

КОНЧАЛОВСКИЙ И ВЫСОЦКАЯ. Почему из всех пяти жен он остался именно с ней

ТВ 22–28 августа 2022 № 33 Москва

журнал и телегид

АНТОНА

неделю

Спецпроект
**СКОРО
В ШКОЛУ**

Супруг
Роман
Мальков

РЕЦЕПТЫ ИЗ ЯБЛОК:
мармелад, пастила
и пирожки

Анастасия МАКЕЕВА:

ДАЧА ПОДАРИЛА МНЕ МУЖА И БОЛЬШУЮ СЕМЬЮ

РЕКОМЕНДОВАНА ЦЕНА 45,00 РУБ.

ISSN 2412-7299
9 772412 729770

2 2033

>

открытая тема

Ежевику – на варенье, петрушку – в морозилку

Звезды рассказали «Антенне», какой урожай в этом году они уже собрали и что еще предстоит получить в подарок от природы.

СВЕТЛАНА ДРУЖИНИНА, АКТРИСА,
РЕЖИССЕР:

– У меня маленький приусадебный участок. Недавно собрала стакан черной смородины и два стакана красной. Еще у меня выдался потрясающий урожай черного, сладкого, как виноград, крыжовника. Яблоня очень красиво усыпана райскими яблочками, но пока они не созрели. На грядках растут молодые луковички, а петрушка дает урожай уже в третий раз. Люблю возиться с землей, всегда интересно наблюдать за тем, как вырастает что-то свое. В этом году у меня в огороде появились португальские жуки, похожие на пиявок. Эти вредители любят все поглощать, но я нашла способ борьбы с ними – развожу в ведре с горячей водой стиральный порошок и опускаю жуков в раствор.

ЕЛЕНА ПРОКЛОВА, АКТРИСА:

– Сейчас собираю и готовлю варенье из ежевики. Ее в этом году уродилось очень много, и вся она крупная. Рву ягоды каждый день, одно удовольствие с ней работать. А впереди меня ждет урожай хурмы и инжира. Все это я очень люблю.



– Я ДАВНО НЕ ПОКУПАЮ ЦВЕТЫ – ОНИ РАСТУТ У МЕНЯ В САДУ. А ЕЩЕ НА ВОСХОДЕ СОЛНЦА ЛЮБЛЮ ПРОЙТИСЬ БОСИКОМ ПО РОСИСТОЙ ТРАВЕ.

мой дом – моя крепость

Анастасия Макеева: дача подарила мне мужа и большую семью

АНАСТАСИЯ: Рома с детства пел и играл на гитаре, но никто не оценивал его порывы души, а я заметила и оценила. В этом году мы вместе выступили на празднике в честь Дня семьи, любви и верности. Некоторые говорят: «Вытащила мужа на сцену». Нет, просто меня пригласили на концерт, где все выступали семейными парами, тогда позвонил продюсер и спросил: «У тебя муж петь умеет?» Я ответила, что умеет, хотя Рома сказал: «Вы что, обалдели? Я проектировщик, а не певец!» Но мы немного порепетировали, и он вышел со мной на сцену.

РОМАН: С женой я петь готов, а сам по себе – нет, у меня совсем другая профессия.

На Анастасии: платье «ДушеГрея».
На Романе: футболка «ДушеГрея».

«Антенна» побывала в гостях у актрисы и ее супруга Романа Малькова. «С тех пор как в доме появился мужчина, все стало гораздо проще. Супруг во всем разбирается и поддерживает меня во всех сумасшествиях», – смеется Анастасия.

Эту дачу подарил мне отец. Тринадцать лет назад он сказал: «Дочь, ты ведь жила в Краснодаре, где море, горы, а Москва – это абсолютно каменный город, в котором ты задыхаешься без природы. Давай что-нибудь тебе посмотрим». Я тогда активно копила деньги и выплачивала ипотеку за квартиру, поэтому ответила: «Пап, сейчас немного не до этого». Тогда он приехал и подарил мне 800 тысяч рублей. Я еще чуть-чуть, буквально около 200 тысяч, добавила и нашла себе чудесную дачу. Меня совершенно не испугало, что участок в 70 км от Москвы. На самом деле в этом есть своя прелесть, здесь другой воздух, люди.

Спортивный азарт

Часто мамы и папы бросают все силы на физическое развитие ребенка, но этот порыв не всегда дает хорошие результаты.

В РАЗУМНЫХ ПРЕДЕЛАХ

– При составлении графика тренировок учтите способности, темперамент, особенности нервной системы ребенка, – рассказывает **ОСНОВАТЕЛЬ МЕТОДИКИ ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ВЕРОНИКА ВЕСЕЛОВА**. – Задача не в том, чтобы заполнить день ученика, а приучить его к дисциплине, разглядеть способности.



Часто ребенок с радостью посещает занятия, но внезапно интерес пропадает. Главная причина – отсутствие природных данных или недостаточная физическая подготовка. Например, упитанную девочку записали на фигурное катание. Она мечтает о победах, старается, но результата нет. Без него интерес пропадает.

Вторая причина отказа от занятий – перегрузки, они ведут к стрессу. И дело может быть не в том, что тренировки сложные. Переутомление возникает, если на занятия приходится ездить через весь город. Поэтому лучше выбирать секцию и по территориальному принципу. Третий повод отказа от занятий – их навязывание ребенку. Часто родители пытаются реализовать свои детские мечты. Например, мама хотела заниматься спортивной хореографией, но возможности не было, и она отдает дочь на танцы, но не спрашивает мнение девочки.

НЕ МЕДАЛЬ, А ЗДОРОВЬЕ

– Спорт нужен, так как в школе, особенно в средних и старших классах, возрастает риск заболеваний опорно-двигательной системы, – говорит **ДЕТСКИЙ ТРАВМАТОЛОГ-ОРТОПЕД МАКСИМ СЕМЕНИСТЫЙ**. – Подростки проводят за уроками много времени, а после выполнения домашних



заданий почти всегда переключаются на компьютерные развлечения. Гиподинамия приводит к сколиозу, страдает зрение, особенно если ребенок привык сидеть в неудобной позе или его рабочее место плохо организовано. Детский спорт не надо рассматривать с позиции борьбы

Чтобы понять интересы ребенка, сходите с ним в качестве зрителей на занятия в несколько кружков.

за высокие достижения и победы. Главная цель – укрепление здоровья, и школьных уроков физкультуры для этого недостаточно. Нужны дополнительные занятия, идеальный вариант – 2–3 раза в неделю по 1,5–2,5 часа.

ВОЗРАСТНЫЕ ПОМЕХИ

То, что по силам 14-летнему подростку, может быть опасно для младшего школьника.

В 6–7 лет лучше исключить олимпийские виды спорта, связанные с повышенной нагрузкой на организм. Полезны плавание, танцы, они снимают напряжение с шейного отдела позвоночника. Игры с мячом и настольный теннис тренируют зрение и скорость реакции.

В 12–14 лет допустимы занятия спортивной гимнастикой, легкой атлетикой. К этому времени костно-мышечный корсет ребенка хорошо развит, сформирован и связочный аппарат суставов. Имеет смысл обратить внимание на командные виды спорта, например, водное поло, футбол и хоккей. Во время групповых занятий ребенок привыкает к общению в коллективе и учится распределять силы.

ДЛЯ САМЫХ ОПЫТНЫХ

Занятия травмоопасным спортом (горные лыжи, единоборства, тяжелая атлетика) допустимы после серьезной подготовки и с момента, когда у школьника выработана спортивная дисциплина. Иначе говоря, он уже готов следовать указаниям тренера, это важное условие безопасности.



Ирина Ломанова, style@antennatv.ru