

Твой новый  
**БАЛКОН**  
три идеи  
с. 40

Встречай пляжный сезон **БЕЗ ЦЕЛЛЮЛИТА!** с. 16

**СОБЕРИ  
СВОЙ  
ГИД  
ПО  
ЕВРОПЕ**  
с. 46

№20/2017 • 13 мая • Издательский дом «Бурда»  
Все краски жизни для тебя!

# Лиза®

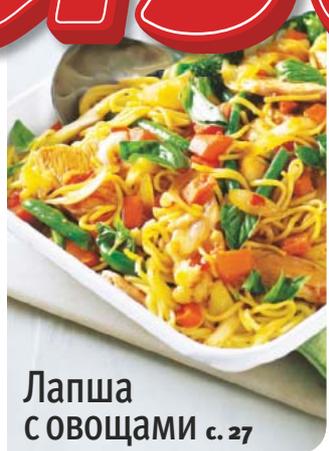
**ЖЕНСОВЕТ**

**ЗАПРЕТНАЯ  
СТРАСТЬ:**  
люблю брата  
мужа

с. 32



Томатный суп  
с тефтелями с. 29



Лапша  
с овощами с. 27



**Филипп  
КИРКОРОВ:**  
«Ни разу не краснел  
за поведение  
моей банды» с. 8



**Тренд лета:  
воланы!** с. 10

**5** способов стать  
женщиной  
из его снов с. 36

**Специальная  
тема**

**Вся правда о голо-диете**  
**Почему голливудские  
звезды  
быстро худеют?**



**«РАЗВОД» ПОСЛЕ РАЗВОДА**  
Как бывший муж может  
стать мошенником с. 38

**ПОРЯДОК В ДОМЕ**  
Чистая кухня  
всего за 20 минут с. 42

**7** **ЛУЧШИХ  
РЕЧНЫХ  
КРИЗОВ** с. 6

## Дорогая читательница!

**П**осле того, как «Лиза» №17 с темой номера «Ищу работы мечты» поступила в продажу, мы сразу почувствовали, как своевременно решили развернуть этот спецпроект. Такое количество откликов, вопросов, идей и предложений от читателей по одной только рубрике мы не получали давно! Как правильно заявить начальнику, что ты способна на большее? Какие наряды соответствуют офисному дресс-коду, а какие нет? Что надо сделать, чтобы увеличить свой оклад вдвое? Если и у тебя накопились вопросы по этой теме, скорее присылай их нам! Мы соберем лучших экспертов по развитию карьеры, найдем самые достойные кадровые агентства страны и... выпустим новую рубрику. Ты все еще в поиске «работы мечты»? Тогда на связи!



ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР  
ЖУРНАЛА «ЛИЗА»  
Алёна АЛЕКСАНДРОВА

Пиши мне:  
[glavred-lisa@burda.ru](mailto:glavred-lisa@burda.ru)

## ВСЕГДА НА СВЯЗИ

### МОЙ МИРАЖ И МОЙ АНГЕЛ

«Привет, «Лиза»! Прочитала в №17 интервью с Наталией Гулькиной, звездой легендарной группы 90-х – «Меня бережет ангел-хранитель». Нахлынули воспоминания – университет, общежитие, суб-ботная дискотека. Мы танцуем под группу «Мираж», и парень, который мне очень нравится, приглашает мою близкую подругу... Они о чем-то говорят. Она заговорщицки подмигивает мне, и они уходят. Я волнуюсь – а вдруг она расскажет ему о моих чувствах? Сердце замирает. Подруга возвращается только утром. Мне уже все ясно: вряд ли

они всю ночь говорили обо мне... Я была так зла на нее, и только когда лет через 5 после тех событий мы встретились, поняла: мне повезло, а она – несчастный человек. Парень оказался мерзавцем, бросил ее с ребенком в сложной ситуации. А меня, наверное, уберег от неверного шага ангел-хранитель. Прямо как Наталию Гулькину, под песни которой я грустила тогда».

Александра,  
г. Москва

**Приз за письмо!**

Замечательный подарок от ЭКСМО: две очень полезные книги, брошь-ангелочек и сумка – чтобы можно было всюду носить книги с собой и читать в каждую свободную минутку!



### СОБЫТИЯ&ЛЮДИ

- 8 Интервью.** Филипп Киркоров: «Хочу, чтобы дети отвечали за свой выбор».
- 48 Такая жизнь.**



**26**

**НА СКОРУЮ РУКУ:** пазля, лапша с овощами, куриное филе в сливках

### МОДА&КРАСОТА

- 10 Стиль.** Бегущая по волнам: в моде рюши, оборки и воланы.
- 12 Гардероб.** Сверкая пятками. С чем носить открытую обувь?
- 16 Уход.** Встречай пляжный сезон без целлюлита!

### ЗДОРОВЬЕ&ВЕЛНЕС

- 20 Важная тема.** «Нехорошие» инфекции.
- 22 Диета.** Вся правда о голо-диете.

### КУХНЯ&ДОМ

- 25 Рецепт недели.** Рагу с говядиной и фасолью.
- 28 Мастер-класс.** Заварное тесто без проблем.
- 29 В твою коллекцию рецептов.** Весенние супы.
- 38 Имеешь право.** Развод: делим долги.
- 40 Интерьер.** Плюс одна комната.
- 42 Порядок в доме.** Чистая кухня всего за 20 минут.

**46**

### МИНИ-ГИД ПО ВЕНЕ

Роскошные дворцы, зоопарк, старейшая в мире опера и вкуснейшие штрудели



### ПСИХОЛОГИЯ&СЕМЬЯ

- 32 Женсовет.** «Я влюбилась в брата мужа».
- 34 Дети.** Как курица лапой.
- 36 Секс.** Как стать для него самой желанной.

### ВПЕЧАТЛЕНИЯ

- 6 Развлечения.** 7 лучших речных экскурсий.
- 45 Судоку.**
- 50 Гороскоп.**

### ЧИТАЙ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ



**НАШ ГИД**  
Путешествуй с нашим гидом! Едем в Прагу

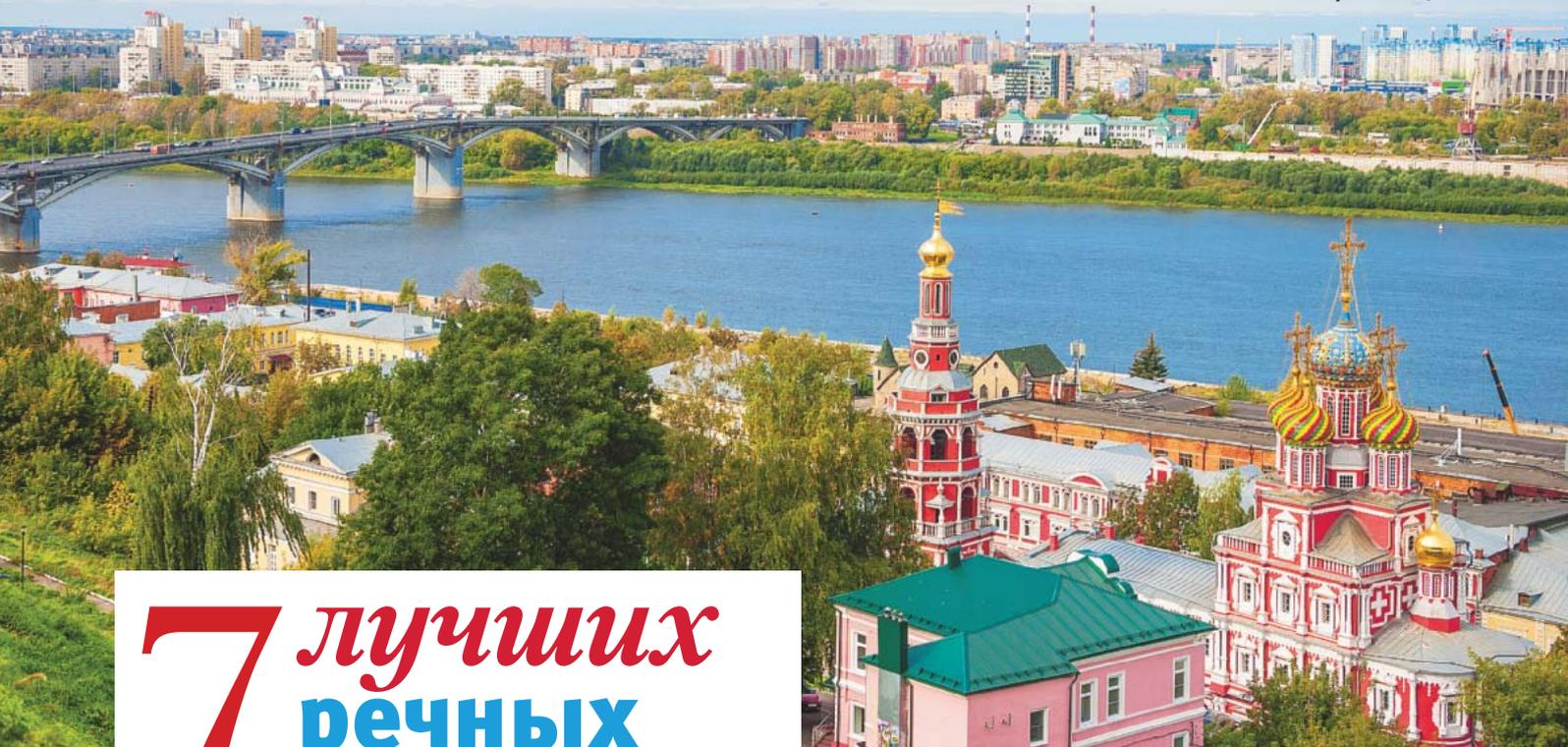


**ВКУСНО И ПРОСТО**  
Тефтели, пряная грудинка и овощные оладьи



**У НАС В ГОСТЯХ**  
Сергей Бурунов, актер телешоу «Большая разница»

Круизы из Москвы до Нижнего Новгорода – одни из самых популярных. Занимает рейс около 5 дней



# 7 лучших речных экскурсий

Куда уплыть от забот и шума мегаполиса? Вариантов много, мы расскажем о самых заманчивых предложениях



## МОСКВА-РЕКА

**В МОСКВЕ** основной экскурсионный маршрут стартует у причала «Гостиница «Украина». Хочешь увидеть больше? От причала «Лужков мост» теплоходы идут вокруг Болотного острова. А от причала «Троице-Лыково» можно добраться до Серебряного бора, где летом открыто несколько прекрасно оборудованных песчаных пляжей.

■ **Цена** – от 700 до 1600 руб. за большой экскурсионный маршрут (2,5 часа).

## СЕВЕРНЫЕ РЕКИ

**ИЗ АРХАНГЕЛЬСКА** или Петербурга начинается путешествие по Русскому Северу. Древние монастыри, загадочные Соловецкие острова, суровая природа... Есть немало рейсов из Москвы. Продолжительность круиза из столицы, к примеру, до Соловков – около 12–13 дней. Настоящий эксклюзив – круиз по Северной Двине на колесном пароходе, построенном еще в 1911 году. Правда, этот старинный кораблик совершает всего три рейса в год, летом. Места нужно бронировать заранее.

■ **Цена** – от 52 000 руб. за 10 дней.

## ОКА И ВОЛГА

**ИЗ МОСКВЫ** есть масса круизных маршрутов. Например, если отправиться в путешествие по Оке, можно увидеть древнюю Коломну, доплыть до Рязани и посетить с пешеходной экскурсией музей-заповедник Есенина в Константиново. Такая речная прогулка по Оке занимает около шести дней. А вот самый продолжительный круиз по Волге длится порядка 19 дней. За это время за бортом проплывают самые разнообразные картины: купола городов Золотого кольца, мощные стены Нижегородского кремля, панорамы Казани, яркие краски дельты Волги и Астрахани. Самый оптимальный вариант маршрута 5-дневный круиз до Ярославля и обратно вместе с посещением Углича и Мышкина.

■ **Цена** – от 22 000 руб. за пятидневный круиз.





## НЕВСКИЕ ПРОСТОРЫ

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ** лучше всего осматривать с воды. Двухпалубные теплоходы курсируют по Неве, маленькие катера лавируют по речушкам и каналам, а быстрые «Метеоры» за полчаса доставляют туристов в Петергоф. Имей в виду, в июне этого года на целый месяц навигация по Неве может быть ограничена.

■ **Цена** – от 500 руб. за экскурсию на катере.

## ТИХИЙ ДОН

**ИЗ РОСТОВА-НА-ДОНУ** стартуют неуютительные речные круизы на 3–4 дня. Ты увидишь шолоховские места, казачьи станицы и тихий Дон без крутых порогов и бурного течения. Теплоходы держат курс на Константиновск (город с интересной архитектурой начала XX в.) и станицу Старочеркасскую – бывшую столицу донского казачества с огромным музеем-заповедником под открытым небом.

■ **Цена** – от 6500 руб. за трехдневный круиз.

## СЕДОЙ ЕНИСЕЙ

**ИЗ КРАСНОЯРСКА** можно по реке дойти до города Енисейск, который еще называют музеем под открытым небом. Здесь сохранилась уникальная застройка конца XIX – XX вв. с церквями в стиле сибирского барокко и деревянными домами с резными наличниками. В круиз включены и несколько экскурсий, в том числе к месту впадения реки Ангары в Енисей.

■ **Цена** – от 19 000 руб. за четырехдневный круиз.



Ленские столбы – удивительный по красоте памятник природы

## КРАСАВИЦА ЛЕНА

**В ЯКУТСКЕ** начинается путешествие по крупнейшей реке Восточной Сибири. Главной приманкой этого маршрута считается возможность увидеть знаменитые Ленские столбы – крутые скалы высотой до 200 метров, протянувшиеся на 40 километров! Этот памятник природы включен в список Всемирного наследия ЮНЕСКО. Стандартный круиз по Лене длится минимум 10 дней, а выполнять его всего несколько теплоходов.

■ **Цена** – от 57 000 руб. за 10 дней.

57 млн россиян формируют  40 млн россиян уже получают



### Официальная зарплата

Страховая пенсия формируется только с официальной зарплаты, с которой работодатели платят взносы на обязательное пенсионное страхование.



### Ежегодное повышение

Страховая пенсия неработающих пенсионеров и пенсионные права работающих граждан ежегодно повышаются.



### Досрочное назначение

Страховая пенсия может назначаться досрочно работникам отдельных профессий, многодетным мамам, за стаж на Севере и другие факторы.



## СТРАХОВАЯ ПЕНСИЯ ПЕНСИОННЫЕ БАЛЛЫ + ФИКСИРОВАННАЯ ВЫПЛАТА

Страховая пенсия по старости формируется в пенсионных баллах. Чем выше зарплата, тем больше пенсионных баллов. При выходе на пенсию баллы пересчитываются в денежные средства по стоимости одного пенсионного балла. В составе страховой пенсии также выплачивается фиксированная выплата. Она ежегодно повышается, как и стоимость пенсионного балла. С апреля 2017 года фиксированная выплата составляет **4 805,11 руб.** в месяц, стоимость пенсионного балла – **78,58 руб.** В 2017 году максимально можно сформировать 8,26 балла.



### Электронный кабинет

На сайте Пенсионного фонда можно контролировать формирование страховой пенсии, проверить отчисления на пенсию, узнать свои пенсионные баллы и стаж.



### Отложенный выход

Страховую пенсию по старости можно увеличить, если отложить обращение за ней или ее выплату на год и более.



### Социально значимые периоды

Уход за детьми и лицами старше 80 лет, инвалидами, служба в армии по призыву увеличивают количество пенсионных баллов и стаж.

На правах рекламы.

Общие условия назначения страховой пенсии по старости в 2017 году



≥ 8 лет страхового стажа



≥ 11,4 пенсионных баллов



≥ 55 / 60 лет возраста

Недостающие к моменту выхода на пенсию баллы или стаж можно сформировать, продолжив работать. Те, кто не заработал права на страховую пенсию, могут получать социальную пенсию: женщины – с 60 лет, мужчины – с 65 лет.

ФЗ № 400-ФЗ от 28.12.2013

Узнайте больше о своей пенсии в личном кабинете на сайте [www.pfrf.ru](http://www.pfrf.ru)

8-800-302-2-302 по всей России

ПЕНСИОННЫЙ ФОНД РОССИИ



18 мая в прокат выходит мультфильм «Трио в перьях», одного из героев которого озвучил Филипп Киркоров. Мы поговорили со звездой о попугаях и воспитании детей

**«Лиза»:** *Филипп, вы не раз озвучивали героев мультфильмов. Недавно – попугая Кики. Насколько близок вам по характеру этот персонаж?*

**Филипп:** Очень близок. Меня за любовь к ярким нарядам тоже нередко сравнивали с попугаем, поэтому можно считать, что Кики – мое альтер-эго.

**Л:** *Ради успеха Кики манипулирует окружающими. А вам приходилось прибегать к подобным методам?*

**Ф:** Я в этом плане человек прямой, на мой взгляд, большинство проблем намного проще решить, если говорить как есть, а не разводить интриги. Я артист, иногда приходится «включать» профессиональные навыки. Но играть на чувствах предпочитаю на сцене, а не в отношениях с окружающими.

**Л:** *Говорят, что озвучка мультфильмов – потяжелее игры в кино...*

**Ф:** Да, это не первый мой опыт работы «за кадром» – был и художественный фильм «Аладдин» год назад, и Мышиный король в анимационном «Щелкунчике» Андрея Кончаловского. Это особое чувство, когда персонаж на экране, со своим образом, вдруг начинает «говорить» твоим голосом. А звук очень важен в кино, у героя сразу появляются какие-то особые манеры и зритель начинает домысливать особые черты характера, которые ассоциируются с твоим голосом.

**Л:** *Как настроиться на своего героя? Что важно для озвучки?*

**Ф:** Важно понять характер персонажа. Чего он хочет? О чем мечтает? Кого любит? Кого ненавидит? Прочувствовать, увидеть мир его глазами. И твой голос сам начинает менять манеру, которая подходит герою на экране.

**Л:** *Правда, что детям вы не разрешаете смотреть мультфильмы?*

**Ф:** Не совсем так. Мы очень любим ходить в кино, но, к сожалению, из-за



**Филипп Киркоров:**

*Хочу, чтобы  
дети отвечали  
за свой выбор*