

# Online МАРУСЯ

*Яркое лето  
с «Марусей»*



**5 упражнений  
для талии**

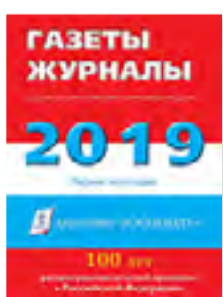
# Любимы читать «Марусю»?



**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»**

Иллюстрация: [Designed by Freepik](#)



# Лобстер, мясное платье и другие

В Лас-Вегасе, где сейчас проходит вторая часть серии концертов Леди Гага «Enigma», открылась выставка сценических и выходных нарядов 33-летней Певицы «Haus of Gaga/Las Vegas».

«Haus of Gaga» — это команда стилистов, работающая со звездой. «Леди Гага и я хотели, чтобы эта выставка отражала самые яркие моменты ее карьеры, — сказал ее бывший стилист и куратор выставки Никола Формичетти. — Мы хотели создать пространство, где все эти вещи, обувь, маски и парики могли быть собраны вместе, чтобы порадовать фэнов. В процессе подготовки выставки, я связывался с ее фэнами и спрашивал их, какие костюмы они желали бы увидеть».

На выставке, которая будет работать до 8 ноября, всего 40 экспонатов. Среди главных — боди «Versace», в котором Гага выступала в перерыве матча на Суперкубок по



американскому футболу в 2017 г., шляпа в виде лобстера, созданная Филипом Трейси, знаменитое мясное платье Франка Фернандеса, в котором певица красовалась на 27-й церемонии «MTV Video Music Awards» в 2010 г. Часть экспонатов впоследствии будет продана на аукционе. Все доходы будут переданы созданному Леди Гага благотворительному фонду «Born This Way Foundation», поддерживающему молодых людей.

*(Информация предоставлена  
Agency TURNE).*



# ***Браслет – сколько зим, сколько лет!***

Браслет — не функциональный, зато очень красивый аксессуар. Его история уходит своими корнями в глубокую древность.

Во времена античности браслет был едва ли не самым популярным украшением. А в Средневековье, когда руки перестали оголять, неожиданно потерял актуальность и вышел из моды.

Вспомнили о браслете только в эпоху Возрождения. В Северной Европе золотые и жемчужные ободки носили поверх рукава, а на юге надевали прямо на оголенную руку.



К середине XVI века этот аксессуар начали украшать драгоценными камнями, жемчугом и эмалью. Спустя столетие в моду вошли длинные рукава рюшами и узкие манжеты. О существовании браслета снова забыли.

Не вспоминали о нем и в эпоху рококо. Дамы того времени предпочитали носить на запястьях жемчужные нити в несколько рядов и черные ленты с медальонами.

В конце XVIII века вернулась мода на золотые браслеты, столь популярные в эпоху Возрождения. Правда, теперь на руке носили сразу два или три украшения. Классицизм отличался своей любовью к браслетам с камнями, а романтизм — к отделанным филигранью или сплетенным из волос.

В 30-40 годах XIX века на пике популярности оказались парные браслеты, декорированные драгоценными камнями в оправе. В эпоху модерна, когда оригинальность формы соперничала с изяществом отделки, появилось невероятно много моделей этого украшения. Осталось решить, какую модель выбрать.

Фото: [\*Designed by Freepik\*](#)



## ***5 упражнений для талии***

Думаешь, осиная талия для тебя — недо-стижимая мечта? А вот и нет! Просто начни регулярно делать специальные упражнения. Ну что, ты готова к спортивным подвигам?

### ***Упражнение № 1***

Встань прямо, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклонись и коснись руками паль-цев левой ноги. Затем вернись в исходное положение, сделай наклон вправо. Для на-чала повтори упражнение 15 раз в каждую



сторону, а потом постепенно увеличивай нагрузку.

## **Упражнение № 2**

Исходное положение прежнее. Делай наклоны в стороны: правую руку подними вверх и наклони корпус влево, при этом хорошенько потянись рукой, чтобы почувствовать мышцы. Ноги при этом не сгибай! После возвращения в исходное положение сделай наклон вправо. Тоже начинай с 15 повторений.

## **Упражнение № 3**

Встань на колени, держи корпус прямо, руки опущены. А теперь из этого положения быстро переседай вправо так, чтобы правая ягодица коснулась пола. Руки при этом отведи в левую сторону. Дальше вернись в исходное положение, а затем переседай влево. Сделай упражнение 10 раз в каждую сторону.

## **Упражнение № 4**

Встань сначала на колени, а потом упрись руками в пол. Правой рукой обхвати с наружной стороны щиколотку правой ноги и подтяни колено как можно ближе к подбородку. Теперь отведи ногу назад, при этом согни ее в колене и прогнись в талии. Затем выполни



все то же с другой ногой. Сделай для начала 10 повторов.

## **Упражнение № 5**

Сядь на пол, правую ногу отведи в сторону, левую согни в колене и подтяни к бедру. Правой рукой обхвати щиколотку правой ноги, левую руку подними вверх. А теперь наклони корпус в правую сторону, при этом постарайся коснуться левой рукой кончиков пальцев правой ноги. При этом рука должна быть строго над головой, корпус «смотрит» прямо. Получилось? А теперь выпрямись, поменяй позицию и сделай упражнение с наклоном уже в левую сторону. Повтори 5-10 раз.

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



## *Язык без костей*

Если ты можешь посвятить в нелегкие отношения Маши и Сережи даже ошибшегося номером абонента из Сыктывкара, то сплетни — явно твоя стихия. Но ведь тебе совсем не хочется прослыть сплетницей, правда? С этим качеством нужно бороться. Мы подскажем как.



**Совет № 1: Задумайся: не от недостатка ли полезных и интересных занятий у тебя страсть к чужим делам? Возможно, тебе просто некуда девать время? Пора подыскать себе хобби!**

**Совет № 2: Если ты в пересказы увиденного, услышанного, подсмотренного вpleтаешь свои вымыслы, лучше прибавляй не отдельные черточки, а целые сцены. Потом подшлифуй диалоги... и отправь на литературный конкурс в «Марусю»!**

**Совет № 3: Если тебя «несет» в определенный момент, то лучше сократить количество таких моментов в твоей жизни до минимума. Например, если язык распоясывается, только когда ты не видишь собеседника (например, по телефону), то прекрати занимать аппарат — уступи его, небось уже очередь из домашних набежала.**

**Совет № 4: Если ты подтверждаешь гипотезу психологов о болтушках — сплетничаешь ради 15 минут славы, то стань девушкой, чьи познания в определенном предмете (о моде, спорте или о музыке) не знают границ. Тогда взгляды, обращенные к тебе, бу-**



дут куда осмысленнее, а ты приобретешь в своей компании репутацию вдумчивого и интересного человека.

***Совет № 5: Иногда лучше жевать, чем говорить.***

Поскольку ты барышня воспитанная и не будешь болтать с набитым ртом, то наличие в нем жвачки, ириски и леденца может спасти тебя от лишних бесед на ненужные темы.

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



## «Звёзды» в саду

Бери лопату, грабли, и айда в огород! Цветы сажать! Как знаменитости.

Скажешь, не барское это дело — в огороде копать. Ногти сломать можно, кожа огрубеет, потрескается. А знаешь, чем занимается на досуге английская королева? Ходит в свою собственную оранжерею перекапывать грядки и рассаживать лилии. Думаешь, за нее все делает специально обученный садовник? Дудки! Сама.



Мы уж не говорим, о «звездах». **Майкл Джексон**, например, любил нарциссы. Их в его личной резиденции были целые поля.

А **Дженифер Лопес** коллекционирует розы: сама сажает, сама прививает, сама поливает... Сейчас ее коллекция насчитывает более 200 сортов.

Говорят, одной из причин развода **Николь Кидман** с красавчиком Крузом, между прочим, стало то, что однажды под утро, возвращаясь с приятельской вечеринки, Том случайно припарковался на клумбе, которую Николь разбила собственноручно накануне вечером.

Когда **Бритни Спирс** была еще совсем юной, она нашла в лесу желудь. Он ей так понравился, что будущая звезда не знала, куда бы его спрятать. И наконец закопала в один из цветочных горшков в маминной комнате. Прошло время, Бритни уехала в колледж, а мама вдруг обнаружила огромный побег неизвестного растения в горшке любимой узумбарской фиалки.

А уж как всех удивляет старина **Эминем**. У парня одна из комнат просто забита какту-



сами. Сам «звездный хулиган» считает, что кактусы очень похожи на него. Они такие же колючие снаружи — только прикоснись и укусят! — но мягкие и нежные внутри.

А вот **Джонни Депп** не любит цветы. Он не понимает, как можно холить и лелеять какую-то травку в течение многих месяцев и получить на пару дней удовольствие от зацветшего любимца. Цветам Джонни предпочитает овощи. У него рядом с домом целая бахча с арбузами, тыквами и кабачками.

**Ричард Гир** тоже не смог отказать себе в удовольствии заняться садоводством. Если простой человек за свою жизнь должен успеть построить дом, вырастить сына и посадить дерево, то Гир посадил их несколько десятков тысяч. Причем, как утверждает он сам, среди всего этого леса нет ни одного повторяющегося вида!

Фото: [\*Designed by Freepik\*](#)



## ***Полотенце с характером***

А знаешь ли ты, что банное полотенце может немало рассказать о твоём характере?

Если полотенцевладелица выбирает...

***...маленькое полотенце***

Ты вообще можешь обходиться без него, быстрее сама обсохнешь. Ты свободолюбива и стремишься к независимости. Смотри, не простудись.



***...большое мягкое банное полотенце***

Ты любишь тепло и уют, нуждаешься в ласке и защите. Тебе нужен уголок, в котором можно спрятаться от общества и от своих проблем. Тебе ни в коем случае нельзя замыкаться в себе.

***...несколько полотенец — для разных частей тела***

Ты любишь порядок. Все должно быть на своих местах, только тогда ты почувствуешь себя комфортно. Их тебя получится хорошая хозяйка.

***...вафельное полотенце***

Ты умеешь экономить. Излишняя роскошь — не для тебя. Это похвальное качество, но иногда нужно уметь себя побаловать.

Фото: [\*Designed by Freepik\*](#)



Многие из нас давно живут  
за чертой вредности.

Фото: [Designed by Asierromero / Freepik](#)



## ***Круассаны с джемом***

Как бы ты ни любила круассаны, их приготовление — вещь трудоемкая. Поэтому стоит приготовить тесто на два или даже три раза.

*450 г муки*

*2 ч.л. соли*

*200 г сливочного масла*

*50 г сахара*

*1 яйцо*

*250 мл теплого молока*



*25 г свежих дрожжей (или 15 сухих)  
150 г густого джема*

Добавь в муку соль и разотри с 25 г масла. Смешай сахар со взбитым яйцом, молоком, дрожжами и оставь при комнатной температуре на 10 минут. После чего все соедини и замеси тесто. Раскатай тесто, намажь сверху одну треть оставшегося масла. Сложи пласт теста втрое. Защепи края. Снова раскатай тесто прямоугольником и повтори процедуру со смазыванием и складыванием еще пару раз, добавляя масло. Заверни тесто в целлофан и положи на один час в холодильник. Затем снова раскатай, смажь остатками масла и положи в холодильник. Повтори весь процесс (кроме смазывания) еще два раза и снова положи в холодильник на 1 час. Затем раскатай тесто прямоугольником, нарежь на треугольники. Положи на основание каждого ложку джема, сверни треугольники рулетом. Смажь яйцом и оставь на 20 минут для поднятия. Разогрей духовку до 220 градусов и выпекай 12-15 минут.

*Фото из архива журнала «Маруся».*



# Франсуаза Буше. «Книга, которая учит любить книги даже тех, кто не любит читать»

Хоть эта книжка совсем детская, но взрослые ее тоже листают с удовольствием. Потому что все, сказанное в ней, — абсолютная правда. Например, ты узнаешь, почему книги лучше, чем пирожные и iPad, а также — чем они похожи на кроликов. А еще — как с их помощью посетить все страны мира, избавиться от бессонницы и стать поистине блистательной личностью. В общем, тут много-много полезной информации. Да еще и с картинками.



Даже когда ты грустишь, помни,  
что ты прекрасна, и весь мир  
принадлежит тебе.

Фото: [Designed by rawpixel.com / Freepik](https://www.rawpixel.com/)



## **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.mariia.ru](http://www.mariia.ru)**