



№ 29/2015 • 11 июля • Издательский дом «Бурда»

Все краски жизни для тебя!

Лиза®

Фитнес
**ПЛАВАЙ
И ХУДЕЙ!**
Простые
упражнения
в воде с. 22



ЦУКИНИ:
фаршируем,
печем кексы,
готовим салат
и суп с. 25



Мода

**СОЛНЦЕ-КЛЕШ
И ДРУГИЕ АКТУАЛЬНЫЕ
МОДЕЛИ с. 10**

Плюс мастер-класс —
НАУЧИШЬ ШИТЬ ЮБКУ
БЕЗ ВЫКРОЙКИ

6 ЧИСТО ЛЕТНИХ ФОБИЙ

О ЧЕМ ОНИ
ГОВОРЯТ И КАК
С НИМИ БОРОТЬСЯ? с. 38

ВРЕМЯ НА ПРИРОДЕ — С ПОЛЬЗОЙ



ЗДОРОВЬЕ
Зарядка на грядке

Как поработать
и не надорваться с. 20

Дача ПРУД
СВОИМИ РУКАМИ:
ПОДРОБНАЯ ИНСТРУКЦИЯ с. 34



Дорогая читательница!

Как вернуться из отпуска и мгновенно включиться в работу? Если честно, у меня нет специальных приемов. Хотя один из них подсказала моя восьмилетняя Лиза, когда мы вдвоем колесили на арендованной машине по курортным дорогам. Понадеявшись на указатели, я заблудилась и... запаниковала, стала хныкать и подвывать за рулем. Как известно, дети чутко реагируют на состояние родителей, и Лизон тоже занервничала. Но уже через минуту с заднего сиденья я услышала умиротворяющее: «Та-ак, надо успокоиться и представить, что рядом со мной сидит моя любимая подруга. Ну вот, представила...» Тут же настроение поменялось, отыскался нужный поворот, нашлись все пути-дороги. Пиши мне: glavred-lisa@burda.ru.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
ЖУРНАЛА «ЛИЗА»
Наталья ФИЛАТОВА



ВСЕГДА НА СВЯЗИ

ДАВАЙТЕ БУДЕМ ДОБРЕЕ!

«Здравствуй, «Лиза»! Недавно я перенесла несколько тяжелых операций, лежала в отделении торакальной хирургии.

Там я услышала много человеческих историй, в основном грустных. Я видела тяжелобольных людей, которых никто не навещает... Но в то же время я увидела и светлое – как соседи по палате делятся всем, ухаживают друг за другом, собирают деньги,

чтобы отправить человека, за которым никто не придет, домой на такси. Хочется сказать: люди, будьте добрее! Не держите в сердце зло и обиды. Радуйтесь каждому новому дню».

Юлия Мартынова,
г. Фрязино



Приз за письмо!

Лосьон для тела с миндальным маслом и пантенолом и увлажняющий крем для лица от Doliva получает Юлия Мартынова

ЯСНОЕ НЕБО, НОВАЯ «ЛИЗА»

«Лето – прекрасная пора, жаль только, что отпуска у меня летом нет. Да и выходных почти тоже. Но радуется, как наша северная природа преобразилась. Трава и деревья – все ярко-зеленое, а

вчера вечером небо было такое ясное... Я тоже стараюсь не унывать. Каждый вторник читаю свежую «Лизу», а это, конечно, поднимает мне настроение».

Ольга Ефимова, по e-mail

АКТУАЛЬНО

- 4 Новости.** На даче хорошо!
- 6 Интервью.** Анастасия Мельникова: «Благодарна Богу, что у меня такой ребенок!»
- 8 Легенда.** Кэтрин Хепберн. Девушка в брюках



29

ДОМАШНИЙ ХОТ-ДОГ:

вкусные блюда с колбасой на скорую руку

МОДА&КРАСОТА

- 10 Стиль.** Дамский клуб
- 12 Мастер-класс.** Новая юбка
- 14 Уход.** Выходим на солнце
- 16 Новинки.** В курсе событий

ЗДОРОВЬЕ&ВЕЛНЕС

- 18 Важная тема.** Опасная экзотика
- 20 Профилактика.** Нелегкая задача
- 22 Фитнес.** Плавай и худей!

КУХНЯ&ДОМ

- 25 Рецепт недели.** Круглые цукини
- 26 Вкусно и просто.** Блюда из цукини
- 28 Рецепт читателя.** Кюфта-кебаб
- 29 Готовь с колбасками.** Четыре рецепта
- 32 Пикник.** На свежем воздухе
- 34 Дача.** Сама прудик я копала

ПСИХОЛОГИЯ&СЕМЬЯ

- 38 Отношения.** Совсем не страшно. Маленькие фобии, которые сильно портят жизнь
- 40 Личный опыт.** Под куполом неба
- 42 Новости.** За книжку – вместе

ВПЕЧАТЛЕНИЯ

- 24 Сканворд** и анекдоты
- 36 Рассказ.** Записки в сетях
- 44 Моя страна.** В деревню, в глушь...
- 46 Судoku**
- 47 Наш конкурс**
- 48 За рубежом.** Посту-



ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ



ПОМИДОРЫ
фаршированные, а также гаспачо, паста и салат



ХИТ СЕЗОНА
Детали, которые сделают образ стильным

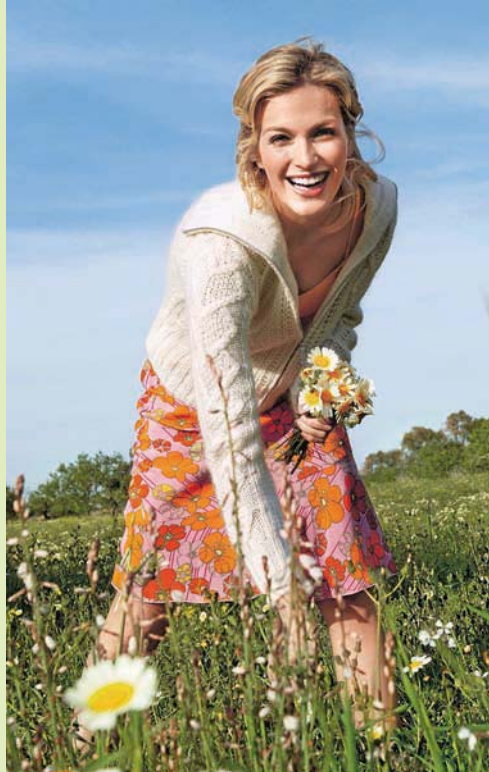


ЗОНА РЕЛАКСА
Дизайн маленькой ванной. Советы эксперта

НА ДАЧЕ ХОРОШО!

У большинства россиян (51%) есть садовый или дачный участок. Наши загородные усадьбы универсальны: здесь хорошо общаться с природой (27%), сюда можно приглашать друзей (10%) и вывозить на каникулы детей (9%). Ну и конечно, главное – выращивать овощи и фрукты, свои, полезные (чем и занимаются 48% владельцев)*. А что растет на грядках у тебя? Присылай нам фотографии с первым урожаем! Подсказка: на с. 20 найдешь советы врача о том, как не перетрудиться на даче. Пусть отдых будет в радость!

*По данным Фонда «Общественное мнение»



ЦВЕТОЧНЫЕ МОТИВЫ

В столичном музее-заповеднике «Коломенское» 17 июля открывается выставка «Царский букет». Во дворце Алексея Михайловича будут представлены лучшие образцы легендарной жостовской росписи – всего более 300 предметов. Причем большинство экспонатов публика увидит впервые. В программе – экскурсии, демонстрация приемов художественной росписи. Выставка работает до 8 ноября.



Новинка



КНИГА

СЕРИАЛЫ ИЗНУТРИ

Девушка мечтает стать комедийной актрисой и получает роль в сериале. Нет, это не Барбра Стрейзанд (название не о ней!), но это веселый и остроумный гимн телекухне и 60-м.



АЛЬБОМ

НОВЫЙ ГЕРОЙ

Монс Зельмерлёв представляет альбом *Perfectly Damaged*. Среди 12 треков есть и песня *Heroes*, которая помогла исполнителю победить на Евровидении-2015.

ВОТ ЭТО ОТДЫХ!

Солнце, море и хорошие шутки – идеальное сочетание! Жителям и гостям Сочи повезло: именно здесь с 16 по 19 июля пройдет фестиваль Comedy Club «Неделя высокого юмора». Кроме новых номеров от популярных резидентов зрителей ждут вечеринки, модные показы.

СКВОЗЬ ВЕКА

Фестивали исторической реконструкции этим летом снова в тренде! Выбирай, куда поехать:

16–19 ИЮЛЯ «Хельга» в Псковской области: helga-fest.tk.

17–19 ИЮЛЯ «Русский витязь» в Краснодарском крае (под Анапой): kniazgrad.ru.

24–26 ИЮЛЯ «Рыцарский замок» в Выборге: timeago.ru.

25–26 ИЮЛЯ «Былинный берег» в Кимрском районе Тверской области: 10vek.ru.

8–9 АВГУСТА «Городецкое гульбище» в Сергиево-Посадском районе Подмосковья: gorodec.ru.

8 АВГУСТА «Битва на Воже» в Рязанской области (на реке Воже): ryazantourism.ru.

21–23 АВГУСТА «Воиновое поле» в Серпуховском районе Московской области: www.voinovopole.ru.

ФЕСТИВАЛЬ

17–19 ИЮЛЯ

Под Нижним Новгородом пройдет фестиваль электронной музыки и современных технологий Alfa Future People. На 4 сценах выступят более 100 диджеев. Также для гостей – робошоу, спортивные мастер-классы и многое другое.



КИНОПРЕМЬЕРА

16 ИЮЛЯ

Ученый Хэнк и мошенник Скотт: что между ними общего? Желание спасти мир от опасности! И вот Скотт надевает чудо-костюм, который изобрел Хэнк, и становится супергероем – в новом экшене MARVEL «Человек-муравей». В ролях: Пол Радд, Майкл Дуглас, Эванджелин Лилли.



Настя из той породы людей, кто все делает с полной отдачей. Видимо, поэтому все ее роли – будь то сериал или полный метр – надолго запоминаются

Популярность к Мельниковой пришла сразу после сериала «Улицы разбитых фонарей». И как это нередко случается, какое-то время актрису воспринимали исключительно как капитана Абдулову и приглашали на роли слугителей Фемиды. Настя соглашалась и работала – как всегда, выкладываясь по полной. Но в глубине души она все же надеялась на роль в серьезном фильме.

И вот удача! Алексей Герман – младший приглашает Мельникову работать с ним. «Я и мечтать не смела об этом» – в таких возвышенных тонах говорит актриса о съемках в фильме «Под электрическими облаками».



Анастасия Мельникова

БЛАГОДАРНА БОГУ, ЧТО У МЕНЯ ТАКОЙ РЕБЕНОК!

– Настя, вы снялись в фильме Алексея Германа – младшего «Под электрическими облаками». Известно, что вы с детства дружны с Алексеем и называете его «мой крестный братик». Это не мешало работе?

– Боялась, что не смогу воспринимать обожаемого, любимого крестного брата как режиссера, которого должна слушаться. Но все мои опасения были напрасны: на площадке я встретила строгого, жесткого, в чем-то даже кровожадного художника и, конечно же, невероятно талантливого...

Фильм состоит из нескольких новелл. Все они о любви, о поступке, о выборе. Ощущение надвигающейся катастрофы только обостряет все чувства. Мне очень понятно то, что снимал Ле-

ша. Может быть, потому, что мы росли вместе и в наших семьях представление о порядочности совпадало.

У меня была задача – не навредить замыслу режиссера, не сломать его слог, стиль, чувство, мысль, понимание мира. В итоге он сказал, что я не испортила его картину – это была высшая похвала.

– Вам близка история героини?

– Она естественна, страстна. Ей дан дар свыше – она умеет любить, она не-

сет любовь. И ее чувство не эгоистично. Она хочет, чтобы было хорошо Ему. Когда чувство взаимно, это высшее счастье. Но так бывает не всегда... И каждая глава в этом фильме заставляет чувствовать и думать. Кто-то скажет: зачем так усложнять человеческие истории? А мне это важно, чтобы душа не зачерствела, чтобы в глазах были слезы, чтобы что-то внутри сжималось и мы уже в своей жизни искали ответы на поставленные в картине вопросы.

– А ваша дочка Маша умеет сопереживать?

– Меня поразило, как она готовилась к 9 Мая. В книжном магазине я купила книги о войне. Что-то Маша приняла с

МНЕ ВАЖНО, чтобы душа не зачерствела, чтобы в глазах были слезы, чтобы что-то внутри сжималось

благодарностью, а про какие-то книги сказала: «Мамочка, как же можно так пошло и гадко писать про такие святы вещи?!» Еще она видела, как я перед поездкой в дом престарелых сама пекла пироги с яблоками, много-много противней. Маша знала, что к ним в гимназию придут ветераны, гости, и она стояла ночью у плиты – пекла уго-

У НАС БЫЛИ периоды очень обеспеченные, но было и такое время, когда вообще не было денег

щения, потом еще цветы покупала и какие-то сувениры. Ей было важно поблагодарить людей, заслуживающих уважения. Ее порыв меня тронул. Я благодарна Богу, что он послал мне такого ребенка.

– *А перегибы, свойственные переходному возрасту, случаются?*

– Не без этого, конечно. Однажды Маша оделась, как... крокодил. И спрашивает: «Можно я так пойду в школу?» Я не запретила, поскольку приличия были соблюдены. Ребенок должен учиться делать свой выбор. По возвращении из гимназии она мне говорит: «Почему ты меня не остановила, ведь это было некрасиво». Я – ей: «Котенька, если бы я сказала «нет», ты жила бы с ощущением, что мама подавляет твою свободу. А по реакции окружающих ты поняла: что-то не так. Это твой опыт». После этого Маша стала больше прислушиваться ко мне.

– *Театрализованные праздники на Машин день рождения украшают светскую хронику. В этом году планируете что-то подобное?*

– Обязательно. В этом году дочь выбрала испанский стиль. Сейчас мы с ней придумываем костюмы, конкурсы. Будет и общий танец. Мне безумно приятно, что многие Машины друзья планируют 24 июля остаться в городе. Я знаю, что дочка с невероятным трепетом ждет своих друзей. И ей очень хочется устроить им праздник.

Убеждена, что даже подготовка к празднику воспитывает ребенка, обязывает его быть чутким к другим.

– *А этими праздниками на широкую ногу нельзя избаловать ребенка?*

– Если бы я заметила, что у Маши появилось потребительское отношение, мол, «Мама, ты должна»... Я бы первая ее выдрала! И это при том, что я категорически против телесных наказаний. Но почему я должна лишать ребенка двух праздников?! Ведь на Рождество и на свой день рождения Маша готовит сюрпризы для друзей с утра до ночи! У нас с ней были периоды очень обеспеченные, но было и такое время, когда вообще не было денег. Но это никак не повлияло на ее характер, мироощущение.

– *А как вас воспитывали родители?*

– Когда у меня случается беда, я знаю, что не одна. Я закрываю глаза, и передо мной проносятся картинки из детства, где я окружена невероятной любовью родителей и братьев. Это меня спасает. И сложности преодолеваю благодаря силам любви и добра, которыми напитала меня семья.

– *Вы называете папу идеалом мужчины. Ваша планка требований довольно высока.*

– А зачем же мне мужчина, который не соответствует высоким меркам? Мне

ШТРИХИ К ПОРТРЕТУ

● **МЕЛЬНИКОВЫ** – известная в Петербурге династия врачей. Однако Настя с детства мечтала связать жизнь с искусством и окончила Ленинградский институт театра, музыки и кино.

● **ВОТ УЖЕ ПЯТЬ ЛЕТ** Настя на государственной службе. «Сплю по 4 часа в сутки, все остальное время снимаюсь, гастролирую, стараюсь помогать людям, оказавшимся в непростой жизненной ситуации», – говорит актриса.

● **СНИМАЛАСЬ В ФИЛЬМАХ:** «Под электрическими облаками», «Литейный», «Казус Кукоцкого», «Опера. Хроники убойного отдела», «Улицы разбитых фонарей».

● **КАРИНА АЛЕКСЕЯ ГЕРМАНА – МЛАДШЕГО** «Под электрическими облаками» получила «Серебряного медведя» на 65-м Международном кинофестивале «Берлинале».



Анастасия Мельникова и Мераб Нинидзе в фильме «Под электрическими облаками»

СЧИТАЮ, что не следует относиться к мужчинам по принципу «и так сойдет». Тем самым мы принижаем их

будет неинтересно и скучно. И вообще считаю, что не следует относиться к мужчинам по принципу «и так сойдет». Тем самым мы принижаем их.

– *Все артисты немного дети. На какие глупости вы способны?*

– Обожаю придумывать розыгрыши для родных и друзей. Но так, чтобы это не обижало и не выходило за рамки приличий. Вообще мы хулиганим каждый день, у нас вся семья такая.

– *С Настей Абдуловой в душе распрощались?*

– Как можно?! Это роль, благодаря которой сложилась моя жизнь: и карьера, и материальное благополучие, и положение в обществе – все мне дала только эта роль. Настя со мной на всю жизнь. Не отпущу! (Смеется.)

– *Можете назвать себя счастливым человеком и легко ли им быть?*

– Могу! Счастливой быть не всегда легко. Но я иногда все же говорю: «Любимые, завидуйте тише дорогим коллегам и друзьям». Не все же, как я, этакий придурок жизнерадостный, будут радоваться за кого-то даже больше, чем за себя!

Беседовала Ольга Пескова