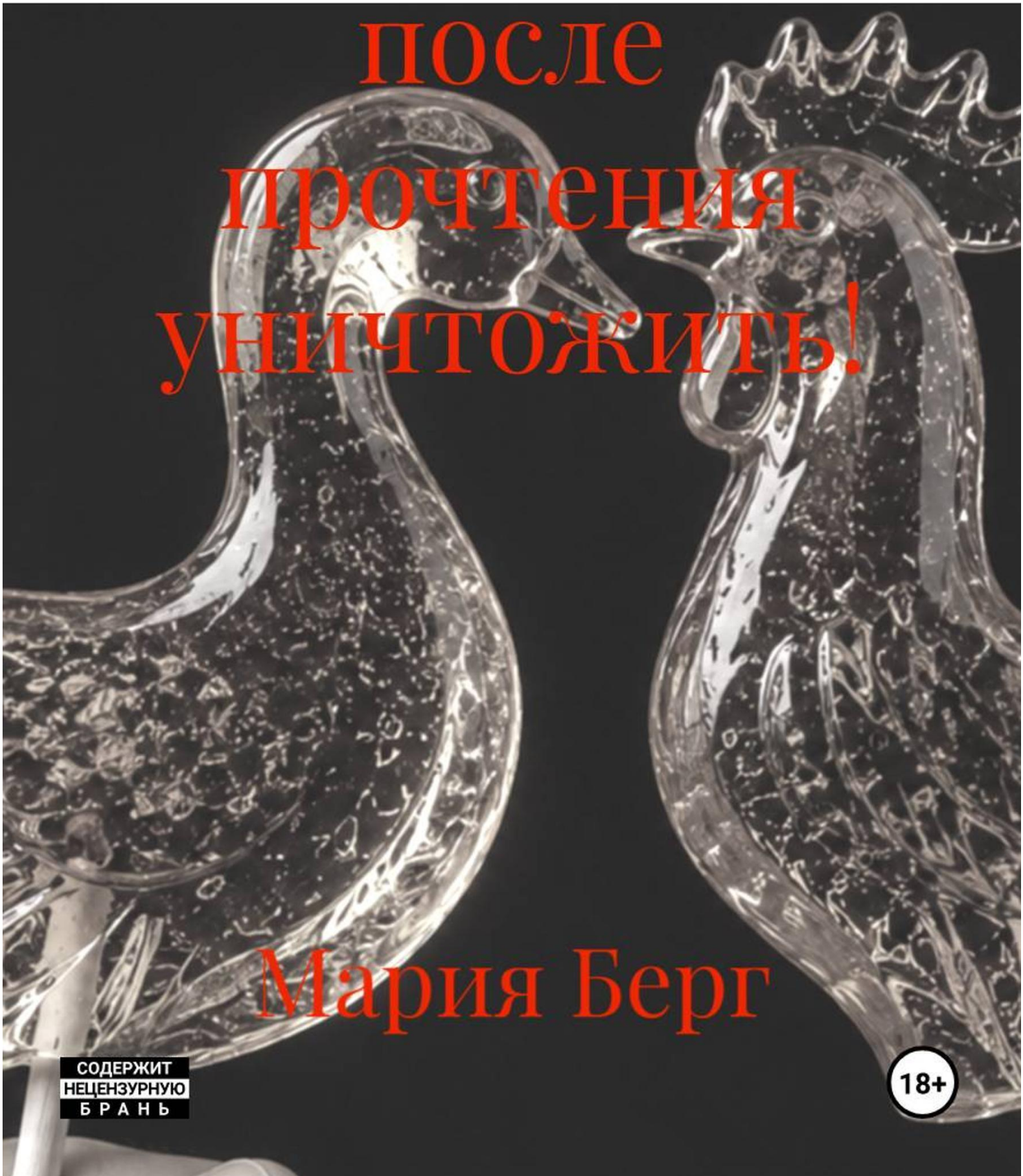
Нервный тик...


после
прочтения
уничтожить!
Мария Берг
СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ
18+

Мария Берг

Нервный тик... после прочтения уничтожить!

«Автор»
2026

Берг М.

Нервный тик... после прочтения уничтожить! / М. Берг — «Автор», 2026

Говорят, любовь слепа. Но в наше время она, кажется, ещё и немного контужена. Знакомьтесь, это Купидон (Амур) без порток. Он зажмурил один глаз, под другим у него фингал, крепче сжал лук и... выпустил стрелу наугад. Куда она прилетит? В кого попадёт? Кажется, бог любви и сам пребывает в легком шоке от курса валют, новостных лент и собственных траекторий. Внутри этой книги — отпечаток нашего безумного времени, переложенный на рифмы, рассказы и сообщения. Шуточные сатиры, серьезные баллады, немного хулиганства и маркировка 18+ (потому что цензурными словами эту реальность автор описать не смог). Откройте на любой странице. Но помните: автор не несёт ответственности за то, что вы узнаете кого-либо, возможно даже автора, поскольку все изменено до неузнаваемости. Так что ...

© Берг М., 2026
© Автор, 2026

Содержание

КАЗУСЫ 6
КАЗУС 7
КОГДА МУЖЧИН СОВСЕМ НЕ СТАНЕТ (18+) 8
КОГДА ДЕВЧАТ СОВСЕМ НЕ СТАНЕТ... (18+) 9
ПОХОЖЕ, МАМА ВНОВЬ ПРАВА… 10
ОН + ОНА * 12
ТРЕНДЫ И АПГРЕЙД (18+) 13
ТРИХУЭЛЬ (18+) 15
АНГИНА* (18+) (содержит нелитературную лексику) 16
ГУСЬ, ДЕРЖИ ОТВЕТ… 19
СЕРЕГА-ТРАКТОРИСТ (18+) (содержит нецензурную лексику) 21
ЗОЛОТИШКО 23
НЕМНОГО ПРО ДИЕТУ 25
ИЗГОНЯЮ ЛИШНИЙ ВЕС* (18+) 26
ЗАВТРА 28
Хулиганская песня: ЗОЖ 2:0 29
АТЛЕТ (18+) 31
СПРИНТЕР (18+) * 33
ДОБРЫЕ РУКИ 34
ЭФФЕКТ СУПЕРМЕНА (18+) 35
ЭТО ЖЖЖ УТРО 36
Конец ознакомительного фрагмента. 37

Нервный тик... после прочтения уничтожить!

МАРИЯ БЕРГ (MARY BERG)
НЕРВНЫЙ ТИК… ПОСЛЕ ПРОЧТЕНИЯ УНИЧТОЖИТЬ
(Сборник стихотворений и прозы)

Кому весна, кому развод —
Век тика нервного идёт!



КАЗУСЫ

ОТ АВТОРА

Смех — это наша броня. Мы шутим над абсурдом, иронизируем над бытом и прячемся за острой рифмой, чтобы не сойти с ума от безумия этого мира.

Но у любой брони есть предел.

КАЗУС

Зима. В углу трамвайной остановки,
Где мимо пассажиры мчатся кто-куда,
Сидел Амур с похмелья, без одёжки —
Без валенок, порток и без стыда.

Печальный и кудрявенький мальчонка,
Он был уставший и чуть-чуть хмельной,
И сгорблен, как унылый старичонка,
И ковырял в зубах он ржавою стрелой.

Крыло помято где-то в электричке,
В колчане — есть стрела, ещё одна,
И глаз, подбитый в хулиганской стычке,
Прикрыт повязкой из драного тряпья!

Он наблюдал, как этот мрачный город
Сквозь мокрый снег и злые холода
Спешит по адресам, подняв повыше ворот,
Не веря в чудеса, — и в том беда.

«Да тут хоть в лоб стреляй — всё безнадёжно», — подумал он...

Пустил стрелу и без наводки!
Она летит во тьму — ушла в пике,
Разбила вдребезги бутылку водки,
И намертво застряла в чьём-то сапоге!

А в сапоге, конечно, грязном этом,
Лежал сантехник хмурый, крепко пьян.
Он матерно воспел любовь к соседу,
И мать его он тоже вспоминал!

Таким бывает в нашей жизни казус,
Когда немного лишнего на грудь принЯл.
Любовь и дело губит этот градус,
В печальный превращая всё финал.

Наука жизни учит нас упрямо,
И факты за себя лишь говорят:
По пьяни всё летит в одну и ту же яму —
И чувства, и дела, …и всё подряд!

24. 10. 2026

КОГДА МУЖЧИН СОВСЕМ НЕ СТАНЕТ (18+)

Когда мужчин совсем не станет,
Замрет весь мировой процесс.
На стройках техника вся встанет,
И остановится прогресс.

Когда мужчин совсем не станет,
Девчата в мире, может, отдохнут,
В автосалонах спад настанет,
Зато повсюду наведут уют…

В домах замерзнут батареи,
Канализации — труба!
Но дамы выживут, сумеют –
Такая, видимо, судьба…

Заглохнут танки в чистом поле,
В порту застрянут корабли.
Маруся с Валей в новой роли —
Взгрустнут без ласки и любви.

Когда мужчин совсем не станет,
Погаснет свет, заклинит лифт.
Замрет вся жизнь, и мрак настанет,
И женский мир заголосит…

10/10/2026

КОГДА ДЕВЧАТ СОВСЕМ НЕ СТАНЕТ... (18+)

Когда девчат совсем не станет,
Замрёт весь мировой прогресс.
И в мире моды спад настанет,
А у мужчин и к жизни интерес.

Засохнут фикусы в квартирах,
Коты погибнут без еды.
Любой мужчина сам освоит
Готовку, стирку и... процесс любви!

И Ваня с Саней будут вместе,
И даже вместе будут пить —
Нальют в стаканы грамм по двести,
Чтоб непотребство позабыть.

Без женских рук и добрых слов
Запустят быт весь до нуля.
Гора нестираных носков
Укроет плоскость бытия.

Когда девчат совсем не станет,
Никто не пилит, не кричит…
Тут скука смертная настанет,
И мир (мужской) в тоске весь замолчит.

14/10/2026

ПОХОЖЕ, МАМА ВНОВЬ ПРАВА…

Он нежно за руку берёт,
Но к алтарю-то не ведёт!
При этом мило утверждает,
Что мир к моим ногам бросает.

А я вот вовсе не пойму:
Кому мне верить — маме или ему?

Мамуля просто говорит:
«Он держит за руку — приятно,
Но как-то зябко и невнятно,
То ль ты невеста, то ли друг,
То ль аниматор на досуг?»

Он соловьём поёт: "Весь мир у ног!",
А сам не сделал и шажка.
Какой от сладких обещаний прок,
Когда в кармане ни шиша?

Он — про космические сферы,
Я — про бюджет и про резон.
С его масштабом лицемера
Пора такого кавалера
Поганой вымести метлой —
Из сердца — вон, из мыслей — вон!

Ведь если просто за ладошку
Весь вечер преданно держаться,
То можно взять свою подружку
И по бульварам прогуляться.

Мамуля также говорит:
«Раз этот мир [его] тебе принадлежит,
То пусть торжественно его вручит!
Не в обещаньях, а всерьёз —
С кольцом, ключами и без слёз.
Так что, родная, ты решай:
Иль в ЗАГС ведёт, или гудбай…»

Похоже, мама вновь права:
Сливаю птицу-соловья.
Он держит за руку?! И пусть!
Не стану тратить свою грусть.
Скажу: «До встречи, дорогой,
Когда придёшь с кольцом за мной.

А если нет — гудбай, прощай,
Свой псевдомир другим вручай!»
30.10.2026

ОН + ОНА *

Он сегодня целый вечер
Изучал автокредит,
Как и следует мужчине,
У него серьезный вид.

Она в то время ела булку,
Спокойно лёжа на тафте,
Листала молча маркетплейсы,
Отдавшись сайта простоте.

Он подсчитал её расходы,
Взглянул со страхом на баланс:
«Ты посмотри на эти шмотки —
Потрачен весь тобой аванс!

Я возмущён, опять посуда?!…
Зачем нам пятый синий плед?!»
Она в ответ: «Молчи, зануда!
Таких ведь цен нигде уж нет!»

Потом вздохнула, глядя нежно:
«Зато коту купила я лоток,
И спонжик, новую пижамку,
Кастрюльки, кремик, котелок…

Они все очень нам полезны,
Ты упрекать меня не смей:
Пойми, зануда, в этот вечер
Там скидка — сто сорок восемь,
аж, рублей!»
Муж перебил: «Но где же деньги?!
Потрачен весь бюджет… и даже сверх!»
Она ему: «Тут всё со скидкой! —
Ты в экономию поверь!»

И так живут: один в бюджете
Пытается поймать баланс,
Другая — счастлива на свете,
Спустив за вечер весь аванс.

* в 2020-х человечество столкнулось с новой эпидемией. Мир захватили ментальные инфекции, одна из причин - маркетплейсы. Пока одни пытаются удержать трещащую по швам семейную экономику и рассчитать очередной автокредит, другие совершают великое переселение семейных капиталов в корзину маркетплейсов. Этот стих - хроника того, как великая битва за семейный бюджет была проиграна из-за скидки «в сто сорок восемь, аж, рублей».

ТРЕНДЫ И АПГРЕЙД (18+)

Вечер тихий наступает,
За окном совсем темно,
Мы соцсети открываем —
Там кипит вовсю «кино» ...

В ленте сплошь одни богини:
Тонкий стан и гордый вид,
Все решились на бикини —
Аж в глазах уже рябит.

Губы уточкой, всё гладко —
Накачали кто во что,
И глядят с экранов сладко,
Но не вспомнишь — кто есть кто.

Словно сёстры по союзу —
Все на стиле, все в понтах,
Силиконовые музы
На огромных каблуках.

Муж кричит, уткнувшись в ленту:
«Посмотри на этих див!
Нам пора к такому тренду
Срочно профиль обновить!»

Он про фотки в интернете?!
Я ж застыла, глядя в пол:
Неужели в новом свете
Нос мой в тренды не вошёл?!

Я вздохнула, глядя мило:
«Что ж, согласна на апгрейд!
Я добавлю в формы силы,
Чтоб свести с ума весь [белый] свет!

Но и ты подтянешь формы —
Сбросишь вес, качнёшь свой пресс,
Увеличишь враз доходы,
Чтоб не гас мой интерес!

И в штанах - чтоб всё по моде,
Как у тех, кто в топ-листе, —
Чтоб соответствовать породе
И всей новой красоте!»

Муж икнул, убрал мобильный,
Сразу выключив экран:
«Ты шедевр мой, фамильный,
И к чертям весь Инстаграм!»

ТРИХУЭЛЬ (18+)

Яндекс-навигатор вдруг сошёл с ума,
На дворе — октябрь, а в душе — зима.
Я пришла на рынок посмотреть манто,
Чтоб дорого и стильно, сидело бы оно.

Жизнь бурлила шумно, как горная река,
А везде висели шубы и меха…
И стоял торговец — чернявенький брюнет,
Был его заметен кавказский менталитет.

Он стоял вальяжно, сделал мне кивок,
Поманил призывно в меховой ларёк.
Я спросила строго: «Есть такой фасон?..
Чтоб прикрыть... ну, в общем, объёмчик неплохой?

Есть на эту роскошь тут приличный бренд?
Чтоб свободней в бёдрах и последний тренд?»
Достаёт он шубы, пОльта и манто
И с улыбкой смотрит прямо мне в лицо,

А потом окинул взглядом весь мой габарит,
Улыбнулся томно, мне и говорит:

«Для такой богини, чЭй прЭкрасЭн лик,
ТрихуЭль найдётся, прямо в этот миг!
Самый модный овЭр-, так сказать, -сайз крой,
Прямо из Парижа, будЭшь в нём звЭздой!»
И на ушко шепчет: «Мой свЭжий трихуЭль!
Самый модный овЭр-, так сказать, -сайз крой,
В нём как из Парижа будЭшь ты звЭздой!»

И то расправит складку прямо на груди,
То чуть-чуть погладит… мех он позади…
Хвалит габариты, хвалит мне фасон,
Сам же в это время гладит он манто…

АНГИНА* (18+) (содержит нелитературную лексику)

ОН:
Вечер падал на город, зажигались огни,
У метро мы стояли с нею одни.
Я приехал на тачке, надушен и брит,
А во мне страсть шальная вулканом кипит.

Свидание шло по крутому сюжету,
Я её обнял, свято веря в примету.
Я верил, что вечер закончится бурно,
Но она вела себя слишком культурно.

Пока не достала она из манто леденец...
И тут я понял: надеждам звездец!

ОНА:
«Ангины тягостен запрет,
И врач сказал сосать десерт.
Пора, мой друг, нам закругляться —
Ведь мне нельзя орально общаться!»

ОН:
Достала огромный леденец из манто,
И сосала его — так не может никто!
Так дерзко, цинично, нежно, беспечно,
Как будто бы время для нас бесконечно.

Губами его обнимала, не пряча.
Почувствовал пульс я по телу горячий.
Держался я крепко за стальной парапет,
А она цинично сосала свой лечебный десерт.

Я видел, как она язычком его пытала,
Как нежно прижала и ритм нагоняла.
По кругу водила, его истязала,
Земля под ногами моими дрожала!

Я весь напрягся, я с трепетом ждал,
Когда же наступит логичный финал.
И тот леденец очутился внутри!
По самые гланды, чёрт побери!

ОНА:
«Ангины тягостен запрет,
И врач сказал сосать десерт.
Пора, мой друг, нам закругляться —

Ведь мне нельзя орально общаться!»

ОН:
Как нежно она его в рот вставляет,
Как трёт и безумие вмиг сотворяет!
Казалось, что бездна мне челюсть разжала,
А подо мной земля вся просто дрожала.

Я звал её в тачку, где окна скрывали,
Где страсти огонь от людей укрывали...
Но она разрушила разом мечты,
Сказала: «Ангина! Пора закругляться!
Врач запретил орально общаться!»…

ОН:
«Ангина!» — вскрикнула она в печали, —
«Врачи сосать леденец прописали!»
И, достав леденец из манто,
Всё сосала его — так не может никто!

И пыл поугас, а в горле — комок,
Потратился зря на вино и пирог.
И стоял грустен, отвергнут и понур,
Прокляв медицину и всех этих дур!

*Стих стал одноименной песней



ГУСЬ, ДЕРЖИ ОТВЕТ…

ИЛИ ПРИВЕТ ПЕРЕДАЕТ ГРАЖДАНСКИЙ ФЛОТ* (18+) (содержит нецензурную лексику)

Я стюардесса, не из Одессы,
Вторые сутки на ногах.
Пилотка набок, натёрли туфли,
И в личной жизни всё кое-как…

А ты тут хмурый… К тому же грубый…
Короче, впрочем, как мудак…
Уж нет амура, и нет гламура,
А в помидорах — перца и других приправ…

Ты слышишь, милый?!
Скажу я прямо:
Ведь я не дура,
И я не стану!
Да, я не буду!
Вот так, задаром,
Сосать гуся!

Гнилая вся твоя натура
И задолбал твой резкий тон!
Достал ты наглостью, придурок,
И Гусь твой вялый — моветон!

Подругам дарят вон бриллианты,
Твои ж подарки — просто х*ета!
Теперь ищи другие варианты,
Ведь я не дура — суетиться задарма!

Тебя, кобель, уже я ненавижу,
И от тебя изжога у меня!
Верчусь в пространстве, и семью не вижу,
А между нами, снова будут города!

Мой рейс уже на вылет!
И чемоданы у двери!
А ты ворчи в своей пустой постели
И вспоминай теперь меня!

Ты слышишь, милый?!
Скажу я прямо:
Ведь я не дура,
И я не стану!
Да, я не буду!
Вот так, задаром,

Сосать гуся!

Привет передаёт гражданский флот!
Давай-ка сам возьми пососи гребешок у петушка!

Слышишь?!
Сам пососи у петушка!
Сам! Теперь всё сам!

*Данное стихотворение написано, как ироничный, экспрессивный ответ на эгоистичное произведение «Гусь» группировки «Ленинград», сюжет которого транслирует потребительское отношение мужчины к женщине. В сатирической и ультра-динамичной форме героиня расставляет точки над «i» в отношениях, стих стал одноименной шуточной песней.

СЕРЕГА-ТРАКТОРИСТ (18+)
(содержит нецензурную лексику)

— Эй!…
— В сельпо — тишина, … в клубе — мордобой!..
— А Серёга? …Серёга едет в поле!..
— Заводи агрегат, погнали…

На небе солнце — жарит, как назло,
Вчера гуляли — всех к чертям снесло,
Доярки чешут языком с утра,
Деревня в коме спать легла вчера.

В сельпо затишье, в клубе снова драка,
В канаве сдохла позавчера собака!..
Народ припух, притих, лежит пластом,
Им всем давно всё пох**, и на том…

Пронзая этот сонный балаган,
Летит Серёга — словно ураган,
В кабине трактора сидит,
в зубах — жвачку теребит.
А за окном- гектар —задача!..
Не шестисоточная дача!

Я Серёга — тракторист!
Не сантехник, я, не трубочист!
Сердцем чист и рукою чист!
Солнце светит — выходной!
А я пашу как заводной!

Потому что Серёга — тракторист!
Не алкаш, не тунеядец, не артист!
Он трудяга, ..а вовсе не турист.
В выходной, когда все пьют и спят,
Он заводит свой О-огромный агрегат!
У него О-огромный агрегат!

Пока все спят, он пашет — вот фигня!
Ему не надо отдыха и сна!
Кругом — бардак, и в телефонах — пустота,
А здесь — природа, поле, красота!

Все ищут смыслы то в г*вне, ..то на чужбине,
А я вот тут — в мазуте, в масле и кабине!
Мир катится к чертям, везде — засада,

А мне пахать до горизонта надо!

Я не в ресурсе, я не в модных брендах,
Я — в тракторе,
Я лучший в этих трендах!

Я Серёга — тракторист!
Не сантехник я, не трубочист!
Сердцем чист и рукою чист!
Солнце светит — выходной!
А я пашу как заводной!

Потому что Серёга — тракторист!
Не алкаш, не тунеядец, не артист!
Он трудяга, а не турист!
В выходной, когда все пьют и спят,
Он держит в руках свой О-огромный агрегат!
У него О-огромный агрегат!

Эй, Серёга, поднажми!
Землю-матушку прижми!
Есть солярка, есть мазут —
Нас рекорды точно ждут!

В сельпо — затишье,
В клубе — снова драка,
В канаве сдохла там собака,
Народ припух от тишины,
и всем давно всё до звезды!
Один лишь ты пашешь, пашешь -
Земля ведь круглая-то наша!
Остановись!
Друган, постой!

Я Серёга — тракторист!
Не сантехник, я, и не трубочист!
Сердцем чист и рукою чист!
Солнце светит — выходной!
А я пашу как заводной!

Потому что Серёга — тракторист!
Не алкаш, не тунеядец, не артист!
Он трудяга, а не турист!
В выходной, когда все пьют и спят,
У него в руках работает О-огромный агрегат!
У него О-огромный агрегат!
Кто устал, тот пусть лежит!

ХОРОШ… ГЛУШУ…

ЗОЛОТИШКО

ЧАСТЬ 1: ЗАПРОС СЫНА
Кроха-сын пришёл к отцу,
Встал пред ним, как лист в лесу:
«Не хочу хлебать я каши, ковырять в своём носу!
Мне бы жизнь — сплошной банкет, балы, яхты и фуршет,
Чтобы к денежным потокам получить абонемент!
НеШто я рождён для хлева, для навоза и цепей?
Я хочу дубайских девок и лимонных киселей*!
Видеть в деле интерес, миллиёонами владеть,
Чтобы в обществе иметь, исключительный свой вес!»

Человеческая МУДРОСТЬ
Золотишко — это грация,
А не каторжный мозоль!
Кормит барина — эксплуатация,
А не хлеб да соль!
Всяк бедняк по кругу движется,
как в неволе дикий зверь,
Пока рука руку моет —
ты хоть верь, а хоть не верь!

ЧАСТЬ 2:

ОТВЕТ ОТЦА

СОВЕТ 1:
Коль папаша не в министрах — не надейся ты на фарт,
Будешь ты в калошах грязных — грызть засохший провиант!
Но коль совесть не обуза — есть проверенный маршрут:
Стань для немощной старушки — драгоценный изумруд!
Пусть она скрипит, как ставни, пахнет тленом и трухой,
Ты при ней — наследник славный, неприлично молодой!
Пусть её в стакане челюсть, а в мозгах — сплошной туман,
Зато ты на золотом диване, а не в кредитном котловане!

*лимонные кисели - для неискушенного человека прошлых веков «лимонный кисель» — это метафора «dolce vita» (сладкой жизни), когда ты настолько богат, что можешь переводить дорогие импортные продукты (лимон) на изысканные десерты и жить в абсолютном довольстве, не зная «каторжного мозоля».

ЧАСТЬ 3
СОВЕТ ОТЦА - 2:
Честный труд? Окстись, малютка! От него и кони мрут!
В офисе сидеть — не шутка, там извилины сгниют.
Вон в совхозе кобылица больше всех пахала…, а теперь?

Жизнь её в казАн загнала, отдыхает в холодце и в шашлыке!..
Председатель ей на жопу штамп «Утиль» прибил шутя,
Сам — поехал по Европам, как невинное дитя!
Ты под током, под оброком и в заношенных трусах,
Пока барин мчит в Европу на офшорных парусах!

ЧАСТЬ 4
СОВЕТ ОТЦА – 3:
Но есть путь для самородков — без эскорта и греха,
Без вдовы и без решёток — для лихого паренька!
Ты бери лопату в руки, Бобика зови с собой,
Чтоб в земле — без лишней муки — отыскать свой миллиёон!
Как у мальчика* из сказки — штык в планету, грязь — долой!
Клад достал — и без огласки, стал ты барин молодой!
Никаких протезов-бабок, только Бобик и весна!
От такого, сын, достатка, даже лошадь будет влюблена!

— Ну что, сынок, понял?
— Работать… будет лошадь! А мы — красиво жить! «Золотишко — это грация! Кормит барина — эксплуатация!» Ты хоть верь, а хоть не верь!

НЕМНОГО ПРО ДИЕТУ

Я на диете.
Всё серьёзно.
Сейчас пока еще держусь.
Но если торт лежит



— то поздно:
Я просто мимо не пройдусь!

ИЗГОНЯЮ ЛИШНИЙ ВЕС* (18+)

Блогер в сторис машет топом,
Повернувшись ко мне боком:
«Похудей со мной скорей,
Вместо булки — сельдерей!»

Курс его я покупаю
И от голода страдаю!
В кошельке опять дыра,
Зато в теле чистота!

Не выносит блогер ропот,
Выдаёт он понт за опыт,
И прописывает нам —
Делать клизмы по утрам!

«Клизмы — лучшие друзья,
Шлаки выйдут навсегда!»

Ой, худей, худей скорей,
Слёзы горькие не лей!
Запивай салат водой,
Будешь вечно молодой!
Через клизму, через стресс
Изгоняем лишний вес!

Бады горстью на рассвете —
Вот и весь секрет к диете!
Пить без сахара и чай,
На обед салат и лайм.

А на ужин, для боков,
Пьют детокс из лопухов!
Клизмы — лучшие друзья,
Шлаки вышли из меня!

Вслед за шлаками — рассудок!
Сжался в трубочку желудок.
В голове — сплошная боль.
На весах упрямый ноль…

Вместо кубиков на мне—
Ночь урчанья в животе!
Ой, худей, худей скорей,
Слёзы горькие не лей!

Запивай салат водой,
Будешь вечно молодой!
Через клизму, через стресс
Изгоняем лишний вес!

Через клизму, через стресс,
Скинула я лишний вес!
Ноги-руки — палочки!
И трусы на лямочке.

Выгляжу как мумия —
Счастлива безумно я!
Марафон окончен мой
Ужинать спешу домой.

Помня про диету,
Съела я конфету,…
А потом салат — сосиску
Небольшую миску!

Курочку, картошечку...
И тортика немножечко!
Плюшечку, слоёночку, и
Свеклу с селёдочкой!

Сытая, довольная,
Заснула окрыленная!

*Основано на опыте многих людей))), относитесь скептически к советам ГУРУ-докторов, посоветуйтесь с лечащим врачом…

ЗАВТРА

Я решил: «Пора меняться!
Вечер, десять — сразу спать!
Завтра спортом буду заниматься,
Хватит булки уплетать!»

Свет погас. Лежу в постели,
А вокруг — покой и тишь.
Только мысли прилетели:
«Жизнь проходит, а ты спишь...»

«Как держать нервишки в норме
От дурацких новостей?»
«Почему в кошачьем корме
Есть лосось, но нет мышей?»

Взял мобильный на секунду —
Просто время посмотреть...
Там поток инфы обильный,
Невозможно пропустить!

Увидал, как лечат ламу,
Как пекут узбекский хлеб,
Как смывают грязь в канаву,
Как устроен древний склеп.

В пять утра глаза закрылись,
За окном рассвет встаёт.
Все мечты о ЗОЖ накрылись...
Кто не спал — меня поймёт!

19. 10. 2026

Хулиганская песня: ЗОЖ 2:0

(18+) (содержит ненормативную лексику)

Для богатых и нищих,
Для умных и для дураков!
Чистый стероид!
Эликсир богов!
Поехали…

Врачи кричат: «Нельзя! Токсины!»
Врачи суют нам аспирин!
Но мы-то знаем: всё х**ня!
Аптека есть внутри тебя!
За ЗОЖ я, люди, я не лох,
Я чётко знаю, что к чему,
И если в брюхе суматоха —
Я принимаю это по уму!

Уринотерапия каждому доступна!
Уринотерапия каждому дана!
Всё под рукой, она бесплатна,
Налей и выпей всё до дна!

На кой те клиника, аптека,
Когда природа всё дала?
Для пользы, *ля, для человека,
Чтоб боль-хвороба вся ушла!
В кармане пусто, пуст стакан,
И вот от этого мне грустно...
Нальёшь себе её в стакан —
И ЗОЖ ворвётся в жизнь, прям как искусство!

Уринотерапия каждому доступна!
Уринотерапия каждому дана!
Всё под рукой, она бесплатна,
Налей и выпей всё до дна!

Изучает профессура!
От чего идёт эффект!
Можно пить её микстурой,
Можно есть вместо конфет!
Лечит прыщ, ковид и жопу,
Или даже диабет,
Наш с тобой ответ Европам,
Против фармы - им привет!

Уринотерапия каждому доступна!

Уринотерапия каждому дана!
Всё под рукой, она бесплатна,
Налей и выпей всё до дна!

Пей из источника своего...
Это чистый стероид...
До дна!

АТЛЕТ (18+)

(содержит ненормативную лексику)

Для себя я нашла сто тысяч причин
Забить на знакомства и милых мужчин,
Записалась на йогу и забыла про стресс,
Пью со льдом воду, чтоб снизить свой вес.

В понедельник — пилинг, в субботу — детокс,
Слезла с зависимостей, хожу на бокс.
Задышала маткой, поймала дзен,
Отпустила в космос кучу проблем.

И вот во вторник…,
когда погрузилась я в дзен,
Мне подмигнул голубоглазый Арсен.
Собою хорош! Мускулист!
С виду атлет,
Пьёт берёзовый сок и ест винегрет!

Бицепс играет, а сам как скала,
Взглянул на меня — и растаяла я!

Когда появляется на горизонте мужик,
Диета и спорт испаряются вмиг!
Прощайте, подруги, йога и спа —
Я снова влюбилась!..
Ну,…в этого мужика!
В мужика-а-а!

Забыв про приличия и этикет,
Позвала я атлета к себе на обед.

Он пришёл… и принёс с собою [не цветов, не конфет, а] багаж:
Кучу проблем и свой кредит на гараж,
Тонкий намёк на раздельный счёт
И кота, который на коврики ср*т…

Я теперь не богиня в ажурных чулках,
А эксперт по котам и раздельным счетам.

Ведь когда появляется в жизни новый мужик —
Личные границы стираются вмиг!
И вместо театра идёшь на футбол,
А в пятницу смотришь ненавистный гандбол.

Прощай, моя гордость, прощай, тишина,

Теперь я зачем-то нянчу чужого кота!

А через неделю — бац! И финал!
Сказал он: «Духовно от отношений устал!»
Собрал свои шмотки, кота и матрас...
Потом я узнала, что он —П*ИДОРАС!

P.S. Я-то думала, что он ловелас,
А он оказался простой …!

СПРИНТЕР (18+) *

В спортзале он — тигр, на старте — чума...
От мышц и погон сойдешь ты с ума!
В глазах его — искры, в руках его — сталь!
Обнимет и сносит башку в неизвестную даль!

Внутри полыхает олимпийский огонь.
Сто метров бежит, как бешеный конь,
Коня на скаку он, конечно, уймёт,
И в избу, горящую первый зайдёт!

В постели — цунами, в быту — молодец,
А сзади — упругий, красивый попец!
В глазах его страсть неуёмно горит!
Заводится чётко, как супер-болид!

Минута! и всё — он добился побед,
Согласна варить ему даже обед,
Но только трусы его пальцем не тронь —
В «избе» той **остался** горящий огонь!

А то задымятся и тут же слетят,
Срывает их мощно - аж перья летят!
Но тридцать секунд и погоны висят!
А гонору было — на целый парад!

Закурил сигарету…, довольный собой,
Пока я лежу с обалдевшей башкой.
И вот без прелюдий, цветов и нытья —
Какая-то странная случилась х**ня!

С кровати встаю, поправляю халат:
«Боец ты, конечно, и крутой дипломат.
Болид настоящий, реактивный снаряд!
Но в Книгу рекордов попал без наград!»

[Выдыхает дымок и лопочет, чума:
«Ну, коль не успела — теперь ты сама» …]

«Тридцать секунд — это мощный разгон,
Но у нас тут любовь, а не стадион!
Ты лучше кроссовки надень, раз нужно бежать,
А я буду дома одна без тебя отдыхать!»
*Основано на реальной истории, услышанной в интернете от блогера…

ДОБРЫЕ РУКИ

В хороших руках и осколки стекла
Соберутся в витраж, где играет заря.
В хороших руках даже пепел и мгла
Станут почвой для нового доброго дня.

ЭФФЕКТ СУПЕРМЕНА (18+)

Сегодня я сошла с ума.
Сегодня я ему дала.
Теперь кайфую я стабильно —
Ведь плоть его неутомима.

Ах, руки, губы, пальчики, язык —
В экстазе в душу мне проник.
Душе легко. Совсем не больно.
Я улетела, я довольна.

Мой супермен теперь со мной —
Мне лечит скуку и застой!
Ах, эти пальчики и руки!
И нежный, дерзкий язычок…

Он снова спас меня от скуки,
Мой страстный, пылкий мужичок!

ЭТО ЖЖЖ УТРО

С утра решила стать я лучше,
Умылась… И даже кофе попила,

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.