

16+

№3/2021 • 9 января • Издательский дом «Бурда»
Все краски жизни для тебя!

Лиза®

**МЕНЯЕМСЯ
В ЛИЦЕ**

Прически,
скрывающие
недостатки



Картофельный «торт» с кремом из творога



Ванильное печенье с джемом



ПОПАЛИ В ТОП

Продукты-фитоэстрогены для нашего здоровья

НОВЫЕ ЗАКОНЫ – 2021

ЧЕГО НАМ ЖДАТЬ В НАСТУПИВШЕМ ГОДУ



КАТИСЬ КОЛБАСКОЙ
Экспертиза: выбираем настоящий сервелат

ДАТЬ СДАЧИ?

7 способов научить ребенка постоять за себя

Твой мир

Секреты счастливых ЖЕНЩИН

20 психологических уловок на каждый день, которые изменят твою жизнь к лучшему



Фитнес

АНТИСТРЕСС-
программа для душевного равновесия

Слышала про чудодейственные фитоэстрогены – растительные соединения, помогающие продлить молодость? Мы собрали топ продуктов, которые непременно стоит включить в рацион – на с. 20.



Главный редактор журнала «Лиза» и lisa.ru Алёна Александрова

ДОРОГАЯ ЧИТАТЕЛЬНИЦА, как улучшить свою жизнь, сделать ее ярче и радостнее каждый день? Наш психолог дает 20 подсказок, которые изменят не только тебя, но и твоё окружение. :) Попробуем? (с. 22)

Пиши мне: GLAVRED-LISA@BURDA.RU и читай в этом номере



МОДА & КРАСОТА

Советы стилистов и косметологов

- Стильное утепление
- Прически-конспираторы
- Да будет френч! с. 6–14

ЗДОРОВЬЕ & ВЕЛНЕС

важные темы

- Прощай, молочница
- Топ-продуктов с фитоэстрогенами
- СХУ и его симптомы с. 15–20



ПСИХОЛОГИЯ & СЕМЬЯ

гармония отношений

- Как стать счастливее: приемы на каждый день
- Если у родственника деменция
- Давать ли сдачи? с. 22

КУХНЯ & ДОМ

магия уюта

- Угощение из духовки
- Ревизия сервелата
- Избавляемся от трудных пятен с. 24–25, 40–43



ВПЕЧАТЛЕНИЯ

развлечения для всей семьи

- Менталитет европейек
- Гастропутешествие в Дубай
- Гороскоп
- Сканворд с. 36, 44

НЕ ПРОПУСТИ следующий номер 16 ЯНВАРЯ



СЮЖЕТ НЕДЕЛИ

ДЕЙСТВУЙ, СЕСТРА!

СВОЙ 40-й ГОД КЕЙТ МИДДЛТОН НАЧИНАЕТ НА РАБОЧЕЙ ВОЛНЕ. Несмотря на то что по итогам 2020-го она уступила Меган Маркл в рейтинге популярности (14,4% против 14,5%, согласно данным портала OnVcu), индекс доверия к ней в Великобритании очень высок. Рождественские каникулы Кейт провела с принцем Уильямом и детьми у своих родителей, 9 января отмечает 39-й день рожде-



МЕГАН МАРКЛ И ПРИНЦ ГАРРИ



КЕЙТ МИДДЛТОН

ния и в эти дни продолжает собственное исследование 5 Big Questions, посвященное ментальным проблемам детей до 5 лет. В этом номере мы тоже затронули тему психологического здоровья, см. с. 34.

ОСОБЕННАЯ ДАТА



УРОК ВЕЖЛИВОСТИ

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ «СПАСИБО» ожидает всех нас на этой неделе. По одной из версий International Thank You Day был учрежден благодаря совместной идее ЮНЕСКО и ООН, по другой – инициирован производителем поздравительных открыток. Как бы то ни было, не забудь 11 января поблагодарить тех, кто рядом, за то, что они просто есть. И в остальные дни, кстати, тоже.

САМЫЕ ГОРЯЧИЕ ТЕМЫ НА САЙТЕ **LISA.RU**

#ЗВЕЗДЫ
ПОЧУВСТВУЙ РАЗНИЦУ:
КАК ВЫГЛЯДЕЛИ
ЗНАМИТЫЕ БЛОГЕРЫ
ДО ТОГО, КАК СТАЛИ
ПОПУЛЯРНЫМИ

#ОТНОШЕНИЯ
5 ПРИЗНАКОВ НЕЗДОРОВЫХ ОТНОШЕНИЙ,
которые мы не хотим замечать

#ДОМ

ИМБИРЬ, КОРИЦА, МУСКУС:
какие ароматы для дома лучше всего согревают зимой

#КРАСОТА

4 ПРАВИЛА УХОДА
за волосами зимой



РАССКАЖИ, О ЧЕМ БЫ ТЕБЕ ХОТЕЛОСЬ ПРОЧИТАТЬ В ЖУРНАЛЕ И НА САЙТЕ, ИЛИ ПРИШЛИ ЯРКУЮ ИСТОРИЮ О СЕБЕ: LISA-MAGAZINE@BURDA.RU

НЕ ОПЯТЬ, А СНОВА

В НОЧЬ С 13 НА 14 ЯНВАРЯ СНОВА МОЖНО ОТКРЫТЬ ШАМПАНСКОЕ И ЗАЖЕЧЬ ГИРЛЯНДЫ – ОТМЕЧАЕМ СТАРЫЙ НОВЫЙ ГОД! ЗАМЕЧАТЕЛЬНАЯ ТРАДИЦИЯ. А ЧТО МЫ О НЕЙ ЗНАЕМ?

1. ПРАЗДНИК-ДВОЙНИК появился в России в 1917 году, когда страна начала жить по новому календарю. Сначала Новый год по старому стилю отмечали по привычке, а потом вошли во вкус!

2. ВЕЧЕР 13 ЯНВАРЯ у некоторых славянских народов назывался Щедрым. Юноши и девушки ходили по соседним домам и пели песни «щедровки». Они желали хозяевам здоровья и удачи, а те одаривали их гостинцами.

3. НА СТАРЫЙ НОВЫЙ ГОД в начале века варили гречневую кашу. Если она получалась пышной и рассыпчатой, ее съедали всем семейством – на счастье. Если каша «проваливалась», ее выбрасывали вместе с горшком.

4. ГЛАВНЫМ БЛЮДОМ на столе в этот день всегда была свинина. Вариантов ее приготовления множество: запекали, жарили, подавали холодной с хреном.

5. ЕСЛИ ГОСТИ НА ПОРОГЕ и первым в дверь вошел мужчина, хозяевам повезло – весь год в доме будут достаток и благополучие.



ПОГОВОРИМ?..

Иногда хочется поделиться с кем-нибудь тем, что тебя волнует: хорошим и плохим, смешным и трогательным. Мы всегда выслушаем, пиши нам на lisa-magazine@burda.ru.

НАТАША М., 41 год

« В эти святочные дни вдруг вспомнилось: как раз в крещенский вечерок девушки гадали... Сначала мы с подругами решили кинуть башмачок, никого из женихов не ранили, но один сапог потеряли в сугробе. Следующий опыт поставили с зеркалом. Страшно, аж жуть! Что только ни мерещилось, но никого, похожего на принца на белом коне. Апофеоз – гадание во сне. Под подушку нужно было из прутиков веника сложить мостик, по нему во сне должен пройти суженый-ряженый. Видимо, был занят, не пришел. Но наутро я обнаружила, что

один из прутиков попал под ноготь. Пришлось ехать в травмпункт. Больше с гаданиями никто из нашей троицы подружек не связывался.

ЮЛИЯ К., 52 года

« А вот было у нас в семье хорошее в прошлом году! В конце 2019-го я пожелала дочери вернуться в профессию, которую она выбрала еще в детстве, но потом бросила из-за тяжелого графика и маленькой зарплаты. Я очень жалела, что она отказалась от своей мечты. Но тут грянула «корона», дочь осталась без работы. И кто бы мог подумать, что именно это поможет ей снова заняться любимой

СЛОВО – НЕ ВОРОБЕЙ

«Яндекс» назвал слова, которые чаще всего упоминались в поисковых запросах в 2020-м, а также за все десятилетие.

2011 – планшет, купон, дефолт.

2012 – мультиварка, мамы, ультрабук.

2013 – метеорит, плейкаст, промокод.

2014 – майдан, годжи, санкции.

2015 – твэрк, кек, слипоны.

2016 – гироскутер, петиция, вейп.

2017 – спиннер, майнинг, криптовалюта.

2018 – слайм, каршеринг, сквиши.

2019 – рецессия, постирония, люстрации.

2020 – карантин, пропуск, конституция.



ветеринарией! Как говорится, не было бы счастья, да несчастье помогло.

СЕВА И., 39 лет

« 2020-й для моей семьи был непростым. Спустя два года после того, как жена вылечилась от лейкемии, ей поставили новый диагноз, и снова – рак. В октябре провели операцию, вслед за ней должна была стартовать химиотерапия, но внезапно выяснилось, что все идет намного лучше, чем предполагалось, и ложиться в больницу все-таки не нужно. А к Новому году подоспело еще кое-что: на карточку нашего 17-летнего сына «упала» крупная сумма за победу во Всероссийской олимпиаде школьников, которую он одержал еще весной. В итоге на свои первые заработанные деньги он отправился с мамой в Танзанию, и конец года она провела не под капельницей, а у океана. Что будет дальше, загадывать трудно, но пока обстоятельства нам благоволят.

ОЛЬГА А., 45 лет:

« В прошлом году я вдруг осознала, как в наше время глупо загадывать далеко наперед. Большинство моих планов и целей, которые я себе намечала в начале 2020-го, пошли прахом. Недаром говорят: хочешь насмешить Бога, расскажи ему о своих планах. Так что в этом году я решила попробовать ничего не планировать и не ждать от жизни. Буду просто плыть по течению, радоваться каждому прожитому дню, а не переживать из-за того, что что-то сорвалось или не получилось. Надеюсь, это поможет пережить сложные времена, которые нам, очевидно, предстоят.

ИНТЕРЕСНОЕ В INSTAGRAM

Жительница Коста-Рики Лорена Родригес прославилась в Сети благодаря печенье и пряникам, которые выглядят как произведения искусства.



ЩЕЛКУНЧИКИ НАСТУПАЮТ!

Лорена занимается выпечкой уже 25 лет... Сначала делала печенье для себя и друзей.



МАНИТ, МАНИТ, МАНИТ КАРУСЕЛЬ

Украшения созданы из сладкой помадки, приготовленной по авторскому рецепту.

КРАСНЫЙ ДЕНЬ КАЛЕНДАРЯ

11 января – День заповедников и национальных парков в России.

Дата неслучайная. В этот день в 1917 году на Байкале появился первый государственный заповедник – Баргузинский. Сегодня их 101, не считая национальных парков и заказников.

Самый крупный заповедник России – Большой Арктический.

Самый маленький – Галичья гора.



КРЕАТИВНО

12 STOREEZ



VAY



УДЛИНЕННЫЙ ЖИЛЕТ перестает ассоциироваться только с деловым дресс-кодом. Смело надевай его поверх платья или под джинсы и широкие штаны.

6 Лиза 3/2021

РОМАНТИЧНО



STRADIVARIUS

КЛАССИКА ЖАНРА

Идеальный лук для офиса и прогулки: белая рубашка свободного кроя, а поверх нее трикотажный жилет песочного оттенка с глубоким V-образным вырезом.

ДА ЗДРАВСТВУЕТ ЖИЛЕТКА!

Незаслуженно забытая, эта вещь стала супермодной нынешней зимой! С чем и как ее носить? Какие модели жилеток заслуживают твоего особенного внимания? Разберемся по порядку на примерах луков от модных брендов.