

ЭКСКЛЮЗИВ Год в тюрьме.

Что стало с **Михаилом ЕФРЕМОВЫМ**

тв 13–19 сентября 2021 № 36 Моск

2 в 1: журнал и телегиг

аишннна

**АНДРЕЕВА,
СНИГИРЬ,
ХОДЧЕНКОВА**

Рецепты
ухода
за собой.
Доступно
всем

совместный номер
с каналом

Суббота!

Телеведущая **Марина ФЕДУНКИВ:**

**НЕ ХОЧУ БОЛЬШЕ
ЗАПРЕЩАТЬ
СЕБЕ БЫТЬ
СЧАСТЛИВОЙ**

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЦЕНА 45,00 РУБ.

ISSN 2412-7299

21036



9 772412 729770

очень личное

- Родственники Стефано изначально отнеслись к нашей истории проще, чем его мама, передавали нам подарки. А вот друзья вообще всячески поддерживали и окружали нас во время приездов в Италию такой заботой, что меня это трогало до слез. Их видеопоздравления на свадьбе я радовалась, кажется, даже больше, чем Стефано. К сожалению, многие из итальянских друзей приехать на свадьбу не смогли, так как по возвращении их ждал бы двухнедельный карантин. Не каждый может позволить себе такой незапланированный «отпуск». Но приехала мама Стефано, пришли наши друзья, которые живут в Москве.

**Марина Фегункив:
не хочу
больше
запрещать
себе быть
счастливой**

совместный номер
с каналом

Суббота!

Судьба актрисы, певицы, телеведущей канала «Суббота!» вдохновляет. Два долгих брака за плечами, один из них с мужем-наркоманом. Она смогла вырваться из этого ада, состоялась в карьере, стала успешной, но главное – встретила любовь. И в день своего 50-летия вышла замуж за итальянца.

-М АРИНА, ПОЗДРАВЛЯЮ ВАС. СВАДЬБА СОСТОЯЛАСЬ, МОЖНО НЕМНОГО ВЫДОХНУТЬ. КАКИЕ ОЩУЩЕНИЯ?

– Я счастлива, хотя испытываю некоторую усталость. Многие рабочие активности были перенесены на август плюс подготовка к торжеству. Месяц выдался насыщенный, хотелось скорее праздника, а после наконец расслабиться.

открытая тема

Много спорта и питьевой режим

9 сентября отмечается Международный день красоты. Знаменитые красавицы поделились секретами, которые помогают им всегда выглядеть безупречно.

ЕКАТЕРИНА АНДРЕЕВА, ТЕЛЕВЕДУЩАЯ:
– Для меня красота – это прежде всего здоровье и уверенность в себе. Уверенность важнее идеальности. Есть очень интересный древнеиндийский трактат с мыслями о том, что красота дана человеку как первое сложное испытание в жизни. Потому что красивым бывает легче получать желаемое, их все любят, на них все смотрят. Хорошеньким детям делают комплименты. И у таких людей может сложиться впечатление, что внешность заменя-

ет образование, умение правильно мыслить и позиционировать себя. В то время как люди менее красивые вынуждены добиваться внимания через правильное позиционирование себя в пространстве.

– Красота – это испытание в жизни.

Я с юности много училась, читала книги, занималась спортом, общалась с друзьями, ходила в театры. У меня не было времени, чтобы акцентировать внимание на внешности. А к моменту, когда мне стали делать комплименты, я была хорошо сформирова-

на духовно и лично, и меня это не испортило. Для женщины важны комплименты. Чем больше она их получает, тем лучше у нее настроение, соответственно, она будет энергетически подпитывать того, кто ей эти приятные слова говорит.

Красоту я поддерживаю, поддерживая здоровье. Это правильное питание, много спорта и питьевой режим. У меня есть индивидуальная формула для расчета необходимого количества воды в день. Это 30 мл на 1 кг веса. Например, если ваш вес 60 кг, умножьте эту цифру на 30, и вы получите 1800. Это и есть нужное вам количество воды. Также я не употребляю в пищу сахар, майонез, не ем консервы и не пью газировку.



– ТАКЖЕ ВАЖНЫ ОТСУТВИЕ ЗАВИСТИ, УМЕНИЕ ВЫХОДИТЬ ИЗ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ, ЛЮБОВЬ К МИРУ. НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ СПОСОБНЫ ИСПОРТИТЬ ДАЖЕ САМОЕ КРАСИВОЕ ЛИЦО.



вопрос звезде

– Сейчас мой девиз звучит так: «Счастье заключено в самом человеке». Оно не зависит от количества денег, успешной карьеры. Самое главное – это близкие люди, которых нельзя обижать, надо заботиться о них. И никогда не просить за это благодарности.

«В мужчинах разочаровалась 44 года назад»

В следующем номере вам ответит певица **Татьяна Буланова**. Присылайте вопросы на почту [KINO@ANTENNA TV.RU](mailto:kino@antennatv.ru). А также пишите, кого вы хотели бы увидеть в этой рубрике.

Телеведущая **Светлана Зейналова** ответила на вопросы читателей «Антенны».

Моя дочь хочет стать телеведущей. Что посоветуете ей?
Марина Гончарова, г. Москва
– Нужно все пробовать на личном опыте. Не бояться противостоять чужому мнению, идти за своей мечтой, даже если близкие ее не принимают. Если хочется стать телеведущей, надо поступать и учиться на телевизионном отделении журфака.

Вы совершили чудо со своей старшей дочкой Сашей. Она из необыкновенного ребенка превратилась в обыкновенного. Расскажите о ней и о младшей, Веронике.

Клавдия Петрова, домохозяйка, г. Суздаль

– Это не совсем так. Саша такая же необыкновенная и останется такой всегда (диагноз девочки – аутизм. – Прим. «Антенны»). Просто родители должны увидеть плюсы и минусы своего ребенка и здраво их оценить. Постараться, чтобы плюсы продолжали расти, а минусы – нивелировать, чтобы они стали незаметны. В этом и есть чудо, которое могут сотворить любящие мама и папа. Дочка учится в 6-м классе, ей 13 лет. Она занимается компьютерной графикой, хочет учить китайский и корейский языки, чтобы заниматься восточной культурой. Я ее стремлению не противостою. Веронике пока 3 го-

да, моя главная задача сейчас – дать ей все попробовать, предложив максимальную свободу выбора. Пока она любит веселиться, играть. Шахматами или алгеброй в своем возрасте не увлекается, так что в 8 лет вряд ли сдаст ЕГЭ. Чем младшая похожа на старшую? Обе хотят все делать по-своему.

КАК ВЫ ПЛАНИРУЕТЕ ДЕНЬ, ВСЕ УСПЕВАЕТЕ С ДВУМЯ ДЕТЬМИ?

Кристина Беровая, 35 лет, педагог, г. Уфа
– Я ничего не успеваю. Но мне кажется, что так живут все и тут ни при чем количество детей. Когда я пришла на радио – свою первую работу, то была в страшной запарке, и мудрый коммерческий директор сказал: «Светлана, все дела нужно разделить на 4 группы. 1-я – самая важная, это надо делать в первую очередь. 2-я – дела, которые надо делать обязательно в свободное время. В 3-ю группу попадают дела, которые стоит отложить, а 4-я группа – то, что можно никогда не делать». А еще нельзя призываться в том, что ты что-то хорошо делаешь. Как только узнают, что я, к примеру, хорошо готовлю, то мне придется каждый день этим заниматься. Так что говорю, что не умею.

ВЫ ПРИЗНАЛИСЬ, ЧТО УЖЕ НЕ ЖИВЕТЕ С ОТЦОМ МЛАДШЕЙ ДОЧЕРИ. ДУМАЕТЕ ЛИ ЕЩЕ РАЗ НАЛАДИТЬ ЛИЧНУЮ ЖИЗНЬ ИЛИ РАЗОЧАРОВАЛИСЬ В МУЖЧИНАХ?

Лидия Сапрыкина, 37 лет, врач, г. Краснодар

– Я в них разочаровалась еще 44 года назад, когда поняла, что есть разница между мальчиками и девочками. С одной стороны, с мальчиками намного веселее, но с другой – девочки намного умнее. И мы не такие ленивые, а может, их просто неправильно воспитывают. Женщины у нас – активные, работающие, самостоятельные. Им ведь в детстве часто говорят, что придется многого добиваться самой. Что касается моей личной жизни – как получится. Если встречу человека, которого буду любить, то прекрасно. Ну а если не встречу, не трагедия. Я к этому отношусь достаточно спокойно.

СВЕТЛАНА ЗЕЙНАЛОВА
НА ТВ «ДОБРОЕ УТРО»
ПЕРВЫЙ КАНАЛ
Будни, 05:00

«Папа жил по принципу «как нравится и как хочется»»

– Я ВСЕГДА КОМПЛЕКСОВАЛА. ПОКА БЫЛА ВОЗМОЖНОСТЬ, СКРЫВАЛА, ЧЬЯ Я ДОЧЬ. ОЧЕНЬ СЕРДИЛАСЬ НА ДРУЗЕЙ, КОГДА ОНИ ГОВОРИЛИ: «А ТЫ ЗНАЕШЬ, КТО У НЕЕ МАМА!» КОГДА ПОЯВИЛСЯ АНДРЕИЧ, ЗАХОТЕЛА СТАТЬ ЭШПАЙ. КАЗАЛОСЬ, В НАШЕЙ ДРУЖНОЙ СЕМЬЕ Я, КАЙДАНОВСКАЯ, КАК БУДТО ВЫБИВАЮСЬ ИЗ НЕЕ. МАМА МЕНЯ ОТГОВОРИЛА, В ИТОГЕ ПРИШЛИ К КОМПРОМИССУ, Я СТАЛА СИМОНОВОЙ. ДО СИХ ПОР ПО ДОКУМЕНТАМ ЭТО МОЯ ФАМИЛИЯ. А ПОТОМ ПОНЯЛА, НАСКОЛЬКО КРАСИВО ЗВУЧИТ ЗОЯ КАЙДАНОВСКАЯ, И ВЗЯЛА ТАКОЙ СЦЕНИЧЕСКИЙ ПСЕВДОНИМ. И ПОТОМ, МЫ ВСЕ-ТАКИ С МАМОЙ В ОДНОМ ТЕАТРЕ, МНОГО РАБОТАЕМ ВМЕСТЕ. ЧТО БУДЕМ С ОДИНАКОВЫМИ ФАМИЛИЯМИ, КАК-ТО ТУСКАО.

В этом году – 75 лет со дня рождения актера, режиссера **Александра Кайдановского**. Об отце и его отношениях с мамой **Евгенией Симоновой** вспоминает его дочь – актриса **Зоя Кайдановская**.

– ВИДЕЛА В ВАШЕМ «ИНСТАГРАМЕ» ФОТОГРАФИЮ С ОТЦОМ, ВЫ ТАМ СОВСЕМ МАЛЕНЬКАЯ И ОЧЕНЬ НА НЕГО ПОХОЖИ: ОБА КУДРЯВЫЕ, У ВАС ГЛАЗА СИНИЮЩИЕ. ПАПИНЫ?
– Да, у нас обоих голубые глаза. Помню, однажды он очень смеялся над одной фотографией, где мы сидим за столом: «Мы с тобой тут как два бультерьера». Я часто слышала: «Ты на маму совсем не похожа!» Казалось, говорили с укором. Это меня задевало.

– МНЕ КАЖЕТСЯ, ЕГО ВНЕШНОСТЬ ВО МНОГОМ ОТРАЖАЛА ХАРАКТЕР. ВНУТРЕННИЙ НАДРЫВ В НЕМ ЧУВСТВУЕТСЯ.

– Александр Леонидович был человеком темпераментным, в чем-то нетерпимым, раздражительным, но, с другой стороны, веселым, остроумным, это отмечали многие. Помню, как забавно показывал, с каким усердием я режу сыр и при этом соплю. В какой-то момент заметила, как он делает так же.

ЗАНОВО ПОЗНАКОМИЛИСЬ В 14 ЛЕТ

– В СЕБЕ ЗАМЕЧАЕТЕ НЕ ТОЛЬКО ВНЕШНЕЕ СХОДСТВО, НО И ПАПИНЫ ЧЕРТЫ ХАРАКТЕРА?

– Мои родители – две уникальные личности, оба эмоциональные, темпераментные натуры. У меня иногда случалось мрачное настроение, это от папы. От мамы во мне оптимизм. Ей порой слышатся в моей речи отцовские интонации, есть во мне его нетерпимость, это и сейчас может проявляться, тогда она замечает: «Вот в тебе проснулся Кайдановский!» Но я все-таки человек уравновешенный, семейственный, у меня есть чувство родственности. Александр Леонидович, положив руку на сердце, этим все-таки тяготился. Надеюсь, от мамы я переняла и терпение, любовь к ближним. Мама – созидатель.

– В коммуналке он снимал короткометражку «Иона...». Мы с сестрами там сыграли.

– А папа все-таки разрушитель?

– Не совсем так. У него тоже было полно друзей, но он никогда не шел на компромисс ради чего-то, больше жил по принципу «как нравится и как хочется». Он же не смог работать, например, в театре. Театр – это бесконечный компромисс.

– Историю знакомства родителей узнали от них самих?

– Уже не помню откуда, но знаю, что они встретились на съемках фильма «Пропавшая экспедиция». Папа провожал маму до дома, целовал руки и вскоре сделал предложение.

– Мама рассказывала, что ее в нем привлекало?

– Думаю, он обращал на себя внимание.

Актер такого уровня, интересный мужчина, масштабная личность. На съемках он не выпускал из рук книгу, пока все в перерывах валяли дурака.

– Какое ваше первое воспоминание, связанное с папой?