

Роман Кальгаев

---

**Женщины,  
кто они?**

*Вечные вопросы*

Роман Кальгаев  
**Женщины, кто они?**  
**Вечные вопросы**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=18010151](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18010151)  
ISBN 9785447464448*

**Аннотация**

Данная книга предназначена для старшей возрастной группы. Возможно использование ненормативной лексики. Данная книга является компиляцией статей авторов на тему «Женщины, кто они?»»

# Содержание

Как познакомиться с девушкой?	5
Олег	8
Путешествие по женщине	11
Чего хотят женщины?	17
Что пугает ее в постели?	21
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# **Женщины, кто они? Вечные вопросы**

**Роман Кальгаев**

© Роман Кальгаев, 2018

ISBN 978-5-4474-6444-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Как познакомиться с девушкой?

Часто в частных беседах за рюмочкой, я становился свидетелем или участником разговоров, на тему «как познакомиться с...». Интересно то, что девушки всегда жаловались на невозможность познакомиться с парнем, приводя те же аргументы, что и парни, которые тоже хотели того же самого. Ну действительно, не поддержать/завести же разговор, начатый в метро или автобусе. В ночном клубе не всегда тот контингент, да и задачи у потенциального объекта могут быть совсем иные. Остается самый подходящий вариант – на какой-нибудь вечеринке, где как правило заранее известно, есть ли шансы на успех, но попасть или собрать такую вечеринку тоже нелегко. Я немного отстал от жизни по этим вопросам, и обычно только поддерживал такой разговор, но своих соображений практически не имел. И вот в последнее время, когда тема каким-то краем коснулась и меня, а заодно в силу обстоятельств я стал чаще бывать в клубах и на всевозможных праздниках, невольно наблюдая вокруг, я стал обращать внимание, как эти самые знакомства завязываются. Признаюсь, я просто обескуражен моими наблюдениями. Вот варианты, которые я увидел только за последние 2—3 недели.

Сидит девушка на невысоком заборчике и смотрит на сце-

ну, где выступают артисты. Толпа молодежи. Сзади к ней подходит подвыпивший (или даже больше) молодой человек, хватает ее двумя руками за задницу и говорит «Ух бл...! У тебя такая оху... булка!». Я мог ожидать чего угодно, только не того, что она потом с ним уйдет. Вот самый популярный: подойти к девушке, обнять ее крепко-крепко одной рукой со словами «ты идешь со мной». Срабатывает практически без промаха! Это я видел больше десятка раз. Вот еще интересный способ. Сидит молодой человек с видом охотника, выбирает претендентку. Рядом с этим человеком сидит девушка (очевидно секретарша или не знаю уж какой у нее статус), и по его кивку подходит или подсаживается к указанной девушке, заводит беседу, затем знакомит их с этим молодым человеком. По сравнению со всеми этими раскладами обычное «девчонки, возьмите меня с собой» просто отдыхает!

Тусовалась неподалеку от меня едва держащаяся на ногах кучка молодых людей, явно прибывших не из крупного города. Рядом сидели на травке три девушки. Ребята положили на них глаз, но преимущественно только на одну из девушек, и тут же легли вместе с ними. Сначала все шло хорошо, и никакого криминала в этом никто не усмотрел, пока оставшиеся две девушки не поняли, что им там ничего не светит. Они стали тянуть подругу из этой тусовки, но она уже была в руках двух ребят (причем руки их уже были у нее

езде), и совсем не собиралась лишаться такого элитарного положения! Только после небольшой перепалки с подругами она все-таки выбралась из объятий и они ушли.

Не знаю, что эти ребята сказали девчонкам, сидевшим от них с другой стороны, но через несколько минут все эти тисканья повторились уже с ними. Через некоторое время одну почти раздели, на другой лежали целовались, и вскоре вместе уехали к девчонкам домой. Я был в шоке! Ну я понимаю, что одна могла быть под колесами или еще какой дрянью, у другой жизнь тяжелая, но что такие почти все, я просто не мог поверить!

Набравшись наглости я решил тоже провести такой эксперимент: подошел к рядом стоящей девушке, обнял ее так, что кисть моей руки оказалась у нее аккурат на груди, и сказал какую-то ересь. Я не думал, что будет, если мой эксперимент провалится, хотя и был бы этому очень рад. Я ожидал пощечины, возмущения или хотя бы сбрасывания моей руки, но нифига! Девушка балдела от моего внимания и с удовольствием назвала мне свое имя... То ли я неизлечимый романтик, а может просто тупица, безнадежно отставший от жизни, но я еще верю в романтические взгляды, улыбки, цветы... Неужели это кануло в лету? Одно быдло клеит, а другое на это ведется? И никаких чувств?.. А как потом друг друга уважать-то? Ту девушку я конечно проводил потом до дома, но больше никогда не пожелаю себе с ней встретиться.

# Олег

У меня есть друг, у которого в неделю бывает больше девочек, чем у меня за всю жизнь. Самое смешное, что я и симпатичнее, и богаче, и, честно говоря, гораздо умнее этого своего знакомого. Но вот так знакомится с девушками, как он, не умею. Метод его очень прост: не пропускать ни одной юбки. Кажется, это смысл его жизни. Он может идти с тобой по улице и разговаривать, но если в поле его зрения появляется девушка – он тут же прерывает разговор и начинает её клеить. Причем это не простые обмены шуточками, как обычно бывает, когда парень сам не знает, как продолжить знакомство. Мой знакомый действует очень целенаправленно – на данном этапе ему важен только номер телефона.

Сценарий у него самый примитивный, шутки одни и те же, комплименты самые банальные. У него есть примерный скелет беседы, где учтены все варианты ответа девушки (кстати, девушки особо не оригинальничают – отвечают все примерно одинаково, что меня и поразило). Как я понял – главное не особо манерничать, а сходу брать быка за рога. И ещё девушка должна как можно больше давать положительных ответов, это вроде бы психологически её располагает. Т. е. надо ей стараться задавать те вопросы, на которые она изначально будет отвечать «да». Пусть вопросы будут хоть самые примитивные, например: «Земля круглая?».

Главное, чтобы все ответы были «да». Потом она чисто психологически не сможет на самый ответственный вопрос ответить «нет»

Например, сегодня мы вошли в метро и мой друг тут же подсел к девушке, которая разгадывала кроссворд. Мне ничего не оставалось, как сесть рядом. Поэтому их беседу я привожу полностью:

– Секундомер, – говорит мой друг.

– Что-секундомер? -удивляется девушка

– Часы спортивного судьи – это секундомер. Правильно?

– Да...

– Вот, по горизонтали. Видите?

– А-а... Да, действительно.

– Вы ведь тоже спортом занимались?

– Почему вы так думаете?

– Фигура у вас обалденная.

– Спасибо.

– Грохот здесь невозможный, правда?

– Да...

– У вас телефон есть? *(Заметьте, что он не спрашивает номер. Он просто интересуется, есть ли у неё телефон вообще)*

– Есть. *(А что ещё она может ответить?)*

Тут мой друг достает записную книжку, ручку, спрашивает имя девушки и открывает страничку с нужной буквой. Спокойно смотрит на девушку. Главное – ничего в этот мо-

мент не говорить. Пусть она почувствует себя неловко – обнадежила парня: уже сказала имя, уже сказала, что телефон есть, а теперь типа ломается. А он не давит – смиренно ждёт. В то же время дает понять, что, само собой разумеется, что теперь она просто обязана свой номер сообщить. И она, бедняжка, его сообщает. А дальше всё просто.

Странно, но факт: и я, и многие другие его знакомые пользуемся девушками, которых он нам поставляет таким образом. Он повстречается с телкой пару недель (в лучшем случае), а потом кому-нибудь из нас передает, чтоб добро не пропадало. А мы и рады. Сами так знакомится не умеем. Стыдно – наглости не хватает. И ещё страшно, что откажут. А его отказ не волнует. Если не получилось – он не расстраивается и дальше идет. Берет не качеством, а количеством. Из сотни девушек хоть одна да согласится. И соглашается. Причем не одна, а почти все.

Я понял: девушкам важна не внешность, а вот такая наглость. Любят они уверенных пацанов без комплексов. Я понимаю, что им с ними весело, интересно. Но только такие парни очень непостоянны. И если он так легко познакомился с ней, то завтра так же легко познакомится с другой. А есть парни поскромнее, но они верные зато. Один мой знакомый женился на девушке, которую ему вот так вот передали. А что делать?

# Путешествие по женщине

Каждое утро, заходя в метро и оглядываясь, не перестаешь удивляться – Господи, насколько привлекательно, может выглядеть... обычное ребро! Да-да, то самое ребро Адама, извлеченное в процессе самой первой хирургической операции на этой земле. Как ты, думаю, успел заметить, оно не только явно преумножилось, но и обрело разнообразные формы, если не сказать фигуры. Стройные и не очень, худенькие и чуть полноватые, высокие и умилительно маленькие. Воистину безграничны причуды природы!

А между тем, мужской мозг ежедневно, опосредованно через глаза, подвергается сладостным и одновременно мучительным испытаниям. Длинноногие блондинки, брюнетки, шатенки и наконец просто красавицы, мелькают как в калейдоскопе. Все попытки сосредоточиться на чем-то серьезном, в результате приводят лишь к оценивающему (хе-хе, если не сказать похотливому) взгляду в сторону очередной искусительницы, дефилирующей мимо тебя с упорством паровоза.

Указав на нее взглядом, пальцем, рукой, в зависимости от уровня культуры, любой мужчина с видом знатока произнесет: «Хороша!». В принципе, по своему он прав. Он прекрасно понимает, что она ему нравится, но вот объяснить почему, вряд ли в состоянии. Давайте вместе попробуем отыс-

кать, так сказать, глубинно-подсознательные корни этого феномена. Особенно не оригинальничая, начнем с такой очаровательной части тела как...

### **Грудь.**

Если, ты, заглядевшись в вырез кофточки, схлопотал по физиономии – во всем вини инстинкты. Психологи-эволюционисты утверждают, что в древности высокая грудь женщины была свидетельством ее здоровья и, как следствие, способности родить и вскормить здоровое потомство. К тому же прекрасное место, куда можно уткнуться лицом в короткие минуты слабости.

Что касается поведения женщины, в таких ситуациях, то оно обычно адекватно ее логике. Подобное внимание ей конечно льстит (учитывая трепетное и при этом критичное отношение к своей груди), но выказать свое «фи» явно она не преминет. Короче, приятель. Не пялься на ее грудь. Будь внимателен, но не увлекайся разглядыванием ее женских достоинств. К тому же у нее их хватает. Например...

### **Осиная талия, широкие бедра.**

В последнее время, отбор моделей превратился в точную науку, и тихонечко интегрируется в обыденную жизнь наших красавиц. 90х60х90 – эта заветная формула, громадным флагом полощется в сознании современных барышень, вынуждая их каждый день предпринимать нечеловеческие уси-

лия в издевательстве над собой. И все это с единственной целью – с гордостью влезть в выпускное платье на свое пятидесятилетие.

Дело в том, что в красивой женской фигуре есть нечто «золотого сечения»: объем талии должен составлять 70 процентов объема бедер. Даже бегло пробежав изменения моды за последние тридцать лет, можно заметить что модели изрядно похудели но соотношение объема талии к объему бедер осталось неизменным – 0,7. Хотя все вышесказанное нельзя утверждать применительно к российским глубинкам, где порой нормальная женщина – это женщина способная коня на скаку, быка с ходу, после чего, легко занять своим объемом всю печь. Но, продолжаем наше путешествие по женщине, так сказать, по местам боевой славы.

### **Лицо.**

Недавний опрос, проведенный исследователями в Европе, Азии и США, показал, что мужчины разных стран солидарны в том, какие черты делают женщину привлекательной: высокий лоб, широко посаженные большие глаза, высокие скулы, маленький нос, узкое лицо, полные губы и широкая улыбка. Русские мужчины в этом плане, как обычно оказались более чем джентльмены и, явно облегчили страдания своих соотечественниц известным девизом – «Не бывает некрасивых женщин, бывает мало водки!». Тем самым явно увеличив годовой оборот завода «Кристалл» и количе-

ство счастливых дам. Так... что у нас там дальше, имеется ввиду ниже. Ага...

## **Ноги.**

Этой части женского тела, любой нормальный мужчина в состоянии петь дифирамбы 24 часа в сутки без перерывов на обед. Ведь как показывает практика, мужской автоскан работает исключительно «снизу вверх». Углядев в толпе что-то интересненькое, взгляд скользит по точеной ножке, плавно повторяет линию бедро-талия. С удовольствием отмечает повышенную пушистость и блеск волос и лишь затем перемещается на лицо. О том, что там, он не всегда находит желаемое мы скромно умолчим. Не суть важно.

Женская нога – это как марка автомобиля. Название одно, а дизайн весьма разнообразен. Помимо классической, эксклюзивной модели «С такими ногами я б на руках ходил», можно выделить целый ряд не менее распространенных вариантов.

«Иксики» – обладательниц данной модели в основном должны мучить проблемы колготок. Слишком быстро стираются на коленях от частого соприкосновения.

«О» – в данном случае, любимой всегда можно сказать: «Дорогая, я так люблю наблюдать восход солнца через твои ножки!». Главное сохранять нежный тон в голосе и томный взгляд. И отойти желательно подальше.

Модели «от кутюр», обладающие неповторимыми черта-

ми, как то, разная длина, цвет, изгиб мы затрагивать не будем. Этот ряд представлен на улицах городов скупо, и представляет интерес разве что для медицины. И то нетрадиционной. А теперь поднимаем голову и упираемся в...

### **Ягодицы.**

Поручик Ржевский!!! Молчать!!! О'кей, о'кей... Что тут можно сказать? Ягодицы они и в Африке...

Но, позволим себе отвлечься от созерцания красот необъятного женского тела и затронуть его скрытые грани. Дать всеобъемлющую оценку этому неповторимому и приятному во всех отношениях капризу природы. Для этого, обратимся к таким неизмеряемым обычными мерками вещам как...

### **Скромность.**

Все мы мечтаем о встречах с опытной женщиной, но уж если женимся, то на скромнице. И это естественно. Ведь мужчина в глубине души ценит сексуальную неопытность, ибо в древние времена только это избавляло мужчину от сомнений в собственном отцовстве. В наши дни мужчины рассуждают так: если девушка скромна, то, вероятно, и в будущем она не станет тебе изменять. Эти милые наивные мужчины...

### **Молодость.**

Мужчин неудержимо влечет к молоденьким, поскольку

молодость – главное условие продолжения рода. Согласно статистике, мужчины в возрасте от тридцати до сорока считают что женщина должна быть моложе мужчины примерно лет на пять; пятидесятилетние отдают предпочтение тем, кто моложе их лет на двадцать. А уж о том, кто нравится справившим восьмидесятилетие, лучше и не спрашивайте.

Ну что ж, за сим, позволю себе кончить... свое увлекательное путешествие. Правда, скажу не таясь, я бы предпочел легкое сафари по тем же местам, под бокал хорошего французского коньяка.

# Чего хотят женщины?

Уважение – чувствительная тема для женщин. Многие женщины полагают, что мужчина автоматически достоин уважения, поскольку он – мужчина, у которого есть работа и карьера. Вот некоторые моменты, которые, по мнению женщин, недооценивают мужчины:

- \* из усилия во время беременности, родов и по воспитанию детей;
- \* их домашние хлопоты;
- \* их разум;
- \* их внимание к любимому человеку;
- \* их изобретательность;
- \* их мнения и суждения;
- \* их способность дарить любовь;
- \* их стремление доставлять удовольствие мужчине во время занятий любовью.

Возможно, Ваша жена не является директором могущественной корпорации, но она определённо заслуживает такого же доверия и уважения, будучи директором Вашей семьи. Она работает изо всех сил, стараясь удовлетворять потребности членов семьи, дарить им любовь и внимание, решать их проблемы, следить за их здоровьем, кормить и обстирывать их. Для этого она использует свои изобретательность, ум, знания, таланты и любовь к Вам. Поэтому постарайтесь

ценить её усилия и оказывать ей то уважение, которого она заслуживает. Не ждите 8 марта или её Дня Рождения, чтобы сказать как сильно Вы её любите и уважаете. Говорите это каждый день. Это лишь укрепит Ваши отношения!

### **Не пытайтесь завоевать уважение агрессивностью!**

Мужчин учат быть сильными и властными. Их учат, что они должны добиваться уважения окружающих. К несчастью, многие мужчины, особенно в подростковом возрасте, пытаются достичь этого статуса с помощью угроз и агрессивного поведения. Если при этом им удаётся одерживать «маленькие победы», они придерживаются такой линии поведения и в зрелом возрасте. Представление о том, что можно добиться уважения другого человека с помощью запугивания и унижений, совершенно ошибочно, особенно в отношениях между супругами. Крики, угрозы и агрессивное высокомерие помогут Вам добиться уважения в глазах жены. Возможно, Вы заставите её бояться Вас, но страх не стоит путать с уважением.

Как можно завоевать уважение женщины? Это очень просто, если вести себя позитивно, например:

- \* Ласково относиться к ней и к другим членам семьи;

- \* Будьте надёжным человеком. Если Вы обещаете ей сделать что-нибудь, то делайте это. Не откладывайте и не ищите оправданий. Такое поведение будет постоянно разочаровывать её и породит недоверие к Вам;

\* Не осуждайте её поступки. постарайтесь быть как можно более открытым и беспристрастным. Ваша жена – взрослый человек, и должна чувствовать, что Вы уважаете её мнение;

\* Уважайте её потребности. Женщины ощущают сильную потребность быть понятыми и чувствовать себя любимыми. Не пренебрегайте этим, как «женскими глупостями». Она должна ежедневно слышать, как сильно Вы любите её, чтобы чувствовать себя счастливой. Вы обнаружите, что несколько ласковых слов могут совершить маленькое чудо. Постарайтесь, и я обещаю, что Вас удивят её неожиданная нежность и внимательность к Вам;

\* Уважайте её ум и отдавайте должное её изобретательности. Хвалите её за правильное решение или разумный поступок в той ситуации, когда она этого заслуживает. Женщинам не нравится, когда мужчины считают их «чрезмерно эмоциональными и безмозглыми». Если Вы говорите женщине, как сильно восхищаетесь её разумом, она будет больше уважать Вас за это признание.

### **Уважайте её потребность в пространстве.**

Скорее всего Ваша жена настолько занята семейными хлопотами и заботой о Ваших потребностях, что у неё почти не остаётся свободного времени. Согласившись помочь ей в том или ином деле, чтобы она могла хоть немного отдохнуть, Вы проявите бескорыстную заботу о ней. Вызовитесь присмотреть за детьми, чтобы она могла принять горячую

ванну. Или возьмите на себя обязанности домохозяйки, чтобы она могла провести вечер с подругами. Поверьте, она будет бесконечно признательна и сторицей отблагодарит Вас. Потребность проводить хотя бы немного времени в одиночестве не означает, что человек не хочет находиться в Вашем обществе или избегает Вас. Все мы, мужчины и женщины, иногда нуждаемся в уединении, чтобы привести свои мысли в порядок и обрести душевное равновесие. Желание побыть в одиночестве нормально и естественно. Поэтому договоритесь о том, что один раз в неделю или в месяц (как Вас больше устраивает) Вы позволите друг другу побыть наедине с собой. Но соглашение должно быть добровольным, без взаимных обид, иначе в нём не будет смысла. Уважение к личной жизни супруга должно сохраняться в течение всего Вашего брака.

# Что пугает ее в постели?

В наше время всеобщей феминизации женщин называют сильным полом. Так, на всякий случай. Прекрасная дама в наше время все чаще ассоциируется с безликим существом с деловым костюмом и нервами из легированной стали, способной и фирму возглавить, и с парашютом прыгнуть. Как говорится, «слона на скаку остановит и хобот ему...» Впрочем, не надо лишних фрейдистских ассоциаций. Казалось бы, все так и есть, женщина стала едва ли не более мужественной, чем сами мужчины. Однако изменилось, по сути, лишь то, что женщине неприлично теперь быть слабой. Даже в интимной сфере. А на самом деле... Барышня может сколь угодно раскованно обсуждать с вами любые аспекты такой тонкой темы, как взаимоотношения мужчин и женщин, до тех пор, пока у вас с ней эти самые отношения не дойдут до постели. Если вы считаете, что только мужчины способны бояться, что ничего не получится, что она обратит внимание на брюшко и заметит рваные носки, то вы глубоко ошибаетесь. Женщины-то боятся побольше вашего...

## 1. Любит-не любит.

Это не только название нового французского фильма, но и один из главных женских страхов. Пока вы демонстрируете ваши почти безграничные возможности и удивляетесь, почему ваша партнерша все больше походит на бревно, вдав-

шее в летаргический сон, она, возможно, озабочена сложным вопросом, ответа на который вы и сами можете не знать. Лучшим вариантом поведения в этой ситуации будет разомкнуть уста и сказать ей пару ласковых. Причем в самом прямом смысле. Доброе слово и женщине приятно. А, расслабившись, она будет способна на многое.

## 2. Я не такая, я жду трамвая.

Все дело в том, что женщине с детства внушали, как именно должна вести себя приличная девочка. Кто? Правильно, родители, которые свято верили, что секса не существует. Кроме всего прочего, когда бывшая деточка с косичками подрастает, подружки, разумеется, стараются ее «просветить»: анальный секс – это ужасно больно, а сперма на вкус похожа на болотную тину. Так что она явно начинает вас считать законченным эгоистом. Как бы раскрепощено она себя не вела, всегда может проявиться эдакий камешек в ботинке: «Если я соглашусь на все, что он хочет, он решит, что я просто шлюха». Здесь очень важно не требовать на первом свидании всего и сразу, доставив максимум удовольствия партнерше, а постепенно ей и самой захочется сделать вам все-что-угодно. Особенно, если вы ее будете в этом желании поддерживать.

## 3. Да будет свет!

Мужчина, говорят, любят глазами, а женщины – ушами. Не будет вдаваться в психологические дебри, но очень часто бывает именно так. Частично поэтому женщину свет ско-

рее будет отвлекать от ощущений, чем помогать. А мужчина, кстати, может, постесняться свет включить, даже если боится в темноте промахнуться и надеть презерватив на ножку стула. Судя по результатам многочисленных исследований, большинство женщин опасаются заниматься сексом при свете, потому что он (о, ужас!) заметит целлюлит, шрам от аппендицита и не идеальную грудь. Уверяю вас, целлюлит – это наше все, поэтому даже если вы и не собирались ничего такого замечать и слово это в первый раз в жизни слышите, женщина будет трактовать ваш сморщенный нос или поднятую бровь как ужас и отвращение. Хотя вы, может, чихать собираетесь. Не пугайтесь, этот страх легко снять, если искренне (необходимое условие!) говорить женщине, как она красива. Если вы наотрез отказываетесь это сказать, то сами же и расписываетесь в плохом вкусе. А это же не так, правда?

#### 4. Кама-с-утра или Волга-под-вечер.

Вы можете цитировать «Камасутру» и прочие «ветки персика» страницами и главами, горя желанием продемонстрировать все чудеса акробатики прямо сейчас. А она почему-то мнется и отказывается. Не спешите делать драматические выводы о том, что она вас не хочет. Если ее откровенно спросить, почему она отнекивается, то можно услышать, что эти позы смешны, и она не хочет заниматься всякими глупостями. Что же она думает на самом деле? Скорее всего, она просто стесняется. Здесь и предыдущий страх некрасивости своего тела, и сумбурные понятия о «приличиях», и самая

обыкновенная боязнь выглядеть глупо. Согласитесь, у вас тоже бывает что-то подобное: «Что-то новое? А вдруг у меня не получится?» Даже если вы с ней в постели не в первый раз, просто продлите прелюдию. Даже машина не всегда быстро заводится, а женщины-то посложнее устроены. По-настоящему возбужденная женщина не будет раздумывать о том, насколько красиво она выглядит во всех возможных ракурсах, включая фронтальный разрез, каждую секунду. Есть еще один вариант: она стесняется вам признаться, что у нее болит коленка или ноет зуб, поэтому ей бы полежать тихо-мирно, а не изображать из себя цирковую гимнастку. Про самочувствие лучше выяснить заранее. Только тактично, а не с порога: «У тебя коленки не болят?! Ну, тогда...».

# 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.