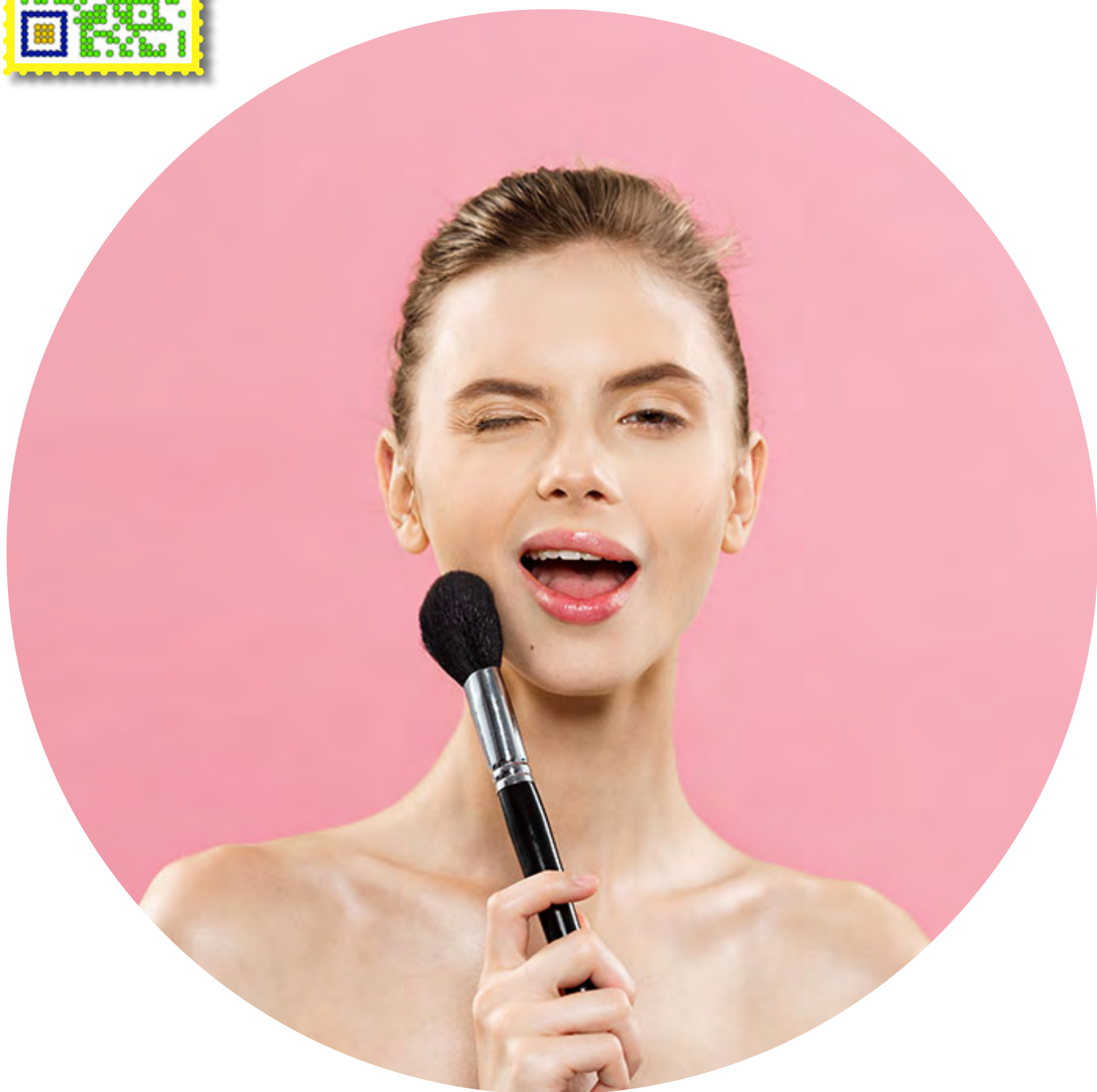


Online МАРУСЯ

Неделя цветущего мая
2019



Во всём блеске

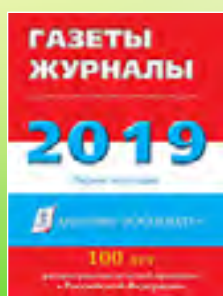
Любимы читать «Марусю»?



Радуйся весне
с «Марусей»

Подписка во всех почтовых отделениях

Подписка на журнал «Маруся»
(печатная ежемесячная версия)
через почту по каталогам



«Газеты.
Журналы»
35631



«Пресса
России»
40566



«Каталог
российской
прессы»
99560



«Подписные
издания»
Официальный
каталог Почты
России
П2283

**Распечатать купон можно на сайте
marusia.ru в разделе «Подписка»**



Взять высоту

Как ты думаешь, какова идеальная высота каблуков женской обуви? Маноло Бланик, культовый «обувных дел мастер», делится секретом.

Маноло Бланик считает 50 мм идеальной высотой каблуков женской обуви. 76-летний дизайнер, основавший в конце 1970-х гг свой лейбл «Manolo Blahnik» заявил газете «The Times»: «Вокруг столько ужасной обуви! Взять обувь «Balenciaga», которая похожа на лошадиные копыта. Да нет, пожалуй, лошади слишком грациозны. Просто что-то



чудовищное. Каблук высотой в 50 мм идеален. На таком легко ходишь и не теряешь свободы движений. Вообще я принадлежу к другой эпохе. У меня иное образование, иное социальное... не знаю даже, как назвать. Я люблю шляпы, хочу, чтобы женщины опять носили перчатки».

Среди тех, кто носит обувь «Manolo Blahnik» актриса Сара Джессика Паркер, герцогиня Сассекская Меган и др.

*(Информация предоставлена
Agency TURNE).*

Иллюстрация: [Designed by Freepik](#)



От бальных платьев к лосинам

Знаешь, а ведь выпускные платья появились не так уж давно. Да чего там, раньше даже выпускных балов у девушек не было.

Во второй половине XIX века наконец-то задумались о женском образовании. Гимназии для девушек начали появляться со скоростью грибов после дождя. Умниц и красавиц посадили за школьную скамью, обеспечили учебниками и по случаю окончания гимназии



начали вручать аттестаты. Это происходило в торжественной обстановке, а чтобы девушкам не было скучно, на праздник приглашали кадетов. Дальше все как обычно — поздравления, застолье, танцы. А потом наступил XX век, произошла революция. Выпускные балы попали под идеологические репрессии, их стали считать пережитком буржуазного прошлого. В день прощания со школой девушкам просто вручали аттестаты и наставляли на путь коммунизма. Бальные наряды незаметно уступили место скромным коричневым платьицам и белым фартукам.

Потом началась Великая Отечественная война. Тут и подавно не до балов. Зато когда она закончилась, выпускные вечера снова вернулись в школы, а вместе с ними и желание красиво наряжаться. У кого была возможность, покупали или шили себе красивые платья, а те, кто не мог этого сделать, приходили на выпускной в школьной форме. Кстати, в это время мальчики и девочки начали учиться вместе.

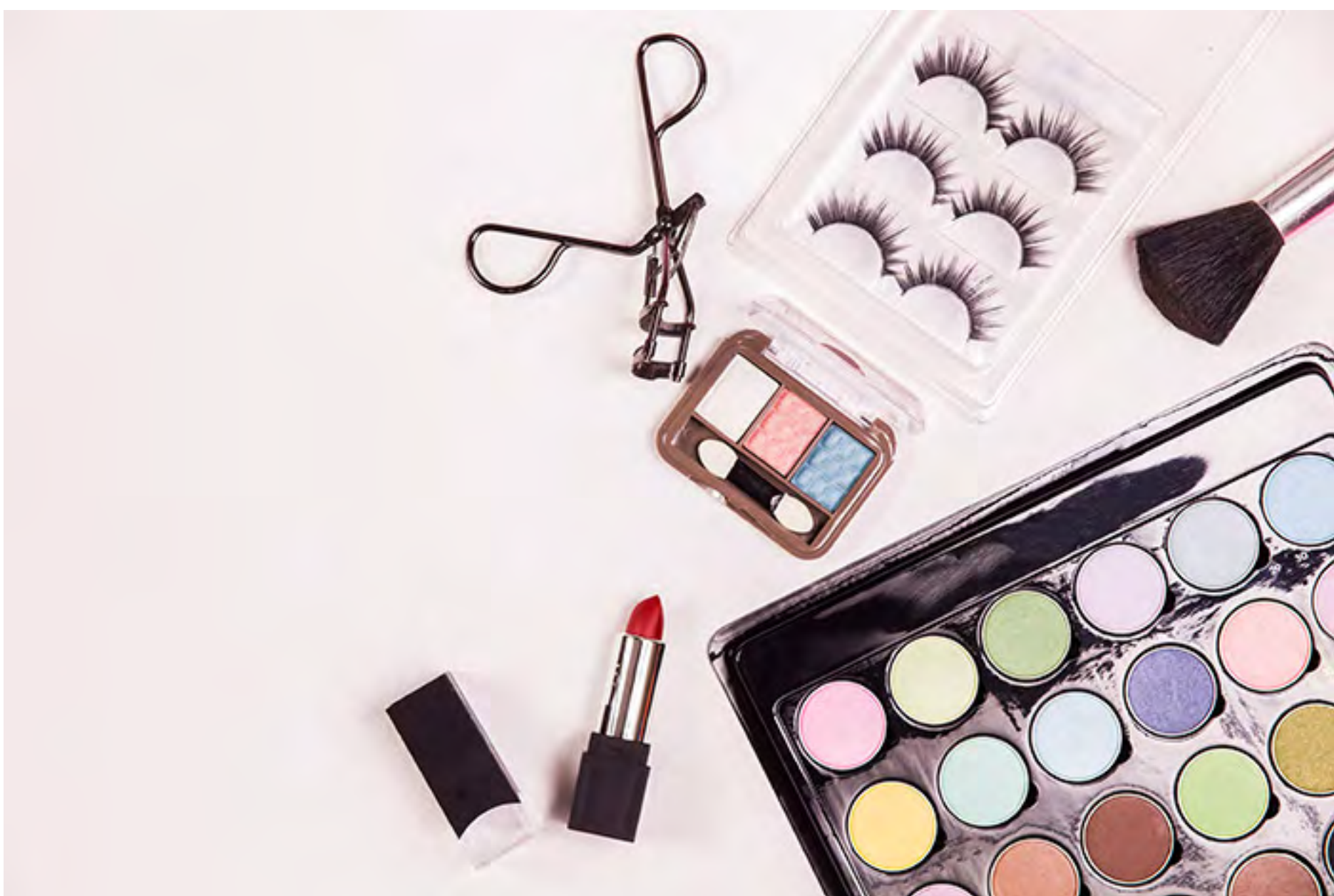
Выпускницы 60-х надевали однотипные светлые платья длиной до колена или ниже. В следующем десятилетии юбки начали укор-



рачиваться, но фасоны и силуэты нарядов разнообразием по-прежнему не отличались. В 80-х «железный занавес» стал потихоньку подниматься — и советские выпускницы в меру сил и возможностей старались стать похожими на моделей из журнала «Burda moden». Кто-то надевал платья с подплечниками, кто-то блузку, юбку и жакет. Девочки стремились выглядеть по-особенному, но при этом практически все без исключения мастерили на голове пышные прически с начесом. В 90-х в стране снова произошли глобальные перемены, которые не могли не отразиться на моде. Выпускные наряды девушек поражали своим разнообразием. Одни надевали платья в пол, другие — коктейльные, а третьи и вовсе приходили за аттестатом в лосинах и костюмах кислотных цветов.

Современные выпускницы, в отличие от своих предшественниц, не ограничены никакими рамками, да и выбор нарядов сейчас намного шире. Главная проблема заключается не в том, где взять платье, а как выбрать одно, если нравится сотня :)

Фото: А. Трушкина



Во всём блеске

Если тебе в этом году предстоит блистать на последнем звонке и выпускном, то стоит заранее продумать в своем образе все до мелочей. И помогут тебе в этом наши советы.

Совет № 1

Решая, какую прическу сделать на торжество, учитывай, что сложные конструкции-вавилонны не всегда имеют свойство сохранять первоначальный вид весь день. Поэтому либо отдай предпочтение несложной укладке, либо используй для закрепления приче-



ски пенку и лак сильной фиксации. Заранее запасись шпильками и невидимками и положи несколько штук в сумочку, вдруг пригодятся. Если же ты решила воспользоваться услугами стилиста-парикмахера, обязательно максимально точно опиши ему свою задумку, принеси с собой фото прически и попроси сделать тренировочную укладку за несколько дней до празднества.

Совет № 2

С макияжем тоже лучше не мудрить, а краситься так, как ты красилась не раз и не два. А если у тебя есть какие-то гениальные мейк-ап идеи, попробуй воплотить их заранее, чтобы избежать неприятных сюрпризов. Предупреждаем: и последний звонок, и выпускной — очень волнительные и наполненные эмоциями события, на которых даже невозмутимый Штирлиц непременно пустит бы слезу. Поэтому лучше воспользуйся водостойкой тушью и подводкой. Также не лишним будет покрасить губы стойкой помадой (самые надежные в этом плане матовые) или жидким тинтом, который проникает в кожу губ и не смывается. Тогда твой макияж вы-



держит и праздничный фуршет, и поздравительные чмоки.

Совет № 3

Чтобы хорошо выглядеть на памятных фотографиях, во-первых, улыбайся — не сдерживай свою радость по поводу окончания школы и грядущей взрослой жизни :) Поверь, искренняя улыбка будет самым лучшим украшением. Во-вторых, чтобы твою довольную мордашку не испортили белесые блики от фотовспышки, которые потом проявятся на снимках, используй тональную основу и пудру, в составе которых нет УФ-фильтров. В сумочку положи матирующие салфетки, которыми можно быстро поправить макияж. И, наконец, если у тебя будет наряд с открытым декольте, нанеси немного хайлайтера на ключицы и плечи, чтобы кожа приобрела ухоженный лоск.

Фото: [*Designed by jcomp / Freepik*](#)



Ничего я не хочу!

Если на тебя напала апатия и ты совсем-совсем ничего не хочешь, нужно срочно с этим что-то делать. Попробуй взять себя в руки.

1. Займись самоорганизацией. Состояние «ничего не хотения» называют апатией, то есть снижением энергии. Значит, надо эту энергию добыть. Качественный сон, контрастный душ и умеренный завтрак — первое, что должно появиться в твоем расписании дня. Займись тем видом спорта, который приносит тебе радость и удовольствие. Именно из физической активности появляется внутренняя, душевная сила.



2. Вдохновляйся чужими историями. В этом тебе помогут книги и фильмы. Рекомендуем, например, книгу «Куриный бульон для души» Дж. Кэнфилда — она согревает и вселяет надежду на чудо. Если ты не любишь читать, можно посмотреть фильм «Невероятная жизнь Уолтера Митти» ли короткие видео на youtube-каналах TED и TEDxYouth. Там люди разных возрастов (в том числе и школьники) рассказывают о своих идеях, достижениях и способах решения проблем. Очень возможно, что ты найдешь для себя пример, который поможет тебе преодолеть апатию.

3. Создай коллаж себя в будущем. Для этого тебе понадобится лист плотной бумаги, ножницы, клей, старые журналы и немного фантазии. Представь: ты перенеслась на год, два или даже на пять лет вперед (выбери тот промежуток времени, который тебе захочется). Какая ты там? Чем занимаешься? Какими качествами ты обладаешь? Кто окружает тебя? Чего ты достигла за это время, чему научилась? Найди в журналах наиболее подходящие картинки, которые отражают тебя в будущем. Вырежи их и наклей



на лист. Создай такой коллаж, который будет тебя вдохновлять и радовать. Эта техника называется «визуализацией» и помогает найти внутренние ресурсы в самые грустные дни.

Фото: [*Designed by Bearfotos / Freepik*](#)



Отдохнул, и хватит

Давненько что-то Леонадро Дикаприо не радовал нас своими работами в кино. Наконец-то актер появится на большом экране!

Леонардо Дикаприо ведет переговоры о съемках в новом фильме Гильермо дель Торо, ремейке черно-белой картины 1947 г. «Аллея кошмаров». 44-летнему актеру отводится главная роль фокусника, «читавшего» чужие мысли на ярмарках. Не удовлетворившись этим, он с помощью женщины-психиатра начинает убеждать состоятельных людей в том, что способен входить в контакт с их умершими родственниками.

В основе сценария, написанного Дель Торо вместе с Ким Морган, лежит одноименный роман Уильяма Линдси Грешама.



Съемки должны начаться осенью. Но еще до этого на экраны должен выйти новый фильм Квентина Тарантино «Однажды в Голливуде», в котором одну из ролей сыграл Лео, не снимавшийся до этого с 2015 года.

(Информация предоставлена Agency TURNE).

Иллюстрация: [Designed by macrovector](#)
[official / Freepik](#)



Соло для эгоиста

Сложновато порой оценивать себя объективно. Многие весьма эгоистичные граждане таковыми себя не считают. А ты случайно не из их числа? Если не боишься узнать правду — давай проверим!

1. Твой парень ушел к другой. Ты думаешь о том, как...

- А) его забыть;
- Б) его вернуть;
- В) отомстить сопернице.

2. Подружка взяла почитать твою любимую книгу — и вот уже полгода не возвращает ее.



А) «Будем надеяться, ее когда-нибудь замучает совесть»;

Б) «Я намекну, что у меня появилась новая книжка, которая ее явно заинтересует, но дам я ее только в обмен на старую»;

В) «Пора устроить маленький скандалчик. Очень я это дело люблю и уважаю».

3. Если в твоей комнате поселить какое-нибудь нежное растение, то...

А) оно будет прекрасно себя чувствовать;

Б) ты поручишь родителям заботу о нем;

В) скорее всего, оно через несколько дней засохнет: вряд ли ты вспомнишь, что его надо время от времени поливать.

4. Вы с подружкой в магазине одновременно заметили платье, которое понравилось вам обоим...

А) «Ладно уж, уступлю. Найду что-нибудь не хуже»;

Б) «Есть хорошая идея: приобрести платье вскладчину и носить по очереди. Или пусть подруга его купит, а я у нее потом одолжу»;

В) «Оно достанется мне! И точка!»

5. Ты часто ссоришься с родителями и друзьями?



А) Нет, ты стараешься идти на уступки;

Б) Только если есть серьезный повод, и это дело принципа;

В) Постоянно. Они совсем не понимают тебя.

6. Ты говоришь по телефону с невероятно скучным человеком и...

А) внимательно слушаешь его монолог;

Б) периодически поддакиваешь, а сама рисуешь что-нибудь или думаешь о чем-то другом;

В) стараешься поскорее отделаться от зануды, пусть даже он сочтет тебя грубой — нервы дороже.

7. Ты приготовила вкусный торт — и гости уничтожают его с невероятной скоростью. Ты...

А) порадуешься, что они оценили твои кулинарные способности;

Б) предусмотрительно отложишь по кусочку себе и родителям;

В) скажешь, что обжорство вредно для здоровья.

А теперь посмотри, ответы под какими буквами ты выбирала чаще:



Больше А: Не верится! Ты просто ангел! Слово «эгоист» для тебя — ужасное ругательство. Проблема только в том, что ты нередко идешь на поводу у других людей и соглашаешься с тем, что тебя не слишком-то устраивает. Полностью меняться не стоит — должны же быть на свете такие чудесные девушки, как ты. Но все-таки не надо совсем забывать о своих интересах.

Больше Б: Ты на редкость гармоничный человек: и себя в обиду не дашь, и окружающих обижать не станешь. Тебе удастся тактично и дипломатично уладить спорные вопросы так, чтобы все остались довольны. На компромиссы ты идешь охотно — и всегда с минимальными потерями для себя. Если ты и обладаешь некоторой долей эгоизма, то она никому не мешает.

Больше В: Кажется, болезнь «эгоизмус обыкновенус» переходит у тебя в критическую стадию! Срочно пора лечиться: заставляй себя совершать всевозможные бескорыстные и великодушные поступки, пусть даже в ущерб собственной выгоде. А если ты и дальше не будешь считаться с чужими



желаниями и принимать во внимание, что в мире, кроме тебя, есть еще немало людей — не удивляйся, когда они тоже перестанут помнить о твоем существовании.

Фото: [*Designed by katemangostar / Freepik*](#)



Давайте вы меня украдете из школы
и увезете на море?! Я обещаю
не сопротивляться...

Иллюстрация: [Designed by Ddraw / Freepik](#)



Салат «Сытный»

Сочетание куриного мяса и жареных овощей дает очень необычный вкус. Наверняка этот салат понравится всем без исключения.

500 г куриного филе

2-3 баклажана

2-3 разноцветных сладких перца

2 головки репчатого лука

1 банка зеленого горошка

50 г сыра

100 мл майонеза

Баклажаны порезать ломтиками, обдать кипятком, обжарить в небольшом количе-



стве растительного масла. Отдельно обжарить репчатый лук и перец. Овощи выложить на сито, чтобы масло стекло. Куриное филе (можно грудку, а лучше — куриные бедра) обжарить, затем нарезать (все ингредиенты должны быть приблизительно одинакового размера). Все смешать, добавить зеленый горошек. Заправить майонезом, посыпать тертым сыром. Можно украсить зеленью.

Фото из архива журнала «Маруся».



Джени Хан. «P.S. Я всё ещё люблю тебя»

В жизни Лары Джин все очень запутано. Только-только у нее начинают налаживаться отношения с красавчиком Питером, как объявляется друг ее детства, Джон, к которому она тоже испытывает симпатию. Он не должен был узнать, что нравился Ларе Джин, но теперь он в курсе — и они снова общаются. Непросто будет справиться с чувствами и понять, что ей действительно нужно. А самое неприятное — так это наличие соперницы.



Кое-кто не хочет даже моргать,
чтобы не пропустить ни секунды,
любуйся тобой.

Иллюстрация: [Designed by Freepik](#)



Над выпуском работали:

Генеральный директор Ирина Тупиченкова

Руководитель проекта Андрей Трушкин

Ответственный редактор Екатерина Морева

Авторы выпуска Ольга Шальнева, Ирина Казьмина,

Екатерина Скобелева, Анастасия Компанцева,

Анастасия Евсеева

Дизайнер Мария Тимьянская



Заходи к нам в гости

www.marusia.ru