

ЗВЕЗДНЫЙ ЧАС

...Когда конференсье объявил: "Выступает народная артистка России и Грузии Нани Брегвадзе" и на сцену вышла изящная женщина в черном платье, шквал аплодисментов потряс своды Государственного концертного зала "Россия".

КУРИЦА С ТКЕМАЛИ? УСТОЯТЬ НЕВОЗМОЖНО



Нани
БРЕГВАД-
ЗЕ исполняла

романсы, покоряя

собравшихся искренностью, какой-то особой доверительностью. Казалось, поет Нани не только для юбиляра – народного артиста России Льва Лещенко, но и как бы обращаясь к каждому из нас.

Знаю эту очаровательную женщину, талантливую певицу со времен Московской Олимпиады: тогда вместе с Вахтангом Кикабидзе она принимала участие в культурной программе Игр-80. Всегда не переставала удивляться тому, как удается Нани так великолепно выглядеть, быть в прекрасной физической форме. Ни грамма лишнего веса, стройная, подтянутая, с неизменной доброжелательной улыбкой. Вот и представился случай поговорить обо всем этом с Нани.

– Я специально прилетела из Тбилиси, чтобы поздравить Леву. С трудом верю, что ему исполнилось 60. Так и сказала: "Какие там шесть десятилетий! По-моему, что-то тут напутано!" – сказала Нани. Выглядела она чуть усталой после перелета, но, как всегда, в глазах вспыхивали веселые лучики и улыбка не сходила с лица.

– Нани, дорогая, откройте секрет: у вас есть какая-то личная формула здоровья и красоты?

– Конечно. Прежде всего – это занятия йогой. С ее помощью мне удастся контролировать не только физическое, но и моральное состояние. Где бы я ни находилась – полчаса, а то и больше, посвящаю йоге: дыхательные упражнения, упражнения на растяжку и так далее. Меня частенько спрашивают: "Откуда у тебя такой замечательный цвет лица?" Намер-

кают при этом на возраст. Я не обижаюсь – годы есть годы. Да я и не скрываю свой возраст, хотя, конечно, стараюсь выглядеть моложе, здоровее, что ли. Нет-нет, никаких пластических операций не делаю. Гуляю на свежем воздухе, правильно дышу, хожу не напрягаясь, думаю о чем-то очень светлом. Попробуйте сделать так – силы появятся необыкновенные. А уж о настроении и говорить не приходится. Возвращаюсь домой – будто не-сколько лет оставила на любимых тбилисских улочках.

– Трудно сохранить стройность?

– Стоит человеку в грузинском доме переступить порог, как тут же его зовут к столу. А там столько вкусного! Я, конечно же, установила для себя некоторые ограничения в питании. Хлеб не ем, совсем отказалась от мяса. Зато поглощаю много овощей, фруктов, салатов. Это мой основной рацион.

– А как же любви, сациви? Неужели хватают силы воли не попробовать эти вкуснейшие блюда?

– Не поверите, но из традиционной грузинской кухни я могу съесть курицу с ткемали – тут ничего с собой поделать не могу. Тогда на следующий день приходится немного поголодать, сбалансировать калории.

– Знаю, насколько напряжен у вас график: гастролы, съемки, концерты, перелеты, переезды. Не избежать каких-то стрессовых ситуаций...

– С этой проблемой сталкиваюсь лишь во время сольных концертов. Это огромное напряжение. Но у меня достаточно спокойный, я бы сказала, уравновешенный характер. Да и психика пока, слава Богу, сбоев не дает. Друзья любят приходить в мой дом, говорят, что отводят душу, успокаиваются. "У тебя умиротворяющая аура", – говорят мне. Спасибо, друзья, приходите еще.

– Певцы, как известно, подвержены простудам, ангинам. Как ни берегут горло, случается всякое: и несмыкание связок, и гриппозное состояние, во время которого петь – смерти подобно...

– Я и не пою. Конечно, в самых крайних случаях приходится принимать лекарства, которые просто ненавижу. Мне помогают бабушкины рецепты, в первую очередь – гомеопатические средства. При бронхите пью еловую настойку, дышу эвкалиптом. Кстати, если лечить насморк, он проходит за неделю, а если не лечить – то за семь дней. Усвоила это с детства.