

НАВКА О КОСТОМАРОВЕ: у него по две тренировки каждый день

ТВ 3—9 июля 2023 № 26 Москва

2 в 1: журнал и телегид

АНТИНА

еженедельно

**ПЛАНЫ
НА ОТПУСК**

Опасности на пляже
Прививки
Еда в дорогу



АЛСУ
На чем
держится
ее 17-летний
брак

Суббота!

И в хвост, и в гриву:
примерьте цифровое платье к показу сериала

«ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЕК. ИМПЕРИЯ КЁСЕМ»

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЦЕНА 47,00 РУБ.

ISSN 2412-7299
23026
9 772412 729770

«В 33 уехал в Москву и начал жизнь заново»

Константин Адаев, Иван Колесников в сериале «Феникс», прежде чем стать артистом, работал на заводе, фитнес-инструктором и тренером по кикбоксингу.

-Мой герой – кроткий, неконфликтный семьянин, но есть вещи, которые он скрывает ото всех. Что говорить, у каждого из нас есть скелеты в шкафу и в какой-то момент они вываливаются, – считает 48-летний актер, – У меня тоже весомое прошлое за спиной. Приехав в Москву из Казани, я начал жизнь заново. Тоже в какой-то степени можно назвать Фениксом. Я родился в городке Зеленодольске под Казанью. Окончил строительный техникум, собирался работать на заводе им. Горького, где строят корабли, но понял, что это совершенно не то, чего хочу. Думал, что делать дальше.

Попытка поступить на юридический не увенчалась успехом. Через год прошел на театральный факультет казанской академии, чему был безмерно рад. После чего попробовал себя в ТюЗе. Но именно кино было лейтмотивом по жизни, оно в свое время мотиви-

ровало меня заниматься спортом. Когда учился в 9-м классе, появились видеосалоны, где с ребятами как замороженные смотрели фильмы, потом искали книги по борьбе. Кино с элементами боевых искусств сформировало мои вкусы. С детства равнялся на **Сильвестра Сталлоне**, **Арнольда Шварценеггера**, **Дольфа Лундгрена**, они мастерски владеют телом.

- Друзья вертели пальцем у виска, зачем ты это делаешь, у тебя здесь есть все.

После Казани уехал в Питер, меня там взяли в балетную труппу Театра музыкальной комедии. Это оказалось совсем не моим, вернулся, занимался шоу-балетом. В 33 года уехал в Москву, по сути, в никуда, просто хотел в кино. Начал трудиться в спортзале фитнес-инструктором и тренером по кикбоксингу. Когда уезжал из родного города, друзья вертели пальцем у виска, мол, зачем это делаешь, у тебя здесь все, перспективы. Но я понимал, что достиг потолка, надо двигаться дальше. Мне помогли вера в себя, чуйка, внутренний огонь и жела-

ние делать то, о чем мечтал с детства. Потихоньку знакомился с людьми, однажды мне дали телефон каскадеров. Никогда не думал, что буду иметь дело с трюковым кино. Решил попробовать, зная свои возможности и цель – попасть на площадку. Сделав фотографии, отправился на автобусе на «Мосфильм». Уехал черт-те куда! Пришлось возвращаться пешком до киностудии. Помню, шел такой радостный по Воробьевым горам, предчувствуя начало чего-то нового. Когда посмотрели снимки и сказали, что мне надо сниматься в кино, стоял на проходной, а внутри меня все переливалось невероятным сиянием. Понял, что я там, где должен быть!

Лиза Барская, kino@antennatv.ru

КОНСТАНТИН АДАЕВ
НА ТВ «ФЕНИКС»

НТВ
ПОНЕДЕЛЬНИК – ПЯТНИЦА, 20:00

Фото: личный архив Константина Адаева, канал НТВ

- Чтобы добиться результата, необходимо преодолевать лень. С ней поможет справиться только внутренний огонь: когда думаешь о мечте и в груди что-то загорается настолько сильно, начинаешь делать шаги к достижению цели. Это обязательно приведет к результату, потому что цель подкреплена невероятной мощью желаний.



В СЕРИАЛЕ «ФЕНИКС» С ЛЯНКОЙ ГРЫУ (МАРИЯ).
– Для Ивана я сам придумал очки и прическу. Поначалу на меня хотели надеть парик, – делится Адаев.



В следующем номере вам ответит актер **Анатолий Котенев**. Присылайте вопросы на почту KINO@ANTENNA-TV.RU. А также пишите, кого вы хотели бы увидеть в этой рубрике.

Инга Оболдина: дочка похожа на папу, а темперамент – мой

– Могу похвастаться тем, что неплохо готовлю, делаю это нечасто, но домашним нравится. **Мое фирменное блюдо – строганина из семги с лимоном и луком.**

Актриса театра и кино ответила на вопросы читателей «Антенны».

ПОМНИТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО ДЕЛАЛИ В ТОТ ДЕНЬ, КОГДА ПЕРЕЕХАЛИ ИЗ ЧЕЛЯБИНСКА В СТОЛИЦУ, И КАКОЙ НАРЯД ТОГДА ВЫБРАЛИ?

Ирина Пуховая, 50 лет, домохозяйка, г. Владивосток

– Помню подробно не переезд, а первый приезд в Москву. Тогда я посмотрела сразу три лучших на тот момент спектакля: «Жесткие игры» **Марка Захарова**, «Вишневый сад» **Леонида Трушкина** и «Служанки» **Романа Виктюка**. А надела я шубу из белого козлика, папаху, галифе и кожаные ботфорты до колена.

КАКИМИ УСПЕХАМИ ВАС РАДУЕТ ДЕСЯТИЛЕТНЯЯ ДОЧКА КЛАРА? К ЧЕМУ У НЕЕ ТАЛАНТЫ, В ЧЕМ ОНА ПОХОЖА НА ВАС?

Валерия Федотова, менеджер, г. Екатеринбург

– Клара внешне на сто процентов похожа на папу, даже форма ногтей у нее его. Но по темпераменту она, может быть, ближе ко мне, очень озорная, такая юла, Огневушка-поскакушка. Дочка учится в «Класс-центре» **Сергея Казарновского**, там есть драматическая школа и музыкальная, то есть школа не только общеобразовательная, но еще и творческая. Плюс Клара посещает театральную студию «Чемодан» и обожает ее. Сейчас все чаще слышу от нее, что она хотела бы стать артисткой. Похоже, тут яблоко от яблони недалеко упало.

– В свой первый приезд в Москву я надела шубу из белого козлика, папаху, галифе и кожаные ботфорты до колена.

В СЕРИАЛЕ «ВСЕ КАК У ЛЮДЕЙ. ПРОДОЛЖЕНИЕ» ВЫ СЫГРАЛИ ДОВОЛЬНО ВЛАСТНУЮ ЖЕНЩИНУ. ЧЕМ ДЛЯ ВАС ИНТЕРЕСНА ЭТА ГЕРОИНЯ?

Ольга Власкина, медсестра, г. Калининград

– Тамара – хозяйка не только своей судьбы, но и судьбы своего брата **Игоря Ардова** – деспота и тирана, бывшего мужа главной героини **Кире**. Она действительно власт-

открытая тема

ИРИНА МЕДВЕДЕВА:
– ТАК КАК ЖИВЕМ
НЕДАЛЕКО ОТ ПАРКА,
ПЕРИОДИЧЕСКИ
ЕЗДИМ ТУДА КАТАТЬСЯ.



Велики, йога и скакалки

Как еще любят проводить звезды время летом,
когда так не хочется сидеть дома?

ЛУКЕРЬЯ ИЛЬЯШЕНКО, АКТРИСА:

– Я очень хотела бы кататься на велосипеде, но не могу, поскольку у меня тут же начинается аллергия. Почему так происходит, не знаю, до врача так и не дошла. В моем случае остается только бадминтон. Мой совет новичкам – просто получать наслаждение от процесса. Не победить соперника, а хотя бы стукнуть по воланчику.

через 20 дней. Еще мы с детьми любим играть в мяч и бадминтон. С детства обожаю кататься на велосипеде. С тех времен сохранился мой первый велик, до сих пор стоит на даче. И детей с раннего возраста приучаю к этому виду спорта. Мой сын быстро и без проблем пересел с трехколесного на двухколесный. Периодически ездим с семьей кататься в парк.

ИРИНА НЕЛЬСОН:
– Я ВСЕГДА БЫЛА
ПРЫГУЧАЯ И МОГУ
ОБЫГРЫВАТЬ ДАЖЕ
ВЫСОКИХ ЛЮДЕЙ.
МОЙ МУЖ ВЯЧЕСЛАВ
ТЮРИН РОСТОМ
ОКОЛО 2 МЕТРОВ,
А Я, НЕСМОТЯ НА СВОЙ
СРЕДНИЙ РОСТ, ЛЕГКО
ОБХОЖУ ЕГО
И ВЫХВАТЫВАЮ МЯЧ.



ИРИНА МЕДВЕДЕВА, АКТРИСА:

– Мои предпочтения изменились с появлением двух малышей (сыну 4 года, дочери в октябре будет 2. – Прим. «Антенны»). Теперь я все больше обращаю внимание не на активные игры, а что лучше для них. Люблю пешие прогулки, пикники в лесу. Сейчас стало популярно бегать, но я все же за прогулки, закладываю на них час. Считаю, они полезнее. Лучше гулять не по дороге, а в лесу или парке. Если плохое настроение или эмоциональное истощение, идите туда, где растут деревья. Появится энергия, мозг очистится от негативных мыслей. Моей сестре в детстве поставили диагноз «астма». Родители испугались и уехали с ней в Абхазию. Они каждый день ходили на море по хвойным тропинкам, и болезнь исчезла уже

ИРИНА НЕЛЬСОН, ПЕВИЦА:

– Летом для меня привлекателен пляжный волейбол. А баскетбол – любовь с детства. Он близок тем, что у меня легко получается играть. Порхаю как бабочка. Еще люблю гонять на велосипеде. Это занятие дает мне чувство свободы и ни от кого не зависящего передвижения, ощущение ветра. В последнее время нравится проехать в нашем дачном поселке на самокате. Получается овал длиной в километр. Комфортно – вокруг почти нет людей и можно круто разогнаться. 20 лет я занимаюсь йогой, она дает выносливость, с ней приобретаешь силы. Если в спорте экстремальная нагрузка, нужно выдать максимально быстрый результат, йога позволяет за счет наработанной силы делать все гибко и мягко. Любовь к спорту поддерживает муж, он в молодости был профессиональным хоккеистом, а потом ушел из-за травм. Старается поддерживать форму, играет в любительский футбол.

– Футбол
проглеваает жизнь
на 5 лет, большой
теннис – на 10.

ЛУКЕРЬЯ ИЛЬЯШЕНКО:

– ЕЩЕ В ДЕТСТВЕ
С ЛУЧШЕЙ ПОДРУЖКОЙ
ТАНЬКОЙ ИГРАЛИ
ВО ДВОРЕ
В БАДМИНТОН.



КАМИЛЬ ЛАРИН, АКТЕР:

– Давно занимаюсь гольфом. Мы с друзьями обычно собираемся большой компанией. Начиналось все с полей в Финляндии и Болгарии. Но гольф-клубы давно есть в Москве