Здоровье : прил. к газ. "Комс. правда" - 2002 - 7 авг. - с.

Владимир ВИНОКУР, шоумен:

МУЖЧИНОЙ Я СТАЛ В 37 ЛЕТ!

Фото Андрея АРХИПОВА.

«Кто не курит и не пьет, тот здоровеньким помрет», - сказал однажды Владимир Винокур. А между тем сам «идеолог нездорового образа жизни» уже давно не курит, пьет весьма умеренно - чего и другим желает...

- Владимир Натанович, обычно мужикам несвойственно заботиться о здоровье.

- 10 лет назад в Германии я попал в жуткую автокатастрофу и, весь переломанный, полгода провалялся на больничной койке. Вот тогда я понял, что здоровье - это самое главное.

Немецкие врачи вообще собирались ампутировать мне ногу. Я добился, чтобы меня перевели в советский госпиталь, где наши хирурги склеили меня буквально по кускам.

А когда меня выписывали, я перед всеми станцевал цыганочку.

И хочу сказать людям, которые оказались в подобной ситуации, что главное - никогда не терять веру в себя, в свои силы.

- А как сейчас - к врачам часто обращаетесь?

- Вот видите тренажер? Он стоит прямо в рабочем кабинете, занимаюсь на нем каждый день, чтобы быть в форме, - я расположен к полноте...

А к врачам я вообще не хожу, хотя очень люблю и уважаю их. Разве только иногда - полежать на операционном столе... Два года назад на корабле, на съемках «Аншлага», у меня неожиданно начался перитонит... За 10 дней мне провели две сложнейшие операции. А я к тому же был огромного веса, и из-за этого у хирурга возникли определенные сложности. После того случая я решил, что надо худеть. И за год сбросил 23 килограмма.

- Дайте диету «от Винокура».

- Все очень просто. Я не ем мучного, сладкого, мяса и - ха-ха! - пью виски.

Вообще-то это странная диета. Люди, когда узнают, умирают от смеха. Зато естественно и безвредно. Я категорически против всякой химии, разной там китайской «отравы»...

- Не уважаете, стало быть, нетрадиционную медицину?

- Одно дело - целители от Бога, их единицы, а другое - когда новоявленные «лекари» обещают пальцами прочистить кровеносные сосуды или диагностировать по фотографии. Это же бред сивой кобылы! Несколько лет назад меня так «диагностировали» по телевизору. Определили, что у меня лишний вес. Вот удивили!

- Вы стали отцом в 37 лет. Это, наверное, самое убедительное доказательство отличного мужского здоровья.

- Да, считайте, я только в 37 лет стал мужчиной. И мне кажется, что, если я в таком возрасте родил ребенка, значит, у меня потенциал еще лет на пятьдесят.

- А вы сами на сколько лет себя ощущаете?

- Да лет где-то под сорок. Вот с тех пор, как родилась дочь, мне кажется, что мне по-прежнему тридцать семь.

- Владимир Натанович, ваше выражение про тех, кто «не курит и не пьет», знают все. А как быть тем, кто, собственно, и курит, и пьет, но очень хочет бросить?

- Ну, эту шутку я только озвучил, а придумал ее Леонид Якубович. А если говорить серьезно, когда человек не может не пить, значит, он болен и его должен лечить врач. Другое дело - искушения. Думаете, мне при моей гастрольно-ресторанной жизни легко соблюдать диету? Нет, но я делаю над собой усилие! Или когда врач сказал мне, что если не брошу курить, то у меня разовьется рак легких. Я бросил, потому что хотел жить. И не курю уже 13 лет. Я вообще твердо убежден, что похудеть, бросить курить может любой человек. Нужна только сила воли.

- У наших людей обычно другая логика: если все равно раз живем - зачем лишаться последних радостей?

- Знаете, мой отец был смертельно болен и продлил себе жизнь только дисциплиной. Не пил ни грамма, никогда не ел сладкого. Врачи сказали ему каждый день проходить километр, и он проходил ровно километр, не меньше. Он не цеплялся за жизнь, но хотел увидеть, чего добьются его сыновья, внуки. Ради этого и держался. А его брат Матвей, красивый, жизнерадостный человек, умер рано. Он, наоборот, хотел вкусить от жизни все! Таких людей я тоже понимаю.

- В напряженной жизни артиста без стрессов не обойтись. Как справляетесь?

- Стрессы я ликвидирую. Для этого у меня достаточно юмора и оптимизма. И сегодня, когда я снова могу танцевать канкан, я понимаю, как же мне повезло в жизни.

Наталия КАСЬЯНОВА.
Фото Бориса КУДРЯВОВА.

МНЕНИЕ «ЭКСПЕРТА»

Лев ЛЕЩЕНКО, друг:

– Переход к здоровому образу жизни давался Вове с большим трудом: ведь для него естественное состояние – это застолья, посиделки с друзьями, вкусная еда, хорошее вино. И он от всего этого решил отказаться!

С тех пор, как Володя сел на диету, я каждое утро наблюдаю картину: черная спортивная майка Винокура со скоростью метеора проносится мимо моей дачи. Это значит, он вышел на пробежку. Иногда хвастается передо мной своим прессом: напрягает мышцы, заставляет пощупать. «Ну, как?» – спрашивает. «Здорово, – говорю. – Еще немного – и будешь, как Шварценеггер».

Конечно, он и мне подсовывал какие-то низкокалорийные пирожки, конфеты соевые – несладкие, безвкусные. Старался приучить к этой гадости. Но диета, как говорит моя жена, – дело сугубо личное. Если хочешь сам голодать – голодай, а людей не мори.