Николай Дроздов: «Смех, пение и пляски продлевают жизнь!» Принципы долголетия от популярного телеведущего

Можно ли Николая Дроздова назвать «звездой»? Конечно, ведь ведущего передачи «В мире животных», уже более 40 лет не сходящего с телеэкрана, знает практически каждый в нашей стране!

Но образ «звезды» никак не вяжется к этому жизнерадостному, простому и открытому человеку. Николай Николаевич скорее производит впечатление доброго приятеля, хорошего старого знакомого, чем суперпопулярного «селебрити»!

В июне этого года у Дроздова был юбилей, и за 80 лет своей насыщенной жизни он узнал не только множество тайн живой природы, но и поразительные секреты долголетия!

С детства на ЗОЖе

- Мы с братом выросли в подмосковной деревне! слышу я в телефонной трубке характерный и легкоузнаваемый голос Дроздова. Разговор о здоровом образе жизни он начинает со своего детства.
- Тогда понятия «незаконный детский труд» еще не существовало, смеется телеведущий, и мы вкалывали вовсю!

Собственно, и сейчас Николай Николаевич вкалывает... Найти свободную минуту для интервью было непросто, вот и пришлось разговаривать по телефону, по пути на дачу.

— Мое детство пришлось на годы войны, — продолжает вспоминать Дроздов, — все заготовки были на нас: дрова колоть, пилить, таскать, складывать, сено косить, картошку, свеклу копать... Я в школу пошел в 1943-м, а до нее 2 километра пешком — и в жару, и в мороз. Там и зародилась моя любовь к живой природе, ведь меня постоянно окружала невероятная красота, как со страниц Пришвина и Бианки, — зайцы, лисы, вся эта птичья братия, ящерицы симпатичные... Тогда же я стал понимать и ценность здорового образа жизни, без которого ни трудолюбия, ни здоровой семьи не будет! Были в то время такие репродукторы в форме тарелки, которые на стену вешали, а по радио каждое утро передавали утреннюю гимнастику. «На зарядку, на зарядку становись!», — запевает Николай Николаевич. — С того времени, я каждое утро делаю физические упражнения...

Было в военном детстве Дроздова место и для занятий спортом.

– Уже в средних и старших классах я занялся бегом, – рассказывает телеведущий. – Через деревню проходило шоссе, и мы соревновались там: один с часами с секундной стрелкой засекает время, а другой бежит от одного километрового столба до другого, у кого результат лучше будет. Ну и в футбол, конечно, играли! После лапты это мой любимый вид спорта.

Голод и гимнастика

Но голодное детство сменилось бесшабашным студенчеством на биофаке МГУ, с его походами и экспедициями.

– И ночевки около костра на снегу были, – вспоминает Николай Николаевич, – и промокал насквозь... А питание? В походе «сгущеночку», «тушенку» – все подряд уплетали. В молодости так: все, что вкусно, все, что дадут, то и ешь, а потом, ближе к старости, это боком выходит! Лишний вес, боли в суставах, «прострелы»...

Об этих последствиях бездумной юности телеведущий говорит из личного опыта, ведь было в его прошлом время, когда он набрал 30 лишних килограммов, появились сильные боли в ноге, он начал ходить с палочкой. Единственное, что могли предложить врачи, — заменить сустав на металлический. А ведь это поставило бы крест на всех путешествиях Дроздова по джунглям и пустыням... Именно тогда произошла важная для него встреча с академиком Юрием Гущо, доктором технических наук, апологетом здорового образа жизни, который и сам с помощью голодания по методу Николаева сумел победить коксартроз. Поверив Юрию Петровичу, Дроздов тогда поголодал 10 дней и не только полностью поправился и отбросил палочку, но и навсегда изменил свое отношение к здоровью.

 Я считаю, что ограничения в пище необходимы так же, как и физическая активность, – поясняет телеведущий. – Причем, если в школьные годы можно было 15 минут зарядку делать, а в зрелом возрасте уже минут 40–45, то в старости – не меньше часа, конечно!

Николай Дроздов каждый день встает в 5–6 часов утра и не менее часа, а то и полутора, занимается физкультурой. Его ежедневный комплекс – это и дыхательная, и классическая гимнастика, включающая 100 приседаний, и упражнения, развивающие гибкость позвоночника, которым он научился у Галины Шаталовой, и йога по программе академика Гущо.

Дольше века

- А кроме Юрия Петровича, кто является для Вас авторитетом в области здорового образа жизни? интересуюсь я.
- Во-первых, это мой старший друг Леонид Аникеев, начинает перечислять Николай Николаевич. Он пропагандирует активное долголетие, и мы даже создали клуб, который призван объединить сторонников ЗОЖ, назвали его «Клуб 100 лет». Как у нас говорят: «Лет до ста расти нам без старости!» смеется Дроздов. Так что сто лет жизни это минимум, а дальше, сколько угодно можно... Я, когда был в Азербайджане, услышал историю о Ширали Муслимове, который, по некоторым данным, прожил 168 лет. Другой азербайджанский долгожитель Махмуд Эйвазов 152 года! Так что век жизни это более чем реально. Другой авторитет Альфред Зиганшин, продолжает телеведущий представлять своих наставников, самородок из татарстанской глубинки, разработавший метод «бархатного голодания», при котором совсем небольшое количество пищи оставляют... Нас познакомил Аникеев, и я не единожды ездил к нему в село Шемордан, в профилакторий «Надежда». Есть еще и Иван Павлович Неумывакин, и другие корифеи активного долголетия...

Известно, что Дроздов много лет является последовательным вегетарианцем.

— Я понимаю, что многим непросто отказаться от мяса, — поясняет Николай Николаевич, — но ведь есть и более легкие варианты: например, если включить в рацион рыбу, это уже не вегетарианство, но все же она намного легче усваивается. Чем старше человек становится, тем больше в его пище должно быть овощей и фруктов, а мяса — меньше...

Главное – любовь

Но принципы долголетия от Дроздова – это не только голодание и двигательная активность...

— Я часто говорю: «Хотите жить долго? Смейтесь, пойте и танцуйте!» — хохочет телеведущий. — Все знают, что улыбка полезна. Англичане говорят: «A smile cost nothing,

but gives much», – переходит Николай Николаевич на английский и тут же переводит, – «Улыбка не стоит ничего, но дает много». А я добавляю: «Смеяться еще полезнее!» Ведь не зря древние говорили: «Мепs sana in corpore sano», – прибегает Дроздов теперь уже к латыни. – Правильно перевести эту фразу нужно так: «Здоровый дух и телу помогает стать здоровым»! Поэтому и петь надо, но только позитивные песни, и плясать! Я, как только музыку слышу, сразу начинаю танцевать, чечеточку русскую люблю, эх! Надо бороться с засыпанием и старением.

Но, пожалуй, самый главный секрет долголетия от Николай Дроздова – это любовь к людям.

— Очень не нравится выражение Марка Твена: «Чем больше узнаю людей, тем больше люблю собак». Это чушь! Собаки — прекрасны, любовь к ним — трогательна, но разве можно это сравнивать? Я всегда говорю: «Чем больше узнаю людей, тем больше люблю людей!» В них столько прекрасного. И плохое есть, но нужно видеть лучшее, и тогда все остальное будет меняться.

Роман УСАЧЕВ

Врезка на 1-ю полосу

Николай Николаевич ДРОЗДОВ

Родился 20 июня 1937 года. Профессор МГУ, доктор биологических наук. С 1975 года – ведущий телепередачи «В мире животных».

Популяризатор здорового образа жизни.

Помимо научной деятельности Николай Дроздов снимается в кинофильмах, озвучивает мультфильмы. В 2003 и 2004 годах принял участие в реалити-шоу «Последний герой». В 2005 году записал альбом с песнями «Вы слыхали, как поет Дроздов?»