



№ 32/2015 • 1 августа • Издательский дом «Бурда»

Все краски жизни для тебя!

Лиза®

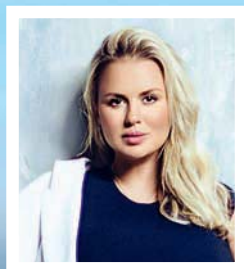


**КОШКИ-
ЦЕЛИТЕЛИ**

с. 47

ИГРЫ ПОДСОЗНАНИЯ

- МЕТОД МАЯТНИКА с. 22
- ДИАГНОСТИКА СНОВИДЕНИЙ с. 18
- ПРАКТИКА ПОВЫШЕНИЯ
САМООЦЕНКИ с. 34



**АННА
СЕМЕНОВИЧ**

*«Если ныть,
останешься
на вечном
старте»* с. 6

**РЕАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ
ЖЕНЩИНЫ ВЫСОКОГО
ПОЛЕТА** с. 36



Мода
**ВЕТЕР
С МОРЯ** с. 8



**7 ЗАГАДОК
НА КАРТЕ
РОССИИ**

с. 44

**МАСКИРУЙ
ЭТО!**

**ХИТРЫЕ
ПРИЕМЫ
МАКИЯЖА**

с. 14



**ВСЁ
С ФРУКТАМИ –
от мяса
до десерта**

с. 24

Лето
продолжается



Дорогая читательница!

Интересный у нас народ! Бывает, случаются неприятности или ребенок болеет, и что же? «Мы уж и в церковь, и к бабкам ходили – все без толку!» Логика неясна: если ты веришь в Бога, зачем тебе бабка? Если не веришь... вообще околесица выходит. Это как с похудением: хочется быстрых решений – выпил таблетку и тут же сбросил вес. Правда, волосы выпали, плохо стало с головой, зато минус 5 кг за неделю. Одним словом, я не поклонница ни волшебных таблеток, ни сеансов у волшебников. С другой стороны, есть явления, природа которых не до конца понятна, хотя они постоянно изучаются и даже находят научное объяснение. Например, биолокацию издавна применяли в геологии, с помощью лозы выбирали место для колодца и нового дома, а сегодня экспериментируют с маятником (с. 22). А еще на свете полно загадочных мест и непонятно откуда взявшихся построек, в том числе и на карте России (с. 44). Оказывается, и у нас есть свой Стоунхендж. Пиши мне: glavred-lisa@burda.ru.



ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
ЖУРНАЛА «ЛИЗА»
Наталья ФИЛАТОВА

ВСЕГДА НА СВЯЗИ ВЫ – МОЙ ПУТЕВОДИТЕЛЬ!

«Когда мне было 14 лет, мамин подруга принесла почитать старые журналы. Среди них было много выпусков «Лизы». Журнал стал для меня путеводителем в жизнь взрослой, модной и хозяйственной девушки. Но тогда «Лиза» почему-то не продавалась в нашем городе. И я вновь и вновь перечитывала выпуски, которые у меня были.

Прошло десять лет. Как-то в киоске я увидела знакомое название журнала. Я сразу же купила свежий номер. Прочитала и убедилась, что это прежняя моя любимая «Лиза». Теперь «Лиза» радует меня каждую неделю свежим номером. После прочтения веришь, что жизнь можно изменить к лучшему, а ведь это так важно. В благодарность я хочу подарить вам поздравление в стихах.

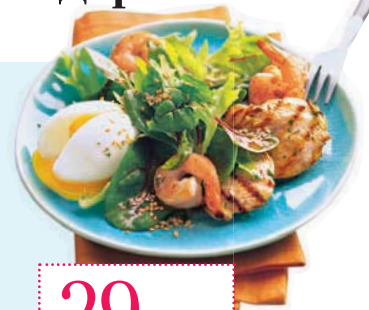
Женя Васильева, Рязанская обл.

*Поздравляю с днем рождения,
Замечательный журнал,
И желаю, без сомненья,
Чтоб еще он лучше стал!
В этом мире желтой прессы,
Толков, сплетен и реклам
Пусть сльвет он добрым
местом,
Светлой тенью служит нам.
В час тоски и в час каприза
И когда душа болит –
Веер твоих красок, «ЛИЗА»,
Радость в сердце обновит!*



**Приз
за письмо!**

Евгения Васильева получает приз – набор средств DRY DRY



29

**ЛЮБИТЕЛЯМ
КРЕВЕТОК:**

густой суп, два
салата, шашлыч-
ки с лососем

АКТУАЛЬНО

- 4 Новости.** «Лиза»: 20 лет
- 6 Интервью.** Анна Семенович: «Если ныть, останешься на вечном старте»

МОДА&КРАСОТА

- 8 Стиль.** Круизная коллекция
- 10 Стиль.** Яркие детали
- 12 Уход.** Водяные знаки
- 14 Практикум.** Тебе к лицу. Коррекция формы лица

ЗДОРОВЬЕ&ВЕЛНЕС

- 16 Важная тема.** Если кругом голова
- 18 Профилактика.** Доктор «Сон». Наши сны помогают поставить правильный диагноз
- 20 Наш конкурс.** Фигура твоей мечты
- 22 Душа и тело.** Игры подсознания

КУХНЯ&ДОМ

- 24 Вкусно и просто.** Готовим с фруктами
- 26 На сладкое.** Замороженные десерты
- 28 Готовим вместе.** Торт «Шахматная доска»
- 29 Рецепты с креветками.** Салаты, суп, шашлычки
- 31 Порядок в доме.** Если не наточены ножи...
- 47 Питомцы.** Кот вам в помощь

ПСИХОЛОГИЯ&СЕМЬЯ

- 34 Отношения.** Знай себе цену!
- 36 Реальная история.** Мамин дочка
- 38 Дети.** Кто сказал неправду?
- 42 Служба доверия.** Вопросы психологу

ВПЕЧАТЛЕНИЯ

- 33 Сканворд** и анекдоты
- 44 Моя страна.** Истина где-то здесь. Места силы в России
- 46 Судoku**
- 48 За рубежом.** 5 курортов Черногории
- 50 Гороскоп**



ЧИТАЙ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ



КУДА ПОЕХАТЬ?
Новые маршруты, курорты, интересные развлечения



ИНТЕРВЬЮ
Ирина Муромцева: мама, звезда, трудоголик



ПОСПЕЛА ВИШНЯ
Творожный пирог, пирожные и булочки с вишней

Лиза
20 лет

8 августа

Все краски жизни – В АНАПЕ

А у нас – юбилей! Грандиозный праздник «Краски жизни» в честь 20-летия «Лизы» пройдет на любимом курорте – в Анапе. В программе: уроки красоты и фитнеса, конкурсы, игры и развлечения для детей. Все подробности здесь: vk.com/lizamagazine.



54% россиян (которые бывали за границей) считают: на курорте важно выглядеть модно.

88% покупают обновления перед поездкой. Средний чек – 5000 рублей.

*По данным холдинга «Ромир»

Новинки С ДЕБЮТОМ!

Это интересно: Юлия Ковальчук представляет первый сольный альбом «JK2015». Послушаем!



АЛЬБОМ

ФЕСТИВАЛЬ

«Балет в саду Эрмитаж» – с 4 августа по 30 сентября. На сцене «Новой оперы» – «Жизель», «Щелкунчик», «Дама с камелиями» в постановке Театра классического балета Наталии Касаткиной и Владимира Василева.

АКЦИЯ AVON «Розовая ленточка в твоём городе»

уже стартовала! Она позволит тысячам женщин по всей стране (в Сыктывкаре, Архангельске, Иркутске, Калининграде, Владивостоке) пройти обследование у маммолога – быстро и бесплатно.

Узнать больше об акции и посмотреть расписание можно здесь: www.avon-protivraka.ru.



КИНОПРЕМЬЕРА

6 августа

И снова мы любимся Томом Крузом в роли Итана Ханта. На экранах – боевик «Миссия невыполнима. Племя изгоев».



2 АВГУСТА: УРА ДЕСАНТНИКАМ!



Поздравляем Воздушно-десантные войска России с праздником! Думаешь, эту дату в нашей стране отмечают только мужчины? А вот и нет: историю бравой десантницы читай на с. 36.

Анна Семенович

ЕСЛИ НЫТЬ, ОСТАНЕШЬСЯ НА ВЕЧНОМ СТАРТЕ

Чем бы ни занималась Семенович – фигурным катанием, шоу-бизнесом, съемками в кино – любому делу она отдается со всей страстью

Это и неудивительно. Сказывается спортивная закалка! Ведь именно тогда формировался характер Анны. Тогда она научилась добиваться поставленной цели, во всем быть лучшей, относиться к жизни серьезно, но не усложнять ее и не обращать внимания на завистников.

– Откуда в вас такая жажда жизни, самовыражения?

– Все оттуда, из детства, из спорта. Фигурное катание – это адский труд и колоссальная работа. Еще тогда я научилась никогда не сдаваться и не бросать начатое на половине пути. Без этого мне было бы сложно в шоу-бизнесе. Единственное, чему меня не

научил спорт, – это петь. Эту брешь я заполняла позднее, занимаясь вокалом. Вообще, если есть возможность открыть для себя что-то новое, я только за. Если ныть и ничего не делать, останешься на вечном старте.

– Что вам дала программа «Барышня и кулинар»?

– Я наконец-то научилась вкусно готовить! (Смеется.) Раньше делала это от случая к случаю, теперь заставить меня у плиты можно довольно часто.

– Чему еще хотите научиться?

– У меня есть давняя детская мечта – освоить верховую езду. Лошадей обожаю! Уже взяла несколько уроков. Еще подтягиваю свой английский.



Партию в шахматы?
А почему бы и нет!
При желании Анна
и эту игру освоит



Фото: пр-служба Анны Семенович

хочу в совершенстве выучить язык. Никогда на это времени не было, а сейчас немного появилось. Вернее, я так спланировала свою жизнь, чтобы на это оставалось время. То ли еще будет! (Улыбается.)

– На сегодняшний день вы нашли себя? Кто вы: актриса, певица, телеведущая, светская львица?

– Надеюсь, что я хороший человек. Только это имеет значение, все остальное – внешняя оболочка. Я открыта в общении, к счастью, многие отвечают мне тем же. И никогда не позволяю себе опускаться до сплетен.

– Женой, мамой готовы стать?

– В глубине души я всегда знала, что это произойдет уже в сознательном возрасте. Кто-то выполняет эту программу в 22 года, успевает даже развестись. Я же в двадцать с хвостиком только пришла в шоу-бизнес. Увидела его блеск, праздник, драйв и поняла: здесь нет места мужу, тем более ребенку. И поэтому со мной были мужчины, которые не требовали от меня семейных отношений. Меня это устраивало, хотя мимолетных романов я никогда не заводила. Я вообще очень верный и честный человек, у меня всегда были длительные отношения, по 5–6 лет.

Сейчас все-таки мне не 22 (смеется), и ситуация, и мое мироощущение сильно изменились. Внутренне я готова к замужеству. А когда готов ученик, учитель всегда найдется (улыбается). Знаю, что буду такой же сумасшедшей мамой, как и моя любимая мамочка, которая ради меня оставила работу и до 16 лет меня везде таскала за руку.

– Вот вы назвали будущего мужа учителем: это ради красного словца или действительно он должен быть для вас гуром?

– Это должен быть сильный мужчина, имею в виду его волю и дух. Если же он будет слабее меня, то начнется соперничество, я это уже проходила...

Конечно, рядом со мной должен быть мужчина определенного жизненного статуса, уверенный в себе человек. Хотелось бы, чтобы он принял

меня такой, какая я есть, со всеми моими страхами, комплексами, гордыней... Мужчина, с которым я живу, меня понимает и принимает. Надеюсь, так будет и дальше.

– Вы уже при первой встрече чувствуете, ваш человек или нет?

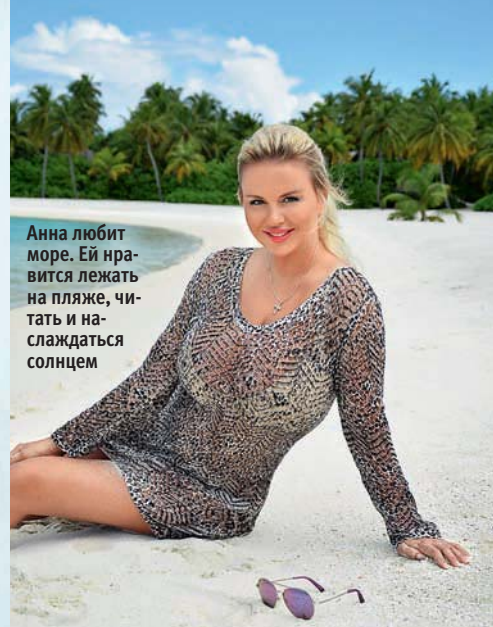
– Бывает, встретишь мужчину, он еще ничего не успел сказать, а уже неприятен. Значит, не твой человек. Не надо слушать мозг: он всегда искажает ситуацию. А вот сердце не обманет.

– Кто ваш главный советчик в личных вопросах?

– Пожалуй, я сама себе советчик. Я много читаю философской литературы, изучаю духовные практики, анализирую поступки, эмоции. Слушаю сердце, у меня очень хорошо развита интуиция. Мне кажется, я способна самостоятельно принять то или иное решение. Конечно, есть подруги, мама. Их мнение тоже важно. Я не стесняюсь обратиться за советом. Но это лишь совет, решение всегда за мной.

– Вам знаком пресловутый кризис среднего возраста?

– Кризиса не существует! Чаще всего все разговоры про кризис – это глупые отговорки от ничегонеделания и бесконечного смакования своих несчастий. А то, что жизнь – штука полосатая, этого никто не отменял. Просто, когда ты в «черной полосе», нужно взять паузу, переждать. Наступит момент, и она пройдет. Обязательно откроется дверь, о существо-



Анна любит море. Ей нравится лежать на пляже, читать и наслаждаться солнцем

вании которой ты даже не помышляла. Надо радоваться каждому мгновению, и, сколько бы лет вам ни было, главное – не считать себя старухой.

– Сложно представить, но все-таки: Семенович знакомо чувство одиночества?

– Еще бы! Завершались отношения, я оставалась одна... Самое забавное, что мое одиночество всегда связано с личностным ростом – я много читаю, наблюдаю, размышляю. Одиночество дается нам, чтобы мы подготовились к новому этапу. Когда же мы созреем, вселенная дает нам шанс!

– Что может вызвать ваши слезы?

– В последний раз плакала, когда ушла моя подруга Жанна Фриске. Сдерживать слезы было выше моих сил. Да я и не стремилась. Я прощалась с ней, просила прощения и плакала.

Беседовала Ольга Пескова

ШТРИХИ К ПОРТРЕТУ

● Анна с трех лет занималась **ФИГУРНЫМ КАТАНИЕМ**, и только серьезная травма колена заставила спортсменку оставить любимое дело. Пара Анна Семенович – Роман Костомаров считалась по силе вторым российским дуэтом после Ирины Лобачевой и Ильи Авербуха.

● Огромная популярность пришла к Ане во время работы в **ГРУППЕ «БЛЕСТЯ-**

ЩИЕ», где на тот момент выступали Жанна Фриске, Ксения Новикова, Юлия Ковальчук. После ухода из «Блестящих» Анна начала активно сниматься в телепроектах и в кино.

● **ВО ВРЕМЯ СОЛЬНОЙ КАРЬЕРЫ** Аня записала 13 синглов. Этой осенью обещает выпустить очередную хит.

● Про **ВЫДАЮЩИЙСЯ БЮСТ** Аня говорит, что эту

«деталь» внешности она унаследовала от мамы: «Все родное, все натуральное. Хватит уже беспокоиться по этому вопросу!»

● **ПО СЛУЧАЮ 35-ЛЕТИЯ АНЯ НАПИСАЛА В СЕТИ:** «Новый год будет потрясающим, он пройдет в любви, гармонии и удовольствии. Принесет много новых и интересных возможностей и событий». Пусть все так и будет!