

# Григорий ГЛАДКОВ: Я ЗНАЮ СТОПРОЦЕНТНОЕ СРЕДСТВО, КАК НЕ СТАТЬ НАРКОМАНОМ



«...Очень часто выступаю перед детьми. Люблю эту публику. Но особенное наслаждение испытываю, когда случается выступать на семейных концертах. Такое понимание встречаешь!»

## Если говоришь «не кури», то и сам этого не делай

Тинейджеры — сложная публика. Помимо выступления обязательно стараюсь проводить с ними беседы, потому что уверен — зло существует до тех пор, пока ты его не замечаешь. Подростки часто спрашивают меня: как не стать наркоманом?

Я знаю 100-процентное средство, как не стать наркоманом, испытанное на себе, — ни разу не пробовать. К тому же, я считаю, если ты говоришь ребенку «не кури», то и сам не должен этого делать. Есть вещи, которые лучше вообще не проверять. И я не позволил себе нарушить этот принцип — никогда, ни разу! И поэтому я счастливый человек! Удивительно, что таких людей осталось меньшинство. А если уже попробовал раз, — пытаются задать ребята каверзный вопрос. Ответ очевиден: больше не пробовать. Здесь, конечно, должна быть воля, как у спортсмена. Между прочим, в последнем чемпионате мира по футболу именно безволие российских футболистов на поле больше всего обидело наших болельщиков.

## Если хочешь быть здоровым — будь им

Конечно, не последнюю роль играют спорт, здоровый образ жизни. Его нужно культивировать с детства. Я горю не только об отношениях в се-

*Вел. Москва — 2002 — 26 июня — с. 4.*

ме — такая политика должна быть у всего государства. Кстати, это гениально делает наш мэр Юрий Михайлович Лужков. Пчел разводит, играет в футбол, плавает — во всем сам пример другим показывает.

В моей жизни две вещи сделали переворот. Первая — несколько лет назад я начал обливаться холодной водой. Сразу похудел, забыл обо всяких сердечных невралгиях, перестал бояться сквозняков. Как-то заметил — если с утра холодное обливание не сделал, чувствую себя неудобно. Нет, это действительно гениальная процедура. Уже лет пять никакими простудами и бронхитами не болею, с горлом все в порядке, а это для меня как певца особенно важно.

Часто с благодарностью своего дядю Ивана Григорьевича вспоминаю. Я тогда все каникулы любил проводить в деревне Пролысово, что в Брянской области. Дядя тогда работал сельским учителем, и у него была такая библиотека... Думаю, что и музыку-то я начал писать во многом потому, что часто приезжал к нему в гости. Это он первый «посвятил» меня в таинство обливания холодной водой. Если не рискуешь обливаться цели-

ком, нужно начать с ног, говаривал он. К здоровому образу жизни он меня с малых лет приучал. Сам до сих пор не пьет, не курит и мне всегда только хороший пример подает. Хотя судьба не наградила его богатырским здоровьем, он это знает, но благодаря своему образу жизни до сих пор здравствует.

## Если хотите, чтобы ребенку было интересно, слушайте музыкальные «зубрилки»

Второй принцип: я перестал смотреть телевизор. Случилось это после моих первых гастролей в Америке. Я много общался с американцами (я почетный житель двух городов) и был очень удивлен их образом жизни. Они научились жить в мире перепроизводства, ограничивая себя максимально. Но самое большое удивление вызвало то, что они не смотрят телевизор. Как же так, у вас около сотни каналов, спрашивал я. А мой друг, семейный композитор (так в Америке называется детский композитор) Джон Маккачен, ответил, что безразборный про-

смотр всего подряд не только бездарная трата времени, но и прямой вред. Круглосуточный просмотр «ящика» в Америке можно встретить только в семьях эмигрантов. Я на себе прочувствовал все «прелести» телевизора. Теперь смотрю программы очень избирательно. Прихожу домой и делаю нарезку, как в клипе, переключая кнопки на пульте. Я освободил себе голову от всякой шелухи. Гораздо полезнее знать «здравствуй» на английском, испанском, итальянском. А телевизор... Он разрушает визуальную память. Посмотрите, что сейчас происходит. Родители плачут: дети за год не могут выучить таблицу умножения. Надо что-то делать! Недавно я начал записывать серию специальных «зубрилок». Популярность колоссальная! Первая «Таблица умножения» уже год в продаже. Принцип такой: школьная таблица умножения поется девять раз в разных стилях: рок-н-ролл, кантри, блюз. Под нее дети могут и танцевать, и заспать. Она не надоедает. Но такое многократное повторение позволяет развивать механическую память, память ушами. Сейчас по тому же принципу готовлю новый альбом «Таблица Менделеева». Только музыка будет в стиле хип-хоп, техно, рейв и так далее — модная, рассчитанная на тинейджеров, а текст — полезный. Правда, так как весь этот проект мне приходится воплощать в жизнь одному, на собственные средства, без чьей-либо поддержки, все это, к сожалению, делается не так скоро.

НАША СПРАВКА

Григорий Gladkov, композитор, бард. Автор музыки к популярным мультфильмам: «Пластиковая ворона», «Про Веру и Анфису», «По щучьему велению» и др.; музыки к 40 спектаклям; многим художественным и документальным фильмам; дог-шоу «Я и моя собака». Один из постоянных ведущих телепередачи «Спокойной ночи, малыши!».

Записала  
Виктория ТАРАСОВА