

ИМПРОВИЗАЦИИ О ВЕСЕ В ОБЩЕСТВЕ И НЕ ТОЛЬКО

(Продолжение. Начало в NN 43,44)

ГЛАВА 3 ТИБЕТСКАЯ МЕДИЦИНА И ЛИШНИЙ ВЕС

В наше время все, что связано с тибетской медициной, вызывает не только всеобщий интерес, но и доверие. Услышали мы о ней сравнительно недавно, хотя еще около 150 лет тому назад тайны врачевой науки Тибета были открыты для россиян братьями Бадмаевыми, потомками самого Чингиз-Хана. Захватив с собой целую аптеку тибетских лекарственных трав, они приехали в Петербург из Забайкалья по приглашению губернатора Восточной Сибири графа Муравьева-Амурского. Младший брат - Петр Александрович Бадмаев, получивший до генеральского чина, впервые перевел на русский язык главное руководство по тибетской медицине "Жун-Ши".

Этот фундаментальный труд продолжает изучаться не только у нас, но и во многих цивилизованных странах. Те же американские целители, приезжающие к нам делиться своим опытом и учить наших врачей, широко и с большим уважением пользуются тысячелетними традициями тибетской, китайской и индийской медицины. Популярность тибетских лекарств возрастает, ибо они исключают применение химикатов и состоят из разнообразных лекарственных трав. Опытные врачи, обученные тибетской медицине, могут поставить диагноз по цвету глаз, кожи, выражению лица, ролосу, пульсу, виду и запаху мочи. Лекарственные травы они назначают не для того, чтобы убить вредных микробов, а затем, чтобы помочь организму перебороть их. А лекарствами могут быть и дошок, и березовые почки, и стакан чистой воды, и ограничение питания, а то и просто голодание.

Прежде чем говорить о тибетских рецептах, касающихся питания, я хочу немнорю познакомиться с Тибетом, этой загадочной, малоизвестной высокогорной страной в Гималаях. Жизнь там непроста и довольно сурова. Многие определяются климатическими особенностями и вековыми традициями. Обычной пищей и в бедной, и в зажиточной семье является цамба - мука из пережаренных зерен ячменя. Цамбу не пекут и не варят. Тибетец насыпает ее в деревянную миску, которую всегда носит за пазухой, подливает немного чая и, размешав это крутое тесто, ест его сырым.

Несве тибетцы знают европейскую одежду. Многие продолжают оставаться верными надежной, теплой, неприхотливой национальной одежде - длинному халату из грубокантовой материи или овчины, зашпицованному от пронизывающих ветров и морозов.

В столице Тибета Лхасе множество дворцовых сооружений. Одно из них - дворец Пotala, резиденция далай-ламы - верховного правителя Тибета. В этом своеобразном многотажном дворце в специальной двенадцатиметровой башне, сплошь покрытой тремя тоннами листового золота, замурованы тела 13-ти далай-лам. После захвата Тибета в 1956 г. китайцами последний 14-й далай-лама вынужден был отправиться в изгнание в Индию. Нынешняя резиденция этого земного воплощения Бога и лауреата Нобелевской премии мира находится в горном месте северной Индии, на высоте свыше 2000 м и отличается удивительной красотой и экологической чистотой.

Далай-ламы, владеющие тайнами тибетской мудрости, всегда были покровителями тибетской медицины, которая рассматривала человеческий организм как макрокосм в постоянной динамической связи с микрокосмом отдельных органов и клеток. Согласно тибетской медицине, всякая болезнь происходит от нарушения в организме равновесия 5 элементов: металла, дерева, воды, огня и земли. Тибетские врачи на основе многовекового опыта определяют 26 мест на теле, где пульс наиболее точно может рассказать о болезнях. А по пульсу, цвету лица, глаз, языка можно говорить о 1000 недугах. По языку, например, судят о состоянии сердца и желудка, по коже лица - о легких, по глазам - о печени. Если европейские врачи лечат уже появившуюся болезнь, то тибетцы могут предотвратить и предотвратить заболевание. Европейские лекарства действуют быстрее, а тибетские - более глубоко и длительно.

Методы лечения тибетской медицины развиты, в основном, на 4 категории:

1. Правильное питание. Любая пища вызывает перераспределение энергии и делится на "горячую" и "холодную". Если, к примеру, болезнь возникла от избытка "тепла", то назначается "холодная" диета, которая охлаждает это "тепло".
2. Правильное поведение или образ жизни. Придерживаясь здорового образа жизни и пребывая в хорошем, бодром настроении, независимо от различных обстоятельств, не подвержены болезням. А пределом возвышенного поведения является забота о чужих делах, как о своих.
3. Тибетские лекарства состоят из общеукрепляющих элементов и обладают, сверх того, успокаивающим воздействием.
4. Вспомогательные средства: дух и тело обращаются друг на друга. Больному трудно поправиться, пока он не получит душевного покоя. Сюда же относятся различные процедуры: массаж, прижигания, потение, кровопускание, водные компрессы, втирания, иглоукалывание.

Как погреться считать? В Тибете, время, демоны, питание, образ жизни - вот 4 условия, способствующие накоплению или истощению болезни. Если говорить о таком нарушении, как избыточный вес, то причиной его является не только неправильное питание, но и образ жизни, характер мышления и слабость воли. Здесь же можно говорить и о такой болезни души, как невежество, возникающее от незнания самого себя. Для множества людей различные диеты и рецепты лечебного голо-

дания не являются секретом. Многие согласно кивают головами и их не нужно убеждать в полезности движений, физкультуры, гимнастики, тренажеров и шейпинга. Но если воля слаба, человек не способен сдерживать свой аппетит, заниматься зарядкой и следить за здоровьем. Хотя здесь дело не только в воле, но и в общей культуре, традициях и привычках. Многие люди боятся отказаться от того, чтобы обильно и вкусно поесть, "присутств" на своих привычках, как собака над костяк. Следует напомнить, что в основе каждой болезни лежит ее причина, которую не устранишь одно лекарство. Только тренируя свою волю так же, как мы тренируем свои мышцы, можно достичь стойких результатов в избавлении от лишнего веса и жировой нагрузки на сердце и сосуды.

В Тибете десятки отшельников благополучно проводят зиму в заваленной снегом пещере на высоте 3000-4000 м в легкой одежде. Их необычайная морозоустойчивость объясняется тепловой энергией, выделяемой организмом в результате длительной и систематической медитативной закали. Такие же случаи были известны, кстати, и на Руси, когда монахи-отшельники жили в заснеженных ямах и пещерах, находясь там в одних рубахах и босиком. Конечно, это можно назвать высшим человеческим достижением, в какой-то минимальной степени достигаемым в наше время малочисленными отшельниками "морзями".

Все начинается с самовоспитания воли. У того, например, с дыхательных упражнений. Вместе с шумно выдыхаемым воздухом забирающийся исторгает, изгоняет из себя тоскливость, гнев, ненависть, алчность, лень и глупость. А при вдохе "втягиваются, вбираются в себя" образы святых, дух Будды, пять мудростей, в том, что существует в мире благородного и высокого.

Стойкое избавление от избыточного веса невозможно без минимальной тренировки и напряжения воли. Конечно, очень полезно чтение книги Поля Брегга "Чудо голодания". Трудно подвергнуть сомнению его советы питаться пищей, близкой, насколько это возможно, к натуральным продуктам, стараться избегать химически обработанных продуктов. Но все приходится трансформировать с неожиданной тяжестью экономическим и социальным условиям, возмущением в нашем распавшемся Союзе, когда большинство людей озабочено, в основном, тем, где достать продукты, даже далеко не всегда химически чистые. Многие люди часами выстраиваются в длинные очереди за сахаром, являющимся для них, по сути дела, настоящим ядом.

Недавно появилось интересное сообщение о том, что в лесу под Каунасом живет более двух лет молодой парень Витас Румина. Он полностью приспособился к природе. Сахар и соль, как вредные продукты, он не употребляет принципиально. Ест только 1 раз в день, вечером, а в сильные морозы еще иногда приходится голодать от одного до семи дней, что переносится очень легко.

Для полных людей голодание даже 1 раз в неделю или 52 дня в год принесет огромную пользу. За это время "жизненная" энергия настолько возрастает, что сможет вывести большинство солевых кристаллов из суставов, связок, мышц, сосудов и вернуть утраченную подвижность.

При том скудном наборе продуктов, которым располагают жители России, трудно что-то предлагать, и все диеты утрачивают свою полезность. Остаются только одно - приспособиться к временно возникшим трудностям и обратить их в свою пользу. Ограничивать себя. Не компенсировать недостаток пищи значительным увеличением употребления хлеба. Ведь из того же хлеба можно приготовить без особых материальных затрат десятки вполне доступных, вкусных и полезных блюд. Гренки простые, гренки с яйцами, гренки с овощами, грибами, ягодами, гренки с рыбой, гренки с фруктами и фруктовыми припасами, торты бутербродные, закуски из хлеба и чеснока, капуста, тыквы. Супы с ржаным хлебом и яйцами, супы с хлебом и овощами, супы с хлебом луковые, супы с хлебом фруктовые.

Буллоны с хлебными фрикадельками и клецками. Шарлотки из пшеничного и ржаного хлеба с яблоками, изюмом, черноплотной рубиной, свежими. Пудинги из хлеба и молочных продуктов, пудинги с капустой, тыквой, репой, луком, петрушкой, карави, бакки. Насчитывается более 120 блюд из одного только картофеля. Но все это должно употребляться в весьма и весьма умеренных количествах. И тот, кто хочет похудеть, должен помнить о тибетских мудрецах и наших учителей и о том, что мы нужны себе и окружающим только здоровыми.

В заключение я хочу вспомнить карикатуру на тему об одном из способов похулет женщинам: "беугал" дорожка, по которой быстро перебирают ногами толстуха, а перед ней находится длинный крошечный и прикреплённый тарелкой, на которой лежит тор. И еще. Сидит полная женщина, а рядом муж, читая газету, уютно расположившись на диване, механически выбивает трубку о голову жены. А она ему говорит: "У меня такое ощущение, Акри, что ты в меня больше не влюблен".

Давайте же больше двигаться и ограничивать себя в еде!

Продолжение следует.

Публикация подготовлена Т.Савиной



УЛЫБАЙТЕСЬ - И НЕ СОСТАРИТЕСЬ

Когда человек перестает улыбаться, он начинает стареть. Таков главный вывод испанских медиков - эндокринолога Франсиско Таскон и психиатра Хосе Мигель Лопес Ибер, - который они сделали в книге "Искусство старения".

В жизни, пишут авторы, есть две вещи, которые нельзя избежать - это налоги и старение. Ключевое значение для победы над быстрыми годами имеет улыбка. Она - чудесное лекарство для престарелых. Особенно, если к улыбке добавить оптимизм, дружбу, веру в человека.

ОТ РАДИАЦИИ ЗАЩИЩАЕТ... КАКТУС

Интересное явление обнаружилось недавно в Тюменском институте СибНИИП. Все сотрудники отдела математического обеспечения этого известного в научном мире учреждения внезапно занялись... разведением кактусов.

А дело, оказывается, вот в чем. Ученые из объединения "Радунция" установили, что радиационное излучение дисплея распространяется на расстояние от 0,6 до 7,2 метра. Кому же приятно такое опасное соседство? Вот и решили специалисты отдела последовать рекомендации английского исследователя Питера Эммпелла и поставить рядом с дисплеями кактусы. Эти зеленые колючие шарик, оказывается, нейтрализуют излучение.

Так что, уважаемый читатель, спешите в магазин за кактусом. Можете прихватить там заодно и пальму в кадке. Если даже она не окажется столь полезна, как ее колючие собратья, то уж разнообразие в вашу жизнь и тем более в интерьер внесет обязательно.

С.Т.

С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ ПОЗДРАВЛЯЮТ: СЦЕНАРИСТ, ПОЭТ-САТИРИК С ГИТАРОЙ ЛЕОНИД КУКСО

... На экране памяти многолюдие Казанского вокзала, апрельская слякоть и общий плакатный, увозящий нас - новых учеников студии Карандаша - на первые гастроли в Саратов. Не только нас троих - М.Шулягина, Ю.Брайма и автора этих строк - в студии уже были и опытные, на наш взгляд, цирковые зрители - Б.Романов и Ю.Никулин. Честно говоря, казалось, что они без особой радости знакомились с нами - пришедшими невест отсюда, хоть и отобрали нас из нескольких сотен претендентов... В потемневшем вагоне окно уже протрели последние московские огни, оставив в душе тревогу и сомнения: - Что день грядущий нам готовит?... Но стоило мне, отделившись от других, разгораться с долговязым, вроде меня, Юрием, как сиротские чувства мигот исчезли: о многом он думает, как и я! И на гитаре бренчит и хохмач изрядный, а уж начитан!.. И с первых минут знакомства тутим узлом завязалась дружба на долгие-долгие годы... И написанная мной позднее песня о цирковой кочевой жизни, частенко звучала под гитарный аккомпанемент в нашей гардеробной или гостиничном номере:

Вот город растаял в туманном окне,
Легит за составом луна...
Чего же, приятель, один в стороне
Ты молча сидишь у окна?
Из города в город торопишься ты,
В погоне за лучшей судьбой...
Но только лукаво она с высоты
Смеется, поначал, над тобой...
В большую мечту безнадёжно влюблен
И счастье жёлая догнать.
Ты снова сядишь в зелёный вагон
И едешь по свету опять...
И город растаял в туманном окне...

Незабываемые дни, когда дежурным блюдом у нас - студийцев - была айша, сваренная втихую на плитке в гардеробной, а уж сколько связано с той айшой смешных и даже дерзко-озорных историй! Ей можно посвятить целую главу воспоминаний: слово "айша" стала нашим жизненным паролем и, кто знает, не отсюда ли пошло название холодной вареной айши на уши и другие части тела?.. А иногда и на цирковой реквизит, не в меру чопорных, бездарных гастролеров...

О нашей цирковой юности, с ее радостями и печалями, немало написано в необычной, увлекательной никулинской книге "Почти серьезно", ставшей, как теперь говорю, бестселлером, бумажно-технической редкостью и это уже - вполне серьезно. Еще бы! Ее написал блистательный клоун, автор не только этой книги, но и многих серьезных и умных статей, киноактер с мировым именем, директор и худрук, активный член ряда комиссий и редколлежий... можно еще и еще продолжать перечень его официальных обязанностей, но это все лишь "надводная" часть его жизненных забав и трудов. И как порой эти забавы официальные дела, его еще хватало и на друзей, коим не счесть, на родных, близких... И все - бескорыстно, от души... А каких забав требуют любимые собаки - вечные обитатели никулинского дома!

И позвольте сегодня, уважаемый читатель, после столь эмоционально-возвышенного предисловия прикоснуться к заветной папке писем (а их не менее сотни!), отправителем которых был не всенародный артист, не кавалер золотой трудовой Геройской звезды, а скромный цирковой комик,

ходивший в зеленом пальтишке, перешитом из английской шинели...

Ностальгия по юности всегда умиляет и все же, думается, читателю небезынтересно будет ознакомиться со строчками некоторых никулинских писем. Итак, достаю из папки наудачу первое письмо: удачно - с анекдотом!

30 апреля 1951 года, написано в 23 ч. 20 мин. "Здравствуй, Леня, дорогой! Поздравляю тебя с праздником и желаю творческих успехов. Целую тебя, хороший ты! Прости, на телеграмму (ммы) нет денег. Думал дадут до праздника, "напьюсь" и пошлю телеграммы друзьям. Не вышло. Коля Байкалов (тогдашний директор московского цирка - А.К.) сморщился, оперился и денег не дал. Ну и пусть. Сейчас лежу на кровати дома. Один. Открыты окна и в комнату смотрит ночная Москва. Тепло уже по-летнему. Город шумит праздничным гулом, играют валсы по радио... А мне скучно. Настроение совсем не праздничное. Тяжело на душе. Мне кажется моментами, что мы жертвы каких-то интриг, которые происходят в тайне от нас"...

(Но клоун есть клоун и в конце - обещанный анекдот): "Американка принимает любовника. Неожиданно стук в дверь. Муж!"

ОНА (открывая окно): Прягайте!
ОН (натягивая штаны): А какой у вас этаж?
ОНА: 13-й.

ОН: 13-й?! Ого-го! Чертова дюжина!
ОНА: Сэр, не время для прелюдаций. Прягайте!..
А вот строчки из письма от 6 июля 1952 года (13 ч. 12 мин.):

"Здравствуй, Леня, дорогой! Воскресенье сегодня. Дождь льет всю ночь и весь день. И не известно, когда он кончится, этот проклятый дождь. На улице холодно. Единственным проблеском в этот кошмарный день был приход почтальона с твоим письмом из Воронежа. Я в тайне надеялся, что ты приедешь в Москву и мы что-нибудь с тобой напишем, ибо напоминанием о бывших наших боевых днях (имеется в виду совместная работа над клоунадой "Набавевший вопрос", А.К.) служат авторские, которые потихоньку каплют и выручают меня в самые трудные минуты жизни... Смотрел по твоему совету (сразу же, как вышел из больницы) "Судьбу солдата в Америке". По т р я с е н ы. Как ты пишешь: "Блеск!"

... А много позже, из моего письма ему, в США: "Вот гуляю по волжскому берегу, в личной жизни - сплошные аварии... Лучший друг мой уехал в Америку - Выступает в другом полушарии..."

В ответ - письмо из-за океана в нарядном конверте. На марке портрет президента Вашингтона. Письмо на фирменной бумаге отеля: "Мотор отел анд ресторант" - Калифорния 92802!"

"Вечер 21 декабря 1967 г. Леня, дорогой! Во-первых, поздравляю вас с Новым 1968 годом. Желаю счастья, здоровья и всех остальных благ. Во-вторых, большое тебе спасибо за большое интересное письмо, которое принесло нам много радости в нашей суровой заграничной жизни... В-третьих, не переживай, ну вот, так будут б а ш и (тут гонзор, который переводит письмо, "сбавается", гадаю, что это за слово). Деньги! Деньги! (пишу для них, чтобы не задерживали письмо)... Видел во сне "Венеру" (известная клоунада, исполнявшаяся Карандашом и Никулиным, А.К.). На манеже стоит статуя самого Каранда-

ДИРЕКТОР МУЗЕЯ ТРЕХ АКТЕРОВ (Ю.НИКУЛИНА, Г.ВИЦИНА И Е.МОРГУНОВА) ВЛАДИМИР ЦУКЕРМАН

Сказка становится былью, когда кумиры твоего детства сходят с экрана, перебивают барьер манежа, жмут тебе руку и не выпускают ее в течение 17-ти лет. Вот тогда-то и становится ощутимо необычайное слово "счастие". Эти слова относятся к величайшему актеру нашего времени Юрию Владимировичу Никулину и моей дружбе с ним.

Третье поколение девочек и мальчишек смотрит на Никулина, не замечая его возраста, вдруг внезапно мы узнаем, что ему бахнуло 70 !!! Невероятно!

Клоун-интеллигент, одна из самых популярных личностей 20-го века, совершивший головокружительную карьеру от "Спенки на лошади" до "Бревна" в цирке и от "Девушки с гитарой" до "Цирка для моих внуков" в кино. От ассистента Карандаша до директора одного из крупнейших стационаров в Европе. Над его анекдотами одна-ко смеются инженер и министр, рабочий и президент.

Неповторимая никулинская улыбка светится одиозно добротой и мизантропией, надеждой на светлое будущее в психооборонной кулуарности земного бытия. Ем прихотлив тысячи писем. Дети хоятся Юрием Никулиным. Незнакомые люди приглашают в гости на семейные торжества. Достать лекарства, помочь устроить ребенка в детский, отремонтировать машину, "пробыть" в издательстве книгу - все спешит к Никулину, зная, что не откажет. Выше издеки некуда. А дома собаки и гора непрочитанных книг, разрывающийся телефон и вопросы подрастающих внуков, горячий кофе и небоскребы непросмотренных видеокассет с номерами.

Он всегда в водовороте событий и встреч на самом высшем уровне. На личном обаянии Никулина было построено новое здание цирка на Цветном бульваре. Он мгновенно устанавливает контакт с любым человеком независимо от чина и через пять минут оба могут смеяться, как дети, будто знакомы друг с другом целую вечность. Так, на встрече в Кремле, М.С.Горбачев спросил у Никулина, почему его анекдоты не печатают в "Огоньке"? Тот на полном серьезе ответил анекдотом.

"Мужчина ежедневно посещал туалет в центральной части города и постоянно видел в нем одну и ту же уборщицу. Как-то он зашел туда и обнаружил, что она исчезла. Через некоторое время мужчина поехал в Бирюлево, зашел в туалет, а она там. Он подошел к уборщице и вежливо спросил, почему из центра она перешла работать в такое захолустье? Та грустно ответила: "Интриги".

Так же и здесь. Общась с Никулиным, можно молчать, он все равно интуитивно поймет, зачем ты к нему пожаловал. У него много друзей и среди них нет пафосных людей, они просто не могут существовать с ним рядом. И все же самый дорогой - друг детства Александр Скалыга, бывший актер Ногинского театра, ныне пенсионер.

Для актера такого класса, как Никулин, никогда не было периода зстоя. Наоборот, именно в эти годы он плодотворнее всего работал в горячем комедийном цехе. Комедия - это молодость и мы всегда видим Никулина молодым. Не хотим, чтобы он старился. Не верим в его 70-летний юбилей, думая, что это продолжение роли в "Стариках-разбойниках". Там он сыграл слепоглухого Мичкова, которого начальство поспешней схотело отправить на пенсию, за что и положила массу ругательных писем от зрителей, не поверивших в его старость. Как-то Юрий Владимирович доверил мне горькую истину: "Когда у меня была живая мама, я был молодым, как только ее не стало, в этот же день я стал старым". Эта фраза заставила меня содрогнуться.

ша! Выходит Попов с шайкой и веником, опрокидывает статую и разбивает. Олег залезает на пьедестал и пытается изображать Карандаша. Вбегает дворник и угоняет его с манежа. Это коротко, а сон был длинный.

Заканчиваясь одиннадцатый американский город, осталась - два, а там - в Канаде всего 5 городов... одним словом, нам остается до конца 2 месяца и 4 дня... Вообще, время бежит и бежит (прямо не знаю - куда?). И мы все спешим жить. Хотим, чтобы скорей прошли гастроли, а затем, я буду хотел быстрее кончить картину Гайды... ("Операция Ы", А.К.). Сейчас вечер. Через полчаса уже нужно идти на работу, мы выступаем каждый день, а в субботу и воскресенье - дважды. Принимают хорошо и стоя аплодируют. За все время у нас был один выходной, 18-го декабря (в день моего рождения). А так - без выходных, из города в город. Конечно писать и крепко целуем Вас, дорогих друзей, я и Таня. Твой Юра."

Удалось бы издать эти письма! Получился бы целый том о жизни чудесного современника, всеми любимого артиста и невероятно чуткого к окружающим Человека! Чуткость эта не показушная, рад "популярки", она - сущность его отзывчивого сердца. Вот один из примеров. В начале 50-х годов, когда Ю.Никулин - недавний фронтовик, еще не увенчанный множеством почетных титулов и званий - был скромным цирковым артистом, наш коллектив гастролировал в Тбилиси. Я жил в одной комнате с молодой никулинской семьей. В выходной мы были приглашены на обед к друзьям-артистам. Когда уже были на выходе, явился униформист местного цирка, плохо владевший русским, которому Юра обещал помочь составить какое-то заявление. "Я - сейчас" - кинула нам Юрий, занявшись неожиданным гостем. И мы с Таней, действительно, около часа ("сей час!") провели в нетерпеливом ожидании, пока не было написано злополучное заявление. По дороге я попытался сделать другу легкий выговор: "Нас, мол, ждут, а ты столько времени с ним прощайся!" На что Юра, глядя куда-то в сторону, с обычной невозмутимостью ответил: "Надо людям помогать". Боже, как все просто! Ведь действительно - надо! Никуда не делось веселое застолье, и доброе дело сделано. В этой простой мудрой фразе - весь Никулин! - "Надо людям помогать. Ведь если они не будут помогать друг другу, кто же им поможет? Марсиане, что ли?". И когда бываю мтурно на душе, я беру из папки самую любимую из Юриных писем - с неперенным зарядом юмора и сердечной теплоты, выиг забываясь все нещелпши и тревожащими. И я вновь и вновь благодарю судьбу, одарившую меня таким другом.

Пусть не примет читатель вышесказанное за юбилейный флер, в котором юбилар ничуть не нуждается, ибо немалодушно переписывая его добрые деяния, идущих от чистоты благородного сердца и не счесть на земле поклонников его человеческого таланта, для коих никулинский юбилей - их личный праздник!

И все же Юрий Никулин - человек нашего времени. Так считают журналисты, приглашая его для участия в ряд молодежных телепередач. Для всех он свой, народный избранник и кумир, способный сотрясти от смеха весь земной шар. Недаром он попал в фантастический рассказ Кира Булычева "Чужака в Гусляре", где инопланетники высадившиеся на Земле, вынуждены, чтобы поимать такси, превратиться в Юрия Никулина. Его именем назван новый вид гладиолуса, выращенный подмосковным селекционером Чуиковым и ставший частью герба поселка Загорная. И, наконец, Юрий Никулин (наряду с Виталием и Моргуновым) имеет свой музей. Поехав его в очередной раз, в книге отзывов он оставил запись: "И снова я ухожу отсюда, чтобы опять вернуться хотя бы через 10 лет".

Возвращайтесь через 10, через 20 и через сколько хотите лет. Музей для Ваших внуков открыт на века.

На фото Бориса ПАНТЕЛЕЕВА: "В музее трех Актеров"

В музее трех Актеров





Он директор и художественный руководитель цирка на Цветном бульваре, где когда-то впервые вышел на арену, юный и беспомощный. Как давно это было и как быстро все пронеслось...



Если бы Роден выбрал моделью своего Мыслителя клоуна, скорей всего он изобразил бы его в такой позе. О чем думал Никулин в минуту паузы на арене? Конечно, актер четко фиксирует реакцию зала и знает, сколько сегодня эту паузу можно тянуть. Но может быть и думает, что надо не забыть зайти в буфет за вишневым, и с машиной опять какие-то неполадки, с утра ехать в техобслуживание, и тетя неважно себя чувствует. А, может, он размышляет о будущем нашего цирка?..



Реприза с гирей... Сегодня, взвалив на себя целый цирк, Юрий Владимирович гораздо увереннее стоит на ногах!

С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ ИНСПЕКТОР МАНЕЖА ЦИРКА НА ЦВЕТНОМ БУЛЬВАРЕ З.МАРТИРОСЯН

Корр.: Завен Григорьевич, мне кажется, вы можете рассказать о Никулине такое, что мало кто знает?

З.М.: Что я могу рассказать о Никулине, с которым я знаком уже 44 года? Да, наверное, почти все!

Первая наша встреча состоялась в Ереванском цирке, когда Никулин и Шуйдин приехали на гастроли как пара коверных. Работая в то время старшим униформистом, в их клоунаде "На рыбалке" я должен был играть роль основной лягушки. Был неплохим клишином - этому меня научили Волжанские, выступавшие в те годы с номером "Акробаты-лягушки".

Так мы и познакомились. Буффонада "На рыбалке" оказалась очень смешной и просто покорила ереванского зрителя. Годы шли. Мы подружились. Я вам расскажу один эпизод, еще из тех времен, когда Юрий Владимирович и Михаил Иванович много гастролировали по стране. Они очень любили решать кроссворды. Шутили даже, что заполняют ими паузы между номерами.

И вот Никулин и Шуйдин уезжают в очередной раз, и я начинаю получать очаровательные письма, где Юрий Владимирович пишет: "Отец родной, выручай". Дальше идет карикатурная зарисовка - он, "стоя на коленях", просит: пришли, пожалуйста, несколько кроссвордов. Я собрал все окрестные газеты, отослал по почте. Приходит письмо с ответом: "Спасибо, родной отец, ты выручил нас. Наконец-то нам есть что делать между номерами".

Однажды я переправил им 107 кроссвордов. Через пять дней они позвонили: "Отец родной, кроссворды твои уничтожены, больше решать нечего. Пришли, пожалуйста, еще хотя бы парочку".

Я по утрам отстаивал в очередях, отыскивал нужные газеты, старался сделать все, как они просили. Для меня Никулин и Шуйдин очень дорогие люди.

Корр.: Юрий Владимирович до сих пор любите кроссворды?

З.М.: Да, очень...

Сейчас мы вместе работаем, уважаем, любим друг друга и чаще решаем не кроссворды, а вопросы, связанные с вечерней программой, в которой почти каждый день происходят изменения. Я с ним советуясь. Мы определяем расстановку номеров, реприз. Времени на хобби уже не хватает. Ведь каждый из нас старается еще выполнить и просьбу семьи, надо заехать за хлебом или как-нибудь позвонить и по старой дружбе купить пакет молока для внуков, внучек. Для нас эти проблемы тоже как кроссворды, и поэтому мы не горюем, а по старой привычке стараемся их решать.

Корр.: Завен Григорьевич, долгие годы вы являетесь шпехштаймстером Старого цирка. И много раз встречались с Никулиным и Шуйдиным в программах. Вспоминается ли вам что-то интересное из ваших, скажем так, манежных взаимоотношений?

З.М.: Я имел счастье проработать с Никулиным и Шуйдиным в семи программах. Все клоунады, которые они исполняли, - и я очень этим горжусь - приобретали благотворную форму, какое-то новое качество именно здесь, на манеже Старого цирка.

Помню одну репризу. Выходит "электромонтер" Шуйдин с рубильником. Никулин его спрашивает: "Ты что здесь, Митя, делаешь?" - "Проводку." - "Про что, про что?"...

БАЛЕТМЕЙСТЕР ЦИРКА НА ЦВЕТНОМ БУЛЬВАРЕ Н.МАКОВСКАЯ

Корр.: Наталья Викторовна, вы начинали работать в этом цирке, когда его директором был уже Юрий Владимирович Никулин?

Н.В.: Нет, еще при Костюке.

Корр.: Стало быть, вы помните, как Никулин пришел в Старый цирк?

Н.В.: Его появление не было неожиданным. Все мы были очень обрадованы. Юрий Владимирович - человек из цирка, творческая личность, талант. К тому же, с первых дней в должности директора, он принимал решения не единолично, а коллективно.

Так, например, артистический состав представления всегда обсуждался вместе с ним. В режиссуру, правда, он не вмешивался. И, несмотря на то, что большинство спектаклей, поставленных тогда Крымко, были скандальными - критика бушевала, - однако Никулин всегда попадал на вкус своего режиссера, его грамотность, профессионализм. Это доверие к специалистам - важная, необходимая вещь. Именно она определяет никулинский стиль руководства (и именно ее нет в Союзосцирке).

Один пример. Не успел Старый цирк закрыться на реконструкцию, как мы с Крымко начали обдумывать сценарий будущего открытия. Но Крымко умер. Юрий Владимирович поверил в мои возможности и разрешил поставить задуманный спектакль. Такая память о Крымко! Я очень признательна Никулину.

Сейчас я самостоятельно работаю - как балетмейстер участвую в создании новых цирковых номеров.

Корр.: Как вы думаете, чем Никулин руководствуется при подборе кадров?

Н.В.: Мне трудно на это ответить, ведь постановочная группа и подавляющее большинство людей, работавших в цирке до его закрытия, остались и продолжают трудиться здесь и сейчас. Никулин сохранил коллектив. Что может быть лучше?

Не стоит скрывать: некоторых из нас, режиссера, балетмейстера, художника, приглашал в свой цирк Костюк. Но мы отказались. И пошли временно работать в "Цирк на сцене", лишь только потому, что туда взяли вместе всю команду.

Корр.: Ведущее человеческое качество Юрия Владимировича?

Н.В.: Он любого может выслушать. К нему ведь идет очень много людей: бытовых, творческих, пенсионных, проблемных. Всехими!

Думаю, что это все скажут: если бы не Никулин, не было бы нового, прекрасного цирка. Если бы не Никулин - не было бы валюты, мы никогда не ушли бы первыми в аренду. Юрий Владимирович - мощный двигатель.

Эта старинная клоунада в те годы в их исполнении звучала современно. Нужно было видеть выражение лица Никулина и слышать его неповторимую интонацию. Зал проходил. Часто Никулин, Шуйдин и я, широк, выходили в так называемые установочные репризы, т.е. в те моменты, когда нужно поставить режиссуру для следующего номера. Я делал вид, что, конечно же, не понимаю их розыгрышей. Они любили строить свои шутки на игре слов, остроумно поддавали слова с двойным значением.

Да, Никулин и Шуйдин умели шутить и не терпелись ни в какой ситуации. Шли как-то солнечные представления. Никулин и Шуйдин были Бармалеем. Их любили, сажали в клетку на перевоспитание. Выходил Народный артист Союза Западный и поил злодеев горьким лекарством, после чего они сразу же становились добрыми.

Как-то уже под финал им вынесли поллитра водки, налили по стакану и сказали: если не выпьете - не выпустим. Они выпили, и мы себе представить бубетичку, к которой прибегают Бармалей и просят: дайте что-нибудь закусить - нам душно.

Находчивость у циркового актера протаскающая. А Юрий Владимирович и Михаил Иванович были мастерами импровизации. Случаев много. Вот еще один. Играли как-то детский утренник. Звонит супруга Никулина и говорит, что Юрий Владимирович, выйдя из дома, как всегда, с приличным запасом времени, застрял в лифте между этажами, и неизвестно, когда выберется. Я на 17 минут задерживаю спектакль. Когда уже стоял страшнейший гул в зале, решил начинать без Никулина. Если он не успеет, то одену нас маску Бармалея и...

За секунду до критического момента прибежал Никулин вместе с Шуйдиным, оба взволнованные, перепуганные. Не переодеваясь, как был, Никулин вышел в манеж и превосходно отыграл весь спектакль. Таков был уровень его актерского мастерства, что ни у кого не возникло сомнений - современный Бармалей должен быть в дубинке и шапке-ушанке.

Корр.: Завен Григорьевич, давайте обратимся к дню сегодняшнему. Никулин - директор цирка. Какие новые качества вы в нем открыли?

З.М.: Юрий Владимирович по природе своей очень открытый человек, добрый, всем хорошим в себе щедро делится с окружающими, внимательный, отзывчивый, старается помочь всем, кто его о чем-то просит. Но как руководитель большого коллектива он еще и очень требователен, конкретен. Если не исполняют его указания, он может быть суровым, строгим, может справедливо наказать.

Выполнять его распоряжения нужно четко, точно, потому что, прежде чем что-либо говорить, он все долго обдумывает, просчитывает, чтобы не ошибиться.

Корр.: Что бы вы хотели пожелать Юрию Владимировичу в день рождения?

З.М.: Только здоровья! Остальное у него есть: семья, любимые внуки, друзья, есть память о его жизни - этот великолепный цирк.

Корр.: У вас были когда-нибудь споры?

Н.В.: С Никулиным? Нет.

Корр.: Вы единомышленники?

Н.В.: Я не могу этого сказать. Думаю, что у нас разная эстетика. Но споров и конфликтов не было. Потому что культурных людей даже с разными эстетическими представлениями отличает умение выслушать и согласиться со взглядами другого.

Корр.: Никулин-клоун вам нравился?

Н.В.: Да, "Бремено" просто обожаю. Мне нравятся все его кинороли: "Когда деревья были большими", последний фильм "Чучело", где он сыграл Дедушку.

Корр.: Как киноактер Никулин выражает себя?

Н.В.: Полагаю, что да. Если б Никулин не закладывал свое "я" в образ, не думаю, что тот получился таким выразительным. Кинороли как гиперболизация его человеческого сути...

Корр.: Если подбирать сравнения... какого Никулин "цвет"?..

Н.В.: Я бы сказала, красно-белого. Красный - цвет страсти, силы, борьбы. Красное - символ движения. В белом соединяется доброе, отзывчивое, широкое, необъятное. Белое - символ благородства.

Корр.: Какая геометрическая фигура?

Н.В.: Думаю, столб - цилиндр. Никулин очень крепко стоит на ногах.

Корр.: И так кажется, что ему это совсем не трудно?

Н.В.: У него прекрасное логическое мышление. Прежде чем не завершить, не застолбить, а скорее, "пробить" какое-то дело, Никулин просчитывает ходы. Как шахматист. Все предусматривает, все предугадывает. Тем более в нашей системе, где опасны не сами начальники, а клерки. Не так улыбаются, не так расшаркаются. Конечно, в делах ему очень помогает оптимизм, всенародная популярность. Но на нее он полностью никогда не ставит. Его сильный ум, знание человеческой психологии - вот в чем, думаю, секрет деловых успехов Юрия Владимировича.

Корр.: Какому животному ближе характер Никулина?

Н.В.: Не знаю точно, но такому, которое ходит само по себе - совершенно независимый характер.

Корр.: Коллектив цирка любит Юрия Владимировича?

Н.В.: Уважаает. Никулин - это имя, авторитет.

Корр.: Что бы вы хотели пожелать Юрию Владимировичу?

Н.В.: Здоровья!

Корр.: Чего ему надо опасаться?

Н.В.: Ему надо опасаться тех людей, которые используют его в своих интересах.

ПОЗДРАВЛЯЮТ: КОВЕРНЫЕ КЛОУНЫ Д.АЛЬПЕРОВ И А.БОРИСОВ

Корр.: Расскажите, пожалуйста, о вашей первой встрече с Юрием Владимировичем Никулиным?

Д.А.: Дмитрий Альперов: Когда я впервые увидел его на манеже, то сразу же и влюбился. Это было в 1959 году в пантомиме "Счастливого плавания", в которой участвовали Олег Попов, Никулин и Шуйдин. Но чуть раньше я увидел Юрия Владимировича в фильме "Неподающиеся" в роли Альберта Клячкина - незабываемое впечатление.

Впрочем, если отойти подальше еще лет на десять, то я помню, как мы вместе с ним стояли на манеже Старого цирка у гроба моего дяди. Мне было тогда пять лет. Потом это эпизодическое знакомство стерлось.

Когда в первый раз встретил Никулина в жизни, за кулисами, то сразу узнал - чисто физиономически - человека, сыгравшего Альберта Клячкина. Детство, кинофильм, манеж, личное знакомство - вот столько было первых встреч.

А дальше все произошло мгновенно. Никулин стал моим любимым актером, клоуном, любимым человеком, много сыгранным в моей судьбе.

Я начал работать клоуном в 1960 году. Почти сразу же в "Трубе мира" - большом детском представлении - мне поручили две маленькие роли: Клоуна и Робота. А Юрий Владимирович в этом спектакле был главным персонажем - Богач-Кукарач. Шуйдин, его замечательный партнер, играл Дога-Бульдога. Потом шел спектакль "Карнавал на Кубе". Меня задействовали и подсадили. И опять-таки я был рядом с Юрием Владимировичем.

Аркадий Борисов: Хорошо помню свое первое впечатление. Еще студентом, вместе с Никулиным и Шуйдиным участвовал в елочном представлении. Никулин играл злодея Камулямбура - Вамбулямбура, а я был в его "злодейской" компании. И вот сценка драки, когда добрые силы борются со злыми. У меня в руках клоунаский "батор". Бегу с другой стороны манежа. Никулин стоит ко мне спиной. И я вместо того, чтобы гонять "белые" силы, размахнулся и как врежу ему... пониже спины. Звук оглушительный. Тут я обомлел, испугался очень - как же это меня угораздило-то, самого Никулина! Но реакция зала была хорошая, и за кулисами Юрий Владимирович подошел ко мне и сказал: "Это вот оставь. Делай дальше".

И так всю жизнь. Подсказывал, советовал, мягко направлял, помогал отсечь ненужное. Но прошло еще много лет, прежде чем Никулин назвал нас своими учениками. Сами понимаем - высокая похвала.

Корр.: Когда это произошло?

Д.А.: Год в 71-72-м. До этого мы с Аркашей, отслужив в армии, поступили в студию при Старом цирке, попали вначале в группу "Робота с Арбатом", потом стали парой коверных. Все эти годы - и ученичества, и самостоятельной работы - мы участвовали практически во всех пантомимах, где в главных ролях были Никулин и Шуйдин, вплоть до последней, поставленной на манеже Старого цирка, - "Мечте навстречу". Как видите, он в полном праве называть нас своими учениками, а мы гордимся, что у нас такой учитель.

Корр.: Можно сказать, вы прошли школу Никулина?

Д.А.: Несомненно. Так же, как Никулин и Шуйдин в свое время восприняли школу актерского мастерства Михаила Николаевича Румянцева. С огромной силой, победоносно прошли они зная Карандаша, определив особое направление - структуру внутренней работы клоуна и пародии.

Конечно, очевидно, что трудное время - 50-е годы, когда у клоунов отбирали большие ботинки, срывали красные носы, не давали работать, - это время наложило определенный отпечаток на их персонажи. Они были несколько бы-

ПИСАТЕЛЬ И ФОТОКОРРЕСПОНДЕНТ ЛЕОНИД БАБУШКИН

Молодой артист Юрий Никулин, с которым мы познакомились еще в начале пятидесятых, имел особую склонность к розыгрышам. Кроме того он мастерски рассказывал анекдоты. Каждый вновь услышанный анекдот заносил в свою записную книжку, неизвестно какую по счету. Записывал он их одной фразой или закодированным словом, понятным только ему. Даже если бы книжка попала в "чистые руки", то "холодное сердце и ясная голова" не поняли бы, о чем идет речь.

Необходимо упомянуть, что для анекдотов существовал "особый конкурс". По неофициальным, но достаточно информированным источникам, 1 место гарантировало 10 лет трудовых лагерей и 5 лет поражения в правах. 2 место - 5 и 5. 3 место - просто "пятерочка". Кроме перечисленных было много поощрительных премий: закрытие допуска, отстранение от должности, увольнение с работы и т.д. и т.п.

У Никулина по этому поводу есть характерный анекдот того периода. Встречаются два приятеля.

- Давно тебя не видел. Где пропадал?

- Сидел.

- Долго?

- 10 лет.

- За что?

- Ни за что.

- Врешь, брат! Ни за что давали только пять.

Времена меняются. На страницах популярного литературно-художественного журнала "Огонек" была введена рубрика с названием "Анекдоты от Никулина". И совсем недавно в Риге вышла книжка "200 анекдотов от Никулина", разбитая на 10 разделов - глав. Последний, 10-й, политические анекдоты. Некоторые в прошлом могли пойти как конкурсы.

Правда, теперь, просматривая свои изрядно потропанные, старые записные книжки, с какой-то особой грустью иногда Никулин говорит: "Вот у меня записано словечко, а с чем связано, о чем оно говорит, не помню".

твыми. Даже в костюмах это отразилось. У Никулина серые брючки, черный кургузый пиджачок, шляпа типа мягкого канотье. То же у Шуйдина, все в темных тонах: брюки в клетку и бархатный пиджачок. Но даже спустя годы, когда клоуны вновь смогли пестро одеваться, Никулин и Шуйдин оставались самыми яркими.

Корр.: В творческой судьбе - учитель, а в личной жизни кем для вас был Никулин?

Д.А.: Представьте себе мальчика, выросшего без отца. А Юрий Владимирович был тем первым настоящим мужчиной, который стал для меня примером поведения в жизни, общения с людьми.

Корр.: На ваш взгляд, что отличает Никулина-человека?

Д.А.: Невероятная доброта, замечательный ум. Трудно перечислить - все самые хорошие качества собраны в нем. Может, я идеализирую. Но в этом-то и есть моя большая радость.

Корр.: Скажите, Дмитрий Сергеевич, вы видели когда-нибудь Никулина вышедшим из себя?

Д.А.: Видел. И все-таки это было в пределах нормального, разумного человека, попавшего в такую ситуацию. Хамское отношение того человека к работе вывело Юрия Владимировича из себя.

Как и любого из нас, скажете? Но не всегда мы можем найти такой метод общения с оппонентом, какой выбрал Никулин. - гневно, зло, но скорее саркастически, чем ругательно.

Корр.: Можете ли вы выделить что-то особенное в отношении Никулина к людям?

Д.А.: Необыкновенная, трогательная любовь к маме.

Вообще, ведущее слово для него - любовь. К цирку, клоунаде. И самое главное - невероятная любовь к людям, которая дает ему силы прощать своих обидчиков. И еще. Вы не найдете в цирке человека, проработавшего хотя бы десять лет, которому когда-то, в какой-то момент его жизни Никулин не помог.

Корр.: Если любишь - значит что-то и ненавидишь. Как по-вашему, что совершенно не терпит Никулин?

Д.А.: Несправедливости! С ней он готов бороться всегда.

Корр.: В чем секрет Никулина - руководителя цирка?

Д.А.: Его авторитет настолько высок, что руководить ему собственно не надо. Вполне достаточно его слова - и все рядом с ним делается то, что следует.

А.Б.: Он стал директором, будучи уже очень популярным артистом. Всенародное признание по сей день с ним. Как реагирует зал, когда он сегодня, семидесятилетний, выходит на манеж? Какими добрыми аплодисментами его встречают?

Корр.: Как вам кажется, чего стоит опастся Никулину?

Д.А.: Такого нет. Он очень сильный человек, умеющий точно выбирать, отвергать, видеть наперед.

Корр.: Если бы мы людей воспринимали в цвете, каким был бы Никулин?

Д.А.: Зеленым. Добрый, сильный, в то же время - разбойник.

А.Б.: Всеми цветами радуги. Большая гамма и теплых, и холодных тонов.

Корр.: А с какой геометрической фигурой ассоциируется его образ?

Д.А.: Многогранник. Уточнять не хочу.

А.Б.: Шар. Абсолютно гармоничная форма.

Корр.: И совсем страшный вопрос. Какое животное напоминает вам Никулин?

Д.А.: Кита.

Корр.: Чтобы вы ему пожелали в день семидесятилетия?

Д.А. и А.Б. (в один голос): Здоровья!



Когда-то Карандаш записал для себя: "Как-то я видел выступление молодого клоуна, а мне было не смешно. Я не мог найти ни одной ошибки в его репризах, но что-то было не так. И даже когда выступает мой любимый Юра Никулин, мне кажется иногда, что эти репризы надо делать иначе. Я начинаю ему объяснять, как это, на мой взгляд, должно быть. Он терпеливо выслушивает, говорит: "Да-да, конечно, Михаил Николаевич, я понимаю, наверное, вы правы." И все делает по-своему. Потом я снова его вижу и снова ему что-то говорю. И тогда я понимаю, что каждый клоун чувствует и выражает смех по-своему, сколько бы ему ни объясняли, как это лучше сделать. Если по-моему тему надо выразить движением левой ноги, то Никулин уверен, что ему достаточно подморгнуть правым глазом..."



Когда клоуны встречаются, разговоры о профессии бесконечны. Им интересно друг с другом. И они дают друг другу очень хорошие советы. Раньше Никулин разговаривал с коллегами на равных, потом как мотр. Его представления об искусстве клоунады подтвердились успехом. Он по-прежнему любит разговаривать с клоунами и чем-то им помогать. Но с одинаковой легкостью он находит общий язык с детьми, журналистами, актерами, академиками и чиновниками разных ведомств, милиционерами и даже, как выяснилось, премьер-министрами и президентами. Его друзья ищут, его добротой пользуются, к нему обращаются с самыми неожиданными просьбами.



Юрий Никулин убежден, что дети должны получить в семье запас любви и доброты. А внуков он особенно любит. И посвящает им многие из очень немногих свободных от дел минуток своего циркового бытия.