

Александр БУИНОВ:

СВОИХ МУЗЫКАНТОВ за нездоровый вид штрафую!

Александр Буйнов на сцене всегда «в форме», строг и подтянут. И в жизни у него нет и, говорят, никогда не было медицинской карточки, потому как болеть он не любит и не болеет. Да еще и за здоровым образом жизни своих музыкантов присматривает...

Фото Леонида ВАЛЕВА



- Я не фанат, но за здоровьем своим слежу, конечно, - говорит Буйнов. - Легкая простуда иногда случается, хотя и крайне редко, но могу сказать, что никогда не отменял и не буду отменять из-за них концерты. И в моем колллективе об этом знают все - и балет, и музыканты.

- А если температура под сорок?

- Такого со мной еще не бывало. В балете девочкам, правда, позволял пару раз пропустить выступления по болезни, а парням - никогда! Поэтому все у меня здоровые. Конечно, при этом они вольны вести себя как вздумается: ну там алкоголь, невысыпания по ночам... У меня главное требование - чтобы на работе человек появлялся чистым, брiтым и с ясными глазами. Если я замечаю какой-то даже отголосок вчерашней или позавчерашней гулянки - этот человек нещадно штрафуетсЯ. Причем при всем колллективе. Они об этом знают и стараются не позориться. Ну, как говорится, я и сам - всем ребЯтам пример.

- Александр, а если все-таки захвораете, как вы лечитесь?

- Я вам повторяю: я не знаю, что такое болеть! Мой отец, между прочим, дожил до 80 лет, а к врачам не ходил. Окончил физкультурный институт, хорошо знал физиологию и анатомию человека, умел делать иглоукальвание. И мне показал - при недомоганиях помогает. А таблетки я ненавижу и не пью. Самое лучшее лекарство - стакан водки пополам с медом. Говорят, со спиртом еще можно, но я не пробовал. Медовуха хороша для профи-

- Главное средство от депрессии - ни в чем себе не отказывать... Не стонать, не бояться перетрудиться. И вообще относиться ко всему в жизни философски! Так я и живу.

лактики и действует как снотворное. Выпьешь на ночь - и спишь хорошо, и болячки уходят.

- Говорят, вы много занимаетесь спортом?

- Я с детства занимался разными видами под руководством отца. У меня дома есть футбольная поляна, и мы в любое время года гоняем там с друзьями. Увлекаюсь конным спортом. Я научился падать с лошади, группируясь, это умение придало мне уверенности в себе. Ощущение, что ты не разобьешься, очень помогает на сцене и в жизни.

Вообще по жизни я авантюрист и хронический оптимист. Помню, школьником на маленьком вытяжном парашютике прыгал из окна школы с четвертого этажа... Зрение

себе посадил из-за баловства. С ребятами на пустыре решили взорвать карбидную бомбу. Подбежал я со спичками к этой бомбочке, и тут она как жახнула! С тех пор ношу очки. Но на сцене выступаю в линзах, чтобы бликов не было. Пожалуй, зрение - единственная моя проблема со здоровьем.

- Александр, а вес вы свой как-то контролируете?

- Ем умеренно. Люблю сухое белое вино, морепродукты, которые можно есть без ограничений. Могу набрать в весе пару кило, если вдруг страшно захочу вареников с картошкой, но это редко. Так что мой рост 180 см, а вес постоянный - где-то 80 - 82 кгэ, не больше.

- Есть ли у вас личный секрет поддержания формы и жизненного тонуса?

- Первое - не стонать. Не бояться перетрудиться. Наверное, я не подвержен депрессиям потому, что ни в чем себе не отказываю. А вообще самая лучшая «энергетическая подзарядка» для меня - сольные концерты. От них я получаю самое большое удовольствие!

Записал Андрей ВЕЛИГЖАНИН.