№ 11/2015 ● 7 марта ● Издательский дом «Бурда»

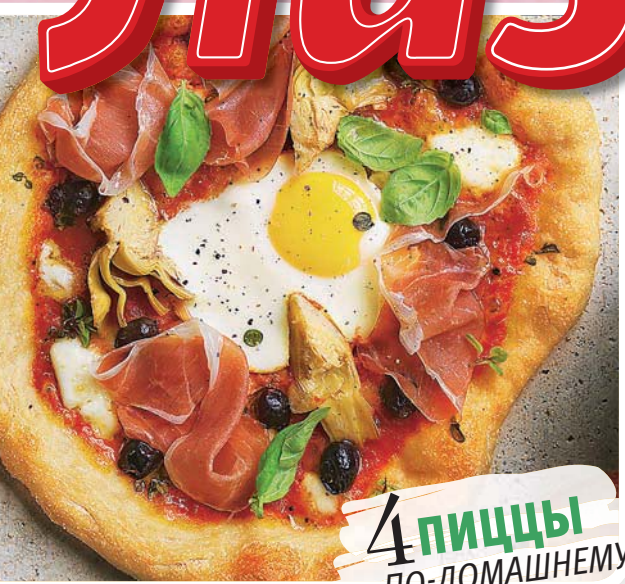
Все краски жизни для тебя!

суперцена!

Лиза®

ЭКОНОМ-класс

ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ *дорогие чистящие средства* с. 52



4 ПИЦЦЫ ПО-ДОМАШНЕМУ с. 45

ISSN 1560-5434

ДЛЯ ПОСТА

ИДЕИ ВКУСНОГО И ПОЛЕЗНОГО МЕНЮ с. 48

ЗДОРОВЬЕ

3 ПРОСТЫХ УПРАЖНЕНИЯ *ЧТОБЫ СПИНА НЕ БОЛЕЛА* с. 32

ПСИХОЛОГИЯ

ИСКУССТВО УБЕЖДАТЬ с. 62

Самый ПРАКТИЧНЫЙ НОМЕР

ПУТЕШЕСТВИЕ отпуск по карману: планируй сейчас с. 70

МОДА С ПОДИУМА варианты для жизни на любой бюджет с. 16

СЕМЬЯ покупки для детей: лучшее не значит дорогое с. 66

содержание





74 **В НИЦЦУ НА ПОЕЗДЕ.** От одного названия этого города становится теплее

50 **КУХНЯ ДЛЯ ЖИЗНИ –** это место, где все любят собираться. Просторная, удобная, светлая



16 **ГАРДЕРОБ НА ЛЮБОЙ БЮДЖЕТ.** Как создать стильный образ, потратив разумные деньги?



42 **ВЫПЕЙ ЧАШЕЧКУ КОФЕ** с великолепным десертом – орехово-кофейным тортом

АКТУАЛЬНО

6 **На связи.** «Дорогая Лиза!»
8 **Новости**
10 **Интервью.** Мария Голубкина: «Хочу внуков»
78 **Гость.** Алексей Чумаков: «Главное – уважать друг друга»

МОДА&КРАСОТА

16 **Стиль.** 5 образов с подиума. Варианты для жизни на любой бюджет. Романтика, классика, декор, цвет, принт
20 **Шопинг.** Чистое сияние
22 **Новости.** Это интересно
24 **Уход.** Доступная роскошь
26 **Новинки.** Топ-8
28 **Бренд.** Время не властно

ЗДОРОВЬЕ&ВЕЛНЕС

30 **Важная тема.** Сердцем чую...
32 **Профилактика.** Встань в позу! Что делать, когда болит спина?
34 **Скорая помощь**
36 **Велнес.** 10 сеансов красоты и счастья

КУХНЯ&ДОМ

39 **Рецепт недели.** Салат из квашеной капусты
40 **Вкусно и просто.** Такая разная капуста
42 **На сладкое.** Крепкий орешек
44 **Готовим вместе.** Тыквенный чизкейк без выпекания
45 **Пицца-пати.** С грибами и моцареллой, пеперони, ветчиной, шпинатом
48 **Идеи.** Постимся со вкусом
50 **Интерьер.** Идеальная кухня
52 **Порядок в доме.** Полезная замена

ПСИХОЛОГИЯ&СЕМЬЯ

58 **Служба доверия.** Вопрос психологу
60 **Реальная история.** Продать и помочь
62 **Отношения.** Искусство убеждать
66 **Дети.** Моя мама умеет считать
68 **Детская площадка.** Хорошо весной!

ВПЕЧАТЛЕНИЯ

14 **Легенда.** Дева огня. Жанна д'Арк
38 **Сканворд**
54 **Рассказ.** Подарок с неба
70 **Гид.** Правила экономного туриста
74 **За рубежом.** Пусть тебе присНИЦЦА
80 **Гороскоп** для всех знаков зодиака



10 **МАРИЯ ГОЛУБКИНА** рассказывает о детях, загородной жизни и своих желаниях

Фото: Burda Media; Е. Зачесова; PR-служба брендов: Centro, Love Republic, H&M; А. Степанов/«Бурда Медиа»

«ДОРОГАЯ ЛИЗА!»

Весной хочется перемен, и это прекрасно. С чего же начать новую жизнь? Сделай маникюр, наведи дома порядок – даже мелочи способны украсить день



Конкурс в Сети

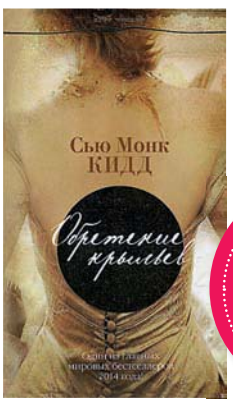
Слышала о новинке? Линия продуктов по уходу за ногтями Green Power от ANNY сможет подарить твоим ноготкам **настоящее весеннее обновление.** А самое приятное в том, что набор от ANNY ты **можешь получить в качестве приза**! 10 марта в наших группах на Facebook и в «ВКонтакте» **стартует конкурс на самый креативный маникюр!** Правила участия ищи в группах «Лизы» **в соцсетях.**



ЖИВУ КАК МНЕ КОМФОРТНО

«Я и порядок – понятия несовместимые. Сколько раз я пыталась перестроить себя на новый, «правильный» лад – все бесполезно. Наведенного порядка хватает буквально на полдня. Долго я боролась со своей натурой, пока не поняла одну вещь: мне комфортно жить так, как я живу. И не потому, что лень навести порядок. Мне кажется, приверженцы идеального порядка – это консерваторы, всегда живущие по правилам. Люди, которые любое новшество не приемлют по одной причине: оно не впишется в их распорядок. Но по-моему, это скучно. Я, к счастью, отношусь к тем людям, которые не боятся экспериментировать, примерять в своей жизни что-то новое или хорошо забытое старое. А беспорядок при желании можно легко устранить, стоит только захотеть обновить свою жизнь, упорядочить. Не нужно ломать себя, нужно просто понять, почему происходит именно так».

Марина Зевина, г. Москва



Книгу от издательства «Азбука» получает Елена Волкова

Приз

МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ

«В чем смысл жизни? Для каждого из нас он свой. Но осуществить задуманное человек может, только если будет чувствовать поддержку со стороны близких. Для мужчины это жена, дети, друзья. Для женщины важно иметь рядом мужчину. Ведь без него у нее не родятся дети, она потеряет очень многое. Работа у меня такая, что я часто наблюдаю за возрастными парами. Не передать словами чувства, отражающиеся в глазах женщины, похоронившей мужа, с которым она прожила 57 лет. Я вижу, как мужчина ухаживает за своей женой, которая в силу возраста периодически все забывает. Я понимаю, как ему тяжело, но он держится, зная, что, если он сдастся, никто ей не поможет. Мужчины и женщины нужны друг другу».

Елена Волкова, г. Рязань

ЕСТЬ ЧЕМ ПОДЕЛИТЬСЯ?

Пиши по адресу lisa-konkurs@burda.ru с пометкой «На связи»! Присоединяйся к группам «Лизы» в соцсетях:

www.vk.com/lizamagazine
www.odnoklassniki.ru/lizamagazine
www.facebook.com/ZhurnalLiza
www.instagram.com/zhurnal_lisa

ТЕПЕРЬ ЖУРНАЛ Лиза на планшете и смартфоне



ЧИТАЙТЕ НА Google play

Реклама

Фото: Legion-Media (2); пресс-служба компании Google Россия (2); пресс-служба издательства «Азбука»; PR-служба компании ANNY cosmetics Russia (6)

с 8 марта!

Это так приятно: принимать букеты, конфеты и комплименты мужчин. Как думаешь, какие качества они в нас ценят больше всего? Приятную внешность (49%), хозяйственность (46%) и верность (38%). Ну а мы любим их за ум (60%), способность заработать (51%) и порядочность (40%)*. От себя добавим: еще мы очень ценим тех, кто оказывает нам знаки внимания без всякого повода. Этого мы тебе и желаем – чувствовать себя любимой каждый день.



*По данным «Левада-Центра»



МОРЕ. КОРАБЛЬ. ДЕВУШКА

Мюзикл Максима Дунаевского «Алые паруса» снова покажут в столице. Ближайшие представления пройдут с 21 по 29 марта в театре «Русская песня». А летом романтическую историю Ассоль и Артура Грея смогут увидеть жители Санкт-Петербурга (1 июня – 12 июля) и Сочи (6–30 августа). **www.parusa.ru.**

ФЕСТИВАЛЬ

13 марта



В Санкт-Петербурге открывается XV Международный фестиваль балета «Мариинский». На сцене прославленного театра – одноактные балеты «Бэмби», «В джунглях». Фестиваль закроется 22 марта гала-концертом. Полная афиша на **www.mariinsky.ru.**

СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ

С 5 марта на телеканале TLC – новый сезон шоу «Оденься к свадьбе: Рэнди знает как». Знаменитый стилист Рэнди Феноли, как всегда, подбирает потрясающие подвенечные наряды. Бонус: на этот раз каждая серия будет посвящена какой-то теме: самое необычное платье, самый привередливый отец невесты... Интригует? Смотри по четвергам в 21.00 на телеканале TLC.





ВЕЧНЫЕ СЮЖЕТЫ

К 200-летию со дня рождения Павла Федотова приурочена экспозиция его работ в Третьяковской галерее (Москва). Художника часто называют Гоголем в красках: выставка – хороший повод снова пересмотреть знакомые с детства картины и улыбнуться. Работает до 14 июня.

КИНОПРЕМЬЕРА

12 марта

Обаятельный арт-делец и жулик, главный герой комедии «Мордекай», отправляется на поиски таинственной картины... В ролях: Джонни Депп, Юэн Макгрегор, Пол Беттани, Гвинет Пэлтроу.

Фото: Legion-Media; Wikipedia.org; Burda Media; PR-службы TLC, МИА «Кушнир Продакшн»



Мария Голубкина

ХОЧУ ВНУКОВ

Мария не из тех, кто подстраивается под чужое мнение и стремится понравиться окружающим. Она такая, какая есть. Хотите – принимайте...

Актриса славится и ранним началом карьеры (в 15 лет Голубкина снялась в главной роли в картине Вячеслава Криштофовича «Ребро Адама»), и своим непростым характером, сильным, прямолинейным, целеустремленным, и, конечно же, незаурядным чувством юмора и острым языком. А еще она азартна и легка на подъем, но при условии, что ей интересно! Кстати, слово «интересно» – ключевое в лексиконе Голубкиной.

– Ты много работаешь, но не считаешь себя трудоголиком. А что больше нравится: тратить заработанные тобой деньги или получать подарки?

– Да и то и то хорошо! (*Смеется.*) Это разные удовольствия. А насчет покупок, так это смотря что купить. Приобрести кирпич или керамзит на заработанные деньги – это одно, а сумку, юбку себе – это другое. Хотя и машина керамзита – тоже приятно, потому что он нужен, а купив его, думаешь: «Слава богу, сделала». Кстати, если кто-то подарит машину керамзита – тоже хорошо. (*Улыбается.*)

– Ты из тех, кто все время что-то достраивает и исправляет?

– Я все время что-то доделываю. Это и творчество, и чистый быт: там развалилось, тут расшаталось. Но никакими пристройками-достройками я не занимаюсь.

– Сейчас ты производишь впечатление достаточно независимого человека. А в вашу с Николаем Фоменко семейную бытность ты себя вела и ощущала так же?

– Не важно, Коля – не Коля. Если люди существуют вместе (не имеет значения кто: мужья, жены, родители, дети), то они должны друг с другом считаться. Или вы вместе, или не вместе. А обязанности как-то сами собой распределяются. Люди, живущие рядом, – не мои слуги, а я не Волька из «Хоттабыча». И у меня никогда не было такого, чтобы прилетел вдруг волшебник в голубом вертолете и сказал: «Я сейчас все за тебя сделаю».

– У тебя в загородном доме живут собаки. Как управляешься с ними?

– Но это же не квартира. Ко мне всегда прибиваются какие-то собаки: и дворняги, и породистые, но численность их все время меняется, потому что кто-то из них периодически убегает, прогрызая дырку в заборе.

Но я не могу назвать себя любителем животных. У меня собаки скорее по необходимости – дом все-таки, и хорошо, что во дворе есть большие собаки, которые голосом дают знать о себе. Я к собакам отношусь как к собакам. Я про них слишком много знаю, так что у меня нет никаких сантиментов по их поводу. Ну живут во

Фото: А. Степанов/«Бурда Медиа»

дворе, и хорошо. Как-то украшают жизнь своей беготней, лаем...

Хотя мой лабрадор – милейшее, добрейшее животное, правда очень глупое. (*Улыбается.*)

– Верится, что у тебя такая большая дочка, 17 лет?!

– А почему в это не должно вериться? Ничего особенного в этом нет. Хорошо, когда родители еще достаточно молодые, потому что, чем больше с детьми разница в возрасте, тем меньше возможности найти точки соприкосновения: слишком большой разрыв между поколениями. Хотя когда маме 55, а ребенку 20 лет, тоже вроде бы нормально. Особенно если речь идет об Алле Сигаловой. (Хореограф и актриса Алла Сигалова родилась в 1959 году. Ее младшему сыну Михаилу 20 лет. – *Прим. ред.*) Но мне больше нравится как у меня. И если бы мне сейчас сказали «А роди ребеночка», я бы сильно подумала. Опять все сначала?! В 48 лет в первый класс идти?! Нет!

– Считается, что позднее материнство омолаживает женщину...

– Мне этого не надо. Пусть все идет как идет. Мне, наоборот, нравится, что дети уже подросли и с ними есть о чем поговорить. А вот внуки – это интересно.

– Ты уже об этом думаешь?

– Я уже два года назад поняла, что хочу не детей, а внуков. Ответственности меньше, потому что у них свои родители есть, а потискать – пожалуйста! Могу сколько угодно бегать и прыгать с ними. Это же так приятно – маленький симпатичный ребенок...

– У тебя красивая дочь. Ты говорила ей в детстве, что она красива?

– А зачем?

– Чтобы девочка не выросла с комплексами по поводу внешности.

– Не знаю почему, но она и без меня прекрасно знает, что красивая. Она может спросить меня, как выглядит, когда собирается куда-то. Но так, чтобы обсуждать физическую красоту... Нет, это не тема для бесед. Пусть с ней ее парни обсуждают, что у нее там красивое: ноги, руки, лицо, голова и т. д. (*Смеется.*)

– Может быть, Николай называл дочь красавицей?

– Нет. Мы на этом не акцентировали внимание. Как-то все растут, живут и цветут. Зачем об этом говорить?

> *Люди, живущие рядом, – не мои слуги, а я не Волька из «Хоттабыча»*

– Ты делилась с мамой своими детскими и подростковыми влюбленностями?

– В 15 лет, наверное, нет. Но я и влюблялась чисто теоретически. А когда какой-то парень появлялся, то он приходил ко мне домой, говорил: «Здравствуйте, я Вася». Вот и все, а другого я и не припомню. Делятся с подружками.

– Но многие признаются, что мама для них – лучшая подружка...

– Нет, конечно, надо с детьми дружить. И мама, безусловно, должна стать подругой. Но не подружкой, а другом. Дети должны знать, что их самый верный друг – это я.

Юному человеку очень тяжело жить, если с ним родители не дружат. По-моему, самое ценное между детьми и родителями – это возможность дружить. Если между детьми и родителями нет такой связи, то что это вообще за люди?!

ШТРИХИ К ПОРТРЕТУ

В 1995 году окончила Театральное училище имени Б. В. Щукина (курс А. Казанской).

В 1991 году удостоена премии «Созвездие» в номинации «За дебют» за работу в фильме «Ребро Адама».

С 1996 года актриса служила в труппе московского Театра сатиры, а затем в Театре имени А. С. Пушкина.

Мария – мастер спорта по конному спорту, неоднократно принимала участие в скачках.

– Ты принимала участие в проекте «Девчата» на телеканале «Россия». Сейчас этой программы нет. Скучаешь по ней?

– Да, я по «Девчатам» скучаю. Это, наверное, самая любимая моя история, включая кино и сериалы, конечно. Я приходила туда как на праздник и уходила счастливая и довольная, потому что, несмотря на большой женский коллектив, все умудрялись очень хорошо сосуществовать. Никто не приносил на работу свои проблемы. Там был какой-то свой мир, и это было очень приятно. Нам было весело, мы с удовольствием встречались и перед программой и во время эфира хорошо и с удовольствием болтали. Нам было весело. Я вообще там сдружилась со всеми. Хотя на работе для меня главное – душевный комфорт. А дружба – это совсем другое. И на мой взгляд, важно не смешивать эти понятия.

– В 15 лет ты снялась в фильме «Ребро Адама». Картину высоко оценили и критики, и зрители, все поражались уровнем твоей игры. Как ты воспринимала этот факт?

– Для меня это было удивительно, радовало. Я вообще ничего не ожидала, просто сделала и сделала, и вдруг все пришли, посмотрели и сказали: «Ну надо же!» Я не думала об этом, если честно, но мне и сейчас приятно, когда достойный человек говорит что-то хорошее. Да даже когда просто люди на улице подходят со словами «Ой, а мы вас узнали». Если к тебе подойдут и пинка под зад дадут, то это неприятно, а вот похвала – это хорошо.

– Никогда не увиливала от разговоров с незнакомыми людьми?

– Нет, я же не больная и не Майкл Джексон, чтобы страдать от этого. Да у меня и нет такого количества поклонников, чтобы убегать от толпы. Поэтому и проблем нет. А все разговоры о том, что кто-то мучится от чрезмерного внимания зрителей, лишь разговоры. Нам всем это нужно. Доброе слово и кошке приятно.

Беседовала Марина Зельцер

ЖЕНЩИНЫ, КОТОРЫЕ ПОТРЯСЛИ МИР

Жанна д'Арк

6 января 1412 – 30 мая 1431

ДЕВА *огня*



Ее судьба почти шесть веков вдохновляет художников, поэтов, композиторов, режиссеров. Но правды не узнает никто

Сколько мифов о ней сложено! Но сколько бы ни было фантазий, суть одна. В середине XV века простая крестьянская девчонка смогла попасть на прием к королю и выпросить у него войско, став главнокомандующим. Под ее руководством осада Орлеана была снята, а в Столетней (!) войне англичан и французов наступил перелом. После нескольких побед юная воительница (19 лет) попала в плен, и ее продали англичанам, где после долгих пыток, допросов и обвинений в ереси сожгли на костре. А больше чем через 20 лет ее реабилитировали, причислили к лику святых католической церкви и объявили национальной героиней Франции.

Что мы знаем о ней? Жанна родилась во французской деревушке Домреми в семье крестьян – ревностных католиков. Родители воспитывали ее в строгости. Когда отцу стали сниться сны, что она уйдет из дома с военными, он пообещал, что утопит ее лично или утопится сам, если так случится.

С 12–13 лет у нее начались видения (именно предсказав исход одной из битв под Орлеаном, она и попала к королю). Во время процесса над ней в 1431 году Жанна утверждала, что сначала ангелы призывали ее жить в чистоте, а позже – спасти Францию от оккупации англичан и помочь Карлу VII вернуться на трон. Причем видения появлялись, когда звонили церковные колокола. Психиатры пытаются объяснять дар Жанны и ставят ей, например, такие диагнозы: «эпилепсия», «шизофрения», «биполярное расстройство», «мигрени»...

С 1430 до 1431 года обвинения против нее с 70 были уменьшены до 12. Причем изначально на нее «навесили» и колдовство, и кражу лошади... Через несколько месяцев мучений она согласилась подписать отречение от грехов и не носить мужскую одежду. В обмен на пожизненное заключение. Жанна не умела ни читать, ни писать, подписала не глядя. Но ее обманули, украв у нее платье и впустив к ней насильника. Она надела мужское для защиты. И формально за это ее казнили...

ХОЧЕШЬ ПРОЧИТАТЬ ИСТОРИЮ О ... ?
Пришли имя по адресу: 127018, Москва, а/я 49, или lisa@burda.ru, «ЛЕГЕНДА»

Штрихи к портрету



Мила Йовович в роли Жанны д'Арк, 1999 г.



Памятник Жанне. Париж, площадь Компьен

- **Ее прическа вдохновила мсье Антуана, парижского стилиста родом из Польши,** на создание в 1909 г. знаменитого боба. А спустя 11 лет прическа завоевала мир. До сих пор в моде. Но другой эксперимент Антуана – красить в синий шерсть собак – не прижился.
- **Она никогда лично не участвовала в битвах.** Жанна вдохновляла, разрабатывала стратегию, составляла дипломатические предложения англичанам.
- **Жанна обладала буйным нравом.** Однажды избила шотландского солдата (они воевали на стороне Франции) за украденную корову. И как-то чуть не убила человека за насмешки. Укротили ее только пытки. Тело, но не дух. На вопрос иезуита о том, на каком языке говорил с ней дух святой, она ответила: «На французском, но произношение у него было лучше, чем у вас».

Фото: Wikipedia.org; Vladimir Liverts/Fotolia.com; AP Photo





Свитер,
2415 руб.
Tom Tailor

Блузка с принтом,
1990 руб.
Trends Brands

РОМАНТИКА



Сумка,
2350 руб.
Accessorize

Воссоздаем образы с показов ведущих дизайнеров, актуальные на подиуме и в реальной жизни. С наименьшими затратами!



Брюки,
2999 руб.
Mango



Туфли,
1399 руб.
Centro

5 ОБРАЗОВ С ПОДИУМА

ВАРИАНТЫ ДЛЯ ЖИЗНИ НА ЛЮБОЙ БЮДЖЕТ

Фото: PR-служба брендов: Centro, Topshop, Diva, Marks&Spencer, New Yorker, Tom Tailor, Trends Brands, Mango, Accessorize, Stradivarius, Love Republic, H&M, Savage, Monsoon, Twin-Set, Reed Krakoff, Michael Kors, Monki, Next.com, Finn Flare, Debenhams