

ОТКРОВЕНИЯ

ЗВЕЗД

Мир
НОВОСТЕЙ

№9 май 2017



Стр.8

**МАМА
ДАНЬИ
БОРИСОВОЙ:**

**ЕЕ ДАВНО
ПОДСАДИЛИ
НА НАРКОТИКИ!**



Стр.18

**Басков
ищет секрет
вечной молодости**

НА НЕМ ИСПЫТЫВАЮТ СРЕДСТВО ПРОТИВ СТАРЕНИЯ!

**ЗВЕЗДНЫЙ ОПЫТ
КАК СПРАВИТЬСЯ
С ЦЕЛЛЮЛИТОМ**

Стр.22



**ЛЕРА КУДРЯВЦЕВА:
МЕНЯ ПИНАЛИ
НОГАМИ
ПО ЛИЦУ!**

Стр.4

**МИЛЛИОНЕРЫ ИЗ ГОСДУМЫ
КТО САМЫЙ БОГАТЫЙ
СРЕДИ ДЕПУТАТОВ**

Стр.10



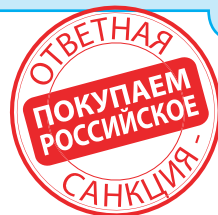
Стр.28

**КАТЯ КЛИМОВА
И ГЕЛА МЕСКИ:
В ИХ СЧАСТЬЕ
НИКТО
НЕ ВЕРИЛ**





ПОВЫШАЕМ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ!



80 руб.

ПРОБЛЕМЫ С СУСТАВАМИ, МЫШЦАМИ, СПИНОЙ

в молодости связаны с перегрузками, которые испытывают мышцы, связки и хрящевые части суставов. В старшем возрасте к перенесенным перегрузкам добавляются хронические нарушения питания тканей сустава и связок. «ЦИТРАЛГИН» применяется с 1985 года. Массаж с использованием косметического крема «ЦИТРАЛГИН» помогает улучшить питание тканей и кровообращение в области кожи суставов и позвоночника, поддержать нормальный уровень перекисного окисления липидов, увеличить объем движений, так необходимый для активной жизни. «БИШОФИТ-ГЕЛЬ» - улучшенная формула природного бишофита. Усиливает кровообращение в зоне нанесения, что повышает его эффективность.

ЧИСТАЯ КОЖА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Серьезные проблемы с кожей в виде покраснения, шелушения и раздражения могут быть вызваны воздействием хлорированной воды, холода, нарушением диеты, воздействием моющих средств, повышенной потливостью и др. Для защиты кожи от таких проявлений необходимо ее активное увлажнение, заживление микротрещин и расчесов, нормализация электролитного баланса и pH, восстановление эластичности. Созданное отечественными учеными косметическое средство «ГЛУТАМОЛ» может помочь организму защититься от покраснения, шелушения, утолщения кожи, высыпаний. «ГЛУТАМОЛ» свободен от гормонов, может применяться длительно. Действие «ГЛУТАМОЛА» усилено компонентами, заживляющими, увлажняющими кожу, увеличивающими ее эластичность. Пиридитонат цинка обладает дополнительным подсушивающим действием.



180 руб.



90 руб.

ВЕРНУТЬ КРАСИВЫЕ НОГТИ – ЭТО РЕАЛЬНО!

Деформированные, утолщенные, крошащиеся, пожелтевшие ногти. Такие изменения отмечаются у 30% населения старше 50 лет. Безуспешные (по разным причинам) попытки избавиться от таких запущенных изменений ногтей вынуждали людей смириться с проблемой. Отработанная с 1997 г. методика косметического ухода с применением крема «Фундизол» помогает очистить измененные участки ногтевых пластинок, вырастить новый ноготь. Регулярное его применение поможет сохранить привлекательный вид ногтей и кожи стоп.

ПРОБЛЕМЫ БРОНХОВ И ЛЕГКИХ

Избавиться от них не всегда бывает просто. В холодную погоду они напоминают о себе. Опираясь на эффективность старых рецептов, НПП «Инфарма» разработан крем «МУКОФИТИН». Камфара, масло пихты, алоэ, входящие в состав косметического крема «МУКОФИТИН», помогут поддержать в нормальном функциональном состоянии бронхо-легочную систему. Дополнительные компоненты (витамин PP, диметилксантин и др.) усиливают кровообращение, обеспечивая согревающее действие и бережный уход за бронхами.



80 руб.

СПРАШИВАЙТЕ ВО ВСЕХ АПТЕКАХ
Справки по применению: (495) 729-49-55. ООО «Инфарма 2000»

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Гагарина поделилась счастьем

Скрывавшая всеми силами свою вторую беременность, Полина Гагарина не удержалась и, родив дочку, тут же поделилась фото с ребенком в соцсети. «Не было никакого страха, нервов и лишних вмешательств. Только я, муж и врач, который помог появиться на свет нашей малышке», – рассказала Полина. Имя девочки певица пока не раскрывает, но многочисленные поздравления принимает с удовольствием.

Бородина попала под обстрел

Ведущая «Дома-2» в преддверии праздника Победы выложила в интернет фотографию: она – медсестра, муж – раненый солдат. Хотела похвастаться тем, как вжилась в образ. Но в ответ получила минометный огонь критики. «Кроме тошноты, эти фото ничего не вызывают!» «Вы еще нарядитесь в жертв Холокоста или примерьте на себя роль заключенных ГУЛАГа...» «Ничего святого! Орденов и наград повешали!» Читатели микроблога потребовали, чтобы Ксения удалила фото. Но она проигнорировала все замечания.



Галкин продемонстрировал свое естество

«Вот что у меня на голове, если просто ее помыть!» – признался Максим Галкин, продемонстрировав себя во всей естественной красе. Лохматый и кудрявый артист сразу стал похож не на ответственного отца семейства, а на юного студента. И заслужил массу комплиментов от своих поклонников. «Очень, просто очень вы похожи со своим сыном. Такие милые кудряшки!»



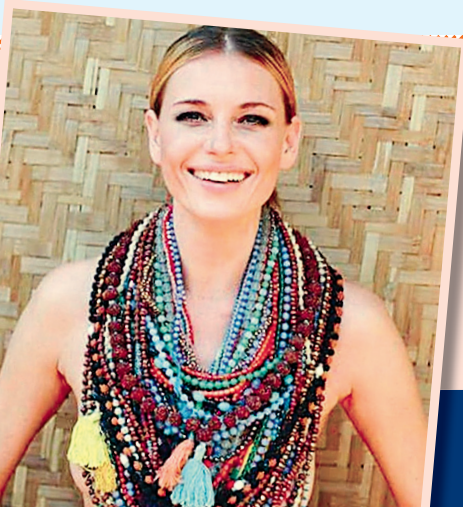
Сябитова объяснила свой статус

Под этой забавной фотографией телесваха решила ответить на мучивший всех вопрос. И рассказала, почему она не замужем. Работа, мол, круглосуточная, и на первом месте. Мужу надо всю себя посвящать – а кто ж тогда невестами займется? Читатели микроблога на слова Розы отреагировали скептически и расшифровали их по-своему: «А можно проще сказать: ну, короче, просто не берут?»



Полкалина обнажилась под Луной

Чудесная одежда – связка разноцветных легких бус на голое тело! Любовь, разойдясь с мужем, все чаще выставляет откровенные фото. И делится тем, что для нее теперь важно. «Сегодня растущая Луна, так говорят звездочеты. Не сквернословим, не дурномыслим, не гордимся, сеем семена везде, где хотим положительных изменений!» – написала она в комментариях к своей позитивной фотографии. ■





Сына Жана она назвала в честь любимого актера



Первый муж Кудрявцевой когда-то играл в «Ласковом мае», а Лера была его фанаткой



Лера Кудрявцева:

«МЕНЯ ПИНАЛИ НОГАМИ»

Хрупкая, милая, совсем не скандальная – Лера Кудрявцева напоминает вечно улыбающуюся куклу Барби, у которой в жизни все хорошо. Она никогда не жаловалась – ни на судьбу, ни на мужчин. Тем страшнее прозвучало признание, на которое телеведущая решилась. Оказывается, однажды человек, с которым Лера жила, избил ее до полусмерти...

В тот ужасный день ее спасла мама. Женщина словно почувствовала, что с дочкой беда. Вроде ничего страшного, что на звонки не отвечает, так часто бывает – работает, занята, на съемках. Но сердце было не на месте. Тревога пригнала ее к Лере домой. Открыв дверь своими ключами, Александра Ивановна еле сдержала крик. Ее девочка лежала на полу в полуобмороке, на теле живого места не было – всюду под тонкой кожей расплывались кровоподтеки...

«Я купилась на его деньги»

В отношении с Дмитрием, владельцем магазинов одежды, она «вляпалась» после неудачного первого брака. В 18 лет Лера выскочила замуж за барабанщика группы «Ласковый май» **Сергея Лешюка**. Но к превращению из веселой фанатки в прилежную жену оказалась не готова. Тем более что сразу стала еще и мамой, родив сына, которого назвала Жаном в честь любимого актера Ван Дамма.

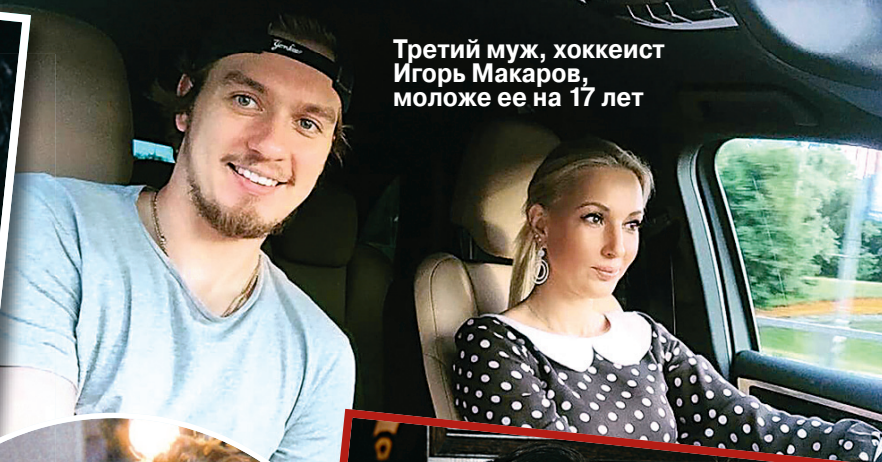
Пеленки, готовка, хронический недосып, пропадающий

месяцами на гастролях муж, ревность и жизнь со свекровью – из этого винегрета и был сострепан развод через пару лет. Оставшись одна, Лера сначала пыталась утопить тоску в вине, ежедневно устраивая посиделки в компании подружек и бутылки. Потом опомнилась и бросилась делать карьеру.

– Вся моя жизнь была посвящена работе, и только ей. Сначала надо было пробиться на вершину шоу-бизнеса, потом удержаться на ней – что не менее сложно. И я работала, работала как каторжная – съемки, концерты, корпоративы, вечеринки, – рассказывает Кудрявцева. – Иногда бывало по 15 перелетов за неделю. Просыпаясь в гостинице и не понимая, в каком ты городе, который час. Отсюда и смертельная усталость, и депрессии, и пачка сигарет в день – чтобы хоть как-то расслабиться.

И тут появился он. Богатый, лощеный. Готовый ради нее и

Третий муж, хоккеист
Игорь Макаров,
моложе ее на 17 лет



Второго ее супруга
посадили за
мошенничество



Отар Кушанашвили:
«Он приревновал
меня к Лере и стукнул
кулаком по роже»

торая вызвала скорую, меня бы, наверное, не откачали...

«Не хочу ни от кого зависеть!»

После расставания с Дмитрием она осталась буквально в трусах – его люди в наказании вывезли из ее квартиры все вещи, вплоть до одежды. Работы тоже не было, а ребенка надо было кормить. Лере пришлось начинать все сначала. Но прежде всего она раз и навсегда зареклась когда-либо финансово зависеть от мужчины.

Поэтому в следующем браке уже настояла, чтобы кошелек у них с мужем были раздельные. Только это, к сожалению, не стало залогом долгой и счастливой семейной жизни. **Матвея Морозова** через год после свадьбы посадили за мошенничество. И Лера поспешила с ним развестись.

– Когда выходила замуж, он сам предложил дом на Рублевке оформить на меня – чтобы в случае развода он перешел ко мне. И еще машина «Мазерати» была на меня оформлена, – вспоминает Лера. – Но когда он оказался в тюрьме, мне позвонила свекровь: «Лера, мы подали в суд. Это неправильно, что дом перейдет к тебе». Я сказала: «Никаких проблем, забирайте». На следующий день все подписала и все им отдала. Да мне ничего не нужно ни от кого, я абсолютно самостоятельный человек. И не хочу больше зависеть от мужчин.

Однако со временем этот свой принцип Лера все-таки нарушила. В третьем браке, с хоккеистом **Игорем Макаровым**, она совсем расслабилась. И пока об этом нисколько не жалеет:

– Я теперь смотрю на эти вещи по-другому. Игорь оплачивает наши общие крупные покупки и говорит: «Мои деньги – это наши деньги, а твои – это твои»... Поверьте, тут дело не в деньгах. Просто такие вещи слышать чрезвычайно приятно! Возникает ощущение надежного тыла, крепкого мужского плеча, рядом с которым можно расслабиться. И забыть все плохое, что было раньше... ■

И ПО ЛИЦУ!»

миллион роз к ногам кинуть, и звезду с неба достать.

– Человек ухаживал за мной, дарил мне все: машины, кольца-браслеты, пиджаки-жакеты... Я тогда работала на ТВ-6 и сама прилично зарабатывала, но все спускала очень быстро. И он меня разбаловал, – признается Лера. – Он меня любил безумно, просил жить вместе. Я его не любила, но подумала: может, стерпит-слубится. И просто сдалась, прямо купилась на его деньги, на все эти бриллианты-соболя...

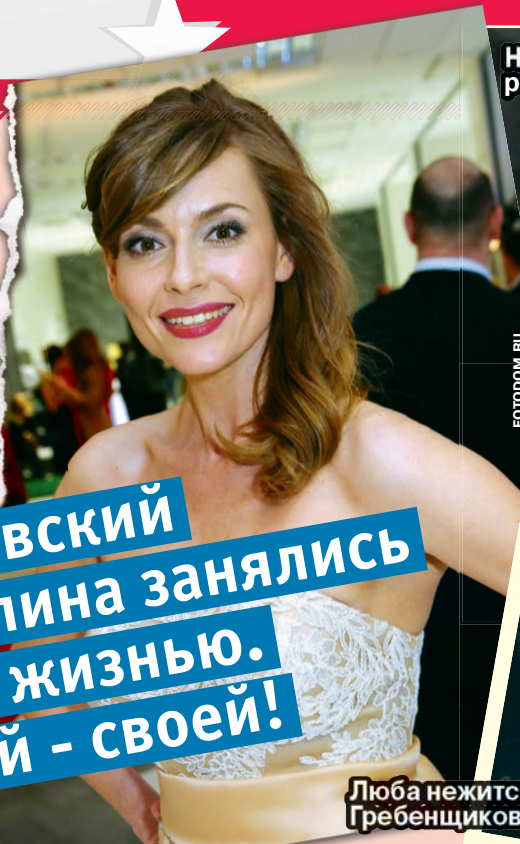
Шизофреническая любовь

Вместе с сыном она переехала к своему ухажеру. Но очень быстро совместная жизнь превратилась в настоящий психологический ад. Первым делом бизнесмен сделал все, чтобы Леру уволили с телевидения: гражданский муж требовал,

чтобы она сидела дома и ни с кем без него не общалась. А если выходила из квартиры, то за ней начиналась слежка. Охранники супруга могли силой увести Леру с мероприятия, из кафе, со встречи. Ее запирали на ключ, у нее отнимали телефон...

– Помню, этот Дмитрий приревновал меня к Лере и стукнул кулаком по роже, – вспоминает **Отар Кушанашвили**, который в то время дружил с Кудрявцевой. – Я его боялся. Он был совершенно невменяем.

– Он любил меня какой-то шизофренической, ненормальной любовью, – вторит Отару Лера. – Я хотела уйти, а он меня не отпускал. Угрожал. И когда я все же сбежала, была избита так!.. Я лежала на полу, а меня с жуткими криками просто пинали ногами по ребрам, по голове, по лицу. Грубо говоря, на полу после этого остался лежать кусок мяса. Если бы не мама, ко-

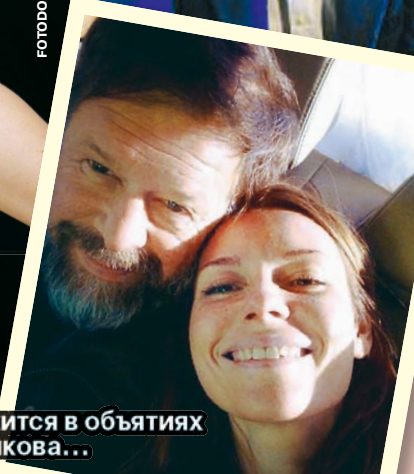


Новая возлюбленная
родила Егору сына

FOTODOM.RU

**Кончаловский
и Толкалина занялись
личной жизнью.
Каждый - своей!**

Люба нежится в объятиях
Гребенщикова...



СЧАСТЛИВЫ НЕ В

Егор Кончаловский нынче с утра до вечера занят самым важным в своей жизни проектом. Ни на что другое у него нет ни сил, ни времени, да, честно говоря, и желания. Он нянчится с новорожденным сыном!

В 51 год режиссер снова стал отцом. Для него это неожиданный поворот - до недавнего времени Егор и не задумывался о том, что у него еще могут быть дети. Единственной дочке Маше уже 16, с ее мамой, **Любовью Толкалиной**, он расстался. Казалось бы, теперь уж только внуков ждать...

Снова молодой папа

Но жизнь преподнесла сюрприз. Малыша, которого называли Тимуром, родила Кончаловскому новая возлюбленная, 32-летняя **Мария Леонова**. Будет ли Егор делать предложение маме своего ребенка, он пока и сам не знает.

С тех пор, как прогремела весть о расставании Кончаловского и Толкалиной, не прошло и нескольких месяцев, а бывшие супруги уже могут похвастаться победами на личном фронте. Перемены в их жизни просто поражают!

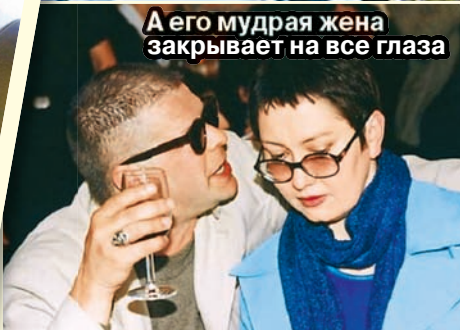
С Машей он познакомился всего год назад, и совсем не в романтической обстановке. Первая их встреча произошла в суде, где шли разборки по одному очень нервному делу. Однако очаровательная молодая женщина-юрист сумела моментально расположить к себе Кончаловского. Общение продолжили вне стен суда. А через несколько месяцев уже беременная Мария переехала в загородный дом Егора в Подмосковье.

Ситуация складывалась весьма двусмысленная: для всей страны Кончаловский по-прежнему оставался мужем Толкалиной. Тем более что юридически Егор с Любой и их

дочкой устраивали семейные фотосессии, давали совместные интервью. Ожидаящей ребенка Марии, конечно, было неприятно находиться в столь непонятном статусе...

И тогда Егор, поговорив с женой, убедил ее рассказать всем правду. Люба обмолвилась в Инстаграме, что рассталась с мужем. А Кончаловский окончательно расставил все точки над «i»:

- Настал момент, когда молчать невозможно. Мы с Любой уже семь лет как не вместе! Почему молчали? Не хотели, чтобы сказали, что мы пиаримся. Раньше всегда говорили: мол, вот они разводятся



А его мудрая жена
закрывает на все глаза

Линда Йонненберг уверяет,
что БГ - любитель
секса втроем



МЕСТЕ

- значит, у Кончаловского новый фильм выходит. Но это не так. И у меня, и у Любы уже своя личная жизнь...

Тайные свидания

Свою личную жизнь Толкалина бережно охраняла. В микроблоге - сплошь фотографии либо в одиночку, либо с дочкой и подружками. Никаких мужчин. Ни малейшего намека на новый роман.

Но все тайное рано или поздно становится явным. Папарацци выследили Толкалину с новым кавалером. Свидание прошло не в Москве, где артистка рисковала моментально быть узнанной, а в провинциальном городе Муроме.

В местном ДК давал концерт **Борис Гребенщиков**. Фотографы поджидали его после выступления у служебного входа. Каково же было их удивление, когда под ручку с мэтром вышла с букетом в

руках красавица, спутать которую ни с кем невозможно, - Люба Толкалина. Пара юркнула в автомобиль и вскоре уже ужинала в ресторанчике. Папарацци удалось запечатлеть и нежные объятия, и долгие поцелуи. После ужина они отправились ночевать в отель, где для двоих был забронирован номер-люкс.

Роман 63-летнего музыканта с 39-летней актрисой вызвал бурные обсуждения в сети. Биография лидера группы «Аквариум» кишмя кишит любовными историями с разбитыми сердцами. Он был трижды официально женат, причем всех своих жен уводил у лучших друзей.

С последней, Ириной, бывшей женой басиста «Аквариума» **Александра Титова**, они вместе уже больше четверти века. Говорят, мудрая жена, поняв, что переделать Бориса невозможно, стала просто закрывать глаза на все его увлечения на стороне. Но скандалы периодически сотрясают семейство. Так, одна из тех женщин, что называют себя его любовницами, светская тусовщица **Линда Йонненберг**, даже выпустила ме-

муары о сексуальных утехх с культовым музыкантом. БГ там фигурирует под именем Красин, а Линда утверждает, что вместе с ним они пробовали даже секс втроем...

«Продолжайте сплетничать!»

Любовь Толкалина была вне себя, увидев в интернете свои фотографии с Гребенщиковым. По ее словам, их просто не так поняли. Объясняя это, актриса в своем микроблоге написала большой, эмоциональный и очень сбивчивый текст.

«Для вас дружба - это непонятно что такое! А что непонятно - враждебно. Нужно соотнести со своими примитивными категориями, повесить ярлыки, упростить, опошлить, сделать себе понятным и успокоиться. Людям и в голову не приходит, что они своей школьной линейкой пытаются измерить океан. У нас дружба, а все, кто предпочитает сплетничать - продолжайте мерить своими мерками в меру своих талантов и способностей! Продолжайте шпионить!»

Егор Кончаловский комментировать роман своей бывшей жены тоже не стал, лишь деликатно заметил, что очень надеется, что его дочь Маша сможет подружиться с новым избранником мамы. И в любом случае единственным папой для дочки останется он сам.

- Мы еще пять лет назад заключили нотариальное соглашение относительно того, как ведем себя с дочкой. Конечно, у нас с Любой хорошие отношения, но такой документ не лишний! - уверен Егор.

Пока Маша еще не виделась со своим младшим братиком. Но отец надеется, что его дети подружатся. Ведь они оба, как, кстати, и он сам, по паспорту - Михалковы. А значит, семейственность у них в крови, как и у всех представителей знаменитой династии... ■



Как говорит Екатерина Ивановна, всему виной ее дружба с Тимой Бриком



Андрей сбежал от Даны, не прожив с ней и года

Мама Даны Борисовой:

«ЕЕ УЖЕ ДАВНО ПОДС НА НАРКОТИКИ»

- Дана принимает наркотики! - заявление мамы телеведущей прозвучало как гром среди ясного неба.

Признаваться в таком на всю страну - настоящий позор. Но и молчать Екатерина Ивановна больше не в силах. Ее дочь недавно сбежала из наркологической клиники. Теперь Дана может лишиться еще и родительских прав - 10-летнюю Полину забрал ее отец и отдавать девочку пока не собирается.

- Помогите спасти мою Дану, она гибнет, - плача, умоляла Екатерина Ивановна гостей в студии ток-шоу. Больше ей обратиться просто не к кому. Самой с дочкой не справиться. Ведь та давно считает маму главным врагом в своей жизни...

То, что с Даной Борисовой творится что-то неладное, друзья и поклонники подозревали давно. Постоянно размазанный макияж, заплетаящаяся речь, непонятные истерики. Все думали, что Дана снова пьет. Но правда оказалась страшнее...

Странный белый порошок

Пару лет назад свою маму Дана «сослала» из Москвы жить в Судак. Объясняла: мол, та мешает ее личной жизни. Теперь Екатерина Ивановна рассказала свою версию случившегося. По словам женщины, ее дочь уже много лет страдает алкогольной зависимостью. И вроде бы многие

об этом знали. Как говорит мама Борисовой, Дану даже с телевидения уволили из-за того, что часто была на работе пьяна. Но когда знаменитую блондинку пытались обречь, заставить лечиться, та приходила в ярость.

- Как-то схватила нож огромный и кричит: «Если ты отсюда не уедешь, я тебя вот этим ножом убью!» Я на следующий же день переехала, - вспоминает Екатерина Ивановна.



За отца своей дочери она замуж так и не вышла



Малахов, Воробей и Шалапин обманом увезли Дану лечиться



Полина маму и любит, и боится

АДИЛИ

Дочь практически прекратила с ней общение - на свадьбу мать не позвала, в новогодние праздники не пустила на порог. С Полиной бабушка общалась только по телефону, да и то звонить девочка могла лишь тайком, когда мама была «в отрубе».

- В марте Полиночка рассказала, что у мамы в кладовке денежки в трубочку свернуты, и какой-то белый порошок на пластиковой карточке. Я купила билеты на самолет, через три дня была уже в Москве. Вошла в квартиру - Дана сидит пьяная, рядом бутылки большие с пивом стоят. Увидела меня и завопила: «Охрана, почему пустили?» Потом пыталась вызвать полицию. Пошла к дверям, упала на пол кафельный в коридоре - так и проспала там до утра, мы ее поднять не смогли.

«Я просто похудела!»

- Как же я просмотрела-то? - корит себя Екатерина Ивановна. - Ведь 25 лет работала на скорой, видела наркоманов. Но вот так, в быту и не заметила, что дочь сидит на кокаине. Дана давно на нем, еще в 2014 году ее подсадил ныне покойный продюсер Тима Брик. А сейчас наркотики ей поставляют ее парикмахер-стилист. Он теперь ездит на Даниной машине, она ему задолжала за поставки. А спиртное дочери каждый день покупал охранник из ее элитного дома.

В ту страшную ночь мама Даны не знала, кому и звонить. Андрей, за которого телеведущая вышла замуж, уже давно исчез из ее жизни: мужем блондинки он пробыл всего восемь месяцев.

- Он же не знал про ее проблемы, а когда увидел несколько раз в невменяемом состоянии, сразу ушел от нее, - рассказывает Екатерина Ивановна.

Пришлось звонить Максиму - бывшему гражданскому мужу дочери. Он приехал и увез испуганную Полинку. Девочка охотно поехала с отцом. А Дану мама отвезла в наркологическую клинику, где она должна была пробыть несколько месяцев. Но уже через две недели Борисова сбежала.

Признавать, что она зависима от алкоголя и наркотиков, бывшая телезвезда никак не желает. Свое странное состояние, нездоровый вид и спутанные мысли Дана объясняет... анорексией. Мол, ничего не ем, вот и чувствую себя не-

важно. Друзья же рассказывают, что у Борисовой затяжная депрессия и сама она со своей бедой не справится. Лечить надо принудительно.

«Прости, Дана»

- Я чувствую себя виноватым, - выслушав несчастную мать Даны, вдруг признался **Андрей Малахов**. - Мы давно с Даной дружим. И еще два года назад она мне рассказала про наркотики...

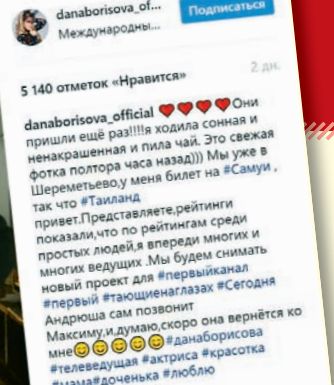
Сразу после съемок ток-шоу он, прихватив с собой **Елену Воробей** и **Прохора Шалапина**, отправился к Данае домой. Малахов решил уговорить ее начать лечиться. А если не получится - заставить сделать это в принудительном порядке. Чтобы не пришлось потом снимать программу в память о безвременно ушедшей Данае...

О чем они говорили в тот вечер, неизвестно. Но на следующий день Дана выложила в интернет фото той же троицы и сбивчиво-сумбурно поделилась радостью:

«Они пришли еще раз! Мы уже в Шереметьево, у меня билет на Самуи. Представьте, по рейтингам среди простых людей я впереди многих и многих ведущих. Мы будем снимать новый проект!»

Наверное, она была очень удивлена, когда оказалась в стенах наркологической лечебницы.

- Прости, Дана. Мы не могли поступить иначе, - покаялся Малахов в конце своей программы. - Все, что мы сделали, это ради тебя. И ради твоей Полинки, которой очень нужна мама... ■





Кто самый богатый среди депутатов



А вот Третьяк от дома в Латвии пока не избавился

Видимо, Фетисов продал всю свою американскую недвижимость

МИЛЛИОНЕРЫ ИЗ

Деньги Фетисова и дома Кобзона

Итак, по итогам прошлого года, самым богатым звездным депутатом стал знаменитый хоккеист **Вячеслав Фетисов**. В 2016-м он заработал 108,6 миллиона рублей. При этом, согласно декларации, у первого заместителя председателя комитета Госдумы нет никакой недвижимости. Зато за его женой числится сразу четыре машино-места, один земельный участок и две квартиры (одна из которых занимает аж 1051,90 кв. м). Скорее всего, свои миллионы Фетисов получил после продажи заграничной недви-

Традиционно в апреле народные избранники отчитываются о своих доходах за прошедший год. Первый сюрприз обнаружился сразу – сменился многолетний лидер: **Иосиф Кобзон**, который долго считался самым богатым депутатом, уступил свое место Вячеславу Фетисову. И это далеко не единственная неожиданность...

мости. Еще год назад в США у него в собственности числились солидный земельный участок в 20 тысяч квадратных метров, огромный дом (1200 кв. м.) и квартира (220 кв. м.). Но в этом году ничего из вышеперечисленного уже не значится. Видимо, избавился.

«Майку лидера» Вячеслав Фетисов перехватил у **Иосифа Кобзона**, который до этого несколько лет подряд был первым по количеству заработанных миллионов среди звездных депутатов. Однако сейчас доходы Иосифа Давыдовича несколько упали. Если

**Доходы Кобзона
за год снизились более
чем в два раза**

FOTODOM.RU



**У Родниной -
скромные 6 млн**

**Поклонская в аутсайдерах -
всего 2,61 млн. К тому же
у экс-прокурора нет никакой
недвижимости!**



**Говорухин тоже без кола,
без двора. Зато у супруги
и бассейн имеется!**

КОММЕРСАНТЪ/FOTODOM

ГОСДУМЫ

в 2015 году он заработал 100 миллионов рублей, то в 2016-м - «всего лишь» 45,57, то есть почти вдвое меньше. Сюда нужно добавить еще 8 миллионов рублей, которые принесла в семью его супруга Нелли.

Зато Иосиф Давыдович по-прежнему остается рекордсменом по количеству недвижимости. На сегодняшний день у народного артиста в собственности пять земельных участков общей площадью около 20 тысяч квадратных метров, три жилых дома, один гостевой дом в 568 квадратных метров, дом охраны (417 кв. м.), 671-метровая квартира, а также гараж-бокс и хозяйственный блок. У супруги

депутата в собственности сразу четыре квартиры, нежилое и подсобное помещения. Вся эта недвижимость была у певца и год назад, добавился только один земельный участок.

Савицкая обогнала Терешкову

На третьем месте в списке самых богатых звездных депутатов - известный ученый **Жорес Алферов**. Его доход в прошлом году составил 21,88 миллиона рублей. Супруга Алферова заработала не так много, но тоже неплохо - 3,29 миллиона, то есть почти по 300 тысяч рублей в месяц.

Легендарная женщина-космонавт **Светлана Савицкая**, согласно поданной декларации, в 2016 году заработала 15,44 миллиона рублей. По этому показателю она обогнала свою коллегу **Валентину Терешкову** - у Валентины Владимировны доход в 2016 году составил 12,3 миллиона рублей. Также Савицкая удивила длинным списком недвижимого имущества в собственности - две квартиры, три объекта со скромным названием «помещение», еще два с не менее скромным - «здание», - гараж, баня, хозяйственный блок и целых пять земельных участков.

У режиссера **Станислава Говорухина** общий совокупный доход за прошлый год составил 13,07 миллиона рублей. Это меньше, чем в прошлом году (тогда он заработал 15,39 миллиона), но больше, чем в 2014 году (11,6 миллиона). У автора фильма «Россия, которую мы потеряли», судя по декларации, нет никакой недвижимости. Зато, как это часто бывает у депутатов и чиновников, таковая обнаружилась у его законной супруги - жилой дом, квартира, дача и целый бассейн почти под 100 квадратных метров.

Коллега Станислава Говорухина по режиссерскому цеху - **Владимир Бортко** - заработал почти вдвое меньше, около 7 миллионов. Также режиссер задекларировал один земельный участок, загородный дом и две квартиры.

Между двумя режиссерами свое место в списке самых богатых звездных депутатов занял боксер **Николай Валуев**, который отчитался за 8,7 миллиона рублей, что на 2,5 миллиона больше, чем год назад. Следом за этим крупным деятелем идет хрупкая **Ирина Роднина** с ее 6,3 миллионами. Еще одна представительница женского пола - актриса **Елена Драпеко** - сообщила, что заработала 5,15 миллиона рублей. Ровно столько же, сколько и годом ранее. Завидная стабильность.



Домом в Испании владеет супруга Валюева. Сафину же похвастать нечем



Савицкая обогнала Терешкову, у нее целых пять земельных участков



У Боярского совсем не «боярский» доход - всего 4,5 млн

Самая бедная - Поклонская

Марат Сафин тоже не удивил. Как и год назад, он оказался в списке самых «бедных» депутатов. Его доход составил 4,5 миллиона (на 200 тысяч меньше, чем годом ранее). Зампред комитета по физической культуре, спорту, туризму и делам молодежи заслуженный тренер РФ Валерий Газзаев получил 2,76 миллиона. А завершает список самых «бедных» депутатов настоящая звезда последнего времени - экс-прокурор Крыма Наталья Поклонская. Она заработала только 2,61 миллиона рублей. Причем, как выяснилось, у зампреда комитета по безопасности и противодействию коррупции нет никакого движимого и не-

движимого имущества - ни домов, ни квартир, ни земельных участков, ни машины, ни даже велосипеда. У нее, пожалуй, у единственной из всех депутатов во всех графах - прочерки. Настоящий уникум!

Хлебный год Жириновского

Из глав фракций самым обеспеченным стал Владимир Жириновский. В 2016-м он заработал почти 80 миллионов рублей. Так что можно смело утверждать, что прошлый год был для него по-настоящему хлебным, ведь в позапрошлом он получил всего лишь 5,3 миллиона рублей. А вот сын лидера ЛДПР Игорь Лебедев, напротив, сильно потерял в доходах. Если год назад он считался за 16,53 миллиона, то

в этом году скромно указал лишь 4,64 миллиона.

Все остальные руководители фракций остались далеко позади Жириновского, указав в декларациях в среднем 5-6 миллионов. Например, у Зюганова доход в 2016 году составил 5,5 миллиона, а его жена заработала 188 тысяч рублей.

Кто на новенького

В прошлом году в Государственной думе появилось много звездных новичков. И теперь им, как и остальным депутатам, тоже приходится публично объявлять, где и сколько они заработали. Отныне известно, что телеведущая Оксана Пушкина в прошлом году получила в общей сложности 9 миллионов рублей. На этом фоне Сер-

КОММЕРСАНТЪ, FOTODOM



Петр Толстой поразил масштабом: один из его земельных участков - площадью 1,5 млн квадратных метров!



По сравнению с Жириновским Зюганов просто нищий

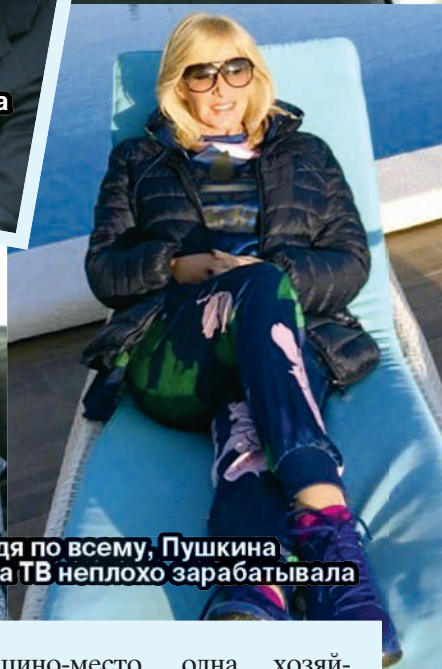
А вот сын Владимира Вольфовича стал заметно ближе к народу



Газзаев и Драпек - далеко не первые миллионеры Госдумы



Судя по всему, Пушкина и на ТВ неплохо зарабатывала



гей Боярский, телепродюсер и сын самого известного в России мушкетера, выглядит аутсайдером - он заработал «лишь» 4,54 миллиона рублей. Из всех новоприбывших народных избранников самым богатым оказался телеведущий **Петр Толстой**, который смог заработать 44,2 миллиона рублей. Нынешний заместитель председателя Госдумы оказался и самым знатным землевладельцем. У него в собственности всего одна квартира, по депутатским меркам совсем скромная (65 квадратных метров), крохотный жилой дом (21 квадрат), зато сразу три земельных участка, один из которых – площадью 1 622 400 квадратных метров - предназначен для сельскохозяйственного производства. Также у Толстого наблюдает-

ся солидный автопарк: три машины - Toyota Landcruiser 200, Toyota Highlander, неожиданно недорогая Hyundai Accent, а также сразу четыре моторных лодки.

Не нужен им берег турецкий

Согласно декларациям, у российских звездных депутатов вся недвижимость ныне сосредоточена в России. Пожалуй, только знаменитый хоккеист, а ныне - депутат от «Единой России» **Владислав Третьяк** отметил, что у него есть недвижимость в Латвии - сразу две квартиры одинаковой площадью в 167 квадратных метров. Впрочем, и в России у бывшего вратаря полно недвижимости, причем самого разного толка: одна квартира, один гараж, одно

машино-место, одна хозяйственная постройка, мансарда над этим блоком, сарай, беседка, котельная, навес, две бани, два жилых дома и одно жилое здание (чем отличается жилой дом от жилого здания, из декларации не очень понятно). Всего же Третьяк в прошлом году заработал 19,5 миллиона рублей, это намного больше по сравнению с его доходами в 2015-м (тогда он отчитался за 11,86 миллиона рублей).

Также указала в списке зарубежной недвижимости не большой дом в Испании жена депутата и спортсмена **Николая Валуева**.

Всего же заграничная недвижимость оказалась у 21 «слуги народа». Но фамилии любителей зарубежных «квадратов» в большинстве своем мало что скажут обывателю. ■

ПОПАВШИЕ В Д



Кто из звезд
пострадал от ипотеки

**Александр Пряников:
без денег, без
семьи, без работы**

Именно валютную ипотеку, в которую ввязался больше 10 лет назад, известный телеведущий Александр Пряников винит во всех своих сегодняшних бедах. Его история, с одной стороны, типична, с другой – абсурдна и трагична. Еще в 2005 году Александр взял 100 тысяч долларов на строительство загородного дома. В качестве залога сотрудники банка согласились признать сам строящийся дом.

Но дальше случилось непредвиденное: где-то через пару лет оказалось, что у организации, которая занималась строительством коттеджного поселка, возникли серьезные проблемы с правами на землю. Как предполагает Александр, там просто произошел рейдерский захват. Строительство было заморожено. Но Пряников еще надеялся, что суды вот-вот закончатся и стройку возобновят, поэтому продолжал выплачивать кредит. Терпение его лопнуло в 2013 году, когда стало понятно: с мечтой о загородном доме можно попрощаться. На тот момент Александр выплатил

Жена не выдержала
испытаний и ушла от Саши

банку уже 80 тысяч долларов. С учетом набравших процентов оставалась еще довольно внушительная сумма, и Пряников решил отдать дом, чтобы не выкидывать деньги на ветер. Однако, как выяснилось, подписывая кредитный договор, он не обратил внимания на одну маленькую деталь. А там было указано, что обеспечением залога является или недостроенный дом, или... все движимое и недвижимое имущество клиента. Банк остановился на втором варианте и обязал Пряникова заплатить 5 миллионов рублей.

Так у Саши началась новая жизнь, которую иначе как прекращающимся кошмаром назвать сложно. Из-за долга все счета Пряникова были тут же заблокированы. Также ему запретили выезд за границу. Поскольку Александр работал ведущим

На проблемы ипотечных заемщиков наконец-то обратила внимание наша власть. О об этом говорил недавно в своем отчете Дмитрий Медведев. А чуть ранее Владимир Путин назвал старуху-процентщицу из романа Достоевского «очень скромным человеком по сравнению с нашими сегодняшними ростовщиками». Причем от проблем с невыплаченным долгом страдают не только обыватели, но и знаменитости. И у некоторых из-за ипотеки рушатся семьи...



FOTODOM.RU

передачи про путешествия, он тут же лишился постоянного заработка. И все это – на фоне непрекращающихся звонков судебных приставов, чей стиль общения напоминал о лихих 90-х.

Семья телеведущего испытания ипотекой не выдержала, Пряников с женой приняли решение расстаться.

Так он остался без денег, без жилья, без семьи, без работы... Александру предложили пройти процедуру банкротства. Однако – вот уж замкнутый круг – адвокаты за такие дела берут, только получив довольно внушительный гонорар. А денег нет, и не предвидится. Что будет завтра, телеведущий не знает. Но для себя он уже твердо решил, что больше никогда не станет брать кредиты. А деньги будет хранить если и в банках, то только в стеклянных.

ДОЛГОВУЮ ЯМУ



Актриса готова
отдать участок, но
банк требует деньги



Сададьский:
Отстаньте от Насти,
она не крада!



Анастасия Заворотнюк: **ДОЛГ** **ВЫРОС ДО МИЛЛИОНА ДОЛЛАРОВ!**

История у актрисы похожая, хотя она пока сохраняет силу духа и продолжает бороться с банком. Началось все в 2012 году, когда Настя взяла кредит на покупку дома в Крекшине (там живут многие звезды российской эстрады – от Агутина и Варум до Королевой и Тарзана). Причем большую часть суммы Заворотнюк выложила из собственного кармана (по разным данным, около полутора миллионов долларов). Не хватало сущей безделицы – «всего» 500 тысяч «зеленых». Эту сумму актриса и взяла в кредит, предложив в качестве залога земельный участок и другое имущество.

Однако резкий скачок курса доллара увеличил этот долг в разы. По слухам, актриса предлагала банку забрать ее земельный участок, однако решить дело мирным путем не удалось. В декабре 2014 года состоялось первое судебное заседание, в апреле 2015-го – второе. Гово-

рят, к тому времени Заворотнюк переписала свое имущество на родственников, поэтому арестовать его было нельзя. На всякий случай Анастасии запретили выезд за границу. Однако и этот запрет вскоре был снят – адвокаты актрисы заявили, что данное ограничение мешает ей заниматься деятельностью, приносящей основной доход...

Третье заседание, осенью 2016-го, ясности не внесло – стороны остались при своих. И вот недавно, 30 марта сего года, банк потребовал признать Заворотнюк банкротом – это позволило бы заставить актрису продать свое имущество, чтобы расплатиться с долгами. А сумма между тем за это время набежала весьма внушительная – свыше миллиона долларов. Это больше того кредита, который Заворотнюк брала изначально! Однако на сей раз суд принял сторону актрисы. Так что, видимо, судебные баталии еще продолжатся.

Вообще, в этом длительном споре очень многие поддерживают Анастасию. Так, на ее защиту встал знатный скандалист **Станислав Сададьский**. Он описал свою версию случившегося.

«У Насти неприятности по кредитам. Она не крада. С какой стати? Какие могут быть претензии у банка, если заемщик согласился отдать залог? Еще в 2014 году, понимая, что из-за скачка валюты не сможет выплатить кредит, Анастасия Заворотнюк предложила банку забрать земельный участок, но ей отказали. Несмотря на то что стоимость земли на момент заключения договора была выше суммы кредита, – сообщил актер в своем микроблоге. – Юристов банка смутил тот факт, что участок записан на маму Анастасии. Хотя, по словам ее адвокатов, это не имеет никакого значения. И актриса готова отдать землю в уплату долга. Если бы банк забрал участок, всех этих судов не было бы».

Под этим постом уже появилось немало слов возмущения в адрес банка и в поддержку Заворотнюк.



Епифанцев
лишился
квартиры, а
затем и семьи



Владимир Епифанцев: ДОЛГИ ДОВЕЛИ ДО РАЗВОДА

Из-за курса доллара пострадал и Владимир Епифанцев. Несколько лет назад на взятые в кредит деньги актер вместе с супругой **Анастасией Введенской** приобрел просторную квартиру в центре Москвы, на Малой Бронной. Согласно договору, семейной чете надо было выплачивать несколько тысяч долларов в месяц. Первое время никаких проблем не было – Владимир много снимался, исправно выплачивал ипотечный кредит. Но потом курс доллара скакнул, парал-

лельно у Епифанцева стало намного меньше работы. Позже супруга актера посетует: жаль, что она сама не контролировала процесс. Анастасия была не в курсе, что на самом деле долг копится и копится, а Владимир не посвящал ее в свои финансовые проблемы – видимо, надеялся, что все еще может измениться в лучшую сторону. Увы, чуда не произошло. Когда Введенская узнала, насколько вырос их долг, то вместе с супругом попыталась вступить в диалог с представителями бан-

ка – чтобы перевести валютный кредит в рублевый, увеличить срок его выплаты, снизить проценты. Но им отказали. В результате квартиру пришлось отдать за долги. Параллельно у Анастасии и Владимира начались серьезные проблемы в отношениях – в том числе и из-за этой ситуации. Сейчас супруги расстались. И теперь Анастасии приходится снимать квартиру в этом же районе – ведь их с Владимиром два сына ходят в школу на Малой Бронной. Поэтому, чтобы не травмировать детей, каждый месяц из семейного бюджета уходит приличная сумма на аренду.

А как у них



Не только российские знаменитости попадают в неприятные истории из-за ипотеки. За границей, где, казалось бы, и проценты ниже, и ситуация более стабильная, звезды то и дело лишаются своих домов

и становятся банкротами. Так, **Стивен Болдуин**, младший брат всемирно любимого **Алека Болдуина**, в 2009 году был признан банкротом именно из-за невозможности выплатить ипотечный кредит. Он брал деньги под залог двух объектов недвижимости в Нью-Йорке, однако не смог вовремя расплатиться. Общая сумма задолженности составила у него 2,3 миллиона долларов.

А актриса **Миша Бартон**, которую многие помнят по роли Мариссы Купер в сериале «Одинокие сердца», некоторое время назад задолжала 100 тысяч долларов по ипотечному кредиту. Банк, где она брала займы, подождал пару-тройку месяцев, а потом запустил



процедуру изъятия имущества – роскошного дома в Беверли-Хиллз с семью спальнями и 11 ванными комнатами.



Куценко строил дом для родителей, и неожиданно попал на деньги



FOTODOM.RU

Не имей сто друзей

А вот у **Гоши Куценко** несколько лет назад ипотечная проблема случилась... из-за его доверчивости к людям. В 2007 году актер взял кредит на строительство загородного дома для своих родителей. В это же время в том же поселке решил строиться и его друг. Но тому банк отказал в выдаче кредита, и Гоша, как верный товарищ, за него поручился. А два года спустя вдруг обнаружил, что на самом деле он платит не за один дом, а сразу за два. Тогда-то и выяснилось: спустя какое-то время друг из-за финансовых проблем перестал выплачивать свои проценты. А поскольку поручителем был Гоша, то ав-

томатически долг перешел на него. Причем товарищ от своего строящегося дома отказываться не спешил, но и деньги платить за него был не в состоянии. Можно было, конечно, решить проблему через суд, но публично разбираться со своим другом, пусть и поступившим не по-джентльменски, Куценко не стал.

Сергей Светлаков несколько лет назад тоже имел проблемы с банком. У него, как и у многих знаменитостей, была валютная ипотека. И на фоне скачка курса доллара и резко упавшего количества съемок Сергей какое-то время не мог выплачивать кредит. В банке даже грозились



Светлаков чуть не лишился собственной «трешки»

забрать в счет погашения долга его трехкомнатную квартиру. Однако потом Светлакову удалось подключить все свои резервы и заработать достаточно денег, чтобы, наконец, рассчитаться и перестать числиться должником. ■

ВНИМАНИЕ!

ДЛЯ ВСЕХ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕГО ЖУРНАЛА!

Открылась подписка на 2-е полугодие 2017 г. во всех почтовых отделениях РФ. Подписной индекс – **16636** в Каталоге Российской Прессы.

- Кроме этого, Вы теперь можете подписаться на журнал не выходя из дома.
- Зайдите на наш сайт <http://mirnov.ru> Далее на страничку ПОДПИСКА и там, следуя инструкции, оформите онлайн-подписку.
- Или сразу зайдите на сайт <http://VIPISHI.RU> и по индексу 16636 оформите подписку.

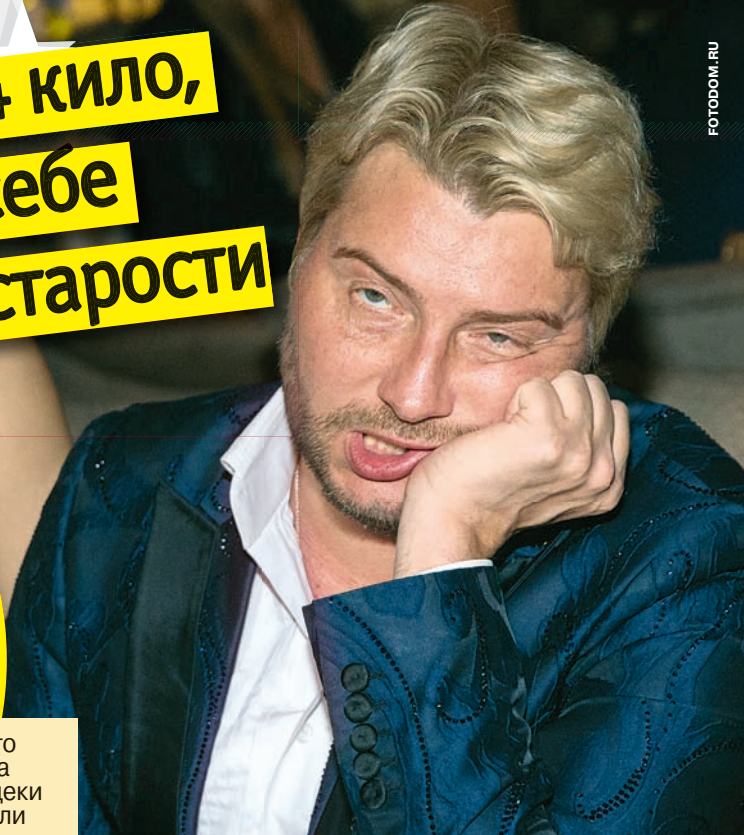
Приятного чтения!



Басков сбросил 14 кило, и испытывает на себе средство против старости



Изменения, что называется, на лицо – даже щеки куда-то пропали



ВЕЧНО МОЛОДОЙ, ВЕЧН

Весенняя лихорадка накрыла звезд. Все срочно худеют! И с завистью поглядывают на Колю Баскова, который уже сейчас охотно задирает футболку и демонстрирует всем свой живот. Пусть пока без «кубиков», но уже и без капли жира.

Басков subtilностью никогда не отличался. Всегда был такой кругленький, сытенький, с пухлыми щечками, намеком на брюшко. И, несмотря на веселый нрав и самоиронию, из-за своей склонности к полноте переживал. Злые языки судачили, что Коля всегда просил чужок отретушировать его фотографии для глянцевого журналов, «Фотошопом» «срезать» несколько лишних кило. Но этой весной он, пожалуй, мог бы решиться и на фотосессию в стиле ню. Басков похудел так, что

еще чуть-чуть – и златокудрый Аполлон. Прямо хоть статую с него лепи...

14 кило негатива

За изменениями в фигуре Николая Баскова не успевали следить даже его преданные поклонники – столь стремительно он худел. Еще перед Новым годом был крупный и пышный мужчина, а сейчас вдруг – сдулся. За несколько месяцев певец сбросил 14 кило и с 54-го размера одежды перескочил сразу на 46-й. Более 140 костюмов для шоу «Игра», с которым Коля собирается на гастроли по городам России, пришлось в спешном порядке ушивать. Многие, наблюдая за столь резким похудением, заподозрили, что певец сделал липосакцию – хирургическим способом откачал ненужный жир. Но Басков категорически отрицает, что ложился под нож хирурга.

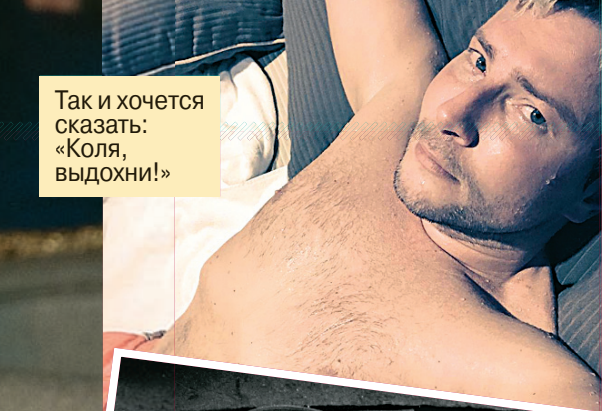
– Я никогда на это не пойду! Судя по опыту моих друзей, после липосакции люди скиды-

вают 10 кило, а потом набирают 20. И ко всему прочему это страшная нагрузка на сердце и сосуды.

Как добился такого ошеломительного успеха, Николай долгое время не рассказывал. Зато его невеста София поведала, что «Коля просто отказался от негатива». Видимо, его было столько, что весы уже зашкаливали...

«Ради красоты ору от боли»

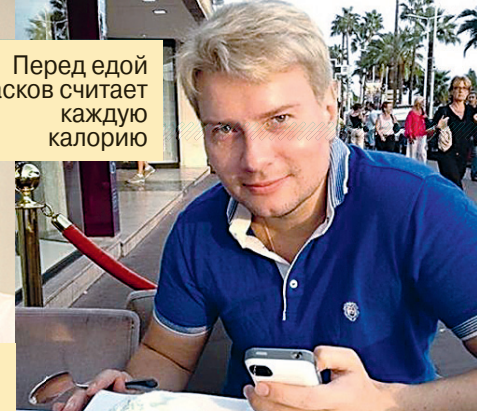
И все же в конце концов Басков признался: да, сидел на низкокалорийной диете, практически отказался от мяса, полюбил грибы и гречку. Впрочем, он и сейчас иногда позволяет себе лакомства, и никогда не корит себя, если съел кусок шоколада или мороженое. Коля считает, что еда вообще не главное. Важно, чтобы диета сопровождалась правильными физическими нагрузками и в правильное время. Утренние часы, по словам Баскова, для спорта не



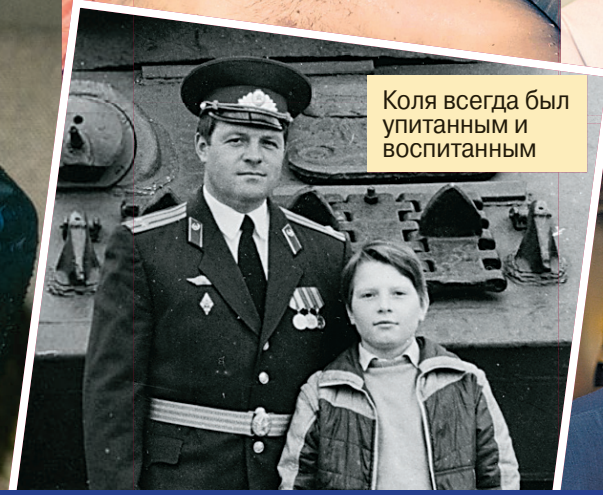
Так и хочется сказать: «Коля, выдохни!»



Перед едой Басков считает каждую калорию



Услугами доктора Чамса пользуются также Шэрон Стоун и Джордж Клуни



Коля всегда был упитанным и воспитанным

О ХУДЕЮЩИЙ

подходят – лучше в дневное время. Ну и личный тренер не дает артисту расслабиться.

– Я много всего перепробовал, но самое эффективное – это плавание и ходьба, – рассказывает Николай. – Мой спортивный врач сказал: «После тридцати бег уже никому не нужен. Бегать должен профессиональный спортсмен. А остальные должны практиковать ходьбу: и по прямой, и с горки, и в горку. Она очень полезна!»

Теперь он всюду, где может, старается пройти пешком. И вместо лифта – посчитать ступеньки, какой бы этаж ни был. Кажется, что мелочи, ерунда, несерьезная нагрузка – а накопительный эффект срабатывает, вес уходит.

Еще Коля каждый день занимается в тренажерном зале. Пришлось даже скорректировать гастрольный райдер: теперь в нем есть требование, чтобы в шаговой доступности от отеля был хороший спортклуб. Любой перерыв в занятиях отбрасывает назад, стирает ре-

зультат, поэтому Басков никогда не пропускает тренировки.

– Полтора года назад я познакомился с личным доктором королевской испанской семьи, знаменитым Чамсом. В числе его пациентов – Шэрон Стоун и Джордж Клуни, – рассказывает Николай. – С помощью инъекций Чамс расщепляет подкожные жиры. Это удовольствие не из дешевых, но действенное. А еще во время похудения важно следить, чтобы кожа была в тонусе, не обвисала. Мне делают такой интенсивный массаж, что я порой кричу от боли. Такие сиячищи остаются! Конечно же, я могу психануть. Но тут важна правильная мотивация. В минуты слабости тренер показывает фотографии мои с определенных ракурсов: какой я был и каким становлюсь.

Подопытный кролик

Быть просто худым, спортивным и красивым Баскову уже мало. Его мечта – оставаться еще и вечно молодым. Да-да,



С генами ему повезло: родители до сих пор выглядят очень молодо

как в сказке: жить долго и счастливо и никогда не стареть. Эта мысль и раньше закрадывалась в его голову: 12 лет назад Коля побывал в заграничной клинике, где делал рискованные процедуры – прошел курс уколов стволовыми клетками. Тогда, выложив около 10 тысяч евро, певец остался очень доволен. Теперь, разменяв в прошлом году пятый десяток, Басков решил снова стать «подопытным кроликом». Российские ученые испытывают на Баскове новое средство против старения.

– Это не стволовые клетки, – спешит успокоить всех Басков. – Новая методика, целое научное направление, система продления жизни. Процедуры уже дают о себе знать. Моя мама никогда не ложилась под нож пластического хирурга. И папа молодо выглядит. Это генетика. Глядя на своих родителей, я рассчитываю, что в почтенном возрасте тоже буду достойно смотреться! Если все пройдет удачно и я поверю в это, тогда и расскажу, как и где похудеть и помолодеть. ■

**ПРОВЕРЕНО
НА СЕБЕ:
РЕЦЕПТЫ ЗВЕЗД**

Ограничивать себя в пище, чтобы похудеть? Со всем не обязательно! Есть и другие способы быстро привести себя в форму к пляжному сезону.



Кате нравится, когда видны мышцы

Екатерина Волкова: Качает попу, не отходя от плиты

Звезда «Ворониных» – страшная сладко-ежка. Чай и кофе – только с сахаром, без шоколада жизни не представляет. В перерывах между съемками гоняет своего киношного мужа Георгия Дронова в буфет за булочками с изюмом. Тот по доброте душевной обычно приносит несколько штук.

С таким сумасшедшим графиком работы заниматься спортом регулярно Катя не успевает – максимум в бассейне пару кругов проплывет, держась на вытянутых руках за пенопластовый поплавоч, да в сауне попарится. Но тренировки, считает она, вовсе не обязательно устраивать только в спортзале.

– Я люблю себя с кубиками, мне нравится, когда живот рельефный. Так что прессом занимаюсь много. Даже дома, если выдались пять свободных минут, цепляюсь ногами за бортик дивана и качаюсь. А когда готовлю, стоя у стола или плиты, поочередно отвожу прямые ноги назад – попу подкачиваю. 20 раз одной ногой, 20 – другой, и так каждый день. Результат впечатляет уже через месяц!

Ольга Орлова: Все делают электроды

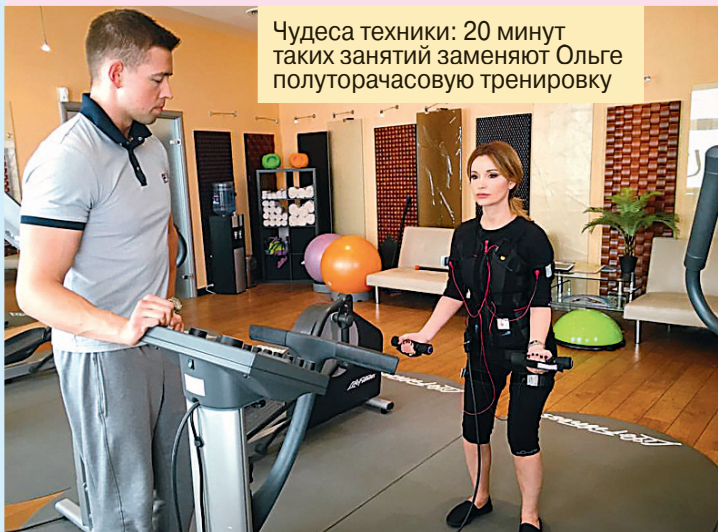
Певица и ведущая проекта «Дом-2» категорически против любых жестких диет и уж тем более голодания. Как-то она, желая быстро сбросить несколько килограммов, решила недельку посидеть на воде. Спустя четверо суток издевательство над собой пришлось прекратить: Ольгу мучили страшная головная боль и предобморочная слабость.

Теперь лишний жирок она сгоняет, просто уменьшая порции.

– Если устроила себе «праздник живота», на следующий день ем ровно четверть от того, что хочется. Это не слишком сытно, зато не нужны ни разгрузочные дни, ни диеты.

Ольга признается, что терпеть не может тренажерные залы и изнурительные физические нагрузки. Она долго искала другой способ, и два года назад открыла для себя тренировки, которые длятся не два часа, а всего 20 минут. EMS-фитнесом Орлова начала заниматься в немецкой клинике, где ей оперировали связки на ноге. Врачи облачили Ольгу в специальный костюм, в который вмонтированы электроды. Импульс заставлял сокращаться разные группы мышц, давая им серьезную нагрузку.

– Выполняя не слишком сложные упражнения, чувствуешь себя как после полноценной тренировки, – рассказывает Ольга, которая и в Москве продолжает заниматься по этой системе.



Чудеса техники: 20 минут таких занятий заменяют Ольгу полуторачасовую тренировку

УДЕТЬ БЕЗ ДИЕТ

Юлия Пересильд:

«Диеты съедают мне мозг»

Когда актрису позвали сниматься в фильме «Балтийское танго», режиссер поставил задачу: срочно похудеть. Действие в картине происходит в послевоенное время, и героиня Юли никак не могла быть пышечкой. Пришлось за три месяца сбросить шесть килограммов.

– Я отказалась от мяса и молочных продуктов, ела только овощи, рыбу, – вспоминает Юлия. – А вот сладкое есть продолжала. Очень люблю сахар, мед, конфеты... И от мучного отказаться не смогла. Вообще, диеты я не люблю: необходимость постоянно ограничивать себя в еде и следить за рационом съедает мне мозг. Своему организму я доверяю больше. И если он просит чипсов или фастфуда, ем эту вкусную гадость.

Но, «отпустив вожжи», Юлия нередко замечает, что в боках снова прибавилось. И тогда она устраивает себе разгрузку на соках: пьет свежесжатый морковный, яблочный, свекольный, огуречный... Один день – и все юбки снова застегиваются, и джинсы сидят свободно.



Все лишнее Юля сгоняет соками

Алена Свиридова: Бегом от килограммов

За десятилетия, что Алена на сцене, кажется, она никогда серьезно не поправлялась – и в 54 года в идеальной форме! При этом певица всегда сторонилась модных увлечений: никогда не занималась аэробикой и не вставала на беговую дорожку, не тягала железо в качалке и не практиковала йогу. Всем этим занятиям она всегда предпочитала долгую прогулку по парку. Еще Алена любит кататься на лыжах, коньках, играть в бадминтон или просто бегать.

Мясо Свиридова ест пару раз в неделю – и только приготовленное в духовке и пароварке. Из сладкого признает лишь варенье. За полчаса до еды выпивает стакан горячей кипяченой воды. И очень любит тушеные овощи с белым сыром.

А вообще певица считает, что главный враг стройной фигуры и самая распространенная причина ожирения – избыток свободного времени, которое некуда девать.

– Когда ты ничем не занят и вечно сидишь дома, незаметно для себя протаптываешь дорожку к холодильнику. А если у тебя дел полно, встреч много, то о еде как-то забываешь. Поэтому, если хочешь похудеть, прочь из дома! – советует она.



Ляйсан Утяшева: Танцуют все!

Мама двоих маленьких детей нашла отличный способ сгонять все лишнее – в доме Утяшевой все время звучит танцевальная музыка. Чем бы она ни занималась, что бы ни делала – все время пританцовывает. Вместе с ней и сын с дочкой прыгают. А если муж Павел Воля рядом оказывается, то Ляйсан и его втягивает в этот хоровод.

– Танец помогает мне приводить фигуру в порядок. 15 минут джайва с быстрыми движениями заменят час фитнеса. Сбросить злость поможет жесткий и напряженный крамп, движения в котором похожи на удары кулаком по воображаемому противнику. Кстати, для снятия раздражения рекомендую завести дома боксерскую грушу. У нас с Пашей она есть... Танцы идеально подходят для тех, кому скучно в спортзале.

Тем, кто хочет быстро похудеть, Ляйсан не рекомендует делать приседания, которые сейчас стали такими модными. Дело в том, что это упражнение, хоть и способствует сбросу веса, наращивает «ушки» на попе, которые зрительно прибавляют веса даже хрупкой девушке. ■



Звездный опыт: как справиться

с извечной женской проблемой

ЦЕЛЛЮ

Он не щадит ни богатых, ни бедных. «Апельсиновая» корка отлично чувствует себя на любых женских бедрах, в том числе и звездных. На борьбу с целлюлитом знаменитости бросают все силы, и иногда побеждают. Каким же образом?



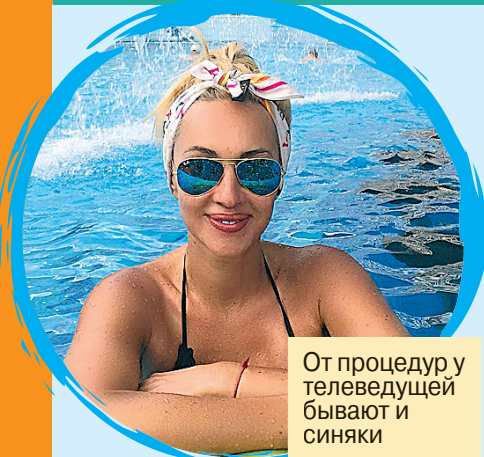
Лера Кудрявцева Делает массаж каждый день

– Два раза в год я прохожу курс процедур – 10 сеансов. Причем выбираю не релакс, а спортивный массаж – он приводит все тело, все мышцы в тонус: гоняет кровь и выравнивает кожу. Дома после душа делаю массаж и с маслами, и с кремом, и со специальными дренажными тониками. Результат есть – целлюлита нет. Только мне кажется, что помогает все же сам массаж, а не косметические средства.

А еще родная сестра Оксана подарила Лере душ Алек-

сеева: это специальная насадка, которая бьет мощными струями. Лера все время забывает, что это не обычный душ, включает и... начинает визжать.

– Если его включить на полную силу, то кожа моментально становится красной, – рассказывает она. – И держать на одном месте нельзя, будет синяк. Но от целлюлита это лучшее средство: отличный дренаж и гимнастика для сосудов!



От процедур у телеведущей бывают и синяки

Телеведущая обожает массажи и при любой возможности старается их делать, где бы ни была.

Анастасия Мельникова Наматывает километры в бассейне

Актриса знает: генетика у нее подкачала. В семье Анастасии все полные. Папа был крупный, мама – в теле, братья – оба под 130 килограммов. Так что к целлюлиту Настя очень предрасположена. И постоянно борется и с лишним весом, и с бугорками-вмятинами на коже.

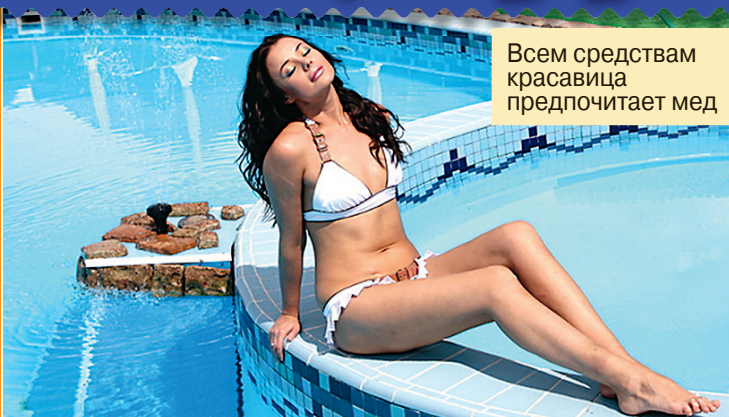
– Только моих советов вообще нельзя слушать – я с утра до вечера занимаюсь тем, что гроблю свое здоровье: все время хожу голодная. Кофе – сок, кофе – сок – это основная моя еда. Ну, бульончик стараюсь еще пить, витамины, – говорит она. – Веду себя неправильно, но зато недавно покупала юбку и влезла в 44-й размер. До потолка прыгала от радости!.. А для борьбы с целлюлитом я нашла дивный вариант. Беру детеныша, и мы ночью едем плавать в бассейн – днем я не успеваю, да и народу там много. Пока Маша занимается с инструктором, я нон-стопом 40 дорожек проплываю, в общей сложности километр получается. И если есть что-то лишнее и бугристое, все уходит, подтягивается и выравнивается. И спина болеть перестает. Так что всем рекомендую!



ФОТО: ВЕРТОВА

Настя и ее дочка Маша любят ночные заплывы

ЛИТ, СДАВАЙСЯ!



Всем средствам красавица предпочитает мед

Оксана Федорова Устраивает себе порку

Трагедии из апельсиновой корки признанная красавица не делает. Знает, что целлюлит бывает у всех женщин без исключения, даже у худых и мускулистых спортсменов. Другое дело, считает Оксана, что надо держать его под контролем – да, это работа на всю жизнь, но результат того стоит.

– Плавное – не запускать, он не должен переходить в критическую фазу, – говорит Федорова. – Когда готовилась к конкурсу «Мисс Вселенная», я делала массаж на аппарате LPG. Конечно, эффект был! У меня и так не особо выражен целлюлит, а после этих процедур он вообще исчез. Другое дело, что такой массаж стоит больших денег и делать его нужно регулярно. Но есть и отличная альтернатива: медовый массаж. Намазываете мед на проблемные зоны и сильно хлопаете по ним ладонями. По мере высыхания мед начинает прилипать к рукам. Это очень больно, зато действительно!

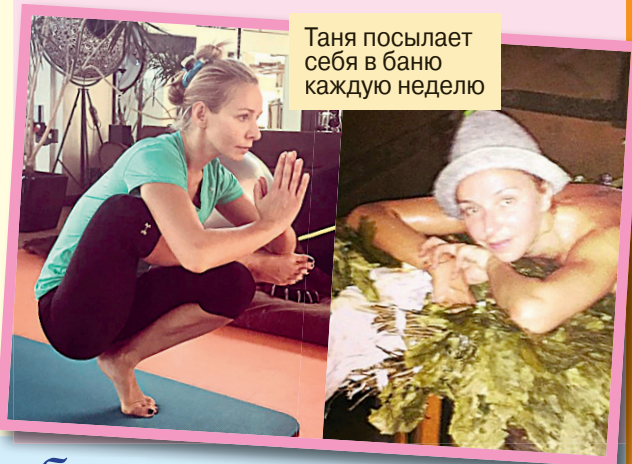


«Крема не помогут», – уверена Ксюша

Татьяна Навка Поддает жару в парной

Несмотря на то что физических нагрузок у фигуристки более чем достаточно, страшное слово «целлюлит» ей тоже знакомо. С ним Татьяна предпочитает бороться проверенным старинным способом, которым еще наши прабабки пользовались, чтобы кожа была гладкой и упругой:

– Каждую неделю я обязательно хожу в баню. Чаще всего в финскую сауну, но иногда парюсь и в русской баньке с веничками. Веники разные запариваю: березовые, дубовые, даже хвойные. Это и массаж, и питание для кожи. И обязательно наношу маску на все тело – натираюсь медом с солью. Кожа потом просто шелковая. А после парной я ныряю в прорубь или купель с ледяной водой.



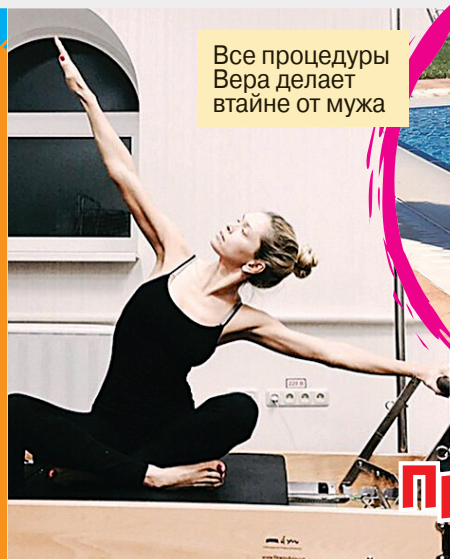
Таня посылает себя в баню каждую неделю

Ксения Собчак Больше не верит рекламе

– Целлюлит – это проблема, конечно. В той или иной форме он есть у каждой женщины, – признает Ксения. – И в каждом магазине и аптеке куча средств против него. Но все эти кремы для тела за бешеные деньги просто не работают! Да, вам пообещали, что целлюлит уменьшится на 47 процентов, вы мажете этим кремом, вам что-то жжет и холодит. Но это все ерунда, рекламный трюк.

Как говорит светская львица, безусловно знающая в этом толк, единственное, от чего целлюлит уменьшается в процессе этого намазывания – так это от того, что вы себя массируете, втирая крем. То есть делаете себе массаж. А он действительно помогает, особенно если делать его регулярно.

– Есть даже специальный антицеллюлитный массаж, я на него хожу, – продолжает Собчак. – Он очень болезненный, его тяжело и неприятно делать, зато он приносит реальную заметную пользу.



Все процедуры Вера делает втайне от мужа



Вера Брежнева Придерживается пяти правил

В своем блоге певица активно дает советы подписчикам – что и как делать, чтобы избавиться от ненавистной бугристости кожи. Брежнева уверена: успех обязательно придет, если придерживаться всего пяти правил. Любые упражнения для ног делать

минимум два раза в неделю. Также дважды в неделю – кардионагрузка: пробежка (20-30 минут) или скакалка (500 прыжков). Каждое утро – зарядка и растяжка. Массаж жесткой мочалкой каждый день вечером в душе в течение 15 минут, после – увлажня-

ющий крем. Еще отказ от «пустых» калорий – продуктов, которые не приносят пользу. А главное в борьбе с целлюлитом, считает Вера, – это чтобы ваш любимый от вас даже слова такого не слышал! Пусть считает милые ямочки на вашей попке очаровательным штрихом.

– Мужчины и так знают о нас, женщинах, больше, чем нужно! Женщина, даже жена, должна оставаться загадкой. Именно поэтому нужно некоторые процедуры красоты прятать от мужских глаз. Совершенно не обязательно знать мужчинам, каким образом женские ножки становятся такими гладкими и красивыми. Всякие антицеллюлитные массажи нужно называть процедурами красоты, а не рассказывать в красках, как это происходит или как это больно! Пусть нежная мужская психика отдыхает от этих подробностей.

Настя Задорожная Преобразилась с помощью имбиря

– Последние несколько месяцев я делаю имбирный массаж, – рассказывает актриса. – Поскольку я фанат соленого, в моем организме задерживается много воды. А имбирь хорошо выводит жидкость. Для этого его надо втирать в тело после массажа, а затем отправиться в баню. Не сказать, что все это так уж приятно: кожу немного жжет, щиплет, многие пугаются. Зато потом – никакого целлюлита! Причем результат виден буквально сразу. Когда я делала эту процедуру в первый раз, мой бойфренд Сережа был на гастролях. Через пару дней он вернулся и, взглянув на меня, в изумлении спросил: «Это ты?!» В общем, теперь мой массажист втирает в меня раствор имбиря раз в две недели – этого вполне достаточно.

«Мой бойфренд меня просто не узнал!»



Наши эксперты



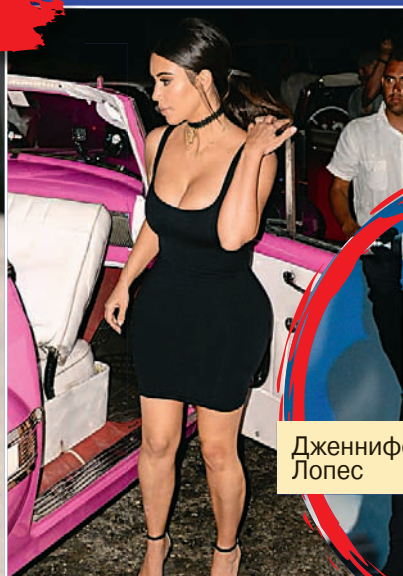
Дарья Русакова, ведущий специалист Центра коррекции веса при ГКБ № 29:

– Целлюлит – неравномерное залегание подкожно-жировой клетчатки, что не всегда является признаком плохого здоровья. Степень выраженности целлюлита зависит не только от пола, возраста и веса, но и уровня эстрогенов. Чем он выше, тем виднее «апельсиновая корка». У мужчин эстрогена мало, поэтому они практически не подвержены целлюлиту. Женщины с повышенным уровнем мужских гормонов также не имеют неровностей подкожно-жировой клетчатки.

А как у них

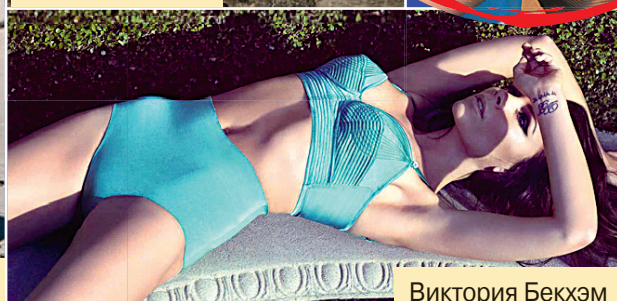


Пэрис Хилтон



Дженнифер Лопес

Ким Кардашьян



Виктория Бекхэм

• **Пэрис Хилтон** считает, что самое эффективное средство от целлюлита – обертывания. «Используйте шоколад, лечебную грязь, средства с экстрактами из морских водорослей или ароматические масла», – советует она.

• **Дженнифер Лопес** часто попадает в кадр папарацци с неудачного ракурса – да так, что ее бедра напоминают подошедшую опару. Но Джей Ло знает, как скорректировать свою несовершенную кожу: она обожает носить телесные колготки в сетку. Визуально они подтягивают ноги, создают эффект ровной кожи, и при этом практически не видны.

• **Ким Кардашьян** и **Виктория Бекхэм** нашли свой способ избавиться от рыхлой кожи на пятой точке. Эти две красотки предпочитают много танцевать на каблуках. Они уверены, что дрожание тела в таких плясках работает не хуже массажа, разбивая подкожный жир.

Выраженный целлюлит наблюдается, если:

- женщина имеет лишний вес и страдает ожирением;
- принимает гормональные контрацептивы, особенно подобранные самостоятельно;
- ведет малоподвижный образ жизни и нерационально питается;
- курит или злоупотребляет алкоголем, а также сладостями, газированными и энергетическими напитками.

Все эти факторы снижают тонус мышц, ухудшают микроциркуляцию и лимфоотток.

Как сделать «апельсиновую корку» менее заметной? Лучший эффект дают механические воздействия на проблемные части тела. Душ Шарко, подводный душ-массаж, аквааэробика. А также обертывания, лимфодренажный массаж и LPG. Эти процедуры направлены на улучшение кровоснабжения, выведение лишней жидкости из подкожно-жировой клетчатки, повышение упругости и эластичности кожных покровов. Можно также рассмотреть различные инъекционные

методики липолитиками, а также хирургические способы коррекции. Но ни один из методов лечения целлюлита не может дать долгосрочного стойкого эффекта, если не соблюдать здоровый образ жизни.



Кирилл Луммер, руководитель Центра коррекции метаболических нарушений:

– Несмотря на большую распространенность, в настоящее время причины целлюлита до конца не выяснены. Но одна из самых серьезных причин, приводящих к развитию целлюлита, – это избыточный вес. Ожире-

ние приводит к серьезным гормональным нарушениям, особенно в женском организме.

Кроме того, такое распространенное заболевание, как варикозная болезнь нижних конечностей, в сочетании с ожирением либо самостоятельно, также серьезно нарушает кровоснабжение кожных покровов проблемных зон и сопровождается застоем венозной крови в ногах, что является весьма благоприятной почвой для развития целлюлита.

В настоящее время многие салоны красоты предлагают различные процедуры и манипуляции для лечения целлюлита. Но перед тем, как приступать к ним, нужно провести обследование, направленное на выявление более серьезных болезней, при которых целлюлит – лишь один из симптомов. Залогом успеха является комплексный подход. Можно делать мезотерапию, массажи и т. п., но обязательно проводить лечение основного заболевания у профильных специалистов, а не у косметологов. ■



Кадр из клипа «Девушка Бонда»: партнер годится Алене в сыновья



В браке с Александром Иратовым Алена была сама скромность

Алена АПИНА:

ЗАВИДУЙТЕ МОЛЧА!

Милые песенки про Ксюшу, узелки и ночные электрички давно уже в прошлом. Алена Апина, которая почти 15 лет назад сошла с дистанции и превратилась в школьную училку музыки, в этом году триумфально вернулась в шоу-бизнес. И добилась пристального к себе внимания.

Страстный секс с молодыком

Об Алене Апиной многие уже подзабыли. Это в 1990-е она была звездой, а в последнее время о воспевательнице юбочки из плюша вспоми-

52-летняя певица перед майскими праздниками устроила настоящий секс-скандал. Она выложила в интернет видеоклип, жанр которого сама определила как «лайт порно»...

нали крайне редко. Ведь она практически ушла со сцены: осела дома, работала в подмосковной гимназии, где училась дочка. И возобновлять свою певческую карьеру вроде как не собиралась.

Снова заговорили об Апиной осенью прошлого года. Тогда стало известно, что певица развелась с мужем, продюсером **Александром Иратовым**. И это после 20 лет брака и всего, что им

пришлось вместе пережить. Скандальных подробностей разрыва не последовало: оба супруга сдержанно и деликатно говорили о том, что их дороги просто разошлись.

Не прошло и пары месяцев после развода, как Алёну словно подменили. Апина кардинально сменила образ и репертуар. Зимой шокировала всех, снявшись в видео на песню «Близость», где в кружевном нижнем белье принимала

Эротичная поза в клипе «Близость». И точно такая же лет 25 назад на фото с группой «Комбинация»



Дочка Ксюша мамин эксперименты одобряет



ФОТО А. ЛОМОХОВА



Теперь Апина не сомневается: она - секси!

зависть? Если на это буду обращать внимание, то можно отравиться, - говорит Апина. - Ничего плохого нет в том, если я буду будоражить души и умы женщин, которые в 35 лет уже закончили к чему-то стремиться, удивляться, жить. Днем они стоят у плиты, воспитывают детей, стирают мужу носки и думают, что это и есть счастье, а ночью горько вздыхают, что жизнь прошла. И им всего 35 лет! И я буду биться и доказывать своим примером, что у женщин после 40 все только начинается.

Готовьтесь, будет еще жарче!

Алена уверяет, что ей очень нравится, как выглядит она в свои годы и в какой форме ее тело. Вот только поклонники несколько недоумевают: почему это в клипе у певицы юная кожа, тонкая талия и никаких морщин на лице, а презентацию клипа проводит словно другой человек - женщина, которая выглядит ничуть не моложе своего возраста.

Дублерша снималась или волшебный фотошоп помог?

А главное: зачем Алене вообще нужен такой откровенный подлог? Неужели она пытается доказать бывшему мужу, что еще очень даже ничего, чтобы он локти кусал от досады? Или это просто страх того, что лучшее - позади?

Психологи говорят, что в такие крайности часто впадают женщины, которые очень боятся старости и одиночества. И тогда хочется заскочить в последний вагон электрички - разбудить в себе все, что дремало в семейной трясине супружеской жизни, и заставить мир содрогнуться! Пусть завидуют!

- На данный момент я делаю в творчестве только то, что хочу, что мне интересно, не оглядываясь ни на рынок, ни на чьи-то отрицательные эмоции, - говорит Апина. - Я поняла: я на верном пути. У меня много планов, и я еще не раз и не два удивлю своих поклонников! ■

эротичные позы и поглаживала себя по всем частям тела. За несколько дней ролик набрал миллион просмотров и вызвал жаркие споры в интернете.

Но, как оказалось, это были еще цветочки. Недавно Апина и вовсе дала жару. Новый клип певицы - три минуты секса крупным планом! Обнаженная 52-летняя Алена красиво изгибается и закатывает глаза в объятиях юноши, который по возрасту годится ей в сыновья!

Покажу женщинам, как надо жить

Сценарий клипа на песню «Девушка Бонда» прост, как голливудская сказка про шпионов. Черный парик, чемодан с деньгами, красавчик в постели и безудержный секс нон-стоп. Клип, как и было Аленой за-

думано, никого не оставил равнодушным. Одни зрители восхищались идеальным телом Апиной и ее героической смелостью: вот, мол, какая молодец, пенсия на горизонте, а она еще молодым фору даст!

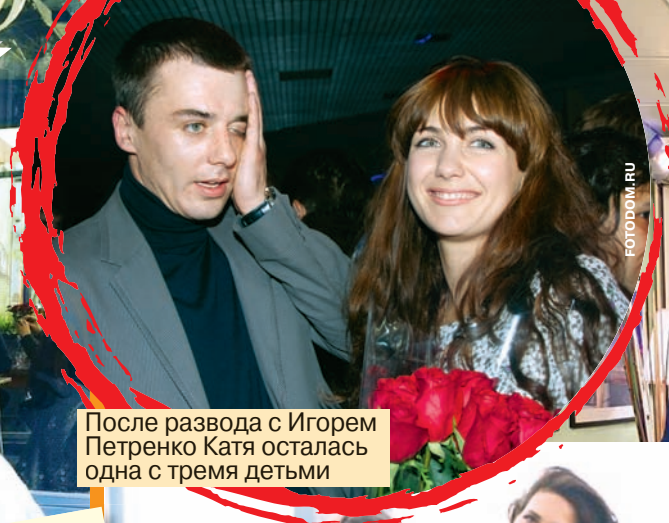
Другие - и надо честно признать, что их оказалось большинство - писали в интернете недоуменные комментарии: «Неужели она не понимает, что это пошло?» «Очень жалкое зрелище... Стареть надо достойно, а не вульгарно». «Какая безвкусица. Клип, персонажи, так называемая песня. Мурашки по коже от омерзения!»

Не скупилась комментаторы и на прямые оскорбления, самым мягким из которых стало - «старая обезьяна».

- Вместо критики в меня летят только ядовитые и зловонные плюхи. Не знаю, что случилось с некоторыми людьми. Злоба,



Крошка Бэлла стала плодом их любви



После развода с Игорем Петренко Катя осталась одна с тремя детьми



Катя КЛИМОВА и Гела МЕСХИ:

В ИХ СЧАСТЬЕ НИКТ

2013 год для **Екатерины Климовой** стал настоящим переломным. Она тогда была замужем за Игорем Петренко, их пару все привычно называли образцово-показательной. Молодые, красивые, талантливые. Супругов с удовольствием ждали на любом светском мероприятии, заваливали интересными предложениями в кино. И мало кто знал, что на самом деле Игорь и Катя уже не живут вместе. Точнее, официально они еще были мужем и женой, но, как позже грустно признавался Игорь Петренко, «ноги не несли его домой».

Когда в 2014 году они официально объявили о своем разводе, а Петренко почти сразу же стал появляться в свете с питерской актрисой **Кристиной Бродской**, многие жалели Катю. Одна, с тремя

Весной на телеэкраны вышел сериал «Волжье солнце». Эта работа стала судьбоносной для актеров Екатерины Климовой и Гелы Месхи. Ведь несколько лет назад они познакомились именно на съемках «Волчьего солнца». И хотя Катя поначалу сторонилась горячего грузинского парня, сегодня благодарит судьбу за ту встречу...

детьми, пусть еще очень привлекательная, но уже явно не юная девушка...

Поэтому для всех стало большой неожиданностью, когда вдруг выяснилось: у Климовой серьезный роман с другим коллегой по цеху, актером **Гелой Месхи**, который моложе ее на восемь лет.

Мимолетная интрижка?

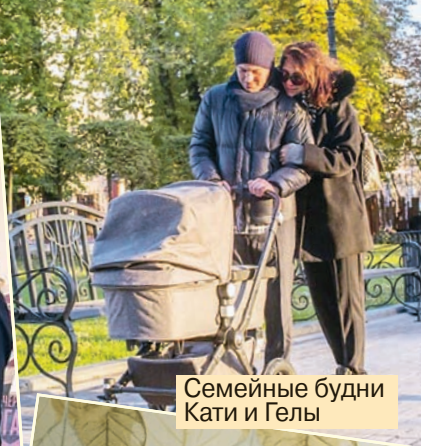
Позже Катя признается, что бежала от этих отношений. Когда Гела только стал

ухаживать, она еще не отошла от болезненного развода с **Игорем Петренко**, и ей меньше всего хотелось каких-то новых интрижек, тем более с актером.

Ну а Гела после первой же встречи с Катей уже не сомневался: это судьба.

- Я увидел Катю впервые на пробах и сразу впал в ступор, потому что она безумно красивая женщина. Да еще и талантливая. Меня колошматило. В сцене с поцелуями я постоянно тянулся к ней, хотя она должна была целовать меня...

**В программе Урганта
они выглядели абсолютно
счастливой парой**



Семейные будни
Кати и Гелы



Недавно и Петренко снова
стал молодым отцом

FOTODOM.RU

О НЕ ВЕРИЛ!

Гела тогда выбрал абсолютно верную тактику. Он не пытался давить на Катю, а просто выучил ее график и старался появляться там же, где и она. Спустя время Климова с удивлением обнаружила, что уже нуждается в обществе этого молодого человека. Однако помня фразу: «Счастье любит тишину», - она тщательно скрывала новые отношения от посторонних.

Может быть, поэтому, когда папарацци все-таки выложили в сеть совместные фото Кати и Гелы, многие восприняли этот новый союз как банальную интрижку. Пресса тут же вытаскивала на свет и донжуанские списки Месхи, и тот факт, что он на восемь лет младше Климовой... Да что там журналисты! Даже близкое окружение актеров считало, что этот роман не продержится долго.

Два предложения

Предложение руки и сердца Гела делал несколько раз. Впервые - в Нью-Йорке, потом - в Париже...

- Мы поехали в Нью-Йорк, Катя никогда там не была. Я хотел ее поразить. И поразил, да... Приехали в Нью-Йорк - а там была ужасная погода, наши чемоданы где-то потерялись, то есть не было вещей абсолютно, мы были просто маленькие бомжарики. Жили рядом с музеем Гуггенхайма, там был Центральный парк, по которому мы гуляли. Нам рикша рассказал о мостике, где все влюбленные делают предложения. И я, недолго думая, встал на колени и сделал предложение. Второй раз это произошло уже во Франции - в Париже, на Эйфелевой башне. Я понимаю, конечно, что это делают все, но...

Но во второй раз Климова все-таки ответила согласием. Вот только до зага удалось добраться не сразу: мешал напряженный график жениха и невесты. В итоге свои отношения они официально зарегистрировали, когда Катя была уже глубоко беременна их дочерью Бэллой.

Ургант всех примирил

А в киношных кругах все продолжали обсуждать эту пару. Многие считали, что налицо - явный мезальянс. Гелу даже обвиняли в том, что он пытается сделать карьеру на связи с более успешной спутницей. Поэтому, даже несмотря на беременность Климовой, разговоры о ее грядущем расставании с Месхи все равно продолжались. Аргументы приводились вроде как серьезные. Судачили, что Катя одна тянет на себе всю семью. Что ей, находящейся на последних месяцах беременности, чтобы прокормить всех домочадцев, приходится продолжать сниматься. А в перерывах еще и заниматься бытом, таская тяжелые коробки.

Однако супруги просто не успевали выслушивать все эти сплетни: им было некогда. Они и медовый месяц-то смогли себе устроить, только когда малышке Бэлле уже исполнилось несколько месяцев. Гела тогда вывез Катю в Таиланд, где ей наконец-то удалось отстраниться от всей бытовой суеты и целыми днями наслаждаться морем, солнцем и непринужденной атмосферой. Лишь позже, когда Екатерина все-таки решилась на большое интервью, она подчеркнула: все разговоры об их якобы ссорах с Гелой во время ее беременности не имеют никакого отношения к реальности. А во время их недавнего появления в программе «Вечерний Ургант» даже человеку стороннему стало понятно: Гела и Катя по-настоящему любят друг друга. Так что, наверное, это тот случай, когда несчастье помогло. Ведь если бы не случился тот непростой развод Климовой с Петренко, то как минимум на две счастливых семьи было бы меньше... ■

ИХ БЕССМЕ

Звезды рассказали о своих героях-фронтовиках

В День Победы артисты поздравляли ветеранов войны с телеэкранов и концертных площадок. Многие при этом – вспоминая своих дедов и отцов. Мы решили выяснить, что знают они о тех, благодаря кому, в общем-то, и состоялись в этой жизни.



Антон Макарский,
актер:

– Мой прадед Яков Каплан ушел на фронт еще в самом начале войны. Трижды за годы Великой Отечественной семье приходила на него похоронка. И каждый раз прабабушка Ася, держа в руках страшное извещение, повторяла: «Да не может такого быть! Он точно жив, это какая-то ошибка». Многие даже думали, что она сошла с ума от горя. Как-то прабабушка получила весточку от друга прадедушки, который сообщил, что Якова Михайловича, парализованного после ранения, скоро повезут в госпиталь через Свердловск. Прабабушка встретила санитарный поезд на вокзале, забрала домой прадедушку и выходила его.

Мария Кожевникова,
актриса:

– Мой дедушка Валентин Николаевич Трофимов учился в Высшем военно-морском училище им. Фрунзе в Ленинграде. Когда началась война, ему было 17 лет. Он пережил блокаду, Сталинградскую битву, участвовал в прорыве обороны немцев на реке Миус, прорыве на Курской дуге, в Кишиневской операции, в освобождении Румынии, Болгарии, Венгрии, Австрии. Был трижды ранен. Всю войну прослужил в разведке, хотя с детства мечтал стать моряком. Он посвятил свою жизнь служению Отечеству, получил звание генерал-майора и до последнего оставался в строю – возглавлял Совет ветеранов СЗАО. Я им очень горжусь.



РТНЫЙ ПОЛК...

Михаил Шуфутинский, *певец*:

– Мой отец Захар Давидович был призван в ряды Вооруженных сил в 1939 году и встретил войну в Киевском военном округе в звании рядового. Их отряд ходил в разведку. Мой отец хорошо с этим справлялся, так как знал многие тонкости, сносно говорил по-немецки. И за одну из таких специальных операций командир дивизии вручил ему Орден Красной Звезды – просто снял с себя и повесил на грудь отцу, потому что шли бои и оформлять награду не было возможности. Позже отец участвовал и в Сталинградской битве, трижды переплывал Волгу, передавая с одного берега на другой донесения. Интересно, что, когда война закончилась, мы никогда не видели, чтобы отец плавал – у него на рефлекторном уровне сводило ноги. А на фронте, видимо, какая-то сила помогала.



Егор Началов перед уходом на фронт

Юлия Началова, *певица*:

– Моего прадедушку звали Егор Семенович. Ушел на фронт добровольцем в первые дни войны. Через месяц моя прабабушка, его жена, получила от него письмо с фронта – заветный треугольничек, а спустя совсем короткое время – телеграмму, в которой значилось, что Егор Семенович Началов пропал без вести. Причем где и как именно это случилось – неизвестно. И только спустя годы мой папа кое-что узнал о смерти дедушки – оказывается, со своими товарищами он попал в окружение...



Михаил родился в 1948 году (на фото – с мамой)

Вадим Верник, *журналист*:

– Когда началась война, моему отцу, Эмилию Вернику, было 16 лет. На фронт его не взяли – признали непригодным по состоянию здоровья, у него было плохое зрение. Во время войны отец стал студентом актерского факультета ГИТИСа, на одном курсе с ним учился Анатолий Папанов. Вместе с однокурсниками папа организовывал выездные концертные бригады. Он рассказывал о том, как они приезжали на передовую, как сдвигали два грузовика, и это была импровизированная сцена. Студенты читали стихи, разыгрывали сценки, пели песни. Папа говорил, что до сих пор помнит счастливые глаза солдат, которые на некоторое время забывали о том, что через несколько часов им идти в бой. Были и опасные ситуации, когда над «сценой» пролетали немецкие бомбардировщики. В этом случае принималось решение гасить свет фар, и студенты-актеры работали в полнейшей темноте... Папа и сегодня бодрый, эмоциональный, темпераментный. Он постоянно слушает радио, пользуется компьютером и до сих пор водит машину. И, конечно же, 9 Мая – это святой день для нашей семьи.



Улыбкой их наградила отец



Олег Газманов, *невец:*

– Я родился в семье военнослужащего, поэтому война прошла по всей нашей семье. На Великой Отечественной погиб мой дед, родители были фронтовиками, прошедшими войну от начала до конца, хоть и в разных частях. Отец Михаил Семенович воевал на флоте, мама Зинаида Абрамовна была санитаркой, а потом работала врачом-кардиологом в военном госпитале, участвовала в боях за Прибалтику, служила на Дальнем Востоке. В детстве во дворе мы с мальчишками занимались тем, что искали оставшиеся со времен войны оружие и боеприпасы – в Калининградской области их было особенно много. В итоге я сумел собрать у себя целый склад оружия, был даже немецкий станковый пулемет, правда, ржавый.



Оксана Федорова, *телеведущая:*

– Мой прадед, Васильев Михаил Григорьевич, пережил блокаду. Он входил в легендарный батальон рабочих Ижорского завода, защищавший Пулковские высоты на подступах к Ленинграду. Дважды был контужен, награжден множеством орденов, в том числе и орденом Ленина. А моему деду, Куликову Алексею Трофимовичу, во время войны было всего 15 лет. Он являлся курсантом ленинградского артиллерийского училища, а потом служил в парашютно-десантном полку.



Николай Басков, *невец:*

– Мой дед по материнской линии, Николай Еременко, был офицером, служил в артиллерийском полку, участвовал в боях на Гомельском, Брянском направлениях, в оборонительных боях под Москвой. Он прошел всю войну до Берлина и закончил службу в звании полковника. Дедушка был атеистом, но, когда уходил на фронт, бабушка тайком зашила в его форму маленький православный крестик. Ни один из друзей-однополчан деда домой не вернулся. А поскольку дед пришел с войны живым, бабушка не сомневалась, что этот крестик уберет его от смерти. Он до сих пор хранится у моих родителей, став семейным талисманом и реликвией.



Алексей Кортнев, *музыкант:*

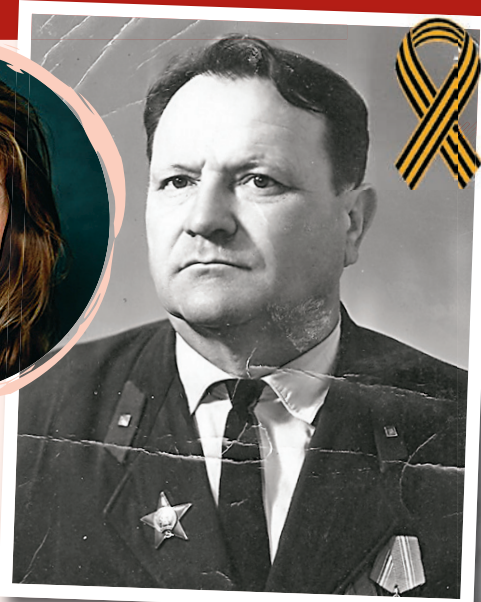
– Моя двоюродная бабушка, Анна Валерьевна Семенова, прошла всю войну от первого до последнего дня. Бабушка Аня попала на фронт еще 17-летней девушкой, быстро прошла обучение и воевала в составе 2-й дивизии войск противовоздушной обороны Западного фронта, обеспечивала связь и противовоздушное наблюдение. За годы войны много где побывала и многое повидала, была награждена орденом ВОВ и более чем двадцатью различными медалями.



Анастасия Макеева, актриса:

– Мой дедушка, Василий Тихонович, участвовал в Сталинградской битве и был командиром отделения. В одном из боев погибли почти все его солдаты, самого же дедушку сильно ранило в спину – на всю жизнь остался осколок в позвоночнике. Очнулся он, когда немцы проверяли, кто жив, а кто нет. Живых отправляли в концлагерь, расположенный неподалеку. Там пленных морили голодом: то семечек кинут, то еще какую-то мелочь. А однажды бросили им пустые консервные банки и привели худую заганную лошадь. Сказали: зарежете – съедите. В общем, можно себе представить, как они намучились. И однажды мой дедушка решил организовать побег. А, надо сказать, он сильным был, до войны греблей занимался. Выбил у часового автомат, тут

же налетели другие пленные, придушили конвой и на подводах уехали. Немцы гнались за ними, стреляли вслед. Из 200 сбежавших в живых остались 60 человек. Они добрались к нашим. Но раньше же были какие времена: попал в плен – значит, предатель. Допрашивали моего деда с пристрастием, какие-то вопросы его оскорбили, он не выдержал, ударил майора, рассек ему голову. Конечно же, деда отдали под суд, посадили в одиночку. Спасло то, что тогда открывался второй фронт. Как-то приехали с комиссией англичане и американцы, которые изучали боеспособность наших войск. Они



и обратили внимание на моего деда. Начали задавать вопросы: почему, мол, сидит, за что? И благодаря этой комиссии все встало на свои места. Выяснили, что мой дед не предатель и что именно он был организатором побега. Его освободили и даже наградили Орденом Красной Звезды.

Маргарита Суханкина, певица:

– Мои дедушки, Иван Петрович Шустов (по линии мамы) и Василий Иванович Суханкин (по линии отца), в самом начале войны ушли на фронт. Уехали из Москвы первыми эшелонами, не стало их очень быстро. Ни наград, ни званий – ничего получить они не успели, похоронены были в братских могилах. У них оставались жены, дети...

Зинаида Ивановна Гурова, моя бабушка по маминей линии, работала на почте, в ее обязанности входило разносить по домам похоронки. Молодая девушка каждый день сталкивалась с горем, общаясь с людьми о том, что их родные и любимые погибли. До сих пор у меня мурашки, когда вспоминаю, как она рассказывала мне об этом. Страшное время! А вот вторая бабушка, наоборот, была человеком необщительным. После гибели деда она вышла на работу: сосед устроил ее в Кремль, где она занималась уборкой помещений. Ей строго-настрого было запрещено хоть что-то рассказывать о работе. И так на бабушку это повлияло, что она почти всегда молчала, даже когда мы оставались с ней наедине.



Владимир Коренев, актер:

– Я родился в Севастополе, мой отец – морской офицер. Когда началась война, связь с ним оказалась потеряна. Мама, бабушка, я и сестра Наташа уехали, нас эвакуировали на Кавказ. А отец воевал в Крыму. Если судить по рассказам, страшное было время. Но нашу семью война пощадила: отец потом нашел нас, все вместе мы оказались в послевоенной Ялте. До сих пор помню ужасный ялтинский запах того периода: люди от голода убивали дельфинов, их загоняли в огромные сети, расстреливали из ружей. Дельфины не сопротивлялись, рыбаки рассказывали, что перед смертью животные пели. Меня долгие годы потом преследовал запах жира и неосознанное чувство вины перед дельфинами...



Нонна Гришаева, актриса:

– Мой дедушка, Евгений Петрович Казанский, был военным летчиком, прошел всю войну и даже брал Берлин. Дед обладал прекрасным чувством юмора. Рассказывал, например, как они дразнили немецких летчиков. Когда летели на одной высоте, то видели друг друга, и немец показывал ему: дескать, я тебя сейчас! А дед в ответ демонстрировал дулю, уходил вниз, и фашист ничего уже не мог с ним сделать... У Евгения Петровича вся грудь была в орденах – помню, в детстве любовалась его наградами. А дед больше всего гордился Орденом Великой Отечественной войны II степени. И в День Победы мой дедуля всегда надевал парадный пиджак, мы покупали цветы и шли с ним на Аллею Славы в Одессе...

Наградной лист

Елена Воробей, артистка:

– Моя бабушка, Лебенбаум Римма Семеновна, дошла до Рейхстага. Служила она в артиллерии и имела награды за взятие Берлина и освобождение Варшавы.

Родом бабушка из города Кобрин Брестской области. Когда началась Вторая мировая, наши родственники убежали туда из Польши и жили все неподалеку. В 15 лет бабушка Римма уже работала – была няней в семье полковника Красной Армии. Когда началась бомбежка, приняла решение сопровождать эшелон с детьми и отправилась в тыл. А на фронте оказалась через год, окончив в 16 лет курсы артиллеристов... Просто бабушка узнала, что случилось в Кобрине: немцы сгоняли со всего запада страны евреев и расстреливали на Бронной горе. Там погибла вся ее семья, она осталась сиротой. Возвращаться было некуда...



Эвелина Бледанс, артистка:

– Моего дедушку звали Ващинский Николай. Он был женат первым браком на еврейской девушке, которую звали Бася. Началась война, дедушку забрали на фронт. А его Бася и четверо детей остались в Ялте. Когда немцы заняли город и в массовом порядке начали расстреливать евреев, Басю они не тронули. Просто она была совершенно не похожа на еврейскую девушку: светлая кожа, светлые глаза. Но «добрые» люди донесли, конечно, немцы пришли и за ними. Когда Басю с детьми выводили из дома, по приставной лестнице соседи уже спешно поднимались в ее жилище, чтобы забрать все найденное добро. В тот вечер погибли все: и Бася, и ее дети... Прошли годы, мой дедушка женился вторым браком, но никогда не забывал свою Басю и четверых несчастных ребятшек...



Нина Гребешкова, актриса:

– Когда началась война, мне было 11 лет. Отец ушел воевать, а мама со мной и двумя моими братьями уехала в эвакуацию в Пензенскую область. Но она была уверена, что война скоро закончится, поэтому даже теплые детские вещи с собой не взяла. Спас отец, который с фронта прислал валенки, пальтишки и швейную машинку «Зингер». Мама на ней шила бушлаты, ватные штаны. А я хорошо помню, как вязала варежки с двумя пальцами, чтобы бойцы в них могли держать винтовку. Варежки отправлялись потом на фронт, а нам за это была положена продовольственная карточка. Мы с девочками даже на уроках вязали, пряча клубки и спицы под партой.



Anti-age диета для ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ

чем бы вы не занимались!!!

Чешские артродиетические комплексы Геладринк (4 вида) и Кальцидринк поддержат суставы и позвоночник при любых нагрузках и отклонениях от нормы. При минимуме калорий содержат большое количество коллагена, глюкозамина и хондроитина сульфатов, минералов и витаминов - кладезь здоровья!

Каждый из видов Геладринка служит для определенных целей:



Геладринк Плюс - поможет укрепить сухожилия, связки и спину как пассивным, так и активным людям.



Геладринк Форте - поможет надежно защитить суставы и позвоночник при усиленных нагрузках, травмах.



Геладринк Артродиет - способствует оживлению кровообращения в околосуставных тканях при их скованности и других проблемах, защищает сосуды от гомоцистеина.



Геладринк Фаст - незаменим когда «ни согнуться - ни разогнуться, ни ступить - ни наступить!» Содержит Босвеллия Серрата.



Кальцидринк - залог королевской осанки и легкой походки, блеск и сила волос, упругость и молодость кожи!



Спрашивайте в аптеках
Справки по телефону:

8 (495) 340-39-11

www.geladrink.ru

www.aptekamos.ru

**Произведено
в Чехии**

ООО "АСофт ХХИ" ОГРН 1027739003302 117049,
Юр. адрес: 119049 г. Москва, Ленинский пр-т, д. 4, стр. 1 А
Св-во о гос. рег. ЕврАзЭС:
№ RU.77.99.11.003.E.000005.01.15 от 12.01.2015;
№ RU.77.99.11.003.E.000003.01.15 от 12.01.2015;
№ RU.77.99.11.003.E.000002.01.15 от 12.01.2015;
№ RU.77.99.11.003.E.000004.01.15 от 12.01.2015;
№ RU.77.99.32.003.E.003065.02.15 от 10.02.2015.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

Тогда, 25 лет назад, его нельзя было не заметить. Сын знаменитых родителей – что уже любопытно. Плюс к тому фактура, яркая внешность, темперамент, харизма. По всему было видно – вот она, будущая звезда, ничем Бог не обижен. Но когда многое дано, и требования выше. Да, Лазарев-младший стал премьером «Ленкома». Но сбылось ли все то, о чем мечтал он 25 лет назад?



Александр Лазарев-младший:

На гастролях Театра им. Маяковского



По словам Светланы Немольяевой, Саша рос настоящим бандитом



«МНОГИЕ ДУМАЮТ, ЧТО Я

С ЗАДРАННЫМ НОСОМ»

Его знаменитые родители прожили вместе более 50 лет



— Александр, скажите, то неповторимое поколение «Ленкома» – Абдулов, Караченцов, Янковский – немножко не довлеет над вами? Имею в виду и Соколова, и Ракова, и Певцова... В 1990-х вас называли молодыми-перспективными, будущими звездами. А вы, такое впечатление, таковыми и остались.

– Нет, неправда. Хотя «молодые» – это хорошо. «Перспективные», кстати, тоже... Во-первых, я так скажу: совершенно не довлеет то поколение, потому что мы дружили, как это ни странно. И наше с Димой Певцовым первое появление на сцене «Ленкома» произошло как раз благодаря Янковскому, Збруеву и Абдуло-



У Александра и Алины двое детей



Младший Лазарев (на фото – с женой) оказался таким же однолюбом, как и старший



Папы не стало шесть лет назад...

НАГЛЕЦ

ву, которые нам передали спектакль «Гамлет» и два месяца с нами репетировали, несмотря на свою занятость. На почве этого «Гамлета» как-то и сдружились.

– Это ваши закулисные дела. А речь об ожиданиях публики. Это ведь тяжело, когда от тебя все время ждут чего-то большего?

– Нет, мы не думали об этом. Совершенно не переживали насчет того, что нас будут сравнивать с тем поколением. Просто делали свое дело, и до сих пор делаем.

– Но был риск заработать комплекс младшего брата, который все время косится на старшего? А в вашем случае тем более – вы ведь и по жизни «младший».

– Так это я очень рад. «Младший» – ну и хорошо, я ощущаю себя сыном своего отца. Меня спрашивают: хотите приставку убрать? Говорю: не хочу. И абсолютно не комплекую по этому поводу.

«Комплекс был, когда сокурсники косо посматривали»

– Тем не менее начинали вы сниматься под псевдонимом. И очень таким взрослым, громким, даже величественным.

– Да, тогда действительно был дикий комплекс. Потому что, будь я Петр Лазарев или Василий Лазарев – это еще полбеды. А я – Александр Лазарев. О приставке «младший» в то время еще никто не думал, был вариант мамину фамилию взять. Но потом случилось так, что все мы были приглашены в один фильм: мама, папа, я. И вот тогда встал уже вопрос ребром. Как-то у нас гостила мамина подруга Валентина Тальзина, мы с ней беседовали об этом – говорит: «А что стесняться-то? Муравьев-Апостол! Трубецкой!..» Ну и отлично – взяли фамилию Трубецкой и в титрах прописали... То есть да, комплекс такой был. И максимально сформировался он в институте, когда на меня сокурсники косо посматривали.

– Вы там были не один такой – Юлия Меньшова, Саша Стриженов...

– Вот мы вместе и держались, потому что другие относились так: мол, понимаем, как вы тут оказались – по благу, ясное дело. Потом, когда в дипломном спектакле «Чайка» мы доказали, что из себя что-то представляем, уже этот комплекс потихоньку стал изживаться. Окончательно ушел, когда в «Ленкоме» я сыграл в «Гамлете» и «Фигаро». А сейчас это переросло в другую стадию – я горд, что принадлежу к этой семье, и нужно не опозорить своего отца и свою мать.

– Поэтому в свое время выбрали «Ленком», а не «Маяковку», где служили родители?

– А они сами не хотели, чтобы я шел в «Маяковку». У родителей был пример перед глазами – семья Владимира Яковлевича Самойлова, у которого в Театре им. Маяковского служили сын и жена. Они совершенно не имели никаких ролей, и Самойлов дико переживал, это было его уязвимое место... Поэтому они не хотели. Но я и сам не собирался в «Маяковку». «Ленком» – это осознанный выбор, я со-

В кино Александр снимается не часто – последний пока сериал («Екатерина») вышел в 2014 году



В следующем году супруги Лазаревы отметят 30-летие брака



вершенно болен был этим театром. И особенно меня сразила наповал «Звезда и смерть Хоакина Мурьеты» – я понял, что хочу работать только здесь.

«Не было ни денег, ни работы, ни предложений»

– Вас сразу заметили – сын своего отца: высокий, красивый, статный. Без женского ажиотажа не обошлось. Отчего же с кино как-то не слишком складывается?

– Не знаю почему. Вообще, у меня много было полнометражных фильмов, достаточное количество. Но, может, действительно свои роли еще не сыграл.

– Это является для вас неким дискомфортом?

– Наверное, да. Подсознательно сидит какая-то заноза, потому что я очень люблю кино. В отличие, кстати, от моих родителей, которые больше любят театр.

– Почему же большие режиссеры вас не замечают?

– Это надо у них спрашивать. Но я не обижаюсь, жду... Не так давно должен был сниматься у Чухрая – Ибрагимбеков написал сценарий о Меншикове и Петре Первом, мне предложили роль Петра. Причем не пробуя – просто Чухрай два раза сходил на «Шута Балакирева». Я был на седьмом небе от счастья. А потом – бах, денег нет.

– Ваша мама как-то сказала: «Шурик с виду только жесткий, на самом деле очень тонкий и ранимый». Родители сильно переживали, когда у вас что-то не складывалось?

– Ну, конечно, переживали.

– Были же в вашей карьере не самые удачные моменты. Когда и съемок особо не было, и денег.

– А как же!.. Но как-то Господь Бог меня держит, до какого-то критического состояния упасть не дает. Помню смешной случай, когда как раз не было ни денег, ни работы, ни предложений, а дома маленький ребенок. И я сижу, какую-то польскую игрушку пытаюсь ей починить, ворчу своей жене: «Что ж такое – хоть бы кто-то позвонил, чего-нибудь предложил...» И тут раздается телефонный звонок. Алина берет трубку, и у нее вытягивается лицо: «Да-да, он дома, секунду...» А это поступило предложение от Зураба Соткилавы съездить в «Ла Скала», принять участие в постановке оратории Шостаковича «Иван Грозный» для хора, солистов и чтеца. Я был чтецом.

– Разочарования в актерской профессии у вас не было никогда?

– Да нет. Но мысли такие иногда посещали: «Что же, я этим до конца жизни буду заниматься?» Правда, давно уже и всего пару раз...

«До сих пор не могу говорить об отце»

– А как насчет всех этих стереотипов, что актер – не мужская профессия, что она зависимая, что средний актер – это трагедия...

– Я бы, наверное, не смог быть средним актером – ушел бы из этой профессии, мне было бы просто неинтересно...

– А другие ваши однокурсники – все те же Стриженов, Меньшов – в актерской профессии вообще не состоялись...

– Юлия-то состоялась абсолютно. Она просто не хотела. И я с ней дико спорил... Даже однажды в каком-то интервью, когда шла еще передача «Я сама», ляпнул, что, мол, не знаю, приобрело ли телевидение в ее лице, но театральная сцена и экран точно много потеряли. И она обиделась. Потому что, как я понимаю, не очень-то ей и хотелось актерской судьбы – телевидение гораздо интереснее.

– Сейчас пошли бы к ней на программу?

– А-а... Ну, мама у нее была, осталась довольна... Да, наверное, пошел бы. Потому что нам есть о чем поговорить: о школе-студии, о юности...

– Да вряд ли бы много говорили о школе-студии, все-таки программа, которую она ведет – «Наедине со всеми», – немного другого толка, это разговор

Зато в «Ленкоме» он настоящий премьер! В спектакле «Шут Балакирев»



С однокурсницей Юлией Меньшовой есть что обсудить

о сокровенном. А вы, насколько известно, были недовольны тем, что ваша мама после смерти отца много о нем рассказывала.

– Один раз ее обманули. И это был ужасный случай, когда маму заманили на «Прямой эфир». Позвонил Зеленский – она сказала: только договоримся сразу, что мы не говорим о моем муже. Тот: «Да-да-да!» Начинается программа, он представляет: «Светлана Немоляева...» – и: «Ну расскажите, как вы прожили этот год без Александра Сергеевича?» Она сразу в слезы...

– Но это же было далеко не единственное интервью. И она говорила, что вы против...

– Да, я против. До сих пор не могу об этом говорить, как-то во мне глубоко это засело, не выпускаю. А маме нужно было выговориться. Все-таки 52 года вместе – и вдруг одна. Я себе не представляю, как вообще она... Но не будем об этом. А потом, у мамы была своя правда, она говорила: не хочу, чтобы его забыли.

«Полина – совсем не обычная девушка»

– Успехи дочери как воспринимаете: с гордостью или с опаской?

– Смешанные ощущения... Вообще, я не хотел, чтобы она была артисткой. Полина здорово поет, мы с мамой ее

готовили к певческой карьере, хотели, чтобы поступала в Консерваторию. Но в какой-то момент она спросила меня, когда начинаются экзамены в Школу-студию МХАТ, и я понял, что с певческой карьерой покончено. На первых курсах ее особенно не замечали, главные роли не давали. И в этот момент у меня была очень сильная тревога. Потом она довольно долго сопротивлялась приходу в Театр им. Маяковского – Евгения Симонова еле уговорила ее на роль в спектакле «Месяц в деревне», да и дедушка недоумевал: «Как можно отказываться от такой роли? Ты сошла с ума?!» Этот первый опыт на сцене, конечно, очень многое Поле дал – наверное, не меньше, чем пять лет в институте. И потом ей просто стало фартить... То есть как фартить? Она доказала, что может, и посыпались предложения одно за другим, каждый сезон – главная роль, причем в таком материале, что сойти с ума! Я даже вспомнить не могу примеров, когда человек в 25 лет столько всего уже переиграл. И «Месяц в деревне», и «Дядюшкин сон», и «Таланты и поклонники», и «Бесприданница»... Ну с ума сойти! А возвращаясь к вашему вопросу – да, это тревога, смешанная с гордостью, так и есть. Вот, например, у нее, так же как и у меня, не складывается пока в кино...

– Почему? Красавица же!

– Ну кто ж знает? Красавица, талантище. И на сцене здорово работает. Ей еще, как и мне, очень хочется кино. Но у Полины все еще впереди.

– Про личное не забывает? Проживает жизнь обычной современной девушки?

– Нет, она совсем не обычная современная девушка. Слишком много читает, слишком много смотрит кино, слишком много сидит дома.

– И напоследок анекдот. Или быль. Ваш папа рассказывал, как однажды в лифте встретился с давней знакомой. Та между делом спросила: «А ты все на Светке Немоляевой женат?» – «Да, ну конечно!» – «Эх, Саня, какой же ты нелюбопытный!» Вы тоже нелюбопытный, судя по всему?

– Да, я нелюбопытный. С Алиной уже отметили серебряную свадьбу.

– А многие, наверное, считают вас ловеласом. Скажите, публика сильно ошибается на ваш счет?

– Знаю, многие думают, что я заносчивый. И очень большой сноб. И потом удивляются: «А ты, оказывается, совсем другой». Вот это я действительно много раз слышал. Почему-то обо мне такое мнение сложилось, что я наглый какой-то, с задраннным носом... Не знаю, мне кажется, я не такой... ■

Кем работали наши звезды, прежде чем стать знаменитыми

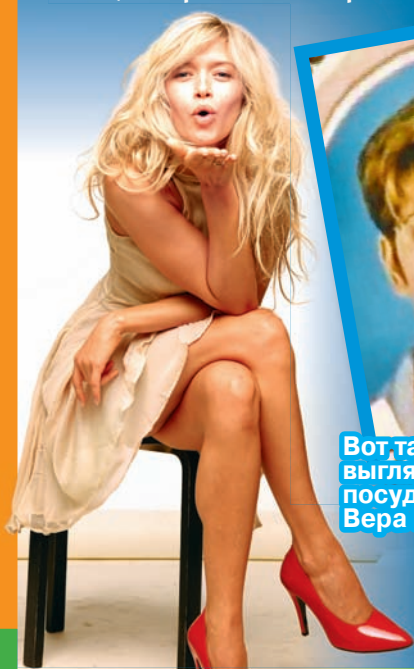
Брежнева а Басков з

Вера Брежнева Главная по тарелочкам

Певица выросла в маленьком городе Днепродзержинск на Украине в многодетной семье. Денег хронически не хватало, поэтому Вера в старших классах вынуждена была начать работать. Ее старшая сестра, которая трудилась официанткой в кафе, уговорила начальство взять туда и Веру. Обслуживать посетителей школьнице не доверили. Ее место работы - на кухне. Вера стала посудомойкой: драила котлы и кастрюли с застывшим жиром. Но и в зал выходить приходилось: периодически девочку заставляли работать и уборщицей.

- На работу я шла сразу после занятий. В кафе была с трех дня до 11 вечера каждый день. Там делала уроки, пока не было посетителей, а потом приступала к мытью посуды. Самым страшным для меня были пепельницы и жвачки, прилепленные повсюду, очень тяжело было отмывать столы.

Платили за этот труд сущие копейки, но и им Вера была рада. А закончив школу, она подалась в нянечки - сидеть с детьми было гораздо приятнее, чем работать в баре.



Вот так выглядела посудомойка Вера Галушка

Это сегодня они богатые и успешные. Но за спиной у каждого есть опыт тяжелой, низкооплачиваемой работы. В прошлом многие знаменитости хватались за любую труд, лишь бы заработать на пропитание...



Пенкин и сам мел дворы, и друзей привлекал к работе

Сергей Пенкин Богема с метлой

В Москву Сергей приехал из Пензы. Мечтал поступить в музыкальное училище, получить место в общежитии и зажить веселой студенческой жизнью. Однако на экзаменах провалился. Своего угла в столице у парня не было, родители деньгами на съем жилья помочь не могли. И тогда Пенкин подался в дворники - работнику метлы и лопаты полагалась комната в коммуналке. Думал, так перекантоваться годик, а затянуло на много лет: в знаменитую Гнесинку он поступил только с 11-го раза. Так что в подметании дворов и уборке снега успел стать настоящим профессионалом.

Зато каждый вечер у него в гостях собиралась замечательная компания: **Жанна Агузарова, Ирина Отиева, Степан Михалков, Егор Кончаловский...**

- Это были времена тотального дефицита, есть было нечего, но деликатесы нам заменяла духовная пища: мы могли ночи напролет петь под гитару, читать стихи, рассказывать интересные истории, травить анекдоты, - вспоминает Сергей. - Заканчивалось это под утро, когда как раз надо было убирать двор. Вот всей богемной компанией мы выходили на улицу, и друзья мне помогали. Специально уговаривать никого не приходилось. Мы были молодые, это казалось забавным.

К своим обязанностям Пенкин подходил ответственно. Его двор на Остоженке считался самым чистым в районе. Сергей и сейчас иногда не прочь потряхнуть стариной. Как-то поскользнулся в московском дворе, сломал ногу. И когда гипс сняли, устроил местным дворникам настоящий мастер-класс: взяв в руки лопату, собственным примером показал, как чистить дороги, чтобы люди не калечились.

ДРАИЛА КОТЛЫ, АНИМАЛСЯ ФАРЦОВКОЙ

Николай Басков Зарабатывал на путанах

А вот старшеклассник Коля Басков в начале 1990-х, как и многие в то время, подался в фарцовщики. Схема бизнеса была простая: купить подешевле, «толкнуть» подороже. Парню хотелось заработать себе на джинсы-варенки и плеер, однако с первых же денег он купил костюм маме за 600 рублей.

- Начинал я с торговли цветами. Теперь, когда покупаю где-то букет, никогда не торгуюсь, потому что знаю, какое это тяжелое дело. Потом стал фарцевать жвачкой. Вертелся, как мог. С 16 лет стал продавать парфюм на Тверской. На этой улице крутились путаны, как раз на них и зарабатывал. У них валюта была, и им все время нужны были крем

под глаза, красная помада, пудра «Ланком». И самые любимые духи у всех были, конечно, «Пуазон», «Клима», «Опиум» и «Шанель».

Те времена Коля вспоминает с улыбкой - веселые денечки были. Все давалось легко, не было никакого страха. Даже когда он, вместе с другими торгашами, попадал под облаву и оказывался в «обезьяннике».

- Мне там сразу кличку дали - Артист, - смеется Басков. - Поэтому что я плакал эмоционально: «Отпустите, дяденьки! У меня два брата, две сестры, кормить нечем». Я им там и песни пел... Они пробивали по базе, понимали, что я все придумал на ходу, и восклицали: «Ну артист!»



Духи, цветы, помада - товары фарцовщика Баскова

FOTODOM.RU

Виктор Логинов Чуть не стал бандитом

Калейдоскопу профессий Виктора позавидует любой актер, который пытается влезть в шкуру своего героя. Логинов работал грузчиком, охранником, воспитателем безнадзорных детей, спасателем в МЧС. Но и это еще не все: больше года Виктор был проходчиком в угольной шахте!

- Помню, как впервые спустился в «проходку», - вспоминает актер. - Над тобой 750 метров земли, вокруг темнота, гнетущая тишина. Жутко! Включаю лампу, прикрепленную к голове, и становится еще страшнее.

После времени, проведенного глубоко под землей, хотелось простора и воздуха. И Виктор с радостью принял предложение друзей поработать у них на турбазе. Был экскурсоводом для взрослых групп и провожатым для детей по разным маршрутам:

- Я всегда находил себе занятие. И не оттого, что мне было нечего делать, а потому что мне и моим детям нужно было выживать. У меня был выбор: стать бандитом или какими-то другими способами зарабатывать деньги.



Витя не чурался никакой работы: лишь бы платили





Виктория Боня Продавала водку из-под полы

Выросшей без отца Боне пришлось быстро повзрослеть, когда в стране грянул кризис. Мама не справлялась, кушать в доме было нечего, и 16-летняя Вика подвизалась вместе со знакомыми торговать из-под полы водкой, чтобы хоть немного заработать.

- Это были лихие 90-е, сами понимаете, - говорит она. - Правда, хватило меня ненадолго: меня поймали, я сильно испугалась, что попаду за решетку, и с того дня всякое желание торговать у меня отпало.

Дальше трудовую карьеру Боня продолжила, продавая лотерейные билеты в киоске. Потом работала официанткой, секретарем в фирме по продаже пластиковых окон. Правда, надолго нигде не задерживалась.



Вика боялась, что попадет за решетку



А как у них?



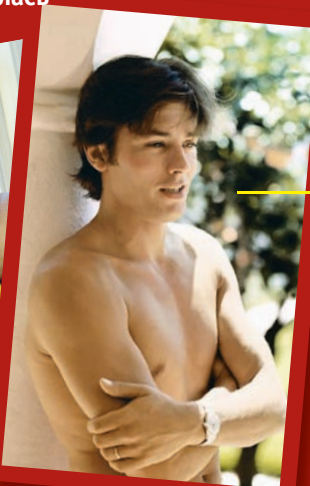
Оттачивать свою улыбку Джулия Робертс начала в «Макдоналдсе», где работала в молодости.

- Я гордилась тем, что всего за одну минуту могла продать клиенту картошку, гамбургер и колу, - вспоминает она. - А еще вдоволь лакомялась любимым мороженым.

Хью Джекман долгое время работал учителем физкультуры в школе. А потом несколько лет был клоуном по вызову - развлекал гостей на вечеринках, жонглируя мячиками, и зарабатывал по 50 долларов за шоу.



Красавец Брэд Питт терпеть не может вспоминать, как в юности расхаживал по улицам Лос-Анджелеса в костюме гигантского цыпленка и зазывал народ в фастфуд.



Ален Делон собирался стать мясником и работал в лавке своего отца, крутя фарш и разделывая туши.

- На бойне мне пришлось учиться не бояться крови и страданий. Это закаляет. Еще один плюс: я - единственный актер, который умеет прилично нарезать ветчину и делать запеченный паштет, - гордится кумир миллионов женщин.

Вупи Голдберг была визажистом и парикмахером. Вот только красоту она наводила тем, кто отправляется в последний путь: будущая актриса трудилась гримером в морге.



А кто еще

Андрей Григорьев-Аполлонов

Закончив педагогическое училище, Андрей отправился работать по специальности, в школу. Вел уроки в первом классе:

- И это было замечательно! Представьте: приходит 18-летний рыжий парень, с длинными волосами, в рваных джинсах, в казаках. Дети были в восторге! У меня на физкультминутках уже через месяц весь класс брейк-данс танцевал!

Рыжий учил первоклашек



Коротышка Дэнни - так звали Дэнни Де Вито довольные клиенты в ту пору, когда он работал парикмахером. Из-за маленького роста парню приходилось вставать на скамеечку, чтобы дотянуться до макушек своих посетителей.



Джонни Депп не понаслышке знает, что такое «холодные звонки» - в молодости он занимался продажами по телефону.

- Вы звоните людям, которые не хотят, чтобы вы им звонили. И вы меняете свой голос, и самым ласковым из них пытаетесь заставить их купить хотя бы две шариковые ручки, на которых напечатаны их имена. Но сначала вы говорите: «Поздравляем! Вы только что стали счастливым обладателем старинных часов с маятником или путевки в Грецию, или джакузи».



Владимир Кристовский

В родном Нижнем Новгороде певец некоторое время работал ночным санитаром в морге: - След в моей душе остался неизгладимый. Оказалось - вот же она, смерть, совсем близко. Работа не самая приятная, но свои обязанности я выполнял исправно. Мне даже повышение предложили, на что я ответил отказом: все-таки не этим хотелось заниматься всю оставшуюся жизнь.



Вова таскал трупы

Сергей Селин

В студенческие годы вместе с Юрием Гальцевым будущий актер пошел работать дворником и грузчиком в булочной. И таким образом решили сразу три проблемы.

- Деньги, конечно, были небольшие - что там дворникам тогда платили? Зато нам сразу дали по служебной комнате, - вспоминает Селин, признавая, что работа в булочной имела еще один неоспоримый плюс. Всегда можно было рассчитывать на награду в виде теплого хлеба или сдобной булки.



Сергей грузил буханки

Федор Добронравов

Актер знает Третьяковскую галерею как свои пять пальцев. В этом музее ему знаком каждый закуток. А все потому, что много лет назад был период, когда он приходил сюда каждый день.



Федор мыл полы в Третьяковке

- Подрабатывал там уборщицей в начале 1990-х. Времена были трудные, актерская зарплата мизерная, а семью надо было кормить, - вспоминает актер. - Вставал в 5 утра и с открытием метро ехал на Крымский Вал. Драил несколько залов, сгребал листья на улице или снег, и к 10 уже был на репетиции в театре.



Он «керосинил» почти каждый день, и жена ничего не могла с этим поделать



Сергей ЛИТВИНОВ:

«СЕСТРА СКАЗАЛА: Б РАБОТАТЬ, ЕСЛИ БРО

«В пьяном виде легче продаваться»

- Сергей, когда и как завязалась эта «дружба» с алкоголем?

- Это случилось, когда я учился в Энергетическом институте. Помню первый алкогольный эксцесс. Пошел я встречать Новый год в общагу. А там ребята - кто из Владика, кто из Свердловска - из разных городов. И начали мы с трех часов дня - по-камчатски, по-владивостокски, по-свердловски - сначала провожать старый год, а потом встречать новый...

- То есть всему виной стадное чувство?

- Не только. Что уж грех таить, есть в этом много всякой приятности. Кроме того, именно на основе совместного выпивания все складывалось в те времена - профессиональные контакты, дружеские от-

далеко не каждый известный человек согласится рассказать о своем пагубном пристрастии. Писатель Сергей Литвинов - то самое исключение. Когда-то алкоголь едва не отправил его жизнь под откос. Хорошо еще, удалось вовремя остановиться...

ношения... После института я недолго был инженером, потому что еще с юности пробовал свои силы в журналистике. В один прекрасный момент стал сотрудником редакции, а там любое событие отмечалось бутылкой, и негоже было отрываться от коллектива. Кроме того, после напряженной работы хотелось расслабиться, посидеть с друзьями, поговорить... И еще одно способствовало: в пьяном виде легче продаваться. Все-таки «журналист» в те времена (впрочем, многое ли изменилось?) была

достаточно продажная профессия. Писать об очередном съезде КПСС страшно не хотелось, но приходилось. Зазор между тем, что ты думаешь на самом деле и что вынужден говорить, был велик. Но он прекрасным образом преодолевался с помощью алкоголя.

- Когда почувствовали первые тревожные звоночки?

- В конце 1980-х, когда я стал «керосинить», можно сказать, ревниво и вдумчиво. К примеру, однажды собрался поработать над очерком, который требовалось сдать, а

А вот слова сестры,
как ни странно, действовали



Наша справка

Сергей и Анна Литвиновы – современные российские писатели, брат и сестра. Вместе написали около 50 романов и несколько сборников рассказов. Совокупный тираж книг – более 10 млн. По произведениям Литвиновых сняты сериалы: «Авантюристка», «Спецкор отдела расследований», «Частный сыск полковника в отставке» и другие.

БУДУ С ТОБОЙ СИШЬ ПИТЬ»

вместо этого попал на квартиру к своему коллеге, который взял отпуск по поводу очередного запоя, и поделил с ним его одиночество. В другой раз мы с товарищами из редакции вдруг сорвались на ВДНХ, куда, по слухам, завезли немецкое пиво. Пива не нашли, и вместо этого в чьем-то коммунальном жилище до четырех утра давились водкой. Однажды меня даже вызывал в свой кабинет и по-отечески отчитал за выпивку главный редактор журнала «Смена», сотрудником которого я тогда был, и я дал тогда честное благородное слово больше не пить в помещении редакции. На что мои друзья-собутельники, которым я о беседе поведал, сказали, что будут меня теперь высовывать из окна в туалете, чтобы я мог пить вне стен редакции.

«Совсем не пьющий человек - подозрителен»

- Как же удалось завязать?

- Я был на поминках человека, которого сгубила выпивка. На тризне, да еще по другу - как не выпить? Нагрузившись, зашел домой к своим родителям - они жили неподалеку. К чему-то прицепившись, поругался с ними, пошел ловить такси. Простоял на дороге едва ли не час. Машины не останавливались, а те, что тормозили, везти меня отказывались. Окопечен, я плюнул и потащился домой на метро. Приехал злой, протрезвевший, похмельный, противный сам себе. И ночью того же дня... Нет, не скажу, что мне был голос, или видение, или кто-то свыше меня надоумил. Просто я вдруг отчетливо и ясно понял: мне надо

бросить пить. Не скажу, что это было первым моим подобным решением - несколько раз уже давал себе зарок, но надолго меня не хватало. То друг из загранки привез настоящего виски, то поминки по деду случились, то в командировке нельзя было нарушить законы восточного гостеприимства. Но в тот раз, после поминок по другу, мне почему-то показалось: все теперь обстоит очень серьезно, и нарушить завет мне никак нельзя. И была еще причина завязать. Тогда мы уже как-то очень сдружились с моей сестрицей Аней, которая сказала: «Я буду с тобой работать, если ты бросишь пить». На что я ей ответил: «А я - если ты бросишь прыгать с парашютом». Это тоже была семейная... пусть не трагедия, но драма. Ну, представьте, как родители и старший брат могли относиться к тому, что каждое воскресенье любимая наша Аня ездит на аэродром и там прыгает по 7-8 раз!.. И мы оба наши «условия» выполнили.

- Тяжко давалась трезвость?

- Первое время чувствовал себя неловко в компаниях: там все пьют, а ты - как дурак, как шпион какой-то... В нашей стране совсем не пьющий человек всегда ведь подозрителен. Это еще из советских времен идет. Значит, все выпьют, а ты, сволочь, стукач, будешь слушать разговоры и их записывать?! Вы знаете, что Сталин, например, всех своих соратников напаявал? Сам пил сухое, а им крепкое наливал - чтобы языки развязались... Так вот, это было первое, что надо было преодолеть. А второе - появилось огромное количество времени, которое было абсолютно нечем занять. Но и эта проблема решилась. Думаю, все завершилось удачно еще и благодаря тому, что опыт алкогольного выпивания у меня был все-таки небольшой - 10 лет. Пей я все 30, боюсь, бросить было бы гораздо тяжелее. Но я бросил без всяких там подшиваний, кодирований... ■

Как выглядят

сегодня

секс-символы

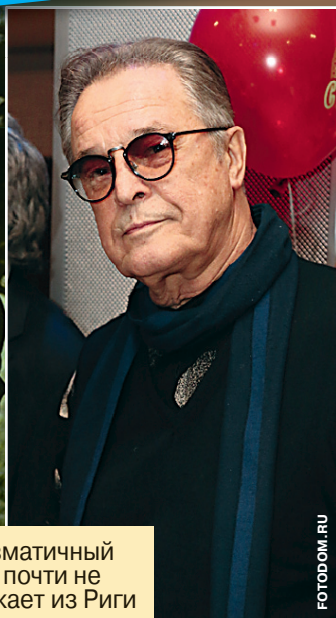
советского экрана

★ ГЕРОИ ВЧ

Сколько томных вздохов и слез вызывали эти мужчины. В советское время они – молодые и обаятельные – были настоящими секс-символами. Им пачками писали письма, за ними хвостиком ходили поклонницы... Какими стали сегодня кумиры миллионов?



Харизматичный актер почти не выезжает из Риги



FOTODOM.RU

Ивар Калныньш,

68 лет

Это сейчас он для нас заграничный актер, а в 1980-е рижанин Ивар Калныньш был самым что ни есть своим, советским. Хотя и с неуловимым западным лоском. Его чарующая улыбка и мягкий прибалтийский акцент сводили зрительниц с ума.

В мир большого кино Ивар попал благодаря **Вие Артмане**, которая играла стареющую примадонну в драме «Театр». Говорят, именно она выбрала Калныньша на роль своего молодого любовника.

Потом у него было много киноролей, но по большей части второстепенных. О большой, настоящей роли Ивар мечтал всю жизнь.

– Может, и не будет уже. Но очень хочется, – грустно улыбается он.

Сегодня актер играет сразу в двух рижских театрах и периодически ведет программы на латвийском телевидении. Он в четвертый раз женат, разница с супругой 30 лет. У актера пятеро детей, младшей дочке всего семь.

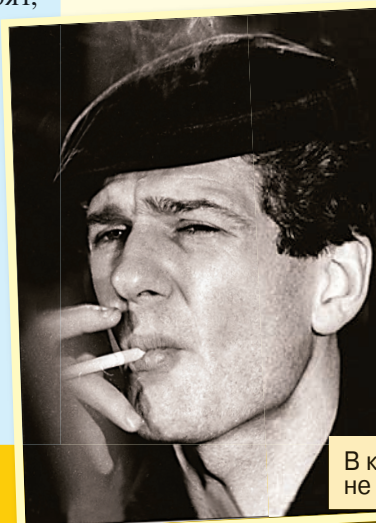
Игорь Костолевский,

68 лет

Популярность Костолевскому принесла роль декабриста Анненкова в картине «Звезда пленительного счастья». Благородная внешность, роскошная грива волос, бархатный голос и хорошие манеры – за Костолевским в кино сразу закрепилось звание романтического героя-любовника. В рейтингах журнала «Советский экран» Костолевский долгое время входил в десятку самых популярных актеров.

– Когда на экраны вышел фильм «И это все о нем», я начал получать по триста писем в день, – вспоминает Костолевский. – Стою как-то у прилавка в гастрономе, вдруг магазинный гул стихает, повисает полная тишина. Поворачиваю голову. Я – в гордом одиночестве, а вокруг стоит толпа и на меня смотрит. Очень меня это впечатлило: почувствовал себя человеком, который взял большую ссуду в банке и не в состоянии ее отдать.

С 1990-х годов Костолевский стал меньше сниматься, больше играть в Театре им. Маяковского, где служит уже больше 30 лет. Там, после одного из спектаклей, он и познакомился со своей второй женой. Француженка **Консуэло де Авиланд** пришла сказать артисту «спасибо». И вот уже 20 лет супруги живут на две страны: в Париже и в Москве у них есть небольшие квартиры.



FOTODOM.RU

В кино Костолевского уже не видать – только на сцене

ЕРАШНИХ ДНЕЙ



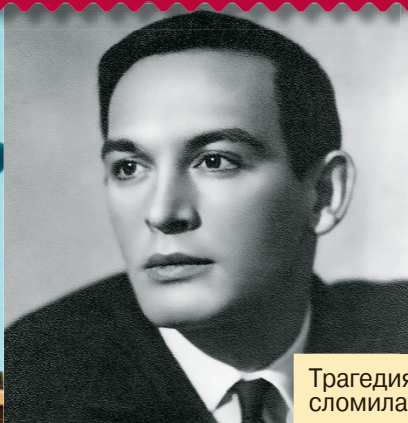
С женой Джоан Борстен



Олег Видов, 74 года

Благородный красавец – в этом амплу Олег Видов был неподражаем. Для миллионов советских зрителей Видов, несмотря на десятки сыгранных им ролей, прежде всего Морис Джеральд из «Всадника без головы». Эта кинолента входит в пятерку самых кассовых картин за всю историю отечественного кинематографа. После нее у Олега не было недостатка в предложениях, но крест на карьере в СССР поставил развод с первой женой, подружкой дочери Брежнева. Экс-супруга пообещала стереть актера в порошок, и он понял: ничего хорошего его дальше не ждет.

В начале 1980-х, снимаясь в Югославии, Видов решил домой не возвращаться. Бежал в Австрию, попросил политического убежища. А через несколько лет перебрался в Америку. Первое время снимался в эпизодических ролях, засветился даже в «Дикой орхидее» с Микки Рурком. Но потом стал слепнуть, перенес тяжелую операцию по удалению опухоли на гипофизе головного мозга. Сейчас актер живет в Голливуде, в Малибу у него небольшой дом. Победив болезнь, он занимается продюсированием и пишет сценарии.



Трагедия не сломила артиста



FOTODOM.RU

Василий Лановой, 83 года

Пронзительный взгляд и нежный голос – он тот самый долгожданный принц, тайная мечта каждой советской труженицы. Павка Корчагин, Грей в «Алых парусах». Потом были Иван Варавва из «Офицеров», Вронский, обергруппенфюрер Вольф... Даже появляясь в минутных эпизодах, он производил фурор. В «Полосатом рейсе» Лановой мелькнул в конце фильма с восклицанием: «Вон та группа в полосатых купальниках. Красиво плывут!» – но забыть невозможно. За спиной актера почти сто ролей. И хоть возраст берет свое, он продолжает сниматься.

Вот уже 44 года Василий Семенович женат на актрисе **Ирине Купченко**, которая родила ему троих детей. Младшие были близнецами, один из которых умер при родах. А четыре года назад второй из близнецов, 37-летний Сергей, погиб в Питере при невыясненных обстоятельствах.

Алексей Баталов, 88 лет

Черты лица неправильные, при высоком росте весь какой-то нескладный, никакой брутальности нет и в помине... А вот все-таки стал образцом настоящего мужчины в советском кино. Москва слезам не верила. Но поверила в интеллигентного слесаря Гошу, которого Баталов так мастерски воплотил на экране. Влюбились в него все поголовно!

Судьба актера не была радужной. Его единственная дочь Маша родилась инвалидом – у нее тяжелый ДЦП. Баталов еще в 1960-е годы начал слепнуть – туберкулез глаз сделал и его инвалидом. В 1990-х годах актер, как и многие его коллеги, почти перестал сниматься, перешел на преподавательскую работу.

Последние годы Алексей Владимирович тяжело болен, и практически не выходит из дома. У него серьезные проблемы с памятью и координацией движений.



Баталов тяжело болен уже много лет



FOTODOM.RU



Что скрывают архивы
«Мосфильма»?

«КАВКАЗСКАЯ ПЛЕННИЦА» ТАЙНЫ НАРОДНОЙ КО

Ровно полвека назад состоялась премьера фильма «Кавказская пленница». Продолжение приключений полюбившегося всем Шурика открыло публике имя «спортсменки, комсомолки и просто красавицы» Натальи Варлей. Как выяснилось, в картину она попала благодаря способности раздеваться, не стесняясь, а также бутылке коньяка. Вообще, копаясь в архивах «Мосфильма», можно обнаружить множество до сих пор неизвестных подробностей народной и, казалось бы, хорошо всем известной комедии.

Кто нашел циркачку?

Фотопробы в архиве «Мосфильма» разделены на два альбома. В одном – претенденты на мужские роли (Демяненко и всю троицу, само собой, не пробовали). Другой полностью посвящен кавказской пленнице Нине. Десятки фотографий, где первые красавицы советского кинематографа (сестры Вертинские, Наталья Фатеева, Наталья Кустинская, Валентина Малявина, Наталья Селезнева, Лариса Голубкина) соседствуют с неизвестными студентками театральных училищ. Их имена до сих пор никому ничего не скажут. А между тем, выбери Гайдай кого-нибудь из них на роль в своей картине, и все – путевка в вечность была бы обеспечена.

Но счастливый билет вытонула далекая от актерских

кругов эквилибристка Московского государственного цирка **Наталья Варлей**. В заочном споре она «победила» пять с лишним сотен девушек! Правда, не без посторонней помощи. Ведь Варлей для кинематографа открыл вовсе не **Леонид Гайдай**, как принято считать, а режиссер **Георгий Юнгвальд-Хилькевич**, автор другого кинохита – «Д'Артаньян и три мушкетера». Когда Юнгвальд-Хилькевич готовился к съемкам одного из своих первых фильмов – «Формула радуги», – он увидел выступление столичного цирка. Номер эквилибристки его просто ошеломил. И он тут же предложил прекрасной циркачке главную роль в своей картине.

Правда, уже на фотопробах всем стало понятно, что выбор неудачен. 18-летняя Наталья выглядела лет на 14. В

На роль Нины претендовали едва ли не все красавицы советского кино

Селезнева
и Малявина

Сестры Вертинские
и Кустинская

Фатеева и Голубкина

ИЦА»: МЕДИИ

Но Гайдай им
всем предпочел
юную акробатку

то время как ее героине было далеко за 20. Даже гримеры ничего не могли поделать в этой ситуации – «взрослый» макияж и мешковатая одежда, напротив, только подчеркивали юный возраст. Так что в итоге Варлей сыграла лишь крошечную роль в том фильме – не пропадать же такой красоте!

«А потом получилось так, что у меня, уже на другой картине, работал Леонид Дербенев, который в то время как раз писал стихи для «Кавказской пленницы», – рассказывал историю появления Варлей в народном фильме Юнгвальд-Хилькевич. – Он мне как-то пожаловался, что Гайдай никак не может найти актрису на главную роль. Я сразу же среагировал: «А у меня есть такая девушка! Пусть пришлют мне бутылку коньяка, и я ее покажу».

«Купальник для меня – рабочая одежда»

Вот так за бутылку горячительного и была «сосватана» в фильм Варлей. Кстати, будущая звезда, когда получила письмо с «Мосфильма» с просьбой явиться на пробы, не восприняла приглашение серьезно. Ей казалось, что роль в «Формуле радуги» – какое-то чудовищное недоразумение, и после премьеры все поняли, что никакая она не актриса. Поэтому на встречу с Гайдаем шла, ни на что не надеясь. Все решило... умение Варлей легко и непринужденно раздеваться. Гайдай заранее знал, что его главная героиня будет в фильме показывать народу свои стройные ножки. «Понимаете, – не раз повторял режиссер, – Брижит Бардо в купальнике гораздо интереснее Фаины Раневской». Вот и в фотоархивах все претендентки позируют в том

числе в купальниках. Но только Варлей чувствовала себя без одежды свободно.

«Меня в тебе покорили смелость и раскованность», – признался позже Гайдай Наталья. «А что здесь удивительного? Я же циркачка. И купальник для меня – всего лишь рабочая одежда», – пожалала та плечами в ответ.

Конечно, во время съемок отсутствие актерского образования и опыта у исполнительницы главной роли было сильно заметно. Какие-то сцены Гайдаю приходилось репетировать по несколько дней. Иногда он огорченно махал рукой: «Нет, она безнадежна». Но потом придумывал хитрые ходы, которые помогали Варлей раскрепоститься. Например, для того, чтобы героиня смеялась в кадре легко и ненапряжно, он подсылал к ней рассказчиков анекдотов. И как только Наталья начинала



Иногда режиссер огорченно махал рукой: «Нет, она безнадежна»



А открыл Варлей Георгий Юнгвальд-Хилькевич. Это он «продал» артистку за бутылку коньяка



И все-таки смелость Натальи, во всех смыслах, его покорили



хотать, тут же давал команду «Мотор!».

Понимая, что рядом с профессиональными актерами она сильно проигрывает, Варлей старалась изо всех сил. Поэтому постоянно пыталась выполнить самостоятельно сложные трюки – все-таки лазанье по горам и прыжки с большой высоты в воду для нее были занятием более привычным, чем изображение на крупном плане печали или радости. Но Гайдаю трюкачество Натальи очень не нравилось: ведь случись чего, съемки фильма пришлось бы заморозить – поэтому он предпочитал прибегать к услугам профессионалов. Впрочем, однажды Варлей все-таки пришлось показать свое мастерство. Для съемок эпизода, где Шурик в спальном мешке падает в бурные воды горной речки, а Нина бросается его спасать, пригласили девушку-каскадера. Однако, упав в воду, каскадерша стала тут же тонуть. Позже выяснилось, что эта отчаянная барышня так хотела прикоснуться к загадочному миру кино, что просто-напросто выдала себя за каскадера. Незадачливую дублершу отстранили от съемок,

а спортивные навыки Варлей наконец-то были оценены по достоинству.

Кстати, вода в той речке действительно была ледяной. Так что кадр, где парочка сидит, не в силах согреться, – совсем не постановочный. А после его съемки Демьяненко и Варлей отпавляли спиртом – чтоб простуда не свалила.

Гайдай всех обманул

Судя по отчетам с заседаний худсовета, которые до сих пор хранятся в архивах «Мосфильма», Гайдаю пришлось переделывать сценарий (а потом и сам фильм) не один раз. Но режиссер явно водил за нос высокое начальство. От заседания к заседанию худсовет требовал от него убрать какие-то эпизоды – например, финальную сцену с судом. Что говорил в ответ Гайдай, в отчетах не приводится. Но, как мы все знаем, сцена так и осталась в фильме. Выходит, как-то уговорил? Или обманул?

Примерно такая же ситуация и с начальными кадрами. Вот что, к примеру, говорил **Иван Пырьев** на обсуждении одного из вариантов: «Сцена с ослом

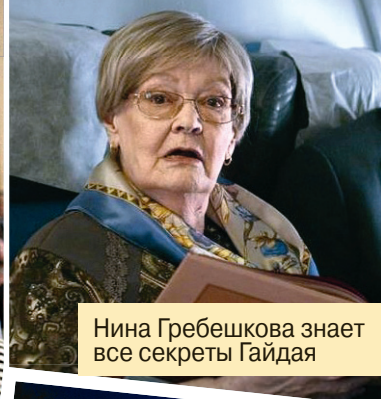
никуда не годится. Он оглуляет главного героя. Шурик выглядит инфантильным идиотом. Ослу надо категорически убрать». И все же осел и ныне там.

Как получилось, что все гневно осуждаемое осталось в картине? Архивы не дают ответа на этот вопрос. Ситуацию прояснила супруга режиссера, актриса **Нина Гребешкова**. Оказывается, у Гайдаю был свой способ «усмирения» цензоров. Он позаимствовал его у художника **Константина Рутца**, работавшего в журнале «Крокодил». Тот, по рассказам, на любой карикатуре сбоку пририсовывал собачку. Когда его недоуменно спрашивали, а при чем здесь, собственно, собачка, тот покладисто соглашался: «Если вам не нравится, могу ее убрать». Самое поразительное, что все остальное уже не вызывало замечаний.

Именно этот метод и применял Гайдай. Он специально вставлял в свои картины совсем уж безумные эпизоды, которые тут же вызвали гнев чиновников. Например, «Бриллиантовую руку» он решил закончить так: на экране долго-долго показывают большой ядерный взрыв. «Я вижу в этом определенную философию», – упрямо отвечал Гайдай на возмущенные реплики. Лишь после бурных дискуссий он соглашался убрать что-то, слишком бросающееся в глаза. В обмен на то, что «мелкие недочеты» будут оставлены в целостности и сохранности.



У Этуша и Мкртчяна ставка была одинаковая, а вот Моргунову явно недоплатили



Нина Гребешкова знает все секреты Гайдая



Комсомолка, красавица и спортсменка говорит голосом Надежды Румянцевой

Как потерялся «Снежный человек»

Также мало кто знает, что на самом деле «Кавказская пленница» задумывалась не как полноценная лента, а лишь как часть большого кинопроекта, состоящего из нескольких новелл: что-то типа «Операции «Б»», только на Кавказе.

Первоначальный вариант так и назывался: «Шурик в горах» – и состоял из двух частей. В первой новелле – «Кавказская пленница» – главный герой помогал воровать «спортсменку, комсомолку и просто красавицу». А во второй – разоблачал уже знакомую ему троицу – Бывалого, Труса и Балбеса. Вторая часть, так и не снятая Гайдаем, носила рабочее название «Снежный человек и другие». Сюжет вкратце таков: экспедиция, возглавляемая профессором (его роль планировали отдать **Михаилу Пуговкину**), ищет снежного человека. Наконец, участники экспедиции обнаруживают следы таинственного существа и находят людей, которые его встречали. Только портрет этого чудища вырисовывается странный. Одни описывают его лысым, толстым, с большой бородой. Другие – черным, худым, с реденькой бородкой. А третьи – рыжим, трусливым, без растительности на лице. Конечно же, это Бывалый, Балбес и Трус, кото-

рые убежали в горы после неудачной кражи Нины. Но тут на горизонте появляются Шурик в обнимку с Ниной и выводят лжеснежных людей на чистую воду. Хеппи-энд.

Почему эта история так и не была снята? Оказывается, худсовет считал, что для полноценного фильма двух новелл маловато. И предложил сценаристам подумать еще над парочкой историй. Подумали. И – вычеркнули «Снежного человека» из проекта. Так «Кавказская пленница» превратилась в самостоятельное кино.

Сколько заработали

Конечно, один из самых занимательных разделов в архивах – это несколько страничек, заполненных сплошь цифрами. Ведомости с зарплатами, что ни говорите, – увлекательное чтение.

Итак, больше всех за картину получил, само собой, **Александр Демьяненко**. При ставке 50 рублей в день его финальный гонорар составил 5220.

Наталья Варлей «оценена» намного дешевле: за всю картину – 1920 рублей. Кстати, еще в одном занимательном разделе под заголовком «Экономия» об исполнительнице главной женской роли есть отдельное упоминание. Из-за того, что Варлей была «незаслуженной», «нена родной», а в актерском мире вообще инородной, платили ей по

низшей ставке. Так Варлей сэкономила советскому государству почти 3 тысячи рублей.

У **Владимира Этуша** и **Фрунзика Мкртчяна** ставка была одинаковой – 25 рублей в день. Первый получил за картину 1800 рублей, второй – 939. Кстати, исполнительница совсем крохотной роли Сайды **Евгения Тэн**, которую никто даже не помнит, была оценена намного дороже – 40 рублей в день, итого – 540 за весь фильм.

Когда доходишь до гонораров Моргунова, Никулина и Вицина, становится понятно, почему троица в итоге разругалась. Действительно, форменная несправедливость: при одинаковом количестве съемочных дней Никулину заплатили 4238 рублей, Вицину – 3390, а Моргунову – лишь 2121.

Есть в этом разделе и еще одна фамилия, которая поначалу вызвала недоумение. **Надежда Румянцева** получила за картину 237 рублей 50 копеек. Разве она тоже снималась в «Кавказской пленнице»? Ларчик просто открывался. Оказывается, Варлей говорит в фильме не своим голосом. Озвучивала Нину как раз Румянцева... ■



4-6 порций,
50 минут



ЛАПША С ЖАРЕНЫМ ЦЫПЛЕНКОМ

Надо:

Куриные бедра - 500 г, шампиньоны - 200 г, репчатый лук - 3 шт., яичная лапша - 200 г, мед - 1 ст. л., соевый соус - 20 мл, хмели-сунели - 10 г, оливковое масло - 2 ст. л., зеленый лук - 3 пера, яйца куриные - 3 шт., лимон - 1 шт., куриный бульон - 1,5 л.

Приготовление:

Репчатый лук натрите в кастрюлю и поставьте томиться на небольшом огне. Добавьте хмели-сунели и куриный бульон. Затем введите яичный желток, взбитый с лимонным соком. Отдельно отварите лапшу. Слегка обжарьте шампиньоны. Голени цыплят замаринуйте в смеси меда и соевого соуса, обжарьте в сковороде до золотистой корочки, потом переложите на противень и запеките в течение 30 минут при температуре в 180 градусов. Соберите блюдо: во вместительные тарелки положите лапшу, влейте бульон, добавьте куски курицы, жареные шампиньоны и зеленый лук.

ТЕЛЯТИНА С СОЛЯНКОЙ

Надо:

Телячья лопатка или грудинка - 1 кг, капуста квашеная - 400 г, картофель - 5 шт., куриный бульон - 0,5 л, лук репчатый - 1 шт., консервированные помидоры - 400 г, морковь - 300 г, петрушка - 10 г, оливковое масло - 2 ст. л.

Приготовление:

Кусок телятины выложите на противень, сбрызните оливковым маслом и отправьте на 15 минут в духовку, разогретую до 180 градусов. В большой кастрюле обжарьте репчатый лук, затем добавьте квашеную капусту и оставьте томиться под крышкой. После этого положите в кастрюлю запеченную телятину, добавьте морковь, картофель, а также томаты, консервированные в собственном соку. Влейте немного бульона. Тушите до готовности мяса и овощей, а потом подавайте блюдо в глубоких тарелках.

4-6 порций,
60 минут



ГРЕЧНЕВЫЕ ПЫШКИ С ДЖЕМОМ И СМЕТАНОЙ

Надо:

Пшеничная мука - 250 г, гречневая мука - 100 г, кефир - 200 мл, дрожжи - 10 г, яйца куриные - 2 шт. + 2 белка, сахар - 1 ст. л., соль - 1 щепотка, масло оливковое - 1 ст. л., сметана жирная - по вкусу, джем ягодный - по вкусу.

Приготовление:

Пшеничную муку смешайте с гречневой. Добавьте немного сухих дрожжей. Отдельно взбейте яйца с сахаром, влейте кефир. Потом введите яичную смесь в мучную. Посолите и хорошенько перемешайте. Формы для маффинов смажьте маслом и заполните тестом на две трети. Запекайте при 180 градусах в течение 30 минут. Затем остудите гречневые пышки и подавайте со сметаной и малиновым джемом.

60 минут



Алексеем Зиминым



4 порции,
60 минут

НА НТВ РЕСТОРАННЫЙ КРИТИК АЛЕКСЕЙ ЗИМИН РАССКАЗЫВАЕТ И ПОКАЗЫВАЕТ, КАК МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗЫСКАННЫЕ БЛЮДА ВЫСОКОЙ КУХНИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ. А ТЕПЕРЬ БУДЕТ ДЕЛИТЬСЯ СВОИМИ УНИКАЛЬНЫМИ РЕЦЕПТАМИ И С ЧИТАТЕЛЯМИ «ОЗВ».



СВЕКОЛЬНОЕ РИЗОТТО С БРЫНЗОЙ

Надо:

Свекла - 2 шт., свекольный отвар - 1 стакан, рис - 250 г, говяжий бульон - 1 л, лук репчатый - 2 шт., чеснок - 2 зубчика, сливки жирные - 100 мл, сыр (брынза или фета) - 100 г, салатная смесь - по вкусу, соль, перец - по вкусу.

Приготовление:

Мелко нарезанный лук обжарьте в растительном масле на медленном огне, добавьте нарубленный чеснок. Всыпьте в сотейник рис. Перемешайте и влейте немного говяжьего бульона. Добавляйте понемногу бульон, непрерывно помешивая, по мере выкипания жидкости. Затем влейте в будущее ризотто свекольный отвар и положите отварную тертую свеклу. Продолжая помешивать рис венчиком, введите в сотейник сливки и брынзу. Готовое ризотто подавайте с салатной смесью, украсив кусочками сыра.

ПРЯНАЯ КУРИЦА С САЛАТОМ

Надо:

Куриные бедра бескостные - 1 кг, соевый соус - 100 мл, оливковое масло - 50 мл, чеснок - 2 зубчика, апельсин (цедра) - 1 шт.

Гарнир: яичные желтки - 2 шт., соль, перец - по вкусу, оливковое масло - 3 ст. л., ягодный джем - 2 ст. л., болгарские перцы - 2 шт., апельсин (мякоть) - 1 шт., зеленый салат - по вкусу.

Приготовление:

Куриные бескостные бедра минут на 20 замаринуйте в смеси соевого соуса, чеснока, апельсиновой цедры и оливкового масла. Затем обжарьте на сковороде с обеих сторон, переложите на противень и отправьте в духовку. Запекайте при температуре в 180 градусов в течение 20 минут. Для гарнира яичные желтки взбейте с солью, введите оливковое масло, добавьте черный перец и ягодный джем. Получившимся соусом залейте запеченные болгарские перцы, нарезанные полосками. Дайте настояться, а потом добавьте мякоть апельсина. Подавайте гарнир вместе с куриными бедрами, украсив блюдо хрустящими салатными листьями и апельсиновыми дольками.



50 минут

ШОКОЛАДНЫЙ БЛОНДИ С ВИШНЕЙ

Надо:

Белый шоколад - 1 плитка, мука пшеничная - 200 г, сахар - 100 г, соль - 1 щепотка, яйца - 4 шт. + 2 белка, разрыхлитель - 10 г, вишня замороженная - 200 г.

Приготовление:

В большой миске смешайте муку, разрыхлитель, соль, сахар и яйца. Введите в смесь белый шоколад, расплавленный на водяной бане, а также добавьте кусочки плитки шоколада. Положите в тесто замороженную вишню, перемешайте и перелейте в форму для запекания, смазанную сливочным маслом. Отправьте на полчаса в духовку, разогретую до 180 градусов. Охладите блонди и подавайте в качестве десерта к чаю или кофе.

4 порции,
80 минут



СПЕЦИИ: ОС

**Как не обжечься
при покупке
пряностей**

Когда-то за специями отправлялись в опасное плавание к землям каннибалов. Ну а сейчас далеко ходить не надо. Но что везут нам под видом пряностей, без которых не обходится ни один шашлычный сезон?

1. Гвоздика - одна из самых коварных специй. Она ценна своими эфирными маслами, но держатся они в ее бутонках **не больше месяца**. Воскресить специю пытаются с помощью краски и ароматизаторов. Так что на рынке будьте внимательны! Гвоздику черного цвета и с резким неестественным запахом обходите стороной.

2. Под видом лаврового листа может продаваться **обычная лавровишня**. Это не только два разных растения (лавр - дерево, лавровишня - кустарник рода слив), но и два разных вкуса. Лаврушка раскрывается в блюдах всеми нами любимыми ароматами, лавровишня - превращается в пустышку. Однако на вид эти два листа абсолют-

но идентичны. Но следует знать, что лавровые листья собирают в период с ноября по февраль. Свежий пучок якобы лавра в другое время наверняка будет прикинувшейся сливой.

3. Перец **черный, белый и зеленый** - это плоды одного и того же дерева, только разной степени зрелости. Черные и зеленые горошины не дозрели, а белые - вызрели полностью. Нравится их терпкий вкус не всем, а зря! Белый перец прекрасно гармонирует с рыбой, особенно лососевых пород. А вот черный и зеленый отлично подходят к мясу.

4. Ценность перца определяется его **плотностью**. Чем она выше, тем больше перчинок получится при помоле. Проведите домашний эксперимент. Высыпите горошины в воду. Полные опустятся на дно, а пустые - останутся на плаву.

После эксперимента перец можно высушить и снова употреблять в кулинарии.



ТРЫЕ И ЛЖИВЫЕ

5. Похожий эксперимент выявит и **пустую гвоздику**. Высыпьте содержание пакета в воду. Гвоздички, богатые эфирными маслами, должны или лечь на дно, или плавать вертикально, хвостиками вниз. Пустые экземпляры будут покоиться на боку.

6. Модный и дорогой **ямайский перец** не что иное, как обычный душистый перец. Приправа яркая, но переплачивать за нее не стоит.

7. Ароматные семена: гвоздика, зира, тмин и др. - полностью **теряют свой вкус** при помоле. Не следует покупать их в виде порошка.

8. Не стоит покупать специи в **поездках по жарким странам**. В зиру местные могут

подбросить семена моркови, которые неотличимы на вид. По цене специй можно купить панировочные сухари, толченый уголь и прочие неаппетитные вещи, которые обнаружатся только дома.

9. Самая подделываемая специя - это **шафран**. Способов обмана здесь несколько десятков, поэтому во избежание любого из них следует покупать эту целебную пряность только в рыльцах.

10. При покупке специй на рынке товар нужно **тщательно обнюхать**. Пряности - по-прежнему осязаемый источник дохода для южных народов, поэтому лучшим путеводителем в мире специй пусть будет ваш собственный нос. ■



страна  fm

СЛУШАЙ! СМОТРИ!
СТРАНА FM — ВСЁ К ЛУЧШЕМУ!

МОСКВА 89,9 FM
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ 102,0 FM
ВЫБОРГ 98,8 FM
САМАРА 91,5 FM
ЛУГА 100,8 FM

СЛУШАЙ!

СМОТРИ!

12+ РЕКЛАМА

Телефоны рекламной службы в Москве:
+7 (495) 276-12-24, +7 (495) 276-22-56

ТЕОРИЯ ЗАГОВОРА:

5

продуктов, которые вызывают аппетит

4

Есть вполне безобидные или даже полезные продукты, после которых вы легко съедите вместо тарелки супа – кастрюлю, вместе куска мяса – целого поросенка. А все потому, что эти продукты разжигают аппетит настолько, что мы просто не в силах остановиться.

1 Ни для кого не секрет, что острое усиливает аппетит. От острого перца буквально тут же начинают «течь слюнки», и хочется чего-нибудь срочно съесть. Все дело в особом веществе – капсаицине. Но мало кто знает, что капсаицин есть и в сладком **болгарском перце**. Вот почему, перекусив салатом из овощей с болгарским перцем, мы не наедаемся, а, наоборот, остаемся голодными.

2 Оказывается, всего 3-4 **оливки** способны за 10 минут вызвать сильнейший голод. Дело в том, что свежие оливки очень горькие и есть их невозможно. Поэтому свежие плоды несколько месяцев вымачивают в соляном растворе и уже в маринованном виде продают. А соль – это главный усилитель аппетита. Не все оливки одинаково соленые – например, те, что с косточкой, содержат меньше соли. Однако некоторые производители делают оливки, от которых нам в два раза сильнее хочется есть. В такие оливки добавляется

молочная кислота – а это еще один мощный стимулятор голода.

3 **Имбирь** – еще один продукт, который вызывает жуткий голод. Оказывается, имбирь заставляет работать пищеварительную систему как швейцарские часы. Съев имбирь, вы практически моментально ощутите голод. Но вот парадокс – именно имбирь фигурирует во многих диетах. Как так? Может быть, все дело в том, что его нужно правильно употреблять?

4 Есть еще один продукт, от которого мы начинаем ощущать жуткий голод – это **виноград**. Принято считать, что от **винограда** полнеют, потому что он слишком сладкий. На самом деле полнеют не от калорий. А потому что, съев даже немного винограда, мы сразу хотим съесть кусок пиццы, тарелку супа и еще чего-нибудь вкусного.

5 Все знают – конфетка спасет от голода на очень короткий срок. Однако есть сладость, которая не спасет от голода, а моментально вызывает его. Это **ириски**. Все дело в тягучести. Когда мы жуем ириски, желудок начинает выделять желудочный сок. А так как ничего в желудке нет, то он начинает подавать сигналы о голоде. Причем чем дольше жуется ириска, тем мы голоднее. ■



РАДИО ШАНСОН ЗВУЧИТ ВСЕГДА!
В ТВОЕМ МОБИЛЬНОМ ТОЖЕ!

12+

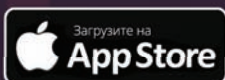


МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ*

РАДИО ШАНСОН

* ДОСТУПНО В APP STORE И GOOGLE PLAY

Реклама



РАДИО
ШАНСОН



ПОЧЕМУ ДИЕТЫ



Советы врача- диетолога Елены Мотовой

Лет 30 тому назад моя пациентка впервые решила похудеть и стала на 10 кг легче и значительно счастливее. Дальше было несколько циклов набора и потери веса, тоже вполне стандартных. Сейчас она весит на 18 кг больше, чем в тот день, когда впервые села на диету...

Диеты привлекают нас своей простотой, конкретностью и практически немедленным эффектом, который мы видим на весах. Стоит только выкинуть из своего питания «вредные» продукты на месяц-другой, тем или иным способом сократить калорийность рациона, как наше самочувствие, настроение и фигура немедленно начинают меняться к лучшему, не так ли? Гурм комммерческих диет, правда, не говорят, что первые результаты на весах - это покинувшие нас вода и гликоген, которые как ушли, так и вернутся. Люди садятся на диету, искренне надеясь, что, потеряв вес, останутся в этом состоянии навсегда. Но тут мало что зависит от нашего хотения. Профессор Калифорнийского университета **Трейси Манн** с коллегами тщательно

проанализировали 31 научное исследование, когда похудевших наблюдали в течение нескольких лет после окончания диеты. Подавляющее большинство вес вернуло и набрало дополнительные килограммы. Люди из контрольных групп, которые на диетах не сидели, оказались в итоге стройнее, чем худеющие.

Доказательная диетология против диетической индустрии

Сохраните ли вы полученный вес после диеты? Скорее всего, нет.

«Вы можете изначально потерять 5-10% веса на любой диете, но затем он возвращается», - говорит Трейси Манн.

Большинство людей после диеты набирают больше веса, чем потеряли, в течение четы-

НЕ РАБОТАЮТ?

рех-пяти лет, но это еще не самая плохая новость.

«Хотя результаты исследования рисуют неутешительную картину в отношении эффективности диет, существуют причины подозревать, что в реальности ситуация обстоит еще хуже», - говорит Манн.

Существуют доказательства, что циклы потери и набора веса ассоциируются с повышенным риском сердечно-сосудистых заболеваний, инсультов, диабета и изменениями в работе иммунной системы. В этом есть определенная ирония, поскольку диета (иногда совершенно варварская, вроде монотонной, быстрой или мегажирной) рекламируется как путь к здоровью и долголетию.

То есть преимущества соблюдения диет слишком малы, а потенциальный вред слишком велик, чтобы рекомендовать их как безопасное и эффективное средство для снижения веса.

Как диеты меняют метаболизм

У каждого из нас найдется знакомый или знакомая, которые постоянно жуют, но нисколько не толстеют. Мне вспоминается одноклассница,

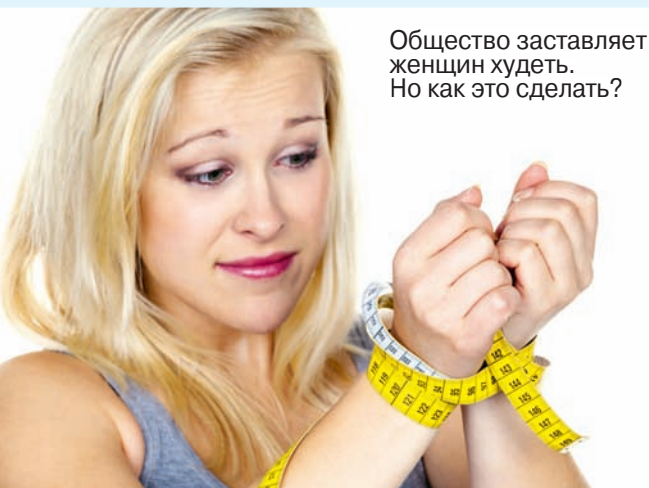


Большинство людей после диеты набирают больше веса, чем потеряли

которая перекусывала каждую перемену, носила в портфеле сверток с бутербродами, съедала на обед два первых и два вторых в нашей ужасной столовой и при этом была худая как щепка. Я не видела ее с окончания школы (интересно, что с ней стало?). Но то, что существуют люди, предрасположенные к худобе, вовсе не значит, что все мы такие.

Тысячелетиями реальностью человека были дефицит пищи и голод. Только тем, кто мог запастись жир в сытые времена, удавалось пережить голодные времена. Сегодняшняя реальность - огромное ко-

личество доступной и дешевой еды вокруг. Но наша пещерная биология не изменилась, и диета для нее - это сигнал к замедлению энергетического обмена и запасанию жира. С этим сталкивались все те, кто пытался похудеть и понимал, что последние 2-3 кг не уходят. Это как раз следствие сокращения организмом энергетических трат. Сейчас мы можем довольно точно измерить уровень обмена веществ до и после диеты и знаем, что голодание, несбалансированное питание, диетические ограничения замедляют основной обмен.



Общество заставляет женщин худеть. Но как это сделать?

ПЕНСИОНЕРАМ!

- до 4 000 000 рублей сразу и до 20 000 рублей ежемесячно

- помощь по дому
- уход в случае болезни

ПО ДОГОВОРУ РЕНТЫ

ЖИЛСОЦГАРАНТИЯ

Москва, ул. Бакунинская, дом 58 Нам 21 год!

Звоните! (495) 626 45 55



Даже наевшись до отвала, они продолжали жаловаться на острый голод

Только 5-10% популяции генетически запрограммированы так, что скорее похудеют, чем прибавят в весе. Остальные после диеты неизбежно поправятся, либо для поддержания стабильного веса вынуждены будут считать каждую калорию, вести полуголодное существование, исключать из своей еды жизненно необходимые группы продуктов, панически бояться съесть что-то запретное и истязать себя спортом. Такие отношения с едой и с собственным телом никак не могут считаться здоровыми.

«Для подавляющего большинства женщин диеты не работают, - уверена **Джейн Огден**, медицинский психолог, профессор психологии Суррейского университета. - Диеты создают больше проблем, чем решают. Сидение на диете, за которым неизбежно следует обжорство, создает порочный круг. Сидящий на диете возвращается на нее снова и снова, чтобы в очередной раз быть использованным диетической индустрией».

Ужас голодания

Рудольф Либел, педиатр и молекулярный генетик, принимавший участие в открытии гормона лептина, говорил, что два человека с одинаковым весом, первый из которых похудел, а второй

никогда полным не был, отличаются друг от друга одним - головным мозгом. Это справедливо в том отношении, что диета влияет на взаимосвязи между гормонами, нейромедиаторами и мозговыми структурами. Кроме того, диеты воздействуют на психическое состояние и душевное равновесие человека.

В 1944 году эпидемиолог **Энсел Кис** с коллегами начали академическое исследование, вошедшее в историю диетологии как «Миннесотский голодный эксперимент». Они искали ответ на вопрос, как голодание влияет на человеческое тело и мозг. Это нужно было для того, чтобы помочь после войны жертвам голода. Для участия в

исследовании были отобраны 36 молодых, здоровых, эмоционально стабильных мужчин с высоким уровнем IQ, которые по религиозным и политическим убеждениям выбрали альтернативную службу. Их обычный рацион был урезан почти вдвое, но при этом его старались сделать сбалансированным. По иронии судьбы примерно такую же калорийность питания рекомендуют мужчинам современные коммерческие диеты. Когда шесть месяцев, отведенных на «голодную» часть эксперимента, истекли, большинство мужчин потеряли около 25% своей первоначальной массы тела.

Самым неожиданным для ученых стало то, как в ходе исследования менялось поведение добровольцев. Исхудавшие участники эксперимента стали жаловаться на холод, кутаться в свитера и литрами поглощать горячие напитки. Они дочиста вылизывали тарелки и утаивали еду, некоторые нарушали правила и безудержно объедались. «Несмолкающая мольба тела о еде», как назвал это состояние один из участников, проявлялась эмоциональными расстройствами: депрессией, ипохондрией, истерией, вспышками ярости. Молодые люди чувствовали апатию и полную неспособность интересоваться чем-либо, кроме

Доступная дешевая еда сейчас окружает нас повсюду





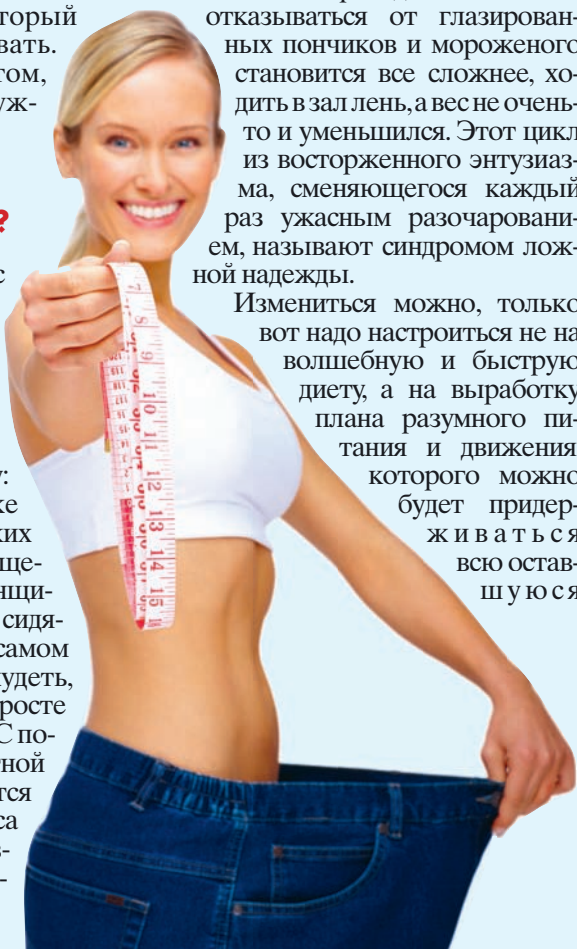
еды. На ней они буквально помешались. Это не прошло даже, когда началась восстановительная фаза исследования и участникам постепенно увеличивали рацион, вплоть до полного снятия ограничений.

Даже наевшись до отвала, они продолжали жаловаться на острый голод. Осталась замкнутость на еде, раздражительность и внутреннее напряжение, участники эксперимента чувствовали себя отчужденными от людей и от жизни.

Голод - это биологический сигнал, который нельзя игнорировать. Он говорит о том, что наше тело нуждается в еде.

Отказаться от диеты - почему?

Бриджит Джонс говорила, что диета - это стремление к достижению цели и в конечном итоге к счастью. Я очень люблю эту книжку: ни в одном учебнике диетологии нет таких ярких описаний пищевых сценариев женщины, хронически сидящей на диете. На самом деле ей не надо худеть, ведь при среднем росте она весит 56-59 кг. С помощью перманентной диеты она пытается избавиться от хаоса в собственной жизни и обрести уверенность.



Когда нам плохо, все валится из рук, собственное тело кажется безобразным и выходит из-под контроля - надо сесть на диету. Как только мы начинаем диету и ставим перед собой амбициозные задачи, нас наполняют надежда и эйфория. Все будет иначе, стоит только похудеть. Вместе с обещанием измениться мы вновь обретаем контроль над собственной жизнью. Но что же дальше?

Мы просидели на диете три дня или три месяца, энтузиазм от свежего старта давно миновал, отказываться от глазированных пончиков и мороженого становится все сложнее, ходить в зал лень, а вес не очень то и уменьшился. Этот цикл из восторженного энтузиазма, сменяющегося каждый раз ужасным разочарованием, называют синдромом ложной надежды.

Измениться можно, только вот надо настроиться не на волшебную и быструю диету, а на выработку плана разумного питания и движения, которого можно будет придерживаться всю оставшуюся жизнь.

жизнь, не насиловать себя. Звучит несколько по-маниловски, но именно об этом речь. Диетическая индустрия ориентируется на постоянных клиентов, на тех, кто будет до победного конца искать «свою» диету, худея и вновь поправляясь. Не пора ли разорвать этот порочный круг?

И хорошо, что от диет никакого толка

Диеты не доставляют удовольствия, они отрицательно влияют на метаболизм и для большинства из нас бесполезны. Это лишения без последующего вознаграждения. Большинство худеющих не принимает в расчет, что диета, как и любое грубое вмешательство в работу организма, может принести вред. Желчные и почечные камни, подагра, болезни обмена веществ, нарушения пищевого поведения, эмоциональные расстройства - вам это действительно нужно?

Даже хорошо, что от диет никакого толка. Давайте обратимся к работающим долговременным стратегиям. Выявим паттерны пищевого поведения, которые приводят к набору веса, и проведем их коррекцию, будем более внимательно и осознанно относиться к еде, откажемся от ограничивающего пищевого поведения и деления продуктов на запрещенные и разрешенные. Знания об устройстве и работе человеческого тела помогут нам отделить достоверную информацию от диетических мифов. А еще мы найдем такие виды физической активности, которые, как и выбор еды, будут не насилием над собой, а удовольствием. ■





С 10 по 23 мая

ОВЕН

Рекомендуем отправиться всей семьей в поездку - общение с близкими доставит вам удовольствие. Расположение планет показывает, что в мае должны увеличиться ваши доходы, и именно этот вопрос должен быть в центре вашего внимания. Почти весь месяц, до 20 мая, у вас благоприятный период для запуска новых проектов, воплощения идей и планов.



основа. Но главное ваше счастье - в семье, в детях.

ЛЕВ

В первой половине мая ваши домашние заботы выйдут на первый план. В то же время май начинается для вас с удачных, гармоничных дней. Вас ожидают успех и процветание. В этот период желание нравиться и производить впечатление на окружающих станет острее, вы можете потратить много времени и сил в борьбе за собственную неотразимость.



СТРЕЛЕЦ

Практически весь период для вас проходит со знаком «плюс». Удачны будут любые поездки в мае. В последние дни периода у вас появится возможность заработать, поменять работу на более высокооплачиваемую или начать собственный успешный бизнес.



ТЕЛЕЦ

Месяц хорош для активных действий, при условии, что они тщательно продуманы. В первой половине мая возможен некоторый застой в делах. Старайтесь избегать конфликтов, особенно из-за денег. Постарайтесь быть более гибкими при обсуждении деловых вопросов с начальством, с партнерами, не настаивайте на своей точке зрения, поскольку это покажет уязвимость именно вашей позиции.



ДЕВА

Самый удачный период - с 10 по 17 мая. Вы ощутите радость и счастье. Не отказывайтесь от помощи друзей - в мае она вам как нельзя кстати. В этот период у вас появятся новые обязанности, и только приняв их, вы сможете добиться более высокого положения в обществе.



КОЗЕРОГ

Середина мая - спокойный период. Займитесь тем, что вам по душе. Вы будете сконцентрированы на собственном здоровье. Вас ожидает также период интенсивного роста самосознания. Вы сможете добиться признания, обрести влияние и власть. Станете гораздо смелее, и этот факт послужит новому витку в жизни и переменам.



БЛИЗНЕЦЫ

Дела, к которым вы приступили в начале мая, далее будут продвигаться все более энергично. Вы наконец-то сможете решить давние проблемы. В первой половине месяца вы будете больше, чем обычно, общаться. Больше бывайте на воздухе, хорошо в это время взять отпуск и поехать отдыхать, посетить своих близких, больше проводить времени с семьей.



ВЕСЫ

В первые дни периода вам нужно быть осторожнее в бизнесе и в любви. Это время для вас может быть очень активным и благоприятным, но к концу периода ваша активность несколько снизится. Вообще, это период укрепления вашей личной значимости как специалиста. Вам представится случай проявить свои деловые качества, продемонстрировать уровень своей профессиональной подготовки.



ВОДОЛЕЙ

Период наибольшей активности Водолеев приходится на середину мая. Используйте это время для поездок, учебы, занятий спортом. Вы можете завязать ценные деловые знакомства. Внимательно и аккуратно ведите финансовые дела. Именно в этот период вы можете достичь вершины успеха.



РАК

В работе вы сможете опереться на друзей. Будьте на виду, вплывайте в себя всю поступающую информацию. Делайте ставку на интуицию, и она вас не подведет. Ваша цель - карьерный рост, финансовое благополучие и твердая профессиональная



СКОРПИОН

Напряженно будут складываться ваши личные отношения. В жизни появится нечто новое. Ваша добросовестность заставит вас противостоять соблазнам и сосредоточиться на своих основных жизненных задачах. Однако



РЫБЫ

Счастливые моменты и неудачи у Рыб будут часто сменять друг друга. Особенно остро встанут материальные проблемы. Избегайте домашних конфликтов. Ваши идеалы и мировоззрение могут пострадать или вызвать сомнения. Пора «снять розовые очки». Но и не стоит впадать в депрессию. Лучше взять отпуск и поехать отдохнуть. ■



									Сатири- ческая статья в газете	
Ломтик хлеба с кол- басой	Набег в тыл против- ника		Счетчик времени в стираль- ной машине	Задущевный разговор	 1					
				Столяр- ный ин- струмент с острым концом						
Пер- натая ватага	Эгей- ский водоем									
				Джентль- менский поединок						
1					3		Набросок будущей картины			
Раститель- ный жир, похожий на масло		Дорожка в лесу		 2						
					"Пробежка" карандаша по бумаге		"Водитель" стальных птиц			
	Необходимо для приго- товления антрекота		2							
	Дитя лягушки		Лечебная мине- ралка	Полот- няная крыша		Луговая "щетина"		Ручной багаж пассажира самолета		
	 3				Регион с Екатерин- бургом					
	Про- давец пилюль									



Крик души: три вопроса о сокровенном



Татьяна Булатова

Автор многочисленных романов в жанре современной прозы. Основной лейтмотив творчества автора – уникальные жизнеутверждающие истории о жизни семьи, где главная героиня – женщина.

Мы продолжаем нашу рубрику, в которой популярные писатели и психологи отвечают на вопросы читателей. Две точки зрения на одну проблему: мужская и женская, два авторитетных мнения, которые, не сомневаемся, помогут вам разобраться в жизненных неурядицах.



Добрый день.
Мне 39, мужу 53.
До свадьбы мы
встречались год, уже
два года живем вместе. И вот
недавно при ссоре мой муж ска-
зал, что я его никогда не воз-
буждала как женщина и что он
постоянно принимал таблетки
для эрекции. С внешностью у
меня все в порядке - красивая
ухаженная женщина... Зачем
женился тогда? Повенчался
даже! А сейчас предлагает
расстаться по причине сек-
суальной несовместимости.
Утверждает, что с другими
женщинами у него все хорошо,
и хорошо с порносайтами,
которые тоже возбуждают. А
на меня у него ни один мускул
не шевелится, как он говорит.
Все психологи утверждают,
что секс для мужчин - самое
важное. Но если не возбуждаю,
зачем тогда потащил в загс?
И в чем причина его сексуаль-
ной апатии ко мне? В моей
жизни подобных инцидентов не
было. Спасибо за ответ.

Валерия, 39 лет

Татьяна Булатова:

- Дорогая Валерия, успокойтесь! 99,9% - что причина действительно не в вас. Обычно так ведут себя мужчины, не справившиеся с ответственностью и пытающиеся переложить ее на женские плечи, да еще в такой унижительной форме. Набор упреков весьма традиционный, особенно для мужчин «рубежного» периода. Предложите ему мирное решение вопроса, скажите, что готовы понять его чувства, и сошлитесь на острую необходимость определить-ся самой. Как правило, такие псевдосамцы готовятся к длительной битве, а получив «добро», тут же теряются и идут на попятную. И даже если это не о вашем супруге, все равно постарайтесь абстрагироваться от этой ситуации и сосредото-читься на собственных удо-вольствиях. Удачи вам!

Петр Смирнов:

- Здравствуйте, Валерия. Обвинения, поиск виновато-

го – все это только для того, чтобы более спокойно пере-нести собственные трудно-сти. Принцип «возбуждаешь - не возбуждаешь» подрывает уважение и дружбу между су-пругами. Скорее всего, про-блемы, о которых заявляет супруг, были и раньше. И они решаемы – нужно просто об-ратиться к специалисту (врачу и психологу). Подобные проблемы не бывают только ВАШИ или только ЕГО. Они обычно - общие. Наиболее эффективно разрешать такие проблемы в рамках совмест-ного посещения психолога и работы с ним в формате пси-хотерапии супружеской па-ры. Если же муж не хочет ре-шать их совместно и по сути «бросает вас с проблемой в одиночестве» - тогда имеет смысл вам самой обратиться к специалисту-психологу, что-бы он помог вам разобраться в ваших чувствах по отноше-нию к происходящему. Тог-да вы и решите, как имеет смысл действовать в данной ситуации.



Петр Смирнов

Психолог. Сертифицированный специалист в области психологического консультирования и трансперсональной психологии. Специалист по работе с зависимым и созависимым поведением.

Здравствуйте. Ситуация такая: встречаюсь с мужчиной пять

месяцев, последние три видимся 1-2 раза в месяц. Нормально ли это? Мне 26, ему 39. Я заканчиваю второе высшее, работаю, веду активную общественную деятельность. Он тоже постоянно занят: одна основная и две дополнительные работы. Он уже дважды был женат, есть сын-подросток, который живет с мамой. Когда начали встречаться, виделись чуть ли не каждый день, постоянно ездили на природу. А теперь он даже свой день рождения без меня отметил. У меня ощущение, что я одна. Говорю ему об этом - в ответ он начинает объяснять, как занят на работе, говорит, что зря психую. Отношения вроде как есть, а вроде и нет, и из-за этой неопределенности я очень нервничаю. Подскажите, что делать? И как понять, нужна я ему или он просто со мной играет?

Юлия, 26 лет

Татьяна Булатова:

- Дорогая Юлия! Мне кажется, вопрос: «Играет ли он со мной или нет?» - не очень ти-

пичен для 26-летнего возраста. Второе высшее, общественная деятельность, умение наблюдать за людьми - разве этого не достаточно, чтобы увидеть определенные закономерности в развитии ваших отношений. Активность сменилась пассивностью, интерес - раздражением. Перестаньте нервничать: найдите себе дело или придумайте его, наконец, чтобы у вашего партнера возникло ощущение, что вы абсолютно самостоятельный и независимый человек. Он просто боится ответственности, ведь у него уже есть опыт общения с подростками, поэтому он интуитивно избегает похожих проблем.

Петр Смирнов:

- Здравствуйте, Юлия. В первые два-три месяца отношений, когда влечение и интерес являются главными движущими силами для свиданий и, собственно, для начала этих самых отношений, вопросов почти не возникает. Вы часто встречаетесь, проводите вместе время, и,

кажется, ничто не сможет помешать такому времяпрепровождению, так будет всегда. Затем партнеры могут почувствовать, что их жизнь меняется. С появлением возлюбленной или возлюбленного остальные сферы жизни немного отходят на задний план. Ваш мужчина, возможно, к этому еще не готов, вот и решил вернуть себя немного в прежнюю жизнь. Встречаться 1-2 раза в месяц - это действительно мало и недостаточно для развития отношений. Но, возможно, таким образом он просит вас какое-то время подождать и потерпеть, ввиду обстоятельств. А вы имеете право обговорить сроки. Скажите, что нервничаете из-за неопределенности... Но самое главное, Юлия. А вы то определились с тем, хотите ли быть именно с этим мужчиной? Готовы ли ждать его? Ваша определенность в этих вещах позволит построить конструктивный разговор. Подумайте, можете ли вы дать друг другу то, что хотите. Может, вообще, игра не стоит свеч?



Илья Н. ГЕРМАН

Маг-профессионал

Решение вашей проблемы в день обращения за помощью

В 2016 году И. Н. Герман признан самым сильным магом России по результатам независимых социологических опросов

- **Инволютированный приворот.** Полное восстановление потерянных отношений с близким человеком с помощью авторского метода И. Н. Германа за 1 день.
- **Сексуальная и эмоциональная привязка.** Чувства вашего любимого человека станут принадлежать только вам.
- **Полное снятие зависимости от соперников, развал отношений навсегда.**
- **Полное избавление от любых негативных воздействий, восстановление прежнего состояния, установка зеркальной защиты.**
- **Установка кода на удачу в деньгах и личной жизни.** Максимальный подъем бизнеса, карьеры и материального благополучия.
- **Решение нестандартных проблем и многое другое.**

Всю работу, необходимую для положительного решения вашей проблемы, маг выполняет полностью сам. Работа проводится необрядовыми методами. Результат гарантирован в случае, когда вам не смогли помочь другие специалисты.

Тел.: 8 (495) 743-96-04, 510-92-02, 649-41-44 www.igerman.ru
Прием без выходных и праздников, м. «Кропоткинская», Пречистенский пер., д. 7



Мне 59 лет, жена на 13 лет моложе. Живем вместе 22 года. У меня

высшее образование, руководящая должность. У жены тоже высшее образование, хорошая работа. Когда детям было 6 и 8 лет (на 11-м году нашей совместной жизни), жена мне изменила. Были слезы, ползание на коленях, мольбы о прощении. Какое-то время жили врозь. Потом из-за маленьких детей и потому что любил ее, а она искренне раскаялась в своей глупости, простил и разрешил вернуться домой. Через 12 лет жена вновь изменила. И снова просит прощения, умоляет не разводиться, говорит, что повелась на красивые слова. Больших проступков с моей стороны не было, чтобы это толкнуло ее на измену. И опыт последствий прежней измены (а она сильно переживала) должен был ее удерживать. Но тем не менее это вторично произошло. Она понимает, что сильно виновата и что я не могу ее простить. И ей, и мне плохо от того, что рушится совместная жизнь и будущее. Посоветуйте, как мне быть. Несмотря ни на что, я люблю ее. И она не хочет расставаться. Но в душе поселилось большое неверие и боль. Не знаю, как с этим жить дальше...

Николай, 59 лет



вам лучше отказаться от советчиков в лице непрофессионалов. Обратитесь к семейному психологу. Именно он поможет вам определить истинные мотивы измены. Но гораздо важнее, на мой взгляд, вам определить свою собственную позицию, потому что жить со страхом в сердце невероятно тяжело. И если ваш внутренний ответ будет связан с желанием сохранить отношения с супругой, то тогда другого пути нет: это долгая работа над самим собой, в первую очередь. Увидев, как вы меняетесь, не исключено, что жена начнет меняться вместе с вами. Как знать, возможно, ее измены - это способ найти то, чего нет в вас. Так, может быть, стоит определиться?!

пок, совершаемый человеком, обязательно приводят к определенным событиям, которые, в свою очередь, вызывают определенную реакцию у рядом находящихся или окружающих. Определенная реакция рождает те же самые или похожие действия. И у вас очень похоже: измена супруги - чувство вины, за этим конфликт и семейные трудности - преодоление, потом прощение и восстановление отношений - освобождение, и все по новой. Круг замкнулся. Вам предстоит разобраться, как вы попадаете в этот замкнутый круг. Кризисы в отношениях случаются у всех, не всем удастся прожить их вместе. Ситуация непростая. Но я уверен, у вас получится. Немногие люди, особенно мужчины, решаются что-то изменить и видят в этом необходимость. Еще меньше людей готовы обращаться за помощью. Для этого необходимо быть достаточно сильным человеком. Чтобы сохранить отношения, рекомендую обратиться за семейной консультацией к психологу. ■

Татьяна Булатова:

- Уважаемый Николай! Описанная вами ситуация требует невероятной деликатности, ибо на карту поставлено доверие между супругами. То, без чего немислим полноценный брак. Мне кажется,

Петр Смирнов:

- Здравствуйте, Николай. Насколько я понял, ни вы, ни ваша супруга разводиться не желаете. А это значит, что сохранить отношения возможно, вероятность очень велика. Действие или посту-

Журнал «ОТКРОВЕНИЯ ЗВЕЗД» (ИД «Мир новостей»)

Главный редактор - Николай Кружкин.
Первый зам. гл. ред. - Андрей Авдонин.
Зам. гл. ред. - Валерий Полевой,
Петр Канардов, Мария Игуменова.
Учредитель: АНО «Редакция газеты «Мир новостей»

Фото на обложке: А. Ломохов, Persona Stars
Другие фотоматериалы:
PHOTOXPRESS, Fotodotm, ИТАР-ТАСС,
РИА «Новости», личные архивы, архив
редакции, социальные сети

Рег. ПИ №ФС77-56535 от 26.12.13
в Федеральной службе по надзору
в сфере связи, информационных
технологий и массовых коммуникаций
(Роскомнадзор).
Отпечатано в ООО «Первый
полиграфический комбинат»,
г. Красноярск,
№ заказа 170952

16+

За материалы, помеченные как
«на правах рекламы», редакция
ответственности не несет

Адрес редакции: 101000,
Москва, Главпочтамт, а/я 518.

E-mail: mirnov2000@mirnov.ru;
тел. редакции: 8 (499) 975-25-31, 975-22-50, 975-21-60, 975-23-27, 975-22-03;
отд. распространения: 8 (499) 975-22-03;
PR-отдел: 8 (495) 969-18-66, pr@mirnov.ru;
Отдел рекламы: 8 (499) 975-25-42, 975-20-74, 975-22-50, 975-21-60.
www.otzvezd.ru

Использование опубликованных
материалов без письменного разрешения
редакции воспрещается

ОБЩИЙ ТИРАЖ 205 ТЫС. ЭКЗ.

ИНТЕРНЕТ-ВЕРСИЮ ГАЗЕТЫ
СМОТРИТЕ НА САЙТЕ
WWW.MIRNOV.RU

Над номером работали:
шеф-редактор - Дмитрий Мельман;
редакторы - Ольга Киц-Ковязина,
Ксения Позднякова;
корреспонденты - Виталий Бродский,
Станислава Афанасьева, Марина Бойкова,
Федор Гришин, Ольга Терешкова;
дизайн, верстка - Николай Пантелеев

РЕСКЬЮ РЕМЕДИ®
СПАСАТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО ПРИ СТРЕССЕ

Увидеть жизнь с другой стороны

Я сложно выдерживаю социальные перемены. Ограничение возможностей и неудовлетворенность действительностью погружают меня в продолжительный стресс. До недавнего времени я впадала в затяжные депрессивные состояния, когда события вызывали у меня чрезмерное нервное перенапряжение. Но недавно мне удалось найти средства, которые помогают оставаться в строю и не раскисать. Я заметила на витрине аптеки маленький желтый пузырек, на котором было написано **Рескью Ремеди** (перевод с англ. яз. - спасательное средство). Мои нервы были в тот момент на пределе и обещающая надпись «поможет справиться со стрессом» подтолкнула меня приобрести **Рескью Ремеди**. Данный препарат способствует облегчению нервного состояния, более спокойному отношению к различным событиям в жизни. Я была очень удивлена, прочитав на упаковке, что этому препарату уже более восьмидесяти лет. Странно, почему я раньше о нем не знала?!

Зайдя на сайт, указанный на маркировке флакона, я познакомилась с очень интересной информацией. Оказывается, чувства и эмоции можно лечить, не только приглушая или подавляя их таблетками и антидепрессантами. Спектр чувств и эмоций очень многообразен. Позитивные позволяют нам реализовываться как личность и совершенствоваться,

негативные бессознательно проникают в наше сознание, тормозят развитие и нарушают гармонию отношений с собой и окружающим миром. К ним относятся такие состояния как страх, обида, гнев, ревность, эгоизм...

Я подумала о том, что мне необходимо избавиться от тех психологических состояний, которые мешают в жизни. Каждое средство в линейке «**Цветы Баха**» имеет описание и индивидуальный лечебный эффект. Например, есть средство от тревоги, от страха, чувства обиды или вины и от всех других нежелательных состояний. С ними нам сложно справиться, они портят нашу жизнь и являются причиной наших неудач и плохого настроения, и даже болезней. **Рескью Ремеди** помогает справиться с волнением, стать более терпимым, уравновешенным и снисходительным.

Узнав больше, оказалось, что **Цветы Баха** популярны во всем мире для лечения заболеваний, возникающих на нервной почве. Сегодня их называют психосоматическими. Созданные в начале прошлого века эссенции из растений английским ученым доктором **Эдвардом Бахом**, помогают справляться как с жизненными переживаниями, так и с психологическими индивидуальными особенностями характера. Препараты созданы из растений и названы именем этого врача (**Цветы Баха**). Вы можете перестать испытывать зависимость от плохого настроения или от нежелательных реакций окружающих, не заикливаться на мелочах, всегда находить выход из любой жизненной ситуации.

Не стоит омрачать себе жизнь негативными чувствами и эмоциями. Научитесь жить в полную силу, и в позитиве. **Цветы Баха** нетоксичны, нет привыкания, воздействуют мягко и не подавляют чувства. Благодаря доходчивому и доступному описанию характеристик цветочных препаратов, оптимальное средство можно подобрать для каждого. **Цветы Баха** не подавляют эмоциональную сферу. Начните с **Рескью Ремеди от стресса** - небольшого флакончика с дозатором - пипеткой или в виде спрея хватает надолго, так как на один прием достаточно всего три - четыре капли препарата.

Живите позитивно, управляйте своими эмоциями. Я всем рекомендую попробовать поработать над собой! Уверена, в жизни каждого из вас наступят перемены к лучшему!



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА.
Информация на сайте www.bfr.ru и по тел.:
8 (495) 504-90-44; 8 (800) 505-65-07

ЛРС-0004948/07; ЛРС-002089/08 РЕКЛАМА.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ О НАЛИЧИИ ПРОТИВПОКАЗАНИЙ

ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ! СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

Набор кастрюль «Kaiserhoff» 12 предметов (Германия)

4990

3990 руб.



Посуда изготовлена из высококачественной нержавеющей стали. Имеет 5-ти слойное дно, клепаные металлические ручки и стеклянные крышки. Подходят для индукционных плит. Внутри кастрюль есть измерительная шкала.

Мини-печь

3990 2990 руб.

— компактная альтернатива классической русской печи. Устройство разработано российскими специалистами, знающими толк в приготовлении традиционных блюд. С помощью этой печи вы сможете: • Сварить и потомить каши из различных злаковых культур. Каши получаются ароматными и рассыпчатыми. • Запечь горшочки с овощным и мясным наполнением. • Испечь хлеб, пироги, ватрушки и другие ваши любимые сдобные лакомства. • Запечь мясо или рыбу, котлеты и тефтели. • Сварить суп. • Приготовить запеканки различного содержания. • Равномерно разогреть блюда без сомнительных микроволн. • Посушить ягоды, грибы, фрукты и зелень. • Экономное потребление электроэнергии. • Блюда как из русской печи — традиционно вкусно, питательно и полезно!



Новейшая электрическая ножеточка 220 вольт

1790 1190 руб.

Правильная и эффективная заточка ножей надолго! Имеет специальные направляющие, которые позволяют заточить нож по всем правилам - с нужным углом заточки. Моментальная и качественная заточка обеспечит долговременную остроту ножа. Заточит нож с зубчатым лезвием. Имеется специальный разъем для ножицы и отвёрток. Работает от 220 в.



Электрическая пила

«Шолле» 1990 990 руб.

Прибор специально разработан для мягкого удаления ороговевшей кожи Ваших стоп. Удобная эргономичная форма прибора. Действует бережно и эффективно. - Не требуется предварительное распаривание кожи. - Мягко и эффективно удаляет ороговевшую кожу стоп! - Заменит педикюр в салоне!



Прибор для чистки ушей «WaxVac»

590 руб.

Вакуумный очиститель WaxVac безопасно и эффективно удаляет воду и загрязнения из ушей. Действует мягко и почти бесшумно, но результат потрясающий! Просто вставьте в ухо наконечник прибора, и через пару секунд проблема решена. Особая система защищает от слишком глубокого проникновения в ухо. Можно использовать в любом возрасте: от раннего детства — до глубокой старости. Имеет несколько разноцветных насадок из мягкого силикона. У каждого члена вашей семьи будет индивидуальная насадка, так что использование очистителя будет гигиеничным.



Швейная мини-машинка

2790 1990 руб.

Вы с легкостью подшейте брюки или юбку, вставьте молнию. Подарите своим любимым вещам вторую жизнь. Ведь с этой мини машинкой так легко пришить заплатку или красивый декоративный элемент. Сошьете красивую одежду своими руками. Вы сможете шить, используя ножную педаль. Это делает процесс шитья быстрым и удобным.



В подарок к машинке идет набор для шитья: нитки в катушках 32 цветов, шпульки с нитками 32 цветов, сантиметр, ножницы, наперсток 2 шт., нитковдеватель, вспариватель, 30 иголок.

Чудо-фонарь

Police 1790 1290 руб.



Дорога домой проходит через темные, беспокойные дворы, переулки и подъезды? На вас напала бешеная собака, а может на дороге вам приходится иметь дело с агрессивным водителем? На помощь придет фонарь - спаситель. Он моментально приводится в «боевую» готовность, и в миг шокирует противника. Фонарь прекрасно подходит для туризма, рыбалки, дачи и незаменимая вещь для автомобилистов. Подарите фонарь своей девушке, жене, маме или сестре, чтобы они могли обезопасить себя, когда рядом не будет вас!

Гелевый фиксатор Валгус Про

790 руб.

Фиксатор бережно заботится о дефекте «косточки» на ноге, в простонародье - «шишики». Специальная вставка удерживает большой палец стопы в правильном положении и не дает ему отклоняться во время ходьбы. Фиксатор предотвращает сдавливание обуви, а особые свойства нормализуют физиологическое положение большого пальца при наличии деформированного сустава. Эластичный материал не повреждает кожу и надежно защищает ее между пальцами от трения, образования натеростей, мозолей и огрубелостей.



Закажите фиксатор Valgus Pro (Валгус Про) и получите второй в подарок!

Отпугиватель грызунов и насекомых 1290 990 руб.

Устройство для отпугивания мышей, тараканов, жуков, крыс. Защищает ваш дом, квартиру или промышленное предприятие площадью до 200 кв.м. Просто вставьте его в розетку. Можно использовать, если в доме есть дети, собаки и кошки. В него встроены уютный ночник.



Обогреватель настенный 1990 1690 руб.

Гибкий настенный электрообогреватель можно повесить на обоях, стене или на окне. Безопасен в эксплуатации. Не сушит воздух и не сжигает кислород. Потребляет мало электроэнергии! Постоянная t 60-70°C. Позволяет быстро прогреть помещение.



Кран-водонагреватель проточный

1990 руб.

Забудьте о проблемах с горячей водой с проточным краном-водонагревателем! Нагревает воду за несколько секунд, можно регулировать температуру. Идеальный вариант для дома и дачи. Существенно экономит электроэнергию по сравнению с другими нагревателями! Устанавливается за пару минут.



Бюстгальтер корректирующий Ах Бра

1740

990 руб.

Обеспечивает необходимую поддержку груди и максимальный комфорт без петелек, крючков, швов и косточек; не собирается складками и не сдавливает по бокам; делает декольте соблазнительным; эластичный, не ограничивает движений, удобно заниматься спортом. Размеры: S 76-81 см, M 86-91 см, L 96-101 см, XL 106-111 см, XXL 106-121 см.



3 БЮСТГАЛЬТЕРА АХ БРА В КОМПЛЕКТЕ

Усилитель звука

«Иар Зум» 1190 руб.

Отличная слышимость с высоким разрезением. Легкий, мощный и незаметный прибор со звуковым сигналом высокого разрешения. Ни один разговор больше не ускользнет от вас. Регулируемая громкость. Подходит для использования: на спортивных состязаниях, за городом, на работе, в школе на праздниках и дома.



Щетка магнитная для мытья окон с двух сторон одновременно

1490 790 руб.

Щетка с магнитами не представляет из себя сложного устройства. Ее конструкция - это просто две щетки, но главное их свойство - магниты. Щетки притягиваются друг к другу, и между ними помещается стекло. Вы не будете балансировать на краю открытого окна и Вам всё равно, на каком этаже Вы находитесь, поскольку человек производящий уборку находится внутри помещения. С магнитной щеткой Вы легко помоеете окна, которые совсем не открываются или на них стоит решетка. Она одновременно моет водой и сразу же вытирает насухо. Чистые окна, без разводов Вам гарантированы!



Москитная сетка

на дверь 1250 690 руб.

Сетка на магнитах состоит из двух сторон и просто закрепляется за считанные секунды без всяких инструментов на любом дверном проеме или окне. С помощью магнитов автоматически закрывается. Можно использовать во время сильного ветра. Шторки без проблем открываются и сразу закрываются за тем, кто входит. Компактно складываются и во время стирки сохраняют свои св-ва. Размер 194x105 см.



Ультразвуковой отпугиватель котов на солнечных батареях

1750 990 руб.

Ультразвуковой отпугиватель котов работает на солнечных батареях, что позволяет забыть о замене обычных батареек! Прогонит с участка котов, крыс, мышей и др. Он генерирует неповторяющееся ультразвуковое излучение, к которому невозможно адаптироваться - вредители уходят быстро и не возвращаются. Площадь воздействия до 350 м. кв. Безопасен для людей и домашних животных.



Садовые перчатки Garden genie gloves 1200 690 руб.

Поистине уникальное и гениальное изобретение для садоводов. Теперь вам не нужно постоянно носить с собой садовый инструмент. Удобные перчатки оснащены специальными наконечниками. Теперь можно рыть грядки, выкапывать, окучивать растения без грабеля и тяпка. Перчатки станут прекрасным подарком для любого дачника или цветовода.



Шланг Икс-Хоз

30 м 990 руб.

45 м 1390 руб.

60 м 1790 руб.

Уникальный шланг состоит из внутреннего жесткого резинового шланга и внешнего — износостойкого из нейлона. Конструкция «два в одном» позволяет шлангу увеличиваться в размерах до 3-х раз от своего изначального размера под напором воды! Благодаря уникальной конструкции шланга вы забудете про изломы и скручивания в процессе использования. При этом он компактен и занимает очень мало места при хранении или перевозке.



Купите шланг Икс-Хоз и получите разнорезимный садовый пистолет в ПОДАРОК!

Трость складная с фонариком

1790 990 руб.

Устойчивая и надёжная опора при ходьбе по лестницам, крутым поворотам, дорогам из песка и камней. Не скользит. Из пластика, выдерживает нагрузку до 113 кг, максимальная высота в разложенном виде - 94 см, вес - 500 г. Раскладывается в 5 вариантов. В сложенном состоянии помещается даже в небольшую женскую сумочку! Подставка обладает эффектом вращения и петлями для закрепления на руке, что минимизирует её способность к падению.



Прибор для удаления волос «Виззит»

1520 1190 руб.

Быстро и безболезненно удалит нежелательные волосы над губой, на щеках, подбородке, в зоне подмышек, на ногах и в зоне бикини. Удаляет волосы на корневом уровне.



Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

ОГРН 1137746312384. ООО «Топ-шоп». Юридический адрес: 115191, г. Москва, ул. Рошинская 2-я, дом 4, офис 503. Срок действия акций с 11.04.2017 г. по 11.05.2017 г. Реклама.

ДОСТАВКА ПО МОСКВЕ И ВСЕМ РЕГИОНАМ РОССИИ. ВРЕМЯ РАБОТЫ С 9.00 ДО 21.00

8 (499) 213-03-16 (многоканальный)