

только для девочек!

МАРУСЯ

МАЙ 2019

marusia.ru

КОНКУРС

Стань
«Девочкой
с обложки»

Позируй
как звезда

Выпускной:
*приглашение
на бал*

Тест: *стиль
твоего характера*

**Как участвовать
в конкурсах:**
*мы никогда
не проигрываем*

Выход есть:
*готовность №1
к экзамену*

Фитнес
по душе

**Вероника
Уракова:**
*«Мечтаю
побывать
в Исландии»*

Вероника Уракова:

«Люблю весёлых людей»

Наша майская «Девочка с обложки», Вероника Уракова из города Балашихи, успевает и учиться на пятерки, и заниматься творчеством, и читать «Марусю». Сразу видно – разносторонне развитая личность ;)

Фото: Н. Оганова



Анкета:

Возраст: 11 лет

Любит: путешествовать, танцевать и петь, заниматься спортом и творчеством, гулять с друзьями, ощущение драйва, когда выходит на сцену или танцевальный паркет.

Не любит: сидеть без дела, ложь и предательство.

Особые достижения: многочисленные победы на танцевальных соревнованиях, отличные оценки в школе (до сих пор не было ни одной четверки в четверти).

Стань девочкой с обложки!

Девчонки, если вы хотите попасть на обложку, вам нужно прислать свои лучшие фотки и рассказ о себе на адрес marusia@marusia.ru. В теме сделайте пометку: на конкурс «Девочка с обложки». Также можно отправить фотографии по почте: 127015, Москва, ул. Новодмитровская, д. 5а, стр.1, оф. 301Б, журнал «Маруся», конкурс «Девочка с обложки». Да, не забудьте указать свой e-mail (если есть), домашний телефон или мобильный родителей – чтобы мы могли связаться с ними, если вы пройдете конкурс и будете приглашены на съемку в Москву. Справки по телефону: 8 (495) 787-36-70.

«Второй год я с огромным удовольствием и интересом читаю ваш журнал – и наконец-то решилась поучаствовать в конкурсе «Девочка с обложки». В журнале «Маруся» всегда много очень интересных статей и тестов, поэтому когда я получаю очередной номер, то бросаю все дела, чтобы скорее почитать его. И это несмотря на то, что свободного времени у меня совсем немного. Я учусь в 6-м классе (пока только на отлично), а кроме учебы профессионально занимаюсь спортивными балльными танцами и пою в вокальном ансамбле».

МАРУСЯ Как здорово, что хватает энергии на столько дел сразу! Если ты девушка талантливая и энергичная, то наверняка мечтаешь победить в каком-нибудь конкурсе. Открой журнал на стр. 34–37 – мы расскажем, как увеличить свои шансы.

«Я очень люблю путешествовать и побывала уже в 11 странах мира. Очень хочу побывать в Исландии».

МАРУСЯ А мы в этом номере отправимся в странствие по фантастическим мирам – будем изучать фильмы, снятые по сказочным повестям (стр. 20–22).

«Люблю рисовать, заниматься творчеством, ну и, конечно же, танцевать и петь. Мне нравится ощущение драйва, когда я выхожу на сцену или танцевальный паркет! Люблю веселых и жизнерадостных людей. Мне кажется, что я и сама такая!»

МАРУСЯ Если ты стесняешься выходить на сцену или фотографироваться, мы тебе поможем. Лови наши советы на стр. 10–12 и учись позировать, как звезда!

Это кубики к гадалке, которую ты найдешь на стр. 52–53. Ты можешь их вырезать и склеить. Или сделать свои кубики по подобию этого шаблона. Они могут быть другого размера и жесткости, но изображение и цвет на гранях должны быть такими же.



*Иногда всё, что
нужно человеку, –
просто взять его за руку*

Человек с большой буквы

У моего песика Ральфика немало друзей. Не только четвероногих. И есть среди них одна девочка, которую он очень любит, потому что она всегда его радостно встречает, чешет за ушком и угощает вкусняшками. А я лично ею искренне восхищаюсь и считаю, что она, несмотря на свой юный возраст, уже стала Человеком с большой буквы.

Впервые мы встретили ее на прогулке. Девчонка вела огромного пса, который метался из стороны в сторону и сильно тянул поводок. Я поинтересовалась, не тяжело ли ей выгуливать такую большую собаку. На что девочка ответила: «А это не мой пес, я увидела его, когда шла из школы, он бегал по улице и кого-то искал. Наверное, он потерялся. И я решила помочь ему в поисках хозяев». Из дальнейшего разговора выяснилось, что они так гуляют по всему району уже пять часов. И что девочка принесла своему подопечному из дома еды и воды, а сама она еще не ела, так как ей было «не до пустяков».

Также она рассказала, что мечтает завести собаку, но родители пока не разрешают.

— Когда я вырасту, — сказала она, — у меня обязательно будет собака. Но я хочу взять дворняжку из приюта. И чтобы она обязательно была сложной

— Что значит сложной? — удивилась я.

— Ну, понимаете, я хочу взять собаку с тяжелой судьбой, которая стала злой и обиженной на весь свет. И я надеюсь показать ей всю доброту, на которую только способен человек.

Тут большой пес сделал очередной рывок, и они понеслись дальше по своим делам.

А я осталась стоять на месте, ошарашенная такой невероятной встречей с маленькой, но очень сильной, мудрой и доброй девочкой, у которой мы, взрослые люди, могли бы многому научиться.

Ирина КАЗЬМИНА, РЕДАКТОР РАЗДЕЛА
«ЗЕРКАЛО»



журнал для девочек

МАРУСЯ

Издается с 1991 года

№05 (з 13), май 2019

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ
ООО «Редакция журнала «Бумеранг».

Зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) (ПИ №ФС77-69289 от 29.03.2017г.)

ЕАС

Адрес редакции: 127015, Москва, Новодмитровская ул., 5а, стр.1, оф. 3015
Телефон: (495) 787-36-70, (495) 787-35-70
E-mail: marusia@marusia.ru
Сайт в интернете: http://www.marusia.ru

© «Маруся», 2019

главный редактор **Ирина Тупиченкова**

первый заместитель главного редактора **Андрей Трушкин**

отдел распространения **Юлия Барсонидзе** (495) 787-35-70, доп.20, e-mail: ooobumer@yandex.ru

ответственный редактор **Ольга Шальнева**

редакторы разделов **Екатерина Морева («Мода»)**, **Ирина Казьмина («Зеркало»)**, **Анастасия Компанцева («Шоу»)**,

Екатерина Скобелева («Стиль»), **«Дом»**), **Ольга Шальнева («Чувства»)**

дизайнер **Екатерина Тихонова**

заведующая редакцией **Анастасия Евсеева**

дизайнер спецпроектов, препресс **Мария Тимьянская**

Фото: Ирина Казьмина, Андрей Трушкин, Наталья Оганова, Ольга Калинаускене, Ирина Гуляева.

Рисунки: Анастасия Просветова, Ирина Шумилкина.

Тираж: 3000 экз.

Заказ: 0200

Сертификат соответствия № РОСС RU. АЕ51. Н16250, №0677460

Отпечатано в ОАО «Можайский полиграфический комбинат». 143200, г. Можайск, ул. Мира, 93. www.oaompk.ru, www.oaompk.pp.

тел.: (495) 745-84-28, (49638) 20-685

Продажи: ООО «МК Периодика», ООО «УП "Урал-пресс"», ООО «Информнаука», ООО «Деловая Пресса», ЗАО «Прессинформ-Сервис», ООО «ИнформПресс», www.nasha-pressa.de.

Цена свободная

Редакция очень внимательно знакомится с почтой, но не в состоянии ответить на каждое письмо.

В номере использованы фото и материалы компаний Chouette, WDSPPR, Depositphotos, NIVEA, ЭКМО, wikipedia.org, freepik.com, Usplash.com.

1-я, 2-я стр. обложки: визажист и мастер по прическам И. Лисицына, фотографии Н. Огановой.

3, 4-я стр. обложки: freepik.com. 5, 6-я стр. обложки: фото П. Шальнев. 7-я стр. обложки: Depositphotos

При перепечатке ссылка на «Марусю» обязательна.



Приглашен

Такая модель украсит обладательниц красивых плеч и фигуры, напоминающей по своим очертаниям прямоугольник. В качестве приятного бонуса получишь иллюзию бесконечно длинных ног.



Если в этом году ты заканчиваешь школу, а наряд для выпускного до сих пор не выбрала, нужно срочно заняться этим вопросом. Обрати внимание на коллекцию вечерних платьев бренда HUMARIFF. Черпай идеи и бегом в магазин за умопомрачительным нарядом!



Кто бы мог подумать, что ярким акцентом платья могут стать бретели? А вот, представь себе, могут. Для этого нужно сделать их разными по размеру и асимметрично пришить.

Если ты хочешь, чтобы твоё платье кардинально отличалось от платьев других выпускниц, выбирай модель в бельевом стиле – не ошибёшься. Только на всякий пожарный приготовься к шуткам о том, что ты явилась на торжество в халате :)



Красный цвет – самый броский в цветовой гамме. Не зря все предупреждающие знаки красные – их всегда замечают. Если хочешь приковать к себе всеобщее внимание, выбирай ярко-алое платье.

ие на бал



После окончания школы жизнь закружит, завертит... Можешь уж нам поверить на слово. Чтобы перемены не застали тебя врасплох, готовься к ним сейчас – примерь вот такую модель.



Иногда звезды падают с неба на Землю и... приходят на выпускной. Россыпь кристаллов на ткани будет блистать в полумраке зала и превратит тебя в самую настоящую звезду.

Агтя
КАПУЛЕТТИ

Благодарим за содействие в подготовке материала компанию ООО «Меровинг Продакшн» и проект «Al Arabia Fashion Days»



Хит сезона – модели с верхом из прозрачного кружева, украшенного стразами и камнями, и пышной юбкой контрастного цвета.



Тренды б



Три подиумных зала. Презентации, шоу-румы, лекторий. Более 100 дизайнеров только в официальном расписании показов. Это лишь краткое описание крупнейшего события модной индустрии России и Восточной Европы – MERCEDES-BENZ FASHION WEEK RUSSIA.

В этом году «Маруся» присоединилась к празднику моды, чтобы рассказать своим читательницам о самом интересном, что происходило на Fashion Week. Ведь на площадках этого мероприятия много места уделяется молодым талантливым дизайнерам. У кого как не у них подсмотреть тренды будущих сезонов.

#ТАМГДЕЖИВУТСКАЗКИ – это хештег, который знакомит с философией фотографа и дизайнера Надежды Шубиной. «Сказочная коллекция» была представлена под именем бренда **«ART FASHION by SHIBINA»**. Вглядываясь в детали одежды и аксессуаров этой коллекции, я все время ловил себя на мысли, что смотрю показ мод не в одном из залов Mercedes-Benz Fashion Week Russia, а в холле Хогвартса.



«Удобно» и «уютно». Именно эти два слова я бы выделил в качестве основных девизов коллекции английского бренда **«Harriet Eccleston»**. Уют достигается обволакивающим теплом шерсти. А удобство – свободным кроем, не стесняющим движений. Что бы ни делала «модерн вумен»: чтилась ли или бродила по весеннему парку – комфорт ей обеспечен.

удущих сезонов

Записки с Mercedes-Benz Fashion Week Russia



Работы дизайнера **Бронислава Витусевича**, как правило, яркие, броские, балансирующие между некоторой хулиганистостью и детской непосредственностью. Непременным атрибутом его новых моделей является деним во всех вариациях: от классической джинсы, до «рваных моделей» и потертостей, навевающих воспоминания о «варенках» 80-х.



Советский, а позже российский модельер Вячеслав Зайцев уже давно не ограничивается лишь собственными проектами. «Лаборатория моды Вячеслава Зайцева» берет под свое крыло интересных и перспективных модельеров. Студия «KGB» (KolyaGalyaBiryukovy) – как раз участник этой программы. На подиуме в московском Манеже она представила легкий, летний, морской стиль.

Подробнее об этих и других коллекциях – в следующих выпусках «Маруси».

Фото и текст – Андрей Трушкин

За помощь в подготовке материала благодарим Mercedes-Benz Fashion Week Russia





Стиль твоего характера

ТЫ ЗАМЕЧАЛА, ЧТО, НАДЕВ НЕКОТОРЫЕ ВЕЩИ, НАЧИНАЕШЬ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ НЕ В СВОЕЙ ТАРЕЛКЕ? ТАКОЕ СЛУЧАЕТСЯ, ЕСЛИ ОДЕЖДА КОНФЛИКТУЕТ С ТВОИМ ВНУТРЕННИМ МИРОМ. МЫ ПОДСКАЖЕМ, КАК ИЗБЕЖАТЬ ТАКИХ СИТУАЦИЙ. ДЛЯ ЭТОГО ПРОСТО ПРОЙДИ ТЕСТ.

1. Ты обещала помочь с математикой симпатичному однокласснику. Сегодня он придет к тебе домой заниматься. Что приготовишь на перекус?

- А) «Закажу на дом пиццу или суши»; (10)
- Б) «Испеку вкусный пирог к чаю. Пусть знает, что я хорошо готовлю»; (5)
- В) «Пачки чипсов или сухариков, на мой взгляд, будет достаточно». (0)

2. Перед тобой три книги. Какую возьмешь почитать?

- А) «Сокровища и реликвии потерянных цивилизаций»; (10)
- Б) «Евгений Онегин»; (5)
- В) «1000 самых смешных анекдотов». (0)

3. Чем ты скорее займешься в свободное время?

- А) «Буду валяться на диване и смотреть телевизор»; (0)
- Б) «Займусь творчеством. Что-нибудь нарисую, сошью или слеплю»; (5)
- В) «Посвящу время себе любимой: приму ванну, нанесу маску, накрасю ногти». (10)

4. Какое из перечисленных суждений тебе ближе?

- А) «Хижина, где смеются, богаче дворца, в котором плачут»; (5)
- Б) «Думай, что говоришь, и говори, что думаешь»; (10)
- В) «Человек как кирпич: обжигаясь, твердеет». (0)

5. Ты опаздываешь в школу. Твои действия?

- А) «Прибавлю шаг, а если все равно не успею к началу урока, то пойду сразу на второй»; (5)

- Б) «И что тут такого? Подумаешь. Извинюсь за опоздание, и все»; (0)

- В) «Это исключено. Я никогда не опаздываю». (10)

6. С кем ты могла бы себя сравнить?

- А) «С павлином. Я такая же яркая и оригинальная»; (10)
- Б) «С пантерой. У меня та же грация и элегантность»; (5)

- В) «С муравьем. Все тружусь, тружусь...». (0)

7. Ты выиграла в лотерею кучу денег. На что их потратишь?

- А) «Устрою крутую вечеринку, которую будет помнить половина города»; (10)

- Б) «Куплю какое-нибудь произведение искусства»; (5)

- В) «Помогу нуждающимся». (0)

8. Лучше всего ты себя чувствуешь...

- А) ...на зажигательной вечеринке с песнями и танцами; (10)

- Б) ...под ярким теплым солнышком на пляже; (5)

- В) ...дома на кухне с чаем и плюшками. (0)

9. Какие из перечисленных качеств ты больше ценишь в людях?

- А) Ум и доброту; (5)

- Б) Настойчивость и целеустремленность; (0)

- В) Красоту и умение показать себя. (10)

10. Когда твои друзья о чем-то спорят в компании, ты обычно...

- А) ...высказываешь свою точку зрения; (10)

- Б) ...не вмешиваешься в конфликт и считаешь, что в такой ситуации лучше промолчать; (5)

- В) ...принимаете точку зрения большинства. (0)

А теперь посчитай, сколько баллов ты набрала:

0–30 Чем проще, тем лучше



Пожалуй, нет более равнодушного к моде человека, чем ты. Ты не гонишься за модными трендами и носишь только то, что тебе по-настоящему нравится. Обычные джинсы, обычный свитер и ничем не примечательная обувь – вот твоя униформа. Ты предпочитаешь скромность и простоту излишествам и роскоши. Практичность и комфорт – вот твои главные приоритеты при выборе одежды. В твоём гардеробе не так уж много вещей, зато они отлично сочетаются друг с другом.

Совет: Не пытайся перекроить себя, наступая на горло собственной песне. Не нравится тебе яркая одежда сложного кроя, ну и не надо. Зато носить самые простые вещи с таким достоинством, как ты, больше никто не умеет. А если тебе когда-нибудь все-таки наскучит ходить в одном и том же, обязательно попробуй разнообразить свой гардероб. Тебе наверняка понравится.

35–65 С чувством, с толком, с расстановкой

Более элегантную красавицу, чем ты, трудно представить. Ты – настоящая девушка, чувственная, нежная, ранимая. Отдаешь предпочтение женственным нарядам, но не менее уверенно чувствуешь себя в спортивном костюме на уроке физкультуры. Тебе нравится одежда пастельных тонов и мягких силуэтов. Ты уделяешь большое внимание аксессуарам и считаешь, что именно они завершают образ. А еще ты любишь эклектику и как заправский стилист соединяешь в своем костюме вещи разных направлений.

Совет: Тот самый случай, когда тебе и пожелать-то особо нечего :) Твой стиль безупречен, и у тебя есть все шансы прослыть самой модной девушкой района. Поэтому от души желаем тебе сохранить запал и продолжать радовать окружающих своими нарядами.



70–100 Шик, блеск, красота

Яркость, блеск, эпатаж – твоё второе имя. Тебе нравится привлекать к себе внимание, и ты не желаешь быть ни на кого похожей. Одежда для тебя – это инструмент самовыражения и творчества. Ты готова на модные подвиги 24 часа в сутки, ведь в тебе живет великий экспериментатор. К сожалению, в обычной жизни блескам, стразам, перьям, пайеткам, металлизированным тканям и умопомрачительным платформам трудно найти применение, и этот факт тебя очень расстраивает.

Совет: Не падай духом! Пусть эпатажная одежда на каждый день не годится, зато в твоём распоряжении броские экстравагантные аксессуары. Они добавят изюминку в повседневный образ. Носи их в будни, а в праздники отрывайся на всю катушку и ни в чем себе не отказывай.



МАРЛА СИНГЕР

Красиво



Мы тут подумали: зачем ждать особого повода, чтобы красиво одеться? На носу школьные «огоньки» по случаю окончания учебного года и длинные-предлинные каникулы. Давай полюбуемся новой коллекцией бренда СНОУРЕТТЕ.

Мечтать не вредно

У одних она розовая, у других голубая. Чтобы твоя мечта поскорее сбылась, можно попробовать надеть нежное воздушное платье такого же цвета, как твоя фантазия.

Генеральная репетиция

На школьный огонек можно отправиться в пышном платье в пол. Научись элегантно носить его сейчас – к выпускному уже будешь себя чувствовать, как рыба в воде.



ты не запретишь



Белые начинают и выигрывают

Собственно, тебе нужно сделать первый и единственный ход – надеть белоснежное платье. Все! Мальчишки восхищены и побеждены.



Скорость света

Когда на тебе романтическая плиссированная юбка, мягкий пушистый бомбер и футболка с модным принтом, нужно обязательно надеть на ноги ролики, чтобы ускользать от поклонников и назойливых подружек, желающих узнать, где ты купила такую красоту.



Ваше сиятельство

Крупные золотистые пайетки, мех пастельных тонов и бомбер в сочетании с коктейльным платьем – это все, что тебе нужно знать о самых модных акцентах предстоящего летнего сезона.

Аглая КАПУЛЕТТИ

Позируй как звезда

Близится окончание учебного года, а это значит, что совсем скоро тебя ждет празднование этого долгожданного события. И если ты хочешь выглядеть на памятных фотографиях, как голливудская звезда, возьми у знаменитых красоток несколько уроков позирования перед фотокамерами.



Урок от Скарлетт Йоханссон: держи спину

Это, пожалуй, самое главное правило позирования, которого знаменитости придерживаются на всех звездных мероприятиях и вечеринках, где их ждут вооруженные камерами фотографы. Да и в обычной жизни держать горделивую осанку никогда не помешает. Итак, выпрями, как Скарлетт, спину, опусти плечи, грудь подай вперед, макушкой немного потянись вверх и не забудь улыбнуться – обещаем, ты будешь не только уверенной в своей неотразимости, но и стройнее и выше ростом.

Урок от Лили Коллинз: позируй не позируя

Если ты стесняешься откровенно позировать на камеру, то поступай как Лили – позируй незаметно. А именно: выпрями спину, макушкой потянись вверх, опусти плечи, руки расслабь и держи вдоль туловища, одну ногу чуть-чуть вынеси вперед и поставь накрест. Такая поза поможет продемонстрировать твой наряд во всей красе, а ты будешь смотреться мило и достойно.





Урок от Эммы Уотсон: все в твоих руках

Бывает, что, стоя перед камерой, мы не знаем, куда деть руки, особенно если они заняты и в них мы держим, к примеру, небольшой вечерний клатч, цветок или диплом об окончании школы с отличием. В этом случае самым правильным будет взять пример с Эммы – держать аксессуар в руках перед собой. Так ты будешь выглядеть естественно, скромно и еще сможешь ненавязчиво продемонстрировать свой идеальный маникюр, красивые кольца на пальцах или часы и браслеты.

Урок от Дженифер Лоуренс: я оглянулась посмотреть...

Очень органично и невычурно смотрятся позы, которые имитируют движение. Удачное позирование может даже создать иллюзию, что знаменитость вовсе не красовалась перед камерами, а это просто фотограф удачно поймал момент. Но на самом деле это не так. Каждый шаг звезды перед камерами продуман и натренирован годами. Попробуй и ты повторить за Дженифер, это несложно. Итак, выпрями спину, опусти плечи, поставь правую руку на талию, правой ногой сделай шаг вперед и обернись направо, как будто ты услышала, как тебя кто-то окликнул из толпы фанатов. Улыбнись поклоннику и замри. Ты можешь позировать в точности как Джен, а можешь больше развернуться к фотографу спиной. Такой кадр тоже выйдет удачным. ➤





Урок от Блейк Лайвли: руки в боки

А вот если ты не из застенчивых особ и хочешь показать свою статью и шикарный наряд во всей красе, то позировать стоит так, как это делает Блейк. Поставь руки на талию и сдвинь их ближе к животу, подай плечи чуть вперед, но спину при этом не горби, правую ногу вынеси вперед и чуть наискосок и не забудь загадочно улыбнуться, как мисс Лайвли. Эта поза излучает уверенность, и ни у кого не будет сомнений в том, что ты – настоящая королева красной дорожки.

Урок от Роузи Хантингтон-Уайтли: у вас вся спина красивая

Чтобы выглядеть на фото круто, совсем необязательно стоять к фотографу лицом. Небанальный снимок, сделанный со спины, тоже может показать твою красу в выгодном свете. Позируй, как Роузи, если у тебя наряд с оригинальными деталями на спинке или красиво уложенные сзади волосы. Встань к фотографу впол оборота и оглянись или посмотри в сторону. Руки можешь держать как наша модель, а можешь поставить правую руку на бедро. И не забывай держать спину прямо.



Урок от Эммы Стоун: маленький шагок – большой успех

На многочисленных фото селебрити на красных дорожках невозможно не заметить одну важную особенность. Почти все знаменитые красавицы позируют, скрещивая ноги. Такая поза выглядит небанально, придает кадру динамики, фигура модели кажется более хрупкой и высокой, а ножки звезды становятся визуально стройнее. Так что если тебе по душе такие метаморфозы, то бери пример с Эммы. Сделай маленький шаг налево правой ногой и перенеси на нее вес тела, а левую ногу держи сзади, опираясь на мысочек.

Ирина ПОГОДИНА



Наведи свой телефон на этот значок, он распознает этот QR-код (напоминаем, для этого нужно скачать бесплатную программу распознавания QR-кода на GooglePlay или в App Store), и тогда на своем мобильном устройстве ты прочтешь дополнительную статью из «Маруси».

Если ты раздумываешь, какую прическу сделать на торжество, загляни сюда:



СТИЛИСТЫ, ВИЗАЖИСТЫ И ПАРИКМАХЕРЫ УВЕРЯЮТ: ХИТРЫМИ ПРИЕМАМИ МОЖНО СКОРРЕКТИРОВАТЬ ЛЮБУЮ ОСОБЕННОСТЬ ВНЕШНОСТИ. ДАЖЕ ТАКУЮ ЗАМЕТНУЮ, КАК ОТТОПЫРЕННЫЕ УШКИ. И ВОТ КАК ИМ ЭТО УДАЕТСЯ.

Вот как надо!

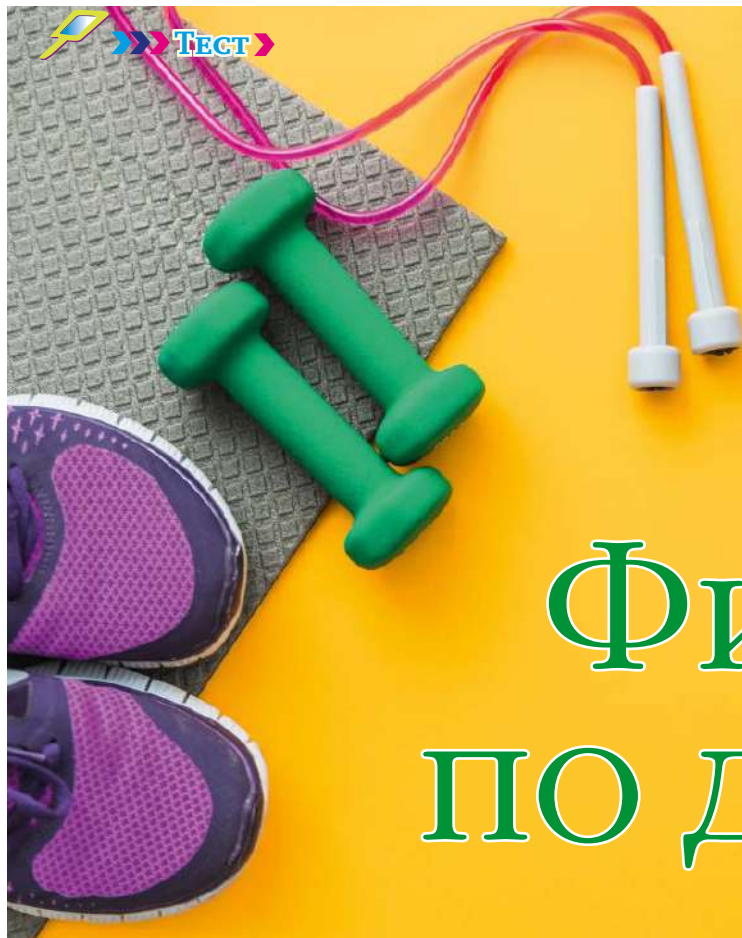
Наша звездная модель – Кейт Хадсон никогда особенно не комплексовала из-за своих ушек-лопоушек. Она просто сделала их частью своего милого имиджа и превратила недостаток в изюминку. За что ей честь и хвала. Однако когда актрисе необходимо выглядеть идеально, она прибегает к услугам профи. Давай посмотрим, как голливудские стилисты, мастера мейкапа и парикмахерского искусства создают безупречный голливудский образ.

Самый простой способ маскировки оттопыренных ушек – скрыть их под волосами. Но в таком случае приходится постоянно носить их распущенными. А ведь порой так хочется убрать волосы от лица и сделать красивую укладку. Что ж, это желание вполне осуществимо. Итак, чтобы выдающиеся ушки не были слишком заметны, парикмахер Кейт убрала волосы наверх, но при этом не стала их приглаживать, а, наоборот, придала укладке объем в области висков и лба. Благодаря этому приему уши уже не выглядят оттопыренными. Кроме того, чтобы отвлечь внимание от лопушек, визажист сделала выразительный мейкап с акцентом на глаза. А стилист выбрала для актрисы красивое красное платье и оригинальное колье. В результате этих маленьких хитростей образ получился очень гармоничным.



Ошибочка!

А такой имидж мы при всей симпатии к Кейт не можем назвать удачным. И вот почему. Во-первых, короткая стрижка особенно на темных волосах очень сильно привлекает внимание к лицу и всем особенностям внешности. Во-вторых, оригинальные цветочные серьги акцентируют внимание на ушах. И наконец, макияж мисс Хадсон получился небрежным, невыразительным и совсем не украшает ее внешность.



В ОГРОМНОМ МИРЕ САМЫХ РАЗНЫХ ВИДОВ ФИТНЕСА ТАК НЕПРОСТО ВЫБРАТЬ ЗАНЯТИЕ ПО СЕБЕ. МЫ РЕШИЛИ ПОМОЧЬ ТЕБЕ В ЭТОМ НЕЛЕГКОМ ДЕЛЕ. ПРОЙДИ НАШ ТЕСТ И УЗНАЙ, КАКОЙ ВИД АКТИВНОСТИ ТЕБЕ НЕПРЕМЕННО ПОНРАВИТСЯ.

Фитнес по душе

1. Скоро летние каникулы. Чем собираешься заниматься?

А) «Я люблю природу, поэтому планирую ходить в лес, чтобы собирать грибы, слушать пение птиц, делать красивые фотоснимки»;

Б) «Мне нравятся походы, поездки на великах и длительные пешие прогулки. Если не получится куда-то поехать, то буду исследовать окрестности»;

В) «Постараюсь использовать время с пользой – посещу выставки и музеи и прочитаю книги, до которых не доходили руки во время учебного года»;

Г) «Я планирую отрываться на самых веселых дискотеках с друзьями, ходить на пляж, общаться и знакомиться с новыми людьми».

2. На пляже друзья собираются поиграть в какую-нибудь активную игру. Твои действия:

А) «Я предпочитаю спокойно прогуляться по пляжу, побыть с самой собой наедине»;

Б) «Присоединюсь к команде. Это же очень весело, а еще полезно для мышц»;

В) «Я лучше посижу в теничке и почитаю»;

Г) «Соглашусь. Но только если я буду капитаном команды, ну или как минимум вице-капитаном».

3. Как ты предпочтешь нарядиться на вечеринку?

А) «Я люблю стиль бохо – длинные свободные сарафаны и много крупных украшений»;

Б) «Модную майку с красивым узором и джинсовые шорты. Вообще, чем удобнее, тем лучше»;

В) «Элегантные белые брюки, шелковый топ и босоножки на платформе»;

Г) «Надену платье или юбку, которые будут красиво развеваться во время танца».

4. Какую музыку ты слушаешь чаще всего?

А) «Я обожаю романтические рок-баллады и вообще все лирическое»;

Б) «David Guetta и других модных диджеев. В музыке должен быть ритм и энергия»;

В) «Я не особо заморачиваюсь над музыкальным фоном. Иногда слушаю радио»;

Г) «Обычно я включаю зажигательную латину – Шакиру или Луиса Фонси».

5. Какой десерт ты выберешь?

А) «Что-то легкое и экзотичное. Например, банановый пудинг на кокосовом молоке с семенами чиа»;

Б) «Выберу что-то вкусное, но не очень вредное: фрукты, сырники или желе»;

В) «Чизкейк или эклеры. Но только в первой половине дня»;

Г) «Скорее всего это будет шоколадный торт».

6. Проснувшись утром, первым делом ты...

А) ...выпиваешь стакан воды и даешь организму проснуться;

Б) ...вскакиваешь на зарядку;

В) ...идешь готовить себе овсянку;

Г) ...тянешься к телефону – нужно же узнать, что новенького у подруг и любимых блогеров.



А теперь посмотри, каких букв ты набрала больше:

Больше А: Спокойствие, только спокойствие!

У вас с Карлсоном один девиз по жизни: «Спокойствие, только спокойствие». Ты ведешь размеренный образ жизни, никуда не торопишься, суета, шум и гам тебя утомляют. А уж быть в центре внимания? Нет уж, увольте! В спорте ты больше нацелена не на феерический результат или веселую компанию, а на то, чтобы получать просто удовольствие от самого процесса занятий.

Твой вид спорта: пилатес, растяжка, ролл-класс, йога.

Сделай ставку на спокойный вид фитнеса, где все движения плавные, неторопливые. А еще есть мелодичное музыкальное сопровождение, которое поможет тебе расслабиться и настроиться на нужную волну. ➤

7. Какого результата ты ждешь от тренировок?

- А) «Мне нужно снять накопившуюся усталость, привести мысли в порядок»;
- Б) «Мечтаю увидеть в зеркале подтянутую фигуру»;
- В) «Хочу привести в порядок свой режим дня и питания»;
- Г) «Все перечисленное. А еще мне хотелось бы общения с другими людьми».

8. Твой любимый предмет в школе?

- А) «География. Люблю узнавать новое про разные страны и континенты»;
- Б) «Физкультура. Очень круто выпустить пар после тяжелого учебного дня»;
- В) «Математика. Обожаю точные науки»;
- Г) «Иностранный язык. А как еще я буду знать, о чем поется в моих любимых песнях?»

9. Какую фразу ты бы выбрала своим девизом?

- А) «Главное – ладить с самим собой» (Франсуа Вольтер);
- Б) «На свете мало недостижимых вещей; будь у нас больше настойчивости, мы могли бы отыскать путь почти к любой цели» (Франсуа де Ларошфуко);
- В) «Ты не можешь менять направление ветра, но всегда можешь поднять паруса, чтобы достичь своей цели» (Оскар Уайльд);
- Г) «Единственная известная мне роскошь – это роскошь человеческого общения» (Антуан де Сент-Экзюпери).





Если о
каких-то видах
фитнеса ты слы-
шишь в первый раз,
то загляни в мартов-
ский номер «Мару-
си» и все о них
узнаешь.



Больше Б: Вечный энерджайзер

Ты обожаешь драйв, энергию. А еще соревнования. Даже если это соревнования с самой собой. И это, кстати, полезная для спортсмена философия. Все тренеры советуют сравнивать себя не с другими, а с собой вчерашней. Ты любишь ставить перед собой четкие цели и достигать их. Главное, не расстраивайся, если ты терпишь неудачу. Важно подниматься и быть сильнее, только так достигнешь всего.

Твой вид спорта: HIIT, кроссфит, бег, волейбол.

Поскольку тебе нужно достигать какого-то результата на каждой тренировке, то выбирай те виды спорта и фитнеса, где результат очевиден – это забитые голы, преодоленные километры и сделанные повторы. Только начинай с малого. Не надо сразу пытаться пробежать марафон или присесть сто раз. Увеличивай нагрузку постепенно.



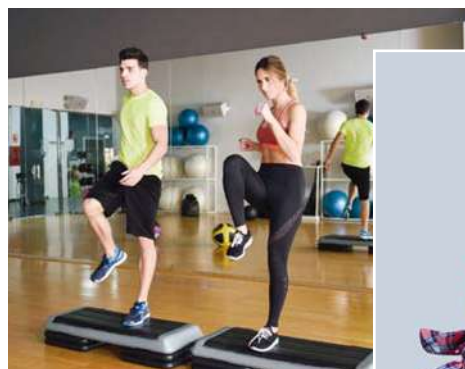
Больше В: Тише едешь – дальше будешь!

Ты любишь планировать свою жизнь и все делать с толком и расстановкой. И тебе важен не сиюминутный результат. У тебя нет цели похудеть на пять килограмм за неделю или сразу встать в планку на первом занятии. Более того, ты прекрасно понимаешь, что можешь этим навредить себе. Поэтому ты подходишь к процессу основательно: расписываешь свой режим, ведешь дневник питания. И занятия выбираешь такие, которые требуют точности выполнения и максимальной концентрации.



Твой вид спорта: TRX-петли, босу-болл, занятия в тренажерном зале.

Тренировки с хитрыми приспособлениями и тренажерами – это то, что надо для такой продуманной личности, как ты. Только обязательно изучи правила безопасности работы в тренажерном зале, технику выполнения упражнений и всегда внимательно слушай инструктора. Если что-то непонятно или дается тебе с трудом, не пугайся и не стесняйся спрашивать тренера.



Больше Г: Душа компании

Ты обожаешь танцы, вечеринки, а еще любишь общаться и находишь общий язык с самыми разными людьми. Ты именно тот человек, у которого сотни подписок в инстаграме. Одиночество и тишина – явно не для тебя. Конечно, сегодня ты идешь на концерт, завтра – с подружками в кино, а послезавтра – на пикник с новыми знакомыми, с которыми познакомилась на выставке в прошлый четверг. И в спортзал ты бежишь вприпрыжку, ведь там столько людей и веселая музыка.

Твой вид спорта: зумба, степ-аэробика, танцы.

Многие не любят тренироваться в компании, потому что стесняются, что на них все будут смотреть. Но только не ты. На зумбе ты точно будешь в своей стихии, на степ-аэробике наверняка станешь вдохновлять на рекорды товарищей по классу, а на конкурсах танцев занимать призовые места.

Анастасия ЕВСЕЕВА



Designed by yanalva / Freepik

Чайные церемонии

Любишь устраивать посиделки с чаепитием и поеданием плюшек и конфеток? Давай нарушим эту традицию и сначала приготовим из чая очень полезную для кожи домашнюю косметику. А когда наведем красоту, то можно и почаевничать.

Тебе понадобится:

- ✳ зеленый чай (лучше крупнолистовой, не из пакетиков);
- ✳ кофемолка или ступка с пестиком;
- ✳ кипяток;
- ✳ керамическая или стеклянная плоская тарелка;
- ✳ ватные диски;
- ✳ кисточка для нанесения;
- ✳ пластиковая или керамическая ложка;
- ✳ чистое полотенце.



Тоник

Ингредиенты:

- 3 ч. ложки зеленого чая;
- 200 мл кипятка.

Как делать?

Элементарно! Залей чай кипятком, дай настояться 3–5 минут, затем дождись, пока тоник остынет, и процеди его. После можешь пользоваться – например, протри личико после чайной маски. Оставшийся тоник перелей в бутылочку и храни в холодильнике не более трех дней.

Скраб

Ингредиенты:

- 2 ст. ложки зеленого чая;
- 1 ст. ложка сахара или крупной соли;
- 1 ст. ложка оливкового масла;
- кипяток.



Как делать?

Смели в кофемолке или растолки в ступке чай до состояния пудры. Добавь к ней столько кипятка, чтобы получилась кашка, по консистенции похожая на густую сметану. Хорошо размешай смесь и накрой мисочку крышкой, чтобы чай настоялся. Через пять минут сними крышку и подожди, пока смесь полностью остынет. Затем добавь к чайной кашке оливковое масло, сахар или соль и перемешай. Этот скраб можно использовать как для лица, так и для тела, только не забудь предварительно очистить кожу.

Маска

Ингредиенты:

- 2 ст. ложки зеленого чая;
- 2 ст. ложки свежего, незасахаренного меда;
- кипяток.



Как делать?

Смели в кофемолке или растолки в ступке чай, чтобы из него получилась пудра. Залей ее кипятком, чтобы вышла густая кашка и подожди пять минут. Далее добавь к чаю мед и хорошо все перемешай. Нанеси смесь на чистую кожу лица, избегая области вокруг глаз. Через 20 минут смой маску теплой водой и воспользуйся любимым кремом.

Сухой остаток

«Мне подарили большую щетку для тела, и я никак не могу понять, как ею правильно пользоваться? Я попробовала массировать кожу в душе, но мне не понравилось. Может, я чего-то не знаю? Буду очень признательна за ответ :) Юлия».

Салют, Юлия! Как правило, такие большие щетки с натуральной щетиной предназначены для сухого пилинга тела. Процедура эта очень простая и эффективная. В процессе массажа сухой щеткой по сухой коже удаляются омертвевшие частички эпидермиса, а также усиливается кровообращение. При регулярном использовании щетки кожа становится гладкой и более упругой. Так что я рекомендую тебе попробовать этот вид пилинга. А чтобы все прошло гладко, придерживайся следующих правил:

- для эффективного результата проводи отшелушивание один или два раза в неделю;
 - начинай массаж с ног и постепенно продвигайся вверх;
 - твои движения должны быть легкими, круговыми, при этом старайся не нажимать на щетку слишком сильно;
 - после процедуры прими душ, щетку как следует вымой и обдай кипятком.
- Всех благ!

Не спеши, постой!

«У меня на ногтях очень быстро растет кутикула, и мне приходится ее часто подрезать. Можно ли как-нибудь замедлить ее рост? Саша».

Привет, Саша! Лови секреты замедления роста околоногтевой кожицы. Итак, чтобы кутикула не была грубой, выглядела аккуратно и не росла слишком быстро, ее нужно регулярно увлажнять и питать. Так что ежедневно наноси на нее специальное масло для кутикулы или просто пользуйся любым косметическим маслом – ши (оно же карите), жожоба, персика, миндаля, виноградной косточки, авокадо. После того как нанесешь масло, помассируй кутикулу и отодвинь ее с помощью апельсиновой палочки. Также раз в десять дней пользуйся средством для удаления кутикулы. Оно растворяет птегирий – тонкую кожицу, нарастающую на ногтевую пластину, которая является нижним слоем кутикулы. При регулярном использовании этого средства кожица будет меньше нарастать и выглядеть аккуратно. Ну и наконец, если тебе понадобится подрезать кутикулу ножницами, делай это предельно аккуратно и не срезай слишком много. Удачи!

Есть вопрос? Заходи на САЙТ WWW.MARUSIA.RU ИЛИ ПИШИ В РЕДАКЦИЮ ИРИНЕ КАЗЬМИНОЙ.



Еда, я беру тебя!

«Ирина, привет! Посоветуй, пожалуйста, полезные и сытные перекусы, которые легко взять с собой. Я много занимаюсь в кружках и секциях и не всегда успеваю как следует поесть дома. Заранее большое спасибо! София, Белгород».

Привет, Соня! С удовольствием расскажу о правильных снеках, которые ты можешь положить в небольшой контейнер и носить с собой в сумке. Кстати, лови сразу такой совет: выбери самый удобный и красивый контейнер или ланч-бокс, которым тебе будет приятно пользоваться. Этот прием очень хорошо влияет на желание правильно и вовремя покушать.

Итак, самый простой перекус на всякий случай – микс из орехов и сухофруктов. Они отлично утоляют голод, только проследи, чтобы орешки были нежареными и несолеными, а сухофрукты обязательно хорошенько помой и просуши. Если орехи ты не любишь, то их можно заменить несоленым попкорном. Не удивляйся, этот снек совсем не вредный, а полезный и очень даже сытный. К попкорну или орехово-фруктовой смеси положи какой-нибудь фрукт, например, банан, яблоко, мандарин и т.п. Еще хорошо брать с собой заранее нарезанный соломкой сыр и свежие овощи – морковку, сладкий перец или огурчики. А вместо бутербродов с колбасой лучше взять сэндвич с авокадо или питу с хумусом. Несмотря на то что эти блюда вегетарианские, они калорийные и хорошо утоляют голод. И, конечно, пользы от них больше, чем от колбасы. Также в качестве здорового перекуса можешь брать питьевой йогурт, но имей в виду, что лучше насыщают йогурты с отрубями. Ты, кстати, можешь добавить их в напиток сама, а найти отруби можно в аптеке или магазине в отделе здорового питания. Ну и, наконец, не забудь добавить к провизии бутылочку простой воды. С ее помощью, кстати, можно проверять, проголодалась ты по-настоящему или нет. Ведь иногда мы путаем голод с жаждой. И стоит порой попить воды, желание что-то срочно съесть чудесным образом пропадает. Приятного тебе аппетита!

ТЫ ЗАМЕЧАЛА, ЧТО КУДРИ, СДЕЛАННЫЕ ПАРИКМАХЕРОМ В САЛОНЕ, ДЕРЖАТСЯ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ? А ВСЕ ПОТОМУ, ЧТО МАСТЕРА ЗНАЮТ НЕБОЛЬШИЕ ХИТРОСТИ. ЕСЛИ ТЫ ТОЖЕ ХОЧЕШЬ НАУЧИТЬСЯ УКЛАДЫВАТЬ ВОЛОСЫ КАК ПРОФИ, СЛЕДУЙ НАШИМ СОВЕТАМ.



Совет № 1

Перед тем как приступить к созданию красоты, первым делом вымой голову. Ведь **любая, даже самая незамысловатая укладка должна выполняться на только что вымытых волосах.** При этом нужно, чтобы они были идеально чистыми, без следов кожного сала, грязи, пыли и остатков стайлинговых средств. Чтобы смыть все это, тебе понадобится глубоко очищающий шампунь. Ищи его в магазине на полке с косметикой для жирных волос. Если не найдешь, приобрети простой шампунь для жирного типа волос и перед укладкой вымой им голову два раза.

Совет № 2

Если после мытья головы ты привыкла пользоваться кондиционером или различными бальзамами и масками, имей в виду, что они могут навредить укладке. Например, если ты собираешься создавать упругие локоны и придавать прическе объем, то кондиционирующие средства помешают этой затее и красота не продержится долго. А все потому, что **бальзамы и маски утяжеляют волосы, разглаживают их и делают более «скользкими».** Так что пользуйся ухаживающей косметикой только в том случае, если ты задумала идеально гладкую укладку.

Совет № 3

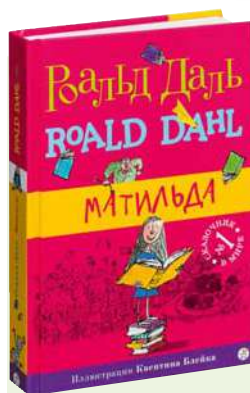
Перед тем как приступить к созданию шедевра парикмахерского искусства, нужно провести специальную подготовку. Высуши волосы феном или естественным образом. Затем **возьми бигуди самого большого диаметра и накрути на них волосы по направлению ото лба и подожди один час.** Далее аккуратно расчешись и приступай к укладке. Этот трюк помогает придать прическе пышность и создать иллюзию густой шевелюры.

Совет № 4

Чтобы после завивки локоны оставались упругими как можно дольше, используй стайлер, и желательно тот, в котором есть ионизация. При этом сразу после того, **как завьешь локон, сверни его колечком и подколи парикмахерским зажимом или невидимкой.** Обязательно дождись, пока все локоны полностью остынут, и только тогда снимай заколки. Если же стайлера у тебя нет, не переживай. Ты можешь вооружиться простыми бигуди, так как они тоже обеспечивают долговременную фиксацию локонам. Но тебе надо будет походить с ними примерно три часа.



Девочки из



Книга: Повесть «Матильда».

Бывает так, что книги сами выбирают, кому и когда их встретить. «Матильду» кто-то оставил в подъезде на подоконнике у почтовых ящиков. Я принесла ее домой и за один присест прочитала от корки до корки.

Автор: Английский писатель Роальд Даль. Классик английской

литературы адресовал книгу своим детям – Майклу и Люси. На русский язык повесть перевел Алексей Бирюков, а забавные стихи, которые Матильда посвятила своей учительнице, – детский поэт и переводчик Виктор Лунин.

Героиня: Матильда Вормвуд

Возраст: В книге Матильде всего четыре года, когда она вовсе читает Хемингуэя и Фолкнера, а в фильме героиню немножко «состарили». Там ей целых шесть с половиной лет.

Сверхспособности: Знает всю английскую литературу, умножает в уме любые числа, передвигает и поднимает предметы силой мысли.

Фильм: «Матильда» (1996)

Режиссер: Дэнни Де Вито

В ролях: Мара Уилсон, Дэнни Де Вито, Эмбет Дэвидц

Вот это история! «Сын Майк и ошибка Матильда» – так представляет своих отпрысков папаша мистер Вормвуд, а его супруга поговаривает: «Уж лучше бы я выращивала помидоры». Вормвудам, которые никогда ничего не читали, кроме этикеток от шампуня, не дано понять страсть Матильды к чтению. Девочка становится изгоем в собственной семье. Единственное спасение – школа. Но там ей предстоит узнать, кто такая директриса мисс Транчбул – бывшая чемпионка по толканию ядра, метанию молота и копья. Отношение этой дамы к подрастающему поколению можно охарактеризовать одной ее же фразой: «Идеальная школа – та, в которой вообще нет детей». Каждый день школу сотрясают новые зверства директрисы. А больше всех злодейка ненавидит Матильду. Поддержку девочка находит у молоденькой учительницы мисс Хани. От нее Матильда узнает страшную тайну –



Роальд Даль

сказки — очевидные и невероятные!

оказывается Транчбул — это тетка мисс Хани, которая когда-то, много лет назад, лишила ее дома, наследства, и, весьма вероятно, скоропостижная смерть отца мисс Хани — не просто несчастный случай. Маленькая Матильда решает приложить все свои силы, чтобы восстановить справедливость.

Матильды среди нас: Способность двигать предметы одной лишь силой мысли психологи называют телекинезом. Сам термин — греческий, а употребил его впервые наш российский исследователь паранормальных явлений Александр Аксаков. Домохозяйка из Ленинграда Нинель Кулагина, например, силой мысли могла «принести себе» спичечный коробок или кусочек сахара. А Эльвира Шевчик обладала способностью «подвешивать» предметы в воздухе. Однако дело в том, что тренировки и демонстрация таких способностей — дело очень уж энергозатратное. И поэтому даже такие уникалы предпочитают переносить предметы по старинке, в руках :) Зато тех, кто обожает книги и много читает с самого детства среди нас полным-полно!

Книга: Сказочная повесть «Мурли. История необыкновенного превращения»

С этой книгой у меня связана особая история. Ее мне прислали в подарок из редакции журнала «Маруся» в далеком 2009 году. Тогда мой рассказ впервые выиграл в «Литературном конкурсе». Я прочитала и неоднократно потом перечитывала эту повесть, а когда узнала, что по ней еще и фильм сняли, просто визжала от счастья.

Автор: Голландская писательница Анни Шмидт. Мы читаем повесть в русском переводе Екатерины Любаровой.

Героиня: Мурли.

Возраст: О том, сколько лет Мурли на момент повествования, нигде не упоминается, да и как их считать — по-кошачьи или по-человечьи? В конце концов, возраст — всего лишь цифра.

Сверхспособности: В совершенстве владеет кошачьим, виртуозно лазает по крышам и по деревьям.



Фильм: «Леди-кошка» (2001)

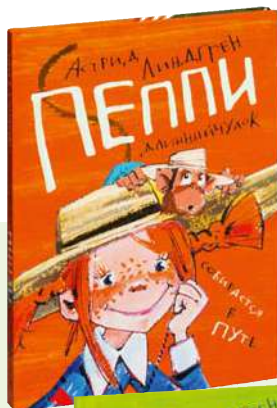
Режиссер: Винсент Баль

В ролях: Тео Маассен, Кэрис ван Хаутен, Сара Банньер

Вот так история! К чему только не приводит кошачье любопытство и желание полакомиться! Кошка Мурли съела что-то не то. И с ней произошла ужасная, по мнению всего ее семейства, вещь — она стала человеком. О том, чтобы заявиться к хозяйке в таком виде, не может быть и речи. Теперь Мурли оказывается на улице, а ее сестра и тетушка «воротят от нее хвосты». В это же время дела у журналиста местной газеты Тиббе тоже идут не лучшим образом. Парень рискует вылететь с работы, но однажды знакомится с Мурли, которая решает ему помочь. Теперь Тиббе выдает сенсацию за сенсацией, ведь кошки видят и знают практически все. Однако не все так просто. Кто, например, согласится поверить неудобной правде о том, что самый уважаемый и могущественный человек в городе, председатель Общества защиты животных, на самом деле — преступник и живодер? И как доказать это, если свидетели его черных дел — только кошки? Да и самой Мурли нелегко: в ней все время борются два существа — девушка и кошка...

Мурли среди нас: На данный момент доказанных случаев превращения кошки в человека (и наоборот) не существует. История знает бесчисленное количество более или менее успешных попыток создать приложения и гаджеты, которые могли бы выполнять перевод с кошачьего языка. Но многие хозяева понимают своих питомцев и без применения всяких прибаумбасов. Например, одиннадцатилетняя Катя Чкуасели (такая же рыжеволосая, как и сказочная Мурли), выступавшая на шоу «Круче всех», называет себя переводчицей с кошачьего языка. Катя знает все породы кошек (а их более 200), и без слов понимает своих четырех абиссинских кошек и двух котов — один из которых, по кличке Сириус, кстати, как две капли воды похож на нее :) ➤





Книги: Повести-сказки «Пеппи поселяется на вилле «Курица», «Пеппи отправляется в путь», «Пеппи в стране Веселии»

Автор: Шведская писательница Астрид Линдгрен. Русские мальчишки и девчонки, а также их родители знакомы с Пеппи благодаря переводу Лилианны Лунгиной.

Героиня: Пеппилотта Витуалина Рольгардина Длинныйчулок. Для друзей – просто Пеппи Длинныйчулок.

Возраст: Пеппи девять лет.

Сверхспособности: Невероятная сила. Может на вытянутых руках поднять своего папу, лошадь и всех друзей сразу!

Фильм: «Пеппи и пираты»

(Первая часть фильма «Пеппи Длинныйчулок») (1969)

Режиссер: Олле Хеллбом

В ролях: Ингер Нильсон, Мария Пэрсон, Пэр Зундберг.

Вот это история! Мечта самых обычных шведских детей Томми и Анники сбылась: на соседней вилле поселилась их ровесница, удивительная и невероятная Пеппи Длинныйчулок. Сильная, ловкая и очень-очень добрая! Однажды Пеппи получает по бутылочной почте письмо, что ее

«Новые приключения Пеппи Длинныйчулок» 1988 г. Швеция-США



«Пеппи Длинныйчулок» 1984 г. СССР

папа, король Южного моря, находится на необитаемом острове, в плену у пиратов. Конечно же, девочка немедленно отправляется на поиски отца, да и новых друзей – Томми и Аннику – с собой прихватывает. В этом фильме Пеппи не просто самая сильная девочка в мире, она еще и постоянно что-то изобретает. Сначала летающую кровать, затем самолет, потом – плот. Между тем на острове не дремлют и уже поджидают девочку 284 страшных пирата, вооруженные до зубов. Ох и несладко же им придется!

Пеппи среди нас: Сцена, где Пеппи и ее папа от большой любви подбрасывают друг друга в воздух, не такая уж и фантастическая. Девочки-силачки были

на свете во все времена. У нас в Подмоскovie живет самая сильная девочка планеты, абсолютная рекордсменка мира по пауэрлифтингу Марьяна Наумова. Ее рекорд в жиме лежа – 150 килограммов. Её девочка поставила в пятнадцать лет! Сейчас «принцессе пауэрлифтинга» всего девятнадцать лет, и у нее большие планы на будущее.

Ирина ГУЛЯЕВА



Да ты просто героиня!



Бывает у тебя так – открываешь книгу, а она как будто про тебя написана! Как ты думаешь, на какую литературную героиню ты больше всего похожа? Сейчас узнаем :)

1. Как ты представляешь себе своего прекрасного принца?

А) «Ой, трудно сказать. Я постоянно в кого-то влюбляюсь, но это так, просто увлечения»; ❀

Б) «Не знаю, но когда увижу его – сразу пойму, что это он»; ☁

В) «С ним интересно разговаривать. Он не такой, как все остальные»; ★

Г) «Он красив и известен (хотя бы в нашей школе, если уж не по всей стране). Возможно, его непросто будет завоевать, но передо мной он точно не устоит!»; ⚡

Д) «Мне о принца думать некогда – есть много других интересных дел». ❄

2. А если ты вдруг заподозришь, что у юноши, в которого ты влюблена (и который вроде бы отвечает тебе взаимностью), на самом деле есть другая... как поступишь?

А) «Сделаю все, чтобы он понял: я – лучше! Потом, может быть, брошу»; ⚡

Б) «Перестану с ним общаться, ничего не объясняя. Разве что эсэмэску напишу на прощание»; ★

В) «Подозрения – это как-то несерьезно. Я должна знать все наверняка, а потом уж принимать решения. Придется тайком провести расследование и допросить свидетелей»; ❄

Г) «Спрошу его прямо, так ли это. Посмотрю, как он отреагирует»; ❀

Д) «Отправлю ему письмо, потому что не смогу об-

ясниться с ним лицом к лицу. Буду с трепетом ждать ответа, то и дело проверяя почту». ☁

3. Какой подарок тебя порадовал бы больше всего?

А) Что-то для творчества – альбом и краски, например; ☁

Б) Косметика, украшения; ⚡

В) Сюрприз, сделанный с любовью. Неважно какой; ❀

Г) Что-нибудь полезное в данный момент – может, телескоп, а может, формы для выпечки; ★

Д) Подарочный сертификат, чтобы я сама могла сделать выбор. ❄

4. Ты любишь принимать гостей?

А) «Станный вопрос. Зависит – каких!»; ★

Б) «Очень! Подруги постоянно бывают у меня дома, да и просто одноклассники тоже заглядывают»; ❀

В) «Я предпочитаю, чтобы кто-то другой организовывал вечеринку: тогда я могу быть в центре внимания, а не мыть посуду»; ⚡

Г) «Нет, мне вообще не очень нравится, когда собирается много людей»; ☁

Д) «По-разному бывает. Иногда есть настроение пообщаться, иногда – побыть одной». ❄

5. Какую одежду ты предпочитаешь?

А) Модную; ⚡

Б) Женственную; ☁

В) Необычную; ❄

Г) Удобную; ★





Д) Разную, чтобы не скучно было. ❁

6. Ты одержала победу на олимпиаде по математике. Кому об этом расскажешь?

А) «Всем! Надо срочно поделиться этой новостью ВКонтакте!» ⚡

Б) «Подружке – она же наверняка хочет знать, как все прошло»; ❁

В) «Маме, учительнице. А остальным вряд ли интересно»; ★

Г) «Тем, кто спросит»; ❁

Д) «Такого и быть-то не может! Подумать только, я и математика?!» ☁

7. Одноклассница на контрольной просит списать. Подскажешь ей?

А) «Ну конечно, а почему нет?» ❁

Б) «Вот еще! Я-то все учила, а она тоже будет пятерки получать, ничего не делая?!» ⚡

В) «Только если она мне тоже до этого подсказывала»; ❁

Г) «Вообще, я люблю, чтобы все было по правилам, но, может, пожалею ее»; ★

Д) «Даже не знаю. Я такая неловкая – боюсь, что учительница все увидит и будет только хуже». ☁

8. Ты столкнулась с какой-то проблемой, которую никак не можешь решить. Твоя тактика?

А) «Ничего, я в себя верю. Завтра на свежую голову соображу что-нибудь!» ⚡

Б) «Посоветуюсь с мамой или подругой – вдруг они что-то подскажут»; ❁

В) «Надо от этой проблемы отстраниться и некоторое время не думать о ней, а потом взглянуть на нее свежим взглядом»; ★

Г) «Подожду. Может, все как-нибудь само собой устроится?» ☁

Д) «Составлю таблицу со всеми фактами, попробую просчитать, что может получиться в том или ином случае». ❁

9. Ты веришь в волшебство?

А) «Да, я надеюсь, что когда-нибудь и со мной случится что-то чудесное»; ☁

Б) «Верить-то верю, вот только порой оно может быть мрачным и недобрый»; ★

В) «Честно говоря – не особенно»; ❁

Г) «Я предпочитаю творить чудеса сама, в меру своих сил»; ⚡

Д) «Да жизнь – это вообще сплошное волшебство и есть!» ❁

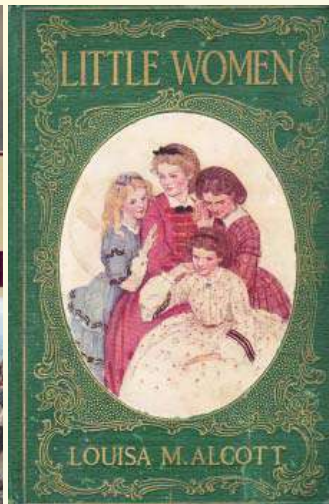


А теперь посмотри, каких значков у тебя набралось больше:

Больше



Наташа Ростова из «Войны и мира» Льва Толстого или Джо Марч из «Маленьких женщин» Луизы Мэй Олкотт.



Ты непосредственная, искренняя, веселая, источаешь энергию и радость. Такой активной девушке трудно усидеть на одном месте – ведь вокруг столько всего происходит! Ты переменчивая, часто хватаешься за несколько дел сразу и действуешь импульсивно, не подумав, но зато интуиция тебя редко подводит. А энергии и изобретательности, к счастью, тебе хватает на множество самых разных проектов.

Больше



Ассоль из «Алых парусов» Александра Грина или Татьяна Ларина из пушкинского «Евгения Онегина».





Ты мечтательная и лирическая натура, чуточку наивная и порой загадочно печальная. Вечно витаешь в облаках, погруженная в творчество или волшебные грезы, вдалеке от повседневных забот. Возможно, тебе недостает уверенности и решительности, зато с фантазией и креативностью у тебя точно все в порядке. Кроме того, ты доброжелательна и легко располагаешь к себе людей, если только прикладываешь к этому немного усилий.

Больше



Джейн Эйр из одноименного романа Шарлотты Бронте или Фериде из книги «Королёк – птичка певчая» Решада Нури Гюнтекина.



Ты серьезная, независимая, гордая, наделенная чувством собственного достоинства и стремлением быть справедливой. Из-за твоей молчаливости и замкнутости не все, возможно, знают о твоих талантах и достижениях, но ты и не жаждешь дешевой популярности. Главное, чтобы тебя ценили близкие люди. Ты умеешь быть настоящим другом, хранить секреты и отвечать добром на добро.

Больше



Скарлетт О'Хара из «Унесенных ветром» Маргарет Митчелл или Ирэн Адлер из «Скандала в Богемии» Артура Конан Дойла.



Ты яркая, смелая, предприимчивая. Немного авантюристка в душе. Трудности тебя не пугают: ты всегда уверенно идешь к воплощению своей мечты. Такой целеустремленности можно только позавидовать! Тебя отличает любовь к жизни и умение, стиснув кулачки, самостоятельно решать все проблемы, назло завистникам. Ведь ты не привыкла проигрывать и даже неудачу можешь обернуть себе на пользу.

Больше



Элизабет Беннет из «Гордости и предубеждения» Джейн Остин или Пелагея из серии детективов Бориса Акунина.



Ты остроумная, сообразительная, наблюдательная – в общем, интеллектуалка. Слегка язвительная – если что, за словом в карман не полезешь и сумеешь за себя постоять. Предпочитаешь факты, а не домыслы, реальность, а не фантазии. Ты легко подмечаешь чужие недостатки, но при этом не стремишься переделывать окружающих и стараешься ко всем относиться с пониманием.

КАТЕРИНА КЛЯУС

«Аладдин»

Режиссер: Гай Ричи
В ролях: Уилл Смит, Мена Массуд,
Наоми Скотт, Марван Кензари
Жанр: кино про мульт



Ремейками фильмов нас уже не удивишь. Но вот появилось новое явление – ремейки мультфильмов в виде кинокартин. Недавним экспериментом в этой области была сказка «Красавица и чудовище». Далее «Дисней» переосмыслил сюжет о Щелкунчике в ленте «Щелкунчик и четыре королевства». А теперь очередь дошла до известного мультлика «Аладдин».

Действие происходит в некой выдуманной Аграбе. Главным героем, естественно, останется Аладдин, никуда не денется и обезьяна-воришка Абу, эксцентричный Джинн, феминистка королевской крови Жасмин, коварный визирь султана Джафар и его хитроумный помощник – попугай Яго. Общее оформление ленты живо напоминает еще один «восточный кинопроект» – «Принц Персии: Пески Времени». Перипетии сюжета С комедию с Бренданом Фрэйзером – «Ослепленный желаниями». Основная песня – десятки подобных же песен «от «Дисней».

Так что, получается, никакого смысла идти на «Аладдина» нет? Не совсем так. В проекте есть два очень значимых элемента, которые способны спасти даже ремейк мультфильма. Это Гай Ричи и Уилл Смит. Они – гаранты красивых кадров и качественной игры актеров. Так что предлагаю просто окунуться в негу Востока, увиденную глазами Запада.

Киномеханик





А были Аладдин?

С историей Аладдина Европа знакома с XVIII века, когда во Франции начали публиковаться рассказы из цикла «Тысяча и одна ночь». Однако, согласно исследованиям ряда серьезных ученых, такой сказки в арабском фольклоре... нет. Не обнаружена она также и ни в каких арабских рукописях. Откуда же взялся всемирно известный сюжет? Подготовкой «Тысячи и одной ночи» для печати занимался французский писатель и фольклорист Антуан Галлан. После его смерти в архиве не удалось найти никаких указаний на арабский подлинник. Тут же родилась гипотеза, что сюжет этой сказки принадлежал самому Галлану. Однако автор этих заметок натолкнулся на выдержки из дневниковой записи самого Галлана, сделанной в 1709 году:

«Вчера взялся читать арабскую сказку о лампе, которую более года назад записал для меня на арабском же языке маронит из Дамаска... Надо будет перевести её на французский. К утру дочитал целиком. Вот ее полное название: „История об Аладдине, сыне портного, и приключениях, выпавших на его долю по вине африканского колдуна и посредством лампы“».

Так что очень возможно, что сказка об Аладдине принадлежала исключительно устной арабской традиции, либо ее придумал, чтобы потешить своего хозяина гость с Востока – маронит Диаб.

Первопроходцами в переносе приключений Аладдина на большой экран были советские режиссеры. Картина «Волшебная лампа Аладдина» вышла на экраны СССР в 1966 году. До этого в прокате побывал и «Старик Хоттабыч» – по сути та же история про волшебную лампу и ее обладателя. Только джинном в этот раз стал старик по прозвищу Хоттабыч, а его хозяином – пионер Волька-ибн-Алеша.

В 1968 году состоялась премьера оперы «Волшебная лампа Аладдина». Ее автором был будущий автор оscarоносной музыки к «Крестному отцу» итальянский композитор Нино Рота.



Кэтрин Арден. «Медведь и соловей»

Эта стр-р-ашно интересная книга, основанная на славянских мифах и написанная... американкой. Но пусть это тебя не смущает: Кэтрин так увлеклась русской культурой, что приехала в Москву учиться в Российском государственном гуманитарном университете. Так что сказка про девочку Василису, злую мачеху, домовых, русалок и прочих сомнительных личностей получилась очень колоритной.

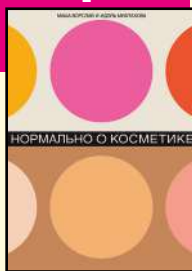


Алан Брэдли. «В могиле не опасен суд молвы»

Новая история про юную сыщицу Флавию де Люс повествует о том, как она отправляется в путешествие на лодке вместе с сестрами. Естественно, нормально отдохнуть не получится: на пути им попадает маленький городок, печально прославившийся после того, как местный викарий отравил трех прихожанок. И вот тут Флавии приходится заняться расследованием нового преступления. Хотя, может быть, для нее это самый лучший отдых и есть!

Маша Ворслав, Адэль Мифтахова. «Нормально о косметике. Как разбраться в уходе и макияже и не сойти с ума»

Сложно разобраться в потоке все новых и новых консилеров, корректоров и прочих нужных вещей. Визажист Маша Ворслав и бьюти-блогер Адэль Мифтахова объединили усилия, чтобы написать простое и понятное руководство, как правильно выбирать и использовать косметические средства – только такие, какие подходят именно тебе. Для удобства книга разделена на две части: в первой – все про ухаживающую косметику, во второй – про макияж.



Марта Бреен, Йенни Юрдал. «Свобода, равенство, сестринство. 150 лет борьбы женщин за свои права»

Это комикс (!) про историю феминизма, драматические моменты этого движения и его великие победы. Скучно не будет, хотя темы тут затрагиваются сложные – все очень ярко и наглядно. Ты узнаешь, кому обязана своими нынешними правами, которые, возможно, сейчас уже воспринимаешь как нечто само собой разумеющееся. Может, история этих женщин и тебя вдохновит на полезные общественные дела ;)

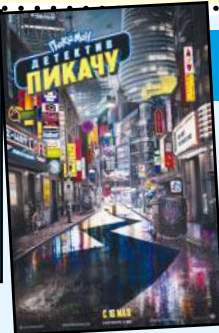


>>> Посмотри

«Новая жизнь Аманды»

В ролях: Венсан Лакост, Изаура Мюльтрие, Стэйси Мартин

Давид – обычный французский студент, добрый и милый шалопай. Он живет сегодняшним днем и не сильно задумывается о будущем. Но происходит трагедия: его старшая сестра погибает, и теперь Давид должен заботиться о семилетней племяннице Аманде. Этот потрясающий трогательный фильм – о взаимопонимании и любви. Обязательно посмотри с родителями. Вам будет потом что обсудить и о чем вместе помолчать...



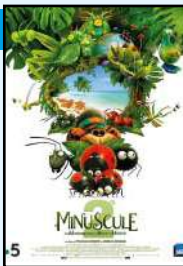
«Покемон. Детектив Пикачу»

В ролях: Райан Рейнольдс, Джастис Смит

Представь себе уникальный мир, где бок о бок живут люди и покемоны – существа со сверхъестественными способностями, будто сошедшие с экрана телевизора или появившиеся из компьютерной игры. История начинается с таинственного исчезновения частного детектива Гарри Гудмана. За расследование берется его сын Тим. А помогать Тиму будет необычный сыщик – веселый, желтый и обаятельный покемон Пикачу. На это стоит посмотреть :)

«Букашки 2»

Однажды маленькая божья коровка случайно оказалась заперта в посылке, которую отправляют в теплую страну. Чтобы вернуть малышку домой, целая компания букашек отправляется буквально на другой конец света – в путешествие по тропическим лесам. Там друзей поджидают не только приятные знакомства, но и всяческие неприятности, например, насекомоядные растения и хищные богомолы... Отличный мультфильм, сами смотрели и тебе рекомендуем!



«Маугли дикой планеты»

Герой этого мультфильма – юный космический исследователь Вилли – бороздит просторы Вселенной, изучая новые миры вместе с родителями. Но вот однажды их звездолет попадает в метеоритный дождь, и после катапультирования Вилли оказывается без родных на совершенно неизведанной планете. В первое время мальчику помогает персональный робот Бак, но потом у него садится батарейка. Теперь Вилли должен искать новых друзей и учиться выживать самостоятельно...

Lemongrass. «Earth»

Основатель немецкого музыкального проекта Lemongrass – Роланд Восс – смело смешивает электронную музыку, лаундж, соул, джаз и другие направления. В итоге получается что-то очень медитативное и расслабляющее. Слушая композиции с нового альбома «Земля», хочется немедленно нанести на лицо увлажняющую маску и прилечь на диван :) Кстати, не удивляйся, если вдруг услышишь знакомые слова. Трек под названием «Тихий океан» группа написала совместно с поющей по-русски Яной Максимовой.



3 Doors Down. Acoustic Back Porch Jam

Американские рокеры из группы 3 Doors Down давненько не радовали фанатов. Ребята в основном занимаются своим благотворительным фондом, дают небольшие концерты или устраивают джем-сейшены. Это когда музыканты играют без особой подготовки, просто импровизируют. Ну вот этот мини-альбом как раз и появился в результате такого «джема». На нем акустические версии таких хитов, как «Kryptonite» («Криптонит») и «Here Without You» («Здесь без тебя»). Зацени, получилось душевно!

Il Volo. «Musica»

Итальянские музыканты Пьеро Бароне, Игнацио Боскетто и Джанлука Джинoble недавно отметили десятилетие карьеры и дружбы. В 2009 году солисты этого оперного трио впервые встретились на вокальном конкурсе. С тех пор парни объездили буквально весь мир и покорили миллионы девичьих сердец. Только вчитайся в названия композиций с их нового альбома «Музыка»: «Голос тишины», «Будь моей любовью», «Чудесное создание»... Настоящий подарок для романтиков!



Nila Mania. «Потому что нужна»

Лови лайфхак от Nila Mania: «И если вдруг встала не с той ноги, садись и с другой начни». Свой первый альбом певица, композитор и блогер преподнесла сама себе на день рождения. Она поет о своей жизни, о радостях, печалях и мечтах. И, конечно, о любви! Например, о том, что каждая девушка мечтает быть для кого-то королевой. Ищи страничку Nila Mania ВКонтакте – там можно послушать все самые новые треки!



»»»Поиграй»

«Tsuki Adventure»

Главный герой – кролик по имени Цуки – жил да поживал в большом японском городе, много работал и сильно уставал. Но вот однажды он получил письмо и узнал, что стал наследником морковной фермы. И вот Цуки вернулся в свою родную Грибную деревню, где все так просто и знакомо: можно пойти на рыбалку с лисом Йори, прогуляться с жирафом Чи или просто посидеть и в полном одиночестве поесть лапши рамен... В этой игре есть что-то очень милое и медитативное. Рекомендуем!



«Pirate Sails: Tempest War»



«Только смелым покоряются моря» – эти слова из известной песенки точно про пиратов. В этой стратегии тебе нужно будет собрать свою команду морских разбойников и отправиться за добычей на боевом корабле. Придется попотеть, чтобы собрать побольше сокровищ. Ну, а потом – надо же где-то зарыть сундуки с золотом – тебе придется обустроить собственный остров. Не забудь поставить побольше защитных сооружений. Ведь другие пираты наверняка попытаются отобрать у тебя честно награбленное :)»

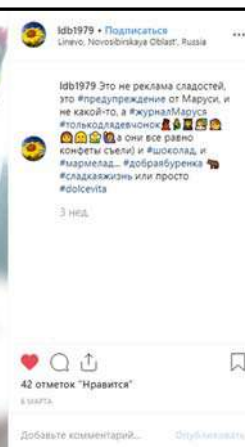
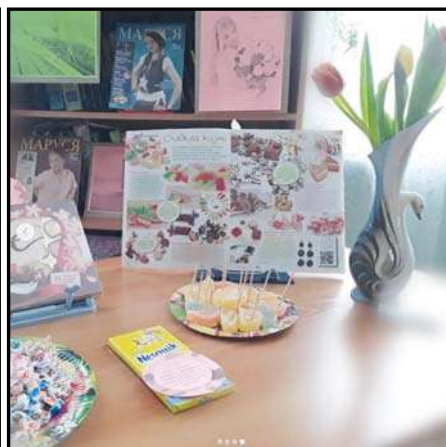
«Bridge Builder Adventure»

Что нам стоит мост построить? Впрочем, в этой головоломке нужно будет не только возвести надежную конструкцию над бездной, но и потом проверить ее на прочность. В результате главный персонаж – забавный зеленый гоблин на деревянной машине – либо успешно переедет на другую сторону, либо плюхнет в реку с кипящей лавой, и тебе придется начинать все сначала. Игрушка получилась очень атмосферная, да еще и пространственное воображение развивает. Зацени!



«Funky Restaurant – Arcade Food Serving Manager»

Если ты всегда мечтала о собственном кафе, обрати внимание на эту кулинарную аркаду с забавной графикой. Здесь ты будешь развивать свою ресторанную сеть, нанимать лучших поваров и придумывать новые отличные рецепты. Учти, чтобы посетители остались довольны и щедро заплатили, тебе нужно будет максимально быстро раскидывать тарелки с едой. Кликай по экрану смартфона, и блюда сами собой разлетятся по местам. Эх, вот бы и в жизни готовить и накрывать на стол было так легко :)»



Вот это приятный сюрприз! Какие же у нас замечательные читательницы – веселые и такие находчивые :) Мы в «Марусе» очень любим подбирать к статьям анекдоты по теме, однако даже не ожида-

ли, что их можно так креативно использовать. Еще больше классных картинок ищите в нашем Instagramе @marusia_magazine и по хэштегу #журнал-маруся. Не пропустите!

Это все виртуальная жизнь, но чтобы получать «Марусю» реально, нужно сходить на почту. Подпишись 1 раз – и «Маруся» 12 раз придет к тебе в гости!



ВНИМАНИЕ! ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА НА 2019 ГОД!

Ищите журнал «Маруся» в каталогах: «Пресса России» (индекс 40566), «Почта России» (индекс 99560), «Газеты. Журналы» (индекс 35631), «Подписные издания» (индекс П2283).

АБОНЕМЕНТ на журнал		(индекс издания)											
«МАРУСЯ»		Количество комплектов											
на 2019 год по месяцам													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Куда													
(почтовый индекс)													
Кому													
(фамилия, инициалы)													

ДОСТАВочная КАРТОЧКА		на журнал		(индекс издания)							
«МАРУСЯ»		Количество комплектов									
на 2019 год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда											
(почтовый индекс)											
Кому											
(фамилия, инициалы)											



Девчонки, поздравляем всех с началом лета! Недавно мы вас спросили: «А какую роль в вашей жизни играет музыка? И какую вы слушаете?» Ух, нам было очень интересно узнать ваше мнение. Отличная подборка получилась :)

Настя, г. Лиски: «Музыка для меня – бодрое начало дня! Люблю Imagine Dragons, Muse и Panic! At the Disco».

Соня, г. Москва: «А у меня под каждое настроение своя песня. Когда хочется погрустить, включаю Лану дель Рей, а когда хочется зарядиться энергией на весь день, то Muse. А вообще я меломан: в зависимости от ситуации могу слушать и группу Metallica, и Макса Коржа».

Катя, г. Кострома: «Люблю романтическую музыку. Особенно нравится песня «Королевна» группы «Мельница»».

Диана, г. Ростов-на-Дону: «А я редко слушаю музыку, тем более летом. Люблю слушать тишину или пение птиц – очень расслабляет».

Маша, г. Санкт-Петербург: «Обожаю новинки, сейчас слушаю новый альбом Аврил Лавин».

Спасибо всем, кто высказался. Мы узнали для себя много нового!



Мы на facebook

+ Подписаться



Кто уже подружился с нами на Фейсбуке (нас легко найти, набрав в поиске журнал «Маруся»), тот в курсе самых последних новостей из жизни редакции. А еще вы можете поучаствовать в суперинтересных дискуссиях! Кстати, мы тут задумались о том, что такое «здоровый образ жизни», и поняли, что это понятие касается не только полезной еды и занятий спортом. Оно намного шире. Согласны с нами? Ждем ваших лайков и комментариев :)







Disney
Аладдин

только для детей!

МАРУСЯ

www.marusia.ru

Мы нико

«Голос. Дети», «Ты – СУПЕР!», «ЛУЧШЕ ВСЕХ», «Синяя птица»... Их выпускники, сегодняшние ЗВЕЗДЫ, ЕЩЕ ВЧЕРА БЫЛИ САМЫМИ ОБЫКНОВЕННЫМИ МАЛЬЧИШКАМИ И ДЕВЧОНКАМИ, КОТОРЫЕ ОДНАЖДЫ РЕШИЛИ ЗАЯВИТЬ О СЕБЕ И ПОУЧАСТВОВАТЬ В КОНКУРСЕ. ЗНАЧИТ, И У ТЕБЯ ВСЕ МОЖЕТ ПОЛУЧИТЬСЯ!

Тоже хочешь принять участие в каком-нибудь состязании? Мы расскажем тебе, как увеличить свои шансы на победу, а если ты все-таки оказалась за бортом – достойно пережить поражение.

«Мы побеждаем. Мы играем вничью. Мы учимся. Мы никогда не проигрываем». Такие слова украшают фасад одной из футбольных школ Великобритании. Даже если ты как никто другой на планете далека от футбола, их стоит взять на заметку.

Никаких отговорок. Пять мыслей, которые тебя останавливают

Ежедневно в мире проходит огромное количество конкурсов – от школьного до планетарного масштаба. Никакого эфирного времени не хватит, чтобы показать их все по центральному телевидению и... никаких отговорок не найдется, чтобы не поучаствовать в одном из них. Вот увидишь! Ни-ка-ких!

Мысль-паразит № 1: «А вдруг я займу последнее место...»

Как с ней бороться: Спешим тебя обрадовать! Никаких последних мест на большинстве конкурсов просто нет, не было и не может быть. Все это сказки, сочинен-

ные чересчур впечатлительными конкурсантами и их родителями. После объявления итогов речь идет только о победителях и фаворитах, их чествуют на церемонии награждения. А церемония закидывания помидорами проигравших, к радости последних, протоколом не предусмотрена. Так что если членам жюри и впрямь не понравится твое выступление или твои работы, никто не придет и не прилетит спецрейсом ругать тебя за то, что ты такая бездарная и некреативная. Справедливости ради нужно отметить, что на некоторых конкурсах, например, на «Евровидении» все же есть участник, который занимает последнюю строчку рейтинга (кто-то ведь должен там быть), но не забывай, что прежде этот участник все равно был победителем – в своей стране.

Мысль-паразит № 2: «Я проиграю, и меня засмеют»

Как с ней бороться: Если они такие крутые, кто мешает им самим участвовать и занимать первые места? Вперед и с песней! Что ж, спастись от «горячей поддержки» таких «супердоброжелательных» граждан проще простого: ничего не рассказывай им заранее. Тебя ведь за язык никто не тянет! Поделись своими планами с самыми близкими, в поддержке которых ты уверена на все сто. Остальным расскажешь позже, если с конкурса придут хорошие новости. А может быть, они

гда не проигрываем

тебя и сами увидят в один прекрасный день на пьедестале. Кстати, не стоит огорчаться, если есть люди, которые тебя недолюбливают и недооценивают: если бы нас все холили и лелеяли, мы бы только толстели, как на бабушкиных пирожках.

Мысль-паразит № 3:

«Я в этом году не готова, попробую в следующем»

Как с ней бороться: «Не откладывай на завтра то, что можешь сделать сегодня». Ты же не откладываешь поедание пирожного! Эта мудрость стара, как мир. Упустить время и шанс – что может быть проще! К сожалению, очень часто этому потворствуют педагоги, особенно старой закалки: «Ты еще молоденькая девочка, начинающая, сырая. Тебя бы попридержать годок-другой». Поверь, никому не будет никакого вреда, если ты поучаствуешь в каком-нибудь конкурсе в самое ближайшее время. Останешься без дипломов и призов – зато получишь бесценный опыт, обрешь друзей и единомышленников, увидишь, что и как вообще народ делает в этом направлении, а может быть, тебе удастся поговорить с кем-то из членов жюри и получить дельный совет или поприсутствовать на мастер-классе какого-то признанного мэтра. А уже в следующем году вернешься со знанием дела, на новом уровне. И кто-то, возможно, еще скажет: «Ух ты, как выросла!» (Не только в высоту и уж тем более в ширину, будем надеяться.)

Мысль-паразит № 4:

«Мне не в чем пойти на конкурс».

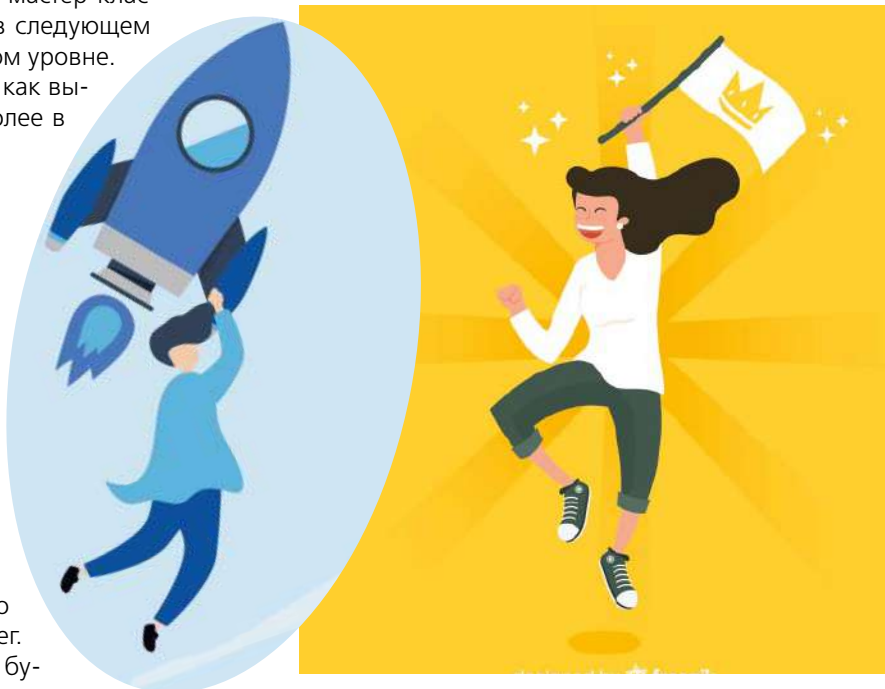
Как с ней бороться: Посмотри, в чем выходят на сцену звезды мировой величины. Давно ли ты видела платье с кринолином? Никогда не забуду ремарку русской телеведущей, когда на поле музыкальной битвы появился молодой и суперпопулярный немецкий исполнитель: «Как был сегодня на завтраке, так и вышел петь. Только шапочку поменял». Ты, конечно, можешь возразить, что у него одна эта шапочка стоит чемодан денег. Возможно. Но, поверь, последнее, чем будут заниматься члены жюри, – это оценивать

стоимость твоего прикида. Поэтому не заморачивайся по поводу одежды (если ты, конечно, не отправляешься на конкурс модных дизайнеров) и не вздумай остаться из-за этого дома. Был бы человек, а шмотки – дело поправимое.

Мысль-паразит № 5:

«Поехать на конкурс в Москву нам не по карману»

Как с ней бороться: Никто не спорит, если ты только вчера спела один куплет в душе, принять участие в вокальной битве всех времен и народов – идея слишком уж смелая. Чтобы конкурс не ударил больно по семейному бюджету, для начала отправляйся куда-нибудь поближе – разведай, какие события происходят в твоём городе, районе, области. Но имей в виду, что заполнить заявку на участие в том же «Голосе», «Лучше всех!» и иже с ними ты всегда можешь совершенно бесплатно из любой точки планеты, а ехать в Москву понадобится только в том случае, если ты прошла предварительный отбор и организаторы считают, что у тебя есть реальные шансы. А это уже совсем другое дело. ➤



Пять «не» на пути к победе

А теперь, когда все страхи повержены, самое время поговорить, как же все-таки увеличить твои шансы на победу. «Работать, работать и еще раз работать», – скажешь ты. И будешь права. Однако, увы и ах, нетленки многих весьма и весьма талантливых участников с незавидной регулярностью оказываются незамеченными. И кто виноват, что эти граждане в аутсайдерах? Чаще всего они сами и виноваты. Чтобы такого не произошло с тобой, следуй этим несложным правилам.

Правило 1:

«А что, уже все?..»

Не игнорируй дедлайн

У большинства конкурсов есть четкие сроки. Дедлайн (от английского dead – мертвый, line – линия) – это последний день, когда принимаются заявки и работы. Откладывать отправку на «двенадцать без пяти», конечно же, не стоит. Ведь именно в этот момент, по закону подлости, у тебя может зависнуть компьютер или вовсе вырубиться свет. Но бежать вперед паровоза и отправлять работы в первый день срока тоже ни к чему. Особенно если на это дается несколько месяцев. Ты ведь занимаешься любимым делом и не стоишь на месте. Чтобы не кусать локти («Вот теперь-то у меня появилась вещь! Надо было вот это брать! А я...»), посылай заявку ближе к окончанию срока. И еще, даже если онлайн-форма на сайте доступна в любое время дня и ночи, отправлять все материалы все равно лучше в рабочие дни и в рабочее время. Так у твоих шедевров меньше шансов затеряться.

Правило 2: «Упс! Что я тут понаписала-то?» Не ленись перечитать

Забыла указать номер телефона? На память нацарапала папин мейл? И после этого ты еще ждешь новостей о победе! Не испытывай терпение организаторов и не заставляй объявлять тебя в международный розыск. Иначе твой трофей может просто-напросто уплыть в руки более предусмотрительного участника. Лучше десять раз перепроверь, что и кому ты отправляешь, все ли файлы прикрепилась и попало ли твое письмо потом в папку «отправленные». И в каком бы жанре и направлении ты ни творила, никому и никогда не отправляй первый и единственный экземпляр своей работы. Обязательно сними себе копию или даже просто сфотографируй. Имей в виду, что в 99% случаев работы и какие-либо другие присланные материалы ни победителям, ни проигравшим не возвращаются.

Правило 3: «Что же вы мне раньше не сказали?» Не повторяй ошибки конкурсантов прошлых лет

Для начала открой сайт конкурса или его паблик в социальной сети. Если у проекта давняя история, поинтересуйся, кто становился победителем в прошлые годы, не лишним будет узнать, а судьи кто. Так ты сможешь понять, какого уровня конкурс, заранее оценить свои шансы, узнать, что у них в фаворе, а что нет. Посмотри видео, фотографии. Так тебе сразу станет понятно, в какой атмосфере проходили прошлогодние прослушивания, церемония награждения и чего вообще ожидать. Однако не перегибай палку: не нужно разводить слишком бурную деятельность в чате или на форуме, добавляться в друзья к членам жюри, щедро ставить всем лайки. Если за месяц до начала действия ты уже у всех в печенках сидишь, ничего хорошего ждать не приходится.

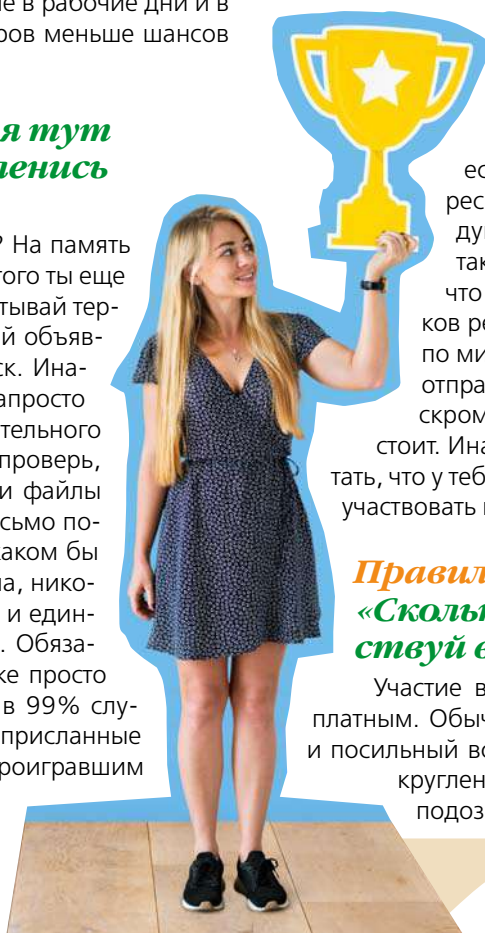
Правило 4: «А можно еще?» Не нарушай регламент

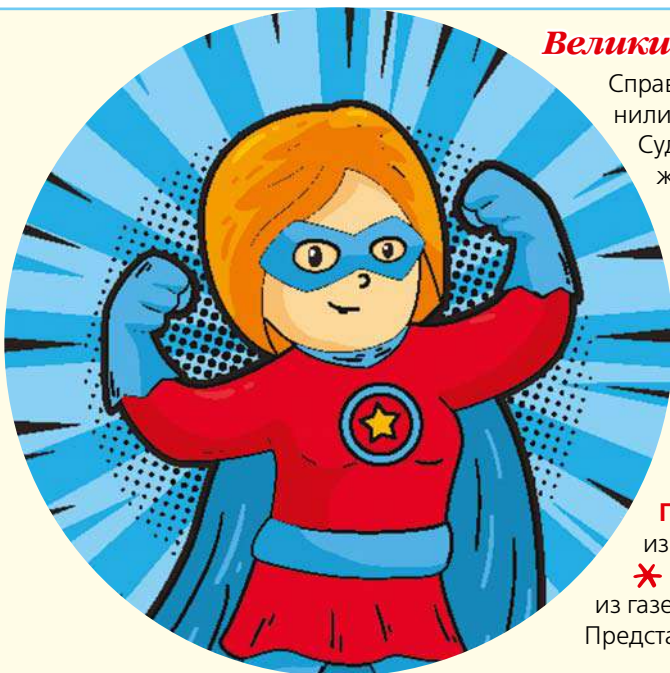
В положениях о конкурсах, где бывает очень много сухих, официальных, страшных и не всегда понятных слов, есть слово «регламент» – правило. И вот с ним шутки плохи. Иными словами, если регламент – это две песни, никакие отговорочки типа «упс, а у меня только одна», «ой, а у меня три» не принимаются.

Если тебе предстоит выступать на сцене и тебе говорят, что регламент – пять минут, несколько раз отрепетируй свое выступление с секундомером, если не хочешь, чтобы на самом интересном и важном месте тебя прервали. Не думай, что члены жюри и организаторы такие вредные и злые, просто представь, что будет, если каждый из двухсот участников решит прибавить к своему выступлению по минутке. Но вот когда правила велят тебе отправить, например, «от 3 до 10 работ», скромничать и отправлять три все-таки не стоит. Иначе члены жюри могут попросту посчитать, что у тебя, собственно, «ничего больше и нет» и участвовать в конкурсе тебе пока рано.

Правило 5: «Сколько-сколько?» Не участвуй в дорогих конкурсах

Участие в конкурсе может быть бесплатным и платным. Обычно взнос участника – символический и посильный всем. Однако если в правилах значится кругленькая сумма, это повод задуматься и заподозрить неладное. Никакого криминала





Великие «фейлы» замечательных людей

Справедливости ради нужно сказать, что «Так нечестно! Меня не оценили!» – далеко не всегда просто бессильная злость проигравшего. Судьи тоже люди и не застрахованы от ошибок. Так что, если ты все же продолжаешь расстраиваться, вот тебе еще несколько фактов:

✱ Автор саги о Гарри Поттере **Джоан Роулинг** в свое время получила отказ в 12 (!) издательствах.

✱ Величайшего баскетболиста **Майкла Джордана** когда-то выгнали из школьной команды.

✱ **Мерилин Монро** советовали оставить мечты о модельной карьере и устроиться секретаршей.

✱ Создателя фильмов «Парк Юрского периода», «Челюсти», «Список Шиндлера» режиссера **Стивена Спилберга** трижды не приняли в Университет Южной Калифорнии.

✱ На «Евровидении» 1997 года в ирландском Дублине **Алла Пугачева** с песней «Примадонна» заняла лишь 15-е место из 25.

✱ Обладателя 32 «Оскаров» **Уолта Диснея** в молодости выгнали из газеты за «отсутствие фантазии».

Представляешь, как потом кусали локти все эти «критики»!

в этом, возможно, и нет, но и объективности тоже. Тебя примут на ура (как и всех), а в финале такого мероприятия торжественно вручат купленный на твои же деньги подарок и диплом хоть «за самую зеленую юбочку». Согласись, радости от такой «победы» мало.

Почему у меня не первое место?!

...Но вот фанфары отгремели, награды нашли своих героев, а ты будто бы чужая на этом празднике жизни. Обидно, досадно? Ясное дело, проигрывать никто не любит. Но достойно проиграть – тоже искусство. Прислушайся к себе: какие мысли сейчас крутятся у тебя в голове? Вариантов может быть несколько.

«На репетициях сроду не ошибалась, а тут нате – на ровном месте...»

Если ты – автор, вряд ли твои картина или стихотворение резко станут завтра плохими. А вот если исполнитель – тут каждый раз надо доказывать, что ты не верблюд. Возможно, сказалось волнение, долгое ожидание за кулисами, и просто – сегодня был не твой день. Это почти как в спорте, и характер здесь тоже нужен спортивный. Ну это же не последний конкурс!

«Там таки-и-е крутые ребята были... закачаешься! Конечно, первые места должны быть у них»

Если ты и правда так думаешь, за тебя можно порадоваться. Ведь у тебя есть больше, чем просто медаль или диплом – смелость признать свои ошибки, уважение к соперникам, желание учиться. Ты никогда не станешь слепо твердить: «Все равно я лучше всех!» – а видишь, в чем твои слабые места и что тебе нужно взять на вооружение. У такой трудолюбивой и мудрой девочки, как ты, все обязательно получится.

«Так нечестно!!! Меня засудили!»

Мы, конечно, не можем поставить все точки над «и» и сказать тебе, кто прав, кто виноват, ведь для этого нам потребовалось бы созвать жюри независимых экспертов. Но как бы то ни было, скажи, ты ведь занимаешься любимым делом не только из-за грамот и медалей? Дай эмоциям выход – поплачь, покричи, поругайся на них, «таких-сяких». Даже если ты считаешь, что члены жюри и организаторы поступили с тобой уж очень несправедливо, ни в коем случае не пиши никаких «обиженных» постов и злых комментариев. Поверь, очень возможно, что завтра или через неделю твое настроение изменится. Вдруг через полгода ты сама посмотришь запись своего выступления и скажешь: «Какая я была маленькая, смешная! Теперь я уж точно так не сделаю!» – и решишь снова поучаствовать в этом конкурсе. Не плюй в колодец, из которого потом (как знать) придется напиться.

Если тебя так и подмывает написать гневное послание, воспользуйся старым добрым трюком психологов – напиши эдакий черновичок. Выскажи все, что ты о них думаешь. Вот увидишь, тебе станет намного легче, и желания переписывать это «на чистовую» и отправлять письмо пропадет. А когда лава внутри тебя немножко остынет, нужно срочно себя чем-нибудь порадовать – отправляйся на прогулку, посмотри интересный фильм, сплети себе фенечку... Переключись на что-нибудь другое, ведь не конкурсами едиными жив человек. А потом – за работу! Ты же не собираешься останавливаться?

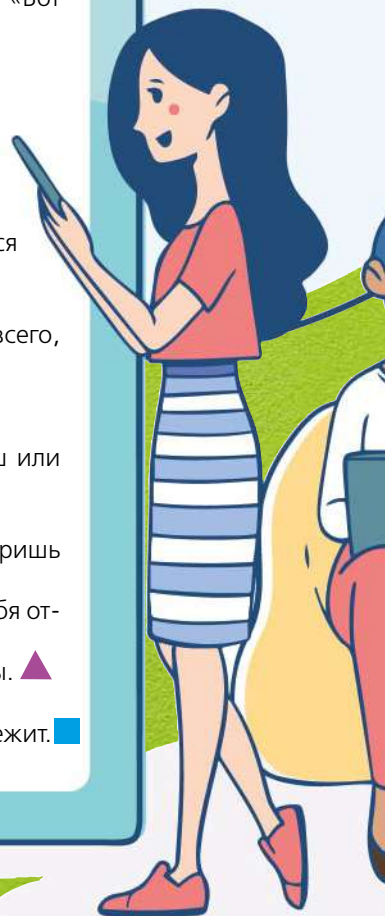
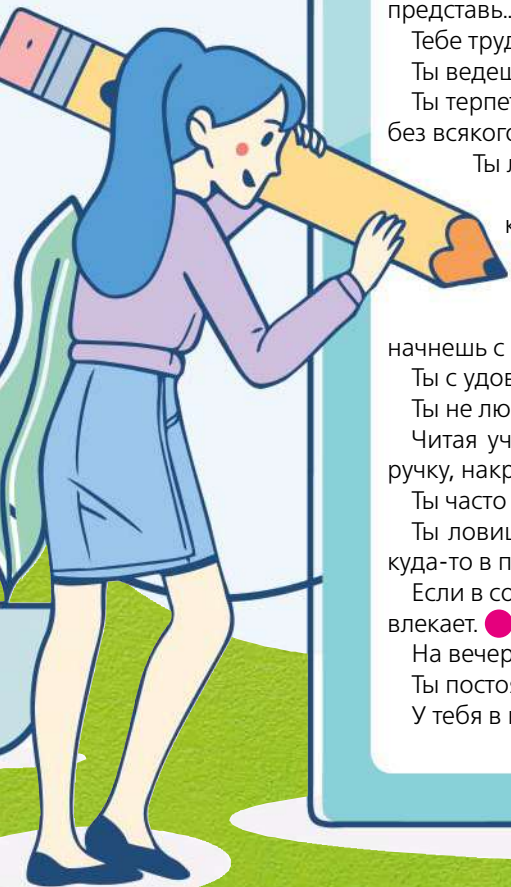
Ирина ГУЛЯЕВА

Давай сдавай!

Ох, что-то уж очень медленно идет у тебя подготовка к экзаменам... Может, ты просто пользуешься неправильным методом? Давай подберем для тебя что-то более подходящее, чтобы ты точно сдала все на «отлично»!

Отметь, с какими утверждениями ты согласна:

- Ты всегда оживленно жестикулируешь, когда говоришь. ■
- На уроках ты постоянно отвлекаешься, начинаешь что-то рисовать в тетради или просто смотришь в окно. ▲
- Тебе важно, чтобы одежда была удобной, а модная она или нет – это тебя не особенно волнует. ■
- У тебя хороший музыкальный слух. ●
- Ты часто говоришь: «Ну смотри...», «Видишь, какое дело...», «Вот представь...», «Увидимся». ▲
- Тебе трудно долгое время сидеть на одном месте. ■
- Ты ведешь дневник. ▲
- Ты терпеть не можешь, когда кто-то монотонно что-то бубнит, без всякого выражения. ●
- Ты легко переключаешься с одного дела на другое. ■
- Когда нужно куда-то идти, тебе проще посмотреть карту, чем выслушать объяснения, как туда добраться и где повернуть. ▲
- Ты мечтаешь стать актрисой. ●
- Если надо описать чью-то внешность, ты, скорее всего, начнешь с цвета одежды. ▲
- Ты с удовольствием занимаешься спортом или танцами. ■
- Ты не любишь эсэмэски. Лучше, когда друзья тебе звонят. ●
- Читая учебник, ты автоматически вертишь в руках карандаш или ручку, накручиваешь на палец прядь волос. ■
- Ты часто начинаешь разговор с фразы: «Послушай...» ●
- Ты ловишь себя на том, что, размышляя о чем-нибудь, смотришь куда-то в потолок. ▲
- Если в соседней комнате включен телевизор, это все время тебя отвлекает. ●
- На вечеринках тебе интересно наблюдать за всеми со стороны. ▲
- Ты постоянно что-нибудь напеваешь про себя. ●
- У тебя в комнате хаос, но при этом ты точно знаешь, где что лежит. ■



Итак, каких значков у тебя больше?

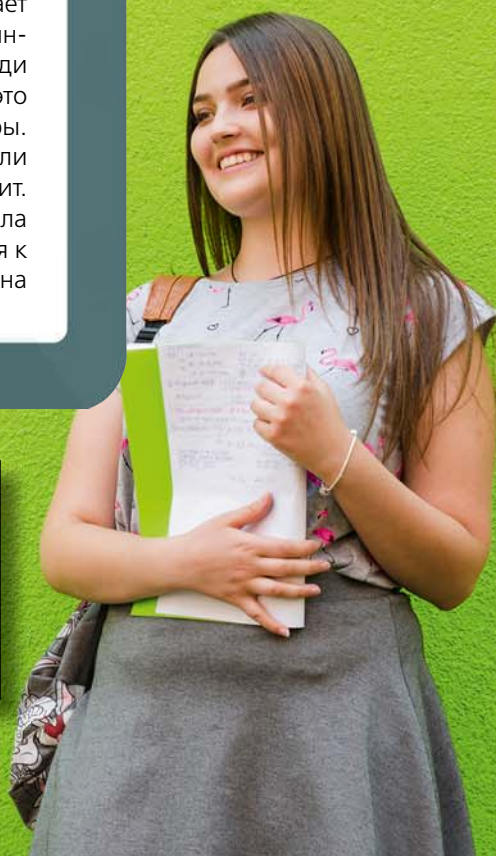
Больше ▲ Ты типичный визуал, то есть живешь по принципу: «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать». Тебе пригодятся графики и таблицы, особенно если ты будешь выделять все самое важное маркерами. Составляй планы и схемы, черти стрелочки. Конспекты на разноцветной бумаге тоже помогут – так ты отделишь одну тему от другой. И яркие стикеры не помешают – напиши на них то, что нужно запомнить, и прилепи на видное место (например, на холодильник или раму зеркала). Ты мыслишь образами – так воспользуйся этим, чтобы справиться с волнением перед экзаменом. Представь, как именно оденешься, как придешь в класс, как будешь без проблем выполнять все задания. А дальше останется только повторить это в реальности!

Больше ● Ты аудиал, то есть лучше всего воспринимаешь информацию на слух. Читая учебник, проговаривай цифры и факты, придумывай рифмы к ключевым словам, а что-то вообще напевай на любимую мелодию. Можешь записать себя на диктофон – и потом прослушать все еще раз, пока занимаешься другими делами. А если есть какие-то аудиопособия по теме – вообще здорово. Кроме того, тебе будет полезно готовиться к экзаменам вместе с подругой: пока вы будете пересказывать друг другу материал и репетировать ответы, как в театральном кружке, ты лучше усвоишь то, что тебе нужно выучить.

Больше ■ Ты кинестетик – человек, который познает мир через телесные ощущения. Тебе проще всего усвоить информацию с помощью действий. Пролистывая учебник, ходи по комнате, отстукивай ритм ногой, мни в ладони мячик: это активизирует твой мозг. Загибай пальцы, запоминая цифры. Подчеркивай нужные тебе факты карандашом в тетради или даже пиши шпаргалки. Пользоваться ими, конечно, не стоит. Просто переписанные таким образом формулы и правила лучше отложатся у тебя в памяти. А еще можешь готовиться к экзаменам в той одежде, в которой пойдешь «сдаваться»: она придаст тебе уверенности во время экзамена.

АЛИСА ФЕНХЕЛЬ

Если до экзамена – считанные часы, а ты в состоянии паники, вот несколько советов, которые тебе помогут.





Надя Шальнева: «Петь взрослые песни я ещё успею»

БЫТЬ ВОСПЕТЫМ ЕЮ МЕЧТАЕТ САМ...
Хрюша из передачи
«С ДОБРЫМ УТРОМ, МАЛЫШИ»!
У НАС В ГОСТЯХ СКРОМНАЯ
И ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННАЯ «КОРОЛЕВА
КАРАОКЕ», ЮНАЯ ПЕВИЦА
И КОМПОЗИТОР НАДЯ ШАЛЬНЕВА.



– Надя, в выходные ты занята не меньше, чем в будни: музыкальная школа, репетиции, выступления, олимпиады... Как выдерживаешь такой недетский график в твои-то одиннадцать лет?

– Мне просто нравится заниматься музыкой, и я ставлю себе цели: что мне нужно успеть сделать сегодня, завтра, каждый день... Чтобы ничего не забыть, все идеи и планы я записываю в дневничок.

– Да уж, серьезная ты девушка!

– Так все говорят. Даже член жюри шоу «Король караоке» Кирилл Скрипник в эфире сказал: «Серьезная Надя». Но и погулять я тоже успеваю, и пообщаться с друзьями.

– Кстати, видела фотки с вашей прогулки с ребятами из ансамбля «Арт-Экспресс». Как у вас там все продумано! Даже куртки одинаковые!

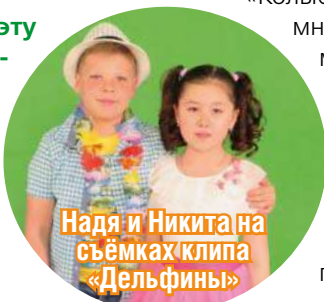
– Да, когда мы ходим или ездим куда-нибудь вместе, мы все надеваем наши серебряные куртки и белые джинсы. Еще у нас есть одинаковые футболки, платья и другая одежда. Так мы еще больше чувствуем себя одной командой. И это здорово!

– Во многих вокальных коллективах поют одни девочки, а парней днем с огнем не сыщешь. А у вас как с мальчишками?

– «Арт-Экспресс» – не чисто девичий ансамбль. Мальчиков у нас много. Может быть, меньше, чем девочек, но нам хватает (улыбается).

– Хорошо, раз уж мы заговорили на эту тему, признавайся, есть ли парень, который тебе нравится?

– Ну... мы с ним просто дружим. Это мой одноклассник Никита. Он снимался в моем клипе «Дельфины», мы вместе принимали участие в съемках программы «Экспериментаторы» на канале «Мир», он приезжал поболеть за меня на шоу «Король караоке»...



– И не зря старался: корона в результате досталась именно тебе. Хранишь ее как память?

– Придется раскрыть секрет! (Улыбается.) Фирменная корона из CD-дисков и посох – это реквизит. Зато осталось много приятных воспоминаний и огромный опыт участия в программе.

– В эфире ты исполнила несколько песен. Ты сама их выбирала?

– Нет. Все наши песни выбирали редакторы программы.

– Когда ты впервые поняла, что хочешь не только петь, но и писать музыку сама? Помнишь свою первую песню? Сколько тебе тогда было лет?

– Когда мне было годика четыре, я писала четверостишия. Но мне все время очень хотелось сочинить песню. И вот в восемь лет я написала «Детство». Сначала придумала название, а потом мне сразу стало понятно, что это будет что-то веселое, радостное...

– В этой песне поется о том, что ты не хочешь расставаться с детством. В отличие от многих юных вокалистов, которые хотят поскорее вырасти и выбирают «взрослые» композиции, ты и поешь и пишешь в основном детские песни.

– Да. Конечно, у меня в репертуаре есть и более «серьезные вещи», например, «Путь» Ольги Кормухиной и «Колыбельная» Полины Гагариной, но больше всего мне все-таки нравится петь детские песни. Думаю, ребенок должен оставаться ребенком. Петь взрослые песни я еще успею.

– А что насчет песен, которые ты пишешь сама? Думаешь, когда ты вырастешь, будешь писать уже «взрослые песни»?

– Думаю, что нет. Если я буду продолжать писать музыку, когда вырасту, то, наверное,



Надя любит отдыхать в «Ар-теке», где нашла много новых друзей. Из лагеря она привезла не только приятные воспоминания, но и гран-при конкурса «Артек зажигает звезды».

Надя в студии

Анкета:

День рождения: 19 июля 2007

Звездный путь: Обладательница медали «Одаренный ребенок», ордена «Молодое дарование России», член Российского авторского общества, победительница шоу «Король караоке» на канале «Карусель»

Девиз: «Лишь доброта сумеет мир спасти».

Любимая книга: Александр Грин «Алые паруса»

Любимый певец: Дима Билан

Любимая песня: «Мне всегда очень сложно ответить на этот вопрос, потому что любимых песен у меня очень много. Но больше всего мне нравятся патриотические, вот, например, «Лучший город Земли». Я очень люблю город, в котором родилась и выросла – Москву».

Любимый школьный предмет: «Я обожаю математику и русский язык, но в последнее время увлеклась биологией. А вообще мне нравятся все предметы. Я круглая отличница».

Питомцы: немецкий шпиц Чери, сухопутная черепаха Маша, рыбки.

Послушай: Надины авторские композиции «Детство», «С добрым утром, малыши!», «Россия – Родина моя».

Посмотри: Клипы на песни «Дельфины», «Детство», «Россия – Родина моя», «В гостях у сказки», «Страна чудес», «Катюша» на YouTube-канале Надежда Шальнева.

Факт: В четыре года Надя появилась в эпизоде фильма «Таксист» в роли дочери главной героини, а в семь лет засветилась в картине «Самый лучший день», где, по сути, сыграла саму себя – пела в группе.

Где искать: Инстаграм @nadyashalneva, ВКонтакте: vk.com/id154877820

стану детским композитором. А пока я мечтаю стать педиатром. Буду лечить детей и на приемах петь им песни (улыбается).

– Ты уже успела вступить в очень серьезную организацию – Российское авторское общество. И теперь ты, пожалуй, один из самых молодых членов РАО. Чувствуешь какую-то поддержку оттуда? Может быть, тебе уже и гонорары за песни перечисляют?

– Нет, гонорары мне пока еще вроде не перечисляют (улыбается). Дома у меня есть официальное свидетельство о том, что я член РАО и мои песни зарегистрированы как у взрослых композиторов, и это для меня большая честь. На концертах иногда платят за исполнение авторских песен, но для меня главное – приносить радость зрителям. Больше всего люблю выступать перед ветеранами и пожилыми людьми. Это самые благодарные зрители.

– Ты доверяешь свои песни исполнителям или поешь их только сама?

– У моих песен уже есть очень хорошие исполнители. Их поет несколько ансамблей. Ансамбль «Планета фантазеров» исполнил одну мою песню на «Детском радио», а с ансамблем «Гармония» мы пели вместе в Государственном Кремлевском дворце, да и сами они исполняют мою песню на различных площадках. Несколько раз маме звонили и писали и просили разрешения спеть мои песни. Я, конечно же, двумя руками за! Мы с удовольствием отправляем минус и ноты.

– Мы часто спрашиваем у наших героинь, есть ли у них девиз по жизни. А у тебя есть не только девиз,

но и целый гимн: «Я девчонка озорная, но безумно занята. Все вокруг мне интересно, ни минутки нет присесть...»

– Да, хотя эту песню написала не я. Ее написали для меня и обо мне замечательные Элина Злотина и Алексей Кузнецов и попали в точку. Спасибо им за такой подарок!

– Ты больше волнуешься, когда выходишь на сцену в качестве композитора или в качестве певицы? Это вообще разные чувства?

– Когда я пою «не свои песни», я на самом деле больше волнуюсь. Нужно спеть по-своему, не копировать предыдущих исполнителей и не подвести автора. А когда ты сам себе автор, ты всегда лучше чувствуешь свою песню, характер и знаешь, как ее представить. К тому же до тебя ее никто не пел, и это премьера.

– Надя, мне кажется, продюсерская жилка у тебя тоже есть. Когда ты написала песню со словами «С добрым утром, малыши!» – передача для души, у канала «Карусель» просто не было шансов не пригласить тебя на съемки...

– Нет, здесь была совсем другая история! Это случилось уже после того, когда я снялась в одном выпуске программы. И тогда Хрюша сам предложил мне написать песню о них. Ну как же я могла отказать Хрюше?!

Беседовала Ирина ГУЛЯЕВА

ПОБЕДИТЕЛЬНИЦА НАШЕГО ЛИТЕРАТУРНОГО КОНКУРСА – МИЛИСЕНТА ЧЕРЕДНИЧЕНКО – ПОЛУЧАЕТ КРЕАТИВНЫЙ БЛОКНОТ ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА «ЭКСМО». А МЫ ЖДЕМ ОТ ЧИТАТЕЛЬНИЦ «МАРУСИ» НОВЫХ РАССКАЗОВ!



Как мы разряжали ёлку



Наступило первое мая.

Я люблю майские праздники. Во-первых, на них ничего не задают, во-вторых, можно валяться на кровати с книгой. Или рисовать. Или майских жуков искать.

Но у папы совсем другие планы.

– Сегодня елку разбираете! – объявил он.

Зачем ее разбирать? Стоит себе в углу, никому не мешает. И до следующего декабря доживет.

– Не доживет, – не согласился папа.

– А если тебе не нравится, чего ты сам елку не разрядишь? – поинтересовался Лёшка.

– Вы наряжали – вы и разряжайте, – ответил папа. А сам пошел разгрести балкон.

Мы рьяно начали срывать мишуру с елки. Лёшка даже пару веток оторвал вместе с ней. Через несколько минут весь пол и весь Лёшка были в блестках.

– Теперь шарики, – сказала я. – Я помню, тут был один стеклянный. Его еще в газету надо заворачивать.

– Может, этот? – Лёшка взял фиолетовый шар, который переливался золотыми узорами под майским солнцем.

– Не знаю. Даже проверить нельзя...

– Можно! – сказал Лёшка и кинул шарик на пол.

– Чего вы разбили? – сразу возник папа.

– А это все Лё-ё-ёшка! – честно ответила я.

Но убирать все равно вдвоем пришлось. Несправедливо!

Мы быстро растаскали елку по веточкам. Оставалось найти коробку для игрушек.

– Пап! – крикнула я на балкон. – А коробка где?

– Да у елки полгода валялась!

Коробки у елки, естественно, не оказалось (да и сама елка уже не было).

– А я из нее кормушку сделал! – испугался Лёшка.

Точно! Им в феврале задали кормушку для голодающих птиц. А Лёшка принес в школу эту огромную коробку, которая годится скорее для павлинов, чем для воробьев. Но этому оболтусу почему-то все равно «пять» поставили.

– Ну, молодец, – вздохнула я. – Пошли искать!

Коробка для пылесоса не годилась – в ней стоял пылесос, для обуви – маленькая, для гитары – на антресоли не влезет...

Мы с Лёшкой вышли на улицу. Обрато в комнату уже не хотелось – всю цвели одуванчики, нарциссы и черемуха. Особенно черемуха – цветы на ней висели гроздьями. Вот бы вместо цветов расцветали коробки! Да побольше...

Я проверила все мусорки у подъездов, свалки...

Вдруг Лёшка завопил с другого конца двора:

– Нашел!

Он бежал ко мне с коробицей на голове.

– Где?

– В кустах! Я побежал за майским жуком! А она там!..

Но на нас уже двигались мальчишки из соседнего дома:

– Эй! Лёха! Отдай нашу коробку!

– А чего это она ваша? – ехидно спросил Лёшка.

– А мы в ней клад спрячем! – объяснил Лёшкин одноклассник. – Отдавай, а то списывать не дам!

– Ну и ладно, – Лёшка скинул добычу с головы.

Мальчишки с коробкой ускакали обратно – перепрятывать.

– Ну, и где еще искать? – спросила я у Лёшки.

– Эй! – крикнул папа с балкона. – Подойдите сюда!

Когда кто-то с балкона кричит, это весело. Как будто по телефону переговариваешься, только живую.

И тут со второго этажа к нам в руки летит... коробка!

– Пап, спасибо! – крикнули мы с Лёшкой и понеслись домой.

Игрушки вместе с мишурой кое-как в нее влезли (правда, чтобы коробка не открывалась, пришлось перематывать ее целым рулоном скотча). А потом я держала Лёшку за ноги, и он убирал коробку и елку на антресоли.

Скорей бы Новый год наступил.





Тоннель до дома

Нас вывели гулять на продленке.

– Давай сбежим, – шепчет Ира.

Во дворе школы есть калитка. Она спрятана за кустами шиповника и никогда не закрывается.

– А вдруг поймают?

– Да мы тихо... – говорит Ира. – У нас куртки белые, на снегу не видно!

– А потом куда идти?

Сестра, наверное, дома. Если приду раньше – попадет.

– В магазине погреемся! Пойдем!

Пойдем... А завтра Елена Борисовна будет кричать на нас. Страшно...

Но Ира уже крадется к калитке. Уже.

– Стой! – хватаю ее за рукав. – Так просто нельзя.

– Почему нельзя?

– Сначала надо... пробраться через тоннель!

Вчера Витя и Саша построили тоннель из снега.

– Это не просто тоннель! – вопил Витя. – В него залезешь – и исчезнешь!

И кинул туда снежок.

И снежок пропал!

– Тоннель, – сказала я Ире, – это телепорт домой.

– Ты первая!

– Давай ты?

– Не, лучше ты!

– Ты!

– А давай вместе?

Тоннель очень узкий. В куртке тесно. В сапогах снег. Шапка слетела. Шарф размотался. А тоннель... развалился.

– Ай! Ты где? – вопила Ира.

– Не знаю!

Темно! Холодно!


Фух...

Мы сидели на обломках телепорта.

– Жалко, – Ира отряхнула куртку. – Зато мы не исчезли!



Я опаздывала в художку



Обычное дело – я либо слишком медленно пью чай, либо читаю книгу и не слежу за временем... Алгоритм известный – вышвырнуть приготовленный к занятиям мешок в коридор, достать из шкафа куртку, надеть сапоги...

На этом пункте произошел сбой. Вместо двух стоял всего один.

Я выкинула из стеллажа всю обувь, засунула, снова выкинула – никакого результата.

Отчаявшись, я стала носиться по квартире и заглядывать во все углы. И тут увидела, что у Лёшки под столом стоит целый сапог! А в чем он пошел на кружок?

– Вот балбес, – сказала я себе, – опять схватил мое!

Занимался Лёшка в соседнем доме, и я решила добить свою обувь.

Нога у брата аж на целый размер меньше. Я с трудом натянула сапог (пятка, правда, уже не поместилась) – не босиком же идти на улицу!

– Здравствуйте! А Алёшу можно?

Брат выскочил в заляпанном фартуке – у него сегодня керамика.

– Ты зачем взял мой сапог? – накинулась я на него.

– Да не брал я!

– Пошли в раздевалку, посмотрим!

– Вот, – Лёшка достал из пакета два сапога: свой и... Сашкин.

Да, у меня же есть еще один брат. И, значит, именно он ушел в моем сапоге.

– На, держи, – сунула я ему его сапог. И стала натягивать Сашкин. Он был еще меньше. Я так хромала, что прохожие уступали мне дорогу...

У Сашки логопед – через два квартала. Вот так я эти кварталы и шла – с остановочками. Наконец доковыляла до логопеда. В коридоре сидел папа и читал Сашину книгу.

– Где Сашкины сапоги?

Папа растерянно спросил:

– Зачем?

– Он в моем ушел, – я показала на сапог, из которого выпирала пятка.

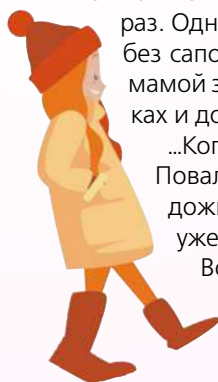
Папа прыснул и достал пакет с обувью.

– А какая разница? Они у вас у всех черные!

Так вот кто начал всю эту путаницу! И ведь не в первый раз. Однажды он забрал Лёшку из садика вообще без сапог – а заметил только дома. Точнее, мы с мамой заметили. Хорошо, что Лёшка ехал на санках и догадался надеть себе на ноги варежки...

...Когда я вышла на улицу, уже стемнело. Повалил противный мелкий снег, и идти в художку совсем расхотелось. Тем более, я туда уже безнадежно опоздала.

Вот и думаю – не покрасить ли сапоги в красный?



Арбуз

Всякий раз, когда папа велит собираться на рынок, мы с братом радуемся. Во-первых, потому что туда и обратно мы идем по рельсам. Поезда в городе – раз в день, и то в семь вечера. Поэтому мы с Лешкой без боязни скачем по путям, поросшим ломкой осокой, цикорием и пастушьей сумкой. Они легко пробиваются через белые тяжелые камни. Которые поменьше, я собираю в карманы.

Вокруг нас лес: березы, осины, изредка сосны. Особенно мы с братом любим заброшенный путь, где растут молодые клены. Между двумя путями образовался небольшой овражек, в который Лешка однажды свалился. Но он вовсе не расстроился, даже наоборот – радостно вопил и раскидывал прошлогодние листья.

Наверное, как раз из-за железной дороги поход на рынок приобретает вкус приключений.

Во-вторых, из-за самого рынка. Это небольшая площадь с длинными одноэтажными зданиями. Веселее всего там, где продают еду. Там много конфет, карамельных петушков, черешни (нас всегда угощают одной ягодкой), малины – и еще целая куча всего вкусного!

Например, как-то папе надо было отойти.

Мы с Лешкой сразу обиженно замычали – скучно стоять просто так! Папа немного подумал и сказал:

– Тогда вот... идите, выберите арбуз. А потом я приду и куплю его.

Я и Лешка подошли к прилавку. Там лежали полосатые, как кабанчики, ягоды.

– И как нам выбрать арбуз? Их же много! – расстроился Лешка.

– Нам надо найти...

Я подумала – и вспомнила передачу про огороды, которую бабушка смотрела вчера.

– Девочку! Они вкуснее.

Лешка так и сел.

– Как девочку?! Разве бывают растения девочки и мальчики?

– А как же! – довольная оттого, что знаю, ответила я.

– И как их различить?

Я взяла маленький арбузик.

– Видишь, вот тут у него был хвостик.

– Как у свинки? – спросил Лешка. Он любил свинок.

Я кивнула.

– А теперь тут остался след. Маленький. Значит, это мальчик.

– А если большой?

– Девочка.

Лешка сразу понял и через несколько минут показал мне:

– Вот!

Я постучала по полосатому боку:

– Хоро-о-ошая девочка. Надо ее взять.

Но Лешке в голову пришла очередная дурацкая мысль:

– А если там внутри червяк?

– Какой червяк?

Лешка оживился:

– Белый и голодный! Он прогрыз в арбузе дырку, залез внутрь и теперь там сидит и ест.

– Тогда арбуз был бы пустой! Мы бы постучали и услышали!

– Но червяк тоже вырос! До размеров арбуза!

Конечно, все, что говорил Лешка, было полным абсурдом, но я (даже я!) все больше ему верила. А вдруг и правда: разрежем арбуз, а там – жирный и сытый плодояр тарачится во все глаза?

– Давай другой арбуз поищем... – испуганно сказала я Лешке.

– Девочку! – напомнил мне брат.

Мы перерыли весь ящик, но арбуз-девочка была только одна. Тот самый. С червем...

– Какой умный червяк! Он, наверное, тоже смотрел передачу про арбузы! – уважительно сказала я.

В конце концов мы с Лешкой сошлись на том, что и без арбузов проживем.

Пришел папа.

– Ну что, выбрали?

– Тут нет ни одного годного арбуза! – опередил меня Лешка.

Папа с сомнением посмотрел на огромный ящик.

– Дайте-ка я.

И через минуту он вытащил... Тот самый арбуз, с белым червяком...

– А этот чем вам не понравился?

– Так там же червь!

– Какой червь? – папа щелкнул Лешку по носу. И купил арбуз.

– Я не буду смотреть, когда папа станет его резать, – шепнула я брату.

– А я буду. Интересно...

Домой мы вернулись так же, как и шли на рынок – по путям. Мы с папой тащили авоську с арбузом, а Лешка весело скакал по шпалам. Интересно, тошнило ли червяка, который качался в авоське?

Дома мы разрезали арбуз. И представьте, никого там не было! Только семечки да мякоть, причем очень вкусная, сахарная. Мы ели и радовались, что никакой белый обжора не покусился на наш арбуз.

Я же говорю, весело на рынке! Особенно там, где продается еда...



Маму позови!

Лёшка орал на всю квартиру.

– Сашка! Саша-а-а! Маму позови!

Саша возмутился:

– Сам позови!

– Тебе ближе! Ну Сашка-а-а...

Тяжелый вздох.

– Ла-а-адно... Ма-а-а-а-ам!

Лёшка:

– Ты неправильно зовешь! Встань и подойди!

– Да сам подойди!

– Лентяй!

– Дурак!

– Кого дураком назвал?!

Лёшка побежал к Сашке. И столкнулся с ним в коридоре.

– Ты дурак!

Сашка показал язык.

– Ах так?! Ну все!

Лёшка врезал Саше по ноге.

Саша дал ему по затылку.

И получил по носу!

– Стоп! – крикнула я.

– О! Та-а-аня! – сказал Лешка. –

Позови маму, пожалуйста...

– Ее нет дома.

ГОТОВНОСТЬ № 1



От чего зависит твой успех на экзамене? Удача, подготовка, сила воли и обаяние? Попробуем разобраться вместе с психологом.

...Я вышла за дверь и заревела. Одногруппники бросились меня расспрашивать. Кто-то смотрел на меня с ужасом в глазах, кто-то с сочувствием. Я только что сдала выпускной госэкзамен. Пройдет еще несколько недель – и мне выдадут диплом о высшем образовании, где будет значиться, что я психолог. Но это был самый тяжелый и самый неудачный экзамен в моей жизни. Мне хотелось просто провалиться под землю. Хотя за время учебы я сдала больше 50 экзаменов плюс около 80 зачетов. Почему так произошло? Ведь я должна была уже научиться и привыкнуть ко всему этому. Но нет.

Я решила провести работу над ошибками и подумала, что мне надо было делать, чтобы этого больше не случилось. Я подумала, чем отличались успешные экзамены от этого невероятного провала (хотя в итоге мне поставили «четыре»), и сегодня расскажу об этом вам.

Есть две вещи, над которыми надо хорошо поработать, чтобы подготовиться к экзамену. Во-первых, нужно держать уровень стресса под контролем. Ведь именно его переизбыток мешает соображать, учить и вспоминать. Во-вторых, запоминать материал правильно – быстрее и эффективнее. Но это бесполезная информация, если вначале ты не перестала нервничать.

Итак, поехали.

Что важно знать:

Вот рецепт из десяти шагов для эффективной подготовки. Когда я готовилась к госэкзамену, я не знала о большей части этих приемов. Я сильно переволновалась и потратила много сил на бесполезное перечитывание и переписывание. Поэтому у тебя есть шанс избежать моих ошибок.

1. Имей в виду, что невозможно убрать стресс совсем. Это и не нужно. Ведь если ты не будешь хоть сколько-то волноваться, ты и не будешь готовиться. Все, что заставляет тебя совсем забыть о предстоящем испытании, совсем не подходит. Например, социальные сети. Если ты подолгу в них сидишь, то рискуешь и вообще не сесть за подготовку.

2. Помни, что оценка не равняется уровню твоего интеллекта. Если ты боишься выглядеть глупой, помни, что никакой, даже самый сложный и серьезный экзамен не может точно измерить уровень твоего ума.

3. Напиши список своих страхов. Что самое ужасное может произойти? Потрать на это полчаса-час и запиши все-все-все. К каждому пункту напиши позитивное условие «если... то...», лучше несколько. Например, «если я получу низкую оценку, я все равно рано или поздно поступлю в университет», «если я не поступлю в университет в этом году, поступлю в следующем» и т.д. Твоя задача – придумать такой позитивный сценарий

к каждой ситуации, которая тебя пугает. И если одна из них вдруг произойдет, ты уже точно будешь знать, что делать.

4. Составь список того, что ты делаешь, когда волнуешься. Но только те, которые не помогают тебе готовиться, а только мешают. Например, ты начинаешь болтать с подругой. К каждому из этих действий придумай такое же правило «если... то...». «Если я захочу поговорить с Каткой вместо того, чтобы готовиться, я сначала открою учебник и прочитаю одну главу». «Если я позволю ей, то засеку десять минут, а потом попрощаюсь и продолжу читать учебник». Фишка не в том, чтобы вообще не отвлекаться, а в том, чтобы понять, какие вещи мешают тебе готовиться.

5. Бойся «по расписанию». Назначь себе время, например один-два раза в день по 10–15 минут, в зависимости от того, насколько сильно ты тревожишься, когда возникает стрессовая ситуация. И в это время специально представляй себе все картинки, которые ты уже записала. Делай именно то, что у тебя связано с тревогой. Съешь шоколадку или позвони Катке. Когда время на волнение вышло, садись за учебу. Постепенно ты увидишь, как страхи уходят, они становятся тебе подконтрольны, становятся все меньше и меньше.

Теперь, когда ты успокоилась настолько, чтобы приступить к работе, можно начать эффективную подготовку. Вот как это сделать:

Как выучить больше и быстрее.

5 шагов эффективного запоминания.

1. Просмотри весь материал

Прежде чем начать читать, сделай обзор всего материала. Просмотри все темы, которые тебе нужно подготовить, подбери статьи и учебни-

Запоминание:

Обзор материала
Вопрос к «кусочку» 1-2 стр.
Чтение
Конспект по памяти
Повторение: вопрос – ответ

Спокойствие:

Волнение \neq 0

Ум \neq оценка

Страхи:

Если _____, то _____
Если _____, то _____
Если _____, то _____
Если _____, то _____
Если _____, то _____

Действия:

Если _____, то _____
Если _____, то _____
Если _____, то _____
Если _____, то _____
Если _____, то _____

Время для волнения _____

ки по ним. На этом этапе тебе не надо погружаться в содержание, только увидеть его структуру и наметить первые шаги. В этот момент на тебя может накатить тревога: «Как много всего! Я точно не успею выучить!» Но дело в том, что тебе не надо знать все-все-все. Часть вопросов пересекаются, часть можно додумать, если ты понимаешь смежные. Например, если ты учишь биологию и готовишь вопрос «строение клетки», то у тебя уже есть и ответы на вопросы о каждом из ее органов. И на экзамене сообразишь, чем разные клетки в нашем организме отличаются друг от друга.

2. Задай вопрос

Прежде чем начать читать, просмотри кусочек материала (одна-две страницы) и запиши, на какой общий вопрос он отвечает. Например: «Какие органы есть у клетки?» Это очень важно. Твой конспект должен состоять из ответов на вопросы, и не быть коротким пересказом учебника. Так информация лучше запоминается.

3. Читай

Тут все просто. Прочти кусок, который ты выбрала и постарайся запомнить ответ на вопрос к нему.

4. Конспектируй

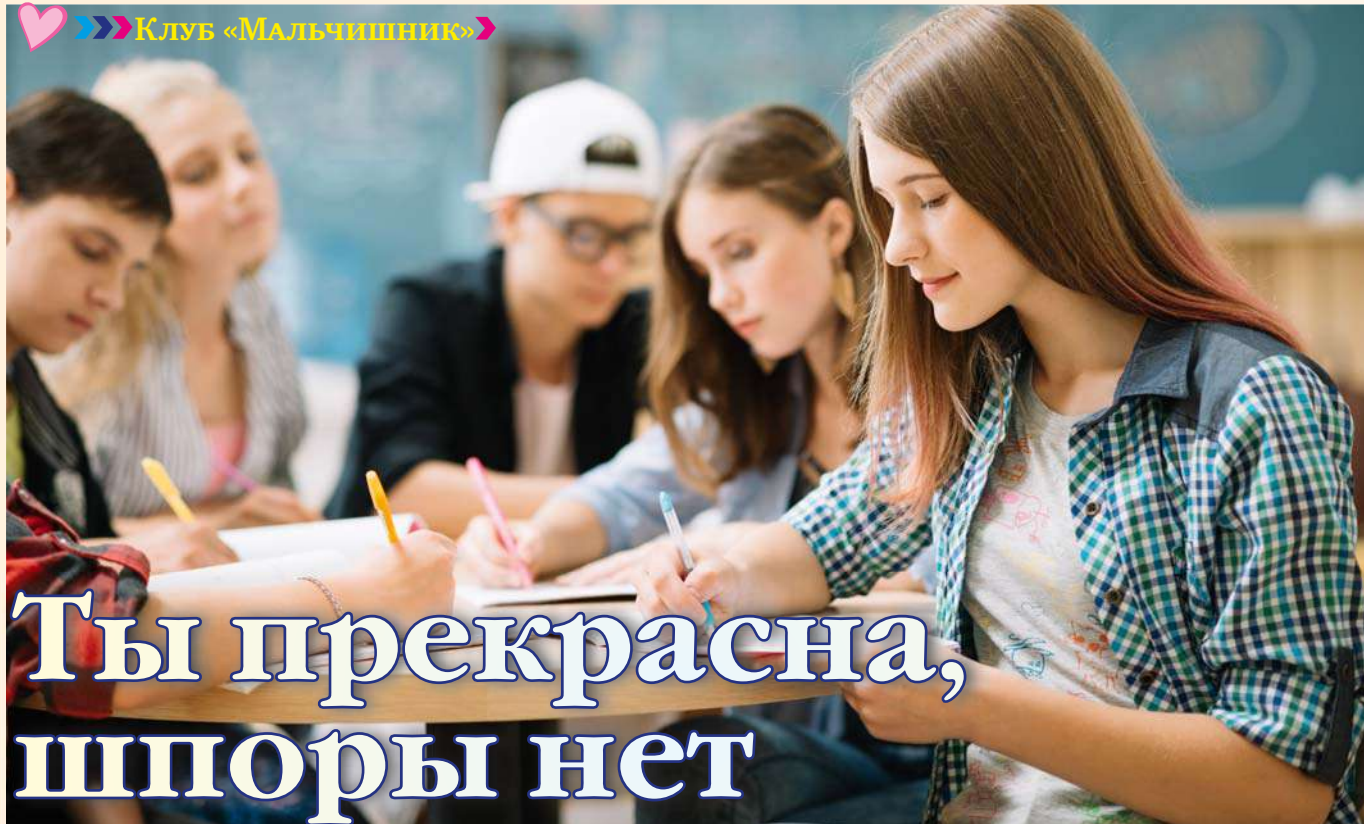
Важно записывать конспект по памяти. Это самый существенный пункт всей подготовки. Дело в том, что мы лучше запоминаем материал не тогда, когда переписываем или читаем его, а именно тогда, когда вспоминаем. Поэтому после прочтения любого куска текста запиши основную мысль по памяти. Для записи конспекта можно пользоваться методом интеллект-карт, а в качестве ответов на вопросы могут быть картинки.

5. Повторяй

В результате у тебя получится список вопросов и ответы на них в виде схем, картинок или текста. Повторять нужно, вспоминая ответы на вопросы, при этом увеличивая интервалы повторения. Первое – сразу после прочтения (это когда ты пишешь конспект), потом через несколько минут, потом через полчаса и так далее. В первые сутки можно повторить материал три-пять раз, потом на следующий день, а потом через несколько. Главное – не перечитывать, а именно вспоминать и проверять свои ответы.

И еще. Не стоит слишком преувеличивать значение экзаменов. Это только поднимет уровень стресса, который отключит мозги. Через пять лет ты вспомнишь про школьные экзамены как про приключение. Удачи тебе! Я буду держать за тебя кулачки.

Мария ВАСИЛЬЧУК, психолог



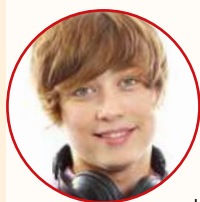
Ты прекрасна, шпоры нет

В ГОРЯЧУЮ ПОРУ СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ И НАПИСАНИЯ ИТОГОВЫХ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ МЫ РЕШИЛИ ВЫЯСНИТЬ, КАК ЛУЧШЕ ГОТОВИТЬСЯ К ПРЕДСТОЯЩИМ ИСПЫТАНИЯМ И ЕСТЬ ЛИ В ЭТОМ ДЕЛЕ КАКИЕ-ТО ХИТРОСТИ И ПРИЕМЧИКИ. И ВООООЩЕ, НУЖНО ЛИ МУЧИТЬСЯ ИЛИ ПРОЩЕ СПИСАТЬ?



Полина, 15 лет:

«Знаете, совет тут один: чтобы хорошо сдать экзамен или написать контрольную, нужно как следует подготовиться. Полезно прочитать свои конспекты, посидеть над учебником, сходить в библиотеку, покопаться в интернете. По-другому никак. Что касается шпаргалок, то я к ним отношусь крайне отрицательно. Если учитель заметит, то последствия будут плачевны – могут удалить с экзамена. Зачем усложнять себе жизнь? Но, несмотря на это, я всегда пишу шпоры перед важными работами. Пишу, но никогда ими не пользуюсь! Просто пока строчишь “бомбу”, достаточно много информации оседает в голове. Поэтому, если есть время готовить шпаргалки, нужно обязательно это сделать».



Вадим, 14 лет:

«Я шпаргалкам тоже не особо доверяю. Это игра в русскую рулетку. Может повезти, а может, и нет. Есть масса других, менее опасных и рискованных способов. Многие преподаватели не ставят себе цель завалить как можно больше учащихся и, когда видят, что ученик



Саша, 15 лет:

«А я наоборот всегда вхожу отвечать последним. Учитель к этому времени уже устал и думает только о том, как бы поскорее слить домой. Поэтому слушает меня вполуха и не особо придирается. Но я тоже, как истукан, не сижу. Если вижу, что не могу ответить на вопрос,

откровенно плаваю в теме, задают вопрос: “Ну ладно, это ты не знаешь, а что вообще знаешь?” И вот тут нужно блеснуть своими знаниями по полной программе. Меня такой прием несколько раз выручал. Еще можно взять с собой на устный экзамен тетради с конспектами. Когда поймешь, что ничего не помнишь по теме, задаешь учителю вопрос: “Можно ли заглянуть в тетрадь?” Нередко преподаватели разрешают это сделать, потому что им самим интересно, все ли записано у тебя в тетради и сможешь ли ты найти там нужную информацию. Видя пухлую тетрадь с записями, учитель может только из уважения поставить тебе удовлетворительную оценку. А еще я советую всегда идти сдавать первым. Большинство преподавателей делают скидку для смелых и первому отвечающему ставят оценку на один балл выше. За храбрость (улыбается)».

Анекдоты
по теме:

**Учительница перед
контрольной:**
– Петров! Я надеюсь, что
сегодня не увижу, как ты
списываешь?
– Я тоже на это надеюсь,
Марьянна.

**Амбиции – это
когда пишешь дик-
тант и думаешь, что зна-
ешь на 2, а когда полу-
чаешь 4, удивляешься,
почему не 5.**

**На экзаменах
в школу разведчиков
абитуриент Иванов не отве-
тил ни на один вопрос и был
принят сразу на третий
курс.**

начинаю технично «плавать» и делать вид, что вроде что-то знаю, но как-то вдруг запямятовал. Почти всегда преподы проявляют сострадание и наводящими вопросами стараются направить мою мысль в нужное русло. Такой прием всегда прокатывается».

Вероника 14 лет:

«А я всегда стараюсь наладить максимально хорошие отношения с учителями. Приветливо с улыбкой здороваюсь, проявляю мелкие ненавязчивые знаки внимания: помогаю поднять упавшее, собрать рассыпанное, открываю дверь, если у преподавателя заняты руки, могу подарить ему свой маркер для доски, если его фломастер перестал писать, предлагаю помочь донести тетради до кабинета, если учитель нагружен, ну и все в таком духе. Если сразу расположить преподавателя к себе, то и на контрольных он не будет особо придираться. Как ни крути, а человеческий фактор и личностные отношения никто не отменял».

Митя, 15 лет:

«Короче, я понял. Шпаргалками, походу, пользуюсь здесь только я. Или остальные просто отмалчиваются, потому что боятся, что учителя прочитают? (улыбается) А я не боюсь. Например, тайно пользуюсь телефоном. Также простую гармошку очень уважаю. Если не удается списать на экзамене, отпрашиваюсь в туалет и там лихорадочно повторяю тему, а потом довольный и счастливый возвращаюсь в класс. А еще видел, как моя одноклассница списывала в тетрадь формулы, которые заранее написала на руках и ногах».

Олеся, 16 лет:

«Мне не приходилось попадать в ситуации, когда я совсем не знала предмет. Были случаи, когда была пропущена какая-то тема, и вот тут приходилось прибегать к некоторым хитростям. Знаете, я пришла к выводу, что в вопросе уже скрыта часть ответа. Ее нужно просто развить. Если видишь в вопросе какие-то знакомые

слова, то ответить на него, имея подвешенный язык и бурную фантазию, не составит труда. Главное – самому верить в то, о чем говоришь. Нужно вплетать в ответ собственные наблюдения, рассказывать о своем опыте и обязательно наблюдать за реакцией преподавателя. В нужный момент нужно сделать упор или, наоборот, опровергнуть только что высказанную точку зрения. Правда, это все хорошо в гуманитарном направлении. С точными науками такое не пройдет».

Олег, 15 лет:

«А я очень люблю экзамены в виде тестов. Правильные ответы можно просто угадать. Жаль, только не все учителя поддерживают мою любовь к угадкам. Есть у нас очень принципиальный учитель физики. Он два раза в год устраивает для нас вместо контрольных самые настоящие экзамены. Диктует список вопросов, мы несколько дней готовимся, а потом выходим «на ковер» тянуть билеты. А я так-то физику не очень люблю. Ну и однажды взял и выучил только тринадцатый билет. Выхожу тянуть, попадается восьмой. Я в сердцах восклицаю: «Тфу ты! Тринадцатый!» и швыряю билет обратно в кучу. Физик хмурит брови: «Нет уж, батенька! Какой билет попался, на такой и отвечай». Ну тут уж я, конечно, не растерялся. Покопался в куче билетов и нашел свой вожделенный билет под номером тринадцать. Ответил на отлично, чем очень удивил педагога».

Стелла, 15 лет:

«А я однажды на контрольной просто расплакалась. Поняла, что не могу решить задачу, и залилась горячими слезами. После урока учительница позвала меня к себе, а я, снова заплакав, поведала, как тяжело мне дается алгебра и некоторые задачи я просто не понимаю. Она меня пожалела и не стала ставить плохую оценку».

Девчонки, придумайте интересную тему в клуб «Мальчишник»! Ваш вопрос мы обязательно зададим парням и девчонкам, а вы получите фирменный приз от журнала «Маруся»: футболку, гаджет или дневничок. Вопрос для этого номера придумала Марина Веселая (Омская обл.). Лови приз! Девчонки, присылайте письма на почту marusia@marusia.ru или olga-marusia@mail.ru. Сделайте пометку в теме: «Клуб Мальчишник».



В паутине: кто ты – муха или паук?

Наша жизнь порой похожа на паутину: мы плетем ее согласно своему характеру. Переплетения нитей, рисунок, прочность – все выбираешь ты и только ты. А потом по сотканному узору шагаешь дальше.

О твоей стойкости и умении находить выход из сложных ситуаций расскажет твой рисунок.



Все мы разные. Одни не сгибаются под грузом проблем и самых тяжелых обстоятельств. Другие при возникновении даже самых незначительных трудностей уходят в сторону, опускают руки и ищут помощи на стороне. Первых называют жизнестойкими. Именно об этом качестве – жизнестойкости – мы сейчас и поговорим.

Психологи выделяют три качества, которые делают человека стойким, психологически сильным, помогают самостоятельно найти выход из сложных ситуаций.

Качество № 1. Реалистичность

Способность принимать действительность такой, какая она есть на самом деле – главная опора жизнестойкого человека. Конечно, все девочки – немного фантазеры. Нам нравится мечтать, придумывать себе вымышленные обстоятельства, героев. И в этом нет ничего плохого. Просто когда дело касается решения какой-то важной проблемы, нужно собраться, отбросить все эти «если бы, да кабы» и сделать решительный шаг вперед.

Считается, что с трудностями лучше всего справляются оптимисты. Но это не совсем так. Конечно, сохранять бодрость духа необходимо. Но если слишком уж идеализировать ситуацию, то можно попасть в свою же собственную ловушку. Повторяя, как заклинание, «Все будет хорошо!» и закрывая глаза на текущее положение дел, никак не приблизишься к решению проблемы. Так что ни оптимизм и ни пессимизм, а только реализм помогает в решении важных задач.

Качество № 2. Умение делать выводы

Очень важно научиться видеть смысл в том, что сейчас происходит с тобой. Ты, наверное, часто слышала

(а может и повторяла сама), когда, попав в сложную ситуацию, люди говорят: «За что мне все это?» или «Ну почему это происходит именно со мной?». Эти вопросы бессмысленны. Так говорят люди, которые считают себя жертвой обстоятельств и не извлекают уроков из того, что происходит.

Человек сильный, решительный и жизнестойкий находит что-то полезное и конструктивное в том, что случилось. Даже из страданий и сильных потрясений он делает выводы, и это наполняет происходящее смыслом. Так что если уж очень хочется задать вопрос, то вместо ахов и охов лучше скажи: «Как я могу воспользоваться ситуацией? Чем мне выгодно это положение? Какую пользу я могу из этого извлечь?»

Качество № 3. Изобретательность

Даже если положение дел тебе кажется безвыходным, даже если не осталось никаких сил, даже если все вокруг говорят, что все потеряно... сдаваться нельзя! Креативный человек всегда находит выход. Вспомни хотя бы самых изобретательных сказочных героев. Все эти Василисы Премудрые, Иваны-дурачки и brave солдаты никогда не отчаивались и всегда придумывали, как выбраться из избушки Бабы-яги, победить бессмертного Кощея и сварить кашу из топора. В жизни, между прочим, то же самое. Творческий подход, смелость и самообладание – вот то, что необходимо для решения самых сложных проблем.

Итак, перед тобой самая середина паутины. Дорисуй недостающие секции. Узор может быть любой. Теперь тебе нужно нарисовать одного паука и двух мух. Причем одна из них должна увязнуть в паутине, а вторая быть вне ее.

Готово? Приступаем к интерпретации.



Какое чувство вызывает твой рисунок?

Ты рассматриваешь его с интересом или с тревогой? Может быть, ты нарисовала замысловатый узор и любишься им или повторила точно такой же, какой был, и только продолжила линии?

Вывод один. Чем больше негативных чувств у тебя вызывает паутина, тем больше ты тревожишься по поводу будущего. Неприятности часто мерещатся даже там, где их нет. Поэтому ты стараешься заранее подстраховаться и лишний раз не высовываться.

Если же паутина вызвала любопытство, тебе было интересно придумывать новый рисунок и переплетения, то ты человек смелый. На неприятности смотришь философски: сейчас они есть, а завтра их уже нет. Ты умеешь находить выход из сложных ситуаций.

Кого ты нарисовала первым – паука или муху?

Если паука, то... Ты девушка активная. Если попадаешь в сложную ситуацию, не будешь сидеть сложа руки. И уж тем более паниковать. Станешь действовать решительно, смело. Правда, порой ты слишком напориста и, возможно, даже жестока.

Если муху в паутине, то... В любой сложной ситуации ты предпочитаешь ждать освободителя. Вдруг кто-то придет и разорвет опутавшие тебя сети. Если и решаешься действовать, то слишком долго думаешь, взвешиваешь все за и против. И даже после этого сомневаешься в своем выборе. Хотя вполне возможно, что сейчас ты просто очень устала. И запуталась в

какой-то ситуации. Но стоит вопросу решиться, и ты станешь смелее.

Если муху вне паутины, то... По натуре ты наблюдатель. Любишь наблюдать за другими, делать выводы, сравнивать, определять мотивы поведения. Ты неплохой психолог. В критической ситуации не действуешь сгоряча, сначала берешь паузу, чтобы все проанализировать и хорошенько поразмыслить. Рискованные поступки – не в твоём стиле. Активно действовать ты начинаешь только тогда, когда уверена в своей победе.

Если мухи расположены недалеко друг от друга, то... Тебя сейчас что-то сильно заботит. Возможно, ты чувствуешь себя пленницей положения. И хочешь поскорее выпутаться. И хотя ты не боец, при необходимости способна мобилизоваться и стать настоящим воином.

Если паук находится рядом с мухой-пленницей, то... Жизнь для тебя – поле битвы. Первым нарисовала паука? Тогда ты сильная духом и можешь выдержать многое. Причем борьба придает тебе сил, ты как бы закаляешься и наполняешься энергией. Первой нарисовала муху? Ты чувствуешь себя жертвой, ощущаешь пустоту, невозможность действовать. Срочно найди в себе силы и разорви паутину проблем!

Если паук и мухи находятся примерно на равном расстоянии друг от друга, то... Ты спокойный, уравновешенный и здравомыслящий человек. Не паникуешь, но и не бросаешься грудью на амбразуру. Можешь философски взглянуть на ситуацию и сделать верный выбор. Твоей мудрости можно поучиться.

Лана БАБИЧЕВА



ЛОВИ МОМЕНТ

В жизни каждой из нас бывают моменты, когда нужно понять: то ли затаиться и ждать или же наоборот, немедленно начинать действовать. Как понять, когда наступит подходящий момент и что лучше делать сейчас? Пройди наш тест и узнаешь.

Во всем полагаться на судьбу не стоит. Она дама капризная, может подвести. Но совсем не лишним будет послушать ее подсказки. Несмотря на капризы и строптивый нрав, судьба ведет тебя в нужном направлении. Чтобы узнать нужный вектор движения, кинем кубики.

NB! В самом начале журнала ты найдешь схему для двух кубиков – цветного и с цифрами. Аккуратно вырежи их из журнала и склей по линиям.

А теперь можно приступать собственно к гаданию.

Сосредоточься на вопросе, который тебя больше всего волнует в данный момент. В правую руку возьми цветной кубик, в левую – с цифрами и одновременно кинь их на стол. Получилось? Теперь ты можешь узнать, что же это значит:

Красный / 1 – внимательно смотри по сторонам и слушай. Ответ на вопрос придет сам собой. Ты почувствуешь, что надо делать. Доверяй своему сердцу.

Красный / 2 – Мобилизуйся и приступай к активным действиям. Не обращай внимания на то, что говорят у тебя за спиной. Пришло время доказать, на что ты способна.

Красный / 3 – Стоит немного подождать, и ситуация изменится. Это не лучший момент для того, чтобы осуществлять задуманное.

Красный / 4 – Много препятствий и неразберихи. Возможно, ты сама еще до конца не определилась, чего хочешь. Подумай об этом еще раз.

Красный / 5 – Не торопись, действуй осторожно. Сейчас легко ошибиться и сделать неверный шаг. Главное в этот момент – внимательность.

Красный / 6 – Кто-то попытается помешать тебе. Ничего не бойся, смело иди вперед. Но не бери на себя больше, чем реально можешь сделать.

Желтый / 1 – Никому не доверяй свои секреты. Начиная делать то, что задумала. Но будь предельно осмотрительна. Тогда у тебя все получится.

Желтый / 2 – Остановись и взвесь еще раз все «за» и «против». Скорее всего, ты выбрала неправильную цель. Во всяком случае сейчас не берись за дело.

Желтый / 3 – Наступил отличный момент. Не упusti его! Чем быстрее возьмешься за дело, тем быстрее добьешься нужного результата.

Желтый / 4 – Отложи на время то, что задумала. Скоро откроются обстоятельства, которые во многом изменят твоё отношение к близкому человеку.

Желтый / 5 – Начиная действовать, но будь готова к неожиданному повороту событий. Не все сложится так, как ты планируешь.

Желтый / 6 – В деле вероятна задержка. Сейчас почти ничего не зависит от тебя. Придет время подстраиваться под обстоятельства.

Зеленый / 1 – Не изменяй себе. Делай так, как считаешь нужным. Сейчас можно решиться на то, на что прежде не хватало духа. Победит тот, кто рискует.

Зеленый / 2 – Всему свое время. Твой звездный час пока не наступил. Поэтому не трать силы зря, займись другими делами. К этому вопросу вернешься чуть позже.

Зеленый / 3 – Решайся! Будь смелее и настойчивее, но не перегибай палку. Сейчас ты можешь добиться гораздо большего, чем в другое время.

Зеленый / 4 – Соизмеряй мечты со своими возможностями. Это не лучший момент для осуществления глобальных мечтаний и грандиозных планов.

Зеленый / 5 – Живи в привычном темпе, никуда не торопись. Все, что необходимо, само придет к тебе. Просто будь в теме и не отвлекайся на мелочи.

Зеленый / 6 – Иди к цели маленькими шажками. Ставь перед собой выполнимые задачи и решай их, не откладывая на завтра. Тогда все реализуется.

Синий / 1 – Ты баловень судьбы. Сейчас возможно все. Однако результат будет не тот, на который ты рассчитываешь. Будь готова к неожиданностям.

Синий / 2 – Невозможно предсказать, чем завершится дело, которое ты задумала. Все слишком зыбко и непостоянно. Может быть, стоит пересмотреть свои планы?

Синий / 3 – Действуй быстро и легко. Не застревай долго на одной задаче, быстро переключайся с одного дела на другое. Непредсказуемость – вот твой конек.

Синий / 4 – Вокруг много тех, кто завидует тебе и постарается помешать задуманному. Если хочешь добиться успеха – действуй тихо и незаметно.

Синий / 5 – Больше сидеть сложа руки нельзя. Наступил ответственный момент. Все в твоих руках и в твоей голове. На что себя настроишь, тем дело и закончится.

Синий / 6 – То, во что ты не веришь, окажется правдой. Поэтому стоит еще раз проверить информацию, уточнить нюансы, чтобы не попасть впросак.

Оранжевый / 1 – Не привлекай к себе внимание. Делай свое дело и смотри в оба. Скоро появится новая интересная информация и многое изменится.

Оранжевый / 2 – Судьба зажигает зеленый свет, торопись! Успей сделать все самое важное в это время. Потом будет гораздо сложнее добиться желаемого.

Оранжевый / 3 – Все складывается хорошо. Однако вязываться в авантюры не стоит. Если дело привычное и ты уверена в своих силах, переживать не стоит.

Оранжевый / 4 – Похоже, ты сама запуталась в своих чувствах. Сначала разберись в себе и только потом делай то, что решила.

Оранжевый / 5 – Желаемому не суждено сбыться. Во всяком случае сейчас. У тебя появятся новые возможности. Верь в себя!

Оранжевый / 6 – Придется решать самой, что делать. Судьба дает тебе право выбора. Это уникальная возможность. Главное – не бояться.

Фиолетовый / 1 – Не отвлекайся на другие дела, сосредоточься на главном. И без промедления делай то, что решила.

Фиолетовый / 2 – Придется на некоторое время отложить дело. В данный момент лучше заняться более простыми и понятными вещами.

Фиолетовый / 3 – Первый блин может выйти комом. Это счастливый момент только для тех дел, за которые ты уже когда-то принималась.

Фиолетовый / 4 – Твой план недоработан. Подумай, что еще ты можешь сделать (закончить, исправить) и только потом принимайся к воплощению задуманного.

Фиолетовый / 5 – Откажись от задуманного. Увы, сейчас слишком много препятствий и вероятность успеха практически равна нулю.

Фиолетовый / 6 – Не бойся взять на себя ответственность и сделай сама первый шаг. То, что кажется невозможным, вполне достижимо.

≤ Никто тебе
не друг
и не враг... ≥

Я спустилась на второй этаж к мелкоте – просили отнести журнал в архив, под дверь просунуть. Шел третий урок. В коридоре меня остановили.

– Алина?

Я узнала ее сразу, хоть и прошло шесть лет. В четвертом классе она пришла с практикой из универа: рыжие волосы, торчащие уши и фигура, благодаря которой мы все в нее и влюбились. Мария Федотовна. Ей тогда было девятнадцать.

– Здравствуйте, – сказала я. И поняла, что на историю уже не попаду.

До Марии Федотовны у нас была тетя Кати Шустриковой. Для нас Амалия Владимировна, а для Кати – но только не в школе, а за ее пределами – тетя Маля. Амалия Владимировна была бездетна, готовила двух старших Катиных братьев к экзаменам в МАДИ и раздавала подзатыльники всему классу, направо и налево. Мне от нее, правда, не прилетало – разве что в виде криков. Но для мальчиков это было чем-то вроде зарядки.

В детстве я много общалась с самой Катей, и то, что я видела, помогало мне относиться к ней терпимо и в будущем. Катю гнобили в десять раз

больше: во-первых, была возможность – тетя Маля жила с ними, – а во-вторых, Катя своя. Своих гнобить интереснее.

Однажды Катя под страшным секретом рассказала мне, как ее средний брат не выдержал и обозвал тетю Малю очень плохим словом.

– Дура? – допытывалась я. – Идиотка? Боже... Неужели овца?

Катя покачала головой и подождала меня поближе.

– Уродка, – еле слышно сообщила она.

После нашего третьего Амалия Владимировна ушла из школы. А когда мы были в шестом, Катя сказала, что тетя Маля умерла. Она долго болела.

Мария Федотовна вела у нас в четвертом: мы его не перескакивали, как это ча-

сто делалось, и я думаю, что нам крупно повезло. Если взять сократовскую мудрость, что никто тебе не друг и не враг, но каждый человек учитель, то Мария Федотовна воплощает ее лучше всех. Както в начале года Толя Рахматуллин что-то не поделил со Стопарем и крикнул:

– Привяжите его к столбу позора!

На что Мария Федотовна забрала за ухо прядь волос – ухо так торчало, что волосы за ним почти не держались – и ответила:

– Ребята, запомните. Я не имею права вас бить. Не имею права вас оскорблять. Толя, я понимаю, что это шутка, но ты, пожалуйста, даже так не шути...

Для нас это было откровением. Ладно бить не имеет права – об этом мы догадывались. Но оскорблять?! Когда недавно я проболталась маме о каких-то тетималиных выкрутасах, мама обалдела:

– Ты почему не говорила мне?!

– Я думала, это нормально, – ответила я. – Чего тут говорить?

Так Мария Федотовна устроила нам революцию в мозгах. А потом кто-то из родителей наступал на нее в универ за то, что она рассказывала детям про насилие: дома, на улице, кто виноват и что делать. Сказали – девочка чернухе детишек учит.

Кто именно наступал – до сих пор неизвестно. Но этот кто-то был в меньшинстве. Над ним тогда нависла такая туча негативной энергии, что мне кажется, он сам себя наказал. Когда не знаешь, кого ненавидеть, ненависть меньше не становится.

После этого Мария Федотовна уволилась. Нас, правда, она успела довести до конца четвертого класса. Но к первоклашкам уже не пошла.

...Видимо, у меня было очень выразительное лицо, потому что она быстро сказала:

– Алина, некогда объяснять. Пришла бумажки сделать для гранта... Ты это. – Она достала пакет с конфетами и сунула мне. – Вот, возьми. Раздай всем нашим потихошечку. Только шума не поднимайте.

Она так и сказала – «потихошечку».

Пока она не исчезла, я задала всего один вопрос.

– Мария Федотовна, вас не уволили?

Она поняла.

– Нет, – ответила. – Все хорошо. Я в тушинской школе работаю.

Я выдохнула. Мария Федотовна поцеловала меня в лоб и скрылась за дерматиновой дверью.

Я поднялась к нашим на третий этаж. Ольга Валентиновна куда-то ушла, и у наших была анархия.

– Народ, – сказала я, – вы щас умрете.

Я положила пакет на стол и все рассказала.

– Да, – заметил Мачо. – Мария Федотовна, видимо, как мама или бабушка... Для нее мы всегда будем детьми.



Он вынул из фантика «Буревестник» и сунул себе за щеку. И на секунду действительно стал ребенком.

Мы шуршали бумажками и молчали. Ностальгия была так сильна, что слов не требовалось. За окном что-то затрещало, затарахтело, забулькало.

– Смотрите! – крикнул Шпулька и подбежал к окошку.

У ворот стоял мопед, на мопеде сидел парень с черной макушкой и в размахайке, расстегнутой на все пуговицы, кроме нижних двух-трех. Это был Тарас, выпускник лохматого года. Его нельзя было не узнать, он почти не изменился, только появилась татуировка на груди. Когда к нам пришла Мария Федотовна, он был в одиннадцатом. Мы часто видели его на нашем этаже.

– Да ладно? – выдохнула Катя.

Мы переглянулись. Со стороны мы, наверное, выглядели, как в финальной сцене «Чучела»: так же заворуженно стояли и смотрели из окна.

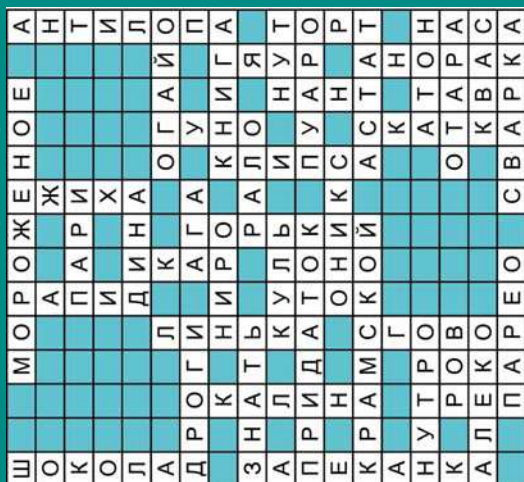
Наконец из школы вышла Мария Федотовна. Тарас тем временем закончил возню с мотором, вытер руки о джинсы. Мария Федотовна быстро завязала рыжие волосы, что-то сделала на близком расстоянии от Тарасова лица, и он протянул ей красный шлем...

Мария Федотовна уселась сзади, на место второго пассажира. Тарас что-то крутанул, Мария Федотовна обхватила его двумя руками за талию.

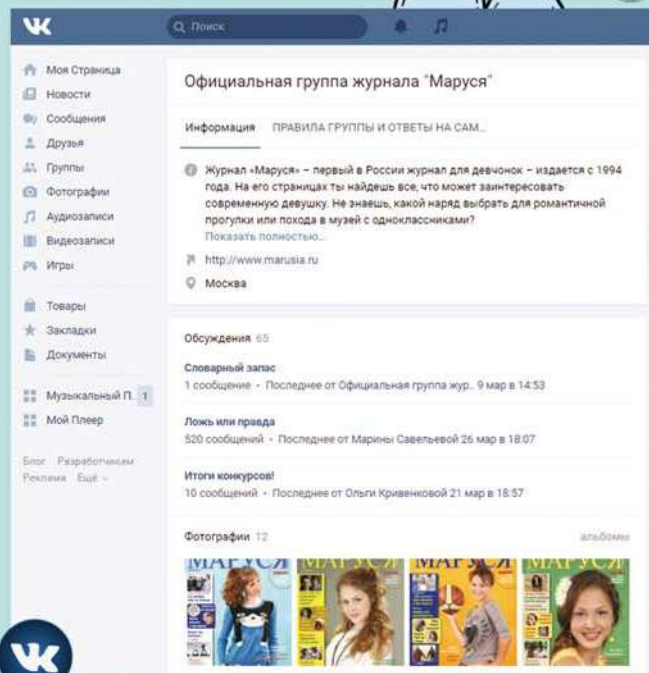
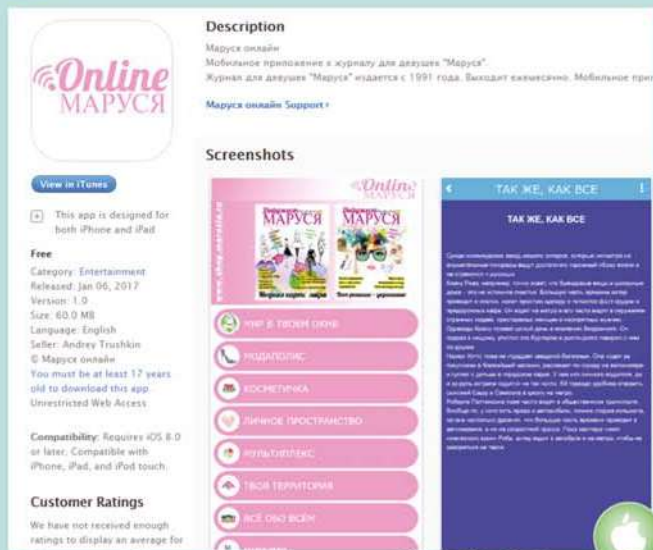
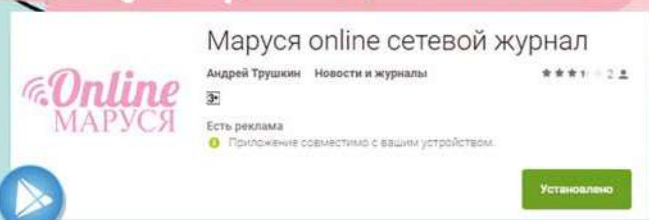
Вместо них и мопеда на школьном дворе осталось облако из пыли и песка.

Алина.

Ответы на сканворд со стр. 64



Маруся online сетевой журнал доступен в приложениях на GooglePlay, iTunes, ВКонтакте



- * Бесплатно
- * Обновляется еженедельно
- * Можно читать на смартфоне, планшете, компьютере

Признаюсь честно, я просто терпеть не могу убираться! Зато очень люблю читать о том, как это делают другие :) Но вот однажды я натолкнулась на чудесную книгу, и не успела я дойти до последней страницы, как в моем доме сразу стало чище! Заинтригована? Читай статью – и все узнаешь.



Я уборки не боюсь...



Стоило мне только увидеть название «Как поддерживать порядок в доме и не сойти с ума», как я поняла, что встретила настоящую родственную душу. Автора зовут Дейна К. Уайт, и она самая обычная американка с хронической неспособностью к уборке. Дейна какое-то время вела блог под названием «Откровения нечисти» – ну а потом решила объединить все свои лайфхаки и выпустила

мануал, способный помочь людям, похожим на нее. Итак, я с нетерпением перевернула первую страницу...

Как в книге

Всем нам необходимо поддерживать порядок. Но вот беда – если некоторые способны делать это все время, не особо напрягаясь, то другие – творческие натуры – вечно отвлекаются на более интересные вещи. И спохватываются, когда по квартире уже тяжело становится передвигаться, а в ванной лежат шесть (!) пустых тюбиков зубной пасты (именно так было у Дейны). В какой-то момент девушка поняла, что уборка – это, к сожалению, не разовый проект. Ее нельзя начать и закончить, похвастаться друзьям и забыть о ней до конца жизни. Есть вещи, которые просто нужно делать все время. Для себя автор обозначила их как ежедневные задачи. А начала она с того, что стала каждый день мыть, вытирать и раскладывать всю посуду по местам. Потом – по одной стала добавлять еще какие-то микроцели: убирать вещи из ванны, подметать пол на кухне. Если делать это каждый день, то хаос в доме удастся контролировать.

Как в жизни

Я вздохнула с облегчением. Уф! Ну у меня-то совсем не так все запущено. Посуду я мою каждый раз – сразу после готовки. А если не сделаю, то так и представляю, что в раковине горой лежат тарелки, а по ним ползет одинокий таракан :(Но проверить не мешало. Я встала и пошла на кухню. Раковина была пустой. Но зато на плите я обнаружила две сковородки, стыдливо прикрытые крышками – на них что-то жарили вчера и даже не замочили. Теперь отмыть их будет гораздо сложнее. Я вздохнула и достала моеющее средство. Надо будет добавить в свой список ежедневных задач: обязательно проверять плиту – не осталось ли там грязной посуды. Заодно давно пора избавиться от пары ободранных кастрюль...

Как в книге

Разобравшись с ежедневными задачами и доведя их выполнение до автоматизма, Дейна перешла к задачам еженедельным. Для нее оказалось полезным закрепить за каждым днем определенную микроцель: в понедельник стирать белье (тут я сразу вспомнила Шелдона из «Теории Большого взрыва», но он, правда, всегда стирал исключительно в субботу вечером), в четверг мыть полы на кухне, в пятницу – вытирать пыль и пылесосить. Список каждый человек может менять и адаптировать под себя – да и количество дел у всех разное. Пока это не вошло в привычку, можно распечатать себе список дел на неделю, а потом – с наслаждением – вычеркивать оттуда пункты.

Как в жизни

Тяжеловато все так плотно планировать! Я ведь заранее не знаю, как пройдет моя неделя – может быть, придется много работать, или друзья позовут на вечеринку или в музей, или нужно будет навестить бабулю. А ведь есть еще сериалы, книги, прогулки – да мало ли еще супер-важных дел! Но мне отлично подходит такой вариант: написать список и делать в нем пометки о выполнении. Возможно, я захочу вымыть полы и сантехнику в один день? Кстати, стираем мы дома как минимум два раза в неделю – просто потому, что часто пачкаемся :)

Как в книге

Ну вот, посуда вымыта, полы тоже, паутина не свисает с потолка, но... все равно квартира выглядит как-то неопрятно. Дейна предлагает первым делом разобрать видимые зоны. Этот тип уборки называется – «Если в гости неожиданно нагрянули друзья (или бабуля)». Вряд ли они будут открывать шкафы, зато заметят гору неглаженного белья на кресле или пустые чашки, поселившиеся на столе (тут я покраснела). А незахламленные поверхности – стол, верх комода, подоконник – придают помещению опрятный вид.

Как в жизни

Люблю цитату из мультфильма «Зима в Простоквашино»: «Наша квартира мне передачу “Что? Где? Когда?” напоминает. Не поймешь, что где валяется и когда все это кончится!» Вот и у меня в доме то же самое. Я обвела глазами комнату и увидела... открытую нижнюю полку шкафа. На ней лежали какие-то пакеты. Грустно выглядывал из-под завала носок. Я вздохнула и засучила рукава. Через полчаса я оглядела найденные сокровища – пара носков (в пыли), перчатка (одна), подарок другу, купленный на Новый год – ах вот он где был! И еще магнит со Стоунхенджем на холодильнике. С помощью дедуктивного метода (Шерлок Холмс определенно гордился бы мной) я определила, что он лежит тут уже три года, именно тогда моя подруга была в Англии в последний раз. Да, сдается мне, надо убираться почаще...

Как в книге

Итак, видимость явно улучшилась :) Теперь можно выделить время для того, что скрывается за дверьми шкафов и чуланов. Стоит вооружиться большим черным мусорным мешком. Прозрачный пакет плох тем, что у кого-нибудь, например, у тебя может в последний момент возникнуть мысль: «Это мне еще пригодится!» Для начала избавляемся от всего сломанного, рваного и в пятнах. Но расхламление – это не просто уборка. Пространство, которым мы располагаем – не безгранично. Поэтому Дейна решила так – если, например, одежды в шкафу слишком много, это не значит, что нужно покупать еще и комод – нужно просто сократить количество вещей.

Как в жизни

Как я уже говорила – я очень люблю читать про расхламление, а также смотреть ролики на ютубе. Поэтому еще в прошлом году купила себе рейлинг – для одежды, которую ношу постоянно. Так я сразу вижу, что надеть. А в шкафу висят только сезонные шмотки. Правда, на одной из полок я внезапно обнаружила большой пакет с барахлом. Его я уже два месяца собиралась отдать на благотворительность. Ну что ж, пора. Выходя из дома, я заодно захватила пару книг и по дороге занесла в библиотеку. Меньше вещей – меньше беспорядка в доме.

Как в книге

Как поется в песенке: «Пять минут, пять минут. Разобраться если строго, даже в эти пять минут можно сделать очень много». Лайфхак от Дейны – пятиминутная уборка. Ставишь таймер и подбираешь с пола то, что там валяется. Делать можно в любой момент. Как только таймер звонит – заканчиваешь. А если привлечь к делу домашних – эффект усиливается. У Дейны трое детей и муж – впятером за пять минут они успевают сделать то, что она одна делала бы полчаса!

Как в жизни

Убираться всего пять минут? Пожалуй, лучше поставлю таймер на десять. А вот собрать всех домашних сразу – это из области фантастики. Нам больше подходит разделение обязанностей и несложные правила: тот, кто первый выходит из дома утром – выносит мусор, каждый моет за собой свою тарелку после еды. Папа – пылесосит, мы с мамой по очереди моем пол. Главное – найти то, что работает именно для тебя и твоей семьи.

Что в итоге?

Прочитав книгу, я с удивлением увидела, что постоянно отвлекалась на уборку и в квартире стало гораздо чище. Просто Дейна пишет очень вдохновляюще. Так и тянет последовать ее примеру и начать наводить красоту :) Ну и напоследок еще один совет из книги: «Не стоит искать какой-то идеальный метод или способ уборки. Ведь метод не отмое твою ванну. Это можешь сделать только ты!» Отличный лайфхак – проверено на себе!

Анастасия РАЗБОРЧИВАЯ



А вот тебе еще один вариант уборки – по-спринтерски



Отлично подкованы!

ЭТОТ ЗАБАВНЫЙ
СУВЕНИР И ТВОЙ
СОБСТВЕННЫЙ ДОМ
УКРАСИТ, И ДРУЗЬЯМ
ПРИГОДИТСЯ –
НА СЧАСТЬЕ.

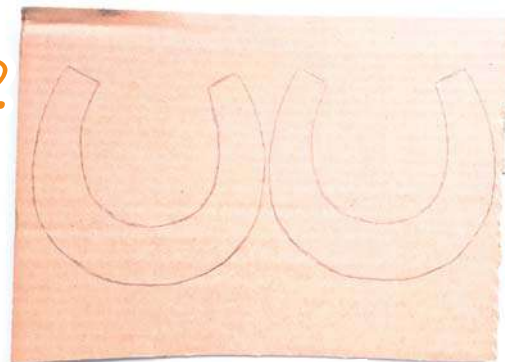


1

Тебе понадобится (фото 1):

- * картон;
- * бечевка;
- * простой карандаш;
- * клеевой пистолет (если его нет, подойдет обычный клей-карандаш);
- * ножницы;
- * пинцет;
- * разного сорта макаронные изделия, кофейные зерна, фасоль, кондитерские украшения, колосок, бадьян, палочки корицы, перец черный горошком.

2



3



4



5





На картоне простым карандашом рисуем две подковы самостоятельно или с помощью шаблона (фото 2).

Вырезаем ножницами по контуру (фото 3).

Включаем клеевой пистолет, ждем 3–5 минут, пока он разогреется, и приклеиваем два вырезанных изделия друг к другу (фото 4). Или можно обойтись обычным клеем-карандашом или любым канцелярским клеем.

Далее наносим на край подковы клей, аккуратно приклеиваем бечевку к краю и начинаем обматывать подкову. В любую сторону, в какую удобнее. Доходим до другого края подковы и в конце так же приклеиваем кончик бечевки и аккуратно отрезаем (фото 5).

Начинаем декорировать подкову. Сначала приклеиваем фарфалле (это макаронная бабочка), бадьян и колоски с другой стороны (фото 6). Клей наносить лучше на само изделие, которое мы хотим приклеить. Нужна маленькая капелька размером с рисинку. Для удобства приклеивания пользуйся пинцетом.

Приклеиваем макаронную фигурку (фото 7). Далее – кофейные зерна в виде ромашки разрезом вверх и кондитерскую звездочку с макаронными звездочками (фото 8). Потом бадьян, фасоль в виде цветка, сверху на фасоль наклеиваем кофейное зерно (фото 9).

Так продолжаем, пока не приклеим все, как показано на фотографии. Можно добавить что-то свое или поменять местами (фото 10, 11).

Переворачиваем подкову. Отрезаем 15 см бечевки. Наносим вдоль подковы полоску клея с одной стороны, приклеиваем. Точно так же и с другой стороны (фото 12). Ждем 5 минут, пока клей схватится, подсохнет – и можно переворачивать.

Все, подкова готова!

Ольга КАЛИНАУСКЕНЕ



Затянуть пояс

Джинсы или брюки немного великоваты в талии? «Ну и что, – скажешь ты. – Есть много умопомрачительных ремней!» Никто и не спорит. Но иногда можно обойтись без них. Лови эффективный, легкий и дешевый способ приручить непокорных, не наказывая их ремнем.

За дело!

Шаг первый: Для начала с помощью сантиметра закрой расстояние между боковыми шлевками. Пометь это расстояние булавками. У меня оно получилось 35 см. Резинка, конечно же, должна быть короче. Я отрезала кусочек длиной 30 см.

Шаг второй: На задней части пояса джинсов или брюк сделай вертикальный разрез, такой ширины, чтобы в него проходила резинка. Обрати внимание: пояс двухслойный. Мы делаем прорези только в одном слое. Будь аккуратна и не прорежь насквозь!

Шаг третий: Вдень резинку с помощью английской булавки. С одной стороны оставь кончик. Резинка должна выглядывать из петельки сантиметра на полтора. Нам ведь нужно еще хорошенько ее закрепить.

Тебе понадобится:

- ✳ резинка шириной 3 см (лучше в тон брюк);
- ✳ булавки – обычные и английские;
- ✳ сантиметр;
- ✳ линейка;
- ✳ острые маленькие ножницы.



Шаг четвертый: Пристрочи кончик на машинке двумя строчками или строчкой зигзаг.

Шаг пятый: Теперь выведи свободный конец резинки через второй разрез. Здесь уже все зависит от того, насколько тебе велики джинсы или брюки. Лучше закрепи кончик ниткой и сделай примерку. Если тебе кажется, что брюки все еще сидят недостаточно туго, вытяни резинку еще больше. Когда окончательно определишься, пристрочи и второй кончик.

Шаг шестой: Теперь нужно убрать свободные кончики внутрь пояса. Спрячь их и прострочи обе стороны разреза зигзагом. А если ты подобрала резинку точно в тон, можешь сделать еще проще: просто закрепи концы зигзагом – и готово!

Ирина ГУЛЯЕВА



Открыты
в любое
время
года!

«Я недавно познакомилась с одним классным парнем. Сразу почувствовала симпатию к нему, нам было легко общаться. А потом зашла к нему на страничку и увидела, что он со всеми девчонками так общается. Что думаете, девчонки, может, он бабник? Стоит продолжать общение? Romashka».

«Мне кажется, что манера одеваться выражает душу человека, его настоящий характер. Вот я, например, люблю классику. И в душе я такая же. Катрин». «Одеваться надо так, чтобы все парни головы сворачивали. Скромность — удел простушек. Лиза». «Да, но на второе свидание такой парень тебя может и не позвать, ему уже все станет про тебя ясно на первом. Анька».

На связи
24 часа
в сутки

Говорим
на разные
темы

«...мой парень все время переписывается с моей подругой. Что мне делать? Прекратить общаться с обоими? Полинка». «А ты разве с парнями в соцсетях не общаешься? Может, ты сама даешь повод для ревности!». «Бросить обоих! Сейчас они просто общаются, а завтра целоваться возле школы будут». «А я считаю — надо с ними поговорить, может, они просто домашку по физике обсуждают...»

«...Меня зовут Марина, и, по-моему, это одно из самых красивых имен. Я очень люблю море, а значит, мое имя действительно мне подходит! Маринкин». «А меня зовут Василина! Честно говоря, что означает мое имя, я не знаю. Но оно мне очень нравится!...»

Выслушаем
любое
мнение

посети нас по сети!



ОВЕН

/21.03 – 20.04/

В начале лета ритм твоей жизни замедлится, станет более гармоничным и спокойным. Можно рас-

слабиться, отдохнуть, приятно провести время. Возрастет творческий потенциал, многие Овны обнаружат в себе незаурядные таланты. Июнь также подходит для начала нового жизненного этапа, обдумывания целей, выбора метода их достижения, расстановки приоритетов.

+ 3, 7, 11, 15, 20, 25, 30

– 5, 9, 13, 18, 23, 28

Овен – первый из знаков зодиака, принадлежит к стихии огня. У него и лозунг такой: «Я первый». Вечное дитя, порывистое, открытое, нежное и сентиментальное. Он старается делать все по-настоящему, с полной отдачей сил. При этом достаточно ранним и уязвимым, хотя это может быть и незаметно на первый взгляд. Он первым придет на помощь и поможет в трудной ситуации – настоящий товарищ и друг.



ТЕЛЕЦ

/21.04 – 21.05/

Хотя первая неделя июня будет непростой, ты возьмешь себя в руки и засучив рукава примешься

решать проблемы. И тогда тебе все удастся – даже то, что вначале казалось невыполнимым. Это отличное время для общения и поиска новых друзей и союзников, твоя интуиция подскажет тебе, с кем стоит иметь дело, а от кого лучше держаться подальше. К тому же у тебя будет много новых идей, которые ты сможешь воплотить в жизнь.

+ 1, 6, 10, 14, 19, 24, 29

– 3, 8, 12, 17, 21, 27

Телец – существо земное и потому здоровое. Он постоянен и надежен. Одна мысль о каком-то изменении в жизни приводит его в содрогание. Окружающие прекрасно знают, что он терпелив и спокоен, но... до определенного момента. Лучше его не выводить из себя – мало не покажется. Потом он, конечно, успокоится, но дров за это время может успеть наломать.



БЛИЗНЕЦЫ

/22.05 – 21.06/

В начале лета тебя захлестнет общественная жизнь. Поэтому личные проблемы пока-

жутся незначительными и второстепенными. Такое отношение может обидеть близких. Но пусть они не расстраиваются: лето длинное, у тебя для всех найдутся и время, и силы. В конце июня намечается спад активности, тебе потребуются помощь и поддержка родственников. В эти дни нежелательно принимать важные решения.

+ 4, 7, 11, 15, 20, 25, 30

– 2, 5, 9, 13, 18, 23, 28

Близнецы принадлежат к стихии воздуха и постоянно нуждаются в движении и общении. Им очень трудно усидеть на месте, все время хочется что-то делать и куда-то бежать. При этом настроение у них может меняться буквально ежеминутно. У них легкий характер, поэтому они слывут душой любой компании.



ВЕСЫ

/23.09 – 22.10/

Все важные дела планируй на первую половину июня. Это время будет благоприятным для тебя

во всех отношениях. А после 20-го могут быть небольшие проблемы: возможно разочарование в человеке, о котором ты была высокого мнения. Ты увидишь его не сквозь розовые очки, а в реальном свете. Сохранятся ли ваши отношения – покажут дальнейшие события этого лета.

+ 4, 8, 12, 16, 21, 27

– 1, 6, 10, 14, 18, 24, 28

Весы принадлежат к стихии воздуха. Гармония и красота во всем – вот их девиз. Они не выносят ссор и скандалов, стараются, чтобы во всех сферах их жизни сохранялся порядок и уют. Часто выступают миротворцами в конфликтах окружающих. Легко влюбляются и крайне идеалистичны в любви. В той сфере жизни, где могут проявить свои таланты, выкладываются полностью.



СКОРПИОН

/23.10 – 22.11/

Первая половина июня будет непростой. Этот период связан с возвращением каких-то дав-

них проблем, о которых ты предпочла бы забыть. Могут возникнуть разногласия с членами семьи и друзьями. Сохранять душевное равновесие в этот период тебе помогут терпение и проницательность. Ты хорошо чувствуешь психологию окружающих, поэтому будь мудрее и дальновидней.

+ 1, 5, 9, 13, 19, 23, 29

– 3, 7, 11, 15, 21, 25

Скорпион олицетворяет пословицу «в тихом омуте черти водятся». Личность завлекательная и таинственная. Элегантный и холодно-сдержанный с виду, он тщательно скрывает свою сильную и нежную душу. Он всегда тайно стремится быть хозяином положения, владеть всеми и руководить из-за кулис. Если в хорошем настроении, то будет восхитительным, динамичным и темпераментным.



СТРЕЛЕЦ

/23.11 – 21.12/

В начале лета тебе все будет удаваться. Поездки принесут удовольствие, ты обрешь много

новых друзей и получишь необычные навыки. Вот только с одним из близких людей возможен конфликт. Сказанная тобой сгоряча фраза может ранить другого человека и стать причиной ссоры. Чтобы вернуть в отношения мир и утраченную гармонию, звезды рекомендуют тебе первой идти на примирение.

+ 3, 8, 12, 17, 22, 27

– 1, 5, 10, 14, 19, 24, 29

Стрелец принадлежит к огненной стихии, он обожает свободу, так что нечего и пытаться привязать его к одному месту. Он любит все новое, старается не засиживаться на месте, все время быть в движении. Он порывистый и стремительный – поэтому ему нужно уметь себя немного сдерживать и выполнять обещания, которые он порой дает, не обдумывая.

Зодиакальный темперамент



РАК

/22.06 — 22.07/

В начале лета ты сможешь решить какую-то давно беспокоившую тебя личную проблему. Это благоприятный период для поездок и завязывания новых знакомств. Но за сложные дела в начале июня лучше не браться: довести их до конца вряд ли удастся, да и вероятность ошибок велика. Наиболее удачной для тебя будет последняя неделя июня.

+ 5, 10, 14, 19, 24, 28
– 3, 8, 12, 17, 22, 26, 30

Рак – первый из трех водяных знаков, потому он излучает потоки эмоций на все, чем занимается. Очень чувствителен и обладает потрясающей интуицией. У Рака отличное чувство юмора, но одновременно сильное желание «окопаться» в своем гнездышке и заполнить его своим миром. Лучше его не обижать – он может быть злоамытным. Но если станешь его другом – тебе повезло, он хороший и надежный товарищ.



ЛЕВ

/23.07 — 22.08/

В начале июня скажется напряжение после длительного учебного года: у тебя будет снижен энергетический потенциал, ты будешь быстрее уставать и не все запланированное удастся реализовать так, как бы тебе этого хотелось. Звезды рекомендуют набраться терпения, отдохнуть, позволить себе немножко расслабиться, не форсируя событий. Плыви по течению и радуйся тем событиям, которые произойдут сами, без твоего активного участия.

+ 4, 8, 12, 16, 21, 26
– 2, 6, 10, 14, 18, 23, 29

Лев – второй знак стихии огня, поэтому он такой яркий и эмоциональный, но одновременно очень царственный. У него баснословная потребность в зрителях, он обожает все, что имеет отношение к театру. Сама его жизнь немножко похожа на театр, в котором он играет, безусловно, главную роль. При этом он щедрый и добрый – царственная все же натура.



ДЕВА

/23.08 — 22.09/

В июне ты сделаешь все, чтобы преуспеть, но результаты не всегда будут соответствовать твоим ожиданиям. Дело в том, что этот месяц больше подходит для подготовки будущих побед, чем для каких-то решительных сражений. Тренируйся и накапливай опыт – все это пригодится тебе позже. Также в начале лета очень важно держать под контролем свои эмоции, чтобы поддерживать отношения с близкими тебе людьми.

+ 5, 9, 13, 19, 24, 28
– 3, 7, 11, 15, 22, 26, 30

Дева – знак интеллектуальный, рассудительный, хозяйственный и добрый. Часто бывает помешана на своем здоровье и сходит с ума из-за любой мелочи. Не выносит грязь и беспорядок, прекрасно организована и невозмутима. Порой бывает занудна и ворчлива – но ненадолго, стоит с ней поговорить на умные темы, она оттаит и проявит все свое обаяние.



КОЗЕРОГ

/22.12 — 20.01/

В июне тебе предстоит принять важное решение, касающееся ближайшего будущего.

У тебя появятся отличные шансы реализовать то, о чем ты давно мечтала, поэтому постарайся не упустить благоприятные возможности, чтобы потом не кусать локти ;) Наиболее удачными для тебя будут первая и последняя декада июня, а середина месяца пройдет в решении мелких насущных задач.

+ 2, 6, 10, 14, 18, 23, 28
– 4, 8, 12, 16, 20, 25, 30

Козерог принадлежит к стихии земли. Серьезный и тихий с виду, он порой может удивить окружающих скрытой силой и темпераментом. К людям относится настороженно, не идет быстро на сближение. Но если станешь его близким другом, то поймешь, как тебе повезло – он «в беде не бросит, лишнего не спросит» – настоящий, верный товарищ.



ВОДОЛЕЙ

/21.01 — 19.02/

Отличный для тебя месяц! На первую половину июня можно назначать дружеские встречи и романтические поездки. Вообще, в это время любое общение будет тебя радовать, ты будешь без труда находить общий язык с новыми знакомыми. Но при этом возможно недопонимание и мелкие конфликты с представителями старшего поколения: твоя жизнь будет казаться им легкомысленной и слишком беззаботной. Будь тактична и мудра!

+ 3, 7, 11, 17, 22, 26
– 5, 9, 14, 19, 24, 28

Водолей всегда готов удивить или шокировать, так что с ним точно не соскучишься. Последний из трех знаков воздуха, он всегда стремится к свободе. Это очень творческая и необычная личность, он всегда в чем-то впереди планеты всей, умеет предвидеть события и удивлять окружающих. У него всегда много друзей и подруг.



РЫБЫ

/20.02 — 20.03/

Первые две недели будут довольно трудными, но тебе удастся сохранять оптимизм и веру в свои силы, а это именно то, что сейчас тебе необходимо для успеха. Очень удачной будет вторая половина июня. Тебе нужно будет действовать быстро и уверенно. Решения нужно будет принимать самостоятельно, не оглядываясь на других.

+ 2, 6, 10, 14, 18, 23, 29
– 4, 8, 12, 16, 20, 27

Рыба – водный знак, она порой остается тайной даже сама для себя. Может быть чудесно тонкой, чувствительной и при этом чрезвычайно артистичной. Умеет чувствовать потребности других людей, помогать и поддерживать – за это ее ценят и любят. С ней нужно обращаться крайне осторожно – порой она становится жертвой собственного воображения. И, главное, никому еще не удавалось обмануть Рыбу и остаться безнаказанным.



Жареный сыр с брусникой

Одно из самых вкусных блюд на свете! Равнодушных не бывает – мы проверяли. А если сыр ещё и тянучий, как в нашем случае – едаков за уши не оттащишь.



Тебе понадобится:

250 г сыра сулугуни (или моцареллы)
2 яйца
2 ст. ложки муки
2 ст. ложки панировочных сухарей
растительное масло для жарки
1 банка брусничного варенья



Сыр порезать пластинками толщиной 1–1,5 см (фото 1).

Яйца взбить вилочкой (фото 2).

Муку и панировочные сухари высыпать на тарелки (фото 3).

Обрати внимание:

- Брусничный джем с жареным сыром – это классика жанра. Но можно заменить на клюквенный.

- Если жареный сыр остыл, можно при подаче на стол его совсем немного подогреть в микроволновке.

Сковороду поставить на средний огонь, налить немного растительного масла.

Обваливать сыр надо в таком порядке: мука – яйца – панировочные сухари (фото 4–5).

Выложить на сковороду, обжарить с двух сторон 3–5 минут до румяной корочки (фото 6). Переворачивать лопаткой. Слишком долго лучше не жарить – сыр начнет плавиться и вытекать.

Подавать жареный сыр к столу нужно сразу, горячим, с брусничным джемом.

Приятного аппетита!

- В панировочные сухари можно добавить немного тертого пармезана – получится еще более изысканное блюдо.

- Сыр можно жарить практически любой. Сулугуни и моцарелла лучше тянутся. Очень вкусно также получаются адыгейский, пошехонский и российский сорта.

Салат с грушей и гранатом

Этот салат – очень необычный на вкус. А сколько в нем витаминов и полезных микроэлементов – просто кладесь! В тёплое время года особенно хочется порадовать себя свежими нотками в блюдах. Попробуй!



Тебе понадобится:

1–2 груши
1 гранат
150 г салатных листьев
(мы взяли рукколу)
100 г сыра фета или с плесенью (типа дор-блю)
50 г тыквенных семечек

Для соуса: 1 ст. ложка меда, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка лимонно-го сока.



Грушу помыть, разрезать на четвертинки, удалить семечки, порезать длинными ломтиками (фото 1–2).

Сыр порезать кубиками (фото 3).

Гранат почистить (фото 4).

Приготовить заправку: смешать мед, соевый соус и лимонный сок.

Рукколу смешать с этим соусом (фото 5) и выложить на блюдо.

Дальше слоями творчески разбросать сыр, тыквенные семечки, гранатовые зерна (фото 6–7).

Сверху красиво выложить ломтики груши. Приятного аппетита!

Обрати внимание:

● Не все любят рукколу, ее можно заменить другими видами салатных листьев: например, корном или китайским.

● С сыром тоже можно экспериментировать: подойдёт и дор-блю, и фета, и тофу, и адыгейский.

● Груши лучше брать спелые, мягкие – они будут вкуснее сочетаться с твердыми элементами салата.

Читай в июньском номере «Маруси»:



▲ Глядя на эту красоту, так и хочется телепортироваться на теплый песочек поближе к ласковому солнышку, чайкам и шуму прибоя. Ну или хотя бы на речку или ближайший пруд. Главное – поскорее!



▲ Начало нового сезона – отличный повод обновить гардероб. Пройди тест от раздела «Мода» – и узнаешь, какие вещи в летнем сезоне точно не будут лишними.



▲ В клубе «Мальчишник» обсуждаем тему: как вы относитесь к знакомствам на сайтах и в соцсетях? Можно ли по-настоящему влюбиться, не видя собеседника вживую? И как понять, с кем ты переписываешься на самом деле?



▲ Ох уж эти сказочки, или 5 мифов о загаре. Иногда в погоне за красивым бронзовым оттенком кожи мы можем совершать ошибки. А все потому, что верим в распространенные мифы о солнце и загаре. Проверим твои знания?



◀ Лейка с наклейкой. Если ты давно мечтаешь обустроить на подоконнике или на балконе симпатичный садик с цветочными горшками, то и лейка для него тебе понадобится красивая, чтобы можно было гордо поставить ее на видное место.

▼ Палатка с видом на Эльбрус: «Поехать в июне в горы на Кавказ было заведомо рискованным решением. В это время дождливо и на высоте холодно. Но я уже несколько месяцев вынашивала мечту – побывать на плато Бермамыт и в урочище Джилы-Су, полюбоваться великим Эльбрусом, так что согласна была и на дождь, и на холод».

▼ Зарядка для мозга – это весело и увлекательно. Можно лежать на пляже, бродить по лесу или просто



валяться на диване и выполнять интересные упражнения. А если мама вдруг решит, что ты бездельничаешь, можешь уверенно отвечать: «Я тренируюсь!»

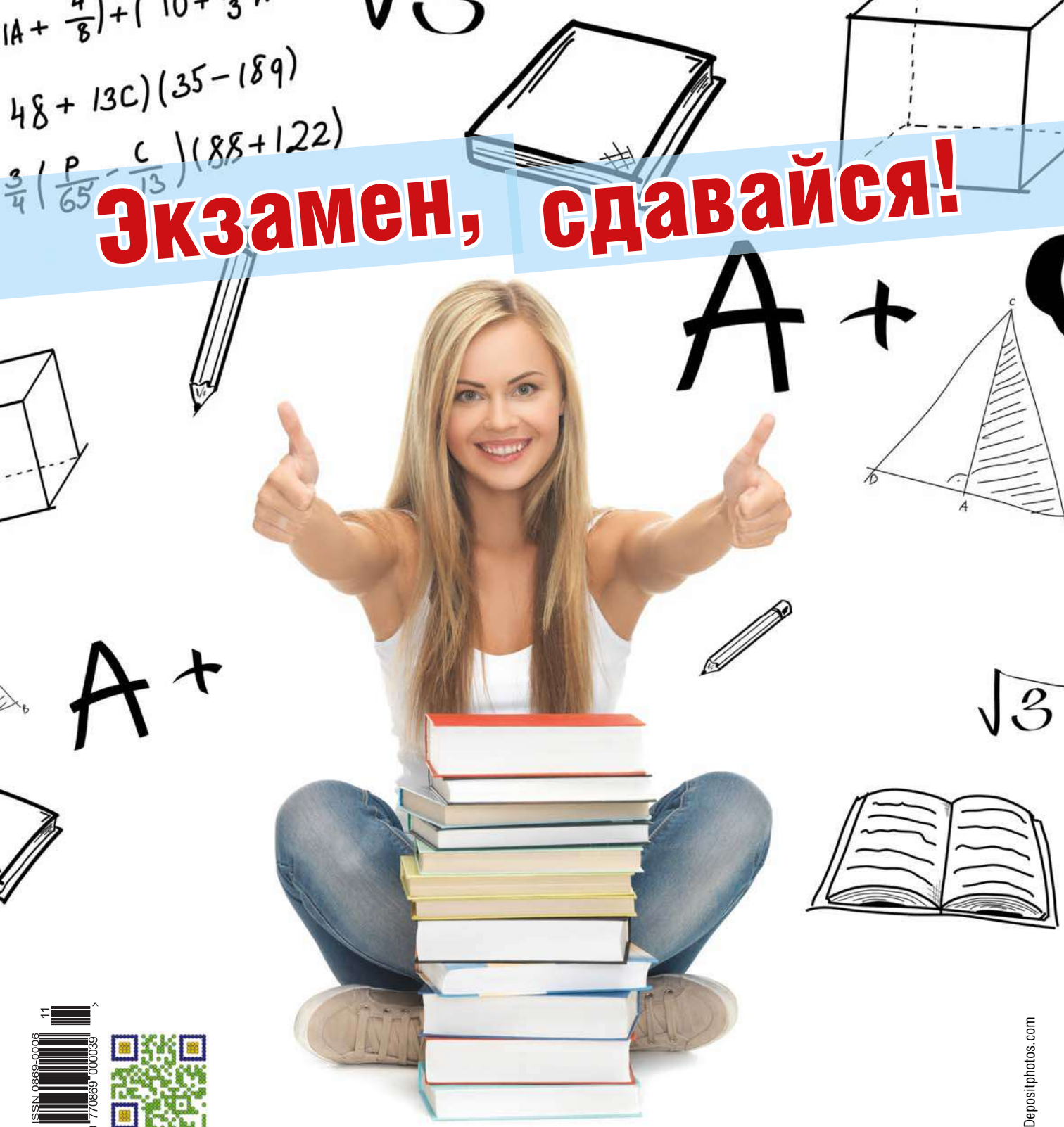


▲ Серьги или клипсы с бисерной бахромой смотрятся очень стильно. Только учти: узнав, что ты сделала их сама, подружки наверняка засыпят тебя заказами. Кстати, это отличный подарок на день рождения!

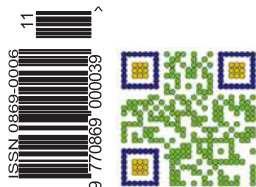


А также тебя ждут тесты, постеры, гороскоп, сканворд, анекдоты, много советов, ярких картинок и разных вкусовностей ;)

До встречи в следующем номере!



Экзамен, сдавайся!



Depositphotos.com

ВНИМАНИЕ! ПОДПИСКА НА 2019 ГОД!

Можно подписаться на любое количество номеров. Ищите журнал «Маруся» в ближайшем отделении почты в одном из каталогов:



«Подписные издания». Индекс журнала П2283



«Пресса России». Индекс журнала 40566



«Каталог российской прессы». Индекс журнала 99560



«Газеты. Журналы». Индекс журнала 35631