

ИНТЕРЕСНЫЙ СОБЕСЕДНИК



Супруга чемпиона мира по боксу в супертяжелом весе по версии WBC Виталия Кличко Наталия ведет активный образ жизни. Без отрыва от домашних обязанностей – воспитания троих детей и хобби (записи музыкального альбома) – она находит время для участия в социальных проектах. Сегодня жена известного боксера является послом компании «Бионорика» в Украине по вопросам женского и детского здоровья. Мы встретились с Наталией для откровенного разговора о благотворительной миссии, секретах жизненного тонуса, принципах воспитания детей и отношениях со знаменитым мужем.

Наталия Кличко: «Меня никогда не тяготила жизнь в тени известного мужа»

– Наталия, что Вас вдохновило на социальную активность? Какие проблемы в сфере здравоохранения волнуют Вас больше всего?

– У меня есть возможность сравнивать состояние дел с лечением рака молочной железы на Западе и у нас. И это сравнение не в нашу пользу. Не секрет, что смертность от этого заболевания в Украине намного выше, нежели в других европейских странах, а частота выявления злокачественных опухолей на ранних стадиях – гораздо ниже. Я рада, что у меня появилась возможность повлиять на ситуацию, осуществлять просветительскую миссию, обращать внимание украинских женщин на собственное здоровье.

Компания «Бионорика» предоставляет возможность украинкам пройти маммографию, получить информацию о правилах самообследования. Наш фонд «Фитоспасатели», который возглавляет профессор Михаэль Андреас Попп, очень молодой: ему всего 5 лет. Я приобщилась к его работе 2 года назад и стала членом правления фонда. Мы открываем детские игровые комнаты в больницах, чтобы маленькие пациенты хотя бы на время забывали о своих проблемах и болезнях.

Задача нашего фонда – улучшение эмоционального состояния детей, ведь не секрет, что позитивные эмоции способствуют скорейшему выздоровлению. Зачастую в таких больницах находятся дети-сироты, которые остались без родительского тепла. Мы также

помогаем клиникам в приобретении дорогостоящего оборудования для сложных хирургических операций.

– Что необходимо Вам для того, чтобы чувствовать себя в отличной форме?

– Прежде всего, гармоничное эмоциональное состояние. Внутреннее равновесие – синоним стрессоустойчивости, а при нашем ритме жизни без нее никак не обойтись. Стараюсь заниматься спортом, потому что тонус тела соответствует душевному состоянию. Да и видеть в зеркале свою подтянутую фигуру гораздо приятней, чем расплывшиеся формы. При этом тренировками в спортзале себя не изнуряю. Мой муж называет меня лентяйкой и мечтает, чтобы я появлялась в тренажерном зале ежедневно. Силовые тренировки чередую с йогой, пилатесом, медитациями. Закрепляю эффект фитнеса духовной пищей. Из литературы предпочитаю стихи и философские книги, например Робина Шарма «Монах, который продал свой феррари». В восторге от поэзии Лины Костенко. Стараюсь больше читать на украинском языке, для меня это важно, так как наша семья часто находится за границей.

– Какие методы лечения предпочитаете: арсенал лекарственной химии или народной медицины?

– Я стопроцентный поклонник народных методов лечения. Верю в лечебную силу трав, поэтому у меня дома хранится вся аптечка «Бионорики». В первую

очередь при простудах обращаюсь к домашней фитотерапии: завариваю ромашковый чай или добавляю в чай малиновое варенье с лимоном. И лишь в крайнем случае прибегаю к сильнодействующим медицинским препаратам.

– Вы мама троих детей. Как удалось сохранить фигуру после родов? Как поддерживаете идеальные пропорции?

– К пластическим хирургам не обращалась – спасибо матушке-природе! К счастью, генетически я не склонна к полноте. Придерживаюсь принципов здорового питания и не признаю жестких диет. Будучи в прошлом моделью, прошла через это. Я ем все, но явные фавориты моего меню – сладости. Лучше откажусь от основного блюда, но съем большой кусок торта. Шоколад у меня всегда лежит в сумочке. После шести вечера стараюсь не есть. Если нужно идти на светское мероприятие, могу попробовать там салат, не более. Алкоголь почти не употребляю, единственное исключение – хорошее вино.

Если сегодня была вечеринка, завтра у меня обязательно разгрузочный день. Стараюсь много двигаться. Если не удастся позаниматься в спортзале, отправляюсь на пешую прогулку. Впрочем, трое детей не позволяют особо расслабиться.

– Наталия, к чему обязывает статус жены известного человека?

– Вопрос статуса никогда не был для меня приоритетным. В любом положении и при любой должности главное – сохранить человечность. К тому же жизнь изменчива: сегодня ты на вершине, а завтра – никто. Поэтому важно не потерять и не предать себя и свою сущность. Меня никогда не тяготила жизнь «в тени известного мужа». Самое дорогое для меня – семья и дети.

– Какими качествами мужа за годы супружества Вы не устаете восхищаться?

– Наш союз длится уже шестнадцать лет. И за все эти годы я не встречала более целеустремленного человека, чем Виталий. Он обязательно достигает того, чего хочет. Сегодня Виталий – известный человек, но, несмотря на это, он остался таким же, как и при нашей первой встрече. Меня радует, что он никогда не «витал в облаках», в отличие от многих публичных личностей. Приветствую и поддерживаю супруга во всех его начинаниях. У Виталия с братом Владимиром есть собственный фонд, который занимается спортивным развитием детей Украины и поддерживает детей с раковыми заболеваниями.

– Каких принципов Вы придерживаетесь в воспитании детей? Чему, на Ваш взгляд, следует обязательно научить ребенка?

– Мы с мужем пытаемся объяснить детям одну истину: если сегодня тебе хорошо, поделись всем, что у тебя есть, с близкими людьми. Прививаем им доброту и любовь. Обласканные и выросшие в любви, дети несут эту любовь в большой мир. В семье должна быть здоровая эмоциональная обстановка. Только тогда дети вырастут нормальными, незакомплексованными личностями.

– При воспитании своих детей Вы ориентируетесь на определенные методики, опыт своих родителей или действуете по наитию?

– Я запомнила слова одного зарубежного профессора: «Дети с каждым годом от нас отдаляются, и мы должны быть готовы отпустить их».

В воспитании детей опираюсь лишь на свои убеждения и интуицию. Каждое приходящее поколение – это новые люди, поэтому методы воспитания наших родителей однозначно не подходят. Современные дети намного более развитые и мудрые, чем мы. Поэтому лучше только направлять их, подсказывать верный путь. А выбор пусть делают они сами.

– Сегодня на пике популярности экологически чистые продукты, органическая косметика, экоремонт в доме. Каких эко-принципов Вы придерживаетесь в организации своего быта?

– Я уже давно стараюсь питаться экологически чистыми продуктами. В холодильнике у нас всегда присутствуют биопродукты: мясо, яйца, молоко. Покупаю все у украинских фермеров, хотя это стоит намного дороже, чем массовая продукция. Часто пользуюсь французской биокосметикой, основу которой составляют натуральные вытяжки и сыворотки. Не то чтобы не признаю современную косметологию, но все-таки предпочитаю биокосметику.

– Когда хочется переключиться, посвятить время исключительно себе, чем Вы занимаетесь?

– Лучшая отдушина – это музыка. Мне нравятся направления соул, R&B и джаз. Эти стили дают огромный поток положительных эмоций. Обожаю украинскую фольклорную музыку.

Я всегда пела и занималась музыкой. Сейчас дети подросли, и я стала уделять своему увлечению больше времени. Сегодня работаю над собственным альбомом. Это будет спокойная музыка, что-то среднее между стилем поп, соул и джазом. Я вовсе не преследую цель выйти на большую сцену, но если моя работа будет достойна внимания, вы ее тоже услышите.

Беседовала **Татьяна Омельченко**