

# Online МАРУСЯ

*Яркое лето  
с «Марусей»*



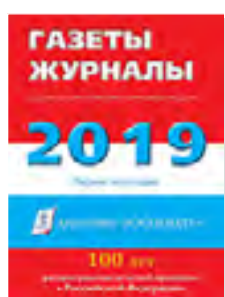
***Только никому не  
рассказывай...***



# 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](#)





## *Делай как я*

Топ-модель Ирина Шейк рассказала о секретах своей красоты. Бери на вооружение.

«Ключ к идеальному внешнему виду — сон, — заявила 33-летняя модель. — Я стараюсь спать не менее 9 часов перед важным мероприятием. Проснувшись, я отправляюсь в тренажерный зал, а затем в сауну. Это дает мне заряд энергии и делает кожу идеальной. Для выхода на красную ковровую дорожку я предпочитаю минимальный макияж - люблю естественный сияющий вид». Ирина также призналась, что любит духи, которые являются «легкими» и «элегантными». Ей не нравится, когда появление женщины сопровождается «тяжелым запахом парфюма».

*(Информация предоставлена  
Agency TURNE).*



## Войди в образ

Для того чтобы определить, какой стиль одежды подходит тебе больше всего, можно воспользоваться консультацией стилистов и имиджмейкеров или просто пройти этот тест.

**1. Идеальная повседневная одежда — какая она?**

А) «Комфортная — раз. Не очень дорогая — два. И обязательно из качественной ткани, чтобы не мялась и долго не теряла внешний вид»;



Б) «Главное, чтобы подчеркивала достоинства фигуры. Остальное не так важно»;

В) «Яркая, эффектная и даже немного эпатажная».

**2. К чему ты прислушиваешься, принимая важные решения?**

А) «К разуму»;

Б) «Когда как. Иногда действую эмоционально, иногда долго думаю, тщательно взвешивают все «за» и «против»;

В) «К интуиции».

**3. Какие принты и узоры на ткани тебе больше нравятся?**

А) «Никакие. Мне больше по вкусу однотонные вещи. В крайнем случае могу согласиться на полоску или клетку»;

Б) «Цветочек и горошек»;

В) «Абстрактные. Чем необычнее и оригинальнее орнамент, тем лучше».

**4. А теперь расскажи о своем любимом аромате.**

А) «У меня его нет. Я редко пользуюсь парфюмерией»;

Б) «Люблю легкие, освежающие запахи с цитрусовыми и цветочными нотками»;



В) «Мне больше по вкусу сладкие, насыщенные, пряные ароматы».

**5. Одежду из каких тканей ты предпочитаешь носить?**

А) «Хлопок, лен, шерсть и натуральный шелк — мои фавориты»;

Б) «Люблю кашемир, шифон и костюмные ткани, мягко облегающие фигуру»;

В) «Обожаю шикарные материалы вроде гипюра, атласа, бархата, велюра и т.п.».

**6. Выбери геометрическую фигуру, которая тебе больше нравится.**

А) Прямоугольник;

Б) Круг;

В) Ромб.

**7. Если бы тебе предложили на выбор три блюда из перечисленного списка, что бы ты предпочла?**

А) Овощной салат;

Б) Картошку с котлетой;

В) Пирожное.

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

**Больше А:** Со стороны может показаться, что ты настоящая железная леди, кото-





рая идет по жизни уверенными семимильными шагами и не знает, что такое страх и слезы. На самом деле это только видимость. Ты просто не любишь демонстрировать свои чувства. Твой выбор: Больше всего тебе подходит одежда в классическом и деловом стиле. Выбирай элегантные вещи с безупречным кроем. Цвета нейтральные: черный, белый, серый, коричневый, бежевый. А чтобы образ не выглядел скучно, добавь яркие цветовые пятна в виде аксессуаров.

**Больше Б:** Ты настоящий романтик, неисправимый мечтатель и крайне увлекающаяся натура. У тебя наверняка есть хобби, и даже не одно. А еще - удивительный дар открывать новое в том, что давно изучено вдоль и поперек. Твой выбор: Постарайся привести к общему знаменателю внешнюю картинку и внутренне содержание. В этом тебе помогут ретростиль, этнический, романтический и кантри. Носи женственные платья и струящиеся юбки в сочетании с блузами и джемперами. Выбирай пастельные тона и не пренебрегай аксессуарами.



**Больше В:** Ты прямолинейна, уверена в себе и не привыкла сдаваться без боя даже в мелочах. Эти качества одновременно и привлекают, и отталкивают от тебя людей. Однообразие и шаблонность вводят тебя в уныние, поэтому ты не терпишь их ни в чем, даже в одежде. Твой выбор: Обрати внимание на вещи сложного кроя ярких, насыщенных оттенков. Смешивай их, создавая контрастные сочетания. Не отказывай себе в удовольствии примерить наряды, украшенные крупными геометрическими и абстрактными узорами. А для торжественных выходов приобрети вещи, щедро декорированные блестками, пайетками, стразами и бахромой.

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





## Кручу-верчу

Мечтаешь о локонах, но боишься испортить волосы плойкой? Попробуй сделать кудряшки на... туалетной бумаге. Мы не шутим, честно.

Просто представь, как в свою пору древние римляне укладывали волосы. У античных мужчин (!) было очень модно носить буйные кудри, но не все ими могли похвастаться. В ход шли самые разнообразные подручные средства, ведь раньше не было электрощипцов.

Эта укладка хороша тем, что не сжигает волосы — то есть она абсолютно безопасна.



## ***Тебе понадобятся:***

- 1. Рулон мягкой двуслойной туалетной бумаги.*
- 2. Пенка для укладки локонов и кудрей.*

## ***Проделываем трюк:***

На чистые, чуть влажные волосы нанеси по всей длине щедрую порцию пенки и расчеши их. Выбери мелкие пряди 1-2 сантиметра в ширину (пряди могут быть и шире, все зависит от того, какие кудри ты хочешь получить). Оторви квадратный кусок туалетной бумаги и скрути его в трубочку. Теперь, начиная с кончика, накручивай прядь на бумагу до тех пор, пока не достигнешь корней. Перевяжи туалетную бумагу на узелок (первые несколько раз ты все разорвешь, потом натренируешься) и ложись спать.

Утром у тебя будет потрясающая, абсолютно не повреждающая волосы укладка.

Комментарий стилиста-парикмахера: «Чем меньше мы воздействуем на волосы высокой температурой — тем меньше вредим им. Но надо помнить, что разные средства для укладки тоже совсем не полезны и стоит пользоваться ими по минимуму. Лак для





волос брызгай экономно — он утяжеляет волосы и сушит их, нарушая питание волоса. Пенка воздействует на чешуйки волоса: если эти чешуйки расходятся, мы получаем секущиеся кончики. Чтобы этого не произошло, постарайся сразу смывать средства укладки после своего выхода и не пользоваться ими каждый день».

Фото: [\*Designed by Freepik\*](#)



## *Только никому не рассказывай...*

Если ты болтушка, то знаешь, как трудно удержать язык за зубами, если тебе нежданно-негаданно доверяют страшную тайну. Но научиться этому все-таки нужно.

**Совет № 1:** Не оценивай самостоятельно ценность секрета. Может, ты и считаешь, что скрывать увлечение книжками про Гарри





Поттера при их огромной популярности не стоит, но подруга думает иначе — ее право!

**Совет № 2:** Если ты точно знаешь, что не сможешь смолчать, предупреждай! Во-первых, это снимает груз ответственности. Всегда можно сказать: «Я же говорила!» Во-вторых, после этого вряд ли кто тебе свой секрет расскажет.

**Совет № 3:** Если подруга сначала плачется тебе в жилетку, а потом просит оставить это действие в тайне, ты всегда можешь довериться... своему дневнику. Изложи ситуацию как можно красочнее, посвяти секрету хоть целую тетрадку.

**Совет № 4:** Если ты не можешь обойтись без восторженной реакции собеседника, попробуй обсуждать проблему... с доверившейся тебе подругой. После пятичасового излияния на тему «меня никто не понимает, а Слава не позвонил, к тому же юбка жмет в талии» у тебя просто не останется сил пересказывать содержание разговора кому-нибудь третьему.

**Совет № 5:** Если узнанный тобой секрет из разряда вредных — например, одноклассница доложила, что у «этой мымры из парал-



лельного огромное родимое пятно на животе, да и ноги-то на самом деле кривоваты», не спеши делиться сенсацией. Может, тебя (да и большую часть населения твоего класса) и порадует наличие недостатков у главной задаваки школы, но подумай лучше о том, что приятные и симпатичные люди не ведут игру чужими (в данном случае — твоими) руками, а нехорошим людям мы потворствовать не собираемся.

Фото: [\*Designed by Freepik\*](#)





## «Стреляйте в пианиста»

В российский прокат вышел лучший индийский фильм 2018 года «Стреляйте в пианиста». В Китае, США и Европе он собрал около 70 миллионов долларов, и продюсеры уже задумываются о сиквеле.

Главный герой картины — слепой пианист Акаш, становится невольным свидетелем преступления. Он должен о нем сообщить, но при этом не попасться в руки тем, кто объявил на него охоту.



Вот что говорит исполнитель главной мужской роли Аюшманн Кхурана: «Я играю пианиста, но с детства не садился за фортепиано. Пришлось снова учиться. Думаю, на данный момент роль Акаша — самая сложная в моей карьере. Понимая, насколько хорош сценарий, мне хотелось выложиться максимально. И поскольку мой герой не просто пианист, а слепой пианист, то я ставил над собой эксперименты, чтобы быть более органичным в кадре. Например, готовил еду с завязанными глазами или гулял в очках, в которых практически ничего не видно. Самым трудным было научиться ходить с тростью, даже сложнее игры на пианино, ведь это должно было выглядеть естественно, словно трость — продолжение руки. Для съемок мне сделали очки со специальной парой линз, по их вине мое зрение сильно ухудшилось, но даже это не страшно, учитывая, какой фильм у нас получился».

*(Информация предоставлена  
Agency TURNER).*

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





## Как хорошо уметь играть!

Существует куча отличных игр, которые способны здорово разнообразить досуг любой компании, а если люди плохо друг с другом знакомы — то всех быстро подружить. Так что бери идеи на заметку, придумывай новые варианты и начинай играть!

Для разогрева можно поиграть в игры на равновесие. **Например, «Брейк».** Играющие разбиваются на пары, ведущий говорит: «Соедините правые локти. А теперь левые колени. А теперь соединитесь лбами».



В общем, придумываются самые дикие комбинации, кстати, при некоторых достаточно трудно удержать равновесие. Когда ведущий говорит «Брейк», пары распадаются, и все начинают бегать и искать новую пару. Тот, кто остается без пары, становится ведущим.

А еще можно поиграть в салки. Только непростые. **Называются они «Циклоп».** Все играющие и ведущий закрывают левый глаз, а в правый разрешается смотреть, только сложив ладонь трубочкой. Лучше играть на открытом пространстве — чтобы ненароком не наткнуться на дерево или еще что-нибудь не мягкое. Теперь ведущий — «циклоп» — начинает бегать и всех салить. Осаленный замирает на месте. Но его можно спасти! Достаточно (пока «циклоп» бегаёт за кем-нибудь еще) пролезть между ног осаленного, и тот «оживает». В зависимости от того, сколько человек участвует, «циклопов» может быть два или больше. Играют все — пока полностью не утомятся.

**Еще одна веселая забава — «Киллеры».** Вечером все тайно вытаскивают из шляпы имена своих «жертв», а играть начинают в





какой-то определенный момент, например, в девять утра следующего дня. Все живут, как обычно, но каждый знает — его «заказали». Свою жертву надо подкараулить без свидетелей и «убить» — например, поцеловать в щеку. Правда, для этого человека надо сначала догнать. После этого ты забираешь у него бумажку с именем его «жертвы». И охотишься дальше. Как говорил Дункан Макклауд — остаться должен только один. Игрок выбывает, если обнаруживает бумажку со своим именем у «жертвы» — и круг замыкается.

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



Я хорошая!  
(но это не точно)

Иллюстрация: [Designed by Freepik](#)





## Салат «Сумасшедший кальмар»»

Кальмаров можно смело отнести к диетическим продуктам. В них мало жиров и углеводов, а белка больше, чем в мясе. А еще они очень-очень вкусные!





*1 кг очищенных кальмаров*

*2 маринованных огурца*

*1 луковица*

*0,5 банки черных маслин без косточек*

*250 мл майонеза*

*перец, соль — по вкусу*

Кальмары почистить, сварить (их кидают в кипящую воду на 3 минуты, не больше, и откидывают на дуршлаг), нарезать узкими ломтиками. Огурцы порезать тонкими длинными полосками. Лук нашинковать и обжарить до золотистого цвета. Нарезать маслины поперек — кружочками.

Все перемешать, посыпать специями, заправить майонезом и поставить на час в холодильник. Выложить в салатницу и украсить зеленью и маслинами.

*Фото из архива журнала «Маруся».*



## *Сара Джиро.* *«Тихие слова любви»*

Джейн до сих пор не испытала того чувства, от которого голова идет кругом и сердце учащенно бьется в груди. У нее есть свое дело — прекрасный цветочный магазин. Но каждый раз, когда влюбленные приходят туда за цветами, ее одолевает тоска. Однажды Джейн получает странное письмо. В нем говорится, что она обладает удивительным даром видеть и чувствовать любовь других людей, но чтобы самой обрести ее, надо кое-что сделать.



Если твоя душа поёт —  
сделай позгромче.

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