



**КАК ПОХУДЕТЬ
К ЛЕТУ?**

**10 СОВЕТОВ
ОТ ПОПУЛЯРНОГО
БЛОГЕРА
НАТАЛЬИ
ДАВЫДОВОЙ**

СТР. 64

**Маруся
КЛИМОВА:**

**«МНЕ НУЖЕН
МУЖЧИНА, КОТОРЫЙ
СКАЖЕТ: «ДА, Я
ХОЧУ СЕМЬЮ»**

СТР. 58

**Елена
Летучая:**

**«ПОСЛЕ СЛУЧИВШЕГОСЯ
Я ТАК И НЕ ПРИШЛА
В СЕБЯ ОКОНЧАТЕЛЬНО»** **СТР. 6**



КУРСЫ КРОЙКИ И ШИТЬЯ: ПОЧЕМУ ЗВЕЗД РУГАЮТ ЗА ДРУЖБУ С ХИРУРГАМИ

Заявление Надежды Бабкиной, которую обвинили в том, что она сделала подтяжку лица, произвело шуму больше, чем выступление ансамбля «Русская песня» на масленичном концерте.

Певица, на прошлой неделе отпраздновавшая 71-летие, за словом в карман не полезет. Казалось, она сама готова сжечь любое «чучело», комментирующее чужую внешность. А желающих высказаться оказались тысячи. Надежде Георгиевне хочется аплодировать: она не стала рассуждать о хорошей генетике и рассказывать, что в ее штате работает гениальный визажист. Бабкина честно призналась: она действительно сделала операцию, и разъярила диванным критикам, что такое хорошо и что такое плохо — если говорить о долге и ответственности артистов перед поклонниками. Ведь лицо, по сути, это такой же инструмент для певцов и актеров, как для скрипача — скрипка.

«Я прекрасно отношусь к пластической хирургии! — говорит Бабкина. — Весь Запад на этом стоит, у нас же просто какое-то дикое общество: обязательно надо по этому поводу судить-рядить! Да, существуют определенные риски. Но, во-первых, кто не рискует, тот не пьет шампанского. А во-вторых, чтобы риск был минимальным, надо обращаться сразу к профессионалам, у которых за плечами огромный опыт. Многие ведь выбирают клинику, где постель хорошая и мебель шикарная. А что за этим стоит, не интересуются. По-моему, все зависит от того, к кому ты попадешь. Это как музыка: в чьих руках инструмент, так он и звучит».

В Мировом океане находится почти 150 миллионов тонн пластика — проблема всерьез волнует экологов во всех странах. Но вот почему тема пластики, представляющая куда меньшую опасность для планеты, беспокоит только российских «экспертов»? В Америке, например, звезды навещают кабинет хирурга не реже, чем в гости к дальним родственникам на Рождество, — раз в год. И не видят в этом ничего зазорного. Мелани Гриффит, Меган Фокс, Джейн Фонда, Кортни Лав, Шер — этот список можно продолжать бесконечно. И никто из первых красавиц Голливуда не стесняется того, что периодически ложится под нож! Лучшие друзья девушек — вовсе не бриллианты, уверены на «фабрике грез», а пластические хирурги. Давайте не будем путать: идет ли речь о молодых актрисах, или об артистках зрелого возраста, это не пропаганда и не призыв «достать ножи». Понятно, что не

стоит бежать в клинику ради эксперимента. Но если женщина, тем более женщина публичной профессии, не имеет медицинских противопоказаний и точно знает, зачем ей эти изменения во внешности, то к чему посторонние советы?

Вернемся к нашим знаменитостям. Например, Елена Яковлева давно в таких советах не нуждается и легко признается: «Первую операцию я сделала в 40 лет, убрала мешки под глазами. Через год после этого я сделала круговую подтяжку лица у очень хорошего доктора, который проводил подобные операции еще в советские времена. Он делал подтяжку Людмиле Гурченко». Каждый раз Яковлева ложилась под нож ради карьеры. «Я вижу, что операторы и световики устают выставлять свет на крупные планы, — говорит она. — И чтобы они не мучились, решила облегчить им работу». Артистки, которые признаются в том, что делали пластику, облегчают задачу не только рабочим сцены, но и хейтерам: не к чему придираться, если уже есть «чистосердечное». Недовольные чужой внешностью выносят приговор себе: не судите, да не судимы будете.

Алина КАРЕВСКАЯ

Надежда Бабкина



ЮРИЙ ФЕДИКИН

Мелани Гриффит



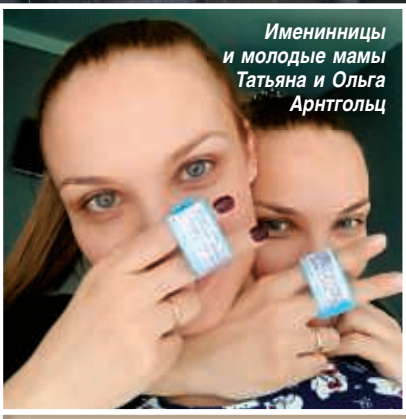
SHUTTERSTOCK/FOTODOM



Елена Яковлева

ФИЛИПП ГОНЧАРОВ

МАМЫ НЕДЕЛИ

Марк
Богатырев
и Татьяна
АрттгольцС сыном
ДанилойИменинницы
и молодые мамы
Татьяна и Ольга
Арттгольц

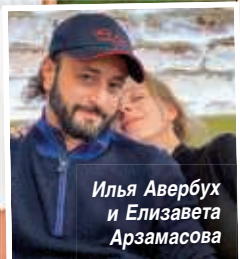
СЕСТРЫ АРТТГОЛЬЦ РОДИЛИ СЫНОВЕЙ С РАЗНИЦЕЙ В 20 ДНЕЙ

В свой день рождения Татьяна и Ольга сделали признание. Сестры-близнецы проявили удивительное единение даже в вопросе материнства. «Мы родились на свет с разницей в 20 минут, а сыновья — с разницей в 20 дней», — рассказала Ольга. А Татьяна опубликовала фото с сестрой, где они демонстрируют бирки, которые выдают новорожденным: «Самые дорогие браслеты на Земле, самые дорогие подарки...» Оказалось, что 28 января у Ольги и ее мужа, режиссера Дмитрия Петруня, на свет появился мальчик, Лев. А 18 февраля родился сын Данила у Татьяны и Марка Богатырева. Это их первый общий ребенок. Напомним, Татьяна пять лет была замужем за актером Иваном Жидковым. В 2013 году они развелись, но сохранили хорошие отношения — ради дочки Маши. А в 2018 году у актрисы завязался роман с Марком Богатыревым. В конце прошлого года влюбленные тайно поженились... А Ольга Арттгольц стала многодетной мамой. У нее есть дочь Анна от бывшего мужа Вахтанга Беридзе, а также сын Аким — от нынешнего супруга Дмитрия Петруня.

ПОДАРОК
НЕДЕЛИ

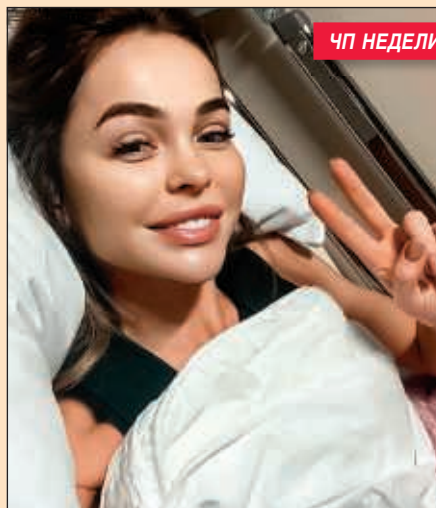
АВЕРБУХ УСТРОИЛ АРЗАМАСОВОЙ СЮРПРИЗ

Актриса отпраздновала свой день рождения в Арабских Эмиратах, где проводит отпуск вместе с мужем. Илья Авербух удивил жену романтическим сюрпризом: он подарил полет на воздушном шаре. Супруги вместе встретили рассвет, пролетая над пустыней. «Лиза, поздравляю тебя с днем рождения! Пари вот так всегда над землей. Как этим прекрасным утром и этим рассветом. Будь рассветом!» — поздравил жену спортсмен. Потом они прокатились на верблюдах, а затем отправились на грандиозное шоу. «Спасибо, любимый муж, за этот бесконечно красивый день», — трогательно поблагодарила именинница.

Илья Авербух
и Елизавета
Арзамасова

КАЛЕЙДОСКОП

ЧП НЕДЕЛИ



ВЫБОР НЕДЕЛИ

Дарья Повереннова
с мужем Андреем
Шароновым

ХИЛЬКЕВИЧ СДЕЛАЛА ПЛАСТИЧЕСКУЮ ОПЕРАЦИЮ

Актриса была вынуждена лечь в клинику — из-за операции по увеличению груди, которую сделала 10 лет назад. «Тогда я полагала, что импланты вставляют «один раз и на всю жизнь», но прошло время — и я снова в больнице. Случилось осложнение — нарастание фиброзной ткани. Сказать, что боялась, — ничего не сказать. Меня уже везли на операцию, когда началась паническая атака. Ничего не могла с собой поделывать, отказалась и решила уйти», — рассказала Анна. Врач убедил актрису, что она рискует не просто здоровьем, а жизнью, и повторную маммопластику она все-таки сделала.

ПОВЕРЕННОВА ИЗМЕНИЛАСЬ РАДИ МУЖА

Месяц назад актриса вышла замуж за миллионера, 57-летнего Андрея Шаронова. Дарья похорошела, похудела и светится от счастья. Она призналась, что рядом с мужем сильно изменилась. «Андрей очень спортивный. Пробежал шесть марафонов, на горных лыжах катается как бог, играет в футбол. Приходится соответствовать! — улыбается Дарья. — Я начала заниматься спортом, бегать по 4 километра в день. Муж и меня, и дочку учит кататься на горных лыжах. А еще он надежный, верный и умный. И меня образует, с Андреем я становлюсь лучше». Влюбленные поженились спустя почти восемь лет отношений.

Валерий Меладзе с дочками:
Софьей, Ингой и АринойПРИЗНАНИЕ
НЕДЕЛИАльбина
Джанабаева
и Валерий Меладзе

ДЖАНАБАЕВА ЖДЕТ ТРЕТЬЕГО РЕБЕНКА

Певица и ее муж, Валерий Меладзе, скоро снова станут родителями. «Мы в ожидании. Поздравлять нас можно будет позднее, а пока лучше просто порадоваться. Это действительно счастье», — поделилась Альбина. Джанабаева мечтала о рождении еще одного ребенка, девочки. И даже несколько лет назад выбрала имя для будущей дочки. Опасаясь осложнений, 41-летняя артистка несколько месяцев скрывала беременность. Альбина воспитывает двух детей от Меладзе. Сына Константина она родила, когда певец был еще в браке с женой Ириной. В 2014 году Валерий развелся и женился на Альбине. В том же году у пары появился второй ребенок — Лука. Певец старается уделять много времени и детям от первого брака. Так, он пригласил своих дочек Ингу, Арину и Софью на ужин в ресторан, где они поговорили и о грядущем пополнении. «Чего бы я ни добился в жизни, сколько бы песен ни спел, мои дети — самое ценное, что есть в моей жизни. За этим столом хватит места и для моих дочек, и для моих сыновей! Но, похоже, скоро понадобится еще один стул», — пошутил Меладзе.



Елена Летучая:
**«ПОСЛЕ СЛУЧИВШЕГОСЯ
Я ТАК И НЕ ПРИШЛА В СЕБЯ
ОКОНЧАТЕЛЬНО»**

«Очень долго я ощущала сильную усталость. Не просто не могла заниматься спортом, трудно оказалось делать даже элементарную зарядку по утрам. И в целом состояние было настолько упадническое, что я совсем не чувствовала энергии. Я уезжала на съемки и падала без сил», — говорит телеведущая Елена Летучая.

СВЕТОПРЕДСТАВЛЕНИЕ

— Елена, несколько месяцев назад вы, как и миллионы россиян, переболели коронавирусом. К сожалению, это самая популярная тема для обсуждения за последний год. Как вы перенесли болезнь, с какими последствиями?

— Как вы правильно заметили, я ничем не отличаюсь от других людей, поэтому однажды у меня просто упал иммунитет, и я заболела COVID-19. Это длилось примерно месяц, а после сидела дома еще неделю для того, чтобы вирус ушел, чтобы никого больше не заразить. А восстанавливаться, честно говоря, мне приходится до сих пор. К сожалению, я пока так и не пришла в себя окончательно, хотя прошло уже несколько месяцев. Очень долго я ощущала сильную усталость. Не просто не могла заниматься спортом, трудно оказалось делать даже элементарную зарядку по утрам. И в целом состояние было настолько упадническое, что я совсем не чувствовала энергии. Батарейка села. Я уезжала на съемки и падала без сил посреди дня. Все-таки мы говорим о неизученной болезни, и никто толком не знает, как после нее восстанавливаться. Лично я ездила в специализированную спа-клинику в Испании — приводить здоровье в порядок.

— Поездка пошла вам на пользу?

— Сто процентов. Я прошла много оздоровительных процедур. Когда меня в Москве лечили от ковида, пришлось пройти курс гормонотерапии, после которой ко мне «прилипли» лишние два-три килограмма. Может быть, со стороны их не видно, но они очень мешали жить. Теперь их нет. Благодаря стараниям местных специалистов я постепенно прихожу в порядок, у меня нормализовался сон — с этим тоже были серьезные проблемы. В клинике я начала вставать без будильника и успевала на завтраки — а это для меня большой героизм.

— Сколько часов для сна вам обычно требуется, чтобы чувствовать себя хорошо?

— Много, хотя бы девять. Очень важно спать. Сон влияет не просто на работоспособность, а вообще на всю жизнедеятельность, на то, как вы выглядите. Если вы не выспитесь, выглядеть будете плохо. А я себе такого позволить не хочу и не могу.

— Как именно специалисты приводят в порядок сон?

— Есть специальная процедура, она называется фотобиомодуляция головного мозга. На тебя в течение часа светит какой-то особенный, правильный свет, и у тебя выделяется много мелатонина и кератина, после чего очень хорошо спишь. Кроме того, мне делали необычный массаж — ватсу: ты ложишься в специальную ванну, и массажист тебя даже толком не трогает, а просто направляет твоё тело в этой ванне — и ты паришь, как в космосе.

— Во время реабилитации вы вернулись к спорту?

«После начала пандемии я пересмотрела свое расписание. Теперь у меня есть выходные. Они бывают разные: иногда с семьей, иногда в одиночестве»



— Да, с новыми силами. Поиграла в теннис, позанималась йогой, попрактиковалась в дыхательной технике пранаяма. Но больше всего мне понравилась скандинавская ходьба — это очень хороший, правильный комплекс упражнений. На Средиземноморском побережье потрясающий воздух, и вот ты гуляешь, дышишь, наслаждаешься уникальными видами и заодно приходишь в форму. Красота!

— Говорят, ковид серьезно ударяет по нервной системе. Столкнулись ли

вы с проблемами психологического характера?

— Да. Когда я болела, несмотря на сумасшедшую слабость, у меня сбился сон. И я не могла даже смотреть фильмы на компьютере, потому что все время чувствовала какую-то тревогу. Я рада, что сейчас она постепенно уходит.

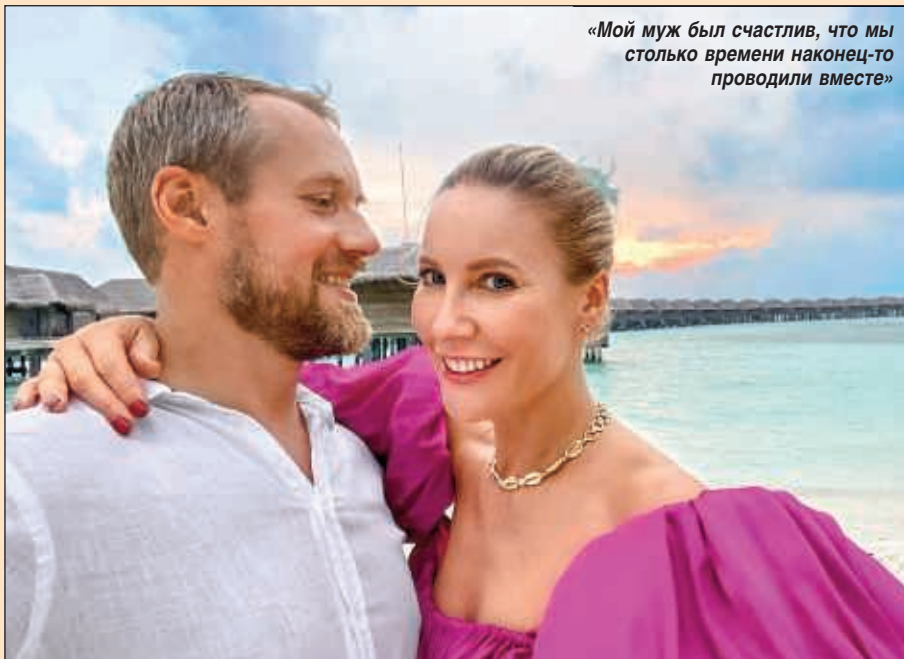
— Многие переболевшие коронавирусом, в отличие от вас, теперь всего боятся — настолько свежи в памяти переживания-2020.

— Я не вхожу в число тех людей, которые проклинают 2020-й. Да, год получился очень необычным. Например, в прошлом феврале мой график был расписан до октября. А потом, когда все «обнулилось», появилось чувство пустоты. Но я благодарна ушедшему году за то, что впервые за долгий срок ощутила свободу выбора. Очень непривычно вставать не по будильнику, а когда хочешь. Мой муж был счастлив, что мы столько времени наконец-то проводили вместе дома. Нам, конечно, грех

«Когда все «обнулилось», появилось чувство пустоты. Но я благодарна ушедшему году за то, что впервые за долгий срок ощутила свободу выбора»



«Мой муж был счастлив, что мы столько времени наконец-то проводили вместе»



жаловаться: все-таки мы живем за городом, у нас есть возможность погулять на участке, сделать барбекю. Я понимаю, что очень многие люди были этого лишены. Поэтому, когда кто-то говорит, какой ужасный был год, я тихонько сижу в сторонке и благодарю Бога за то, что он не унес никого из родных.

— **Британские ученые заявили, что у людей, перенесших ковид, появляется тотальное отвращение к алкоголю. Разделяете ли вы их мнение?**

— Несмотря на то что я теряла во время болезни и обоняние, и вкус, ко мне все вернулось достаточно быстро. Спустя две недели я вновь чувствовала все запахи и вкусы, и у меня ничего не искажилось. Поэтому ни к каким продуктам, ни к каким напиткам у меня отвращение не появилось. Уж не знаю, как там у британских ученых. (Смеется.)

— **В интернете встречаются заголовки — Елена Летучая рассказала, как в 40+ выглядеть на 20. Есть подозрение, что это не ваша формулировка, ведь вы никогда не прятали свой возраст. Что вообще думаете об эйджизме — дискриминации по возрасту?**

— Я часто о нем говорю. У нас в России, к сожалению, эта тема не актуальна, ей уделяют мало внимания. А зря. Считаю, что возраст вообще ни на что не влияет. Недавно я поучаствовала в проекте фотографа Дмитрия Исхакова, где сказала, что для счастья и успеха нет возрастов. Я действительно так думаю. Не я сама, но многие мои знакомые сталкиваются с эйджизмом даже на работе, в телевизионной сфере. Это для меня более чем странно. Почему женщину за 45 не берут на работу, предпочитая ей 20-летнюю девушку? Мне, как человеку, который занимает руководящую должность и имеет свою команду, опыт намного важнее биологического возраста. Мы должны говорить об эйджизме, должны бороться с этими предрассудками и несправедливостью по отношению к людям. Поверьте, совсем не важно, сколько лет человеку, важно, как он себя ощущает, насколько он гармоничен. А уж то, как он выглядит, — это, конечно, зависит от его желаний и трудов.

— **Ваш муж Юрий — красивый мужчина, вы с ним потрясающая пара. Согласны ли вы с утверждением, что выражение «мужчина должен быть немного красивее обезьяны» давно устарело?**

— Знаете, мне вообще не нравится слово «должен». Мужчина никому не должен. Впрочем, как и женщина никому не должна. То, как выглядит человек, — это его личный выбор, какого бы пола он ни был. Другой вопрос, если ты ведешь не очень здоровый образ жизни, не занимаешься спортом, не следишь за своим питанием, то ты и выглядишь соответственно. Любой человек полностью несет ответственность за себя самого. Это касается и внешности, и отношений. Так что никаких «должен». А если люди вместе строят жизнь, то это тоже не про «должен», а про «хочу». Что касается внешности — да, мне как женщине приятно смотреть на ухоженных мужчин, которые следят за собой, занимаются спортом, на мужчин с маникюром, с подстриженной бородой (если есть борода), в отглаженной одежде. Конечно, такие нравятся всем, так же как и ухоженные женщины. Но это история и о красоте, и о здоровье. Не может быть красоты без здоровья, и наоборот.

— **Еще красота связана с ощущением счастья. Невозможно не сиять от счастья, когда вас поддерживает любимый мужчина. Недавно, поздравляя в «Инстаграме» с праздником мужа, вы написали, что его появление разделило вашу жизнь на «до» и «после»...**

— Моя жизнь — это целостная история. Я имела в виду другое. Просто на-