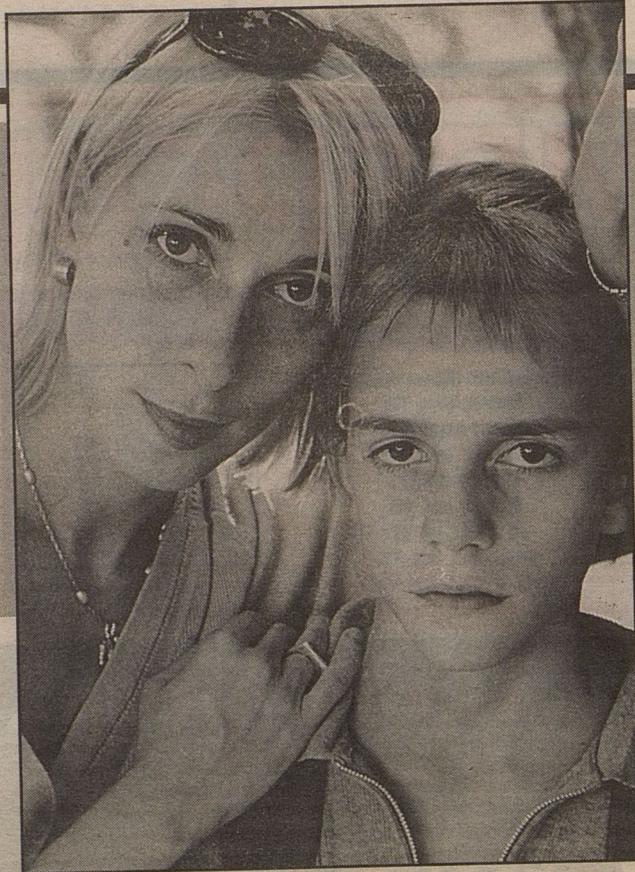


женский клуб

БЕГИ,
ЮЛЯ,
БЕГИ

МАМА С СЫНОМ: отношения дружеские

Дома я - естество

— У меня бешеный ритм жизни, все расписано по минутам — и спектакли, и съемки, и встречи с журналистами. Поэтому дом для меня — место, где я отдыхаю. Бытом занимаюсь спазматически, только для того чтобы было удобно и комфортно, — говорит Юля.

Как ухаживаешь за собой, какую косметику предпочитаешь?

— Кожа очень устает от грима, поэтому в повседневной жизни не крашусь вообще или очень легко. Могу поделиться замечательным рецептом для уставшей кожи. На 25 минут намазать себе лицо 20-процентной сметаной. На глаза положить зеленый чай. И полежать в тишине и темноте. Кожа разглаживается, становится нежной, глаза отдыхают.

А еще есть особые «секреты красоты»?

— Балую себя расслабляющими ваннами с солями или различными добавками. Осенью и весной периодически делаю уколы иммунофана, потому что при наших погодных условиях иммунную систему надо поддерживать. В течение года стараюсь пить витамины. Выбирать их надо по рекомендациям врачей.

Тебя в собственной внешности все устраивает?

— Иногда меня раздражают черные круги под глазами от усталости. Но если мне надо пойти в гости или произвести на кого-то впечатление, приведу себя в порядок. Пока я не принадлежу к тем женщинам, которые должны постоянно прекрас-

но выглядеть: «Ах как же я пойду выносить мусор без макияжа!» или «Не пойду в булочную без укладки!». Для меня главное — естество. Людям, которые меня любят, я мила в любом состоянии.

У тебя бывает плохое настроение, депрессии?

— Конечно, но я с ними борюсь волевым усилием. Нужно отвлечься, куда-то сходить — на хороший фильм или к интересным людям. Надо себя выбить из этого состояния. Если будешь лежать на диване и смаковать, расковыривать свои раны, то доковыряешься. Нужно себя заставлять и перебарывать. Бывает, что я не вижу выхода и тогда пускаю все на самотек, а иногда пытаюсь смоделировать выход.

Мой характер — это товарняк, пожар и цунами

— Какие черты в собственном характере тебе не нравятся?

— Я вспыльчивая, несдержанная. Мои близкие вынуждены меня пережить. Есть люди, которых надо терпеть, а меня надо переждать, как товарный состав. Пронесется этот товарняк — и тишина. Я отходчива, но меня не надо доводить. Люди, которые много лет рядом со мной, знают, что лучше, когда я кричу. Могу вспылить на три минуты. А вот когда замолкаю — начинается ледниковый период скорбного бесчувствия. Это значит, что дальше будет пожар и цунами, очень разрушительные.

— В нормальную погоду какой стиль в одежде предпочитаешь?

— Люблю спортивную одежду — это удобно. Классическую — мне идет. Никогда не одевалась супермодно. Я считаю, что человек в супермодной одежде и на модной машине с крутым сленгом — это пошло. Каблуки — только на сцене. Юбки и платья ношу только летом. А так всегда в брюках — потому что все время — вприпрыжку.

Зефир со смородиной — экзотика

— Ты любишь готовить?

— Очень люблю готовить сырные супы. Готовлю из плавящихся сырков и каждый раз по-новому, на основе куриных, грибных супчиков-полуфабрикатов. Набубониваю туда травы, и получается вкусно.

Моя мама фантастически готовит, изобретает. Ей даже может присниться новое блюдо. Я в этом смысле в нее. У меня бывают кулинарные припадки, когда мне очень хочется что-то приготовить. Последнее мое увлечение — фитучини. Я покупаю макаронки фитучини со шпинатом. Варю, сливаю воду и потом 3–4 минуты томлю их в сливках «Пармалат». В конце поливаю соевым соусом. Получается невозможно вкусно. А если еще пожарить курицу со специями и выжать на нее лимонный сок — это фантастика.

— Есть фирменные семейные блюда?

— У мамы есть замечательный пирог «Раз плюнуть». Он действительно легко готовится и очень вкусен. Это зефирный торт,

который я готовила в программе «Смак». Зефир раскладывается на блюде. Сметана смешивается с вареньем из черной смородины. Этой смесью заливаются зефир, сверху посыпается колотыми орехами — миндальными или грецкими. Затем кладется еще один слой зефира, поливается все той же смесью. Сверху можно украсить изюмом. Торт ставится на сутки в холодильник. Все смерзается. Сочетание сметаны с черной смородиной придает кислинку, то есть торт не приторно-сладкий. А сладость дает зефир. Получается воздушное, абсолютно нежирное, прохладное, очень вкусное экзотическое блюдо.

— Ты соблюдаешь диету или просто не склонна к полноте?

— Диету не соблюдаю. Если хочу похудеть, мне достаточно не есть на ночь или начать репетировать спектакль. Перед премьерой я обычно худею на 7–8 килограммов. Когда много работы, организм сам не хочет есть. Стараюсь есть мало, но часто. Я не склонна к полноте — в этом пошла в папу (отец Юли — артист, режиссер, педагог Илья Рутберг. — Ред.). Да и потом, я сейчас работаю в четырех театрах, пишу на ТВ 6 анонсы, снимаюсь в фильмах, только пятки сверкают. График безумный. Жизнь напоминает фильм «Беги, Лола, беги».

P.S. В новом сезоне зрители увидят Юлию Рутберг в сериалах «Семейные тайны», «Московские окна», «Фаталисты», «Каменская».

Рутберг Юлия

07.10.01