

# Аксинья сохранила любовь

Александра ЗИНОВЬЕВА

Сейчас, пожалуй, уже мало кто помнит героиню фильма «В мирные дни» - Веру Алексеенко - первую роль в кино Элины Быстрицкой: с тех пор минуло ...47 лет. И 40 лет - с момента, когда ныне известная каждому в нашей стране актриса переступила порог Малого театра. Прошли годы и годы. Сыграны более 50 ролей в театре и кино. Фильмы «Все остается людям», «Неоконченная повесть», «Добровольцы», «Тихий Дон», где Быстрицкая сыграла главных героинь, стали классикой.

- Но почему, Элина Авраамовна, ваше имя и по сей день ассоциируется чаще с Аксиньей из «Тихого Дона»!

- И для меня шолоховская героиня ближе всех. Несмотря на нечеловеческие страдания, унижения, испытания, выпавшие на долю этой женщины, она смогла сохранить любовь...

- Судя по биографии, прежде чем стать актрисой, вы пометались: курсы медсестер, фельдшерско-акушерское училище, балетная школа, пединститут... Как удалось выжить на актерскую дорогу! Судьба вела!

- Действительно, меня вела судьба. Отец - военный врач, и моя «медицинская стезя» была в принципе решена. Все к этому шло. Но, насмотревшись в военном госпитале на смерть (там у меня первые седые во-

лосы появились), я решила уйти. Поступила в пединститут (родители были против театрального). Но встреча с одной настоящей актрисой привела меня в театральный вуз.

- Вы и сегодня играете в театре, являетесь членом Совета по культуре при президенте РФ, действительным членом Российской академии естественных наук, академиком, членом Комиссии по здоровью населения при Совете безопасности РФ. Откуда берутся силы!

- Профессия актера и вся наша жизнь требуют немалых усилий. Приходится и зарядкой заниматься, и следить за физической формой, и ограничивать себя во многом. Быть активной, наконец.

- Но многое, наверно, зависит от настроения. У россиянина, как мне кажется, нет культуры здоровья, который присущ, скажем, американцам. О себе вспоминаем тогда, когда беречь нечего - таков наш менталитет... Интерес к здоровому образу жизни сейчас только-только намечается. Вы прекрасно выглядите. О вашем «особом образе жизни» ходят легенды. Что, по-вашему, продляет активную жизнь человеку!

- Я интересуюсь этим очень давно. Убеждена: активность в жизни на долгие годы, здоровье сохраняет прежде всего натуральная пища, замечательная еда - квашеная капуста, свекла, брюква, редька, редис, огурцы, помидоры...

- Мозг человека хорошо работает только тогда, когда



получает достаточно питания. Есть ли, на ваш взгляд, не специалиста, продукты, которые улучшают память, умственную деятельность, способность быстрой реакции, хорошему настроению! Улучшают остроту зрения, цвет кожи, здоровье волос!

- Вот так, в отдельности, я не думала об этом. Убеждена: внутреннее состояние, тонус надо обязательно поддерживать зарядкой и продуктами. Вредно переедать. Следует знать также, что картошечку надо есть отдельно от мяса - это два заклятых врага. О раздельном питании много написано, но культура питания, быта у нас, увы, оставляет желать лучшего. Никто и нигде этому не учит.

получает достаточно питания. Есть ли, на ваш взгляд, не специалиста, продукты, которые улучшают память, умственную деятельность, способность быстрой реакции, хорошему настроению! Улучшают остроту зрения, цвет кожи, здоровье волос!

P.S. 7 апреля в 19.00 в Государственном Кремлевском дворце состоится бенефис народной артистки СССР Элины Быстрицкой в связи с ее юбилеем - она предстанет в роли Екатерины Великой.

- Элина Авраамовна! Вы много ездили по миру, когда были президентом Федерации по художественной гимнастике СССР. Опыт питания чужей страны вам больше всего понравился!

- Не знаю. Я не там искала. Книги у меня в основном наши. Одно время меня привлекала система оздоровления Порфирия Иванова, но я не сумела полностью его метод освоить, хотя многое от него взяла. В нашей стране есть свой богатейший целительский опыт. Знания веками передавались из поколения в поколение. Это генетически обусловленные традиции. И продукты в пищу надо использовать те, что дает родная земля.

... В квартире, в одной из комнат Элины Авраамовны в строгой раме висит благодарность президента Российской Федерации.

«Уважаемая Элина Авраамовна Быстрицкая!

Благодарю Вас за большой вклад в становление российской демократии, творческое инициативное участие в подготовке и проведении кампании всенародных выборов президента Российской Федерации 1996 года.

Борис ЕЛЬЦИН.  
Москва, Кремль.  
Июль 1996 года».

Поздравляем, Элина Авраамовна, с юбилеем!

Фото  
Владимира МУСАЭЛЬЯНА.