

ПЕВИЦА МАКСИМ: гумала, выпью и отработаю. Не получилось!

ТВ 24–30 июля 2023 № 29

2 в 1: журнал и телегид

анина

проскоп на всю неделю

**СОВЕТЫ
АСТРОЛОГА
ДО КОНЦА ГОДА**

**Дмитрий
ДИБРОВ:**

**ВСЕМ МУЖИЧКАМ
ГОВОРЮ –
ВОСПИТАТЬ
ЖЕНУ
НАДО САМОМУ**



РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЦЕНА 47,00 РУБ.



**НОВАЯ ТЕХНОЛОГИЯ
ПРОТИВ БОЛИ**
ЗАБУДЬТЕ О ТАБЛЕТКАХ!



подробнее на стр. 92.

РЕКЛАМА
И М Е Ю Т С Я
ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ
СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ISSN 2412-7299
9 772412 729770

23029



- ПЕТЕ 8 ЛЕТ, НИНЕ - 6. Я НЕ ПРЕНЕБРЕГАЮ УСЛУГАМИ ДЕТСКОГО ПСИХОЛОГА. У ПЕТИ В САДУ БЫЛ ЧУДЕСНЫЙ СПЕЦИАЛИСТ, ЕСЛИ У МЕНЯ ВОЗНИКАЛИ ВОПРОСЫ, С КОТОРЫМИ НЕ МОГЛА СПРАВИТЬСЯ, МЫ ХОДИЛИ К НЕМУ, РАЗБИРАЛИ ИХ. БЫВАЕТ, ЧТО МОИ ДЕТИ МЕЖДУ СОБОЙ КОНФЛИКТУЮТ. ЕСЛИ Я, ДОПУСТИМ, ЧУВСТВУЮ, ЧТО СЫНУ СЕЙЧАС В БОЛЬШЕЙ СТЕПЕНИ НЕОБХОДИМО МОЕ ВНИМАНИЕ, ТО МЫ ЕДЕМ ГУЛЯТЬ ВДВОЕМ, А НЕ ВТРОЕМ.

«Три дня голодания – и голова яснее мыслит»

Актриса **Алена Коломина** ответила на вопросы читателей «Антенны».

В чем вы похожи со своей героиней Викторией из сериала «Счастье не за горами»?

Анастасия Ефимова, г. Москва

– Виктория сделала не совсем свой выбор в жизни, она мечтала петь, хотела бы жить в родном любимом городе, однако сильная, властная мама и общественность оказали на нее влияние. Я бы сказала так: эта женщина совершила побег от себя, только в достаточно зрелом возрасте осознала это и решила поменять жизнь. Умение признаться, что ты идешь не своей дорогой, и свернуть в другую сторону мне тоже присуще.

Какую историческую личность вы бы хотели сыграть?

Ирина Марчук, г. Санкт-Петербург

– Принцессу Диану. Многие говорят, что мы внешне похожи. Она невероятная женщина, вокруг которой до сих пор столько страстей и тайн.

Месяц назад вы опробовали лечебное голодание и три дня не ели. Поделитесь, какой результат получили.

Лариса Непряхина, 36 лет, г. Тула

– Я не первый раз голодала, поэтому опыт нельзя назвать невероятным. За три дня у меня ушло килограмма четыре, но цель была вовсе

не в том, чтобы сбросить вес. Лечебное голодание под присмотром специалистов – это перезапуск всего организма, очищение, у тебя даже голова яснее мыслит, рождаются новые идеи.

С чего началась ваша семейная традиция бегать по 5 км?

Валерия Бухарова, продавец, г. Хабаровск

– В детстве бег на стадионе возле бассейна (Алена занималась акробатикой и прыжками в воду. – Прим. «Антенны») был моей любимой частью тренировки. Когда выезд на смену не в 6 утра, я обязательно выхожу на пробежку. Дети бегают со мной 2 км, иногда 3. Нина, поскольку занимается художественной гимнастикой, делает это достаточно легко. Петя первые полчаса говорит: «Я устал, больше не могу», но потом благодарит за то, что его вытащила.

В некоторых сериалах у вас роскошные косы, в жизни вы носите короткую стрижку. Никогда не хотели отрастить волосы?

Марина Карлина, косметолог, г. Саратов

– Любимый вопрос моих подписчиков в соцсетях! Чтобы отрастить волосы, нужно года два сидеть без любимой работы. У меня стрижка до середины шеи. Если я снимаюсь в проекте на 16 серий, то где-то полгода должна стричься именно так. А если кино требует, существует опция их нарастить.

АЛЕНА КОЛОМИНА

НА ТВ «СЧАСТЬЕ НЕ ЗА ГОРАМИ»⁽¹⁶⁺⁾

«Россия 1»
ПОНЕДЕЛЬНИК – ЧЕТВЕРГ, 21:20

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

Стас Пьеха: психике, как зубам, нужна постоянная гигиена

«Есть у меня такая психологическая болячка: периодически просыпаюсь с пониманием, что жизнь будет очень плохой. И мне необходимо из этого состояния выходить», – признается певец.

СТАС, НЕКОТОРОЕ ВРЕМЯ НАЗАД ВЫ ВЗВОЛНОВАЛИ ПОКЛОННИКОВ, КОГДА ПОПАЛИ В РЕАНИМАЦИЮ. ЧТО С ВАМИ ПРОИЗОШЛО?

– Случился сердечный приступ. Еще после ковида организм был ослаблен, в целом накопилась 20-летняя творческая усталость, работал много. Я в этот момент находился в Москве, учился в институте. Осенью поступил на очное отделение Московского института психоанализа. И тот день у меня был очень насыщенным: и концерт, и мотался прилично. В целом последнее время я мало спал, много работал, напрягался и к тому моменту уже недели полторы находился в состоянии полного истощения, когда все время хочется лечь, закрыть глаза, уснуть и чтобы никто не трогал.

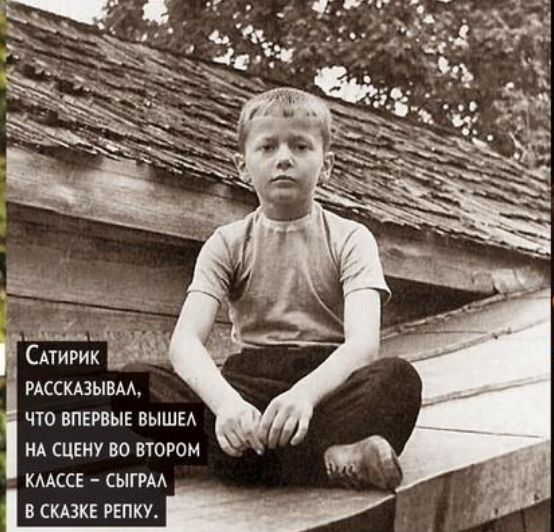
Я вернулся домой поздно вечером и почувствовал тревожные симптомы – боль в сердце, спазмы. Необычно, непонятно, страшно. Позвонил маме, попросил ее вызвать скорую. Мне было так фигово, боялся, что начну по телефону что-то объяснять и не смогу этого сделать. Сам принял лекарства, которые нашел дома. Приехавшие врачи скорой

– Я стараюсь выстраивать жизнь так, чтобы максимально оградить себя от перенапряжения. Отношусь к себе и к телу не как к функции, а как к живому человеку. Делать все через призму бережного и заботливого отношения к себе. Я абсолютно в реалиях сегодняшнего времени, все осознаю. Но понимаю, что силой мысли я ничего изменить не могу. Живу моментом, который есть здесь и сейчас.



Уходил со сцены со слезами: «Я же не дочитал...»

– Умение смеяться – это талант. И **Задорнов** очень заразительно это делал, – говорит **Николай Бандурин**. – Он умел во всем разглядеть смешное, найти повод для улыбки. У него был разный юмор: и интеллектуальный, и понятный всем.



Сатирик рассказывал, что впервые вышел на сцену во втором классе – сыграл в сказке **Репку**.

21 июля писателю-сатирику **Михаилу Задорнову** могло исполниться 75. Он до последнего горел работой – за несколько месяцев до ухода собирался читать зрителям новые монологи. Но не смог, перехватило горло...

Впервые встретились с Михаилом Николаевичем в 1989 году на «Аншлаге», соавтором которого он был в то время вместе с Региной Дубовицкой, – делится **Николай Бандурин**. – Будучи молодыми питерскими актерами, мы с **Михаилом Ващуковым** приехали в столицу, думали, что здесь все очень пафосно. Вдруг после нашего выступления подошел Задорнов: «Ребята, слушайте, классно получилось!» Меня удивили его открытость, отсутствие сно-

бизма. К нему всегда тянулись, и они от кого не отгораживались. Мог спокойно пообщаться с незнакомыми, относился к себе с иронией.

Помню выступление Задорнова за несколько месяцев до ухода во время съемок программы «Смеяться разрешается», где я был ведущим. Он пришел до начала концерта, сказал, что будет читать два новых монолога. Объявив его, я побежал в зрительный зал, чтобы посмотреть номер. Через мгновения увидел,

что Задорнова повело, он зашатался. Я рванул за кулисы, вынес ему стул: «Попробуйте сидя». Но ему не становилось лучше – начало перехватывать горло. Тогда я взял его под руку и почти силой увел со сцены, а он плакал то ли от боли, то ли от обиды, что не смог закончить. «Я же не дочитал, не дочитал...» – шептал мне на ухо. Ему уже было сложно пить воду, организм не воспринимал. Мы вызвали скорую. Поначалу он отказывался от госпитализации, но все равно поехал и через день сбежал из больницы. До последнего горел работой, даже когда уже было невмоготу...

Он так говорил про свой недуг (в октябре 2016 года у юмориста диагностировали опухоль головного мозга. – Прим. «Антенны»): «Я живу своей жизнью, он – своей. Не хочу жить его жизнью». Попытка радоваться, заставляя себя. Я научился у Задорнова этому неиссякаемому жизнелюбию. Михаил Николаевич был счастливым человеком, потому что у него было где и с кем делиться своими наблюдениями. Он до конца оставался востребованным и любимым людьми.

– У нас с Мишей была рабочая дружба. На протяжении 10 лет мой супруг, оператор **Сергей Варновский**, снимал все его концерты, чувствовал фантастическую энергетику артиста, – вспоминает телеведущая **Екатерина Уфимцева**. – Задорнов был внутренне молод. Не случайно ему легко удавалось пройтись на руках, сесть на шпагат. Перед концертом просил всех покинуть гримерку, чтобы заняться медитацией. Надо сказать, что он вел здоровый образ жизни. Увлекался аюрведой (древняя система индийской народной медицины. – Прим. «Антенны»). Когда приезжал к нам на монтаж, привозил свою еду, правда, мы не интересовались, чем

