

Online МАРУСЯ

Яркое лето
с «Марусей»



Только никому не
рассказывай...

Любишь 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
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 представлена
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, тщательнозвешивают 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 горошечк»;
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 приобрести вещи, щедро декорированные блестками, пайетками, стразами и бахромой.

Иллюстрация: [Designed by Freepik](#)



Крущ-Верщ

Мечтаешь о локонах, но боишься испортить волосы плойкой? Попробуй сделать кудряшки на... туалетной бумаге. Мы не шутиим, 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 расчёши 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 смыть 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 плачет-ся тебе в жилетку, а потом просит оставить это действие в тайне, ты всегда можешь дове-риться... своему дневнику. Изложи ситуацию как можно красочнее, посвяти секрету хоть целую тетрадку.

Совет № 4: Если ты не можешь обойтись без восторженной реакции собеседника, по-пробуй обсуждать проблему... с доверившей-ся тебе подругой. После пятичасового излия-ния 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, одноклассни-ца 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 яставил 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 TURNE).

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 не простые. **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 — «циклон» — начинает бегать и всех салить. Осаленный замирает на месте. Но его можно спасти! Достаточно (пока «циклон» бегает за кем-нибудь еще) пролезть между ног осаленного, и тот «оживает». В зависимости от того, сколько человек участвует, «циклонов» может быть два или больше. Играют все — пока полностью не уморятся.

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



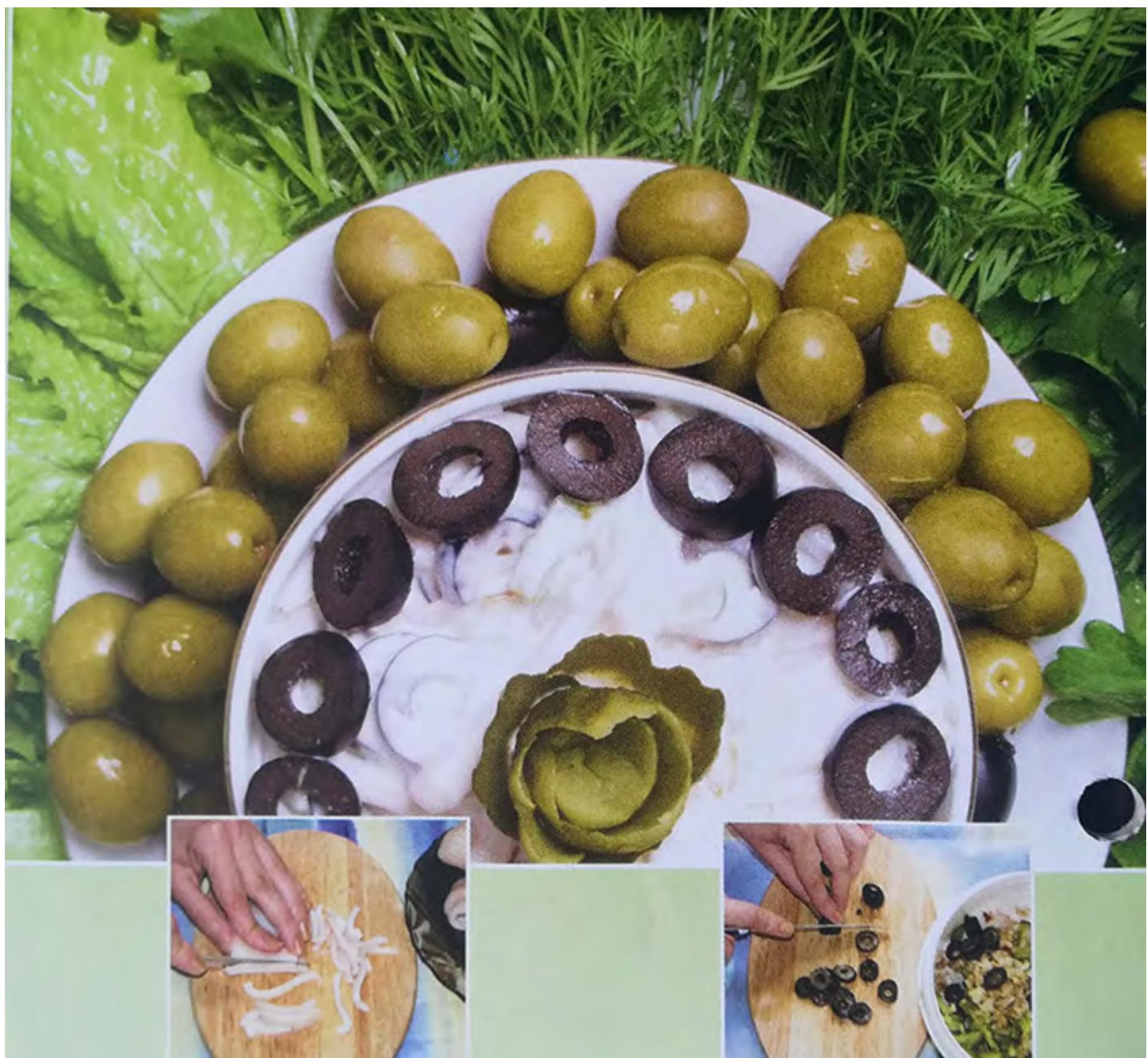
какой-то определенный момент, например, в девять утра следующего дня. Все живут, как обычно, но каждый знает — его «заказали». Свою жертву надо подкараулить без свидетелей и «убить» — например, поцеловать в щеку. Правда, для этого человека надо сначала догнать. После этого ты забираешь у него бумажку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

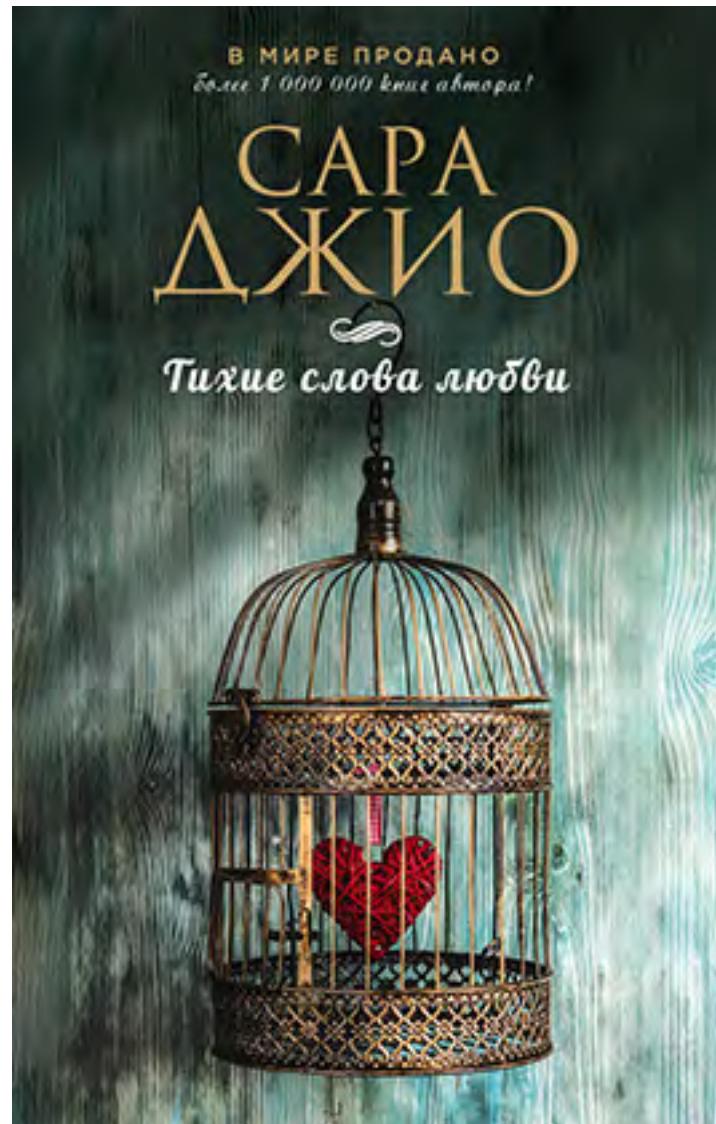
250 мл майонеза

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 Джио. «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.



Комплимент

Online
МАРУСЯ



Если твоя душа пойёт —
сделай позромче.

Фото: [Designed by Freepik](#)



Над выпуском работали:

Генеральный директор Ирина Тупишенкова

Руководитель проекта Андрей Трушкин

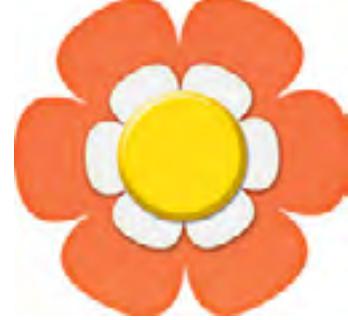
Ответственный редактор Екатерина Морева

Авторы выпуска Ольга Шальнева, Ирина Казьмина,

Екатерина Скобелева, Анастасия Компанцева,

Анастасия Евсеева

Дизайнер Мария Тимянская



Заходи к нам в гости

www.marusia.ru