

Ваш **индивидуальный расклад Таро**  
от участницы «Битвы экстрасенсов»

ТВ 20-26 июня 2022 № 24 Москва

2 в 1: журнал и телегид

# антесна

ТЕЛЕСЕМЬ

Гороскоп  
на всю неделю

Отгадайте  
сканворг -  
**ПОЛУЧИТЕ  
ПОДАРОК!**

**АКЦИЯ ИЮНЯ**

Календарь сбора  
**ЛЕКАРСТВЕННЫХ  
ТРАВ**

**Дарья ПОВЕРЕННОВА:**

**Я НОШУ ТОТ ЖЕ  
РАЗМЕР, ЧТО  
30 ЛЕТ НАЗАД**

**+ 83 бренда косметики из России  
и Белоруссии. Выбирайте свой!**

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЦЕНА 45,00 РУБ.

ISSN 2412-7299

22024

9 772412 729770

очень личное

# Дарья Повереннова: мне не нужно есть три раза в день

«Женщина под пятьдесят может хорошо выглядеть. Я начала бегать, перестала пить кофе и вижу, что мои усилия дают результат», – говорит актриса, отмечая 15 июня юбилей.

**- Д**АРЬЯ, ВЫ ОДНА ИЗ НЕМНОГИХ ПУБЛИЧНЫХ ЖЕНЩИН, КТО НЕ СТЕСНЯЕТСЯ НАПИСАТЬ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ, СКОЛЬКО ЕЙ ЛЕТ. ВСЕГДА ЛЕГКО ОТНОСИЛИСЬ К ЦИФРАМ?

– Да, всегда! Не знаю, что будет после 50-летия, но до него воспринимала цифры совершенно спокойно.

– НЕ РАЗ ВСТРЕЧАЛА ВАШУ ФРАЗУ «МОЕ ЛИЦО – ЭТО РАБОТА МОЯ И КОСМЕТОЛОГА». ВЫГЛЯДИТЕ ПРЕКРАСНО! В ЧЕМ ЖЕ ВАША ЧАСТЬ ТРУДОВ НАД СОБОЙ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ?

– Я считаю, что здесь прямая связь с питанием. То, что мы едим и в каких количествах, отражается на том, как мы выглядим, и речь не только о фигуре, но и о лице. Поэтому из того, что я могу сделать сама, для меня основное – это умеренность в еде, спорт, поскольку интенсивные кардионагрузки оказывают влияние на состояние кожи. Я исключила из рациона кофе. Для меня это была очень сложная история, я пила его в большом количестве и только с молоком. Но уже два года живу

– МНЕ НРАВИТСЯ, ЧТО В ЦЕЛОМ Я ДОВОЛЬНА СВОИМ ОТРАЖЕНИЕМ В ЗЕРКАЛЕ И НОШУ ТОТ ЖЕ РАЗМЕР, ЧТО И 30 ЛЕТ НАЗАД, КОГДА ДО НЕГО ПОХУДЕЛА. ДА, КТО-ТО ГОВОРIT: «ВОТ ВЫ ВЫСТАВЛЯЕТЕ ФОТО В МИНИ, ПОТОМУ ЧТО ВАМ НУЖНА ПОХВАЛА». ЛЮБОЙ ЧЕЛОВЕК ЛЮБИТ ПОХВАЛУ, И Я НЕ ИСКЛЮЧЕНИЕ. НО ОСНОВНОЙ МОЙ ПОСЫЛ: ДЕВОЧКИ, НЕ БОЙТЕСЬ, ВСЕ В ВАШИХ РУКАХ!





# Красота по-русски

**- Не понимаю, зачем пугать людям мозги и говорить: «Мои секреты красоты - позитивное мышление и долька огурца».**

Звезды все чаще ухаживают за собой с помощью косметики отечественных брендов.

**ТИНА КАНДЕЛАКИ, ТЕЛЕПРОДЮСЕР:**

- Наш косметический бренд ANSALIGY появился в 2014 году, это авторский проект Тины Канделаки и Линды Гусевой. Команда разработала линейку домашних средств, которые по своему составу сопоставимы с профессиональным уходом европейских брендов. Нашей миссией было и остается производство продуктов ухода премиального качества по доступной цене. Например, формула увлажняющего геля для умывания, который разрабатывался под меня, не изменилась за все эти годы. Мне было важно найти средство очищения кожи, которое

бы смывало телевизионный грим за один присест, при этом не сушило кожу. Ну и конечно, наш бренд многие знают по линейке гидрогелевых патчей и масок. Команда гордится тем, что наше производство находится в Москве и руководит им профессор и доктор биологических наук В.И. Деменко. Каждая пара патчей отливается вручную по уникальной техноло-

гии: работает не только сыворотка, которая пропитывает патчи, но и сама гидрогелевая основа, в нее тоже внедрены активные компоненты.

Что касается моего личного ухода за собой, благодаря бабушке я осознала, что состояние кожи напрямую зависит от того, сколько сил и времени мы тратим на уход за ней. В 21 год я переехала в Москву и сразу же начала искать косметолога. Здесь впервые познакомилась с профессиональной косметикой. О лице и шее я забочусь даже ночью. И вот совет: подберите правильную и удобную подушку, обеспечивающую такое положение головы, которое не вызывает напряжения мышц шеи. Иначе во время сна на коже шеи будут образовываться складки, которые со временем превратятся в морщины.

– Дома я очень спокойная. Конечно, если что-то такое, то могу возмутиться, поднять голос, но в принципе это случается очень редко. Сил не хватает.

# Алла Духова: отгала детей в танцы, чтобы не были пухлячками

Основательница школы и театра «Тодес», которому в этом году исполняется 35, ответила на вопросы читателей «Антенны».

**В**Ы ВСЕГДА УЛЫБАЕТЕСЬ. СОЗДАЕТСЯ ВПЕЧАТЛЕНИЕ, ЧТО ГОТОВЫ ОБНЯТЬ ВСЬ МИР. ЧТО ЖЕ ВАС МОЖЕТ ВЫВЕСТИ ИЗ СЕБЯ?

*Ирина Страхова, 40 лет, повар, г. Тверь*

– Если вижу, что мои танцоры устали и совсем несобранны, могу рассердиться. Иногда бываю достаточно жесткой, но в последнее время все реже. Ненавижу бездумное упрямство. Бывает, что человек явно не прав, для этого есть много очевидных доказательств, но он все равно пытается настаивать на своем. Мне тогда хочется взять дубинку и пару раз постучать по головушке. Конечно, любые жизненные несправедливости меня выводят из себя. Я такая же, как и все люди.

**ЧИТАЛА, ЧТО ВЫ ВСЕГДА ВСЕМ ДАЕТЕ ВТОРОЙ ШАНС. НЕУЖЕЛИ НЕТ ТАКИХ ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ ВЫ НЕ МОГЛИ БЫ ПРОСТИТЬ?**

*Татьяна Попова, 35 лет, повар, г. Москва*

– Я могу простить, но не могу больше общаться с этими людьми. При встрече, конечно, поздравляю, но в круг моих близких они больше никогда не войдут.

**В 1999 ГОДУ ВЫ ТАНЦЕВАЛИ ВМЕСТЕ С МАЙКЛОМ ДЖЕКСОНОМ, КОТОРЫЙ БЫЛ КУМИРОМ ДЛЯ ВСЕХ ТАНЦОРОВ. КАКИЕ ЭМОЦИИ ИСПЫТАЛИ?**

*Ольга Воронова, 20 лет, студентка, г. Уфа*  
– Мы все учились у него. Видеокассеты с танцами Майкла были в буквальном смысле затерты до дыр. Это было бесподобно. В то время

«Тодес» приглашали на церемонии MTV Video Music Awards, мы выступали на одной сцене со многими звездами, но никто не мог сравниться с Майклом. Он, естественно, всегда закрывал концерты. А мы, участники шоу, замороженно смотрели на него (для этого было специально отведенное место у сцены). А что творилось с залом! Люди непроизвольно вскакивали. Я даже не поняла, как меня охватила эта волна. На глазах появились слезы восхищения. В Майкле Джексоне реально было что-то от небожителя. Он оказывал на зрителя магическое действие. Я сама эмоциональный человек, но в меру. Никогда не буду бегать и просить автографы. Здесь другое.

**ВАШ МЛАДШИЙ СЫН КОНСТАНТИН САМ ПРИНЯЛ РЕШЕНИЕ ТАНЦЕВАТЬ В «ТОДЕСЕ»?**

*Нина Алексеева, 50 лет, бухгалтер, г. Тула*  
– Мы его повели. У меня что старший сын, что младший (старший, Владимир, родился в 1995 году, младший, Константин, в 2002-м. – Прим. «Антенны») в детстве были пухлячками. Чтобы дети больше двигались, мы их отдали в танцы. Костик стал настоящим фанатом, знает все наши программы, с удовольствием ходит в студию. Недавно сам поставил целых два номера, уже «Тодес» станцевал их. Сын даже в свободное время репетирует перед зеркалом. Этим очень напоминает меня. Правда, мне тогда было лет 6–7.

**ВЫ ЖЕ ХОРОШО ГОТОВИТЕ. КОГДА ПОСЛЕДНИЙ РАЗ СТОЯЛИ У ПЛИТЫ?**

*Тамара Нюхина, 60 лет, пенсионерка, г. Воронеж*

– К сожалению, не так часто. Когда возникает такое желание, с удовольствием это делаю. Подготовка для меня не обязанность, а хобби. Я хорошо пеку ватрушки и пироги с мясом, с капустой и яйцом... Вкусно делаю холодные супы, варю неплохой борщ. Обожаю домашние пельмени.

**ВЫ ГОСТЕПРИИМНАЯ ИЛИ, НАОБОРОТ, ЧАЩЕ ХОДИТЕ В ГОСТИ?**

*Елена Климова, 27 лет, технолог, г. Красногар*

– Раньше так вообще у меня дверь не закрывалась. Сейчас просто увеличился объем работы, времени на это нет. Если выпадает какой-то свободный денечек или два, то у меня обязательно собираются мои подружки.

В следующем номере вам ответит актер **СЕРГЕЙ ПУСКЕПАИС**. Присылайте вопросы на почту [KINO@ANTENNA.TV.RU](mailto:KINO@ANTENNA.TV.RU). А также пишите, кого вы хотели бы увидеть в этой рубрике.

## мужской интерес

– НАША СВАДЬБА СЛУЧИЛАСЬ В ПРОШЛОМ ГОДУ 8 НОЯБРЯ. У АНГЕЛИНЫ ЭТО ПЕРВЫЙ БРАК, У МЕНЯ НОВАЯ СТРАНИЦА ЖИЗНИ. 32 ГОДА Я ПРОВЕЛ В ПЕТЕРБУРГЕ, НО СЕЙЧАС БОЛЬШЕ В МОСКВЕ. СНИМАЕМ С ЖЕНОЙ ЗДЕСЬ КВАРТИРУ. УЖЕ ГОД. РЕШИЛИ ПОПРОБОВАТЬ, ТУТ ВОЗМОЖНОСТЕЙ БОЛЬШЕ, ДВИЖЕНИЯ. МНЕ КОМФОРТНО, Я К НОВОМУ МЕСТУ БЫСТРО ПРИСПОСАБЛИВАЮСЬ.

# «Пошел учиться на психолога»

**ВЛАДИМИР СЕЛЕЗНЕВ**, сыгравший майора Дрозда в сериале «Акула» на НТВ, – о своих комплексах, втором образовании и недавней женитьбе.

**– Я** человек достаточно интровертный, не особенно люблю соцсети. Хотя меня и убеждают, что для артиста необходимо быть на виду, но мне неловко делиться чем-то из личной жизни. Выглядит как кокетство, но так себя ощущаю.

**– КАК ИНТРОВЕРТ ПОПАЛ В СТОЛЬ ЭКСТРАВЕРТНУЮ ПРОФЕССИЮ?**

– Может, она и не такая экстравертная? До сих пор не могу понять, как, имея такое количество комплексов, оказался в актерстве. Любое публичное выступление было для меня стрессом. Но, наверное, таким образом преодолеваю свои трудности.

### ОТСУТСТВИЕ ОТЦА ПОРОДИЛО МНОГО СТРАХОВ

**– И ВСЕ-ТАКИ УДИВИТЕЛЬНО, В НЕТВОРЧЕСКОЙ СЕМЬЕ, У ВАС ЖЕ РОДИТЕЛИ – ИНЖЕНЕРЫ, СРАЗУ ДВА РЕБЕНКА СТАЛИ АРТИСТАМИ...**

– Ну, не совсем уж нетворческой. Папа – известный строитель, построил около 3000 объектов (в том числе Цирк Никулина на Цветном бульваре, НИИ Склифосовского, гостиницу «Пулково». – Прим. «Антенны»). Мама действительно инженер, но в любви к детям была очень артистична! Раз и я, и сестра (актриса **Ирина Селезнева**, звездную роль сыграла в картине «Московские каникулы». – Прим. «Антенны») пошли в эту профессию, значит, генетически что-то было заложено. Правда, сейчас я ре-

шил пойти в другую сферу, получить второе образование, психологическое. Актерская профессия связана с человеческой психикой, природой, отклонениями, сложностями отношений. Возможно, через нее меня больше интересовала психология, а не публичные выступления. Сейчас я, можно сказать, на перепутье.

**– ПСИХОЛОГИЯ ВАМ ИНТЕРЕСНА ДЛЯ СЕБЯ ИЛИ ХОТИТЕ ПРИМЕНИТЬ НА ПРАКТИКЕ?**

– В психологию меня вели мои проблемы, характер, поведение, страхи; через свои трудности пришел к этой науке вообще. А потом обнаружил такое направление, как аналитическая психология, читал работы Юнга и его последователей. Меня все это увлекло, помогало двигаться в профессии и жизни. Не могу сказать, что созрел для того, чтобы открыть свой кабинет и принимать пациентов, пока больше для внутреннего употребления. Это длинная дорога, нужно еще и практику пройти.

**– СВЯЗАНЫ ЛИ ВАШИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ С ТЕМ, ЧТО ПАПА УШЕЛ ИЗ СЕМЬИ, КОГДА ВЫ БЫЛИ МАЛЕНЬКИМ?**

– Так и есть. Считаю, это вообще серьезная проблема – неполные семьи.