

Михаил ПОЛИЦЕЙМАКО:

НЕ ГАМБУРГЕРОВ НАДО БОЯТЬСЯ, А СОСИСОК В ТЕСТЕ

Ксения ПАДЕРИНА

■ Известный актер и ведущий признался в любви к домашней еде и белорусским продуктам

ДЕЖАВЮ В ТЕЛЕВИЗОРЕ

Михаил Полицеймако недавно вернулся на телевидение - он снова ведет передачу «О самом главном» на канале «Россия 1».

- Ощущение дежавю есть?

- Может быть, только чуть-чуть. Теперь здесь много нового, передача стала более насыщенной медицинскими темами. Вернулся с хорошим настроением.

- Раньше вашим соведущим был врач Сергей Агапкин, сейчас ему на замену пришла Татьяна Шаповаленко.

- Мы дружим еще с проекта «Подари себе жизнь». Татьяна Владимировна была у меня на спектаклях. Большой профессионал, главный врач клиники. Мы записываем программу по субботам и воскресеньям, потому что всю неделю она пашет, с восьми до восьми. Она без всякой бумажки ответит на

любой вопрос - еще бы, больше 30 лет врачебной практики.

- Зачем же ей съемки на телевидении в единственный выходной?

- Фанатик! Хочет оздоровить нацию. Сейчас мало таких одаренных врачей.

ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ

- Как вы оцениваете состояние медицины?

- Если говорить о Москве и крупных городах - там, где осталась какая-то база знаний советских врачей, - то ситуация улучшилась. Но на селе и в маленьких городках творится что-то уму не постижимое. Прогресс туда абсолютно не доходит. И количество людей, которые болеют, не уменьшается, а увеличивается.

Это не исправишь изменением образа жизни. Тут много внешних факторов - качество продуктов, экология. Есть еще проблема. Из-за санкций правительство взяло курс на импортозамещение лекарств.

Но достойной замены многим иностранным препаратам, особенно для лечения

онкологии или диабета, нет! Плюс у нас огромное количество поддельных лекарств...

- Вы сами давно обращались к врачам?

- Недавно мне надо было сделать МРТ. Пошел в бесплатную поликлинику в понедельник. Записался на четверг. Говорю: «Будьте добры, сделайте снимок шеи и поясницы». Но нет: «Мы не делаем два сразу. Запишитесь снова на прием. Сегодня сделаем шею, через неделю - поясницу. Не положено». Последняя фраза выбивает из равновесия. Пришлось сделать второй за деньги. Вот и проверил на себе работу системы.

Недавно съездил в Ржевский дом престарелых. 200 километров от Москвы. Зашел и посмотрел, как живут старики. Шок. Они там вшестером в четырехметровой комнате. На этаже ремонт, красят стены и делают новые полы, а люди продолжают жить... Хотя и положительные сдвиги есть. Стало модным ходить в фитнес-залы, бегать.

Люди смотрят медицинские программы по телевизору - и не только нашу - потому что интересно, хотя и жить дольше.



Михаил Полицеймако (слева) и Сергей Агапкин несколько лет вместе вели популярную передачу о здоровье.

СПРАВКА «СВ»

Михаил Полицеймако родился 7 апреля 1976 года в Москве. Актер театра и кино, телеведущий. Окончил РАТИ (ГИТИС) в 1997 году. Работал в РАМТе, сыграл много ролей в театре. Одна из самых известных - ди-джей Макс («День радио»). Снялся в 76 фильмах. Вел несколько телепередач - «Утро на НТВ», «Большая разница», «О самом главном», «Дом вверх дном» и другие.

■ Александр Терещенко - самый знаменитый теледоктор в Беларуси, много лет ведет теле- и радиопередачи о медицине. Он убежден: говорить просто о сложном, переводить достижения медицины на доступный широкий аудитории язык - очень важно. Чтобы здоровый образ жизни был в моде, а болеть - невыгодно.

- Медицинских программ должно быть больше. Я считаю, что Елена Малышева делает большое доброе дело. Ее

ЕЛЕНЕ МАЛЫШЕВОЙ ПОРА ПАМЯТНИК СТАВИТЬ!



Виталий ГИЛЬ

здоровье, но и про тех, кто нам его дарит. Первая программа снималась

смотрят, ей доверяют. Она уже не просто врач, она шоумен. Некоторые вещи через шоу доходят до людей лучше. Кто-то поспорит. Но главное - результат.

Мы в своих программах («Здравствуй, доктор», «Врачебные тайны с доктором Терещенко» на белорусских каналах и международном телеканале «Мир». - Ред.) рассказываем не только о

в операционной. Отследили историю болезни от попадания пациента в клинику до выписки. Мы сняли первую пересадку сердца в Беларуси. Никто до сих пор этого не делает, не снимает так. Наш «золотой архив» - первые операции на сердце тогда малоизвестного кардиохирурга, а сегодня - лауреата Госпремии Юрия Островского.

Наша кулинарная программа - не просто о еде. Рассказываем о влиянии пищи на здоровье по Гиппократу,

который говорил: пусть еда твоя станет лекарством твоим. Питание определяет наше здоровье больше, чем наполовину. А мы до сих пор застряли в ма-

лополезных рационах: картошка, жирное мясо, впереди всех фруктов - банан. Нет пока культуры питания. Если у нас как у нации есть потребность выжить, развиваться и не бо-

леть, то программы о здоровье должны идти в прайм-тайм, а пока на их месте сериалы и криминальная хроника.

30Ж

ПЕРЕД СВИНЫМИ УШАМИ НЕ УСТОИШЬ

- Насколько вам близка тема здорового образа жизни и правильного питания?

- Я занимаюсь спортом по возможности, хожу в зал. Пытаюсь ограничивать себя в еде, есть правильные продукты. Те четыре с половиной года, пока я был в творческом отпуске, моя жизнь особенно не менялась. Но все-таки в сорок лет надо пристальнее относиться к здоровью.

- В ресторане картошку фри не заказываете?

- Очень давно ее не ел. Лет семь. В ресторанах редко бываю, не доверяю в плане чистоты кухни. Предпочитаю есть дома. И потом в ресторан обычно ходят вечером. А у меня или спектакль, или съемка. Обожаю местную, региональную кухню. Если еду на гастроли с театром - обязательно пробую именно «домашнее». В Сибири - рыбу или медвежатину. На Дальнем Востоке - морепродукты. На Севере - строганину, омуля. В Мурманске вкусный ерш, треска. В Беларуси тоже замечательная национальная кухня. И отменная молочка.

- Драники любите?

- Вот они не очень мне нравятся, честно говоря. В Беларуси очень вкусные баклажанчики, рулетики, уши свиные. Их подают на маленькой сковородке с овощами и гарниром. Хотя свинина - мясо не диетическое, но вот свиные ушки - объедение, не устоишь.

Лето мы обычно проводим в Болгарии, на море. И какая там вкусная еда! Почему у нас нет таких овощей? Все благоухает свежестью. Есть такое мнение: чем южнее, тем вкуснее. А я не согласен. По-моему, не во всех южных странах вкусно. В той же Румынии, Венгрии мне не понравилось.

Хотя, если каждый

день ездить на Дорогомиловский рынок и тратить бешеные деньги, то можно и у нас найти хорошие продукты. Но это дико дорого. И пока доедешь, выберешь, купишь - можно сойти с ума.

- А сами готовите?

- Нет, не люблю делать то, что плохо умею. Готовит жена.

- Есть стереотип, что подростки хотят питаться лишь чипсами и гамбургерами, заливая все коллой. Вы своих детей ограничиваете?

- Любое воспитание должно быть планомерным и строиться на собственном примере. Нельзя один раз сказать ребенку, что чипсы вредные, а через месяц с удивлением обнаружить, что он их все равно ест. Ребенок смотрит на пример родителей. Невозможно дать ему редиску и огурец, а самому наворачивать картошку с мясом. Он поймет: «Меня обманывают». Главная мысль, которую мы с супругой пытаемся донести до своих детей, что движение - это жизнь. А еда должна быть вкусной и невредной. Дома колы не держим. И копченой колбасы.

- А майонез, кетчуп?

- Хорошие майонез и кетчуп я не назову вредными. Просто не нужно есть их банками. Что такое кетчуп? Это помидоры и специи. И ложка майонеза не страшна.

На каждом углу у нас продаются шоколадные батончики, булки - вот где самые опасные углеводы! Не гамбургеров надо бояться, а сосисок в тесте. У нас достаточно русского фастфуда, отвратительного и негигиеничного. Я не диетолог, но арифметикой владею: банка колы и «Сникерс» - половина суточной нормы. Но ведь этим не наешься, перекусишь! После такого по-хорошему надо вставать на дорожку и бежать пять километров, чтобы все сжечь. Но разве кто-то это делает?

МНЕНИЕ

SOUZVECHE.RU

ПОЛНАЯ
ВЕРСИЯ
ИНТЕРВЬЮ -
НА НАШЕМ
САЙТЕ

