

ВЫБИРАЕМ
МОДНЫЕ
ШТОРЫ

Лиза®

**ВИСОКОСНЫЙ
ГОД**
СТОИТ
ЛИ ЕГО
БОЯТЬСЯ

16+



**СЛАДКОЕ
НАСТРОЕНИЕ**

Десерты для
семейного чаепития

**ЧТО ДЕЛАТЬ,
ЕСЛИ НЕУДАЧНО
ПОДСТРИГЛА ЧЕЛКУ**

**8 ВЕЩЕЙ В ДОМЕ,
КОТОРЫЕ ЗАСТАВЛЯЮТ ТЕБЯ
СТАРЕТЬ РАНЬШЕ ВРЕМЕНИ**



**5 КУРОРТОВ В РОССИИ
И БЛИЖНЕМ
ЗАРУБЕЖЬЕ
ДЛЯ ДУШИ И ТЕЛА**



ЗА КРАСОТОЙ НА ВОДЫ



**КАК НЕОБЫЧНО ЗАВЯЗАТЬ
ПЛАТОК НА ШЕЕ**
Стильные лайфхаки



**СЕРДЕЧНЫЙ КАШЕЛЬ:
ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ОБЫЧНОГО
И КАК ЕГО ЛЕЧИТЬ**

**ЗДОРОВЫЕ ПЕРЕКУСЫ:
9 ЛУЧШИХ
ВАРИАНТОВ**

**ВЗЯЛА И УСПОКОИЛАСЬ:
ПОЛЕЗНЫЕ НАСТОИ
ДЛЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ**



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

Дорогая читательница!

До календарной весны остается всего неделя. Но в Москве столько снега, что ощущение бесконечной зимы так просто нас не оставит. Именно поэтому мы принудительно и официально открываем подготовительный сезон – **НАЛАЖИВАЕМ ВОДНЫЙ БАЛАНС, ГОТОВИМ ПОЛЕЗНЫЕ ПЕРЕКУСЫ, ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ЛИШНИХ СКЛАДОЧЕК НА ТАЛИИ И ДЕЛАЕМ ИДЕАЛЬНЫЙ ПРЕСС.** А еще выбираем модные шторы, освежая интерьер спальни или гостиной, приводим в порядок нервную систему или даже отправляемся за здоровьем на лучшие бальнеокурорты нашей страны. А у тебя есть лайфхаки, как приблизить наступление тепла? Тогда пиши!

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



АКТУАЛЬНО

- 10** Истории из жизни.
«Что муж изменяет, узнала случайно»
- 58** Тема номера.
Високосный год

МОДА&КРАСОТА

- 6** Как необычно завязать платок на шею
- 8** Одежда для дома
- 12** Предметы гардероба, которые вредят красоте
- 14** Что делать, если неудачно подстригла челку

ЗДОРОВЬЕ

- 16** Здоровые перекусы
- 18** Сколько пить воды во время тренировки
- 20** Как избавиться от живота
- 22** Сердечный кашель
- 24** 8 вещей в доме, которые заставляют раньше стареть
- 46** Полезные настои для нервной системы

ПСИХОЛОГИЯ

- 50** 5 действий с телефонами, которые выдают невротическое состояние
- 52** Буллинг не пройдет

МОЙ УЮТНЫЙ ДОМ

- 29** Приятного аппетита!
Десерты с экзотическими нотками.
- Блюда из корнеплодов
- 48** Закон и порядок.
Наследственные дела
- 56** Дом. Выбираем шторы

РАЗВЛЕЧЕНИЯ

- 54** Путешествие.
5 курортов для души и тела
- 64** Астропрогноз с 26 февраля по 3 марта
Темы с обложки

ВСЯ КОРОЛЕВСКАЯ РАТЬ

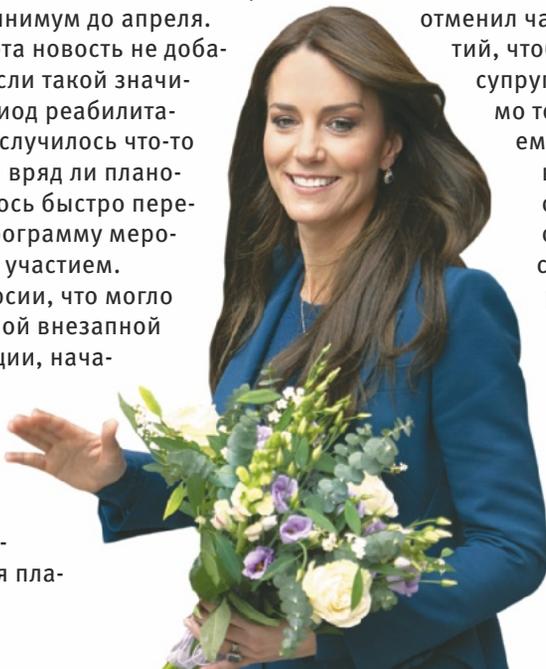
ЧТО СЛУЧИЛОСЬ С ПРИНЦЕССОЙ?

СОСТОЯНИЕ ПРИНЦЕССЫ УЭЛЬСКОЙ КЭТРИН ПРОДОЛЖАЕТ ВОЛНОВАТЬ ПОДДАННЫХ БРИТАНСКОЙ КОРОНЫ И ПОРОЖДАТЬ МНОГОЧИСЛЕННЫЕ СЛУХИ.

В начале января поклонники Кейт забили тревогу – она пропала из поля зрения общественности. Спустя какое-то время пресс-служба Уэльских сообщила, что Кейт провели плановую операцию на брюшной полости, после которой принцесса не появится на публике как минимум до апреля. Оптимизма эта новость не добавила. Ведь если такой значительный период реабилитации, значит, случилось что-то серьезное. И вряд ли плановое – пришлось быстро перестраивать программу мероприятий с ее участием. Конечно, версии, что могло стать причиной внезапной госпитализации, начали множиться с невероятной скоростью: внематочная беременность, тайная пла-

стическая операция, онкология (Кейт делали операцию в ведущей клинике, которая как раз и занимается подобными проблемами). Говорили даже о нервном срыве с последующим побегом из дворца – этот вариант, пожалуй, самый неправдоподобный. Сейчас, по словам друзей, Кейт уже находится дома, с семьей, постепенно начинает работать – отвечать на письма.

Уильям в свою очередь также отменил часть мероприятий, чтобы ухаживать за супругой. И это помимо того, что сейчас ему приходится выполнять часть официальных обязанностей своего отца, короля Карла III, которому в январе поставили диагноз «рак простаты». Да, год у британской королевской семьи как-то не задался.



Это любопытно РЕДКИЕ ИМЕНИННИКИ



29 ФЕВРАЛЯ РОДИЛИСЬ:

1792 ГОД – Джоаккино Россини, композитор;

1904 ГОД – Гленн Миллер, дирижер;

1940 ГОД – Алина Покровская, актриса (на фото);

1952 ГОД – Раиса Сметанина, лыжница.

НЕ ТОРОПИСЬ

«Насладись моментом» – вот девиз, с которым стоит прожить 26 февраля, Всемирный день неторопливости. Его, кстати, придумали итальянцы – адепты неспешности и «сладкой жизни». Один из местных секретов правильного планирования – вставать пораньше. Тогда действительно можно все успевать, и даже позволить себе поспать часок-другой после сытного обеда.



ЕЩЕ ОДИН СЧАСТЛИВЫЙ ДЕНЬ

Зима в этом году длится дольше обычного: в феврале 29 дней. Говорят, что високосный год приносит неприятности, а последний день зимы – особенно несчастливый. В Касьянов день, 29 февраля, наши предки предпочитали вообще не выходить из дома. Но мы в дурные приметы не верим, потому что знаем точно, откуда взялся этот «лишний день» (и тебе расскажем на стр. 58). И мистики тут нет. **А еще мы твердо убеждены, что каждый день нашей жизни уникален – его надо ценить и делать каждый момент счастливым.**

Цифры недели

69%

россиян слышали о том, что високосный год принято считать трудным.

34%

из их числа верят, что он действительно таковым является.

*По данным ВЦИОМ

БАГАЖ ЗНАНИЙ

Фильм «Возвращение «Святого Луки», созданный в рамках кампании по улучшению имиджа милиции, основан на реальной истории похищения картины Франса Хальса «Евангелист Лука» из ГМИИ им. Пушкина в 1965 году. Правда, дело было раскрыто КГБ, а не милицией, и общественности об этом ничего не сообщали.

ХОЧЕШЬ ПРОСЛУТЬ 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



МЕЛОДРАМА

Чистая романтика

В линейке премьер «Сквозь слезы к счастью» на Домашнем романтические истории представлены на любой вкус и цвет. Есть с детективным сюжетом и интригующим названием «Паучий источник» (в эфире 26 февраля). Мелодрама «Я не твоя» (27 февраля) поднимает тему абьюза в отношениях. Героине фильма «Бокал вина и апельсины» (28 февраля) придется столкнуться с тайным прошлым человека, за которого она хочет выйти замуж. Мелодрама «Шаманка» (29 февраля) – с ноткой мистики. А 4-серийная картина «Мечта на троих» расскажет о необычном любовном треугольнике. Но главное, что у всех этих историй счастливый финал.



ДРАМА

«ГДР»

Действие в новой захватывающей шпионской драме на НТВ разворачивается в СССР осенью 1989 года. Главный герой – капитан Нечаев вынужден вернуться в строй после провальной спецоперации. В Москве коллега просит Нечаева проследить за артистами берлинского мюзикхолла, способными передать зашифрованную информацию американскому журналисту. Это несложное задание дает толчок большой истории, которая начнется в Берлине, ГДР, где схлестнутся разведки всего мира. В ролях: Александр Горбатов, Александр Голубев, Евгений Харитонов, Дарья Урсуляк, Татьяна Лютаева, Кирилл Зайцев, Линда Лапиньш и др.

Смотри с 26 февраля в 20:00 на НТВ



КИНО «Свет»

Психологическая драма Антона Коломейца – триумфатор фестиваля в Выборге. В центре сюжета – женщина на пороге шестидесятилетия, у которой есть все: семья, работа, друзья, но случайная встреча возвращает ее в прошлое, которое она так долго пыталась забыть. Главную роль в картине исполнила Елена Яковлева.

Уже в кино



ТЕАТР

«Не понравится – уйду!»

В свой 35-й сезон Театр Антона Чехова приглашает на премьеру спектакля, поставленного по пьесе классика отечественного юмора Семёна Альтова. Комедия-гротеск «Не понравится – уйду!» – попытка возрождения театра миниатюр, где острый юмор и яркая сатира воплощаются в незабываемых актерских образах. В спектакле заняты блестящие комедийные артисты: звезда сериала «Счастливы вместе» Виктор Логинов, голос «Русского радио» Алла Довлатова и народная артистка России Ольга Волкова.

16 марта, 13 апреля,
Дворец на Яузе



В постановке занято всего три артиста, а персонажей в пьесе семь.



ВЫСТАВКА

«За кадром»

На Киностудии им. Горького летом откроется большой музей. А пока здесь можно побывать на выставке, которая через призму разных кинопрофессий показывает, как устроена жизнь за кадром. Гости увидят декорации кинокартины «Кукольник», услышат звуки съемочной площадки и увидят процесс наложения сложного грима. Кроме того, в экспозиции представлены костюмы, реквизит, части декораций, постеры популярных отечественных кинохитов и т.п.: от «Семнадцати мгновений весны» до «Чебурашки».

До 12 мая

**СТИЛЬНЫЕ
ЛАЙФХАКИ**
и примеры для
вдохновения

ПЛАТОЧНЫЕ ИСТОРИИ



ELISABETTA FRANCHI



VASSA TREND



USHATAVA

VASSATREND



Платок – спасение, когда нужно быстро привести в порядок внешний вид без особых усилий. А еще он мгновенно добавляет образу законченности.

1. КАК ПИОНЕРСКИЙ ГАЛСТУК

Он возвращается в моду как ностальгический и одновременно стильный элемент. Чтобы завязать платок таким образом:

1. сложи его диагонально, чтобы получился треугольник;
2. оберни вокруг шеи так, чтобы концы были впереди;
3. перекрести их под подбородком, слегка затянув;
4. завяжи узел.

6 **Лиза** 9/2024

2. КАК ОБЫЧНЫЙ ГАЛСТУК

Завязывание платка как классического галстука придает образу формальность и изюминку.

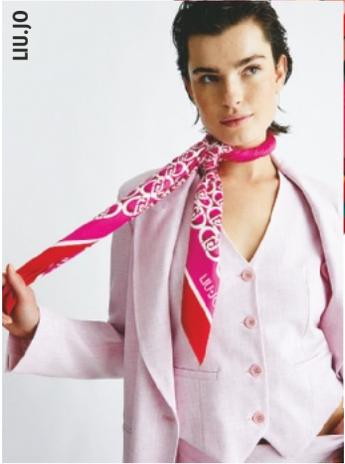
Чтобы все получилось:

1. сложи платок в узкую складку;
 2. выполни стандартный узелок или попробуй более сложные варианты наподобие «Виндзора».
- Сочетай такой платок со свободной белой рубашкой.

3. КАК АРАФАТКУ

Этот стиль характеризуется свободным способом ношения платка с основным объемом и углом впереди.

Если ты всегда просила вернуть тебе твой 2007-й, сейчас самое время:



ЦВЕТОВАЯ ГАММА ПЛАТКОВ И КАК ПОДОБРАТЬ ЛУЧШУЮ

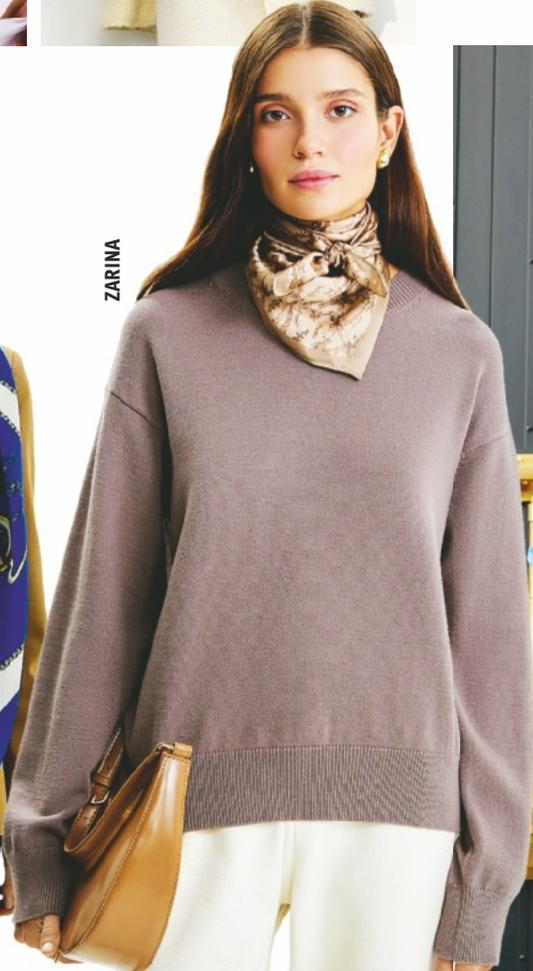
Главное правило при выборе – это гармония с общей тональностью гардероба.

Еще можно учитывать цветотип внешности, если тебе по душе эта классификация.

- ✓ Так, яркий цвет поможет оживить образ при бледной коже.
- ✓ Теплые тона будут выигрышно смотреться на загорелой.
- ✓ А холодные оттенки подчеркнут блеск светлых глаз.



ZARINA



1. сложи платок в треугольник;
2. концы завяжи на затылке (если он большой – сделай два оборота).

А вот от стандартного принта «в шашечку» лучше отказаться в пользу более современных версий.

4. КАК СНУД

Снуд – это замкнутый шарф-хомут, который надевается через голову.

Для имитации снуда возьми большой платок и свяжи его концы между собой, создавая круг.

5. ПРОСТО НАБРОСИТЬ НА ПЛЕЧИ

Это самый простой и быстрый способ носить платок: набрось его на плечи для расслабленного и эффектного образа. Так аксессуар здорово носить с образами оверсайз – им он добавит еще большей непринужденности.

6. КАК У БАБУШКИ

Этот вариант тоже напоминает ретро-стиль, но немного другой:

1. достаточно большой платок закидывается на плечи со свисающими концами спереди;

2. их можно завязать в слабый узел, а можно закрепить брошь для дополнительного шарма. Важно, чтобы платок полностью покрывал плечи, а расцветка «а-ля павлопосадский» добавит тебе дополнительных фэшн-баллов.

Кстати, если тебе интересно, как повязать платок на шею с платьем – как достаточно строгим офисным, так и более вечерним, например, с открытыми плечами – то это один из самых необычных вариантов. Хотя, конечно, есть и другие.

Уютно и стильно



CHEMIKA

6 вариантов одежды для дома, в которые ты влюбишься

1 Спортивный костюм

Мягкий спортивный костюм – вот одежда, что порадует девушек, которые с самого утра на ногах. В одном таком костюме можно успеть заняться йогой, сбежать на маникюр и даже приготовить обед – свободный крой и комфортная посадка позволят спокойно заниматься любыми повседневными делами. В таком костюме будет уютно и тепло в квартире, своем доме и на выходных в гостях.



BELLE YOU



TBOE



TO BE BLOSSOM



VELES MODA



SELA

2 Топы и леггинсы

Образ с леггинсами придется по душе многим: их можно сочетать с топами и футболками, а также с уютным свитшотом или кардиганом. Такой комплект очень удобно носить дома: эластичный материал мягко тянется и красиво выглядит, а посадка, предназначенная для тренировок, позволяет с комфортом заниматься делами.

3 Трикотажные комплекты

Это стильная и удобная альтернатива старым бесформенным футболкам и штанам. Такие костюмы классно выглядят практически на любом типе фигуры и очень универсальные в носке: комплект подойдет как для домашних дел, так и для встречи гостей. В теплую погоду можно накинуть легкую куртку или кардиган и отправиться по делам.

4 Шелковые платья и костюмы

Одежда из этого материала точно будет кстати в гардеробе. Шелковый бельевого наряд отлично подойдет для разных поводов: например, для романтического свидания или домашних посиделок с друзьями. Для прогулки ты сможешь стилизовать платье-комбинацию с лодочками и пиджаком, а костюмные брюки – с кедами и однотонным кроп-топом.

5 Уютные хлопковые платья

Отличным вариантом для тех, кто любит свободу движений, будет платье-футболка или стильная сорочка. Легкие платья в пастельных оттенках придадут уюта и женственности образу и настроят на позитив с самого утра. Обрати внимание на платья и другую домашнюю одежду с коротким рукавом: в них удобнее выполнять домашние дела.

6 Рубашка в стиле кантри

Клетчатая оверсайз рубашка обещает быть одной из самых трендовых позиций в 2024 году. Советуем использовать ее и в домашних образах. К тому же, ее можно сочетать с разными вариантами низа. Выбери рубашки из натуральных материалов, например, хлопка, льна или крапивы или присмотришься к смесовой ткани.