

А вас уже «укусил» мороз?

одному хитрому упражнению, называется оно «майский жук». Нуж-

Чередно за спиной и над головой, при этом не задерживая дыхания, через минуту согреваешься моментально при любом морозе.

**Геннадий Ухтов, строитель
ООО «Дача на заказ»:**

- В холода тратится много энергии, поэтому сейчас налагаю на жирную калорийную пищу. Горячие щи, солянка, сало, гречневая каша с тушенкой. Это же еще и вкуснотища. Так что пока не замерз.

**Ирина Байбулатова,
киоскер:**

**Екатерина Ильина,
мама двоих детей:**

ные вкладыши - нагр. 40 градусов. Греем руки, кладываем к носу, поглощаем. Вроде как игра.

Матвей Шивалов, студент НВГУ, доброволец:

Андрей Кудрявцев, водитель такси:

приходится прогревать - в два ночи встаю, завожу, грею, чтобы в семь без проблем выехать. Но таксисты в мороз поднимают цены. Теперь одна поездка обходится больше 100 рублей, потому что в такую погоду идет большой износ транспорта.

- Сибиряк - это не тот, который мороза не боится

укутывайтесь потеплее, особенно лицо. И конечно, в такую погоду, как нынче, нужны валенки, тогда и мороз «не укусит».

Мария Субботина.