

Лиза АРЗАМАСОВА:

СЛАДКОЕ И ФАСТФУД ОТРАБАТЫВАЮ В СПОРТЗАЛЕ

Юлия КОНОВАЛОВА

■ Галина Сергеевна из «Папиных дочек» уже давно не маленькая девочка. Актриса недавно с отличием защитила диплом продюсера, а еще курирует благотворительный фонд «Старость в радость».

ТЕПЕРЬ Я КИНОМАМА

- Опыта общения с детьми, судя по фильмографии, тебе не занимать. А в новом фильме «Напарник» играешь молодую маму. Чувство материнства еще не пробудилось?

- Благодарна «Напарнику» за мой первый опыт киноматеринства. Думаю, у многих девочек это чувство врожденное, от природы. Очень люблю детские компании, мы всегда легко находим общий язык. Возможно, ребята чувствуют меня «своей» из-за того телематериала, в котором я снялась.

- В «Папиных дочках», например?

- Значительная часть детства прошла на съемочной площадке сериала. У меня нежное отношение к холдингу СТС-медиа. В прошлом году стала голосом телеканала СТС love. Совершенно новый опыт. И очень приятный! Ведь обычно телеканалы «говорят» мужскими голосами.

- Уже не один год исполняешь роль Джульетты. Сейчас тебе - 23. Кстати, до какого возраста можно ее играть?

- Примерила этот образ еще в четырнадцать лет. И не роль пришла ко мне, а я пришла к режиссеру и попросила меня попробовать. Сергей Алдонин - очень смелый человек. Рискнул дать мне возможность играть Джульетту в возрасте Джульетты. Причем на большой сцене театра Станиславского. И это продолжается уже... девятый год. Конечно, со временем меняется отношение и к роли, и к персонажу. До какого возраста ее играть? Не знаю. Пока мне еще интересно.

- Кино, телевидение, театр, еще и учеба. Недавно получен диплом продюсера. Довольна результатом?

- Конечно! Защитилась на отлично.

СОН - ЛУЧШАЯ САЛОННАЯ ПРОЦЕДУРА

- С приходом весны в спортзале появились «подснежники», люди, которые занимаются спортом, чтобы похудеть к сезону отпусков. В твоём же микроблоге фото с тренировок - круглый год. Как удается зимой и летом заставлять себя заниматься?

- Представить не могу себя без спорта. Тренировки доставляют мне удовольствие. Но так было не всегда. Лет до 15 была совсем



Недавно Лиза отметила 23-й день рождения. Она успела сняться в трех десятках фильмов и сериалов, сыграть несколько главных ролей в театре и получить диплом продюсера.

неспортивной. Возможно, на меня оказало влияние общение с настоящими атлетами на проекте «Лед и пламень» на Первом канале. Вдруг почувствовала, как это здорово: быть в форме, быть сильной, бодрой, активной физически.

Всегда нахожусь примерно в одном размере. С питанием тоже везет. Так вышло, что та еда, которую я люблю, и есть - здоровая. Бывает, побалуюсь сладким или вдруг фастфудом. Если так случилось, отрабатываю в спортзале - просто даю себе чуть больше физической нагрузки.

- Есть какие-то «фирменные» секреты?

- Лучшая «салонная» процедура в моем возрасте - это сон и хорошо умыться прохладной водой. В моей косметичке то же самое, что и у других девушек. Ничего необычного. Кстати, купленный в Минске тональный крем за триста рублей лучше, нежнее и натуральнее любой самой дорогой «тоналки» известных фирм. Специально его в Беларуси покупаю. Правда, в последний раз обнаружила, что больше не продается мой самый любимый. Перестали выпускать. Но второй полюбившийся все-таки купила - в розовом тюбике (смеется). О белорусской косметике узнала давно. Были в Минске на съемках, и девочки-гримеры меня с ней познакомили.

КОЛБАСКА С КОМАРОВКИ

- Еще совсем девочкой ты снималась в картине Владимира Хотиненко «Поп». Съемки проходили под Минском. Это была первая поездка в Беларусь?

- Совсем нет, далеко не первая. Мне было уже четырнадцать. Впервые же я приехала в Минск гораздо раньше на съемки какого-то сериала. А фильм «Поп» делали на натурной локации «Беларусьфильма» в Смолевичах. Вся съемочная группа и актеры жили в центре Минска. Это было прекрасное время. На выходные ко мне приезжали друзья из Москвы, и мы с удовольствием гуляли по городу. С тех пор не раз была на съемках в Беларуси, приезжала со спектаклем. А могу просто так - на выходные. Минск очень люблю! Город невероятно чистый, просторный и приветливый.

- Когда ездила последний раз?

- Недавно сама за рулем съездила на пару дней. Погулять, посидеть в кафе с друзьями. На Комаровку сходила, купила любимой колбаски и сала с тмином. Все привезла домой родным и любимым. А еще обязательно захожу на вернисаж, покупаю картины местных художников. Мне нравится техника, в которой они работают. Кстати, по дороге обратно с удовольствием останавливалась у обочины, чтобы купить у бабушек домашние яблоки и мед. Уж очень вкусный!

ДОБРОЕ ДЕЛО

ВНУЧКА ПО ПЕРЕПИСКЕ

- 2018 год объявили Годом волонтера. Но ты благотворительностью занимаешься уже давно. С чего все началось?

- Меня рано стали приглашать на благотворительные мероприятия. Наверное, потому что с юных лет мелькала в телевизоре. С самого детства дружу с несколькими фондами. Иногда говорят, что благотворительность сейчас в моде... Немного неприятная формулировка, но если кто-то действительно так думает, то это самая правильная и хорошая мода.

- Курируешь фонд «Старость в радость», на балансе которого 170 заведений по всей России. Не страшно?

- Когда получила предложение стать попечителем, пару недель серьезно все обдумывала. Понимаю, что основная задача «медийного» попечителя - привлекать к фонду внимание. Мне важно было правильно оценить возможности, чтобы не стать «свадебным генералом». Тема связи поколений очень мне близка, но я должна была понять, чем могу быть полезна на деле. Встреча с директором фонда Лизой Олескиной очень вдохновила. Увидела человека, который последовательно и преданно много лет занимается помощью одиноким старикам и верит, что можно изменить ситуацию.

- Что самое сложное?

- Труднее всего было в первых поездках в дома престарелых правильно настроиться и научиться «держать себя в руках», когда видишь своими глазами, как тяжело на самом деле одиноким пожилым людям. Непросто слушать их истории, видеть их слезы. Но их радость от простого гостинца, от общения, от танцев и песен во время концерта всякий раз доказывает, как им это важно.

- Одна из любимых программ фонда «Старость в радость» - «Внуки по переписке».

- Многие люди спрашивают: как помочь, если нам и самим живется непросто? Но благотворительность - это не только про материальную помощь, это прежде всего внимание, сочувствие, поддержка. Как приятно для одинокого пожилого человека получить красивое поздравление! Пусть не от родственника, не от друга, а от совершенно незнакомого человека. Подписать открытку к празднику может каждый из нас, а для одинокого человека - это огромное событие! Они бережно хранят эти письма, просят нянечек перечитывать их, гордятся.

Благодарна руководству детского лагеря «Орленок», которое позволило приезжать с этой программой к детям. Вместе с ребятами пишем открытки и письма для бабушек и дедушек в дома престарелых. И я с удовольствием вижу, как в это время ребята звонят своим родным: «Бабушка, я тебя люблю». Это ведь звенья одной цепи... Потом читаю где-нибудь в Тульской области письмо из «Орленка» бабушке в доме престарелых: «Дорогая бабушка, пишет вам Оля из Томска», - а для нее все важно: «Из Томска? Оля ее зовут? Специально мне написала?» А дальше начинает радоваться за незнакомую девочку: «На пятерки учится. Какая молодец!» - и бережно прячет письмо в тумбочку... Как награду.

- Люди присоединяются?

- К счастью, да. Я всегда пишу об этом: стать волонтером фонда очень просто! Нужно только внимательно прочитать информацию на сайте или следить за моими публикациями в соцсетях. Каждый месяц в Москве проводим волонтерские встречи, на которых подробно рассказываем про поездки в дома престарелых, акции. С нами ездят люди всех возрастов, но большинство - молодежь.

В команде есть любимый волонтер Даша. Ей четыре года. Она поет, стихи читает, подарки в палатах бабушкам и дедушкам раздает, обнимается с удовольствием. Не стоит говорить, какой это важный момент в воспитании ребенка, ну а сколько радости малыши доставляют бабушкам и дедушкам, не передать словами! Ведь чаще всего детей они видят только по телевизору.