



# СОВЕТЫ ВЕТЕРАНА ЧИ

ЧЕЛОВЕКИДУЩИЙ.РФ

СПОРТ →  
НОРМА  
ЖИЗНИ  
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
ПРОЕКТ

## О ГЛАВНОМ

Что наше главное? Наше главное — обувь и трусы. Не ржать! Ибо, если ты просто болтаешься по городу в режиме ручного тормоза — можешь носить милое и модное! А если ты зашёл в ЧИ, то ты, извини, что скажешь, ходок – член команды, участвующей в соревнованиях. И если у тебя на ногах ортопедные боты, то ты сразу сдох для всех. И через день выбыл из соревнований. И команда твоя вместе с тобой. Если у тебя неправильные трусы, то ты через день имеешь инфицированную потёртость в интимном месте, и так же теряешь шансы на участие в соревнованиях. А с тобой и твоя команда. Ты не сделаешь ходку и тем более удар. Тебе не быть Мастером ЧИ! Тебе ни кем не быть, если у тебя кривые трусы и лапти...

***Твой ветеран ЧИ.***

## О ХОДЬБЕ

Есть три основных вида ходьбы.

Первый — в режиме удивлённого прыща, выдавленного мамой наружу. Мы хлопаем глазами и ходим под себя.

Второй — в режиме паники — бег на месте с мысленными приседаниями и ужимками в адрес вышестоящего чела.

Третий — Человека Идущего из точки А в точку Б... и ему надо дойти до точки Б. Ты должен научиться ходить в режиме №3, если хочешь стать Человеком. Ибо Человек на 80 % состоит из воды. И если у тебя нет цели — ты просто вертикальная лужа!

***Твой ветеран ЧИ***

## СНОВА О ХОДЬБЕ

Ходок, поговорим о ходьбе. Сейчас ты прочтёшь инструкцию о том, как правильно ходить! Ты прочтёшь ее внимательно и со всем почтением к авторам. Так, как будто от этого зависит твоя жизнь.



*«При ходьбе необходимо удерживать своё тело в правильном положении, а именно: выпрямить спину, слегка свести лопатки, подтянуть живот и поставить голову так, чтобы подбородок был параллельно полу. Затем, не изменяя принятого положения, следует слегка подать вес тела вперед, чтобы он оказался сосредоточен на буграх стопы и пальцах.*

*Делая шаг, необходимо сначала вывести вперед бедро одной ноги. Сразу после этого следует одновременно выпрямить колено этой же ноги, а второй ногой, оказавшейся позади тела, оттолкнуться от земли, приподнимаясь на носок.*

*После толчка ногу, оказавшуюся впереди, необходимо в выпрямленном состоянии поставить пяткой на землю таким образом, чтобы носок оказался задраным вверх. Нога, оказавшаяся сзади, оказывается полностью выпрямленной и поставленной на носок. В этот момент вес тела сосредоточен между двух ног, то есть, человек не может поднять ни одну из них, предварительно не переместив центр тяжести.*

*Из этого положения вес тела переносят на ногу, оказавшуюся впереди. Для этого стопу передней ноги быстро опускают на землю, опираясь на бугры пальцев и ее наружную поверхность. При этом нога остается выпрямленной. Ногу, оставшуюся сзади, сгибают в колене и выводят вперед ее бедро для следующего шага. После вывода бедра выпрямляют ногу в колене и, одновременно отталкиваясь второй ногой, опускают ее пяткой на землю и т.д.»*

А теперь, ходок, выкинь все это из своей башки, ибо от этого действительно зависит твоя жизнь! Будешь думать, как ставить ноги, ходок, погибнешь, как та животина, которая забыла, как дышать.

Мать — природа, не покладая рук вместе с Дарвином, тысячи лет ставили тебя вертикально. Ты не знаешь, ходок, но когда-то ты был Хомо Эректус, извини, шо скажешь. Теперь просто переставляй ноги! Поочередно! Не думая! И если ты все же человек — у тебя получится. Ибо ты рождён для движения! Дерзай, ходок! И возможно ты когда-нибудь станешь Хомо Амбуланс... Эволюционируй!))) Я рядом!

**Твой Ветеран ЧИ.**



## О ХОРОШЕМ

Запомни, ходок! Хороший человек — идущий человек. Лежащий, ползущий, сидящий, стоящий и, тем более, летящий — вызывают у меня сомнения...

*Твой Ветеран ЧИ.*

## О ПУЛЬСЕ

Ходок, родной! Ты пойми, может ты и молодец, может ты все знаешь, может быть, ты даже круче Спартанского царя Леонида и его братвы! И я тут зря рву твою рубаху, чтобы достучаться до твоей же головы, Но ходок я же тебе должен рассказать всё, нажитое собственной пятницей за эти годы битых ног. Это называется методические рекомендации, ходок! Так вот, сердце — это не то место, которое тоскует по дому и сексу. Сердце — это мышца, насос пламенный, четырёхкамерный, двухтактный. И эта мышца имеет свойство сокращаться за определенный промежуток времени. И это важно, ходок. Пока она сокращается, у тебя есть шанс. А если она сокращается правильно — у тебя есть шанс жить долго и счастливо. Частота сердечных сокращений, ходок, во время ходьбы должна быть определенной, а не стучать, как попало тебе в грудь! За качество сердечного ритма отвечает узел Кейта-Флака, что у тебя в сердце.... Можешь молиться на этот узел, ходок! Если ты бродишь или кашляешь, чтоб набить шаги, можешь не сильно колотиться. Хоть вообще без пульса ходи, если сможешь. Но если, ты рвёшь, грызёшь или валишь, ходок, тебе нужно знать формулу продления жизни. Знай её!

### **ФОРМУЛА РАСЧЁТА ПУЛЬСА ДЛЯ КАРДИОТРЕНИРОВКИ**

$(220 - \text{возраст}) \times 60\% = \text{минимальная частота пульса при кардиотренировке}$

$(220 - \text{возраст}) \times 80\% = \text{максимальная частота пульса при кардиотренировке}$

*Твой Ветеран ЧИ.*



## О ДРУЗЬЯХ

Запомни, ходок! Во время большой ходилки, у тебя только два друга — я и крем от потертостей.

## О СОРЕВНОВАНИЯХ И ПРОФИЛАКТИКЕ

Соревнования, ходок, это ходилка. Пока, ходок, половина из вас, мутные. Кто-то будет набивать шаги офисными бродилками, кто-то будет рвать в утренние и вечерние ходки. Но главное, ходок, запомни — не важно, как ты будешь бить ноги, важно это делать! Твоя команда, ходок, стала участником Большой, Первой в стране ходилки. Так что проникнись моментом, ходок, ответственностью, прочей отвагой и профилактируйся от всякого дерьма... Иначе, пока ты будешь хлюпать носом и хрюкать горлом, команда за тебя убиваться будет, что отрицательно. Так что, береги себя, ходок!

***Твой Ветеран ЧИ.***

## О ВОДЕ

Намотай себе на ус, ходок, или, что там у тебя есть из вторичных половых признаков, вода — источник жизни. Из этого мы делаем два вывода: Первый — всё ползающее, летающее и ходящее на земле вышло из воды. И второй — надо пить, ходок. Пить воду. Своевременно и в нужном количестве. Если ты собрался в ходку, на удар, или вообще запредельщиком заделался, повесь себе на брюхо банку с водой или в заплечник кинь. Это будет правильно. Во время офисной бродилки — просто прикладывайся к кулеру периодически... Литра полтора-два в день при активной ходьбе — польза.

***Твой Ветеран ЧИ***



## Для справки:

Обеспечить здоровую работу организма может помочь только вода. Почему вода?

1. Наш организм на 75%, мозг на 85%, кровь на 94% состоят из воды. 99 % молекул нашего организма — молекулы воды. 2. Появляясь на свет, человек на 90%, а в старости только на 60–65% состоит из воды. 3. Без пищи человек может прожить до 40 дней, без воды только 5–7, дети 2–3 дня. 4. При дефиците воды в 2–3% хуже работает мозг и наступают болезни, при 8% начинаются галлюцинации, 10% — кома, >12% наступает смерть. 5. Ежедневно из пищи вырабатывается до 1,5 л воды, и при этом более 1,0 л расходуется только на дыхание. 6. Человек состоит из десятков триллионов клеток — «умных микромоторчиков», объединенных в единую сеть кровеносной системой. Обменные процессы на клеточном уровне происходят в межклеточном пространстве. Из него клетка забирает питание, в него выводит отработанные вещества, и оно тоже в основном состоит из воды. Это не кровь, а вода доносит питание до клетки и вымывает отработанные ею вредные вещества, не допуская «закисления» и отравления организма. Вода отвечает за питание и эндоэкологию организма (см. рисунок). 7. В нашем организме усваиваются и перерабатываются в энергию только водорастворимые вещества. Молекулярные связи любого вещества при попадании в воду ослабевают в 100 раз.

## КИЛОМЕТРАЖ И КАЛЛОРАЖ!

Ходок, успех — это когда ты перестаёшь считать деньги и начинаешь считать калории! И тут важно знать: при ходьбе с пульсом 50–70% от максимального (Вспоминаем формулу правильного пульса для долгой и правильной жизни) через 15 минут начинает гореть ЖИР! При пульсе более 70% от максимального — у тебя начнут гореть мышцы, ходок. Тебе это надо? Значит — контролируй пульс, если хочешь быть здоров и красив собою!

Итак, Если бить ноги в рывке по песчаной, гравийной или любой другой неровной дороге, затраты энергии увеличатся от 3



до 12 раз. Например, если 70-киллограммовый ходок будет идти со скоростью 110 шагов в минуту, в топке сгорит 290 ккал/час, а при ходьбе по снежной дороге — уже 384 ккал/час. При темповой ходьбе по рельефной местности усиливается ток крови, повышается сосудистый тонус, происходит отток венозной крови из нижних конечностей и т.д. Всё это — Большая польза, ходок. А нет пользы, ходок, от медленной ходьбы в режиме ручного тормоза и медленного фокстрота! Поскольку нет нагрузки на организм. А нагрузка нужна! Ты будешь смеяться, ходок, но человек без нагрузки чахнет и дряхлеет. Доказано на крысах и людях. (Для справки, ходок, Крыса — очень умное и рациональное животное. Почти как мы)

Так вот, при медленной ходьбе, работа сердечно-сосудистой системы, обменные и другие процессы в организме происходят практически так же, как и при состоянии покоя. Это энтропия, ходок. А жизнь — это неравновесная система, в которой излишки энергии направляются на поддержание собственного неравновесия. Отсюда вывод: полезнее пройти меньшее расстояние в быстром темпе и сделать перерыв, чем ходить в течение долгого времени медленно.

***Всегда твой Ветеран ЧИ.***

## ИЗВИНЕНИЯ ВЕТЕРАНА ЧИ

Ходоки! Тут такое дело. Есть обиды на меня. Дескать, туп и дерзок, унижаю достоинство участников большой ходилки. Други мои, простите великодушно, если кого обидел словом, тоном, взглядом косым, от природы он. Но не могу иначе. Как сказал Великий пешеход Александр из Македонии: «Назвался Буратино — будь последовательным». Поверьте, движет мной исключительно доброе, светлое, вечное... клянусь кедами. Забота о Вас и контрактные обязательства по изготовлению памперсов... Всё остальное — шелуха, пыль! Любого, кто тут бьёт ноги, я уважаю безмерно! Зри в корень, ходок! Будь внимателен.

***Всегда твой Ветеран ЧИ.***



## И ЕЩЁ РАЗ О ПОЛЬЗЕ!

Кто сказал, что оздоровительная ходьба бесполезное и неэффективное занятие? Он не друг, тебе, ходок! Оставь его — пусть лежит.

Энергия заблуждения, конечно нужна, но исключительно для пробивания стен головой и некоторое время в юности, для поддержания способности удивляться. Из очевидного:

Уже через 3 минуты ходьбы на свежем воздухе снижается кровяное давление, через 5 минут — повышается настроение, через 5-10 минут — улучшается творческое мышление, через 15 минут ходьбы после еды — снижается уровень сахара в крови. 30 минут ежедневной ходьбы после еды — помогут сбросить вес, улучшить обмен веществ и набрать сухой мышечной массы. 30 минут интервального кардио снизят кровяное давление и избавят от одышки. Через 40 минут ходьбы снижается риск развития ишемической болезни сердца. 45 минут ходьбы помогут укрепить и тонизировать мышцы ног и спины и предотвратить потерю мышечной массы. И что главное, ходок, в нашем стрессогенном мире, через 90 минут ходьбы на свежем воздухе снижается количество депрессивных мыслей!

Думай о хорошем, ходок! Ходи ходко и долго — будет счастье тебе и близким, как говорит книга ИЦЗИН!

Всегда твой, Ветеран ЧИ

## О СКОРОСТИ ХОДЬБЫ

Итак, ходок, большая ходилка в разгаре. И тут надо помнить ходилка — не про быстро, а про — больше. НО! Про скорость не забываем, скорость важна. Она при ходьбе бывает разной:

Медленная (2,5-3 км/ч, примерно 60-70 шагов в минуту). Показана пожилым людям, больным и находящимся на реабилитации после лечения сердечно-сосудистых патологий. Для участников ЧИ приемлема в качестве сна, вечернего променада в магазин или обзорной экскурсии для выбросить мусор.





Средняя (3-4 км/ч, примерно 70-90 шагов в минуту). Для страдающих разнообразными хроническими заболеваниями и просто степенно гуляющих на свежем воздухе. Прогулочно-разминочный режим в ЧИ.

Быстрая (4-5 км/ч, примерно 90-110 шагам в минуту). Полезна всем людям, не имеющим проблем со здоровьем. Такая ходьба уже тренирует, уже радует ноги, тело, голову. Показана участникам ЧИ, как основной режим. Большинство ходит именно так. И ладно.

Очень быстрая (5-6 км/ч или примерно 110-130 шагов за минуту). Имеет выраженный тренирующий эффект. Для похудеть и рывка — надо ходить так. Нетренированному ходоку такой темп трудно сохранить в течение длительного времени. Ну так тренируйтесь, орлы! На то и ходилка придумана.

К скорости ходьбы свыше 130 шагов в минуту организм адаптируется сложно, ходок, если ты не беспредельщик...

Всегда твой Ветеран ЧИ.

## ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ ХОДОКОВ

Уважаемые взрослые ходоки. Всё, что было резко и громко, всё, что было дерзко и жёстко, относилось к студенческой массе, ибо они пока масса. Не обессудьте. Теперь несколько слов о ходьбе для взрослых.

Очевидно, что для оздоровительной ходьбы существуют индивидуальные рекомендации, учитывающие возраст, состояние здоровья, уровень тренировки и физической подготовки. Это важно. Желательно проконсультироваться с врачом, инструктором, физиотерапевтом, тренером для разработки оптимального режима двигательной активности лично для Вас.

Наиболее общие рекомендации. Дорогие старшие, необходимо помнить о трёх главных принципах оздоровительной ходьбы:

1. Умеренность: что чрезмерно, то не здорово. Всегда учитывайте состояние организма и самочувствие.
2. Поэтапность: увеличивать время и темп ходьбы нужно постепенно, без резких перегрузок.
3. Систематичность: наибольшую пользу принесут не случайные прогулки, а систематические занятия. В идеале — ежедневные,



Если есть проблемы с самочувствием, необходимо сократить периодичность и время прогулок. В периоды сезонных обострений хронических заболеваний или при недостатке сна рекомендуется уменьшать время или снижать скорость ходьбы. Периодически необходимо делать перерывы на некоторое время, в особенности после перенесенного заболевания.

Ходьба в среднем и быстром темпе подойдет для людей с хорошей подготовкой, медленная (скорость 2,5-3 км/ч) — для людей умственного труда в качестве средства поддержания здоровья и творческой активности. Медленный темп ходьбы рекомендуется людям с заболеваниями дыхательной и сердечно-сосудистой системы, при этом им необходимо учитывать особенности своего организма. Взрослому человеку, не имеющему серьезных проблем со здоровьем, работа которого не связана с регулярными физическими нагрузками, имеет смысл ежедневно ходить со скоростью 4-5 км/ч в течение 1,5-2 часов. Для тренированного человека оптимально проходить в быстром темпе 2 часа 3 раза в неделю.

Люди без особых проблем со здоровьем должны делать упор на темп ходьбы, а пожилые и восстанавливающиеся после болезни люди — на её продолжительность. Следить за реакцией организма на ходьбу можно по частоте сокращений сердца после ходьбы и тому, как быстро она восстанавливается до привычного уровня. Главное помнить — движение это жизнь, а жизнь нам ещё пригодится...

***С искренней гордостью за всех тут ходящих взрослых,  
Ваш Ветеран ЧИ.***

## **СНОВА О ХОДЬБЕ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ:**

Дорогие старшие ходоки! И снова о ходьбе. Как сказал Александр Сергеевич: «Ходьбе все возрасты покорны». Вполне вероятно, что говорил он и не о ходьбе вовсе. Но прозорлив был и в суть вещей смотрел точно. Ибо если ходим — не боеем, имеем отличное настроение, долго живём — а значит любим и заботимся о наших близких!



## **Итак.**

1. Ходьба помогает укрепить здоровье сердца. Исследования Американского гериатрического общества подтвердили, что мужчины и женщины 65 лет и старше, ходившие минимум 4 часа в неделю, были меньше подвержены риску сердечно-сосудистых болезней. Так что не забывайте ходить минимум 4 часа в неделю, чтобы инсульт и прочие неприятности с сердцем обходили вас стороной.

2. Оздоровительная ходьба снижает кровяное давление. Исследователи из медицинского университета Вакаямы, Япония, провели эксперимент, с участием взрослых людей с умеренной гипертензией, в котором 83 пациента в течение 12 недель совершали 10 000 шагов каждый день. К концу 12 недель у них наблюдалось значительное снижение кровяного давления, а также улучшение выносливости. Даже если 10 000 шагов в сутки вам не под силу, ходите минимум 60 минут каждый день, и это непременно принесёт вашему давлению пользу.

3. Снижает риск диабета. Сидячий образ жизни приводит к экспоненциальному росту одного из самых распространённых заболеваний — диабета. Людям, страдающим от диабета 2-го типа, учёные рекомендуют выполнять от 3 000 до 7 500 шагов в день, а также меньше сидеть и в целом быть более активными. Каждодневная ходьба может помочь контролировать уровень сахара в крови.

4. Укрепляет кости. С возрастом кости становятся более хрупкими. Однако есть и хорошие новости: ежедневные прогулки могут помочь вам их укрепить. Это низкострессовое упражнение предотвращает утрату плотности костной ткани, снижая таким образом риск остеопороза, переломов и травм. Так как кости — это фундамент организма, более сильные и здоровые кости означают хорошую осанку, выносливость и равновесие. Ходьба также способна предотвратить артрит и облегчить сопутствующие боли.

5. Укрепляет мускулы. С возрастом человек теряет не только в костной, но и в мышечной массе. И здесь тоже ходьба может вам помочь, ведь она укрепляет и тонизирует мышцы, а также препятствует потере мышечной массы. Регулярные прогулки могут усилить мышцы ваших ног и спины.

6. Улучшает пищеварение. Плохое пищеварение может привести к дискомфортным ощущениям в кишечнике, вздутию живота, запорам, диарее и даже раку толстой кишки. Таким образом, очень важно поддерживать пищеварительную систему в порядке. Для этого нужно не только выработать здоровые гастрономические привычки, пить больше воды, но и регулярно ходить. Прогулка после приёма пищи — это замечательно. Она поможет вам сбросить вес, а также поспособствует перевариванию пищи.

7. Предотвращает деменцию Деменция или слабоумие — это неврологическое состояние, характеризующееся постепенной потерей памяти и когнитивных функций. Со временем она может лишить возможности заниматься бытовыми делами и сделать полностью зависимым от других. Ежедневные прогулки в среднем темпе могут помочь предотвратить деменцию, улучшить память и сделать пожилого человека более уверенным в себе.

8. Усиливает иммунитет Иммунная система организма должна всегда исправно функционировать, чтобы бороться с инфекциями, болезнями и смертью. Ходьба — отличный способ укрепить иммунитет. Если вы будете ходить минимум 30 минут в день, это может помочь активизировать иммунные клетки, такие, к примеру, как Б-клетки, Т-клетки и естественные киллеры. Это стимулирует более быструю выработку белых кровяных телец, что позволяет организму быстрее выздоравливать.

9. Замедляет старение. Ходьбу связывают с активизацией фермента теломеразы, который отвечает за поддержание целостности ДНК, и является важным фактором в протекании старения. Так что ходьба и прогулки в любом случае благотворно влияют на все проблемы, связанные с возрастными изменениями в организме. И чтобы закрепить пройденный материал, повторю: ходим — не боеем, имеем отличное настроение, долго живём — а значит любим и заботимся о наших близких! Что ещё нужно, чтобы достойно встретить детей и внуков?

***С уважением, Ваш ветеран ЧИ.***

## О ДЫХАНИИ

Ходоки, Большая ходилка подходит к концу. Осталось пару дней меня потерпеть и можно на печку, греть ноги! А пока мы в обойме, пока мы в игре, надо красиво утоптать эти два дня до финиша. Итак. Что ещё важно во время ходьбы? Правильно — дыхание. У человека есть лёгкие. Целых два. И Человек имеет свойство дышать, пока живёт. Потому за дыханием, ходок, нужно следить. Как сказал бы доктор: «Для большей эффективности оздоровительной ходьбы дышать рекомендуется только через нос!» Помним об этом и дышим носом. Далее. Ритм дыхания должен соответствовать ритму ходьбы. При увеличении темпа движения нужно следить за тем, чтобы не было одышки и по возможности не прекращать дышать через нос. Если идём быстро, разрешается (слышишь, ходок, «РАЗРЕШАЕТСЯ») дышать одновременно носом и ртом, в том случае, если воздух на улице незагрязнённый. Ищи, ходок, места заповедные, экологически зачётные, тогда можешь скинуть противогаз или респиратор и дышать носом и ртом, и даже полной грудью! Или не полной. Это как кому повезло! Во время кромешной погоды, хлябей небесных, сильных холодов и при ветре (то, что уже грянуло на большей половине территорий нашей необъятной Родины), а также, если в воздухе много пыли (вспоминаем летние грунтовые дороги и городскую взвесь тяжёлых металлов), правило дыхания таково: вдох носом — выдох ртом (через 3-4 шага).

Можно внутренним голосом петь строевую песню. Это помогает правильно дышать, ходок. Бойцы ходят под песни не для того чтобы полковника очаровать. Они дышать учатся.

Ну вот, пожалуй и всё, ходок. Этих знаний хватит для дойти до финиша. И да, как говорит незабвенный доктор Айбл: «После сеанса оздоровительной ходьбы необходимо принять душ, после чего смазать ноги кремом и помассировать» Речь идёт о своих ногах, ходок...

Удачи. Я рад дышать с тобой одним воздухом.

***Всегда твой, Ветеран ЧИ.***



## О ЕДЕ, КАК НА СУДЕ

Мы уже месяц, ходок, вместе бьём ноги! Но так и не поговорили о еде.

Что тут нужно знать? Еда — это энергия, ходок, для осуществления жизнедеятельности. Есть энергия — есть жизнедеятельность. Нет энергии — нет жизнедеятельности. Отсюда вывод — есть надо, ходок, как бы ни было противно. Дальше всё просто, ходок, как в бизнесе — если ты получаешь много энергии, а тратишь мало — ты толстый и стремишься к форме шара. Если ты получаешь мало энергии, а тратишь много — ты худой и стремишься к нулю! Если ты получаешь энергии столько же, сколько тратишь — ты в форме и стремишься жить бесконечно долго, что иллюзия. Но способствует радостному взгляду на процесс, что в нашем деле не последнее дело.

Итак, ходок! Жиры, углеводы, белки, клетчатку нужно употреблять адекватно образу жизни и задачам, которые ты ставишь перед собой.

«Умеренность — бывало, говорил Гиппократ — умеренность и ещё раз умеренность!» И дожил до 94 лет, что в те годы было ох, как не просто... При том, что родился он довольно хилым мальцом. Так что главное, ходок, это мера, а остальное расскажут диетологи и доброжелатели. Удачи в познании меры ед.

***Всегда твой, Ветеран ЧИ.***

## И ВОТ ЕЩЁ ЧТО!

Ходоки! Роняя скупую ветеранскую слезу, всех поздравляю с окончанием Большой Ходилки. Все орлы, кроме не орлов. Но тут и не о чем говорить. 23 Ноября ждём представителей всех команд в Москве на церемонии награждения. Истрия ЧИ только начинается. Планируются новые соревнования. Новые номинации. Новые команды. Возможно даже соревнования для команд беспредельщиков. Следите за новостями. Почитывайте словарь ЧИ. Смотрите нас в соцсетях. Ну и Советы ветерана ЧИ продолжают быть. Обещаю регулярную периодичность.

Вдруг меня кто ЧИтал, даже!!!))))

Жму руки.

***Всегда Ваш, Ветеран ЧИ.***