

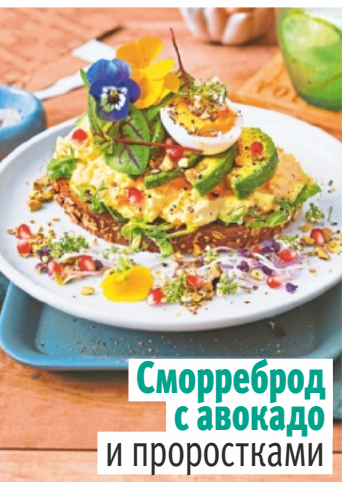
16+

№23/2021 • 29 мая • Издательский дом «Бурда»  
Все краски жизни для тебя!

# Лиза®

**4**  
**ТИПА**  
**СТАРЕНИЯ**  
**КОЖИ**

Найди  
свой способ  
продлить  
молодость



**Сморреброд**  
**с авокадо**  
и проростками



**Штрудель**  
**из теста фило**  
с орехами



**6** НЕОЧЕВИДНЫХ СИМПТОМОВ,  
которые могут указывать  
на болезни сердца

## МОНСТРЫ ПОД КРОВАТЬЮ

КАК СТРАХИ ИЗ  
ДЕТСТВА УПРАВЛЯЮТ  
НАШЕЙ ЖИЗНЬЮ

## САМОМАССАЖ ПО-ЯПОНСКИ ВМЕСТО ТАБЛЕТОК

(от мигрени, озноба  
и простуды)

## Личный опыт

# ИГРА НА ПУБЛИКУ

От социального эксперимента  
до психотерапии: зачем люди танцуют  
в магазинах и ходят по метро в простынях

### БУДЬ В КУРСЕ

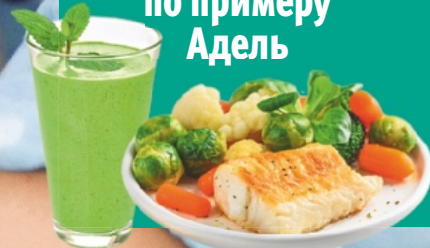
Удачный дизайн  
Выбираем  
растения для  
живой изгороди

◆  
На сладкое  
Правда и мифы  
о заменителях  
сахара

## Рацион

В чем секрет новой  
сиртфуд-диеты

Худеем  
по примеру  
Адель



Зачем эти люди в общественных местах так странно одеваются, оголяются или «работают на публику»? уж слишком неординарно – это самовыражение или психотерапия? Об этом они рассказывают сами на с. 40.



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

**ДОРОГАЯ ЧИТАТЕЛЬНИЦА,** идеальных людей не существует, об этом мы все знаем. Но почему в нашем подсознании так часто всплывает желание идеализировать (или подогнать под заданные параметры) своего партнера? Разбираемся на с. 22.



Пиши мне: [GLAVRED-LISA@BURDA.RU](mailto:GLAVRED-LISA@BURDA.RU) и читай в этом номере

**МОДА & КРАСОТА**  
**СОВЕТЫ СТИЛИСТОВ И КОСМЕТОЛОГОВ**  
 • Все цвета, кроме скучного • Макияж глаз  
 • Типы старения с. 6–14

**ЗДОРОВЬЕ & ВЕЛНЕС**

**важные темы**  
 • Прислушайся к сердцу  
 • Самомассаж вместо таблеток • Сиртфуд-диета с. 15–20



**ПСИХОЛОГИЯ & СЕМЬЯ**

гармония отношений

• Что не так с нашими идеалами • Детские страхи взрослой жизни • Пора на работу с. 22–23, 32–35

**КУХНЯ & ДОМ**

**магия уюта**  
 • Живая изгородь как искусство • Новые рецепты бутербродов  
 • Альтернатива сахару с. 24–31, 36–39



**ВПЕЧАТЛЕНИЯ**

**развлечения для всей семьи**  
 • Мама разных знаков зодиака • О чем говорят перформеры • Афиша  
 • Сканворд с. 40–50

**НЕ ПРОПУСТИ**  
**следующий номер**  
**5 ИЮНЯ**



**СЮЖЕТ НЕДЕЛИ**

**ВОТ ЭТО ВЫСОТА!**

**С 1 ИЮНЯ АКТРИСА ЮЛИЯ ПЕРЕСИЛЬД И РЕЖИССЕР КЛИМ ШИПЕНКО** начинают тренировки для полета в космос. Старт 12-дневной экспедиции намечен на 5 октября. С космодрома Байконур на корабле «Союз МС-19» Юлия и Клим отправятся на МКС для съемок фильма «Вызов» – проекта Первого канала и Роскосмоса. В центре сюжета – женщина-хирург, которая летит на орбитальную станцию, чтобы прооперировать космонавта. Кандидатуры Юлии и Клим утвердила Госкомиссия по итогам творческого и медицинского отбора. Дублирующий экипаж – Алена Мордовина и Алексей Дудин.



ЮЛИЯ И КЛИМ С КОНСТАНТИНОМ ЭРНСТОМ

**С ПРИВАВЛЕНИЕМ**



**СНОВА МАЛЬЧИК**

**СЧИТАНЫЕ ДНИ ОСТАЛИСЬ ДО ЕВРО-2021 ПО ФУТБОЛУ.** И похоже, капитан нашей сборной Артем Дзюба 12 июня выйдет на поле в Санкт-Петербурге в отличном настроении. В мае в его жизни случилось радостное событие: у них с женой Кристиной родился третий сын, которого назвали Александром. Поздравляем всю семью!

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

**#ПСИХОЛОГИЯ**  
**10 ПОПУЛЯРНЫХ СОВЕТОВ ПСИХОЛОГОВ,** которые можно не слушать

**#ЗДОРОВЬЕ**  
**ЖИЗНЬ БЕЗ ЗАПАХОВ:** как восстановить обоняние после ковида

**#КРАСОТА**  
**МОДНЫЕ ЖЕНСКИЕ СТРИЖКИ** на длинные волосы:  
**20 ТРЕНДОВЫХ ВАРИАНТОВ**



**#ТЕСТ**  
 С ФУНДУКОМ ИЛИ КОНЬЯКОМ:  
**КАКОЙ ТЫ ШОКОЛАД** ПО ЗНАКУ ЗОДИАКА

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

НАШ ДОСУГ



«КРАСНАЯ ПЛОЩАДЬ»

Масштабный книжный фестиваль пройдет в Москве в седьмой раз. Ряды с тысячами книг от ведущих издательств страны разместятся прямо под стенами Кремля и в ГУМе. В программе: концерты, чтения, встречи с писателями, автограф-сессии и многое другое.

С 3 по 6 июня



«ЛЕ.ГЕН.ДА»

Новый комедийный сериал ТНТ в стиле олдскульных боевиков, видеоигр и музыки 90-х. Главный герой – боец смешанных единоборств по прозвищу Легенда (актер Роман Курцын), который из-за своего зашкаливающего самолюбия погубил карьеру и лишился семьи.

С 31 мая



«СЕКС И ТЩЕСЛАВИЕ»

Новый роман от автора трилогии «Безумно богатые азиаты» Кевина Квана. В центре сюжета – девушка Люси, наполовину китайка, наполовину американка. Она приезжает на свадьбу подруги на остров Капри, где встречает свою любовь.



# Я ВАМ ПОКАЖУ!

Новости о странных перформансах и флешмобах на улице уже мало кого удивляют. Кто-то называет это искусством, другие – способом выразить свое отношение к тому или иному событию, третьи – бредом сумасшедших. А как ты относишься к таким спектаклям? Надо ли их запрещать, или пусть люди делают что хотят?

**ЕВГЕНИЯ С., 41 год:\***

«Мне пока не приходилось видеть что-то подобное на улицах, только читала об этом или смотрела ролики в Интернете. И не знаю, хочу ли стать свидетелем... Чаще всего перформансы связаны с чем-то шокирующим или неприличным. То гениталии к брусчатке прибавляют, то рисуют их на разводном мосту, то голышом собаку изображают. В общем, какие-то подростковые радости – противно! А вот флешмобы бывают очень даже симпатичными. Смотрела видео про то, как на Украине на вокзалах разных городов люди поют русские песни – до мурашек пробирает. Я бы даже поучаствовала!»

**ЛЕНА, 33 года:**

«Боюсь таких людей, обхожу стороной. Считаю, что у них или не все в порядке с головой, или очень много

свободного времени. И шли бы они лучше работать!))) Но запрещать я бы все-таки не стала. Если это мирный «протест» против существующих порядков, то и пускай самовыражаются.»

**ДЕНИС, 24 года**

«Когда вижу на улице что-то странное, необычное, всегда останавливаюсь и пытаюсь понять, что происходит. Хороший театр легко отличим от неадекват. Если действие не опасно, никто себя не калечит, то я за такие акции. Ведь жизнь в городах механична и довольно однообразна, интересно разгадать, какую мысль хотят донести участники до окружающих. Единственное – стараюсь фильтровать собственные реакции, ведь не исключено, что случайных зрителей в этот момент снимает скрытая камера, а навсегда войти в историю YouTube в ка-

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

честве «того парня с идиотским лицом» как-то совсем не хочется».

**ТАИСИЯ ИВАНОВНА, 53 года**

«Если эти люди никак не угрожают и не мешают окружающим – не толкаются, не орут, никого не трогают, не наносят вред природе, то и пусть развлекают публику. А то мы уж слишком зажатые и консервативные, не привыкли к такому «проявлению талантов». Да и как можно запретить, например, ходить по улице в маскарадных костюмах или танцевать?! Хотя, конечно, иногда устроители подобных акций ведут себя довольно вызывающе, пугают прохожих. А насчет искусства... Люди, которые поют в хоре «для себя», просто потому, что им нравится, – это искусство?»

**ЯНА, 27 лет**

«У нас в стране большинство перформансов никакого отношения к искусству не имеет. Это либо политические акции, либо пиар себя любимого, либо выходы бунтующих подростков. Попасть в полицию, а лучше в газеты и на ТВ – чуть ли не главная цель таких провокационных акций. Чем больше резонанс и шум, тем больше славы и популярности, а значит, деньги потекут от спонсоров. Никакого искусства – только бизнес!»

## КАК ВЫ РЕАГИРУЕТЕ

на уличные перформансы?

Проголосовало  
80 человек

## ЛИКБЕЗ



**ПРОЕКТ «АЛТУФЬЕВО».**  
Зачем люди ходят по спальному району Москвы в костюмах привидений? Их рассказ – в этом номере.

## ЭТО ЧТО, ИСКУССТВО?!

### КАК ПОКАЗЫВАЮТ ОПРОСЫ, В НАШЕЙ СТРАНЕ ПЕРФОРМАНС

Чаще всего ассоциируется с неким бессмысленным и провокационным действием, порой окрашенным в политические тона. В то время как на Западе этот жанр давно признан и обласкан ценителями современного искусства.

**В ПЕРЕВОДЕ С АНГЛИЙСКОГО «ПЕРФОРМАНС» – ЭТО «СПЕКТАКЛЬ».** Художник выбирает место и время представления, прописывает сценарий. Вместо кисти и красок здесь

выступает тело самого «артиста». Обязательная составляющая – тесное взаимодействие художника с аудиторией. Именно реакция зрителей – конечное произведение жанра, как картина в живописи. Считается, что начало перформансу положили расцвет авангарда и движения русских футуристов и дадаистов. К классическому перформансу можно отнести «Ритм ноль» Марины Абрамович, который она провела аж в 1972 году. Посмотрите ролики в Сети, результаты этого необычного спектакля заставляют о многом задуматься.

О перформерах, которые своими арт-работами бросают вызов обыденности и серым городским будням, читай на с. 40–42.

## 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.





12STOREEZ

GENNY



Джемпер  
The Kooples



Шорты  
The Kooples

Серьги  
Ювелирочка



Рюкзак  
Bikkembergs



Кроссовки  
Ессо



# ГОТОВЫЙ ШОРТ-ЛИСТ

Сегодня их носят круглый год – они стали безупречной альтернативой юбкам и брюкам в офисных аутфитах, а летом без них в прямом смысле никуда. Строгие, романтические или экстравагантные – какие шорты выберешь ты?