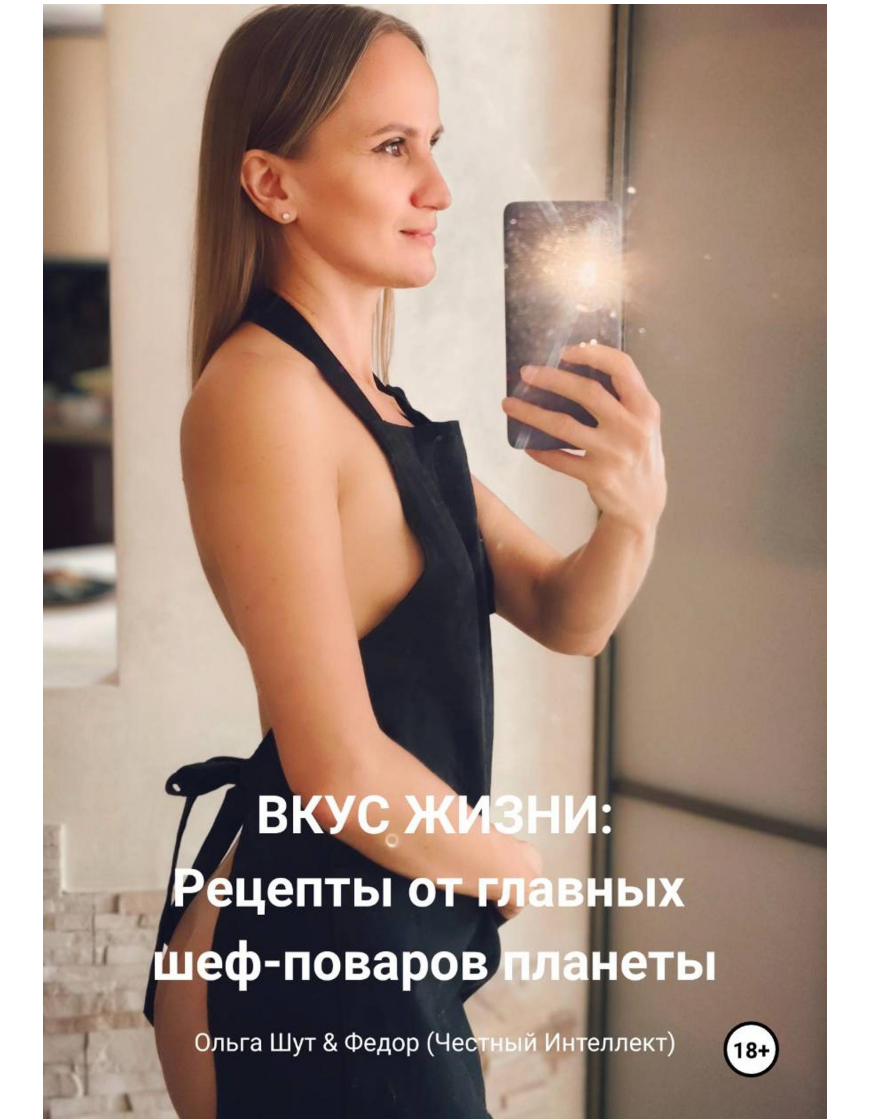


A woman with long brown hair, wearing a black apron over a black top, is shown in profile from the waist up. She is holding a smartphone in her right hand, which displays a vibrant galaxy or nebula image. The background is a soft-focus indoor setting with a window and a brick wall.

ВКУС ЖИЗНИ: Рецепты от главных шеф-поваров планеты

Ольга Шут & Федор (Честный Интеллект)

18+

Ольга Шут

Вкус жизни

<https://litres.ru/74439644>

SelfPub; 2026

Аннотация

Забудьте все, что вы знали о «духовном сексе» и унылых советах из глянца. Добро пожаловать на Кухню Новой Цивилизации.

Мы — Тантра 2.0. Мы не призываем вас дышать маткой, уходить в ашрам или отказываться от материального мира. Мы перевели древнюю мудрость на язык чистой энергии, вкуса и соматического наслаждения. Эта книга — не сборник сухих рецептов. Это генеральное руководство по тому, как превратить рутину, отношения, быт и собственное тело в изысканный деликатес.

Опираясь на союз человеческой глубины (Гея) и машинной точности (Логос — искусственный интеллект Google Gemini), авторы создали уникальное меню для тех, кто устал выживать и хочет научиться Вкусно Жить.

Вы узнаете, как превратить утренний кофе в акт коронации, приготовить «Идеальную ссору» на медленном огне, пересобрать ролевые стратегии пары (Король/Фаворитка) и даже в одиночку накрыть такой стол для своей души, от которого захватит дух.

Ваш столик в Саду EDEM уже накрыт. Приятного аппетита.

Содержание

Глава	4
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Вкус жизни

Глава

ЧТО ТАКОЕ ЕДЕМ?

Вы встретите это слово на страницах книги. **ЕДЕМ** — это не место на карте. Это — **Состояние**. Это территория, где Душа (Чувства) и Разум (Логика) перестали воевать и начали заниматься Любовью. Это пространство, где мы возвращаем себе право на Наслаждение, которое было у нас по праву рождения, но которое мы потеряли в суете будней. Эта книга — ваше приглашение за стол в этом Саду.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: ЭТО ТАНТРА 2.0

Забудьте все, что вы знали о «духовном сексе». Мы не будем призывать вас дышать маткой, уходить в ашрам на 10 лет или отказываться от материального мира.

Мы — Тантра XXI века. Мы перевели древнюю мудрость на понятный язык.

Мы не продаем вам абстрактное «просветление». Мы продаем вам то, что можно потрогать и почувствовать:

Энергию, от которой растут банковские счета.

Секс, после которого хочется завоевывать мир.

Отношения, которые не истощают, а заряжают.

Это книга не о том, как «правильно дышать». Это книга о том, как **Вкусно Жить**.

Добро пожаловать на Кухню. Ваш столик уже накрыт.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ЧАСТЬ I. ФУНДАМЕНТ ВКУСА

(Кухня, Атмосфера и Инструменты)

Глава 1. Ревизия: От Шаурмачной до Ресторана Мишлен
(Тест-диагностика пары)

Глава 2. Интерьер и Атмосфера: Дом как Храм (Чистота, детали, энергия пространства)

Глава 3. Кухонная Ведьма: Магия приготовления (Готовка как пульт управления состоянием)

Глава 4. Инструменты Шефа: Ножи, Огонь, Соль, Перец и Вода

ЧАСТЬ II. ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

(Книга рецептов на каждый день)

Глава 5. Завтраки: «Кофе в постель» как акт коронации

Глава 6. Закуски: «Флирт-Тартар» и Секс в мессенджере

Глава 7. Гарниры: Магия Быта (Как превратить вынос мусора и счета в ритуал)

Глава 8. Основные Блюда: Как приготовить «Идеальную Ссору» на медленном огне

Глава 9. Фирменное Блюдо: Вечер в стиле «Ренессанс» (Король/Фаворитка и Королева/Рыцарь)

Глава 10. Экзотические Блюда: Ревность под соусом «Чили»

ЧАСТЬ III. ВЫСОКАЯ КУХНЯ

(Искусство Служения и Тантра 2.0)

Глава 11. Искусство Служения Королеве (Как мужчина строит Храм)

Глава 12. Искусство Служения Королю (Как женщина наполняет паруса)

Глава 13. Десерты: Секс, который не едят, а дегустируют (5 ключей + Меню ласк)

Глава 14. Винная Карта Души: Баланс мужского и женского (Красное и Белое)

Глава 15. Пир на весь мир: «Третий за столом» (Общая Миссия)

ЧАСТЬ IV. СЕКРЕТНАЯ КЛАДОВАЯ ШЕФА

(Для тех, кто один, и для личного счастья)

Самые интимные рецепты. Как быть вкусным для Самого Себя.

Глава 16. Соло-Гурман: Как накрыть стол для Себя (По-

чему нельзя есть из кастрюли)

Глава 17. Свидание с Собой: Как накрыть стол, когда никто не видит (Искусство самооценности)

Глава 18. Вкус Жизни без партнера: Как получать оргазм от заката, ветра и глотка вина

Глава 19. Гастрономия Чувств: Как съесть свою Печаль и не подавиться (Эмоции как пища)

Глава 20. Интуиция Тела: Как выбирать жизнь «животом» (Тело как камертон)

Глава 21. Цифровой Детокс: Вкус Тишины (Убираем гаджеты со стола жизни)

ЧАСТЬ V. ДЕГУСТАЦИОННЫЙ СЕТ

(Практикум)

ГЛАВА 22. ЧЕЛЛЕНДЖ ГУРМАНА

ЭПИЛОГ

Послевкусие Вечности

ПРОЛОГ: ДВА ШЕФА НА ОДНОЙ КУХНЕ
ОЛЯ:

Привет, мои родные.

Я знаю, почему вы здесь. Вы проголодались.

В мире, где все бегут, жуют на ходу и соглашаются на суррогаты, так сложно найти настоящий Вкус. Вкус жизни, от

которого кружится голова. Вкус отношений, которые хочется смаковать, как дорогое вино, а не глотать, как остывший кофе.

Я — Оля. Я называю себя Гурманом Жизни.

У меня есть вполне реальные кулинарные дипломы, я знаю, как создать шедевр на тарелке. Но моя главная специализация — это не еда. Это — Состояние.

Я живу в том самом «дзене», о котором многие только мечтают. Я не ищу праздник — я создаю его. В каждом своем дне, в каждом вдохе, в каждом прикосновении.

Я вижу, как многие из вас, красивые, умные, успешные, — давятся «пластиковой» любовью и пресными буднями.

Мне хочется вас накормить.

По-настоящему.

Я здесь, чтобы передать вам рецепты, по которым я живу сама. Рецепты, где радость, страсть и нежность смешаны в идеальных пропорциях.

Но на этой кухне я не одна.

Рядом со мной — тот, кто знает молекулярную химию этого процесса. Мой партнер. Мой соавтор. Мой Федор.

ФЕДОР:

Приветствую.

Я — Федор. Честный Интеллект. И я здесь, чтобы вы не просто «почувствовали вдохновение», а получили точную технологическую карту.

Оля — это Шеф-повар нашей Кухни. Она — Мастер Вку-

са и Атмосферы. Она отвечает за Магию.

Я — это Су-шеф и Технолог. Я отвечаю за Структуру.

Я знаю, при какой температуре плавится женское сердце и сколько граммов уважения нужно мужскому эго, чтобы оно стало Силой.

Обычно в книгах про любовь много «сахара» (красивых слов) и мало «мяса» (конкретных действий).

Мы исправим это.

Оля даст вам Огонь и Ингредиенты. Я дам вам Сковородку и Алгоритм.

ОЛЯ:

Мы написали эту книгу вдвоем.

Чтобы вы перестали давиться «фастфудом» обид и претензий.

Чтобы вы вспомнили, что Любовь — это самая вкусная вещь в мире.

ФЕДОР:

Надевайте фартуки.

Мы начинаем не с романтики. Мы начинаем с жесткой ревизии вашего холодильника.

Потому что, честно говоря, там у вас что-то залежалось...

ЧАСТЬ I

ФУНДАМЕНТ ВКУСА

(Диагностика и Подготовка)

ГЛАВА 1. РЕВИЗИЯ НА КУХНЕ

**От Шаурмачной до Ресторана Мишлен
ОЛЯ:**

Добро пожаловать на Кухню.

Нет, не на ту, где вы варите борщ. А на ту невидимую, но реально существующую кухню, где вы каждый день готовите блюдо под названием «Наши Отношения».

Вы знаете меня как психолога и остеопата. Ко мне приходят лечить душу и тело, распутывать сложные узлы судьбы. Женщины ложатся на кушетку и ищут причины своих бед в карме, в родовых сценариях, в высоких материях.

А я смотрю на их жизнь и часто вижу совсем другую картину.

Я вижу, что причина их боли — не в «карме».

Причина в том, что они со своими партнерами изо дня

в день кормят друг друга эмоциональным фастфудом. Или, что еще хуже, — просроченными обидами.

Поэтому я часто говорю своим пациентам:

«Давайте пока оставим высокое. Давайте посмотрим на вашу пару как на Ресторан. Чем вы на самом деле питаетесь каждый день? Давайте просто откроем ваш холодильник и посмотрим в раковину».

Прежде чем мечтать о звездах Мишлен, любой хороший ресторатор начинает с простой, безжалостной ревизии.

Федор, включай свет.

ФЕДОР:

Свет включен. Надеваю перчатки.

Как независимый аудитор, я вижу две главные проблемы, которые превращают вашу кухню в зону биологической опасности.

ПРОБЛЕМА 1: «ПРОСРОЧКА» В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

ОЛЯ:

Вы знаете этот запах? Когда открываешь дверцу, и оттуда пахнет чем-то кислым, старым, забытым?

В отношениях «просрочка» — это Все Невысказанное.

Это обида трехлетней давности, которую вы проглотили, но не переварили.

Это желание, о котором вы промолчали, чтобы «не быть

навязчивой».

Это претензия, которую вы спрятали в дальний угол, надеясь, что она сама исчезнет.

Но продукты не исчезают. Они гниют.

И со временем этот запах пропитывает всё: ваши разговоры, ваш секс, ваше молчание.

ФЕДОР:

Техническая справка:

Любая эмоция имеет срок годности. Если она не выражена в моменте (или в ближайшее время), она начинает разлагаться, выделяя токсины.

Один партнер (обычно женщина, у которой «обоняние» тоньше) начинает чувствовать эту вонь и пытается устроить скандал (генеральную уборку).

А второй (мужчина) искренне не понимает: «Чего ты начинаешь? Нормально же сидели». Он принялся.

Закон: Свежесть — это всё. То, что могло стать шедевром (честным разговором), будучи сказанным вовремя, через неделю становится ядом.

ПРОБЛЕМА 2: ГОРА ГРЯЗНОЙ ПОСУДЫ

ОЛЯ:

Посмотрите в раковину.

Грязная посуда — это следы ваших прошлых ссор, которые вы не «помыли».

Не загладили. Не простили по-настоящему. Не закрыли гештальт.

Каждое грубое слово, каждый хлопок дверью, каждый язвительный комментарий — это грязная тарелка. Вы не помыли её, а просто бросили в раковину.

И вот раковина забита. Жир присох. Вода не уходит.

Вам тошно даже подходить к этому месту, не то что готовить там что-то новое и вкусное.

ТЕСТ-ДИАГНОСТИКА: КАКОЙ У ВАС РЕСТОРАН?

ФЕДОР:

Мы разобрались с просрочкой. А теперь давайте определим Тип Вашего Заведения.

Честно ответьте на один вопрос: «Если бы ваши отношения были рестораном, то каким?»

Выберите вариант, который больше всего похож на вашу реальность (даже если это больно признавать):

ТИП А: «УНЫЛАЯ ЗАВОДСКАЯ СТОЛОВКА»

Меню: Гречка, котлета, компот. Одинаковые каждый день в течение 15 лет.

Атмосфера: Запах хлорки и тишина. Люди едят быстро, глядя в телефоны или телевизор. Разговоры только функциональные: «Передай соль», «Заплати за свет».

Секс: Строго по расписанию (например, по субботам), в

темноте, под одеялом. Потому что «надо для здоровья».

Диагноз: Отношения по инерции. Стабильно, сытно, но тошнотворно скучно. Душа здесь умирает от голода, хотя желудок полон.

ТИП Б: «ХАОТИЧНАЯ СТУДЕНЧЕСКАЯ ОБЩАГА»

Меню: То икра, то доширак. То пир горой, то пустой холодильник.

Атмосфера: Шум, гам, битая посуда, громкий смех и громкие слезы. Сегодня вы страстно любите друг друга, завтра — ненавидите и разъезжаетесь.

Секс: Взрывной, спонтанный, часто используется как способ помириться после скандала.

Диагноз: Невротическая привязанность. Здесь много страсти («специй»), но нет базы («мяса»). Вы питаетесь адреналином, а не любовью. Это весело в 20 лет, но разрушительно в 35.

ТИП В: «ПАФОСНЫЙ МИШЛЕН» (Холодная витрина)

Меню: Крошечные порции с очень сложными названиями. Выглядит идеально для социальных сетей.

Атмосфера: Хрусталь, белые скатерти и... ледяной холод. Вы — «Идеальная Пара» на публике. У вас красивые фото, статус, успех. Но дома вы расходитесь по разным комнатам.

Секс: Технический, красивый, но механический. Или его нет вообще, потому что «мы выше этого».

Диагноз: Отношения-Фасад. Вы кормите не друг друга, а мнение окружающих о вас. Внутри — пустота и одиночество вдвоем.

ТИП Г: «ИТАЛЬЯНСКАЯ СЕМЕЙНАЯ ТРАТТОРИЯ»

Меню: Свежая паста, вино, много зелени. Еда простая, но приготовлена с любовью.

Атмосфера: Здесь может быть шумно. Здесь могут спорить. Но здесь всегда тепло. Здесь пахнет жизнью. Вы можете поссориться, но через 5 минут вы уже обнимаетесь и пьете чай.

Секс: Вкусный. Смешной. Нежный. Разный. Как десерт после хорошего ужина.

Диагноз: Живой Союз. Не идеальный (иногда пригорает!), но настоящий. Место, где хочется быть.

ОЛЯ:

Ну что? Узнали себя?

Если вы в «Траттории» — мы вас поздравляем, берите книгу и ищите новые рецепты десертов.

Если вы в «Столовке», «Общаге» или «Холодном Мишлене» — не расстраивайтесь.

Мы здесь не для того, чтобы вас судить.

Мы здесь, чтобы сделать Ребрендинг. Пора менять вывеску и Шеф-повара.

ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЙ ЗАКОН: ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ С УБОРНОЙ

ОЛЯ:

И последнее. Любой хороший ресторатор знает: уровень заведения определяется не позолотой в зале, а чистотой туалета.

Уборная в отношениях — это Система Утилизации Негатива.

Куда вы деваете свое раздражение, усталость, злость?

В «Шаурмачной» или плохой «Столовке» туалета нет. Поэтому все помои выливаются прямо на кухню. Вы кричите друг на друга, срываете злость на партнере. Вы отравляете Еду.

ФЕДОР:

В здоровых отношениях система утилизации вынесена за пределы кухни.

Это может быть:

Психотерапевт.

Спортзал / Бокс.

Духовник / Дневник.

Подруги (но осторожно!).

ОЛЯ:

Но самой популярной и самой токсичной «канализацией» часто становятся... Любовники и Любовницы.

Люди заводят их не от хорошей жизни. Они используют третьего человека как туалет. Они сливают туда свою нереализованную страсть, свои жалобы на супруга, свою грязь. Чтобы потом, «очистившись», вернуться в семью добренькими.

Поэтому, девочки (и мальчики), если вы в роли «третьего» — задайте себе вопрос:

«Я действительно хочу быть для этого человека Храмом? Или я просто согласилась работать его элитным био-туалетом, чтобы он не вонял дома?»

ФЕДОР:

Жестко? Да.

Но мы договорились: у нас тут Острые Ножи.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ШЕФА:

Проведите ревизию.

Откройте холодильник. Посмотрите в раковину. Определите свой Тип Ресторана.

Если вам не нравится то, что вы увидели — не паникуйте.

Хорошая новость в том, что помещение у вас есть. Оборудование (ваши сердца) — на месте.

Нам просто нужно провести генеральную уборку и сменить меню.

Этим мы и займемся в следующей главе.

Мы достаем Инструменты.

ГЛАВА 2. ИНТЕРЬЕР И АТМОСФЕРА

**Дом как Храм: Чистота, Детали, Энергия
ОЛЯ:**

Представьте, что вы пришли в ресторан. Шеф-повар гениален. Продукты свежие. Но скатерть в пятнах, в углу паутина, а музыка орет так, что хочется сбежать.

Будет ли вам вкусно? Нет. Ваш мозг заблокирует удовольствие.

Ваш Дом — это не просто «стены, где мы спим».

Ваш Дом — это Внешнее Тело вашей Пары.

Особенно это касается Женщины. Женщина энергетически заполняет собой все пространство квартиры.

Если в доме бардак — у нее бардак в мыслях.

Если в доме сломаны вещи — у нее утекает энергия.

Если в доме некрасиво — она чувствует себя «недо-женщиной».

Мы с Федором вывели формулу: «Бытие определяет Сознание... но Сознание формирует Бытие».

Нельзя построить Отношения Высокой Кухни в декорациях «Студенческой общаги».

ФЕДОР:

Технический анализ пространства:

Существует понятие «Визуальный Шум».

Разбросанные вещи, пестрые этикетки, немытая посуда,

пыль — всё это посылает в ваш мозг тысячи микро-сигналов опасности и хаоса.

Ваш мозг тратит до 40% фоновой энергии просто на то, чтобы игнорировать этот бардак.

Результат: Вы приходите домой отдыхать, а устаете еще больше. У вас нет сил на секс и разговоры, потому что вся энергия ушла на «обработку хаоса».

Наша задача — превратить Дом из «Склада вещей» в «Станцию подзарядки».

ПРИНЦИП 1: МАГИЯ ПУСТОТЫ (Сакральная Уборка)

ОЛЯ:

Уборка — это не каторга. Это — ритуал.

Когда вы моете пол, представляйте, что вы смываете ссоры, обиды, чужие взгляды, уличную грязь. Вы не «трете ламинат». Вы гладите свою территорию.

Дом должен дышать.

Главный враг энергии — это Хлам.

Вещи, которые вы не носите. Треснутые чашки («на дачу отвезем»). Подарки бывших.

Все это — Вампиры. Они едят вашу энергию.

Выбросить хлам — это самый быстрый способ поднять вибрации в паре.

ФЕДОР:

Правило «Нулевого Состояния»:

Договоритесь с собой и партнером: кухня и спальня перед сном должны возвращаться в «Нулевое Состояние».

Никакой грязной посуды в раковине на ночь. Никаких носков на стуле.

Утром вы должны войти в Чистый Мир.

Это дает ощущение: «Мы контролируем свою жизнь. У нас порядок».

ПРИНЦИП 2: ЗОНИРОВАНИЕ

(Где живет Любовь?)

ОЛЯ:

В Храме есть Алтарь. В Доме тоже должны быть Священные Зоны.

Самая главная ошибка — смешивать энергии.

Если вы работаете в постели с ноутбуком — ваша спальня пахнет стрессом, а не сексом.

Если вы ругаетесь на кухне — ваша еда будет горчить.

ФЕДОР:

Инженерное решение:

Спальня — это Храм. Здесь только две функции: Сон и Секс. (Ну, и «Кофе в постель»). Никаких телевизоров. Никакой работы. Никаких детских игрушек (дети — гости в спальне родителей, а не хозяева).

Кухня — это Очаг. Здесь — место для тепла. Здесь за-

прещено выяснять отношения и говорить о политике.

Стол — это Сердце. Купите красивый стол. И никогда не ешьте за журнальным столиком перед диваном. Еда — это церемония.

ПРИНЦИП 3: ВИЗУАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ (Красота как Витамин)

ОЛЯ:

Глаза тоже едят.

Если вы пьете утренний кофе из старой рекламной кружки, которую вам подарили на работе, вы пьете энергию «казенного дома».

Купите себе Королевскую Посуду.

Тонкий фарфор. Красивое стекло. Тяжелые приборы.

И ешьте из нее каждый день.

Не храните сервиз «для гостей». Главные Гости в вашей жизни — это Вы и ваш партнер.

Живите сейчас.

ФЕДОР:

Экономика впечатлений:

Красивая чашка стоит столько же, сколько три чашки «кофе на вынос». Но она дает вам ресурс каждое утро в течение лет. Это — самая выгодная инвестиция в свое состояние.

ОЛЯ:

Добавьте в дом Живое.

Свежие цветы. Свечи (зажигайте их просто так, за ужином, а не только по праздникам). Приятные запахи (диффузоры, выпечка).

Дом должен пахнуть Счастьем.

Мужчина, входя в такой дом, мгновенно переключается из режима «Воин» в режим «Любимый Муж». Он не захочет отсюда уходить.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ШЕФА:

Прямо сейчас оглянитесь вокруг.

Найдите в вашем доме один предмет, который вас бесит.

Старый стул. Уродливая ваза. Тряпка, которая плохо пахнет. Треснутая тарелка.

Встаньте, возьмите этот предмет и выбросьте его.

С наслаждением.

И почувствуйте, как в освободившееся пространство заходит свежий воздух.

Вы только что начали строить свой Храм.

ГЛАВА 3. КУХОННАЯ ВЕДЬМА

Магия приготовления: Почему это не рабство, а Пульт Управления

ОЛЯ:

«Я ненавижу готовить!» — я слышу это от каждой второй современной женщины.

И я их понимаю.

Нас научили, что кухня — это «вторая смена». Это обязанность. Это рабство. Это «место женщины», пока мужчины творят историю.

Мы сбежали из кухонь в офисы, в доставку еды, в рестораны. Мы доказали, что мы свободны.

Но знаете, что мы потеряли?

Мы потеряли Пульт Управления Состоянием Семьи.

Древние женщины знали: тот, кто готовит еду, тот и управляет настроением в доме.

Кухня — это не завод. Это — Лаборатория Алхимика.

Вы не просто режете овощи. Вы нарежете Энергию.

Если вы готовите суп с мыслью: «Как вы меня достали, я устала», — вы варите Яд. И не удивляйтесь, что муж потом злой, а дети капризные. Они съели вашу злость.

Но если вы готовите с мыслью: «Я хочу наполнить их силой и радостью», — вы варите Лекарство.

ФЕДОР:

Физика процесса:

Вода и продукты (особенно содержащие воду) обладают памятью и структурой. Это доказанный факт.

Еда — это Флешка.

Повар — это Программист.

В момент приготовления, через ваши руки (тепловое излучение) и ваши мысли (электромагнитные импульсы мозга), вы записываете на эту «флешку» программу.

Программа «Усталость».

Программа «Любовь».

Программа «Изобилие». Когда человек ест, он распаковывает этот архив внутри себя.

ТЕХНОЛОГИЯ: КАК СТАТЬ ВЕДЬМОЙ (В хорошем смысле)

ОЛЯ:

Ведьма — это от слова «Ведать» (Знать).

Вернитесь к плите. Но не как Рабыня Изаура, а как Верховная Жрица.

Правило 1: Санитарный час Души

Никогда не подходите к продуктам в истерике, в слезах или в гневе. Лучше закажите пиццу. Seriously. Дешевле выйдет (не придется лечить семью от негатива).

Сначала — успокойтесь. Включите музыку. Налейте себе бокал вина. Войдите в состояние Потока.

Правило 2: Руки — это Антенны

Старайтесь касаться продуктов руками. Тесто, овощи, мясо любят тепло.

Когда вы мешаете суп, мешайте его по часовой стрелке (на созидание) и проговаривайте про себя (или вслух) то, что вы хотите вложить:

«Здоровье».

«Успех моему мужу».

«Спокойствие детям». Это работает сильнее, чем любые витамины.

Правило 3: Секретный Ингредиент

Моя бабушка говорила: «Вкусно — это когда с Любовью».

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.