

Вся правда о дневном сне



Вместо предисловия, или Как следовать инстинктам и становиться тем, кем хочешь быть?

В последних классах школы шла большая нагрузка – сами уроки, курсы при ВУЗах: готовился одновременно и на техническую специальность, и гуманитарную, две секции – плавание и единоборства. А также обычные школьные радости. Да, и еще писал статьи в газеты.

Что делать? Как не испытывать стресс? Пусть даже и молодому, энергичному организму.

Я решил по наитию спать после обеда. Вот, хотелось! А обед был плотный, потому что являлся часто единственным приемом пищи за день.

Пришел из школы, поел, завалился спать – проснулся, пошел на курсы, потом домой, чтобы переодеться и на секции. Если бы в этой цепочке не было бы сна – я бы, если честно, сдох.

Но полчаса-час сна днем, а иногда и 15–20 минут хватало. Мозг перезагружался.

Потом я поступил сразу в два ВУЗа, куда и хотел, но стал учиться на одном, разумеется, на «социологии».

Студенчество я совмещал с предпринимательской деятельностью – мы делали вечеринки в тверских клубах с участием московских диджеев. Первые в городе! Большая ответственность и гора дел.

При ночном графике выспаться было сложно. Опять же спал днем, чтобы восстановиться. Хватало того же времени – «не-больше-часа». Вы скажете, что это же только в выходные дни вечеринки проходят. Ни чего подобного: по будням мы писали статьи, делали сайт, вешали афиши по ночам – сами клеили их на столбах и заборах, разносили флаеры по магазинам и т. п.

Когда учеба закончилась, мы с друзьями и коллегами переехали в Москву. И стало не до вечеринок: наше маленькое дело немного трансформировалось в букинг-агентство. А я стал работать пиарщиком в переводческой компании ТрансЛинк. Днем спать не удавалось, к сожалению!

И одной из причин, по которой я начал собственную предпринимательскую деятельность – К ЧЕМУ Я ВЕДУ-ТО!?!?))))) – и стала именно возможность СПАТЬ ДНЕМ. Без оглядки на непосредственное начальство.

Не всегда удается, конечно, но иметь такую возможность – это прикольно, честно.

Был даже анекдот. Мы встречаемся с партнером по «сонному делу» – Виктором, его компания занимается капсулами дневного

Наш диалог:

– Виктор, сорри, я днем сегодня не спал – не следую своим заветам.

– Роман, да я и ночью не спал!

Бизнес есть бизнес!

Подводя итоги.

Спать днем – это круто. Сейчас это могут позволить себе только единичные предприниматели и далеко не каждый офисный работник. Мы работаем над этим – делаем массовый продукт:

Будущее твоего дневного сна зависит от тебя!

С уважением к вашему делу и здоровью,

Роман Масленников

Введение

Почему все-таки надо спать днем при первой возможности?

Но сначала – портреты людей, которые спали днем.



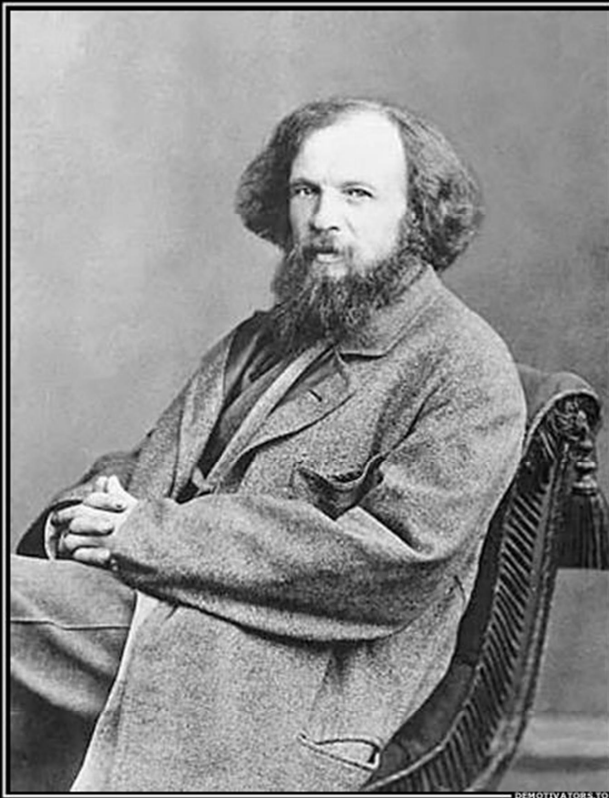
Наполеон Бонапарт

Морж, любитель женщин, дал названия многим продуктам питания.
Полководец. Спал днем.



Юлий Цезарь

Писатель, любитель увеселений, полководец. Спал днем.



Дмитрий Менделеев

Чемоданных дел мастер, изобретатель водки и периодической таблицы химических элементов. Спал днем.



Александр Суворов

Писатель, помещик, полководец. Ни одного поражения. Спал днем.



Уинстон Черчилль

Любитель сигар и виски. Долгожитель. Государственный муж. Спал днем.

Убедили? Нет???... Тогда читаем дальше.

Невозможность сосредоточиться на поставленной задаче, трата дополнительного времени на казалось бы на обыкновенные дела и внутренний комок, который мы ощущали еще в младших классах, силясь решить длинное уравнение. Знакомо?

Именно так ощущают себя офисные сотрудники под влиянием будничного стресса и бесконечных «дедлайнов». Вместо того чтобы передохнуть, они работают сверхурочно, лишая себя личного времени, лишь бы вовремя успеть уложиться во все поставленные сроки.

День ото дня стресс только усиливается, а ком внутри растет. Попытки отвлечься, расслабиться и перезарядиться дают слишком краткосрочный эффект, либо не дают его вовсе.

Получается, что остается только мириться и вести постоянную борьбу с самим собой, пересиливая усталость и добиваясь невозможного? Нет! Выход есть! И этот выход – дневной сон.

Неспроста во всех детских садах в распорядок дня входит «тихий час». Вспомните, как вы этому противились, как не хотели ложиться спать. Сейчас бы вы тоже отказались вздремнуть днем? Вряд ли. Кроме того, как бы сильно вы не протестовали в детстве, вспомните, ведь в конечном итоге вы все равно засыпали. Организм знает, что для него полезно и эффективно.

Когда мы заболеваем, включается наша иммунная система, которая всеми силами старается нас излечить. А теперь представьте, что вместо того чтобы способствовать своему излечению медикаментами, вы, наоборот, стали бы создавать такие условия, в которых бы кашель только усиливался, а температура поднималась еще выше. Безрассудно и нелогично, не правда ли? Но именно так вы и поступаете, когда изо всех сил боретесь с естественными позывами организма – дневной дремотой. Кроме того, неспроста говорят, что сон – лучшее лекарство.

Польза дневного сна

Дневной сон – это не просто какая-то современная прихоть. Это довольно серьезная потребность, которая подвергалась разнообразным исследованиям в научных кругах с 60-х годов.

Среди самых последних исследований такого плана следует упомянуть результаты, которые были получены Калифорнийским университетом в Риверсайде. Ученые провели опрос среди тысячи добровольцев, практикующих короткий двадцатиминутный дневной сон, который также называется power napping, чтобы выяснить, как именно он влияет на этих людей. На основе ответов преобладающего большинства респондентов (92 %), исследователи заключили, что дневной сон:

- Повышает производительность на 30–50 %;
- Помогает концентрировать внимание на 30–50 % лучше, чем до сна;
- Снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний на 35–40 %.

Вместе с тем Гарвардская школа общественного здоровья подсчитала, чем оборачивается отсутствие дневного сна в компаниях для американской экономики и не только:

– Американская экономика каждый год теряет свыше 62 миллиардов долларов из-за того, что сотрудники крупных компаний пребывают в перманентной сонливости, которая способствует потере продуктивности в течение дня;

- Не менее 10 % ДТП случаются из-за повышенной сонливости;
- Человек, испытывающий сонливость, каждый день впустую тратит два-три часа рабочего времени.

Представьте, что в кассетном магнитофоне стали садиться батарейки, и в какой-то момент песня стала звучать медленнее и на пару тонов ниже. Бесспорно, вы сможете разобрать все слова, но при этом потратите вдвое больше времени, а сама композиция будет лишь отдаленно похожа на оригинал. Примерно то же происходит с сонным человеком: он тратит в два раза больше времени на выполнение простой задачи, да еще и не факт, что в конечном итоге он выполнит ее качественно.

Подобно тому, как вы замените в магнитофоне батарейки, чтобы вернуть композициям былую динамику и звучность, человеку требуется сон, чтобы восстановить силы и способность быстро и качественно обрабатывать внешнюю информацию. Об этом все знают с детства, но почему-то зачастую оттесняют эту потребность чем-то другим, ошибочно полагая, будто бы дневной сон – это лишняя трата времени.

Кроме того, отсутствие дневного сна не просто никак не сказывается на организме, оно влияет на него крайне пагубно. Если вы пробудете несколько суток без сна, вы ощутите на себе все «прелести» такого состояния, включая повышенную раздражительность, беспокойство, галлюцинации, проблемы пищеварения и так далее. Каждый раз, когда вы отказываете себе от дневного сна, весь этот «букет» вновь начинает распускаться. И так каждый день! Как правило, под вечер мы снимаем все симптомы вместе с ночным сном, но эта борьба с естественными потребностями в результате все равно расшатывает нервы и нарушает функции внутренних органов. Вряд ли вы сможете себя поблагодарить в старости за то, что лишаете себя дневного сна сегодня.

Советы директору – как поспать днем и зачем это нужно?

Директор – это лидер. По крайней мере, именно таким он должен быть, если хочет окружить себя действительно преданными людьми, способствующими развитию его дела.

Любой лидер должен уметь в короткие сроки принимать взвешенные и обдуманые решения. В конце концов, немалая часть этих решений будет давать свои плоды в будущем. И чем хуже вы владеете текущей ситуацией, тем более плачевное будущее будете выстраивать для себя и для своей компании.

Никто не спорит, что резко переключиться с одной задачи на другую не так-то и просто. На вас висит куча обязанностей: здесь согласовать, тут назначить, там договориться, а здесь – «зацепить» клиента. Большинство руководителей предпочитают расставлять приоритеты в зависимости от прибылей, которые последуют за тем или иным решением.

Акцентируя внимание только на том, что, по вашему мнению, является первостепенной задачей, и пренебрегая при этом задачами менее важными, вы теряете до 50 % прибыли. Менее важных задач не бывает!

Казалось бы, но и принять во внимание всю ту информацию, которая проходит через вас за день, тоже невозможно. Именно поэтому приходится идти на определенные жертвы.

Однако дневной сон сможет не только избавить вас от всякого жертвоприношения, но и увеличить прибыль.

Разумеется, у вас не выйдет просто заваливаться спать всякий раз, когда вам заблагорассудится. Поэтому предлагаю вам два решения:

1. Практически в любом офисе есть специальный диван для приема посетителей. Во время обеденного перерыва, который обычно длится час, выкройте себе 20 минут «на десерт». Их вы сможете потратить на дневной сон на этом самом диванчике. В идеале, чтобы никого не смущать и не смущаться самому, такой диванчик рекомендуется разместить в вашем кабинете. Тогда достаточно будет запереться у себя, а через 20 минут вы отопрете дверь уже совсем другим человеком.

2. Сонные капсулы. Во многих крупных западных корпорациях сонные капсулы являются естественной частью комнаты отдыха. Любой желающий может отдохнуть в такой капсуле, если считает, что он переутомился. К примеру, сонные капсулы установлены в компании Google.

Взгляните, кем является Google сейчас.

И отчасти это заслуга сонных капсул.

Советы офисному сотруднику – как поспать днем, и как обосновать это начальству

Вот тут уже труднее!

Конечно, вы точно так же во время обеденного перерыва можете найти себе местечко, где можно было бы вздремнуть. Но в этом случае есть шанс усугубить свое состояние: вы будете думать о том, как бы вовремя успеть вернуться в офис, не сможете нормально расслабиться, да и не факт, что вас никто не потревожит.

Очевидно, на одном из собраний следует поднять вопрос дневного сна перед руководством. Попробуйте призвать к рассудительности вашего руководства, ведь, в конце концов, это нужно не только вам, но и всей компании. И если вам недостаточно доводов, приведенных выше, то вот еще:

– Работа не должна вас обременять. Но если вы весь день пребываете в сонливости, все валится из рук, а со стороны вас не перестают подгонять, говорить об удовольствии можно разве что в качестве издевки. Дневной сон снимет раздражение и вернет былой энтузиазм.

– Если недостаточно примера с Google, вот еще несколько крупных компаний, у которых дневной сон является естественной частью рабочего дня: Siemens, Nike, Ben & Jerry's, Zappos, AOL-Huffington Post, Pizza Hut, Deloitte Consulting, British Airways, Workman Publishing и Yard Metals.

– Напомните, что работодатели теряют миллиарды из-за недосыпа сотрудников. Напомните также, что вы все-таки живой человек, а не станок;

– Недостаток сна может выражаться в спонтанных вспышках агрессии, склоках между сотрудниками и, как следствие, снижении ежемесячных показателей.

Доводов десятки, но и они будут бесполезны, если вы сами будете относиться к дневному сну, как к лишнему поводу отлынивать от работы.

Никто не спорит, что поспать на рабочем месте с разрешения (а то и по настоянию) директора особенно приятно.

Но это время нужно тратить с умом и действительно восстанавливать свои силы, а скажем, не стараться лишние двадцать минут провисеть в социальных сетях. Представьте, что вы отказывались бы от приема пищи днем в пользу лишней минутки в виртуальной среде. Сомнительное удовольствие.

10 вариантов необычного использования сонных капсул

Сонные капсулы являются самым разумным выходом из ситуации. Важно не только иметь возможность отдохнуть, но и сделать это с комфортом. Качество сна во многом скажется на вашем состоянии после пробуждения. Кроме того, установка такой капсулы может повлиять на имидж компании, ведь в России не каждый может этим похвастаться. Следовательно, у вас еще есть шанс оказаться в числе первых.

Итак, вашему вниманию предлагается 10 вариантов нестандартного использования сонных капсул, с помощью которых вы сможете за раз «убить двух зайцев»:

1. Сонная капсула как место уединения. Человек может не спать в ней, а просто закрыться и поработать вдали от коллег.
2. Сонная капсула как необычное место для секса. Для экстремалов.
3. Средство улучшения условий работы, привлечения ценных сотрудников, в условиях борьбы за кадры.
4. Сонная капсула как склад вещей или книг. Подобная судьба нередко постигает беговые дорожки, поэтому главное не переусердствовать.
5. Сонная капсула как элемент дизайна интерьера офиса, показывающий его прогрессивность и современность.

6. Сонная капсула как место ожидания в клиентской зоне. Клиенты часто не знают, что делать в таком «кресле», и просто читают книги или журналы.

7. Сонная капсула как необычный подарок директора для своей компании. С намеком!

8. Сонная капсула как тайник. Никто из грабителей офиса, если таковые будут, не додумаются искать здесь секретные флешки, деньги или драгоценности.

9. Сонная капсула как «раскладушка» для ночного сна, часто используется политтехнологами в период напряженных выборных кампаний или «оранжевых революций».

10. Сонная капсула как «модная штучка», чтобы быть в тренде с компаниями Гугл, Найк, Бритиш Эйрвейс, Газпром и другими. Обратите на это особое внимание.

Сонная капсула, «подсобка» или раскладушка?

И хотя поспать можно и на диванчике для клиентов, все же ничто не сравнится с сонной капсулой по своему удобству именно в рабочей среде. Впрочем, лучше представить на ваш суд несколько сравнительных фактов, чтобы все встало на свои места:

1. В отличие от дивана или кровати Капсула создана именно для сна на работе. Человек понимает, что вздремнуть в офисе в капсуле – это уместно и не возбраняется, а вот в кровати как-то неудобно. Кровать или диван не используются в офисе или используются не для сна. Переступить этот психологический барьер и развалиться у всех на виду очень сложно.

2. Кровать или диван – это просто место для лежания, оно не создает чувства защищенности и отстраненности от происходящих вокруг событий. Даже если диван расположить в отдельной комнате, человек не будет ощущать чувство безопасности и укрытия, потому что это не его дом и не его спальня, он понимает, что это общественное место и подсознательно не может отключиться.

А капсула имитирует укрытие от внешнего мира, формирует вокруг человека маленькое личное пространство, которое он психологически заполняет и контролирует. Человек уверен, что в это пространство точно никто не нарушит, не залезет к нему под купол.

Так называемый «эффект норки» создает ощущение укрытия и интимного пространства, человек уверен, что на него никто не смотрит и не увидит его нелепое лицо во время сна с открытым ртом или еще что-нибудь.

3. Капсула занимает меньшее пространство, и удачно вписывается в интерьер офиса.

4. Человек в костюме и галстук, скорее всего, воспользуется капсулой, чем диваном, т. к. в капсуле занимается такая поза, что внешний вид одежды не испортится.

5. Вопрос гигиены. Матрас капсул протирается бактерицидными салфетками. А вот с кроватью будет сложнее, если только менять белье перед каждым посещением.

6. И наконец, капсула имеет специальное светозвуковое воздействие.

Специальные звуковые дорожки соответствуют фазам сна. «Белые шумы» воспринимаются подсознанием и действуют на человека успокаивающе и усыпляюще. Специальные световые программы создают благоприятный психологический фон, благодаря комбинации «тёплых» и «спокойных» цветов, вызывая приятные ассоциации.

Гимнастика после дневного сна

Не сказать, что это прямо-таки необходимость, но лишней гимнастика точно не будет. Некоторым трудно засыпать, а некоторым – просыпаться.

Во втором случае обычно человек тут же идет умываться холодной водой, считая, что именно таким образом он сможет вырваться из царства сновидений. На самом же деле, холодная вода является мерой

краткосрочной и запустить все мозговые процессы не может. По сути, умывание холодной водой – это подготовка к основной гимнастике. Вашему вниманию предлагаются три вида гимнастики после пробуждения, каждый из которых идеально подходит тому или иному «симптому».

Общая вялость

Если вы все еще продолжаете пребывать в расслабленном состоянии, когда пора бы уже прийти в себя, то здесь рекомендуется проделать обычную зарядку. Такую зарядку вообще-то неплохо было бы делать каждое утро. Очередность выполнения упражнений, а также их количество, вы можете задать самостоятельно. Самыми бодрящими упражнениями являются:

- Отжимания;
- Приседания;
- Бег на месте;
- Прыжки на месте;
- Разминка для рук (помните, как на физкультуре?);
- Повороты корпуса.

Нередко бывает достаточно пяти минут комбинирования трех-четырех предложенных упражнений.

Расфокусировка зрения

Самый частый и верный признак того, что физическое тело уже проснулось, а вот мозг – пока еще не совсем. Если вы уже готовы приступить к работе, но буквы на экране расплываются и всячески стараются избежать с вами прямого контакта, спасет гимнастика для глаз.

Запомните, что все движения делаются только глазами, а не головой. Каждое упражнение проделывайте пять-шесть раз, а при переходе к следующему закрывайте и расслабляйте глаза на пять-десять секунд:

1. Посмотрите до упора влево, затем вправо;
2. Посмотрите до упора вверх, затем вниз;
3. Опишите глазами полный круг;
4. Выставьте перед собой указательный палец. Смотрите поочередно то на него, то на любой удаленный объект за окном;
5. Напишите взглядом свое имя в воздухе;
6. Прикройте лицо руками. Сквозь щели между пальцами попробуйте прочитать любой текст на мониторе или листке бумаги удаленный от вас не менее чем на метр.

Последнее упражнения – это «контрольный выстрел». Если к этому времени зрение не восстановилось, проделайте упражнения 1–3 еще раз.

Раздражительность

Ложились вздремнуть, чтобы избавиться от стресса, но сон по какой-то причине дал обратный эффект и теперь все раздражает еще сильнее? Бывает и такое, хотя и не часто. На это могут повлиять условия, в которых вы спали, события, предшествующие сну, в конце концов само сновидение. Не стоит поддаваться этому чувству, провоцировать ссоры с коллегами и разговаривать на повышенных тонах. Есть способ прийти в гармонию с самим собой:

1. Покружитесь на месте по часовой стрелке. Сделайте не менее двадцати оборотов вокруг своей оси;
2. Покружитесь на месте против часовой стрелки. Сделайте также не менее двадцати оборотов;

3. Резко остановитесь;

4. Скрестив руки, похлопайте себя по бокам и спине так, чтобы правая рука хлопала по левому боку, а левая – по правому;

5. Чередуйте руки так, чтобы при первом хлопке сверху была левая рука, а при втором – правая.

Важный момент: кружиться надо действительно быстро, чтобы вы ощутили легкое головокружение. Если этого не происходит, увеличьте количество оборотов вокруг своей оси.

А знаете ли вы, что...

– Один час дневного сна эквивалентен пяти часам отдыха ночью [1 - На этот счет есть и другие мнения, например <http://buzunov.ru/2014/01/09/1860/>];

– Леонардо да Винчи требовалось всего 15 минут сна каждые 4 часа, чтобы оставаться бодрым круглые сутки;

– Согласно одной из теорий, сновидения помогают нам усвоить информацию, полученную за день. Так что если вам посчастливится увидеть какие-то грезы во время дневного сна, вы не только «перезагрузитесь», но и сможете заново проанализировать информацию, полученную утром;

– В научных кругах до сих пор никто не может понять, зачем человеку требуется сон. Ученые давно изучили все его последствия (которые также описаны выше), но они не могут понять, почему столь благоприятное воздействие на организм не происходит, когда, например, мы просто сидим. Точно также никто не знает, почему человек зеваает. Гипотезы по поводу насыщения таким образом мозга кислородом или растяжки лицевых мышц так и не нашли подтверждения;

– Самая долгая продолжительность жизни отмечается у людей, которые спят 7 часов ночью, и час днем;

– Одной из самых распространенных причин бессонницы является дефицит железа;

– Сонникам нельзя доверять! У каждого человека своя собственная символика, а потому универсальной трактовки сновидений не существует;

– Известно, что дневной сон был неотъемлемой частью жизни древних философов. Порой именно после сна они записывали мысли, которые становились национальным достоянием.

Литература и ссылки по теме

Беседа с Президентом Ассоциации Р.В. Бузуновым – Радиостанция «Маяк»

Советы По Здоровому Сну

Библиография научно-популярных книг по сну

Литература:

Fatigue Risk Management in the Workplace ACOEM Presidential Task Force on Fatigue Risk Management: Steven E. Lerman, MD, MPH, Evamaria Eskin, MD

Optimizing Health, Safety, and Performance Shift work is a fundamental component of the US workforce and an integral part of the lifestyles of a large proportion of the population. More than 22 Learning Objectives

A New Pathway for a Healthier – and Safer – Workforce Pamela A. Hymel, MD, Ronald R. Loeppke, MD, Catherine M. Baase, MD, Wayne N. Burton, MD, Natalie P. Hartenbaum, MD, T. Warner Hudson, MD, Robert K. McLellan, MD, Kathryn L. Mueller

Energy At Work A Look At Generating A Vital Commodity For Success At Work Today Written By Cranfield School Of Management In Association With Lucozade Energy

EnergyPoint – поставщик жизненной энергии.

Мы работаем для того, чтобы люди получали удовольствие от труда. Мы хотим помочь сотрудникам и работодателям получать максимальную отдачу и моральное удовлетворение от времени, проведенного в офисе.

Наша цель: побороть усталость и повысить продуктивность в течение дня. Мы решили сделать это с помощью естественного и распространенного во всем мире способа – непродолжительного сна (power napping).

Наша задача превратить сонливость в течение дня и время, потраченное на борьбу со сном, в пользу как в профессиональном, так и в личностном плане. Мы хотим оптимизировать упущенную выгоду работодателей от сонных сотрудников через инвестиции в них же, помочь эффективнее использовать рабочее время и, как следствие, получить от этого экономическую выгоду, здоровую рабочую атмосферу в коллективе и отличное настроение!

Для восстановления Ваших сил и повышения продуктивности мы поставляем готовые решения для сна в офисе – капсулы для сна от ведущих мировых производителей MetroNaps, Napshell, Alberto Frias. Мы создаем условия для Вашего успеха. Мы первые, кто делает это в России и СНГ.

Благодаря небольшой сонной паузе в течение дня мы стремимся поддержать Вашу продуктивность на высоком уровне, чтобы у Вас хватило энергии реализовать всё запланированное, сохраняя при этом хорошее настроение и бодрость духа. Для этого мы используем капсулы для сна. Основатели:

Алексей Винокуров

Виктор Ходанов

Российская Ассоциация дневного сна и отдыха трудящихся (РАДОСТ)

Манифест РАДОСТи

Мы, ниже подписавшиеся, полагаем и твердо верим, что:

1. Дневной сон – это полезно для здоровья. Дает снижение смертности от инсультов и сердечно-сосудистых заболеваний!
2. Дневной сон – это полезно для бизнеса. Дает увеличение производительности на 25 % при прочих равных!
3. Дневной сон – это полезно для понимания смысла своей жизни. Дает философию каждый день!
4. Хороший дневной сон – это короткий дневной сон. Не надо им пренебрегать!) В коротком дневном сне, в отличие от ночного – лучше не доспать, чем переспать.
5. Хороший дневной сон – это круто! Спи сам, давай спать членам семьи, другу, соседу, соратнику, коллеге и новым знакомым!

Вступайте в мир РАДОСТи!

Манифест «Нет бизнес-ланчам!»

Бизнес-ланч (он же – комплексный обед) – это не очень полезно для здоровья, если съесть его в один присест. Поэтому:

Бизнес-ланч – разделяй! Первое съедай сразу. Второе бери с собой. Третье – подели с другом. Лучше есть много раз малыми порциями (и вы худеете, нормализуете обмен веществ), чем мало и большими порциями (и вы толстеете).

Бизнес-ланч тогда хорош, когда после него есть возможность сделать короткий перерыв на сон 10–20 минут.

Наши лозунги:

- Долой американизацию общества!
- Спи в обед – живи 100 лет
- Если много есть в обед – будешь выглядеть как дед!
- Если не поспишь в обед – будешь выглядеть как дед!
- Долой тревоугодие!
- Меньше ешь – больше спи!
- На бизнес-ланч ходить – себе вредить!

Наши акции:

- Сонные забастовки
- Флеш-мобы для студентов
- Протестные акции против бизнес-ланчей
- Российская общественная инициатива – «За русскую сиесту!»



