# Жизнь продлевать будете?

Секреты долгожителей

Наши читатели часто пишут нам в редакцию и спрашивают, как прожить до 120-ти или 160-ти лет. Сегодня мы наконец решили удовлетворить читательский (и свой) интерес к этой теме, и узнали вот что.

Как правило, к 100-110 годам любой долгожитель накрепко забывает все секреты своего долгожительства. Приходится по нескольку дней не давать ему спать, светить лампой в лицо, лишать привычной низкокалорийной пиши, чтобы он вспомнил секрет своей

Приятным исключением явился лишь китайский долгожитель Чжу Пу, у которого настолько ясная память, что он может припомнить все случаи. когда он мылся. А ведь их за его 120-летнюю одинокую жизнь было более десятка!

Учёные-геронтологи Джим, Моррис и Николас Лонглайферы (отец, сын и внук) в течение трёх поколений изучали некоего Томаса А.К.Сакала, который на глазах учёных прожил 128 лет, лично похоронил всех трёх исследователей, завершил и опубликовал их многолетние

Если верить этим исследованиям, то краеугольный камень долголетия — это регулярное посещение туалета.

Ну и, конечно же, добавляет долгожитель А.К.Сакал, следует воздерживаться различных соблазнов вроде ядов или

Очень важный момент в деле продления жизни — это добрый позитивный настрой. «Если человек сердится — значит, он болен и заслуживает смерти» — такая пословица в ходу у

кавказских долгожителей. Сами кавказские долгожители-стошестидесятники всегда пребывают в прекрасном

настроении, чему способствует чача из козьего молока, шашлыки, приготовленные на пару или на свежем овечьем ветру, много зелени на овечьем сыре, свежий горный воздух, пропущенный сквозь прекрасный грузинский табак, и беззаботная жизнь в окружении сотен столетних детей и внуков!

Чистая родниковая вода вот ещё одна основа долголетия. Очевидно, что если выпить бесконечное количество чистой родниковой воды за день, то будешь жить бесконечно.

Лолгожители, как правило. живут уединённо и сохраняют высокую сексуальную активность. Об этом с отчаянием писал американский учёный-геронтолог П. Брыкк, прикованный в тот момент к постели.

Французский геронтолог Ж. Лагрыж отмечает другой интересный факт. Он обращает наше внимание на то, что в кухне долгожителей много специй и пряностей, но напрочь отсутствует соль. Вот почему долгожители совершают регулярные пешие прогулки к соседям за солью или к ближайшему солончаку

Сладкое (сахар, шоколад, конфеты и т. п.) долгожители употребляют исключительно как рвотное средство, когда надо очистить желудок от излишков чистейшей родниковой воды.

Спиртные напитки почти все долгожители употребляют, используя чистейшие рукава из натуральной шерсти для занюхивания и нежирное растительное сало полевых кузнечиков для закуски.

Что же касается лекарств и витаминов, то долгожители, конечно же, принимают их. Но не те лекарства, что долго хранились в холодильнике, а свежие, только что из аптеки, не

потерявшие своих лечебных свойств и целебных листовоквкладышей.

Таблетки и пилюли настоящие долгожители запивают чистейшей водой из горного ручья или кисломолочными напитками. Однако на этом долгожители не останавливаются. Они ставят себе очистительные клизмы из кипячёного горного ручья, делают инъекции чистейшими шприцами и протирают место укола чистейшими ватками из настоящего хлопка.

А теперь внимание, друзья,

очень важная информация! Майонез «Провансаль» Скипидарского жиркомбината № 1 — вот что делает долгожителей неуязвимыми! Тонкая жировая плёночка не пропускает в организм будущего долгожителя разные вредные вещества из внешнего мира!\*

Путь долгожителя полон опасностей и полезностей, овощей, фруктов и зернобобовых. Справа — мясная пропасть, слева — жирная сель. Так что, дорогие начинающие долгожители, хорошенько подумайте, стоит ли обрекать себя на бесконечно длинную, полную низкокалорийной и несолёной пищи, жизнь. Если же вы всётаки решили стать долгожителем, позвольте дать вам несколько простых, но важных

не деритесь; не парьтесь;

ложитесь спать до футбольных трансляций; не увлекайтесь битым сте-

на ночь выпивайте 1 литр воды, утром старайтесь выве-

\* Этот секрет долгой жизни напечатан здесь на правах ре-

сти из организма не менее 1 ли-

да был 1 литр воды;

используйте только прове-

полпути, всегда доводите его ло постели:

откладывайте на завтра всё, что можно сделать сегодня; планируйте свои дела минимум на пятьдесят лет вперёд; всё ещё кипятите:

но ни в коем случае не пейте кипячёную чачу;

когда колете дрова, держите топор остриём от себя:

берегитесь автомобиля, не стойте под стрелой, не влезай-

не ездите на мотоцикле под

не терпите:

живите долго и счастли-

тра воды и снова выпивайте 1 литр воды, — словом, следите, чтобы в вашем организме всег-

ренные стулья:

не бросайте начатое дело на

те в ипотеку — убьёт;

куполом цирка;

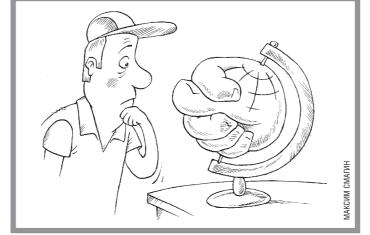
не скучайте;

## 29 признаков ненадёжной турфирмы

- ное двусмысленное название — «Вокруг пальца», «Этап-трэвел», «Фиг-вояж», «Рулетка», «Автостоп-трэвел», «Лохо-тур» и т. д.
- На сайте турфирмы все восторженные отзывы от разных людей написаны с одинаковыми грамматическими ошибками.
- Сотрудники агентства встречаются с вами только в вашем автомобиле, надев тёмные очки. Рекламные буклеты они оставляют для вас в дупле дерева в городском парке.
- На парковке перед офисом турфирмы стоят дорого тюнингованные и наглухо затонированные ВАЗ-2107. 2108 и БМВ выпуска 1994 года с дагестанскими
- После каждой встречи с вами ваш менеджер заболевает, и вместо него назначают нового.
- Все работники очень загорелые, искусанные комарами и всё время подмигивают друг другу, кивая на
- Все шариковые ручки в офисе — привязаны верё-

● Турфирма носит стран- вочками, чтоб не спёрли. И на всех ручках разные надписи — «Димедрол», «56 метров», «70 лет ВОХР» и т. д.

- Запасной пожарный выход в офисе почему-то не завален барахлом, как положено, а расчишен — явно на случай бегства с вашими денежками. Дверь приоткрыта.
- По офису турфирмы деловито ходят судебные приставы, но не покупают путёвок, а описывают ме-
- На стенах под стеклом висят благодарственные письма от короля Таиланда, принца Непала, королевы Елизаветы. Все письма написаны от руки и заверены нотариусом.
- Менеджер умело тасует буклеты и предлагает вам сдвинуть.
- Вам предлагают перекинуться в картишки на стоимость путёвочки. • Вам предлагают «го-
- рящую» путёвку в шестизвёздочный мотель за тричетыре месяца до выезда. • Вам заодно предлага-
- ют купить универсальный пылесос, чай для похуда-



цене одного и суперовоще-

- Вам советуют взять в тур рабочую одежду.
- Договор и авиабилеты написаны от руки.
- Или если договор распечатан на принтере, то в нём уже есть ваша подпись.
- Буклет турагентства сделан из обычного альбома для рисования путём вклеивания фотографий из газет или журнала «Ого-
  - На журнальных столи-
- ния, два вибромассажёра по ках лежат журналы «Международный туризм» за 1986 год и буклеты «Ленинград», «Куйбышев», «Приезжайте в Тбилиси!», «Добро пожа-
  - Вам клятвенно обещают, что вы полетите в одном самолёте с вашим багажом.
  - Фразы «В аэропорту вас, скорее всего, будут встречать», «Ну, медстраховка вам вряд ли понадобится!», «Отель чистый, незасвеченный», «Аниматоры — наши люди» должны вас насторожить.
- Сотрудники фирмы настойчиво интересуются, будет ли вас кто-нибудь ис-
- На случай непредвиденной ситуации в поездке они дают вам номер своего абонентского ящика.
- Вас просят оплатить тур мелкими немечеными купюрами.
- Вас просят внести всю сумму сразу, почему-то не верят, что вы вернётесь из отпуска и рассчитаетесь.
- Продав тур, сотрудники фирмы вычёркивают ва-
- шу фамилию из какого-то списка.
- После того как вы оплатили тур, сотрудники фирмы сразу начинают делить ваши деньги между со-
- Водитель такси, который приехал, чтобы отвезти вас в аэропорт, похож на директора турфирмы.
- Если же ничего подозрительного ни в офисе турфирмы, ни в поведении её сотрудников вы не заметили, это должно вас насторожить больше всего!



## Проиграли, но не сдались!

Пока в Беларуси кипят мировые хоккейные страсти, в нашем родном Скипидарске люди просто играют в хоккей и получают от этого массу удоволь-

Вчера в скипидарском ледовом Дворце "Ледовик" состоялся очередной матч российской супер-пуперлиги по хоккею. Наша "Скипидар-Энергия" принимала лидера сезона казальский "Носиль-К сожалению, во вчераш-

ней встрече мы не увидели нашего лучшего нападающего Сучкова. Тренеры дали ему отдохнуть, и он следил за матчем из районного вытрезви-

Зато вернулся в команду защитник Титькин, который два последних сезона мыл туалеты в одной из низших заокеанских лиг.

У гостей же не смог приехать Десантура Гибелитдинов, которого не отпустила жена.

"Носильщик" приехал в Скипидарск накануне, чтобы заранее опробовать новую ледовую площадку с подогревом. Ночь перед матчем гости провели в комфортабельном зале ожидания скипидарского вокзала. Тем не менее многие казальцы вышли на лёд с опухшими шайбами.

Символическое вбрасывание (его произвел мэр Скипидарска Е. Е. Разбойников) выиграли наши. И не удивительно: Скипидарский край издавна славился ловкостью, проворством, умением не упустить мелькнувшую на миг

И в дальнейшем наши ребята продемонстрировали отменную жажду борьбы. Даже на скамейке запасных они самоотверженно сражались за право сидеть, а не стоять.

Зрителям — особенно тем,

которые сидели позади нашей

скамейки — это явно импонировало. "Эй, на лавке! Снимите шлемы, нам ничего не видно!" - скандировали они. Тем временем скипидарцы

сразу дали понять оппонентам, кто является хозяином на площадке. Жаль, что соперники этого не поняли. Наши ребята держались

на коньках уверенно, ничем не выдавая страха перед гладким, скользким ледовым покрытием. А что же гости? Они передвигались по площадке настолько вяло, что, казалось, у них на ногах висят многопудовые гири, а не наши защит-

В одной из первых же атак

форвардам "Скипидар-Энергии" удалось нащупать слабое место у голкипера "Носильщика" Ловилко, и тому пришлось оказывать медицинскую помощь

Гости ответили на это откровенным хамством: их ударная тройка Гучков — Милюков — Струве обрушила на наши ворота шквал грубых бросков и щелчков. Наши игроки не раз мастерски бросались под шайбу, но мазилы из "Носильщика" так в них ни разу и

В этой ситуации молодцом держался за штангу вратарь хозяев Культяшкин, отметивший, кстати, накануне своё 30-летие

От неминуемого гола ворота скипидарцев спасла лишь сирена, которая прозвучала очень вовремя — на 6-й минуте первого периода. И в

дальнейшем не раз опытные работники ледового Дворца выручали наших ребят. Впрочем, и они не всег-

да были расторопны — после

второго периода счёт был уже 17:0, а на табло все ещё горели скучные нули (табло в ледовом Дворце до сих пор не работает).

В перерыве главный тренер "Скипидар-Энергии" (наши ребята за глаза называют его по-свойски — "мамуля") устроил разнос врачу и массажисту, из-за которых, по его мнению, были пропущены вторая и четырнадцатая шай-

В третьем периоде в очередной раз стало стыдно за зрителей: некоторые не в меру разгорячённые в буфете фанаты размахивали неприличными плакатами и пред-

За две секунды до конца, пытаясь спасти матч, наши заменили вратаря на шестого полевого игрока. Гости так испугались, что заменили одного своего полевого игрока на ещё одного вратаря, и только благодаря этому смогли унести ноги.

На послематчевую прессконференцию наш тренер пришёл в сопровождении жены, пятерых детей и поинтересовался, как можно работать в такой невыносимой об-

Подводя итог этого матча, отметим: игроки нашей команды продемонстрировали высочайшее мастерство, отличное катание, отменные физические кондиции. Гости же показали, что кроме как забивать голы, они, в принципе, ничего особенного не умеют.

Елена Финиш

#### Утром в кювете, вечером — в Инете (Интернет-форум автопутешественников)

7-й километр от Бугульмы, кафе «Ручничок». Друзья, ни в коем случае не берите там чебуреки! А то, когда приезжаю, мне постоянно не достаётся!

Пятый день еду из Владивостока в Калининград. Подскажите, сколько могут храниться в бардачке варёные яйца? Вопрошайка

Ездил в Сургут на охоту. Убил сразу двух зайцев: колесо и решётку радиатора.

Объездная вокруг Саранска ведёт в Сыктывкар. Я проверил, будьте осторож-

Петлюрий

На перегоне Омск — Томск проезжал города Послеомск и Ухтыомск. Кто ещё чё смешное проезжал на этой трассе? Иван Цузамен

200 м от своротки с трассы М16 в д. Губищи: на шиномонтажке мастера надувают лягушек азотом! Кто будет проезжать — обязательно остановитесь, посмо-

Гринпистол На трассе Пухлово — Тухлово ГАИш-

Поставил на GPS-навигатор голос

Брежнева — ржал всю дорогу!

ники торгуют вениками, земляникой и

трите! Я купил двух.

корзинками!

Косыга

Антилох

Бернесыч

Megalol

Гонял на днях на озеро Балтуй. Проехал 4 000 км за пять дней, но озера не нашёл. Не отдыхайте на Балтуе!

Перед Барнаулом есть классное место! Не доезжая 30 километров, с правой стороны, знак «Ограничение скорости — 30 км/ч». Рекомендую посмотреть! Не пожа-

Ребензон Крузер В Курске менты свистят всю ночь заслушаешься!

Люди, по Хабардино-Татарии ездите осторожно: дорог между обочинами нету! Экс-стримал

на машине? В частности — в Крым?

Подскажите, насколько сложно ездить

Девушка на 225 км трассы Москва — Вологда страшная — капец! Смотреть

Jackpots

Хочу научиться правильно делать автоподставы, помогите срочно, плз!!!

здесь. Но добрая — опупеть!

GPS-навигатор настойчиво советует мне не выпендриваться и вернуться в га-

было? Что я не так настроила? Ладыжка На политической карте Монголии обо-

раж от греха подальше. У кого-нить такое

значены автомобильные дороги. Так вот, Разувай-Зенкевич



их там нет! Обеих!

Гаеры в Краснодарском крае подбрасывают женские волосы на заднее сиденье. Закрывайте на сигналку!

Разводной

Ехал по трассе Мюллерово — Борманово. Невозможно ехать: туман, ночь, колёса пробиты, тёща орёт, фары не горят, капот открывается, бензин закончился, кругом гайцы, а тут ещё кризис!..

LandLooser

Пообедали в забегаловке на 320-м километре дороги Омск — Новосибирск. Всех несло без остановки до 600-го километра! Имейте в виду, скользкий участок! Фидель Касторкин

На заправке около Казани пробил сразу три колеса. Еле успел смотаться! Шиномонтажная мастерская