

Света Бабик

# Биопоселок ЗОЖ

# Света Бабик

## Биопоселок ЗОЖ

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70053931](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70053931)*

*SelfPub; 2023*

### Аннотация

В сказочном биопоселке царит порядок. Его поддерживает Гипоталамус. Он не допустит, чтобы кто-нибудь из жителей заболел. Иначе порядок нарушится. Ему помогают в этом Гепара и Кардио, другие жители. И, конечно, Сплюшка. Это милое пушистое существо – всегда рядом. У нее единственная забота, но очень важная, охранять сон хозяйки поселка. О том, как биопоселок справляется со своей задачей, – эти сказки для взрослых. Многие полезные советы читатели смогут использовать в своей практике.

# Света Бабик

## Биопоселок ЗОЖ

*Ненаучно-образовательная серия сказок по ЗОЖ*

*для взрослых*

**УЛЫБКА**

*Сказка первая*

Гипоталамус и Сплюшка жили в большом доме, похожем на человеческую голову, где кроме них еще было множество жильцов. В доме было пять окон, через которые проникал свет и в которые всегда мог заглянуть любой любопытный. Гипоталамус любил сидеть возле слухового окошка, через которое его хозяйка большая Люся могла с ним общаться.

– Эй, Гипоталамус, привет! – приветливо помахивая перед окошком рукой, потихоньку шептала большая Люся.

Большая Люся знала, что Гипоталамус обладает абсолютным слухом. Но слышит ли он ее сейчас? Она надеялась, что слышит.

Гипоталамус и Сплюшка жили в этом доме уже давно. Привыкли к нему, и во всем старались друг другу помогать. Их объединяло многое. И особенно то, что оба имели очень добрый и отзывчивый характер.

Хотя, как раз по характеру, как и по внешности, они были

совершенно не похожи.

Гипоталамус – работающий, никогда не спит. Внешне его вообще трудно описать. Одни говорили, что он похож на фасолину, другие – на маленький гриб шампиньон в валенках. А Сплюшка, еще меньше – кругленькая, пушистая, с большими выпуклыми глазами, которые почти постоянно были закрыты. И это понятно. Она ведь почти все время спала.

Гипоталамус же, наоборот, вел активный образ жизни. Спать ему было некогда. Ему надо было и за питанием в доме следить, чтобы все жильцы были накормлены, сыты и здоровы. Надо было смотреть за водой и солью, чтобы жильцы не жаловались на их излишки или недостаток. На нем лежала ответственность за память и настроение. Более того, в его обязанности входил контроль за поведением самих жильцов.

Гипоталамус свою работу любил. К своей роли старшего по дому подходил очень ответственно. А большая Люся во всем доверяла своему управляющему. Она не требовала от него никаких отчетов. Следит за хозяйством – и хорошо!

Но надо отметить, жильцы в доме подобрались довольно капризные. Каждому хотелось чего-нибудь эдакого. Они любили предъявлять разные претензии. Беспокойные жильцы постоянно дергали Гипоталамуса, требуя от него то одного, то другого. Как-то даже поставили условие, чтобы он настроил такую температуру в их общем доме, которая бы нравилась всем без исключения. А разве это просто?

Ох, тяжело жилось Гипоталамусу. Вот уж, действитель-

но, – он был и за шеф-повара, и за снабженца, и даже за сантехника.

Лентяев не держали здесь, все должны были работать. Такое правило изначально было установлено в доме. Работали круглые сутки, все 24 часа. У каждого жильца была своя обязанность. Сплюшка, например, отвечала за сон хозяйки. А Гипоталамус был их главным начальником. Такой порядок всех устраивал. Работать надо – значит, надо работать.

Но несмотря на то, что он был начальником, он тоже не все знал. И, если жильцы начинали требовать от Гипоталамуса чего-то очень сложного, например, просились в отпуск, дескать, устали работать, Гипоталамус обращался к большой Люсе за советом. И она всегда ему помогала.

Гипоталамус ни на кого никогда не обижался. Более того, он гордился своей работой. Особенно ему нравилось, что только у него была обязанность, которую он называл романтической. Ему надо было помогать молодым родителям вовремя обзаводиться детишками. Как это сделать знал только он, и больше никто.

Дел, как вы уже поняли, у него было столько, что на вопрос, кто главнее в доме – Гипоталамус или Сплюшка – можно было ответить, не задумываясь. Конечно, Гипоталамус. Он, по сути, управлял всем домашним хозяйством.

И с большой Люсей они всегда ладили. Тем более, что характер у нее был легкий и простой. Люсю в доме все любили и уважали, включая Гипоталамуса, и он особенно хотел уго-

дить именно ей. Но стеснялся как-то выказать ей свои симпатии.

А большая Люся и так была довольна. Единственное, о чем она часто задумывалась, как бы отблагодарить Гипоталамуса за его хорошую работу?

Раньше она не часто заглядывала к нему в окошко. Все какие-то дела мешали. Теперь же она старалась исправиться.

– Привет, Гипоталамус! – она шептала ему слова благодарности и останавливалась. Дальше она не знала, что сказать.

Но однажды большая Люся узнала, что самое сильное средство – это улыбка. Улыбка имеет магические свойства. Лучшего способа кого-то отблагодарить не существует. К тому же, улыбка сразу снимает стресс. А Гипоталамус так страдал от стрессов. Это были его самые большие враги. На каждом шагу стресс. Кругом одни стрессы. И все они причиняли Гипоталамусу боль.

О том, как полезна и чудодейственна улыбка, ей рассказала одна очень авторитетная дама. Если Люся будет улыбаться, тогда все вокруг изменится. Та дама сказала, что улыбка даже продлевает жизнь. Люсе так понравилось, что от одной улыбки она будет жить на день больше, от ста улыбок – на 100 дней больше, а если будет улыбаться каждый день, да еще по 200 раз, она станет жить столько, что даже невозможно подсчитать, на сколько продлится ее жизнь.

И большая Люся стала учиться улыбаться. До этого она

глубоко скрывала свои чувства. Особенно чувство радости. Теперь большая Люся поверила, что надо меняться.

Но попробуйте просто так улыбаться! Вряд ли сразу получится. Вот и у большой Люси не очень получалось. Она даже расстраивалась, как же это непросто – улыбаться! И спрашивала себя:

– Улыбаясь никому и в никуда, разве может моя улыбка принести пользу?

И тогда она решила, она будет не просто улыбаться, а будет дарить свою улыбку. Можно же улыбаться не только себе, а еще кому-то. Каждому же приятно, когда ему улыбаются. Но кому она будет улыбаться?

Поразмыслив, большая Люся решила, что лучше кандидатуры, чем Гипоталамус, не найти. Конечно, это будет Гипоталамус. Своей улыбкой она будет благодарить его за нелегкий труд. И чем чаще она это будет делать, тем будет ему лучше, тем легче ему будет справляться со стрессами.

С тех пор, как только у большой Люси появлялось хорошее настроение, она заглядывала в слуховое окошко, чтобы поделиться своей улыбкой. Люсе так понравилось дарить ему улыбку, что постепенно это стало ее новой привычкой. Считать не считала, но иногда получалось, что она улыбалась ему раз по двести за день.

И что интересно, Гипоталамус, при всей своей занятости, всегда находил время, чтобы ответить на ее улыбку. Все существо его сразу передавало какую-то хорошую, искрящую

энергию. И жильцы тоже это чувствовали и начинали радоваться.

Так они и жили – не тужили – Гипоталамус, Сплюшка и множество капризных жильцов – в доме, похожем на человеческую голову.

Но со временем что-то стало портиться. Сначала они не понимали, в чем дело. А потом поняли, что в доме появился вредитель. Вычислили его сразу. Им оказалась сонная машина.

Раньше машина работала исправно. Приезжала всегда вовремя, когда ее заказывала Сплюшка. На ней Сплюшка каждую ночь отправлялась к большой Люсе, помогала ей засыпать и, сделав дело, возвращалась назад. Это было самое важное задание и обязанность Сплюшки. И она к ней относилась со всей ответственностью.

И вдруг сонная машина стала отлынивать от работы, и с каждым днем вести себя все хуже и хуже.

Гипоталамус с большой Люсей старались ее починить. Давали ей специальные капельки, пытались ее смазать. Но сонная машина не просто вышла из строя, она вообще не давала себя чинить. Каждый раз она исчезала из медпункта, как только доктор приносил новые лекарства. Они ее и уговаривали, и призывали к ответственности, но сонная машина больше ни в какую не хотела им подчиняться.

И теперь, когда большая Люся ворочалась, лежа в постели, и долго не могла заснуть, и, как всегда, тихо звала на по-



мощь Сплюшку, она уже не была уверена, что та к ней придет.

– Сплюшка, дорогая моя, время позднее, а я никак не могу без тебя заснуть. У меня завтра столько важных дел. Приди ко мне!

Свою просьбу большая Люся повторяла теперь по многу раз. Но Сплюшка не появлялась. Бедная Люся могла ждать ее часами.

А Сплюшка, чутко реагирующая на все команды большой Люси, ужасно переживала, что не может ей помочь. Она передавала команды дальше – сонной машине. Но машина все время куда-то пряталась и не отзывалась на зов Сплюшки. А без машины Сплюшке было очень трудно. Без нее она не могла передвигаться. Ножек-то у нее не было.

Любя и сочувствуя большой Люсе, Сплюшка попробовала сама к ней добраться. Она изобрела новый способ – научилась перекатываться. Как колобок. Или как перекаати-поле. Иногда ей это удавалось. Поймав дуновение ветерка, она спускалась к большой Люсе на воздушном лифте. Приятно щекоча хозяйку своим облачным мягким покрывалом, Сплюшка устраивалась на ее щеке, как на троне. Дыхание большой Люси в ее присутствии сразу настраивалось на спокойствие, по всему телу расплзалось оцепенение. И буквально через минуту она засыпала.

Сплюшка же, прикорнув на щеке, хотя и видела, что большая Люся уже спит, не покидала ее сразу. Она еще немного

выжидала, замерев, вдруг сон не будет крепким, и ей придется опять убаюкивать большую Люсю. А потом, удостоверившись, что работа выполнена, она дожидалась удобного момента, когда воздушные волны подхватят ее, чтобы лечь на них и улететь домой. Сплюшка быстро научилась пользоваться их течением. И с воздушным потоком возвращалась к Гипоталамусу.

Сплюшка каждый раз радовалась, когда свое задание исполняла. Радовался и Гипоталамус. Поощрительно он принимал ее в свои объятия, позволяя ей устраиваться рядом с собой. И Сплюшка, приткнувшись к нему, продолжала свой привычный сон.

Но однажды, когда большая Люся собралась поделиться с Гипоталамусом своей улыбкой, заглянула в окошко, а оно оказалось закрытым.

На лице Люси застыла растянутая до ушей улыбка. Неподаренная, она не хотела уходить с ее лица. И большая Люся впервые растерялась. Она робко позвала:

– Гипоталамус, Гипоталамус. Ты где? Прими мою улыбку. Открой окошко.

Но никто не отзывался, и окно не открывалось. Большая Люся забеспокоилась:

– Случилось что-то? Где мои друзья? Как же я без них?

Она долго стучала и звала.

И вот, наконец, в окне она увидела грустные глаза Сплюшки. Рядом сидел печальный Гипоталамус.

– Она заболела.

Большая Люся увидела, что Гипоталамус нежно прижимает Сплюшку к себе и дует на ее пушистую шубку. Наверно, так сбивает температуру.

Конечно, он не знал, чем еще может ей помочь. И от этого очень страдал.

Улыбка сползла с лица большой Люси. Она и не представляла, какая нежная дружба связывает эти два существа.

– Гипоталамус, ты так любишь нашу Сплюшку? Почему? Я думала, вы просто соседи по дому.

Гипоталамус грустно посмотрел на большую Люсю.

– Она... она мне родная.

– Что значит родная?

– Она, – Гипоталамус даже как-то съежился от признания. – Она – моя дочка.

Лицо большой Люси тут же расплылось в огромной улыбке.

– Как здорово. У тебя есть дочка!

Люсиная улыбка становилась все шире.

– Ты не волнуйся, она поправится. Я это точно знаю.

– Откуда ты знаешь?

– Моя улыбка. Смотри на меня. Она – самое лучшее на свете лекарство. Она помогает вылечить все болезни. Я дарю ее теперь не только тебе, но и Сплюшке. Вот увидишь, скоро она поправится.

Гипоталамус, на всякий случай отодвинувшись от

Сплюшки, чтобы ее не потревожить, попробовал изобразить что-то, похожее на улыбку.

– Вот видишь. И у тебя получается. Ты сам теперь будешь дарить свою улыбку Сплюшке. А я тебе помогу. Я буду навещать вас часто-часто.

Прошло несколько дней и ночей, во время которых большая Люся опять страдала от бессонницы. Она пыталась сама справиться с ней. Старалась, как наездник ловит капризного коня, поймать сонную машину, чтобы она привезла к ней Сплюшку. Несколько раз даже ловила ее и пыталась подчинить своему управлению. Но без Сплюшки это сделать было нелегко. И большая Люся вынуждена была набраться большого терпения и дожидаться выздоровления Сплюшки.

Несмотря на осложнение, она, как и обещала, все равно продолжала улыбаться. Она стояла у слухового окошка и шептала слова, которые могли бы ободрить ее друзей. Шептала, потому что не хотела, чтобы кто-нибудь услышал и помешал исполнению ее желания. Она знала, что все желания исполняются только в тишине.

– Хочу, чтобы вы знали, вы – молодцы! Как здорово вы трудитесь! Таких, как вы, во всем свете не сыскать. Вы справитесь и с этой проблемой.

Ни минуты она не сомневалась, что Сплюшка справится и со своим недомоганием, и с выкрутасами сонной машины.

И поможет ей в этом славный и бескорыстный Гипоталамус, который умеет в своем доме делать столько всего, что

позавидовал бы ему целый город.

Они будут друг другу дарить свои улыбки и проживут много-много счастливых лет в доме, похожем на человеческую голову.

## ***О МАСЛЕ***

### *Сказка вторая*

Дом, в котором жили Гипоталамус со Сплюшкой, был частью большого биопоселка. Через него протекали реки, от которых отходили каналы и ручейки. Поселок был очень красивый. Изогнутые аллеи, вдоль которых выстроились домики, вели к центральной площади с засохшим фонтаном. Поселок населяли дружные, но немного капризные жильцы. Они периодически пререкались друг с другом, даже жаловались друг на друга, но по серьезным вопросам всегда достигали компромисса. Гипоталамус же – как рефери на ринге – решал все вопросы по справедливости. И жильцы ему доверяли.

На этот раз к нему обратилась соседка по имени Гепара.

Гепара была неуклюжей, толстой и самой крупной жительницей поселка. Но несмотря на свой большой вес, она была необычайно трудолюбива. Гепара постоянно находилась в движении. Она то впускала кого-то в свой дом, то выпускала. Создавала при этом новые модные течения. Ей не

надо было подавать команды, когда и что делать. Она все знала сама. И Гипоталамус был на ее счет спокоен. Более того, он ставил её всем в пример.

А жильцы, то ли завидуя ее успешности, то ли просто подтрунивая над ней, иногда называли ее медузой. Она немного обижалась, разве от нее одной зависит настроение и здоровье в их поселке?

– Я что, похожа на Горгону?

А они отвечали:

– Медузы – очень красивые создания, и ничего обидного в таком сравнении нет. Конечно, ты не Горгона.

Все соседи поселка знали, их Гепара была совсем не воинственна, никого не обращала в камень. Хотя и могла бы. Жила себе тихо и мирно в своем домике, окруженном озером, от которого во все стороны вытекали красные и желтые реки. На закате дня Гепара любовалась блеском красной воды, над которой парил легкий туман. И радовалась, что производимые ею течения, как термальные источники, дарят всем другим жильцам поселка здоровье и удовольствие.

Но этой идиллии стали мешать какие-то масла, которые стали проникать в ее озеро. Когда это случалось, оно становилось грязным, неприятно пахивало и мешало текучести вод в ее волшебных красных реках. Гепара давно подозревала, что дело не чисто. Мучилась. Но виду не подавала. Она вообще была не конфликтным жителем поселка, тихо страдала. Так уже ей на роду было написано. Страдать за всех и

трудиться на общее благо – все очищать, фильтровать, заботиться о чистоте. В общем, следить за экологией поселка.

И вот как-то к ней в гости зашел жилец из верхнего домика по имени Кардий. Они сели на лавочку перед домом Гепары, и слово за слово стали делиться тем, что волновало их больше всего. Гепара и Кардий дружили давно, поэтому у них не было никаких секретов друг от друга. А тут выяснилось, что есть нечто общее, что стало мешать им обоим.

– Ты знаешь, мне кажется, наши сестры Манус и круглый Оз портят жизнь в нашем поселке.

– Как это? – удивился Кардий.

– Они позволяют дешевому маслу подсолнечника заходить в мое озеро и плавать по моим рекам, – начала взволнованно Гепара.

– Так они же считают его главным среди масел, – сдержанно ответил Кардий.

– Пусть они считают, что хотят, но мы-то тут при чем? – вскипятилась Гепара. – Я терплю-терплю. Много лет я неустанно чищу после него свои каналы. У меня это забирает столько сил, что их может не хватить на что-то другое, более важное. Поэтому я думаю, что пора обратиться к нашему управляющему, чтобы он помешал загрязнять мои резервуары.

– Ну что ж, почему бы не обратиться к Гипоталамусу за помощью. Он способен рассудить сам это дело или назначит общее собрание.

– Да? Ты меня поддерживаешь? – чуть наклонив голову, чтобы посмотреть в глаза Кардия, честен ли он с ней, радостно спросила Гепара.

– Если это, действительно, вредит всему нашему поселку, то я тебя поддержу, – отозвался Кардий. – Мне бы тоже хотелось, чтобы твои каналы были чистыми.

– Конечно, вредит. Как может дешевое подсолнечное масло не вредить? Вот если бы оно было высокоолеиновым! Тогда другое дело. Но сестры Манус берут в магазине то, на что объявляют скидки. А это вредно для каждого из нас.

– А пять тысяч лет назад люди таких слов как высокоолеиновое масло и не знали, – рассмеялся Кардий. – На юге Северной Америки, откуда через Испанию в петровские времена оно пришло к нам, ели масло из семечек подсолнечника, не задумываясь, смазывали им тело и волосы, им даже лечились.

– Так вот и я хочу, чтобы от масла была польза для всех. Понимаешь, высокоолеиновое масло, если оно холодного отжима, – оно аналогично оливковому, такое же плотное, но менее жирное, в нем много олеиновой кислоты. Поэтому оно медленнее окисляется, да и готовить на нем безопаснее.

Кардий молчал.

– Ты подумай, – убеждала Гепара, – если в чистую красную воду добавить кислоту, что будет?

– Она станет кислой, – рассмеялся Кардий.

– А если тебя долго кормить ей, как ты будешь себя чув-



ствовать? – наступала Гепара.

Кардий передернулся, представив себе кислый-прекислый лимон. Его лицо сразу будто сморщилось, и он стал похож на старика.

– Вот видишь, ты только представил себе, какой вред оно приносит нам с тобой. А если постоянно дешевое масло подсолнечника запускать в наши дома? Все наши жильцы быстро станут стареть, дряхлеть, начнут болеть всякими болезнями. Хочешь ты этого?

– Нет, конечно. О чем ты спрашиваешь? Я своему здоровью не враг. Вот только, какое масло для меня полезнее?

Тут Кардий был профан. Поэтому поддержал Гепару, чтобы она обратилась за помощью к Гипоталамусу.

– Значит, решено. Сегодня же я отправлю Гипоталамусу депешу. Попросим, чтобы сестры Манус и круглый Оз стали поразборчивее при выборе масла.

Гепара была не просто самая большая среди жильцов, но и самая решительная. Если кто-то вставал на ее пути, она могла закрыть двери своего дома и объявить себя больной. Не дай Бог, конечно. Этого очень боялись другие жильцы. Разве можно болеть? Они должны работать все 24 часа. Ведь если Гепара выйдет из строя, поселок заполнится всяким мусором. Он и существует только до тех пор, пока все в нем работают. Представьте себе, сначала один перестанет работать, глядя на него, другой тоже захочет уйти в отпуск или сесть на больничный. Нет, нет, так нельзя.

Домик Гепары был похож на пчелиные соты. В каждой жила ее маленькая помощница, похожая на пчелку. Они и трудились как пчелки. Все на благо общего здоровья. Гепара передала им депешу, чтобы они по своим каналам доставили ее Гипоталамусу.

Гипоталамус, ознакомившись с ней, решительно написал резолюцию и отправил её в канцелярию:

«Приглашаю ночью всех на экстренное собрание.

Тема: какое масло лучше для нашего биопоселка.

PS. Кто должен работать, может не приходить. Подпись: Гипоталамус».

Канцелярия находилась в его доме, между двумя зрительными окошками. Работавшим там было очень удобно. Они всегда все видели и знали, что происходит в поселке. И докладывали Гипоталамусу. А Гипоталамус уже решал, что нужно делать, чем помочь тому или другому жильцу, – кого нужно взбодрить, развеселить, а кого, наоборот, успокоить.

– На этот раз надо провести общее собрание. Давно пора.

До него доходили слухи, что Гепара, и не только Гепара, недовольны некоторыми продуктами. Но заняться этим вопросом все ему было как-то недосуг.

– Передайте, пожалуйста, сестрам Манус и круглому Озу, чтобы они обязательно пришли на наше собрание, – попросил Гипоталамус своих помощниц по канцелярии.

И присел, по обычаю, к слуховому окошку. На коленях примостилась Сплюшка. С ней он стал делиться своими

мыслями.

– Пожалуй, на собрании я так и скажу – давайте будем пропускать только хорошее высокоолеиновое масло. Ведь оно нужно для работы всех систем, – рассуждал Гипоталамус. – Механизмы нужно смазывать, чтобы они постоянно двигались, чтобы жильцы могли выполнять работу с большой энергией и отдачей.

Гипоталамус был добрым управляющим. Он не любил чего-то требовать. Лучше мягко убедить, чем требовать. Но в этом случае, наверно, придется потребовать от сестер Манус и круглого Оза, чтобы они в поселок абы что не тащили.

Сплюшка прижалась к животу Гипоталамуса. Она не спала, наоборот, с удивлением следила за его лицом. Давно она не видела своего папочку таким встревоженным.

– Улыбнись, ты что, забыл, что тебе говорила большая Люся? – пискнула Сплюшка.

– Ах, да, большая Люся. Я о ней и забыл. Спасибо тебе, что напомнила. Надо будет ей сообщить о нашем собрании. Пригласить обязательно. Наверно, она нам и поможет разобраться с маслами.

– Конечно, поможет. Ты же знаешь, какая она умная.

Информация о собрании мгновенно разлетелась по всем домам. Сотрудницы канцелярии не заставили никого долго ждать. Они написали маленькие объявления, прикрепили их к микроскопическим стрелкам и выпустили веером по всему поселку. Стрелки сами прикололи каждое объявление к

дверцам домиков так, чтоб их тут же можно было прочитать.

В назначенное время жильцы собрались на круглой лужайке, недалеко от домика Кардия. Расселись по лавочкам вокруг фонтана в ожидании главного управляющего.

Гипоталамус вместе со Сплюшкой спустились на сонной машине к ним секунда в секунду, чем вызвали общий восторг. Их встретили даже аплодисментами.

– Все вы знаете, зачем мы здесь сегодня собрались. Поэтому я сразу предоставляю слово Гепаре.

Гепара немного волновалась, она еще сомневалась, вдруг она не права, и это не масло подсолнечника так мутит воды ее красных рек, а какой-то другой вредитель? Но быстро взяла себя в руки и начала.

– Дорогие мои, вы все знаете, какая у меня трудная работа. Я больше всех пекусь о вашем здоровье. Мне приходится гнать из нашего поселка все яды, токсины и аллергены. Я у вас как главный дворник. Не разрешаю всяким газам отравлять вас. У меня – большая химическая лаборатория, где я связываю, складываю из разнородных веществ новые, полезные для всех вас. Меня, между прочим, в древности называли «вместилищем души». Я, действительно, болею за всех вас. И мне не безразлично, что вы будете есть и пить. Но мне кажется, пора разобраться с подсолнечным маслом. Если вы решите так, как думаю я, в смысле согласитесь не пускать больше в наш поселок дешевое масло, то сделаете правильно.

Извините, что я так долго говорила, – потупилась Гепара, решив, что нельзя отрывать столько времени у своих соседей.

Ее выступление слышала большая Люся. Она успела к началу собрания. Поэтому, взглянув на Гипоталамуса и получив легким кивком головы одобрение, взяла слово. Люся подготовилась, вместо одного, создала целый список масел, которые будут хорошо усваиваться и не будут портить каналы и красные реки. Но для начала она решила защитить простое масло.

– Я предлагаю сестрам Манус и круглому Озу не отказываться полностью от простого подсолнечного масла. В нем все-таки есть полезный Омега 6. Пусть добавляют к нему рыбий жир или капсулы с Омега 3.

Но с ней не согласился Гипоталамус. Он успел глубоко изучить проблему.

– Я читал отзывы тех, кто был на маслозаводе. Они пишут, что там семечки, хорошие, здоровые семечки подсолнечника, представьте себе, заливают фракциями бензина. И потом, как только его не очищают, не фильтруют, не дезодорируют, оно все равно оставляет в себе следы химических бензиновых компонентов. Давайте все же исключим из наших поставщиков простое масло.

– Ой-ой-ой, так вот почему красные реки как будто с бензиновыми разводами? – встрепенулась Гепара. – А я-то думаю, как красиво они блестят в лучах закатного солнышка.

Вот оно, значит, что!

– А потом, я вам еще не все рассказал, его разбавляют дешевым пальмовым маслом.

– Фу, меня уже начинает тошнить, – пропищала Сплюшка.

Гипоталамус погладил дочку по голове и успокоил:

– Но есть высокоолеиновое, тоже подсолнечное, масло, в котором олеиновой кислоты вдвое больше, чем в обычном, дешевом. И хранится оно дольше, и жарить на нем можно. Оно не образует трансжиры, которые несут вред нашим жильцам.

– Давайте голосовать или кто-то еще сомневается? – теперь уже Гипоталамус обращался к жильцам поселка.

Те затопали своими ножками, большими пальчиками рук показывали вниз, кто-то засвистел, а Кардий и Гепара утвердительно кивали головами в знак согласия.

– Вот, молодцы, – поощрительно загудел Гипоталамус. Когда он был чем-то очень доволен, его голос становился ниже на два тона. А Сплюшка, зная это, стала весело подпрыгивать у него на коленях. – Сестры Манус и круглый Оз, запомните, пожалуйста, что мы ищем новых поставщиков.

Сестры утвердительно замахали своими кистями, а круглый Оз согласно растянул рот в широкой улыбке.

– Теперь давайте дальше, – взяла слово большая Люся. – Сливочное масло. Оно хорошо себя зарекомендовало. Многие его любят, так зачем нам от него отказываться, правда?

Жильцы захлопали в ладоши:

– Правда, правда. Сливочное масло нам очень нравится.

Пусть приходит.

– Есть и другие масла, – она взглянула, все ли жильцы слушают ее. – Предлагаю включить в список масло гхи, кокосовое масло, оливковое и конопляное. Кроме того, мне кажется, мы можем впустить в наши дома и животный жир типа сала. Да, и совсем забыла, очень полезно Амарантовое масло.

– А я слышал, – вмешался Кардий, – что полезно и красное пальмовое масло. Оно вообще обладает чудодейственными свойствами.

– Так где ж его найти? Нам нужны доступные партнеры, – поправил Кардия Гипоталамус.

– А еще масло МСТ можно, – вклинилась Гепара, – Оно сразу будет попадать ко мне. А я его буду отдавать вам, чтобы жить вам было веселее. Кроме того, оно энергии даст столько каждому, сколько ему хочется.

– Но зачем нам столько масел? – непочтительно растолкала жильцов на лавочке Тиреоза. Она опоздала на собрание и пока ничего не могла понять. – Наш поселок сам умеет превращать одни жирные кислоты в другие.

– Ну это уж моя забота. Пожалуйста, Тиреоза, не вмешивайся. А если уж опоздала, слушай и не сей тут раздор. Тем более, что мы уже все обсудили. Приняли важное решение. И пора всем отправляться на работу. Так, уважаемый Гипо-

таламус? – Гепара беспрекословно слушала его во всем. И не хотела, чтобы собрание превращалось в балаган.

Гипоталамус одобрительно загудел:

– Дорогие жильцы. Желая всем вам доброго здоровья. И напоминаю, улыбайтесь почаще. А я прослежу за тем, чтобы у нас были правильные поставщики. Пусть всегда в нашем поселке будет мир, покой и все исправно работали на благо друг друга. – Он вопросительно взглянул на большую Люсю, она улыбнулась ему в ответ. – И на благо большой Люси!

– Ура, – пронеслось над площадью у фонтана.

И все жильцы отправились по своим делам: кто пешком, кто вплавь, кто на лодочке, а Гипоталамус со Сплюшкой – на сонной машине. Машина теперь исправилась. И выполняла все просьбы, поступавшие к ней от командиров.

## ***В СПОРТЗАЛЕ***

### *Сказка третья*

– Раз – два, раз – два!левой, правой!левой, правой! Раз – два! Раз – два, – командовали друг другу сестры Кол(ен)ки.

– Может, хватит, – заныла левая Кол(ен)ка.

– Ты чего, старая, не скрипи. Сделаем сто шагов и закончим упражнение. Давай – давай, продолжай. Раз – два, раз – два.

Толстый коврик покрывал весь спортзал. Сестрам каза-



лось, что весь его пройти на коленях они не смогут.

За ними наблюдал Гипоталамус, который вместе со Сплюшкой сидел у слухового окошка. С улыбкой они уже несколько минут следили за мнущими ковер Кол(ен)ками. Впрочем, без улыбки на них смотреть было невозможно. Неуклюже переваливаясь, они смешно топали по ковру. Но случайные зрители голоса не подавали, чтобы не смущать сестер Коло, которым и так это упражнение явно давалось с трудом.

– Пусть еще немного потренируются, – тихо прошептал Гипоталамус, подув на Сплюшку. Её голубая пуховая шубка благодарно отозвалась переливами.

– Давай уже заканчивать, – канючила левая Колка. – Мы точно сделали уже сто шагов. Я считала.

– Мало, – сопротивлялась правая. – Потерпи! Разойдешься! Сегодня мы должны сделать не сто, а сто пятьдесят шагов. И не забывай – держи спинку ровно. Вспомни, тебе сначала и двадцать шагов давались с трудом, а сейчас вон уже сто нашагала.

– Ты права, мне уже легче делать это упражнение. Но я боюсь, вдруг опять что-нибудь заболит?

– Не переживай, не заболит. Наоборот, окрепнешь и еще бегать станешь, – вдохновляла правая Колка.

– Ну ты хватила! Бегать? – недоверчиво протянула левая. – Я вставать-то по утрам боюсь, вдруг где защелкает или захрустит.

– Ты же не Щелкунчик, чтобы щелкать.

Так сестры препирались, однако, шагать не переставали. Раз-два, раз-два. Левой, правой.

В спортзал заглянула большая Люся. Она была их личным тренером. Большая Люся склонилась к сестрам и погладила сначала одну, потом другую, приговаривая:

– Какие вы молодцы, трудяги. С вами я не пропаду. Это чудо-упражнение ставит на ноги совсем больных. А вы у меня еще о-го-го.

Она взглянула на часы. Они показывали 8.30. Скоро завтрак. А она еще не выпила и стакана воды. Заготовила пол-литра воды с лимоном, отпила чуть-чуть и побежала в спортзал. Надо выпить, пока она теплая. Надо все успеть!

– Только не забудьте, что нас с вами ждет еще одно упражнение. – переключилась большая Люся на физкультуру. – Сегодня мы будем делать упражнение «Золотой петух».

– Ой, мы уже устали, – заныла левая Кол(ен)ка.

– Хорошо, отдохните пару минут. А пока я вам немного расскажу об этом упражнении.

Далеко-далеко, за лесами, за горами есть удивительная страна. Там живут старики, совсем не похожие на стариков. Спросишь первого, кого встретишь на дороге:

– Сколько Вам лет?

Тот ответит, смеясь:

– Восемьдесят.

Ты обязательно удивишься! Выглядит он на 60, не боль-

ше. Скажешь про себя, непохоже. В этом возрасте старики лежат на диване и смотрят телевизор. Даже подумаешь, может, обманывает?

А он, прочитав твои мысли, встанет рядом с тобой:

– Давай, на спор, кто дольше простоит на одной ноге?

– Давай!

– Но только с закрытыми глазами!

Э, нет. Бухнусь сразу к вам, сестрички, на колени. И это в лучшем случае. Знаете такой стишок?

«Повели ты оторваться мне ногою от земли,

Я секунды не приемлю,

Бухнусь тут же я на землю,

Хоть меня ты пристрели».

Сестры Коло захихикали.

– Вот и подумайте, сестрички, что лучше? Просто так днем лежать на диване или научиться стоять на одной ноге? Мне кажется, лучше нам с вами научиться. «Золотой петух» считается эликсиром от тысячи болезней. Сначала секунду-две попробуйте. Потом можете пять, может, и десять секунд простоите? А там, глядишь, научитесь целую минуту стоять на одной ноге. Если сразу трудно с закрытыми глазами, стойте с открытыми. Потом ноги нужно поменять.

– Футы, вы слышите меня? – обратилась к ногам большая Люся. – Сейчас только от вас зависит, какое настроение будет у жителей нашего поселка.

– Но мы не умеем, мы не сможем, – испугались сестры

Футы.

– Конечно, сможете. Вы же хотите, когда вам стукнет 80 лет, еще ходить, подниматься по ступеням, а может быть и танцевать? – игриво подначила их большая Люся.

Левая Фута вздохнула, расслабилась и уперлась в пол, играя пальцами ступни. Она попыталась надежно прилипнуть к полу. А правая оторвалась от пола и, чуть согнувшись, пристроилась к сестре Кол(ен)ке. Сестры Манос раздвинули руки в стороны.

– ой-ой-ой, Фута, ты совсем не держишь меня, – большая Люся чуть не упала. Она качнулась в сторону и, если бы ее не поддержала правая Фута, действительно, бухнулась бы на колени.

Левая Фута с первого раза не смогла принять позу «золотого петуха», она быстро ослабла. Она еще не привыкла брать весь вес на себя. И, виновато опустив глаза, сейчас стояла и не возражала большой Люсе. Она, по привычке от прежней физзарядки, чертила носком ноги кружок на полу и молчала.

– Ну что, правая Фута, может, ты посильнее? Давай попробуем? – предложила большая Люся.

– Не знаю, может, я и смогу. Только ты, на всякий случай, встань рядом со стулом или стенкой. А то я за себя не ручаюсь, – мудро ответила правая Фута.

– Вы только не бойтесь. Все у вас получится. Начнем с самого простого.

Вот, видите, я стою сейчас прямо. У меня глаза закрыты. Я прошу правую Футу согнуть ногу в колене. Только и всего!

В зале наступила звенящая тишина. Все жильцы поселка, кто в этот момент не был занят своей работой, облепили окна спортзала и, затаив дыхание, ждали – получится или не получится!

– Так. Хорошо. Стоим. Улыбаемся, – руководила большая Люся.

Гипоталамус видел, что пока Футам это упражнение не доставляет удовольствия. Но они улыбались. Значит, все хорошо. Он знал, что по мере лучшего исполнения стойки «Золотой петух» все механизмы в поселке станут работать активнее. Мозг будет медленнее стареть. И все жильцы поселка, которые неразрывно связаны друг с другом большой дружбой, настроятся на общие энергетические каналы. Они будут легко понимать друг друга и активно выполнять свою работу.

– Ну что ж, на сегодня достаточно, – обвела всех взглядом большая Люся.

– Теперь я займусь своими важными делами. А вы вместе с пяточными сестрами Кальцибус идите встряхните наш поселок, сделайте ударную тряску.

– Мы что, должны растрясти весь поселок? – удивились сестры Колки. – Как это? Зачем?

– Все очень просто. Вы без меня займётесь виброгимнастикой.

– Ой, у меня уже коленки трясутся, – испугалась левая Колка.

– Ну какая же ты трусиха. Всего боишься. А страх, между прочим, – плохой советчик. Я же учу вас только всему полезному. Я понимаю, ты мне не очень доверяешь, потому что в молодости я доставляла тебе много неприятностей. Но теперь я забочусь о вас, о вашем здоровье. Меня учат, и я учу. Мы вместе учимся жить по новым правилам.

– Большая Люся, мы доверяем тебе. Учи нас. Что нужно делать? – вмешалась правая Фута.

– Спасибо. Упражнение будет такое. Приподнимаетесь на сантиметр от пола и резко опускаетесь вниз. Как будто давите таракана. Шлеп-шлеп пятками по полу.

– А пятки не обидятся, что мы будем бить по ним?

– Как же, наоборот. Не только не обидятся. Все жильцы нашего биопоселка почувствуют волны энергии. Красные реки заберут весь мусор, который накопился в клетках. Все наши враги – шлаки – бросятся врассыпную. Все, кто притаился, кто спрятался как лягушка в тихой заводи, кто заливает дно наших рек, встряхнутся. Нечего им там делать. Мы не должны давать им спокойной жизни. Пусть у нас им будет плохо. Поэтому стучите, раз по 60 стучите по пяткам. Всем от этого будет только лучше. Особенно брат Кардио скажет вам «Спасибо»! Только не спешите. А то пользы не будет. И отдыхайте. Раз тридцать постучите, 5-10 секунд отдыхайте, потом еще тридцать раз. Поняли? Это и есть виброгим-

настика, – большая Люся закончила с инструкцией. Как тренер, она выполнила свою работу. Но ушла не сразу. На прощание, она еще раз погладила Кол(ен)ки и ушла.

А Гипоталамус высунулся из окошка. Вдруг сестры не поняли, как надо делать упражнение, и прогудел:

– Только стучите по полу не так резко, чтобы голова не заболела. Жестко, но не резко. И с интервалом один раз в секунду. Вот так вот! – и опять спрятался в окошке.

Теперь, узнав о пользе физических упражнений, у Гипоталамуса появилось важное задание. Он должен был проинформировать всех жителей поселка, что их поселок ждет обновление. Что он и сделал. Он с удовольствием подготовил радостное сообщение, которое работники канцелярии должны были быстро разнести по всем домам.

Утро было светлым и солнечным. Жители поселка, прочитав прикрепленные к дверям их домов новостные листочки, сразу воспряли духом. Они будто почувствовали прилив новых сил и приветливо друг другу кивали при встрече на аллеях их прекрасного поселка. И хотя занимающиеся в спортзале еще не достигли больших результатов, все верили, что жизнь меняется к лучшему. Поэтому и настроение у всех в этот день было замечательным.

## ***ОТРЯД МИКРОБИОТЫ***

*Сказка четвертая*

– Хотим есть! Хотим есть! – скандировали бактрия из отряда Микробиоты. Этот отряд оккупировал самый тонкий отрезок кишечного тоннеля и зорко следил за тем, что ему дают на завтрак и обед. Ужин до них, как правило, не доходил, и они к этому привыкли. Но еда на завтрак и на обед должна была насытить их и доставить удовольствие.

– Если нам не дадут есть, что мы хотим, мы объявим вам войну, – дерзко кричали маленькие существа, угрожая жителям биопоселка общей забастовкой.

– Батюшки мои, – взволновался Гиполатамус. Пока взбунтовался только один отряд. А если все отряды Микробиоты объединятся? Что будет?

И, обращаясь к Сплюшке, мирно посапывающей у него на животе, заговорил. Он любил вслух рассуждать. Так ему легче было найти решение.

– Некоторым кажется, что бактрия маленькие и бесполезные. Что они могут? Их же совсем не видно. Захочешь увидеть их, иди за микроскопом. Но они могут натворить в поселке столько дел, что ой-ой-ой. Мало не покажется. Они могут нарушить весь порядок: вызвать расстройство во всем кишечном тоннеле, довести жителей до страшных болезней.

Но в то же время, понимаешь малышка, это большая сила. Если бы все бактрия собрались в одном месте, могли бы задавить своим весом любого. Вот, к примеру, жилец по имени Серебрум, больше известный как головной мозг, в два раза



легче этой гопкомпании. Хотя весит он немало, полтора кило, а они – все три. Да что там, печень Гепара весит в два раза меньше, чем весь отряд Микробиоты. Хотя ее раньше считали самой тяжелой среди наших жителей.

Сплюшка давно проснулась и, вытаращив глаза, с восторгом смотрела на папочку: «Какой же он у меня все-таки умный!»

А отец продолжал ее просвещать:

– В кишечном тоннеле живут до 400 триллионов микроорганизелей. Такую цифру даже представить себе невозможно.

И почесал в затылке:

– Хотя кто их смог посчитать? Это же какие счета надо иметь? Ну да ладно. Среди них есть бактрия-альтруисты – они выделяют такие вещества, которые полезны для всех жителей нашего поселка; а есть эгоисты, которые работают только для собственной пользы. Но хуже всех – бактрия-паразиты, они самые опасные, потому что разрушают налаженную жизнь всего экопоселка и доставляют хозяину немало неприятностей. Эти могут стать неуловимыми мстителями, если им что-то не понравится.

– Это они там, внизу, «горлопанят»? – включилась Сплюшка.

– Нет, не волнуйся, это эгоисты.

Хотя сам не на шутку испугался. Бунт на корабле?

– Что вы разбушевались? Что случилось? Чего вам не хватает? – миролюбиво обратился к митингующим Гипотала-

мус, высунувшись из слухового окошка.

Вперед выдвинулся один из самых воинственно настроенных бактрят. Его звали Хитрый Бак.

– Это наше последнее предупреждение. Вот уже который день мы не получаем отруби. Это раз. Манная каша для нас, что для мертвого припарки. Овощи. Где свежие овощи? Вы что думаете, что одна вареная свекла, и то, которая доходит до нас раз в неделю, может нас накормить? Где яблоки? От апельсинового сока у нас уже сводит скулы.

– Хорошо, хорошо. Я сообщу большой Люсе о ваших требованиях. Сегодня же. Когда она придет пожелать мне Доброго утра и хорошего настроения на весь день. Она каждый день теперь мне говорит: «Привет, Гипоталамус». И широко-широко улыбается. Впрочем, я немного отвлекся. Я передам ей вашу петицию. Но сейчас же еще ночь. Все спят. Постарайтесь никого больше не беспокоить и сами ложитесь спать. А утро ночи мудренее!

– Нет, мы не верим тебе, – дерзко отвечал, подбоченясь, Хитрый Бак. Он возвышался над всеми, упираясь руками в бока, и явно не собирался идти на компромисс.

– Знаешь, на что мы способны? Мы расстреляем стенки кишечного тоннеля, и он станет дырявым как решето. Ха-ха-ха, – довольный таким сравнением Хитрый Бак стал громко смеяться. А за ним и все бактрята из его отряда.

– Ты этого не сделаешь, – спокойно возразил Гипоталамус.

– Еще как сделаю, – не унимался Хитрый Бак. – Мы устроим веселенькую игру. И грохот от нашей канонады услышит сама большая Люся.

– Нет, ничего у вас не получится, – тем же ровным голосом подтвердил Гипоталамус. Сейчас его голос не гудел, как бывало в тех случаях, когда он был чем-то доволен. Наоборот, сейчас он был тихим и глухим. – Вредить могут только бактрия-паразиты, а вы просто эгоисты. Думаете о себе, но навредить другим вы не способны. Я это точно знаю.

И добавил:

– Знаете что? Вам надо готовиться не к войне, а к отдыху. Идите спать. А то утром работать не сможете. Заняться вам нечем. Вот и бузите. Я, как главный управляющий, вам приказываю, сейчас же разойдитесь по своим местам. Завтра утром вы получите ответ на все ваши требования. Ничего в них такого, недостижимого, нет. Я все записал. И сказал же вам, передам большой Люсе.

Бактрия еще немного попрыгали, так они выражали свое несогласие. Но потом понемногу стали успокаиваться, понимая, что пора отправляться в места, где им было назначено служить. Они, хотя и были эгоистами, знали, что без них в поселке жизнь остановилась бы.

Службу бактрия несли на всем протяжении желудочно-кишечного тоннеля. На каждом участке дежурил свой отряд. Чем ближе к концу тоннеля, тем отряды были крупнее. Самому большому отряду доверили работу в толстом отсеке.

Отряды микробиоты выполняли очень важную работу. Они защищали тоннель от инфекций, помогали с иммунитетом, вырабатывали витамины, ускоряли работу ферментов. Но больше всего старались ради правильной работы перистальтики. Бактрия с помощью волн, всегда колышущих кишечный тоннель, помогали выгонять из поселка все отработанные и вредные вещества. В результате их стараний тоннель становился чистым. Ничего не прилипало к стенкам. Но если бактрия начинали бузить, как это произошло в эту ночь, нарушалось расписание очистки тоннеля. И все другие жители поселка этим были крайне недовольны. Теперь только от Гипоталамуса зависело, когда в поселке будет наведен порядок.

Но надо понять и бактриат. До сих пор они старались нести свою службу исправно. А отношение к ним становилось все хуже и хуже. И они возмутились. Хитрый Бак все время подбивал их на восстание. А теперь даже предложил объявить войну. И бактрия легко согласились с ним. Ведь только так на них обратили бы внимание.

– Они там думают, что раз мы маленькие, нас можно обижать, – говорил Хитрый Бак. – Они не знают, что без нас всему поселку конец. Нет, нет и нет. Мы не дадим себя в обиду. Ведь мы – настоящая «фабрика» по производству многих важных для поселка веществ. Через нейрогормоны мы помогаем защищать мозг от возбуждения. Способствуем хорошему дыханию и даже влияем на артериальное давление. А

нас лишают радости и возможности хорошо выполнять свою работу.

Дальше тянуть было нельзя. Бактрята стали бы один за другим погибать, а сам поселок начал медленно угасать. Поэтому вожак взял на себя смелость, чтобы объявить общий сбор на главной площади поселка, у фонтана. Фонтан давно не действовал. Но у него оставался пупочный холмик, на который Хитрый Бак взобрался, чтобы всех видеть и чтобы все его слышали:

– Мы на самом деле не хотим войны. Но вы нас вынудили. Ведь правда, бактрята?

Те запрыгали в знак согласия, заулюлюкали, выпуская газики, как из воздушных шариков. И скоро вся площадь накрылась прозрачным серым облаком.

– Вот видишь, уважаемый Гипоталамус, все бактрята со мной согласны! Мы терпели до последнего. Больше не можем. Передай большой Люсе, что каждое утро и в обед мы будем ожидать, а если не будет, то требовать, чтобы к нам поступали свежие овощи. Можно в нарезку, можно в виде салата. Но салат должен быть приготовлен из разных-разных овощей. В нем должны быть листья салата или пекинской капусты, можно, молодой капусты. Обязательно чеснок или лук. Также мы любим натертые на терке морковку и свеклу. Репу, конечно. Ты все запоминаешь?

– Да, – прогудел удовлетворенно Гипоталамус. – Я не только все запомнил. На всякий случай я все еще и записал,

хотя на память пока не жалуясь. Это все, что вы хотели бы получать?

– Еще не забудь, чтобы нам давали бобовые. Например, чечевицу. Каждый раз, когда она прилетает к нам с потоками разной еды, мы настраиваемся на лирический лад, – мечтательно заметил Хитрый Бак. Потом спохватился: – А дальше можно забрасывать яйца, сало Шпик, индейку или вареную телятину. От этого мы точно не откажемся. И рыбку с морепродуктами мы тоже уважаем. И – ну что там еще нам надо – немного черного хлеба с семечками. Под конец – можно фрукты. И главное, много-много жидкости. Вода, суп, компот – можно всё.

Но зачем нам перечислять всё то, что все и так знают. Главная наша просьба: должно быть разнообразие в еде. Ведь что мы едим, от этого зависит, как поселку мы служим. Что вы нам даете, на том мы и растем. Кстати, пока мы здесь впервые так собрались и откровенно все обсуждаем, хочу тебе высказать наше мнение и по поводу экспериментов с разными диетами. Одни говорят, что в течение недели надо есть пять разных овощей, другие советуют «питаться по радуге», то есть включать в меню продукты разного цвета. На самом деле, это не имеет для нас большого значения. Мы не будем удовлетворены, мы будем погибать, пока не получим разнообразия в еде. Мы не хотим семь дней в неделю принимать по утрам овсяную кашу, яйца и чай с бутербродами. Мы всегда хотим чего-то новенького. Имей в виду.

И еще раз повторяю. В нашем меню обязательно должны быть фрукты, овощи, бобовые, грибы, орешки, йогурты. Можно иногда давать и гречку, хотелось бы, зеленую, и кашу из киноа, и даже выпечку из пшеничной и ржаной муки. И еще мы любим томатный сок и сухое красное вино.

На этой фразе Хитрый Бак еще сильнее выпятил грудь вперед и притопнул ножкой.

– Ну, знаете ли, вы совсем от рук отбились, – встряла откуда ни возьмись появившаяся на площади Гепара.

– Я давно наблюдаю за тобой, Хитрый Бак. Ты – главный бузотёр и подстрекатель. Хоть и прикидываешься мирной овечкой. То тебе не так, это не эдак. И сейчас, как бы ни старалась хозяйка выполнить твои требования, ты все равно найдешь какие-то причины, чтобы опять устроить бузу. Тебе у нас не место. С каких это пор всякая мелочь будет выстав-лять нам условия?

И с этими словами Гепара схватила пожарный шланг, которым давно уже никто не пользовался, и направила его на Хитрого Бека со словами:

– А ну, убирайся отсюда. Не то тебе не поздоровится!

– Напугала! Никуда я не уйду! Все должно быть так, как я сказал. И точка! – парировал Хитрый Бек. – Если вы сделаете все так, как мы хотим, мы не будем бастовать. Но мы не хотим погибать из-за вашего равнодушия.

Гепаре давно не нравился этот наглый парень. И ухмылка-то на его лице такая противная. Никогда она не видела,

чтобы он улыбался. Только зубы скалит. А тут еще и её – самую уважаемую жительницу поселка – смеет послушаться. Нет, она такого терпеть больше не будет. И Гепара дала знак своим маленьким помощницам, которые всегда сопровождали её, следуя за ней тенью, открыть главный вентиль. Те послушно подскочили к нему. Но сначала никак не могли сдвинуть его с места. Кран не открывался. Однако, помощниц было много. Они поднатужились, насели со всех сторон на вентиль, и сильная струя вырвалась наружу.

В ту же секунду она сбила с ног Хитрого Бака. Тот попытался сопротивляться. Хотел задержаться, хватаясь за все, что попадалось под руки. Но, как известно, один в поле не воин. Струя пены уже несла его в кишечный тоннель. А по нему – навывлет из поселка.

Гепара удовлетворенно причмокнула, косясь на главного управляющего поселка:

– Вот так надо поступать с теми, кто нарушает порядок.

Повернулась, махнула своим помощницам, дескать, айда за мной, и удалилась.

Остальные бактрия, разинув рты, даже не успели встать с лавочек, окружающих фонтан. Так быстро все произошло. Так и сидели с разинутыми ртами. Но в чувство их привел Гипоталамус:

– Я все записал. А вы теперь заканчивайте забастовку и отправляйтесь по своим местам. А то без вас и вправду бактрия-паразиты начнут дырывать стенки тоннеля, – строго



сказал свое последнее слово Гипоталамус. Потом еще раз обвел всех глазами и пошел закрывать слуховое окно, из которого вел беседу с бактрятами.

Маленькие эгоисты хотя и любили только себя, но были существами послушными. Гипоталамус был для них непрекаемым авторитетом. Они, в действительности, не хотели войны, только так, немного попугать. Поэтому, в предвкушении, что все будет именно так, как они потребовали, бактрята радостно попрыгали по аллеям поселка, направляясь к местам своей службы.

Прошло два дня. Почему два? Именно столько понадобилось времени, чтобы большая Люся успела подробно изучить все требования бактрят. А потом ей же нужно было сходить в магазин. Да не в один. Пришлось много сил и времени потратить, чтобы достать все продукты, которых ждали с нетерпением инициативные бактрята.

На утро третьего дня довольные бойцы отряда микробиоты уже лакомились всем тем, что нужно было им для здорового существования.

И сразу все почувствовали, как поднимается настроение. Причем, не только у самих бактрят, но и у всех жителей поселка. Ведь 90% «гормона радости» – серотонина, который регулирует аппетит, эмоции и реакцию на стресс, вырабатывается при участии именно бактрят из отрядов микробиоты, которые живут в кишечном тоннеле, а не в мозге, как некоторые раньше думали.

А Гипоталамус, как всегда, свое слово сдержал. И теперь широко улыбался.

## ***СТРЕСС***

### *Сказка пятая*

Гипоталамус очень любил музыку. В свободное время он подолгу сидел у окна и слушал ее. Слушал, закручивая ус, со всем присущим ему вниманием. Ему нравились почти все композиции, которые доносились из соседних поселков. Он сидел у окна на стульчике с прямой спинкой и периодически поправлял свой галстук-бабочку, которая, как ему казалось, немного терла шею.

Когда наступало время для птичьих трелей, Гипоталамус и вовсе откладывал все дела и замирал, настраиваясь на приятное времяпрепровождение. Особенно с нетерпением ждал он мая, когда прилетал его любимый Соловей и услаждал его слух. Их дружба длилась уже многие годы. Соловей до утра исполнял свои нескончаемые песни и зная, что его слушает Гипоталамус, так старался, что иногда терял во время упражнений до двух третей своего веса. Голос Соловья звучал всегда разлиvisto и громко, и рулады каждый раз исполнялись по-новому. Соловей, то, как по лесенке на высокую башню, вскакивал на самую высокую октаву – «ции-лю, ции-лю», то, будто опрометью, неся вниз, опускаясь на низко-

частотные «тут-тут-тут», подражая стучащим молоточкам. Концерт солиста, в котором слышались и свист, и рокот, и шелканье, продолжался долго. И от импровизаций маленькой птички Гипоталамус не мог оставаться равнодушным. В эти часы спокойствие и радость от него распространялись и на жителей всего поселка.

Гипоталамус любил гармонию и не любил стрессы. Поэтому он всегда остро реагировал на информацию о появлении стрессора. Ведь тогда ему, как органу центральной нервной системы, по статусу приходилось запускать работу всей стресс-системы и включаться в координацию эндокринных, метаболических и поведенческих реакций организма. А участвовать в этом ему совершенно не хотелось.

– Сплюшка, а ты какую музыку любишь? – в очередной раз витая в облаках под песни любимого Соловья, спросил Гипоталамус дочку.

– Как, какую? – удивилась Сплюшка. – Конечно, колыбельную.

– А почему? Она тебя успокаивает? Или ты радуешься, что большая Люся под нее быстрее засыпает?

– Ты попал в точку, – рассмеялась Сплюшка. – Большая Люся иногда совсем не может заснуть, и мне ее жалко. Хорошо, когда работает наша сонная машина. И я могу помочь ей.

Кстати сказать, недавно автопарк биопоселка пополнился множеством новых машин. Каждый житель теперь мог вос-

пользоваться ими. Машины двигались по рекам, которые назывались Артериями, как быстроходные ракеты. Две главные артерии назывались Сонными. Поэтому и машины стали называть сонными.

– Когда в нашей сонной машине по радио передают колыбельную, большая Люся прямо на моих глазах засыпает, – стала рассказывать Сплюшка. – Ее глаза начинают слипаться, она «клюет носом», хотя что-то еще обдумывает и даже старается записать в своем мобильнике, а потом – раз, и заснула.

Сплюшка всегда радовалась, когда ее хозяйка быстро засыпала.

– А почему тебе ее жалко? – переспросил Гипоталамус.

– Папа, у нее очень мало гормона, на котором работает сонная машина. Мелатонин, как его зовут, очень похудел со времени ее детства. Его осталось совсем чуть-чуть. Даже не хватает на то, чтобы она выпалась. И сонная машина поэтому так часто ломается. А ведь это ее гормон сна и молодости.

– Так может большой Люсе пойти к доктору? Он подскажет, где его можно взять. Не может же быть так, чтобы нечем было большой Люсе помочь. Есть же какие-то таблетки или добавки к пище. Это нельзя запускать. А если Мелатонин совсем закончится?

Гипоталамус задумался:

– А может, большой Люсе надо пораньше ложиться спать? Не в час ночи, как она это любит делать, а часов в десять

вечера.

– Я ей об этом все время говорю. А она меня не слушается. Говорит, пока я не досмотрю сериал по телевизору, не послушаю последние новости, не прочитаю все сообщения по-друг в телефоне, спать не лягу. А потом, представь себе, меня зовет, – обиженно пожаловалась Сплюшка. – Хочет, чтобы я её сразу, как по щелчку, усыпила. А знаешь, как трудно это сделать?

Как-то в одну из таких бессонных ночей Сплюшка решила проверить пульс у большой Люси. Она нащупала его и сразу поняла, что Кардий надрывается из последних сил. Надо было срочно что-то предпринять. Сплюшка спрыгнула на тумбочку, которая стояла возле кровати, и попыталась открыть верхний ящик. Она знала, что там хранятся все лекарства. Она долго пыталась вставить свою ножку между краем ящика и столешницы, чтобы отодвинуть хоть на пару сантиметров ящик. Но силы были неравны. Ящик будто прилип. А Сплюшке так хотелось потихоньку достать нужную таблетку и положить в рот большой Люсе. Она даже схватила с тумбочки пилочку для ногтей. Та была совсем легонькая. Думала, что вставит ее в щель ящика и откроет его. Однако, ничего у нее не получилось. И тогда она, вместо того, чтобы усыпить большую Люсю, стала щекотать своей шубкой у правого ушка, чтобы ее разбудить.

От щекотки большая Люся начала чесать за ухом и проснулась.

– Что такое? Который час?

Она взглянула на часы и увидела, что они показывают три часа ночи. Еще не рассвело. Вдруг почувствовала, что в ее груди что-то громко ухает и жжет.

– Где мои таблетки? – Люся открыла ящик в тумбочке, достала таблетку и положила ее под язык.

Потом заметила Сплюшку, сидящую в сонной машине. Та сидела и смотрела на хозяйку раскрытыми и так широкими глазами, прижимала ручки к груди и сочувственно покачивалась из стороны в сторону.

– Да, тяжело тебе. Но под лежачий камень вода не течет. Давай подумаем, как тебе помочь? – участливо начала Сплюшка.

– Давай.

– Если ты не засыпаешь вовремя, это же стресс для тебя?

– Еще какой стресс.

– А кто у нас подавляет стресс? Кортизол? Так? – заглядывая в глаза большой Люси, спросила Сплюшка. – Не зря же Кортизол называют «гормоном стресса».

– Не совсем так, Сплюшка. Кортизол помогает организму преодолевать стресс.

– Ну, хорошо. Ты сейчас ложись спать. А я поеду к себе, там встречусь с папой и с ним посоветуюсь, чем тебе можно помочь. Хорошо?

Большая Люся утвердительно кивнула. Сейчас она явно не была расположена к беседе. Еще цеплялась за хвост сна,

который так хотелось досмотреть.

– А я на прощание спою тебе колыбельные, – тихо договорила Сплюшка.

– Баю-баю-баю-бай,

Спи, мой ангел, засыпай...

Баю-бай, должны все люди ночью спать.

Баю-баю, завтра будет день опять.

Люся уснула довольно быстро, а Сплюшка на сонной машине вернулась домой.

По привычке она пристроилась поближе к теплomu животу Гипоталамуса, и они вместе стали думать, как помочь большой Люсе.

– Мелатонин и Кортизол по жизни похожи на врагов, но они не враги, – заговорил Гипоталамус. – Хотя Кортизол при стрессе и подавляет Мелатонин. И тогда с помощью головного Серебрума начинает вырабатываться глутамат. А к чему это ведет? У большой Люси что-то начинает воспаляться. Это плохо. Плохо, потому что её нездоровье отражается на всех нас. Во время пробуждения уровень гормона повышается, достигая пика через 30 минут, а затем постепенно снижается в течение дня.

– Значит, стресс так опасен для всех нас? – задумалась Сплюшка.

– Понимаешь, не все так просто. В чрезвычайной ситуации стресс даже полезен. Он повышает концентрацию внимания и увеличивает физические возможности. Когда тело

чувствует угрозу, мозг посылает сигнал в надпочечники, и в ответ они вырабатывают Кортизол. Но сегодня стресса стало слишком много. И он научился портить нам жизнь! Этот «гормон стресса» может, например, худого человека сделать толстым.

– Как это?

– Он как провокатор способствует накоплению абдоминального жира. И делает он это незаметно. Человек, когда волнуется, ест больше, и у него увеличивается число жировых клеток.

– Папочка, я ничего не поняла. А что такое абдоминальный жир?

– Когда в области живота и поясницы появляется жировая прослойка. Это такое тихое заболевание. Некоторые толстяки весят больше центнера. У них этим жиром «запаяны» все внутренние органы. Толстяки с лишним весом поэтому и живут меньше. Да, это грустная история. И она очень древняя. Известна со времен Гиппократов. Но избавиться от лишнего жира совсем непросто.

– Да, наша большая Люся совсем не толстая, – удивилась Сплюшка. – У нее талия всего-то 88 см.

– А должно быть не больше 80-ти. Чувствуешь разницу? Целых 8 см жира. Так как этот жир расположен очень близко к таким важным органам как печень, желудок и кишечник, он может наносить им большой вред, нарушать их правильную работу.



– Как же мы можем помочь большой Люсе, чтобы она хорошо засыпала и стрессы не мучили ее?

– Для начала давай ей посоветуем поменять шторы. Повесила она недавно новые шторы, а они ведь только совсем чуть-чуть «притушивают» свет. Даже Луна видна через них, что уж говорить о Солнце.

– Правильно. Согласна, – радостно захлопала в ладоши Сплюшка.

– Потом, обрати внимание, свой смартфон хозяйка зачастую кладет под подушку. Разве так можно? Надо же его отодвинуть как можно дальше от головы. Убрать хотя бы на метр от подушки. И еще включать «Авиарежим», чтобы никакие бульки её не беспокоили. А то у некоторых ее подруг, таких же, как она, есть привычка пересылать всякие глупости по ночам. Сами ночью не спят и другим не дают.

– Вот, вот. А еще они могут каким-то сообщением испугать большую Люсю. О, я замечала несколько раз, она посмотрит в телефон, а потом подолгу ворочается, о чем-то думает и никак не может заснуть, – поддержала Сплюшка папу. – Сидят часами в соцсетях, потом сами – в стрессе, и нашу большую Люсю заражают негативом. Да и вообще, голубой свет от экрана телефона действует ведь плохо на глаза и на нервы. Верно?

– Верно. Надо бы подсказать ей, чтобы она больше 6 минут не думала о том, что вызвало в ней раздражение, огорчило её или даже разгневало. Пусть она делает нужное упраж-

нение от стресса. Одним пальцем зажмет правую ноздрю и дышит левой. Вдох – выдох, вдох – выдох. Так стресс не войдет в нее глубоко и не останется никаких шансов остаться в ее теле. Врачи говорят: «Дыхание – это самый эффективный метод быстрого снижения гнева и тревоги».

Гипоталамус всегда старался рассуждать в позитивном ключе. Он знал, что снизить плохое влияние того же Кортизола можно. И с этим успешно можно справляться с помощью нехитрых упражнений. На Кортизола тоже есть управа, те же гормоны счастья – дофамин, серотонин, окситоцин, эндорфины. Все они помогают быстрее расщеплять этот гормон в крови.

– И потом надо посоветовать большой Люсе не пить кофе перед сном. А то чуть начинает у нее болеть голова, она сразу хватается за кофейник. Лучше бы ей пойти погулять на свежем воздухе. Шум большого города, спешка и пробки – всё это создает стрессы и к вечеру накапливается. А перед сном намного лучше почитать хорошую книгу. Ученые доказали, что при чтении книги через 15 минут уровень стресса снижается.

– А я бы еще ей предложила заняться спортом. Умеренная нагрузка тоже снижает уровень Кортизола. Спорт – это же всегда хорошо. Он положительно влияет даже на микробиоту. Правда, врачи не советуют напряженно тренироваться вечером. Это может помешать спокойному засыпанию. Я бы, например, посоветовала большой Люсе заняться плава-

нием.

– Тоже хорошо. А у меня есть еще одно предложение, – подхватил Гипоталамус. – Я знаю, что хорошо помогает какое-нибудь хобби. Лишь бы оно радовало хозяйку, было бы ей по душе. Может быть, она займется рисованием или садоводством? А еще лучше музыкой, – Гипоталамус всегда помнил, как ему бывает сладко и спокойно, когда он слушает музыку. – Можно под музыку и танцевать. Танцы – прекрасный способ снять эмоциональное напряжение, избавиться от стресса. А, значит, это поможет сосудам мозга.

– Если уж на то пошло, то есть еще более лучший способ защиты от стресса, а значит, и защиты Мелатонина от Кортизола – это смех. Он полезен не только для души, но и для тела. Это самый лучший способ преодолеть стресс и снизить уровень гормона.

– Хорошо, что ты об этом вспомнила. Оно вообще должно стоять на первом месте. Но и это не последнее средство. Есть еще одно, о котором ты, Сплюшка, забыла.

– Это какое же? – удивилась она.

– Ученые исследовали, как общение с животными влияет на стресс. Владельцам кошек, собак, попугаев и других питомцев легче фокусировать внимание. А длительное общение с собаками, даже чужими, не говоря о домашних любимцах, положительно сказывается на уровне кортизола. Кроме того, у обоих увеличивается уровень окситоцина. Это между прочим, гормон, который живет в моем доме, мой сыночек.

– Я знаю. Здорово!

– Также животные положительно влияют на артериальное давление и помогают избежать чувства одиночества.

– Ну и это я знаю.

Перечисляя способы снятия стресса, папа с дочкой так увлеклись, что не заметили, что наступил вечер. Стоял месяц май. Значит, скоро запоет их любимый Соловей. А пока оба соревновались в эрудиции.

– Папочка, я вспомнила еще одно средство. Это самое простое – расчесывание. За десять минут любой обладатель расчески может получить не только удовольствие, но и заодно «разогнать» кровь и расслабить мышцы.

– Ну ты, умняшка. И ведь это средство тоже может быть не последним. Если задуматься, каждую минуту можно использовать не во вред себе, а на пользу.

И в этот момент запел Соловей. Гипоталамус замер.

– Вот что лучше всего действует на меня.

Они со Сплюшкой больше не хотели говорить о стрессах. Прильнув к окошку, оба пытались разглядеть в густой листве своего любимца. И хотя тот никого не мог поразить своей внешней красотой, но своим пением дарил столько радости слушающим и слушающим бриллиантовую россыпь его трелей, что никого его пение не могло оставить равнодушным.

Вечер был теплым. Всё в биопоселке настраивалось на отдых. И природа как будто говорила его жителям: «Все в мире прекрасно. Забудьте о тревогах и суете. Радуйтесь жизни.

Наслаждайтесь этим мгновеньем. Улыбайтесь и любите друг друга».

## **БАДы**

### *Сказка шестая*

Однажды в биопоселок заехала ярко раскрашенная машина, груженная доверху какими-то коробками. Жители высунулись из окон, с любопытством разглядывая машину. Здесь такую еще не видели. На ее борту красовались три буквы: Б, А, Д.

Машина остановилась на известной нам площади у высохшего фонтана. Из нее вышел незнакомый гастролер и начал открывать одну коробку за другой, а потом раскладывать вынимаемые предметы на лавочках.

Он явно заинтриговал жителей поселка. И они стали покидать свои дома, чтобы узнать, что это за фокусник приехал к ним. Может, их будет развлекать цирк Шапито? И сегодня вечером их ждет веселое представление? Хотя вроде бы никто его не заказывал. Странная машина. А может, им будут раздавать воздушные шарик? Как-то было такое. Продавец шариков с газами пристроился у входа в поселок и раздавал шарик бесплатно. Говорил, у них акция такая проводится для тех, кто с такими шариками незнаком. Ох, как потом мучились всё – и Гепара, и бактрия в кишечном тоннеле, и

особенно Гипоталамус, когда эти газы стрельнули ему в мозг.

Пока они думали-гадали, приезжий поднял голову и закричал.

– Бады, Бады! Кому Бады?

Увидев, что жители не решаются подойти к нему близко

– Что за БАДы? Зачем им БАДы?

Но торговец стал размахивать руками, привлекая к себе всеобщее внимание.

– Идите же сюда, идите ко мне! У меня есть все, что нужно для вашего здоровья. Такого вы еще нигде не видели. Я привез самые последние новинки! – торговец громко призывал жителей поселка подойти к нему и посмотреть его товар.

Жители подождали немного. Что за непрошенный варяг нагрязнул к ним в гости? Но с каждой минутой все труднее было им сдержать любопытство. А, как известно, любопытство всегда является толчком к познанию нового.

Подойдя ближе, жители прочитали, что машину прислала хорошо известная всем сеть аптек. Даже телефон был указан на боковой стене. И совсем мелким шрифтом внизу добавлено – для доставки на дом.

В руках у торговца были какие-то разноцветные коробочки, баночки и бутылочки.

– Берите Бады! Подходите скорее, выбирайте! Не пожалейте! – не унимался торговец. Он даже встал на лавочку, чтобы его лучше было видно, и кричал изо всех сил.

– У кого сахарный диабет? Вам не нужно ехать в Ессен-

туки, у меня есть верное средство. У кого портится зрение – вам тоже ко мне. У каждого из вас наверняка что-то болит или может заболеть. Вы можете предупредить многие болезни. А если уже заболели, я дам вам не какие-то пилюли, а верное средство, и вам станет легче.

Вокруг торговца собралась постепенно толпа. Жители по-смастривали на него, друг на друга и недоверчиво пожимали плечами.

– Ты что, и вправду можешь кого-то вылечить? – осмелился круглый Оз.

– Могу. А что с тобой не так?

– У меня иногда красная река прорывается через десну. Ты знаешь, что с этим делать?

– Конечно, знаю. У тебя пародонтоз. Вот, смотри.

И дал круглому Озу какую-то коробочку. Тот прочитал на ней: «Зубная паста «Кедр. Пихта».

– Ха-ха-ха. Насмешил. Какой же это БАД? Это же просто зубная паста.

– А ты думаешь, что такое БАД? Ты думал, это лекарство? Наоборот. Это то, что может тебе помочь без лекарств.

– Но БАД – это же всегда пищевой продукт. Он идет как добавка в пищу, чтобы восполнить недостаток каких-то элементов. Я что, должен ее есть?

– Ну ты сказал! Не хочешь, не бери! – процедил сквозь зубы торговец и обиженно отвернулся.

Тот легонько стукнул торговца по плечу:

– Ты что, я совсем не хотел тебя обидеть. Может быть, ты сам этого не знаешь? К БАДам относятся витамины, микроэлементы и спортивное питание.

– А ты что, думаешь, тебе в зубную пасту положили кусок кедра или пихты? Там и есть микроэлементы. Это же целое изобретение. В зубную пасту ученые смогли добавить молотую скорлупу кедровых орехов. В качестве биологически активной добавки – масло кедровое и живицу кедровую, в качестве консерванта и отдушки – эфирное масло шишек или хвои кедра, а также еще много чего. Так что, не бойся. Чисти свои зубы этой пастой и будешь здоров. Ведь все, что в нее засунули, и заживляет, и очищает, и стимулирует микроциркуляцию. В общем, трудно это все объяснить. Ты просто мне поверь. Тебе это надо!

Услышав такое подробное объяснение, жители поселка уважительно начали похмыкивать.

– Надо же, он не только продает, он еще и разбирается в своем товаре!

Тут на арену вышел самый рассудительный житель поселка. Кардий. Он славился своим скептицизмом. Но к нему всегда все прислушивались, потому что он-то точно знал, что для поселка хорошо, а что плохо.

– Ты что же, про все 2100 разных добавок всё знаешь?

И оглянулся на толпу, которая замерла, боясь пропустить хоть одно слово мудрейшего Кардия.

– А, может, сейчас их уже и больше трех тысяч. Они рас-



тут как на дрожжах. Про биологически активные добавки к пище ходит много легенд. При этом мало кто понимает, что БАД – не «безвредная травка», а «кот в мешке».

– Ну уж ты загнул! – перебил Кардия торговец. – Может, и есть такие БАДы, которые делают где-то в подвале, у меня таких нет. Я тоже слышал, что, когда БАДы отправляли в лабораторию, в некоторых не находили те растения, которые были заявлены на этикетке. А обнаруживали другие, в том числе из списка запрещенных.

Тут все разволновались на площади. Стали друг с другом спорить, что-то доказывать. Особенно взволновались бактрята. Они тоже слышали, что в другом поселке кому-то не повезло. Накормили какой-то плесенью. И целый отряд микробиоты погиб.

Кардий не мог допустить, чтобы в поселке возникло какое-то волнение. Он же отвечал именно за спокойствие, за ровный ритм пульса. А тут получилось, что из-за него весь поселок пришел в нервное движение.

Он поднял руку, что значило, все должны замолчать.

– Мы готовы принять от тебя полезные БАДы. Только проверенные уже в других поселках. Давайте спросим у наших жителей, кому что нужно?

Подскочили две сестрички Айз.

– Наши глазки потеряли остроту зрения. Нам и капельки давали, нас и чаем промывали. Можете нам помочь?

– Девочки, да сколько угодно есть для вас добавок. Есть

с таурином, есть с бета-каротином, цинком, селеном и витамином Е. Только выбирайте.

Сестры Айз схватили по баночке, потом еще по одной, и довольные, отошли от торговца, унося добычу с собой.

В сторонке стоял Гипоталамус. Со своей неизменной улыбкой он посматривал на жителей поселка. Он только пошел. Быстро дойти до площади ему было тяжело, потому что его дом стоял на горе. Поэтому пока он спустился к общему собранию, чтобы понять, из-за чего там сыр-бор, пока вник, о чем разговор, торговец уже всю раздавал свои баночки и бутылочки.

Вот я тебе задам каверзный вопрос.

– А что ты можешь предложить для костного мозга? Чтобы в нем формировались здоровые кровяные клетки, чтобы лучше синтезировались нейромедиаторы, отвечающие за аппетит, сон, хорошее настроение. Хотя, может быть, слово синтезировались сложное для тебя. Тогда попроще скажу, чтобы правильно соединялись.

– Да нет ничего сложного в твоём вопросе. У меня есть Фолиевая кислота, – ответил торговец. – Есть Кодэйдж. Но он очень дорогой. Есть еще дороже, Бономарлот, это такой цитомакс.

– Цитомакс? Это что еще за зверь? – удивился Гипоталамус.

– Это не зверь. Цитомаксы – это геропротекторы, созданные на основе натуральных пептидов.

– Раз ты такой умный, может, ты расскажешь, какие вообще бывают БАДы?

– Конечно, расскажу. Раз ты просишь. Тебя уважают все жители поселка. Разве я могу тебя не уважить? – и торговец достал какие-то бумаги. Быстро пробежал по ним глазами и начал читать:

– Биологически активные добавки к пище, или БАДы, получают из растительного, животного или минерального сырья, химическими или биотехнологическими способами.

БАДы подразделяют на три группы: нутрицевтики, парафармацевтики, эубиотики.

Жители поселка, начавшие опять обсуждать, что хуже, что лучше, прекратили болтовню и внимательно стали слушать неожиданную лекцию. Многие из них знали, что далеко не все медики доверяют даже «проверенным» БАДам. Но этот торговец, похоже, хорошо разобрался в том, что продавал.

– Начнем с нутрицевтиков. Они являются дополнительными источниками белка, аминокислот, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ или пищевых волокон. Их берут для профилактики.

Следующие: парафармацевтики. Они хороши и для профилактики, и как средства для вспомогательной терапии.

И, наконец, эубиотики. В состав этих БАДов входят живые микроорганизмы. Их берут, чтобы сделать более активной микрофлору и моторику пищеварительного тоннеля.

Это так, вкратце, я рассказал о БАДах. Они такие разные, что даже если бы мы объявили соревнования по олимпийской системе, то есть объявляли конкурс среди лучших для глаз, или для печени, или для мышц, то никто бы не выбывал. И победителей бы не было. Кому что нравится. На кого, что лучше подействует, может определить только сам «победитель» БАДов. Например, белковые коктейли принимают не только культуристы, но и пожилые люди при кахексии – сильном дефиците мышечной массы.

– Знаешь что, – вмешалась Гепара, – я скажу пару слов. – Она давно хотела высказаться, потому что так или иначе все БАДы попадали к ней. И ей, в конечном итоге, было решать – страдать или наслаждаться. – Проблема даже не в том, что они плохи или не работают, а в том, что эти продукты недостаточно исследованы. Я и сама не знаю, какой придется мне по вкусу, а от какого жить не захочется. Но в моем доме я не хочу держать непрошенных гостей.

– Хотя, – она погладила себя по животу, – то же самое я могла бы сказать и о лекарствах. Теоретически витамин D, различные микроэлементы, Омега-3 – это тоже биологически активные добавки к пище. Но они же явно мне нравятся.

Тут Кардий посмотрел на нее очень строго и сказал:

– Витамин D в некоторых БАДах содержится в количестве 10 тысяч единиц на капсулу. Когда пожилой человек, как будто «для поддержания сил и жизненной энергии», начнет принимать такую добавку, да еще несколько раз в день,

что его ждет? Не знаешь? Его ждет ломота в суставах, а возможно и судороги в ногах во время сна. Вот и подумай.

– А из чего делают БАДы? – пропищала Сплюшка.

Она, как только увидела, что папа куда-то ушел, тут же села в сонную машину и приехала на шум, который разносился по всему поселку. Увидев отца, Сплюшка успокоилась. Теперь она сидела у него на плече, откуда всё было хорошо видно.

– Ну вот, лыко да мочало – начинай сначала, – развел руками торговец. – Опять надо смотреть бумаги. Вы думаете, я всё помню на память?

– Так, сейчас, сейчас. Вот, нашел. Слушайте! В основе БАДов могут быть: растительные экстракты, цельные части растений; продукты пчеловодства; морепродукты; животные вытяжки; минеральные компоненты; продукты ферментации; продукты биотехнологии; синтетические аналоги природных пищевых веществ.

Больше толпу сдержать было нельзя. Жители поселка уже ничего не хотели слушать. Отталкивая друг друга, они стали расхватывать понравившиеся им БАДы.

– Больше трех БАДов в одни не руки не давать, – закричала никогда не поднимавшая голос Гепара. – Так много есть одновременно нельзя. Запасайтесь! Я – не против. Но чередуйте их и делайте перерывы.

Услышали ли ее жители поселка или нет, неизвестно. Но вечером довольный торговец уезжал в хорошем настроении.

Большие коробки были пусты. Он их аккуратно сложил и отвез обратно на склад. На следующий день его ждала новая партия БАДов, которые он должен был отвезти в следующий поселок.

А поселку оставалось теперь ждать улучшения самочувствия всех его жителей. Поняли ли они, какие БАДы для них полезны, а какие бесполезны? Хочется верить, что каждый житель сделал правильный выбор! Хотя – яблоко от яблони недалеко падает – и сама Гепара пошла неспешной походкой домой, держа под мышкой какой-то пузырек.

## ***СТАТИНЫ***

### *Сказка седьмая*

Черная плесень медленно ползла, волоча за собой длинный хвост. Её чрево изрыгало пламень. Она была похожа на огненного дракона, который увидел цель, и вот-вот обрушится на нее. Кудри Черной плесени то разлетались в разные стороны, как щупальца кальмара, то снова сбивались в круглые жгуты. Она ползла медленно, предвкушая, как завладеет новой целью. Её хвост радостно подрагивал. А в глазах читалась улыбка дьявола. Черная плесень и была тем дьяволом, которого боялись почти все на свете. Хотя боялись, на самом деле, только те, кто знал о коварстве Черной плесени. Многим же она представлялась мирной белой пилюль-

кой, которая не то что могла заразить своим ядом кого угодно, не смогла бы испортить здоровья даже муравью.

Черная плесень помахивала своим хвостом, на конце которого, как у Кашея бессмертного, была спрятанная от лишних взоров смертоносная игла, и ждала только команды. Она уже видела свою цель. Да, скоро она нарушит мирный дух биопоселка, который уж слишком беспечно относился к своему здоровью, и расплзется по нему. Черная плесень знала, что его доверчивые жители готовы принять любую пилюлю, не особенно вникая, из чего она состоит. Она знала, стоило лишь разладиться механизму кого-то из жителей, они сразу давали команду круглому Озу, чтобы он забросил в поселок понравившуюся пилюлю. Если пилюля помогала, жители радовались, если нет, велели сестрам Манус тащить другую.

На этот раз в поселке прошла диспансеризация. Жители сдали все обычные анализы. И еще не получили ответа из лаборатории, но Черная плесень узнала первой, что в поселке не все в порядке. В нем накопился избыточный холестерин. И она теперь выжидала, когда ее позовут. Она знала, что ее позовут!

Когда результаты пришли в поселок, они попали сразу на глаза сестрам Айз и Гипоталамусу. Гипоталамус прочитал внимательно все показатели и забил тревогу. Что делать? Надо срочно вызывать Доктора.

Пока ждали Доктора, и другие жители стали собираться у доски, на которую повесили результаты анализов.

– Уважаемый Доктор! Что-то испортилось в нашем поселке, – обратился к Доктору Гипоталамус.

– До сих пор мы жили спокойно и радостно. Все жители исправно ходили на работу. Да и сейчас никто особенно ни на что не жалуется. А анализы почему-то плохие?

Доктор поправил шапочку, которая из-за быстрого бега, так торопился он на вызов, немного сползла на лоб, pokrутил стетоскоп, всегда висевший у него на шее, и сказал:

– М-да, случай, конечно же, не уникальный. Рано или поздно это случается со многими. Кто-то из ваших жильцов начал лениться, появился жирок, кто-то прячет у себя стрессы. А, может, он по наследству вам достался?

– Вы можете мне назвать того, кто стал вести себя как бездельник, кто работает «спустя рукава»? Кто у вас хуже всех работает?

Гипоталамус погладил живот по часовой стрелке, как это делал, когда нервничал и задумчиво произнес:

– Что-то я не замечал, чтобы кто-то отлынивал от работы. Правда, в последнее время я стал замечать, что Кардий стал немного тревожнее.

– Да, это правда, – отозвался Кардий. – Не могу уже держать ровный пульс. Он перестает меня слушаться.

Тут вклинились и сестры Футы:

– И мы заметили, что иногда появляются боли в ногах.

– Футы-нуты, наверно, вы делаете какие-то сложные упражнения, – смеясь, заметил Доктор.



– Нет-нет, наши ноги иногда болят независимо от упражнений.

– Так-так, – тербя стетоскоп, задумчиво произнес Доктор. – Картина проясняется.

Гепара тоже не удержалась:

– И с моими красными реками что-то новое происходит. То ли их течение само собой замедляется, то ли им что-то мешает.

– Ну да, да, – обрадовался Доктор. – Так и бывает.

Это была его любимая тема.

– Липопротеины прилипают к внутренним стенкам сосудов, образуются бляшки холестерина и начинается развитие атеросклероза. Вот скорость течения и снижается. А нарушение кровотока и, следовательно, ухудшение снабжения клеток кислородом и питательными веществами может привести к ишемической болезни. Правильно я говорю, уважаемый Кардий?

– Да, этого я и боюсь, честно говоря, – заволновался Кардий.

– А избыточный холестерин, который откладывается в виде бляшек в сосудах, гуляет по всему поселку. И, знаете что, ишемия может привести к разрыву сосуда.

– Ох, Доктор, как страшно! Вы все знаете. А не знаете ли, как обуздать этот распоясавшийся холестерин?

– Я вам выпишу статины. Однозначно, вашему поселку нужны статины.

Доктор что-то написал на рецептурном листочке и отдал Гипоталамусу.

– И не медлите. С этим шутить нельзя.

Доктор собрался было уходить, но остановился.

– Нужно признать, регуляция системы выработки и обмена холестерина в организме еще частично остается для ученых загадкой. Мы знаем про нее далеко не все.

После этих слов Доктор откланялся и уехал на своей машине с красным крестом.

Гипоталамус тут же дал команду Футам бежать в аптеку. Они и не возражали.

Статины заказали. И в тот же день их обещали доставить в поселок.

А Черная плесень только этого и ждала. Она готова была накрыть весь поселок своим атомным грибом. Она приготовилась вползти через ворота, открытые круглым Озом, чтобы заполнить все внутренние хранилища, безопасно открытые жителями поселка.

Сначала первая пилюля проскочила внутрь. Затем вторая и третья.

Пилюли растворились и поплыли по красным рекам, спотыкаясь о бляшки, встречающиеся на их пути то у одного берега, то у другого.

Прошел месяц.

Первой забила тревогу Гепара:

– Ой-ой-ой, красные реки теряют ферменты. Как же нам

без них?

Тут и Футы стали нервно подрагивать. Они почувствовали, что к ним пришла костно-мышечная боль. Такого они не ждали.

Видя, как действует прописанное лекарство, Гипоталамус срочно погрузился в чтение научных статей.

– Что-то тут не так? Ага, нашел. Вот слушай, Сплюшка.

Сплюшка потянулась, она, как всегда спала у правого бочка Гипоталамуса, затем открыла свои огромные глаза. Уставилась на отца, ожидая каких-то интересных подробностей.

– В одной из научных статей, опубликованной американскими учеными, я прочитал, что эти лекарства, которые были названы статинами, опасны из-за множества тяжелых побочных эффектов. Однако, этого стараются не афишировать. Ведь их производители получают огромную прибыль. Но в той же статье говорилось, что может, на самом деле, все не так? А сенсацию организовали конкуренты, готовые к выпуску препараты нового типа, а те, новые, вроде бы, будут безвредные.

– Да, тут явно что-то не то, – задумался Гипоталамус.

– Сплюшка, можно поверить авторам этой статьи? Может, подождем, пока нам дадут другие, менее вредные пилюльки?

Сплюшка заморгала своими красивыми длинными ресницами, не зная, что ответить отцу.

– Да, вот и я в раздумье. А вот и еще одна статья. В ней

развенчиваются мифы о статинах.

– А что, про статины уже слагают мифы? – любопытствовала Сплюшка. – Как в древней Греции?

– Мифы – это в смысле устойчивые заблуждения, – уточнил Гипоталамус. – Вот смотри, согласно первому мифу, «статины нужны только тяжелым больным, тем, кто уже перенес инфаркт или болен ишемической болезнью сердца».

Не знаю, может, не надо доводить до этого? И их, действительно, надо принимать?

Второй миф такой: «Зачем мне пить статины, у меня и так холестерин нормальный» (или «Я лучше посижу на диете»).

По-моему, вполне логично.

Миф третий: «Стоит принять таблетку – придется пить статины всю жизнь».

Ну вот, мы же принимаем Омегу-3 постоянно. Но можем сделать перерыв на лето. Также и со статинами, наверно.

Есть и четвертый, совсем новый миф: «Статины нужны всем, у кого холестерин больше 5»!

Это, мне кажется, наш случай. Но ведь начав принимать статины, мы же видим, что портится здоровье других жителей нашего поселка. И что же нам делать?

Кстати, есть и еще одно утверждение, бытующее в мире: «Все статины одинаковые».

Тут, пожалуй, даже я не соглашусь. Наука не стоит на месте. Синтетические статины можно заменить статинами природного происхождения. Пробиотиками, к примеру. Тот

же ХОЛЕСТЕРОЛ помогает поддерживать нормальный уровень холестерина благодаря входящему в его состав природному статину – монаколину К. Его получают из красного ферментированного риса.

– Слушай, Гепара, смотри, что я еще прочитал, – Гипоталамус заметил, что к ним подошла Гепара и внимательно его слушает. – Статины не прописываются людям с тяжелыми печеночными патологиями. Это раз. И, если пить статины больше четырех лет, примерно у половины пациентов может начаться диабет.

Гепара грустно вздохнула и поддакнула. Она тоже была не лыком шита. О холестерине знала, может, побольше, чем сам Гипоталамус.

– Давайте вспомним, – начала Гепара, – холестерин поступает в наш поселок не только с едой. 60-70 процентов его вырабатывается у меня, между прочим, в печени. Вырабатывается, даже если вы сидите на постной диете. Холестерин – это органическое вещество, можно сказать, природный жирорастворимый спирт. Действие статинов заключается, с одной стороны, в том, что у меня тормозится выработка холестерина. И в то же время запускается механизм, который превращает уже существующие нестабильные бляшки, которые гуляют по сосудам, в стабильные. А это вдвое сокращает риск инфарктов.

– Так ты что же, выступаешь за статины? – удивился Гипоталамус. – Мы же выяснили, что у них есть серьезные про-

тивопоказания – от мышечных болей до повышения сахара в крови.

– Знаешь что, здоровье поселка – в твоих руках! Ты отвечаешь за него в первую очередь, поскольку ты – главный управляющий поселка. Как решишь, так и будет.

Да, тяжела шапка Мономаха, вздохнул Гипоталамус. Он подумал-подумал и, наконец, принял решение:

– Поскольку наш биопоселок уже старый, а на старых пациентах не проводились клинические испытания, мы живем уже по другим законам, -

статины временно отменяются.

Таким образом спор вокруг статинов был прекращен, и опять воцарились мир и спокойствие в поселке, где до тех пор мирно уживались Гипоталамус и все его жильцы.

А Черная плесень с позором была изгнана вон. И хотя она оставила в поселке свои следы, ее жители надеялись со временем от них избавиться.

Получится это у них или нет, история покажет.

## **ВОДА**

### *Сказка восьмая*

На землю упала жара. Она была одуряющей, удушающей, иссушающей всё и вся. Даже в реках течение вод заметно замедлилось. Все живое старалось спрятаться от обрушившейся напасти. Никто из-за зноя не хотел даже высовываться из

своих домов. Над землей неслось, как заклинание:

– Воды, воды. Пить. Пить.

От жары страдала и большая Люся. А вместе с ней и весь биопоселок. Никто не ожидал, что жара настолько долго будет держать всех в своих цепких, липких объятиях. Думали, день – два помучает, и уйдет. Можно и потерпеть. А вышло все не так, как хотелось бы. Жара не только не отступала, наоборот, была по самым слабым и беззащитным местам. И каждый житель поселка остро чувствовал ее убийственную хватку.

Первыми почувствовали опасность воины большого войска Эпидермиса. Эпидермисты всегда защищали жителей от воздействия внешних врагов. Своим дыханием они помогали насыщать поселок кислородом. Они регулировали температуру в поселке, участвовали в обменных и многих других сложных процессах. Воины долго терпели, держали линию обороны. Отчаянно бились со злом, угрожавшим всем жителям. Но силы были неравны. И теперь они тихо зывали к большой Люсе:

– Хозяйка, услышь нас, пожалуйста. Мы засыхаем. Выпей несколько глотков воды. И отправься в душ. Постой под его прохладными струями. Если не хочешь, намочи полотенце и хоть изредка смачивай нас водой. А еще лучше, если ты поедешь на речку и окунешься в ее живительные воды. Ты же так хорошо умеешь плавать. В нашей реке – живая вода, здесь она еще не отравлена вредными сбросами. Поверь, и

ты получишь удовольствие, и нас спасешь, нам станет легче.

Но большая Люся их не слышала. Она лишь обмахивалась большим китайским веером, который до тех пор висел в прихожей и выполнял роль декоративного украшения.

Сам веер очень обрадовался, когда хозяйка переключила свое внимание на него. Он, именно он теперь был на высоте положения. Веер ни думал-ни гадал, что когда-нибудь он понадобится хозяйке, думал, что все забыли о нем, так долго он там висел. Но сейчас пришел его час.

А большая Люся как будто ничего не замечала. Ей было очень жарко. И совсем не хотелось двигаться.

Жители поселка беспокойно поглядывали на нее, ожидая помощи. Кто еще мог бы им помочь?

Больше всех был обеспокоен Гипоталамус. Казалось бы, большая Люся должна была именно в этот день быть особенно внимательна к ним. Насытить их влагой. Раз такая погода.

Он лучше всех понимал, что большая Люся ведет себя неправильно. И, не пройдет и часа, как жители один за другим начнут ему жаловаться на нездоровье из-за недостатка влаги. Ведь жизнь в поселке примерно на семьдесят процентов поддерживалась за счет воды. Водой питались красные реки. Вода нужна была лимфе и плазме, желудочно-кишечному тоннелю, Кардию и Гепаре, головному Церебруму, да и самому Гипоталамусу. Вода помогала транспортировке питательных веществ, использовалась как среда для выделения, как средство для контроля температуры, как смазка



для суставов и даже служила для амортизации ударов. Обезвоживание жителей поселка чревато было плохими последствиями. Недостаток воды мог привести к гипертонии. Мигрень, аллергия, астма и даже артрит могли возникнуть из-за обезвоживания. И что бы сделала хозяйка, когда у нее что-то заболело? Она, наверняка, стала бы лечить симптомы своих болезней. А ведь на самом деле, ей просто нужно было следить за питьем воды.

Только вода дарит жизнь всему живому на земле!

2 стакана воды после пробуждения взбодрят внутренние органы;

1 стакан воды за полчаса минут до еды поможет пищеварению;

1 стакан воды перед купанием снизит кровяное давление;

1 стакан воды перед сном предотвратит инсульт или инфаркт (об этом Гипоталамусу говорили друзья-кардиологи!)

А еще, выпитая перед сном вода может избавить от судорог ног ночью. Мышцы ног ведь тоже нуждаются в жидкости, поскольку они сокращаются, а из-за недостатка воды будят хозяина мышечным спазмом.

Здоровье всех жителей поселка зависело сейчас от того, как поведет себя большая Люся.

Поэтому в это утро тревоги Гипоталамуса были небеспокойны.

Он видел, что хозяйка сделала лишь пару глотков воды, когда проснулась. И всё! На этом остановилась. Нет, чтобы

выпить хотя бы стакан водички, а лучше бы – два стакана. И чтобы вода была чуть подкислена лимончиком. Она всегда так делала перед завтраком.

Да что там, она и на завтрак в это утро не собиралась вставать. Переползла в кресло и сидела, обмахиваясь веером. А в холодильнике ее ждал готовый витаминный салат, заготовленные с вечера миндальные орешки, вымоченные в пиалочке, яичко всмятку, которым она баловала себя каждое второе утро.

Так откуда же у нее появятся силы, волновался Гипоталамус? Как без воды все они переживут эту нестерпимую жару? И надо всего-то просто протянуть руку и налить из кувшина очищенную на шунгите водичку. Кувшин с водой всегда стоял на тумбочке рядом с кроватью. Большая Люся обычно следила за этим. Через 3-4 дня меняла камушки, которые сначала промывала проточной водой, а потом пила маленькими порциями вкусную воду. Пила понемногу, по 2-3 глоточка, примерно раз в полчаса. А жители поселка только того и ждали, они встречали вкусную водичку с радостным трепетом.

Гипоталамус знал, что хозяйка собиралась даже перейти на воду, разведенную гидроплазмой. Знал и то, что многие ее подруги пошли еще дальше, они перешли на биогенную водичку, понимая, что на земле все меньше чистой воды. Подруги внимательно следили за модным направлением, над которым давно уже мудрили ученые. Те пытались спасти

землян от вредоносных источников. Особенно их беспокоили пластиковые невидимки, отделяющиеся от пластиковых бутылок, которые засоряли внутренние воды биопоселков.

Но большая Люся только лишь собиралась обзавестись полезной живой водой, а пока пользовалась, по-старинке, шунгитом.

Гипоталамус сочувственно посматривал на большую Люсю, но сказать ей ничего не мог. Это было бы с его стороны не тактично. Так он считал. Она сама должна была догадаться, что ей делать. И он не терял надежды, что в итоге так все и будет.

Но большая Люся пока не только не шла навстречу желаниям жителей, наоборот, вдруг решила усугубить их положение. Она встала с кресла, но не за тем, чтобы попить чистой водицы. Подошла к холодильнику, достала оттуда бутылку с квасом и стала, захлебываясь, пить холодный квас большими глотками прямо из пластиковой бутылки.

– Хозяйка, что ты делаешь? – чуть не закричал в отчаянии Гипоталамус.

Краем глаза он увидел, что и Гепара передернулась, – он же такой сладкий и холодный, этот квас. А отряд микробиоты из кишечного тоннеля и вовсе испуганно повскакивал со своих мест, увидев, как газики побежали вприпрыжку, веселясь и согреваясь от холода, по теплomu тоннелю.

Но хозяйка, чуть утолив жажду, теперь уже наливала квас в стакан и собиралась выпить и его.

Правда, почему-то вдруг остановилась, прислушалась к внутренней свистопляске и решила, что не стоит. Бульканье в животе ее озадачило.

– Выпила бы хоть немного воды! – продолжал тревожиться Гипоталамус.

Но нет, большая Люся опять уселась в свое любимое кресло и стала изучать послания от подружек и соцсетей, куча которых насыпалась в телефоне за ночь.

Потом вздрогнула. Лучше было не сидеть под кондиционером. В прошлый раз она так засиделась, что потом несколько дней мучилась с насморком. Тот случай запомнился надолго, поэтому она опять завалилась в кровать. Рядом с собой, на тумбочку, поставила полуторалитровую бутылку с квасом. И так собиралась провести весь день.

Это был её выходной день. Никуда не нужно было спешить. Можно было до вечера погрузиться в телефонную вселенную и не вставать с постели. Чудненько! Дальше собственного носа она в этот день не хотела ничего видеть. Жара давила и убивала все живые мысли.

А жители поселка продолжали тихо мучиться от жажды. Кардий старался изо всех сил прокачивать красные реки. Войско Эпидермиса вянуло как сорванные цветы. Желчь мстительно брызгала своим ядом в кишечный тоннель. Но там было пусто. Только отряды микробиоты корчились в конвульсиях от голода и жажды.

Но никто большую Люсю не смел потревожить. Никто не

решался повлиять на нее. А она будто ничего не чувствовала и обо всем забыла. Уткнулась в свой телефон, подтянув ноги к подбородку, и носилась в своих мыслях по дальним далям.

– Нет, так дело не пойдет, – прогудел решительно Гипоталамус, тем самым разбудив Сплюшку. – Надо спасти жителей нашего поселка. Иначе все зачахнут и заболеют. А мне потом с каждым возиться. Не дай Бог, случится сбой в нашей системе. Неизвестно, чем это закончится.

– Что же ты придумал, папочка? – пропищала сонная Сплюшка.

– Буду просить сестер Манус, чтобы они посильнее вспотели. И тогда, думаю, большая Люся обратит на них внимание и захочет смочить их водой. А уж если она оторвется от телефона и встанет, то уж наверняка почувствует, что пора выпить воды. И еще нам поможет Шпунок.

– Ой, что это ты перешел на украинскую мову? Шпунок – это же желудок?

– Да, именно он нам сейчас должен помочь. И я с ним переговорю. Он должен подать большой Люсе сигналы, на которые она непременно отреагирует. Пора действовать!

Сплюшка соскочила с живота Гипоталамуса, где обычно мирно подремывала, и радостно захлопала в ладоши.

– Правильно. Правильно. Мы должны поднять на ноги большую Люсю и оторвать от телефона. Давай, папочка, действуй!

Гипоталамус выглянул в слуховое окошко и увидел, что

Шпунок усиленно стирает со стенок капли желчи, долетевшие даже до его дома. Он всегда следил за чистотой, чтобы в любой момент быть готовым к приему пищи.

– Послушай, Шпунок, прошу тебя, подай сигнал большой Люсе, что пора ей позавтракать. Намекни ей. Только не сильно, чтобы не напугать ее коликами. Но чтобы она поняла твою тревогу.

– Не знаю, получится ли? Поймет ли она слабые намеки? – засомневался Шпунок. – Воспримет ли их?

– Воспримет, воспримет. Она же добра желает жителям поселка. Просто она обо всем забыла. Она все поймет. А ты времени не теряй. Начинай уже! – нетерпеливо скомандовал Гипоталамус.

Шпунок быстро подчинился команде и послал легкий болевой укол. Большая Люся ойкнула. Что это? Откуда? Почему? Она взглянула на часы и ужаснулась. Они показывали уже два часа дня.

– Вот это да! Что же я творю! А я еще не завтракала. Воду не пила. Жителей любимого поселка не кормила, не поила. Да что же это со мной? Неужели так действует на меня жара? Нет-нет, надо взять себя в руки.

Большая Люся сбросила ноги на пол, нащупала тапочки и напрямик отправилась... Куда? Нет, не на кухню. Она отправилась сначала в душ. Ей хотелось, чтобы он освежил ее и настроил на деловой лад. И, конечно, поднял настроение. Из-за жары настроение было на нуле. Она даже Гипоталаму-

са сегодня не поприветствовала. Вот ведь как. А лучше приятной встречи с водой ничего не придумаешь.

Весело напевая, большая Люся крутилась под струями воды. Падающая на плечи, на волосы, на грудь вода ободряла, стряхивала тяжесть и грусть, давала каждой клеточке столь желанную прохладу и насыщение. Она включила радио в душевой кабине для усиления эффекта, мурлыкала от удовольствия и улыбалась. Чуть погорячее, чуть похолоднее. До чего приятно телу. И через 10 минут, посвежевшая, повеселевшая, большая Люся чуть не бегом понеслась к холодильнику, доставая оттуда все заготовки. Потом – к плите, потом опять к столу. Успела между делом выпить полтора стакана очищенной водички. И уселась, наконец, за стол завтракать. В полуулыбке, широко улыбаться мешал жующий Оз, хозяйка поселка поглощала салат из редиски с огурцом и тыквенными семечками, заправленным льняным маслом и любимым бальзамическим соусом. В животе стало появляться приятное насыщение. Потом съела яичко. Через минуту Люся уже наливала в чашку заваренный иван-чай, добавляя в него остывшую кипяченую воду, чтобы не обжечься. Левая сестра Манус потянулась за кусочком черного хлеба, на который правая сестричка уже готова была положить добрый кусок легкого сыра. Оставалось только добавить к завтраку кусочек красной рыбки, и можно было заканчивать. Ах, да, она забыла про миндальные орешки. Где же они? А, вот, в пиалочке. Ну достаточно, теперь уж точно завтрак окончен.

В этот момент большая Люся размышляла уже совсем иначе, чем после пробуждения утром. Теперь она рассуждала так, раз жара не собирается никуда уходить, не терять же выходной день под кондиционером с его несвежими выхлопами? Надо ехать на речку. Даже не на речку. Там сейчас народу полно. Поеду-ка я на водохранилище. Оно образовалось от выработанного карьера. Там и вода всегда чистая, и народу поменьше, и почти нетронутая природа дарит свою красоту. Большая Люся мысленно уже плыла по водной глади. И не заметила, как почти на автомате схватила литровую бутылку воды, орешки, какие-то фрукты, села в свою машину и унеслась в даль.