

Дмитрий Маликов займется воспитанием

Известный певец станет новым ведущим передачи «Спокойной ночи, малыши!»



ДО НЕДАВНЕГО времени в культовой детской передаче царил сплошной матриархат. Последние несколько лет «Спокойной ночи, малыши!» (канал «Россия 1») вели «Мисс Вселенная-2002» Оксана Федорова и дочь режиссера Никиты Михалкова Анна.

Однако создатели программы решили, что их детищу не хватает твердой отцовской руки и мужского взгляда на вещи. Создавалось ощущение, что Хрюша, Степашка и компания растут в неполной семье, которую по какой-то причине оставил папа. В артистическом мире была объявлена всеобщая мобилизация.

В итоге кастинг выиграл певец Дмитрий Маликов, и в новом телевизионном сезоне он будет вести «Спокойной ночи, малыши!» вместе с тетей Оксаной и тетей Аней.

Таким образом, была восстановлена историческая справедливость, поскольку мужчины с давних пор принимали активное участие в воспитании Хрюши и Степашки. В разное время это делали телеведущие Владимир Ухин и Юрий Николаев, фокусник Амаяк Акопян, актеры Александр Леньков и Виктор Бычков (егерь Кузьмич из «Особенностей национальной охоты»).

Впрочем, новый сезон ознаменуется не только возвращением в кукольную семью мужского начала, которое будет олицетворять Дмитрий Маликов. С началом нового учебного года в «Спокойной ночи, малыши!» вернутся старые добрые советские мультики: «Винни-Пух», «Малыш и Карлсон», «Чебурашка», «Крокодил Гена», «Веселая карусель»...

Программа «Спокойной ночи, малыши!» выходит с 1964 года. Трижды получала приз ТЭФИ за лучшую детскую программу в 1997, 2002, 2003 годах

ЗНАЙ НАШИХ!

Памятник при жизни

У ВХОДА в лондонский Дворец спорта Earls Court, где проходил олимпийский турнир по волейболу, болельщики с удивлением останавливались и начинали вглядываться в необычную скульптуру.



Оказалось, что это памятник двукратной чемпионке мира Екатерине Гамовой. Никто из волейболистов – ни мужчин, ни женщин – такой чести не удостоился.

У Кати 49-й размер обуви, а рост 202 см. Туфли и одежду ей шьют на заказ, а иногда удается кое-что прикупить за границей. Из-за своего роста Гамова в школьные годы очень переживала и всегда сидела в классе за последней партой. Мальчишки обзывали ее телеграфным столбом, и Кате казалось, что она никогда не выйдет замуж.

Свою личную жизнь Гамова тщательно скрывает. Известно, что она около 10 лет прожила в гражданском браке с парнем из Екатеринбурга, с которым познакомилась, когда играла за «Уралочку». Алексей сантиметров на двадцать ниже, чем Катя. В 2009 году они расстались – и Гамова уехала в Турцию, заключив контракт с «Фенербахче». Позже состоялось примирение, но былые чувства угасли.

В прошлом году лучшую волейболистку России пригласили рекламировать мебельный салон. И там, на съемках видеоролика, она встретила свою судьбу – Михаила Мукасея, сына мэтров отечественного кинематографа Светланы Дружининой и Анатолия Мукасея. 17 августа молодые сыграли свадьбу, арендовав столичный яхт-клуб «Риверлаундж» в Строгино.

Михаил Мукасей на 15 лет старше Кати, ростом ниже ее на 10 сантиметров. У него двое детей – сын и дочь. Был дважды в браке. Михаил так же, как и его отец, – кинооператор. Работал на картинах «Охота на Изюбря» и «Даун Хаус». Снял более 600 видеоклипов и рекламных роликов. Он владелец компании, которая предлагает в аренду киносьемочное оборудование, а также полный спектр услуг по производству кино, рекламы, клипов и спецэффектов.

Диетические фокусы Анджелины Джоли

При росте 170 сантиметров звезда весит 50 килограммов

АНДЖЕЛИНА ДЖОЛИ – не просто медиаперсона, а настоящая находка для таблоидов и глянцевого журналов. Как говорится, всегда есть что обсудить: отношения с Брэдом Питтом, дети, которых с каждым годом все больше, губы (настоящие или все-таки нет?), тор самых сексуальных людей, в которые постоянно попадает красотка Энджи.

Диеты Джоли – это вообще отдельная тема. При росте 170 сантиметров звезда весит около 50 килограммов. Хотя поговаривают, что весу-то, собственно, неоткуда взяться: энергетическая ценность вместе взятых завтрака, обеда и ужина актрисы составляет не более 600 калорий. Мол, с утра Джоли ест кокосовое масло вперемешку со злаками, в обед может легко обойтись протеиновым коктейлем, а ужин и вовсе отдать врагу.

В такой строгий диетический режим верится с трудом. Особенно журналистам. Самые пытливые из них специально стали наблюдать за рационом Джоли, буквально записывая блюда, которые она заказывает во время интервью. Например, корреспондент Financial Times припомнил, что на встрече с ним Джоли попросила официанта приготовить ей пасту с курицей. Считаем: не менее 100–150 калорий на пасту, столько же – на куриное мясо. А еще соус и бокал вина. И это только обед. В общем, не тянет паста

на строгое диетическое блюдо. Да что там паста: Анджелина и Брэд были неоднократно замечены в McDonalds.

Тем не менее звезде приписывают несколько серьезных (и не очень) диет. Говорят, что Джоли сыроедка. Сыроеды едят термически не обработанную растительную пищу: овощи, фрукты, зелень, злаковые и прочие полезности. Философия сыроедения основана на том, что вместе с сырой растительной пищей человек усваивает энергию солнца. В таком питании, конечно, много плюсов: многочисленные исследования доказывают, что люди, которые постоянно едят свежие овощи и фрукты, реже болеют раком и меньше жалуются на сердце. При варке красноокрашенные овощи и зеленые листья теряют ценные каротиноиды, отвечающие за профилактику онкологии, а в сыром продукте все на месте. Поэтому от той же вареной морковки толку меньше, чем от сырой. А, к примеру, чеснок после термической обработки становится практически пустышкой, потому что чесночное эфирное масло, которое обладает бактерицидными свойствами, перестает работать.

У Джоли якобы все под контролем. Она старается свести употребление термически обработанных продуктов к минимуму. Нажимает на сырые овощи и фрукты, богатые пищевыми волокнами. Но без фанатизма: может, например, сырой овощной гарнир заесть приготовленной на пару рыбой.

Каши готовят по всем правилам: на ночь замачивает крупу, а с утра добавляет в нее сухофрукты. Обожают всевозможные мюсли, причем пред-

почитает самостоятельно приготовленные покупным. А еще любит гаспачо (испанский холодный суп из перетертых сырых овощей, в частности помидоров) и чаудер (традиционный американский суп из моллюсков и бульона, с добавлением молока или помидоров), натуральные йогурты и морепродукты – то есть все легкое и не опасное для фигуры.

Но не обходится без диетического абсурда. Джоли приписывают так называемую «жидкую диету», на которую звезда якобы подседала, чтобы получить роль симпатичного агента ЦРУ в картине Филиппа Нойса «Солт» (на тот момент Джоли немного поправилась после родов). И речь идет не о водной диете, а именно о всех видах жидкой еды.

Суть диеты такова: в течение нескольких дней каждые два часа необходимо есть (а точнее – пить) исключительно жидкую пищу. Говорят, актриса действительно похудела на жидкостях, однако и здоровье пошатнулось: стала одолевает слабость, начались головкружения. А еще Брэд Питт жаловался: мол, характер у супруги из-за этой треклятой диеты испортился до безобразия. Поговаривают, Брэд даже переехал на время в отдельный особняк, чтобы не разругаться серьезно.

Другие источники утверждают, что после родов Джоли сидела на так называемой диете Veonose: пила кленовый сироп. Точнее, специальный диетический лимонад, приготовленный на основе этого ингредиента: в очищенную воду добавляют лимонный сок, две ложки кленового сиропа и не-

множко кайенского перца. Принимать это снадобье следует не менее 3–5 раз в день, а выходить из строгой диеты – постепенно, вводя в рацион натуральный грейпфрутовый сок. Вряд ли профессиональный диетолог одобрит такое питание. А вот, собственно, и ложка дегтя: СМИ уже не раз писали о том, что Энджи, кажется, переборщила со своими диетами и находится в шаге от анорексии.

Правда, тренер Джоли, Саймон Крейн (занимается постановкой трюков в известных голливудских фильмах), в своих интервью ни о какой жидкой пище и тем более о кленовом сиропе не упоминает. Зато расхваливает углеводную диету, на которой якобы сидела Джоли накануне съемок.

По словам Крейна, ежедневный рацион Энджи состоял из 70 процентов углеводов и 30 процентов белков (углеводы помогали выдерживать тяжелые физические нагрузки, хотя в принципе в повседневной жизни Джоли предпочитает низкоуглеводную пищу). Потом это соотношение несколько изменилось – 60 процентов на 40 процентов – такой баланс позволил не превратиться актрисе в набор мускулов и аккуратно подкорректировать фигуру. Понятное дело, никакой жирной пищи, алкоголь – в исключительных случаях. Зато не менее трех раз в неделю Энджи постигала азы муай-тай (тайский бокс) и кравмага (разработанная в Израиле военная система рукопашного боя). Активная работа кулаками – от-

личный сжигатель калорий и лишних килограммов.

Кстати, во время подготовки к съемкам «Лары Крофт» Джоли практиковала кикбоксинг, а в противовес вышеперечисленным динамичным практикам занималась йогой. А вот это уж точно не во вред. Никому



Активная работа кулаками – отличный сжигатель калорий и лишнего веса