



VISION INTERNATIONAL PEOPLE GROUP

ПРЕДСТАВЛЯЕТ РУБРИКУ

КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Олег ГАЗМАНОВ:

КОГДА МНЕ СКУЧНО - Я ОТЖИМАЮСЬ ОТ ПОЛА 60 РАЗ!

Главный патриот российской эстрады певец Олег Газманов недавно стал обладателем почетного титула «Посол доброй воли ЮНИСЕФ». До этого в России подобной чести был удостоен Анатолий Карпов, а в мире Послами доброй воли являются Николь Кидман, Робби Уильямс, Роджер Мур и некоторые другие известные персоны. Олег уверен - молодым людям нужно показывать на личном примере, что можно и должно жить полноценно и при этом вести здоровый образ жизни: любовь, музыка, спорт - ведь жизнь так прекрасна!

- Олег, слышала, вы недавно прошли обследование, по результатам которого врачи определили ваш биологический возраст - а именно... 35 лет! Было такое?

- Да, даже 34 - это в мой 50 лет! Я очень редко болею, вот и обследовался в последний раз лет 20 назад. А когда предложили пройти тесты на биовозраст - стало интересно.

- Олег, продолжите фразу: здоровый образ жизни - это...

- ...это вопрос воли, я считаю. Вот сейчас я решил для себя, что буду бегать каждое утро, что бы ни случилось.

Уже начал и неделю бегая по 5 - 7 км. С собакой. И когда я добегаю домой, сразу обливаюсь ледяной водой.

Мой организм сам «просит» физической нагрузки, поэтому, когда у меня есть хоть немного свободного времени, я начинаю отжиматься. Иногда смотрю новости по телевизору и отжимаюсь. Ведь скучно делать по 60 отжиманий просто так!

- А если серьезно, какие-то специальные упражнения делаете?

- Еще я делаю некоторые упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для связок, время от времени играю в теннис, футбол и очень люблю горные лыжи. Недавно научился кататься на виндсерфинге.

- А в питании у вас есть какие-то предпочтения?

- На самом деле я чисто интуитивно выбираю, как питаться и что нужно есть. У меня 30 с лишним лет не меняется вес. Видимо, я что-то делаю в жизни такое, что позволяет мне оставаться молодым, активным, несмотря на огромные нагрузки. И я начинаю догадываться, что... На-

верное, мне стоит наконец-то отбросить все свои дела, написать сборник своих стихов и заодно систематизировать (а я это умею делать - я в свое время писал диссертацию по холодильным установкам) то, чем я владею. Надеюсь, что это кому-то поможет.

- Наверное, любой образ жизни закладывается с детства. Вас родители как-то направляли?

- Парадокс в том, что у меня родители абсолютно не поющие и не спортивные люди. Хотя я прекрасно помню, как мой отец (он рано ушел из жизни) водил меня на каток и сам катался на беговых коньках. Он здорово катался, и я гордился, что у меня такой отец. А меня отдали заниматься музыкой.

Вместо занятий по скрипке я втайне от всех домашних ходил на плавание. В футляр для скрипки клал плавки и убежал якобы на занятия. Когда все открылось, был большой скандал. Вообще я в жизни занимался только тем, что мне нравилось, поэтому, когда я снова захотел заниматься музыкой, это было уже мое решение.

- Может быть, это и есть главное - не идти против себя, не ломать себя?

- Наверное. Каждый должен найти себя, свое место в жизни. У меня это не так быстро произошло. Я стал популярен в 35 лет. Но я верил в себя и знал, что все равно пробьюсь.

- В рамках почетной миссии Посла доброй воли вы собираетесь заниматься пропагандой здорового образа жизни среди молодежи?

- Мне очень приятно, что меня удостоили такой высокой чести. Это большая ответственность. Недавно я придумал и уже начал воплощать проект, направленный против СПИДа и наркотиков, который называется «Даже не пробуй!». Подготовительный этап длился 1,5 года, и вот первая акция, которую поддержала супруга нашего президента Людмила Путина (кстати, моя землячка), уже состоялась в Калининграде. Средства от концерта - порядка 50 тысяч долларов - пойдут на счет специализированного детского сада для детей с иммунопатологией и городской инфекционной больницы. Я думаю, что эта акция не последняя. Мы хотим показать молодежи, что есть возможность жить полноценной жизнью, заниматься спортом, творчеством, ведь жизнь так прекрасна! Я сам, например, никогда не употреблял и не буду употреблять наркотики.

- Как вы считаете, реально ли убедить молодых людей, что здоровый образ жизни - это модно?

- Я абсолютно уверен, что это и можно, и нужно делать. Нам нужен массовый спорт. Чтобы, как раньше, была такая политика: вся страна должна быть здоровой и сильной. И все публичные люди должны на своем примере показывать, как это важно и здорово - заниматься собой.

Маргарита РУДАКОВА.

- Врачи сказали, что мой реальный биологический возраст - 34 года. Это в мои-то 50!



фото из архива «КП».