

Алексей БУЛДАКОВ, актер:

# НУ, ЗА ЧУВСТВО МЕРЫ!

**Алексею Ивановичу 51 год. Возраст переломный. Пора задуматься, как говорится, о душе, о смысле жизни, о своем месте в ней и... о здоровье**

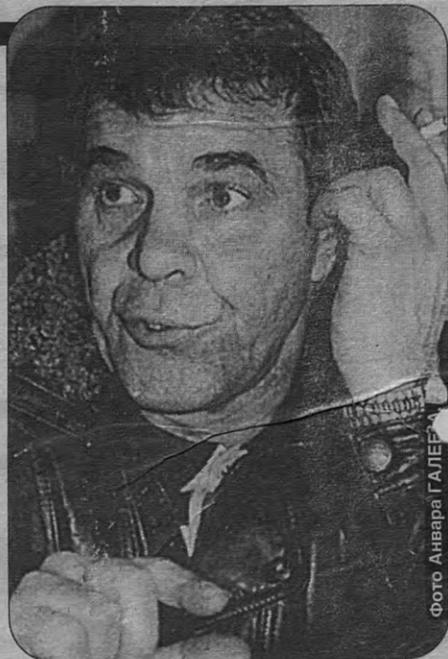


Фото Анварра Галиева

- Задумываться-то о здоровье я начал. Но только жизнь наша актерская не позволяет за ним следить. Какое там! Самолет, съемка, поезд, встреча... Приезжаешь домой измочаленный. Я в конце концов не выдержал: года два назад давление так подскочило, что меня на «Скорой» увезли. Жена говорит: «Ты иногда хоть в паспорт поглядывай». И она права - уже не мальчик.

- А чем все-таки спасаетесь от перегрузок и болезней?

- Русской баней. (Сауну не люблю - в ней так воздух раскаляется, что слизистую легких обжигает.) Баня все болезни лечит. И даже, извините, с похмелья помогает (только нежаркая, в пределах 80 градусов, с кваском или морсом).

- В чем вы видите самую большую угрозу для здоровья?

- Стрессы - вот что самое страшное. Как мы живем? Не уважаем ни себя, ни других (это я вам как автомобилист говорю), создаем стрессы, губим друг друга по мелочам. Шукшин, царствие ему небесное, говорил: «Люди, не суетитесь. Суета погубит нас».

- А вы далеки от суеты?

- Было. Суетился, и много. Эти презентации, именины, юбилеи... Я прихожу после них - а у меня душа пустая. И организм уже говорит: оно тебе надо? Хватит. Отказываюсь теперь от приглашений.

- А как вы спасаетесь от стрессов?

- Банька хорошо снимает напряжение. Книжки очень отвлекают (если взяло за душу - обо всем забываю). А еще я очень люблю кроссворды. Обожаю их. Сажусь в самолет или поезд и вытаскиваю кроссворд. У меня их полсумки с собой. Знаете, как отвлекают?! Я завидую женщинам, которые вяжут. Но это вроде как немужское дело. Хотя один король, говорят, вязал. Может, от стресса так спасался - на нем ведь ответственность какая лежала, двор, интриги... Я не знаю, как наш президент снимает стресс. Наверное,

на лыжах катается. Я, кстати, тоже собираюсь в этом году встать на горные лыжи.

- Алексей Иванович, по данным ВОЗ, средняя продолжительность жизни российского мужчины - 59 лет. У нас мужчины не доживают до старости! Что делать? Как защитить сильный пол?

- Продолжительность жизни мужчины зависит от семьи. Я в этом уверен. От той самой «погоды в доме», от отношений с женой. Мужчинам нашим очень нелегко сейчас. Я много езжу. Вижу, как они переживают, что не складывается у них. То рабо-

ты нет, то зарплаты. А жена (вместо того, чтобы поддержать) пилит. Вот они и пьют. Потому что понимают, что не нужны. Талант их не нужен, руки не нужны. Но ведь это временно! Я понимаю, что хочется поскорей, хочется уже сейчас пожить по-человечески...

Но нельзя всем назло в землю себя раньше срока закапывать. Надо искать себя. Свое место в жизни. Душа должна быть в поиске. Вот я в 4 театрах на периферии работал. Вроде все хорошо: роли, оклад, отношения... Но наступает момент - и я не хочу идти на репетицию. Подаю заявление и уезжаю. Я не могу иначе - я должен искать. Если нет движения в душе - наступает рутина. И человек останавливается. Теряет смысл жизни, ее цель, вкус. И тогда все - конец. У кого-то - это от сытости бывает, а у кого-то с отчаяния.

- Простите, Алексей Иванович, но в роли Генерала (в «Особенностях национальной охоты (рыбалки)». - *Ред.*) вы так смачно пили водочку, что не могу удержаться от вопроса. Как вы насчет алкоголя?

- Я ждал этого вопроса. Не вы первая, не вы последняя. Отвечаю: я выпиваю. Как и любой нормальный мужик. Стараюсь делать это в меру. В хорошей компании, с хорошей закуской. Иногда бывало, что чувство меры подводило. Утром просыпаешься - ощущение кошмарное, как будто родину продал за пятак. И зачем все это, во

имя чего? Стресс снимаешь? Так нет - еще хуже становится. Сейчас я водку совсем не пью. Встал «на просушку». Пью только сухое красное вино и прекрасно себя чувствую. Наша беда, что нет у нас культуры питья.

- А в чем она, эта культура?

- Обычно в российской компании люди не успевают закусить. Рюмочка за рюмочкой - и покатило! Я обычно говорю: «Ребята, куда вы торопитесь?» Выпили - надо закусить, поговорить, анекдот рассказать, покутить, потанцевать... Паузу надо делать. А не так, что сел за стол, а потом под него упал.

- В жизни популярного, любимого

народом артиста наверняка много соблазнов...

- Доходит до безобразия. Прилетаю на творческую встречу. Меня встречают и тут же у трапа наливают!.. Это все из-за роли Генерала. Я, с одной стороны, благодарен ей. А с другой стороны, устал от нее. Меня другим теперь не воспринимают. Она завела меня в творческий тупик. Столько фильмов снимают - и все мимо меня! Я понял, что надо самому выбирать. Есть один интересный проект, в котором я надеюсь выступить и как актер, и как сорежиссер. Но это пока только планы.

- Алексей Иванович, и все же от имени Генерала подарите, пожалуйста, нашим читателям тост.

- Ну, за чувство меры! Во всем. Как в питии, так и в жизни.

Юлия ЖУКОВСКАЯ.

## ЗВЕЗДНЫЙ РЕЦЕПТ

### Идите в баню с крапивой!

Алексей Булдаков в березовый веник добавляет несколько веток крапивы.

- А как же! Это ведь иглоукалывание, - объясняет он. - Когда веник запаришь - крапива уже не так обжигает. А еще в воду, когда поддаешь пару, хорошо настойки эвкалипта добавить или соснового масла - особенно если нос заложило или в горле першит.



Фото из журнала «ОГОНЕК».

За «погоду» в доме Алексея Булдакова отвечает его жена Людмила.