

Online МАРУСЯ

Яркое лето
с «Марусей»



Советы
для
жаркого
лета



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
в разделе «Подписка»**

Иллюстрация: Designed by Freepik

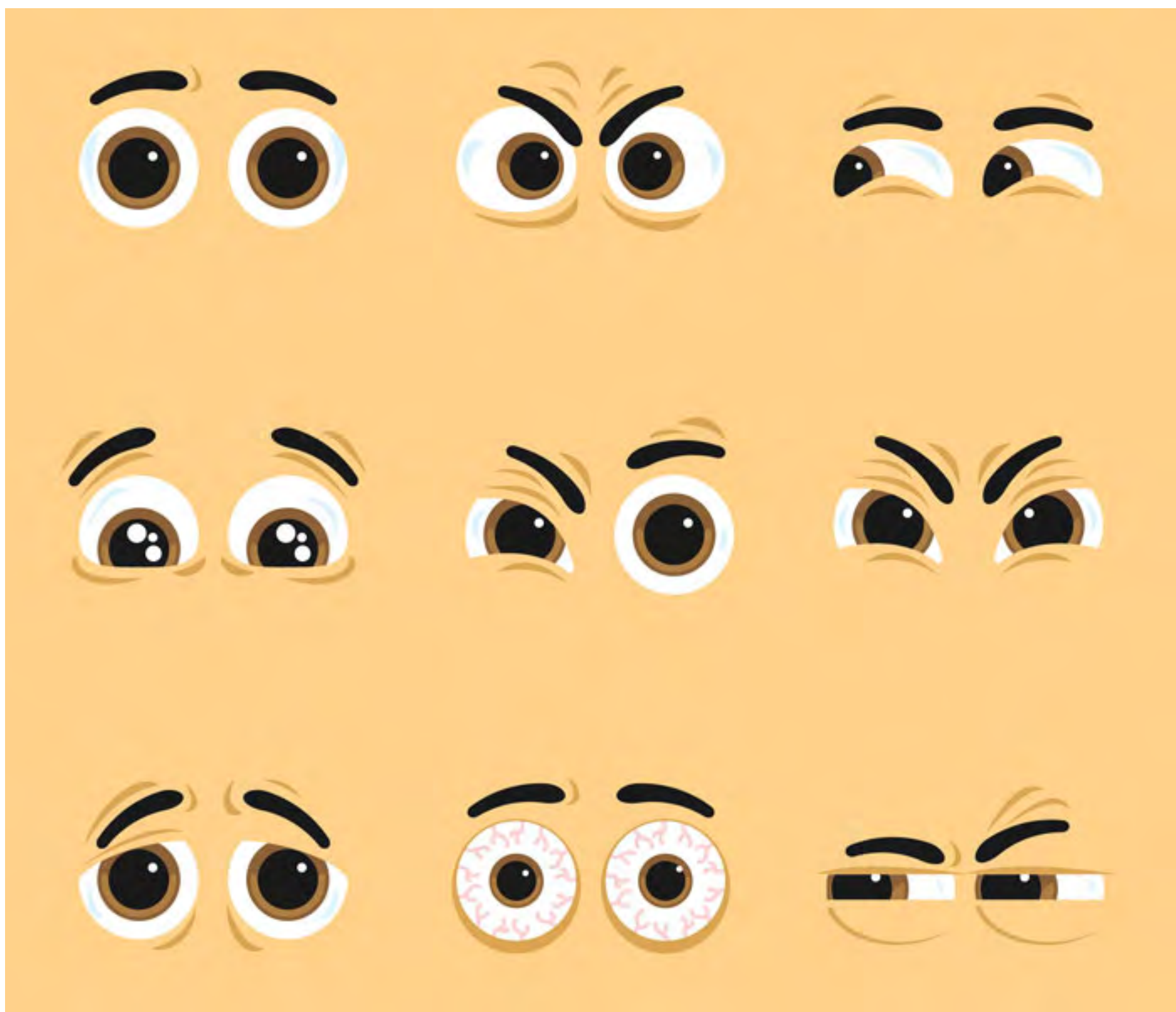


Не то, что нынешнее племя

Наоми Кэмпбелл рассказала об отличии современных моделей от моделей ее поколения.

«Я восхищаюсь Джиджи и Беллой (Хадид), — заявила 49-летняя темнокожая топ-модель. — Они очень трудолюбивые девушки. Но я могу говорить только от имени моего поколения — Линды (Евангелисты), Кристи (Тарлингтон), Стефани (Сэймур), Кейт (Мосс). Мы никогда не заботились о славе, никогда не думали о том, чтобы стать селебрити. Мы просто работали ради креативности и престижа». Наоми также призналась, что ее и ее коллег очень удивлял интерес к их жизни. «Помню я как-то проснулась в Милане и была шокирована, увидев на первой странице газеты материал о том, что я ела на завтрак днем раньше».

*(Информация предоставлена
Agency TURNER).*



Глаз да глаз

В начале прошлого столетия глаза любили изображать на своих холстах художники-модернисты, а сейчас этот принт приглянулся модельерам.

Впервые «глазастая» одежда появилась на подиуме в 2014 году — благодаря стараниям дизайнеров марки Kenzo. Они посвятили этому необычному рисунку целую коллекцию, которая называлась «Всевидящее око».



Реакция публики была настолько бурной и восторженной, что остальные Дома моды тут же принялись штамповать похожую одежду под своими брендами. Особенно отличились Fendi, Jeremy Scott, Moschino и Christian Dior. Затем интерес к супермодному рисунку постепенно угас, но, как выяснилось, лишь на время. Этой весной глазастая одежда триумфально возвращается в наши гардеробы.

Стилисты советуют не бояться облачаться с ног до головы в вещи с изображением глаз. Однако если такой образ кажется тебе слишком экстравагантным, а шагать в ногу с модой очень хочется, обрати внимание на детали. Можешь выбрать какую-то одну вещь, например, пальто или брюки, или ограничиться аксессуарами — шейным платком, сумкой или кошельком. В любом случае незамеченной ты не останешься.

Иллюстрация: [Designed by Freepik](#)



Советы для жаркого лета

Есть несколько проверенных способов, как сохранить хорошее самочувствие, когда за окном +35 в тени.

Во-первых, старайся не выходить на улицу в самое пекло: с 12.00 до 16.00, когда солнечные лучи самые интенсивные. Загорать в эти часы, конечно, тоже нельзя, иначе запросто получишь ожог кожи. Во-вторых, максимально обустрой свою квартиру, учитывая наступившее лето. Светоотражающая пленка на



окнах не даст им перегреваться, регулярная влажная уборка освежит воздух в квартире. По углам можно расставить емкости с водой или включить увлажнитель воздуха. Также не забудь про вентилятор, который обеспечивает постоянную циркуляцию кислорода в комнате. Поставь его около окна или направь поток воздуха в центр комнаты, а не на себя. Так ты точно не простудишься и получишь долгожданную прохладу. Ну, а если у тебя дома есть кондиционер, то направь поток воздуха параллельно полу и задай температуру не ниже +24 градусов. Так ты точно охладишься и не заболеешь.

Иллюстрация: [Designed by rawpixel.com /](http://Designedbyrawpixel.com/)
Freepik



Лично и трогательно

Порадовать молодого человека вниманием и сюрпризами можно даже в том случае, если твой бюджет жестко ограничен. Есть несколько идей, которые не требуют больших вложений. Это подарки, сделанные своими руками. А значит, в них будет вложена частичка твоей души.



Идея первая: «А не спеть ли мне песню А-А-А любви?»

Сегодня музыку можно легко скидывать на странички в соцсетях, и уже мало кто помнит, как вообще выглядят компакт-диски. Но если ты запишешь на диск подборку музыки, которая что-то значит для вас двоих — это будет очень адресный и милый подарок. Например, там может быть песня, под которую вы исполняли ваш первый медленный танец на школьной дискотеке. А может быть — музыка, которая играла в кафе, когда вы были на первом свидании... Добавь в список композиции, которые любит твой мальчик. Постарайся расположить музыку так, чтобы один трэк красиво сочетался с другим. Может быть, даже в чередовании песен будет заложен какой-то смысл. Оформить диск можно оригинальным и романтичным образом. Вместо классического «название/исполнитель», напиши, например так: «1 — наша осенняя прогулка», «2 — под нее я думаю о тебе», «3 — наш романтический ужин» и т.д. Обложку можно разрисовать сюжетами из вашей личной истории.



Идея вторая: «Я к вам пишу, чего же боле»

В эпоху интернета, мы совсем забыли, как это приятно — получать письма в почтовом ящике. А ведь реальное письмо можно пощупать, посмотреть, сложить и снова перечитать... И даже понюхать! Недаром раньше было принято наносить капельку духов на романтические послания. Такое живое письмо приятно вертеть в руках, а может быть даже поместить в свой дневник, чтобы время от времени доставать и вспоминать об адресате. Тут можно рассказать о своих чувствах или вспомнить самые трогательные моменты вашего знакомства. Дабы не ошибиться с датой, ты можешь не отправлять письмо по почте, а лично бросить его в нужный почтовый ящик. Можешь выбрать для письма какой-нибудь красивый конверт и разрисовать его сердечками.

Идея третья: Храни тебя мой талисман

Наверняка, у вашей пары есть какой-то значимый для вас символ. Например, это может быть цифра «5», потому, что вы познакомились пятого числа какого-то месяца.



Или бульдог — потому, что когда вы встретились у общих друзей в гостях, там была очаровательная собака именно этой породы. Или звезда — потому, что ваше знакомство произошло на курсах астрономии... и так далее. То, что символизирует ваши отношения, может быть отличным амулетом, который ты можешь изготовить сама. Как ты это сделаешь — выбирай сама. Можно, например, вырезать из кожи и повесить на шнурке, чтобы мальчик носил амулет на шее. Также можно изготовить талисман в форме брелока, браслета или книжной закладки — в общем, воплотить его в любую вещь, которая нужна в обиходе. Обрати внимание: если ты хочешь, чтобы бойфренд буквально не расставался с предметом твоего творчества, он должен быть прочным, удобным и надежным: перепроверь застежку, обрати внимание на качество материалов.

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



«Фабрика» ждёт тебя

После того, как участница группы «Фабрика» Саша Савельева официально ушла в декретный отпуск (в конце марта она родила сына в браке с актёром Кириллом Сафоновым), на ее место было решено взять новую певицу.

Продюсерский центр Игоря Матвиенко до 8 июля принимает заявки от девушек через email ***casting@matvey.ru*** (<https://ok.ru/>



[fabrika](#)). «Мы подумали и решили немного поменять стиль «Фабрики». Уйти чуть больше в этно. Потому ищем девушку с душой и музыкальной культурой, которая обладает в вокале народными интонациями, чтобы была такая этно-окраска. Мы хотим поэкспериментировать стилистически», — говорит продюсер и композитор Игорь Матвиенко.

Напомним, что группа «Фабрика» была сформирована продюсером Игорем Матвиенко в 2002 году в ходе проекта «Фабрика звезд-1». За 17 лет существования в коллективе неоднократно происходили изменения. В разные годы солистками «Фабрики» были: Сати Казанова, Мария Алалыкина, Екатерина Ли и Александра Савельева. В настоящее время в группе остались Ирина Тонева и Александра Попова. Хочешь к ним присоединиться? **Справки: press@matvey.ru, +7(495)925-23-05**

*(Информация предоставлена
Agency TURNE).*

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



Девочка, живущая в сети...

Компьютер и интернет — куда же сейчас без них? Но слишком велик риск попасть в настоящие компьютерные сети, из которых не так уж и легко выбраться. Давай узнаем, грозит ли тебе компьютерная зависимость?

1. На соцсети, воцап, инстаграм и компьютерные игры у тебя в среднем уходит в день:

А) 0 часов 15 минут;

Б) от 30 до 45 минут в день;

В) «Трудно подсчитать, может, часа четыре или шесть. Что я, на часы смотрю, что ли?».



2. Ты мечтаешь встретить принца. Как ты думаешь, где и как произойдет ваше первое свидание?

А) «Я буду сидеть в кафе, а он подойдет и подарит мне красную розу»;

Б) «Я буду сидеть в интернете, а он пришлет мне виртуальную открытку с розой»;

В) «Познакомимся в сети, потом я ему дам свой номер телефона. Ну а потом можно и фотографиями обменяться».

3. Ты сидишь в чате и обсуждаешь какой-то жизненно-важный вопрос. В это время звонит телефон.

А) «Конечно, подойду. Никуда мои виртуальные друзья не пропадут»;

Б) «Подойду, вдруг это Сашка решил позвать на свидание? Главное, разговор уложить минуты в три!»;

В) «Да что же, в доме больше к телефону подойти некому? Тем более в чат только что вошли Петров и Иванов. Сейчас же начнется все самое интересное!»

4. Ты готовишься к экзамену. Для подготовки тебе нужно...



- А) ...покопаться в учебниках;
- Б) ...порыться в виртуальной библиотеке;
- В) «Да я вообще и готовиться не буду, скачаю в сети ответы на вопросы и распечатаю шрифтом помельче».

5. Родители за неуспеваемость отключили тебе интернет. Что будешь делать?

- А) «Пойду на дискотеку или к подруге»;
- Б) «Пойду к Пашке в гости, у него вайфай роутер»;
- В) «Буду плакать, кричать и умолять его включить. Завтра у меня важнейшая игра по сети, мне нужно тренироваться».

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

Больше А: К интернету ты относишься спокойно, даже прохладно. На самом деле плюсов у интернет-общения и поисков информации тоже много. В любом случае зависимость от гаджетов тебе пока что не грозит.

Больше Б: Ты находишься в зоне риска. Постепенно интернет-общение начинает вытеснять общение реальное. Позвони подругам, наверняка они соскучились по тебе —



живой и веселой. Так что выключай комп и отправляйся гулять!

Больше В: Слушай, а ты вообще помнишь, как тебя зовут? Или уже и контрольные в школе подписываешь ником lovetochat? Еще чуть-чуть — и сеть поглотит тебя! Поверь, в жизни помимо интернета еще много всего интересного. Так что, пока еще не слишком поздно, запри компьютер в сейфе, а ключ отдай родителям!

Фото: [Designed by Freepik](#)



Полезное упражнение для глаз:
1. Закрой глаза.
2. Сми.

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



Салат «Сафари»

Быстро, сытно и удивительно вкусно! Этот салат можно подавать как в слоеном виде, так и просто перемешав все ингредиенты. В любой компании он идет на «ура».

300 г салатных листьев

200 г ветчины

1 банка консервированной кукурузы

1 сладкий перец

150 мл майонеза



Салат, ветчину и перец порезать соломкой. Уложить на блюде слоями вместе с кукурузой. Полить майонезом. Сразу подавать к столу.

Фото из архива журнала «Маруся».



Анастасия Зурабова.

«Начни с десерта!»

Автор книги с таким аппетитным названием — авторитетный инстаграм-блогер и судья кулинарных батлов. Секрет ее успеха — стильные фотографии всяких вкусняшек и беспроегрышные рецепты. Собственно, они-то здесь и собраны. Анастасия тебя научит готовить симпатичные разноцветные печеньки — совсем как на обложке, а также ванильные пончики в глазури, чизкейки, яблочные кексы, тыквенные батончики с корицей и много чего еще.



Будь самой веселой
И самой счастливой,
Хорошей и нежной,
И самой красивой!

Иллюстрация: [Designed by Sabrin Deirani / 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