

Татьяна ВАСИЛЬЕВА

53 года

«Я благодарна своему возрасту»

Марина ЗЕЛЬЦЕР

Ее без ложной скромности можно назвать Актрисой с большой буквы. На сцене и на экране она может все. С каждым годом становится не только больше поклонников ее таланта, но и поклонников ее гордой женской природы. Как ей удается все это — секрет. Ведь кроме всего прочего Татьяна Васильева еще хорошая хозяйка и заботливая мать двух детей, как она себя называет часто, просто «сумасшедшая мать».

— Татьяна, в прошлом сезоне ты сыграла Марию Каллас*, великую оперную певицу, превратившую себя в обворожительную женщину. Тебе близка ее позиция?

— Я очень люблю эту роль. Эта женщина с потрясающим голосом изначально была очень некрасивой и очень полной. И эта полнота ей страшно мешала. Ради того, чтобы сыграть и спеть то, о чем она мечтала, она очень сильно похудела, на 37 кг, не прибегая ни к какому хирургическому вмешательству. Это только ее сумасшедшая сила воли. Она стала символом красоты и эlegantности. Ее одевали Шанель, Кристиан Диор. Она, некогда страдающая от своей внешности, говорила: «Представьте, что меня теперь сравнивают с Одри Хепберн». Ко-

гда я смотрю на ее фотографии разных периодов, то не могу поверить, что это одна и та же женщина, один и тот же человек. Она себя настолько изменила, что понимаешь: «Нет ничего невозможного». Может быть, она и умерла из-за этого так рано. Но она доказала всем, что может быть одной из самых красивых женщин мира.

— Ты ощущаешь свой возраст?

— Я не ощущаю своих лет, но, по-моему, все так говорят. Мне все кажется, что я та же, что и в 15—16 лет. Мои дети думают, что я их подруга. Но, когда я очень устаю, когда мне нужно отдохнуть или я пью валокордин, они очень пугаются и начинают паниковать.

— Ты почти не красишься...

— Я во многом согласна с Валерой Гаркалиным, моим постоянным партнером по антрепризе, который считает, что женщина не должна с собой ничего делать, а быть такой, какой ее создала природа. Сейчас вообще в Европе и Америке мода на естественность: ничто не красится, даже губы, кроме вечерних выходов. Я крашу только губы, привыкла. Помада мне поднимает настроение. Никогда — лицо, глаза. Меня волнует, как я выгляжу на сцене и на экране, а не на улице. Мне хочется всегда нравиться на сцене. Конечно, и в жизни прият-

БОРИСОВ

2000

Рецепт ее молодости

■ **Кожа.** «Я постоянно, особенно летом, делаю маски из фруктов, причем из любых. Но у меня сухая кожа, поэтому всегда добавляю сливки или сметану. На мне всегда килограмм кремов, я вся блещу. Пользуюсь только нашей натуральной косметикой. От дорогих импортных кремов у меня и кожа сохнет, и появляется аллергия.

Недавно я купила два мешка со всевозможными средствами — очень недорогих и качественных. А главное — натуральных. Очень хорошо и омолаживающе действует на кожу витамин Е. Я покупаю капсулы с ростками пшеницы, в которых он содержится. Я не умываюсь водой, пользуюсь только тониками. Косметику смываю оливковым маслом.

■ **Волосы.** Для ухода за ними Татьяна использует овес: «Я завариваю его в термосе на ночь. И утром все плотные чешуйки растворяются. Очень полезны и действенны водоросли. Правда, они не очень приятные на вкус, но если быстро выпить...»

■ **Диета.** Правильное питание для Татьяны — это продукты, обязательно включающие витамины Е, А и кальций. Причем она никогда не ест того, что готовит для всех членов семьи: «Мне нужно, чтобы у меня дома всегда был свежий кефир, мед, творог, ну и какие-нибудь каши. Сейчас ем каши на воде, чтобы не поправляться. Я вообще такая кашница, люблю их с детства. Еще люблю овощи, соки. Но, конечно, не те помидоры и огурцы, что продаются у нас зимой. Тогда лучше переходить на витамины». Для Татьяны важны сейчас продукты легкого приготовления, которые всегда под рукой: «Я прибегаю на спектакль и быстро зава-

риваю себе кашку. Это безвредно, а если я начну есть жареное мясо, я очень быстро сломаюсь — у меня язва, несколько раз было очень плохо, и повторения я уже не смогу вынести. Поэтому я себе ничего из светской пищи не позволяю, даже в праздники. И стараюсь во все блю-до бросать пророщенную пшеницу».

■ **Фитнесс.** Татьяна старается часто посещать тренажерный зал. «Особенно когда у меня важные репетиции. Тогда я хожу туда через день. И полтора часа занимаюсь там на измот. Меньше невозможно, потому что я занимаюсь и шейпингом, и аэробикой, а уже потом на тренажерах. Я хожу в фитнес-клуб. Мне любезно предложили бесплатную карту. После занятий обожаю понежить себя в турецкой баньке. Потом холодный душ приму, намажусь всякими кремами, маслами. И выползаю, как черепаха. Мне это очень нравится».

■ **Одежда.** Ее наряды всегда в центре внимания: «Даже если я надену паранджу, все равно будут говорить: «Это она специально, чтобы обратить на себя внимание».

Но Татьяна все-таки предпочитает спортивный стиль: «Я не делаю из себя матрону, хожу в джинсах, свитерах, куртках. Солидность мне совершенно не свойственна: ни в одежде, ни в поведении. Наверное, многие даже думают, что я придиуриваюсь. Но я считаю, что нужно нормально себя чувствовать в одежде и меньше интересоваться мнением окружающих. Главное — собственный комфорт».