

2

## Григорий ОСТЕР, детский писатель: ВОСПИТЫВАЮ ВСЕХ СВОИМ ДУРНЫМ ПРИМЕРОМ

*Как и каждый любящий отец, Григорий Остер приучает пятерых (!) своих детей к здоровому образу жизни, считая лучшими методами воспитания вредные советы и собственный дурной пример.*

- Я мало забочусь о своем здоровье. Многие мои друзья также упорно губили свое здоровье разными способами: выпивкой, курением... И после первого инфаркта, и после третьего они продолжали жить бурно и счастливо...

Но если людям старшего поколения все-таки удалось, несмотря ни на что, прожить долгую жизнь, то детям своим они здоровье так разрушили. Нынешние дети гораздо болезненнее тех, что были 20 - 30 лет назад.

- Ваши тоже?

- Мы с женой поучаствовали в этом процессе, к счастью, не так интенсивно, поэтому у нас дети, слава Богу, здоровы.

- А чем вы себе вредите?

- Прежде всего курением. А еще у меня сидячая работа. И хотя дом полон всяческих тренажеров - все равно двигаюсь недостаточно... Кстати, когда я купил свой первый тренажер (велосипед), то чуть не устроил себе инфаркт! Я сел на него и поехал так,

как ездил лет 15 назад, - конечно, сердце тут же «взбунтовалось». Кстати, эту ошибку люди часто допускают. Но я-то вроде человек грамотный - когда-то служил санинструктором на Северном флоте. Меня учили 9 месяцев (даже рецепты на латыни выписывать!). Я матросов от простуды лечил, нарывы вскрывал...

- А семью свою сейчас лечите?

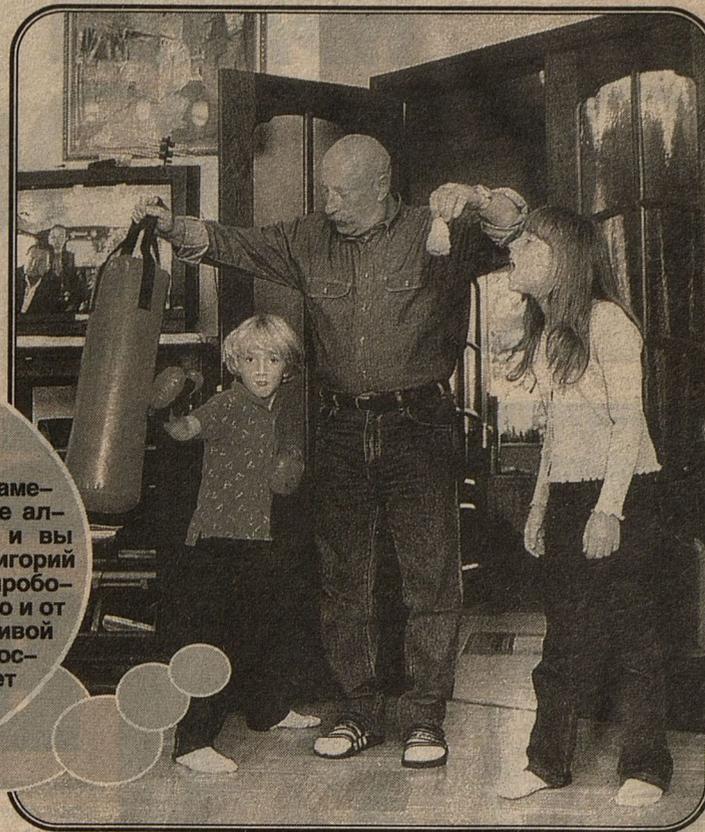
- Как правило, они все злятся и говорят, что я несу полный бред. А потом вызывают доктора, который подтверждает мой диагноз и то лечение, что я «прописал».

- Как вы свой позвоночник защищаете от сидячей работы, а глаза от компьютера?

- Чтобы не было проблем с позвоночником, надо потягиваться. Я и детей этому учу. И всех призываю: потягивайтесь, господа! А компьютером я глаза себе уже испортил. Работаю за ним по 5 - 6 часов, знаю, что надо через каждые 10 минут вставать, упражнения делать. Но... ничего не делаю. А вот от детей мы с

### ДОБРЫЙ СОВЕТ Жгите себя крапивой!

- Если на даче нет горчичников, заморозьте их крапивой (если не страдаете аллергией). Жжение быстро пройдет, и вы ощутите приятное тепло, - обещает Григорий Остер. - Это я сам придумал и уже испробовал на себе. Эффект тот же самый, что и от горчичников: к раздраженному крапивой месту приливает кровь и снимает воспаление! Крапива также помогает при миозитах, межреберной невралгии, остеохондрозе...



женой требуем, чтобы они за компьютером и телевизором проводили не больше 3 часов в день. Но иногда не успеваем уследить: приходим домой и выясняем, что было не 3, а целых 5 часов!

- Вы говорили, что нередко воспитываете детей на своем дурном примере. Это как?

- Возьмем, к примеру, зубы. Ну не научили меня родители правильно чистить зубы. Вот я с ними и мучаюсь всю жизнь! Поэтому своих детей я сейчас заставляю чистить зубы как положено - после каждой еды. А не только по утрам - как меня учили. Только заставляя, важно ребенка не сломать. Не то зубы спасем, а душевное здоровье погубим.

- А к школе у вас претензий нет? Она не вредит здоровью ваших детей?

- Мы забрали детей из школы. Они учатся на экстернате. Ходят два раза в неделю в школу, берут задания, сдают экзамены. Еще занимаются с учительницами английского, французского, немецкого.

- А почему? Детям в школе нанесли какую-то психологическую травму?

- Нет. Просто у Никиты (ему 10 лет) во 2-м классе случился аппендицит, он много пропустил и уже в школу так и не вернулся. Зачем, если мы сами можем с ребенком заниматься? А потом и Машу (ей 12 лет) из школы забрали...

Подготовила Юлия ЖУКОВСКАЯ.

Остер Григорий

Комсомольская правда  
Здоровье

11.06.03.