



• ГУМОРЕСКА

Секрет Молодості

ЗРАЗ ні для кого не секрет, що запорука довголіття – фізкультура.

– Бігайте підтюпцем – і передчасна старість вас не зачепить! – чується бадьорі заклики.

– Віджимайтеся від підлоги сто разів на день – і завжди будете бадьорі! – лунають обіцянки.

– Стійте на голові вранці – і ввечері забудете про хвороби! – гарантують прихильники йоґів.

– Присідайте! Двісті присідань – і втоми, як не було! – запевняють знавці інших вправ.

– Діставайте п'яткою потилицю. Спочатку – лівою, потім – правою! Гнучкість – сестра молодості, – стверджують шанувальники фітнесу.

Одні радять триста разів втягувати живіт, інші, навпаки, рекомендують його випинати.

Одне слово, порад і рекомендацій багато. Залишається тільки перебороти ліню і почати рішучу битву з передчасним старінням.

Я, наприклад, переборював. І почав. Бігати.

Бігав підтюпцем. Спочатку – п'ять хвилин. Потім – десять. Потім – п'ятнадцять, двадцять... Нарешті мій натренований організм уже витримував годину, півтори, навіть дві...

Якщо ви уважно стежите за відповідною періодикою, оздоровчими програмами по телебаченню чи в Інтернеті, то помітили, мабуть, що автори порад із питань спортотерапії жодним словом не прокоментували про якісь обмеження в цій галузі. Навпаки, скрізь одностайні рекомендації – нарощувати темпи і тривалість!..

Я вже бігав по п'ять годин на добу, коли, проаналізувавши вільний од бігу час, знайшов приховані резерви.

А чому б не бігати й на роботі? – подумав я. Коридором, сходами, навіть по кімнаті? Це, по-перше, підвищить продуктивність праці, а по-друге, можна довести тривалість бігу до шести годин на добу. З таким результатом я на двадцять хвилин обійду мого сусіда.

Та одного дня дізнався, що мій сусід не лише бігає, а ще й віджимається від підлоги.

– Проживу більше, ніж ти, – похвалився я йому.

Знову проаналізувавши вільний од бігу час, я знайшов двадцять хвилин на віджимання. За рахунок скорочення ранкового перегляду телевізійних новин до п'яти хвилин і умивання до двох.

І тут несподівано виявилось, що мій колега по роботі трохи випереджає мене в боротьбі з передчасним старінням. Він присідав, як радили фахівці, по двісті разів щодня. І, уявіть, використовував для цього робочий час. Ніби ненароком розсіпав по підлозі сірники і по одному збирав їх.

Вирішив і я не відставати від нього – щоразу кидався допомагати йому. Тепер колезі доводилося розсіпати удвічі більше сірників.

А тим часом сусід опанував нову вправу. Зустрів його якимось, а він, гордо випинаючи черево, похвалився:

– Головний спосіб проти старіння – дихати животом!

Після цього я в черговий раз переглянув вільний од бігу, віджимання і присідання час, викроїв ще шість хвилин. Теленовин вирішив не дивитися, газет не читати (буде щось новеньке – хтось розповість). А уми-

Словник-жартівник

- Заграва – кокетка.
 - Злочин – злий начальник.
 - Викрутас – штопор.
 - Підручник – дезодорант.
- Сергій МУРАШКО.
Чернігівська обл.

вання взагалі скоротив до однієї хвилини.

Та поки я опановував дихання животом, мене обійшов колега: ось уже місяць, як він дістає п'ятками потилицю. То лівою, то правою.

– Гнучкість – сестра молодості, – повторював він крилаті слова.

Проаналізував я вільний од бігу, віджимання, присідання, втягування-випинання час. І не знайшов жодної вільної хвилини! Тому вирішив діставати п'ятками потилицю за сніданком і ввечерю.

І раптом – мов грім з ясного неба: виявилось, що всі мої вправи – це чудово! Але ніщо так універсально не зберігає молодість, як вправи йоґів. А саме – стояння на голові.

Проаналізував я вільний од боротьби з передчасним старінням час, протє так нічого й не зміг придумати ліпшого, як робити стійку на роботі.

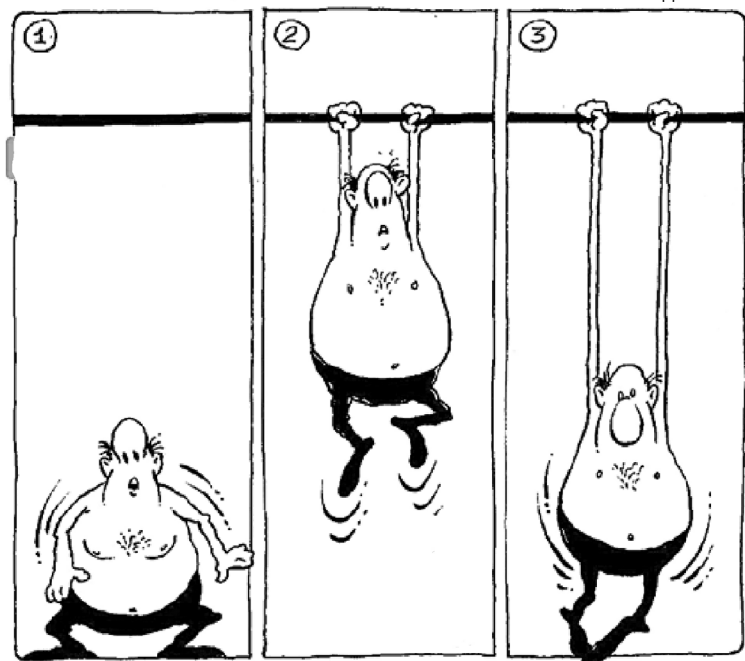
Співробітники поступово звикли до такого положення мого тіла. І відвідувачі не дуже дивувались. Отак стою я на голові і думаю:

– І до чого смішні люди оточують мене. Гублять молодість у кав'ярнях, пивбарах і ресторанах, лежать на диванах перед телевизором, сваряться на усіляких диспутах, годинами просиджують в Інтернеті. І взагалі, роблять чимало такого, що аж ніяк не сприяє довголіттю.

А от мені авторитетний лікар авторитетно заявив, що завдяки упертій боротьбі з передчасною старістю я вже продовжив своє життя мінімум на три роки.

Чуєте: на три роки! А за три роки життя я зможу чистих півроку пробігати підтюпцем, три місяці повіджиматися і поприсідати, два місяці подихати животом і кілька тижнів – уявляєте, кілька тижнів – простояти на голові!

Юрій ПРОКОПЕНКО.



Мал. Анатолія МАГДИНИЧА.

Навмисно не придумаєш

"Весною ми в шкільному сквері саджали дерева і куці в лунки разом із учителями".

"Я круглий відмінник і такий сам собі із виду".

"Маруся вранці накопала зілля, зварила його. Сама не випила, а все віддала Грицеві. Бо так його любила, що він аж помер".

"Платон Кречет був видатним хірургом. Він різав і пришивав різні людські органи, що вони були потім, як живі".

(З учнівських творів).

Підготував Кость ТАРАНЕНКО.
с.мт Козельщина.

Оголошення. Реклама

"Продам своє право на помилку тому, хто любить учитися на помилках".

"Швидко, без операції, за помірну ціну поміняю вам стать і вік. Паспортника".

"Дід бив, бив – не розбив. Баба біла, біла – не розбила. Дивіться в кінотеатрах супербойовик "Яйце у відповідь завдає свій удар".

• САТИРИЧНІ МІНІАТЮРИ

"Реформатор"

Доля усміхається Кіндрату (Як-не-як – реформи на порі!): Гривнями одержує зарплату, Доларами лупить хабарі.

Часи змінилися

В часи погані,
У дні нечисті
Був блат в пошані
На першій місці.
Тепер дні чисті,
Часи хороші,
На першій місці –
Великі гроші.
На другій місці –
Ті ж самі гроші,
На третій місці –
Все гроші й гроші.

Володимир СТРЕКАЛЬ.
Черкаська обл.

ПрЕслів'я

Не такий страшний чорт, як коронавірус.

• БАЙКА В ПРОЗІ

Стара афіша

Шелестить на вітрі, зупиняючи перехожих, Стара Афіша:

– Підійдіть, підійдіть до мене! Я свіжа і яскрава, я ще досить добре збереглася!

Афіша чепуриться, приймає різні пози, але перехожі йдуть повз і її не помічають.

– Це буде дуже цікавий концерт, – продовжує вона. – Веселий концерт. За участю найкращих артистів...

Шелестить, шелестить, закликаючи перехожих, Стара Афіша і ніяк не може зрозуміти, що концерт її давно пройшов і більше ніколи не відбудеться.

Фелікс КРИВІН.
м. Ужгород.

• ДОТЕПИ ВЕЛИКИХ

Самому потрібно

Хтось пустив чутку про смерть старого вже тоді Гумбольдта – відомого німецького філософа. І один природознавець написав другові Гумбольдта, що дуже хоче зміряти череп померлого. Лист потрапив до рук філософа, який написав відповідь природознавцю: "На жаль, поки що не можу прислужитися Вам своїм черепом. Справа в тому, що протягом деякого часу він мені самому буде потрібний. А в майбутньому він у Вашому розпорядженні".

Не пощастило

Коли Бернард Шоу був уже відомим письменником, якимось на вулиці він зіткнувся з велосипедистом. Обійшлося без травм. Велосипедист, з вини якого трапилася прикра пригода, почав було вибачатися, але Шоу заперечив:

– Не треба вибачень, сер! Це я мушу висловити вам співчуття з приводу того, що вам не пощастило! Адже ви могли б заслужити безсмертя, як мій убивця!

Міні-байки

– Третім будеш? – запитали Компот.

– Чому люди на мене скаржаться? – дивувалася Тополя. – Адже я все роблю для того, щоб земля була пухом!

Аркадій МОРОЗЮК.
Кропивницька обл.

Корисна порада

Уникайте дріб'язкових чвар і сварок – бережіть нерви для великих скандалів.



Мал. Анатолія ГАРМАЗИ.

Запитаннячка

Якщо весь час працювати головою, то чим тоді думати? Чому для того, щоб посмакувати в гостях тістечками з чаєм, потрібно перед цим три години випивати спиртне?

• БАЙКА

Ще б пак!..

Зустрівши Верблюда в пустині, Вівця взяла у нього інтерв'ю:
– Кругом панує гласність ніні,
Про неї думку висловіть свою –
Чи раді ви цій добрій переміні?
– Ще б пак! Кого захочу –
обплюю!

Петро ГРИШКО.
Сумська обл.

Круті думки

У Росії зараз лише одна біда: дурні, які всім указують одну дорогу.

Ніколи народ так швидко не стає розумнішим, як після виборів.

Будувати повітряні палаци легко, однак дуже важко зруйнувати.

Як часто за гордим орлиним профілем приховується полохливий курячий анфас.

Ніщо так не сприяє рівності перед законом, як загальна безправність.

Найліпше алібі – не попадатися!

Кожен електрик хоч раз у житті був провідником.

У нас усе йде до кращого, але чомусь оминає хороше.

Нині класиків частіше цитують, ніж читають.

Поки люди не знали про шкідливість куріння, нікотин убивав тільки коней.

Кому багато дано, тому все мало.

Щоб влада знала своє місце, не треба дозволяти їй довго засиджуватися на ньому.

Ніде так не люблять посилатися на громадську думку, як там, де її насправді немає.

Всі люди народжуються рівними, але не всі – людьми.

Совість – не гроші, її не відмиєш.

Від правди життя просто нема ніякого життя.

Борис КРУТІЄР.

Народні усмішки

В аптеці.

– Мені потрібна пігулка.

– Яка?

– Біла.

– Шановний, в аптеці чимало білих пігулок. Уточніть: яка саме вам потрібна?

– Та мені будь-якої однієї вистачить. Тільки білої.

– У нашому офісі – як у салоні парфумів.

– Чому?

– Всі користуються різними парфумами. Бухгалтер, приміром, віддає перевагу "Гуччі", менеджер – "Живанші"...

– А секретарка?

– О-о-о... Від неї нашим шефом пахне!

Архів "зорянського"
гумору – на сайті
www.zorya.poltava.ua

