

**Михаил ЛЕРМОНТОВ предвидел свою смерть.**  
**Пророчество поэта**

ТВ 21–27 октября 2024 № 42 Москва

2 в 1: журнал и телегид

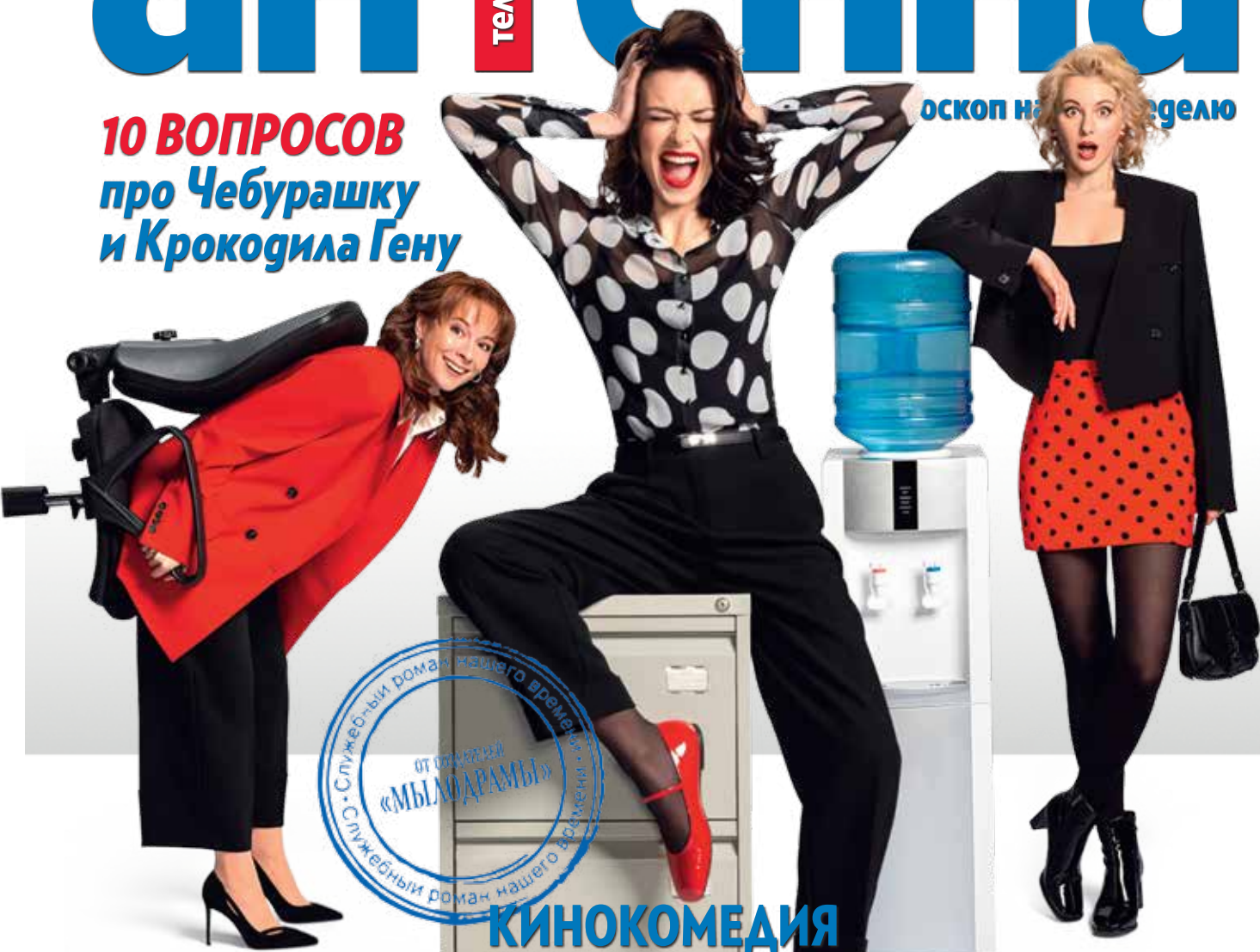
# антенна

ТЕЛЕСЕМЬ

**30 ЛЕТ С ВАМИ**

**10 ВОПРОСОВ**  
про Чебурашку  
и Крокодила Гену

оскоп на... делю



от автора  
«МЫЛАРАМЫ»  
Служебный роман нашего времени

КИНОКОМЕДИЯ

# КАРЬЕРИСТКИ

Чего хотят женщины,  
или Забег к мечте с препятствиями

**ПЯТ  
НИЦА!**

РЕКЛАМА

Рекомендуемая цена 49.00 руб.

ISSN 2412-7299



24042



9 772412 729770

**СКАНВОРДЫ • СУДОКУ • ТАРО**

вопрос звезде

# Лариса Долина: диета – мой образ жизни

Певица ответила на вопросы читателей «Антенны».

**С**ЛЫШАЛА, ЧТО ВЫ РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЕТЕСЬ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ. КАК НАЧАЛИ ПРАКТИКОВАТЬ?

*Вера Сергеевна, 54 года, г. Тверь*  
– Моя близкая подруга, оперная певица Хибла Герзмава утверждает, что самое главное в пении – это дыхание. «Сначала дышим, а потом поем», – говорит она начинающим исполнителям. Дыхание для вокалиста действительно имеет огромное значение, оно помогает пению. Мой рецепт – 20 минут дыхательной гимнастики по Стрельниковой утром натощак и еще 20 минут перед сном.

**КОГДА ВЫ ПОНЯЛИ, ЧТО МУЗЫКА – ИМЕННО ТО, ЧЕМ ВЫ ХОТИТЕ ЗАНИМАТЬСЯ В ЖИЗНИ?**

*Татьяна Маслякова, 37 лет, г. Екатеринбург*  
– Не я профессию выбирала, а она меня. Я очень хотела петь и пела везде и всегда. У меня не было педагогов, я самоучка. Уже лет с 12 точно знала, что пойду по этому пути.

**В СЕТИ МНОЖЕСТВО РАЗНООБРАЗНЫХ ДИЕТ ОТ ЛАРИСЫ ДОЛИНОЙ. КАКУЮ ИЗ НИХ ВЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПРАКТИКУЕТЕ?**

*Мария, 29 лет, менеджер, г. Саратов*  
– Раньше были разные диеты, а теперь это просто образ жизни. Все очень просто и одновременно непросто, важно иметь силу воли. Я практикую интервальное голодание – 18–19 часов. Приучала я себя к нему несколько месяцев,

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

– Внучка с первого класса в школе изучает актерское мастерство. И когда нам с ней предложили поучаствовать в проекте «Две звезды. Отцы и дети», Саша даже не раздумывала: «Конечно, бабушка, идем!» Я больше волновалась.



а живу в таком режиме уже больше пяти лет. Наверное, теперь так будет всегда.

**ВЫ ЯВЛЯЕТЕСЬ ЧЛЕНОМ ЖЮРИ МНОГИХ МУЗЫКАЛЬНЫХ КОНКУРСОВ, В ТОМ ЧИСЛЕ ДЕТСКИХ. ТРУДНО ОЦЕНИВАТЬ ТВОРЧЕСТВО ДЕТЕЙ?**

*Оксана Кротова, педагог, г. Самара*  
– Часто мы стараемся быть к детям более снисходительными, а это неправильно. Так можно дезориентировать и ребенка, и его родителей, и педагогов. Вот что точно может и должен сделать родитель, – это научить своего ребенка слушать нашу отечественную музыку. Водите его на симфонические концерты, на балет, приучайте слушать оперу, смотрите театральные постановки. Это важная часть образовательного процесса для юного вокалиста.

– Я много лет живу в Москве. Это мой город, такой же немножко психованный, как и я. Всю жизнь куда-то спешу.

**КАК ВЫ РЕАГИРУЕТЕ, КОГДА НА КОНКУРСАХ, ТЕЛЕШОУ СЛЫШИТЕ СВОИ ПЕСНИ В ЧУЖОМ ИСПОЛНЕНИИ?**

*Ольга Родина, врач, г. Новосибирск*  
– Я очень справедливый человек. Если исполнение хорошее, пусть поют на здоровье! Но если плохое, деликатничать не стану. Например, песню «Стена» петь не нужно никому, особенно ребенку. Чтобы ее спеть, надо прожить целую жизнь. Не говорю о вокальных возможностях – «Стена» написана специально на мой диапазон и органику. Про мою жизнь, в конце концов. Это ведь я все прошла, поэтому и петь ее больше никому не надо.



@ANTENNAONROOF

КАНАЛ В TELEGRAM  
«АНТЕННА – ТЕЛЕСЕМЬ».  
ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!



21–27 октября 2024

## мужской интерес



– Не надо пытаться удивить жюри «Ну-ка, все вместе!». Нужно продолжать кайфовать. Главный совет – знать свои сильные стороны, понимать, что это соревнование, ты борешься за право быть артистом.

– Конечно, больше времени я уделяю не работе, а детям и семье. Я недодал его своим старшим, и поэтому сегодня я – главный попомой, вот уже четыре года! Это должен сделать я, а не кто-то другой, иначе себе не прощу. Эти маленькие пальчики, пяточки и влюбленные глазки так быстро вырастают...

**Виктор  
Чайка:  
мне 65,  
и я хочу  
еще дочку!**



поклонникам сериалов

# «Шифр»: семейный подряд

Четвертый сезон сериала завершит историю о подругах – сотрудницах аналитического отдела расследований. Данью памяти **СЕРГЕЮ ПУСКЕПАЛИСУ** стал дебют в проекте его вдовы **ЕЛЕНА ПЕТРОВОЙ**.

**С**ергей погиб 20 сентября 2022 года в ДТП в Ярославской области. Премьеру третьего сезона команда проекта посвятила его памяти. Тогда же за роль подполковника Проскурина в «Шифре» Пускепалису присудили премию ТЭФИ в номинации «Актер детективного сериала». В четвертом сезоне его герой будет присутствовать уже за кадром и в воспоминаниях героинь.

– Над «Шифром» мы работали вместе пять лет. Невозможно привыкнуть, что Сережи больше нет... – делится режиссер **ВЕРА СТОРОЖЕВА**. – Он еще в третьем сезоне просил сократить линию его героя, и мы сделали это максимально. У нас есть душераздирающая сцена, когда подполковника Проскурина заставляют уйти из МУРа. Но герой Сережи навсегда незримо остался в нашем сериале.

Любопытно, что в проекте снялась вдова Пускепалиса Елена Петрова. Это ее актерский дебют, по профессии она гидролог, но режиссер предложила ей рискнуть и уговорила сыграть небольшую роль кассирши в заключительной серии. Появится в эпизоде и сама Сторожева. Ее героиня – посетительница фотоателье Анны (**ЕКАТЕРИНА ВИЛКОВА**).

В последнем сезоне еще одним режиссером проекта стала дочь Сторожевой **ОЛЬГА ГНЕДИЧ**. На протяжении всех сезонов она являлась одним из сценаристов.

– Четвертый сезон «Шифра» станет последним. Мы ставим точку, потому что решили, что истории главных героинь уже рассказаны и было бы нечестно по отношению к зрителю тянуть их дальше, – объясняет Ольга. – Возможно, у нас не получился



СНИМОК С СЕРГЕЕМ ПУСКЕПАЛИСОМ ЕКАТЕРИНА ВИЛКОВА ОПУБЛИКОВАЛА У СЕБЯ В СОЦСЕТЯХ В ДЕНЬ ГИБЕЛИ АКТЕРА.

В ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОМ СЕЗОНЕ КУРАТОРОМ АНАЛИТИЧЕСКОГО ОТДЕЛА СТАЛА МАРИНА КОРЗУН (АГРИПИНА СТЕКЛОВА, ВТОРАЯ СЛЕВА). АВТОРЫ ОБЕЩАЮТ НЕОЖИДАННЫЕ ПОВОРОТЫ В ЛИЧНЫХ ИСТОРИЯХ ИРИНЫ (МАРЬЯНА СПИВАК), АННЫ (ЕКАТЕРИНА ВИЛКОВА) И СОНИ (ЯНА ДЮБУИ).

