

# Online МАРУСЯ

*Яркое лето  
с «Марусей»*



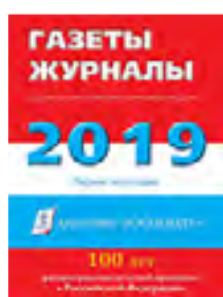
**Подруги: проверка  
на прочность**



# Любимый читает «Марусю»?



**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](http://marusia.ru)  
в разделе «Подписка»





## По ролям

Бенедикт Камбербэтч и Элизабет Мосс снимутся в новом фильме Джейн Кэмпбелл «Сила собаки».

Это экранизация одноименного романа Томаса Сэвиджа, в котором рассказывается история двух братьев, совладельцев самого богатого ранчо в Монтана Велли, Фила (Камбербэтч) и Джорджа. После женитьбы Джорджа между братьями возникает затяжной конфликт. В конце концов, уже после смерти брата Фил разрушает жизнь его вдовы Роуз (Мосс). «Сила собаки» — грандиозный роман, заслуживающий перенесения на большой экран, — заявила Кэмпбелл. — Я все время думала о рассказанной в нем истории. Темы мужественности, ностальгии и предательства — огненная смесь. И вообще редко можно найти историю, где темы, сюжет и персонажи создают растущее напряжение, а конец удовлетворяет и полон неожиданности». Сценарий написала сама Джейн. Фильм должен выйти на экраны в 2020 г.

*(Информация предоставлена Agency TURNER).*



## Цепная реакция

Когда будешь выбирать цепочку, обрати внимание на ее длину, ширину и тип плетения. Если допустишь ошибку, гармония образа будет разрушена, а пропорции искажены. Избежать этого недоразумения помогут простые правила.

**Правило № 1:** главная задача цепочки — подчеркнуть достоинства своей обладательницы

С помощью цепочки нужно сделать акцент на той зоне, на которую ты хочешь обратить внимание:

— к примеру, если ты можешь похвастаться тонкой и длинной шеей, укрась ее короткой цепочкой длиной 35-40 см;



— однако если ты являешься обладательницей круглого лица, подобный аксессуар сыграет не в твою пользу. Он сделает акцент на шее, но при этом подчеркнет пухлые скулы и щечки;

— сконцентрировать внимание на зоне декольте поможет цепочка длиной 45-50 см. Такая длина считается универсальной и идет всем без исключения;

— украшения длиной от 60 см и больше подчеркивают грудь, но нужно учитывать один момент. Если ты являешься обладательницей пышного бюста, следи за тем, чтобы цепочка красиво спускалась вниз, а не болталась в области ниже груди.

**Правило № 2:** ширина цепочки должна гармонировать с твоей комплекцией

Худеньким девушкам подходят украшения шириной 1-3 миллиметра. Обладательницам пышных форм стоит присмотреться к изделиям шириной 4-5 миллиметров. Более широкие цепи с крупными звеньями считаются мужскими.

**Правило № 3:** у каждой цепочки своё значение



В зависимости от типа плетения цепочки делятся на следующие типы:

— декоративные — их носят без подвесок и кулонов; к декоративным видам плетения относятся ромбо, нона, колос, птичий глаз, лав, питон, роза, перлина, улита, веревка, коса, сингапурское и кордовое плетение;

— универсальные — их можно носить как с подвеской, так и без нее; универсальными считаются бисмарк, фигаро, лисий хвост и снейк;

— предназначенные для ношения кулонов — это цепочки с якорным, панцирным и венецианским плетением, ролло и морская цепь.

Впрочем, тебе совсем необязательно разбираться в сложных названиях. Просто запомни: чем проще и незамысловатее плетение, тем выше шанс, что цепь будет гармонично смотреться в паре с кулоном или подвеской. Она должна подчеркнуть украшение, а не затмить его.

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





## Смотри в оба

Постоянные уроки с вечным чтением учебников, просмотр телевизора, компьютерные игры, маленький экран смартфона... Все это, как ты знаешь, не самым лучшим образом сказывается на зрении. Как же сделать так, чтобы оно не ухудшалось? А если ухудшилось, то как его восстановить?

### **Кто виноват?**

Если твое зрение снижается, то на 99 процентов это вызвано тем, что из-за чрезмерно большой зрительной нагрузки твои глаза перенапрягаются. Это значит, что они у тебя работают в усиленном режиме, без соблю-



дения гигиены зрения. Чтобы решить эту проблему, достаточно просто время от времени давать глазам отдых, не напрягать их, а для этого стоит научиться нескольким несложным, но очень полезным упражнениям. Просто постарайся регулярно выполнять их, и твое зрение, по меньшей мере, не будет ухудшаться.

### ***Что делать?***

Перед началом упражнений, аккуратно помассируй кончиками пальцев закрытые глаза и поморгай несколько раз.

### ***Упражнение 1: сведение глаз***

Возьми в руку карандаш и, вытянув ее, постепенно приближай к кончику носа до тех пор, пока карандаш не начнет двоиться. Повтори упражнение по 10 раз, приближая руку с карандашом к переносице, а потом поочередно к каждому глазу.

### ***Упражнение 2: боковое зрение***

Посмотри 5-6 секунд на большой палец вытянутой на уровне глаз правой руки. Отводя руку вправо, следи за пальцем, не поворачивая головы. Потом верни руку в исходное положение, не отрывая взгляд от кончика паль-





ца. После этого повтори упражнение с левой рукой.

### **Упражнение 3: метка на стекле**

На стекле окна на уровне глаз прикрепи круглую метку диаметром 3-5 мм и встань так, чтобы она находилась на расстоянии 30-35 см от твоих глаз. Потом найди на линии зрения, проходящей через эту метку, любой предмет (дерево, трубу дома) и начинай переводить взгляд с метки на этот предмет и обратно. Повтори упражнение 15 раз.

### **Упражнение 4: круговые движения**

Выполняй круговые движения глазами: сначала по часовой стрелке, потом в обратном направлении. Повтори 5-10 раз. Это упражнение полезно выполнять каждые 45 минут при зрительной нагрузке, например, когда ты долго читаешь или работаешь на компьютере.

### **Упражнение 5: циферблат**

Закрой глаза и представь, что ты находишься перед циферблатом больших настенных часов. Переводи взгляд с каждой цифры на противоположную, начиная с 12: 12-6, 1-7, 2-8 и т.д. Повтори упражнение с открытыми и закрытыми глазами, сделав 2-3 полных круга.



Вот пять упражнений, которые могут помочь тебе улучшить зрение. Но помни о том, что толк от них будет только в том случае, если ты будешь тренироваться регулярно, иначе смысла выполнять их почти нет. Особенно важно не забывать об этой глазной зарядке в то время, когда ты долго читаешь или смотришь телевизор.

Фото: [Designed by Freepik](#)





# *Подруги: проверка на прочность*

Выбери любую подругу, насчет которой ты хочешь все узнать, и ответь на вопросы. Потом можешь пройти тест заново — столько раз, сколько у тебя подруг ;)

***1. Ты рассказала ей личный секрет. Как думаешь, она разболтает его другим?***

- А) «Уверена, что нет»;
- Б) «Скорее всего, нет»;
- В) «Пожалуй, может. Она сама про других мне все время сплетничает»;
- Г) «Наверняка да, уже такое было».

***2. Если вам обеим понравится один парень, как, ты думаешь, она себя поведет?***

- А) «Скажет мне честно об этом, и мы вместе будем думать, как выйти из этой непростой ситуации»;



Б) «Скорее всего, начнет с ним общаться, не сказав мне об этом»;

В) «Она сделает все, чтобы его завоевать, а меня отстранить»;

Г) «Не знаю, как поведет, но ей точно будет все равно, что я чувствую по этому поводу».

**3. Какое чувство у тебя чаще всего возникает при общении с ней?**

А) «Отличное! Еще столько всего не обсудили!»;

Б) «Нормальное. Но где-то в глубине души я собой недовольна»;

В) «Усталость. Она отнимает у меня много сил»;

Г) «Неприятное. Она опять что-то съязвила в мой адрес».

**4. Если кто-то в компании съязвил в твой адрес, то она...**

А) ...обязательно вступится за тебя;

Б) ...защитит, но потом прочитает тебе отповедь, что ты и сама была не права;

В) ...скорее всего, промолчит;

Г) ...ухмыльнется, а может даже и порадует.

**5. Умеет ли она тебя слушать?**





А) «Да, конечно, она всегда выслушает и поддержит»;

Б) «Да, но сразу начинает меня учить жить»;

В) «Только если ей интересна тема беседы»;

Г) «Нет, она сразу перебивает и начинает говорить про себя».

***А теперь посмотри, ответы под какой буквой ты выбирала чаще:***

***Больше А:*** Самый лучший и настоящий вариант! Друг в беде не бросит, лишнего не спросит — вот что значит настоящий верный друг! Это все про нее. ***Совет:*** Такую дружбу надо очень ценить и всячески поддерживать. Постарайся и ты быть ей хорошей, верной подругой. Береги ваши отношения, умей обходить острые углы и прощать.

***Больше Б:*** В ваших отношениях, конечно, она главная. В этом есть много плюсов: она тебе часто помогает, принимает за тебя решения, порой даже опекает. Именно она скажет тебе правду в глаза, какой бы она ни была. Но есть и минусы: ты всегда немного на вторых ролях, в ее тени. Хотя если тебя это не смущает, то ничего в этом страшного



нет. **Совет:** Постарайся чаще принимать решения сама и научиться говорить «спасибо, нет», если ты чего-то не хочешь делать.

**Больше В:** Пожалуй, она даже не подруга тебе, а приятельница. Ваше общение похоже на соревнование в том, кто лучше: кто первый влюбился, у кого ярче макияж или круче мобильник. **Совет:** Такие отношения дружбой не назовешь, они утомляют и отнимают много сил. Все-таки не изобрели еще такого вида спорта, как «забег на дружеские дистанции». Поэтому нейтрально-приятельские отношения с такой подругой можно поддерживать, но близко подпускать не стоит.

**Больше Г:** Это ненадежный человек, который в трудной ситуации может повести себя крайне эгоистично и даже предать. С ней в разведку не пойдешь — подведет и бросит. **Совет:** Держись от такой «подруги» подале. Отношения с ней не только отнимают много сил, но и ничего хорошего в твою жизнь не привнесут.

Иллюстрация: [\*Designed by Freepik\*](#)





# *3 мультфильма, которые заставят твое сердце растаять*

Травка зеленеет, солнышко блестит... Самое время посмотреть что-нибудь воодушевляющее. Мы подобрали для тебя три классных мультика: о семье, любви и дружбе.

**«ВАЛЛ-И»**

**Страна: США**

**Режиссер: Эндрю Стэнтон**

ВАЛЛ-И — это безумно трогательный робот-уборщик. Его имя расшифровывается, как «вселенский аннигилятор ландшафтный, легкий, интеллектуальный». Люди давно покинули Землю на огромных космических кораблях, оставив машины разгрести планету



от мусора. Когда-то таких, как ВАЛЛ-И было много, но теперь он остался совсем один. Он смотрит видеокассету со старым фильмом, дружит с тараканом и даже находит маленькое растение, чудом выжившее на планете-свалке. Но вот однажды на Землю прилетает робот ЕВА («естествоведческая автоматика»), и ВАЛЛ-И встречает свою любовь, за которой готов следовать буквально на край Вселенной...

***«Унесённые призраками»***

***Страна: Япония***

***Режиссер: Хаяо Миядзаки***

Тихиро всего десять лет. Она самая обычная девочка, слегка капризная, немного балованная. Но однажды она попадает в совсем другую реальность, населенную духами и призраками. Ее родители превращаются в свиней, и чтобы спасти их и вернуться к людям, Тихиро приходится поступить на работу в странные бани, которыми управляет страшная и ужасная волшебница — Юбаба. Хорошо, что на пути девочки встречаются новые друзья: дед Камадзи, банщица Рин и, главное, добрый мальчик-дракон Хаку... Тихиро



ждут удивительные и опасные приключения, а тебя — невероятное путешествие в фантастический, детально продуманный и нарисованный мир призраков.

## **«Эрнест и Селестина»**

**Страна: Франция, Бельгия**

**Режиссеры: Стефан Обье, Венсан Патар, Бенжамен Реннер**

Жила-была в подземном королевстве мышка-сирота по имени Селестина. Она очень любила рисовать, но ее заставляли работать — собирать в «верхнем мире» выпавшие медвежьи зубы и относить их стоматологам, чтобы изготавливать протезы для грызунов. И вот однажды Селестина познакомилась с чудачковатым медведем по имени Эрнест. И несмотря на то, что медведям и мышам совсем не положено общаться (а положено в ужасе разбегаться друг от друга), эта странная парочка стала дружить и вместе вляпываться в самые невероятные происшествия. Не будем выдавать, чем закончилась эта невероятная история, смотри — и сама все увидишь!

Иллюстрация: [Designed by winkimages /](#)

[Freepik](#)





## Бери пример, бери!

Ну как сосредоточиться на математике или физике, если ску-у-учно? Ищи вдохновение у тех, кто посвятил им всю свою жизнь — а значит, каким-то образом нашел в них нечто увлекательное.

Прочитай биографии знаменитых ученых — порой это захватывающие приключенческие истории. А иногда и комедии. Некоторые эпизоды тебе точно запомнятся — и ты сможешь порадовать преподавателей своей эрудицией ;) Вот, например, ты в курсе, что...

...Немецкий физик Арнольд Зоммерфельд, известный достижениями в квантовой теории, электронной теории, электродинамике и многих других научных областях, с 1917 по



1951 год 81 раз (!) номинировался на Нобелевскую премию в разных категориях, но так ее и не получил. Зато нобелевскими лауреатами стали семеро его студентов.

...В 1921 году к художнику Борису Кустодиеву обратились двое молодых ученых с просьбой написать их портрет. Мол, Кустодиев рисует только знаменитостей, а они уверены, что тоже прославятся, пусть сейчас никому и не известны. Этими учеными были Петр Капица и Николай Семенов, будущие нобелевские лауреаты по физике и химии соответственно.

...Знаменитый датский физик Ниль Бор увлекался футболом и был вратарем. Его брат Харальд, математик, выступал в том же клубе, но играл еще и за сборную Дании. Он был настолько популярен, что на защите его диссертации присутствовало больше футбольных болельщиков, чем математиков.

...Физик Стивен Хокинг с помощью эксперимента доказал, что перемещение во времени пока невозможно. 28 июня 2009 года он организовал вечеринку для путешественников во времени, однако объявление об этом



события сделал только на следующий день в интернете. На встречу в указанное время никто не пришел.

...Софья Ковалевская увлеклась математикой в раннем детстве, когда для ее комнаты не хватило обоев и вместо них наклеили листы с лекциями о дифференциальном и интегральном исчислении.

...Александр Бородин своей основной профессией считал химию, но больше прославился как композитор. У него была привычка записывать ноты своих музыкальных произведений карандашом. Но карандашные записи недолговечны. Чтобы сохранить их, Бородин покрывал бумагу раствором желатина или яичным белком. Так химия пришла на помощь музыке.

...Однажды на камзоле М.В. Ломоносова продрались локти. Повстречавший его придворный щеголь ехидно заметил по этому поводу: «Ученость выглядывает оттуда...» — «Нисколько, сударь, — немедленно ответил Ломоносов, — глупость заглядывает туда!».

*Иллюстрация: [Designed by Freepik](#)*





Ручной дракон —  
это, разумеется, круто.  
Пока не заведешь его себе.

Иллюстрация: [Designed by Freepik](#)



## *Яшніцца «Валери»*

Попробуй! Это блюдо не похоже ни на обычную яичницу, ни на омлет. Получается воздушно и сытно.

*3-4 яйца*

*2-3 ст.ложки растительного масла (рафинированного, без запаха)*

*соль — по вкусу*

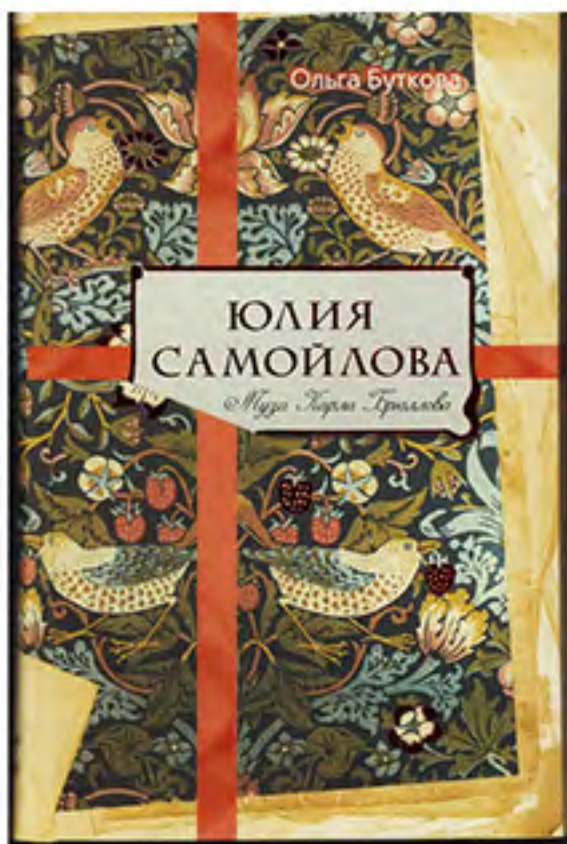
Сковороду хорошо разогреть (обязательно!), добавить масло. Аккуратно разбить яйца и сразу начать равномерно (от бортиков) перемешивать содержимое сковород-



ки, не давая яичнице пригореть. Как только белок «схватился» — тут же убрать сковороду с огня. Сразу подавать к столу (горошек, огурчики, хлебцы — гарниры могут быть любые). Можно немного полить майонезом.

*Фото из архива журнала «Маруся».*





**Ольга Буткова.  
«Юлия Самойлова.  
Муза Карла  
Брюллова»**

У художника Карла Брюллова было свое представление об истинной красоте. Ему повезло встретить свой идеал в жизни. Героиней лучших его полотен была русская графиня, родственница государя, Юлия Павловна Самойлова. Она прославилась в России и за ее пределами своей красотой, роскошными приемами, благотворительной и экстравагантными поступками.



Чем больше у тебя желаний —  
тем больше их сбудется.  
Так работает теория вероятности.  
Главное — желай!

Иллюстрация: [Designed by macrovector](#)  
[official / 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.margia.ru](http://www.margia.ru)**