

И если вам размяться лень.  
И боль скрутила вас -  
Его читайте каждый день.  
Не менее трех раз!

Вот для ленивых и больных.  
Желая им помочь.  
Я написала этот стих.  
Чтоб боль прогнать их прочь.

А мышцы шеи и спины  
Дряхлеют и болт.  
Они ведь так напряжены  
Который год подряд!

Нет чтобы встать из-за стола,  
размяться, так ведь лень!  
Вот как нас сильно в плен взяла  
Компьютерная хрень!

Мы за компьютером сидим.  
Уткнувшись в монитор.  
Мы плеченья буживаем им.  
Пиша тут всякий вздор.