



Общероссийская общественная организация «Российское объединение судей»
Липецкое региональное отделение

БАСНЯ О ЖИРАФЕ



Жил да был в Африканской саванне
Молодой и неглупый Жираф.
Прочитав уйму книг, много знал он,
Но чурался веселья, забав.

Не гулял по бескрайней пустыне,
Не ходил он к друзьям погостить,
А лежал на пуховой перине,
Окна, двери держа взаперти.

Мыл и чистил до блеска посуду,
Мыл копыта раз тридцать на дню;
Рассуждал: «Рисковать я не буду,
Чтобы мне не накликать беду.»



Чрезвычайно боялся прививок,
Шприц увидев, всем телом дрожал...
А заветный термометр под мышкой
Уточнял, не начался ли жар?

Наш Жираф опасался микробов,
Злобных вирусов, гриппа, простуд
И досель неизвестной хворобы...
Как другие спокойно живут?!

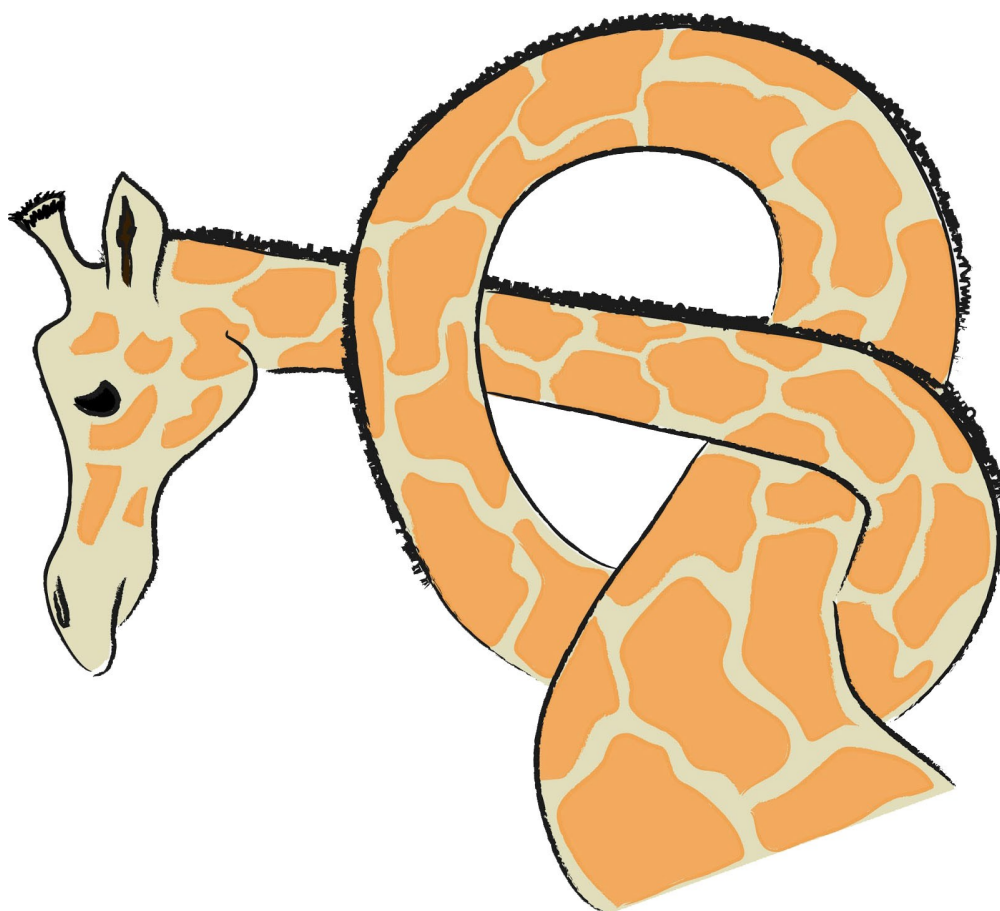
Отчего же Жираф, как нарочно,
Ослабел? Утомлён и уныл.
За здоровьем следил он дотошно,
И бактерий он всех истребил!



С каждым днём наш герой всё мрачнее.
Стал он бледен, несчастен, ворчлив,
Голова на его длинной шее
Уж не слышала жизни мотив!

Кто поможет бедняге? Конечно,
Только доктор; скорее к нему!
Тотчас врач осмотрел пациента,
Расспросил его: что и к чему,

Взял анализы, бронхи прослушал,
Посмотрел на язык, постучал
По коленкам, животик пощупал,
Напоследок и пульс сосчитал.



Размышлял врач недолго и молвил:
«Дорогой, ты в тревогах погряз!
Не сберечь беспокойством здоровье,
А, напротив, легко потерять.

Позабудь о болезнях, но помни:
Чтоб здоровье своё сохранять,
Нужно чётко и беспрекословно
Десять правил простых выполнять:

Закаляться, гимнастику делать,
Зубы чистить и в душ – каждый день,
И прогулки в любую погоду,
Не смотря на усталость и лень,

Своевременно делать прививки,
Сквозняков избегать, не курить,
Пребывать в настроении бодром,
Всем на свете улыбки дарить!»



Ободрился Жираф и ответил:
«Знать, напрасно я мучил себя.
Нет счастливее зверя на свете,
Кто здоров и кто верит в себя.»

...

Зри, читатель, в истории этой,
Без сомненья, счастливый конец.
Тот Жираф – поучительный образ:
Каждый сам своему настроенью
творец!



Автор: Солдатова Жанна Николаевна – помощник мирового судьи Лебедянского судебного участка № 1 Лебедянского судебного района Липецкой области.