www.who.int/about/governance/constitution>

Обуваемся – и вперед

Сначала понятие *friluftsliv* более или менее ассоциировалось с пешими или лыжными походами. Это было времяпровождение элит, а примерами для подражания служили отважные норвежские путешественники Руаль Амундсен и Фритьоф Нансен. Но потом *friluftsliv* стал доступен и простым смертным, а сегодня прогулки в окрестностях собственного дома, пожалуй, самое распространенное занятие в северных странах. Вряд ли вы попадете в учебники истории, как Амундсен, первым добравшийся до Южного полюса, или Нансен, прошедший всю Гренландию на лыжах, зато такие прогулки гораздо больше совместимы с семейной жизнью и графиком работы с девяти до пяти. Прогулки ничего не стоят, ходить можно почти везде, имея минимальную подготовку и простейшее оборудование.

Абсолютно любые прогулки – подъем на гору, нарезание кругов по парку, бездумное блуждание в лесу – мощный антидот самым распространенным болезням нашего времени и даже средство продления жизни.

В британском докладе Walking Works²³, тщательно проанализировавшем роль физической активности, приведены убедительные доказательства того, что ходьба снижает риск таких серьезных состояний, как

- смертность от любых причин: на 25–30 %
- ишемическая болезнь сердца и инсульт: на 20–35 %
- диабет второго типа: на 35–50 %
- рак толстой кишки: на 30–50 %
- рак груди: на 20 %
- депрессия: на 20–30 %.

Есть сведения, что ходьба снижает риск

- перелома костей тазобедренного сустава: на 36–68 %
- болезни Альцгеймера: на 40–45 %.

Рассуждая о пользе физической активности на свежем воздухе, мы не говорим о ходьбе в быстром темпе: исследование с участием почти 140 000 человек показало, что, ходя даже меньше двух часов в неделю, вы все равно снижаете риск преждевременной смерти по сравнению с теми, кто не делает ничего вообще²⁴. Просветительская организация «Голубые зоны» (Blue Zones), специализируясь на вопросах здорового образа жизни и долголетия, изучая опыт тех регионов мира, где люди живут дольше других, приходит к такому выводу: «Долгожители не поднимают штанги, не бегают марафоны, не потеют в спортзалах. Нет, они живут в такой среде, которая сама заставляет их двигаться, даже не думая об этом... А еще они каждый день ходят пешком²⁵. И притом почти везде».

А что в ходьбе самое хорошее? Да то, что она, в отличие от медикаментов, не имеет никаких побочных эффектов.

Но если ходьба – это, можно сказать, без пяти минут залог здоровья, почему же столько людей на Западе считают, что ходить можно только тогда, когда в машине что-нибудь сломалось? А в том числе и потому, что во многих городах улицы устроены так, что пешеходу на

²³ Walking for Health, Walking Works, 2014, the Ramblers and Macmillan Cancer Support. https://www.macmillan.org.uk/documents/aboutus/health_professionals/physicalactivity/walking-works-professionals-version.pdf

²⁴ Stacy Simon. Study: Even a Little Walking May Help You Live Longer // American Cancer Society, October 19, 2017, <https://www.cancer.org/latest-news/study-even-a-little-walking-may-help-you-live-longer.html>

²⁵ Aislinn Kotifani. Research Says Walking This Much per Week Extends Your Life // Blue Zones, accessed September 10, 2021. <https://www.bluezones.com/2018/07/research-says-walking-this-much-per-week-extends-your-life>

них просто нет места. А по-моему, дело еще и в разделении человека и природы, в отделении ходьбы от социального, природного и культурного контекста. Цифры красноречивы, но нам они почти ничего не говорят. Ведь почти никому теперь не нужно куда-то идти, чтобы прокормиться, помолиться, развлечься или пообщаться. Даже чтобы заработать на жизнь, нам почти не требуется физическая энергия: большую часть дня мы сидим за столом. *Friluftsliv* возвращает и в нашу жизнь, и в осмысленный контекст и просто движение, и движение с какой-то целью. Не обязательно для здоровья, хотя мы ходим и для этого, но для того, чтобы ощутить радость.

Благодаря традиции пребывания на открытом воздухе почти 90 % шведов на досуге гуляют²⁶. Почти 93 % жителей Норвегии гуляют рядом со своими домами и в близлежащих парках, а примерно 72 % каждый год отправляются в походы по лесам и горам²⁷. Для сравнения, лишь 50 % взрослых американцев занимаются этим в свое свободное время и всего-навсего 19 % говорят, что ходят в походы²⁸.

Огаст Кассон, американец из Спрингфилда, штат Иллинойс, девять лет проработал учителем в Норвегии и заметил эту разницу в культуре пребывания на свежем воздухе. Он жил южнее Трондхейма и часто водил своих учеников в лес рубить дрова и общаться с природой. В свободное время он ходил по тамошним горам и осваивал лыжи. Все это было так непохоже на то, что он увидел, вернувшись в 2014 году домой; там, в США, он начал практиковать *friluftsliv*, и не только потому, что на равнинах Среднего Запада тосковал по горам Норвегии. «Детям очень понравился *friluftsliv*, и мы много времени проводим на открытом воздухе. Моя дочь любит гулять в темноте, и по вечерам мы часто надеваем налобные фонари и бродим вокруг дома, – рассказывал Кассон. – Однажды рядом с нами остановилась машина, и озадаченный водитель спросил, не случилось ли чего. Здесь люди просто так, для собственного удовольствия, пешком не ходят».

Кассон заметил, что в Норвегии существует прямо-таки культ пешей ходьбы, а вот если в США человеку вздумается погулять «просто так», то он отправится куда-нибудь в экзотическое место, а не в ближайший парк или лес. Но тогда это уже называется «поход» и требует совершенно другого уровня подготовки и о-очень большого желания.

Во *friluftsliv* нет элемента состязательности, но бросить вызов самому себе, сделать ходьбу привычкой – вот та «калитка», за которой начинается путь к пребыванию на открытом воздухе. Отличный пример – мой восьмидесятилетний свекор Бо. Каждый год он идет с самого юга Швеции до самой северной пограничной точки, Трериксрёт, где сходятся границы Швеции, Норвегии и Финляндии. По прямой это примерно 1600 километров, и, достигнув своей цели, он разворачивается и пускается в обратный путь. Но Бо делает все это, не покидая своего родного городка. Все гораздо проще: каждое утро у него начинается с быстрой прогулки по окрестностям; пройдя 7–8 километров, он отправляется домой и тщательно отмечает на карте, сколько прошел по воображаемому пути в шведскую Арктику.

Бо, школьный учитель на пенсии, всегда любил ходить пешком, но особенно увлекся этим лет десять назад, после тяжелого сердечного приступа. Отмечать пройденный путь на карте он додумался не сразу, но это оказалось хорошим стимулом, чтобы гулять в совсем уж плохую погоду. Теперь он гуляет круглый год, ощущая смену времен года буквально под подошвами

²⁶ Peter Fredman, Rosemarie Ankre, Tatiana Chekalina. Friluftsliv 2018. Naturvårdsverket Rapport 6887. April 2019. <https://www.naturvardsverket.se/Documents/publikationer/6400/978-91-620-6887-5.pdf>

²⁷ Idrett og friluftsliv, levekårsundersøkelsen // Statistisk Sentralbyrå, updated December 8, 2021, <https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/idrett-og-friluftsliv/statistikk/idrett-og-friluftsliv-levekarsundersokelsen>

²⁸ Emily N. Ussery et al. Transportation and Leisure Walking Among U.S. Adults: Trends in Reported Prevalence and Volume, National Health Interview Survey 2005–2015 // American Journal of Preventive Medicine. 2018. October. 55. № 4. P. 533–540. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2018.05.027>

своих ботинок. Вернувшись с прогулки, он всегда готов что-нибудь рассказать – то об увиденном диком звере, то о поломанных ветром ветках деревьев, то о первых весенних цветах, появившихся в лесу или поле. Эти прогулки держат его в контакте с городком, с природой и не в последнюю очередь с его собственными душой и телом.

Многообразная ходьба



Ходьба – она и есть ходьба, но... так ли это? Вообще-то ее способов существует несметное количество. Ходить можно с какой-то целью, например на почту или за покупками, а можно без нее, просто ради того, чтобы вдохнуть свежий воздух. Можно ходить с друзьями и семьей, можно – в одиночестве, предаваясь своим мыслям. Можно ходить быстро, можно не спешить. Можно ходить близко, а можно далеко, и тогда прогулка станет почти походом. Как бы там ни было, для *friluftsliv* не существует правильных или неправильных способов ходьбы: самое главное – она должна приносить удовольствие и радость.

Ходьба и пешие походы так прочно срослись с понятием *friluftsliv*, что в шведском языке появилась масса слов, обозначающих тот или иной способ пешего передвижения. Вот некоторые из этих радостных названий.

***Barfotapromenad* (ходьба босиком)** – ходьба без обуви стимулирует нервные окончания на подошвах ног и буквально заземляет вас в настоящем моменте, что очень важно, если вы практикуете осознанность.

***Barnvagnspromenad* (прогулка с коляской)** – это прогулки по местности, хорошо приспособленной для детских колясок, особенно в компании с другими родителями маленьких детей.

***Kvällspromenad* (вечерняя прогулка)** – самый распространенный способ подышать свежим воздухом для тех, кто работает весь день. Как и ***lunchpromenad* (послеобеденную прогулку)**, ее можно совершать когда угодно и где угодно.

***Månskenspromenad* (прогулка при лунном свете)** – если хотите испытать на свежем воздухе нечто совершенно необычное, попробуйте выйти на улицу в полнолуние, и пусть луна освещает вам путь.

***Reflexpromenad* (прогулка с отражениями)** – такая прогулка совершается в темное время суток с помощью фонарика. Вспышки света в отражениях вдоль вашего маршрута доба-

вят позитива темной зиме, когда солнце заходит уже в три часа дня, принесут радость детям и тем взрослым, которые не потеряли способность по-детски радоваться всему.

***Skogspromenad* (прогулка по лесу)** – ходить по лесу можно одному или в компании, но, так как в лесу хорошо спокойно размышлять и полностью погружаться в природу, свои любимые наушники лучше оставить дома.

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.