

Як я ходив у довгожителів

Олег Черногуз

Досі я знав декілька способів, як стати довгожителем. Перший з них: залишити постійну прописку у центрі міста і поселитися у центрі Кавказьких гір. Другий: вранці (бажано до схід сонця), увечері (як сонце упаде за обрій) і вдень (під час обідньої перерви) бігати навколо міста чи села, але так, щоб не викликати підозри у перехожих і міліції.

Ні перше, ні друге мені не підходило. Ставати йогом чи "моржем" я не хотів. По-перше, не переносу у ліжку гострих цвяхів, по-друге, віддаю перевагу теплій ванні перед крижаною ополонкою.

— Наш сусіда, — якось сказали мені друзі, — був і "моржем", і йогом, і культуристом, але недавно, на п'ятдесят другому році життя... Одне слово, ти зрозумів?! Серце не витримало перевантаження...

Вони мене переконали. Тим більш, що й мені то було не до душі. Я хотів стати довгожителем (та й зараз хочу), але без гір, біганини, цвяхів та ополонок.

— Сміх — запорука довголіття, — теплого травневого вечора прочитав я статтю професора з геронтології, надруковану з скороченням у "Вечірці".

— Оптимісти живуть довше, — підкреслював професор у статті, якій я повністю довіряв.

Вранці я, веселий і життєрадісний, побіг у магазин.

— П'ятдесят грамів масла і стільки ж ліверної ковбаси, — промовив я, посміхаючись до продавщиці.

— Ви що, смієтесь?! — перепитала вона мене таким голосом, що я подумав; "Переді мною не продавщиця, а продавець".

— Веселі люди живуть довше, — процитував я собі уривок із статті. — А от бурчуні і неприємні продавщиці вкорочують собі віку і навіть цього не підозрюють.

Мені чогось стало легко і весело, і я розсміявся.

— Хіба можна з хворою людиною так поводитися? — почув я позаду себе чийсь співчутливий голос. Довелося оглянутися і посміхнутися.

— Оптимізм — це передумова здоров'я, — радістю світилися мої очі.

— Я не про вас, — знітилася молодиця. — Ви здоровий і гарний чоловічина, — додала вона.

Я їй вдячно посміхнувся. Продавщиці теж. Остання відповіла мені взаємністю.

"І вона бореться за довголіття", — подумав я, забравши масло, лівер і здачу.

— Куди преш? — запитав мене товариш, вскакуючи поперед мене в трамвай через передню площадку. У відповідь я тільки лагідно посміхнувся і про себе подумав: "Я житиму довше, ніж ти, нахаба". Він розгубився.

— Пробач, — посміхнувся він і взяв мене попід руку й повів туди, де висіли сині таблички з жовтими літерами: "Місця для інвалідів та дітей".

— Уступіть, бабусю, будь ласка, місце товаришеві, — промовив несподівано для мене він

— Смієтесь? — запитав я його.

— Ну, що ви? — лагідно і ніжно посміхнувся він. — Сідайте, сідайте!

— Насміхаєтесь?! — не втерпів я. — Але пам'ятайте: насмішка не має нічого спільного ні з сміхом, ні з оптимізмом.

— Ну, звичайно, — цілком серйозно погодився він зі мною. — Хіба можна сміятися з людського горя?!

— Ні в якому разі, — сказав я вголос, маючи на увазі: "Ні в якому разі на цього типа не сердитися, скільки б він не намагався тебе роздрочити".

— А чого це у вас посмішечка на вустах? — все ж не втримався я і тут-таки згадав, що мудрий Арістотель радив своїм учням завжди і всюди сміятися. "Смійся, — картав я себе. — Так ти довго не протягнеш. Треба сміятися. Хочеш ти цього чи ні".

— То я просто так, — посміхнувся ще ширіше він.

— Скільки вам років, бабусю? — запитав я стареньку, що намагалася поступитися мені місцем.

— Сто сім, синку, — посміхнулася вона мені у відповідь.

В автобусі запала тиша.

— Як ви цього добилися? — поцікавився я.

Вона знизала плечима.

— Мабуть, усе життя посміхались? — ніжно, майже по-синівськи їй посміхнувся.

— Так, так. Я все життя посміхалась, — перелякано мовила вона. — Усе життя.

— Сміх — це довголіття, — твердо і впевнено промовив я. — Ви ще й читаєте без окулярів?

— Читаю, читаю, — спохмурніла бабуся і попростувала до виходу. Разом з нею підвелось ще декілька жінок. Обличчя їхні були насуплені і злі.

— Люди, які бачать все в тьмяному світлі — живуть менше, — гукнув я і собі вискочив з трамвая.

— Привіт! — посміхнувся мені водій,

— Привіт! — розреготався у відповідь я.

Настрій у мене справді був веселий і життєрадісний, але люди на зупинці чомусь переді мною розступалися або трималися осторонь.

— Ще Гіппократ і Демокріт людям приписували сміх, як найкращий засіб проти всіх недуг і хвороб, — сказав я сам собі і пішов, посміхаючись, на роботу.

— Здрастуйте! — привітався я зі своїм начальником, розтягуючи рота до вух.

— Здр..! — промовив якимось здивовано він і глипнув спочатку на свої штани, потім на мене, після цього підморгнув здивовано одним оком і щез в кабінеті, забувши потиснути руку, яку я простягнув.

— Чого ти весь час смієшся? — не витерпів і запитав мене колега, помітивши, що посмішка на моєму обличчі не щезає і найближчим часом не збирається щезнути.

— Люди, які тренуються сміятися, — почав я пояснювати йому, — зміцнюють свої

легені, поліпшують кровообіг мозку. Веселий сміх освіжає тіло, знімає втому і тонізує організм, як безалкогольний напій "Росинка".

— Серйозно? — посміхнувся він.

— Цілком! — засміявся я. — Коли хтось сміється і тобі хочеться сміятися — смійся. Ніколи не стримуй себе. Сміх — це здоров'я. Усі довгожителі на землі — оптимісти, — серйозно закінчив я, хоч очі мої і душа сміялися.

Так продовжувалося десь з місяць. Я справді почував себе бадьоро, життєрадісно. Коли йшов вулицею, робив величезні кроки і дуже широко розмахував руками. "Сміх — це енергія, відновлення відмиряючих клітин. Сміх — це оптимізм", цитував я сам собі й іншим.

Люди часто оглядалися мені вслід, і я довго не міг зрозуміти, що їм на мені так подобається: югославські штани, чехословацькі черевики чи київська знаменита краватка, яка мені служила за теплу сорочку і шарф.

Інколи я вибухав сміхом прямо на кухні під час обіду чи в спальні перед сном.

— Що таке? — перелякано дивилась на мене дружина.

— Нічого. Сміюсь! — посміхався я.

— Чого ж ти смієшся? — дивувалася вона.

— Просто так. Сміюсь, і все. Сміх ще, здається, не заборонений? Принаймні у нас, у квартирі?

— У тебе голова не болить? — питала вона мене.

— Навпаки. Я почуваюсь цілком нормально.

Вона приклала мені руку до чола, похитала головою і вийшла.

— Ти так довго не протягнеш, — гукнув я їй. — Треба частіше сміятися. Будь оптимісткою. Оптимісти живуть довше!

Дружина вийшла до сусідів. Мабуть, поділитися цим нововідкриттям.

Десь за два тижні мене викликали до Петра Семеновича.

— Заходьте, заходьте, товаришу Фартушняк, — посміхаючись, підвівся мені назустріч Петро Семенович. "Очевидно, теж читав статтю", — подумав я про нього, помітивши на його устах посмішку.

— Веселі люди живуть довше. А сварливі і грубіяни вкорочують віку і собі і ще комусь.

— Скажіть, будь ласка, — продовжуючи мило посміхатися, почав вій розмову. — У лікарні ви давно були?

— Вчора, — відповів я

— Що вам сказав лікар?

— Повністю зі мною погодився. Сказав, що ще древні греки...

— Про греків потім, — лагідно посміхаючись, перебив він мене. — З чим він погодився?

— Зі статтею професора. Він визнав її правильною і підтвердив мою думку: "Сміятися — це справді корисно. Смійтесь на здоров'я! — сказав вій мені, — і ні на кого не звертайте уваги".

— А ліки? — поцікавився Петро Семенович.

— Які ліки? — посміхнувся я. — Сміх — це найкращі ліки...

— Я розумію, — підвівся він і погладив для чогось мою руку, чого раніше з ним ніколи не траплялося.

— Із здоров'ям не жартують, — сказав він, ходячи навколо мене, як Земля навколо Сонця. — Здоров'я треба берегти...

Він не закінчив. У кабінет почали боком просуватися члени профкому.

— У вас, очевидно, перевтома, — на закінчення сказав мені голова місцевкому.

— Навпаки, — посміхнувся я. — Саме тепер я почуваюсь, як ніколи...

— Ви, будь ласка, з нами не сперечайтесь, — перебив мене Петро Семенович. — Нам краще знати. Адміністрація і місцевком вважають, що вам не завадило бдесь відпочити. Скажімо, в горах. Як ви на це?

"У горах живуть довгожителі", — згадав я статтю професора, і вголос додав:

— Я нічого по маю проти.

— Проти чого?

— Проти думки адміністрації і місцевкому. Тим більше, що ця думка так співпадає з моєю, — посміхнувся я і щиро, з вдячністю потис усім руки.