

Вербицкая Лариса  
Викторовна

- *Лариса Вербицкая, популярнейший диктор, – символ Центрального телевидения Страны Советов, сохранившая себя на голубом экране до наших дней. Чего это стоило, разговор особый: ведь ее неоднократно пытались и уволить, и «сократить». Не вышло. Может, все дело в неженской твердости характера и духа, который она продемонстрировала всей стране в экстремальном шоу «Последний герой», дойдя до финала? И при этом она столь же обворожительна и сексапильна, что с легкостью лидирует во всевозможных рейтингах красоты и популярности.*





- Лариса Вербицкая родилась 30 ноября 1959 года в Феодосии, в Крыму, в необыкновенном месте, где жили Айвазовский, Волошин, Цветаева. Но этот город она увидела уже в сознательном возрасте - лет в 12 родители привезли ее туда, чтобы показать, где она родилась. Родного дома уже не было, осталось настроение - синяя вода, военный город.



- В детстве Лариса была довольно упитанным розовощеким ребеночком. Когда мама перед ясельками принесла ее девятимесячную к врачу и развернула, он воскликнул: 'Ой, как Аленушка с шоколадки!'



- В школе **Лариса Вербицкая** превратилась в барышню с характером, настоящего лидера. До 6-го класса была самой высокой. Мальчишкам от нее доставалось, они ее побаивались, но дразнили Лорой-помидорой. И все же она могла любого поставить на место.



- Папа Ларисы был военным, его перевели в Кишинев, там девочка и воспитывалась, там получила образование: английская школа, курсы усиленного изучения английского языка - родители хотели, чтобы она поступила в Институт международных отношений.



- Стихи она полюбила с детства, так же, как пение и прозу. Ей безумно нравились кино и театр.



- В школе Лариса всегда была лидером: комсоргом, секретарем комсомольской организации.





- В 3-м классе она сама создала драмкружок. Ее часто замечали "киношные" люди - Ролан Быков, например. Но на экран Лариса попала без его помощи.



- Участвовала в дикторском конкурсе и попала на место единственной женщины-диктора на молдавском телевидении.



- Лариса занималась спортом: акробатикой, плаванием, подводным плаванием, прыжками в воду. Потом увлеклась легкой атлетикой и довольно долго занималась этим видом спорта.



- Лариса встаёт рано - в 6 утра, делает упражнения на растяжку мышц, если погода позволяет, устраивает пробежки. Ведущая обожает водные процедуры и верит в их исключительную пользу. Душ или ванна помогает ей преодолеть утреннюю сонливость и аморфность. Если выспаться не удалось и она чувствует себя безжизненной и вялой, то взбадривается, принимая солевую утреннюю ванну.



- Растворяет в воде пачку соли (приблизительно килограмм). Температура воды при этом должна быть не выше  $38^{\circ}\text{C}$ . Посидеть в такой ласковой ванне следует не менее пятнадцати минут. Лучше - полчаса. Затем смыть соль под душем. Эта ванна отлично стимулирует работу всего организма. Её эффекта с лихвой хватает на целый рабочий день.



- Один раз в неделю обязательно ходит в баню - это фантастическое удовольствие и несомненная польза. Зимой, выйдя из парной, обтирается снегом. Два-три раза в неделю Вербицкая посещает бассейн и тренажёрный зал.



- Муж Александр - человек разносторонний. По своей первой профессии он оператор: работал в Кампучии в разгар трагических событий, в "Центрнаучфильме", в рекламе. Как режиссер ставил в Концертном зале "Россия" вечера композиторов Ошанина и Новикова. Сын Максим мечтал стать, как и отец, оператором, но все же поступил на юридический. А дочка Инна, помимо школы, занимается балетом и рисует.



- Словом, она постоянно находится в движении и, даже находясь на отдыхе, никогда не будет валяться на диване или часами лежать на пляже. Напротив, в отпуске Лариса занимается фитнесом до изнеможения. «Вот такой у меня характер, - смеётся ведущая, - никогда не даю себе спуска».
- или часами лежать на пляже.





- Лариса никогда не делала из еды культа и была «малоежкой». Но всё равно пятнадцать лет назад, после рождения дочери, поняла, что за питанием необходимо следить. С тех пор Вербицкая придерживается принципов раздельного питания.
- Из сладкого ест витаминизированную смесь из сухофруктов: курага, инжир, изюм, чернослив, орехи (все ингредиенты пропускаются через мясорубку и тщательно перемешиваются). Эта смесь не только невероятно вкусна, но и полезна: курага помогает сердцу справляться с нагрузками, а чернослив и изюм поддерживают работу кишечника, орехи же богаты витамином Е, который питает кожу. Вербицкая обожает свежеприготовленные домашние соки. Дома у неё под рукой всегда соковыжималка и свежие фрукты. Больше всего по душе Ларисе сок из яблок и апельсинов. Вообще ведущая считает, что в питании главное - прислушиваться к своему организму, и есть тогда, когда испытываешь голод.



- «Я на собственном опыте убедилась, что жизнь так переменчива, - говорит ведущая. - Зачем же расстраиваться по поводу дня вчерашнего, в котором уже ничего нельзя изменить, или портить сегодняшний, выдумывая несуществующие проблемы.



- Каждый день я начинаю с того, что, подойдя к зеркалу, от всей души улыбаюсь себе и говорю: «Именно сегодня я счастлива!» Наверное, благодаря этой оптимистичной установке именно Лариса Вербицкая в течение 17 лет остаётся бессменной ведущей программы «Доброе утро». Ведь всем приятно, когда утро начинается с улыбки.



- Лариса Вербицкая неоднократно входила в рейтинги самых красивых людей России. Ее красота не зависит ни от возраста, ни от времени суток, ни от экономических потрясений. Сама ж Лариса утверждает, что 4 секрет ее молодости в том, что рядом с ней любимый человек, муж Александр, с которым они , вместе почти 20 лет. Поэтому и на душе легко, и глаза светятся, и хочется хорошо выглядеть, и возраст совершенно не важен!



- Внешность Ларисы Вербицкой уже много лет восхищает одних и вызывает зависть у других. Лариса не собирается прибегать к пластике, ведь вместе с морщинками и складочками уходит уникальное очарование человека. По большому счету, главное — интерес к жизни и огонь в глазах, ну и, конечно, ухоженность. А это уже вопрос дисциплины. Лариса не ест на ночь соленого и не пьет много жидкости, активно занимается профилактикой возрастных проблем и лечит болезни на начальной стадии.



- А вообще, для женщины после 30 главное — сон и правильное питание. Лариса очень привязана к своей кровати с удобным матрасом, определенным весом одеяла и мешочком лаванды под подушкой. Питаться Вербицкая всегда старалась грамотно, а тарелку выбирать поменьше.



- Лариса — южная женщина, ее тянет к морю и солнцу, поэтому периодически Вербицкая выбирается на несколько дней в теплые страны или едет на дачу в Подмосковье.



- Хобби Ларисы — разведение цветов и хвойных растений, а недавно она осуществила давнюю мечту — начала писать картины маслом, а потом отважилась на монументальный проект — расписала потолки в своей комнате. Однако 22 метров росписи эмалью по дереву ей показалось недостаточно, и теперь Вербицкая планирует расписать потолки в остальных комнатах. Это и красиво, и позволяет достичь внутренней гармонии .



- Можете поделиться самыми сильными впечатлениями, которые Вы привезли из Вьетнама?



- - Ну, во-первых, я сама там стала «сильным впечатлением»! Дело в том, что в этой стране – культ белой кожи. Вьетнамки стараются свою кожу максимально защитить от контакта с солнцем: широкополые панамы, рубашки с длинным рукавом, лица и шеи обмотаны тканью. Чем светлее кожа – тем женщина считается привлекательнее. А тут – белокурая европейская женщина с незащищенной белой кожей! Они фотографировали меня, просили разрешения сфотографироваться вместе, смотрели зачарованно и бурно обсуждали мою экзотическую (для них) внешность. А что касается эмоций эстетического характера, то на меня, безусловно, произвел сильное впечатление единственный в мире кукольный театр на воде. Водная гладь – это сцена. На заднем плане – бамбуковая ширма, за ней, по пояс в воде, стоят артисты и на длинных шестах держат деревянных кукол и мастерски управляют их движениями.



- И еще запомнилась наша экскурсия в бухту Халонг – к гряде вертикальных островов и пещер.
- Это фантазмагорическое, нереально прекрасное зрелище! Это место скрыто от глаз, труднодоступно. Одну из таких пещер нашли местные жители случайно, наблюдая за обезьянами. Добраться туда можно только по воде. И мы поплыли туда с мужем, под тропическим ливнем, на «пиратской шхуне», а плыть далеко, 60 километров. Вымотались предельно. А потом дождь прекратился, вышло солнце. И вот мы уже поднимаемся на причал и совершаем восхождение по длинной извилистой лестнице куда-то в небо... И внезапно глазам открывается абсолютно неземной, какой-то марсианский пейзаж! И ты понимаешь, что на Земле тоже можно при желании попасть в иное измерение...



- **Личная жизнь**
- Сын: Максим (род. 1979) юрист, имеет свою юридическую фирму
- 2-й муж — Александр Владимирович Дудов — телеоператор ВГТР, режиссёр рекламных, документальных и научно-популярных фильмов.
  - Дочь: Инна (род. 1990) закончила школу, занималась балетом, рисовала, занималась с мамой верховой ездой и плаванием, баскетболом, мечтала быть дизайнером, потом хотела поступить в [Институт Патриса Лумумбы](#) на факультет по связям с общественностью



- *Какой самый запоминающийся и неожиданный подарок вы получили?*
- **Лариса Вербицкая:**  
— С нежностью храню салфеточку, вышитую Максимом к 8 Марта еще в школе на уроке труда. Дочь дарила свои картины, написанные гуашью или акварелью. Последним подарком сына была поездка на побережье Кипра. Вполне достойный подарок.

# Награды



- *Орден Дружбы (27 ноября (27 ноября 2006 года) — за большой вклад в развитие отечественного телерадиовещания и многолетнюю плодотворную деятельность*
- *Заслуженный артист Российской Федерации Заслуженный артист Российской Федерации (10 марта Заслуженный артист Российской Федерации (10 марта 2004 года) — за заслуги в области искусства.*

Работа выполнена уч.анг.яз. Куликовой З.Е.,2011

Г.

- <http://www.televeduschie.ru/p195.html#p197>
- <http://www.kodstyle.ru/sredstvo/sem-pravil-larisi-verbitskoy-138.html>
- <http://globalmsk.ru/person/id/569>
- Яндекс.Картинки.
- Материалы из википедии.
- <http://www.vipartconcert.ru/art/popular/verbitskaya.html>
- <http://vlirt.ru/archives/1207>
- <http://www.healthy-mag.ru/art/talk/40.html>