

УДК 64.05:159.9  
ББК 37.279+88.4  
Ф76

В оформлении обложки использованы фотографии:  
Nattapat.J, Andy P / Shutterstock / FOTODOM  
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:

Africa Studio, alecumocanu, Aleksandr Nikitenkov, Aleksei Potov, Alexander Denisenko, Alexander Rath, ALEXSTAND, allamimages, altafulla, altanaka, anatoliy\_gleb, Andrei Armiagov, Andrii Anna photographers, ANDY RELY, ARENA Creative, areporter, Arh-sib, asadykov, ASDF\_MEDIA, Asukanda, Attasit saentep, barytek86, BAZA Production, BearFotos, Berni, Beykov Maksim, Bilanol, Birth Brand, BLGKV, Blue Planet Studio, bogdanhoda, Bself, Carlos andre Santos, Cergeus, ChameleonsEye, CHOKCHAI POOMICHAIYA, Christin Lola, craig hill, DedMityay, Denis Moskvinov, Dmitry Kalinovsky, Dmitry Melnikov, Dmitry Molchanov, Dmitry Yankovsky, Dmytro Zinkevych, DONOT6\_STUDIO, Dragon Images, Drazen Zigic, Dudarev Mikhail, DUO Studio, Dusan Petkovic, Dzhafarov Eduard, Edvard Nalbantjan, Elena Hramova, Elnur, everst, Evgeny Atamanenko, FamVeld, FedotovAnatoly, fizkes, Fotiy\_Svetlana, FOTOGGRIN, Francisco Turnes, fukume, G-Stock Studio, Georgina198, Gorodenkoff, gpointstudio, Gravika, Ground Picture, Grustock, happycreator, Harbucks, Henri\_Lehtola, Hryshchysheh Serhii, HSBortecin, Iconaru Cristi, Ireshetnikov54, IrinaSunnywind, Ironika, Ivan Kulikov, Jacob Lund, Jag\_cz, Jarek Pawlak, Jovica Varga, Jukkis, Just Life, Kabardins photo, kasakphoto, Kate Aedon, Klemenso, kungfu01, Laura Appena, LianeM, Ljupco Smokovski, Lordn, LStockStudio, Luis Molinero, LUMEZIA.com, Madhouse, Margaritka Khvan, Maria Symchych, Marina Varnava, Marko Aliaksandr, Maxim Krivonos, mekcar, Monkey Business Images, monte\_a, mr\_bom, My Good Images, Nadezhda Kulikova, Natalia Kokhanova, New Africa, NFstock, Nomad\_Soul, Nor Gal, OB production, Ohms1999, olaneko, Olena Yakobchuk, Olga Miltsova, Olya Humeniuk, OmiStudio, p-jitti, pelfophoto, PeopleImages.com — Yuri A, Peter Kniez, Peter Vanco, PHENPHAYOM, photo\_oles, photosthai, Pickadook, pio3, Pixel-Shot, Piyato, Pressmaster, PV productions, Rawpixel.com, Rawpixel.com, REDPIXEL.PL, Robert and Monika, Rocksweeper, Roman Chazov, RomanR, RossHelen, Sensay, Sergej Razvodovskij, Sergii Kumer, Showtime.photo, ShusterKarl, Simon Bratt, smpoly, solepism, Stenko Vlad, Steve Heap, Stock-Assos, studiovin, Suzanne Tucker, Tatjana Baibakova, Tequiero, terekhov igor, totojang1977, TSViPhoto, uly.u.v, Vadim Ovchinnikov, Veja, vetlii, VGstockstudio, VikOI, VITALII BORKOVSKIY, Vitaliy Kyrychuk, voronaman, Vovantarkan, WVproduct, wavebreakmedia, woff, Zivica Kerkez, Zoran Zeremski, Vitaliy Abbasov, Nicholas Piccillo, Sunmax / Shutterstock / FOTODOM  
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

### **Фомин, Андрей Владимирович.**

Ф76 Мужская энциклопедия: полный иллюстрированный курс / Андрей Фомин. — Москва : Эксмо, 2025. — 224 с. : цв. ил. — (Подарочные издания. Мужские увлечения).

ISBN 978-5-04-186764-5

Задачи, которые ежедневно решает мужчина, требуют огромного количества времени. Как все успевать и при этом не забывать про себя? Обустроить дом, решить финансовые и домашние вопросы, преуспеть на работе... Голова идет кругом! Благодаря этой книге вы не только научитесь грамотному тайм-менеджменту, но и сможете быстро и легко решать важные для вас и семьи задачи, например ремонт сантехники в кухне и в ванной и строительство дачи. Ценные советы, практические рекомендации и многое другое, что вы найдете на страницах этой книги, поможет вам стать настоящим хозяином своего дома и жизни!

УДК 64.05:159.9  
ББК 37.279+88.4

ISBN 978-5-04-186764-5

© Фомин А.В., текст, 2025  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

# Содержание

---

**Введение** ..... 5

**1 Дела домашние** ..... 7

Мелкий ремонт  
Крупный ремонт  
Уборка дома  
Еда

**2 Дела финансовые** ..... 81

Работа и карьера  
Планирование бюджета

**3 Дела дачные** ..... 104

Зачем нужен дом  
Строительство  
Жизнь на загородном участке  
Дела и инструменты

<b>4</b>	<b>Дела мужские (хобби).....</b>	<b>135</b>
	Автомобиль и мотоцикл	
	Спорт	
	Рыбалка и охота	
	Походы с друзьями	
<b>5</b>	<b>Дела семейные.....</b>	<b>167</b>
	Активный отдых с семьей	
	Семейный туризм	
	и семейные походы	
	Совместные семейные хобби и увлечения	
	Выбор подарков	
	для членов семьи	
<b>6</b>	<b>Дела здоровые .....</b>	<b>191</b>
	<b>Заключение .....</b>	<b>214</b>
	<b>Приложение .....</b>	<b>216</b>

# Введение

---

Каждый из нас наверняка слышал фразу «Мой дом — моя крепость». Но кто же делает это высказывание справедливым? Конечно же, заботливый хозяин, на котором держится весь домашний уклад и благополучие всех чад и домочадцев. Именно он дирижирует всей жизнью своего дома, и можно сказать, что только благодаря ему семейный оркестр дружно играет в лад. Именно хозяин, вкладывающий неустанное внимание и силы в управление своим жилищем, делает его настоящим семейным гнездом своей заботой, вниманием и стремлением беспрестанно совершенствовать свое жизненное пространство. Ведь иногда встречаются дома, где, вроде бы и живут люди, но настоящего хозяина в них нет. Все в них какое-то чужое и безликое... Отсутствие твердой хозяйской руки делает дом бездушным и пустым местом.

Настоящий хозяин никогда не побоится запачкать руки! Он легко разруливает все бытовые вопросы, налаживает работу и зорко следит за выполнением поставленных задач, а в случае необходимости с легкостью берет на себя все обязанности. Ему по плечу мелкий и даже капитальный ремонт, он всегда найдет решение любых житейских проблем. Те, у кого есть дача, знают, что это настоящее место силы, где мужчина может проявить свои знания и опыт, открыть в себе неожиданные таланты и даже обрести новое хобби. В конце концов, умение разбираться в дачных премудростях никогда не будет лишним.

Никто лучше истинного владельца не знает, как устроен его дом. Если надо — он сумеет выполнить мелкий ремонт и поддержать в рабочем состоянии все системы жизнеобеспечения, а при необходимости справится и с работой посложнее.

Сегодня многие мужчины охотно включаются в процесс разработки дизайна своего жилища, стремясь сделать его максимально комфортным и эргономичным. Ведь дом — это не просто стены и потолки, это место, которое отражает характер и вкусы его владельца. По тому, насколько комфортно жить в нем всем его обитателям, включая пушистых членов семьи — кошек, собак и даже хомячков, — можно судить и о самом хозяине, и о его отношении к людям и к жизни в целом.



Грамотное управление финансами — краеугольный камень экономических навыков, без которых не обойтись при ведении домашнего хозяйства. Важно уметь правильно распределять средства, инвестировать и накапливать сбережения для будущего.

Книга, которую мы предлагаем нашим читателям, в первую очередь адресована мужчинам. Мы постараемся честно и откровенно поговорить об их здоровье, интересах и увлечениях. В то же время автор надеется, что она будет интересна и тем, кто рука об руку идет с мужчинами по жизни — их родным и близким, женам и возлюбленным, детям и внукам.

В каждой главе нашей книги мы рассматриваем разные аспекты жизни мужчины. Читатель найдет здесь полезные советы по ремонту, строительству и ведению дачного хозяйства, а также информацию о популярных хобби и увлечениях, которые интересны мужчинам.

Особое внимание в нашей книге уделяется мужскому здоровью. Беспристрастная статистика неумолимо свидетельствует о том, что уровень смертности среди молодых мужчин остается высоким, и это лишний раз подтверждает, насколько важно иметь представление о своем организме. Мы рассмотрим, какие недуги чаще всего поражают мужчин и почему это происходит, и, конечно же, расскажем о том, как можно эти заболевания предотвратить и сохранить свое здоровье, а в некоторых случаях даже жизнь.

Чтобы стать по-настоящему успешным и уважаемым мастером своего дела, надо постоянно чему-то учиться и расширять свои познания. Именно поэтому основная задача нашей книги — снабдить современного мужчину полезной информацией, которую он сможет применить на деле и в повседневной жизни, и на работе.

# Дела домашние

Ремонт и благоустройство своего жилища — одно из самых популярных мужских занятий. Особенно когда речь идет о новом доме, ведь многие хотят сделать ремонт своими руками. Но даже если вы не обладаете талантом к ремонтным работам, вам, как владельцу дома, наверняка захочется контролировать процесс и организовать его так, чтобы получить ожидаемый результат.

Старая, давно обжитая квартира тоже время от времени нуждается в ремонте: надо починить сантехнику, закрасить швы между плитками в ванной комнате, поддержать в рабочем состоянии проводку и электроприборы. Иногда что-то ломается внезапно и, как обычно, в самый неподходящий момент. Вот почему забота о мелком домашнем ремонте — одна из основных задач хозяина дома.

Чтобы поделиться своим ценным опытом с молодежью, научить детей и внуков уму-разуму и передать им знания о том, как стать настоящими хозяевами в своем доме, для начала стоит разобраться, что чаще всего ломается, чтобы знать, на что обращать внимание в первую очередь. Каждый уважающий себя хозяин считает обязательным иметь в хозяйстве базовый набор инструментов, но есть ряд вещей, которые можно держать в доме в качестве дополнительного инвентаря.



← Чем больше у вас различных умений и навыков, тем лучше. Хотя бы потому, что это позволяет неплохо сэкономить на вызове мастера на дом

1

# Мелкий ремонт

2

3

4

## Что может сломаться в доме

5

Начнем с того, что сломаться может все! Чем больше в доме помещений, тем выше вероятность того, что что-то может прийти в негодность, повредиться или выйти из строя. Как правило, чаще всего ломаются те вещи, которыми больше всего пользуются. Поэтому давайте рассмотрим все по категориям:

6

- бытовая техника, как крупная, так и мелкая;
- мебель, особенно дверцы шкафов;
- двери — входные и межкомнатные;
- окна;
- сантехника;
- электрика;
- система сигнализации для дома;
- мелочи: детские игрушки, коляски, предметы обихода, кухонные ножи и т. п.

## Бытовая техника и электроника

Мелкая бытовая техника — это часы, чайники, миксеры, кофе-машины, соковыжималки, мультиварки, утюги, фены и прочие приборы, которые облегчают наш быт и кухонные дела. Бытовая техника покрупнее тоже может подвести, причем даже в течение гарантийного срока. Стиральные машины, пылесосы, холодильники, посудомоечные машины и микроволновки регулярно выходят из

→  
Когда наша бытовая техника работает исправно, мы ее почти не замечаем. Но стоит ей сломаться, и наша жизнь становится крайне некомфортной



стройка и требуют постоянного ухода. Кроме того, есть еще и важная электроника — телевизоры, компьютеры, ноутбуки и музыкальные центры (если, конечно, вы ими до сих пор пользуетесь).

Что делать, если произошла поломка, и с чего начать? Если купленная техника имеет гарантию, то первым делом нужно проверить ее сроки и отправить прибор на ремонт в гарантийную мастерскую. Но иногда бывает, что гарантия не распространяется конкретно на вашу поломку. В таком случае придется либо выяснить «нюансы» и попытаться отремонтировать вещь самому, либо искать мастеров, которые разбираются в теме, на ресурсах типа «Авито» или YouDo.

Сегодня можно вызвать мастера на дом, даже если у вас сломался чайник или утюг, — это очень удобно, когда у хозяина мало свободного времени или бытовая техника имеет большие размеры. Кроме того, мастер в большинстве случаев может приехать в удобное для вас время, а значит, и здесь вы, как владелец, можете контролировать ситуацию. Эту возможность можно использовать и в том случае, если гарантийный срок эксплуатации техники истек, а поломка произошла, что, как мы знаем, случается с завидной регулярностью.



←  
Хорошо, если у вас есть возможность вызвать мастера на дом даже в случае какой-то мелкой поломки. А если нет?

1

2

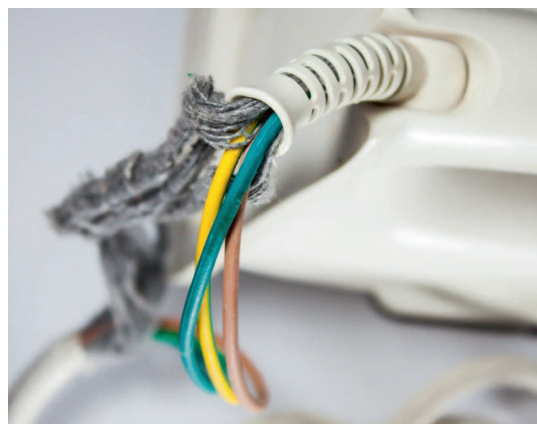
3

4

5

6

Некоторые поломки можно починить самостоятельно — это поможет сэкономить на ремонте. Например, самая распространенная проблема — это **перетирание шнуров утюгов и других бытовых приборов**. Происходит это потому, что шнур, идущий в комплекте с утюгом, со временем начинает перекручиваться, загигаться или завиваться. Это мешает нормально гладить вещи, отчего вашу дражайшую супругу начинает раздражать и сам процесс, и ваши рубашки, и, возможно, вы сами.



↑ Провод утюга со сломанной оплеткой

Иногда бывает и так, что может нарушиться изоляция. Некоторые провода порой полностью или частично перетираются, и жилы кабеля начинают торчать из внешней изоляции, а это уже нарушает элементарные правила безопасности. И здесь вам может пригодиться подробная пошаговая инструкция по самостоятельной замене такого провода.

## ИНСТРУКЦИЯ

**1** ПЕРВЫМ ДЕЛОМ нужно разобраться, почему утюг перестал работать. Если проблема со шнуром, то утюг либо не включается вообще, и тогда подошва не нагревается, либо работает с перебоями. В этом случае подошва не нагревается должным образом.

**2** ОПРЕДЕЛИТЕ, в каком состоянии находится шнур. Это можно сделать путем его «прозвона». Для этого надо снять заднюю крышку — под ней находится клеммная колодка, к которой и подключен шнур.

**3** ЧТОБЫ «ПРОЗВОНИТЬ» ШНУР, переведите мультиметр в режим прозвонки и прижмите один из щупов к одно-

му из контактов вилки, а затем поочередно прикоснитесь вторым щупом к одному из проводов. Если прибор издает писк при прикосновении к какому-либо проводу, значит, этот провод исправен, а если нет — то проблема именно в нем. Во время прозвонки слегка помните или покрутите шнур, надавливая на те места, где видны явные проблемы с изоляцией. Если в результате таких действий писк прерывается или оба щтыря «не прозваниваются», то шнур лучше заменить.

**ВАЖНО:** для проверки заземления (желто-зеленый провод) поместите щуп мультиметра на небольшую металлическую пластинку в нижней части вилки.

**4** | **РАЗБЕРИТЕСЬ**, какой тип провода используется в вашем утюге. Обычно это стандартный вариант, который выглядит следующим образом (см. картинку).

**5** | **ВЫБЕРИТЕ** новый качественный шнур. Стандартный вариант для утюга — провод ШРО 3x0,75 с неразборной арматурой или отдельно провод ШРО 3x0,75 и вилка. Обязательно обратите внимание на оплетку и изоляцию. Для утюгов нельзя использовать провод с резиновой оплеткой, так как он может случайно коснуться подошвы утюга и расплавиться, перегорев до самых жил. Правильный штатный шнур должен иметь тканевую оплётку и резиновую изоляцию, которая может выдержать высокую температуру.

**ВАЖНО:** лучше сразу купить провод с вилкой, иначе вам придется делать двойную работу и крепить к нему еще и вилку.

**6** | **СНИМИТЕ** с утюга крышку. Для этого открутите все саморезы, которые находятся на его задней стороне. Количество саморезов зависит от модели и производителя, что часто создает трудности при разборке конкретной модели утюга. Некоторые модели, например Rowenta и Scarlet, могут иметь болты на ручке. Главная задача — отделить корпус от подошвы утюга. Если в процессе снятия крышки под ней обнаруживаются дополнительные болты, то их тоже следует открутить.



↑ Стандартный шнур для утюга с вилкой и с правильной изоляцией



↑ Утюг со снятой задней крышкой

1

**ВАЖНО:** снимать крышку нужно осторожно, чтобы не повредить ее. Если вы случайно сломаете крышку, то придется выбрасывать весь утюг, потому что купить крышку отдельно не получится.

2

3

4

5

6

**7** | **ДЕМОНТИРУЙТЕ ЗАЖИМ**, фиксирующий провод в утюге. Для этого открутите два шурупа и отсоедините провод от клеммника. Контактных проводов всегда три, но цвета двух из них могут отличаться (см. картинку). Провод заземления всегда желто-зеленого цвета.

**ВАЖНО:** если при подключении нового провода вы перепутаете фазу и ноль, то ничего страшного не произойдет, но если вы подключите один из них на заземление, то можете получить сильный удар током.



↑ Снятие подошвы утюга

**8** | **ВОЗЬМИТЕ** купленный провод ПВС 3x1,5 и подключите его к утюгу. Схема подключения, то есть что куда подсоединять, такая же, как и у старого провода. Сначала зажмите провода в держателе, затем соедините крышку утюга с его корпусом, а потом закрутите саморезы, чтобы надежно закрепить крышку.

Еще один важный момент. Обратите внимание на инструменты, которые понадобятся вам для работы. Их лучше иметь в доме по умолчанию, даже если ваш утюг исправен или вы пока не ремонтируете провода самостоятельно.

Вот список таких инструментов:

- набор крестовых и плоских отверток;
- широкий нож для поддевания части утюга с защелками (сгодится и ненужная пластиковая карта);
- мультиметр для проверки проводов и контактов;
- паяльник и припой для пайки проводов в случае необходимости.

Кроме того, вам может понадобиться изолента или термоусадочные трубки, а также наждачная бумага и пассатижи.

Какие еще проблемы и нюансы могут возникнуть с бытовой техникой, «живущей» под вашим присмотром? И еще один важнейший вопрос: как продлить ей жизнь?

Давайте разберемся по порядку.

**Стиральная машина** сегодня есть в каждом доме. После холодильника и плиты это самый используемый бытовой прибор, а это значит, что она чаще всего выходит из строя.

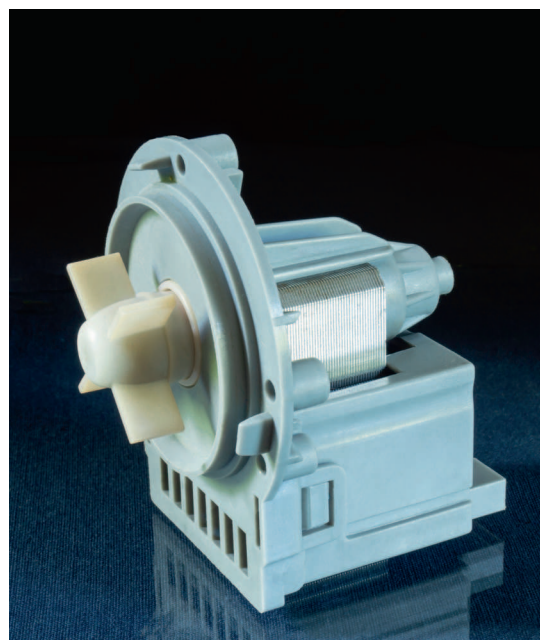
Итак, основные поломки стиральной машины.

### 1 **Поломка сливного насоса.**

Чаще всего происходит из-за мелких предметов, забытых в карманах одежды: монет, заколов, скрепок. Иногда это может быть фурнитура одежды, например, пуговицы или кнопки. Если в доме есть маленькие дети, то в машине нередко можно найти детали от конструктора «Лего» или Киндер-сюрприза, которые тоже могут вызвать поломку сливного насоса. Чтобы этого не случилось, заведите простое правило: тот, кто загружает стирку (будь то вы, ваша супруга



↑ Минимальный набор стандартных отверток



→ Один из видов сливного насоса стиральной машины

1

2

3

4

5

6

или кто-то другой), должен перед загрузкой машинки обязательно проверить все карманы, потайные складки и замки. Удостоверьтесь, что пуговицы прочно пришиты, молнии застегнуты, а карманы закрыты. Всегда проще предотвратить поломку, чем потом ее устранять.

**2 Проблемы с ремнем привода барабана.** Эта деталь ломается довольно часто, даже в рамках гарантийного обслуживания, а тем более после него. Самое надежное средство избежать поломки — не перегружать барабан, а закладывая в стирку то количество белья в килограммах, которое рекомендовано производителем. Иногда даже лучше уменьшить нагрузку, особенно если стирается что-то большое, например постельное белье, которое во время стирки становится намного тяжелее. Не стоит экономить на электричестве, уменьшая количество стирок за счет увеличения веса белья, потому что ремонт барабана после окончания срока гарантии обойдется намного дороже.

**3 Проблемы с нагревательным элементом, или ТЭНом** (трубчатым электронагревателем) (см. картинку). Именно ТЭН, согласно выбранной программе стирки, нагревает воду до нужной температуры и поддерживает ее до окончания всей стирки. Причина поломки нагревательного элемента чаще всего связана с возникшей на нем накипью (см. картинку). А она, в свою очередь, образуется из-за слишком жесткой воды, поступающей из городского водопровода, или из-за слишком большого количества стирального порошка.

Как понять, что ТЭН сломался? Есть несколько признаков поломки:

- стиральная машина перестала нагревать воду;
- машина отключается и останавливается после того, как набралась вода;
- при запуске стирки выбивает электрические пробки (срабатывают электрические предохранители).



→ Два нагревательных элемента стиральной машины: новый и «заслуженный»

Какова профилактика поломки? Вариантов несколько:

- поставить фильтр для воды по всей системе в доме;
- следить за количеством насыпаемого порошка;
- использовать гели и жидкие средства для стирки;
- периодически очищать стиральную машину с помощью лимонной кислоты или специального средства от накипи, которое к тому же очищает машину от жира, грязи и неприятного запаха и более щадяще воздействует на ее детали.

Если же возникла необходимость поменять ТЭН, то вот вам несколько рекомендаций, как правильно это делать.

Производители стиральных машин обычно не производят ТЭНы самостоятельно, а закупают их у специализированных компаний. К тому же они могут менять поставщиков, так что в разных партиях стиральных машин одной фирмы могут быть ТЭНы разных производителей. Вывод: если вы подбираете ТЭН по модели стиральной машины или по артикулу (номеру партии) самого ТЭНа, то учитывайте, что новый элемент может отличаться и производителем, и техническими характеристиками. Однако в обоих случаях ТЭН будет оригинальным и подходящим к вашей машине.

**4** **Проблемы с уплотнителем или манжетой** (см. картинку). Манжета — это широкий уплотнитель, который окружает люк стиральной машины или ее верхнюю крышку, если она имеет вертикальную загрузку. Основная функция манжеты — обеспечивать герметичность крышки во время работы машины, чтобы вода не вытекала из нее при стирке. Этот элемент рекомендуется регулярно подвергать замене в целях профилактики течи. Бывает, что какая-то вещь, по недосмотру застрявшая между дверью и барабаном, вырывает в процессе стирки часть манжеты. В таком случае манжету следует обязательно заменить. Однако способы замены манжеты могут существенно отличаться в зависимости от марки и модели стиральной машины.



→  
«Прохудившийся» уплотнитель стиральной машины

1

2

3

4

5

6

## ИНСТРУКЦИЯ по самостоятельному установлению и подключению стиральной машины

**1** | **ВЫБЕРИТЕ** самое подходящее место для установки стиральной машины. Это может быть ванная комната, если в ней достаточно места, или кухня, где машину обычно ставят под столешницу и при желании прикрывают навесной дверцей.

**2** | **ЕСЛИ ВЫ РЕШИЛИ** поставить стиральную машину в ванной комнате, то вначале установите там специальную раковину прямоугольной формы, имеющую плоскую нижнюю поверхность и особую форму слива в комплекте. Рекомендации для установки следующие:

- можно установить как специально предназначенную для нее машину, так и обычную модель с учетом ее габаритов: не более 70 см в высоту и 45 см в глубину;
- сама раковина должна выступать за пределы машины на несколько сантиметров;
- сливная трубка не должна проходить над машиной во избежание попадания воды в корпус и возникновения короткого замыкания.

**3** | **ПОДГОТОВЬТЕ** стиральную машину к установке. Для установки подойдет любая ровная и твердая поверхность. Рекомендации:

- не устанавливайте машину на шаткий деревянный пол;
- выкрутите заводские болты (см. картинку), которые устанавливаются на заводе-производителе для безопасной транспортировки, а отверстия от них закройте заглушками, которые входят в комплект;
- прикрутите наливной шланг.

**ВАЖНО:** снятые болты нужно сохранить, так как без них стиральную машину нельзя транспортировать.

**4** | **ПРОИЗВЕДИТЕ ВЫРАВНИВАНИЕ.** Стиральная машина должна стоять ровно, чтобы все ее механизмы работали исправно. Рекомендации:

- допускается отклонение не более чем на 2° в любую сторону, потому что большее отклонение приведет к усилению вибрации при работе, что чревато поломками;
- корпус машины не должен соприкасаться со стенами;