

ОТКРОВЕНИЯ

ЗВЕЗД

№8 апрель 2017

Мир
НОВОСТЕЙ

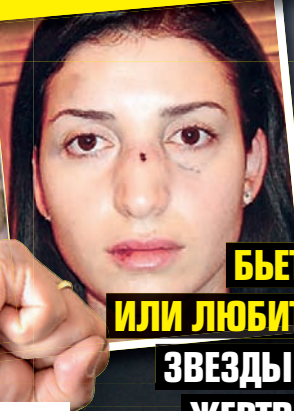


КТО РУЛИТ ТРАМПом?



Стр.6

ОН РАЗБОМБИЛ СИРИЮ ПО КАПРИЗУ ДОЧКИ?



«ПОЛУЧАЕТСЯ,
ЧТО ОН ЛГУН?»
ЭКСТРАСЕНСЫ
ПРОТИВ
ПОРЕЧЕНКОВА

Стр.14



Стр.8

ОЛЬГА ДРОЗДОВА:
Я УЖЕ НЕ
МОЛОДУХА,
А МУЖ ХВОСТ
РАСПУСКАЕТ!



Стр.10

БРАТ ДЖИГУРДЫ:
НИКИТУ
ОСТАНОВИТ ОПЛЕУХА

БЬЕТ?
ИЛИ ЛЮБИТ?
ЗВЕЗДЫ –
ЖЕРТВЫ
ДОМАШНЕГО
НАСИЛИЯ

Стр.30



СЕБЕ * ЛЮБИМОЙ!

БИОСИЛ ПЛЮС

Высокоэффективный витаминно-минеральный комплекс для волос, ногтей, кожи. Кремний восстанавливает структуру волос и ногтей, стимулирует синтез коллагена и эластина. Цинк ускоряет рост волос, устраняет воспаления и угревую сыпь на коже. Пантотеновая кислота предупреждает выпадение волос, образование седин. Биотин препятствует образованию морщин и пигментных пятен.



КАРНИТИН + ХРОМ

Препарат для коррекции массы тела с эффектом подтяжки. Потеря веса происходит только за счет разрушения подкожно-жировой клетчатки, одновременно укрепляется мышечная ткань. Препарат повышает выносливость, уменьшает нервную возбудимость, раздражительность, общую слабость.



ЭНДОФИНН

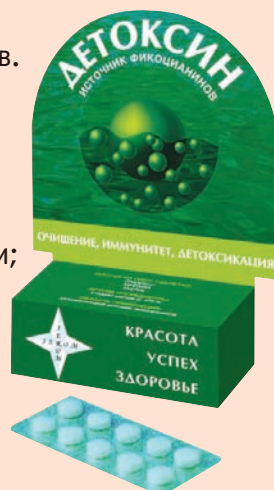
Антидепрессант последнего поколения, позволяет справиться с раздражением и чувством тревоги. Препарат снижает тягу к алкоголю и опиатам в профилактике и реабилитации зависимостей. Способствует выведению почками и печенью продуктов метаболизма, а также улучшению секреторной функции поджелудочной железы и печени.



ДЕТОКСИН

Источник фикоцианинов. Комплекс из водорослей хлореллы и спирулины успешно используется в целях:

- реабилитации после лучевой и химиотерапии;
- нейтрализации последствий пищевых и алкогольных интоксикаций;
- снижения веса, улучшения работы желудочно-кишечного тракта.



Тел. 8-800-200-25-00,
www.vitaminas.ru
ООО «Витаминный центр»

Тел. 8-800-100-33-57
www.carelle.ru
ООО «КАРЕЛЬ»

**СПРАШИВАЙТЕ
В АПТЕКАХ!**

Тел. 8-800-100-10-69
www.apteka.ru

Тел. 8-800-350-87-03
www.wer.ru
ООО «Аптека ВЕР.РУ»

Тел. 8-800-333-33-46
www.microelements.ru
ЦБМ

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

5

лучших фото
знаменитостей
из соцсетей

ЗАСВЕТИЛИСЬ!



Тарасов показал любовь

Пока Ольга Бузова пытается прийти в себя после развода, ее бывший муж, футболист Дмитрий Тарасов, времени даром не теряет. У него уже новая любовь, ею и решил похвастаться перед подписчиками, опубликовал фото в бочке. А в ответ получил сплошную критику: «Ты Олю обвинял, что живет ради лайков? А сам-то в Страстную неделю да с девушкой в голом виде. Ну-ну...»

Стоцкая нашла себе подругу

Две будущие мамочки - певица Настя Стоцкая и радиоведущая Алла Довлатова - померились животами. Оказалось - почти одинаковые. Обеим красавицам совсем скоро рожать - Насте второго, а Алле - аж четвертого ребенка! Но и та, и другая не сидят в декрете, а работают. И при этом чудесно выглядят. «Богини! Легких вам родов!» - пожелали поклонники.



Пугачева схватилась за пистолет

Правда, не за настоящий, а за клеевой. Это «оружие» ей понадобилось на праздновании дня рождения внучки Клары. Сначала Алла «режиссировала» праздник. Потом вместе с детисками уселась мастерить игрушечные калейдоскопы. Да так увлеклась, что не оторвать! Ее сыну Гарри только и оставалось, что подавать маме то картон, то ножницы, то пистолет.

Миронова встретила свой идеал

«С любимым на отдыхе. Любовь. Весна», - подписала Мария Миронова этот чудесный портрет с неизвестным. Мужчина на фотографии всем хорош: точеный профиль, романтическая улыбка. А главное - влюблено смотрит и молчит. Ну идеальный ухажер - и лишнего не сморозит, и руки распускать на свидании не станет.



Дайнеко выместила злость

«Необходимо. Немедленно», - выдохнула Вика Дайнеко, разместив в своем микроблоге фотографию с занятий боксом. Выпускать пар, негатив и дурные мысли она предпочитает в спортзале, колошматя изо всех сил по боксерской груше. Интересно, кого на ее месте представляет певица? Неужели мужа Дмитрия Клеймана, с которым, прожив всего два года, она совсем недавно рассталась? ■



СТРАШНАЯ СИЛА!

Они мажут

слизью,

выщипывают

волосы и пытаются

себя холодом!

КРАСОТА

К каким только ухищрениям не прибегают звездные дамы, лишь бы выглядеть привлекательнее в чужих глазах. Но если о всяких кремах и масочках, диетах и упражнениях многие из них рассказывают охотно, то настоящие свои секреты выдают лишь самые смелые. Почему? Сейчас поймете!

Глюкоза: Улитки против старения

Певица – ярая противница пластической хирургии. Глюкоза готова пробовать самые шокирующие способы подтянуть кожу, лишь бы не ложиться под нож. Одна из экзотических процедур уже стала у нее регулярной и любимой. Наталья делает массаж лица... гигантскими живыми улитками. Тому, кто уже содрогнулся, только представив, как скользкие существа ползают по коже, стоит узнать главное: улитки эти не просто прогуливаются по лицу певицы туда-сюда. Они при этом выделяют слизь! А Наташа ее размазывает, прихлопывая пальчиками, чтобы лучше впиталась.

Косметологи давно знают, что слизь эта очень полезна для кожи. Она и регенерирует, и заживляет, и питает, и подтягивает. Именно поэтому ее давно используют при производстве всяких кремов и сывороток. Купить можно – в любом магазине. Но Глюкоза завела парочку улиток дома. Теперь у нее безостановочная фабрика по производству слизи и личные массажисты всегда под рукой.



Виктория Боня: Высокий лоб – признак ума?

В своем микроблоге Вика часто рассказывает о том, как заботится о собственной красоте. Но если вкалыванием филлеров в скулы и губы, мезотерапией и «кровоавыми уколами», когда собственная кровь после очистки вгоняется в кожу лица, никого уже не удивить, то процедура по избавлению от растительности привела поклонников в замешательство. Недавно Боня выложила видеоролик, в котором показала трюк, с помощью которого она делает свой лоб гладким и высоким – именно такой считается признаком большого ума.

Сначала Вика срезает часть волос надо лбом, потом подбрасывает их бритвой, а затем, скрутив особым образом обычную нитку, ловкими и точными движениями начинает выщипывать оставшийся ежик. Такое самоистязание девушке приходится устраивать довольно часто. Иначе вместо интеллекта на лбу проступает трехдневная щетина...

Почему Боня не сделает лазерную эпиляцию, она не говорит. Возможно, потому, что лазер удаляет волосы раз и навсегда. А Вика иногда не прочь выглядеть «прелесть какой дурочкой».



ТРЕБУЕТ ЖЕРТВ

Екатерина Андреева: Сама себя заморозила

На телеэкране ведущая новостей всегда серьезна и строга. За неуклюжесть коллеги за спиной прозвали Катю Андрееву Снежной королевой. А вот если б знали, как она поддерживает свою неувядающую красоту, то звали бы ее так и в глаза. Потому что день свой Андреева частенько начинает... в криокамере.

– Утро можно встречать по-разному. Не верьте тем, кто пишет, что я сплю в холодной комнате. Все гораздо хуже, – смеется она. – Мне нужен кислород – в космической барокамере. И холод, настоящий холод – минус 184! Играем по-крупному, не мелочимся, заморозить – так заморозить. Это очень полезно, и результат – вау! Делайте, как делаю я. И сохраните молодость, красоту и здоровье.

В специальной «морозилке» Катя проводит буквально пару минут каждый день. Это, конечно, не подвиг. Но что-то геройское в этом есть.



Добавь в копилку

Соблазнительные губы **Мэриэя Кэри** делает просто: несколько капель масла мяты перечной в бальзам или блеск – и вуаля: припухают так, словно ты только что целовалась на ветру.

Сандра Буллок давно выкинула крем для век. Припухлость, темные круги и мелкие морщинки она устраняет с помощью... мази от геморроя.

Чтобы кожа на ногах красиво блестела продолжительное время, **Виктория Бекхэм** перед выходом из дома обильно смазывает ее детским минеральным маслом.

Алена Водонаева: Целуется с силиконом взасос

Бывшую участницу «Дома-2» не раз подозревали в пластических операциях. Она отрицалась. Доказывала, что все – свое, от природы. И губы она не накачивала – они сами по себе такие пухлые. И растут из года в год тоже самостоятельно.

Она им только немного помогает. Качает на тренажере.

– Вот эта смешная на первый взгляд штука – такая «волшебная палочка», которая увеличивает губы за считанные минуты и при этом абсолютно безопасно, – делится Алена опытом. – Очень крутой эффект.

Лобызается с силиконовой «соской» Алена каждый день. Именно поэтому ее губы такие соблазнительно большие и сексуальные. Тренированные!



Ким Кардашьян: Грудь поднимает скотчем

Вряд ли Дику Дрю, который придумал скотч в далеком 1925 году, мог пригрезиться тот способ его использования, что изобрела американская звезда Ким Кардашьян.

Много лет никто не мог разгадать ее секрет: как умудряется в платьях, декольтированных до пупа, иметь высокую и упругую грудь? Ведь явно же никакого лифчика под тканью нет! Однажды Ким сжалась и показала, что у нее под нарядами. Оказалось, грудь она поднимает... клейкой лентой, формируя тот каркас, который ей нужен.

А чтобы платье не съехало случайно в сторону и не открыло постороннему взгляду скотч, Ким рекомендует брать двухстороннюю ленту – ткань наряда приклеится намертво. Вот только отдирает эту конструкцию – удовольствие сомнительное. На вопли звезды сбегаются все домашние, когда она обнажается после выхода в свет. ■





**Он разбомбил
Сирию по
капризу дочери?**

Иванка – правая рука Трампа, сыновей он держит чуть поодаль

КТО РУЛИТ ТРАМПОМ?

Внезапный ракетный удар, который нанесли Штаты по Сирии, вскрыл нарыв, который давно уже мозолит всем глаза. Мировые СМИ заголовками на передовицах обвинили в этом нападении... нет, не Дональда Трампа, который отдал приказ. А его дочь, 35-летнюю красавицу Иванку!



«**Н**адо посоветоваться с семьей...» Обычная фраза для мужчины, принимающего судьбоносное решение. Только если этот человек – не президент огромной страны. Но для Дональда Трампа, кажется, разницы никакой нет. Родня – его главный советчик в государственных делах. Говорят, решение бомбить сирийскую авиабазу президент США принял, поддавшись на уговоры Иванки. То, что Трамп «под каблуком» у любимой доченьки, было ясно еще во время выборов. Но теперь уже многим кажется, что американским президентом крутит вся его многочисленная семья...

Папина дочка

Еще вчера она позировала для мужских журналов и писала книжки для работающих мам. Красивая, стильная девушка с хорошо подвешенным языком. А сегодня Иванка – правая рука президента Соединенных Штатов. Именно ее, а не жену Трампа

па Меланью, американцы называют настоящей первой леди.

Она, а не супруга, рядом с Трампом на приемах и переговорах, она произносит в его поддержку речи и дает с ним совместные интервью. Иванка имеет на отца огромное влияние. Такое, что после ее пламенной речи о том, что «сердце разрывается» из-за событий в Сирии, папа сделал все, чтобы дочка спала спокойно.

Он никогда и не скрывал, что из всех пятерых детей Иванка, дочь от первой жены, – его любимица. «Я так горжусь ею!» – любит повторять Трамп на все лады. Сначала он привел Иванку в свой бизнес – она занималась недвижимостью и бриллиантами. Потом доверил ей вести свою предвыборную кампанию, и она блестяще справилась с задачей.

Такая странная любовь

После победы миллиардера дочь стала его советником и правой рукой в Овальном кабинете. Приближенные Трампа уже стонут, видя, как легко и



Муж Иванки Джаред рулит внешней политикой США



Меланья без боя сдала титул первой леди



Сексуальные объятия Трампа с дочерью навевают разные подозрения...



А вот Тиффани (дочь от второго брака) интересны только папины деньги

просто крутит она президентом. Говорят, мнение Иванки для него важнее всех доводов членов правительства.

«Гораздо разумнее доверять членам семьи, чем всем остальным», – не скрывает Дональд своей позиции. Он и в бизнесе, и в политике старается окружить себя близкими людьми. Найти преданного союзника среди чужих намного сложнее, считает президент Америки, – и подси- дят, и подставят, и продадут за 30 серебряников. То ли дело – дочка, кровиночка.

Но злые языки за спиной Трампа шепчутся о его не совсем отцовской тяге к дочери. Уже раскопали старые фото, где юная Иванка у папы на коленях, и тот как-то очень по- мужски тискает ее в объятиях. Да и сейчас на людях 70-летний Дональд, целуя дочь, прижимается к ней плотнее, чем прилично, гладит ее по попе, оценивает грудь: «У нее отличная фигура, и не будь я ее отцом, я бы с ней встречался!»

Недавно в одном из телеэфиров отца с дочкой спро-

силы, какие занятия их объединяют. Иванка ответила невинно: «Продажа недвижимости и гольф». Трамп усмехнулся: «Хотел бы я сказать «секс»... Но это не тот случай».

И вся президентская рать

В ракетной атаке винят и зятя Трампа – Джареда Кушнера, мужа Иванки и главного официального советника президента. Он свою позицию по Сирии декларирует просто: наказать и как можно жестче. И американцы, которые сейчас в интернете собирают подписи за отставку Кушнера, уверены, что это именно он подсказывает Иванке, как и что напеть папе в уши.

Замуж за Джареда Иванка вышла восемь лет назад – он был сыном партнера Трампа, владельца крупной строительной империи, занимался со своим отцом бизнесом. Нового члена семьи Дональд тут же сделал своим доверительным лицом.

36-летний Джаред Кушнер, вообще, имеет большие поли-

тические амбиции. Недавно, например, он был в Ираке, проводил «конфиденциальные переговоры». Получается, Трамп доверил вопросы внешней политики абсолютно неопытному в этой сфере человеку.

Кроме дочки и зятя в решение государственных вопросов вмешиваются еще и сыновья президента – Эрик и Дональд-младший, который планирует выдвинуть свою кандидатуру на выборах губернатора штата Нью-Йорк. Соратники Трампа уже открыто возмущаются, что политика Америки делается теперь не в Белом доме, а... на кухне президента. Правительство лихорадит: кадровые перестановки и увольнения идут чередой. Клан Трампа избавляется от неудобных, да и сами профессионалы считают унижением получать распоряжения от молодых отпрысков президента.

Но Трампу все равно. Он свято верит: его сила – в семье. Вместе они – кулак. Которым можно размозжить все, что угодно... ■

Более четверти века вместе.
В любви и гармонии, без
скандалов и расставаний.
Вроде все так просто... Но
так сложно. Особенно
когда оба – актеры.

ФОТОДОМ.RU

ФОТОДОМ.RU

Ольга Дроздова:

Ради Певцова
она бросила
жениха-
иностранца

Я УЖЕ НЕ МОЛОДУХА, А М

Ольга не любит, когда ее спрашивают о семейной жизни. И не из-за того, что что-то скрывает. В другом дело...

– Как-то даже нескромно рассказывать о наших взаимоотношениях, – смущается Дроздова. – Я надеюсь, что мои рассказы будут восприняты в качестве совета, а не как хвастовство, какие мы прекрасные и замечательные.

«Хочу, чтобы рядом со мной был герой»

А ведь когда-то выходить замуж за Певцова она не хотела. Не верила в счастливый брак после первого неудачного опыта. Но Дмитрий смог убедить. Причем не словами, а делами.

– Он так терпеливо меня добивался, так обо мне заботился, – вспоминает Ольга. – Когда на съемках у меня начался при-

ступ гастрита, каждое утро варил мне овсянку. Сначала мы молча гуляли по улицам, потом меня прорвало: я стала ему все время что-то рассказывать взахлеб, а он слушал.

Теперь слушать – ее задача. Мудрая Дроздова никогда и ни в чем мужу не перечит. И вовсе не потому, что во всем безоговорочно поддерживает. Просто она уверена: мужчина должен принимать решения сам. Без бухтящей под руку жены.

– Хочу, чтобы рядом со мной был герой. Решительный, способный на поступки. Пусть он даже не туда идет, не в ту степь, – смеется Ольга. – Пытаюсь не мешать своему мужу делать «мужчинские» ошибки. И не важно, чем он занят – серьезной мировой проблемой, покупкой новых ковриков в машину или охотой на мамонта. Я подожду. Если не разрешить ему сделать что-то, он потом всю жизнь бу-

дет думать, что упустил свою мечту и виной тому – я! А зачем женщине на себе очередной комплекс вины тащить?

«При ссорах трусливо сваливаю»

Ссоры, как и в любой семье, у Певцова с Дроздовой, конечно же, бывают. Но в самом начале отношений они договорились: никогда, ни при каких обстоятельствах не повышать друг на друга голос. И не переходить на личности.

– Я очень эмоциональная, вспыхиваю быстро, – признается Ольга. – Если вспылела и не знаю, как выбраться из тупика, позорно и трусливо сваливаю – запираюсь в ванной или ухожу на прогулку. Не буду спорить, выяснять отношения, бросаться тарелками со сковородками, чтобы потом радостно душить друг друга в объятиях. Самое

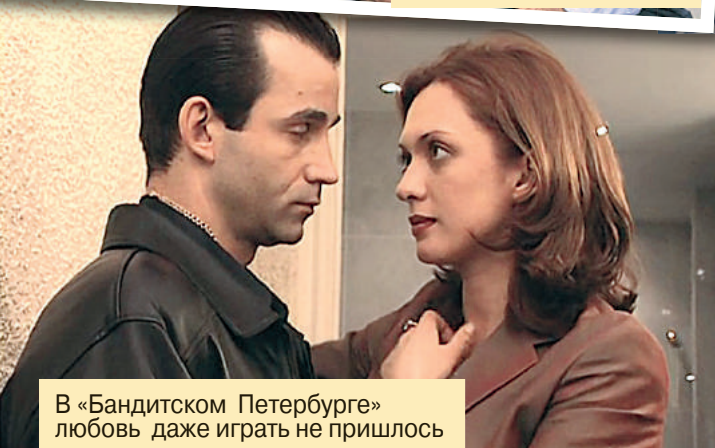


Елисей – долгожданный сын. Когда он родился, Ольге уже было за 40

ФОТО Г. УСОВЕВА



Певцов частенько снимается в постельных сценах...



В «Бандитском Петербурге» любовь даже играть не пришлось



...но Дроздова знает, как заставить мужа ревновать

УЖ ХВОСТ РАСПУСКАЕТ!

страшное говорится сгоряча, и потом не разгребешь завалы. А вот Димка, когда только познакомились, в запале бил ногами машины. Свои. Потом он в гонках участвовал, на трассах адреналин выплескивал. А теперь... песни орет. Все сублимирует в творчество. По-моему, отличный вариант!

А после того, как 10 лет назад в семье появился долгожданный сын Елисей, Ольга с Дмитрием ввели еще одно табу. В каких бы вопросах они не расходились, Елисей не должен слышать споров родителей. Для него они – одно целое. Те самые «Певчие Дрозды», как много лет зовут их пару друзья.

«Влюблюсь и уйду!»

Красивая, стильная Дроздова. Яркий, харизматичный Певцов. И тысячи поклонни-

ков у того и другого. Большой соблазн посмотреть на сторону, завести какой-нибудь роман на стороне. Особенно когда в браке живешь уже больше 25 лет.

Но Ольга никогда не позволяет себе рыться в карманах или телефоне мужа, читать его эсэмэски. Говорит – что из чувства самосохранения. Хотя сама любит немного подстегнуть ревность мужа. Держать в тонусе, чтобы не расслаблялся.

– Я на протяжении многих лет убеждала Диму, что в любой момент могу влюбиться в кого-нибудь и шагнуть за порог. Он всегда отвечал: «Ладно, подожду, пока вернешься». А когда говорят, что будут покорно ждать, уже и идти никуда не хочется. Евреи – они же такие – хитренькие, знают, что сказать и чем обезоружить. Но на старости лет Дима все

же стал меня ревновать. Хотя, казалось бы, успокоиться пора – я ведь уже не молодуха. Но стоит около меня появиться привлекательному мужчине, он начинает наворачивать круги, хвост распускает...

Однако все шутки Ольги закончились после того, как несколько лет назад они с Певцовым повенчались. Оба – люди глубоко верующие, и брак перед богом считают нерушимым.

– Мне стыдно за то, что у меня после Всевышнего – не сын, а супруг, – говорит Ольга. – Я это поняла после рождения Елисея, рассмотрела Диму. Раньше думала так: ну, есть у меня муж – и есть. А став мамой, осознала, что Дима такой же прикольный мальчишка, как Елисей, только чуть старше. Правда, слова про любовь я стараюсь говорить редко. Чтобы не обесценивались... ■

«НИКИТА НИКО

ОНИ САМИ

ФОТО А. ЛОМОХОВА



**Сергей Джигурда
о своем
младшем брате**



Чтобы походить на Высоцкого, он специально сорвал голос



У мамы Никита был любимчиком

Громкий во всех смыслах развод, сексуальные оргии, наркотики и мутная история с заведением... Многие друзья и знакомые поспешили расплеваться с Джигурдой. Еще немного, и скандальный артист рискует оказаться в изоляции – ведь даже родня начинает от него отворачиваться...

Говорят, чтобы оправдать мужчину, надо вспомнить, что и он когда-то был ребенком. Милым, забавным, смешным. Увидеть глазами матери. И тогда легче понять его уже взрослого.

– Он был не ребенок, а ураган! – вспоминает старший брат Никиты. – Зигмунд Фрейд не зря писал, что все проблемы из детства. Мне кажется, так и есть...

Сергей был первенцем у родителей, а Никита – долго-

жданым и желанным вторым ребенком. Старший рос задохником с подозрением на порок сердца, младший – крепышом. Мама, хоть и пыталась делать вид, что любит обоих одинаково, Никитку считала любимчиком. Баловала его всю жизнь. А он с малых лет вил из нее веревки.

– Он рос совершенно свободным ребенком, но был в нем какой-то гипертрофированный эгоизм, – говорит Сергей. – Когда трехлетнему

Никите нравилась игрушка в магазине, пусть и очень дорогая, – он требовал купить ее немедленно. Если у мамы не оказывалось таких денег, Никита с криком: «Хочу, и все!» – падал на пол и начинал биться в истерике. Никакие уговоры не действовали. Однажды мамин брат, увидев такое, снял ремень и жахнул его по заднице. Тот, удивленно охнув, затих. «Припадков» больше не было, хотя фраза «Хочу, и все!» в голове осталась на всю жизнь.

ОГДА НЕ БРОСАЛ ЖЕНЩИН. ОТ НЕГО СБЕГАЛИ!»



Марина Есипенко промучилась с Джигурдой 12 лет



А счастье нашла, сбегав от него к Олегу Митяеву



Свою сексуальную мощь Никита пытается демонстрировать всей стране

В психушку сдала родная мать

Взрослея, Никита избрал другую тактику получать желаемое. Чуть что – начинал изображать из себя невменяемого психа. Мол, вы мне в чем-то отказали, что-то запретили – вот я от горя с ума и схожу.

– Ночью мог войти в родительскую спальню и на полном серьезе выдать: «Моя Дездемона, это я, Отелло. С кем ты здесь?» Перепуганные насмерть мама с отчимом не

знали, что делать – аплодировать или прятаться. Он их специально пугал, – вздыхает старший брат.

После школы Никита ни учиться, ни работать не пошел. Метр восемьдесят пять ростом, косая сажень в плечах, 85 килограммов живых мышц – красавец сидел у родителей на шее, тянул с них деньги. И мастерски устраивал дома дебоши.

– Он грамотно скандалил: старался не орать, чтобы соседи не вызвали милицию. И как-то случилась совершенно воз-

мутительная история. Никита опять давил на маму, отчим попытался за нее заступиться. Брат оттолкнул его – тот как пушинка отлетел в сторону. Дело принимало серьезный оборот. И тогда я сказал маме: «Выход один: вызывай бригаду из психушки». Никита сейчас любит рассказывать, что лежал в психбольнице за свою антисоветскую деятельность. Пусть эта легенда будет на его совести. Брата туда сдали родители...

Липовое самоубийство

После выхода из больницы Джигурда немного присмирел, поступил в институт физкультуры, женился на красавице-акробатке. Правда, вскоре решил рвануть покорять Москву. Жену Нелю с маленьким сыном с собой не взял.

Его нетерпеливость – «хочу всего и сразу» – все время играла с ним злую шутку. Из театрального Никиту поперли после первого курса:

– Самомнения у Никиты было выше крыши. Не хотел играть собачек и кошек в студенческих этюдах. Скучно! Ему Гамлета сразу подавай!

Примерно в то же время он и голос сорвал: был высокий тенор, а хотелось петь, как Высоцкий. Вот и орал под магнитофон его песни. В результате порвал связку и охрип. Все-таки добился своего.

В столице у Джигурды начался новый бурный роман, который продлился 12 лет. С актрисой **Мариной Есипенко** они знатно трепали друг другу нервы – страсти кипели шекспировские, Никита от-



Беременной Яне Павелковской он открыто изменял



Марина Анисина долго пребывала в плену иллюзий



ФОТО А. ПОМОХОВА

тачивал образ взрывного безумца. Однажды, приревновав Марину, он схватил бритву и резанул по запястью. Кровь хлынула фонтаном. Но жизни ничего не угрожало, и он это знал...

«Все было театром, представлением», – говорит его брат, который уверен: Никита разыгрывал сценку из далекого детства. Тогда на глазах мальчишек их подвыпивший дед, поссорившись с бабушкой, в запале рванул нож со стола и нанес себе три удара в грудь. Попал в сердце. Алая кровь, белая рубашка, тело, распростертое на полу, – все было как в кино. Эту эффектную смерть часто обсуждали в семье. Но Марина инсценировку не простила. Нашла в себе силы бросить Никиту. Ушла от него к барду **Олегу Митяеву**.

Ад для беременной жены

И он кинулся с головой в новую любовь – **Яне Повелковской** было всего 19, когда она стала женой Джигурды.

– В загсе Никита встал передо мной на колени и спел серенаду. Слава богу, он тогда не писал матерных стихов, – вспоминает Яна. Она тогда верила: Никита – это тот самый

благородный принц на белом коне – в этом образе она его впервые увидела на съемках. Сразу родила ему сына. Но семейная жизнь с эмоциональным и непредсказуемым Джигурдой была невыносимой.

– Они ругались беспрерывно. Если при мне еще держались, то в присутствии мамы не стеснялись в выражениях, – вспоминает Сергей. – Она причитала: «Боже! Как Яна, бедняжка, его терпит?» Мама прекрасно знает характер Никиты и всем его женщинам сочувствует. Однажды меня попросила с братом поговорить. А беседовать с ним бесполезно – он мигом докажет, что прав, подведет все грамотно под свою теорию... Причем Никита никогда не бросал своих женщин: он создавал такой домострой, что они сами не выдерживали.

Яна до сих пор не может спокойно вспоминать разрыв с отцом своих детей. Она носила под сердцем малыша, а Никита открыто ухлестывал за **Мариной Анисиной**. И в эфире ледового шоу на всю страну красиво клялся ей в любви.

– Приходил домой и с горящими глазами рассказывал мне, беременной, сколько детей у них будет, – не скрывает боли Яна. – Это был ад...

Она ушла от него за месяц до родов.

Кто его остановит?

Ну а Никита пошел в разнос. Обрастал скандалами.

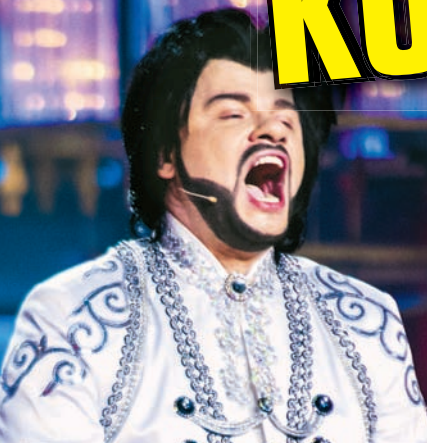
– Толпе нужны скоморохи и паяцы. Понять, где он настоящий, а где играет, уже невозможно. Вначале ему нравилось носить маску, а потом он перестал ее снимать и в жизни – она окончательно к нему приросла, – сокрушается Сергей.

Потом в жизни Никиты появилась травка. Он и не скрывал это – ни от близких, ни от чужих. Считал, что от нее никакого вреда, один кураж.

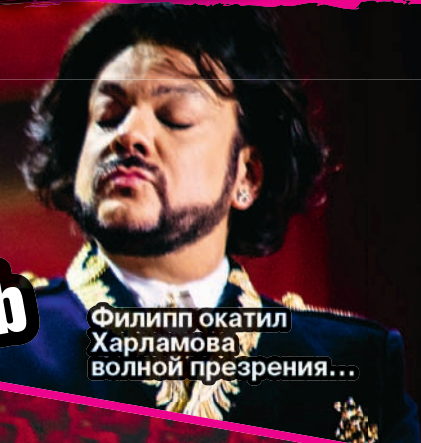
Однажды под наркотой чуть не сорвал спектакль, в котором играл с братом и его женой. Это стало последней каплей – Сергей попросту перестал с ним общаться:

– В его жизни всегда было много игры, но на этот раз Никита заигрался. Я боролся за брата, однако наступает предел, когда опускаются руки. Мне самому, в общем-то, от Никиты ничего не надо. Только одно: чтобы он звонил маме, общался с ней и не тревожил ее. Она очень за него переживает. Надеюсь, что его остановит какая-нибудь обшественная оплеуха... ■

КОРОЛЬ И ШУТ



**КИРКОРОВ
отметил
50-летие
в Comedy Club**



Филипп окатил Харламова волной презрения...

Накануне грядущего юбилея Филипп Киркоров решил заглянуть в Comedy Club. Пришел, чтобы приятно провести время и посмеяться. В том числе и над собой.

Короля отечественной эстрады сопровождали Игорь Николаев, Жасмин, Виталий Гогунский, Любовь Успенская, Алексей Чумаков и другие представители шоу-бизнеса.

Предварил появление юбиляра Гарик Харламов. Правда, появился резидент Comedy Club не в привычной кофте с капюшоном, а в блестящем костюме с перьями. Безобразие на ТНТ продолжалось до тех пор, пока перед публикой не предстал реальный Киркоров. Он обвинил Гарика в подставе, плагиате и прогнал со сцены.

Наконец, дошла очередь до поздравлений. Здесь все было традиционно: приятные слова, тосты, пожелания. Самое оригинальное поздравление сделал Алексей Чумаков, который блестяще спародировал юбиляра.

А вот Павел Воля решил забраться в голову к Филиппу и пофантазировать на тему: о чем мечтает певец. Оказывается, он спит и видит себя главным советником президента по делам российского шоу-бизнеса. Города сами приезжают к нему на концерты, не дожидаясь гастролей, а жители Филиппин мечтают переименовать свою республику в Филиппины Киркорины! ■



Сбавал для ребят на гитаре...



Выслушал наказ «президента»...

...И отведал с друзьями праздничный торт





«Битва Э

НЕУЖЕЛИ

**МАГИ-ЧАРОДЕИ
ОТВЕТИЛИ
МИХАИЛУ
ПОРЕЧЕНКОВУ**



Реалити-шоу «Битва экстрасенсов» в эпицентре скандала. Страна выясняет, что же это за проект? Грандиозное надувательство или уникальный эксперимент? Проверка феноменальных способностей или - степени доверчивости наивных зрителей?

Михаил Пореченков, стоявший у истоков создания «Битвы экстрасенсов», вроде и не собирался никого громко разоблачать. Бросил в радиэфире всего-то пару фраз о проекте, который давным-давно не ведет. А вызвал - настоящую бурю!

- Я с ними долго работал. Калды-балды, как в детстве говорили. Все вранье! Да, полностью. Правду говорю. Я всех расстроил? - поинтересовался актер у аудитории.

Оказалось - еще как расстроил! Причем и зрителей, и самих экстрасенсов. И те, кто

свято верит в колдунов и ведьм, обряды и шаманские пляски, и те, кто считает, что сам обладает уникальным даром, тут же ополчились на бывшего ведущего. Обвинили его в том, что на имени программы, чьи рейтинги зашкаливают, он решил сделать себе самопиар.

- Профессия экстрасенса - под разными названиями - явно старше профессии актера. Лично я, выступая на «Битве», ни на минуту не усомнилась в сверхспособностях своих главных соперников, - возмутилась белая ведьма **Николя Кузнецова**. - Гаснут софиты - и начинается обычная жизнь, то есть клиенты с их проблемами. Так что звание экстрасенса приходится оправдывать каждый день! А вот актерам всегда важно привлечь внимание публики. Разными путями. И так, как Михаил.

Но нашлись и те, кто возразился: наконец-то нашелся человек, который вывел шарлатанов, дурачащих честной народ, на чистую воду! По социальным сетям пронесся даже призыв закрыть «Битву экстрасенсов», а самих «волшебников» - объявить вне закона!

Разоблачение участников

Однако гнობить «Битву» начал вовсе не Пореченков. Реалити-шоу на канале ТНТ идет уже 10 лет. И все эти годы находятся скептики, которые утверждают: на самом деле никакого чуда нет. Все это - постановочное шоу, разыгранное по сценарию. И не только любителями - среди участников попадаются и профессиональные артисты. Прорицательница **Джулия Ванг**, к примеру, окончила курсы актерского мастерства при ГИТИСе

«КСТРАСЕНСОВ»: СПЛОШНОЕ ВРАНЬЕ?!



Шаманка Екатерина Рыжикова и провицательница Джулия Ванг (на фото справа) - профессиональные актрисы



кам и разоблачают участников. Замечают в кадре посторонние предметы, подсказывающие колдуну, где спрятался человек. Находят в программе подтасовки. Скажем, вот могильная плита издали, на ней видна дата смерти. Смена кадра – и вот там уже совсем другой год. Тот, который вписывается в концепцию истории про то, что «все в этой семье погибали с разницей в 12 лет»...

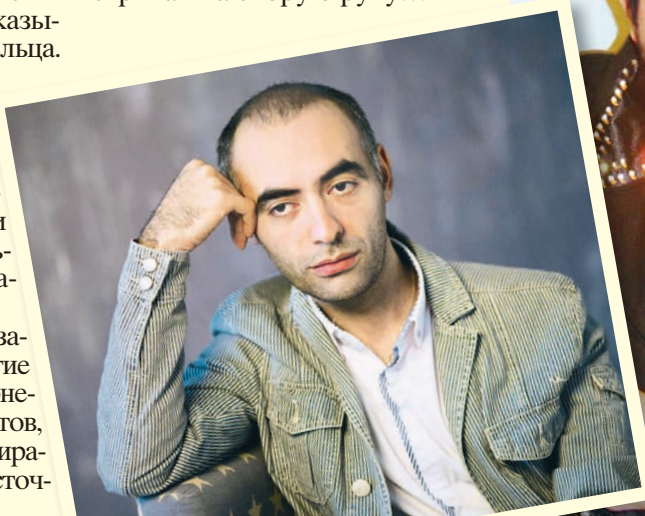
Нашли зрители и девушку, которую в одном из сезонов видели на фотографии якобы «погибшей». Жива-здоровая красавица, светится в массовках других телешоу.

Все эти откровенные ляпы в программе убеждают зрителей, что «Битва» - всего лишь спектакль. И иногда он состряпан на скорую руку...

и до появления на шоу никакими особыми способностями не славилась. Она, тогда еще **Юлия Гаврикова**, занималась своей кинокарьерой: снялась в эпизодах «Дневного дозора», «Самого лучшего фильма», мелькнула в сериале «Бальзаковский возраст, или Все мужики сво...». Ну а, придя на «Битву», быстро сменила биографию и стала рассказывать, что родилась от пришельца.

А вот шаманка **Екатерина Рыжикова** - та самая, что больше похожа на городскую сумасшедшую, - на самом деле преподаватель в детской киностудии и руководитель театральной арт-лаборатории в театре Стаса Намина.

На актерском поприще зацвели и многие другие участники «Битвы». В интернете можно найти десятки сайтов, где критики из народа разбирают шоу буквально по косточ-



- Я и сам в «Битву» давно не верю, - заявляет ясновидящий **Зирадин Рзаев**, финалист шестого сезона. - Критически отношусь в последние годы. Если вначале это было состязание профессионалов, то теперь - просто шоу. Участники умеют удивлять, рассказывая о прошлом. Но это ни о чем не говорит. Пусть предскажут лучше будущее, и это будет зафиксировано несколькими СМИ. Если сбудется - то человек и правда чего-то стоит.

«Самородков на все сезоны не хватает»

Но участники «Битвы», как выясняется, не только чужое будущее не могут предсказать - они и своего-то не видят. Поэтому и влипают постоянно во всякие передраги и позорные ситуации. Например, ясновид-

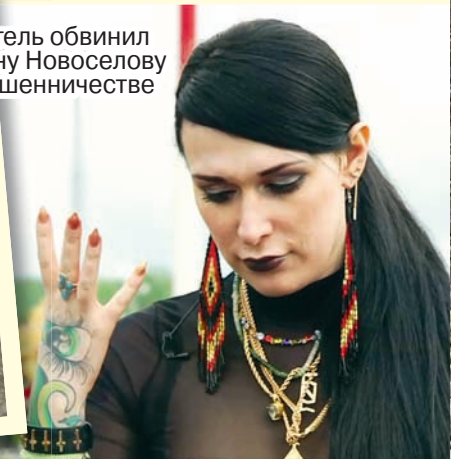


Экстрасенс Зирадин Рзаев признался, что и сам в «Битву» не верит, а астролог Павсекакий Богданов считает, что все участники шоу - мошенники



Зритель обвинил Илону Новоселову в мошенничестве

Мехди удивляется: «Если Пореченков не верит в экстрасенсов, зачем тогда ко мне обращался?»



дящий **Ирик Садыков**, узнав, что в Подмоскowie ищут пропавшую семью Ильиных, предложил свои услуги в поиске родителей и ребенка. Прибыв на место, заявил: нет, не утонули, живы - их похитили. Вещал громко, сыпал деталями. А буквально через полчаса водолазы подняли со дна тела утопших... Громкого пиара, на который рассчитывал Ирик, не получилось.

После участия в «Битве» ценник на услуги колдунов и магов растет как на дрожжах: стоимость приема начинается от 20 тысяч и часто переваливает за сотню. Люди, попавшие в беду, несут последние деньги, чтобы скорректировать судьбу, получить надежду или весть о близких.

Алексея Дружкова из Кургана, как он сам говорит, колдунья **Илона Новоселова** за 30 тысяч рублей убедила: жив его брат, работает на стройке. Вскоре труп мужчины нашли, оказался, его убили несколько месяцев назад. «Она мошенница! Наживается на горе людей!» - не может прийти в себя обманутый зритель.

- Надо понимать, что уникальных специалистов, самородков, в стране не так много, на все сезоны их не может хватить, поэтому профессионалами всех участников назвать нельзя, - объясняет экстрасенс-парапсихолог **Дарья Миронова**. - В

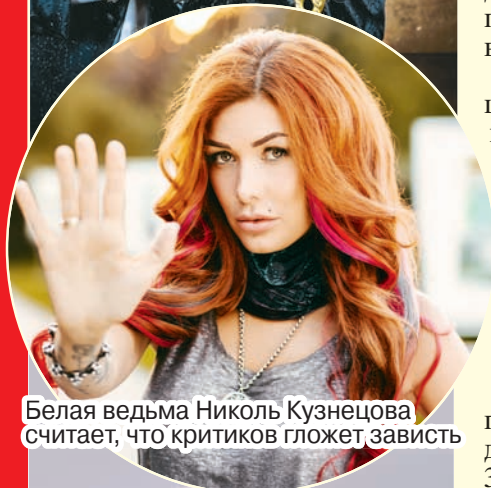
первом сезоне, когда я участвовала, все было честно. А сейчас я предполагаю, что «Битва экстрасенсов» превратилась в чисто коммерческую программу.

Все участники проекта связаны договором о неразглашении условий участия в шоу. Но вот их близкие частенько пробалтываются.

- Я сама была свидетелем слива, - рассказывает бывшая девушка «черного доктора» **Евгения Знагована**. - Ему заранее присылали на почту полное описание следующего испытания, всю информацию о тех людях, которые придут со своей проблемой, факты об их жизни. Чтобы на съемках он поразил всех тем, что никто не знал.

Сколько стоит победа?

Курский астролог **Павсекакий Богданов** уверяет: в шоу «Битва экстрасенсов» все куплено. Хочешь пройти в следующий этап - плати. Нужна победа? Отвали 100 тысяч



Белая ведьма **Николь Кузнецова** считает, что критиков гложет зависть



Ясновидящая **Дарья Миронова**: «В первые сезоны все было по-честному»



Иоланта Воронова подала на программу в суд - чтоб не дурили людям голову

**Если вначале
это было
состязание
профессионалов,
то теперь -
просто шоу** ”



долларов и называйся лучшим.

- Все участники - мошенники! - громко заявляет Богданов. - Потом люди продают последнее, чтобы попасть к ним на прием, но эти шарлатаны ничем помочь не могут. Почему на программу не пригласили меня, Джуну, Чумака, Кашпировского - нас, кто своим трудом получил право называться экстрасенсом? Я еще в 2007 году, когда началась «Битва экстрасенсов», написал открытое письмо руководству ТНТ с призывом: «Остановите возню клоунов!»

Запретить передачу пытались и бывшие участники - те, кому не хватило то ли денег, то ли способностей пробиться в финал. **Иоланта Воронова** прошлой осенью подала иск против ТНТ.

- Хочу прекратить обман людей, которые ходят за огромные деньги к победителям «Битвы экстрасенсов». Эти фавориты работают по сценарию. Они же не экстрасенсы, а актеры! Пусть пишут в титрах: роль Пахома исполнял Сергей

Пахомов! - возмущается она.

«Нет никакого сценария!»

А вот **Илья Саглиани**, который был независимым экспертом на нескольких программах, считает, что нельзя всех грести под одну гребенку. На кастинг проекта приходят разные люди - один идет просто попиариться, другой - попробовать свои силы, а третий - показать уникальные способности.

- Все герои и их истории в программе - настоящие, - уверяет он. - И никакого сценария нет! Какой результат экстрасенс выдал - тот и ушел в эфир. Конечно, есть на шоу те, кто стал «экстрасенсом» за пять минут до прихода на «Битву». Но меня многие специалисты поражали своим даром - Кажетта, например, или Николь. Они мне и советами помогали, и будущее предсказывали. Зирадин Рзаев, например, как-то сказал, что я буду работать на телевидении и куплю синий автомобиль. Прошло три года, я уже забыл его слова. Но все сбылось! И машина у меня - синяя!

Илью, как и **Марата Башарова**, который ведет

программу последние семь лет, удивили слова Пореченкова о том, что «все вранье». Он считает, что, возможно, в Михаиле говорит какая-то личная обида на создателей проекта. С ним согласен и иранский экстрасенс **Мехди Ибрагими Вафа**, победитель третьего сезона «Битвы»:

- Замечу, что Михаил Пореченков в свое время просил меня помочь его близкому другу, который находился в депрессии. Если бы он думал, что я шарлатан, стал бы он это делать?

Тем временем на кастинг нового сезона «Битвы» уже собралось более 200 человек, которые так же называют себя экстрасенсами. И, наверное, есть вероятность, что среди них окажется хоть один настоящий. А может, единственные настоящие чародеи на программе - те, кто создает это шоу?

Редакторы и режиссеры, которые любого, даже самого случайного участника, могут сделать звездой?.. ■



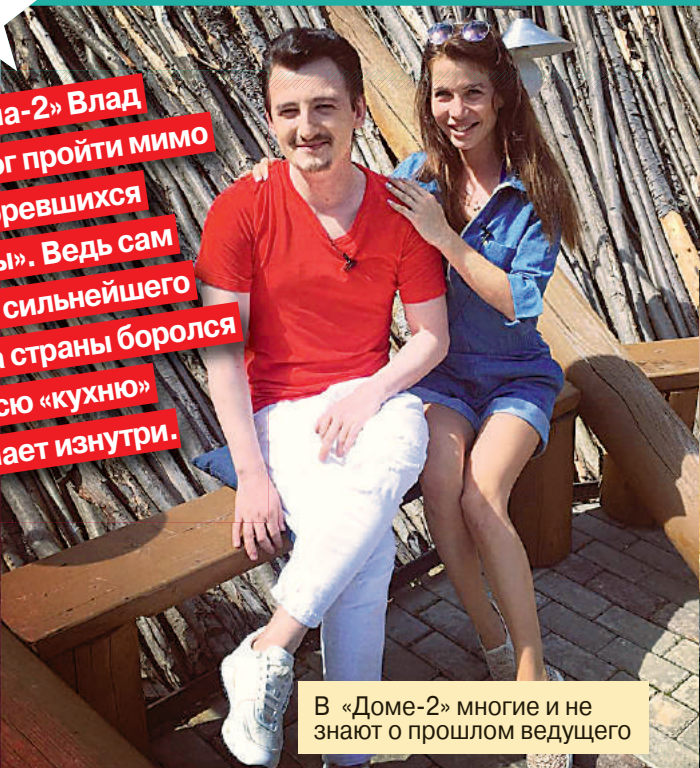
Эксперт шоу Илья Саглиани обмана на съемках не увидел



А Марат Башаров связан контрактом о неразглашении тайн проекта



Участник «Битвы» Ирик Садыков не увидел гибели целой семьи



Ведущий «Дома-2» Влад Кадони не смог пройти мимо споров, разгоревшихся вокруг «Битвы». Ведь сам он за звание сильнейшего экстрасенса страны боролся дважды и всю «кухню» телешоу знает изнутри.

В «Доме-2» многие и не знают о прошлом ведущего

Влад Кадони:

ПОЛУЧАЕТСЯ, ЧТО ПОРЕ

– Влад, как вы относитесь к недавним словам Пореченкова о том, что «Битва экстрасенсов» – «калды-балды, вранье»?

– Мне кажется, получилось, что Михаил сам себя подставил. Ведь, как ни крути, эти слова – против него самого. Предположим, что «Битва» – шоу с актерами. Тогда получается, что Пореченков сам лгун, который три года, работая ведущим этого проекта, водил всех за нос – убеждал зрителей в том, что экстрасенсы настоящие, хотя сам знал, что это не так. Тогда как же он смотрел в глаза тем, кто со своей болью приходил на площадку за помощью – матерям убитых и пропавших детей, родственникам тех, с кем случилось несчастье? Получается, он знал, что участники «Битвы экстрасенсов» шарлатаны и вся программа – жесткая подстава, и вместе со всеми семь сезонов дурил всем голову за хорошую зарплату?

– Но, говорят, у Пореченкова был договор о неразглаше-

нии – он не мог сразу правду рассказать.

– Уголовной ответственности за разглашение тайны создания программы не предусмотрено. Сесть за решетку ты не можешь – грозит лишь штраф. Почему же он на первых же съемках не заявил, что участвовать в этом не будет, и не ушел, хлопнув дверью? Поэтому умный человек поймет, что он просто решил соврать, сыграв на провальной теме. Все это – дешевый пиар. О Михаиле немного подзабыли, и он решил создать информационный повод. На мой взгляд, очень неудачно. И у него уже были такие проколы – все помнят грандиозный скандал, устроенный им на фоне конфликта Украины и России, когда он с оружием в руках сфотографировался в Донецке.

– Стас Садацкий в своем блоге «заглянул» в будущее: «Задержан Влад Кадони. При себе имел фотографии Михаила Пореченкова, а также маленькую человеческую фигурку с вонзенной в нее иглой».

Понятно, что это шутка. Но скажите честно: магов и экстрасенсов и правда надо бояться? Дорогу им переходить не стоит?

– Бояться надо глупых людей. С умными и адекватными всегда можно договориться. Я вот не знаю, что со мной должно произойти, чтобы я действительно озадачился порчей чьей-то жизни. По молодости попугивал этим, бывало. Но то были больше подростковые фрустрации. Ценность жизни, увы, понимаешь только с годами...

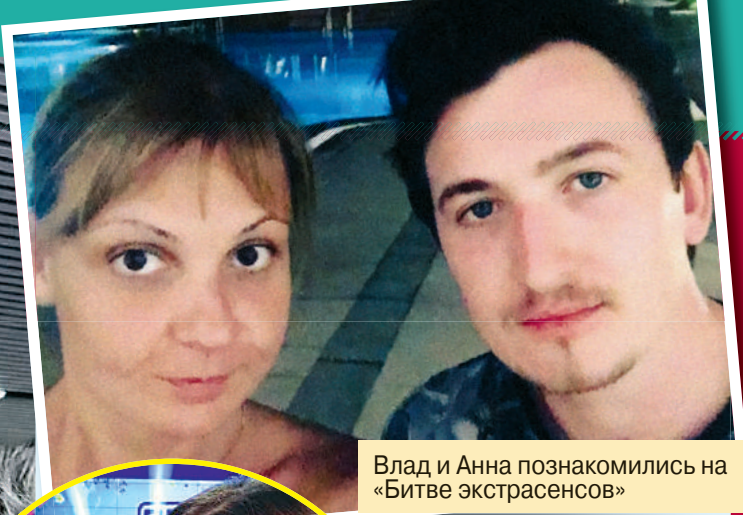
«Не хочу себя навязывать обществу»

– Вы вернулись на «Дом-2» в качестве ведущего. Магические приемы на проекте помогают?

– Экстрасенсорике и эзотерике я оставил за воротами и никакими своими способностями принципиально не пользуюсь. Это было бы нечестно по отношению ко зрителям: они должны понимать, что происходит на проекте, а для этого должны говорить сами участники, а не экс-



Магические способности он получил от мамы-ведьмы



Влад и Анна познакомились на «Битве экстрасенсов»



Кадони считает, что Бузовой в ее бедах магия не поможет

ЧЕНКОВ ЛГУН?

трасенсы. Да и вообще я свои способности использую исключительно для себя и близких и никому их не демонстрирую более.

– **То есть как маг вы карьеру свою закончили?**

– Нет, но других людей теперь не принимаю. Мне надоело бороться с безнадежной глупостью. Открываешь интернет и читаешь: «Он не экстрасенс – он на «Доме-2», «Так экстрасенсы не выглядят» – и так далее. Не хочу себя навязывать обществу. Оно воспитано голливудскими фильмами и примитивными законами маркетинга. Сейчас я больше – в традиционной науке. Около двух лет работал в области психиатрии, в закрытом центре. Теперь приобретаю другой опыт на «Доме-2».

– **Вы, наверное, регулярно просматриваете свое будущее? Разгребаете трудности на своем пути, притягиваете нужные события?**

– Никогда этого не делаю. И маме (ведьма Елена Голунова. – Ред.), которая занимается

практикой, никогда не позволю этого сделать. Я хочу сам пройти все свои трудности, без магической помощи. Если буду, например, бегать за помощью к маме – не научусь решать проблему самостоятельно, а значит, стану зависимым от ее дара – шагу лишнего не ступлю без ее совета и буду обречен получать постоянную подпитку.

– **А как же те люди, которые идут к экстрасенсам? Они тоже обречены?**

– Не всегда. Человеку, который не может справиться сам, идти к более сильному надо. Это как при болезни лучше идти к врачу, а не заниматься самолечением. Но если ты сам врач и мама у тебя – доктор, то не надо ежеминутно просить у нее рецепт.

«Я буду сумасшедшим папашкой»

– **Влад, а есть какой-то способ иметь магическую поддержку, не обращая при этом к экстрасенсам?**

– С моими коллегами, лучшими экстрасенсами страны, мы создали тонкую с точки зрения эзотерики вещь – магию в парфюмерии. Экстрасенсы заряжают специальные вещества на деньги, на замужество, на удачу – и они используются для создания ароматов. Такие духи уже есть у двух известных политиков и нескольких звезд шоу-бизнеса.

– **То есть вы занялись таким бизнесом?**

– Да, и не только этим. Еще я открыл салон красоты. Собрал мастеров – гримеров и парикмахеров, – которые работают со звездами, с публичными людьми, и умеют создавать целостный образ.

– **С Анной Девицкой, бывшим продюсером «Битвы экстрасенсов», вы уже шесть лет вместе? Почему не поженились до сих пор?**

– Я делал ей предложение один раз – она отказалась. Почти полгода мы не общались после этого. Сейчас, возможно, Аня ответила бы иначе, но я не стремлюсь повторяться.

– **Детей не планируете?**

– Рано мне о них мечтать, не готов. Воспитатель из меня будет никакой. Дети у меня вызывают приступ умиления. И если сейчас у меня будет ребенок, я просто замучаю его своей заботой. Превращусь в сумасшедшего папашку, который не способен вырастить полноценную личность. Так что подождем, пока созрею... ■



Ольга ОРЛОВА



Участники шоу догадываются, кто пристроил Ольгу

В составе группы «Блестящие»

Наталья Лагода не простила Орлову

ОНА ПОСТРОИТ СВОЮ Л

За свою новую роль - ведущей «Дома-2» - Ольга взялась очень рьяно. Решила провести вместе с участниками шоу три дня - вроде бы для того, чтобы почувствовать атмосферу. По словам певицы, организаторы просто взяли ее «на слабо», а этого, мол, делать нельзя, потому как она всегда отвечает за свои слова.

Однако на кадрах, снятых во время пребывания Орловой в «Дома-2», видно, что среди «аборигенов» выглядит она несколько потерянной и смущенной. Все-таки Ольга - уже совсем не юная дива, и вдруг очутиться среди молодняка, совсем другого поколения, для нее - то еще испытание.

В «Дома-2» - новая ведущая. Ольга Орлова, на взгляд поклонников передачи, - одна из самых неожиданных персон, которую только можно представить на знаменитой телестройке. И эту роль, как считают многие, она получила благодаря своим бывшим любовным связям...

Почему же именно Орлову вдруг решили назначить новой ведущей? В телевизионных кругах говорят, что ларчик открывается просто. Ведь владельцем компании «Солярис промо продакшен», которая с марта 2014 года занимается производством контента для «Дома-2», является **Александр Карманов** - экс-супруг Ольги. О причинно-следственной связи первым поведал звезда «Дома-2» **Рустам Солнцев**.

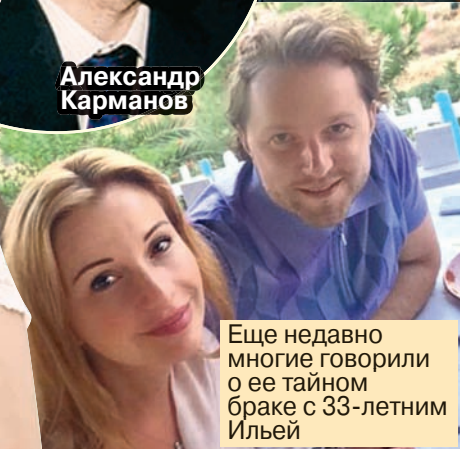
- Я общаюсь с ребятами. Они все прекрасно понимают, что Ольга пришла от бывшего мужа Карманова, который возглавляет продакшен «Дома-2». Ольга провела пока только одну программу, я не видел, как это все обстояло. Ребята, мягко говоря, были не в восторге, но это вообще ничего не значит. Человеку надо подучиться, приноровиться, ей нужно понять смысл, темп этого всего, - рассказал Рустам.

Орлову и Давлетьярова связывали длительные отношения



ФОТОДОМ.RU

Александр Карманов



Еще недавно многие говорили о ее тайном браке с 33-летним Ильей

ЮБОВЬ?

Проклятье Лагоды

Александр Карманов - первый и (насколько известно) пока единственный законный супруг Орловой. Познакомились они в 2000 году, когда Ольга еще была солисткой группы «Блестящие». Правда, из-за замужества и последующего материнства ей пришлось покинуть коллектив.

История любви Орловой и Карманова в свое время широко обсуждалась в светских кругах. Александр, владелец популярного в те времена стриптиз-клуба «Грезы», на момент знакомства с Ольгой семь лет жил в гражданском браке с другой певицей - **Натальей Лагодой**, чью песня «Маленький

Будда» до сих пор порой крутят на радиостанциях. Но ради новых отношений Карманов тут же бросил бывшую пассию.

Наталья не смогла смириться с изменой и попыталась покончить жизнь самоубийством. 21 сентября 2001 года она выбросилась с пятого этажа своей квартиры. Врачи скорой, вызванные на место происшествия соседями певицы, констатировали у нее черепно-мозговую травму и многочисленные переломы. Наталью тогда «собирали» буквально по частям. Она пережила трепанацию черепа и еще 12 различных операций.

Лагода все-таки вернулась к жизни. Однако прокляла своего бывшего возлюбленного (хотя именно он и оплачивал ее лечение), а также его новую спутницу. И хотя вскоре у супругов родился сын, через четыре года после свадьбы Александр и Ольга расстались. Как считали многие, сработало проклятье Лагоды - ведь Карманов тогда вроде как нашел себе другую, бросив Орлову с маленьким ребенком. Однако Ольга, если вдруг при ней говорили про Лагodu, уверяла: в проклятье она не верит. Но вот странное совпадение: и о бывшем супруге певица предпочитала не вспоминать...

Так и осталась незамужней

После развода Орлова так и не вышла замуж. У нее были довольно длительные отношения с известным продюсером **Ренатом Давлетьяровым** (говорили, что ради Ольги тот бросил свою прежнюю возлюбленную - актрису **Веру Сотникову**). Тогда Ольга стала активно сниматься в кино (продюсировал которое как раз Давлетьяров), однако предложения руки и сердца так и не дождалась. После ссор и примирений она все-таки рассталась с Ренатом, который позже женился на певице и актрисе **Жене Малаховой**.

Но и Орлова после расставания с Давлетьяровым не осталась в одиночестве. Как судачили в светских кругах, у нее

были отношения с серьезным бизнесменом по имени Петр. Однако год назад папарацци обнаружили Орлову в обнимку совсем с другим мужчиной - владельцем крупной текстильной компании 33-летним **Ильей Платоновым**. Также особо внимательные заметили, что на безымянном пальце правой руки у певицы вдруг появилось кольцо. Правда, Орлова тут же отмела все разговоры о тайном замужестве.

- На этой неделе в прессе много писали обо мне, но ни один журналист не удосужился позвонить мне и спросить, как обстоят дела фактически, - негодовала тогда Ольга. - На самом деле я не замужем, и не собираюсь. А своим поклонникам желаю меньше читать желтую прессу.

Тогда многие опять вспомнили про проклятье Лагоды: ведь Ольга Орлова, хоть и прошло столько лет, так и осталась незамужней. Только в одном, кажется, ошиблась Лагода: Александр Карманов после развода, судя по всему, продолжает помогать матери своего сына.

А вдруг потянутся женихи?

В последние годы Орлова почти исчезла с телеэкранов. Хотя и уверяет, что «ее зритель» всегда рядом с ней.

- У каждого артиста есть своя категория слушателей, своя ниша. Я не переживаю, когда появляются новые артисты. У меня есть постоянные заказчики, у которых я выступаю на каждом дне рождения, на каждой корпоративной вечеринке. Есть даже свои, родные...

Однако знакомые Орловой уверяют, что потерю былой популярности она все-таки воспринимает тяжело. Может, потому и согласилась на участие в таком сомнительном проекте. Все-таки популярное телешоу может придать ее карьере новый импульс. К тому же есть шанс и свою личную жизнь устроить. А вдруг сейчас к Ольге косяками потянутся женихи?.. ■

**У Александра Носика
роман с известной певицей**

По словам актера,
с женой он больше
не живет

ЖЕНА ОКАЗАЛАСЬ ТРЕТЬЕЙ ЛИШНЕЙ?

Личная жизнь Александра Носика всегда оставалась немного в тайне. В кинотусовке рассказывают, что до официального брака у него было два гражданских. Но оба неудачных. Его первую избранницу звали Аллой, она была на 10 лет старше и очень хотела создать семью, иметь детей. Но вот Александр, видимо, на тот момент еще не был готов к столь серьезным отношениям, поэтому сам ушел в сторону.

Со второй спутницей - Яной - он познакомился, когда работал над фильмом «Возвращение Мухтара». Они общались около пяти лет, но потом Александр разорвал и этот

Актёр Александр Носик неожиданно стал героем светской хроники. Он, который еще совсем недавно считался образцовым семьянином, был замечен папарацци в обнимку с известной певицей. Пришлось признаться, что же на самом деле происходит в его отношениях с законной супругой.

союз - «любовная лодка разбилась о быт». Саша вообще, по его же признанию, привык всегда уходить первым.

Однако когда он встретил свою нынешнюю пока еще законную супругу, то очень изменился. И даже решился, наконец, официально узаконить отношения.

Встреча на небесах

Про Ольгу и Александра можно говорить, что они познакомились на небесах. Летели вместе на одном рейсе. Причем Саша был с другом, и девушка понравилась им обоим. Целую неделю после полета и Носик, и его друг переписывались

С Яной он прожил
пять лет, и ушел сам



ФОТО Г. УСОЕВА



Отец Александра - Валерий Носик -
пережил два развода. В том числе -
с Лией Ахеджаковой



Настя Крайнова
может часами слушать
Сашины рассказы

дом. Переезд. И - будут дети. Саша сказал, если появится дочка, такая хорошенькая, пухленькая, то она будет вить из него веревки.

И вдруг - как гром среди ясного неба - сообщение, что, оказывается, супруги уже долгое время не живут вместе!

Жена еще верит

О том, что у актера новый роман, стало известно случайно. Папарацци обнаружили Александра в обнимку с девушкой, которая при ближайшем рассмотрении оказалась особой известной. **Анастасия Крайнова** - популярная певица, бывшая солистка группы «Тутси».

Носик, когда журналисты буквально оборвали ему телефон с вопросами о новых отношениях, лишь подтвердил тот факт, что он не живет с женой. Однако какие-то подробности рассказывать отказался - мол, счастье любит тишину.

А вот Настя Крайнова оказалась более разговорчивой. Как она поведала журналистам, с Александром они знакомы несколько месяцев. Покорил он ее тем, что имеет мнение буквально по каждому поводу и событию. Поэтому, как говорит Настя, она может часами слушать рассказы Александра. Хотя они и не выходят вместе в свет, однако проводят друг с другом много времени. Выбираются тайком в кино или поужинать в ресторан. Во время такой вылазки их и засекли папарацци.

- Конечно, очень переживаю по поводу Сашиного расставания с женой, но мы не касаемся наших прошлых отношений. Ольга прекрасная девушка, от общих товарищей я слышала о ней исключительно хорошее, - рассказала Настя.

И только Ольга продолжает верить, что им с Александром еще удастся сохранить семью.

- Мы не собираемся разводиться, мы просто временно разъехались, чтобы, так сказать, «выдохнуть», - поведала она. ■

с Ольгой. Но чтобы все было по-честному, каждое сообщение зачитывали друг другу вслух. В итоге Александр оказался настойчивей и удачливей.

Ольга не имеет отношения к актерскому миру. По первому образованию она юрист, лейтенант в отставке. Но когда вышла замуж за Александра, то стала помогать ему в делах, заниматься продюсированием.

Ольга была не только верным другом, но и в какой-то степени личным стилистом. Она всегда тщательно выбирала, в чем ей и мужу выйти всвет. Причем так, чтобы детали их гардеробов хоть в чем-то, но совпадали.

Они вообще друг на друга оказывали огромное влияние. Так, благодаря жене Саша сел в седло. А он в свою очередь поставил Ольгу на лыжи. Она его учила английскому языку, он ее - вождению автомобиля. Вместе они занимались парусным спортом...

Ложная идиллия

Еще совсем недавно ничто не предвещало разрыв. Они давали совместные интервью,

в которых выглядели достаточно органичной парой. Как говорили супруги, они даже ссорятся очень редко. Если в первое время совместной жизни и были какие-то разногласия, то потом смогли притереться друг к другу. Когда же все-таки случался конфликт, первым на уступки всегда шел Саша.

В марте Александр и Ольга вместе побывали на шоу **Леры Кудрявцевой** «Секрет на миллион». То, как трогательно Ольга рассказывала о своем муже, не давало поводов думать о каких-то проблемах в семье.

- Он любит спать, свернувшись калачиком, уткнувшись в мой живот. В такие моменты я называю его своей креветкой, - говорила она.

Также супруги поведали о совместных планах на будущее. Например, о желании завести детей.

- У меня семья медиков, а это люди, которые мыслят рационально, - рассказала Ольга. - Если хочешь детей - нужно обеспечить им комфорт. А мы в разъездах: работа, съемки... Но сейчас есть несколько пунктов финальных, к которым мы подходим. Новый



В детстве Света и Ирада не ладили...

Светлана ЗЕЙНАЛОВА:

«ОБЯЗАТЕЛЬ

ЧТО ХОЧЕШЬ,

- Света, мы с вами встречались пять лет назад. Понятно, что в плане работы пятилетка была ударной. А в мироощущении что-то изменилось за это время?

- Я усвоила истину, что надо радоваться тому, что у тебя есть, ведь в нашей жизни все так хрупко, приходит и уходит, а годы летят... Конечно, иногда хочется закинуть себя лет на 10 назад и многое сделать иначе: круче, лучше, не тратить на какие-то второстепенные вещи. Но ведь это невозможно! Поэтому лучше смотреть вперед, а не назад. Еще я стала понимать, что значат в моей жизни близкие люди - друзья, родственники. Ну, и, наконец, в этом году я, можно сказать, впервые серьезно приблизилась к своим национальным корням. Съездила в Азербайджан, увидела Баку - новый, изменившийся, яркий.

Популярная телеведущая в мае отметит юбилей. Цифра солидная - 40. Выглядит Зейналова прекрасно - стройна, свежа и жизнерадостна. Однако прожитое и пережитое никуда не деть. Ведь жизненный путь телезвезды не был усыпан розами...

- Раньше там не бывали?

- Была 30 лет назад, совсем еще ребенком. Но с тех пор Баку сильно изменился. Тогда там все было такое советское и восточное. Этот город всегда же был очень многонациональным. Помню, идем с папой по набережной, вокруг - многоязыкая толпа, и мы играем в такую игру. Я: «А это кто?» Папа: «Я этот язык не знаю». - «А это?» - «Это армяне». - «А теперь?» - «Литовцы»... Это же город-порт, туда корабли отовсюду приплывают. В

этот раз я в Баку взяла такси, и оказалось, что водитель не говорит по-русски, зато говорит по-английски. Баку стал очень чистый и такой... немножко европейский. Но и азербайджанский колорит никуда не делся.

«Слезы на «Голосе» - это нормально»

- Наверняка ярким событием в вашей жизни стал детский «Голос». Как относитесь к тому, что некоторые в соцсетях ругают проект?

Светлана не скрывает, что у ее дочери аутизм



С мужем, Алексеем Глазатовым, она развелась пять лет назад

Сейчас сестры Зейналовы - лучшие подруги!

НО СЛУЧАЕТСЯ ТО, И - ЧЕГО БОИШЬСЯ»

- Да, я читала: люди пишут: мол, вы заставляете детей прыгать, как мартышек, они там плачут... Это совершенно не так. Поверьте: детям все, что происходит на проекте, - в кайф. В них столько радости и желания участвовать! А что касается слез - это обычная человеческая реакция на то, что желаемого не удалось получить. Кто в детстве из-за этого не плакал? Да и взрослые иной раз грешат... А если ребенок всерьез хочет стать артистом, он должен привыкнуть к тому, что его всегда и везде будут оценивать. И должен понять, что к неудаче надо относиться как к подсказке, над чем еще необходимо поработать.

- Вы - актриса по образованию. А снимаетесь в кино редко. Телевидение отнимает все время?

- Мой однокурсник Антон Федотов был всегда прекрасным артистом и стал, как это

иногда случается, отличным режиссером. Это он снимает сериал «Кухня». Мы с ним лет пять не виделись, а тут недавно встретились. И он, как вы сейчас: «А что это ты не играешь?» Я: «Антон, можно подумать, у меня тут Михалков на коленях стоит, умоляет сыграть в его картине, а я ему: «Уйди, противный, уйди!» (Смеется.) Я не снимаюсь, потому что нет предложений. Он: «А давай я тебя сниму. Правда, в «Кухне» все актеры давно уже утверждены, но для тебя я придумаю ролюшку». И придумал! Я играю телеведущую, то есть саму себя. И если Антон сценны со мной не вырежет, то уже в апреле у меня будет премьера.

«С сестрой познакомились заново»

- Ваша сестра Ирада ведет на НТВ воскресную информа-

ционно-аналитическую программу. Видитесь часто?

- А кто с кем сейчас видится часто? Если люди живут рядом, тогда еще может быть. Но тоже - не факт. Вот мы с подружкой почти соседи - нужно только Ленинградку переехать, но все равно не получается. То некогда, то кто-то заболел, то надо с детьми идти куда-нибудь - и у меня так же. Поэтому встречаемся только по праздникам. Для этого и придуманы дни рождения и «новые годы» - чтобы всех собрать. Сейчас по пробкам ехать так долго, что иной раз реальнее встретиться за границей - поехать вместе отдыхать. Поэтому и с Ирадой видимся не так часто, как хотелось бы. У обеих работы много. Но мы каждый день созваниваемся и ведем долгие задушевные разговоры.

С улыбчивой Зейналовой утро действительно доброе



Света, в отличие от многих, умеет по-настоящему радоваться жизни

- Но вы такие разные! Даже не верится, что, например, в детстве ладили.

- Ираду (у нас разница пять лет) в детстве заставляли со мной заниматься - гулять, играть, чему-то учить. До сих пор помню родительские приказы: а ну займись Светой! Я сестре иногда о том времени рассказываю, а она: не помню! Не хочет вспоминать. Я ее и мучила, и «троллила», и доводила, бедную, до слез. Потом мы как-то разошлись. Я училась в гимназии, она - в институте. К тому же Ирада достаточно рано вышла замуж - в 20 с чем-то лет, уехала. Пересекались мы только на семейных праздниках. А заново, можно сказать, познакомились, когда она уехала работать в Лондон, а затем в Израиль. В нас внезапно проснулась тоска друг по другу. Мы стали часто созваниваться - такие приходили счета за мобильные разговоры! Потом научились пользоваться скайпом. Почему именно в то время произошел прорыв в отношениях, не знаю. Видимо, обе повзрослели. И сейчас мы очень близки. Я знаю, что Ирада откликнется на любую мою

просьбу, и можно не сомневаться, что я отвечу тем же.

«Идеальных мужчин не бывает»

- Пять лет назад вы переживали недавний развод и, в общем, не исключали варианта, что останетесь с дочкой вдвоем. Правда, что сегодня вы не одиноки?

- Правда. У нас появился наш папа. Человек не медийный, очень тихий, занимающийся ребенком. Он не любит привлекать к себе журналистское и вообще чье-либо внимание, поэтому я о нем больше не рассказываю.

- Вообще, мужчины - важная часть вашей жизни?

- Важная. И всегда для меня была очень важной. Я люблю с мужчинами работать, тусоваться. С ними веселее. Девочки - по крайней мере, те, с которыми я выросла, - чем были увлечены? В основном по магазинам походить, лясы поточить. А я этого не люблю. Для меня выбор ботинок - мука! Я такая... не девочка в этом отношении. А с мальчиками весело. С ними можно говорить о серьезном,

веселиться, круто развлекаться. И у меня как-то в друзьях всегда было больше мальчиков.

- Однако своего мужчину не могли встретить довольно долго... Когда-то вы перечисляли качества, которые хотели бы видеть в своем избраннике. Нарисовали портрет мужчины, которого, кажется, в природе сегодня не существует - благородный, заботливый, понимающий, способный на поступки... Значит, встретили такого?

- О, да! И нет! Не бывает такого, чтобы в человеке были только положительные качества и ни одного отрицательного. Прямо картинка с выставки - а не человек. Нет! У мужчин полно недостатков. И у женщин их много. А иногда ты человека больше любишь за недостатки, чем за достоинства, как ни парадоксально это звучит. И среди всех недостатков всегда, как звезда, горит его какое-то положительное качество, которое заставляет забыть о тысяче отрицательных черт.

- Вы не скрываете, что у вашей дочки Саши аутизм. Ей сейчас восемь лет. Знаю, она учится в специализированной



Участников детского «Голоса» она старается подбодрить. А если что - скрасить горечь поражения



школе, и учится хорошо. А отношения с одноклассниками складываются?

- Складываются. Но сейчас такая форма образования пошла, что дети мало друг с другом общаются. Просто времени на это нет. Они в основном учатся и делают домашнее задание, потом спят - и все начинается снова. Когда мы росли, то успевали после школы и в «резиночку» попрыгать, и в классики, и просто дурака повалить. А у них на это - только несколько минут на переменке. Когда у Саши заканчиваются уроки в школе, мы возьмем ее на дополнительные занятия, дома она сначала делает домашнее задание, потом - дополнительное задание к дополнительному занятию, а там уже и спать пора. Сейчас дети так живут.

- Вам бы второго ребенка...

- Ну, это как Бог даст.

«Надо очень сильно полюбить себя»

- Света, а вы какой человек - намечающий цели и идущий к ним, или же плывущий по течению?

- Знаете, когда была маленькой и глупой, я пыталась что-то планировать и эти планы осуществлять. Потом жизнь настучала по голове, и я стала думать: нет, надо плыть по течению: куда случай повернет - туда и идти. Но тоже не сработало. Сейчас у меня - некий симбиоз того и другого. Я убедилась, что получается только то, над чем ты сам активно работаешь. Если будешь стучаться в какую-то дверь - она откроется. Если стараешься что-то изменить - результат будет. Нужно очень сильно чего-то хотеть, тогда оно обязательно случится. Вообще, знаете, есть такой закон: с тобой в жизни случаются две вещи - те, которых очень хочешь, и те, которых очень боишься.

- Ну и как надо стучать в ту дверь, за которой - личное счастье? Задаю этот вопрос вам, как женщине, которой, в отличие от очень многих, удалось «достучаться».

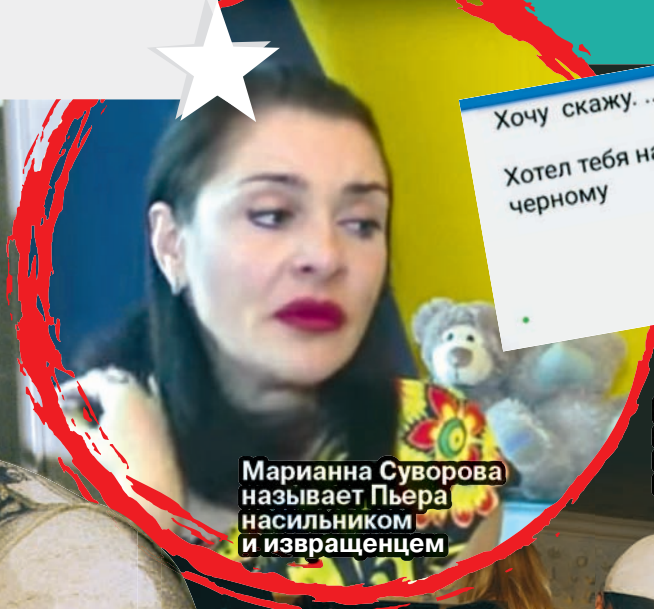
- Надо уяснить главное: если хочешь, чтобы в твоей жизни появился любящий и любимый человек, нужно захотеть

остаться собой. Тебе с самой собой должно стать не скучно, по кайфу. Ты должна себя очень сильно полюбить, думать о себе: какой же я прекрасный удивительный человек! Желательно, конечно, чтобы к этому имелись основания. Ты должна почувствовать, что самодостаточна, что не зависишь ни от кого. И вот тогда ты становишься интересной другим людям, они начинают к тебе тянуться. Но в этот момент важно увидеть их вокруг себя, не затоптать, не проявить себя эгоисткой. А когда человек, которого ты ждала, наконец, окажется рядом - надо строить с ним отношения, что называется, на равных партнерских правах: мы с тобой друг другу даем то, что каждому из нас нужно, но и свои позиции не уступаем. Ведь что самое страшное, что делают женщины, тем самым убивая брак или делая его несчастливим? Они либо бесконечно жертвуют собой, а потом рыдают, либо, наоборот, выпивают из мужа все соки, а потом тоже рыдают. И не подозревают, что есть третий путь... ■



**Жена Пьера
Нарцисса хочет
отправить его
за решетку**

ФОТО Г. УСОЕВА



**Марианна Суворова
называет Пьера
насилъником
и извращенцем**

Хочу скажу...
Хотел тебя наказать по
черному

Захоти и скажи)

Это как?!

**Валерия
говорит, что
муж бил ее
на глазах дочки**

FOTODOM.RU



СОВСЕМ НЕ ЛАСКО «МЕРЗАВЕЦ»?

Он так забавно пел «я шоколадный заяц, я ласковый мерзавец», что все верили: он и вправду душка! Выходец из Камеруна, темнокожий Пьер Нарцисс не то что человека - мухи не обидит. Но оказалось, кроме улыбчивого «фасада» у певца есть и обратная сторона. Недавно его обвинили в жестоком изнасиловании...

Забавный парень прославился на «Фабрике звезд» 12 лет назад. Тогда все были им очарованы - большой, нелепый, добрый. **Максим Фадеев**, который взял Пьера под свое крыло, не мог нарадоваться на подопечного.

- При своей темной коже он самый светлый, мягкий, уступчивый, воспитанный! - говорил продюсер. - Талантлив, индивидуален. Очень добрый, на агрессию отвечает терпением. Оставляет впечатление человека с голубой кровью.

Ему прочили большое будущее, но Нарцисс так и не смог перепрыгнуть своего «Шоколадного зайца». Постепенно Пьер исчез с радаров. Говорили, что женился на матери своей дочки, где-то поет по клубам, много тусуется, праздно живет. Интерес к нему потух. Уже несколько лет Пьер Нарцисс не появлялся на телеэкране - шоу-бизнес переварил и выплюнул его из своих недр.

И вдруг - имя снова у всех на устах. Вот только на сей раз прославился Нарцисс в совсем другом амплуа. Садист, деспот, тиран, сексуальный



ФОТО Г. УСЕВА

Многие женщины от обаяния «шоколадного зайца» теряют голову

ВЫИ

насильник... Просто картинка из фильма ужасов.

«Я была куском мяса»

Только отгремел скандал с изнасилованной **Дианой Шурыгиной**, как на телешоу пришла другая жертва - **Марианна Суворова**. Женщина, глотая слезы, поведала о том, как Пьер Нарцисс самым изощренным способ надругался над ней, избивая до крови...

Познакомились они осенью. Певец пришел на эфир к Марианне, которая работает на небольшой радиостанции. Пообщались, посмеялись, подружились. Пару раз сходили в караоке, пару раз были интимные отношения. Как говорит Суворова - без обязательств и разговоров о будущем. А при-

мерно через месяц, продолжат Марианна, они встретились в гостинице «на час». Сидели, выпивали. Пьер «уговорил» бутылку водки. И вдруг началось...

- Он схватил меня за шкирку и кинул на постель, - рассказывает она. - Срывал одежду, бил по лицу. Стал насиловать в извращенном виде. Везде была кровь... Я для него была куском мяса. Боль дикая, я кричала. Он меня душил, несколько раз я теряла сознание. Не понимала вообще - живой выберусь или нет...

Девушка говорит, что истязание продолжалось несколько часов, несмотря на мольбы оставить ее в покое. После чего Пьер вынес ее из номера, погрузил в машину и отвез домой. Придя в себя, Марианна вызвала скорую. Но писать заявление в полицию почему-то отказалась...

Дальше, по словам Суворовой, были два месяца мотаний по больницам и лечение внутренних разрывов. Пьер, как говорит она, сначала удивлялся: «А что случилось? Мы же просто поиграли!» Потом приехал с букетом и плакал, умоляя простить. Ну а затем стал угрожать, что сотрет ее в порошок, если попробует кому-нибудь пожаловаться.

«Еще и домашний тиран!»

Так неужели этот добродушный парень - жестокий насильник?

«Да, и еще - домашний тиран!» - добавляет его жена Валерия. Она прожила с Нарциссом почти 10 лет, и хорошо знает его «темную сторону».

- Он не раз избивал меня, даже беременную. Однажды врач скорой, которую я вызвала, посмотрев на меня, даже заплакала - от отеков мое лицо стало гигантским, как сковородка, - рассказывает Валерия. - После побоев Нарцисс делал все, чтобы я забыла - подарки, ухаживания, перед иконами прощения просил. Я часто уходила, а потом

возвращалась. И заявление из полиции о побоях забирала. Почему, не знаю...

Причем в последние лет пять, по словам женщины, ситуация только ухудшилась. Валерия говорит, что Пьер начал беспробудно пить, а напившись, вспыхивал как спичка. Становился агрессивным, орал матом по любому пустяку так, что в квартире дрожали стекла, а дочка сжималась от страха и плакала.

«Получай по заслугам!»

В конце концов, терпение Валерии лопнуло. Два года назад она, схватив в охапку дочку, просто сбежала от мужа. И старается с ним вообще не общаться. Потому что, стоит ей прийти в общий дом за вещами, как она подвергается насилию.

«Насиловать он любит: прыгает на меня, принуждает к сексу», - признается Валерия. Но добавляет, что в историю, которую рассказала на телешоу любовница мужа, она не верит. Нарцисс не очень адекватный, но все же - не извращенец. Может, Марианна все придумала, чтобы попиариться на его имени?

Валерия уже подала на развод и теперь прячется от Пьера - боится, что тот, напившись, выкрадет 11-летнюю дочку Крестину-Каролину. Ведь, по ее словам, Нарцисс уже пытался похитить девочку.

Чтобы наказать мужа, Валерия даже готова объединиться с его любовницей, которая заявляет об изнасиловании. Они надеются, что вместе смогут отправить «ласкового мерзавца» за тюремную решетку на длительный срок.

- Ну что, Нарцисс, попал? Я до последнего была с тобой, я тебя простила, - обратилась Валерия к певцу с экрана. - Врачи уговаривали тебя не пить. И каждый раз ты мне это обещал. Но ты все равно пьешь. Мои забранные заявления тебя ничему не учат. Тогда получай по заслугам! ■

Как живут звездные женщины, пострадавшие от домашнего насилия

Елена Ксенофонтова пережила десятки судебных процессов

БЫДЕТ? И

Елена Ксенофонтова, звезда сериалов, в числе которых популярная «Кухня», оправдана судом. Актрису обвиняли в том, что она... избивала своего гражданского мужа. Снятие претензий стало возможным благодаря вступлению в силу нашумевшей статьи закона о декриминализации побоев. Теперь побои легкой степени тяжести, а также если телесные повреждения нанесены впервые, преступлением не считаются – закон нарушителя как бы прощает. До следующего раза...

«Жила, словно в подвале у маньяка»

Ситуация Ксенофонтовой уникальна. Во-первых, Елена – хрупкая женщина весом чуть более 50 килограммов, а супруг – ростом под метр восемьдесят. Как же она могла его избить?

– Это он надо мной издевался! – считает артистка. – Есть свидетели, например помощница по хозяйству, видевшая, как он меня душил. Но суд не принимал во внимание ни мои доводы, ни логику.

Как бы то ни было, а история Ксенофонтовой – фактически единичный случай, когда мужчина обвиняет жену в том, что она его избивала.

– Насилие женщины над мужчиной, особенно в нашей стране, – нонсенс, об этом даже как-то странно слышать, – говорит кандидат психологических наук с 40-летним опытом Надежда Лисицына.

– Тогда как обратная ситуация наблюдается сплошь и рядом.

В том числе и среди звезд. Истории давних избиений певиц **Валерии Жасмин** и **Кристины Орбакайте** – тому наглядное подтверждение. Они сами не раз об этом рассказывали. Как и **Анжелика Агурбаш**, несколько лет назад пострадавшая от мужа – «колбасного короля».

– Этот человек превратил мою жизнь в ад. Я долго молчала и терпела, ведь у нас была семья, – вспоминает певица. – Потом ушла. С огромным трудом выходила из депрессии, ночами мне снились кулаки мужа, и как он наносит мне удар за ударом. Несколько лет я будто прожила в подвале у маньяка.

Страх перед бывшим мужем

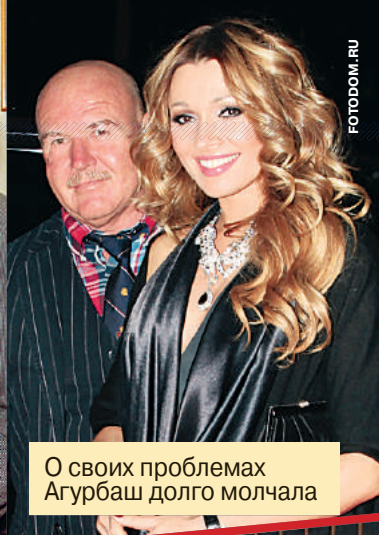
Список известных женщин, пострадавших от рук «любя-



Инцидент между Байсаровым и Орбакайте обсуждала вся страна



О побоях Шульгина Валерия написала целую книгу



О своих проблемах Агурбаш долго молчала



Побитое лицо Жасмин предьявила общественности



Когда Заворотнюк стала знаменитой, ее мужа словно подменили



ЛИ ЛЮБИТ?

щих мужей», можно продолжать долго.

В нем – **Анастасия Заворотнюк**: когда после «Прекрасной няни» актриса стала знаменитой, муж и отец ее детей словно с цепи сорвался – унижал, мог ударить... Лишь разведясь с ним, Настя, по ее словам, обрела покой.

Ксения Новикова из группы «Блестящие» до сих пор с ужасом вспоминает свой брак с бизнесменом **Алексеем Середой**. А ведь ради него девушка ушла из популярного коллектива, посветив себя семье, родила двоих сыновей. Но супругу этого оказалось мало. Работа у бизнесменов нервная, «лечилась» крепкими напитками – после чего переставал себя контролировать. Когда Ксения, вся в синяках после очередных семейных разборок, сообщила, что разводится, муж выкрал у нее детей и вместе с ними уехал за

границу. О том, как несчастная мать возвращала сыновей, можно снимать детективное кино. Совсем не веселое. Одна радость – завершилось все хеппи-эндом: дети рядом, Ксения в новом браке и счастлива.

Как и **Ольга Тумайкина** – звезда сериалов и ведущая актриса Театра им. Вахтангова тоже снова вышла замуж. Нашла в себе силы жить дальше после расставания с супругом-тираном. Тот был несостоявшимся актером и завидовал успехам своей красивой «половинки».

Дела минувших дней – красивая пара **Анастасия Макеева** и **Алексей Макаров**. Он избил ее буквально накануне свадьбы. Торжество актриса отменила. Прошел не один год, Настя говорит, что камня за пазухой на несостоявшегося мужа не держит. Вот только при встречах с Алексеем в публичных местах неволь-

но ускоряет шаг и торопится пройти мимо: неприятно и больно вспоминать.

Ушла, не простив, еще одна жертва домашнего насилия. История актрисы **Екатерины Архаровой** два года назад потрясла всю страну – **Марат Башаров** так изувечил ее, что лицо молодой женщины напоминало кровавое месиво. У Кати хватило тогда мужества и сил развестись. Сейчас она строит новую жизнь с коллегой-артистом, который, в отличие от Башарова, не поднимает руку на женщину.

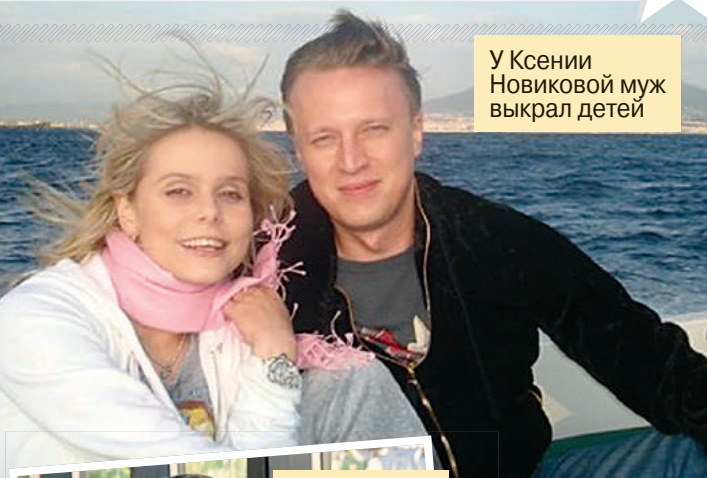
Марина Анисина – жертва психологического насилия

А вот **Татьяна Догилева** мужчинам не верит. И после развода писателем **Михаилом Мишиным**, все по той же причине (ударил – не простила),

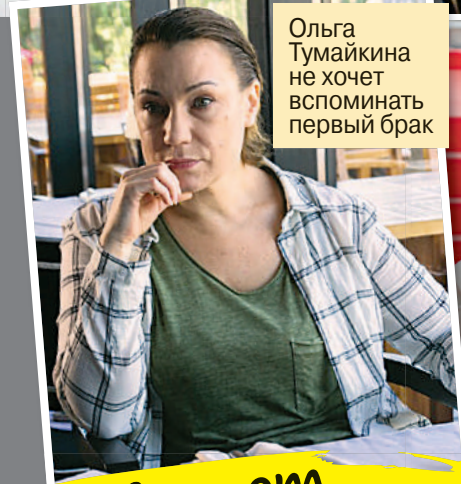


Макаров и Макеева собирались пожениться. Но...

FOTODOM.RU



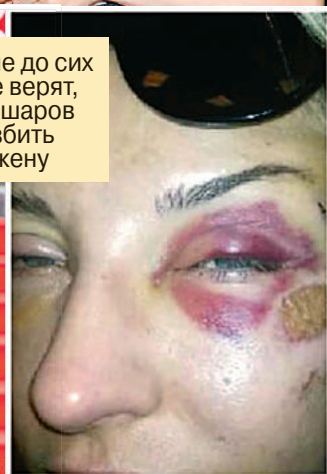
У Ксении Новиковой муж выкрал детей



Ольга Тумайкина не хочет вспоминать первый брак



Многие до сих пор не верят, что Башаров мог избить свою жену



Совет от специалиста

Как вести себя жертве домашнего насилия

- 1 Если мужчина поднял руку впервые – женщина должна об этом кому-то рассказать: соседям, подруге, родителям. Будет замалчивать семейную проблему – окажется бессильной перед законом.
- 2 Документально зафиксировать побои справкой в травмпункте – пригодится на случай, если придется отстаивать свою честь в суде.
- 3 Иметь место, куда может уйти с детьми в случае повторной агрессии супруга.
- 4 Выбор «прощать, или нет», безусловно, за женщиной. Но следует запомнить – если ударил один раз, ударит и второй, третий, пятый...

актриса живет одна. По ее словам, даже не мыслит о новых отношениях.

Есть еще насилие психологическое, говорит Надежда Лисицына. Когда муж вроде бы и в глаз не даст, и череп не пробьет, и кости не переломает – но от того не сильно легче.

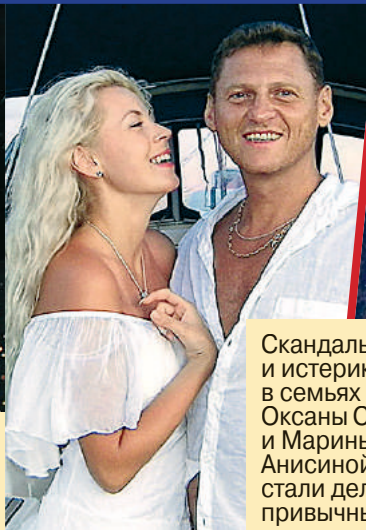
– Мой гражданский муж был французом итальянского происхождения, – рассказала нам актриса сериалов **Оксана Скакун**. – Началось у нас, как в сказке: поездки к нему во Францию, прогулки под луной на яхте, красивые признания в любви... Но едва стали жить вместе, Уильяма (так звали любимого) словно подменили. Ревновал страшно! Кричал: «Ты посмотрела на мужчину на улице! Хочешь быть с ним, а меня бросить? Обманщица, актриса!» Закатывал истерики, требовал, чтобы я бросила свою профессию.

Забеременела – отношения не улучшились. Отбирал у меня мобильный телефон («чтобы не звонила своим любовникам!»), запирали меня в своем доме, а сам уходил играть в теннис. Возвращался – снова находил повод для ссоры. Орал, топал ногами... Так длилось неделями, месяцами. Нервы мои были на пределе. На восьмом месяце беременности я буквально убежала, поняв, что иначе не выживу, умру...

Нашумевшая история фигуристки **Марины Анисиной** – тоже из категории психологического насилия. Тот, кто хотя бы раз видел **Никиту Джигурду** даже по телевизору, сможет себе представить, под каким прессингом находилась его жена все это время. Но не каждая женщина найдет в себе силы вовремя уйти, большинство терпит годами, стыдясь выносить сор из избы.



После развода
Догилева
потеряла веру
в мужчин



Скандалы
и истерики
в семьях
Оксаны Скакун
и Марины
Анисониной
стали делом
привычным



«На домашних тиранов у нас нет управы»

– Почему возникает эта проблема – насилия в семье? – спрашиваем психолога Надежду Лищищину.

– Чем сложнее обстановка в стране – тем острее проблемы в каждой отдельно взятой семье. Снижение уровня жизни в государстве, материальные проблемы, страх перед завтрашним днем приводят к тому, что накопившаяся агрессия выплескивается на самых близких. Строго говоря, становится нормой установка: «если я унижен в обществе, то могу компенсировать свои страдания и переживания, подвергая унижениям членов своей семьи». Это деградация личности, порождаемая в том числе безнаказанностью. Еще в 1990-е хотели принять закон, наказывать домашних тиранов по всей строгости. Но закон провалили. Я тогда сотрудничала с Госдумой, и очень хорошо помню: когда шло обсуждение, один из депутатов бросил мне в лицо: «Это что, я теперь своей бабе и поддаться не смогу?» Как говорится, комментарии излишни.

А историй между тем очень много, каждая буквально пропитана болью. Помню, однажды позвонила женщина – ее избил муж. Когда мы, сотрудники кризисного центра, пришли к ней в больницу, то испытали ужас – у нее была пробита голова, лицо как кровавое месиво,

она не могла самостоятельно двигаться. Муж, как оказалось, издевался систематически и изощренно. Видели мы этого мужа. Красавец, кудрявый, обаятельный. Внешне вполне интеллигентный мужчина – а дома превращался в чудовище. Избивал жену, а потом, извините, мочился на нее. Приводил посторонних женщин – пока развлекался с ними, жена бессловесно лежала в уголочке... Мы тогда смогли посадить его на пять лет. Но это единственный случай на моей памяти, когда домашний тиран понес серьезное наказание.

Другой случай – глава семьи избивал жену и маленьких дочек. После очередного избиения они втроем лежали в больнице. Так представляете, жена через день бегала домой проводить мужа – готовила ему обеды и стирала, переживая, что он без нее пропадет. Отношения жертвы и насильника невозможно объяснить с точки зрения логики или здравого смысла, «круг насилия», в который попадает жертва, это капкан, из которого женщине сложно выбраться...

Еще одна из тысяч историй – женщина обратилась в отчаянном состоянии. Ее второй муж – бывший заключенный, по материалам суда – наркоман. Избивал супругу, даже когда она была беременной второй доч-

кой. Но женщина надеялась, что однажды любимый изменится. Лишь когда он избил ее дочь от первого брака, обратилась в полицию. На суде адвокат домашнего тирана цинично говорил, что супруга давала поводы для его агрессии. Скажу как специалист: насильнику не нужен ни повод, ни причина. Сценарий насилия реализуется системно, до конца. Рано или поздно он будет трагическим... И представляете – суд не наказал этого человека, домашний насильник избежал ответственности.

– Казалось бы, закон в отношении домашних тиранов должен быть ужесточен. И вдруг его предельно смягчают. Почему, у вас есть ответ?

– Ответ очень простой – количество осужденных в тюрьмах превышает возможности исправительной системы. Да и статистику надо «подправить». И уж совсем вопиющий факт – введение штрафов для домашних тиранов. По новому закону, получается, заплатил штраф – и действуй дальше? Государство заинтересовано в этих штрафах, нужны новые источники поступлений в бюджет. Но деньги платит семья – выходит, «наказан рублем» не только насильник, но и жертва.

А выход есть. Например, в США человека, избившего или истязавшего своих близких, суд обязывает пройти курс лечения у специалистов: врачей, психологов. Надевают браслет, и нарушитель месяц или даже два не имеет права на расстояние километра приближаться к жене и детям. У нас же домашнего тирана в лучшем случае могли посадить на 15 суток. Он посидит – выйдет еще более озлобленным. И будет мстить... ■



Ольга ТУМАЙКИНА:

Она сыграла десятки комедийных ролей. А в жизни была такая драма, что и врагу не пожелаешь!



По словам Ольги, первый муж ее бил, а потом выкрал дочь



«У НАС НЕ ЖАЛЕЮТ ЖЕН ПОГИБАЮТ ОТ НАСИЛИЯ»

Недавнее вступление в действие закона о декриминализации побоев актриса Ольга Тумайкина, как и тысячи женщин по всей стране, приняла близко к сердцу. Первый муж сначала нещадно бил ее, затем выкрал дочь. Больше года Ольга не знала, где находится ее девочка, потом еще несколько лет не имела возможности ее видеть. Однако та дикая история не сломала актрису. Тумайкина снова вышла замуж, и теперь обе дочери вместе с ней.

«Никто меня не защитил»

- Ольга, вы одной из первых не побоялись на всю страну признаться, что стали жертвой домашнего насилия. Сложно было решиться?

- В том отчаянии, в котором я тогда находилась, - нет. Но, вытащив свою историю на свет, я потом об этом пожалела. Искренне думала, что весь мир встанет на мою защиту. А оказалось, что у нас не принято жалеть женщину, которая погибает от насилия.

Ахнуть и ужаснуться люди готовы, лишь когда наступит день похорон. А если жертва осталась жива, то это вызывает у посторонних огромный спектр эмоций - от пренебрежения до брезгливости.

- Неужели никто вам тогда не помог?

- Я рассчитывала на помощь разных официальных структур, которые должны вроде бы заниматься защитой моих прав, но не получила никакой помощи и поддержки. Несовершенство систем я была не в состоянии исправить, поэто-



Мамино счастье: обе дочери рядом



Славу им с Анной Ардовой принесло шоу «Женская лига»



Судьбоносная встреча с Алексеем случилась в автосервисе пять лет назад

- У нас все хорошо и душевно - как и должно быть. Просто из нашей жизни вырван был кусок по чьей-то злобной воле. Мы смогли снова обрести друг друга. И почти не вспоминаем про то, что было.

- Ваш бывший муж забрал дочку, когда ей было семь лет, пытался лишить вас родительских прав. Наверняка и ей «промывал мозги». И в свое время вы говорили, что боитесь того момента, когда подросшая Поля начнет задавать вопросы о той ситуации...

- Да, этот разговор недавно состоялся, и был он печальным. Я-то знаю, что происходило на самом деле, и у меня не было ни сил, ни желания держать дальше какую-либо интригу. Рассказала ей доступными словами о том, что происходило в моей жизни и жизни ее отца. О том, что я об этом думаю. Потом мы просто обнялись. И для меня это был самый лучший итог нашего разговора. Он не оставил никаких душевных ран. Но я до сих пор не понимаю, зачем этот дурацкий опыт нам был дан...

- Полина закончила школу и пошла по маминим стопам?

- Да, она на втором курсе Щукинского театрального училища. Когда сказала, что собирается стать актрисой, я, конечно, попыталась объяснить, что есть более стабильные профессии. Услышав ответные доводы и увидев горячее желание, помогла ей штурмовать эту крепость. Но я не была ни на одном ее экзамене. Моя задача была - просто поддерживать, когда у нее опускались руки. Причем самыми простыми вещами - начиная с горячей еды и заканчивая нужными словами. Сейчас Полина проживает самый интересный и один из лучших периодов своей жизни.

- Младшей вашей дочке Марусе семь лет. Тоже в актрисы собирается?

- Пока ничего не говорила. Но если завтра заявит, я ничуть не удивлюсь. Пока она мучает мальчишеские сердца - так что дел у нее масса...

ЩИН, КОТОРЫЕ

му пришлось просто забыть о том, чтобы где-то искать защиты. Не могу похвастаться и тем, что армия друзей бросилась мне на помощь. К сожалению, жертва семейного насилия в нашем обществе всегда оказывается наедине с этими проблемами. И я вытаскивала себя сама - называю это синдромом Мюнхгаузена.

- Как вам кажется, сейчас что-то изменилось? Мы научились сопереживать и сочувствовать? Ведь все чаще женщины рассказывают публично о том, что происходит у них дома за закрытыми дверями.

- Да, в соцсетях даже недавно был флешмоб «Я не боюсь сказать». Так вот нет, дорогие мои, прикрываясь никами, говоря инкогнито, вы как раз-таки бо-

итесь сказать. Боитесь осуждения. И единственный плюс таких откровений только в том, что хоть кто-то смог выплеснуть эмоции и переживания. Это такая психологическая разгрузка. Из своего же опыта могу сказать, что надеяться на посторонних очень наивно. Важно, чтобы среди близкого окружения нашлись люди, которые могли бы выслушать, своим теплом и опекой помочь жертве выбраться из того ужаса, в котором она оказалась.

«Дочке все рассказала, и мы обнялись»

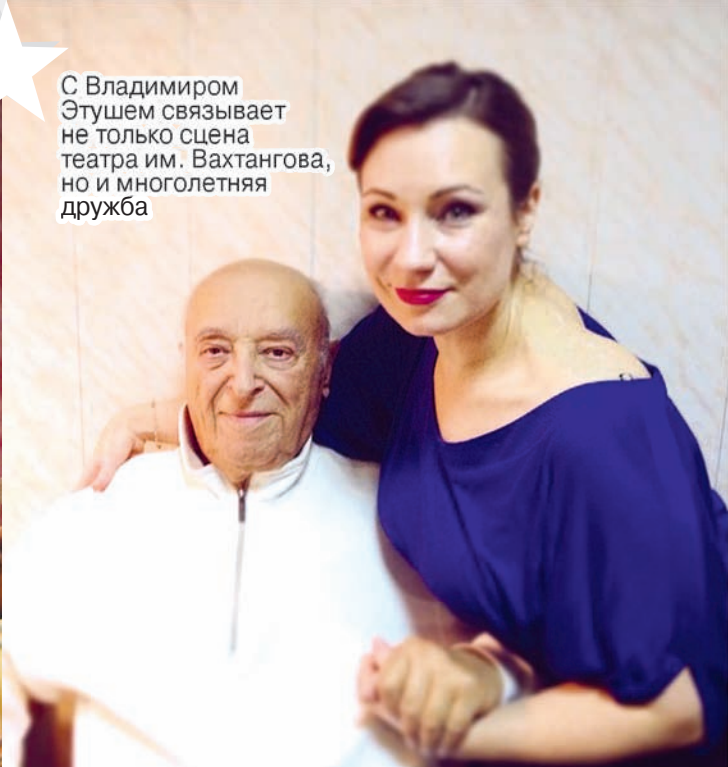
- Вашей дочке Полине сейчас 20 лет, и она живет с вами. Как срастались с ней после разлуки?



С Владимиром
Этушем связывает
не только сцена
театра им. Вахтангова,
но и многолетняя
дружба



Ее героини часто - смешные и нелепые.
А вот в жизни не до смеха...



«Женская сила - это не всегда хорошо»

- Актерская работа выматывает основательно. Как восстанавливаетесь после спектаклей и съемок?

- Я отдыхаю в очень простых делах - когда еду домой за рулем, когда готовлю. Блины, борщ, драники - это то, что любят дочки. Рецепты мне собирать некогда, поэтому часто придуываю их на ходу. Мой дом открыт для друзей. Они такие же занятые, как я, так что посиделки бывают редко, но хлебосольство и роскошь общения я ценю больше всего на свете. Впрочем, мне никогда не бывает скучно и наедине с собой. Я нахожусь в думках, и у меня нет горя от ума.

- Вы - городской житель или обитаете за городом?

- Когда-то я сама заработала на маленькую квартирку, потом ее продала, заработала еще немного - и теперь у меня дом. Существование за городом позволяет остановиться, отключиться от того бешеного ритма, в котором живет Москва. С возрастом жизнь ускоряется, дни летят быстрее. И теперь я не люблю мельтешения, которое есть в столице, - человеческого в первую очередь. Поэтому, когда вокруг мало людей и

приватная территория - это очень мне по душе.

- У вас романтическая внешность и стальной характер. Такой диссонанс, наверное, часто вводит людей в заблуждение?

- Да, меня каждый для себя выдумывает. А я этим пользуюсь. Но считаю, что женская сила - это не всегда хорошо. Это скорее - пунктирная линия. Иногда палочки складываются в плюс, иногда остаются сплошными минусами. Часто жирными. Но я слишком мало пока сделала, чтобы подводить итоги того, как сложилась жизнь. Я еще в пути...

«Пластике не признаю»

- Как вы относитесь к любимому женскому спорту - шопингу?

- Люблю спонтанные покупки. Побежала по магазинам, забежала в один, купила что-то первое попавшееся, тут же устала - и довольная вернулась домой. Несколько раз в год могу позволить себе целенаправленно поискать какую-то вещь, но не больше.

Зато я очень люблю набегать на рынки - накупаю всяких полезных фруктов и потом бук-

вально за два-три дня их все поедаю.

- Наверное, поэтому и выглядите так молодо.

- Это все благодаря генетике - все женщины в моем роду даже в возрасте выглядели хорошо. Мама и бабушка скорее даже не старели, а взрослели - на их лицах проступал опыт. Я делаю простые поддерживающие косметические процедуры, люблю массаж. А вот пластику я не признаю. И, конечно, еще стараюсь придерживаться разумного подхода в питании. Не ем соли и сахара совсем. Я мясоед, родилась в Сибири, и мясо - обязательная часть моего стола. Но когда мне становится тяжело, начинаю уставать, то перехожу на овощи. Я люблю грызть морковку, капусту и огурцы. Страшно люблю кефир. Еще много и быстро хожу. И с нетерпением жду теплого времени года, чтобы снова кататься на велосипеде.

- Как же время на все найти?

- Я иногда могу подвинуть время. Мгновенно развести часы в сторону даже при плотном графике и найти лишний час и на кафе с детьми, и на прогулку в парке. Я очень люблю жизнь. А когда любишь - все успеваешь! ■

Смотреть online - www.humor-tv.com

ЮМОР

Еженедельно
по субботам
В 12:00

15 повторов на неделе

Интеллектуально-развлекательная программа

«ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ»

с Натальей Молстой

[instagram.com/natalitolstaya](https://www.instagram.com/natalitolstaya)
natalitolstaya@mail.ru



Телеканал ЮМОР ТВ на You **Tube**
vk.com/humortv
[instagram.com/umortv](https://www.instagram.com/umortv)
facebook.com/groups/humortv

Реклама

ВЕСНА И МУЗЫКА!

тел. (495) 276 29 19

**RUSSIAN
MUSICBOX HD**
INTERNATIONAL MUSIC TELEVISION

Смотрите на Russian Musicbox

МУЗПРОГНОЗ

Ведущая: Альбина Воскресенье в 20:00

Актуальные события, достойные вашего внимания!

Реклама



Сергей Агапкин:

УНИВЕРСАЛЬНЫХ ДИЕТ

Это вам не приснопамятные Кашпировский с Чумаком, не Геннадий Малахов и даже не Малышева. Сергей Агапкин не стремится удивлять, шокировать. Он в телевизоре не эпатажа ради – лечит страну с чувством, с толком, с расстановкой. Может, как раз поэтому в недавнем опросе «Кому из телевизионных врачей вы более всего доверяете?» занял первое место.

Не надо во всем винить медицину

– Сергей, как же обстоят дела со здоровьем у наших сограждан?

– Я бы сказал, что несколько лучше, чем, например, в 1990-е, и несколько хуже, чем могло быть. Но радует тенденция: люди наконец-то начали понимать, что невозможно перекладывать всю ответственность за свое здоровье на плечи медицины. Не потому что для нее это какой-то неподъемный груз, а просто потому, что это неправильно. Скажем, человека, ко-

торый курит по пачке в день, постоянно предупреждают: дорогой, это может привести к раку легких. Он говорит: ага, и продолжает курить. И потом, через 30 лет, когда заболевает, начинает жаловаться: какая плохая медицина, я пошел к врачу, а он меня не лечит – чем вообще они заняты?

– Сейчас обязательно кто-то скажет: ну вот опять медики с себя ответственность снимают.

– У Высоцкого была хорошая фраза: «Слышу упрек: «Он покойников славит!» Нет, я в обиде на злую судьбу». Это я к тому, что смысл не в том, чтобы

объяснить, что здравоохранение у нас неэффективно, смысл в том, чтобы люди поняли: существенная часть их проблем со здоровьем – следствие того, что они сознательно или бессознательно делают каждый день.

– Но сигареты – не единственное зло, можно еще упомянуть недобрым словом экологию, продукты питания...

– Вклад экологии на самом деле очень сильно переоценен. Реально сейчас основные факторы смертности – это сердечнососудистые заболевания, которые как минимум на 50 процентов связаны конкретно с питанием, и онкологические заболевания, которые тоже процентов на 50 связаны с образом жизни. Есть такое понятие в медицине, как модифицированные факторы риска и немодифицированные. Например, фактором риска сердечнососудистых заболеваний является принадлежность к мужскому полу: то есть



Дуэт с Михаилом Полицеймако был у зрителей любимым



Йогой он занимается уже почти 30 лет

Специализация Сергея – «физиотерапия и лечебная физкультура»



На проекте «Танцы со звездами»

НЕ СУЩЕСТВУЕТ!

если ты мужчина, значит, у тебя с большей вероятностью, чем у женщины, будет инфаркт. Это немодифицированный фактор риска – ты не можешь перестать быть мужчиной. Но помимо этого имеются еще десять факторов риска, которые ты вполне можешь модифицировать. Например, ты не можешь изменить возраст, но можешь изменить уровень физической активности. Не можешь изменить наследственность, но можешь изменить характер питания. То есть надо сделать хотя бы то, что в твоих силах.

От инфаркта все-таки можно убежать

– А мы не наблюдаем здесь некую подмену понятий? Ведь многие сейчас хотят не быть здоровыми, а выглядеть худыми, спортивными, загорелыми...

– Людей пытаются убедить в том, что они должны быть ху-

дыми и спортивными, потому что исследования, которые провели еще в 1960-1970-е годы, показали, что лишний вес, снижение мышечной массы – это все факторы, приводящие к ранней смертности и большому количеству заболеваний. Поэтому в ряде стран еще с 1970-х годов существовали государственные инициативы, направленные на популяризацию здорового образа жизни. Но когда человеку говорят: бегай – и ты не умрешь от инфаркта, он отвечает: ой, слушайте, не умру от инфаркта – умру от инсульта. Когда человеку говорят: бегай, потому что тот, кто бегает, – секси, он говорит: да-а-а! – и начинает бегать.

– Бегать от инфаркта было модно еще в конце 1980-х. Но мода прошла, когда многие, что называется, добегались до того же инфаркта.

– Они бегали, будучи на пенсии, им всем было по 70-80 лет, и это когда средняя продолжи-

тельность жизни у нас еще была 64 года. А некоторые и продолжают бегать, к слову сказать. Потом надо понимать, что те, кто тогда от инфаркта умер, – это в основном люди, которые прошли войну, вели не слишком здоровый образ жизни. Где-то в 50 лет они задумались, начали бегать. И в 70 умерли от инфаркта. В принципе у них был шанс и в 50 от инфаркта умереть, но они добежали до 70.

Психопаты будут всегда

– А сейчас увлечение диетами доводит девушек до анорексии, желание быть красивыми заставляет ложиться под скальпель хирурга...

– Фанатизм есть всегда, он никогда не исчезнет. Что бы ни рекламировали, о чем бы ни рассказывали, у нас всегда найдется определенный процент людей, которые будут это воспринимать чересчур. Вообще,

На все руки от скуки: на канале «Россия 1» Агапкин и лечит, и смешит



Здоровый образ жизни – в действии!

для того, чтобы человек умер от анорексии, он должен иметь не просто какие-то психологические отклонения, а уже определенную степень психопатии. Вопрос – что на нее наложится? То есть в одинаковой степени на нестабильную психику может наложиться идея о худом теле, идея о свободном владении огнестрельным оружием, идея о борьбе за права пингвинов и так далее. Психопат всегда найдет, в чем свою психопатию проявить. А поскольку количество психопатов в обществе – величина относительно постоянная, то мы никогда не сможем сделать так, чтобы какие-то призывы не были извращены и доведены до абсурда.

– Само определение «здоровый образ жизни» трактуется по-разному. Есть различные методики, иногда противоречащие друг другу. Есть бизнес, которому выгодно вкладывать в это понятие какие-то свои смыслы...

– Все достаточно просто, примитивно. Существуют три основных направления здорового образа жизни: здоровое питание, физические нагрузки и психогигиена.

– Если из личного опыта – есть продукты, которые категорически не употребляете?

– Да, есть ряд продуктов. Например, я стараюсь не пить сладкие газированные напитки. Потому что сахара там много, всасывается он быстро – это плохо. С другой стороны, я не могу ска-

зать, что это плохие продукты. Потому что если, например, их пьет человек, пробегающий марафонскую дистанцию, то для него это как раз нормально. То есть такого не может быть, чтобы была некая универсальная схема питания, которая подходила бы всем и на протяжении всей жизни.

– Знаете, а в интернете гуляют диеты от доктора Агапкина.

– Сразу предупреждаю: никаких диет от меня не было и нет. Диеты, распространяемые от моего имени, ко мне не имеют никакого отношения. Универсальных диет, как и неких общих рекомендаций, попросту не бывает.

Чем меньше двигаться, тем больше проблем

– Если диетолог предлагает рацион на каждый день, это шарлатанство?

– Нет, не шарлатанство. Вот представьте, что вы пришли в аптеку, даете денежки и говорите: дайте мне, пожалуйста, лекарство. И вам дают лекарство, не спросив, что у вас болит. Как вы это оцените? Как шарлатанство? Наверное, нет – что вы попросили, то вам и дали. Так же можно оценить и общие рекомендации по соблюдению диет.

– По второму направлению ЗОЖа, то есть физическим на-

грузкам, тоже общие рекомендации пусты?

Человеческий организм сформирован в расчете на то, что он будет эксплуатироваться 16 часов в сутки. В принципе так и было до XX века. Потом произошел технологический скачок, который резко снизил объем физического труда.

За последние 20 лет технологии еще более резко скакнули. Вообще, чем меньше человек двигается, тем больше у него будет возникать проблем. Да, понятно, что у нашего организма есть определенный запас прочности: если он подвигается восемь часов вместо шестнадцати, это тоже нормально. Но проблема в том, что он не двигается в течение не то что восьми, а даже двух часов в сутки.

В то время как есть рекомендации Всемирной организации здравоохранения по минимальному количеству физических нагрузок. Должно быть 150 минут аэробных физических нагрузок в неделю, то есть человек каждый день должен бегать по полчаса. И помимо этого еще два часа в неделю высокоинтенсивных нагрузок с отягощением.

– Знание, конечно, сила. Но человек слаб априори. Неужели за вами не водится никаких грешков по части здорового образа жизни?

– Я не делаю себе двух отпусков в году. Надо бы. А во всем остальном моя совесть чиста. ■

РАДИО ШАНСОН ЗВУЧИТ ВСЕГДА!
В ТВОЕМ МОБИЛЬНОМ ТОЖЕ!

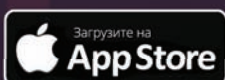
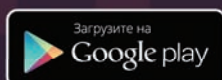
12+



МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ*
РАДИО ШАНСОН

* ДОСТУПНО В APP STORE И GOOGLE PLAY

Реклама





РАДИО ШАНСОН

ПОТЕРЯ

В начале апреля ушел из жизни талантливый актер Сергей Олех. Его смерть, увы, прошла как-то незамечено. Однако именно этот человек определил в свое время развитие современного одесского юмора. Ему был всего 51 год...

Сергей Олех



Он был одним из самых известных одесситов

«ОН ДО ПОСЛЕДНЕГО УЛ

Он как будто специально выбрал эту дату. Дождлся 1 апреля, когда все шутили и разыгрывали друг друга. А после праздника, 2 апреля, тихо и незаметно ушел из жизни...

Никто не знал, что все так серьезно

О том, что у Сергея Олеха проблемы со здоровьем, было известно давно. Но насколько все серьезно, мало кто знал. По словам **Георгия Делиева**, который проработал вместе с Олехом не один год, тот был очень деликатным человеком и не хотел никого обременять своими проблемами.

Как оказалось, у Сергея было онкологическое заболевание, причем в тяжелой стадии. Но он даже после курса химиотерапии выглядел замечательно, и держался так, будто впереди – целая жизнь.

Личная страничка артиста в ФБ пополнялась постоянно, последний раз – за несколько дней до смерти. В основном там были анекдоты, рисунки с проектами домов, анонсы грядущих спектаклей...

«Он до последнего улыбался и до последнего держался. Ему было больно, но он участвовал в съемках, ему было больно, но он смеялся и смешил других. Спи спокойно, друг.

Нам тебя будет очень не хватать. Вечная память!» – написал **Роман Процик**, близкий друг Сергея.

Украинский Лесли Нильсен

В свое время Сергей Олех был одним из ведущих актеров команды КВН Одесского строительного института. Это он когда-то стоял у истоков «Юморины», а позже создал давно ставшие культовыми «Маски-шоу». Позже был главным персонажем передачи «Гюлые и смешные».

И именно к нему обращались коллеги, когда нужно было провести феерически смешное мероприятие. Так, Сергей был тамадой на второй свадьбе своего давнего соратника Георгия Делиева.

О розыгрышах Сергея Олеха в Одессе знали все. Многие называли его украинским Лесли Нильсеном – седой, благообразный с виду, он с серьезным выражением лица мог заставить поверить в самую большую нелепость.

Евгений Хаит, художественный руководитель «Джентльмен-шоу», рассказывал про такой случай:

«Помню, как-то мы ехали на машине, а когда достигли границы с Молдавией, Сергей вдруг начал... останавливать автомобили. Он

Женщины
обожили
юмориста



Последний год Сергей
отчаянно боролся с болезнью

ЫБАЛСЯ...»

внимательно проверял у водителей документы, и никто (никто!) не поинтересовался у него, а по какому, собственно, праву и кто вы вообще такой. Да что там случайные водители – он ведь и нас постоянно разыгрывает. Мы на него кричим, ругаемся, но напрасно – он не может иначе, поскольку таким образом самореализуется. Интересно, что когда Олех играет роль и произносит чужой текст, это редко бывает смешно. Зато импровизации в заданном авторами программы направлении получаются у него блестяще! Говорить абсолютные глупости с серьезным лицом, например о том, как молекулы кариеса воздействуют на зубы, – тоже талант. Нам никогда не удастся написать текст, который он выдает в порыве вдохновения!»

Личная жизнь

Женщины всегда особо отмечали Сергея Олеха. **Эвелина Бледанс**, которая тоже когда-то начинала в проекте «Маски-шоу», вспоминает о Сергее именно как о высоком, красивом и лишь в последнюю очередь юморном человеке. В последние годы он был счастливо женат. Причем в свое время предложение руки и сердца он сделал при сотнях свидетелей – прямо во время спектакля «Ехать надо». А когда любимая ответила: «Да», – Сергей выдохнул прямо в зрительный зал: «Мечты сбываются!» ■

«СОБИБОР»: ГЕРОИ НЕ ЗАБЫТЬ!

В 2018 году в российском кинопрокате ожидается выход фильма «Собибор» – истории об узниках лагеря смерти, организованного нацистами на территории Польши.

Здесь было убито около 250 тысяч евреев. Но, непокоренные, они организовали восстание против своих мучителей. В киноленте рассказывается и о страданиях людей, и о героях, которые вышли на бунт...

Фильм Андрея Малюкова основан на реальных событиях, которые описаны в книге «Александр Печерский: прорыв в бессмертие». В издании Ильи Васильева собраны воспоминания Александра Ароновича Печерского и поэма Марка Гейликмана «Люка», давшая старт международному проекту по увековечению памяти героев этого восстания.

– Поэму я написал давно, еще в 2011 году, – говорит Марк Гейликман. – Но так получилось, что работа заинтересовала инициативную группу. Энтузиасты в разных странах несколько лет добивались того, чтобы Печерский был посмертно награжден за то, что поднял людей на восстание в концлагере «Собибор». Это, без преувеличения, единственный случай успешного восстания в концлагерях во время Второй мировой войны. Очень важно, чтобы эта история не затерялась и заняла свое достойное место в военных летописях и в списке подвигов героев антифашистского сопротивления. Работа инициативной группы увенчалась успехом – Печерский был награжден посмертно сначала в Польше, а потом и в России

– Орденом Мужества. Было проведено много мероприятий, чтобы придать правильную оценку событиям того времени и донести это до современников. Открыта мемориальная доска, выпущена почтовая марка, именем героя названа улица в его родном Ростове-на-Дону. Подвиг Печерского и его товарищей попал в школьные учебники по истории.

Кстати

Марк Гейликман готовит новую версию моноспектакля «Страна любви», которую представит зрителям 29 апреля в ДК Зуева.





ФОТО А. ЛОМОХОВА

Три года без
легендарного актера

ТОВАРИЩ СУХОВ НАВ

Достоинство. Вот главное слово для Анатолия Кузнецова, с ним он сроднился. Выглядел всегда комильфо – уютный пиджак, элегантный шейный платок, прическа на пробор, неременная улыбка. Не роптал на судьбу, отрядившую в вечные товарищи Суховы. Не жаловался на новые времена, перечеркнувшие славное прошлое. Даже на здоровье, хотя последние годы практически жил в больницах...

«Хороший дом, хорошая жена – что еще надо человеку, чтобы встретить старость?!» Эти слова Абдуллы из «Белого солнца пустыни» как раз про Кузнецова.

Дом – в элитном поселке Николина Гора. Здесь актер поселился еще до новых русских. И к ним, надо сказать, классовой ненависти не испытывал. «А что толку раздражаться? – говорил, как всегда улыбаясь. – Бесплезное, считаю, занятие. Кроме стрессового состояния организма, ни к чему хорошему не приводит. Если у тебя нет собственной жизни, обсуждай чужую. А у меня такого желания нет».

Жена – это особая история, песня практически. Александра Анатольевна у Кузнецова – что Катерина Матвеевна у това-

рища Сухова. Любые гаремы в сравнении меркнут. Им всего года не хватило, чтобы справиться с совместным 60-летием. «Ну да, наверное, однолюб, – охотно соглашался Анатолий Борисович. – Видимо, так устроен. У меня и отец всю жизнь прожил с одной женой. Хотя по сторонам иногда оглядываюсь. Ну, чтобы оценить достоинства, пофантазировать, обсудить в крайнем случае».

«Трудно доказывать, что не верблюд»

Он всем был доволен в своей жизни. Даже востребованностью. 14 фильмов за последние 10 лет. Для кого-то – не бог весть. Но Кузнецов ушел в 83. И кто из ровесников снимался чаще?..



Анатолий и Александра познакомились еще в студенческие годы



Его Сухов, как известно, тоже был однолюб



С дочерью Ириной

зывать замечательных актеров прошлых лет. «Борис Бабочкин. Какой фильм?» Все хором: «Чапаев!» «Да, – говорю, – а еще?» Тишина. «Вячеслав Тихонов?» – «Штирлиц!» И тут я пошутил: «Лев Толстой?» – «Война и мир». Не «Анна Каренина», не «Воскресение»... Так что я смирился с товарищем Суховым, хотя есть и другие роли, которые мне не менее дороги. Ну, например, белогвардейский офицер Егорьев в фильме «Берега в тумане». Судьба трагическая: в конце фильма он стреляется. Или «Братушка» – это «Беларусь-фильм» совместно с Болгарией, я там играл солдата-обозника: замечательная роль и очень теплый человеческий фильм. И целый ряд других работ...»

Рязанову отказал четыре раза!

Роль в фильме «Дайте жалобную книгу» Кузнецов не называл. Может быть, считал

проходной – хотя роль была славная, и в фильме, ставшем популярным. А, скорее всего, просто неловко было перед режиссером. Ведь снялся у Рязанова он единожды, а отказал аж четыре раза!

«Самый первый отказ был в «Карнавальная ночь», – рассказывал актер. – Вместо меня молодого героя сыграл Юрий Белов, ну тот, который в Гурченко влюблен. Думал, Рязанов на меня обидится. Нет, когда начал снимать «Берегись автомобиля», позвонил: «Будешь играть следователя». Прочитал я сценарий. «Мне бы Деточкина», – говорю. «Нет, Деточкиным будет Смоктуновский». Ну я и отказался. Потом Рязанов предлагал мне сыграть председателя правления кооператива в фильме «Гараж». И еще были «Старики-разбойники». Опять следователя предложил. Говорю Рязанову: «Я хочу одного из стариков». – «Да нет, я уже выбрал, ты будешь на своем месте...»

Другой бы извелся, локти бы искусал, представляя себя

СЕГДА!

И все-таки он недоиграл. Ведь мог явно больше. Кабы режиссеры, не сговариваясь, не вырядили в скюртук сугубо положительного героя, вырваться из которого Кузнецов так и не сумел. Хотя попытки совершал не раз.

«У меня больше ста сыгранных ролей, и все равно для зрителя я – товарищ Сухов, – без всякой горечи признавал он. – Достаточно часто выступаю перед публикой, так все как один твердят: «Эта картина... смотрим всей семьей... если мне плохо, включаю фильм...» И начинают говорить всякие комплименты. Трудно бороться с многомиллионной зрительской аудиторией и доказывать, что не верблюд. И все-таки я нашел для себя утешительный пример. На одной из таких встреч стал на-

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!

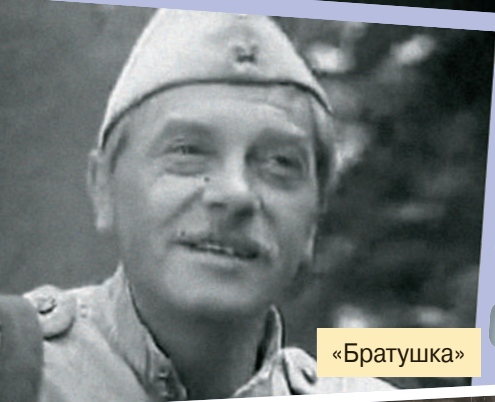
Звоните! (495) 626 45 55



«Берега в тумане»



«Дайте жалобную книгу»



«Братушка»



Брежнев был в восторге от «Белого солнца пустыни»



А в этих картинах Кузнецов мог сыграть, но отказался



на месте Белова, Ефремова, Гафта, Буркова. Ведь фильмы получились знаковые, на все времена. И роли им под стать. Но... «Зачем жалеть о том, что не свершилось?» Чисто кузнецовский ответ. На все случаи жизни.

За Сухова спасибо Генсеку

Наверное, не случись в жизни «Белого солнца», все вышло бы иначе. Были бы другие роли – драматические, значимые, серьезные. И, кстати, в данном случае сослагательное наклонение – совсем не пустое. Ведь изначально вовсе не на Кузнецова делалась ставка в фильме. Как рассказывал Анатолий Борисович, сначала сценарий попал к **Андрону Кончаловскому**, который видел в главной роли исключительно **Ни-**

колая Губенко. Однако уже через два месяца режиссер к работе охладел: сказал, что наши актеры не подходят для съемок вестерна, да и был таков. Тогда за дело взялся **Владимир Мотыль...**

«Но и это еще не все, – вспоминал Кузнецов. – Ведь картину долго не пускали на экраны. Она лежала на полке, пока не попала на дачу Брежнева. Генсек позвонил министру кинематографии Романову. «Ну, спасибо, – говорит, – порадовал. Хорошее кино делаешь». После этого и у нас в Союзе картина пошла, и за границу ее стали продавать – полмира с ней объездил. Так что, конечно, товарищу Сухову я очень признателен. Еще и за то, что на съемках познакомился с замечательными актерами: Мишулиным, Луспекаевым, Кавсадзе...»

«Всегда был застенчивым»

И так он говорил обо всем. По-простому и очень помужски. Без лишних слов,

ВАСИЛИЙ ЛИВАНОВ, АКТЕР, БЛИЗКИЙ

ДРУГ АНАТОЛИЯ КУЗНЕЦОВА:

– С Толей ушла часть моей действительности. 40 лет дружбы...

Познакомились мы очень интересно. В 1970 году вышла картина «Белое солнце пустыни». До этого мы не были знакомы, но, конечно, я знал актера Анатолия Кузнецова. А тут иду по улице Немировича-Данченко, и он стоит возле подъезда. Оказалось, наши дома практически рядом. Подошел к нему, мы поздоровались, я выразил свои восторги по поводу фильма. И после этого мы как-то очень быстро подружились. Дети наши – мой старший сын и его дочь – учились в одном классе, семьями мы справляли Новый год, он с женой часто приезжал к нам на дачу. У нас были одни и те же представления: об искусстве, о нашей профессии, о ценностях человеческих – совпадали мы очень во многом, а это залог дружеских отно-

шений. К тому же он был человеком абсолютно независимым – не врал, не юлил, не пресмыкался. Мне это очень нравилось...

А потом, в 1990 году, Толя получил участок недалеко от меня, начал строить дом. И мы стали дважды соседями: и по Москве, и по даче. У них с женой была замечательная пара, можно сказать, идеальная. Мы часто ходили друг к другу в гости. Последний раз виделись за полгода до его смерти...

Толя всегда очень много работал: снимался, ездил с творческими встречами, с концертами. У него ансамбль был музыкальный, он пел песни – окончил же школу музыкальную Ипполитова-Иванова, был профессионалом в этом смысле. Но в последние годы перенес четыре операции сложнейших и чувствовал себя соответственно. Боролся с недомоганиями, и это



была очень тяжелая борьба – он почти постоянно лежал в больнице, с редкими перерывами. Но никогда не жаловался. Он ничего не скрывал, естественно, но и не жаловался. Не был настроен на то, чтобы вызывать к себе жалость. Иногда звонил мне из больницы просто поболтать на отвлеченные темы, не любил вдаваться в подробности своего состояния. И в этом смысле он держался замечательно. Толя вообще был человек очень мужественный. Настоящий мужик...

наигранных восторгов, самолюбований и самокопаний. «Достоинство» – вот же главное слово для Кузнецова. Впрочем, недостаток один все же имелся...

– Скромность? Да, я не нахал. Скорее всего, это недостаток, – признавал актер. – В профессии артиста скромность – это кратчайший путь в неизвестность.

Даже Станиславский говорил, что «актер должен обладать некоторой долей нахалина». Но я всегда был по жизни застенчивым, никто меня хамству не обучал. Как Чехов писал, что всю жизнь он по капле выдавливал из себя раба, так и я по капле выдавливал из себя вот эту застенчивость, ненужную совершенно. Которую к тому

же окружающие воспринимали совершенно иначе. Считали, что я заносчив, что высокомерен. Где-то в компании сидишь, чего-то стесняешься, думаешь: а вдруг какую глупость брякнешь. Сдержанно себя ведешь, а людям кажется, что загордился и, мол, «не уважаешь»... Но нет, ребята, я не гордый. Чего гордиться-то?..» ■

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!

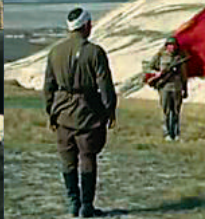




С исполнителями главных ролей Бондарчук определился заранее



Одной массовки потребовалось 2000 человек



ЛУЧШИЙ ФИЛЬМ

«ОНИ СРАЖАЛИСЬ ЗА»

Расцвет застоя, разрядка напряженности. Стыкуются «Союз-19» и «Аполлон», в Хельсинки подписывается договор по безопасности и сотрудничеству. Так сверхдержавы отмечают 30-летие Победы. Война теперь – только в кино. Зато какая!

Эпический фильм **Сергея Бондарчука** по незаконченному роману Михаила Шолохова только в СССР посмотрели 40 миллионов человек. И по сегодняшний день это одна из самых известных картин о войне.

Великие баталии

После «Войны и мира» (1966) за Бондарчуком закрепилась слава главного баталлиста Союза. Поэтому для нового проекта режиссеру, не моргнув, выделили полк. Распоряжением Генштаба Вооруженных сил СССР в составе Северо-Кавказского военного округа был сформирован «кинополк»: кавалерия, пехота, танковая и саперная части. Массовка на картине составила около 2000 человек, включая солдат и жителей станицы Клетская.

Снимали картину в тех местах, что описаны в книге – условие Шолохова. Весь хутор Мелологовский Волгоградской области на время съемок отселили – Бондарчук полу-

чил согласие властей. У жителей выкупили два дома, которые сравняли с землей. Были воссозданы переправа через Дон, дамба и три хутора. Для скорости «декорации» делали не из стройматериалов, а просто обтягивали столбы пленкой с рисунком.

Окопы и воронки от снарядов, оставшиеся после боев, требовалось углубить. Вырубить кусты, сжечь траву. А вот саперам пришлось изрядно попотеть: неразорвавшиеся мины и снаряды находили то тут, то там. Даже спустя 30 лет после войны...

В бой идут одни фронтовики

Действие картины разворачивается в июле 1942 года,

НИКИ БОНДАРЧУКА, ОСВЕНЦИМ ЦЫГАНСКОЕ «МЫЛО»



Никулин сомневался, стоит ли ему сниматься



Многие актеры, снявшиеся в этой картине, прошли войну



Сам Бондарчук поступил во ВГИК, вернувшись с фронта

РОДИНУ»

когда на подступах к Сталинграду обескровленные, измотанные советские части ведут оборонительные бои. Стрелковому подразделению капитана Сумского дан приказ: под огнем авиации и артиллерии обеспечить переправу через Дон. Четыре дня стоят насмерть солдаты Стрельцов, Лопахин, Звягинцев...

Пока на Дону готовилась натура, в Москве всю шел кастинг. Хотя на самом деле прослушиваний почти не было. Бондарчук начал работать над фильмом загодя, и давно определился с исполнителями. В роли Лопахина он видел только **Василия Шукшина**. Когда **Юрий Никулин** засомневался, стоит ли играть рядового Некрасова, режиссер заявил, что это его долг

как фронтовика. **Иннокентий Смоктуновский**, сам Бондарчук, **Иван Лапиков** – многие актеры, снявшиеся в фильме, прошли войну. Вообще, в картине 57 «значимых» ролей и 80 второстепенных. В титрах – сплошь народные и заслуженные. И, надо сказать, элиту советского кино Бондарчук не щадил. Актеры целыми днями ходили в пыльных гимнастерках, их заставляли даже рыть окопы. Знаменитая сцена, где ефрейтора Кочетыгова (**Андрей Ростоцкий**) давит танк, снималась без страховки и дублеров. Еще жестче Бондарчук обошелся с Тихоновым. На горящем поле снималась сцена контузии его героя, рядового Стрельцова. Режиссер требовал «показать напряжение и животный ужас». Тогда

оператор попросил танкистов палить в сторону Тихонова холостыми зарядами из всех орудий. Чтобы «была едва заметная нервная дрожь». А еще вокруг Тихонова расставили горящие жаровни с углем, чтобы «картинка плыла».

1 октября допоздна снималась сцена со знаменем полка. От усталости актеры буквально валялись с ног. Вечером Василий Шукшин, Георгий Бурков и **Николай Губенко** приняли приглашение местного жителя попариться в бане. Там Шукшину стало плохо... Актер, режиссер и писатель скончался на теплоходе «Дунай», где жили актеры, утром 2 октября. Последние эпизоды в павильонах «Мосфильма» снимали уже с его дублером...



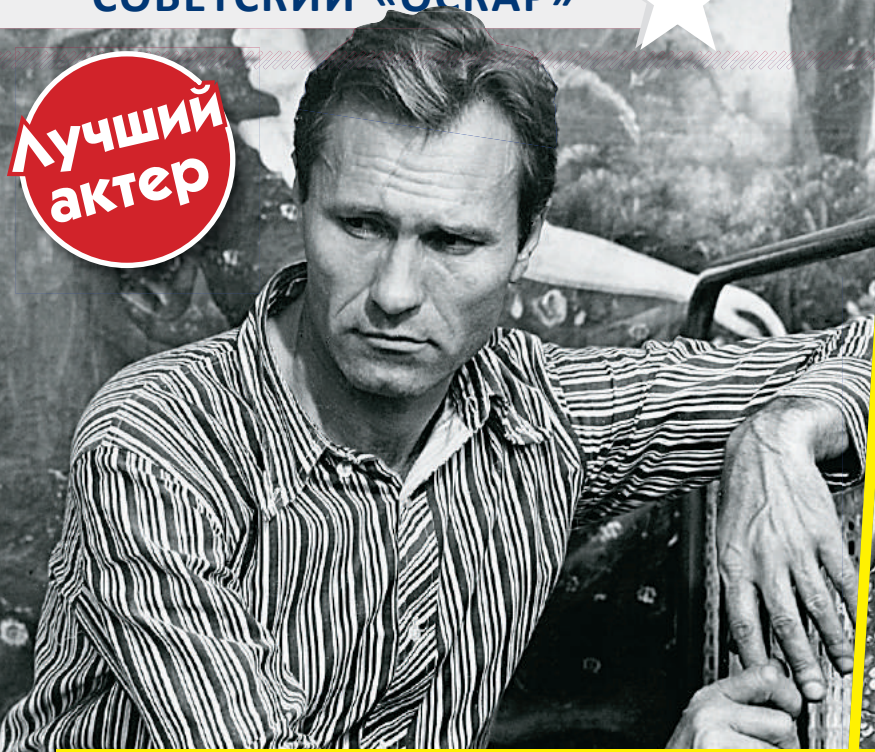
Теплоход «Дунай», на котором умер актер



В браке с Лидией Федосеевой родились две дочери



Лучший актер



ВАСИЛИЙ ШУКШИН («Они сражались за

Вторая подряд награда актера, и второй раз – посмертно. «Если бы Васю хоть кто-нибудь похвалил чуть раньше, он бы дольше прожил...» – считает его вдова, **Лидия Федосеева-Шукшина**. Но Василию Макаровичу было суждено уйти на взлете...

Загадочная смерть

После той роковой бани актеры разошлись по каютам. Буркову не спалось, и в 4 утра он пошел проведать Шукшина. Тот держался за сердце и стонал. Врача на теплоходе не было – она уехала на свадьбу. Шукшин принял валидол, каких-то сердечных капель, уснул. В 9 утра Бурков нашел его мертвым...

Официально Василий Шукшин скончался от сердечной недостаточности. Но в этом сомневались и тот же Бурков, и Федосеева-Шукшина. «Подшофе» Бурков рассказывал о странной чашке кофе, обнаруженной в каюте. О разгроме, царящем среди вещей и рукописей – а писатель был редкий аккуратист. О витавшем в воздухе сильном аромате

корицы, о подмене фотографий на следствии... Говорят, и Сергей Бондарчук не верил в естественную смерть Шукшина. Перед съемками Бондарчук устроил его на обследование в ЦКБ. И врачи не обнаружили проблем с сердцем...

Странные похороны

Утром тело Шукшина отвезли в морг воинской части. Потом долго не переправляли в Волгоград. Самолет первого секретаря обкома Панфилова четыре часа ждал на взлетной полосе. На вскрытие прилетел из Москвы главный патологоанатом страны профессор **Георгий Автандилов**. В его заключении – «сердечная недостаточность».

Добавляла вопросов чехарда с похоронами. В верхах долго совещались, где предать земле Шукшина. Выбрали тихое Венденское кладбище. Но друзья хлопотали о Новодевичьем, даже Фурцевой позвонили. **Василий Белов** дал телеграмму Шолохову: «На московской земле не нашлось места для Шукшина». Это дошло до Косы-

гина, и даже, говорят, до самого Брежнева. В итоге место на Новодевичьем кладбище для Шукшина все-таки сыскалось.

Жизнь после смерти

После похорон выяснилось, что у почившего писателя и режиссера полным-полно друзей. Мемуары и статьи о нем издали даже те, кто открыто называл Шукшина «дудой фигурой» и «деревенским дурачком». В апреле 1976 года «за творческие достижения в киноискусстве» Шукшину посмертно была присуждена Ленинская премия. Тогда же было решено провести Шукшинские чтения, которые до сих пор проходят в Сростках на горе Пикет.

Но даже истинные друзья Шукшина осудили его вдову, когда она повторно вышла замуж.

«Никто не сравнится с Васей...»

«Все было кончено, – вспоминает Федосеева-Шукшина. – Я даже думала о монастыре...»



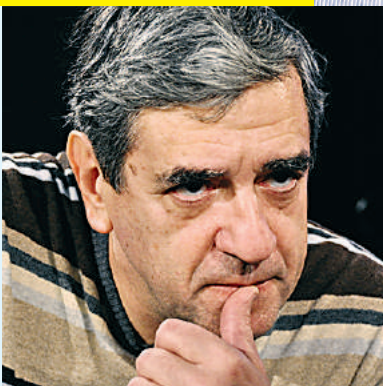
Сейчас Ольга и Мария не слишком близки



Родину»)



Бари Алибасов был гражданским мужем актрисы



А официально замуж она еще выходила дважды: за оператора Аграновича и польского художника Межеевского



Спасение пришло от однокурсника **Сергея Никоненко**, который снимал фильм «Трынтрава». Та работа вернула актрису к жизни. И на картине она познакомилась с оператором **Михаилом Аграновичем**, который вскоре стал ее мужем.

После 10 лет брака с Аграновичем Федосеева-Шукшина вышла за польского художника **Марека Межеевского**. Когда последовал развод, несколько лет встречалась с продюсером **Бари Алибасовым**. Но, признается актриса, «никто из них не мог сравниться с Васей».

Был и еще один человек, не смирившийся с замужествами

Лидии Николаевны, – ее младшая дочь Ольга. Когда умер отец, ей было шесть лет. Всех отчимов Ольга принимала в штыки. А окончательно рассорила мать и дочь четырехкомнатная квартира на улице Бочарова, в которой Шукшин не прожил и года. Ольга Шукшина судилась за нее с матерью и сестрой Марией. В последние годы она сблизилась со своей сводной сестрой, **Анастасией Ворониной-Францишку**, дочерью Лидии Николаевны от первого брака. В итоге мир в семье все-таки был восстановлен, матери и дочерям удалось помириться.

- В Испании настал конец режиму **Франсиско Франко**. Диктатор умер – да здравствует король! Королем стал **Хуан Карлос де Бурбон**. И в Испании началась демократизация в форме конституционной монархии.

- **Бобби Фишер** отказался играть шахматный матч за звание чемпиона мира с **Анатолием Карповым**, и ФИДЕ присудила нашему гроссмейстеру шахматную корону.

- Широко обсуждается и другое событие: перестрелка в индейской резервации Пайн-Ридж в Северной Дакоте, после которой индеец **Леонард Пелтиер** получил два пожизненных срока. «Свободу Леонарду Пелтиеру!» – скандировали советские люди не только в 1975-м, но и годы спустя.

- В Рижском заливе взбунтовался экипаж противолодочного корабля «Сторожевой», причем возглавил беспорядки замполит, капитан 3-го ранга **Валерий Саблин**. Офицеры и матросы выдвигали политические требования, они хотели прийти в Кронштадт и выступить по радио и ТВ, рассказав правду о ситуации в стране. Когда им было отказано, восставшие попытались улечь в Швецию, но были остановлены авиаударом.

- А жизнь в СССР между тем шла своим чередом. Советский футбольный клуб – киевское «Динамо» – впервые завоевывает европейский кубок – сначала Кубок Кубков, а затем Суперкубок УЕФА. На музыкальном конкурсе «Орфей» в Болгарии **Алла Пугачева** побеждает с песней «Арлекино». На ТВ выходит телеигра Владимира Ворошилова «Что? Где? Когда?». Сняты киношедевро – «Ирония судьбы, или С легким паром!», «Звезда пленительного счастья», «Старший сын», «Не может быть!», «Здравствуйте, я ваша тетья!», «Табор уходит в небо».



В этом году Алла Пугачева взяла «Орфея»

Лучшая актриса



Кадр из фильма «Помни имя свое»



ФОТО Б. КРЕМЕРА

Касаткина и Колосов прожили вместе 65 лет

ЛЮДМИЛА КАСАТКИНА («Помни имя свое»)

Людмила Касаткина и режиссер **Сергей Колосов** прожили вместе 65 лет, и ушли из жизни с разницей в 11 дней. Каждое десятилетие пара выдавала программный фильм. Работ в кино у Касаткиной немного, всего 30. Но почти сплошь – шедевры.

Самое страшное место на Земле

Сложно поверить, что фильм «Помни имя свое» основан на реальных событиях. Во время Великой Отечественной Зинаида Воробьева (прототип – Зинаида Муравьева), попав в лагерь смерти Освенцим, была разлучена с маленьким сыном. Женщину угнали в Германию, ребенок остался. И выжил – его спасла и вырастила польская женщина. Спустя много лет

Зинаида увидела по ТВ документальный фильм «Numer 149850» про спасенных детей Освенцима, и узнала своего сына. Она выяснила, что он живет в Гданьске. После 25 лет разлуки мать и сын встретились...

Людмила Касаткина говорила, что Освенцим, даже уже ставший музеем, – самое страшное место на Земле. Снимать там было невероятно трудно. Чтобы соответствовать образу, актриса полностью отказалась от еды. «Питалась» чаем с капелькой лимона и меда. Похудела на 12 кг, начала падать в голодные обмороки. Почувствовать ужас детей и женщин ей помогали собственные воспоминания о войне. Людмиле было шесть лет, когда летом 1941-го мама отправила ее к бабушке под

Вязьму. И Касаткина помнила, как несколько суток в огромной толпе она шла 120 километров вместе с отступающей армией. На всю жизнь запомнила и обезумевшую от горя женщину, у которой убили двоих детей...

«Поздравляем Колосаткиных!»

Сергей Колосов и Людмила Касаткина познакомились 15 мая, в день ее рождения. Он – 29-летний старшекурсник, фронтовик, она – 22-летняя студентка с актерского. Девушка решила подшутить над кавалером и отправила его с букетом «к себе домой» по несуществующему адресу. Но Колосов оказался упрямым. За четыре года сумел разогнать всех многочисленных кавалеров Людмилы,



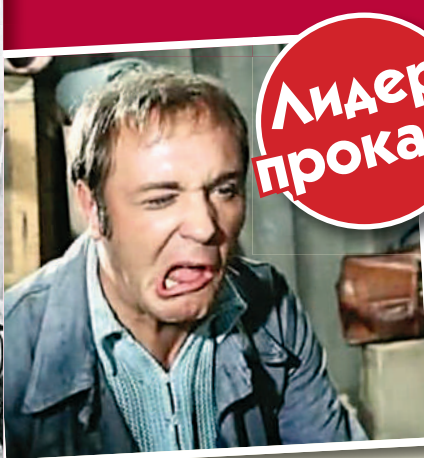
Освенцим ошеломил актрису

среди которых были и **Павел Кадочников**, и **Леонид Быков**, и даже, говорят, **Жерар Филип!**

Колосов и Касаткина поженились в 1947 году, после того как Людмилу приняли в Театр Советской Армии. На свадьбу пожаловали главреж **Андрей Попов**, актриса **Нина Ольшевская** с мужем **Виктором Ардовым**, композитор **Кирилл Молчанов** с супругой **Мариной Пастуховой-Дмитриевой**. Принесли два торта и стенгазету «Поздравляем Колосаткиных!». Колосаткиными они и остались для друзей. А Сергей Николаевич называл жену – Люка.

За 50 лет в театре Армии Людмила Ивановна сыграла 60 ролей. Одним из лучших спектаклей стал «Укрощение строптивой», по которому Колосов в 1961 году снял первый в стране телефильм. Потом были в кино «Душечка», «Операция «Трест», «Мать Мария», на сцене – «Учитель танцев», «Океан», «Дядя Ваня», «Странная мисс Сэвидж». Людмила Касаткина называла себя человеком редкостного везения. Она сразу нашла свою любовь, и считала актерскую карьеру удавшейся.

Не стало ее 22 февраля 2012 года. Приказом Минобороны актрису похоронили с воинскими почестями: траурным эскортом, караулом, военным оркестром и часовыми...



Лидер проката

«АФОНЯ»

Выпускник сценарного факультета ВГИК **Александр Бородинский** написал «Про Борщова, слесаря-сантехника ЖЭКа № 2». Работа даже получила приз, но ставить никто не решался. Пока сценарий не прочел **Георгий Данелия**.

На Афонию было три кандидатуры – **Даниил Ольбрыхский**, **Владимир Высоцкий** и **Леонид Куравлев**. Выбрали Куравлева, потому что – «есть в нем какой-то секрет». Мол, надо, чтобы в конце зрители пожалели Афонию, а не возненавидели.

На роль Кати ассистент по актерам привела студентку «Шуки» **Евгению Симонову**. И та очень понравилась режиссеру, но у актрисы уже был подписан договор на съемки в Башкирии. Искали других, поняли, что только Симонова может стать «лучом света в темном царстве». Тогда директор картины поехал в Башкирию, и похитил со съемок Евгению и ее маму. Оставив записку «Не волнуйтесь, через три дня будем. Ваш Яблочкин». И все сцены с Симоновой действительно отсняли за трое суток.

Танцы снимали ночью, в зале клуба имени Крупской в Текстильщиках. Режиссер просил, чтобы были современные музыканты. И они ему понравились – худощие, лохматые. Позже Данелия узнал, что это были две самые популярные в то время группы – «Машина времени» и «Аракс». Так «Машина времени» дебютировала в кино.

А вот финал картины замышлялся другим. Афоня валяется на траве в ожидании рейса. К нему подходит милиционер, просит показать паспорт, и вместо улыбочивого кудрявого парня видит перед собой лысеющего мужчину с пустыми глазами. На этом фильм заканчивается. Но режиссер понял, что просто не может еще раз не показать Катю. Планировалось снять сон Афони о ней. Но в итоге сняли их встречу. И авторов еще долго ругали за «банальный хеппи-энд».

Этот фильм – предтеча всех латиноамериканских теленовелл, предвестие их оглушительного успеха. «Есения» – абсолютный лидер советского кинопроката, фильм посмотрели 90,2 млн человек. Сюжет вкратце таков: девушка воспитывается в цыганском таборе, крадет кошелек у офицера и влюбляется в него. Офицер пропадает из видимости, по ложному обвинению садится в тюрьму. Есения возвращается в табор, где узнает, что она вовсе не цыганка. Находит свою настоящую семью. Офицер тот, оказывается, давно на воле и встречается с сестрой Есении, у которой порок сердца... Но до показа первой теленовеллы «Богатые тоже плачут» еще 13 лет. И советские люди ходят в кино на «Есению» по 7-8 раз, называют девочек именем героини. В моду на несколько лет входят широкие юбки с оборками и цветастые «цыганские» блузки. ■

«ЕСЕНИЯ»

Самый кассовый иностранный фильм





ФРАНЦУЗСКИЙ РАТАТУЙ

Надо:

4 помидора, 2 луковицы, 2 баклажана, 2 цукини, 1 болгарский перец, 1 кабачок, пучок базилика, 100 г оливкового масла, 3 зубчика чеснока, щепотка прованских трав, соль и перец - по вкусу.

Приготовление:

1. Нарезаем небольшими кубиками лук и помидоры. Отправляем обжариваться на оливковом масле. В самом конце добавляем измельченный чеснок.
2. Тем временем нарезаем кабачки, баклажаны, цукини и болгарский перец. Обжариваем овощи отдельно от лука и помидоров, солим и перчим. Оставляем на полчаса, периодически помешивая.
3. Когда овощи будут готовы, смешиваем и добавляем базилик.



Время приготовления - 1 час

ЧАЧА-МАЧА (АБАЗИНСКАЯ КУХНЯ)

Надо:

1 кг бараньих потрохов, 0,5 кг лука, 300 г помидоров, 100 г топленого масла, 1 ст. л. томатной пасты, 200 г курдючного жира, специи, соль и зелень - по вкусу.

Приготовление:

1. Бараньи потроха (печенку, легкие, сердце и почки) очищаем от пленок и прожилок и нарезаем кубиками. Нарезаем полукольцами лук.
2. Разогреваем в казане топленое масло, добавляем нарезанный кубиками курдюк (чтобы получились шкварки), специи зиры и сухая аджика. И только после добавляем лук. Для аромата можно добавить чеснок на несколько минут. Жарим лук до золотистого цвета.
3. Далее добавляем потроха. Перемешиваем. Помидоры очищаем от кожицы, нарезаем кубиками и отправляем в казан. Добавляем 1 ст. л. томатной пасты, солим, перчим и хорошо перемешиваем! Доводим до готовности.
4. На большую тарелку полукругом кладем тонкие ломтики лаваша, в середину выкладываем потроха и украшаем большим количеством зелени!



Время приготовления - 30 минут

ШОТЛАНДСКИЙ СУП КАЛЛЕНС-КИНК

Надо:

500 г пикши (или любой другой белой рыбы), 150 г лосося холодного копчения, 1 луковица, 700 мл молока, 90 мл сливок, 3 картофелины, 2 лавровых листа, пучок петрушки, перец чили, черный перец и соль - по вкусу.

Приготовление:

1. Кусочки рыбы кладем в кастрюлю, наливаем молоко, добавляем лавровый лист и три веточки петрушки. Доводим до кипения, убавляем огонь и томим 4-5 минут.
2. В сковородке растапливаем сливочное масло, кладем туда мелко нарезанный лук. Добавляем лук порей и жарим несколько минут.
3. Отварить картофель и потолочь. Готовый суп процедить.
4. В молоко добавляем жареный лук, картофельное пюре и возвращаем рыбу, очищенную от костей. Добавляем 2 ст. л. жирных сливок, нарезанный перец чили и мелко порубленную петрушку.



Время приготовления - 20 минут

Время приготовления - 1 час 30 минут.



ПИРОГ С ОЛЕНИНОЙ И КЛЮКВОЙ

Надо:

300 г оленины или свинины, 2 луковицы, 1 морковь, 50 г клюквы, 50 мл ягодного соуса, 150 г сливочного масла, 200 г муки, 30 мл растительного масла, яйцо, ягоды можжевельника, соль, перец - по вкусу.

Приготовление:

1. Готовим тесто. Мороженое сливочное масло разбиваем ножом в пекарной муке, в которой заранее замесили 1 чайную ложку соли, до состояния масляно-мучных крошек. Делаем в центре углубление и разбиваем туда 3-4 яйца. Замешиваем крутое тесто. Формируем круглый комок, обматываем его в пищевую пленку и ставим на 15-20 минут в холодильник.

2. Начинка для пирога. Нарезаем полукольцами лук, соломкой - морковь, пассируем на растительном (или оливковом) масле недолго, до образования золотистого румянца. Добавляем в обжарку нарезанную соломкой мясо оленя, обжариваем 5-7 минут, помешивая деревянной лопаткой. Ягоды клюквы также выкладываем в сковороду, тушим пару минут все вместе так, чтобы ягодки лопнули и напитали мясо своим ярким цветом и полезным вкусом. Солим, перчим по вкусу, можно для аромата кинуть 1-2 ягодки можжевельника, предварительно раздавив их.

3. Закладываем тесто в форму, хорошенько выравнивая его толщиной надавливанием больших пальцев рук. Выкладываем на тесто начинку и отправляем в духовую печь, разогретую до 180 градусов, на 25 минут.

РАДИ РЕДКОГО РЕЦЕПТА НЕУТОМИМЫЙ АНГЛИЧАНИН ДЖОН УОРРЕН КОЛЕСИТ ПО ГОРОДАМ И ВЕСЯМ. А ТЕПЕРЬ ВЕДУЩИЙ ПРОГРАММЫ НТВ «ПОЕДЕМ, ПОЕДИМ!» БУДЕТ ДЕЛИТЬСЯ СВОИМИ НАХОДКАМИ И С ЧИТАТЕЛЯМИ «ОЗВ».



ЯЙЦА ПОД СЕЛЕДОЧНОЙ ШУБОЙ

Надо:

4 яйца, 150 г селедки, 1 картофелина, 2 свеклы, луковицы, 1 ч. л. майонеза, пучок укропа, пучок ботвиньи, 2 ст. л. каперсов, 3 ст. л. муки, 3 ст. л. панировочных сухарей, 500 мл растительного масла, кайенский перец, черный перец и соль - по вкусу.

Приготовление:

1. Отварной картофель мелко нарезаем. В картошку добавляем мелко нарезанный лук и измельченное филе селедки.

2. Отварную свеклу трем на мелкой терке. Туда добавляем мелко нарезанный укроп и каперсы (можно заменить солеными огурцами или оливками). В свекольную массу добавляем красный перец и чайную ложку майонеза. Посолить, поперчить и перемешать.

3. Отварные яйца покрываем свекольной массой (как бы обворачиваем). Далее покрываем свекольными листьями или шпинатом. На пищевую пленку выкладываем порционно картофельно-селедочную массу. На нее кладем яйцо в «шубе» и обворачиваем пленкой, чтобы получить плотную форму, и снимаем пленку.

5. Получившиеся кружочки окунаем в муку, затем смазываем сырым взбитым яйцом и обволакиваем в панировочных сухарях. Отправляем в разогретую фритюрницу. Жарим 1,5-2 минуты до светло-коричневого цвета.

Время приготовления - 1,5 часа





МУКА БЕ



**Как выбрать
качественный
продукт**

В большинстве магазинной выпечки содержится вредный для здоровья маргарин. Поэтому, чтобы реже обращаться к врачам, включаем духовку и печем сами! Но какую выбрать муку? Ведь качество этого продукта подчас оставляет желать лучшего.

1. По ГОСТу мука может быть «витаминизированной», «обогащенной минеральными веществами», «обогащенной витаминно-минеральной смесью», а также улучшенной. В этот вид специально **добавляют глютен**. Выпечка из такой «оглютененной» муки получается пышной, но злоупотреблять ею не стоит. Глютен может откладываться на стенках кишечника и вызывать атрофию кишечных ворсинок. Детям раннего возраста выпечка из такой муки противопоказана. Кстати, то, что обознача-

ют модным словом «глютен», - не что иное, как клейковина.

2. Мука высших сортов более рассыпчатая, но не так полезна, как низших. Белоснежная мука в своем составе **содержит исключительно крахмал**, потому что вырабатывается из центральной части зерна, в которой практически нет витаминов. Мука с отрубями (отрубной частью зерна) полезна для кишечника, потому что грубые ее части – лакомство для полезных бактерий, помогающих нам в пищеварении.

3. Но все же пышная выпечка получается только из муки высших сортов. Как отличить лежалый продукт от свежего? Перед покупкой сожмите пачку в руках. Свежая мука **должна слегка скрипеть**, а старая не издает ни звука. Звучит в муке как раз крахмал, который со временем теряет свои свойства.

4. Не поленитесь **взвесить муку** на контрольных весах в магазине. Если получившийся вес больше, чем заявленный на упаковке, то мука отсырела на складе.

5. Срок хранения муки - **один год**, но лучше приобрести ее в первые шесть месяцев после изготовления. Если мука может храниться больше года, не исключено, что в нее добавлены консерванты.

6. Прежде чем затеять выпечку, разотрите небольшое количество муки между пальцами. Она должна скрипеть и сыпаться. Если мука **скатывается в комок** - она отсырела, и хорошего теста не получится.



3 МУЧЕНИЯ

7. Понюхайте муку и попробуйте. Запах и вкус должны быть слабыми и нейтральными. Муку, которая **горчит на вкус** и пахнет чем-то кислым и плесневым, употреблять опасно. Не исключено, что ее перемололи из зерна, зараженного спорыньей.

8. Еще один несложный способ проверить качество муки. Перед выпечкой размешайте ее в равном количестве воды. Хорошая мука **не изменит свой белый цвет**. Добавьте еще воды, до получения жидкого раствора, и размешайте. Посмотрите на дно: хорошая мука не выпадет в осадок.

9. Если выпечка получается слишком «дырявой», то производитель добавил в муку

аскорбиновую кислоту. К сожалению, без специальной экспертизы выявить злонамеренного производителя нельзя. Но по статистике отбеливанием муки чаще занимаются небольшие частные мукомольные предприятия. Им выгодно брать из зернохранилищ испорченное зерно по почти бросовой цене.

10. Если вы покупаете запас муки, то время от времени ее **нужно просеивать**. Хранить муку лучше в небольших мешочках по пять килограммов. Идеальный материал - лен. Вымочите льняные мешки в крепком солевом растворе и хорошо высушите - таким образом вы точно себя обезопасите от появления живности во время всего срока хранения. ■



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



ИНСТРУКЦИИ ПО НЕСТАРЕНИЮ

Советы известного физиолога

В каком возрасте человек чувствует себя максимально здоровым? Почему с течением времени он начинает чаще жаловаться на самочувствие? А вы - в каком возрасте взошли на свой «пик здоровья»?.. Вопросы непростые и нериторические. Практически каждый - кто раньше, кто позже - начинает сетовать на здоровье, со вздохом объясняя это возрастом.



На самом деле к зрелому возрасту у любого человека есть масса времени, чтобы изучить себя, свое тело, его возможности и ограничения, а также поломки, которые мы называем болезнями, и способы от них избавиться. И в принципе каждый из нас что-то делает для себя: старается следить за весом и давлением, делать какие-то упражнения, пьет водичку, ест овощи, старается есть меньше соли и больше двигаться. Но не всегда это приводит к желаемому результату. Чаще всего потому, что мы либо делаем что-то не совсем правильно, либо недостаточно долго. Начать исправлять ситуацию можно когда угодно: лучше раньше, но в любом случае никогда не поздно.

КОЖА

С точки зрения уязвимости самый распространенный фактор риска для кожи - это ультрафиолетовое излучение. Насколько вредно пребывать на солнце без определенных мер защиты, говорит простой неприятный факт, подтвержденный статистическими данными. Если кто в детстве обгорал на солнце шесть и более раз, у него на 30% повышается риск развития самого злобного заболевания кожи. Онкологи научились лечить многие виды рака или переводить их из разряда ранее смертельных в категорию хронических, но меланома по-прежнему протекает быстро и не жалеет ни молодых, ни пожилых.

Фактор риска известен, и он, к счастью, предотвратим, но за-



Начать исправлять ситуацию никогда не поздно

ЛИЧНОМУ

Очки -
только
из стекла!



думаться об этом стоит пораньше. Быть на солнце без солнцезащитного крема и закрывающей одежды не только опасно, это еще и сильно старит и портит кожу лица и тела. В южных

странах женщины быстро теряют свою природную красоту, а лица пожилых дам часто украшают большие темные пятна. В клинической практике их называют сенильные лентиго. Наталия Николаева - дерматокосметолог, известная своей красотой, прекрасной кожей, высочайшим профессионализмом и тем, что ее кабинет регулярно навещают многие медиа-

персоны, не раз по дружбе советовала мне держать лицо всегда в тени и под кремом, чтобы избежать фотостарения.

ЗРЕНИЕ

Катаракта и глаукома - вот две большие неприятности, поджидающие наш орган зрения после преодоления определенного возрастного рубежа. По крайней мере одной из них можно избежать, если задуматься о ней пораньше. Помутнение хрусталика, и это считается доказанным, происходит из-за вредного влияния ультрафиолета. Само по себе солнце - это прекрасно, это источник жизни. Но в средней полосе 30 минут инсоляции в день вполне достаточно для нормального обмена, и за этим даже не надо

специально следить. А вот за солнцем, попадающим на сетчатку глаза и в хрусталик, следить обязательно надо.

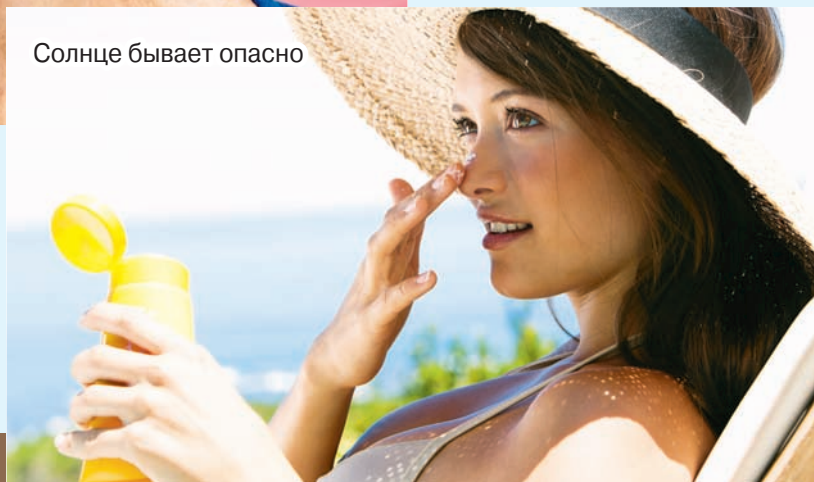
Мнение офтальмологов, насколько рано надо начинать пользоваться солнцезащитными очками, расходится: от трех месяцев до трех лет. Самое худшее, что можно сделать, - это пользоваться дешевыми пластиковыми моделями. Они создают видимость защиты, при этом только ухудшая ситуацию, обманывая наш чувствительный орган зрения. Зрачок представляет собой саморегулирующую систему, наподобие диафрагмы в фотоаппарате, допу-

скающей больше или меньше света на светочувствительный слой, в зависимости от условий освещенности или нашего желания, если мы устанавливаем ее самостоятельно. Если надеть темные очки, в которых не предусмотрена УФ-защита, то света на сетчатку поступит меньше, и зрачок остается расширенным, как будто мы не находимся на ярком солнце. Соответственно, на хрусталик попадает больше лучей, от которых надо защищаться, и это хуже, чем не использовать темные очки вообще.

Новая неприятность для глаз появилась вместе с широким использованием линз. С одной стороны, они дают свободу без помех заниматься теми видами физической активности, где обычные очки не совсем удобны: танцами, плаванием, водным туризмом и другими приятными вещами. Но с другой - офтальмологи фиксируют все увеличивающееся число случаев травм и заболеваний роговицы глаза, твердой внешней оболочки глазного яблока, вызванных их ношением. Роговица оказалась не настолько твердой, чтобы противостоять излишнему трению.



Солнце бывает опасно





Если линзы неправильно использовать - носить, не снимая, увеличивая срок ношения сверх установленного для данного типа, неправильно хранить, то проблемы не заставят себя долго ждать.

ПОЗВОНОЧНИК И СУСТАВЫ

Мышцы с течением времени, особенно те из них, которые не используются постоянно, атрофируются, мышечных волокон становится все меньше, и самое главное - мышцы-сгибатели начинают преобладать над мышцами-разгибателями. Тонус мышц, приводящих конечности к телу, сжимающих позвоночник, усиливается, и тело человека как бы стремится возвратиться к исходному положению эмбриона: позвоночник теряет свои естественные красивые изгибы, колени перестают разгибаться. Приведу «золотое» упражнение, которое можно делать где и когда угодно - сидя в транспорте, на работе, стоя в очереди. Упражнение может оказать и скорую помощь, но лучше делать его регулярно. Вы сможете выделить одну минуту каждый день? Этого будет достаточно.

Упражнение состоит из трех элементов, которые

можно освоить по отдельности, а потом соединить и добавить реберное дыхание.

1 Для освоения первого элемента лучше встать, чуть согнув колени, как бы по стойке «вольно». После этого делаем движение тазом вперед и вверх, как бы поджимая между ног несуществующий хвостик. Фитнес-инструкторы называют это движение «опрокинуть таз вперед». Движение напоминает те усилия, когда надеваешь тесноватые брюки и хочешь застегнуть молнию.

2 Второй элемент выполняют в области грудного отдела. Он состоит в том, что лопатки стекают к пояснице. Частая ошибка - включение плеч: они должны остаться в своем естественном положении, вся работа совершается в области спины. Сначала выполнить стекание трудновато, но у всех

с несколькими попытками это едва видимое со стороны движение получается.

3 Третий элемент со стороны практически незаметен. Голова остается в естественном положении. Для начального контроля можно положить в углубление у основания шеи большой

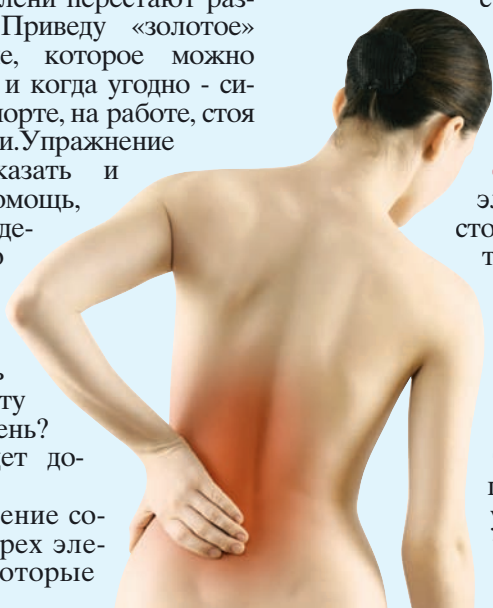
апельсин и удерживать его - он поможет найти и запомнить правильное расстояние между подбородком и верхней частью груди. А теперь представьте, что в области макушки привязана ниточка, за которую вас тянут к небу. Подбородок при этом зафиксирован, опуститься ему не дает апельсин - настоящий или воображаемый.

Теперь осталось соединить эти три движения вместе: «надеваем тесные брюки» - лопатки стекают к пояснице - ниточка тянет вас к небу. Делать все три элемента надо одновременно и очень осознанно, задержаться в этом положении и продержаться несколько дыхательных циклов, примерно 20 секунд. Заканчивать упражнение надо на выдохе, отпустив сначала тазовый отдел. 3 раза по 20 секунд = 1 минута. Все.

Реберное дыхание тренируем так. Положите ладони на ребра так, чтобы они плотно прилегали к телу, а средние пальцы обеих рук кончиками соприкасались между собой. Делая вдохи и выдохи, смотрите, остаются ли в покое руки. Кончики средних пальцев должны расходиться на выдохе и снова сходиться на выдохе. Если сначала не получается, помогайте себе руками, слегка сжимая грудную клетку на выдохе и ослабляя хватку для вдоха. Все получится. Именно так надо дышать в «золотом» упражнении.

ЛЕГКИЕ

В качестве дополнительного средства улучшить вентиляцию легких для всех годится описанный ниже прием. Особенно он хорош для того, чтобы, используя с максимальной пользой вылазки на природу, обновлять состав воздуха в так называемом анатомически мертвом пространстве. Это та часть дыхательной системы, в которой нет значительного газообмена. Обычно мы дышим поверхностно, женщины - грудным отделом, мужчины - больше животом. И те, и другие оставляют без вентиляции

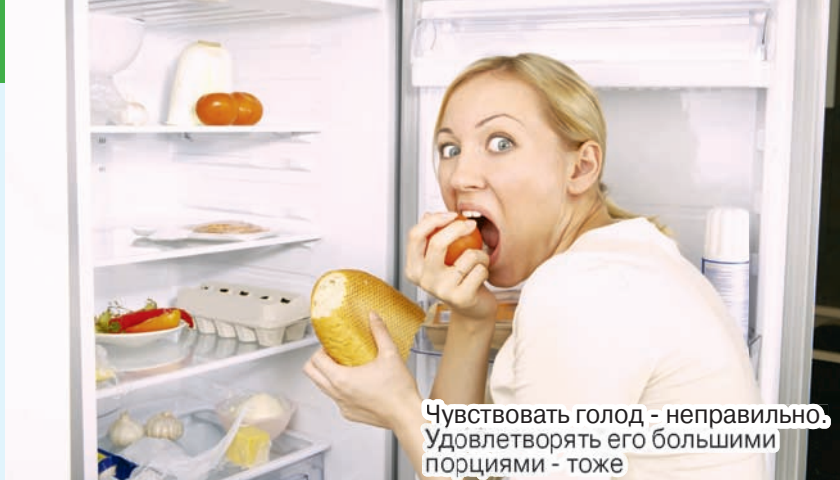


Вы сможете выделить одну минуту в день? Этого будет достаточно!



воздухопроводящие пути, а именно носоглотку, трахею, бронхи и бронхиолы, и воздух в них не обновляется, так что, при необходимости, у нас нет резервов кислорода. А иногда его не хватает и для основных метаболических процессов, и мы толстеем.

Для того чтобы исправить ситуацию, сначала надо максимально освободить воздухоносные пути. Для этого придется задействовать грудные мышцы и мышцы брюшного пресса, отдыхающие при обычном типе дыхания. Выдохните весь воздух, который сможете, остановитесь. Внимание! Не вдыхая, выдохните еще раз! И снова, не делая вдоха, сделайте выдох. Теперь расслабьте мышцы и позвольте животу втянуться внутрь, к позвоночнику. В это время диафрагма, внутренняя перегородка, разделяющая груд-



Чувствовать голод - неправильно. Удовлетворять его большими порциями - тоже

КИШЕЧНИК

В кишечнике любого из нас обитает огромное число микроорганизмов: по весу они сравнимы с размером нашего мозга - примерно 1,5 кг, а по разнообразию видов превышают весь животный мир, их миллионы. Их состав для каждого человека уникален, и их совокупность, пронизанная множеством вертикальных и горизонтальных связей, называется теперь микробиомом, и он в основном сформирован к трем годам. Одни бактерии и грибки - просто монстры, и могут жить в самых агрессивных средах, вроде кислой среды желудка. Другие - нежные создания - робко прячутся в ворсинках тонкого кишечника. Их объединяет то, что все они хотят жить, а их существование полностью зависит от вас - от того, чем вы питаетесь и как долго проживете. Микроорганизмы заинтересованы в том, чтобы вы жили долго, ведь они могут жить только в вашем теле. Поэтому постоянно подают сигналы о том, что им нужно для своего и вашего благополучия.

Раньше считалось, что для хорошего здоровья нам нужны жиры - белки - углеводы, а также клетчатка, важные витамины и микроэлементы вроде йода и селена. Общие знания о питании нужны, но прислушиваться нужно не к ним, а к собственным ощущениям. Ни один анализ, ни одно самое современное исследование или самый авторитетный врач не скажут вам, что нужно вам конкретно - сегодня, сейчас, на завтрак, ужин или перекус. Но это скажет вам микробиом - точно так

же, как беременной женщине подает требовательный сигнал покушать йогурта или творога зародившийся в ней организм, потому что его крепнущему скелетику необходим кальций.

Знаете, почему мы на самом деле перееедаем? Микробиому каждый день нужно 50 макро- и микронутриентов. Если день на исходе, а он их недополучил, к вечеру настойчиво об этом твердит, и мы начинаем закидывать себе в рот все, что есть под рукой и в холодильнике. Но если это не то, что он ждет, пусть это будут даже самые полезные овощи или омега-6 жирные кислоты, он будет требовать еще и еще, как ненасытившийся птенец. И причем тут сила воли, которая, по идее классических диетологов, должна нас удержать от излишеств? Просто мы слышим и совершенно справедливо пытаемся удовлетворить потребность обитающего в нас сообщества микроорганизмов.

Отсюда простой вывод. Чувствовать голод - неправильно. Удовлетворять его большими порциями однородной еды - тоже. Верить себе, своим ощущениям - да! Маленькая порция насытит лучше, чем большая, а проблема с весом вообще не будет вас волновать. ■

Дыхательная гимнастика используется и для похудения



ную и брюшную полости, куполообразно поднимется вверх, оказывая легким дополнительную помощь в выдавливании застоявшегося воздуха.

После того как прием «вдох - три выдоха» освоен, тренируемся делать вдох (остановка), еще до вдоха (не делая выдоха!) и еще до вдоха, тоже без выдоха. Система «вдох - три до вдоха - пауза - выдох - три до вдоха» используется для похудения в известной дыхательной методике оксисайз.



Отрывок из книги Ольги Шестовой «Возраст», из-во «Эксмо»

С 19 апреля
по 10 мая

Овен



Овны обладают сильным характером лидера, и сейчас самое время проявить эту черту, чтобы найти новые источники дохода. Следите за своим психоэмоциональным состоянием и не ведите себя эгоистично по отношению к близким. В целом деловые и романтические отношения будут складываться удачно.

Лев



Вы полны энергии, оптимизма, смелости и удачно сможете направить эти свои качества в нужное русло для принятия очень важных решений. Львы проявят себя ключевыми фигурами в любых делах, смогут прекрасно управлять ситуацией и окружающими. Не забудьте о конкурентах и завистниках - они следят за вами. Укрепите свой авторитет.

возлюбленные не будут разделять их многосторонние интересы и жизненную позицию, начнут упрекать в недостатке внимания и тепла. Это вполне объективные претензии, и связаны они с тем, что Стрельцам часто будет просто не хватать времени.

Козерог



Новые впечатления принесут вам заряд энергии. Нужно, наконец, получить то, что вы заслуживаете, и то, что хотите, ведь сейчас звезды благоволят вам. Сейчас лучшее время, чтобы осмыслить накопленный опыт и отбросить все ненужное, сосредоточившись на действительно важных вещах.

Телец



Включайте голову! Ваша рассеянность может очень серьезно навредить работе, и ваши партнеры просто откажутся с вами сотрудничать. Чтобы собрать мысли воедино, сядьте и напишите для себя список важных дел и приоритетов. В семье возможны разлады, пересмотрите свой образ жизни.

Дева



Сейчас вы в состоянии раздумья по поводу вашей дальнейшей жизни. Не стоит принимать скорых решений, вам пока некуда спешить. Определиться в своих сомнениях помогут близкие люди. Вам нужно все взвесить - и вы примете правильное решение и пойдете по верной дороге.

Водолей



Свободолюбивый и независимый Водолей, вполне вероятно, может принять решение создать свою семью. Начало мая очень благоприятно для закладки фундамента счастливых семейных взаимоотношений. Нельзя сказать, что это будет очень просто, ведь вам необходимо научиться проявлять терпение, участие к близкому человеку, а также нести ответственность за принятые на себя обязательства.

Близнецы



В этот период для вас открываются новые перспективы не только в финансовом плане, но и в любовном. Вы полны энергии, и надо, не боясь, «ковать железо, пока горячо». Самое время получить новые знания и навыки - проявите себя в различных областях. Пора выйти и на новый уровень жизни - создать семью, обзавестись детишками.

Весы



Финансовый успех и удачи на личном фронте будут вдохновлять вас и помогать преодолевать невзгоды. Жизнь поставит перед вами сложную задачу, решив которую, вы сможете сделать большой скачок в карьере.

Скорпион



Начало периода даст вам возможность пересмотреть свои жизненные принципы и моральные установки, вам пора поменять свое сознание, чтобы обрести свободу в дальнейших действиях и добиться больших высот во всех аспектах вашей жизни.

Рыбы



Вся мечтательность будет отодвинута в сторону, а на смену ей придет интенсивное общение и принятие важных решений. Вы сможете влиять на окружающих людей, передавая им свое состояние и настроение. Что касается работы, главное - придерживаться основной задачи, не отступать, и тогда дела будут идти как бы сами собой. ■

Рак







Период может подпортить ваше состояние здоровья. Не стоит перегружать себя и работать через силу. Самое время взять отпуск и отправиться, например, в лечебный санаторий. Сейчас надо набраться сил перед грядущими изменениями в вашей жизни.



Стрелец

Стрельцы почувствуют себя свободными, раскованными и духовно обновленными. Однако

Аэропорт на юго-западе Москвы								3
4	 1		Неповторимая личность		Спальные районы города		 2	
			Сан - мечта Арамиса		Заготовка для документа			
			Палка омовца					
	2	Стержни в лошадином рту					Работник в сказке Пушкина	
	Квартира на несколько семей		Бодрый музыкальный лад					Узкий шарф на мужской шее
	1		Головной убор гусара		Преступная шайка			
Цирюльник в современном салоне	Ее праздник - 9 мая				Яйца, взбитые с молоком	Крупное блюдо		Пережиток древних эпох
	Пирожное из белков	Волна, внушающая страх			Скандинавский миф		Краска, придающая рыжину	
				Офицерский чин казака				
	 3						 4	
			Подразделение батальона		И река, и микролитражка			
	Шаблон чертежника							

«БОЮСЬ СОЙТИ



**Популярнейшая
писательница
Юлия Шилова
знает, как это
важно - чтобы
кто-то выслушал,
посочувствовал,
вовремя помог
советом...**



Здравствуйте, Юлия!

Я большая поклонница вашего таланта. Мне нравятся ваши книги, всегда с удовольствием их читаю. Хочу рассказать вам свою историю. Мне необходимо выговориться, излить душу и получить ваше мнение о том, как мне быть.

...Моей дочери было чуть больше трех месяцев, когда я развелась со своим мужем. Больше не было сил его терпеть. Это решение я приняла сама и нисколько не жалею. Человек - тиран. Это коротко о нем.

Когда получила свободу, я стала оживать, смотреть на мир по-другому. Мне хотелось многое успеть, правильно воспитать ребенка. Я вышла на работу. Но новая работа, нормальный доход и новый коллектив сыграли со мной злую шутку...

В одном кабинете рядом со мной сидит мой начальник, и целый день, все восемь часов, мы с ним вместе. Теперь-то я вспоминаю ваши слова

в одной из книг: нельзя влюбляться в сослуживца. Если бы раньше прочитала вашу книгу «Притягательность женатых мужчин, или Пора завязывать», я бы подумала, прежде чем это сделать...

Первые годы мы с моим начальником присматривались друг к другу, узнавали. Да, именно годы - у него семья и двое детей. Естественно, он их любит, про жену всегда нормально отзывался. За эти годы он стал мне, как друг. Мы могли говорить на любые темы, запретов не было.

Но он все больше и больше мне нравился. Я ловила себя на мысли, что со мной творится что-то неладное. Замечала его мимолет-

ный взгляд, легкое прикосновение, его юмор. Ему нравилось, когда я смеялась...

Год назад я полностью стала терять контроль над собой. Мысли были только о нем, и от этого мне становилось страшно. Я понимала, что он женат, но сердце и разум полностью отказывались верить. Да и начальник стал проявлять знаки внимания по отношению ко мне. На День влюбленных я подарила ему сувенир. Он не ожидал, был без подарка. В середине рабочего дня сказал, что отъедет по делам, а сам поехал и купил мне шикарный, огромный вкусный торт - я люблю сладкое.

Однажды мне позвонили в дверь. Открываю - а он стоит с цветами и пьяный. Уложила его в другой комнате спать, но он не отпустил меня, и я как последняя я дура, которая мечтала о нем долгое время, поддавалась его ласковым словам. Нас захлестнула волна, как это и бывает в первый раз. Он был очень

СУМА!»

нежным и чутким, а я получила дикое удовольствие, ведь ждала его и даже молилась.

Вот с этого и началось мое горе. Мы стали встречаться, ждали минуты уединения. Я таяла от счастья и хотела, чтобы оно длилось и длилось. Как-то сказала ему, что если захотим расстаться, то мы обязательно скажем об этом друг другу, но он убеждал меня в том, что очень хочет быть со мной. У нас наступило время страстных поцелуев, прекрасного секса, классной романтики, ухаживаний и подарков с его стороны. Он стал мне очень дорог, я пустила его в свою душу. Но его семья взяла свое - проблемы, жена и дети отняли его у меня. Дети сильно заболели, он переживал, а я почувствовала, что стала уходить из его жизни.

Мое счастье таяло с каждым днем все быстрее и быстрее. Я пыталась вернуть свое счастье и нежность, и хитростью, но он сказал, что причина не во мне. В летний отпуск мы с ним целый месяц не виделись и не созванивались. Я сильно переживала и мучилась. Каждый день, каждую минуту думала о нем. Я пролила океан слез, не спала ночами, стала похожа на истеричку. Забросила дом, хозяйство, ребенка. Я понимала, что так нельзя, но сделать ничего не могла. Было такое ощущение, будто бы меня зомбировали.

В отпуске я начала искать новое место работы, потому что не хотела снова встречаться с ним. Но с новой работой у меня не вышло - пришлось выйти на старую.

Он встретил меня, как лучшего друга: смешит, веселит. А у меня сердце останавливается, я не знаю, как мне с ним себя вести. Я не хочу его видеть и боюсь сойти с ума. Мое сердце кричит от боли. Что мне делать, Юлечка?! Как жить дальше?

Татьяна, Краснодар



Юлия Шилова:

«Не тратьте время на чужого мужа»

Милая Танечка, ну что тут сказать... Вы ведь и так все понимаете. Вы полюбили чужого мужа. Увы, но так бывает. Любовь не выбирает ни свободных мужчин, ни свободных женщин. Вспышка, страсть. Но однажды пелена с глаз слетает, мужчина вспоминает о семье и чувствует свою вину перед ней.

Танечка, вы потеряли контроль над собой и заикнулись на своей любви к женатому. Вы попали в зависимость к человеку, отношения с которым совершенно бесперспективны. Если хотите стать счастливой, то от этой зависимости нужно избавляться. Ваши чувства пригодятся вам для будущего счастья. Танечка, нужно любить, не разрушая при этом своего внутрен-

него мира. Вы с этой задачей справиться не смогли.

Танюша, тут самое главное понять, что этот роман рано или поздно все равно бы закончился. Мало того, что ваш любимый имеет семью, так вы еще и коллеги. Свидетелями ваших отношений могут быть сослуживцы. Кто-то из них всегда может просветить жену относительно того, что

Илья Н. GERMAN
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

- **Инвальтированный 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 небрадовыми 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

Реклама



происходит у ее мужа на работе. Трудно понять, что у вашего любимого на душе. Возможно, он побоялся, что все тайное однажды станет явным. Возможно, испугался нахлынувших чувств и решил все закончить, пока ситуация не вышла из-под контроля. А может быть, эти отношения показались для него слишком обременительными. Он почувствовал вашу любовь и понял, что не готов ее принять. Ушла новизна, и уже нет того драйва, который вы оба испытали в самом начале отношений. Быть может, для него эти отношения были не любовью, а просто отдушиной и удовлетворением любопытства. А может быть, он посчитал ваш роман ошибкой и приложил все усилия для того, чтобы эту ошибку исправить. Он просто не может сказать «нет», потому что очень хочет остаться хорошим.

Милая моя Танечка, я очень хорошо понимаю, что вы сейчас ощущаете. Ущемлено ваше самолюбие. Если мужчина чувствует, что эта любовь накрыла его с головой, - он уходит, и ничто не может его остановить. Ни семья, ни дети, ни беремен-



ная жена.

Он ставит на карту все во имя любви... Но это не ваш вариант. Ваш любимый изначально не собирался уходить из семьи, которую он любит и которой дорожит. Возможно, если бы вы не работали вместе, он вел бы себя, как другие женатые мужчины. Они предпочитают не разводиться, а сохранять и брак, и отношения на стороне годами, не считаясь с чувствами жены и любовницы. Но даже если бы вы согласились вступить в такой тройственный союз, это не принесло бы вам облегчения. Тяжело любить чужого мужа, понимая, что он никогда не станет твоим. И чем больше вы бы тратили время на женатого мужчину, тем меньше у вас

было бы возможности наладить собственную жизнь.

Не думаю, что вы испытываете желание состариться в одиночестве. Ведь там - семья, а у вас - одиночество. Какими бы страстными ни были встречи с вашим любимым, они никогда не смогут создать иллюзию полноценной жизни. Вы будете постоянно находиться в подвешенном состоянии. А ведь за это время вполне могли бы встретить новую любовь.

Даже если отношения похожи на праздник, ничто так сильно не понижает женскую самооценку, как связь с женатым мужчиной. Вы готовы принадлежать ему на любых условиях. Но нельзя допускать, чтобы вами играли. Не ставьте крест на главной роли, играя второстепенную. Ваш любимый уже определенным выбором. Теперь дело за вами. Своим решением он помог не только себе, но и вам.

Танечка, если найдете в себе силы, то ведите себя со своим начальником так, будто между вами никогда и ничего не было - просто коллеги и хорошие приятели. Если чувствуете, что подобных сил нет, то немедленно меняйте место работы. Только учтите, что после того, как смените место работы, ваш начальник может попытаться возобновить отношения, ведь теперь ему уже нечего будет бояться. И если вы согласитесь на его предложение, то рискуете попасть в ранг вечных любовниц, живущих в мире иллюзий и сомнительного счастья. Их жизнь напоминает вечный зал ожидания, в котором они ждут самолета, который задерживается не на день, не на два, а на целые годы... Танечка, оно вам надо? ■

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

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

Фото на обложке: Persona Stars, Коммерсантъ/
fotodom, Fotodom, А. Ломохов

Другие фотоматериалы:
ИТАР-ТАСС, Persona stars, РИА «Новости»,
личные архивы звезд, социальные сети

Пер. 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. Красногорск,
№ заказа 170768

16+

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

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

E-mail: mimov2000@mimov.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@mimov.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 - М. Черемнова,
С. Афанасьева, М. Бойкова, А. Костенко,
О. Терешкова;
дизайн, верстка - Николай Пантелеев

У ВАС ТОЖЕ БОЛЯТ ПАЛЬЦЫ НА НОГАХ?

С НОВЫМ ФИКСАТОРОМ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА ВЫ НАВСЕГДА ЗАБУДЕТЕ О ВЫПИРАЮЩИХ «КОСТОЧКАХ»!

- Останавливает боль и воспаление за 10 дней.
- Радикально устраняет деформацию за 3-6 месяцев!

По меньшей мере 30% женщин не могут носить модельную обувь и обувь на каблуках, так как они стесняются внешнего вида своих ступней, каждый новый день начинается с дискомфорта и заканчивается болью.

Причина тому – выпирающие «косточки», «шишки» в области больших пальцев стоп.

ФИКСАТОР БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА – ОДНО РЕШЕНИЕ ТРЕХ ПРОБЛЕМ!

- Устанавливает палец в правильное положение и устраняет деформацию.
- Предотвращает воспаление суставов.
- Устраняет боль и неприятные ощущения при ходьбе.

Фиксатор Valgus Pro не мешает ношению обуви, неощутим на ноге, невидим даже в летних туфлях.

ГЕЛЕВЫЕ ФИКСАТОРЫ VALGUS PRO – «ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ» ПРИ ДЕФОРМАЦИИ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА СТОПЫ!

ЧТО ТАКОЕ HALLUX VALGUS?



На здоровой стопе большой палец располагается практически параллельно другим пальцам, однако при вальгусе происходит отклонение основания большого пальца от стопы, при этом его кончик начинает «смотреть» в сторону остальных пальцев.

При вальгусе II-III степени анатомия большого пальца резко нарушена: он «заходит» на другие пальцы и перекрещивается с ними. Выраженная вальгусная деформация большого пальца – частая причина инвалидности у женщин!



Чем больше времени вы проводите в фиксаторе, тем быстрее происходит коррекция деформации большого пальца!

КОГДА ПОРА ИСПОЛЬЗОВАТЬ ФИКСАТОР VALGUS PRO

Если у Вас есть плоскостопие или Вы постоянно носите узкую обувь и обувь на каблуке, если у Вас в семье кто-то имеет HalluxValgus, стоит использовать Valgus Pro. Это поможет предотвратить развитие заболевания, и Ваши ноги останутся красивыми и здоровыми надолго.

При постоянном ношении фиксатор Valgus Pro исправляет деформацию – выпирающие «косточки» на ногах просто исчезают! Эффект подтвержден клинически.

Даже при выраженной вальгусной деформации большого пальца стопы, при перекрещивающихся пальцах и их тесном прилегании, фиксатор восстанавливает правильное положение большого пальца, и не дает развиваться осложнениям: воспалению сустава, образованию натертостей и мозолей. Нагрузки при ходьбе распределяются по стопе правильно – исчезают боли не только в пальцах, но и в ступнях, ноги устают значительно меньше.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Фиксатор выполнен из медицинского силикона: эластичного материала, безопасного для

здоровья и очень прочного. Он мгновенно подстраивается под анатомию ноги, становясь в буквальном смысле слова неощутимым на ступне, при этом бережно и надежно фиксирует палец в правильном положении. «Косточка» вправляется и больше не сдавливается обувью. Исчезает боль при ходьбе, а обувь перестает деформироваться и служит дольше.

- При II и III стадиях болезни существенное уменьшение деформации стопы отмечено у 68% пациентов, умеренное – у 25%. У 98% исследуемых наблюдалось уменьшение болей и дискомфорта при ходьбе.
- За время ношения фиксатора ни у одного пациента не развились воспалительные осложнения.

НЕСКОЛЬКО ОТЗЫВОВ ТЕХ, КТО УЖЕ ИСПОЛЬЗОВАЛ ФИКСАТОР VALGUS PRO

Юлия, 30 лет - Проблема появилась еще в институте. 10 лет я не носила обувь на высоком каблуке **ВООБЩЕ**, стеснялась своих ног: казалось, все смотрят на мои уродливые ступни. Операции боюсь страшно. Поэтому когда наткнулась на фиксатор, купила сразу же. Ношу 3 месяца: ноги стали совершенно нормальными! Использую фиксаторы с туфлями на каблуках – еще одна моя победа.

Валентина, 64 года - Фиксатор просто в буквальном смысле спас меня! Боли в ногах были ужасные, я носила распотанную мужскую обувь, передвигалась с трудом. Как только начала носить фиксатор, перестали краснеть косточки на ногах, гораздо меньше стали болеть пальцы и сами ступни. Больше не хромаю, покупаю и ношу женские туфли и сапоги. Очень благодарна тем, кто придумал такую замечательную вещь!

Ирина, 37 лет - С детства диагностировано плоскостопие, с юности уже стали выпирать косточки у оснований больших пальцев. В последний год я просто не смогла носить нормальную обувь. Уже 2 месяца надеваю фиксатор – и легко влезаю в любую обувь на каблуках или на плоской подошве. Чувствую себя отлично!

СКАЖИТЕ «НЕТ» БОЛИ В СТУПНЯХ И НЕКРАСИВЫМ «КОСТОЧКАМ» НА НОГАХ!

ПОВЗОНИТЕ СЕЙЧАС, И ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ ИЗМЕНЕНИЯ УЖЕ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ!

8 800 250 35 70

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

МАЙСКАЯ ПРАЗДНИЧНАЯ СКИДКА!

МЫ МОЖЕМ ПРЕДЛОЖИТЬ VALGUS PRO ПО ФИКСИРОВАННОЙ ЦЕНЕ **350 руб.** ~~550 руб.~~

2 шт. – 650 руб. ~~1100 руб.~~ **4 шт. – 1100 руб.** ~~2200 руб.~~

ЕЖЕДНЕВНО СКИДКА ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ

www.valfix.ru

*Деталь заказа, вы предоставляете продавцу: ООО "Лучшее решение" - 214030 г. Смоленск Краснинское шоссе 25, ОГРН 1126732009601 право на хранение, обработку и передачу ваших персональных данных в целях выполнения вашего заказа. Фотографии и статистика представлены поставщиком, результаты могут варьироваться. Скидка пенсионерам предоставляется на постоянной основе в течение 2017г. Акция действует до 30 июня 2017г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Весной всё «прёт» и скидки - тоже!

Скидка на 2-ой товар - 10%
и на каждый следующий
+2% к скидке!*

- Нас знают уже более 16 лет!
- Гарантия на товары от 3 месяцев до 3 лет!
- Проверим товары перед отправкой.
- Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги!

Набор посуды (12 предметов)

- Для всех типов плит;
- равномерный прогрев за счет 3-слойного дна.

В наборе: ковш — 1,9 л; кастрюли — 1,9/2,6/3,6/6 л; сковорода с антипригарным покрытием — 3,3 л; крышки — 6 шт. Пр-во: КНР.

АКЦИЯ

3990 руб.
3720 руб.



Жарочный шкаф

Кедр (0,625 кВт, 13 л, 40,5×25,5×31 см.)

3390 руб. 2990 руб.

СОЖ (0,8 кВт, 19 л, 47×39×30 см.)

3580 руб.

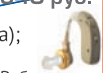


- Приготовит вкусные блюда, как в русской печи;
- высушит грибы, фрукты. У СОЖа: • дверца прозрачная (вы сможете наблюдать за приготовлением);
- есть регулировка нагрева. Вес 6-11 кг.

Усилитель звука заушный

1990 руб.
2540 руб.

- Поможет: • услышать даже шепот (два частотных режима);
- изолировать посторонние шумы. Удобен для пожилых! Работает от батареек. В комплекте ушные силиконовые вкладыши трех размеров. КНР (фабрика). Имеются противопоказания. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.



Также в продаже усилитель «Супер слух» (при потере слуха до 90%) — 3890 руб. 3410 руб.

Инкубатор с автоповоротом (выводимость 92%)

	(220/12 В)	(220/12 В) ЦТ
36 яиц	4340 руб. 3840 руб.	5230 руб. 4630 руб.
63 яйца	4460 руб. 3990 руб.	5550 руб. 4930 руб.
104 яйца	5480 руб. 4680 руб.	6500 руб. 5690 руб.

- ЦТ — цифровой терморегулятор. В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп.
- Сам переворачивает яйца каждый час; • создает оптимальную температуру. Пр-во: Россия.
- В продаже инкубаторы с гигрометром.



Шланг «Икс Хоз» с насадкой

	от 1 шт.	от 2 шт.
7,5 м*	790 руб.	690 руб.
15 м*	890 руб.	790 руб.
30 м*	990 руб.	890 руб.
45 м*	1390 руб.	1290 руб.
60 м*	1790 руб.	1690 руб.

- Под напором воды (от 2 атм.) «вырастают» в 3 раза; • легкие — всего 1 кг; • не перекручиваются. Материал: пластик, латекс. Пр-во: Китай.
- *Длина шланга в рабочем состоянии.



Мотолопата-окучник «Чибис»

- Облегчит садовый труд; • сделает 10 видов работ (окунит, прорыхлит, нарежет дерн, скосит сорняки и пр);
- поможет обработать большие участки (до 20 соток). Россия. Срок службы 5 лет.

1990 руб.



Чудо-печь

1,8 кВт (на 40 м³)	2840 руб.
2,6 кВт (на 60 м³) инфракрасная	3380 руб.

Работает на дизеле и керосине (расход — 180 г/час). Не коптит! За 1,5 часа обогреет дом, дачу, склад и пр. (40-60 м³)! Пр-во: Россия. В продаже фитили.



Ветчинница

1870 руб.

Приготовьте домашнюю ветчину, куриный или мясной рулет без опасных добавок!

Продукты одновременно прессуются и варятся. 350 г; 13×13×16,5 см.



Крышки ВАКС для консервирования

Набор с 9 крышками 680 руб.

Набор с 20 крышками 1109 руб.

- Создают вакуум в банках; • увеличивают срок хранения консервации, сухих и скоропортящихся продуктов в 2-3 раза!

В комплекте: крышки (диаметр 82 мм), насос.

Крышки — от 49 руб. (за 1 шт.)



Решетка «Шеф Баскет»

390 руб.

- Это фритюрница, пароварка, дуршлаг, сетка для мытья овощей и фруктов;
- ручки не нагреваются.

Диаметр — 23 см, в разложенном виде — 51 см; 250 гр. Нерж. сталь.



Бак настенный с подогревом

1980 руб.

Там, где нет водопровода! Хватает для семьи из 3-х человек. Нагреет воду до +60 °С за 15 минут. Пр-во: Россия.



Наколеники садовые

580 руб.

Вещь №1 при работе на грядках! Защищают колени от грязи, сырости и холода! Легкие, крепятся на липучки. Материал: пенополиэтилен. Пр-во: Россия.



Отпугиватель медведки

980 руб.

Защитит огород от медведок, кротов, полевок, землероек. Действует в радиусе 20-25 м. Эффект — через 5-10 дней. Работает от 4 батареек R14 (С, 343). Пр-во: Россия. Гарантия 1 год.



Отпугиватель комаров

990 руб.

Защитесь от комаров на прогулке, в палатке, в лесу, на даче. Безопасен для детей. Эффективен до 12 м². 48×75×18 мм, работает от 1 батарейки типа АА. Пр-во: Россия.



Лодки

1-местная (193×103 см)	3990 руб.
2-местная (236×114 см)	5650 руб.
3-местная (295×137 см)	6590 руб.

Легкие, устойчивые надувные лодки для путешествий и рыбалки. Компактны в сложенном виде. Материал: ПВХ. Пр-во: КНР.



Утягивающие шорты (бежевые)

АКЦИЯ

без бретелек 1580 руб. 790 руб.
с бретельками 1780 руб. 890 руб.

- Сделаю стройнее на 1-3 размера;
- моделируют тело и скрывают свисающие бока, выпирающий животик и складки от белья;
- приподнимают ягодицы. Пр-во: КНР. Измерьте объем бедер: S=71-86 см, M=78-92 см, L=83-101 см, XL= 89-110 см, 2XL=103-124 см, 3XL=120-140 см. Имеются противопоказания. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.



Черные шорты — в ПОДАРОК!

Гелевый фиксатор при вальгусе

890 руб.
770 руб.

- Удерживает большой палец стопы и не дает ему отклоняться во время ходьбы;
- предотвращает сдавливание обувью, рост «косточки», нормализует положение большого пальца;
- надежно защищает кожу между пальцами от натертостей и мозолей. Имеются противопоказания. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.



Второй в ПОДАРОК!

Аппарат «Экстра-лор»

1290 руб.

Экстра-лор за 15-20 дней: • избавит от храпа и остановки дыхания во сне; • предотвратит ночные скачки давления. Пр-во: Россия. Имеются противопоказания. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.



Эпилятор «Твиззи»

1190 руб.

Быстро и безболезненно удалит нежелательные волосы над губой, на щеках, подбородке, в зоне подмышек, на ногах и в зоне бикини. Мини-эпилятор удаляет волоски с корнем.



Игрушка-повторюшка

«Кукла Маша» 1190 руб.
«Хомяк» 990 руб.

- Двигаются; • смешно повторяют слова. Смех и веселье гарантированы!



Ультразвуковая стиральная машинка «Золушка»

Стирает без водопровода, «кушает» всего 20 Вт, не портит вещи, не шумит. Выручит вас в поездке, на даче. Забудьте о стирке вручную! Пр-во: Россия.

1690 руб.



Также в продаже «Золушка-Стерео» с двумя излучателями за 1995 руб.

Надувная кровать-матрас

	со встроенным ножным насосом
«Матрас 1» (185×74×22 см)	2990 руб.
«Матрас 2» (190×137×22 см)	3490 руб.

Спите с комфортом на природе, на даче, в квартире. Легко разместите гостей на ночевку. Встроенный насос надувает/сдувает кровать за 3 минуты. Компактны для хранения. Пр-во: КНР.



www.mir-c.ru

Доставка по всей России и Казахстану

Предложение действительно до 31 мая 2017 г.

ОГРН 1154350001057

Звоните нам **БЕСПЛАТНО** прямо сейчас!

8-800-550-0402 (с 7:00 до 21:00)

8-800-7000-737; 8 (8332) 54-10-10; 54-12-00.

Пишите по адресу! 610026, г. Киров, а/я 10, отдел 121.

*Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На акционные товары скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%.

ООО «МК-Групп» г. Киров, ул. Воровского, 107, отдел 121.

реклама