



ОЛЕГ ЗДРАВИН

**СРЕДИЗЕМНОМОРСКАЯ
ДИЕТА В УСЛОВИЯХ
РОССИИ**

Олег Здравин

**Средиземноморская
диета в условиях России**

«Издательские решения»

Здравин О.

Средиземноморская диета в условиях России / О. Здравин —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-692717-9

«Средиземноморская диета в условиях России» — это не про оливковое масло и импортные суперфуды. Это практическое руководство для тех, кто хочет есть здоровую, разнообразную и радостную еду, опираясь на местные продукты, русские традиции и реальный бюджет. Вы узнаете, как: заменить томаты зимой — без потери пользы и вкуса, готовить рыбу быстро и без запаха, делать заготовки без сахара и уксуса, составлять недельное меню за 120 рублей в день, поддерживать микробиом, гормоны и настроение.

ISBN 978-5-00-692717-9

© Здравин О.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Глава 1. История и философия питания у моря	8
Глава 2. Пять столпов диеты: оливковое масло, овощи, злаки, рыба, вино – мифы и реальность	9
Глава 3. Научные доказательства: долголетие, метаболическая гибкость, здоровье сердца и мозга	12
Глава 4. Что делать без свежих томатов круглый год? Сезонный подход к овощам и фруктам	14
Глава 5. Место оливкового масла: можно ли заменить подсолнечным или льняным?	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Средиземноморская диета в условиях России

Олег Здравин

© Олег Здравин, 2026

ISBN 978-5-0069-2717-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Имеются противопоказания. Перед применением требуется консультация специалиста (врача).

Введение

Почему средиземноморская диета?

Средиземноморская диета – не просто способ питания, а целостный образ жизни, проверенный веками и подтверждённый современной наукой. Исследования показывают, что она снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, улучшает метаболическую гибкость, поддерживает здоровье мозга и даже продлевает жизнь. Но главное её преимущество – это радость от еды: разнообразие вкусов, простота приготовления, уважение к сезону и природе.

Однако многие в России воспринимают эту диету как экзотическую, недоступную или «не нашу» – ведь у нас нет оливковых рощ, свежих томатов круглый год и тёплого моря за окном. На самом деле, суть средиземноморского подхода не в конкретных продуктах, а в принципах: преобладание растительной пищи, умеренное потребление рыбы и молочных продуктов, минимальная обработка, акцент на свежести, сезонности и совместных трапезах.

Можно ли жить по-средиземноморски на широте Москвы или Новосибирска?

Абсолютно можно – если перестать копировать, а начать адаптировать.

Русская кухня исторически богата тем, что лежит в основе средиземноморской диеты:

Квашеная капуста – мощный источник пробиотиков, аналог ферментированных овощей южных стран.

Гречка, чечевица, горох – доступные источники клетчатки и растительного белка.

Льняное и тыквенное масла – местные альтернативы оливковому с высоким содержанием полезных жиров.

Рыба из северных морей и рек – сельдь, скумбрия, треска, щука – богаты омега-3.

Ягоды, грибы, лесные травы – дары природы, которые по питательной ценности не уступают средиземноморским дарам.

Даже климат может стать союзником: прохладная погода способствует термогенезу, а длинные зимние вечера – идеальное время для медленного приготовления бобовых, тушёных овощей и домашних ферментаций.

Принципы адаптации без потери сути

Эта книга не предлагает «заменить оливки на маринованные огурцы и назвать это диетой». Речь идёт о сохранении духа, а не буквы. Вот ключевые ориентиры:

– Приоритет растительной пищи – 70—80% тарелки составляют овощи, злаки, бобовые, зелень, ягоды.

– Сезонность как основа – едим то, что растёт рядом и сейчас. Зимой – корнеплоды и квашеные овощи, летом – помидоры, огурцы, зелень.

– Минимальная обработка – готовим просто: тушим, запекаем, ферментируем, реже жарим.

– Жиры – да, но правильные – делаем ставку на холодного отжима масла (льняное, тыквенное, рапсовое первого отжима), орехи, семена.

– Рыба 2—3 раза в неделю – даже в замороженном или консервированном виде.

– Еда как ритуал – без спешки, с благодарностью, желательно в компании.

Средиземноморская диета в российских условиях – это не имитация, а локальная интерпретация универсальных принципов здорового питания. И именно в этой адаптации – её сила, устойчивость и искренность.

Добро пожаловать в путешествие, где гречневая каша встречается с чечевицей, квашеная капуста – с льняным маслом, а ужин у плиты становится моментом заботы о себе и близких.

Глава 1. История и философия питания у моря

От Античности до «Голубых зон»

Средиземноморская диета – не изобретение диетологов XX века. Это живая традиция, сформировавшаяся на берегах Средиземного моря за тысячелетия: в Греции, Италии, Испании, на юге Франции, в Марокко и на побережье Хорватии. Её корни уходят в античность: ещё Гиппократ писал: *«Пусть пища будет твоей медициной»*, а римляне ценили простоту деревенского стола – оливки, хлеб, лук, сыр, вино.

В середине XX века американский исследователь Ансель Киз (Ancel Keys) в рамках знаменитого «Семи стран» исследования обнаружил поразительную закономерность: в регионах Средиземноморья уровень сердечно-сосудистых заболеваний был значительно ниже, чем в США или Северной Европе – при схожем уровне дохода и доступности медицины. При этом жители этих регионов не «сидели на диете» – они просто ели так, как ели их деды и прадеды.

Позже эти территории стали называть «голубыми зонами» – местами, где люди живут дольше всего и при этом сохраняют ясность ума, подвижность и социальную активность. Но долголетие там – не результат таблеток или генетики, а образа жизни: медленной еды, движения, солнца, общения... и, конечно, тарелки, наполненной растениями.

Философия, а не меню

Средиземноморская диета – это философия гармонии, а не список разрешенных и запрещенных продуктов. В её основе лежат несколько ключевых идей:

Еда – часть культуры, а не топливо. Приготовление пищи, совместные трапезы, уважение к сезону и земле – всё это не «дополнительно», а центрально.

Умеренность, а не ограничение. Вино, сыр, хлеб – присутствуют, но в разумных количествах и в правильном контексте (например, бокал вина за ужином в кругу семьи, а не в одиночку перед телевизором).

Растительное – основа. Мясо – редкость, рыба – умеренно, а овощи, бобовые, злаки, орехи, зелень – повседневность.

Свежесть и простота. Минимум обработки, максимум вкуса. Томаты с солью и оливковым маслом могут быть шедевром.

Движение вписано в жизнь. Люди в этих регионах не ходят в зал – они ходят пешком на рынок, работают в саду, танцуют на свадьбах.

Не диета, а образ жизни

Важно понимать: средиземноморская диета никогда не была «диетой» в современном смысле – то есть временным режимом для похудения. Это устойчивый, многопоколенческий способ существования, где питание неразрывно связано с климатом, сельским хозяйством, ритмом дня и социальными связями.

Именно поэтому её нельзя просто «скопировать». Но можно переосмыслить – особенно в условиях другой географии, климата и экономики. Ведь дух этой традиции универсален:

Ешь близкое, сезонное, простое. Делись едой. Двигайся. Живи не спеша.

В следующих главах мы покажем, как этот дух может ожить и на российской почве – без оливковых рощ, но с тем же уважением к телу, природе и времени.

Глава 2. Пять столпов диеты: оливковое масло, овощи, злаки, рыба, вино – мифы и реальность

Средиземноморскую диету часто сводят к пяти «священным» продуктам: оливковое масло, овощи, цельные злаки, рыба и красное вино. Это удобная схема – но она порождает упрощения, а иногда и мифы. Давайте разберём каждый «столп» честно: что действительно важно, что можно адаптировать, а что – вовсе не обязательно.

1. Оливковое масло: не панацея, но символ

Миф: «Без оливкового масла – это уже не средиземноморская диета».

Реальность: Оливковое масло – культурный маркер, но не биологическая необходимость.

Да, extra virgin olive oil (EVOO) богато моносaturated жирами и полифенолами, которые снижают воспаление и поддерживают здоровье сосудов. Но в России его стоимость высока, а качество – не всегда гарантировано (часто подделки или рафинированные смеси).

Что делать?

Используйте льняное масло холодного отжима (источник омега-3), тыквенное, рапсовое первого отжима или подсолнечное нерафинированное – в умеренных количествах и строго в холодных блюдах (салаты, заправки).

Для тушения и запекания выбирайте более стабильные жиры: топленое масло (ги), авокадо-масло (если доступно) или даже воду/овощной бульон.

Главное – избегать промышленных трансжиров и избытка омега-6 (рафинированные подсолнечные, кукурузные масла).

Суть не в оливах, а в умеренном потреблении качественных растительных жиров.

2. Овощи: сердце диеты – и здесь мы в выигрыше

Миф: «Нужны только томаты, баклажаны и цуккини».

Реальность: Средиземноморская диета – это любые овощи, особенно листовые, корнеплоды и бобовые, в максимальной разнообразии.

В России летом – изобилие: огурцы, капуста, свёкла, морковь, кабачки, зелень. Зимой – квашеная капуста, морковь, свёкла, тыква, лук, чеснок, сушеные грибы, замороженная брокколи или цветная капуста.

Ключевые принципы:

70—80% тарелки – растительная пища.

Цвет = разнообразие фитонутриентов. Чем ярче и разнообразнее – тем лучше.

Ферментация – ваш союзник. Квашеная капуста, соленые огурцы без уксуса, моченые яблоки – это местные аналоги средиземноморских ферментированных овощей.

В России овощная основа диеты – не проблема, а преимущество.

3. Цельные злаки: не про «пасту каждый день»

Миф: «Средиземноморская диета = макароны с томатами».

Реальность: В традиционных регионах макароны ели редко, и почти всегда из твёрдых сортов пшеницы, в небольших количествах, как гарнир к овощам.

Гораздо чаще на столе были:

Полба, эммер, ячмень, гречка – в древности;

Хлеб из муки грубого помола – с отрубями, закваской, медленного брожения.

В России:

Гречка – идеальный аналог: богата рутином, магнием, клетчаткой.

Овсянка, перловка, ячневая крупа – доступные цельные злаки.
Хлеб на закваске – можно печь дома или искать у местных пекарей.
Главное – цельность, минимальная обработка, низкий гликемический отклик.

4. Рыба: не экзотика, а частота и качество

Миф: «Нужна только свежая морская рыба с юга».

Реальность: В прибрежных деревнях рыбу ели 2—3 раза в неделю, часто солёную, вяленую или консервированную (сардины, анчоусы).

В России:

Сельдь, скумбрия, сардины в банках – отличные источники омега-3.

Треска, минтай, хек, щука, судак – доступны в замороженном виде.

Консервы в собственном соку или масле – практичный и бюджетный вариант.

Не нужно есть рыбу ежедневно. Достаточно 2—3 порций в неделю – и это уже огромная польза.

5. Красное вино: ритуал, а не обязательство

Миф: «Без бокала вина за ужином – не по-средиземноморски».

Реальность: Вино – часть социального ритуала, а не диетического предписания. Многие долгожители в «голубых зонах» не пьют вовсе (например, в некоторых районах Греции или на острове Икария).

Если вы пьёте – то умеренно (1 бокал в день для женщин, максимум 2 для мужчин), только за едой, и только если нет противопоказаний.

Если не пьете – ничего не теряете. Антиоксиданты из вина (резвератрол и др.) легко получить из винограда, ягод, темного виноградного сока или чая.

Вино – опционально. А радость от трапезы – обязательна.

Итог: что действительно важно?

Столп	Суть	Российская адаптация
Оливковое масло	Качественные мононенасыщенные жиры	Льняное, тыквенное, нерафинированные масла
Овощи	Разнообразие, сезонность, клетчатка	Квашеная капуста, корнеплоды, зелень, замороженные овощи
Злаки	Цельные, медленные углеводы	Гречка, овсянка, перловка, хлеб на закваске
Рыба	Омега-3 2–3 раза в неделю	Сельдь, скумбрия, консервы, местная пресноводная рыба
Вино	Социальный ритуал, а не норма	Можно заменить на травяной чай, компот из ягод, просто воду

Средиземноморская диета – это не культ импортных продуктов, а культ уважения к местному, сезонному и простому. И в этом смысле российская почва – не помеха, а fertile ground (плодородная почва) для собственной, искренней версии этой мудрой традиции.

Глава 3. Научные доказательства: долголетие, метаболическая гибкость, здоровье сердца и мозга

Средиземноморская диета – одна из самых изученных моделей питания в истории медицины. За последние 70 лет десятки крупных исследований подтвердили: её влияние выходит далеко за рамки «просто полезной еды». Она формирует устойчивую метаболическую среду, которая замедляет старение, защищает сосуды и поддерживает когнитивные функции. Рассмотрим ключевые научные выводы.

1. Долголетие: не просто живем дольше – живём лучше

Исследования «голубых зон» (Окинава, Сардиния, Икария, Лома-Линда, Никоя) показали: люди, придерживающиеся растительно-ориентированного питания с умеренным потреблением рыбы и жиров, живут дольше на 8—12 лет по сравнению со средними показателями по миру.

Крупнейшее проспективное исследование PREDIMED (Испания, более 7 400 участников, 5 лет наблюдения) продемонстрировало, что средиземноморская диета с добавлением орехов или оливкового масла:

- снижает общую смертность на 28—30%;

- уменьшает риск инфаркта и инсульта на 30%;

- замедляет клеточное старение – участники имели более длинные теломеры (защитные «колпачки» хромосом), что напрямую связано с продолжительностью жизни.

Важно: эффект достигается не за счёт одного продукта, а за счет синергии всей пищевой системы – клетчатки, фитонутриентов, полезных жиров и низкого уровня обработанных углеводов.

2. Метаболическая гибкость: тело, которое умеет переключаться

Метаболическая гибкость – способность организма эффективно использовать глюкозу и жирные кислоты в зависимости от доступности топлива. Её потеря лежит в основе инсулинорезистентности, ожирения и диабета 2 типа.

Средиземноморская диета способствует гибкости благодаря:

- умеренному потреблению углеводов (в основном из цельных источников – овощей, бобовых, злаков);

- высокому содержанию мононенасыщенных жиров (стабилизируют уровень глюкозы);

- антиоксидантам и полифенолам (улучшают чувствительность к инсулину).

В исследовании DIETFITS (США, 2018) участники на средиземноморском питании показали лучшее улучшение НОМА-IR (маркера инсулинорезистентности), чем те, кто следовал низкожировой диете – даже при сопоставимой потере веса.

Это особенно важно для людей с «гликемическим» или «гормональным» метаболическим типом, где колебания сахара и инсулина играют ключевую роль.

3. Здоровье сердца: не только про холестерин

Раньше считалось, что польза диеты – в снижении «плохого» холестерина (ЛПНП). Сегодня ясно: главный механизм – противовоспалительный и антиоксидантный.

Полифенолы (например, олеокантал в оливковом масле) подавляют NF-κB – ключевой регулятор воспаления.

- Омега-3 из рыбы снижают триглицериды и аритмогенный риск.

Клетчатка из бобовых и овощей связывает желчные кислоты, снижая синтез холестерина в печени.

Нитраты из листовой зелени → оксид азота → расслабление сосудов и снижение давления.

В метаанализе BMJ (2023), объединившем данные 40 исследований, средиземноморская диета ассоциировалась с:

24% снижением риска сердечно-сосудистых заболеваний;

21% снижением риска инсульта;

19% снижением смертности от всех причин.

4. Здоровье мозга: защита от деменции и депрессии

Мозг на 60% состоит из жиров – и качество этих жиров напрямую зависит от рациона.

Омега-3 (DHA) – строительный блок нейронных мембран.

Полифенолы (из оливок, винограда, орехов) – активируют BDNF (нейротрофический фактор), стимулирующий нейрогенез.

Антиоксиданты защищают от окислительного стресса – ключевого фактора болезни Альцгеймера.

Исследование Three-City Study (Франция, 8 000+ пожилых людей) показало: те, кто придерживался средиземноморской диеты, имели на 35% ниже риск развития деменции.

Еще важнее – связь с психическим здоровьем. В SMILES trial (Австралия, 2017) пациенты с умеренной депрессией, перешедшие на средиземноморское питание, показали значительное улучшение настроения – сравнимое с эффектом от терапии.

Это подтверждает роль кишечника как «второго мозга»: разнообразная клетчатка → здоровый микробиом → выработка серотонина и ГАМК.

5. А что насчёт России?

Многие исследования проводились в южных странах – но их механизмы универсальны.

Холодный климат усиливает потребность в омега-3 и антиоксидантах (защита от окислительного стресса).

Дефицит солнца делает ещё важнее поддержку эндотелия и митохондрий – через нитраты (свёкла, капуста), полифенолы (ягоды, чай), жиры (орехи, семена).

Доступные продукты – гречка, квашеная капуста, лён, сельдь – содержат те же биоактивные соединения, что и «классические» средиземноморские аналоги.

Заключение: не мода, а медицина

Средиземноморская диета – это одна из немногих моделей питания, рекомендованных ВОЗ, Американской кардиологической ассоциацией и Европейским обществом кардиологов как первичная профилактика хронических заболеваний.

Но её сила – не в «правильных» продуктах, а в целостной системе, которая:

снижает хроническое воспаление,

поддерживает микробиом,

улучшает чувствительность к инсулину,

защищает нейроны и сосуды.

И эта система полностью реализуема в российских условиях – без экзотики, но с глубоким уважением к науке и природе.

Глава 4. Что делать без свежих томатов круглый год? Сезонный подход к овощам и фруктам

В России идея «свежих помидоров в январе» – не норма, а иллюзия, созданная тепличным агробизнесом и импортными полками. Но отказ от них – не ограничение, а освобождение. Ведь сезонное питание – это не про дефицит, а про максимальную питательную ценность, вкус и устойчивость.

Средиземноморская диета изначально была сезонной: летом – сочные томаты и огурцы, осенью – тыквы и бобовые, зимой – корнеплоды и ферментированные овощи. В этом её сила. И в российском климате можно следовать тому же принципу – просто с другим календарём.

Почему сезонность важна?

- Питательная плотность
- Сезонные овощи и фрукты, выращенные на открытом грунте, содержат в 2—5 раз больше витаминов, антиоксидантов и фитонутриентов, чем тепличные или импортные аналоги. Например, зимняя морковь богаче бета-каротином, чем летняя – как защита от холода.
- Микробиом и клетчатка
- Разнообразие сезонных растений = разнообразие пребиотических волокон → здоровье кишечника → улучшение настроения, иммунитета, гормонального баланса.
- Бюджет и экология
- Сезонные продукты дешевле, требуют меньше транспорта и упаковки. Это забота не только о кошельке, но и о планете.

Российский сезонный календарь: что есть, когда

Весна (март—май)

Переход от зимних запасов к первым всходам.

Овощи: репа, свёкла, морковь (остатки), капуста белокочанная, лук, чеснок

Зелень: первая петрушка, укроп, щавель, листья берёзы, одуванчик

Фрукты/ягоды: сушёные яблоки, мочёные ягоды, замороженная клюква/брусника

Фокус: детоксикация, поддержка печени (щавель, зелень, редька)

Идея блюда: суп из репы с зеленью + квашеная капуста + льняное масло

Лето (июнь—август)

Пик разнообразия и изобилия.

Овощи: огурцы, помидоры, кабачки, баклажаны, сладкий перец, бобовые (зелёный горошек, фасоль)

Зелень: всё – укроп, петрушка, базилик, салаты, шпинат

Фрукты/ягоды: клубника, малина, смородина, вишня, арбуз, дыня

Фокус: лёгкость, гидратация, антиоксиданты

Идея блюда: табуле из гречки с помидорами, огурцом, петрушкой и лимонным соком

Осень (сентябрь—ноябрь)

Время заготовок и укрепления.

Овощи: тыква, кабачки, морковь, свёкла, капуста (белокочанная, цветная, брокколи), лук, чеснок

Грибы: лисички, белые, опята (сушёные/маринованные без уксуса)

Фрукты/ягоды: яблоки, груши, клюква, рябина, брусника

Фокус: клетчатка, бета-каротин, витамин С, подготовка к зиме

Идея блюда: запечённая тыква с чечевицей и тмином + квашеная капуста

Зима (декабрь—февраль)

Время корнеплодов, ферментации и внутреннего тепла.

Овощи: картофель, морковь, свёкла, репа, капуста, лук, чеснок, корень петрушки/сель-
деря

Ферментированное: квашеная капуста, солёные огурцы (без уксуса), мочёные яблоки

Фрукты/ягоды: замороженные и сушёные ягоды, компоты из сухофруктов

Фокус: поддержка иммунитета, микробиома, стабильной энергии

Идея блюда: тушёная капуста с гречкой и грибами + морковно-свекольный салат с льня-
ным маслом

Как жить без «летних» овощей зимой – и не чувствовать потери?

– Квашение – ваш главный инструмент

– Квашеная капуста содержит в 10 раз больше витамина С, чем свежая, плюс пробиотики.

Огурцы, морковь, свёкла, яблоки – всё можно ферментировать без сахара и уксуса.

– Заморозка в сезон

– Бланшированная брокколи, зелёный горошек, шпинат, ягоды – сохраняют до 90% пита-
тельных веществ.

– Сушка и мочение

– Сушёные грибы, яблоки, груши; мочёная клюква – источники клетчатки и антиокси-
дантов.

– Творческие замены

Нет свежих помидоров? Используйте томатную пасту из цельных томатов (без сахара
и крахмала) – она концентрированно богата ликопином.

Нет баклажанов? Запекайте цветную капусту или кабачки – они дают похожую текстуру.

Нет свежей зелени? Добавляйте сушеный укроп, петрушку, базилик или проращивайте
гречку/чечевицу дома.

Практический совет: «тарелка по сезону»

Представьте тарелку, разделённую на 4 части:

½ – овощи текущего сезона (тушёные, запечённые, сырые)

¼ – источник растительного белка (чечевица, горох, фасоль, тофу)

¼ – цельный злак или корнеплод (гречка, перловка, картофель, тыква)

1 ч. л. – качественный жир (льняное, тыквенное масло, семена)

Эта формула работает круглый год – просто меняется наполнение.

Заключение: сезонность – это роскошь, а не жертва

Ждать первый огурец в июне – значит вкусить его по-настоящему. Есть квашеную капу-
сту в январе – значит поддержать иммунитет естественно. Сезонное питание учит нас терпе-
нию, благодарности и наблюдательности – качествам, которые также важны для здоровья, как
и сама еда.

В условиях России средиземноморская диета не теряет смысла – она обретает местный
голос. И этот голос говорит: «*Ешь то, что растёт рядом. Ешь то, что время дарит. Ешь
с уважением*».

Глава 5. Место оливкового масла: можно ли заменить подсолнечным или льняным?

Оливковое масло – почти мифический символ средиземноморской диеты. Его восхваляют за полифенолы, моносaturенные жиры и противовоспалительные свойства. Но в российских условиях оно часто дорогое, недоступное или поддельное. Возникает закономерный вопрос: а можно ли обойтись без него – и если да, то чем?

Ответ: да, можно – но с умом. Не все масла равны, и не все подходят для всех целей. Разберёмся по порядку.

Почему оливковое масло так ценится?

Extra virgin olive oil (EVOO) – это не просто жир, а биоактивный продукт:

Олеиновая кислота (омега-9) – стабилизирует мембраны клеток, снижает ЛПНП-холестерин.

Олеокантал – природный противовоспалительный агент (действует как ибупрофен, но мягче).

Полифенолы – защищают от окислительного стресса, поддерживают эндотелий сосудов.

Низкая степень окисления при хранении – благодаря антиоксидантам.

Но ключевой момент: EVOO используется в основном в холодных блюдах – заправках, салатах, готовых блюдах. Его не рекомендуется сильно нагревать, особенно до дымления (точка дымления ~160—190° С).

Подсолнечное масло: друг или враг?

Рафинированное подсолнечное масло – самый распространённый жир в России. Но с точки зрения средиземноморского подхода оно проблематично:

Высокое содержание омега-6 жирных кислот (линолевая кислота).

В умеренных количествах омега-6 нужны, но при избытке (особенно при дефиците омега-3) они провоцируют воспаление.

Почти нет антиоксидантов – рафинирование удаляет всё полезное.

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.