



В фильмографии Марины Коняшкиной накопился приличный список работ - около 25 ролей. Наиболее заметные фильмы - «Пусть говорят», «Телохранитель 2,3», «Глубокое течение», «Врач», «Александра», «Мы объявляем вам войну», «Все ради тебя». Известная киноактриса дала интервью Южному (Ростовско-Донскому) выпуску № 24 (1184)/1 – 2021 Российской Диабетической Газеты «Жизнерадостная газета», Главный редактор А.Д. Кондратцева.

«Давайте общаться!»

У нас в гостях талантливая
актриса театра и кино -

**Марина Сергеевна
Коняшкина.**

Она родилась в Минске,
училась в театральном
институте в Москве, здесь
и построила карьеру ак-
трисы. На счету Марины
Коняшкиной более 50
работ в кино, интересные
театральные работы в МХТ
им. А.П. Чехова. Мы расспро-
сили Марину Сергеевну о её
творческом пути, дальнейших
планах и любимых городах.



Ж
-
жизне
реш
ехат

-
актр
путе
мечт
у м
папа
Актё
скро
«сур
лет я
не л
хотел
зани
они
были
доче
знач
студ
Мы
Вите
студ
театр
атро
Мин

ООО



матическое и что-то комедийное. Все это вызывает чистый восторг. Мне нравится делать все самой, полностью погружаться в работу. Вот представьте: Вы две недели не спите, сутками репетируете, практически живете в училище. Специально договорились с вахтером, чтобы не выгоняли нас ночью из стен Альма-матер. Я в это время практически ничего не ела, только черный хлеб с кабачковой икрой. Полное погружение в творческий процесс. И вот кульминация: день показа, положительная оценка... Это невероятный энергетический заряд! Таких эмоций больше нигде не испытываешь. Сейчас всегда есть режиссер, готовый материал, предлагаемые обстоятельства. А тут было «живое» творчество, проверка себя. Для меня это очень важно, так как я максималист во всем.

- **Какие Вы испытали ощущения, когда впервые вышли на сцену театра МХТ им. А.П. Чехова в постановке «Ундина»? Помните этот момент...?**

- Нужно начать с того, что первый спектакль, который я посмотрела в Москве, когда приехала поступать - это была «Ундина»! Запомнилась прекрасная музыка и режиссура Николая Лаврентьевича Скорика.

«Мне нравятся положительные эмоции людей, их отклики. Это неподдельный восторг. Ты делаешь добро и видишь радость людей. Это очень приятно.»

Кадр из сериала «Пятый этаж без лифта».

Когда оканчивала 4 курс, мы выпускали дипломный спектакль и мне предложили пройти кастинг в Московский Художественный театр. Меня взяли, в марте сыграла первый раз. Выйти на большую сцену в трехчасовом спектакле, в главной роли очень ответственно. «Ундина» Жана Жироу - это пьеса, со сложной драматургией. Это было серьезное испытание. Рада, что прошла его.

- **Как Вы считаете, есть ли разница в подготовке к роли в кино и к роли в театре? Или перевоплощение и подготовка проходят одинаково?**

- Все отличается. Театр и кино - это абсолютно разные вещи, как опера и балет. Кино - это «здесь и сейчас», сцену отыграл и забыл. Хорошо, когда попадают проекты, где действительно нужно готовиться, тренироваться, дополнительно репетировать. К спектаклю можно готовиться от 3-х месяцев до года. Это ежедневные репетиции. Все в более спокойном темпе.

- **Марина Сергеевна, а были в Вашей практике роли, к которым необходимо готовиться**

заранее, получать новые навыки?

- На Первом канале должен выйти сериал «Близнец». Мне очень понравилась моя роль. Была необходима супер спортивная подготовка. Я сыграла женщину-следователя ГРУ. До начала съемок встречалась с каскадерами, отработывала трюки, тренировалась. Занялась бегом. До роли ходила на бокс еще, старалась очень активно включить спорт в свою жизнь. Считаю, чем ты начинаешь заниматься, то и притягиваешь в свою жизнь. Вот и роль пришла такая.

- **Какие у Вас на данный момент творческие планы? Ожидается новый спектакль или фильм с Вашим участием?**

- В театре пока, к сожалению, не занята. Но вот недавно закончила проект у Елены Цыплаковой. Мы снимали три месяца в Калининграде. Параллельно еще один проект у режиссера Ильи Хотиненко в этом же городе. С января приступаю к съемкам в сериале о декабристах, где сыграю Екатерину Трубецкую.

Кадр из сериала «Хрустальная ловушка».



8

Жизнерадостная Газета



Российская Диабетическая Газета

**ПОЛЕЗНОЕ
ЛАКОМСТВО**

**ТЕМНЫЙ
ШОКОЛАД**
с АЛСАЛЦИНОМ
с ВИШНЕЙ
с КАЧЕКВОЙ
с МАЛИНОЙ
и КАЧУЧНО

**МОЛОЧНЫЙ
ШОКОЛАД**
с КЕШНЮ
с КАПУЧИНО
с МИНДАМЕМ
с ФУНДУКОМ

**ГОРЬКИЙ
ШОКОЛАД**
с ЯГОДАМИ ГОДЖИ
с СЕМЕНАМИ ЧИА

ООО "ТД "Диамир К"
+7(495)739-22-00
www.diamirka.ru
info@diamirka.ru

Вифрут®
Dr. Dias
рототайка
Верное средство для здоровья
la Fito®

10

Жизнерадостная Газета



Российская Диабетическая Газета

- Бытует мнение, что актеры очень суеверны, что у каждого есть свой ритуал или секрет для настроения и вдохновения? Марина Сергеевна, поделитесь с нашими читателями, как настраиваетесь на роль, что Вас вдохновляет?

- Для меня лучший способ вдохновения - это наблюдения за людьми. Поэтому в поездках, да и в Москве, чаще использую общественный транспорт. Так же люблю долгие пешие прогулки. И конечно, живопись! Мне кажется, артисту, важно, как можно больше бывать в музеях.

- А какой город или страна поразили Вас больше всего?

- В августе первый раз посетила Рим, а потом через две недели Париж. В Риме удалось провести 5 дней. Особенно хотелось посмотреть этот город после просмотра фильма «Великая красота» Паоло Соррентино (итальянский кинорежиссёр и сценарист - Прим. ред.). Конечно, мы сразу отправились на поиски фонтана Аква-Паола, с которого начинается фильм. Это восторг. Вернулась в Москву и снова появилось свободное время. Всю жизнь мечтала поехать в Париж. Но думаю, как после Рима поеду туда,

ведь впечатления еще не улеглись? Но поехали жить в районе Марсе. Когда вышли из метро на улицу у меня сразу «кольнуло» в сердце. Это была любовь с первого взгляда. (Улыбается.) Рим, как одиозный музей, а Париж - город для общения.

- Марина Сергеевна, что Вы можете пожелать нашим читателям в такое непростое для всех время?

- Меньше сидеть в тишине. Во время карантина поняла, что сила в людях, в личных встречах, общении. Нужно чаще ходить в гости, приглашать к себе. Мы ведь совершенно забыли об этом. Не встречалась с подругой - актрисой, спрашивала у друга, какие планы на Новый год. Хочется, чтобы кто-то пригласил в гости. Все вместе что-то готовить, отмечать. Тогда хандра исчезнет. Так что давайте общаться! И пусть новый год принесёт только хорошее, светлое и доброе!

Беседовала Диана К.
Фотографии предоставила
Марина Коняшкина

Рецепт черемухового торта от Марины Коняшкиной.

Ингредиенты:

- Яйца — 4 шт.;
- Сода - 5 г;
- Мука - 150 г;
- Мука черемуховая - 135 г;
- Мука миндальная - 75 г;
- Сахар тростниковый — 230 г;
- Разрыхлитель — 5 г;
- Сметана 25% — 280 г.

В чаше взбейте яйца (4 шт.) с тростниковый сахаром (230 г) до пышной пены, на это уйдёт от 5 до 10 минут. Далее добавьте все сухие ингредиенты: муку (150 г), муку миндальную (75 г), муку черемуховую (135 г), соду (5 г) и разрыхлитель (5 г). Перемешайте всё на низких оборотах миксера или даже лопаткой. В конце идёт жирная сметана (270 г). Тесто будет достаточно жидким. Если хотите, чтоб коржи были ещё нежнее, добавьте растительное масло (80 г). Три металлических кольца на 16 см оберните фольгой и разделите тесто поровну. Выпекайте на режиме верх-низ, при температуре 145-155 градусов до готовности. Готовые коржи оберните пищевой плёнкой горячими. Уберите в холодильник на 8 часов. После этого соберите торт, промазав каждый корж кремом.

Рецепт крема:

- Масло сливочное 82,5% — 100 г;
- Пудра сахарная — 100 г;
- Натуральный экстракт ванили — 5 г;
- Творожный сыр — 300 г.

Для начала порубите холодное масло (100 г, из холодильника) на кубики в 5-9 мм, добавьте сахарную пудру (100 г). Используйте пудру с добавками, они помогают избежать комочков, она не сваливается и остаётся рассыпчатой. Взбивайте пудру и масло на высокой скорости до состояния однородной пасты. Добавьте экстракт ванили. Когда размешаете экстракт, добавьте творожный сыр (300 г). Добейтесь однородности миксером. Крем готов к использованию.

