

ЕЛЕНА ШАХОВСКАЯ

АНАТОМИЯ ОДНОГО РАБОЧЕГО ДНЯ

ИНСТРУКЦИЯ ПО
ВЫЖИВАНИЮ



Елена Шаховская

Анатомия одного рабочего дня

<https://litres.ru/74215978>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы увидите, что происходит у вас внутри, пока вы думаете, что «всё нормально».

Вы просыпаетесь под крик будильника, пьете кофе натошак, выкуриваете сигарету и несетесь на работу, где вас ждет выговор начальника, истеричный клиент и отчет, который пора сдавать. Вы возвращаетесь домой в 22:00, съедаете кусок мяса и падаете в кровать с мыслью: "Боже, как я устал. Завтра будет лучше". Завтра будет то же самое. А послезавтра — командировка. А теперь вопрос: почему ваш организм до сих пор не уволился? С юмором, иронией и долей медицинского сарказма. С этой книгой вы точно не умрете от скуки. А от неправильного образа жизни — решать только вам.

Добро пожаловать в реальность. Она не такая уж страшная, если смотреть на неё с юмором.

Содержание

инструкция по выживанию

4

Конец ознакомительного фрагмента.

22

Елена Шаховская

Анатомия одного рабочего дня

инструкция по выживанию

Представьте, вы просыпаетесь утром. Будильник врывается в ваш сон, как незванный гость, а организм за секунду переключается из режима «нежности» в режим «боевой готовности». Выпьете кофе на пустой желудок, потому что «некогда завтракать». выкурите сигарету, потому что «это помогает собраться». выбежите на работу, где тебя ждут выговор начальника, тревожный клиент и отчёт, который, кажется, должен был быть готов ещё в прошлой жизни. И тебя мучает только один вопрос: а есть ли время всё это пережить и не сойти с ума?

Вы возвращаетесь домой в 22:00, набрасываетесь на горячее мясо, как будто не ел целую вечность, и падаете в кровать с мыслью: «Боже, как я устал. Завтра будет лучше». Спойлер: завтра будет примерно то же самое — если ничего не менять.

А теперь вопрос: почему ваш организм до сих пор не взбунтовался?

Ваше сердце ежедневно качает кровь через сосуды, кото-

рые расширяются и сужаются от кофеина и однозначно сужаются от никотина. Надпочечники вырабатывают адреналин так часто, что могли бы открыть собственный магазин. Печень перерабатывает поздние ужины и утренние «стимуляторы», даже не жалуясь. А мозг пытается одновременно решать рабочие задачи, справляться со стрессом и удерживать тебя от импульсивных решений — например, послать всех куда подальше.

И они всё это делают молча. Не ноют, не жалуются, просто работают. Пока вы не решите обратить на них внимание.

Эта книга — не нравоучение. Вы взрослый человек, и никто не отнимет у тебя право на кофе натошак или ужин в полночь. Но если вы хоть раз задумывался: «А что там у меня внутри?», «Почему я так выматываюсь?», «Сколько ещё я смогу так жить?» — значит, вы пришли по адресу.

Поговорим о том о том, как подружиться со своим телом, не превращая жизнь в бесконечный марафон.

Мы отправимся в путешествие и выясним, почему смех с подружкой лечит лучше, чем транквилизаторы. Почему поздний ужин — это не «награда», а «медленное самоубийство». И главное — как работать, жить и получать удовольствие, не превращая свой организм в руины.

В конце концов, у вас всего одно тело, и оно не подлежит обмену по гарантии.

Готовы? Только держитесь крепче — анатомия в этом рассказе не для слабонервных. Мы устроим тотальный разбор

полетов. Без занудных терминов (ну, почти без). Представьте, что ваше тело, это огромный завод, которое только что узнало, что рабочая смена началась, а оно еще в пижаме.

Итак, смотрим, что творится с вашим организмом в момент "ПОДЪЕМ!!!"

07:00. Звонок будильника. Фаза "Атака тигра".

В этот момент в вашем мозгу (а именно в гипоталамусе) происходит локальный ядерный взрыв. Он рассчитывал поспать еще часа три, а тут — этот писклявый гад.

Сердце резко переходит с режима «эконом» на режим «спринт». Частота пульса подскакивает. Это не от любви к жизни, это от испуга: «Мы тонем?! Нас бомбят?! А, нет, это вторник». Прямо сейчас сердце выстреливает порцию адреналина, чтобы вы могли бежать.

Надпочечники выливаются в кровь ведро кортизола. Это гормон стресса. Именно он заставляет вас открыть глаза и понять, что вы не умерли во сне. Кстати, если вы не выспались, кортизол будет особенно ядовитым — отсюда утренняя злость на окружающих.

Мышцы тоже дают о себе знать. Вы резко садитесь на кровати. Позвоночник издает звук, похожий на перемалывание гравия. Это позвонки трутся друг о друга, потому что за ночь межпозвоночные диски напитались влагой и стали чуть больше. Первые три шага вы напоминаете робота, который ищет зарядку. Мышцы ноют: «Мы ж только расслабились!»

07:05. Ванная. Вы смотрите в зеркало. Тело в этот мо-

мент совершает подвиг: лимфатическая система, которая всю ночь выносила мусор из клеток, замедляется, поэтому лицо отекает. Глаза не успевают сфокусироваться, потому что цилиарная мышца (та, что управляет хрусталиком) еще в отключке. Это не мешает вам чистить зубы.

Вы только взглянули на зубную пасту, и слюнные железы (особенно околоушные) моментально выделяют слюну, чтобы защитить слизистую от мятной пасты. Они не знают, что вам нужно просто освежить дыхание, они думают, что вы собираетесь есть.

08:30. Дорога или начало работы.

Вы сели в транспорт или за комп. Ваша самая большая мышца (ягодичная) берет на себя удар. Она не жалуется, она привыкла. Но остальные не столь терпеливы.

Желудок, которые не успел позавтракать, начинает издавать звуки, которые слышны отовсюду. Это выделяется сок, стенки трутся, и желудок кричит: «Где еда?!» Это называется борборигмы. Звучит научно, а по факту — это рычание голодного дракона.

Печень в это время экстренно выбрасывает в кровь накопленный сахар (гликоген), потому что мозг требует: «Дайте энергии, мне нужно сосредоточиться!». Спасибо печени, без нее вы бы ослабели настолько, что ткнулись носом в клавиатуру.

Завтракаем на работе. Это ваш частый сценарий, не правда ли?! Утренний ритуал «Я пью горький кофе без сливок и

сахара». Просто их забыли купить.

Итак, сценарий: пустой желудок, кипяток с горечью, ноль сахара. Что чувствует ваш бедный организм?

07:30 (или 09:00). Вы стоите с чашкой. Пахнет кофейными зернами. Ваш мозг уже выпустил дофамин просто от запаха. Но вот вы делаете первый глоток...

Желудок в недоумении.

Представьте, что у вас в животе сидит маленький, сонный и очень недовольный бармен. Вы только что влили в него 100 мл обжигающего эспresso. Кофе — это мощный стимулятор выработки соляной кислоты. На пустой желудок кислоты выделяется в 2-3 раза больше нормы. Желудок думает: «О, еда пришла! Сейчас переварим!» А там — только коричневая вода. Стенки начинают раздражаться от этой агрессивной среды. Если прислушаться — вы услышите легкое урчание, но на самом деле это крик: "За что?!" Микростресс. Через 15 минут в желудке ощущается легкое жжение или тепло. Это не «кофе согревает», это кислота разъедает пустые складки.

Желчный пузырь в курсе, что в желудок поступила «пища», но еще не знает, какая именно (ха-ха). По команде он резко выбрасывает порцию желчи в двенадцатиперстную кишку, чтобы переваривать жиры. А жиров нет. Образуется много желчи много, но ей нечего переваривать, и она начинает бродить по тонкому кишечнику. Итог, легкая горечь во рту спустя полчаса — это она, желчь, подает знаки SOS.

Желудочно-кишечный тракт вступает в работу. Кофеин резко усиливает перистальтику. Кишечник просыпается с мыслью: «Тревога! Нас залили ядом, надо все вытолкнуть!»

По этой причине черный кофе натошак через 15–20 минут гарантированно отправляет вас в уборную. Это не «очищение», это ваш толстый кишечник в панике вышвыривает все, что найдет, дабы контакт с кофеином был минимальным.

А что же надпочечники, наша кузница нервов?

Кофеин блокирует рецепторы аденозина — вещества, которое говорит мозгу: «Спать, всем спать». Мозг думает, что в организме критическая нехватка энергии, и дает команду надпочечникам: "Плесни адреналину!"

На пустой желудок, где нет еды (буфера), кофеин всасывается в кровь молниеносно, за 5-10 минут. Адреналин зашкаливает. Сердце бьется быстрее. Зрачки расширяются (чтобы лучше видеть, как вы работаете с таблицами). Но в этот момент поджелудочная железа получает сигнал о выбросе адреналина и реагирует: выбрасывает инсулин, потому что адреналин велел поднять сахар. Сахар в крови резко падает через час.

Теперь что касается сосудов. Кофе — мощный вазоконстриктор (сужает сосуды). Давление скачет. Головной мозг в первые 15 минут получает ударную дозу кислорода и кричит: «Я бог, я сверну горы!» А через 40 минут, когда сосуды начинают расслабляться обратно, приходит откат: легкая дрожь в

пальцах, ощущение, что «чашка пуста, а я уже устал». Просто ваш организм компенсирует резкий скачок давления.

А ведь вы просто выпили кофе натошак.

Ваш организм чувствует себя как пожарный расчет, который приехал на ложный вызов. Все системы активировались, выпустили соляную кислоту, желчь, адреналин, подскочили, потушили... а гореть-то нечему.

Вы не чувствуете боли, переживая эйфорию. Но внутри в этот момент желудок обиженно шипит; поджелудочная недоумевает, зачем она только что выбросила инсулин на пустое место; нервная система — пытается успокоить сердце, которое стучит как отбойный молоток. А через час мозг требует сахара (если хочется сладкого в 10 утра, это не обжорство, это гипогликемия).

Ваше тело в этот момент очень просит: «Друг, ну добавь мне в эту горечь кусочек масла или молоко, ну или съешьте хотя бы печеньку вместе со мной!» Если не хотите, чтобы слизистая желудка завтра начала производить «кислотный рефлюкс» (изжогу), — съешьте ложку каши ДО глотка кофе. Тогда вы получите бодрость без внутреннего напряжения.

А пока что ваш кишечник шлет пламенный привет в виде легкого спазма. Правильно, с ним нужно дружить и не кормить черным ядом натошак!

Для полноты картины не хватает сигареты, и тогда уже будет не завтрак, а план по самоуничтожению.

Сейчас разберем, что творится в вашем «биохимическом аду» после добавления сигареты в этот коктейль Молотова.

Итак, «тройной удар» (кофеин + кислота + никотин).

Вы делаете первую затяжку. Сладкий дымок, утренний туман... А внутри происходит встреча двух самых мощных стимуляторов (кофеин и никотин), которые решили устроить соревнование «Кто быстрее убьет нервную систему».

Помните, мы говорили, что кофе сужает сосуды? Так вот, никотин делает то же самое, но в 5 раз мощнее и быстрее. Затяжка — и ваши капилляры сжимаются так, будто на них надели удавку.

Что получается? Двойной спазм. Кровеносные сосуды сужаются одновременно от кофеина и никотина. Давление подскакивает не просто «по-утреннему», а с криком «Караул!». Сердцу (которое уже колотилось от адреналина) теперь приходится прокачивать кровь через эти пережатые шланги с утроенной силой.

У вас кружится голова, но вы думаете «это кайф». На самом деле это ваш мозг получает меньше кислорода, потому что кровь еле-еле сочится по сжатым капиллярам. Это микро-гипоксия, или легкое удушение серого вещества.

С глотком кофе вы только что залили в пустой желудок ушат соляной кислоты кофе, а теперь добавляете сигаретный дым. Никотин стимулирует слюноотделение (вы сглатываете), но порция слюны смешивается с канцерогенами из дыма, которые осели во рту, и вы проглатываете смесь в раз-

драженную слизистую.

Никотин блокирует выработку простагландинов — веществ, которые защищают стенки желудка. Это все равно что снять броню с рыцаря. Теперь соляная кислота (которой после кофе и так в избытке) начинает разъедать стенки. Риск гастрита увеличивается в геометрической прогрессии.

Теперь вы знаете, именно сигарета натошак превращает легкое утреннее жжение в хроническую изжогу и «сосущую» боль под ложечкой через полчаса.

А теперь магия! Кофеин блокирует сонный аденозин, а никотин — мастерски встраивается в ваши дофаминовые рецепторы.

Первые 5 минут после затяжки вы чувствуете кайф. Дофамин зашкаливает, и вы готовы свернуть горы. Это потому, что никотин долетает до мозга за 7 секунд — быстрее, чем укол в вену.

Но все не так просто! Организм отмечает неестественный всплеск дофамина и в панике снижает выработку собственного дофамина. А кофеин заставляет надпочечники выкачивать адреналин еще быстрее, пока они не выдохнутся в режиме «батарейка села».

Через 30-40 минут вы устали и разбиты. Ресурсы кончились. Адреналин прогорел, дофамин упал, сосуды начинают резко расслабляться (пост-никотиновый откат), и давление падает ниже исходного.

Это называется «синдром рикошета». Вам хочется еще

одну сигарету и еще кофе, чтобы вернуть то состояние, которое было 40 минут назад. Но организм уже не может — он на пределе.

Никотин, как и кофе, заставляет печень выбросить весь накопленный сахар в кровь. За один заход вы получаете двойной выброс глюкозы. Сахар в крови взлетает до небес. Поджелудочная в шоке швыряет огромную порцию инсулина, чтобы это потушить.

Через час сахар падает ниже нормы. Отсюда: дрожащие руки, потливость, дикий голод и чувство, что «весь день уже прошел, а еще только 9 утра».

В переводе с медицинского на русский происходит следующее.

Сердце стучит так, будто вы только что пробежали марафон, хотя вы просто стояли у окна. Желудок сжимается, посылая сигналы боли в спину (да-да, иногда боль в лопатках — это не остеохондроз, а ваш желудок кричит о язве. В голове появляется ощущение легкой эйфории с примесью «ватности», потому что мозгу не хватает кислорода из-за спазма сосудов.

Кишечник готовится к «апокалипсису» (гарантированный побег в туалет уже обеспечен двойным стимулом).

Ваш организм в это утро чувствует себя как персонаж фильма, которого пытаются одновременно отравить, поджарить и заставить бежать марафон. Кофе + сигарета натошак — это не бодрость, это кредит под 1000% годовых. Вы бе-

рете энергию у своего тела взаймы, а отдавать приходится с процентами в виде упадка сил к обеду, нервной дрожи и больного желудка.

Если уж очень хочется и кофе, и сигарету, выполните свое желание после еды. Тогда кислота будет переваривать кашу, а не стенки желудка. Иначе вы строите себе памятник при помощи язвы и тахикардии. Ну его, этот памятник! Съедем кашу.

Есть и хорошая новость. Вы думали, утро с кофе и сигаретой — это был «Адский танец», но нет! Вас просто разогревали перед концертом.

Когда работа сама начинает лить вам адреналин в кровь тоннами — это уже полноценный «Коррида без быка, где вы сами тореадор, бык и зритель, который опоздал». Снимаем шляпу. Давай разберем, почему ресурс тает быстрее мороженого в июле, и что с этим делать.

Начало рабочего аврала. Звонит клиент/падает сервер/прилетает задача от начальника с пометкой «срочно». Ваш гипофиз (диспетчер в мозгу) нажимает красную кнопку. Надпочечники, которые еще не отошли от утреннего кофе, снова впрыскивают порцию адреналина и норадреналина. Сердце переходит в режим «отбойного молотка». Кровь приливает к мышцам (вдруг придется ввязаться в драку?) и к мозгу.

Зрачки расширяются. Вы видите все ошибки в отчете с расстояния метра.

Глюкоза из печени вываливается вся, без остатка. Мозг в эйфории: «Я гений! Я сейчас решу все проблемы за 5 минут!»

Ощущения первые 15-20 минут: я — Бог. Энергия зашкаливает, вы стучите по клавиатуре со скоростью пулемета.

И вот вы, наконец, въехали в работу. Норадреналин делает вас злым и сконцентрированным. Вы перестаете чувствовать голод, жажду и то, что затекла шея.

Организм отключает все «лишние» системы:

Пищеварение встает. Желудок говорит: «Ок, выработаете, я подожду». Кислотность падает, еда просто лежит комом, потому что кровь ушла в мозг и мышцы, а не в кишечник.

Иммунитет временно «уходит в отпуск». Организм думает: «Война важнее микробов, потом разберемся». Вы не замечаете времени.

По факту это авральный грабеж организмом самого себя.

И вот ресурс истощился! Это произошло через 2-4 часа. Адреналин — это не топливо, это ускоритель. Наступает момент Х. Вы сожгли всю глюкозу, все запасы гликогена в печени, выкачали дофамин до нуля. Надпочечники устали и сидят, выпуская пар.

В этот момент в командном центре (мозг) заканчивается ацетилхолин — вещество, отвечающее за передачу сигналов между нейронами. Вы начинаете тупить. Слова в голове путаются, вы смотрите на цифры и видите иероглифы. Кора го-

ловного мозга буквально «закипает» от перегрузки.

Глазные мышцы, отвечающие за фокусировку, устали так, что начинают дергаться. Вы моргаете каждые 2 секунды, но слез нет — слезные железы тоже обесточены.

Сердце не стучит громко, оно ноет. Появляется тяжесть в груди. Это не инфаркт (пока), это миокард говорит: «Хозяин, я работаю на износ, дай мне калий или сделай перерыв!»

В мышцах шеи и спины накопилась молочная кислота (лактат), потому что вы

сидели в позе «креветка». Плечи ползут вверх к ушам, хотя вы этого не замечаете. Это спазм от стресса. Мышцы превратились в камень.

Вы не просто устали. Вы опустошены. Голова пустая, конечности ватные, и хочется плакать без причины. Это нервная система разрядилась до 0%, и выключила все фоновые приложения, включая настроение.

И тут происходит спасательная операция «Реанимация».

Вы не можете остановить работу, но можете обмануть свой организм, чтобы он не изводил вас.

Правило 45/15 (или «Отвлекись от компа, пока не начали говорить с ним»).

Каждые 45 минут вставайте и делайте ровно 15 физических упражнений (например, приседаний) или просто потрясите, как чихуахуа на морозе. Это аварийный сброс напряжения с позвоночника. Когда мышцы сжимаются и разжимаются, они выдавливают молочную кислоту, и мозгу при-

ходит сигнал: «О, мы двигаемся, значит, мы выжили, адреналин можно выключить».

Пейте воду. Наш мозг на 75% состоит из воды. Когда вы в стрессе, то дышите ртом, теряете влагу, и мозг усыхает до размеров изюма. Пейте каждые 15 минут по глотку. Вода — это смазка для нейронов. Она помогает им не скрипеть при передаче мыслей.

Зарядитесь энергией для подзарядки. Без углеводов — никуда. Не ждите обеда. Если вы чувствуете, что тупите — съетете банан. В нем калий (для сердца) и сахар (для мозга). Или горсть орехов. Это не калории, это аварийный генератор.

Когда вы чувствуете, что паника накрывает и нервы звенят, как струна, сделайте мощный выдох ртом с шумом (как при «хааа»), а потом спокойный вдох носом. Это включает парасимпатическую систему (тормоза). Вы просто сдуваете адреналин как воздушный шарик.

Следует помнить, что адреналин — это кредит. Вы сегодня взяли займы 100% энергии, а отдавать придется вечером сном и завтрашней апатией. Поэтому, когда работа начинает «вызывать прилив», скажите себе: «Прилив – это прекрасно, но протяну ли я до обеда?» Замедлитесь. Сделайте намеренно паузу на 10 секунд между задачами. Посмотрите в окно. Найди взглядом облако. Это даст сигнал надпочечникам: «Отбой тревоги, мы в безопасности, можно не поставлять столько ядерного топлива».

Ваше тело — не робот-полицейский из будущего, который может работать сутками. Его уместней сравнить со стареньким, но верным «Жигули». Если нажимать на газ и одновременно выжимать сцепление, он заведется, но скоро заглохнет. Дайте ему время. Относитесь к своему телу, как к любимому коту: погладьте (разомните шею), покормите (во время) и не дергайтесь за едой. Адреналиновый кайф пройдет, а тело — останется. Ну, если вы его не угробите к обеду.

Ну а мы переходим к следующей фазе.

Вы съели бутерброд. Мозг отключает часть отделов, ответственных за интеллект, и перегоняет всю кровь к кишечнику. Ваш коэффициент IQ падает на 20 пунктов, потому что вся энергия ушла на переваривание куска мяса. Тело говорит: «Думать будете потом, сейчас мы жуем».

Послеобеденная яма — самый опасный час. Ваши циркадные ритмы (внутренние часы) входят в штопор. Уровень мелатонина (гормона сна) внезапно ползет вверх, хотя на улице день. Зрачки сужаются, чтобы в глаз попадало меньше света (им лень его обрабатывать). Веки тяжелеют, потому что мышцы века — это самые быстрые мышцы в теле, и они устали первыми. Вы моргаете чаще, пытаясь смазать пересохшие глаза — это слезные железы работают на износ, потому что вы забыли моргать от усердия.

Но не будем нервничать. Сейчас самое время поделиться с коллегами своими семейными новостями, пошутить, обсудить планы. Вы думаете, что это обычный рабочий день. но

для вашего организма это «Санта-Барбара», эмоциональные горки.

Выговор от начальника переводит вас в фазу «красного тумана». Вы сидите в кабинете (или в зуме), а начальник вещает о том, что вы «не оправдали ожиданий», «сроки горят», «все делают, а вы...». От этих слов перед глазами плывет туман.

Ваш гипоталамус считывает угрозу. Это не физическая опасность (тигр в кустах), но социальная (могут уволить/унизить). Для мозга это равносильно «меня съедают». Он бьет в набат. В тот же миг надпочечники (ваш химический завод) выплескивают в кровь кортизол и адреналин. Они не знают, что это просто слова. Они слышат: «Атака!».

Сердце начинает стучать как бешеное. Пульс учащается до 100-120 ударов в минуту. Кровь приливает к лицу, вы краснеете. Это гнев разгоняет кровь.

Мышцы лица напрягаются. Вы хмуритесь, сжимаете челюсть (эй, осторожно, эмаль!). Лицо превращается в маску. Вы готовы «убить-всех».

Адреналин стимулирует перистальтику кишечника. И вот, в самый ответственный момент выговора, кишечник дает о себе знать. Именно в стрессовые моменты хочется в туалет.

Голосовые связки от напряжения сжимаются. Вы не в состоянии говорить спокойно, голос может дрожать или, наоборот, стать слишком тихим. Это не вы, это ваши связки

«зажаты» от обиды.

Подключается лимбическая система, которая отвечает за эмоции. Амигдала (миндалевидное тело) захватывает власть над корой (логикой). Вы теряете способность думать рационально, ощущаете несправедливость, а не анализируете. Мысли путаются, слова застревают.

Вы – как натянутая струна. Сердце колотится, в висках стучит, в груди жарко, хочется либо плакать, либо кричать, либо уволиться прямо сейчас. Вы чувствуете унижение и гнев. Это коктейль из гормонов, который делает вас беспомощной и агрессивной одновременно.

Потом состояние стабилизируется, и можно выходить в открытый космос (на рабочее место), но тут прилетает письмо от клиента, который опять не понял, что вы имели в виду. Он раздражен ошибкой, допущенной о вашей вине. Он просит переделать, хотя всё правильно. Вы вступаете в фазу «Тлеющий уголь».

Кортизол (гормон стресса) не упал после выговора. Он продолжает плавать в крови, потому что клиент добавляет масла в огонь. Вы уже не в «красном тумане», а в «сером пепле» постоянного раздражения.

Пищеварение прекращается, как будто нажали рычаг стоп-крана. Организм включает режим «эконом». Кровь отливает от желудка. Если вы только что поели, еда застывает комом. Слюна становится гуще, глотать трудно. Вы чувствуете сухость во рту.

Теперь вы понимаете, что не следует волноваться после обеда.

Позвоночник и шея переходит в режим «окаменение». Вы сидите и смотрите в монитор. От злости плечи поднимаются к ушам. Трапециевидная мышца (от шеи до плеч) заливается в бетон. Именно там, в районе плеч, скапливается напряжение от бессилия. Вы скрипите зубами (бруксизм) — и это не просто так, это организм пытается «перегрызть» проблему.

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.