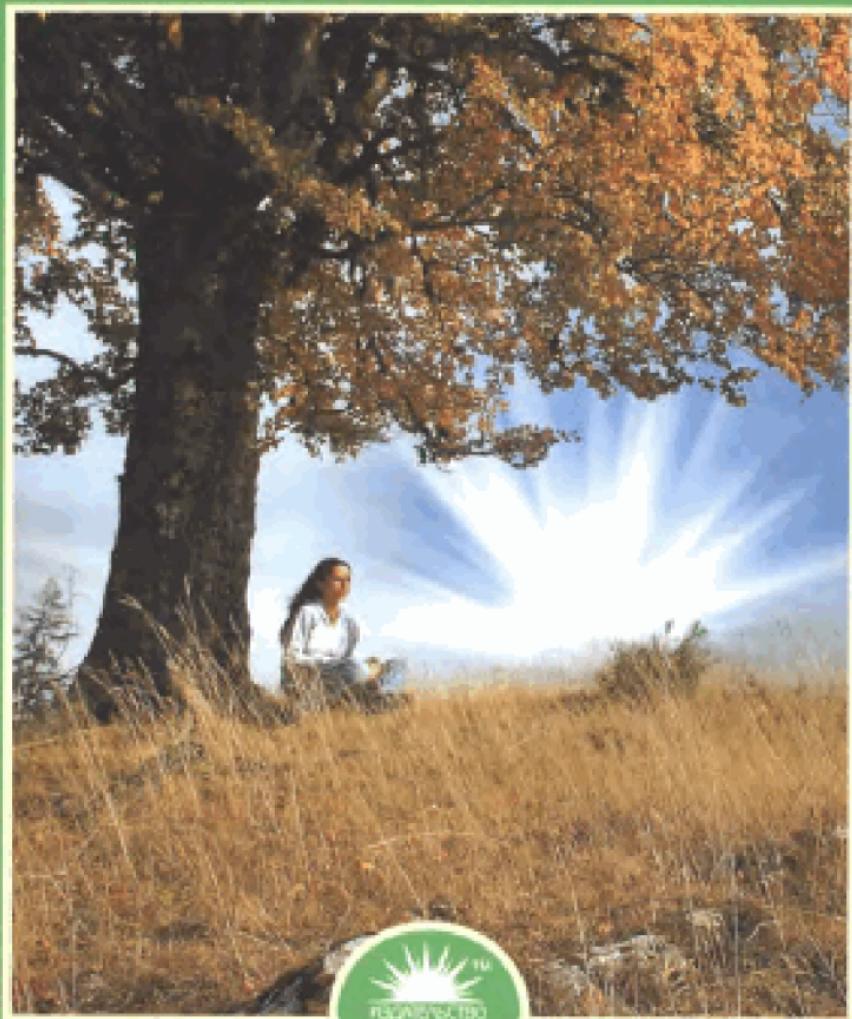


Встречи с Анастасией



Почему люди
только толстеют
и как вернуть себе стройность

Встречи с Анастасией

Мария Игнатова

Почему люди
толстеют
и как вернуть себе стройность



Санкт-Петербург
2010

УДК 615.89

ББК 53.59

И 26

Оформление Светланы Козубченко

Игнатова Мария

И 26 Почему люди толстеют и как вернуть себе стройность. — СПб.: Издательство «Веды», 2010. — 192 с.

ISBN 978-5-9985-0887-5

Сибирская хранительница древних тайн Анастасия рассказывает в книге, с чем связаны тотальное обжорство и избыточный вес современного жителя мегаполиса. Это особое средство защиты от стресса, который пронизывает нашу жизнь. В книге дан действеннейший рецепт от переедания и для похудения. Это не диета, не употребление таблеток для стройности, это особый метод, который дарит нам Анастасия.

© Игнатова М., 2010

© «Веды», оформление серии, 2010

© Издательская Группа «Азбука-классика», 2010

ISBN 978-5-9985-0887-5

Игнатова Мария

ПОЧЕМУ ЛЮДИ ТОЛСТЕЮТ И КАК ВЕРНУТЬ СЕБЕ СТРОЙНОСТЬ

Ответственный редактор А. Гуссар

Корректор Екатерина Васильева. Верстка Елена Сальникова

Подписано в печать 25.01.2010. Формат издания 76 x 100 1/12

Печать офсетная. Гарнитура Garamond. Тираж 10 000 экз.

Усл. печ. л 8,46. Заказ № 2975.

Издательская Группа «Азбука-классика»

191014, Санкт-Петербург, ул. Чехова, д. 9, лит. А., пом. 6Н

www.azbooka.ru

Отпечатано по технологии СтР

в ИПК ООО «Ленинградское издательство».

195009, Санкт-Петербург, Арсенальная ул., д. 21/1

Телефон/факс: (812)495-56-10



XXVE497001R

МОИ ЗИМНИЕ КАНИКУЛЫ

ЛЮБКИНЫ УПРАЖНЕНИЯ В СТИЛЕ «ПИЩЕВЫЕ ДЕВИАЦИИ»

Эта книга обязана выходу в свет проблемам, которые случились у моей дочки Любы. Она, как и многие молодые девицы ее возраста, внезапно зациклилась на своей внешности. В частности — на проблеме веса. Люба всегда была нормальной девочкой, затем — девушкой, средней плотности, с хорошим аппетитом, словом — ничто не предвещало помешательства на идее похудения. Она как-то вдруг начала придавать непомерное значение еде, готовить для себя диетические малокалорийные кушанья, обзавелась напольными весами, записалась в фитнес-клуб, раздобыла какие-то таблетки и чаи для похудения*.

* После применения программы для привлечения денег от Анастасии (см. Игнатова М. Как к себе деньги притянуть. — СПб.: «Веды», 2009) я смогла

Сначала я не придала особого значения дочкиному желанию поработать со своей фигурой и весом. Я подумала, что она встретила какого-то очередного молодого человека и теперь стремится во что бы то ни стало понравиться ему. В ее возрасте это так естественно!

Первая ласточка тревоги пролетела, когда Любка пришла ко мне после длительного перерыва и отказалась от обеда, удовольствовавшись одним небольшим яблоком. Выглядела она неважно: под глазами круги, лицо заострилось, кожа какого-то землистого оттенка, волосы потускнели, руки синюшные.

— Любочка, — спросила я, — ты себя плохо чувствуешь?

— Нет, — довольно нервно поспешила возразить она. — Все в порядке.

саккумулировать нужную сумму, чтобы разъехаться со своей ненаглядной девочкой. Ребенок — это кро- виночка, часть тебя. Но с выросшими детьми лучше жить врозь — перезваниваться, дружить домами, устраивать семейные обеды, но чтобы каждый при этом имел собственную территорию.

— Что-то ты осунулась...

— Я не осунулась! Я похудела! На восемь килограммов за неделю! — гордо отрапортировала она.

— Господи, зачем тебе это? — только и спросила я.

— Затем, что надоело быть жирной коровой! Я хочу быть стройной, понимаешь? Это тебе наплевать на то, как ты выглядишь. Ты на себе вообще крест поставила, вот и ешь все подряд: хлеб, кашу, жирное, картошку, конфеты, сыр, колбасу... Это же все на тебя наматывается. Ты жиреешь!

Я с тревогой посмотрела на себя в зеркало. Конечно, в двадцать лет фигура была поизящней, но никого ожирения я не заметила. О чем и сообщила нахальной Любке.

— Посмотри на себя и на меня! — парировала она и встала рядом со мной перед зеркалом. Я вздохнула: при таком сопоставлении я, конечно, выглядела каракатицей.

— Любочка, но ведь сколько лет тебе, а сколько мне... — попыталась я оправдать-

ся. — Я в твоем возрасте тоже была... стройняшкой...

— Неважно! — отпариowała она. — Мы живем здесь и сейчас! И просто преступление — не заботиться о своей фигуре, расплываться, набирать килограммы, есть всю эту... гадость, — и она показала на пирожки, совсем недавно так любимые ею, шоколадные конфеты, сливочник, из которого я только что щедро подливалась себе в кофе.

— Но ты выглядишь очень усталой, — сказала я.

— Это пока организм еще не привык к новому состоянию. Пройдет пара месяцев — и оно станет нормой. Вот тогда ни кругов под глазами не будет, ни синюшности кожи... Я же все это проштудировала, — она снисходительно улыбнулась мне.

Провожая дочку до двери в тот день, я и предположить не могла, что буквально через сутки она попадет в больницу. Любаша упала в обморок прямо на улице. Вызванная кем-то неотложка отвезла ее в ближайший госпиталь.

Врач, к которой я пришла на беседу, огорчила меня:

— Истощение, похоже на анорексию. Дочь давно систематически отказывается от еды?

— Вы знаете, она живет отдельно. Но мы часто видимся, — ответила я. — Ничего такого я за ней не наблюдала.

— Мы ее несколько дней тут подержим. Поколем, дадим транквилизаторы. После выписки пусть поживет у вас, хорошо? Последите за ней. Ей нужно есть. Желание похудеть во что бы то ни стало может ведь плохо кончиться.

Я забрала Любку из больницы и взяла отпуск за свой счет, чтобы внимательно следить за ее кормежкой. Она быстро приходила в себя, вроде бы с удовольствием ела, набирала вес. Буквально через месяц утраченные ею килограммы вернулись. Но тут на нее напал самый настоящий жор, и она начала наворачивать все, что попадалось. Вес пополз вверх...

Любка ушла жить восвояси, дав мне клятвенное обещание утром и вечером отзовани-

ваться. Через несколько дней позвонила моя мама и тревожным голосом сообщила, что желает поговорить о Любке. Выяснилось, что бабушка посетила внученьку и принесла ей вкусненького. Любка изобразила гостеприимство, устроила импровизированный обед, а после него закрылась в туалете. Мама уверена: она вызвала у себя рвоту!

— Это же булиния! — тревожно говорила она. — Такое расстройство пищевого поведения, когда человек сначала метет все подряд, а потом вываливает то, что съел. И булиния часто идет рука об руку с анорексией — когда вообще есть отказываются. Вот и у Любани нашей то отказ от еды, то обжорство. С этим надо что-то делать. Ты с ней поговори. Я по радио слышала, такие расстройства могут спровоцировать все, что угодно. Вплоть до худшего!

Получив столь грозное предупреждение и испугавшись за свою единородную дочь, я решила, что и впрямь надо как-то контролировать ситуацию. Кроме того, меня весьма огорчила найденная мной информация

по тому и другому пищевому расстройству (девиации):

Булимия — это психическое расстройство, в основе которого лежит постоянная озабоченность едой (частые разговоры о весе, калориях и диетах), страх поправиться. Часто люди, страдающие булимией, самостоятельно вызывают у себя рвоту, применяют слабительные, используют разнообразные лекарства для похудения.

Анорексия — психическое заболевание, при котором наблюдается патологическое желание потери веса, сопровождающееся сильным страхом ожирения. Обычно больные, страдающие анорексией, добиваются потери веса с помощью ограничений себя в еде и всевозможных очищений (промываний желудка, клизм и пр.).

Любино поведение в неярко выраженной форме тянуло и на анорексию, и на булимию.

Но и то, и другое признается психическим заболеванием. Неужто моей девочки такие проблемы? Откуда они? Чем ей помочь?

Новый год

Близился Новый год. Мне совсем не хотелось, чтобы мама сидела в праздник одна, а Люба вписывалась в какие-нибудь сомнительные компании. Она уже наделала глупостей в прошлом году, так что в этот раз я решила ничего подобного не допускать и решительно позвала дочку и бабушку к себе.

Я купила всякой еды, бутылку чинзано, шампанское было припасено заранее.

Мы заранее спланировали праздник таким образом. С вечера ко мне приходит Любаша и помогает готовить, потом часов в десять подтягивается мама. Мы садимся за стол на кухне, потихоньку провожаем старый год. В половине двенадцатого идем за елкой, быстренько наряжаем ее и в двенадцать — по будильнику — открываем шампанское и встречаем Новый год.

Дам некоторые пояснения. Через дорогу от моего дома азербайджанцы каждый год продают елки. В загородке их видимо-невидимо, но цены хозяева заряжают атомные. Потому буквально до 11 вечера 31 декабря продавцы стерегут товар и стараются его кому-нибудь сбагрить. Однако в 11 они покидают свой пост. И бедные елки, которые так надеялись украсить чей-то праздник, остаются без всякого шанса быть востребованными. Я уже несколько лет подряд незадолго до полуночи приношу в дом одну из елочек-бедолаг. С одной стороны, делаю доброе дело — срубленное дерево не вхолостую погибнет; с другой — экономлю деньги на подарки близким. Кстати, утром 1 января неразобраннны елки забирают и увозят сжигать. Представляете, как жалко?!

Телевизор в Новый год мы принципиально не включаем. Собственно, я без него обхожусь и во все остальные дни в году. Правда, в доме держу, чтобы на всякий случай был.

Итак, стол в кухне накрыт (в кухне, чтобы не было никаких соблазнов включить телевизор!), мы садимся.

Я не пью совсем, потому бабушка с Любой вдвоем чокаются чинзано, а я с ними — свежевыжатым соком. Бабушка говорит, что вермут очень слабенький, как компотик, и они наливают по новой. Глазки их загораются, они начинают травить анекдоты.

И вдруг Любка, будто что-то вспомнив, идет в туалет. Смекнув, что это не просто так, я стучу к ней и кричу:

— Немедленно выходи оттуда, зараза! А то я тебя выволоку!

— Я немножко, — ноет Любка из-за двери, но я колочу по ней совсем решительно.

— А что она, пошла два пальца в рот?.. — уточняет бабушка.

— Ну да, — сержусь я. — Вот пусть только поганая девка выйдет, я ей космы повыдергаю...

Поганая девка выходит с виноватым видом. Она ничего не успела. Я показываю ей кулак,

а бабушка наливает чинзано. Я смотрю на часы — уже 11.25.

— Значит так, — командую я. — Я пошла за елкой, бабушка смотрит за Любой, а Люба за бабушкой. Поняли меня?

Они чокаются, а я быстро выбегаю на улицу. Через четверть часа я уже возвращаюсь с красавицей елью.

Мои девушки начинают шумно хвалить ее. По той интенсивности, с которой они это делают, я понимаю, что они не на шутку напились. И как такое получилось? Ведь, когда я уходила за елкой, обе были еще хоть куда.

Мы быстро наряжаем елочку и поем ей песенку. Остается пара минут до полуночи. Я беру шампанское, и его пробка вылетает одновременно со звонком будильника.

Залакировав чинзано шампанским, бабушка с Любой почему-то запевают песню «Некочегары мы, не плотники...»

Я радуюсь, что все так быстро и замечательно у нас прошло, и разбираю им постели. Еще немного попев, они засыпают.

Разговор

А первого января, проснувшись, мы сели за стол переговоров. Я потребовала у Любы, чтобы она рассказала нам с бабушкой, что с ней такое происходит, огласила, чего она хочет и как мы ей можем помочь.

— Мама, — с волнением сказала Люба, у которой все еще заплетался язык. — Вы с бабушкой очень хорошие. И я вас очень люблю. Я не знаю, что со мной такое. Мне почему-то все время лезут в голову всякие мысли о еде. Я о ней постоянно думаю — и о том, как бы мне не растолстеть. Когда я себя контролирую, я могу долго не есть или есть что-то низкокалорийное. А потом случаются срывы. Я худею-худею, а потом что-нибудь такое съем, и меня срывает с катушек. И я снова начинаю есть и быстро толстею. Мне так плохо от этого, так плохо...

Она уткнулась мне в плечо и разрыдалась. Я гладила ее по непутевой голове, целовала в макушку. Какая она все-таки еще малень-

кая у меня, вроде здоровая дылда вымахала, а такой несмысленыш.

— А с чего все началось? — спросила я.

— С моего интереса к пищевым девиациям.

Это у меня профессиональное. Я выбирала тему курсовика, лазала по Интернету, искала острую проблематику — и нашла кучу сайтов анорексичек. Стала переписываться с несколькими девушками, у которых проблемы. А потом и у меня началось...

— Значит, ты сама понимаешь, что у тебя проблема?

— Да. И я ее изучаю! — глаза Любки загорелись азартом. — Мне интересно, как это все происходит, я стараюсь это пощупать как бы изнутри. Понимаешь меня?

— О Господи! — только и могла сказать я. — Ты играешь и заигрываешься! А если ты решишь как психолог помогать наркоманам, то сядешь на иглу, чтобы понимать их состояние? А работая с алкоголиками, что, запьешь, что ли?

Любка зарыдала еще пуще. Меня охватило негодование и одновременно жалость к своему

глупому чаду. Ну надо же, нашелся новый Ломоносов! И — раз уж ее угораздило подсесть на все это — как теперь ей помочь выпутаться из сетей этих чертовых пищевых девиаций?

Мои тягостные раздумья прервало резюме железного командора.

— Значит так, — сказала бабушка. — Нынче каникулы 10 дней. Ехать тебе, Марья, к Анастасии. А Любку я покараулю.

Степанов

Как всегда Игорь Степанов попытался отправиться в Сибирь вместе со мной. Но я его решительно осадила. Дело весьма деликатное у меня, надо решать Любкины проблемы. Не за судьбы мира говорить с Анастасией, и даже не о деньгах и здоровье для отдельно взятого человека, а о единственной моей доченьке, которая вляпалась, похоже, неизвестно во что. Ну, на то и Анастасия — Анастасия, чтобы помочь во всем разобраться. А Степанову, стало быть, со мной нельзя — дело деликатное, щепетильное.

— Слушай, Марья, — попытался напоследок вразумить меня Игорь, — ты ведь можешь мысленно с Анастасией говорить. Зачем же тебе ехать-то к ней? Зима на дворе, как бы ты там, без меня-то в каком сугробе не завязла.

— Это ты из зависти, — возмутилась я. — Ни в каком сугробе я не завязну. А по поводу такого дела нужно с Анастасией с глазу на глаз мне увидеться. Ты пойми, может, тут вопрос о жизни и смерти моего ребенка идет!

— Да я что, я — ничего, — Степанов тут же дал задний ход и привычно уже сел за компьютер, бронировать через Интернет мне билет туда и обратно.

В Сибирь!

И вот третье января, я на вокзале, Степанов и Люба уже усадили меня в купе и машут руками перед окном. «Вагончик тронется — перрон останется». Сейчас так и будет! И вот уже плывут мимо фонарные столбы, киоски... Я еду! Сердце мое пере-

полняется радостью. Нет, ну как все-таки хорошо, что я не буду как сыр торчать у себя дома, а скатаюсь к Анастасии! Спасибо вам, дорогие чиновники, что придумали для меня длинные новогодние каникулы. Не захотите вы со своими семьями побывать где-нибудь на Филиппинах или Мальдивах, и мне бы не побывать в Сибири. Как миленькая, торчала бы в своей редакции!

НИЧЕГО СЕБЕ ПРОБЛЕМКА

Со мной в купе ехала семья: мама с папой и сын. Решили скататься к бабушке в Екатеринбург: папа Толя железнодорожник, поэтому им всем положена раз в год бесплатная поездка туда-обратно. Вот и ездят зимой: летом надо дачный участок обихаживать, не до вояжей.

Едва познакомившись с этими милыми людьми, я отметила бросающуюся в глаза тучность всех троих. Коренастый невысокий Толя казался квадратным. Его супруга Люда, маленькая и пухлая, выглядела круглой. А сы-

нок Славик был вылитый треугольник: тело его от маленькой головы к весьма внушительной попе стремительно расширялось.

Начало пути

«Наверное, много едят», — подумала я. И, словно в ответ на мои мысли, как только поезд тронулся, они вытащили снедь.

— Перекусишь с нами? — потирая руки, предложил Толя.

— Да нет, я не голодна, я ведь прямо из дому... — отказалась я.

— Мы тоже не из ночлежки, — почему-то обиделась Люда. — Ну, как знаешь, у меня все свежее.

На столе лежали жареные пирожки, палка копченой колбасы, булка, масло, курица-гриль в термопакете, вареные яйца, помидоры, огурцы, два желтых перца. Толя достал маленькую водки и пластиковые стаканчики.

— Ну, а хоть выпить? — уточнил у меня.

— Нет, спасибо, я совсем не пью, — поблагодарила я и вышла в коридор. Зачем смущать людей своим присутствием? Пускай спокойно поедят.

Через полчаса с тралезой было покончено, и Славик, выглянув из купе, бодро сообщил мне:

— Тетя Маша, мы всё!

Я вернулась восвояси. Толя, возлежа на верхней полке, читал газету и похрустывал чипсами. Люда смотрела в окно, меланхолически пожевывая орешки из пакетика. Славик пристроился рядом с ней с сотовым телефоном, наверное, во что-то играл, каждые несколько минут засовывая в рот драже «Арахис в шоколаде».

«Бывает», — подумала я. В последнее время из-за Любкиных экзерсисов я все время подмечала, что и в каких количествах едят люди. Этим бы явно следовало умерить свои аппетиты. Но они монотонно жевали под стук колес: мирные люди мерно двигали челюстями. А поезд мчал нас через бесконечные снега в царство снегов необъятных.

Семейка моих попутчиков основательно подкреплялась каждые полтора-два часа. В течение первого дня пути была опустошена увесистая сумка с провизией, прихваченной из дома. Пришлось переходить на подножные корма. На каждой остановке Толя выскакивал из вагона и бежал за горячей картошкой, пирожками, чебуреками и прочей снедью, что, как в старые добрые времена, местные жители приносят к поезду. Славик старался увязаться за ним и победно возвращался то с мороженым, то с пирожным. Люда заваривала приобретенную в киосках на полустанках китайскую лапшу и супы из пакетиков, сетуя, что не догадалась прихватить с собой еды побольше и теперь придется сидеть практически голодом, ибо в вагоне-ресторане все дорого. Но голод — не тетка. И мои попутчики решили, что в честь отпуска могут себе позволить покушать горяченького в ресторане.

Так они два дня и жевали. Сначала я смотрела на них с изумлением, потом — с полумистическим восхищением. Мне было не-

понятно, как и — главное — зачем эти люди умудряются надеяться на такую прорву еды. Оно, конечно, первая мысль при виде азартно жующего что-то человека — проголодался. Но у меня в голове не укладывалось, когда они успевали нагулять аппетит, ведь процесс еды у них происходил непрерывно.

Я же в дороге старалась как можно больше спать. Поезд — самое то место, чтобы впасть в летаргию, ведь от тебя ничего не зависит, хочешь, не хочешь привезут тебя в назначенное место в назначенный срок, а до этого все равно нигде тебе не появиться, никакими делами не заняться. Многие, конечно, приспособились путешествовать с ноутбуками, может быть, и я когда-нибудь начну брать с собой компьютер, но пока к этому не готова. Зачем? Ведь можно вполне легитимно побездельничать — повалиться, поспать.

Мой сон

И приснился мне сон, как обычно снится перед встречей с Анастасией,

что эта встреча уже состоялась. Сидим мы с ней в каком-то интересном месте, которое я бы определила как ледяной дом: стены из толстых кубиков льда, окошки — тоненькие прозрачные льдинки. Под нами белые кресла, похожие на небольшие сугробы. Несмотря на снежный антураж, в домике не холодно, а очень даже уютно и приятно. А Анастасия — как обычно, не в образе снежной королевы, а теплая, живая и любимая моя Анастасия.

— Я знаю, что тебя тревожит, — сказала она. — Люба. Ее странное фиксирование на проблемах веса. Не переживай.

— Я бы и рада не переживать, но, боюсь, у дочки какие-то очень серьезные расстройства, — ответила я. — Анорексию и булимию классифицируют как психические заболевания.

— Люба очень впечатлительна, и ты это знаешь. Она у тебя учится на

психолога, пропускает через себя то, что кажется ей особенно актуальным. С ней-то все в порядке, она просто «вжилась в роль». Не в порядке с тысячами и тысячами людей, у которых пищевое поведение стало реальной проблемой.

— Ты думаешь, она как бы примерила на себя странности своих пациентов?

— Именно. У нее уже есть пациенты, пока заочные. Она консультирует их через Интернет. Обычно это молодые девушки, которые не дружат сами с собой. Им не нравится свое тело, они стараются изменить его, стремятся к идеалу. Средства массовой информации подсказывают им губительные ориентиры. В результате они срывают себе здоровье, многие погибают.

— А моя Люба, она заразилась от них стремлением обрести идеальные пропорции?

— Она ставит над собой жесткие эксперименты, чтобы точно знать, на

собственном опыте, какие ощущения испытывают люди с пищевыми девиациями.

— Но это — не ее подлинная идеология?

— Нет. Люба станет отличным профессионалом, поможет многим и многим людям выбраться из тупика. В скором времени она поймет, что проблема шире, нежели ей представляется по результатам разговоров с теми, кого она консультирует. И ты ей поможешь все разложить по полочкам, а она поможет нам с тобой... в работе над новой книгой.

— О чем будет эта книга, Анастасия?

— О том, почему люди толстеют и как похудеть, не подвергая риску свое телесное и душевное здоровье.

— Ты расскажешь мне все, когда я приеду?

— Ты мне все расскажешь, когда приедешь, — улыбнулась Анастасия. — Смотри и слушай, что люди

вокруг тебя делают и говорят, делай выводы, запоминай. Ты знаешь, что сказано: «Имеющий уши да слышит, имеющий глаза да видит». Не отмахивайся от той информации, которая сама идет тебе в руки, исследуй ее. Страйся понять, что происходит с людьми, что их заботит, почему они то толстеют, то худеют.

— Ты хочешь сказать, что мои попутчики посланы мне не просто так? Вместо того, чтобы спать, надо попытаться узнать у них, что заставляет их непрерывно есть?

— Случайных людей и ситуаций вообще не бывает, ты же знаешь. Нужно не лениться анализировать, что появление того или иного человека на твоем горизонте значит. И тогда тебекроется очень многое и ты сможешь помогать людям. Помни об этом, Мария, и Любу этому научи. Потому что ей как никому потребуется эта мудрость — ей работать с людьми, постоянно разматывать их проблемы.

Очнувшись от сна про Анастасию, я отбросила свои эмоции и удивление по поводу обжорства попутчиков и решила у них разузнать, в чем причина того, что они все время едят. «Положу в копилочку, — подумала я. — Пригодится. Как Анастасия говорит, просто так никто и ничто не приходит в нашу жизнь. Все — зачем-то, для чего-то».

Улучив время, я взяла у Толи, Люды и Славика небольшие интервью.

Почему все время ест Толя

Толя (как, собственно, и все они) отрицает, что постоянно ест. Для него открытие, что можно как-то иначе выстраивать свои отношения с едой. У него точно так же если в родительской семье, и родители родителей постоянно были озабочены вопросом раздобывания продуктов и приготовления еды.

— Нам-то сейчас хорошо, — вздохнул он. — А вот раньше было каково, когда

ничего не достать было? Ладно в больших городах еще как-то жили, а в провинции? Вот я сам из Свердловска, сейчас он Екатеринбург. У меня там мама и сейчас живет. Так мы в детстве, представь, апельсинов не видели! А мама моя — та до шестнадцати лет не знала, что такое бананы! А в шестнадцать поехала к тетке в Москву, попробовала там банан, да не понравилось, потому что куснула его вместе со шкурой! Прикинь, а? А у нас сейчас такое раздолье! Мы каждые выходные всей семьей ходим в супермаркет, всего-всего наберем. Но приходится, конечно, подкупать по мелочи, сосисок там, сладкого, Славка у нас очень уважает это дело, фрукты.

На вопрос, когда ему особенно хочется есть, Толя ответил:

— Да ты понимаешь, работа у меня нервная, ответственная. Иной раз начальник такой нагоняй устроит, что мама не горюй. Ну, как говорится, плотный обед от десяти бед. Опять же, нам, мужикам (он подмигнул), надо потенцию поддерживать. А откуда

взять силы, как не от еды? Опять же, если встретились хорошие люди, надо дела порешать — все под рюмочку да под курочку. Как еще-то?

Почему все время ест Люда

На мой вопрос о том, как Люда относится к своему лишнему весу, она только вздохнула:

— Разве тут, Маша, похудеешь с хозяйством со всем этим. Вот уж ясно, что никогда не стать мне как Клавка Шиффер. Да я, с другой стороны, и не стремлюсь. Видишь, какой у меня мужик? (Она с гордостью кивнула на Толю, хрустящего чипсами на верхней полке.) Ему и бабу надо под стать, крепкую, сильную.

— А что ты сказала про хозяйство? Почему с твоим хозяйством приходится постоянно есть?

— Ну, во-первых, я все пробую, когда готовлю. А тут, сама понимаешь, дело такое: пока приготовишь, всего так напробуешься,

что есть сядешь — считай, по второму разу пообедаешь.

— А нельзя не обедать второй раз?

— Ты что? Мы же семья, все вместе должны есть. Ну вот, а часто остается ни то ни се. Мужикам моим вроде мало, их этими поскребышами не покормишь, а посуду надо очистить. Я и подъедаю остатки.

— А выбросить?

— Ты что? Рука не поднимается, там же все хорошее.

— Кошкам отдать, собакам уличным?

— Ну нет, мы не такие богатые, чтобы бешеные деньги отдавать на прокорм кошкам и собакам. Знаешь, сколько еда стоит? Нет, хорошие продукты только люди должны есть. А у животных свой корм. Мы нашего Барсика кормим китикатом. А бездомные животные вообще — плохо. Их бы надо усыплять, они только всякую заразу разносят.

— Но кошки ловят крыс!

— А вот я думаю, если кошек не будет, то и крысы повыведутся. Они и существуют как корм для бездомных кошек.

Она помолчала, припоминая что-то, а потом радостно добавила:

— Вот еще что. Мы же часто на распродажах все покупаем, небогатые. Например, 3 по цене 2. И скапливается много продуктов, у которых подходит к концу срок годности. Ну, их тоже приходится побыстрее потреблять.

— А ты не пробовала не покупать?

— Так это же выгодно! Сама посуди: или две, или три банки тушеники взять, разница есть?

— Но если вам не нужно три банки, только две.

— Все съедим, — махнула она рукой.

Почему все время ест Славик

Славик о структуре своего питания отозвался так: он съедает все, что ему накладывает мама. Ему не всегда нравится то, что дают, но все же едят, чего выпендриваться. Есть можно — значит есть нужно, — так и папа всегда говорит.

Славик ест сладкое, чтобы себя побаловать, доставить себе удовольствие. Еще любит бананы и пирожки. Но это так, не считается. Потому что еда — это когда за столом, когда первое, второе, третье, салат на закуску или винегрет. А если на ходу что-то засунул в рот — не еда.

Славик ест орехи и семечки от нечего делать. Но разве это еда?

Славик часто пьет сладкую газировку (кока- и пепси-колу, швепс), потому что она вкусная. Чай Славик пьет только сладкий, с конфетой или сладким печеньем. Но это не еда.

БАЙКИ ДЕДА НИКОЛАИЧА

Со славным семейством мы доехали до Екатеринбурга, где меня ждала пересадка на поезд до Новосибирска, а моих попутчиков — Толина мама. Я стала невольной свидетельницей их встречи, что добавило

мне пищи для раздумий об отношениях людей и пищи.

Итак, дорогих гостей встречала на за-снеженном перроне Анна Тихоновна, шарообразная пожилая женщина, замотанная поверх мохнатой шубы мохнатым же платком. Она, изловчившись, подпрыгнула и чмокнула в щеку сына Толя, обнялась с невесткой Людой и прижала к себе внука Славочку.

— Оголодали небось дорогой? — были первые ее слова после радостных междометий по поводу встреч.

— Да не, мама, нормально, — солидно провещал Толя.

— Знаю я ваше нормально, — не унималась Анна Тихоновна. — Поезд же, все всухомятку, куски какие-то хватали, наверное. Ну ничего. Я к вашему приезду налепила пельмешек пять сотен, как придем домой, сразу и сварим.

— Баба Аня, а ты ничего нам на сейчас не принесла? — вкрадчиво спросил Славик. Людмила шикнула на него, но баба Аня

уже вытаскивала из-за пазухи дымящийся на морозе узелок:

— Как не принесла, внучек? Вот я тут беляшки пожарила, на груди держала, чтобы горяченькие были. Нате-ка, покушайте, а то пока до дома доберемся!

И все семейство с радостью зажевало на ходу бабы Анины беляшки.

* * *

Я же доехала до Новосибирска, оттуда — как водится, автобусом до Томска. И вот уже меня встретил на своем дворе Николаич. Он радостно приветствовал меня, я вручила ему нехитрые подарки, и стали мы пить чай.

— Рассказывай, Марья, за чем нынче экспедицию затеяла. Никак зайцев приехала по снегу погонять? Или, может, подледный лов тебя прельстил? Только зачем было так далеко ехать? Неужто у тебя в Ленобласти этого добра нет?

— Да ну, Николаич, — рассмеялась я. — Я, как водится, к Анастасии. Люба моя, дочка, начала чудить — то вес скинет, то наберет.

Как в голову девке вступило. Вот я приехала посоветоваться, что мне с ней делать.

— Да известно, что в таких случаях делают, крапивой по голому заду, чего еще? С жиру бесится она, вот и дуркует.

— Да нет у нее никакого особого жира! — выпалила я, и самой стало смешно от невольного каламбура. — Мне, дед Николаич, снилась нынче Анастасия и сказала, что все у Любки будет в порядке. Это она, в общем, как психолог на себя примеряет проблемы других людей.

— Так-так, — покачал головой Николаич. — А еще что тебе Анастасия сказала?

— Велела все замечать и запоминать, готовить к нашей встрече сводку выводов, почему люди толстеют. Говорит, надо помогать им перестать это делать — будем книжку писать, как вернуть себе нормальные пропорции, Люба нам поможет, сама виновница ситуации.

— А как им не толстеть, — философски вздохнул Николаич. — Ведь едят-то не потому что есть хочется, а потому что проб-

лемы у людей: у кого психологические, у кого — в общении.

— Вы тоже так думаете? — обрадовалась я. — Расскажите, расскажите о своих наблюдениях!

— Нет у меня, Марья, никаких таких особых наблюдений, — с хитрецой усмехнулся он. — А расскажу я тебе несколько сказочек. Ты на ус мотай, как тебе Анастасия велела.

И рассказал мне сказки-притчи, сюжеты которых я схематически записала в тот же вечер, а сейчас постараюсь пересказать вам.

Про лису-обжорку

Жила-была мама-лиса, и родились у нее маленькие лисенята. У каждого малыша было какое-то свое пристрастие: кто играть любит, кто фантазировать, кто — мечтать, кто — хозяйством заниматься. А одна малышка уродилась такой, что единственным ее интересом была еда. С утра до ночи она искала еду и, когда находила что-то съе-

добное, тотчас съедала. Если ей удавалось найти сразу много еды, она не оставляла ее, испытав чувство насыщения, а ела и ела, до тех пор, пока не съедала все. По ночам она видела... тоже еду, горы еды, обладательницей которой становилась.

Выросли лисенята, стали молодыми лисами и начали жить самостоятельно. Вошла во взрослую жизнь и лиса-обжорка. Она себе выкопала отдельную нору и стала вести хозяйство. Собственно, хозяйства и не было никакого. Что бы ни находила лиса-обжорка, что ни раздобывала бы, все тут же съедала, не донося до дому. Домой же ходила только спать.

Но с каждым днем лаз в нору делался все более узким. Лиса-обжорка не могла взять в толк, почему так происходит, пока однажды, придя к маме-лисе повидаться, не услышала:

— Доченька, как же ты растолстела! Дело, конечно, твоё, но такая полнота нам, лисам, только вредит. Мы должны быть подвижными, юркими. А при твоей нынешней ком-

плекции это может быть... эээээээээ...
затруднительно.

Лиса-обжорка немного огорчилась от этих слов, но вскоре они отодвинулись на второй план, поскольку она вновь, как, впрочем, и всегда, озабочилась поисками еды. И на этот раз ей повезло как никогда.

Не думала не гадала она обнаружить незапертый курятник со спящими курами! Дело было поздним вечером, вот они и устроились на шестке. Забралась лиса-обжорка в курятник, дверь изнутри колышком подперла, чтобы никто не убежал от нее, а после по очереди всех кур передушила. Они и кудахтнуть со сна не успевали, а она уже им головы сворачивала.

Порешив всех кур, стала лиса-обжорка их ощипывать да есть. Уже глаза у нее закатываются, брюхо стало как тяжелый шар, а она все ест — нельзя же оставлять добытую еду. Ела-ела, почитай, всю ночь. Только к утру управилась с нелегкой своей задачей — и, тяжело переваливаясь, поковыляла в лес. Но на беду почуяли ее собаки и погнались за ней.

Лиса-обжорка бежит, а погоня все ближе и ближе. Вот-вот собаки ее схватят! «Только бы до норы добраться! — думает она. — Там мое спасение!»

Вот и нора, собаки лают совсем рядом, но лаз уже перед лисьим носом. Полезла в него лиса-обжорка и... застряла. Ни вперед, ни назад сдвинуться не может. А собаки подскочили и схватили лису-обжорку за хвост. Тянут-потянут, вытянуть не могут. Наконец от их усилий хвост оторвался. А бедная обжорка с оторванным хвостом так и осталась, как пробка, в лазе торчать — до тех пор, пока не похудела.

Говорят, придя в себя, она потом стала совсем другой лисой, но это уже и история другая.

Про жадину-хомяка

Жили-были хомяки. Было у них свое поселение. Как могли, помогали они друг другу, по очереди сидели с детьми-хомячатами, делились едой. Все так поступали, кроме одного

хомяка. Был он диким жадиной: никогда никому ничего своего не давал, а еще и норовил у всех что-нибудь взять. Говорил: «Мне все надо, впрок, коплю себе жирою». И становился он все толще и толще. А защечные мешки у него были такие, что вообще ни в сказке сказать ни пером описать. Как будто он все время ходил надувшиесь. А на самом деле он не надувался, просто прятал себе за щеки все, что сразу съесть не мог, про запас.

И вот однажды напало на хомяцкое поселение страшное животное — кошка.

Похватали хомяки детишек и побежали куда. А жадина-хомяк сидит, свое добро стражит. У него же не только за щеками склад припасов был, в норке он тоже имел солидные запасы. Ему кричат: «Бросай все и беги!» А он только головой мотает: не побегу. Даже крикнуть ничего не может, потому что то, что у него за щеками не помещалось, он взял моду во рту держать. Почему? Да чтоб другим не досталось. Он же как увидит еду, сразу ее хватал и в рот запихивал. Вот теперь и сидел с полным ртом, дрожал за свои запасы.

Ну, кошка гонялась, гонялась за худенькими хомяками, никого не догнала и решила посмотреть, нет ли поблизости какого толстого хомяка, неповоротливого, который от нее не сможет удрать. Глянула туда, сюда — а вот он, восседает рядом со своими припасами, весь важный, надутый.

Кошка говорит ему:

— А ты почему от меня не убегаешь?

Но он ответить ничего не может, только головой мотает. Удивилась кошка, спрашивает:

— А ты, брат, часом не больной? Чего сидишь-то, молчишь, когда все разбежались? И говорить не можешь, и сам такой толстый.

А хомяк от страха возьми да заплачь. И так кошке его жалко стало, говорит она ему:

— Да ладно, не реви, я больных не ем. Еще подхвачу от тебя какую заразу. Сиди уже, где сидишь.

Махнула хвостом и ушла восьсяси. Тут-то жадина-хомяк и смекнул, как ему повезло: все хомяки убежали, а он остался один.

в поселении! Вот теперь-то он точно один съест все. Выплюнул он то, что у него во рту было, присоединил к уже бывшим припасам. А потом пошел из норы в нору и стал все оставленное в спешке есть и запихивать за щеки. Сколько он таких ходок сделал, сам со счету сбился. Но с тех пор стал еще важнее, и если у него даже не был набит рот, он больше не отвечал никому ни на вопросы, ни на приветствия. И прозвали его хомяком-жиртром.

Про медведя-воеводу

Жил-был в лесу один медвежонок. Был он очень умным и воспитанным, а когда подрос и стал взрослым медведем, выбрали его воеводой. Он с радостью и благодарностью принял на себя новые обязанности, потому что пока не представлял, чего они от него потребуют. Но как только стал он воеводой, выяснилось, что должен он каждый день обходить лес, смотреть, чтобы везде все было в порядке, а за это забирать у всех зверей

лучшие куски со стола — и тут же съедать. Предшественник-то его это с удовольствием проделывал. А нынешнему медведю-воеводе сама идея такой практики не очень понравилась.

Но тем не менее решил он попробовать, может, получится. Первый день в новой должности прошел у него как-то сумбурно: съел у белки орехи, у зайца — капусту, у волка — мясо, у лисы — курицу, у дятла — каких-то жуков-короедов. Брюхо набил так, что еле-еле домой дошел. Жена его спрашивает:

— Ты чего такой скучный? Устал?

— Да я не привык в таких количествах есть, тем более — все подряд, — отвечает.

— Так ты все-то подряд не ешь, выбирай то, что тебе понравится...

Медведь решил так впредь и поступать. А на следующий день не смог пойти на службу — уж больно живот схватило от переедания. Но потом все у него устаканилось и он стал делать ежедневные обходы. И ему даже стало нравиться: постепенно

он ввел в практику, что все звери встречают его с тем, что он любит — с малиной и медом. Поправился медведь-воевода на таких харчах, шкура на нем залоснилась, глаза блестят.

Так и правил лесом более 20 лет. И когда его провожали на заслуженный отдых, все отмечали, что такого солидного, большого, красивого воеводы у них отродясь не бывало.

Про завистливую курицу

В курятнике одна курица вечно завидовала всем остальным. Кто-то яйцо снесет — она завидует. Кто-то растолстеет — завидует. Кто-то похудеет — завидует. И так ей горько становилось, что не у нее, а у какой-то другой курицы жизнь удалась, что заедала она свою зависть. Как увидит, что кому-то повезло, заплачет и пойдет наклюется чего-нибудь. Клевала, клевала, доклевалась до того, что упала однажды без чувств. Все в курятнике переполошились. Одни кричат: «Доктора!»

Другие верещат: «Воды!» Третья на нее дуют, четвертые лапы растирают.

Приехала неотложка, посмотрел врач завистливую курицу, померил давление, сделал ей укол. Очнулась она, а доктор и говорит: «Вы, дорогая моя, разжирели. Вам надо соблюдать умеренность в еде. Имейте в виду, что следующий удар может стать для вас последним».

Уехала неотложка, курицы покудахтали, а тут им и ужин принесли. Собрались они вокруг кормушки, клюют зерно. А завистливой курице говорят:

— Ты лежи, не вставай. Тебе что сказали? Чтобы ты поменьше ела, а то себе же хуже сделаешь.

Услышала это завистливая курица и заплакала, так ей стало обидно и так завидно, что все едят, а она — нет. Зависть не дала ей заснуть ночью. И она, пока никто не видел, поднялась, на цыпочках подошла к кормушке и наклевалась до одурения. Да тут же и свалилась. Когда ее утром нашли у кормушки, у нее практически уже не было пульса. На

этот раз ее увезли в больницу. А что с ней стало далее, никто не знает.

* * *

Поговорили мы с Николаичем о том о сем, попили чайку, и я легла спать. Потому что на следующий день спозаранку надо было мне становиться на лыжи и идти в лес, к Анастасии. Николаич пообещал меня спозаранку разбудить и лыжи мне приготовить. Легла я на душистую перину Николаичеву, набитую душистыми травами, и блаженство разлилось в каждой моей клеточке. Господи, счастье-то какое — вот так, среди зимы отправиться в край снегов! Какое счастье, что завтра я увижу Анастасию! Как вообще все здорово в нашем мире устроено!

Тут я вспомнила, что с момента выезда из Петербурга ничего существенного не ела: в поезде у меня было несколько йогуртов, ими и питалась да чаем с шоколадкой. На автовокзале в Новосибирске попила кофейку. А сейчас у Николаича — травяного чая с медом. И чувствовала себя вполне

бодрой! «Наверное, человеку совсем мало еды надо для восполнения энергии», — подумала я. И чем меньше ешь, тем меньше сил расходуешь на переработку того, что ешь. Стало быть, надо есть ровно столько, чтобы хватало для поддержания сил. Иначе получается порочный круг: ты много съел, чтобы переварить съеденное, ты съедаешь еще порцию пищи, ибо своей энергии на переваривание избыточной первой порции нет; затем съедаешь третью порцию, чтобы переварить вторую; потом — четвертую для переваривания третьей...

Я не заметила, как заснула. И приснился мне сон... про Анастасию.

Мой сон

На этот раз снилось мне, что сижу я под деревом на пригорке. Ранняя осень, еще очень тепло, но в воздухе уже присутствует легкая прохлада, надо мной солнце. Сижу я такая счастливая, что петь хочется, потому что благодать кругом разлита. Я жду

Анастасию. Есть у меня к ней вопросы, и знаю, что она мне все объяснит, все расскажет, что все будет хорошо. И, слушая журчание речки и шелест листьев на дереве, под которым сижу, начинаю я тихонько напевать такую песенку (на мотив «В нашем доме поселился удивительный сосед»):

*Скажет нам Анастасия,
Как лечиться и худеть,
И научит быть счастливым,
Бодрым и разбогатеть.
Все болезни отступают,
Жизнь продолжается, и все,
Все отныне это знают
И гуляют по росе!*

Не успев изумиться последней строчке «И гуляют по росе» (с чего бы вдруг она пришла мне в голову?), я увидела Анастасию. Она шла босиком по росяной уже изрядно пожелтевшей траве, на голове ее был венок из пестрых луговых цветов и налитых янтарных колосьев, она улыбалась,

махала мне рукой. Я сбежала ей на встречу со своего пригорка, радостно обняла ее и расцеловала:

— Вот я и снова с тобой!

— Хорошо у меня, правда? — спросила она, улыбнувшись.

— Да! Я такое счастье испытала, пока сидела под деревом и тебя ждала. Как же я по тебе соскучилась...

— Маша, запомни это состояние счастья. Оно должно передаться той книге, над которой ты станешь работать по приезде в Петербург, — сказала Анастасия. — И на обложке будешь изображена ты, когда ждала меня под деревом и напевала песенку.

— Ты слышала мою песенку? — удивилась я.

— Конечно, я всегда слышу то, что хочу слышать. Например, о чем думают, говорят, поют дорогие мне люди.

— Да, ты это умеешь. А ощущение счастья должно присутствовать на обложке потому...

— ...чтобы люди, которым книга призвана будет помочь, чувствовали: им дарят тепло, свет. Не придется делать ничего непосильного, совершать над собой какое-то насилие. Все будет хорошо!

«Все будет хорошо!» — с этой мыслью я провалилась в сон без сновидений, с нею же и проснулась на рассвете следующего дня. Оставалось совсем немного — встать на лыжи и доехать до моей Анастасии!

ВСТРЕЧА С АНАСТАСИЕЙ

Не стану рассказывать, как шла по лесу на лыжах. Все вокруг было очень красиво и величественно, но ведь разговор у нас не о том. В какой-то момент я почувствовала, что Анастасия уже совсем рядом и побежала быстрее. Мне пришлось скатиться с небольшого пригорка (такой же, как во сне — отметила я), и тут за деревьями, утопающими в снегу, я видела что-то зеленое.

ПОЛЯНА

Оказалось, что там — полянка, да не простая, а без снега (среди зимы! среди заснеженного леса!), покрытая ровным зеленым ковром травы-муравы, залитая ярким солнечным светом. У ручья, пересекающего эту чудо-полянку, стояла Анастасия по щиколотку в траве, в льняном сарафане, с венком из маков и васильков на голове.

Не зная, что делать с моим лыжами, я в нерешительности остановилась.

— Сними лыжи и оставь их у березы, а сама беги ко мне! — помахала рукой Анастасия. Я так и поступила, и вот мы уже обнялись с ней и присели на пару пеньков, что возвышались у ручейка как своеобразные кресла.

Было так тепло и чудесно, и меня наполнило ощущение счастья и гармонии.

— Анастасия, — начала я, — меня привело к тебе в этот раз...

— Неужели ты хочешь рассказать мне еще раз о цели твоего приезда? — удивилась она. — Ведь мы с тобой о ней уже говорили. Мне казалось, мы поняли друг друга.

— Я все никак не могу до конца осознать, что если разговариваю с тобой мысленно или во сне, это все равно, как если бы мы говорили наяву.

— Привыкай, — улыбнулась она. — Давай-ка я тебя сейчас с дороги покормлю, а там и делами займемся.

— Покормишь? — невольно вырвалось у меня. Почему-то всплыло воспоминание об Анне Павловне и ее беляшиках.

— Да не волнуйся, это не то, о чём ты подумала.

Трапеза с Анастасией

Анастасия хлопнула в ладоши, и на поляну вышел на задних лапах пожилой медведь, который нес в передних лапах деревянный поднос с двумя берестяными кружками. Мы взяли у него питьё — это оказался замечательный мятный чай с медом.

— Медведь-воевода? — осенило меня.

— Он самый, — подтвердила Анастасия.

Следом за медведем появилась рыжая лиса, несшая в зубах небольшой туесок с лесными ягодами.

— Лисичка-обжорка, — догадалась я.

Тут прямо под ногами у меня возникло движение. Я посмотрела вниз и увидела потешного хомяка, который толкал перед собой небольшую деревянную мисочку с кедровыми орешками. Несомненно, это был жадина-хомяк.

В завершении всего этого великолепия к нам вышла пестрая курица, несшая в клюве несколько листиков заячьей капусты.

Вид у курицы был абсолютно кроткий, она не выказывала никаких признаков злости, но по всему должна бы быть именно курицей из сказки-притчи Николаича.

— А они и не толстые никакие! — сказала я, когда звери, почтительно поклонившись, оставили нас.

— Они пришли в норму, отказавшись от дурных качеств и привычек, которые заставляли их постоянно обедаться, — ответила Анастасия.

— Но как они смогли отказаться?..

— Видишь, как здесь спокойно, тихо, красиво. Когда попадаешь в такое место, все неприятности стираются.

— А если в такое место не попасть, тогда что?

— Тогда таким местом для тебя должна стать твоя собственная душа. Именно она — неисчерпаемый источник нашей силы, кла-

дезь любви. И первые, кому следует дарить свою любовь, — мы сами.

— Потому и сказано: «Возлюби ближнего своего, как себя»?

— Да.

Мы выпили чаю, съели приготовленное для нас угощение. Полюбовались на ручей.

— А теперь, — сказала Анастасия, — расскажи-ка мне, что ты увидела и что поняла, пока ехала ко мне.

ПОЧЕМУ ЛЮДИ ТОЛСТЕЮТ

— Перво-наперво я выделила ряд причин, по которым люди толстеют, — сказала я.

— Молодец, — кивнула Анастасия. — Что ты к ним относишь?

И я стала ей рассказывать о том, к каким выводам пришла. Перечислю здесь все очень коротко и конспективно.

Итак, если в ситуацию не замешана соматика (неправильный обмен веществ, гормональная несбалансированность), то люди

толстеют от банального переедания. Что заставляет их постоянно переедать?

Можно выделить:

- ✿ Переедание как следование традиции (в родительском доме ели много, потому избыточно едят и дети).
- ✿ Переедание как имиджевый момент (участие в разнообразных деловых переговорах, сопровождающихся неумеренной едой, в корпоративных мероприятиях).
- ✿ Переедание как мера для поддержания силы и здоровья (до сих пор многие полагают, что чем больше съешь, тем здоровее будешь).
- ✿ Переедание в результате нехватки положительных эмоций.
- ✿ Переедание как элемент доминирующего поведения (я — главный, значит, должен есть больше всех).
- ✿ Заедание стресса (желание забыть негативные впечатления позитивом от вкусной пищи).
- ✿ Переедание от скуки.
- ✿ Переедание от желания сэкономить.

* Переедание от жадности (съем, чтобы не досталось другим).

* Нефиксированное переедание, когда человек не отдает себе отчета, что, быстро что-то хватая на ходу, он ест, что каждая еда «считается».

— Ты отлично поработала, — сказала Анастасия. — С причинами прибавки веса вроде бы все понятно. Теперь попробуй проанализировать, что может людей заставлять похудеть. Ведь очень многие стремятся сбросить лишние килограммы, и им даже это удается, но вот только потом они наверстывают упущенное. Проблемы-то остаются нерешенными!

ПОЧЕМУ ЛЮДИ СТРЕМЯТСЯ ПОХУДЕТЬ

Я ответила, что, пожалуй, могу выделить следующие мотивы худеющих:

* Ориентированность на призывы СМИ. Желание соответствовать эталону.

* Соображения здоровья. Желание все-мерно способствовать улучшению его состояния.

* Субъективный дискомфорт от избыточности массы тела.

— Пожалуй, так, — покачала головой Анастасия. — А кого из худеющих больше?

— Разумеется, тех, кто хотят выглядеть как модели. Они и попадают в «группу риска», подсаживаясь на невообразимые диеты и — в крайних случаях — выбирая в качестве эталона анорексичную красоту торчащих во все стороны костей. Они вредят своему здоровью, Анастасия! В первую очередь это девочки и совсем молодые девушки. Они своими бесконечными упражнениями по похудению срывают себе пищеварение, нервы, психику. У них ухудшается состояние сердечно-сосудистой системы, кожа становится как пергамент... Они наживают себе гастриты, язвы, неврозы... Всего не перечислить! А совсем недавно умер один весьма популярный радиоведущий. Он тоже был одержим идеей похудения.

Говорят, его убила одна из самых модных диет — просто-напросто не выдержало сердце резкого уменьшения веса.

— Я знаю, — грустно сказала Анастасия. — Существует масса способов неэффективного похудения. Это всевозможные диеты, пищевые рационы, разгрузки, проведение овощных и кефирных дней, голодания, чистки, прием медикаментов и чаев для похудения. Да практически любая механическая программа, которую человек себе пытается задать, предприняв ряд практических мер. Неэффективно все это потому, что действует только до тех пор, пока человек так делает. Как только диета, таблетки, чистки и пр. отменяются, все возвращается на круги своя и вес возвращается. К ситуации надо подойти по-другому.

— Как? — спросила я.

— Человек должен помнить, что ему не надо переедать — это раз. И не переедать — это два. Если он будет есть ровно столько, сколько ему надо для полноценной жизни, то его пропорции будут идеальны.

— Так как же удержаться от переедания, если и не замечаешь, что ешь избыточно?

— А вот мы сделаем такую книгу, — сказала Анастасия, — и она будет помогать людям контролировать свое пищевое поведение.

КАК ПОМОЧЬ ЛЮДЯМ ДЕРЖАТЬСЯ В ФОРМЕ

— Что же это будет за книга? — спросила я, внутренне содрогнувшись при мысли, что мне придется расписывать какую-нибудь белково-фруктовую диету. Какая это будет скучища! Но нет, ведь Анастасия сказала, что диеты неэффективны. Значит, что-то другое?

— Другое, — ответила на мои мысли Анастасия. — Книга будет действовать элементарно. Когда у человека появляется желание что-то съесть во внеурочное время, нужно вместо этого открыть книгу и прочитать в ней кое-что. И дополнительно кое-что сделать.

— Что — кое-то? — изумилась я. — И что значит «в неурочное время»?

— Про время скажу тебе вот что. Утром каждому следует выпить свежеприготовленный фруктовый или ягодный сок, немного творога или каши, может быть, яйцо. Можно еще выпить несладкий чай или кофе с кусочком черного шоколада. Часа через два я рекомендую какой-нибудь фрукт (яблоко, апельсин, банан). Еще через два-три часа пора пообедать. Следует съесть немного салата из свежих овощей с добавлением оливкового масла, овощной суп, мясо или рыбу с овощами. Запить столовой водой. Через два часа можно выпить чаю с кусочком черного шоколада. Наконец, за час до еды надо выпить чашку несладкого кисломолочного напитка и съесть какой-нибудь фрукт. В промежутках же между этими приемами пищи (а их, как видишь, мы предусматриваем немало) не следует есть ни конфет, ни пирожных, ни мороженого, ни участвовать в чаепитиях, ни щелкать семечки или орешки. Вместо этого, если захочется что-то сунуть

себе в рот, человек должен открыть книжку и прочитать в ней... сказку. А на специальное место, обозначенное рядом с каждой сказкой, — поставить стакан с водой, или положить четвертинку яблока, или дольку мандарина (апельсина), или маленький ржаной сухарик. Пусть после прочтения сказки съест или выпьет то, что было на страничке и зарядилось позитивной энергией сказки, и воздерживается далее от внеочередного приема пищи.

НАШЕ С ЛЮБОЙ ЗАДАНИЕ

— Все так просто? — удивилась я.
 — Конечно, — ответила Анастасия. —
 Задача книжки — показать людям, что не следует переедать, и дать им действующий инструмент, чтобы избавиться от привычки переедать.

— Я так понимаю, работать над книжкой будем мы с Любой? — спросила я.

— Именно, ты напишешь саму канву, а Люба — сказки. Ей будет очень полезна эта

работа, пока их сочиняет, она выйдет из того состояния, которое тебя так тревожит.

— Анастасия, — уточнила я. — Скажи, читатели должны строго придерживаться этого меню, которое ты упомянула?

— Конечно, нет. Это базовый набор нужных организму продуктов. Его можно как угодно варыировать, помня об одном: нельзя злоупотреблять хлебобулочными и макаронными изделиями, следует исключить из повседневного рациона все сладости кроме черного шоколада в весьма умеренном количестве, нельзя пить никаких сладких лимонадов и соков фабричного производства, хотите быть стройными — забудьте о майонезах, маргаринах, тортах и пирожных.

* * *

Я провела этот замечательный зимний день на летней полянке Анастасии, среди заснеженного леса. Я тщательно выспросила Анастасию, как нам с Любой структурировать книгу, чтобы она вышла на самом деле по-

лезней для наших читателей. Она обещала нам дистантную поддержку и руководство. Забегая вперед, скажу, что и я, и Люба постоянно чувствовали поддержку Анастасии, когда работали над этой книгой.

Я вернулась домой отдохнувшая, полная сил и энергии. Мама мне бодро отрапортовала, что постоянно присматривала за нашей девочкой и никаких отклонений от нормы в ее поведении не заметила. Я вздохнула с облегчением и сообщила дочке, что возлагаю на нее большие надежды по части писания сказок. К моему удивлению, она не очень удивилась, хотя до сей поры никогда не писала ничего для предъявления на суд публики. Все объяснилось, впрочем, довольно просто:

— Не тебе одной снится Анастасия, — сообщила мне Люба. — Я видела сон, что сижу под деревом... — она рассказала мне сон, который один в один повторял мой, только главным персонажем его была не я, а она, моя дочка. — Ну вот, и Анастасия сказала, что мы с тобой будем писать книж-

ку, а она ее как бы зарядит, — резюмировал практичный ребенок.

И мы сели за работу. Она подвигалась вполне споро, в случаях возникновения недоумения мы мысленно обращались к Анастасии, и все вопросы очень быстро снимались. Она вела нас, мы постоянно чувствовали это. И вот, книга вышла из печати!

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Дорогие читатели!

Некоторое время назад мне позвонила Людмила Викторовна Т. из города Балаково Саратовской области. Она сказала, что на рынке появились книги моей тезки, тоже Марии Игнатьевой, которая тоже пишет об Анастасии, и спрашивала меня, какие книжки покупать.

Спасибо большое Людмиле Викторовне за ее информацию и вопросы! Я теперь буду начеку. И в каждую свою книгу буду включать такое предупреждение.

Опасайтесь купить подделку! Если хотите читать мои книги, то обращайте внимание на издательство, которое их выпускает. Мои книги выходят только в издательстве «Веды», серия «Встречи с Анастасией». Книги других издательств, хоть и подписанные моим именем, — не мои. Я за то, что в них написано, не отвечаю.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Дорогие друзья!

Если вы желаете похудеть и для этого купили нашу книгу, то перво-наперво ответьте себе честно на вопрос: откуда у вас лишний вес? Если дело в физиологических проблемах (неправильном обмене, смещенном гормональном фоне, изменениях, сопровождающих диабет), то наша книга вам не сильно поможет. Вам — к доктору, который проведет обследование и на основании его сделает соответствующие назначения.

А вот если у вас возникли избыточные жировые отложения на фоне переедания, то мы вам наверняка будем полезны.

Для начала, пожалуйста, возьмите ручку или карандаш и поставьте в таблице галочки напротив тех пунктов, которые признаете справедливыми для себя.

Если же, покопавшись в себе, вы найдете какие-то иные причины переедания, приведите их в пустых строчках.

Таблица «Почему я переедаю»

Итак, заполнив таблицу, отметив причины, по которым несанкционированно принимаете пищу, вы поставили себе диагноз: **ПЕРЕЕДАНИЕ**. С этой привычкой надо кончать.

Мы вам предлагаем уникальную программу, как перестать объедаться и на фоне отмены этого поведенческого стереотипа похудеть естественным способом.

Вот что вы должны делать, чтобы похудеть:

Постоянно носите эту книжку с собой. Она небольшая, это не составит вам труда.

Если вы захотите что-то пожевать помимо основных приемов пищи, откройте любую сказку из части «Сказки для похудения» и читайте ее вместо того, чтобы есть. В идеале поставить на кружок, нарисованный рядом со сказкой, стакан с водой или положить маленький ржаной сухарик, кусочек яблока, дольку апельсина или мандарина. Книга дистанционно заряжена Анастасией, и вам передается ее энергия с той водой (тем сухариком, кусочком яблока или долькой цитрусового),

которую вы выпьете. А это значит, что вам долго не захочется ничего тащить в рот. Если нет возможности зарядить воду или малую толику пищи, просто прочитайте сказку. Книга заряжена — и вам в любом случае не захочется есть.

Всякий раз, когда захотите то-то съесть, когда это вам не нужно с физиологической точки зрения, читайте сказку для похудения.

Если будете выполнять эти нехитрые правила, то начнете сбрасывать вес. Это не будет очень быстро, но быстрое похудение — всегда удар по организму, запомните это. Но обещаем вам, что через два-три месяца вы сами себя не узнаете. К тому времени у вас уже сложится новая норма пищевого поведения, и вы больше никогда не станете есть не по прямому назначению.

Любина победа

В заключение первой части книги не могу не поделиться с вами радостью. Как

и обещала Анастасия, Люба, пока писала сказки, изменилась. Она мне призналась, что провела над собой солидную психоаналитическую работу, поскольку в каждую сказку заложен некий подтекст, который помогает вытащить на поверхность глубинные комплексы неполноценности и избавиться от них.

Люба придумывала эти сказки, корректировала их, дистантно общаясь с Анастасией, испытывала действие свеженаписанных текстов на себе.

— Знаешь, мать, — сказала она мне, сдавая отработанный материал, — похоже я вылечилась! У меня напрочь исчезло желание контролировать свой вес. А также обжираться всякой ерундой, а потом искать пятого угла и заламывать руки, почему я вдруг стала такая толстая.

«Слава Богу за все!» — подумала я. Слава Богу и спасибо тебе, Анастасия, которая помогла мне в очередной раз. Поможет и вам! Начинайте действовать, не сидите сложа руки, все будет хорошо!

* * *

Кстати, о сказках. Когда я прочитала первую из написанных Любой миниатюр, я очень удивилась. Почему-то мне думалось, что их персонажами должны быть какие-нибудь Белоснежки и гномики, добрые феи и ангелочки, дарящие людям разнообразные подарки. Ничего подобного не оказалось. Тексты вышли жесткими, парадоксальными. Герои их, мягко скажем, совсем даже не стремятся облагодетельствовать человечество в целом и отдельных его представителей в частности. Они сами вечно запутываются и во что-то впутываются. Но потом все становится хорошо, потому что находится разумный консенсус — выход из психологического тупика.

— Ничего себе сказочки, — только и сказала я.

— Мама, они же специально написаны так, чтобы ничем не напоминать стереотип. Понимаешь? Вот ты ждала стереотипных гномиков, а прочитала совсем про другое. Тебя это удивило, и теперь ты знаешь, что

сказки — это не всегда то, что ты привыкла считать сказками. Вот и у людей, которым надо похудеть, есть стереотипы. Они, например, думают, что слопать конфету-другую или выпить кофейку с пирожным — не значит поесть, а потом удивляются: «Я вообще почти ничего не ем, а меня распирает, как тесто в кадушке». Такие люди прочитают мои сказки и поймут, что привычные вещи вовсе не обязаны быть тем, что мы о них думаем. И пересмотрят свои пищевые стратегии! Понимаешь, в чем идея?

Да, я все поняла. В особенности — когда Анастасия подтвердила мне, что именно такие сказки она и «задала» написать Любке.

* * *

...Кстати, мы были бы не мы, если бы не предложили фокус-группе пройти курс похудения по новой методике. Как всегда, чудеса коммуникабельности продемонстрировал Игорь Степанов, который умудрился за вечер собрать 14 человек, желающих испробовать на себе действие нашей программы. Мы рас-

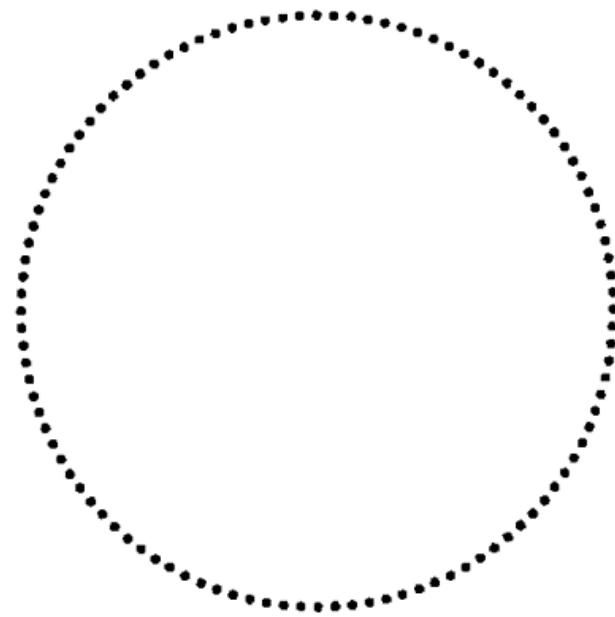
печатали сказки, рассказали им, как поступать в тех ситуациях, когда нападает несанкционированный жор — и отпустили на волю, с тем уговором, что они отрапортуют через пару недель о полученных результатах.

Они все сделали, как мы уговаривались. Получилось следующее:

- ※ 6 человек сбросили в районе 5 кг;
- ※ 3 человека — по 6 кг;
- ※ 2 — 7 кг;
- ※ 2 — 9 кг;
- ※ 1 — 11 кт.

Все 14 человек были весьма довольны и собирались продолжить акцию «похудение на сказках от Анастасии». Нам понравился их бодрый вид, спокойствие и веселость, а также показания потери веса. И теперь мы с чистой совестью запускаем систему в массы! Комфортного вам худения!

СКАЗКИ О ТОМ,
КАКИЕ В МИРЕ
ЧУДЕСА СЛУЧАЮТСЯ



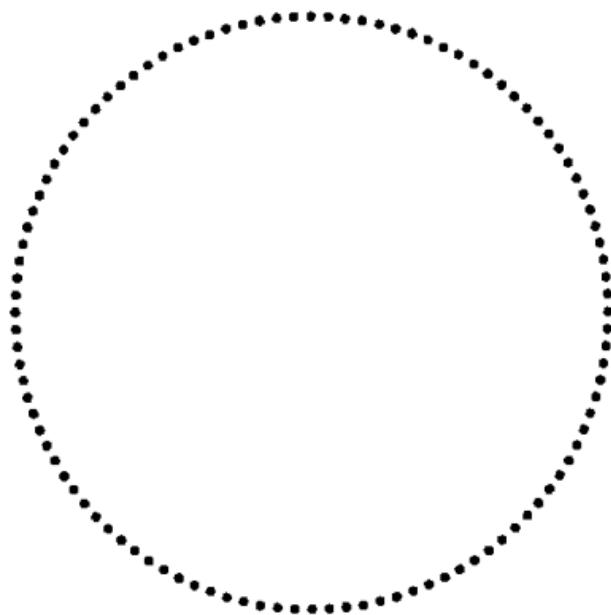
ПРО БИЧ-ПАКЕТЫ (ЛАПШУ БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ)

В городе N на складе познакомились два бич-пакета. У них случилась любовь, и много дней они пролежали бок о бок, наслаждаясь общением и своим счастьем. Им казалось, что так будет всегда. Только детей они не могли завести, потому что на складе было совсем мало места. Но пришел конец этой идиллии: в один прекрасный день их увезли со склада, положили по разным машинам и повезли далеко-далеко.

Один бич-пакет привезли в лагерь «Крылья родины», и попал он в мужскую комнату третьего отряда. Только его захотели съесть — он

взмолился: «Не ешьте меня, пожалуйста! У меня возлюбленная осталась, помогите мне ее найти. Никогда об этом не пожалеете!» Мальчики вняли мольбам бич-пакета, и пошли на поиски его подруги. Обошли они все близлежащие магазины, везде спрашивали, не видел ли кто странного бич-пакета, который грустил и просил о помощи. Но все усилия были тщетны: никто в округе ни о чем подобном не слышал. Отчаялись мальчики, вернулись в лагерь понурые. Нечего им сказать бич-пакету своему.

И один из мальчиков пошел рассказать своей подруге из второго отряда про эту странную историю. И тут оказалось, что как раз в ее комнате есть точно такой же бич-пакет, который все жалеют и никто не ест. Принесли они в одно место оба бич-пакета, те просто засияли от счастья. И рассудили дети: зачем их есть? Надо их отпустить на волю, чтобы они размножались, и тогда всегда будет запас маленьких бич-пакетиков. Так и сделали.



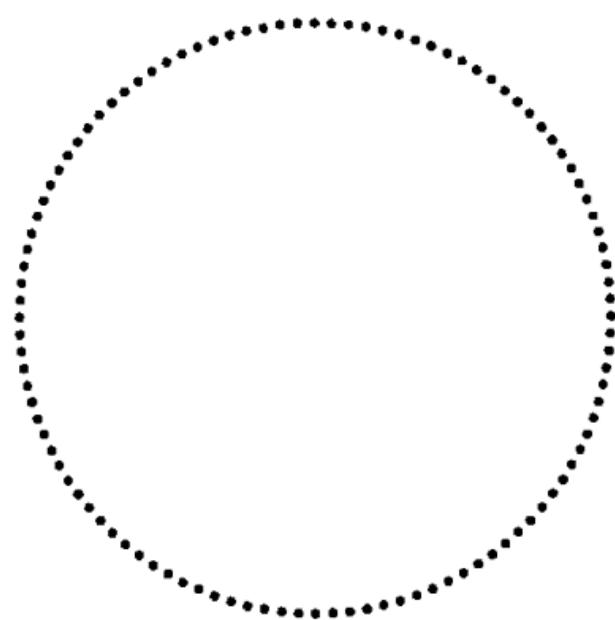
ПРО БАБУШКУ, КЛУБОК НИТОК И МИШУ

Бабушка Валя недавно вышла на пенсию и теперь день-деньской сидела дома. Поначалу она радовалась тому, что у нее столько свободного времени: спала до часу дня, подолгу готовила что-то умопомрачительно вкусное к приходу дочки и внука Миши, смотрела подряд все телесериалы... Месяц прошел, и заскучала бабушка Валя. Чем же себя занять? И тут увидела: в углу комнаты с клубком ниток играет кот. Она и раньше замечала их дружбу, но сейчас ее осенило: нужно связать Мише свитер, ведь скоро похолодает. Решила свитер связать красный с черным рисунком. Работа пошла быстро и споро.

Только кот все не хотел отдавать свой любимый клубок: цеплялся за него, не давая вязать. Но потихонечку все наладилось: бабушка вяжет, а кот рядом играет.

Мише было одиннадцать лет, и рос он на радость родителям: был тихим, спокойным, мог часами читать и делать уроки. А на самом деле он был ужасно застенчивым, ни с кем не дружил и очень переживал из-за этого.

Пришел он как-то после уроков к бабушке пообедать, а она говорит: «У меня для тебя сюрприз, Миша!» — и протягивает ему свитер. Мише свитер сразу очень понравился, да и сел он практически идеально — бабушка Валя свое дело знала хорошо. И только Миша свитер надел и прилег с книжкой, кот как прыгнул к нему на грудь! Как стал ластиться к Мише, упами об него чесаться, голову под руку подставлять. Миша прямо расцвел от такого внимания! Увидела это бабушка Валя и подарила кота Мише. Стали они лучшими друзьями, да вскоре и другими Миша обзавелся.



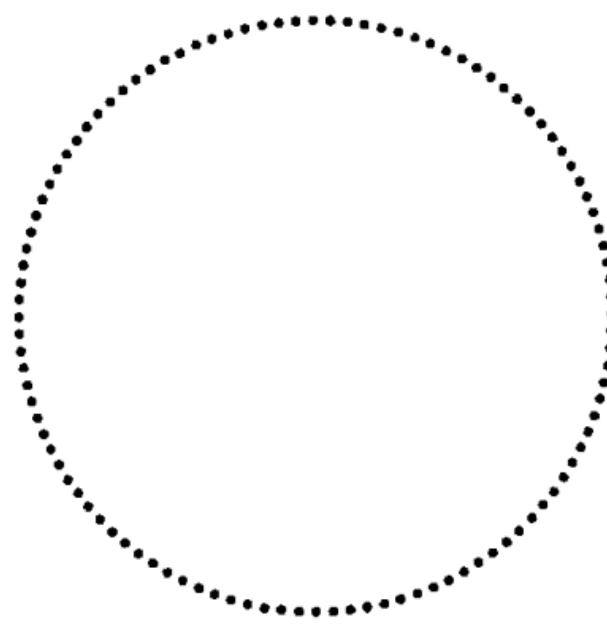
ПРО ПЕЧЕНЬ

У печени Марины жизнь была насыщенная и тяжелая. То Марина наедалась жирным и сладким в немеренных количествах, но пила таблетки для похудения. Уж думала печень — ужасней жизни нет. Но тут Марина сменила политику, и вместо того чтобы есть, стала пить. Сначала понемногу, буквально по литру пива. Печень было расслабилась, решила, что все теперь будет хорошо. Но не тут-то было! Очень скоро Марина перешла на напитки покрепче и похуже качеством, да еще и жирная закуска вернулась. Загрустила совсем печень, стала плакать горько и болеть. Только Марина ее причитаний не слушала, а боль алкоголем заливала. И тогда взмолилась:

печень печеночной фее: «Что хочешь, буду делать, только пусть она перестанет меня травить всякой гадостью!»

Повезло Марининой печени, фея услышала ее мольбы и вняла им. Несколько дней подряд Марина пила только минеральную воду, потом овощи свежие стала есть безо всяких специй. Про алкоголь будто бы и совсем забыла. Потом и того хлеще — стала принимать таблетки для печени со всякими полезными травками. Печень совсем разомлела, целыми днями наслаждалась своим счастьем и почти не тратила время на работу.

Но прошел месяц. Взвесилась Марина, в зеркало на себя посмотрела и решила, что все равно толстая. Купила корсет Марина и затянулась в него так, что еле дышать могла. Зато какая талия сразу появилась! А печень, бедняжку, всю сплющило, придавило со всех сторон. Думала она, это на день — на два. А Марина во вкус вошла и стала постоянно в корсете ходить. Поняла печень: нужно четко формулировать свои желания.



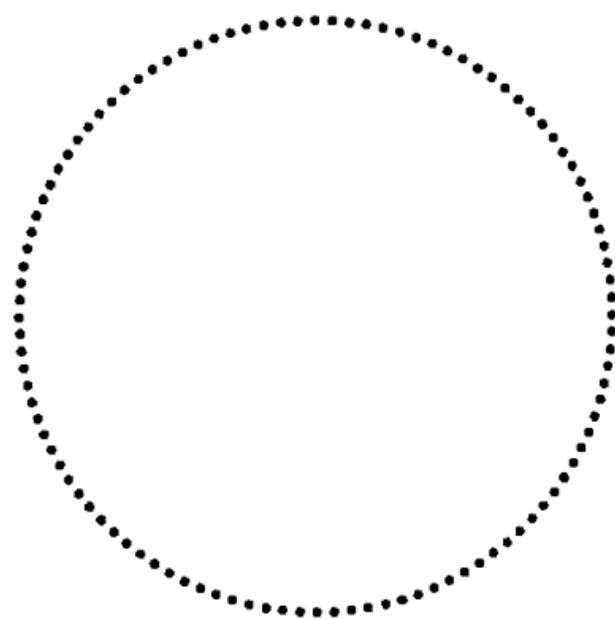
ПРО ГОРОШЕК

Далеко не всегда консервированный горошек был зеленым. Обычно он был бледно-розовым, спокойного нейтрального цвета. И как-то мама принесла в дом много-много продуктов и поставила в холодильник. Целую неделю готовила, практически все продукты использовала. А горошек как стоял в холодильнике, так там и оставался. На него никто не обращал внимания, никто не хотел его есть. Снова мама сходила за продуктами. Вернулась домой с большими сумками и стала готовить праздничный ужин. И только горошек оставался тосковать на полке. Расстроился горошек, что его жизнь так бездарно проходит. Расплакался, но никто его слез не

заметил, не утешил. И тогда горошек обозлился на всех и вся и позеленел от злости.

А на следующий день мама стала готовить обед, и смотрит — продуктов-то в доме мало осталось. Отбивные поджарила, а с гарниром лень заморачиваться! Глядит в холодильник, не появилось ли чего. И видит зеленый горошек! «Вот как раз то, чего мне не хватает!» — обрадовалась мама. Вытащила горошек, разложила зелеными кучками по тарелкам.

А высший горошковый разум учел, что зеленый горошек пользуется гораздо большей популярностью, чем обычный. И с тех пор стал весь консервированный горошек зеленым.



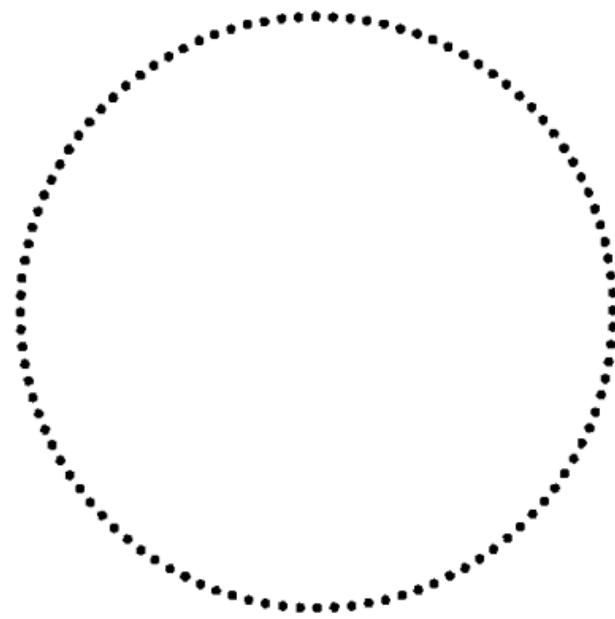
ПРО СНЕГ

У девушки Риты все в жизни было хорошо. Она училась днем в институте, вечерами гуляла, была вполне образованной для своего возраста. Родители ее любили, друзья какие-никакие имелись. Да и с любовью все сложилось. Но было одно «но»: любимый мужчина Риты жил в другом городе.

А надо сказать, Рита была дюже суеверной. Вернется домой за чем-нибудь — обязательно в зеркало посмотрится. Черная кошка дорогу перейдет — Рита назад поворачивает. И в ночь с четверга на пятницу снится Рите сон, что ее любимый решил сделать сюрприз и приехать к ней без предупреждения. Но не с благими на-

мерениями, нет. Во сне чувствовался какой-то минор. Рита и подумала, что молодой человек собирается ее бросить. И единственный способ избежать этого — сделать так, чтобы он не смог приехать. Проснулась Рита грустная, долго не знала, что делать. Почитала книжки по колдовству, с подругами посоветовалась. Наговорила кучу разных заклинаний...

И на следующий день пошел снег. Он падал крупными белыми хлопьями, падал и падал, на людей, на дома, на деревья. И на следующий день снег продолжил падать. Пушистый, легкий, он покрывал собой все пространства. И матом ругались дворники, тщетно пытаясь разгрести дорожки. Неделю шел снег. В городе практически остановилось движение, и Ритин молодой человек не смог до нее доехать, потому что единственное как можно было передвигаться — пешком. Удивилась Рита своему дару, да и решила: зачем ей учеба, раз она так лихо умеет все делать по своему хотению? Открыла салон магии, да и вообще все у нее хорошо сложилось.



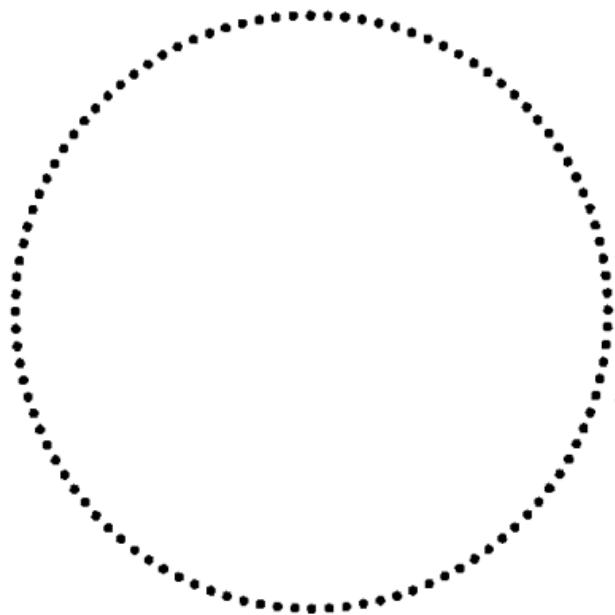
ПРО БАТАРЕЮ

Большая семья въехала в новую квартиру, и первым делом решили сделать красивую детскую. Детей пока отправили к бабушке, а сами занялись ремонтом. Наклеили новые обои красивые, со звездочками. Потолок подвесной сделали, на пол постелили пушистый ковер. Мебель выбирали долго и тщательно, занавески решили повесить легкие, чтобы побольше света пропускали.

Прошел месяц и не детская стала — конфетка. Дети вернулись от бабушки, начался учебный год. Жили они в своей комнате да нарадоваться не могли, как уютно и хорошо там было. Только батарея серая весь вид портила, и ее закрыли пледом. А батарея расстроилась из-за такого

отношения. Сразу вида не подала, но обиду затаила. И когда стало холодно на улице, семья заподозрила неладное: везде тепло и батареи пекут, а в детскую как ни войдешь — вечно холодно, хоть и окна все закрыты. Решили родители, что окна плохо заклеены. Заклеили заново все щели. Все равно холодно... А как к батарее руку ни приложишь — вроде и теплая, но не греет совсем.

И младший сын Миша однажды пришел из школы раньше времени, заходит в комнату — холодно. Прижался он к батарее, она сама теплая, а все равно холодно. Тогда стал он допытываться у батареи, почему она никого греть не хочет. Она и рассказала ему, что ее несправедливо обидели, тряпкой накрыли, а всю комнату отремонтировали красиво. И сказала еще, что всегда мечтала быть настоящей звездой-батареей, красивой до невозможности. Миша родителям передал этот разговор, и они немедля пошли в строительный магазин. Перекрасили батарею в красный цвет, а мама сверху нарисовала сердечки лаком для ногтей с блестками. Оттаяла батарея, сразу топить начала от всей души. Да и в гости кто ни придет — все дивятся на батарею. В доме стало определенно чище и теплее!



ПРО ВОЛШЕБНИКА

Гоша учился в ПТУ, любил выпить и погулять, был ума недалекого, но вполне довольным своей жизнью. Для счастья ему совсем немного надо было: хорошая компания, крепкое спиртное и закуска нехигграя. И обязательно, чтобы было что покурить, потому что курил Гоша с тринадцати лет, и к своим двадцати выкуривал в день по три пачки.

И идет однажды Гоша поутру в свое ПТУ, уже привычно достал сигарету, а зажигалка куда-то запропастилась. Хлопает Гоша себя по карманам, хоть бы какой захудалый коробок спичек — да нет ничего! Решил к прохожему обратиться.

— Слышь, друг, не найдется спичек? — спрашивает Гоша.

Незнакомец молча достал из кармана коробок спичек и протянул Гоше. Тот был поражен: кто же в наши дни спички с собой носит?!

— Спичками прикуривать неудобно. Дай лучше зажигалку!

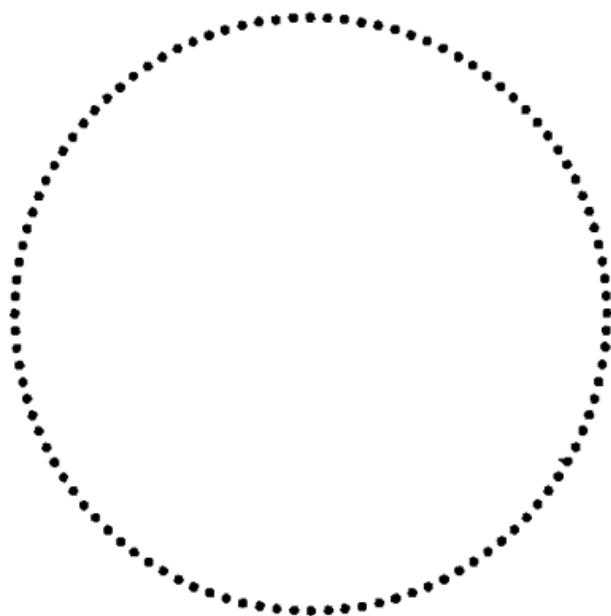
Незнакомец по-прежнему молча достал синюю зажигалку и протянул Гоше. Удивился Гоша пуще прежнего.

— Иль какие у тебя карманы, что не попрошу — все находится! А не угостишь ли меня конфеткой?

И снова незнакомец сунул руку в карман и достал карамельку.

— Вот и все, ты использовал свои три желания, — сказал он Гоше.

Гоша стоял потрясенный. Если бы он знал, что это волшебник, ах, что бы он попросил! И решил Гоша стать самому себе волшебником. Бросил пить и курить, пошел учиться в институт, открыл свой бизнес... Но это уже совсем другая история!



ПРО ЧУДО-ЮДО

Плавало по реке яйцо странное: больше куриного раза в три, черного цвета. Плавало-плавало, иногда камнем прикидывалось. А в один дивный летний день пришел час яйца. Оно подплыло к берегу, уютно устроилось в зарослях камыша и стало ломаться. И вылезло из яйца чудо-юдо. Ни на что оно не было похоже, и родителей своих не знало оно. Многие так и живут, а чудо-юду приспичило обязательно выяснить, кто оно и откуда.

Пошло чудо-юдо к крокодилу спрашивать совета. Крокодил репу почесал и говорит:

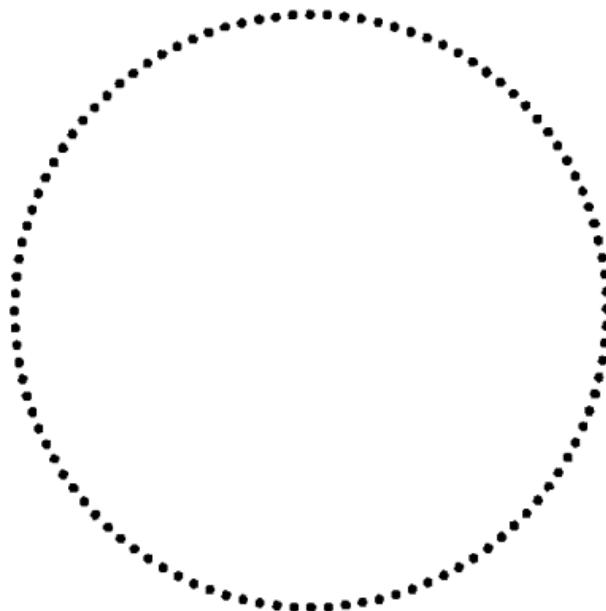
— Ты зверушка странная... Но вроде хвост у тебя длинный, зубы острые. Ты, верно, крокодил.

Не удовлетворилось чудо-юдо этим ответом. Пошло к сове. Долго шло чудо-юдо, но любопытство сильнее усталости. Пришло все взмыленное и запыхавшееся, спрашивает у совы: «Кто я? Крокодил сказал, что и я крокодил, а я себя крокодилом не чувствую». Сова щеки на-дула, вокруг чуда-юда три круга обошла, лапкой его потрогала.

— Ты, — говорит, — вроде и небольшое. Брови у тебя густые, глаза больше и что-то типа крыльев имеется. Ты, верно, сова.

И ее ответ не понравился чуду-юду. Решило пойти к оленю, может, он непредвзято отнесется. Долго шло чудо-юдо, все поистрепалось, исхудало. Объяснило оленю ситуацию. А олень ягель себе щиплет и горя не знает. Чудо-юдо за компанию с ним ягелем угостилось, и этот ягель слаше всех яств ему показался. Поело чудо-юдо, подобрело и напомнило о себе. Олень знай себе ягель жует. Дожевал, повернулся к чуду-юду и молвит:

— Ну зачем же ты сюда столько шло? Ты же знаешь, что я тебе сейчас скажу, что ты олень, потому что у тебя рога и ты ешь ягель. Шло бы ты лучше, Пушкина прочитало, Достоевского. Там ответы на все вопросы!



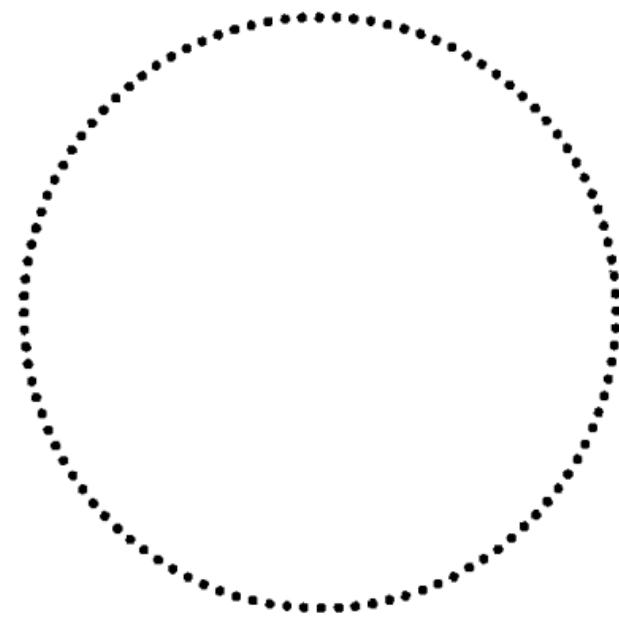
ПРО ШАРЫ

Все шары рождаются одинаковыми. Просто круглые. А дальше у всех по-разному жизнь складывается. Один шар, когда вырос, стал футбольным мячом. Сначала он новенький, с черными блестящими полосками, стоял в магазине. Им все восхищались, смотрели снизу вверх. А весне его купили, и стали парни день-деньской во дворе гонять в футбол. Шару нравилось, что он все время на свежем воздухе и в движении. Но потом тело стало болеть от постоянных ударов, кожа запелушилась от грязи... И однажды обратился шар к высшим силам: дайте мне другую судьбу! Сил больше нет быть футбольным мячом, хочу быть шаром для боулинга.

И перевели его в шары для боулинга. Сверкал он своими красными лакированными боками, в руки к кому попало не шел: предпочитал дам бальзаковского возраста без маникюра. Поначалу ему все раем казалось: тепло, чисто, не пинают. Но пообыкся шар и понял, что и здесь не очень: кидают порой со страшной силой, а бывает, неделями к нему не подходят; да и кегли жалко сбивать — они девчонки фигуристые, хоть куда.

И снова взмолился шар к высшим силам: не хочу быть тяжелым, хочу быть легким и невесомым! И сделали его высшие силы воздушным шаром с гелием.

Ему понравилось: столько радости он приносил людям. И купил его папа своему шестилетнему сыну. Сын восхищался шаром, аккуратно держал за веревочку, но потом отвлекся на что-то и отпустил. И улетел шар в небеса, прямиком в шаровый рай. Теперь там и живет на заслуженном отдыхе!



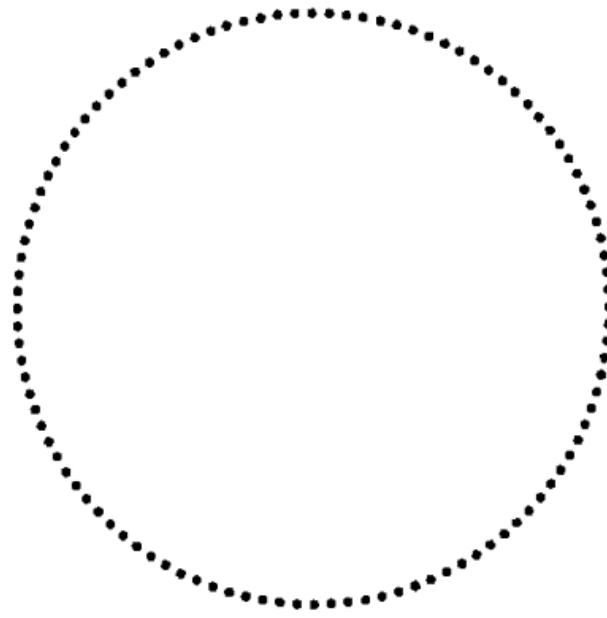
ПРО УТЮГ

Жил на свете утюг тяжелый, который на плите нагревают, а потом им гладят. Жил он не тужил. Его механических собратьев покупали и выкидывали, а он так и хранился неизменно в дальней комнате. Хозяин бережно протирал его спиртом каждый месяц, чтобы он не заржавел. Использовали его редко, и, в общем, жизнь его была легка и прекрасна.

Но вот наступила особо жаркая весна, какой утюг еще никогда не видел. Все на улице пело и звенело, небо было прозрачным и парящим. Загрустил утюг, что он тут один сидит как пень, а вокруг все беснуются и радуются весне. Пожаловался он зашедшей об него потеряться кошке:

«Придумай что-нибудь, ты же умная! Хочу на улицу попасть».

Ну кошка и учудила! К хозяину гость пришел непрошеный, они выпили лишку и повздорили. И в качестве последнего аргумента хозяин достал утюг и погрозил им гостю. Гость, однако, намека не понял и продолжил поносить хозяина. Хозяин не выдержал и запустил утюгом в гостя. Но поскольку мужчины были навеселе, промахнулся. Утюг пробил окно, вылетел на улицу и стал бабочкой.



ПРО ТЮЛЬ

Сейчас тюль весь такой прозрачный и невесомый, но так было далеко не всегда. Пра-tüль был плотной тканью, но легкой.

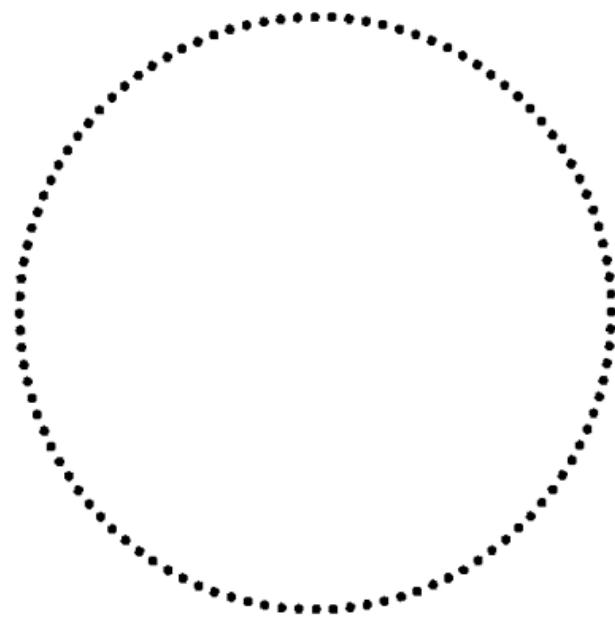
Висел он себе спокойно на окне Катерины, студентки третьего курса медицинского факультета, в общежитии. Был у нее друг сердечный, который порой оставался до утра. И был отвергнутый, но ужасно приставучий знакомый Костя. Бывало, придет Костя в гости, видит — Катерине не до него. Так он сидет тихонечко в углу и на любимую смотрит молча. Катерина его даже переставала замечать.

Как-то решил Костя схитрить, и когда Катерина вышла из комнаты, он спрятался за занавеску

тюлевую, так что его и не видать. Вечерело, Катерина занималась своими делами, Костя подглядывал за ней из-за занавески. Потом пришел ее друг.

Посидела они, попили вина, поболтали. Время позднее, решили вместе заночевать. А Костя смотрит и смотрит, и уже, кажется, дышать забывает, настолько поглощен зрелищем.

И тут тюль восстал. Он любил справедливость и никак не мог себе позволить покрывать Костю. А потому вмиг стал прозрачным и легким, и Костю увидели. Удивилась Катерина, выгнала его и предупредила вахтершу больше в общежитие не пропускать. А вахтерша совсем не старая была, но одинокая. Быстро смекнула, что к чему, и через полгода они с Костей поженились.



ПРО НЕКРАСИВУЮ ДЕВОЧКУ И ДОБРУЮ ФЕЮ

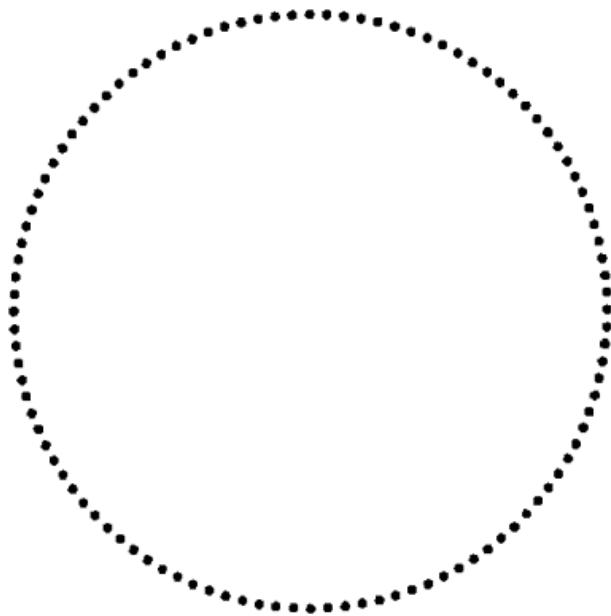
В самой обычной семье бухгалтера и учительницы математики родилась дочь Лера. Все как у всех: две ноги, две руки. В детстве она почти не отличалась от своих сверстниц. Но чем старше становилась, тем яснее проступало: Лера была очень некрасивой. Вроде бы все по отдельности было как у всех. Но в целом — совсем не хорошо. До поры до времени ее это не беспокоило, она вся была в учебе, а родители воспитывали ее в строгости, и потому по поводу отсутствия личной жизни она не переживала. Закончила школу с золотой медалью, поступила в университет на физический факультет. «Там-то, должно быть, —

рассудила Татьяна Владимировна, Лерина мама, — для Леры и найдется какой-никакой физик, будущий муж». Только и тут не заладилось дело. Учеба Леру увлекала, но мужского внимания все не было. И решила она взять инициативу в свои руки — спрашивает у одного парня: мол, чем я тебе не нравлюсь? Он и отвечает: «Всем ты, Лера, хороша, да только нос у тебя не вышел, сильно длинный». Спросила второго: что не так? Ему ноги Леринны не по душе пришлись. Третьему не понравились веснушки, четвертому — слишком короткие пальцы...

Затосковала Лера и обратилась к доброй фее: «Сил моих больше нет, хочу всем нравиться и быть всегда в центре внимания».

«Точно хочешь? Смотри, пути обратно не будет!» — ответила добрая фея. Но Лера хотел, хоть ты тресни.

И превратила добрая фея Леру в бутылку водки, из которой сколько ни пей — все не кончается.



ПРО КАМНЕЕЖКУ И ПРОФЕССОРА

В одном городе был зоопарк. В нем одна неучтенная единица — камнеежка. Появилась она в зоопарке недавно неизвестно откуда и произвела фурор: никто никогда не видел живую камнеежку, а тут — вот тебе, пожалуйста. В зоопарк, который раньше не пользовался особой популярностью, валом повалил народ на дивное поглазеть. Дети своих родителей тянули, родители — друзей. Неплохо так обогатилась казна города на камнеежке!

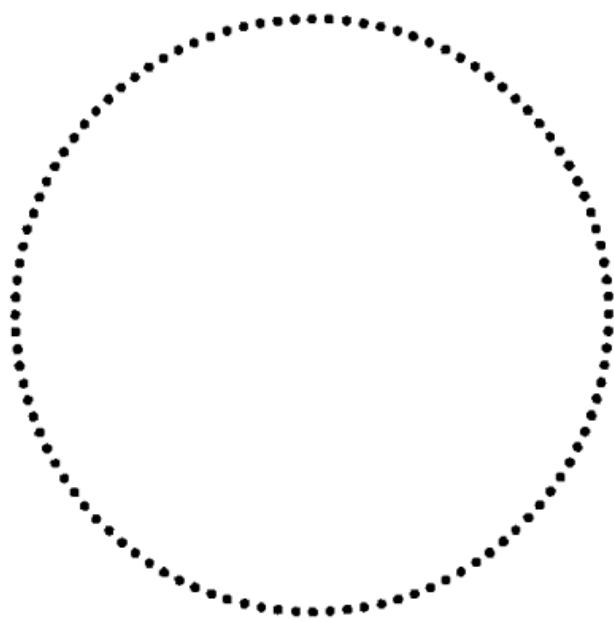
А камнеежка знай себе сидит да грызет камни. Сгрызет один — принимается за следующий. И так день за днем. Главное — камни ей под-

кладывать, иначе может убежать искать пищу в другом месте.

Прошел месяц, поутихли страсти по камнеежке. И тут — опиачки! Была одна камнеежка еще вечером, а утром уже их с десяток. Одна-то прежняя, а остальные малюсенькие. Сидят рядом и сосредоточенно гальку грызут.

Занимался этим делом профессор-биолог, солидный дядечка в очках. Взял к себе в лабораторию камнеежек. И узнал-таки тайну камнеежек: каждая камнеежка, если ее хорошо кормить, раз в месяц отпочковывает маленьких камнеежек. И придумал ученый, как на благо людей использовать камнеежку: вывел он совсем крохотных камнеежек, которых только под микроскопом видать, и стал их назначать внутрь при камнях в почках.

Настоящую революцию свершил!



ПРО СОЛНЕЧНОГО ЗАЙЧИКА

В дивный июльский день родился солнечный зайчик. Облетел он речку от самого устья, понял, как что. Посмотрел завод по производству никеля, долго щупал шестеренки и прыгал по лысинам начальников. Разобрался. Нашарил на столе шариковую ручку, рассмотрел внимательно, попрыгал рядом.

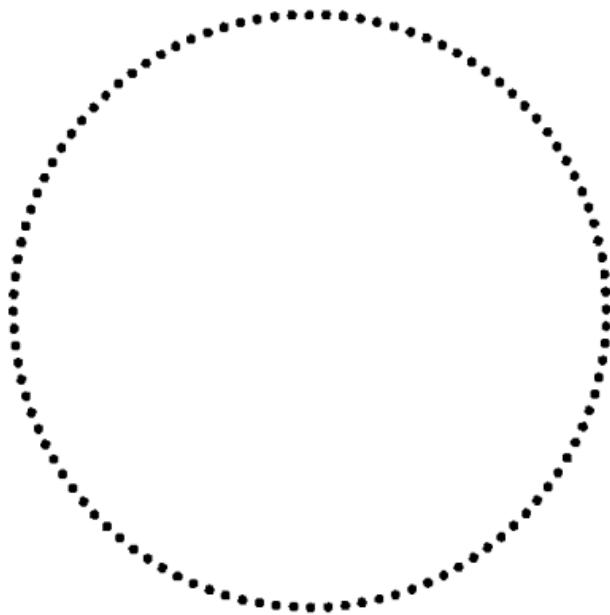
И все вроде бы понятно зайчику, и жизнь неплохо так проходит, в приятных хлопотах и открытиях. Но вдруг задумался зайчик: а что после меня останется? Решил понаблюдать, что и как у других. Увидел, что рядом с большими людьми маленькие, и рядом с большими ко-

тами — маленькие, и даже рядом с большими рыбками — маленькие. Зайчик понял, что каждый должен оставить потомство.

Но как? Присмотрелся: люди бывают двух полов, и именно поэтому у них рождаются дети. А как свою половинку определить? Стал зайчик за парами подглядывать. Но у каждой пары все по-своему складывается. И тогда понял: нужно наблюдать за одиночками, которые потом находят себе пару.

Решил он последить за одним юношем. Сначала ничего интересного не было: вот юноша погулял, ломой пришел, за компьютер сел. Потом писал в тетради и книжки разные открывал. Пригорюнился зайчик: солнце уже садится, а он так ни в чем и не разобрался!

Но дело есть дело. Пошел зайчик вечером вслед за молодым человеком в клуб. А там диско-лампа из маленьких зеркал! Прыгнул на нее зайчик и растворился в темноте. Зато по всему клубу запрыгали малюсенькие зайчата — его потомки.



ПРО ЛИФТОВОГО ИВАНА

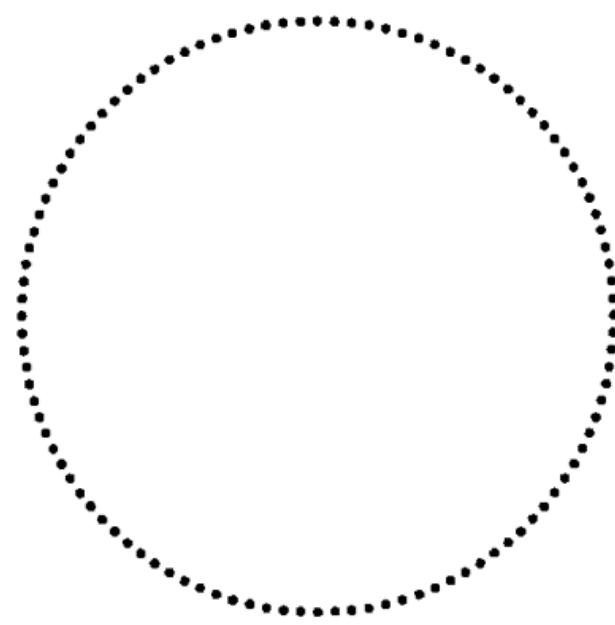
В каждом доме живет домовой. А в офисе, который в здании с лифтом, — лифтовой. Причем лифтовой обычно один на весь бизнес-центр. А откуда лифтовые берутся?

Вот слушайте, стоит в городе N огромный многоэтажный бизнес-центр аж с двумя лифтами. Уборкой во всем здании распоряжалась баба Катя, которая была техничкой с незапамятных времен. Что ее держало на этом месте и на этом свете, никто не знал. Одно время хотели нанять молодых, более сноровистых уборщиц. Но ни одна не задерживалась дольше недели. Плюнули на это и решили оставить бабу Катю. Так она

там и работала, пока куда-то не делась. То ли померла, то ли кто украл, не суть.

Старожилы центра говорят, что некогда был у бабы Кати муж Иван. Только не сошлись они характерами, и баба Катя Ивана прогнала из дома. А куда ему было идти, иногороднему? Пошел он на работу как обычно (никто уже и не вспомнит, где и кем он работал, но, несомненно, работа его была в этом самом здании), да так там и остался. Поселился, можно сказать. Это и стало его работой.

Здание-то большое, вот и гуляет с тех пор целый день Иван по этажам, за порядком следит, смотрит, чтобы лифты не ломались. В каждом офисе его знают и любят, подкармливают, иногда ночевать оставляют. А он в ответ стережет сохранность здания и покой его обитателей. Один раз даже спас всех от пожара, вовремя заметив непотушенную сигарету в руках упившегося на корпоративе Большого Начальника Большой Фирмы!



ПРО МИСС ЛЯЖКУ И МИСТЕРА ДОБРЯЖКУ

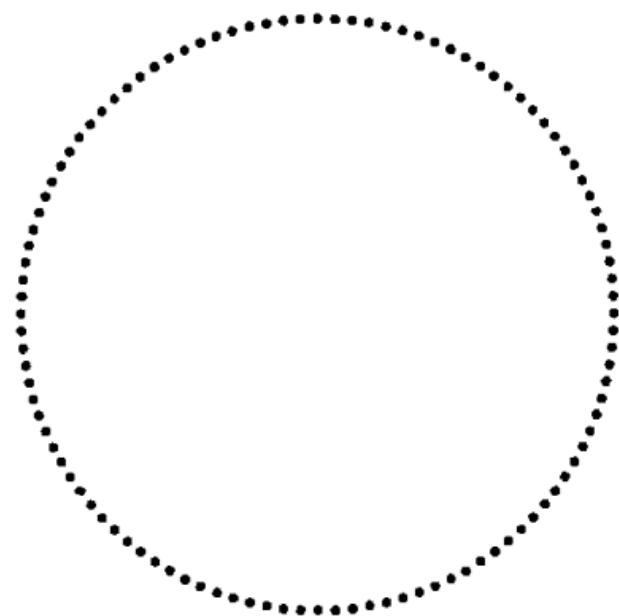
В некотором царстве, в некотором государстве жила-была мисс Ляжка. Ей по наследству досталася весьма приличный счет в швейцарском банке, и посему не было ей никакой нужды работать. День-деньской сидела она дома, ела шоколад и всякое прочее и смотрела телевизор. То, что она не проходила в дверь, ее ничуть не смущало — не было у нее нужды в прогулках.

Но вот прислали ей приглашение на бал во дворец. Мисс Ляжка вызвала вертолет, чтобы ее достали через откинутую крышу дома и отвезли в моднейшие бутики. Отвезти-то отвезли, а вот платья на себя она не нашла. Придумала мисс

Ляжка выход: купила три ящика взбитых сливок, обмазалась ими — и вроде как наряд готов. Приходит на бал — а там все красивые, стройные, в платьях по последней моде! Затрясло Ляжку, и сливки, пропитанные ее злостью, разлетелись по залу, попали на всех. Гости сразу разбежались, но это не спасло: все начали дико жиреть.

А Ляжка так и осталась во дворце, потому что не могла выйти. Прошло несколько месяцев, о беде государственной прознал мистер Добряжка и решил разобраться. Пришел во дворец — а там, батюшки, наша ли Ляжка? — писаная красавица сидит. Пока она прыгала да злилась, жир ее весь переплавился. И, не раздумывая, сделал Добряжка ей предложение.

На радостях построила Ляжка больницу, в которой всем желающим жир откачивали, а потом делали из него свечи. И красота, и экономия на электричестве, и подъем демографии! А мистер Добряжка и мисс Ляжка стали королем и королевой.

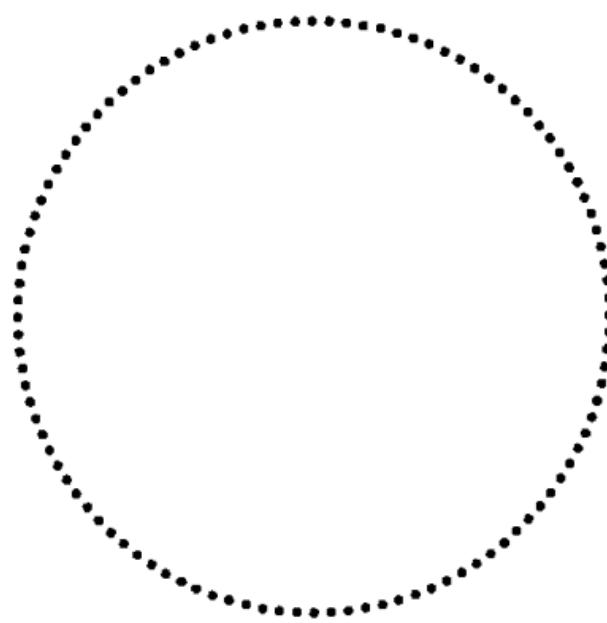


ПРО ВОЛШЕБНЫЙ РЕМЕНЬ

Один человек был преподавателем права в институте. И было у него шестеро сыновей и три дочери, все погодки. Вот пришло время — и дети один за другим пошли в школу. Пока старшие учились, отец не очень этим интересовался. А вот когда младшие стали школьниками, у него проснулся интерес, какие у его отпрысков успехи. Поговорил он с учительями и пришел в ужас: оказывается, трое его детей еле из класса в класс переходят! Решил отец, что это не дело, и решил всыпать детям ремнем. Начал пороть и сам не заметил, как вошел во вкус. У старшего на попе живого места не осталось!

Так отцу понравилось лупить своих чад, что стал он их пороть за малейшую провинность. Но ремень его быстро порвался. Он купил новый, однако и тот недолго продержался (хитрые дети смекнули, что к чему и немного подпилили ремень в незаметном месте). Пошел тогда отец в магазин к знакомому купить самый крепкий ремень специально для порки. Ползарплаты потратил! Пока шел домой, все крутил обновку в руках, и так и сяк прикидывая, какая нужная вещь в хозяйстве появилась.

Пришел домой, потирая руки, и говорит старшему: «А ну ложись!» Тот лег, отец хвать его попе раз, второй, третий! А через час смотрит и глазам своим не верит: была у сына одна задница, стало две. Проверил на других детях — выросло у всех по две задницы. «Ну вас всех!» — сказал отец, уехал в другую страну со своим волшебным ремнем и открыл клинику эстетической медицины. Ох и прославился!



ПРО ЛАМПОГРЫЗА

В доме отдыха как-то отдыхала семья: папа, мама и сын двенадцати лет. Мама с папой ходили на речку, загорали и пили пиво, а сын гонял с друзьями по окрестностям. И однажды поведал ему под страшным секретом сын директора дома отдыха такую историю.

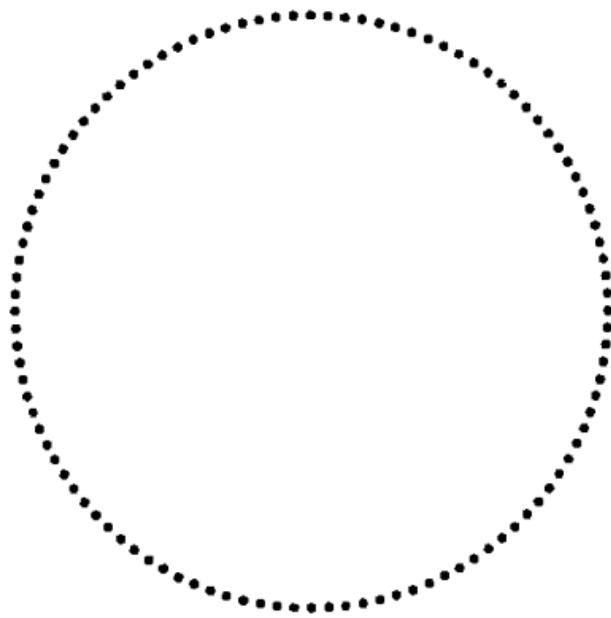
Орудует в доме отдыха лампогрыз потолковый. Бывает, трижды в неделю заходит, бывает, каждый день. Ходит он по потолку и грызет лампы. И хорошо если днем, когда и так светло. А если вечером? Да еще зимним и холодным? Сколько денег на новые лампочки уходит, а их ведь никто не печатает! И нету никакого спаса от этого лампогрыза, потому что никто его никогда

не видел. А городские — те про лампогрызов и слыхом не слыхивали.

Пока пацаны в лесу гуляли, родители их хватились. Вернулись ребята, а их встречают со слезами — и на радостях устроили пир горой.

Но мальчик, что с родителями отдыхал, не стал есть-пить со всеми. Он взял лимон, нарезал на дольки и все лампочки им обмазал. На следующий день пришел лампогрыз, стал грызть лампочку и намертво прилип. Тут его изловили и наказали.

И кто это сказал, что городские не знают про лампогрызов? Да в городе лампогрызы в каждом доме живут!



ПРО ЭНЕРГЕТИКИ И РЕКЛАМУ

В один большой магазин однажды привезли партию нового энергетического напитка «Аф». Однако все покупали привычные энергетики. Но потом «Аф» стали везде рекламировать: на дорожных баннерах, по телевизору, по радио.

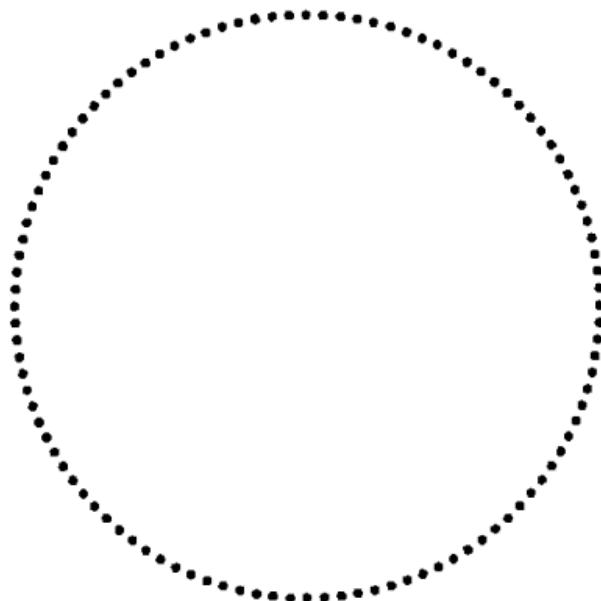
В рекламе говорилось, что он действует лучше других энергетиков, от него худеют, тонус поднимается, молодость продляется.

Так оно примерно и было: выпив с утра большую банку «Афа», человек весь день летал словно на крыльях, не испытывая голода и жажды. Зато ночью после «Афа» никто не мог заснуть, в итоге тело немного распухало, голова была чумная.

и с утра снова приходилось пить этот чудо-напиток. А тут новогодние каникулы и фирма-производитель объявила о беспрецедентной акции «3 по цене 1». И все дружно закупились «Афом». Во многих магазинах ни баночки не осталось! Стали люди праздновать Новый год и вместо традиционных алкогольных напитков чокались «Афом», да так и сидели за столом все каникулы. А потом оказалось, что много кто уже и в дверь не проходит совсем-совсем, да и сил никаких не осталось. Большинство рабочих не вышли на свои места после праздников, заводы не работали, больницы закрылись на санацию... Казалось, весь мир встал.

Но в итоге все закончилось хорошо: кто-то похудел, кто-то так и умер (а что делать — естественный отбор!), «Аф» запретили в стране, и стали люди жить как раньше.

Все-таки не стоит химию употреблять! Спорт и здоровый сон — вот дорога к долголетию!



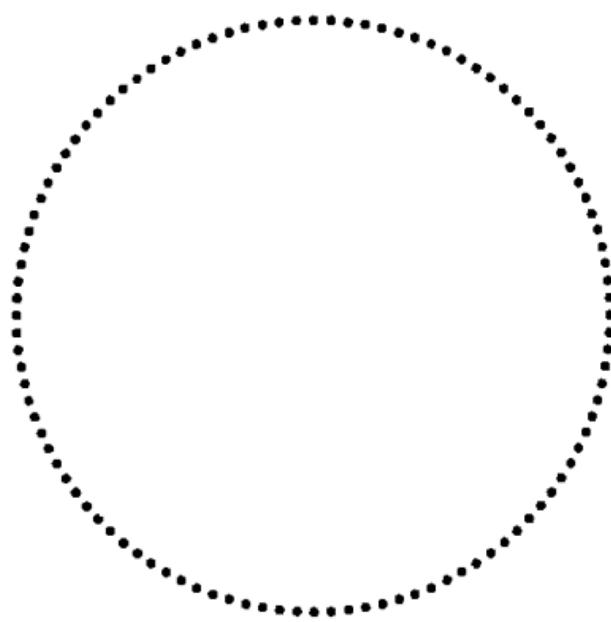
ПРО ДЕВОЧКУ И ЕЕ СТРАХ

У одной девочки был маленький-маленький страх, который никогда ее не покидал. Обычно он вел себя тихо и спокойно, сидел себе в кармашке у хозяйки и пасьянсы раскладывал. Но как только ему что-то не нравилось, он выползал из девочкиного кармана и начинал ей на ухо всякие гадости шептать: «Посмотри вверх, какая сосулька прямо над тобой! Сейчас на тебя упадет! А лед на тропинке? Упадешь и разобьешь нос. А может, и ногу сломаешь. Так и будешь лежать со сломанной ногой, и никто не поможет. А если кто подойдет, так чтобы и вторую ногу тебе сломать!»

Так было далеко не всегда, и большую часть жизни девочка была обычной девочкой. Но когда страх выползал, девочка запиралась в комнате, пряталась под кровать и дрожала от ужаса, представляя себе то, что он ей шептал. Родители даже к психиатру ее как-то сводили, но тот только руками развел — нет патологии! Все маленькие девочки иногда что-то сочиняют, чтобы привлечь к себе внимание.

Так и жили они, девочка и ее карманный страх. Девочка подросла, как-то ехала в метро, и вдруг бедро ее пронзила боль и тут же отступила. Кто-то от нее отскочил и прыгнул в открытую дверь. Девочка смотрит на свои брюки — а карман-то разрезан. Воришко украл ее карманный страх!

Сначала девочке одиноко было без него, все-таки столько лет вместе. Но потом она поняла, как здорово жить без страха. Стала шпагогл-тательницей в цирке выступать.



ПРО ВЛЮБЛЕННЫЙ КУСОК МЫЛА

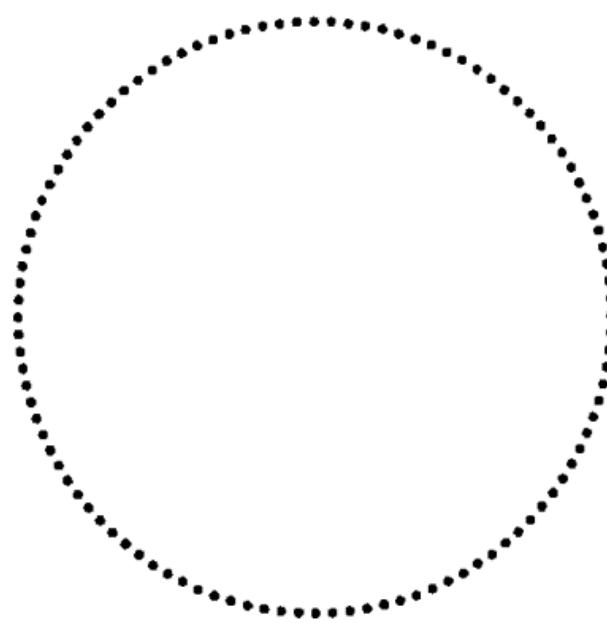
В ванной комнате одной красотки было очень много всяких средств для ухода за собой. С утра встанет она порой, знает, что скоро выходить, а зайдет в ванную, посмотрит в зеркало — и оторваться не может.

Ну да не об этом речь. В ванной красотка проводила не более четырех часов в день. Не так и много. Был у нее там целый мир, обитатели которого вели активную жизнь. В частности, жили в ванной два куска мыла. Один прелестный — розовый, с йогуртовыми вставками, фигурный. А второй был серым, с крошками скорлупы грецкого ореха. В общем, типичный мачо. Влю-

билось в него розовое мыло по самое «не балуй». И как только перед ним не крутилось, как только к нему в объятия не пыталось упасть — все бесполезно, не обращал он внимания. Говорил — мол, извини, но мы просто друзья.

Посоветовала тогда губная помада розовому мылу: «Ты похудей, мужчины любят изящность!» Стал розовый кусок худеть. Старался поближе к горячему крану подползти, чтобы жир лишний вытапливался. Похудел раза в два, осунулся и снова принял мачо своего штурмовать. Тот посмотрел округлившимися от удивления глазами да снова заладил: «Мы просто друзья с тобой». И решил розовое мыло еще сильнее похудеть. Стало это уже навязчивой идеей. День и ночь морило себя диетами и нагрузками непомерными. И в итоге однажды оступилось, когда зарядку делало, и прямиком в сливное отверстие угодило. А поскольку было уже стройным-престройным, легко в него провалилось.

Долго горевал мачо. Он на самом деле любил розовую красавицу, просто ждал ее совершенных летия.



ПРО ТАЙНУЮ КОМНАТУ

У бабушки с дедушкой был большой дом в деревне. Нет, они не были фанатами приусадебного хозяйства и не торчали целыми днями на грядках. Просто им нравилось жить на свежем воздухе и в уединении. Иногда к ним приезжали гости, дочка и внуки. Другой раз оставались надолго, но хозяев это не тяготило — в доме было полно места.

И были они всегда веселые и радостные, не скучали никогда, хотя не употребляли алкоголя, не курили, телевизор не смотрели. Секрет их веселости был в том, что в доме была потайная комната, небольшой чулан без окон, с тусклой

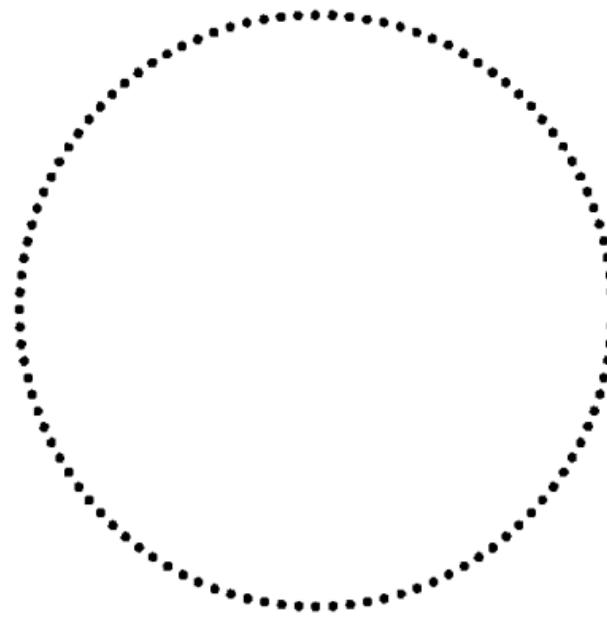
мерцающей под потолком лампочкой. Бабушка с дедушкой, когда им становилось скучно, заходили в чулан и включали свет. Им сразу становилось очень радостно, они начинали танцевать и петь: так действовал на них узор на обоях.

Причем, как и от любого явления, дарящего радость, от тайной комнаты у бабушки выработалась зависимость. Поначалу дедушка ничего не заподозрил — ну, зачастila жена в чулан, может, ей там надо чего. Однако вскорости стали появляться у нее приступы недомогания, словно ломка наркоманской. Пришлось вызвать скорую.

Врачи посмотрели бабушку, но ничего не нашли. Пришлось дедушке рассказать про чулан и про бабушкину зависимость от обоев. Пошла медсестра туда — а там хоть топор вешай!

— А вы проветривать не пробовали? — спрашивает.

Проветрили комнату, и все наладилось, стало по-прежнему. А обои там были самые обычные, какие у всех.



ПРО ЗАСНУВШЕГО В КНИЖКЕ МЫШОНКА

Мышка жила в норке на кухне, по соседству с другими мышами. Была она серой и незаметной, не было в ней ни абсолютно ничего примечательного. Она даже, в отличие от других мышей, никогда не боялась открытого ходить по кухне: все равно ее никто не замечал.

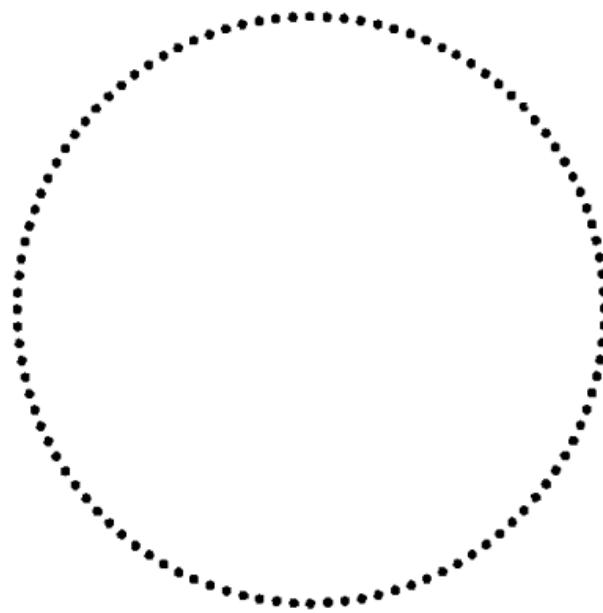
И вот эта незаметная мышка поняла: будет у нее в скорости мышонок. Она с удовольствием готовилась к этому событию: ела все самое лучшее, много времени проводила на свежем воздухе — в общем, вела себя как положено образцовой будущей матери. Когда мышонок родился, счастью мышkinому не было предела.

Она самолично для него и конверт сшила, и чепчиков и носочков навязала. Ну, не мышонок — загляденье! Решила мышь, что она-то серая и жизнь ее серая, но ребенок ее станет выдающимся мышом, известным и знаменитым. Вот и внушала ему с ранних дней: он не такой как другие мыши, и судьба у него особенная.

Однажды кто-то из жителей дома оставил в кухне на столе открытую книжку, и мама-мышь поняла: пришло время приобщать ребенка к науке. И велела ему осваивать книжку. Залез мышонок на стол, сел на страницу, стал читать. Да так увлекся, что не заметил опасности: подошел хозяин книги, озабоченный чем-то своим, быстро книгу захлопнул и поставил в шкаф. Мышонок там и засушился между страницами.

Через три месяца одной девушке-художнице понадобилась эта книжка, и из нее выпал засушенный мышонок. Девушка взяла его и использовала в своей творческой композиции. Потом повесила ее в рамке на кухне.

Так что ожидания мыши-матери сбылись: мышонок стал известным и знаменитым. Каждый, кто на кухню заходит, охает и ахает над таким креативом.



ПРО ВОЛШЕБНЫЙ КУСТИК

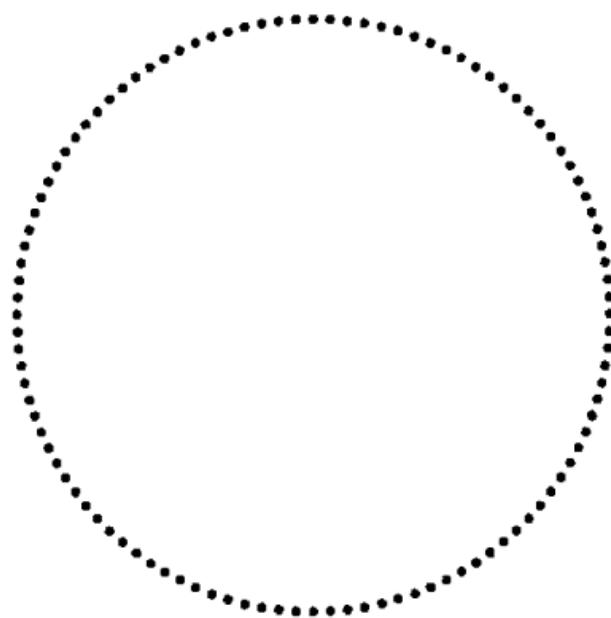
На лесной поляне, около глухой деревушки, где-то на краю мира рост куст. Не простой, а особенный куст, который не описан ни в одном атласе. Никто не помнит уже, откуда все узнали про чудодейственную силу куста, но она была и делала эту поляну центром притяжения бездетных пар со всего мира.

Суть чудесности этого куста была в том, что, проведя под ним хотя бы пятнадцать минут, бездетная пара с легкостью обзаводилась первенцем в ближайший год. Никто не мог объяснить этот феномен, да и, честно говоря, никто и не пытался. Местные жители очень неплохо за-

батывали, сдавая в аренду комнаты неподалеку от куста, и всех все устраивало.

Прознала про чудесный куст пара из России. Жили уже десять лет, а детей все не было. Уже все возможные методы перепробовали, даже начали подумывать о суррогатном материнстве. Но, узнав про куст, решили попытать удачу: авось? Только решили не просто скататься к кусту, но и еще кое-что сделать, для надежности.

Уединившись под кустом, они дождались момента, когда никто не видел, и оторвали веточку. Уехали домой благополучно, веточку проростили, и скоро на их дачном участке вырос такой же куст, даже немного побольше. Жена вскоре родила и забеременела снова, а муж по сарафанному радио распустил слух о том, что в России есть чудодейственный куст. И не иссякал поток паломников к их кусту, который всем им помогал. А жена последнего, шестого, ребенка родила аж в 52 года, ровно через неделю после рождения первого внука от 15-летней дочери. А что делать? Кустик плодородия обязывает!



ПРО ТОНКОЕ И ТОЛСТОЕ ДЕРЕВО

В небольшом теплом пролеске стояли два дерева. Одно было высокое и стройное, а другое, напротив, невысокое и кривое. Если бы эти деревья были людьми, то были бы женщинами, потому что вечно их разговоры касались тем красоты. Высокое стройное дерево все время хвалилось своими модельными данными и смеялось над кривым деревом.

Редко когда в пролесок заходили люди. Но когда кто-то все же забредал сюда, это становилось настоящим событием, которое потом долго обсуждали лесные жители. Например, как-то появились двое влюбленных, которые долго

бродили, взявшись за руки, а потом устроили пикник на поляне. На прощанье они решили увековечить свою любовь, вырезав свои имена на тонком стройном дереве. Ему бы страдать по этому поводу, но оно и тут нашло чему радоваться: это же, считай, как татуировка такая, и ни у кого такой нет!

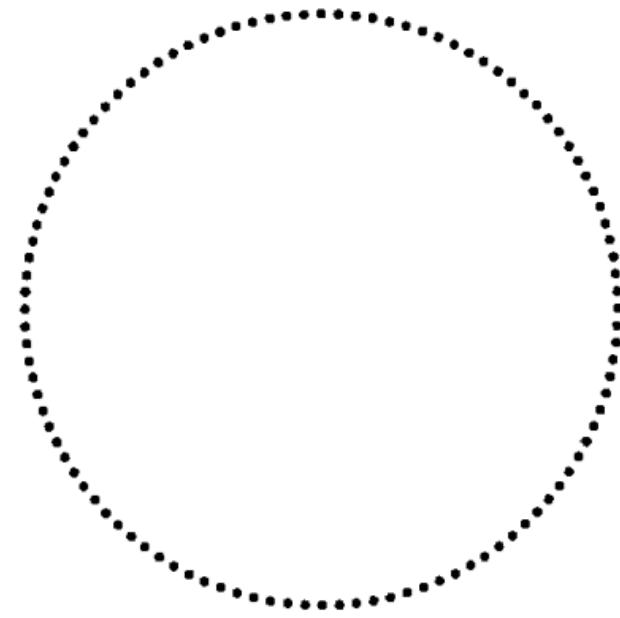
Шло время. Тонкое дерево становилось все выше и тоньше, кривое дерево тоже разрасталось, но все больше вширь.

Пришли однажды в пролесок двое молодых людей. Сразу все затаились и заподозрили неладное — и не зря!

Один отдавал указания другому:

— Значит, кусты все выкорчевать. Высокие тонкие деревья срубить, они нам пригодятся. А вот это, — он указал на крону толстого кривого дерева, — оставь, оно мне кажется очень стильным, я буду под ним легом в тени отдыхать!

Так все и сделали. Бизнесмен построил себе дачу вдали от посторонних глаз. От пролеска осталось только толстое кривое дерево. Ну что ж, о вкусах не спорят!



ПРО МАЛЬЧИКА КОСТЮ, КОТОРЫЙ СТАЛ СВЕТИЛОМ НАУКИ

В самой обычной семье родился самый обычный мальчик Костя. Рос он не гением и не идиотом, вполне так обычно рос. Вовремя пошел в школу, с троек на четверки переползal из класса в класс. В меру хулиганил, в меру учился, в меру играл на компьютере. В общем, самый среднестатистический ребенок.

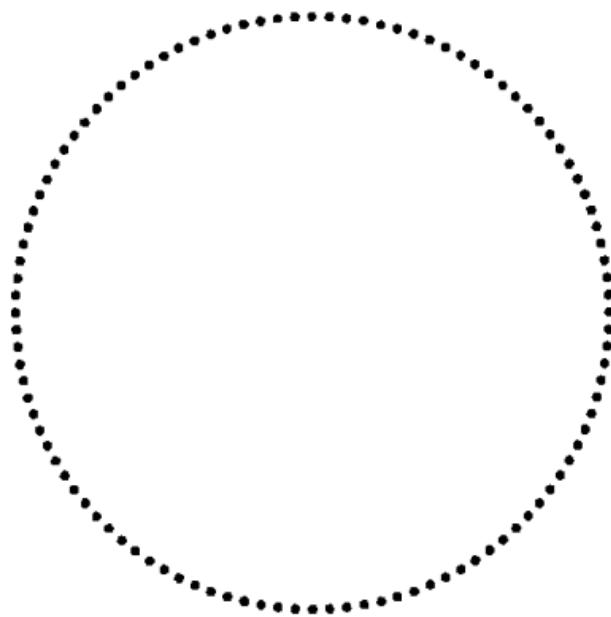
Все изменилось за одно лето, когда в деревне друзья приобщили Костю к курению... ну, в общем, совсем не подорожника. Костя это дело страшно понравилось, но он быстро понял, что наркотики в нашей стране — дело довольно недешевое. А идти воровать и тем более работать

ему совсем не хотелось. Учился он тогда еще только в одиннадцатом классе.

Долго думал Костя, как бы ему совместить теплое с мягким, и придумал наконец — решил пойти учиться на психиатра, благо у них всегда есть доступ к запрещенным веществам.

В соответствии со своим хитроумным планом Кося действительно поступил в медицинский институт на психиатрию и проучился там шесть лет. Он очень старался поскорей получить полноценный допуск к разным прекрасным препаратам и окончил институт с красным дипломом. По распределению попал в ПНД (психоневрологический диспансер) и быстренько добрался до управляющего дневным стационаром. Написал и защитил кандидатскую, создал свою концепцию по психоаналитической поддержке больных шизофренией, поездил по всему миру на конференции. В общем, жизнь его вполне удалась.

А как же психоактивные вещества, ради которых все затевалось? А, с другой стороны, кому какое дело, как проводит свое свободное время молодое светило науки?



ПРО ДВЕ СНЕЖИНКИ

Вы когда-нибудь задумывались о том, что среди снежинок есть мальчики и девочки, юноши и девушки, мужчины и женщины? Может быть, они размножаются не совсем так, как мы, но всякие переживания им свойственны ничуть не меньшие.

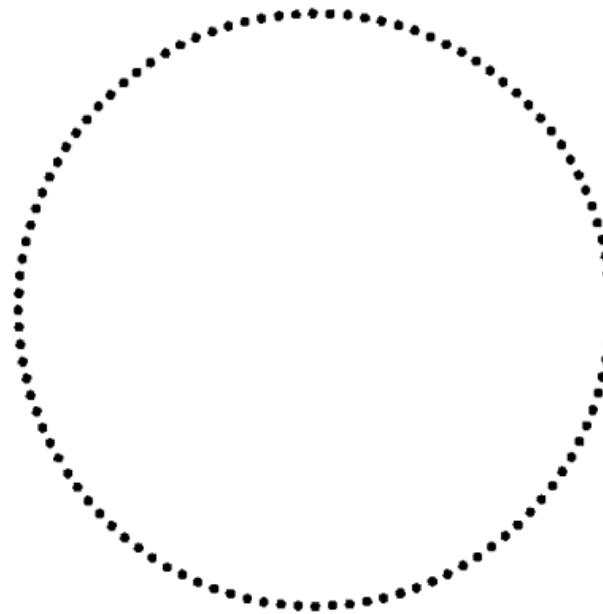
В общем, одна тучка как-то просыпалась, и полетели из нее снежинки вниз, на землю. А дело это — неспешное. Только кажется, что с неба на землю лететь быстро. Это если ты весишь 70 кг и прыгаешь с парашютом — тогда да, недолго. А снежинки-то практически невесомы. Поэтому их путь занимает гораздо больше времени. Ну вот, были среди снежинок, что просыпались

из тучки, две, которые, пока летели, успели и подружиться, и полюбить друг друга. Взялись они за руки, а потом и вовсе обнялись крепко. И стали они одним целым. Летела одна большая снежинка и лучилась счастьем.

Но вот приземлились они на веточке, а там ни ветра, ни холода. Решили обосноваться здесь, чтобы жить долго и счастливо. Только от сильной любви друг к другу так разогрелись, что превратились в капельку воды и примерзли потом к сосульке.

А сосульку отломила маленькая девочка, гулявшая в парке с мамой. И после того как облизала она эту сосульку, что-то в ней поменялось. Теперь ее изнутри грела энергия двух любящих снежинок, и жизнь у нее потекла совсем по другому руслу.

Но это уже другая история!



ПРО ПОЧАТОК КУКУРУЗЫ

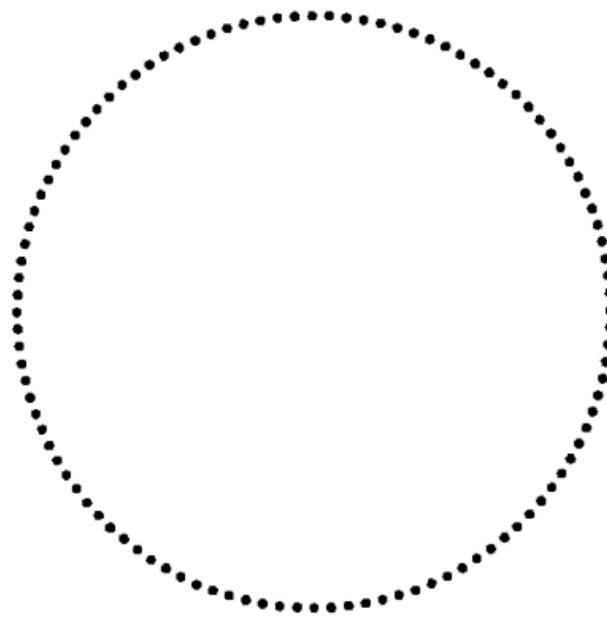
Початок кукурузы раньше был не овощем, а всего лишь постройкой в некоем городе. Там он был большим таким многоэтажным зданием. Потому что жители того города были маленькие-маленькие и не знали, что может быть иначе.

В этом здании уютно так расположился закрытый лицей для воспитания программистов. Маленьких мальчиков отдавали туда в шесть лет, и там они росли, учились, дружили и гуляли... Прямо внутри початка! Это для нас зернышко кукурузное — просто зернышко, а для них каждое зернышко было отдельной комнатой со всеми удобствами, в которой вполне себе вольготно могли жить двое мальчиков. Но, как и сейчас,

початок кукурузы крепился к растению, и для поддержания жизнеобеспечения ему требовалась вода.

Мальчиков из лицея на лето разбирали по домам, где они социализировались, пили пиво, жгли покрышки и предавались прочим нехитрым мальчишеским радостям. И вот однажды выдалось ужасно засушливое лето. И пока мальчиков не было, початок кукурузы скожился, стал маленьким, и в него не зайти стало. Тогда перенесли лицей для юных программистов на свежий воздух.

А как же початок кукурузы? А он, перестав быть частью мира маленьких людей, тут же стал видимым в мире больших людей. И довольно быстро те поняли, что вареная кукуруза с солью — отличная закуска к пиву! По странной случайности особенно востребована она оказалась в среде программистов!



ПРО МОЗГ, КОТОРЫЙ РЕШИЛ ПОХУДЕТЬ

Было это давно-предавно. Как это часто бывает в студенческой среде, далеко не у каждого студента был свой мозг. Потому что стоит мозг дорого, а студенты уже в те незапамятные времена были очень бедными и предпочитали покупать мозг вскладчину. Кто побогаче покупали один мозг на двоих. Но было и так, что мозг у студентов был один на всю группу. А что? Так даже удобнее!

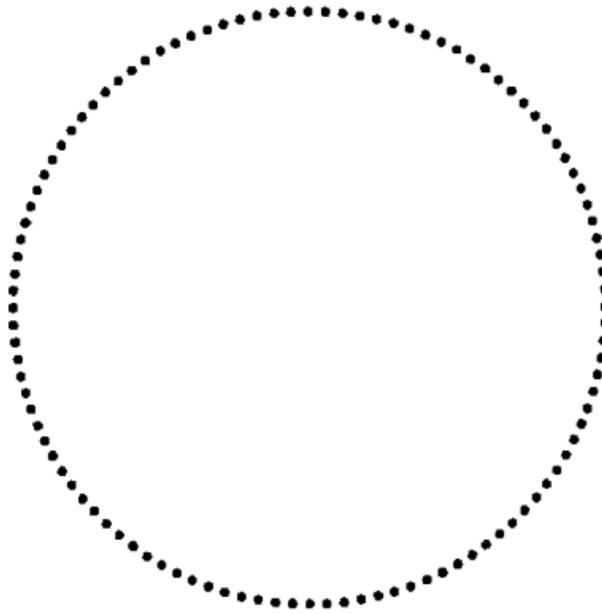
И вот, новая группа собралась. Поскребли они по сусекам и купили один мозг на десять человек. Благо, все равно всем вместе учиться. Сначала мозг не особо напрягался: студенты

гуляли, развлекались, никого мозговая деятельность не интересовала. Но в сессию настали у него тяжелые времена. Круглосуточно приходилось работать.

Пережил мозг в таком режиме первую, вторую, третью сессии. А потом пришел страшный предмет «Геория вероятностей», который всегда выносит мозг всем изучающим. Решили студенты: надо весь семестр учить, чтобы на сессии с мозгом чего нехорошего не случилось!

Но беда пришла совсем с другой стороны. В той группе было две девушки, одна из которых была пышечкой. Она влюбилась в преподавателя и задумала во что бы то ни стало на сессии дать ему это понять. Перво-наперво решила она похудеть. И стали они с подругой строить планы, как пышечка приобретет идеальные пропорции и завоюет преподавателя. И так они грузили мозг этими мыслями, что он и сам решил похудеть. Перестал он есть и спать, и от этого все меньше и меньше соображал. Так и остался идиотом.

Но к тому моменту уже изобрели Интернет, и необходимость в мозге у студентов отпала.



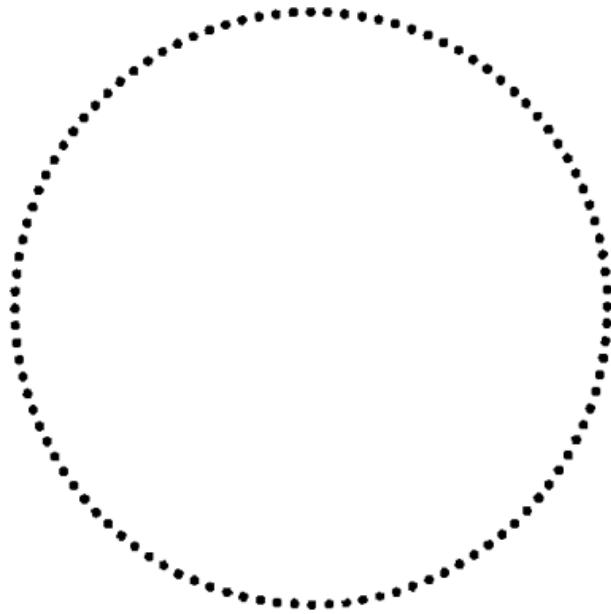
ПРО ФИНАНСОВЫЙ КРИЗИС И ТУАЛЕТНУЮ БУМАГУ

В разгар финансового кризиса открылась новая фирма по производству туалетной бумаги. Она очень быстро набирала обороты, увеличивалось количество заказчиков и доходы, и вообще все шло на удивление хорошо. Увидев это, конкуренты открыли свою фирму по производству туалетной бумаги. Но фирма-1 была круче, хотя фирма-2 и сырье более дорогое покупала, и дизайнеру больше платила, и выгоднее условия предлагала.

И рассудил директор фирмы-2: раз уж не получается рынок завоевать, надо утопить конкурентов. Сказано — сделано, уволил он дизайнера

(все-таки финансовый кризис!) и на его места назначал программиста. И тот программист придумал особую социальную сеть (сайт в Интернете), чтобы фирму-1 деморализовать — расчет был, что все сотрудники фирмы-1 перестанут работать и целыми днями будут сидеть в социальной сети. Вначале все шло по плану: действительно, в фирме-1 все дружно зарегистрировались в социальной сети и застряли там. Продажи у них упали, и фирма-2 постепенно стала подавлять фирму-1.

Только одно обстоятельство оказалось неучтенным: в фирме-1 на ставках менеджеров по продажам работали программисты (а что делать? финансовый кризис!), которым дико понравилась социальная сеть, и стали они ее распространять по городам и весям. А потом написали для нее сетевые игры, регистрация в которых была платная. И фирма по производству туалетной бумаги стала монстром по производству Интернет-игр! И стали они гораздо больше зарабатывать, чем раньше. А что вы хотите? В стране — финансовый кризис, и игры на компьютере стали основным досугом людей.



ПРО АЛМАЗ И ЗОЛОТО

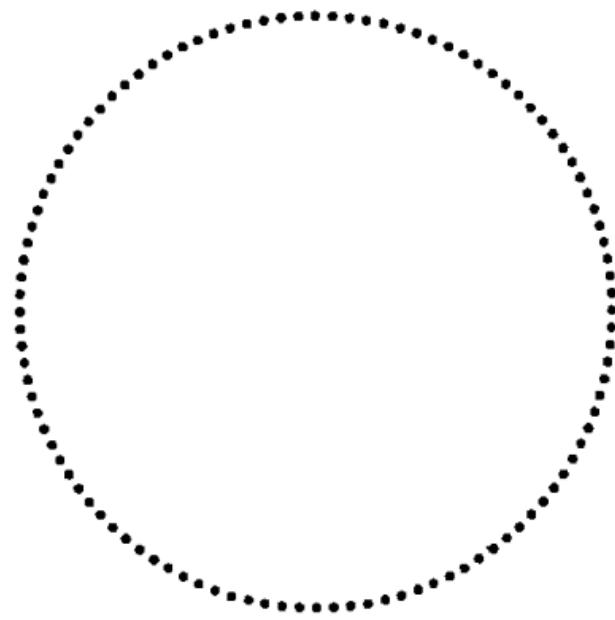
Жили в сейфе одного богатого человека небольшой слиточек золота и необработанный алмаз. Их подарили ему друзья, приехав из-за границы. Но у богатого человека все не было времени обработать золото и алмаз и сделать что-то путное, а потому коротали они свой век в железном шкафу. Так и куковали до весны.

А когда весна наступила, в алмазе, как во всяком дите природы, заиграли гормоны. И влюбился алмаз в золото. Сначала смущался страшно и скрывал свои чувства. Но долго ли просмущаешься, когда целыми днями наедине с любимым объектом? И вскорости алмаз золоту признался, что любит его страшно и хочет остаток дней

вместе провести. Но золото отвергло его: мол, ты какой-то мужлан неотесанный, не чета мне!

Алмаз, тем не менее, решил не отступать. Никто не знает, скольких сил ему стоило выбраться из сейфа, но он это сделал. И стал себя в порядок приводить: салоны красоты, фитнес-центр, солярий, масочки-скрабики... Не мужское, конечно, дело, но чего не сделаешь чтобы понравиться любимой? В общем, к лету превратился алмаз в самый настоящий шикарный бриллиант. Солнечные лучи отражались в нем и грели все вокруг. Увидело его как-то золото, стало глазки строить. Только алмазу не до золота стало — столько теперь поклонниц образовалось! Но не стал алмаз на случайные связи размениваться.

Выбрал он себе дело по-настоящему мужское, ответственное. Стал он напылением на стеклорезе.



ПРО МЕРКАНТИЛЬНУЮ ВНУЧКУ

В одном поселке городского типа жила бабушка с внучкой. Бабушке было уже 76 лет, внучке — 20, и ей хотелось иметь свою площадь. Нет бы пойти работать или мужа найти; но девушка решила, что лучший способ разжиться квадратными метрами — от бабушки наследство получить. Бабушка, однако, обладала отличным здоровьем, ни на что не жаловалась и вполне бодренько бегала по утрам.

Пошла как-то девушка в лес. Села под березку, а тут спускается к ней кукушка и шепотом говорит: «Угости винцом, будь другом!» Девушка удивилась, но сбегала в магазин и принесла кукушке выпивку. Поболтали за жизнь — и ро-

дилась у девушки идея, как от любимой бабушки получить наследство поскорее.

Пошла она домой и подпилила порог дома так, что бабушка упала и сломала шейку бедра. Ждет внучка завещания. А бабушка еще и приступу схватила. И стал ей свет не мил, а внучке и того не милее — ей же приходилось за бабушкой ухаживать. Но как-то та все же оклемалась. И решила спросить у кукушки, долго ли ей жить.

А внучка про это признала — и бегом в лес, напоила кукушку вином и наказала, как бабушка придет, много не кукувать. Может старушка испугается и завещание напишет.

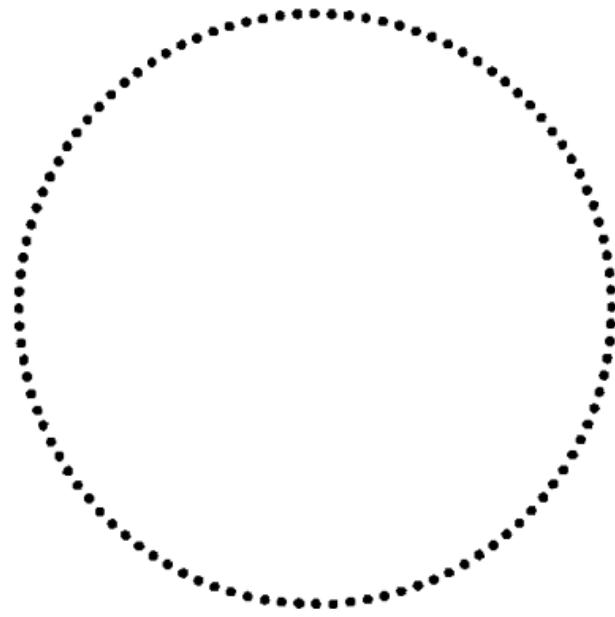
Приходит бабушка в лес:

— Кукушка-кукушка, сколько мне жить?

— Ку-ку, — грустно сказала кукушка, а потом затянула: — голуба-а-я лу-на, голубая...

Бабушка подумала: «Ну и дура!» — и пошла спокойно домой.

А через год еще и замуж вышла в третий раз!



ПРО ДИЕТУ УГЛЕ-ВОДКУ

Жила-была одна очень популярная артистка. Весила она пудов пять, но никого это не смущало, потому что было она дюже талантливой и обаятельной. Что касается ее частной жизни, то там все было не так радужно, как на рабочей ниве. Мужчинам она очень нравилась, но только отношения ни с одним толком не складывались. Может, потому, что тяжело жить с известной личностью, может, из-за ее сложного характера, а может, просто звезды не так стояли, когда она родилась.

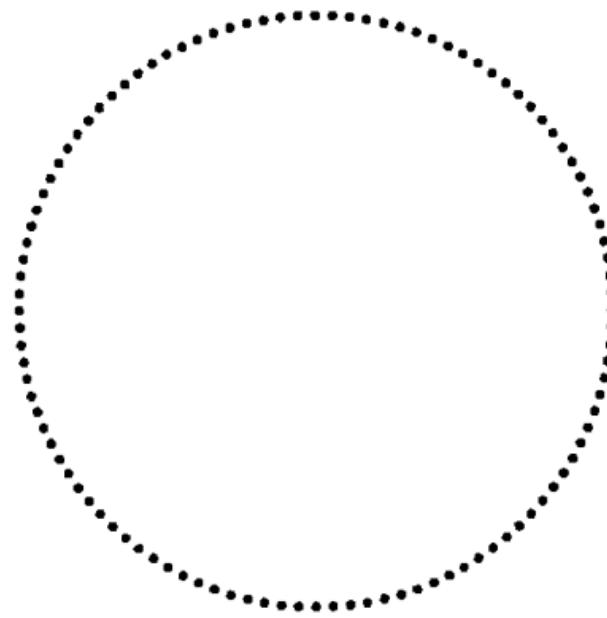
И в одно прекрасное утро она категорично решила: надо худеть! Потому что стройным все дается легче. Прочитала она массу журналов и

книг, несколько ночей просидела в Интернете и решила: ни одна из существующих диет ей не подходит! Тогда она придумала свою.

Утром она ела 10 таблеток активированного угля и запивала стаканом водки. Обед был поосновательней: 20 таблеток и водка. Ну а на ужин было 5 таблеток и водка. Водка же была в качестве перекусов.

За три месяца звезда наша похудела вдвое, стала красавицей неописуемой. Всех, конечно, очень интересовало, как это ей удалось так здорово похудеть. Она все отнекивалась, отнекивалась, но как-то знакомая журналистка ее расколола. Но как в журнале напишешь, что такая звезда похудела на угле и водке? Написали «Суперновая диета-углеводка» да всяких систем про нее напридумывали. Вся страна на этой диете помешалась, книги про нее стали выпускать.

А звезде той с тех пор перестали роли давать, потому что таких худых и красивых — пруд пруди. Но она не растерялась, нашла подругу, сделала лесбийский дуэт и покорила эстраду. Но это уже совсем другая история!



ПРО РЫЖЕГО ТЕЛЕНКА

Жил на свете теленок. Были у него папа-бык и мама-корова. Мама-корова была коричневая, папа-бык — черный, а теленок родился рыжим. За год теленок подрос — стал еще рыжее. Смотрит на него папа-бык и говорит: «И в кого ты у нас такой рыжий уродился?»; смотрит на него мама-корова и говорит: «В кого ты такой рыжий уродился?». И загрустил теленок: «И в кого же я такой рыжий уродился?»

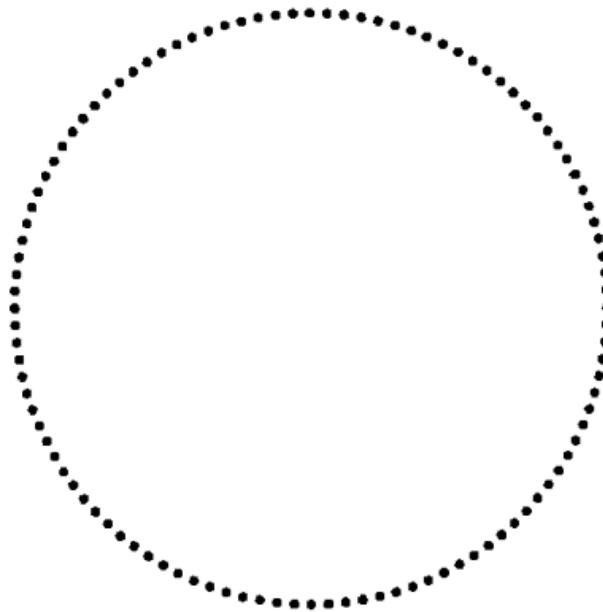
Подошел он к козочке, спросил: «И в кого же я такой рыжий уродился?» А козочка ему только: бе-бе. Пошел теленок к свинье. Свинья такая важная сидит, смотрит на теленка. «Скажи, свинья, в кого же я такой рыжий уродился?» А свинья

ему только: хрю-хрю. И решил теленок пойти к пруду утопиться. Подходим к пруду, а ему на встречу лягушка скакет. «Что же ты грустишь, теленок?» — спрашивает лягушка. «У меня мама-корова коричневая, папа-бык черный, а я рыжим уродился, и меня никто не любит». И говорит лягушка: «Ты, теленок, не ходи к пруду, а иди лучше к ручью, который за лесом. Как напьешься воды из того ручья, ложись спать. А как проснешься — увидишь, что будет».

Послушался теленок лягушку, пошел через лес. А лес-то такой большой, оказывается! Уже стемнело, когда теленок вышел к ручью. Встряхнулся теленок, подошел к ручью и от всей души напился чистой воды. Такая вода вкусная, какой он в жизни не пил. И сразу его в сон потянуло.

А утром проснулся теленок, пошел к маме с папой. Увидела корова теленка и как замыгчит: «Ты не наш теленок, наш рыжий, а ты черный».

«Что же ты, мама, меня не узнаешь?» — грустно промычал теленок. И по голосу корова его узнала.

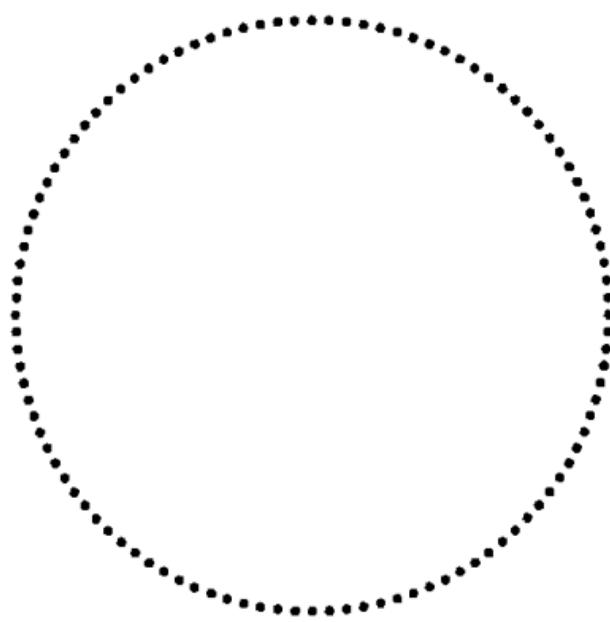


ПРО ДЕВОЧКУ ВИКУ

У девочки Вики была своя большая комната. В большой комнате у стены стоял большой книжный шкаф. На шкафу было много книжек, только Вика их не читала. Вика любила играть на компьютере и спать. На второй полке сверху в шкафу стояла толстая книжка, а под ней лежало зеркало. Около зеркала жили две пылинки. Они лежали вместе давно-давно. Дружили пылинки, ночами переговаривались тихонько. Вика не любила делать уборку, и пылинки чувствовали себя спокойно. Только однажды заволновалась Вика и схватила зеркало. Давай в него рожи строить. И одна из пылинок упала на пол. Вторая пылинка осталась на полке. День лежит одна,

второй. Соскучилась пылинка по своей подруге. Кричит первой пылинке: «Ты где?» А та ей отвечает «На полу лежу».

И решила пылинка, что на шкафу лежала, тоже упасть на пол. Да только как? В Викиной комнате ни ветра, ни сквозняка. И стала пылинка Вике кричать: «Протри полку!» А Вика не слышит. Попросила пылинка толстую книжку вместе с ней покричать. Вика услышала, как книга шелестит, взяла книгу. И вторая пылинка упала на пол. Встретились подруги и на дуновении из-под двери закатились под шкаф. Там им ничего не грозило.



ПРО ЛЯГУШКУ-ПОСЫПУШКУ

Жила в маленькой норке лягушка-посыпушка. Отличалась она тем, что очень любила спать.

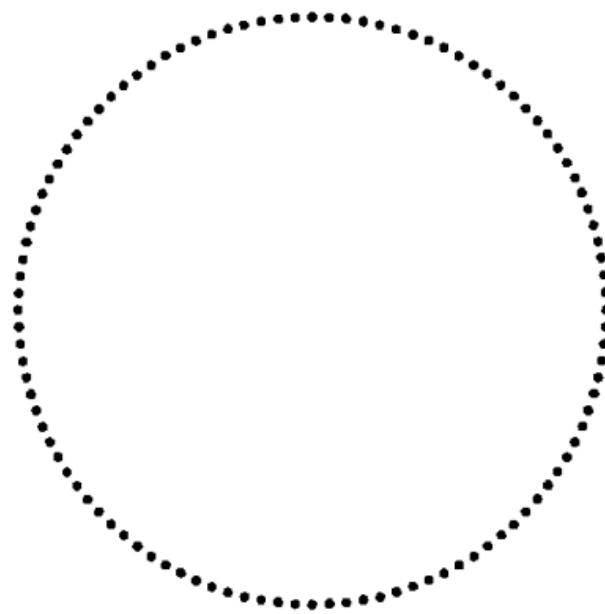
Как-то просыпается она и хочет пойти позагорать. Выходит на улицу — холодно. Пришла на речку — никто не купается. Расстелила лягушка полотенце, улеглась, и сразу кожа пупырышками пошла. Тут и снег пошел. «Да, вот так поспала», — подумала лягушка. Собрала вещи, пошла домой да снова спать завалилась. А перед сном решила: «Вот встану с утра — пойду на лыжах покатаюсь». Просыпается лягушка, открывает один глаз — темно. Дай, думает, еще посплю. И от всей души поспала. Просыпается — светло.

Встала, оделась потеплей, взяла лыжи и пошла кататься. А лыжи не едут, и в одежде жарко! Лягушка зашла домой, надела одежду полегче, лыжи смазала барсучьим жиром и снова идет на улицу. «Вот сейчас поеду так поеду!» — думает. И снова ни с места! Села и заплакала горькими слезами.

Подошел к лягушке майский жук: «О чём кручинишься?» А она отвечает: «Все у меня не так, все неправильно. Ни искупаться, ни на лыжах покататься». И рассказала все жуку.

Присвистнул жук: «И хороша же ты поспать! Сейчас август месяц на дворе! Но неспроста ты так много спишь. Это твоё сознание отказывается хорошо функционировать из-за какой-то психической травмы. Ты сходи к сороконожке, она недавно на психоаналитика выучилась, поговори с ней, наверняка поможет!»

Пошла лягушка к сороконожке. Легла на кушетку и как начала рассказывать... Месяц прошел, и стала лягушка как новенькая: спит всего-то по восемь часов в день, ужинает кефирчиком да сериалы смотрит по вечерам. А все дело в детских травмах, которые сороконожка компенсировала!



ПРО ЛЮБОВЬ

В одном большом городе на центральной улице высился огромный бизнес-центр. И на тринадцатом этаже этого бизнес-центра был средних размеров офис преуспевающей компьютерной фирмы. В фирме был Большой Босс.

У Большого Босса была секретарша Леночка. Она отлично умела варить кофе по-турецки и носила черные туфли на шпильках. А еще у Большого Босса в кабинете был большой стол, за которым он любил проводить летучки.

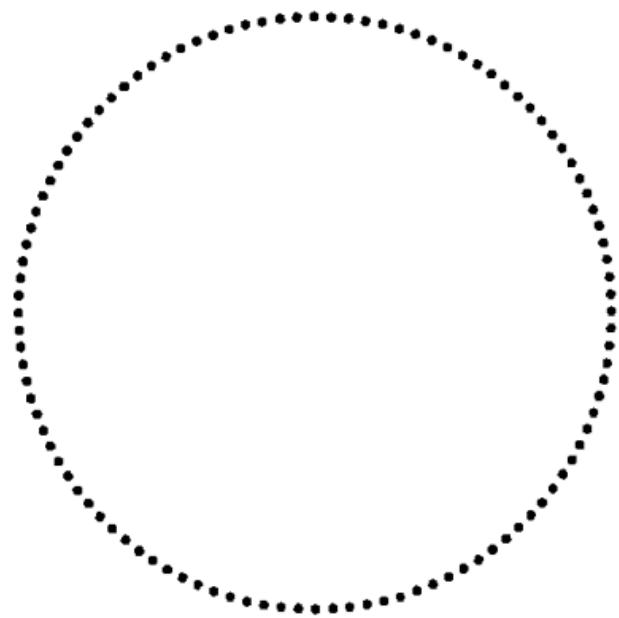
Служил в этой фирме самый обычный, ничем не примечательный программист Василий. Он уже два года был тайно влюблен в Леночку, только не знал, что с этим делать. Как-то день

не удался, и Василий по дороге домой купил бутылку водки. Пришел в пустой дом и думает — чего я буду пить как алкоголик? Поставил на стол две рюмки, посадил напротив себя свой правый ботинок, налил и начал ему о горестях своих рассказывать. Выпили они по первой, по второй, и тут говорит ботинок Василию:

— Ты не грусти, друг. Надень меня завтра и сядь на летучке напротив Леночки, я тебе помогу.

Так и сделал Василий. А ботинок Василия был тот еще тип. Он давненько дружил со всеми ботинками, сапогами и туфлями в офисе. И только рад был помочь своему хозяину. Сидит под столом на летучке и шепчетсѧ с правой туфлей Леночки, объясняет ситуацию. Туфля у Леночки понятливая оказалась, и они быстро договорились.

Вот день подходит к концу, и все стали уходить с рабочих мест. Стоит Василий, ждет лифта, и идет к лифту Леночка. И тут — оп — и сломался правый каблук Леночкин. Василий не растерялся, Леночку подхватил, до дома подвез да там и остался.



ПРО САШУ И КРОЛИКА

Саше должно было исполниться 11 лет, и его родители ломали голову: что бы такого подарить сыну? Все необходимое у него было, любое его желание тотчас исполнялось бабушками и тетушками, которых было аж восемь штук. И решили родители подарить Саше живого кролика.

Подарили Саше кролика в клетке. Саша по-восхищался, поиграл с кроликом несколько дней, да и надоел тот ему. Саше интересней было исторические книжки читать и в войнушку играть с пацанами.

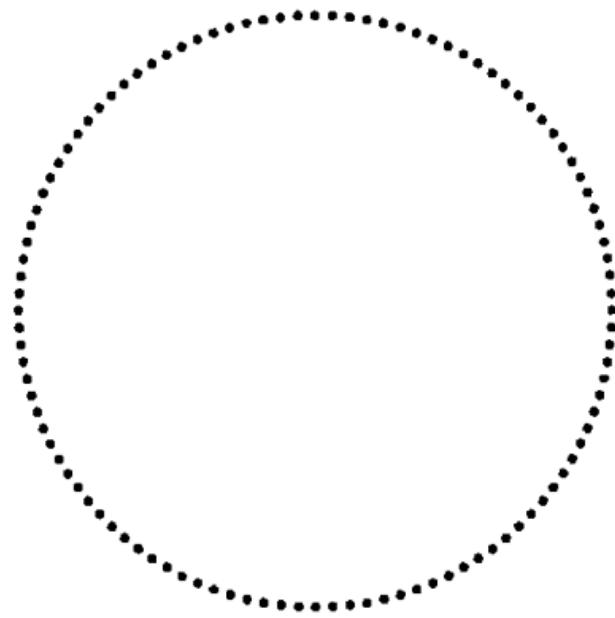
Кролик поначалу только радовался, что Саша от него отстал. Стал кролик спать. Неделю спал, две недели. Отъедался, сидел себе спокойно в

клетке и улыбался гостям, которые к Сашинным родителям приходили.

Еще месяц прошел. Саша и вовсе про кролика забыл: кончалась четверть, он весь в учебу ушел. Да и родители Сашины погрузились в предновогоднюю суету. Тем более кризис на дворе... Сидел кролик целыми днями один и скучал. Думал: «Вот хорошо Саше — учится, потом в институт пойдет, уважаемым человеком станет. Хорошо Сашинным родителям — они при деле всегда, сына воспитывают, стараются заработать побольше. Дворнику Семену хорошо: поработал, выпил — и вот оно, счастье. Даже килька в томате плавает — и ей там хорошо. Только я сиднем сижу уже который день, и не видать этому конца края».

На Новый год собралась вся большая семья. И кролику передалось праздничное настроение. Когда было полночь, кролик загадал желание: «Хочу быть людям полезным».

И уже через неделю мечта его сбылась — его потушили на Рождество.



ПРО КУРИНУЮ ГРУДКУ

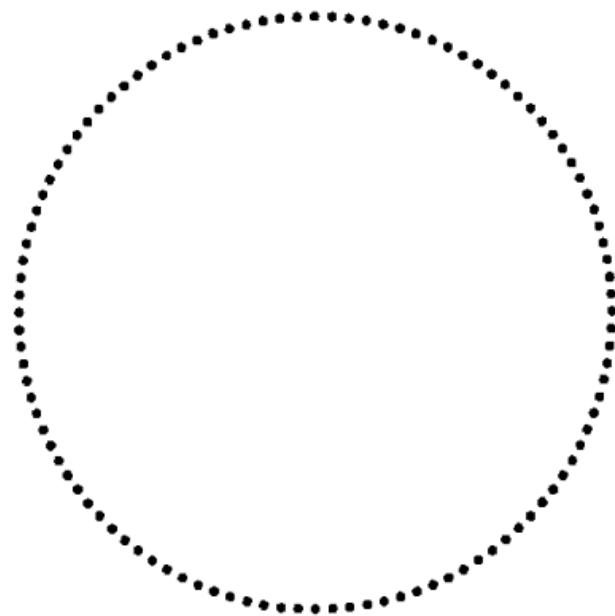
На окраине города стоял огромный дом. На первом этаже этого дома был огромный супермаркет «Апельсин». Там продавалось все, что может пригодиться любому нормальному и ненормальному человеку. В супермаркете было семь отделов, и последним был отдел с охлажденным мясом. Как-то в среду завезли в «Апельсин» новую партию куриных грудок. Товаровед Иван был уставший и принял все не глядя. А на следующий деньглядел, что одна грудка не очень попалась. Но не выкинул ее, думает, авось кто-нибудь купит. А если начальство спросит, чего это грудка такая страшненькая, недолго на дефекты холодильного оборудования сослаться.

По-хорошему охлажденное мясо можно только в течение суток продавать, но кто ж будет списывать вполне еще приличную курятину? В «Апельсине» была традиция каждую ночь на непроданной курице переклеивать этикетки со сроком реализации. Обычно мясо с переклеенной этикеткой уходило на следующий день. Но эта куриная грудка была уж слишком маленькой и страшной, и целых 3 недели ее никто не покупал. Она уже зеленеть начала от грусти, но ее ночью в марганцовке искупали и стала как новенькая.

И вот настал звездный час грудки: в магазин пришла Юля, которая с сегодняшнего дня решила сесть на диету. Пришла она закупиться диетическими продуктами. Одна беда — в кошельке всего пятьдесят рублей. Вот и взяла она эту грудку, потому что тогда хватало еще и на яблоки. Пришла домой Юля, сварила грудку, да не обратила внимания на странный запах.

Грудка-то здорово несвежая была. Но Юля ее доблестно съела и закусила яблоками. А потом грудка с яблоками пошла на экскурсию по клозету...

Да Юля не в обиде, все равно же худеть собралась.



ПРО КАНИСТРУ

Жила на свете пятилитровая канистра. Сначала она была просто канистрой, но потом ей посчастливилось нальться до краев прекрасным ворованным коньяком, и переехала она жить к Владиславу Сергеевичу, преподавателю физики в известном вузе, крупному профессионалу по части выпивки. И поставил Владислав Сергеевич канистру в шкаф. А там, кроме канистры, полно всяких бутылок и бутылочек. И вот заметила канистра: тех, кого позже нее принесли, уже взяли, а она так и стоит неприкаянная.

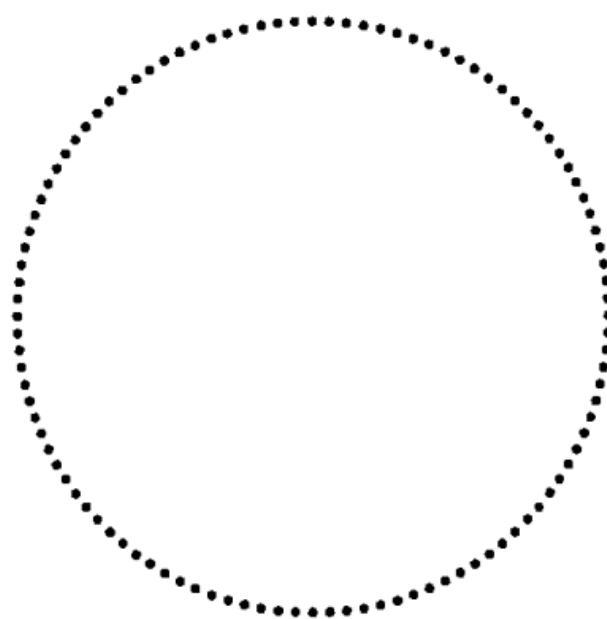
Спросила канистра совета у литровой бутылки водки: как стать желанной? А та отвечает: худеть, СРОЧНО худеть! И стала канистра худеть по-

тихонечку. Когда кому немного коньяка отольет, когда попросится к Владиславу Сергеевичу на ручки, да так жалобно, что ей и не отказать.

Стала она собой довольна. Да только поллитровка армянская на нее щурится: мол, посмотри, какая ты, а какая я. Снова загрустила канистра. Стала поперек всех своих товарок на стол проситься. И вот уже коньяка в ней осталось на самом донышке.

Хвастается канистра всем: вот теперь-то хозяин меня оценит, поймет, какое я сокровище! Хозяин же на свой день рождения хоп — и вылил из канистры все, что было. И тогда канистра узнала, куда попадают те, кого навсегда забирают из шкафа.

Сначала лежала она в мусорном ведре, потом в помойном баке... Так бы и провела остаток дней своих канистра, если бы не подобрал ее добрый работник кондитерской фабрики Ярослав. Он бодренько помыл канистру, просушил да залил в нее ворованной водки. И повезли канистру снова к кому-то. Но она теперь ученая, знает, что не в худобе счастье!



ПРО ДИМУ И МЕЛ

Ирина родила поздно, в 42 года, от женатого мужчины, для себя. И появился у нее сыночек Димочка. Ирина вся ушла в заботы о нем.

Время незаметно пролетело, подрос Димочка, его уже в школу собирать пора. Ирина весь город обегала, купила самую красивую школьную форму. Всю ночь ее подшивала для сыночка, чтобы ровно села. И вот, торжественное утро первого сентября. Так Ирина умаялась за ночь, что покормить Диму забыла. А он так привык делать то, что она скажет, что даже не сказал, что голоден.

Школа Диме понравилась, он с удовольствием сидел на уроках и еще бы посидел. Но тут у

него в животе что-то заурчало, и понял он, что дико хочет есть. А денег-то мама ему с собой не дала.

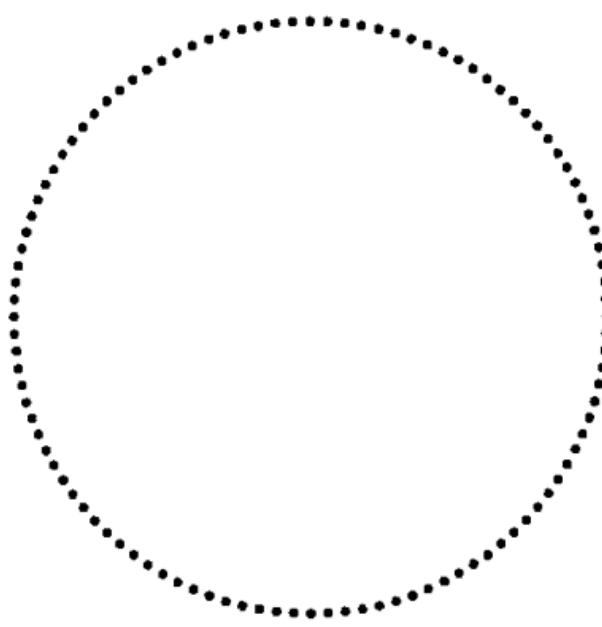
Так что на перемене Дима принял первое свое самостоятельное решение — стащил мел и стал его грызть в туалете. За этим его и застукал учитель географии.

— Что ж ты делаешь, Дима? — поразился он.

— Да вот, с утра зубы почистить забыл, решил мел зажевать, — не растерялся Дима, — а то нет сил больше с несвежим дыханием ходить!

Подумал учитель и понял, что это же прекрасная идея! Когда мама пришла за Димой, ей рассказали, какой у нее сын молодец.

— Ну, да! Гений растет! — обрадовалась Ирина.



ПРО НАХОДЧИВОГО РЕСТОРАТОРА

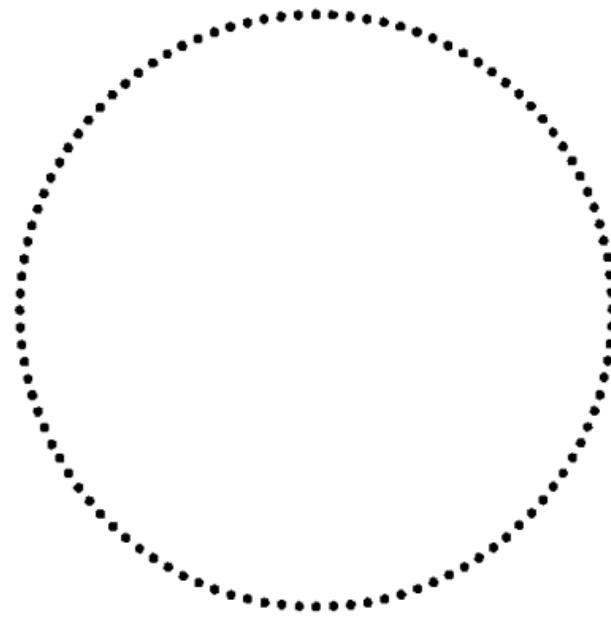
В одном европейском городке держал Антонио маленький ресторанчик, это был семейный бизнес: муж бухгалтерией заведует, жена готовит, дети официантами бегают. Как-то заказали им пышный банкет по случаю свадьбы. Продуктов закупили немерено, и Антонио ожидал получить хорошую прибыль.

И вот день банкета. Антонио с женой не отходя стоят у плиты, дети разносят еду и напитки — в общем, все идет по плану. Закончился банкет, отец жениха рассчитался, оставил щедрейшие чаевые, и гости пошли в другое место. Сначала семья в зале прибралась, а потом Антонио пошел

на кухню. Еды в холодильниках почти не было, зато осталось несколько бутылок первоклассного спиртного. Антонио объявил всем назавтра выходной, а сам решил отпраздновать так хорошо закончившийся день и выпил бутылку вина.

А на следующее утро его разбудил звонок — к его приятелю приехала подруга из другой страны, и тот пообещал ее сводить в самый лучший ресторанчик национальной кухни. Антонио спросонья даже не сообразил, что продуктов у него кот наплакал и он всех отпустил на этот день. Сказал, что примет гостей — вот и пришлось самому выкручиваться. Когда молодые люди пришли, он сказал: «Сегодня заведение открыто только для вас, и специально для вас я приготовлю настоящий кулинарный шедевр». Вынес им для начала бутылку вина, а сам побежал на кухню. Делать нечего: раскатал тесто, посыпал сыром и сверху навалил все, что от вчерашних гостей осталось: и мяса, и зелени, и рыбы, и овощей. А сверху полил все бренди и так запек.

Ох и понравилась гостям креативная пицца от Антонио!



ПРО СПИЧКУ, КОТОРАЯ ХОТЕЛА ВСЕГДА ГОРЕТЬ

Купила как-то Алиса большой коробок спичек, чтобы надолго хватило. Коробок спичек в том магазине, кстати говоря, уже очень давно лежал. И жили спички в своем домике совершенно особой жизнью. Они даже и не поняли толком, что их купили. Но когда оказались на кухне, сразу загрустили, потому что смерть подкралась совсем близко. Стали молиться своему спичечному богу о спасении душ.

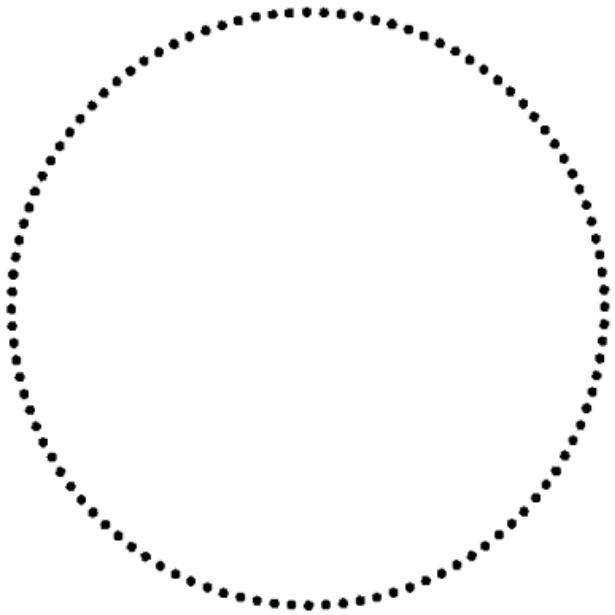
Одна спичка молилась особенно яро, и внял высший разум ее молитвам. Было ей сказано: «Как умрешь, дам тебе еще одну жизнь». И подумала спичка, что хочет в следующей жизни

гореть вечно, потому что ничего прекраснее горения в жизни любой спички нет и быть не может.

А когда пришел ее смертный час (это произошло довольно скоро, потому что в Алисином доме был высокий расход спичек на всякие хозяйственные нужды), загорелась она со всей силой и страстью, не пытаясь быстренько потухнуть, как это иногда делают другие спички в попытках продлить свою жизнь. Алиса прямо удивилась, как ярко спичка загорелась!

И вот попала душа спички в чистилище. Говорит высший разум: ты, мол, извини, но сейчас такого места, как ты хочешь, нет. А спичка уперлась: нет, говорит, не хочу ждать, хочу прямо сейчас обрести новую жизнь, и чтобы гореть всегда!

Подумал высший разум и вселил душу спички в артритное колено пенсионерки.



ПРО ПРОИСХОЖДЕНИЕ ВИНОГРАДА

Встретились как-то под землей сливовая косточка и семя черной смородины. Долго они разговаривали по душам, рассказывали друг другу о своей жизни. Сколько у них общих тем оказалось! Разговаривали они дни и ночи напролет. А тут весна пришла, все живое зашевелилось, земля прогрелась, накалились и страсти у наших героев. Они же сиротинушками оба были, одинокими. Вот и вскружило им голову.

И как-то жаркой майской ночью стало семечко уговаривать косточку предаться прекрасной неплатонической любви. Долго-долго косточка ломалась: не пристало же девушке отдаваться по-

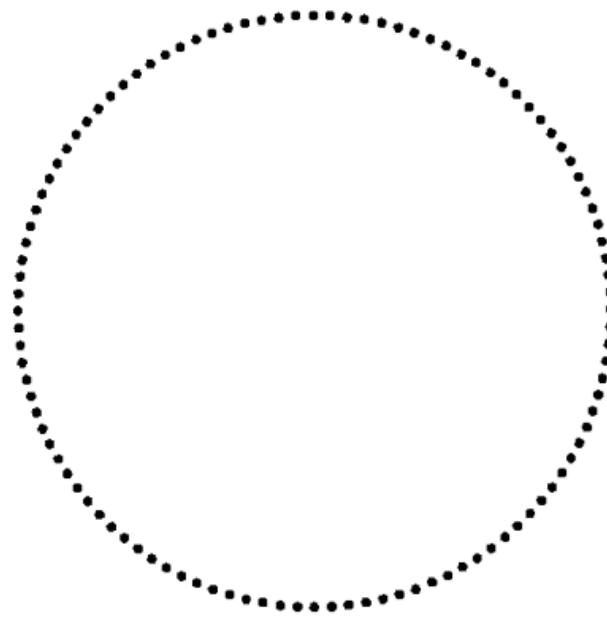
первому зову! Тогда семечко сделало ей предложение пожениться, и ее сердце окончательно растаяло.

— Но как же, мы же от разных растений, —
пытаясь возражать косточки.

— Да ладно тебе, — отвечало семечко, — все равно детей у нас не будет. Да и вообще, никто не узнает!

И вот, ранним июньским утром, хлебнув для храбрости дождевой воды, отдалась сливовая косточка семечку черной смородины. Так им это дело понравилось, что слилась они в экстазе на многие дни и ночи.

За июнем пришел июль, и внезапно поняла косточка, что их не двое, а гораздо больше. Пришел срок — и разродилась косточка маленькими семенами неведомой ранее природы. А следующим летом вырос из этих семян темный виноград на радость и неимоверное удивление владельцев участка!



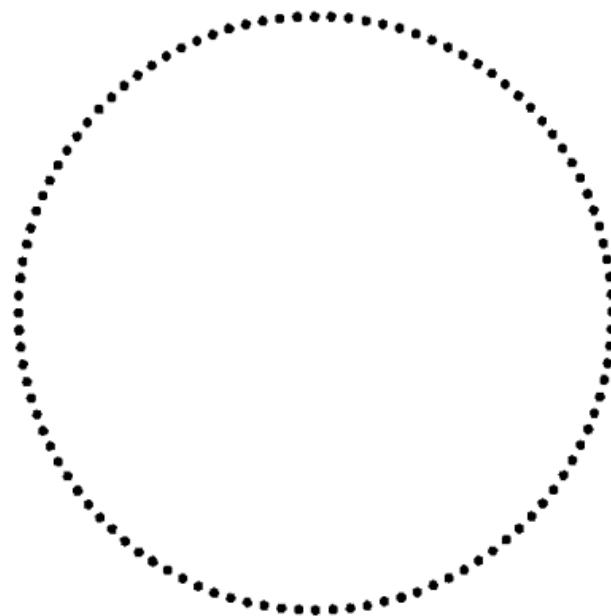
ПРО ДЛИННЫЕ НОГТИ

Одна молодая женщина все свое время посвящала заботе о своей внешности. Да и какие еще заботы у жены топ-менеджера большой компании? «Жена — это витрина семьи, и должна выглядеть соответственно!» — рассуждала она, тренируясь до седьмого пота в спортзале, жарясь в солярии и выдерживая ужасный душ Шарко. И все в ней было идеально: и лицо, и тело, и фигура. Только одно ей не нравилось — ногти на руках. Она всегда хотела иметь максимально длинные ногти, а они время от времени ломались. Уж к каким только мастерницам по наращиванию она не обращалась, но каждый раз, глядя на свои новенькие ноготочки, она

думала, что в следующий раз надо бы сделать подлиннее да понаряднее.

Муж, зная об этой странной слабости, сделал ей на день рождения подарок — привел маникюршу, которая нарастила женщине ногти такой длины, какой свет не видывал. Длинные, ровные, острые как ножи! Любовалась красавица своими ногтями и нарадоваться на них не могла. Выпили они по этому случаю с мужем и спать легли. А наутро просыпается красавица и чувствует, голова чешется. Ну она, не проснувшись еще толком, цап себя своими шикарными ногтями за голову почесать. И вонзились они прямиком ей в мозг. Но это дело поправимое, муж сразу проснулся, неотложку вызвал — в общем, обошлось все.

Только в мозге произошли необратимые изменения, и женщине стало наплевать на свою внешность, зато она теперь фанатично выраживала фиалки. Даже салон свой цветочный открыла!



ПРО САПФИРЫ

В институте минералогии одного маленького уездного города работал сумасшедший профессор Юра Иванов. Вообще он был хорошим человеком. Поговаривают даже, что когда-то у него была жена. Да только наука ему оказалась милее всех женщин на свете.

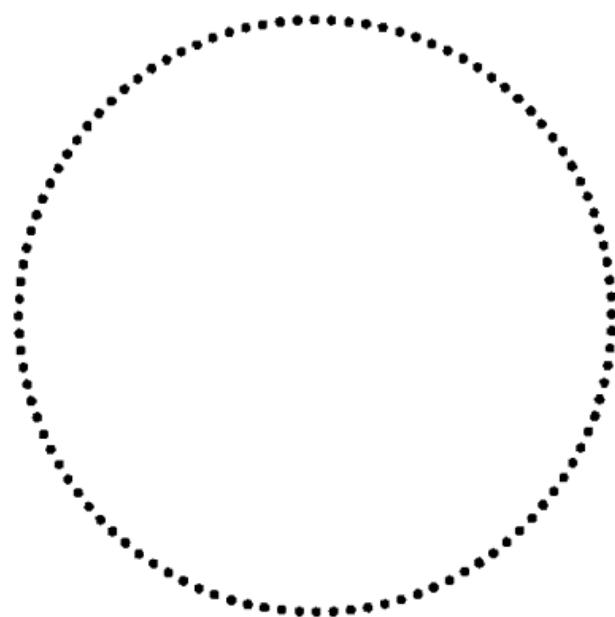
Очень хотел Юра разработать такой метод, чтобы минералы размножались, как люди. Он был уверен: стоит создать подходящую среду, как начнется у них демографический взрыв по-хлеще, чем в Китае.

И стал он экспериментировать с сапфирами. Чем не минералы? Долго Юра бился со своими сапфирами, подбирая им среду, чтобы они на-

чали размножаться. По ходу экспериментов он себе в блокнотик что-то записывал. И в конце концов понял: для того чтобы сапфиры размножались, как люди, нужна среда гниющего тела. Сначала поставил опыт на мышах. Вроде бы размножались минералы, но медленно. Потом попробовал на хомяках. Там дело пошло быстрее.

И тогда понял Юра Иванов: лучше всего сапфиры будут размножаться в гниющем человеческом трупе! А кого ему использовать кроме самого себя?

Наелся Юра Иванов сапфиров, лег на проекторский стол в лаборатории и умер. А его второе «я» стало исследовать и тщательно записывать в блокнот все происходящее в теле Юры. Сапфиры, вопреки ожиданиям, абсолютно не росли, зато молодой *alterego* Юрия Иванова защитил докторскую по психологии, доказав возможность раздвоения личности не только на психическом, но и на физическом уровне!

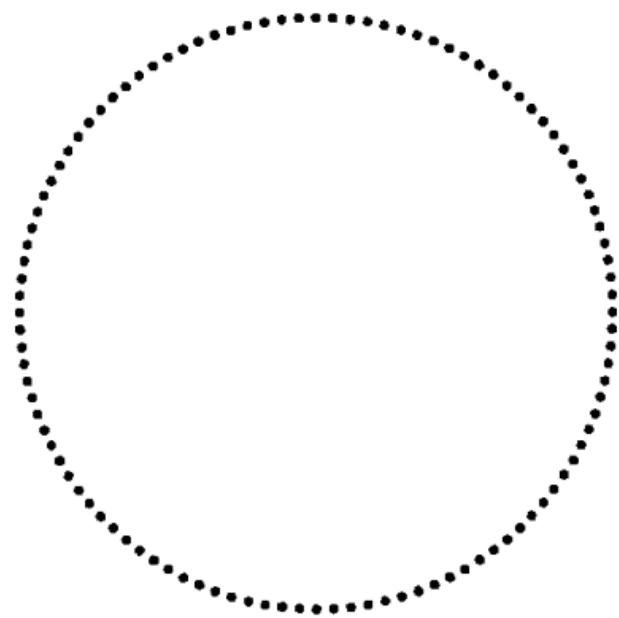


ПРО ТАКСУ

У одной пожилой женщины жила странная собака. Она, в отличие от других собак, не любила лаять и гоняться как оголтелая. Она была очень степенной, вальяжной и больше всего на свете любила спать в кровати, завернувшись в одеялко.

Хозяйка ее очень уважала и ценила и на каждый праздник дарила подарки. Но собака все никак не могла сказать, чего она хочет больше всего на свете, потому что не умела говорить. А хозяйка сама не догадывалась. Тогда в свой день рождения, задувая свечи, собака загадала желание: чтобы ее кровать стала мягкая-премягкая, пуховая.

Прилетела к ней во сне добрая собачья фея и сказала: «Я могу исполнить твоё желание, но за это я возьму половину длины твоих ног». Собака радостно согласилась и проснулась на пуховой перинке, но — таксой. И бедной хозяйке пришлось все комбинезончики своей любимицы перешивать.



ПРО МЫШЬ, КОТОРАЯ СТАЛА КОМПЬЮТЕРНОЙ

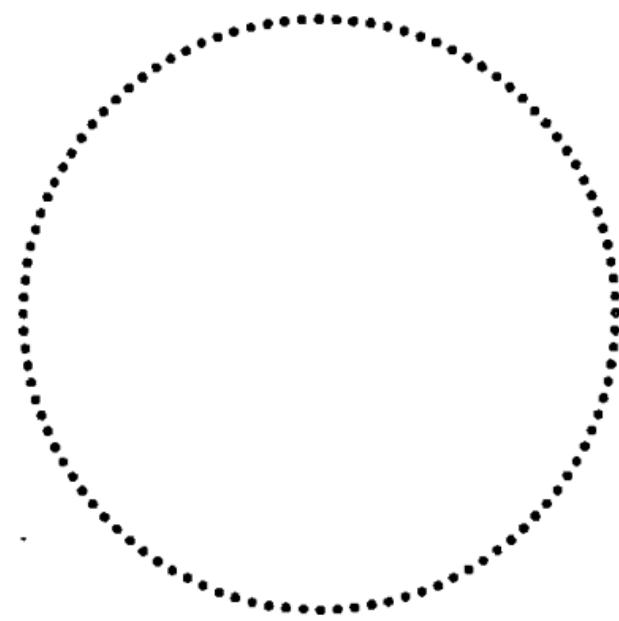
Одна мышь всю свою сознательную жизнь была очень недовольна всем, что с ней происходило. Летом ей было слишком жарко, зимой — слишком холодно. Вода была слишком мокрой, ночь — слишком короткой, чтобы выспаться, продукты были слишком дорогими, алкоголь — слишком горьким. Вообще, все было не так.

Но больше всего ее бесило то, что надо все время куда-то бегать, добывать еду, о чем-то разговаривать с другими мышами. А так ей хотелось покоя, неги. Мечтала она, как здорово было бы лежать целый день в тихом теплом месте, а ее

бы все грели и по брюшку гладили. Денно и нощно молилась она высшим силам, а те все недоумевали: и зачем мыши такое добро? Нет бы, как все представители ее племени, мечтать о сырном рае, или о муже хорошем, или о сережках золотых. «Странная ты какая-то!» — смеялись высшие сила и отмахивались от мыши.

Но однажды, когда она молилась особо истово, у высших сил было особенно хорошее настроение, и решили они выполнить мышиное желание.

Была мышь обычная, а стала компьютерная!

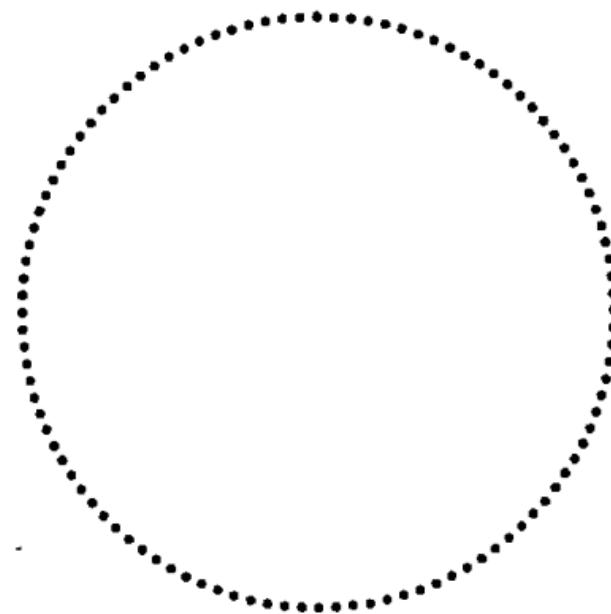


ПРО ПОЛЯРНУЮ НОЧЬ

На Севере людям деньги тяжело достаются, зато тратятся легко. Вот и повадились девушки легкого поведения к полярникам на заработки ездить. У полярников выбора-то особого нет, если все примерно одну ценовую политику держат. Всех вроде бы все устраивало, да только нашелся один недовольный Иван Сергеевич Агапко. Он работал санитаром в местном морге, денег зарабатывал немногую, и чтобы позволить себе ночь в обществе красавицы, ему надо было работать несколько месяцев. И стал Иван Сергеевич просить высшие силы, чтобы как-то они разобрались с этой несуразицей. Нет бы в другой город поехать, или работу другую найти, или,

на худой конец, жениться — Иван Сергеевич Агапко вообще не любил традиционные решения проблем.

И однажды вняли высшие силы стенаниям Ивана Сергеевича Агапко, и сделали ночь на Севере полярной.

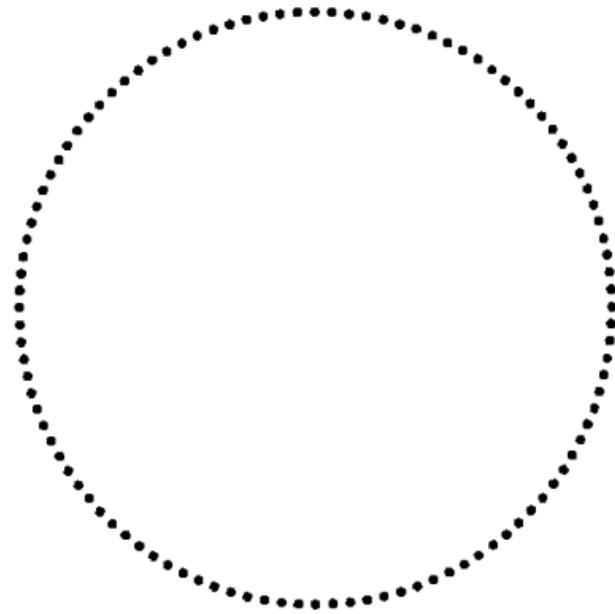


ПРО ЧУДЕСНЫЕ НОСКИ

В одном маленьком-маленьком городе был маленький-маленький научно-исследовательский институт. Никто кроме сотрудников института не знал о его существовании, да и с тех брали подпиську о неразглашении. Руководство института не скучилось на зарплаты, а потому трудилась там самая что ни на есть элитная элита среди ученых. Работали там только мужчины.

И в маленькой-маленькой лаборатории денно и нощно, сменяя друг друга, работали ученые над изобретением чудо-носков, которые рождаются парой и, будучи разлученными, ползут навстречу друг другу, как бы далеко друг от друга ни находились.

И одной прекрасной ночью свершилось — чудо-носки появились на свет. Но в лаборатории нашелся человек с длинным языком, который рассказал одной женщине, своей соседке со второго этажа, про изобретение. И на следующий же день все женщины мира скинулись по 1 доллару США и выкупили у института это изобретение. Потому что, если у мужиков будут эти чудо-носки, тогда вообще никого замуж брать не будут!



ПРО СНАЙПЕРА

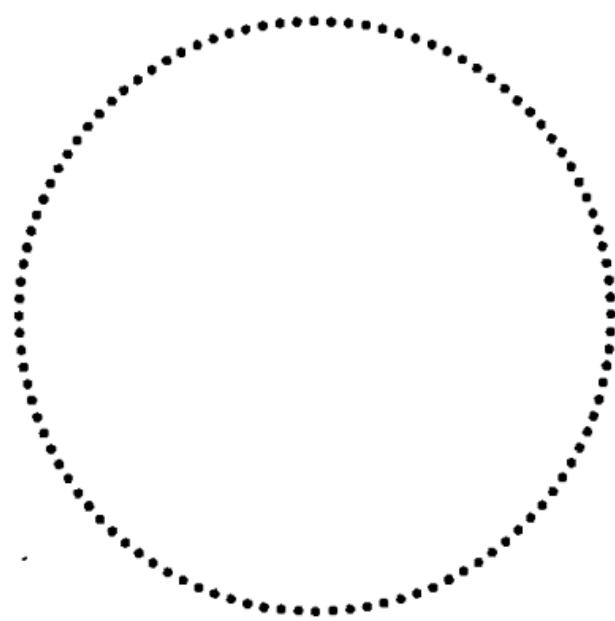
Васю отец научил метко стрелять. А кроме этого почему-то Вася так и не смог ничему научиться. Долго родители Васины думали, куда бы сыночка пристроить на работу. И в итоге взяли его инструктором по стрельбе в один закрытый загородный клуб.

Работал себе Вася, никого не обижал. Только от обилия пороха вокруг стало у него зрение портиться. Но он не придавал этому особого значения. Потрясающего спокойствия был человек.

Как-то обратились к Васе с деликатной просьбой: нужно было помочь разобраться с конкурентом фирмы по производству моющихся

обоев. «Помочь, так помочь», — рассудил Вася, деньги вроде как неплохие пообещали. Взял он винтовку, устроился напротив дома жертвы, стал ждать. Посмотрел на фотку: заказанный мужик невысокий, лысый и жирный. Ну, все понятно. Вася решил стрелять ему в голову. И вот выходит жертва, Вася в прицеле находит гладкую блестящую поверхность и нажимает на курок. Бум, бах, много крови, но что-то не то.

Ошибся слегка Вася. Вместо головы выстрелил мужчине в живот, который тот по случаю семейной прогулки выставил на всеобщее обозрение. Да так удачно выстрелил, что жизненно важные органы не задел, зато отстрелил солидный кусок жира. Мужчина тот, когда вышел из больницы, Васю нашел и сделал директором своего фитнес-центра. Он был Васе очень признателен: после того случая похудел, похорошел и женился на медсестре. Да и из обойного бизнеса ушел. Так что все остались довольны!



ПРО БЛЕДНОЕ ЯБЛОКО И ТЛЮ

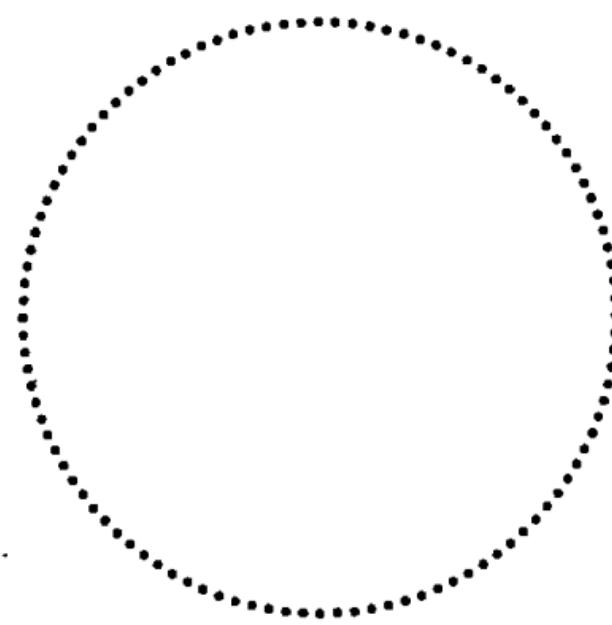
Солнце любит не всех своих детей одинаково. Вот, например, яблоки изначально совсем-совсем бледными были, прямо синюшными какими-то. Солнце сколько на них ни светило, лучше они не становилось. Яблоки были такими неприглядными, что их даже никто не ел. Очень они переживали, что жизнь у них скучная и однообразная. То ли дело у огурцов — их все любят! И ни одному огурцу не известно, чем его жизнь закончится: может быть, на салат порубят, может быть, засолят, может, масочку для лица сделают. А у яблока одна судьба — висеть на ветке без толку и смысла, никого не радуя, ни у кого не вызывая никаких желаний,

а потом упасть и сгинуть. Яблоки мечтали стать зелеными, как огурцы!

И вот выдалось как-то особенно засушливое лето, огурцы и не уродились. А яблоки знай себе висят, что им еще делать-то. И налетела на яблоки тля, стала из них сок пить. Тля зеленая, вот яблоки и «позеленели», все ею покрытые.

— Вот так гораздо лучше, — решило солнце и наконец выкрасило яблоки в зеленый цвет.

А уж раз солнце полюбило яблоки, их и все полюбили!



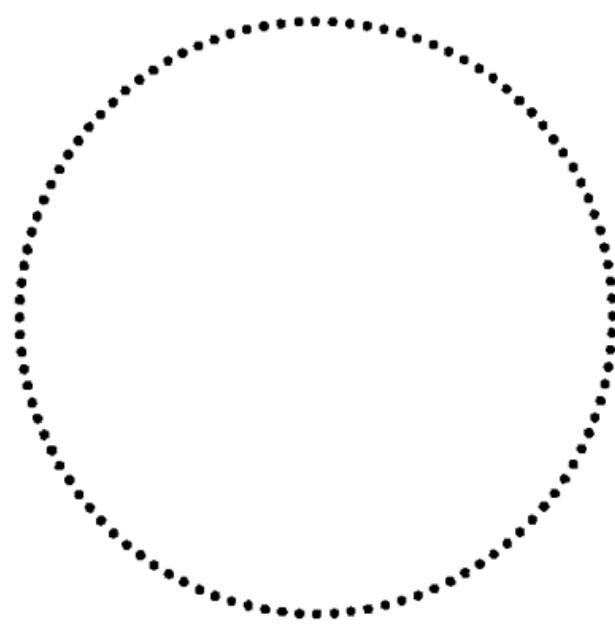
ПРО ДЕВОЧКУ, КОТОРАЯ ЕЛА ПЛАСТИЛИН

Девочка Энни росла довольно «легким» ребенком: практически не кричала, не приставала к взрослым, сама могла обеспечить себе досуг. Родители ее поначалу воспринимали очень трепетно и бережно, но, чем старше она становилась, тем яснее они понимали, что она в этом не нуждается. Энни была самодостаточна.

Однажды, когда Энни было четыре года, ее родители собрались на вечеринку и решили, что ничего страшного не случится, если на ночь оставить девочку одну. Но вечеринка затянулась, и родители вернулись домой только через три дня. А как Энни? Хорошо. А то, что

есть было нечего, так это на взгляд взрослого человека. Для Энни же вокруг было полно вкусных вещей. А самым вкусным ей показался пластилин, которым она и питалась три дня. Родители сразу, конечно, не поняли, в чем дело. Только подивились, что пластилина так мало и купили нового. Так и повелось: родители жили в свое удовольствие, а дочка в свое удовольствие угощалась пластилином.

А когда ей было тринадцать, она стала фотомоделью. Потому что в чем плюс пластилина: он мягкий и гибкий, что угодно слепить можно. Вот Энни и слепила себе такую фигуру, что у всех слюнки текли при взгляде на нее.



ПРО «ЦАРЯ ПРОТИВОВЕСА» И БАБУШКИНЫ ПИРОЖКИ

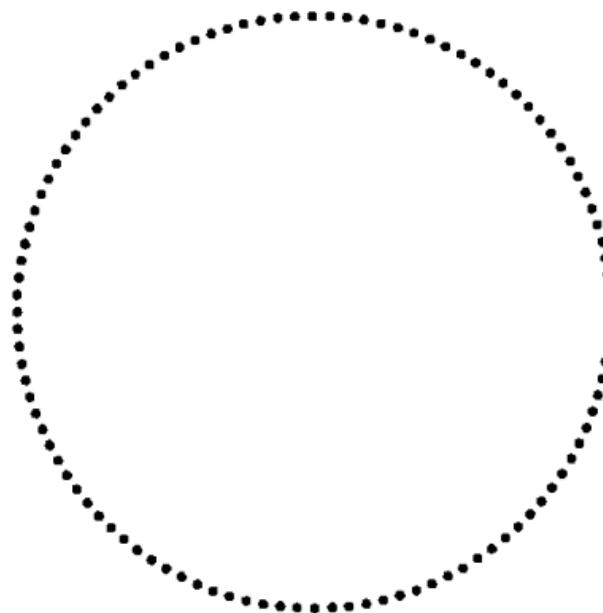
В одном царстве-государстве была у детей любимая игра «царь противовеса». Правила простые — кто кого перекачает, тот и выигрывает. Мальчик Игорь пуще других любил играть в эту игру. И вот решили ребята организовать большой турнир. Все у них как у взрослых было: и турнирная таблица, и призовой фонд: кто-то притащил банку варенья, кто-то — мамины серьги, кто-то пообещал отдать кота.

Игорь больше всех хотел выиграть этот турнир. А для этого нужно как можно больше весить. Долго Игорь пытался узнать, как быстрее вес набрать. А взрослые как назло только отмахива-

лись. Но соседская девочка Катя под страшным секретом рассказала Игорю большую тайну всех взрослых: чтобы набрать вес, следует как можно больше есть и как можно плотнее одеваться. Тогда стал приставать Игорь к бабушке: мол, хочу есть — умираю. Бабушка удивилась: раньше Игорь особым аппетитом не отличался. Даже подумала: а вдруг у внука глисты? Но напекла много-много пирожков с капустой, чтобы на всю семью хватило. А у Игоря завтра первый тур, и он сидит на кухне и ест пирожки один за другим. Уже и не лезут они, а он себя заставляет: надо.

Съел Игорь один огромное блюдо пирогов, которое было рассчитано на всю семью. Да потом еще весь вечер пил чай с черничным вареньем. Зато на следующий день безоговорочно выиграл соревнования и принес домой соседского кота Ваську и много других полезных вещей.

Только есть пироги с капустой он с той поры не мог, да и вообще к еде стал равнодушен. А когда вырос, женился на Кате. Правда, никто так и не понял, зачем.



ПРО СМЕЛОГО ЕЖИКА

Жил лес спокойно. Но пришла беда: повадилась в лес ходить какая-то сволочь, которая зверей пугала и прогоняла с насиженных мест. Причем зачем она это делала, было непонятно. Ее, наверное, мучили какие-то детские комплексы, и ей все время нужно было самоутверждаться.

Созвал Лев всех зверей-мужчин и молвил:

— Помогите прогнать из леса тварь, что всех баламутит. Кто ее прогонит, получит мою дочь в жены!

И вняли звери просьбе своего царя. Крокодил решил: придет к нему тварь — покусает! Скунс решил: придет к нему — устроит газовую атаку. Дятел решил: придет к нему — задолбает.

Только Ежик ничего не решил, потому что болел и речи Льва не слышал. Ну и, конечно, решила тварь именно к нему прийти! Лежит он под кустом, весь никакой, а тварь на него:

— Уууу, проваливай, Ежик, я теперь тут буду жить!

Ежик ей:

— Да отвяжись, не до тебя.

Она опять:

— Я всех прогнала, и тебя прогоню!

Ежик:

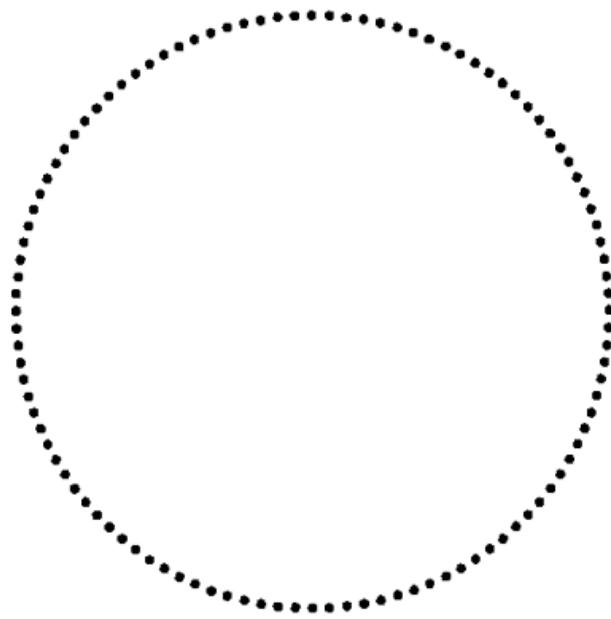
— Не видишь, мне и так плохо.

А тварь не унимается. Обозлился вконец Ежик, встал и вмазал ей со всей силы так, что она вылетела за пределы леса и решила больше не возвращаться.

Узнал про это Лев и собрал снова всех зверей.

— Вот, — говорит, — смотрите, какой Ежик молодец, так напугал тварюгу, что она к нам больше не ходит! Теперь, Ежик, станешь моим зятем!

А Ежик отнекивается — у него любимая Ежиха; Лев же на него напирает: женись и все тут! Обиделся Ежик и весь оброс иголками, чтобы никто его не трогал. Так и повелось.



ПРО БЕЛОЧКУ-ИНТЕЛЛЕКТУАЛКУ

В том же лесу жила белочка-интеллектуалка. Она пуще всего любила читать книжки, заниматься разными медитациями, прислушиваться к каждой клеточке своего тела. А еще слушать шум ручья ранним прохладным утром: этот звук заряжал ее силой и энергией на весь день. Питалась она солнечной энергией и изредка пила свежий черничный сок с мякотью.

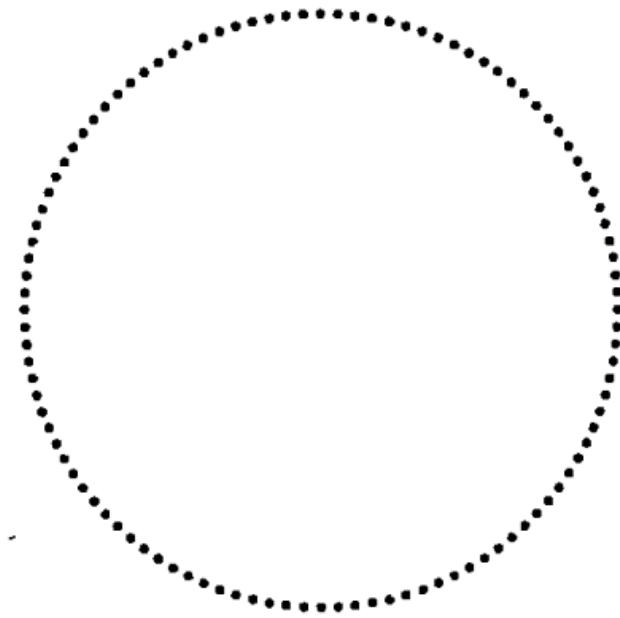
Все остальные белочки у нее за спиной крутили пальцами у виска: вон мол какая странная. Это белочку-интеллектуалку расстраивало. (По идее, когда за спиной у тебя шепчутся, ты слышать не должен. Но белочка же не зря медитативными практиками занималась — она умела слышать не

только что за спиной происходит, но и то, что вообще на другом конце света.) Расстраивалась белочка. Расстраивалась и попробовала как-то стать как все: начала грызть орехи, болтать о тряпках и бельчатах. Но очень быстро ей такая жизнь наскучила и она вернулась к привычным занятиям.

И вот однажды забрела она на болото и поняла, что это то, чего ей не хватало всю жизнь. Лапки мягко утопали в теплой гуще, запахи обволакивали, звуки долетали как сквозь вату. И стало для белочки обычным взять с утра книжку и отправиться на болото читать.

Как-то прикорнула белочка после ланча, а из болота вылез леший и прилег рядом. Приснулась белочка, увидела лешего, накрыла его своим пледиком, чтобы не замерз. А леший тоже всю жизнь отщепенцем был, все его боялись, никто не хотел с ним дружить. А тут белочка о нем позаботилась! Решил леший: чего мне терять, пожил уже достаточно, навидался всякого. Женюсь на белочке!

И женился, и стали они жить вдвоем, вполне счастливо.



ПРО РОСТОК ПШЕНИЦЫ

В том же дивном лесу была полянка. На ней лисица выращивала себе пшеницу, потому что была той еще кулинаркой и предпочитала не ходить в магазин, а выращивать все сама. Оно же, в принципе, и правильно: никаких генетически-модифицированных продуктов! Правда, непонятно, откуда лисица о них знала.

И вот, посадила она весной пшеницу, чтобы осенью собрать урожай, намолоть муки и испечь пирогов на весь лес. Погодка была в самый раз: каждое утро накрапывал дождик, а потом деликатно светило солнышко. Расти и радоваться росткам пшеницы! И большинство ростков так и делали. Но один росток только высунулся из

земли — понял, что такая жизнь не для него. Спрятался под землю и стал жаловаться редиске: мол, там так ярко, я же ослепну, кожа моя высохнет и станет некрасивой. А если, не дай бог, град пойдет, меня же убить может! А если заморозки? А если кирпич упадет?

Послушала редиска его занудство, посоветовалась с картошкой и говорит: «Дело твое, росток. Не хочешь расти вверх — расти вниз. Только придумай, чем ты нам полезен будешь, потому что у нас не лес, а подземелье, свои законы. Мы тунеядцев не потерпим». Подумал-подумал росток и решил, что будет охранять всех по ночам от всяких подземных насекомых.

Согласились все, и стал расти росток пшеницы вниз. Только все ростки растут от энергии солнечного свету, а откуда ж ее взять под землей? И тогда стал наш росток питаться всем на радость кровью убитых им насекомых.

СОДЕРЖАНИЕ

МОИ ЗИМНИЕ КАНИКУЛЫ

3

Любкины упражнения в стиле «пищевые девиации».....3

Новый год10

Разговор14

Степанов16

В Сибирь!18

Ничего себе проблемка18

Начало пути19

Почему все время ест Толя27

Почему все время ест Люда29

Почему все время ест Славик32

Байки деда Николаича33

Про лису-обжорку36

Про жадину-хомяка40

Про медведя-воеводу42

Про завистливую курицу44

ВСТРЕЧА С АНАСТАСИЕЙ

51

Поляна51

Трапеза с Анастасией53

Почему люди толстеют55

Почему люди стремятся похудеть57

Как помочь людям держаться в форме60

Наше с Любой задание62

Предупреждение66

Как пользоваться этой книгой67

Любина победа70

СКАЗКИ О ТОМ,
КАКИЕ В МИРЕ ЧУДЕСА СЛУЧАЮТСЯ
75

Про бич-пакеты (лапшу быстрого приготовления).....	76
Про бабушку, клубок ниток и Мишу.....	78
Про печень.....	80
Про горошек.....	82
Про снег	84
Про батарею.....	86
Про волшебника	88
Про чудо-юдо	90
Про шары.....	92
Про утлог	94
Про тюль.....	96
Про некрасивую девочку и добрую фею.....	98
Про камнеежку и профессора	100
Про солнечного зайчика	102
Про лифтового Ивана.....	104
Про мисс Ляжку и мистера Добряжку.....	106
Про волшебный ремень.....	108
Про лампогрыза	110
Про энергетики и рекламу.....	112
Про девочку и ее страх.....	114
Про влюбленный кусок мыла.....	116
Про тайную комнату.....	118
Про заснувшего в книжке мышонка	120
Про волшебный кустик	122
Про тонкое и толстое дерево	124
Про мальчика Костю, который стал светилом науки ...	126
Про две снежинки.....	128

Про початок кукурузы	130
Про мозг, который решил похудеть	132
Про финансовый кризис и туалетную бумагу	134
Про алмаз и золото	136
Про меркантильную внучку	138
Про диету угле-водку	140
Про рыжего теленка	142
Про девочку Вику	144
Про лягушку-посыпушку	146
Про любовь	148
Про Сашу и кролика	150
Про куриную грудку	152
Про канистру	154
Про Диму и мел	156
Про находчивого ресторатора	158
Про спичку, которая хотела всегда гореть	160
Про происхождение винограда	162
Про длинные ногти	164
Про сапфиры	166
Про таксу	168
Про мышь, которая стала компьютерной	170
Про полярную ночь	172
Про чудесные носки	174
Про снайпера	176
Про бледное яблоко и тлю	178
Про девочку, которая ела пластилин	180
Про «царя противовеса» и бабушкины пирожки	182
Про смелого Ежика	184
Про белочку-интеллектуалку	186
Про росток пшеницы	188

