

№14 30.03.2024 lisa.ru  
Все краски жизни для тебя!

**КАК  
ВЫБРАТЬ  
ПАРФЮМ  
К ВЕСНЕ**

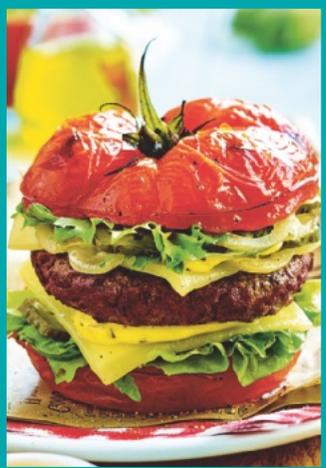
# Лиза®

16+



**КРУТИМ  
ФАРШ**

Сытные блюда, которые понравятся даже детям



**ФИТНЕС  
ДЛЯ ЛЕНИВЫХ**  
ЛАЙФХАКИ ДЛЯ ТЕХ,  
КОМУ ВСЕГДА НЕКОГДА

**КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ТЕБЕ  
ПОРА МЕНЯТЬ РАБОТУ**

Проверь себя с помощью теста

**ЛИЧНЫЕ  
ГРАНИЦЫ  
В ИНТЕРЬЕРЕ**

ЧТОБЫ ВСЕМ  
ЧЛЕНАМ СЕМЬИ  
БЫЛО  
КОМФОРТНО



**ПРАВИЛА  
СТИЛЯ**

7 СОВЕТОВ, КОТОРЫМ  
ТОЧНО ЗАХОЧЕТСЯ  
СЛЕДОВАТЬ

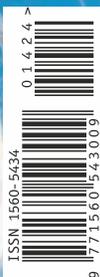


**ХИТ СЕЗОНА**

ВЯЗАНЫЕ ВЕЩИ

**КАК САМОСТОЯТЕЛЬНО  
ОБНАРУЖИТЬ ПЕРВЫЕ  
ПРИЗНАКИ ДЕМЕНЦИИ**

**ВСЯ ПРАВДА О КЕСАРЯХ:  
ЛЕГКИЕ РОДЫ ИЛИ ТРАВМА  
НА ВСЮ ЖИЗНЬ?**



## Дорогая читательница!

В любой непонятной ситуации я отправляюсь в Медиаразведку:) Это уже хорошая традиция – сменить картинку, переключиться на другой режим, проветрить голову, освежить контакты и **ОТКРЫТЬ ДЛЯ СЕБЯ КАКОЙ-НИБУДЬ НОВЫЙ РЕГИОН НАШЕЙ СТРАНЫ. В ЭТОТ РАЗ МЫ ОТПРАВИЛИСЬ В УЛЬЯНОВСК** – этот город меня приятно удивил, несмотря на все предубеждения и личные ощущения. Мы отлично провели время и нашли для тебя несколько причин повторить наш опыт. Об этом – на с.56.



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



**ЕСТЬ ВОПРОСЫ, ИДЕИ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ? ПИШИ МНЕ НА АДРЕС: GLAVRED-LISA@BURDA.RU**

## КУМИРЫ

### «БОЮСЬ, ДО ЛЕГЕНДЫ НЕ ДОТЯНУТЬ»

**ТАК ГОВОРИЛ О СЕБЕ АЛЕКСАНДР ШИРВИНДТ.** А еще признавался, что «все время таксистом быть мечтал: интересно же – новые люди, разговоры... А в театре – один и тот же текст 400 раз...». Самоирония вообще была визитной карточкой Александра Анатольевича, а еще непроницаемое лицо игрока в покер, когда он шутил. Его цитаты, мудрые, емкие, афористичные, достойны встать в один ряд с изречениями Марка Твена и Бернарда Шоу. А капустаники, которые он вел вместе с лучшим другом Михаилом Державиным, даже спустя десятилетия в эпоху стендапов и комедийшоу выглядят большими юмористическими шедеврами. И повторить этот жанр сейчас мало кому под силу. В кино Александр Анатольевич был королем эпизодов, а в родном Театре сатиры – царем и богом. Он служил этому театру больше 50 лет, 20 из которых был в должности худрука.

« Он не артист. Тем более не режиссер. Профессия у него уникальная. Он – Ширвиндт! »  
Марк Захаров



Увы, вопреки расхожему выражению, незаменимые есть... Марк Захаров в «Ленком», Галина Волчек в «Современнике», Юрий Соломин в Малом театре, а теперь и Александр Ширвиндт... Каждый из этих корифеев был символом своего театра, его цементирующей основой. А дальше – тишина... Тягаться с легендами тяжело, а еще сложнее прожить жизнь так, чтобы ты стал незаменимым для тысячи людей.



## АКТУАЛЬНО

**10** Здесь и сейчас.

Правила стиля

**12** Истории из жизни.

Любовь с первого взгляда

## МОДА&КРАСОТА

**6** Хит сезона: вязаные вещи

**8** Тренды в украшениях

**14** О чем говорят изъяны во внешности

**16** Выбираем парфюм

## ЗДОРОВЬЕ

**18** Диета против старения

**20** Тест на деменцию

**22** Почему дергается глаз

**24** Фитнес для ленивых: как начать заниматься спортом

**46** Бронхиальная астма

**48** Мифы о кесарях

## ПСИХОЛОГИЯ

**52** Как понять, что тебе надо менять работу

**54** Стоит ли дать второй шанс мужчине-изменщику

## МОЙ УЮТНЫЙ ДОМ

**29** Приятного аппетита! Вариация на тему фарша.

Выпечка для большой компании

**50** В курсе дела. Досрочный выход на пенсию

**58** Дом. Личные границы в интерьере квартиры

## РАЗВЛЕЧЕНИЯ

**56** Путешествие.

Едем в Ульяновск

**60** Интервью с Николаем Добрыниным

**62** Определяем энергию банковской карты

**64** Астропрогноз

с 1 по 7 апреля

Темы с обложки

## Книжные новинки

В нашем традиционном обзоре – романы с разным настроением, но одинаково захватывающим сюжетом



### «ЗАЖГИ СВЕЧУ»

В романе ирландской писательницы Мейв Бинчи с юмором и теплотой рассказана история двух подруг, их постепенного взросления на фоне событий, происходящих в 1940–1950-е годы на Британских островах.



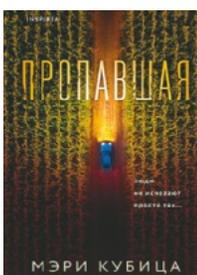
### «ХАТУНА»

Конец XIX века. В селе Петровское с появлением девочки-сироты начинают происходить таинственные события. Чтобы их разгадать, в Петровское направляется молодой сыщик Ледоховский.



### «ЖЕНЩИНА В ОГНЕ»

История про мир украинских произведений искусства, полный скандалов, обманов и романтики. Кстати, по бестселлеру Лизы Барр готовится экранизация: в главной роли Шэрон Стоун.



### «ПРОПАВШАЯ»

Этот умный и пугающий триллер американки Мэри Кубицы наглядно показывает, как безобидные секреты между счастливыми парами иногда могут приводить к ужасающим последствиям.



## Посмеемся?

**1 апреля – День смеха.** Кто-то шутит, кто-то устраивает розыгрыши, а мы предлагаем просто посмеяться. Говорят, смех продлевает жизнь. Очень может быть, ведь он помогает хотя бы на время забыть о проблемах.

### Цифры недели

**32%** россиян из всех способов преодоления трудностей, описанных в сказках, в реальной жизни выбирают те, где можно применить хитрость. Такой же процент решают проблемы за счет поддержки коллектива. Вера в чудо, скромность и смирение помогают **20%** респондентов.

\*По данным Skillbox и «Анкетолог»

## БАГАЖ ЗНАНИЙ

Всем известные кадры переговоров Юрия Гагарина и конструктора Сергея Королёва во время первого полета – имитация, сделанная позже. В реальности всем участникам запуска было не до съемок. А когда стала понятна историческая значимость этого события, Гагарина и Королёва попросили повторить на камеру те же слова, сказанные ими 12 апреля 1961 года.

### ХОЧЕШЬ ПРОСЛУШАТЬ В КОМПАНИИ ХОДЯЧЕЙ «ВИКИПЕДИЕЙ»?

Переходи по QR-коду в нашу группу в приложении «ВКонтакте». Здесь ты найдешь еще больше любопытных фактов и хороших историй. Читай, смотри видео, общайся!



# НАШ ДОСУГ

Всё самое интересное – в обзоре



ТЕАТР

## «Любовная досада»

В Московском театре «Et Cetera» п/р Александра Калягина ставят комедию по малоизвестной пьесе Жана-Батиста Мольера.

Запутанные интриги, разочарования, тайные встречи, ложные обвинения – в пьесе есть все, что и должно быть в забавной любовной истории. А еще, как и положено, радостный и счастливый финал. Комедия была написана 365 лет назад, но ничего не изменилось – люди по-прежнему влюбляются, обманываются, надеются на счастье...

**4, 21, 28 апреля**

**Подробнее: et-cetera.ru**



Спектакль в постановке Григория Дитятковского получился забавным, остроумным и актуальным.

Легкости повествования придаст и изумительный перевод Т.Л. Щепкиной-Куперник, воздушный и музыкальный.



ХИТ

## Всё может подождать...

...пока на экране бушуют страсти во дворце Топкапы. Каждый раз история любви султана Сулеймана и красавицы Хюррем, положенная в основу турецкого сериала «Великолепный век», заставляет нас с замиранием сердца следить за всеми событиями. Даже несмотря на то, что многие уже не раз (и не два) смотрели все серии и знают подробности сюжета. В чем же магия «Великолепного века», которому, к слову, больше 10 лет? В прекрасной игре актеров, ярких костюмах и декорациях, создающих ощущение восточной сказки, чувственной музыки и, конечно, завораживающей романтической истории.

**Смотри на Домашнем с 30 марта в 19:00**



ВЫСТАВКА

## В гости к Шурику

До 14 апреля в Музее кино на ВДНХ открыта выставка «Наши люди. Вселенная персонажей Леонида Гайдая», посвященная 100-летию со дня рождения российского кинорежиссера. Гости могут не только примерить на себя образы главных героев фильмов Гайдая, но и погрузиться в их «среду обитания»: оказаться на кухне Шурика или заглянуть в тайники Шпака.

**Вход бесплатный**



КОМЕДИЯ

## «Казачок»

Новая приключенческая комедия – первый продюсерский проект Сергея Светлакова после его возвращения на ТНТ. По сюжету подросток Степа прямоком из нашего времени попадает в XVII век и становится жителем казачьей станицы. Ему, парню, который родился в цифровом веке, придется выживать во времена грандиозных бунтов и перемен и на практике осваивать завалянный в школе урок истории. И Степа принимает вызов с юмором. Его ждет невероятное летнее приключение с настоящей пацанской дружбой, первыми романтическими отношениями и важными внутренними трансформациями.

**Смотри с 1 апреля на канале ТНТ и в онлайн-кинотеатре PREMIER**



КИНО

## «Сказки Гофмана»

Живет в Москве неприметная девушка Надежда Страхова. Ее муж Виталик женился на Надежде ради столичной прописки и типовой хрущевки на окраине. Чтобы содержать семью, Надежда по утрам работает в библиотеке и вечерами в театральном гардеробе. Однажды ее жизнь резко меняется. Хозяин очередного пальто Гарик обращает внимание на красивые руки Надежды и неожиданно открывает перед ней сказочный мир кино и рекламы. В ролях: Екатерина Вилкова, Евгений Цыганов, Максим Стоянов, Алексей Гуськов.

# Связано с тобой

СТИЛЬНЫЕ ОБРАЗЫ  
В АКТУАЛЬНОЙ  
ТЕХНИКЕ



Жилет  
BENETTON



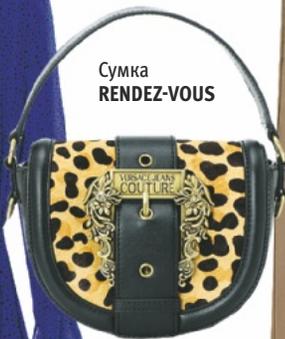
Куртка  
BOSCO



Жилет  
BOSCO



Платье  
EMKA



Сумка  
RENDEZ-VOUS



Сапоги  
ЭКОНИКА

Ботинки  
RALF RINGER



Брюки  
O'STIN



ZARINA



фото: PR.



**MAX MARA**



**MISS CHIC**



**LIME**



**MISS CHIC**



**MANGO**



**FALCONERI**



**BENETTON**

МОДА

Серьги  
NOLASTORE



Браслет  
PATRIZIA  
PEPE



Серьги  
BOMBANZA



Серьги  
KRASIVO365



KRASIVO365



Колье  
SEXY FISH  
JEWELRY



**КРУПНО  
ПОВЕЗЛО  
САМЫЕ ЯРКИЕ ТРЕНДЫ  
В УКРАШЕНИЯХ  
ВЕСНА-ЛЕТО**

Кольцо  
SUNLIGHT



Брошь  
KELLY  
ACCESSORIES



ЕМКА



Серьги  
YANA



YANA

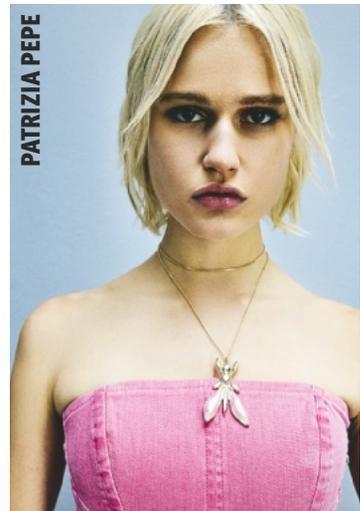


SEXY FISH JEWELRY

Серьги  
NOLASTORE



PATRIZIA PEPE



Серьги  
SUNLIGHT