

Николай Парфенов

4/VI-88?

4 ИЮН 1988

СОВЕТСКАЯ КУЛЬТУРА



Сегодня в нашей «гостиной» — заслуженный артист РСФСР Николай Парфенов, который решил поделиться с читателями некоторыми житейскими наблюдениями.

— Зачастило в нашем лексиконе слово «инертность». Оно, правда, имеет несколько значений. А вот одно из этих значений определяет, прямо скажем, не лучшее человеческое качество. Что греха таить, бывало ведь с каждым: собирались, например, в выходной пойти куда-нибудь: погулять, на выставку... А встали утром, пока то да се, вроде и идти куда не хочется. Особенно, если плохая погода. И заканчивается все тем, что присаживаемся в кресло напротив телевизора.

ПЕРЕСТАЛ Я ХОДИТЬ ПО АПТЕКАМ...

Я и сам был таким, хотя восхищался людьми, которые везде успевают, всем интересуются. И не знаю, сумел бы я преодолеть в себе инертность, если бы не... давление, которое, как принято говорить, начало «прыгать». И тогда я твердо решил заняться спортом. Теперь бегаю по утрам играю в футбол, люблю велосипедные прогулки. Стараюсь не пользоваться лифтом, когда спускаюсь вниз. Нравятся мне и шахматы — они не тренируют мышцы, зато тренируют память и мышление.

Честное слово, начал активно двигаться — почувствовал себя лет на двадцать моложе. Помните кинофильм «Семь стариков и одна девушка», где я играл роль одного из стариков? Смешно и неудобно выглядеть так, как выглядел мой герой в начале картины: и нагнуться-то больше двух раз не мог. Но это по сюжету фильма. На самом деле стараюсь держаться в такой же спортивной форме, как мой герой в финале ленты.

Часто сетует молодежь (да и солидные люди): мол, скучно, развлечений не хватает, в

свободное время нечем заняться. Слова! И почему, собственно, нас кто-то должен развлекать? Ведь вокруг столько открытых дверей! Стадионы, музеи, парки, выставки, библиотеки, театры... Все в нашем распоряжении. Было бы желание. У меня такое желание есть, может, поэтому никогда не бывает плохого настроения. Даже стихи пишу. Вот не могу отделаться от какого-то впечатления, и оно вдруг превращается в стихотворение. Как это — «Давление». Шуточное, но в каждой шутке есть доля правды.

Я любил находиться в покое.
Много ел, и курил, и спал.
И давление стало плохое.
И, пожалуй, инфаркт назревал.
Я серьезно подумал об этом,
Одолея ненужную лень.
И теперь регулярно с рассветом
Начал бегать трусцой каждый день.
Перестал я ходить по аптекам,
Папиросу совсем загасил.
Стал здоровым вполне человеком —
Полон бодрости, радости, сил.
Не могу находиться в покое
И готов целый мир я обнять,
Потому и давление такое —
Сто пятнадцать на семьдесят пять.