

# Это ужасное слово – бытовуха

На яблоне раздора семейной жизни немало гнилых яблочек



**«ЗИНА, сколько раз повторять: не вешай мои брюки в шкаф, – доносится из недр этого самого шкафа недовольный голос мужа. – И когда ты их, наконец, погладишь?!» «А вот когда почишь проводку, тогда и поглажу!» – парирует благоверная.**

Все, перебранка обеспечена. Сейчас начнут придумывать: брюки напоминают использованную жвачку

из-за того, что никто на новый уют не зарабатывает, а проводка не фурычит, потому что «твоя кобра-мамочка» топор себе на дачу уволокла. Но причем тут топор? Какую часть проводки им чинить? Однако дело в другом: все эти семейные разборки банальны до оскомины. А больше всего обидно, что возникают они из-за очень страшного, почти тюремного слова – бытовуха. И куда от нее не деться.

Лично я разделил бы это крайнее неприятное для семейной жизни явление на два типа,

первый из которых – «синдром молодоженов». У них трения на бытовой почве возникают чаще всего с непривычки. Согласитесь, какими бы идентичными ни были взгляды молодых, никто из них не застрахован от недоразумений типа поставленных не там тапочек. И начинается: «Мама всегда учила меня ставить тапочки так, чтобы их носки находились ровно в пяти сантиметрах от плинтуса». А уж про ассиметрично расставленные на кухне сковородки и тарелки вообще говорить страшно. Как и про сервиз, доставшийся от тещи или свекрови, который «оппозиция» считает не больше чем фарфоровым хламом.

Кто-то считает, что супружеская жизнь без скандалов безвозвратно потеряна. Мол, милые бранятся – только тешатся. Но надо помнить, что нервные клетки не восстанавливаются, и поэтому лучше заполнить их счастьем гармонии, чем убить склоками. В конце концов,

если кому-то из молодоженов просто жизненно необходимо, чтобы носки тапочек находились на расстоянии пяти сантиметров от плинтуса, проще всего обвести стоящие в необходимом положении «домашние скороходы» мелом, и второй половинке будет гораздо удобнее парковаться по этому шаблону. Вот увидите, первый компромисс повлечет за собой согласие и в других «бытовых» повестках дня». Вскоре вы начнете экспериментировать с архитектурными творениями из сковородок с тарелками и аккумулято, чуть дыша, сдувать пылинки с сервиза, оставленного в наследство любимой тещей или свекровью. А потом, когда родится ребенок, вы и его начнете приучать к домашнему «правильному порядку», чтобы он в будущем тоже изрядно скандалил со своей второй половинкой. История ведь по спирали развивается.

Второй тип «бытовухи» – синдром «золотосвадебников». Попросту говоря, тех, на ком уже порядком истерлись священные узы Гименея. Не надо обманывать себя, уверяя, что настоящие чувства со временем не остывают. Остывает все, даже кури-гриль, завернутые в фольгу. Но никогда не будет лишним снова поставить их в печку. Точно так же и с семейными отношениями. У страдающих «синдромом золотосвадебников» главная проблема – опостылевшее однообразие семейной жизни. Когда каждый день просыпаешься, едешь на работу, лаешься с начальством, потом в трамвайной толкучке добираться до дома, чтобы поужинать, лечь к стенке и захрапеть, – поневоле волком взвоешь от такой жизни.

Где выход? – спросите вы. Да прямо под носом: стоит всего один раз не отворачиваться к стенке с «хрюком честного работяги», а поднатужить закрывающиеся веки и заплетающийся язык и рассказать супруге какую-нибудь забавную историю или хотя бы тот самый жалкий анекдот,

которым с вами сегодня поделился старший помощник младшего менеджера по уборке территории. Первая реакция супруги на такой «выпад» – удивление, вызванное мыслью: «Он со мной заговорил? Давненько такого не было!» А удивление – это уже эмоция. Так что начало положено.

В дальнейшем хорошо бы немного видоизменить опостылевший шалаш, чтобы в нем снова был рай. Небольшой, даже малюсенький ремонтик на кухне благотворно повлияет на погоду во всей квартире. Если нет средств – уберитесь на балконе или раскрасьте кота. Сделайте из «сибиряка» что-нибудь желтое в малиновую крапинку.

Удачи в ваших творческих живодерских изысках! ☺

МЕФОДИЙ МАЛИНИН  
КОллаж > ОЛГА ГАВРИЛОВА

**Не надо обманывать себя, утверждая, что настоящие чувства между супругами со временем не остывают**

## День отца

В ДЕТСКИХ САДАХ готовились к Дню матери – есть в России такой праздник, учрежденный президентом еще в 1998 году.

Отмечать его натренированные на восьмимартовских утренниках детсадовцы должны были как обычно: стихи про маму, песенки про маму, открытки для мамы, танцы для мамы, аппликации, фигурки из пластилина – все для родной и любимой. «А когда будет день папы?» – спросил у воспитательницы пятилетний Кирилл Андреевич, сын моих знакомых. У Кирилла Андреевича свой интерес – целых семь желудей хранятся у него в коробке из-под печенья, и было бы неплохо сделать из них еще несколько человечков в беретах или там свинок каких-нибудь. В подарок остальным родственникам. Негоже ведь добру пропадать.

Но мудрая воспитательница сделала вид, что не расслышала вопроса. Вместо этого она хлопнула в ладоши и заорала: «Кто ребячий лобит смех?», и все малолетние граждане хором затянули в ответ: «Ма-а-амочка!» – «Кто на свете лучше всех?» – «Мамочка!».

Вечером, когда отец пришел забирать его из сада, Кирилл Андреевич снова поинтересовался: «Папа, когда будет твой праздник? У мамы есть, у России есть, у Деда Мороза есть, а у тебя?» Папа долго думал, потом сказал: «Кстати, это интересно». Вдвоем они подошли к воспитательнице и буквально прижали ее к стенке: «Почему нет Дня отца?» Откликнулась почему-то нянечка со шваброй: «Ага, давайте еще введем день сестер, зятьев и троюродных дядек. Понапридумывают черт знает что. Проходите, товарищ, проходите». Но товарищ смотрел на воспитательницу. Ему нужен был официальный ответ от компетентных источников. В конце концов в ребенке есть и его ДНК. И ему тоже хочется быть для Кирилла Андреевича лучше всех. Тоже хочется получить свою поделку из желудей.

«Я не знаю», – сказала воспитательница и отвела глаза. А потом, когда на Кирилла Андреевича уже надели ботинки и повязали шарф, она снова подошла к ним и тихо сказала: «Отцы не у всех имеются. Многие детки будут чувствовать себя неловко на репетициях. Понимаете?» Мужчины кивнули.

## Котег

ОДНА МОЯ знакомая купила котика. Или, как говорят в Интернете, котега.

Совершенно случайно получилось: шла она спокойно по подземному переходу, о жизни своей ничемной, лишенной любви и ласки, размышляла, и – бац! – бабушка с коробкой, в которой копошилась и мяукала усатая масса. Ох. Ну ладно. Решила она, что задержится только на минутку. Просто посмотрит на вон того, рыжего. Может быть, даже погладит его. Надо же хоть немного приятных эмоций в будни добавлять.

«Нет, на руки я его брать не буду!» – решительно заявила она бабке. Кто-то давным-давно ей сказал, что брать на руки котят нельзя – потом не сможешь отдать. Так и получилось. Взяла рыжего у настоящей бабки, прижала к себе и выдохнула: «Почем?» А ведь не нужен он ей был совершенно. Во-первых, на время командировок оставлять животину не с кем. Во-вторых, шерсть по всей квартире и запахи опять же. В-третьих, когда ей исполнится тридцать лет, она убедит сама себя, что кошечка ей теперь держать нельзя. Почему? Потому что если вы одинокая женщина старше тридцати и у вас есть кошка, то очень скоро вы обзаведетесь морщинами, пучком седых волос и идиотской шляпкой, а называть вас будут мисс Марпл. Одинокая женщина с кошкой – ужасное сочетание. О таких мужчины говорят: «С ней все ясно».

Но, видимо, так устроен мир – некоторые люди ничего не могут поделать со своей любовью к этим странным существам, которые умеют только царапаться, ползать по шторам, игнорировать лоток и изредка, время от времени, мурлыкать всякую фигню. «Разве Рыжик не прелесть?» – спросила она у друзей, опубликовав в своем блоге фотографии второго члена семьи. Друзья, конечно же, рассыпались в комплиментах: «Ах, что за котег! Чудо-котег!» И только один гражданин, одинокий мужчина средних лет, спросил насчет командировок. А потом предложил приглядывать за рыжиком в ее отсутствие.

Я бы покривила душой, если бы сказала, что обладательница кота и этот добрый гражданин в конце концов полюбили друг друга и стали вместе жить-поживать. Нет. Просто, когда она уезжает, он забирает кота к себе. Грустно одиночкам без котега, понимаете? Не о ком писать в блоге: «А мой-то опять учудил...»

НАТАЛЬЯ РАДУЛОВА,  
«Огонек»

## О диете: одна – Ромео, другая – Джульетта

БЕЗ ФАНАТИЗМА

ЛИШНИЙ ВЕС для мужчины и женщины – это, как говорят в Одессе, две большие разницы.

Там, где у него «авторитет» и «закрома родины», у нее – «караул» и «ужасное пузо»; мужчина от пива и сосисок «мужает», а женщину «разносит». Но диета для мужчины и женщины – совсем не одно и то же, утверждает еженедельник «Собеседник».

### Женщины: тело просит железа

Война с лишним весом у женщины обычно начинается с отказа от всего, что можно запозорить в калорийности. Это неправильно: как ожирение, так и резкое похудение бьют по самому дорогому – нарушают гормональный баланс и репродуктивную функцию. Женщинам нельзя худеть быстро.

**Железо.** Диета должна учитывать высокую потребность организма в железе – он теряет его во время критических дней. На яблочки уповать бессмысленно, главные поставщики железа – красное мясо, печень, бобовые.

**Витамины группы В.** Диетологи рекомендуют женщинам в любую диету включать... хлеб. Не белые булочки, конечно, но хлеб из муки грубого помола. Он обеспечит организм витаминами группы В, которые необходимы для нормального состояния кожи и волос, а клетчатка поддержит кишечник.

**Кальций.** Молочные продукты для женского организма, особенно в возрасте 15–25 лет, – возможность получить достаточно кальция, в котором нуждаются кости. Необходимость упиваться ради этого молоком врачи ставят под сомнение, а вот творог и кисломолочные продукты всячески рекомендуют. Правда, без фанатизма: например, пожилая женщина может получить свою норму кальция, съев всего две столовые ложки творога.

### Мужчины: надо думать о сердце

У мужчин обмен веществ происходит быстрее, поэтому они медленнее поправляются и быстрее скидывают вес.

**Белки.** 40 процентов веса мужчины – это его мышечная ткань (у женщин мышцы составляют всего 23 процента от общего веса). Для ее поддержания необходимы полноценные белки. Норма колеблется в пределах 80–100 граммов. Но! Мясо богато пуринами, избыток такой пищи – фактор риска для развития подагры, которая у мужчин бывает чаще.

**Цинк.** Недостаток этого микроэлемента у мужчин приводит к нарушению работы половой системы, хронический дефицит может быть одной из причин бесплодия. Теряют цинк мужчины быстрее – потому что потеют сильнее. Источники цинка: говядина, морепродукты, морковь, отруби, орехи.

Нервные клетки лучше заполнять счастьем гармонии, чем склоками