

18+

Олеся
Тихонова

Я
ПОДРОСТОК

Сборник
рассказов

Олеся Тихонова

Я подросток

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=55851634

ISBN 9785005100375

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Само название сборника рассказов «Я подросток» даёт возможность сразу определить возраст читателей, которых заинтересует эта книга. Да, эта книга для подростков и молодёжи. Автор, находясь и сама в столь юном возрасте, смогла в формате коротких рассказов и очерков передать те проблемы, которые особенно волнуют подрастающее поколение. Как выбраться из сложной жизненной ситуации, как остаться верным дружбе, как не предать любовь? Давайте читать и искать ответы на эти вопросы вместе.

Содержание

Я – толстая	5
Наркотик	17
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Я подросток

Олеся Тихонова

© Олеся Тихонова, 2020

ISBN 978-5-0051-0037-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Я – толстая

«Я толстая», – Ангелина стояла напротив зеркала и думала так про себя. «И как я могу понравиться кому-то, если во мне куча лишних килограммов?»

И справа и слева, и лицо такое распухшее, будто там поместился целый арбуз!» – крутилось в мыслях девушки – подростка. Ей было сложно увидеть в себе человека, совсем не казавшегося толстым со стороны. Но мысли о своей неполноценности не давали Ангелине покоя. Она каждый день вставала на весы, подходила к зеркалу и теребила себя думами о том, что она всё ещё толстая. Как же было сложно в это время не только девушке, но и её родителям. Им было больно смотреть на то, как Ангелина постоянно изводит себя мыслями о похудении, идеальном теле. Так повторялось изо дня в день, начиная с пятнадцатилетнего возраста. Ох, уж эти девчоночьи комплексы! Девушка отказалась носить всё, что хоть как-то обтягивает тело. В школу она появлялась не в юбке и блузочке, как было положено, а в спортивных широких штанах и тёплой мешковатой кофте. Так Ангелине казалось, что она выглядит менее полной.

И вот, именно с этого дня и в очередных терзаниях себя, девушка приняла твёрдое решение сесть на диету. Но как быть? Как начать правильно худеть и бороться с этим проклятым весом? Это, пожалуй, для неё главные жизнен-

но важные вопросы. Ангелина облазила множество интернет-сайтов, рекламирующих похудение за неделю, месяц, три. «Как есть и не толстеть?», «Как похудеть на два килограмма за день?», «Быстрая сушка», – всё это были рекламные лозунги обычных пользователей или якобы «умных» диетологов, не знающих, да и не стремящихся понять, что информацию будут проглядывать закомплексованные подростки, которые, чего доброго, от таких советов доведут себя до анорексии или депрессии.

Изучив почти все темы похудения, Ангелина решила так: «Отлично, буду питаться два раза в сутки, порцию уменьшу до минимума. На завтрак – сухая гречневая каша, на ужин – обезжиренный творог без сахара, а чай можно пить полностью без печенья. С этого дня говорю „НЕТ“ булочным изделиям, жирам, быстрым углеводам и всему тому, что хоть как-нибудь да скажется на моей фигуре!» Оставалось только решить, как суметь отказаться от соблазнов, если родители точно будут питаться три раза в день и готовить самые лучшие и вкусные блюда? «Тут всё зависит от моей силы воли, буду её развивать тогда», – подумала Ангелина и успокоилась. Бедная девочка, ей было тяжело понять, до чего она может довести себя, но всё в жизни есть опыт.

Первый день похудения. Ангелина наварила почти килограмм гречневой каши. Соль не клала, масла – тоже. Благо мама и папа ушли на работу и не видели завтрака девушки. Наложив себе в тарелку строго двести грамм каши, Ан-

гелина принялась завтракать. О, это было мучение! Сухая, не проваренная до конца гречка, еле пролезала в горло. Есть было невозможно, представлять другую, более вкусную пищу – больно. Закрыв глаза и думая о силе воли, да цели похудения, девушка быстро запихала в себя кашу. После, запив крепким несладким чаем, Ангелина решила: «Начало положено! Слава Богу, завтрак окончен. Говорят, что первые двадцать дней надо потерпеть, а дальше дело привычки. На обед – яблочко и всё! Надо ещё купить обезжиренного творога на ужин!».

В школе всё прошло хорошо, за исключением директорского замечания, появившегося в дневнике девушки из-за надетой мешковатой кофты и широких спортивных штанов. Свой вид при этом Ангелина объяснила тем, что так модно среди молодёжи, и она полностью придерживается этого свободного стиля. На самом деле под такой одеждой девушка скрывала свой комплекс неполноценности.

Придя домой, она схватила яблоко и с жадностью слопала его, косясь на холодильник. В мыслях появлялись образы вкусного жареного мяса, картошечки в мундире, рыбки в кляре и многие другие соблазнительные блюда. При мысли о еде в животе приятно урчало. «Надо держаться, если я хочу видеть себя стройной и красивой», – думала Ангелина, усаживаясь за письменный стол. Всё то время, что она делала уроки, мозг не давал покоя. Вместо математических логарифмов, уравнений в голове проплывали образы толсто-

го куска жареной свинины, печени, шоколада. Тут, конечно, было не до какой-то там алгебры. Русский язык по своим обычаям, вместо повторения правила написания удвоенной НН в суффиксах, навевал мысли о пирожках, супе и масляных блинах. Ох уж эти фантазии, ох уж эти комплексы и замкнутость на похудении! Так день близился к вечеру, приближалось время ужина.

В замке послышался скрежет ключей, домой вернулись родители. Помыв руки, все пошли на кухню трапезничать. Мама, как главный повар дома, да и в принципе глава семьи, наложила всем в тарелки по гигантской порции макарон и вкусной душистой рыбки. «Я не буду это кушать, мам», – немного застенчиво произнесла Ангелина.

– Почему? – крайне удивилась женщина.

– Я буду творог, который специально купила в магазине.

– Вот так да... худеешь что ли? – не без весёлой насмешки спросил отец.

– Да, решила немного привести себя в форму.

– Но ты и так не толстая! – воскликнули в один голос родители

– Нет, толстая – с уверенностью произнесла Ангелина.

Ну что теперь тут поделать? Если упрямый подросток решил, значит, он до последнего будет стоять на своём. Творог был извлечён из холодильника и со скоростью света поглощён. Родители в изумлении смотрели на то, с какой жадностью съела эти несчастные сто грамм молочного продукта

их девочка. И ведь без добавления сахара, молока и других иных вкусных добавок!

На следующий день мама и папа Ангелины улетели в командировку на месяц, что давало ей полную свободу действий, а значит, никто не стал бы мешать её похудению. Конечно, иногда к ней должна была заходить мнительная бабуля, но ведь это же не постоянный контроль! Дверь захлопнулась, и Ангелина побежала к холодильнику за гречей. Умяв порцию, она отправилась в школу.

«Эй, Геля, привет! Как дела? Прикинь, сегодня нас на физ-ре, сто пудняк, умотают! Физрук сказал, что будем два часа на лыжах гонять! Вот ужас!», – крайне задорно и с присвистом прощebetала Галька, подлетая к девушке. «И чего она так радуется?», – не без досады подумала Ангелина. Спорт, конечно, девочка любила. Правда несколько лет назад ушла из лёгкой атлетики из-за травмы. По крайней мере, она так говорила, что из-за травмы. На самом же деле причина крылась немного в другом. Сильно ударившись тогда и разбив шиповками до крови голеностоп во время соревнований, Ангелина боялась вновь стартовать. Конечно, это со всяким случается, всё бывает. Но девочка очень сильно ощущала свою вину, ведь ушла-то она, даже не попрощавшись с тренером.

На физ-ре, действительно, все очень и очень устали. Сняв с себя, наконец, лыжные ботинки, Ангелина посмотрела на себя в зеркало. «Никаких изменений! Всё такая же тол-

стая и некрасивая!», – мелькнуло у неё в голове. Что же видела девушка в зеркале? А вот что.

Пред ней предстал живот, по бокам свисал целлюлит, пресса – ноль, попа выходила за рамки приемлемого, а о лице и говорить нечего! Сплошные розовые щёки, которые закрывали глаза! Как же ужасно всё это звучит. Но на самом деле другие ребята и окружающие люди видели Ангелину совершенно в ином свете. В каком? А вот в каком.

Перед ними стояла совершенно не толстая, можно сказать, даже стройная девушка. Лицо её, пылающее от вечного смущения, притягивало и завораживало. Полнота, если её кто-то и видел, никак не отталкивала, а наоборот, делала Ангелину более красивой и привлекательной. Многие хотели бы общаться с ней, но не каждого подпускала она в своё близкое окружение. Из-за сильных переживаний по поводу своей внешности девушка всё дальше и дальше отдалялась от ребят.

Вернувшись домой, Ангелина не сразу села выполнять домашнее задание, а лишь после того, как полазила по сети интернет в поисках новых советов похудения. «Держаться, только держаться!», – настраивала она себя.

На следующее утро девушка решила встать на весы, в надежде на избавление от парочки кило. «О, ужас! Только не это!», – только и подумала она, когда никаких изменений не увидела. Долго думая, что же делать и как быстро добиться результата, Ангелина побежала в аптеку... за слабитель-

ными средствами. Ею было принято экстремальное решение пойти на похудение методом лекарственных средств и большого количества спортивной нагрузки. Хочу отметить, что после этого вес, конечно, начал постепенно снижаться. Даже быстро! Но и последствия такого резкого похудения тоже появились.

По ночам Ангелина не могла спокойно спать. Во снах хороводом танцевали колбасы, конфеты, печенье, масло и всё, всё, всё от чего отказалась девушка. В школе появились проблемы, как с учебной, так и с общением. Девочка стала очень раздражительной и нервной. Любое слово в её адрес могло восприниматься, как обидное. Что и говорить о таком понятии, как менструальный цикл! Он сбился полностью. На весах Ангелина становилась легче и легче, но в зеркале по-прежнему не находила себя красивой. Глаза впали, щеки исчезли, нос заострился, вся одежда, которая раньше идеально сидела на теле девушки стала велика. Волосы пришлось подстричь, они начали сильно выпадать. Несмотря на такие глобальные изменения девушка всё равно боялась съесть хоть маленький кусочек мучного или мясного. Конец этому положил случай.

В один школьный день Ангелина шла по коридору. Нервная, она не замечала никого. Вдруг, что-то пошло не так. В глазах поплыло, взор затуманился. Не понимая, что происходит, девушка упала... в обморок. Тут же сбежались ребята. Кто-то вызвал медсестру. Придя в себя, Ангелина посмотре-

лась. Ей было неудобно от того, что на неё были устремлены любопытные взоры одноклассников. Тут к ней наклонился один симпатичный, парень. Он протягивал руку и улыбался. Наконец-то поднявшись с пола, Ангелина в упор уставилась на него. Ей не верилось, что кто-то такой красивый и стройный мог не брезговать помогать при всех ей, такой «толстой». Парнишку звали Кириллом. Он уже давно присматривался к девушке, просто до этого момента никак не находил случая познакомиться поближе. А тут вдруг такое!

Все стали расходиться, а юный принц всё ещё держал за руку «толстую» принцессу. Он изучал её детально, ведь только сейчас ему было это позволено. Ангелина покраснела от смущения. Впервые она обращала внимание на то, с какой нежностью устремлён на неё взгляд человека противоположного пола. «А я знаю, что произошло», – осторожно, дабы не обидеть ранимую девушку тихо произнёс Кирилл. Он уже давно наблюдал за этой несчастной принцессой и успел заметить, как Ангелина резко похудела. Заметил он и её изменение в поведении, но это никак не повлияло на все глубокие чувства парня. Да, Кирилл влюбился по-настоящему, всем сердцем. Для него Ангелина была идеалом красоты: по-своему стройная, в меру скромная и добрая. Взгляд её придавал желание творить, защищать и сворачивать горы! Вот такой казалась Кириллу девушка, ничего даже и не подозревающая об этом, полностью зажатая комплексом своей неполноценности. «И что же?», – ещё не до конца осознав

ситуацию, рассеяно спросила Ангелина, одёргивая руку.

– Это был голодный обморок, тебе не стоило так доводить себя, – произнес юноша и поспешно добавил, – ты и так прекрасна и очень нравишься мне... любой!

От таких слов девушка приятно опешила. И ведь, действительно, девушки любят ушами! Но, чтобы парень не заметил её положительной реакции, резко развернулась и, со словами «ну зачем ты мне в уши воду льёшь!», поспешила скрыться с места происшествия. После школы Кирилл настоял на том, чтобы проводить Ангелину до дома. По дороге они зашли в магазин, и парень купил множество печенья да шоколадок для своей принцессы. «Теперь я буду внимательно ухаживать за тобой, следить, чтобы ты была здоровой и питалась правильно!», – произнёс он. Девушка лишь кивнула, делая вид, что Кирилл ей безразличен.

Ну а дома Ангелина, порхая от счастья, забыла встать на весы. Раздумывая над их встречей, она и не заметила, как навернула все купленные для неё шоколадки. Во время выполнения домашнего задания она не могла выпустить из головы образы и разговор с Кириллом. «Теперь у меня есть он! Он любит меня такой, какая я есть! А значит, я прекрасна!», – думала счастливая Ангелина. Ночью, во снах, к ней являлись образы уже полюбившегося парня. Ей не терпелось вновь встретиться со своим принцем! Встреча состоялась.

Так они встречались полгода, при этом девушка делала вид, что парень ей неинтересен. За это время Ангелине толь-

ко немного удалось прибавить в весе, несмотря на то, что она очень хорошо питалась. Гормональные сбои дали о себе знать, и теперь было очень сложно восстанавливаться. Но Кирилл во всём поддерживал девушку, всегда был рядом, готовый помочь. Он выдерживал все Ангелинины психи и истерики по поводу и без, никогда не злился в ответ, понимал, что ей нужна опора и любимый человек. А девушка сторонилась его, порой гнала, просила не мешать жить, хотя никак не хотела отпускать из сердца своего! Вот такие мы – девушки: когда нас любят – отворачиваемся, хотя порой чувства взаимны, когда нас ненавидят или не обращают внимания, мы тянемся всем сердцем, всей душой, раскрывая все свои чувства и эмоции. И как тут быть? Как поступить? Но именно благодаря Кириллу, Ангелина смогла понравиться самой себе, принять себя. На этом бы моменте и хотелось подвести черту, мол, потом всё наладилось, любовь, как всегда, спасла мир, но нет. Не в этой истории...

В тот день у молодой пары было назначено свидание в парке. Ангелина уже целый час ждала Кирилла. Тот, видимо, очень сильно опаздывал. На звонки парень почему-то не отвечал, что крайне настораживало. Девушке становилось всё холоднее и холоднее, ведь на улице была зима. А Кирилла всё не было и не было. Окончательно расстроившись, что их встреча не состоялась, Ангелина, понурив голову, медленно побрела домой. Слезы так и наворачивались на глаза. «Неужели бросил? Неужели разлюбил?», – горестно думала

она, хотя ещё недавно подбирала слова прощения.

Вернувшись печальной домой, Ангелина заглянула в комнату родителей, которые смотрели по телевизору новости. Увиденное на экране, заставило девушку прямо на месте рухнуть со слезами. В новостях показывали искореженный автомобиль, а рядом... лежащего Кирилла. «Как же так случилось?» – думала она, пока родители успокаивали её. Всё тело её сотрясалось от горя и тоски. Только сейчас она вдруг поняла, насколько дорог был ей Кирилл, как сильно она любила его. Взяв себя в руки и набрав номер больницы, Ангелина осмелилась спросить, жив ли поступивший с травмами пациент. В трубке на какое-то время повисло молчание, слышались шуршание страниц, а после добрый женский голос ответил: «Ваш друг жив, лежит в двадцать первой палате, травмы совместимые с жизнью, приезжайте навестить». «Слава Богу, жив!», – вытирая слёзы, обрадовалась девушка. Схватив пальто, она пулей вылетела из квартиры и помчалась в больницу...

...Парк. Девушка. Парень. Оба гуляют в красивом летнем парке. Она срывает цветок. Он срывает два. Они смотрят друг другу в глаза. Улыбается девушка. Улыбается парень. Счастье окружает сполна. «Как здорово, что Кирилл есть у меня!», – думает про себя она. «Как здорово, что у меня есть ты!», – произносит он вслух, протягивая ей цветы!

От автора

Дорогой читатель! Твоему вниманию представлен небольшой по своим размерам рассказ. В нем есть любовь, есть комплексы, переживания и многое другое. «Я толстая», – так говорит множество девушек, начинающих худеть. Но проблема зачастую не в том, что они действительно полные и некрасивые. Каждый человек уникален. У каждого свой набор достоинств и недостатков. Но ещё никогда закомплексованный человек не мог найти счастья.

«Принять себя» – есть такой термин в психологии, да и в жизни в целом. Это сделать трудно, но возможно. Пока мы будем пытаться следовать мнению других по поводу своей внешности, поведения, то никогда не сможем оставаться самими собой. Да, кто-то полный, да, кто-то очень худой, но не это главное. Главное – верить в себя, свои силы, оставаться добрыми и человечными, уметь испытывать глубокие положительные чувства. Это и есть всё, что нужно для счастья!

Просто прими себя, человек!

Наркотик

Здравствуйте! Я наркоман со стажем. Свой первый наркотик (снюс) опробовал в двенадцать лет. Сейчас мне тяжело бороться с зависимостью. Как только заканчивается доза, мне срочно нужно добывать, покупать новую, чтобы избежать мучительной ломки. Как же так вышло? Да вот как.

В школе я был середнячком, ближе к хорошистам. Друзей было много, со всеми общался легко и просто. Мыслей о том, что я могу стать нариком не возникало вообще. После школы мечтал поступить в военное училище и стать пограничником. Многие мальчишки мечтали бы иметь такое же спортивное телосложение, силу и выносливость, как у меня. Странно. У меня было всё, чтобы стать счастливым, но я сделал всё, чтобы так не случилось.

Жизнь моя текла относительно спокойно, возможно, поэтому я хотел чего-то нового и необычного. Моему мозгу постоянно не хватало адреналина, не хватало приключений и взрывных эмоций. Я хотел этого – я получил то, что хотел.

Однажды, ко мне в школе подошёл парень, где-то на год старше меня, и предложил прогуляться после уроков, мол, есть у него заманчивое предложение, от которого отказаться очень сложно. Я согласился, уж очень это было для меня ново. И ведь никакой интуиции, никакого звоночка тогда не прозвенело в голове дурной! Эх, если бы сейчас можно

было бы всё вернуть назад, изменить тот день...

Мы встретились. Парня, кстати, звали Сашей. С ним было ещё несколько шупленьких ребят. Они не смахивали ни на мелких грабителей, ни на хулиганов, ни, тем более, на юных наркоманов. Всё, что мне сказал Саша, прозвучало так гладко и заманчиво, что я сам не понял, как согласился. А ведь по сути, если примерно пересказать, то предложил он мне снюс. Да, да, обычный жевательный табак. И ведь не сразу, гад, сказал! Постепенно, гладко так подошёл к этой теме, видимо, знал, как подкупить новичка. Какой же он на вкус этот снюс? В первый раз у меня был обычный, табачный. Но какой же кайф я вдруг испытал! Не сказать, что прям восторг. Но приятное тепло разлилось по телу моему, пульс участился, захотелось не то совершить что-либо безумное, не то наоборот – лечь и наслаждаться таким ощущением. Это был мой первый опыт пробы вещества, доставляющего удовольствие. Скажу так, после ещё несколько пачков снюса достались мне бесплатно, ну а потом... бесплатный только сыр в мышеловке. Так я встал на путь зависимых, позже наркоманов...

Снюс доставлял удовольствие, но с каждым разом всё меньше и меньше по времени. И так продолжалось до тех пор, пока я не стал искать более мощные вещества, чтобы получать больше кайфа. Мне казалось, что в жевательном табаке нет большого вреда, но оказалось – что есть. Именно он, снюс, вскоре сделал меня наркоманом.

От никотина я дошёл до героина, пройдя и марихуану, и пробу амфетамина и кокаина. Да, самым мощным и доступным сильным наркотиком является, на мой взгляд, героин. Только сейчас я понимаю, до чего же довёл себя. После мимолётного кайфа на меня давит жуткое жизненное разочарование, ломка, порой, галлюцинации. Я продал всё, что имел, ушёл от родителей, гонясь за новой дозой. Вместо пограничника стал никому не нужным наркоманом, ничего не желающим, кроме очередной порции наркотика.

Да, я был почти хорошистом, у меня было много друзей. Но я променял всё, что имел, на то, что сначала хотел. А сейчас я бы отдал всё, чтобы вернуться обратно... в нормальную человеческую жизнь.

...Всё это были мысли наркомана со стажем, мучающегося в очередной ломке. Они были одними из последних в его несчастной и испорченной жизни. После он впал в кому и уже не вышел из неё. Так он прожил свою горькую жизнь...

Здравствуйтесь! Я наркоман со стажем. Свой первый кайф поймал в десять лет и не жалею об этом! Ловлю счастье от каждого прожитого дня и хочу всё больше и больше иметь таких замечательных дней! Я – спортсмен! Как получилось так, что я стал зависимым от своей деятельности? А вот как.

В школе я был почти хорошистом. Друзей было много,

общался со всеми легко и непринуждённо. Мыслей о том, что я могу стать спортсменом, не было вовсе. После школы мечтал стать летчиком-испытателем.

Жизнь моя текла относительно спокойно, возможно, поэтому я хотел чего-то нового и необычного. Моему мозгу постоянно не хватало адреналина, не хватало приключений и взрывных эмоций. И я нашёл, то, что хотел!

Однажды ко мне подошёл учитель физкультуры и предложил записаться в секцию биатлона. Я сразу же согласился. Бегать на лыжах я любил, познакомиться с оружием хотел! После уроков, учитель позвонил тренеру и попросил принять к себе такого шустрого мальчишку, как я.

Моего первого тренера звали Виктором. Отчество, если честно, не помню. На первой тренировке я чуть не умер! Наносился так, что после очень долго приходил в себя. Мышцы болели, спина тоже. Но мне понравилось. И я пошёл снова. С каждым тяжёлым днём и огромным выплеском энергии я становился более сильным и выносливым, зависимость от занятий спортом росла. Каждый пропущенный день по каким-либо причинам вызывал ломку в моем мозге. Теперь я понимаю, что всё это было не зря. Помню свои первые соревнования, первые переживания. Помню свою первую победу и неопишемую щенячью радость! Как же мне было здорово!

Как-то раз ко мне подошел парень в школе, где-то года на два старше меня. Он очень долго о чем-то отвлечённом говорил, ну а после его слова прозвучали, мол, «не хочешь ли

ты опробовать этот замечательный снюс, который подарит тебе радость в жизни, кайф и счастье». На это я ему просто сказал, что у меня всё есть. Есть любимый спорт, тренер, родители, друзья, учеба, даже девчонка одна есть. В общем, отказался я. И сейчас понимаю – не зря. Вон, мой одноклассник однажды согласился. И кто он сейчас? Вместо пограничника стал наркоманом, всех потерял, всё продал. А ведь всё начиналось со снюса...

Кто я сейчас? Нет, я не стал летчиком. По профессии мне довелось выучиться на врача. И я счастлив этому. У меня есть семья! Любимая жена и двое маленьких детей радуют каждый день взор мой! Мои родители сейчас для них – бабушка и дедушка. Мы часто гуляем по улице, парку, выезжаем в лес. На природе наслаждаемся и жарим шашлыки, летом купаемся. Нет ни одного дня, когда бы я жалел о своём прошлом. Ни одного! Я занимаюсь спортом каждый день. По-прежнему ловлю кайф! Я не стал участником олимпийской игры, не стал именитым спортсменом или тренером. Просто занимался спортом, просто развивал себя, свой иммунитет и здоровье. Да, я зависим от спорта, от семьи, детей. Я счастливый наркоман и горжусь этим!

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.