



Любопытники

От сахара не полнеют...

Исследования последних лет внесли некоторые изменения в устоявшуюся картину диетического питания. Так, скажем, шведские исследователи пришли к сенсационному выводу, установив, что в рационе страдающих ожирением людей больше всего не хватает углеводов, зато в наличии — избыток жиров. Поэтому ныне толстяки и толстушки могут потреблять, согласно последнему слову науки, сколько угодно сладостей, зато должны воздержаться от потребления жирной и соленой пищи. «И побольше овощей!» — предупреждают врачи.

Питаюсь же овощами, стараюсь выбрать из них те, которые имеют наиболее интенсивный цвет. Пигменты-каротиноиды, придающие овощам красный, оранжевый или желтый цвет, обладают лечебными свойствами и, при достаточном количестве в организме, способны снизить риск умереть от инфаркта или иного сердечного заболевания, как минимум, вдвое.

Курильщикам же, полагают американские медики, стоит потреблять морковь, подобно слону, ведрами. Только в этом случае каротиноиды способны сгладить вред, наносимый организму никотином.

Как принимать лекарства

Человек должен принимать лекарства только стоя и непременно выпить их 100 граммами воды. Врачи из Великобритании исследовали 120 добровольцев, контролируя рентгенологическим путем, как происходит перемещение по пищеводу различных видов капсул с сульфатом бария. Капсулы запивались водой (25 или 100 граммов) в лежачем или стоячем положении. Затруднения при глотании зафиксированы у 60 добровольцев, принимавших лекарство лежа или не запивавших водой. Неоднократно препараты приклеивались к внутренней поверхности пищевода и спустя 10 минут разрушались. А этого, как известно, не должно происходить.

Знаете ли вы, что:

- Здоровый образ жизни для долголетия гораздо полезнее, чем все достижения медицины.
- Мужчины живут дольше женщин только в Индии.
- У женщин, имеющих детей, средняя продолжительность жизни выше.
- Когда врачи бастуют, смертность... падает. Причины: меньше ненужных операций, отсутствие небрежности со стороны врачей и сокращение случаев смертности, связанных с заболеваниями, полученными в больнице.
- Из 200 человек, умерших в возрасте старше 85 лет, у 30 процентов не обнаружено никаких причин смерти, кроме старости.
- Низкорослые люди живут дольше высоких на 10 процентов.
- Монахини живут дольше медсестер.
- Люди, страдающие сердечными заболеваниями, живут дольше, если имеют домашних животных.

ЖИТЕЙСКОЕ МОРЕ

Рассказывая житейские истории, я стараюсь избегать каких-либо выводов. Просто описываю ситуацию, как ее наблюдала. А чтобы герои, даже узнавая себя, не испытывали душевного дискомфорта от того, что и окружающие узнают их, меняю имена, временные рамки, обобщаю некоторые типичные, сходные случаи. Но, конечно, трудно, наверное, даже невозможно полностью законспирировать человека в таком маленьком, «круглом» городе,

ИСТОРИЯ СЕДЬМАЯ.

Многолетние отношения этих трех женщин, пожалуй, можно было бы назвать дружбой. Хотя, если быть точной, дружила с обеими Ирина. Когда-то все они работали в одной организации, по стечению обстоятельств все трое сменили работу, но сохранили старые привязанности. После того, как Ольга, обидевшись, перестала звонить Катерине, они узнавали друг о друге только через Ирину. Потом прошли годы, и обиды, хоть и не забылись полностью, но были смягчены временем, и однажды женщины снова встретились у Ирины, заговорили друг с другом и снова начали общаться.

Встречались они не часто: у каждой семья, домашние заботы. У Ирины уж и внуки подросли. Но своими редкими «посиделками» дорожили: за чашкой чая и сигаретами незаметно пролетало время. Вспоминали о старых друзьях, сослуживцах, рассказывали о мужьях и детях, потом — о внуках, сопереживали, беззлобно подсмеивались друг над другом, советовались...

Однажды разговор зашел о мужьях. В основном, между Ириной и Катериной — Ольга несколько лет назад развелась и жила с сыновьями.

— Надоел мне мой Николай, — в

сердцах сказала Ирина. — Вечно всем недоволен, дети ему мешают. Раздражается, злится, что я дочери деньги даю. С внуками ни поговорит, ни приласкает, только и слышишь: «Хватит баловаться! Перестаньте!» Чуть что: «Ирина, заведи их от меня!» И деньги отдаст не все.

— Твой еще что, — подхватила Катерина, — а мой вообще денег мне не дает, а в холодильник лезет. Я ему говорю: а ты покупай молоко? Почему я должна в магазин ходить, а ты не должен. Все дела дома на мне, у него же только работа и хоккей.

— Как это «не дает денег?» — встревожилась Ирина. — Ты же сама говорила, он дочери шубку купил, да и продукты всегда приносит сумками...

— Да при чем тут шубка и продукты? — Катерина уже злилась и на Ирину. — Он какими деньгами ворочает, а мне даст 500 тысяч, а жрет все, что получше... Ты чего замолчала, Ольга?

— А мне-то что говорить? Я одна. А моего бывшего вы не хуже моего знаете.

— Правда, Ольга, — Катерина засмеялась. — Интересные вы люди с Пашкой. Ты не обижайся, я вас обоих люблю, хоть вы и развелись. Твой Пашка — хороший чело-

Страницы подготовила Валентина МИНУЛЛИНА.

как Магнитогорск. Не зря ж иногда мы сами говорим о нем: в одном конце улицы едят кашу, а в другом знают — с маслом или без него. К тому же (не замечали?) иногда встречаются в чужом городе совершенно незнакомого человека, разговоришься, и оказывается, что у вас есть общие знакомые то ли в вашем, то ли в другом городе. Того удивительнее: вы и незнакомец, оказывается, дальние родственники, скажем, по материнской линии...

век, обаятельный, веселый, добрый. Не то, что мой крокодил. Просто вместе вы несовместимы были.

— Ну, я твоего мужа не считаю крокодилом. Он умный, интеллигентный человек, на работе его уважают...

— Да, Катя, ты напрасно так о своем Игоре, — поддержала Ольгу Ирина. — Если бы мой Колька столько зарабатывал, как Игорь, я бы помалкивала. И Павел мне симпатичен, я согласна с Катей — вы разошлись, потому что были несовместимы.

— А по-моему, Николай тоже очень неплохой, — сказала Ольга. — Просто не слишком разговорчивый, флегматик. Но не всем же холериками быть, кто-то и помолчать в семье должен.

— Ну вот, вечно ты заступаешься за него! — обиделась Ирина. — Конечно, он со всеми хороший, только дома бирюк.

— Да-да, — согласилась Катерина. — И за крокодила моего тоже всегда заступаешься, а он такой подлец, что и представить трудно.

Ирина и Катя буквально обрушились на Ольгу: мол, нечего выступать адвокатом у наших мужей, мы с ними живем и мучаемся, нам лучше знать, что они такие-сякие, а вовсе не добрые и интеллигентные,

как ты говоришь. Вот если ты была несовместима со своим мужем, так и разошлась поэтому.

— А вы, значит, совместимы? — усмехнулась Ольга. — Тогда не жалуйтесь на них мне, бедной одинокой женщине. Живите и радуйтесь. А то интересно у вас получается. Мой Павел и дрался, и скандалил, и постоянно пьянствовал, и по бабам шляется, и дома ничего не делал. Вы это знаете, но говорите: он хороший, просто мы несовместимы. У вас мужья не пьют, не гуляют, хорошо зарабатывают, но вы ими постоянно недовольны, всегда в претензии к ним. Но ни тот, ни другой ни разу за ваши недовольства вас не побили — просто порядочные мужики, не хулиганы. Вот и вся ваша совместимость. А я вот взяла и разошлась, поэтому осуждать своего бывшего мужа мне больше незначит. Ладно, поговорили.

И она ушла домой, хотя подруги пытались ее удержать, приносили извинения.

Прошло время, и они вновь встретились. Их дружба продолжается и по сей день. О совместимости они больше не говорят. Может, еще и потому, что Игорь ушел от Катерины к другой женщине, а Николай стал слишком часто выпивать...

ИСТОРИЯ ВОСЬМАЯ.

После свадьбы они почти год жили в доме свекрови. Молодая жена чувствовала себя напряженно. Может, потому, что каждый выходной в доме собирались старшие брат и сестра мужа с семьями, и становилось слишком шумно и тесно. Может, потому, что резко изменился прежний образ ее жизни, в которой была отдельная комната, где никто не нарушал ее уединения и была возможность читать, сколько душе угодно. Может, и по другой причине. Мать молодой, видя это, выхлопотала для молодоженов комнату. Когда переезжали в нее, свекровь не могла скрыть слез.

Прошло несколько лет, и самостоятельная жизнь стала привычной для обеих. Но только не для свекрови. Она настаивала, чтобы молодые супруги каждую неделю навещали ее дом, стоило не приехать лишь одно воскресенье, как утром в понедельник в двери их теперь уже квартиры, стучала пожилая худенькая женщина. А на удивление снохи всегда отвечала одно и то же:

— Испугалась: не случилось ли у вас чего? Не поругались? Не заболели?

Свекровь и сама любила задерживаться в гостях у сына, иногда жила дня два-три. В принципе, сноху это вполне устраивало: дети присмотрены, всегда приготовлена вкусная пища, посуда перемыта — можно после работы и отдохнуть. Одно не устраивало молодую женщину: очень уж любопытной казалась ей мать мужа. И она жаловалась подругам:

— Ну, до всего ей дело! Не умею я деньги правильно распределять — книг слишком много покупаю, а у мужа рубашки все прошлогодние, видите ли. А что я, себе каждый месяц новое платье покупаю? Мне кажется, она даже все мое белье наперечет знает, везде свой нос сунет, такая дотошная. Ничего от нее не скроешь. И еще, представляете, она до сих пор сына в щеку целует и по головке гладит! Мужу же за тридцать, а лижется с матерью, как ребенком!

Правда, недовольство свое свекровкой она тщательно скрывала. Но муж чувствовал эту неприязнь и обижался:

— Мать хочет как лучше, старается, а ты... Твоя-то мать за весь



год ни разу у нас не была, ей до тебя дела нет.

— Как это нет? — возмущалась она. — Моя мать работает, ей еще до пенсии больше пяти лет...

Свекровь заболела и стала бывать у сына реже. Но, когда сноху положили в роддом на сохранение второго ребенка, она уже на третий день стояла под окнами. На дворе стояло лето, и окна в палате были открыты. Но женщины в этот день не ждали напавшего посетителя: шел сильный дождь — кому охота мокнуть.

Вдруг она услышала знакомый голос:

— Таня! Таня!

— Ба, да это никак к тебе? — удивились соседки по палате. — Это кого же Бог принес в такую погоду?

Она выглянула и увидела свекровь: такую маленькую, беззащитную под проливным дождем, без зонтика, и было видно, что платок и платье на ней совсем мокрые.

— Как у тебя дела? Как здоровее? — спрашивала свекровь. — Ты смотри, слушай врачей, береги себя. О ребенке думай. Не расстраивайся, дома у вас все в порядке, Сережа не болеет, Виктор с работы еще не пришел. Ты не возражаешь, что они пока к нам переехали жить? А то ведь готовить-то неко-

му. Я тебе там передачу отправила, сейчас принести должны. Я твой любимый пирог испекла, компотик сварила из клубники, ягодок купила на базаре. Ты ягодки-то ешь — тебе витамины нужны...

У Татьяны комок застрял в горле. Она вдруг увидела, словно впервые, что свекровь — совсем уже старушка, больная и немощная. Она стояла под дождем такая беззащитная и старая, что молодой женщине стало стыдно за все свои прежние нарекания.

Когда к ней вернулся дар речи, она с трудом смогла произнести:

— Да что же это вы по дождю, мама, ведь болеете? Спасибо вам, все хорошо, только вы же промокли до нитки. Бегите скорее в трамвай, а то еще больше заболеете...

В роддоме она пролежала почти четыре недели, и свекровь еще несколько раз навещала ее, ни разу не пожаловавшись на хворь, успокаивая и ободряя, приносила вкусные, домашнего приготовления пироги и фрукты с базара. Своя мама за все это время приехала только один раз, принесла баночку сметаны да магазинную булочку и ушла очень быстро, сославшись на занятость. Татьяна не обиделась на мать, понимая, что после работы не так-то легко заставить себя ехать

на край города. Но в памяти это почему-то осталось.

Свекровь умерла через полгода после рождения внука. Лишь последние полтора месяца она не приезжала в дом сына — уже не вставала с постели...

А спустя еще полгода Татьяна и Виктор получили новую трехкомнатную квартиру. Новоселья не праздновали — слишком мала пока была дочурка, да и старшему сыну пришла пора идти в школу. Они постепенно обживались в новой квартире, покупали мебель, вешали занавески. Никто уже не критиковал Татьяну за неразумную трату денег, не совал нос в ее женские дела. Но никто и не интересовался ею, никто не сопереживал, не жалел. Своя мать бывала в доме дочери так редко, что рассчитывать на ее советы не приходилось. Да и вообще, Мария Фоминична была женщиной сдержанной в проявлении чувств: Татьяна и не помнила даже, чтобы мать хоть раз обняла ее или младшую сестру, тем более поцеловала или погладила волосы.

Однажды задумавшись об этом, она вдруг поняла, что ей не хватает беспокойного внимания матери мужа, что после смерти свекрови сама она, Татьяна, лишилась родного, очень близкого и нужного ей человека...