

16+

№21/2021 • 15 мая • Издательский дом «Бурда»  
Все краски жизни для тебя!

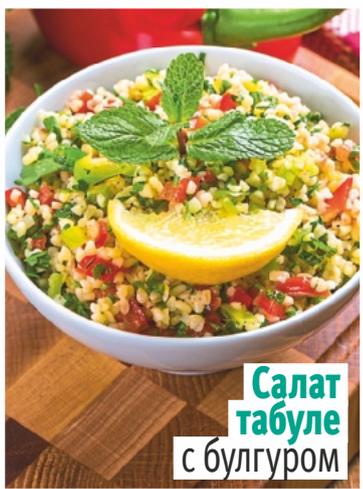
# Лиза®

7

слепых зон  
на лице и шее,  
за которыми  
многие  
забывают  
ухаживать



**Картофельная  
«гармошка»  
с песто**



**Салат  
табуле  
с булгуром**

**ОТПУСКАЕМ ТРЕВОГИ,  
СТРАХИ И ОБИДЫ...**  
одним движением глаз  
(супертехника от психолога)

## РАЗБОР ПОЛЕТОВ:

СТОИТ ЛИ ВОЗВРАЩАТЬ  
МУЖА В СЕМЬЮ, ЕСЛИ ТЫ  
ВСЕ ЕЩЕ ЕГО ЛЮБИШЬ

**КРУЧЕ, ЧЕМ В КИНО**  
Самые невероятные истории,  
случившиеся в этом году

**Актуально**

## ТЕОРИЯ МАЛЫХ ДЕЛ

- ★ 5 шагов к осознанному потреблению
- ★ главные мифы об экологии:  
когда добро становится злом

### **ЗДОРОВЬЕ**

**Сонные гормоны**  
Как они  
работают,  
пока мы спим

◆  
**Основа основ**  
Упражнения  
для укрепления  
мышц спины

### **РАЦИОН**



### **ГМО В ПРОДУКТАХ**

Действительно ли это  
опасно для организма



ГМО  
в продуктах – это  
опасно для здоровья. Нас в  
этом убедила реклама и масса  
«доказанных» исследований из  
каждого уголка. Но так ли все  
страшно на самом деле?  
Разбираемся на с. 16.



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

**ДОРОГАЯ ЧИТАТЕЛЬНИЦА,**  
многие считают, что жить экологично – дорого. Если и ты того же мнения, читай нашу спецтему на с. 32. Мы будем убедительны: докажем, что некоторые экопривычки призваны не только беречь природу, но и значительно экономить.

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



### МОДА & КРАСОТА

советы стилистов  
и косметологов

- В стиле «легкость бытия»
- Слепые зоны лица и шеи
- Короткие стрижки с. 6–13

### ЗДОРОВЬЕ & ВЕЛНЕС

важные темы

- Мы спим, а гормоны работают
- Мифы о ГМО
- Фитнес для укрепления мышц спины с. 14–18



### ПСИХОЛОГИЯ & СЕМЬЯ

гармония отношений

- «Вернись, я всё прощу». А стоит ли?
- Отпускаем тревоги и обиды одним движением глаз с. 20–23

### КУХНЯ & ДОМ

магия уюта

- Во саду ли, в огороде
- Блюда из картофеля
- Курс на экологичный образ жизни с. 24–43



### ВПЕЧАТЛЕНИЯ развлечения для всей семьи

- Самые благоприятные дни для свадьбы в 2021-м
- Круче, чем в кино
- Гороскоп с. 44–50



## НЕ ПРОПУСТИ

следующий номер  
22 МАЯ



### СЮЖЕТ НЕДЕЛИ

## ВСЕГО ХОРОШЕГО, ДОРОГАЯ!

**«ДОРОГАЯ» ЗДЕСЬ НЕ ОБРАЩЕНИЕ, А КОНСТАТАЦИЯ ФАКТА:** основатель Microsoft, один из богатейших людей мира Билл Гейтс в результате расставания с супругой Мелиндой рискует лишиться внушительной части своего состояния. Их развод уже окрестили самым громким со времен бракоразводного процесса главы Amazon Джеффа Безоса и его жены Маккензи в 2019-м. Билл и Мелинда были в браке 27 лет, вырастили троих детей. О решении развестись они сообщили в Twitter 3 мая, резко увеличив спрос на попкорн.



БИЛЛ И МЕЛИНДА ГЕЙТС

### ЗАПУСК



## НАД БЕЗДНОЙ

**В ПОРТУГАЛИИ ОТКРЫЛСЯ САМЫЙ ДЛИННЫЙ В МИРЕ ПОДВЕСНОЙ МОСТ:** 516-метровая конструкция соединила водопад Агиейрас с ущельем Пайва неподалеку от города Порту. Строение, названное «Арка 516», «подвинуло» предыдущих рекордсменов – мост Чарльза Куонена в Швейцарии (494 м) и российский «Скайбридж» в Сочи (439 м).

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

### #ДЕТИ

**10 ВЕЩЕЙ ИЗ ДЕТСТВА,**  
которые твой  
ребенок запомнит  
на всю жизнь

### #ПСИХОЛОГИЯ

**Я – ШОПОГОЛИК:**  
что стоит за желанием  
покупать все подряд  
и как взять себя в руки

### #МОДА

**ОТ УШЕЙ  
И ВЫШЕ:**

**7 ПРИЕМОВ,  
ЧТОБЫ  
ВИЗУАЛЬНО  
удлинить ноги  
с помощью одежды**

### #ГОРОСКОП

**«ЛУНА, ЛУНА,  
ЦВЕТЫ, ЦВЕТЫ»:  
ДАЧНЫЕ ПОСАДКИ  
ПО ЛУННОМУ  
КАЛЕНДАРЮ**



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

ИСКУССТВО ОНЛАЙН

museeorsay Musée d'Orsay



**В ЧЕСТЬ ВСЕМИРНОГО ДНЯ МУЗЕЕВ, КОТОРЫЙ ОТМЕЧАЮТ 18 МАЯ, ВЫБРАЛИ САМЫЕ ИНТЕРЕСНЫЕ СТРАНИЧКИ МУЗЕЕВ В INSTAGRAM.**

- 1. Музей Орсе, Париж.**  
Пейзажи импрессионистов – терапия для глаз.
- 2. «Эрмитаж», Санкт-Петербург.**  
В России у этого музея больше всего подписчиков.
- 3. Исторический музей, Москва.**  
Каждый день интересные факты из истории нашей страны.
- 4. Музей Виктории и Альберта, Лондон.**  
На странице музея декоративно-прикладного искусства много красивых платьев, туфелек и аксессуаров.
- 5. Музей FIT, Нью-Йорк.**  
Еще один музей, посвященный моде, но больше современной.



# ЭТО ЖЕ ЭКОЛОГИЧНО!

Сортировка мусора, бойкот пластиковым пакетам, натуральные продукты, движение «Пересаживаемся на велосипеды»... Подобные экоинициативы стали модным трендом. А как ты относишься к таким начинаниям? Готова вносить свой вклад в спасение природы или считаешь все эти меры малоэффективными в наших реалиях?

**ПОЛИНА К., 39 лет**

«До нашего двора цивилизация еще не дошла – приходится выбрасывать мусор как есть. Но если бы такая возможность была, я бы не поленилась, разделяла. В магазине, если есть выбор между бумажными пакетами или из полиэтилена, выбираю бумажные. Или ношу с собой тканевые сумки для покупок. Но считаю, что главное во всем этом – совсем не модные тенденции и экоштучки, а внутренняя культура человека. Нужно приучить себя и детей убирать за собой, отдыхая на природе, не бросать мусор мимо урны, не брезговать убрать чужой мусор. Ведь природа у нас одна, наша, общая».

**ТАНЯ, 29 лет**

«За громкими экоинициативами стоят большие деньги и политика, а нездоровый, даже фанатичный блеск в глазах некоторых активистов меня и вовсе пугает. Тут важен разумный подход. Правильно говорил Задорнов: хотите жить как в Европе – перестаньте мусорить. Не полнитесь дойти до урны и выбросить фантик. Хватит приходить в парки и вы-

Международный день климата отмечается 15 мая. Как известно, на климат огромное влияние оказывает деятельность человека. Если каждый сделает несколько шагов к разумному потреблению, мир станет лучше. Об этом и порассуждаем в спецтеме «Жизнь в стиле ЭКО» на с. 32–41.

\*Лексика и пунктуация авторов сохранены. Мнение редакции может не совпадать с позицией читателей.



капывать растения. Это невоспитанность. Надо искоренять такое в себе, а потом уже приниматься за глобальные проекты».

**ИРИНА П., 42 года**

«Не поддерживаю! Считаю, что других вопросов хватает, которые требуют более срочного решения. Например, есть проблема оказания качественной и своевременной бесплатной медицинской помощи в регионах. Мусор не сортирую, вещи из вторичного сырья не покупаю».

**ЕЛЕНА ЕВГЕНЬЕВНА С., 53 года**

«Сортировать мусор у нас в семье начали мои дети. И сначала меня это жутко раздражало. Даже не могу объяснить, почему – наверное, считала это глупой модой. Все равно все в один бак сваливается. Но потом, когда у нас поставили баки для раздельного сбора мусора, я решила попробовать – просто поставила рядом с обычным мусорным ведром еще одно – и стала бросать туда всю упаковку. Очень быстро втянулась. А недавно купила себе тканевую сумку и теперь не покупаю пакеты. Дети мной довольны. И мне приятно».

**АННА М., 50 лет**

«Мусор я уже давно стараюсь сортировать, но порой, когда приходится много готовить, увы, забиваю на это – наши квартиры не слишком-то приспособлены для хранения всего этого «богатства». Экономить воду и свет меня еще в детстве приучили, и я никогда не понимала тех, кто этого не делает, тем более сегодня, когда тарифы кусаются. Какая забота об экологии, если людям даже на собственные деньги наплевать! Какой разбор мусора, если нам фантик лень до урны донести! Экоинициативы? Для меня это звучит так же пафосно и надуманно, как речь Греты Тунберг – много шума, толку ноль. Не «инициировать» на весь мир надо, зарабатывая себе очки (и не только), а просто не быть свиньей и хоть немного думать о других, в том числе и о своих детях – как им жить дальше».

**АНДРЕЙ, 24 года**

«Люди в своей массе очень ограниченные существа, нацелены только на сиюминутное существование, а что будет потом – неважно. Нужно получить все сейчас. Такие мысли и ведут к катастрофе! Я активный сторонник экоинициатив, часто участвую в волонтерских программах и горячо советую другим. Никто за нас не сделает нашу планету чище».

## ПОКАЗАНИЯ СЧЕТЧИКА

# МЫ ПОЙДЕМ ДРУГИМ ПУТЕМ

ПО ДАННЫМ GREENPEACE, КАЖДЫЙ РОССИЯНИН ИСПОЛЬЗУЕТ 181 ПЛАСТИКОВЫЙ ПАКЕТ В ГОД.

Все жители нашей страны выбрасывают в общей сложности 26,5 млрд пластиковых пакетов ежегодно, что наносит огромный вред экологии. Поэтому экоактивисты призывают при походе

в магазин использовать сумки-шоперы, а для хранения дома разных продуктов – фруктовки. Так забавно называются легкие тканевые мешочки различного размера и цвета на завязках. Заме-

нить пластиковые губки для мытья посуды могут губки из натуральных материалов, например, люффы. Экоальтернатива трубочек для напитков – толстые полые макароны букатини.



## КАК ТЫ ОТНОСИШЬСЯ К ЭКОИНИЦИАТИВАМ И ПРИЗЫВАМ БЕРЕЧЬ ПРИРОДУ?

Журнал «Лиза», Россия  
Анонимный опрос

Проголосовало 148 человек

Стараюсь внести и свой посильный вклад в улучшение экологии	28%
Сортирую мусор	10%
Берегу воду и электроэнергию	27%
Использую меньше пластика, отказалась от полиэтиленовых пакетов	6%
Вся эта тема – просто раздутый пиар	11%
Слежу за инициативами, но сама в них не участвую	12%
Свой вариант в комментариях	6%

Публичный опрос в официальной группе «Лизы» в «ВКонтакте».

## А ПОГОВОРИТЬ?

### Переходи в группу «Лизы» в «ВКонтакте» и общайся!

Как прочитать QR-код:

1. В приложении «ВКонтакте» открой камеру (проведи по экрану пальцем вправо из Ленты новостей).
2. Наведи камеру на код.
3. Нажми кнопку «Открыть».

У всех нас всегда находится что обсудить, но иногда сделать это не с кем. Переходи в нашу группу в приложении «ВКонтакте», общайся, участвуй в опросах и оставляй комментарии под обсуждениями, самые интересные мы опубликуем в нашем журнале.



H&M



# ЛЕГКОСТЬ БЫТИЯ

Почему кружевная ткань и набивной рисунок такие популярные сегодня и как выбрать самую модную вещь сезона — подсказки и идеи для вдохновения в нашей подборке.



фото: Shutterstock; PR