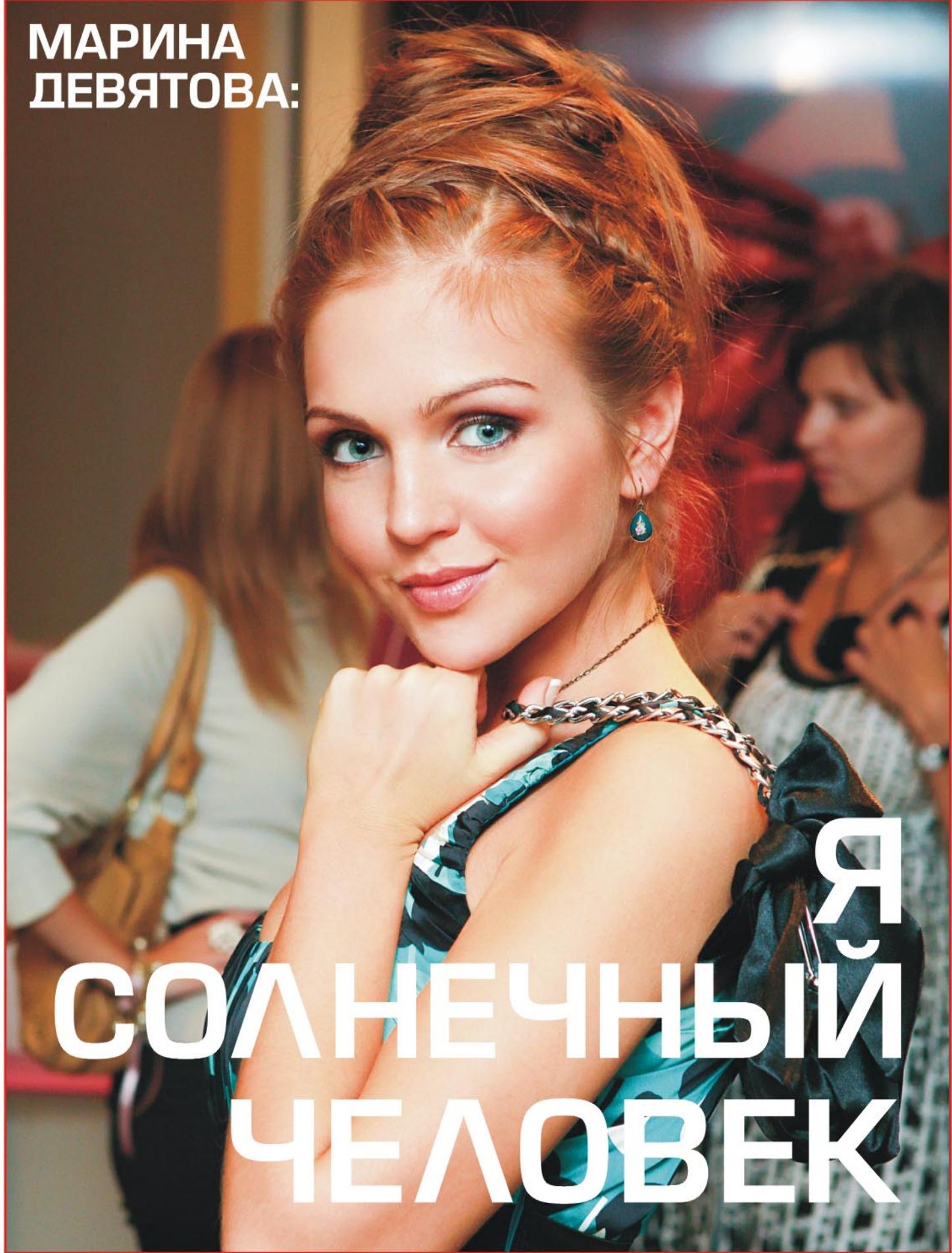


**МАРИНА  
ДЕВЯТОВА:**



**Я  
СОЛНЕЧНЫЙ  
ЧЕЛОВЕК**

**ЗАЖИГАТЕЛЬНАЯ И ЖИЗНЕРАДОСТНАЯ МОЛОДАЯ ПЕВИЦА МАРИНА ДЕВЯТОВА РАБОТАЕТ В ЖАНРЕ РУССКОЙ ПЕСНИ В СОВРЕМЕННОЙ ОБРАБОТКЕ. МАРИНУ ДАЖЕ ПРОЗВАЛИ "ЧЕЛОВЕК-ОГОНЬ", ОНА ЖИВЕТ В ПОСТОЯННОМ ДВИЖЕНИИ. СПОСОБНА ПОРАЗИТЬ ПУБЛИКУ КАК ЯРКИМ ВОКАЛЬНЫМ ИСПОЛНЕНИЕМ ТРАДИЦИОННЫХ НАРОДНЫХ ПЕСЕН, ТАК И ПЕСЕН РУССКИХ АВТОРОВ.**

**- МАРИНА, РАСКРОЙТЕ СЕКРЕТ ХОРОШЕГО НА СТРОЕНИЯ. КОГДА ВИДИШЬ ВАШИ ЗАДОРНЫЕ СВЕТЯЩИЕСЯ ГЛАЗА И УЛЫБКУ, ТО КАЖЕТСЯ, ЧТО ВЫ ВООБЩЕ НЕ УМЕЕТЕ ГРУСТИТЬ...**

- К сожалению, умею (смеется). Просто я стараюсь в любой неудаче видеть не повод для расстройства, а стимул работать над ошибками. Каждая ошибка чему-то нас учит, это необходимый жизненный опыт. Именно такой настрой помогает мне справляться с огорчениями и не вешать нос. А если настроение все-таки падает, то поднимаю его обещанием с близкими людьми, с друзьями.

Депрессии у творческих людей, конечно, случаются, и важно суметь переключиться на что-то оптимистичное, веселое. Зарядиться положительными эмоциями, которые всегда можно найти. Энергией заряжает и солнышко на небе. В Москве зимой погода не балует солнечными днями, к сожалению. Для меня это тяжело, я солнечный человек, в хмурую погоду сама начинаю хмуриться. Поэтому приходится ходить заряжаться в солярий.

Я стараюсь регулярно заниматься спортом - люблю фитнес, велосипед. Во Всемирный день без автомобиля, даже принимала участие в велопробеге. Физическая активность очень помогает оставаться в хорошей форме и поднимает настроение.

Не употребляю алкоголь, не курю. Придерживаюсь вегетарианского меню.

**- А ДРУЗЕЙ ПРИОБЩАЕТЕ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ?**

- Все мы взрослые люди, стоит ли надеяться советами, нужно просто вдохновлять людей собственным примером на благие дела - в том числе, например, на отказ от курения. Я бы не стала своему другу двести раз повторять, что курение вредит здоровью, - такие наставления только портят отношения между друзьями. Пусть видят, что я не курю. Может быть, при мне не закурят. Уже хорошо.

**- РЕЖИМ ДНЯ СОБЛЮДАЕТЕ?**

- А вот это как раз моя вредная привычка: не соблюдаю! Поздно встаю, поздно ложусь спать. К тому же у человека моей профессии день, как правило, начинается только после полудня. Но я считаю, что у женщины мотивация соблюдать режим дня появляется с рождением ребенка, так что, думаю, жить не по расписанию осталось не так уж долго.

**- А КАК СПРАВЛЯЕТЕСЬ С ПЕРЕГРУЗКАМИ? ГДЕ ЛЮБИТЕ ОТДЫХАТЬ?**

- Все банально: море, солнце, пляж. Разумеется, скучно просто лежать на пляже целых две недели, так что активный отдых приветствую - но в меру. Для меня активный отдых - это экскурсии, позволяющие узнать что-то интересное о том месте, где я нахожусь. Однако без всякого экстрема.

**- БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ НЕ ЛЮБЯТ ХОДИТЬ К ВРАЧАМ ДАЖЕ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ОСМОТРА. ВЫ ТОЖЕ СЧИТАЕТЕ, ЧТО, ЧЕМ РЕЖЕ ВИДИШЬ ЛЮДЕЙ В БЕЛЫХ ХАЛАТАХ, ТЕМ ЛУЧШЕ?**

- Нет. Я считаю, что регулярно посещать врача, хотя бы раз в полгода, необходимо, даже если у вас ничего не болит. Особенно это касается женщин. Я слежу за своим здоровьем, поэтому посещение доктора для меня - это не какой-то подвиг, на которой нужно долго настраиваться, а вполне естественная часть жизни. Профилактика всегда лучше, чем лечение.

**- МАРИНА, ВЫ ВСЕГДА ХОРОШО ВЫГЛЯДИТЕ. КАК УХА ЖИВАЕТЕ ЗА СВОЕЙ ВНЕШНОСТЬЮ?**

- Благодарю за комплимент! Я пользуюсь дорогой косметикой, регулярно посещаю косметолога. Если есть возможность, то всегда лучше прибегнуть к услугам профессионалов. Никакими народными рецептами не пользуюсь, потому что считаю, что современные средства и эффективнее, и отнимают меньше времени.

А одно из лучших средств -сон: когда я не высыпаюсь, это сразу отражается на состоянии кожи. Плюс правильное питание, свежевыжатые соки.

Но главное - это все-таки позитивный настрой: когда с настроением все в порядке, и выглядишь, и чувствуешь себя лучше.

И любовь - вот что украшает женщину!

**- ЧТО БЫ ВЫ ПОЖЕЛАЛИ ЧИТАТЕЛИЯМ "ЗДОРОВОГО ФОРМАТА"?**

- Конечно, здоровья вам и вашим родным! Берегите себя и своих близких! ■

Материал подготовил Денис БЕССОНОВ

[www.denisbessonov.ru](http://www.denisbessonov.ru)

Фотографии предоставлены FBI MUSIC.

## СПРАВКА



Марина Девятова родилась в Москве 13 декабря 1983 года.

С детства любовь к хорошей музыке ей прививал отец - народный артист России Владимир Девятов.

Уже в три года девочка хорошо пела и чувствовала ритм. А дальше -музыкальная школа, музыкальное училище имени Шнитке, Академия имени Гнесиных, выступления на вокальных конкурсах и фестивалях и, наконец, телевизионный проект, сделавший ее зездой.

В 2009 году продюсерский центр Евгения Фридлянда пошел на рискованный шаг - в Московском театре эстрады состоялся первый сольный концерт Марины Девятовой. Риск оправдался - аншлаг! А чуть позже молодая певица представляла русскую песню королеве Великобритании Елизавете II на светском приеме в Лондоне, устроенном Министерством иностранных дел РФ совместно с Русской православной церковью.

За свою артистическую карьеру певица успела выступить дуэтом со многими знаменитыми артистами, неоднократно выходила на одну сцену и с любимым ею хором им. Пятницкого. Совместный номер с ней собирались сделать Людмила Зыкина, но этому дуэту, увы, так и не суждено было состояться из-за внезапной кончины великой русской певицы.

В Марине проявился и талант телеведущей - она вела шоу-программы на телеканалах "Россия" и "Культура". Вместе с Сергеем Жигуновым и Александром Олешко Марина вела также фестиваль славянской культуры, открывала и "Славянский базар" в Витебске в 2011 году.

Еще во время обучения Марина вместе с друзьями ездила в студенческие экспедиции собирать по деревням и селам русские народные песни. Сейчас певица продолжает путешествовать по городам России, где не только дает концерты, но и изучает местные традиции, ведь ей интересно все, что связано с народным творчеством.