

# Online МАРУСЯ

*Яркое лето  
с «Марусей»*



*На твоих двоих*



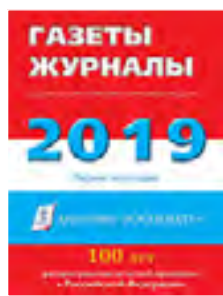
# Любимый читает «Марусю»?



**Подписка на журнал «Маруся»**

*(печатная ежемесячная версия)*

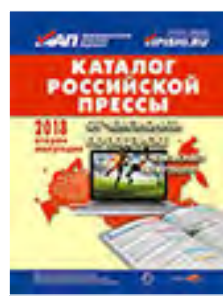
*через почту по каталогам*



«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»**

Иллюстрация: [Designed by Freepik](http://Designed by Freepik)





# Всем сумкам сумка

На протяжении нескольких десятилетий сумка «Биркин» являлась предметом вождения модниц всего мира. Чтобы стать обладательницей легендарного аксессуара, нужно было отстоять в очереди несколько лет. Удивительно, но ажиотажный спрос до сих пор не утих.

Фирма «Hermes» в 1984 году выпустила сумку модели «Биркин», назвав ее именем известной актрисы и певицы Джейн Биркин. Несмотря на то, что в нынешнем году сумке исполняется 35 лет, она продолжает пользоваться невероятным спросом. На недавно прошедшем аукционе «Christie's» в Лондоне сумка из кожи нильского крокодила «Birkin 35» была продана за 162,5 тыс. фунтов при экспертной оценке в 70-90 тыс. Всего на аукционе продавались 243 лота, интерес к которым проявили покупатели из 41 страны. Другая сумка «Биркин», изготовленная из кожи гребнистого крокодила, ушла за 118,75 тыс. фунтов при предварительной оценке в 50-70



тыс. А ведь сумка «Birkin» практически не изменилась за 30 с лишним лет с момента ее появления на рынке.

*(Информация предоставлена  
Agency TURNE).*



## На твоих двоих

Ты умеешь правильно выбирать обувь? В этом деле есть свои правила. Их немного. Запоминай:

— покупать обувь лучше всего во второй половине дня, когда ноги слегка отекают. Так ты сможешь уберечь себя от ситуации, при которой купленные недавно туфли к вечеру начинают жать;

— не стоит брать даже очень понравившуюся модель не твоего размера с расчетом: «Авось разносится!» Может и не разноситься;

— также не нужно приобретать обувь большего размера. Неправильное распре-



деление усилий нагрузки на стопу во время ходьбы будет деформировать обувь, доставлять дискомфорт и даже может привести к травмам;

— покупая туфли, внимательно рассмотри задник: на месте соединения с каблуком не должно быть складок или морщинок. Они способны испортить твой образ так же, как и морщинки на колготках;

— примеряя сабо на высокой платформе, обрати внимание, чтобы носок был приподнят, обеспечивал пережат стопу при ходьбе;

— настоящие мокасины, прообразом которых является обувь североамериканских индейцев, делаются на кожаной подошве и обязательно прошиваются. Их можно в буквальном смысле закрутить в трубочку от носка к пятке. Современный вариант мокасин на литой подошве менее эластичен, зато очень прочен;

— имей в виду, что туфли и босоножки на кожаной подошве предназначены только для помещений. Если ты хочешь выходить в них на улицу, придется сделать в мастерской резиновую наклейку;



— во многих магазинах предупреждают о том, что нестойкость красителя браком не является (и твои светлые носочки могут окраситься). В этом случае есть два выхода: либо покупать обувь со светлыми стельками, либо рисковать. Прада, риск невелик: все фирменные магазины предлагают специальные средства для обуви, позволяющие избежать «линьки».

Иллюстрация: [Designed by pch.vector / Freepik](#)





## Человек в цифре

Знаешь ли ты, сколько волос у тебя на голове, с какой скоростью растут твои ногти и сколько микробов живет в твоём организме? Затрудняешься ответить? Тогда предлагаем расширить свои познания и узнать много нового о себе.

### **Наше тело**

Наше тело на 65% состоит из воды.

Общее количество потовых желез у человека достигает 2,5 млн.

### **Наша кожа**

Кожа — самый большой орган в нашем организме. Ее общая площадь у взрослого че-





ловека достигает 1,6 м<sup>2</sup>. Общий вес кожи в два раза больше веса печени.

Кожа может дышать: она поглощает около 1% всего вдыхаемого нами кислорода.

Также кожа выводит за сутки 800 г водяных паров, это в два раза больше, чем выводят легкие.

Толщина эпидермиса (поверхностного слоя кожи) самая большая на подошвах — 1,5 мм, а самая маленькая на веках — 0,3 мм.

Полное обновление эпидермиса на подошве происходит примерно за месяц, а на локте за 10 дней.

Человек среднего возраста ежечасно теряет 600 тысяч частичек кожи, а за год «потеря» достигает 675 грамм.

На кусочке человеческой кожи размером с пятирублевую монету находится 19 500 000 000 клеток, 6 метров кровеносных сосудов и 25 метров нервных волокон, более 1000 нервных окончаний, 645 потовых желез, 75 сальных желез и 65 волосяных мешочков.

Кровеносные сосуды, находящиеся в коже, могут вмещать до одного литра крови.



Сальные железы в сутки вырабатывают до 20 г сала, которое равномерно распределяется на коже.

### **Наши волосы**

Наши волосы на 97% состоят из протеина и на 3% из минералов и углерода.

В зависимости от толщины волоса на голове у человека растет от 30 000 до 150 000. Причем отмечено, что в среднем у блондинов примерно 120 000 волос, у брюнетов 100 000, а у рыжих 80 000.

Наибольшая продолжительность жизни волоса на голове — шесть лет.

Здоровые волосы отрастают на 1 см в месяц, причем летом волосы растут быстрее, чем зимой.

Норма выпадения — 40-60 волос в день.

Ресницы — самые недолговечные волосы на теле человека, продолжительность их жизни — 150-200 дней. На верхнем веке растет в среднем 100-150 ресничек, а на нижнем 50-70.

### **Наши ногти**

Здоровый ноготь растет со скоростью 0,1 мм в сутки, это в три раза медленнее, чем



волос. Полностью ноготь сменяется за пять месяцев.

### **Наши бактерии**

В человеке живет более 500 видов полезных микробов, которые защищают организм.

Даже если очень хорошо помыть руки, на них останется 100 микроорганизмов на 1 см<sup>2</sup>.

При рукопожатии передается 10 млн. бактерий, а при поцелуе 42 млн.

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





## *Милые бранятся*

Умешь ли ты ссориться и мириться? Как выглядишь во время конфликтов? Белой или пушистой овечкой или разъяренной волчицей? Давай узнаем прямо сейчас.

***1. Вы договорились с подругой пойти в магазин выбирать платье. А она забыла и ушла домой. Твоя реакция:***

А) «Позвоню ей и выскажу все, не стесняясь в выражениях. Пусть обижается, я пострадавшая сторона, мне можно»;

Б) «Даже не представляю, все зависит от настроения. Могу и вспылить — позвонить и наговорить кучу лишнего, а могу и легко отнестись»;



В) «Подумаю: «Забыла? Жаль... Ну ладно, пойду одна. Ничего страшного, со всеми бывает».

**2. Вы поссорились с парнем из-за какой-то ерунды. Через час от него пришла эсэмэска: «Извини. Давай забудем. Что там со списком литературы на лето?» Твоя реакция:**

А) «Напишу ему: «Конечно, если бы не список литературы, ты бы не извинился. Все вы парни одинаковые»;

Б) «Я за час еще не отошла от обиды. Ничего отвечать не буду. Пусть подумает над своим поведением. Завтра утром напишу ему. А список пусть у кого-нибудь другого узнает»;

В) «Отвечу: «Да ладно, проехали. Я тоже была не права. Приходи ко мне — пойдем в библиотеку за книжками».

**3. Как ты относишься к парам, которые громко выясняют свои отношения на людях?**

А) «Ничего страшного. Я и сама не раз так выясняла. Выпустишь пар — и легче становится. Потом у нас мир-дружба-жвачка»;

Б) «Ну, мы же не знаем, что там у них случилось. Иногда без этого невозможно»;



В) «Очень плохо. Это неприемлемо в любом случае. Даже если случилось что-то серьезное, нужно дома, без свидетелей ссориться и мириться».

**4. Одноклассница в пылу беседы воскликнула: «Ну ты и тупая!» Что ответишь?**

А) «Отвечу: «Сама тупая!» Надо постоять за себя, а как же еще? Молчать точно не буду»;

Б) «Зависит от настроения: могу съязвить что-нибудь грубое в ответ, а могу просто улыбнуться и уйти в сторону»;

В) «Промолчу. Но взгляд у меня будет жесткий. И разговор дальше продолжать не буду».

**5. Представь ситуацию: ты выходишь на улицу и вдруг видишь, как к твоему парню подошла его бывшая и что-то шепчет ему на ушко. Твоя реакция:**

А) «Тут же подойду и прямо в лицо ей скажу: «Дорогая, ты что тут забыла? Это мой парень!» А дальше — посмотрим по ситуации»;

Б) «Сложно ответить. Скорее всего подойду, возьму его под руку и как ни в чем не бывало уведу в сторону. Но могу и сказать ей что-то резкое»;





В) «Развернусь и пойду обратно, пока они меня не увидели. А вечером поговорю с парнем: посмотрю на его реакцию, может он и не виноват ни в чем».

**6. Какие чувства ты чаще всего испытываешь после ссоры?**

А) «Успокаиваюсь. Высказалась — стало легче»;

Б) «Обиду на того, с кем ссорилась»;

В) «Стыд. Можно было изначально все решить мирным путем».

**7. Бываешь ли ты не права?**

А) «Такого почти не бывает. Для меня признать свою неправоту — это значит уронить себя в глазах других»;

Б) «Бывает, только я редко в этом признаюсь»;

В) «Конечно, и мне не стыдно это признать».

**Теперь посмотри, ответы под какой буквой ты выбирала чаще.**

**Больше А:** Да... Характер у тебя не сахар. И даже не соль. Скорее, его можно сравнить с острым перцем. Ты, конечно, часто одерживаешь верх в конфликтах с кем бы то ни было, но какой ценой? А вот мы тебе скажем,



какой: цена простая — отношения с окружающими. А отношения эти могут безнадежно испортиться. Ты при этом будешь обвинять других в бессердечии и равнодушии. Поверь, так ведь несложно и в одиночестве оказаться. «Во всем права и совсем одна». Устраивает такая перспективка?

**Больше Б:** Ты — человек настроения. Сегодня ты выспалась, никуда не опоздала, ничего не потеряла — и вот ты уже готова всех прощать и уступать, всех выслушиваешь и мягко, ненавязчиво отстаиваешь свою точку зрения. А вчера все было наоборот, день не задался и ты перессорилась со всеми на свете. А лучшая подруга говорит: «Ну ты даешь! В тебе как будто живут два разных человека!» Вспышки гнева приносят тебе успокоение и избавляют от отрицательных эмоций. Но иногда ты можешь наговорить много лишнего, о чем потом будешь жалеть. Скорее всего, это связано с тем, что ты очень долго сдерживаешься, и потому вспышки бывают чересчур сильные.

**Больше В:** Ты — сама вежливость. И хоть порой тебя разрывают на части эмоции, чув-



ство собственного достоинства не позволяет тебе повысить голос или оскорбить противника. Ты придерживаешься мнения, что всегда можно договориться. Во время спора ты пытаешься предложить альтернативу, ищешь решения, которые удовлетворили бы обе стороны. Пожалуй, тебя даже можно называть интеллигентным человеком. А это звание очень и очень почетно! Хотя и обременительно. Ведь хамством и агрессивным напором другие порой будут добиваться больших результатов, а тебе будет обидно. Но, поверь, их мнимая победа — временная. А твоя воспитанность и вежливость в жизни в итоге принесут тебе только плюсы.

Иллюстрация: [Designed by jannoon028 / Freepik](#)





## *Агилера и Марш на одной сцене*

23 июля американская певица Кристина Агилера выступит с первым сольным концертом в России. На разогреве у нее будет певица Maruv.

Шоу состоится на «ВТБ-Арена» (Малая арена) в рамках «The X Tour» — первого турне



по Европе за последние 13 лет. В программу войдут как ставшие классикой поп-хиты «Dirrty», «Genie in a Bottle», «Ain't No Other Man» и «Fighter», так и лучшие песни из последнего альбома «Liberation», вышедшего в 2018 году. Альбом был спродюсирован Канье Уэстом и Андерсоном Паком и получил восторженные отзывы прессы (в частности, он попал в топ-20 лучших альбомов года «RollingStone» и «Cosmopolitan»). Две песни «Fall In Love» и «Like I Do» из него были номинированы на премию «Грэмми» в категориях «лучший поп-трек» и «лучшая песня с речитативом» соответственно. Организаторы — «SAVEntertainment» объявили, что на разогреве у Кристины Агилеры выступит украинская певица Maruv. Ее Альбом «Blackwater», выпущенный в сентябре 2018 года, стал в России трижды платиновым, а хиты «Drunk Groove» и «Focus On Me», заняли высшие позиции в чартах России и Европы.

*(Информация предоставлена  
Agency TURNE).*

Иллюстрация: [Designed by Freepik](#)





## Телепатия в картинках

Бывает такое, что время разговора по телефону ты непроизвольно рисуешь на бумаге разные закорючки? А ты в курсе, что эти каракули могут многое о тебе сказать?

### **Звезды**

Звездное небо всегда ассоциируется с романтикой и непознанностью, поэтому люди,





чьи тетради испещрены звездочками, как правило, натуры романтичные, увлекающиеся, немного наивные и крайне ранимые. Такой человек запросто может быть начинающим поэтом или музыкантом.

### ***Геометрические фигуры***

Квадраты и прямоугольники рисуют люди прагматичные, склонные продумывать каждый свой шаг, а вот неправильные замысловатые многоугольные фигуры, наоборот, свойственны эмоциональным личностям, предпочитающим полагаться на собственную интуицию. Треугольники говорят о целеустремленности и пробивной силе человека: он способен пойти по головам ради достижения своих целей и стать превосходным лидером. Круги говорят об уравновешенности и удовлетворенности собственной жизнью.

### ***Портреты***

Лица анфас, как правило, изображают люди открытые и общительные. Они желают обратить на себя внимание, но боятся в этом признаться. «Профильные» портреты характерны для более замкнутых и наблюдательных людей.



## ***Росписи***

Люди, которые везде оставляют свой автограф, склонны к самолюбованию. Если подпись велика и замысловата, то это значит, что человек любит быть в центре внимания, обожает «занимать много места». Мелкие автографы выдают педантичность, иногда доведенную до абсурда, а простые и незамысловатые — прямоту и настойчивость характера.

## ***Растения***

Цветы рисуют люди, тонко чувствующие красоту. Изображение садовых цветов говорит о беззащитности перед окружающим миром. Такой человек мечтает о заботе и при этом любит быть в центре внимания. Полевые цветы обычно рисуют люди, ценящие не столько красоту, сколько комфорт, стремящиеся к гармонии. Повышенное внимание к деталям говорит о щепетильности, хаотично разбросанные по листу цветы повествуют о широте души, а собранные в аккуратный букет — об организованности автора.

## ***Животные***

Картинки, изображающие животных, тесно связаны с характером их автора. Так что кошку



ты скорее найдешь в тетради яркой и независимой девушки, собаку — в конспекте самого честного парня, известного своим обостренным чувством справедливости, лошадь нарисует главный заводила и душа компании, тигра изобразит спорщик и хулиган, а вот если ты встретишь нарисованного медведя, знай — художник будет примерным семьянином, непусти его!

## **Линии**

Если человек, задумавшись, начинает выводить в тетради зигзаги, это свидетельствует о том, что сейчас он ищет решение какой-то проблемы. Если же рисует зигзаги постоянно, это говорит о его импульсивности, эмоциональности и, вероятно, даже агрессивности. Будь осторожна! Плавные же линии, наоборот, являются признаком уравновешенности и наблюдательности. Волнистая линия сообщает о мечтательности, прямой пунктир — о нерешительности. А вот хаотичные штрихи говорят о комфорте и спокойствии в душе художника. Стрелки обычно рисуют тогда, когда ищут выход из сложившейся ситуации.

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





Жизнь прекрасна.  
Не моя, но всё же.

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



## Крабовые ролетики

Если тебе нравится готовить мелкую, несложную (но о-о-очень вкусную) закуску, то это блюдо «на один укус» тебе точно понравится.

*3 шт тонкого лаваша*

*2 упаковки (по 200 г) крабовой крошки (или крабовых палочек)*

*250 мл майонеза*

*100 г сыра*

*1 пучок укропа*

Смешать крабовую крошку, майонез, мелко нарезанный укроп и натертый на мелкой



терке сыр (если куплены крабовые палочки, то порубить их как можно мельче).

Разделить полученную массу на три части и каждую тонким слоем намазать на лаваш. Закатать как можно плотнее в рулет. Уложить в фольгу или плотную бумагу и поместить на 1,5-2 часа в холодильник.

Достать, аккуратно нарезать, выложить на блюдо с салатными листьями.

*Фото из архива журнала «Маруся».*





# Игорь Прокопенко. «Тайны подводного мира»

Что таится в тех местах океана, куда пока что не может опуститься ни один батискаф? В данной книге собраны самые-самые интересные гипотезы об этом. Свидетельства ученых или очевидцев. Что за существа могут скрываться там, в глубине? Какие тайны хранит Бермудский треугольник? Откуда под водой взялись пирамиды и объекты, похожие на летающие тарелки? В общем, тебя ждет много загадок — и немножко отгадок.



Всегда прислушивайся к себе.  
Хороший человек плохого  
не посоветует!

Фото: [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.margia.ru](http://www.margia.ru)**