

# Як позбутися живота

Олег Черногуз

*(Порада для тих, хто мріє стати струнким і підтягнутим)*

Сучасна медицина, як уже встановлено, знає декілька рецептів, як схуднути. Зокрема — при допомозі моркви, бурячка (звичайно, столового) і кожуха. Останній — дуже ефективний спосіб: дістаєте добрячого кожуха (де саме — це вже ваша турбота), у спортмагазині — дитячу скакалочку, приходите додому, одягаєте костюм (бажано новий), потім фуфайку (не обов'язково нову), а поверх цього уже кожух, Одягли і починаєте підстрибувати. Через скакалочку. На перший день рекомендується не більше години, на другий — дві, і так відповідно до безконечності. Живота і все те, що у вас зайве, як рукою зніме.

Є скептики, які не вірять цим порадам. Ті одразу біжать до лікаря.

— Лікарю, хочу схуднути.

— Діставайте путівку, їдьте на курорт.

Скептик (на те він і скептик), звичайно, сумнівається і йде до іншого медичного світила.

— Докторе, хочу скинути живота.

— Треба побільше ходити, — каже доктор медичних наук.

"Як же воно так", — думає той, що вічно сумнівається, і біжить до третього.

— Професоре, як же воно так?! Був в одного, каже — на курорт їдь. Пішов до другого — радить ходити пішки. Кого ж слухати?

— Слухайте мене: діставайте путівку і йдіть на курорт пішки.

Порада, чесно кажучи, непогана. Але в порівнянні з нашою — ніщо. Мабуть, саме тому ніхто з вас її не сприймає, бо на курорт пішки поки що ніхто не ходив. Всі літають чи їздять.

Хочете поїхати й ви? Поїхати і схуднути. Чи можливий такий варіант? Цілком. Завдячуючи сучасним залізничникам (залізничникам, а не лікарям) це можна поєднати. Можна і їхати, і побувати на курорті, і схуднути. Ще й добре.

Як же це робиться? Простіше, ніж дістати путівку в санаторій. Перш за все йдете на вулицю Пушкінську (це у Києві), у касу попереднього продажу квитків, і в довідковому бюро довідуєтесь, які на літній сезон, включаючи сюди й "бархатний", є поїзди. Вибирайте, не задумуючись будь-який із них. Не біжіть пі до яких віконць, не цікавтесь ні в кого, чи є на ті поїзди квитки чи нема. Все одно вам ніхто цього не скаже, табло теж тут ще не вивісили. Ставайте в чергу і скидайте вагу. Краще, ніж під кожухом і фуфайкою. Через годину, через дві — то немає принципового значення — біля віконця. Добралися.

— Квитки на поїзд такий-то на таке-то число є?

— Нема. Ні купейних, ні плацкартних. На це число всі продані.

Ясно. Вважайте, що за цей день ви пару кілограмчиків живої ваги скинули. Стільки

ж скидаєте наступного дня, коли, висолопивши язика, бігаєте по своїх знайомих, які мають своїх знайомих у касах чи в управлінні залізниці.

Квиток, нарешті, у вас. Полегшено зітхаючи, сідаєте в омріяний вами поїзд. Вагон чимось нагадує тендер паровоза, в якому щойно закінчилося вугілля і залишився один антрацитний пил. Але ви щасливий, що все ж дістали квиток. Новий костюм (літній) уже на курорті здасте в хімчистку. Головне, не нервувати. Від цього хоч і худнуть, але це не на користь здоров'ю. Нерви потрібно берегти, як і чоловіків. Газети вчать.

Не дивуйтеся, коли раптом помітите, що ви один, як палець, на все купе, і вас не більше десятка на весь вагон. Не згадуйте касирку із Пушкінської, не цитуйте: "На це число всі квитки продані". Це залізнична таємниця. Вічна. Її ще ніхто не розгадав. Не розгадуйте і ви. Краще беріть сумнівної чистоти без пломб простирадла і лягайте. На всі запитання у сезонних, як і ні поїзди, провідників відповідь одна:

А ви що хотіли?! Це додатковий!

— Ресторан є?

— Ви, що? Кажу ж, додатковий.

— А буфет?

— Та поїзд же додатковий. Що ви морочите мені голову?!

— А чай хоч носитимуть?

— А хто його носитиме? Ви? У додатковому поїзді один провідник на два вагони.

Лягаєте, намагаючись заснути під стукіт коліс "додаткового". Не спиться — під ложечкою смокче, живіт утягує. Підводитеся.

— Скажіть, — до провідника, — а десь він хоч трохи стоїть?

— А хто його зна. Це ж додатковий. Ми поза всякими графіками. Тільки з'явимося на пероні і тієї ж миті щезаємо. Не надумайтесь вискакувати...

— А як же десь поїсти? — ледь видавлюєте ви уже наступного дня, коли поїзд повз станції пролітає, як метеорит. Ні морозива, ні води ви не встигаєте купити. По-перше, на перонах станцій майже нічого нема, по-друге, поїзд ваш — додатковий.

Никаєте по вагону. Провідник на вас співчутливо дивиться і посміхається. Ви не витримуєте, біжите в те місце, де є дзеркало. Тепер ви дивитеся самі на себе.

— Схуд, — кажете дзеркалу, — і дуже. Заріс. Хоча б одна розетка на весь вагон. А то вигляд, як...

Не договориєте. Поїзд притищує ходу.

— Переходьте на фрукти і воду, — гукає дотепник-провідник. — А то до Феодосії не доведу.

— Де ж ті фрукти?

— Висовуйте голову у вікно, якщо відчините, і гукайте перекупок.

Налиті південним сонцем фрукти у вас. Де їх помити у додатковому? Відповідь одна. Абстрактна: там, де всі миють.

І от ви на довгожданому курорті. Злі, худі і, як хіппі, зарослі. Голіться і припадайте до чергової страви. Їжте, забувши про рекомендацію лікаря і дієту. Їжте. Не бійтесь. Якщо ви взяли й назад квиток на додатковий поїзд, то, поки доберетесь додому, весь

отой жир додатковий поїзд, як корова язиком, злиже. Приїдете стрункий, худий і підтягнутий, мов хорт. Мимоволі бігати почнете. А за те залізничникам дякувати треба. Навіть у письмовій формі. Хай щось і їм на згадку залишиться. Це ж завдячуючи залізничникам, а не лікарям, ви по— справжньому схудли. Що ті лікарі в порівнянні із залізничниками?! Темнота!