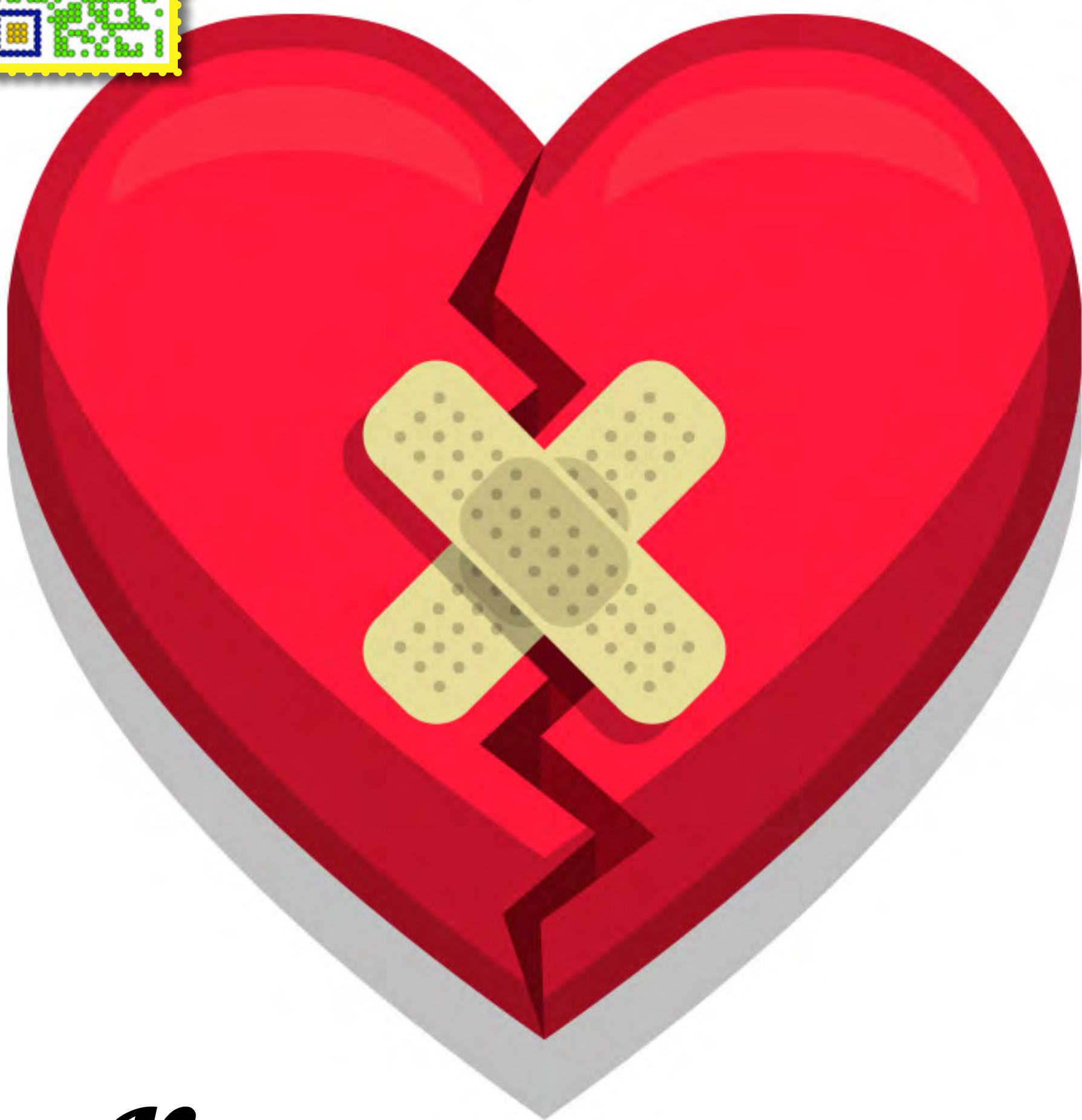


Online МАРУСЯ

*Яркое лето
с «Марусей»*



***Как пережить
расставание***

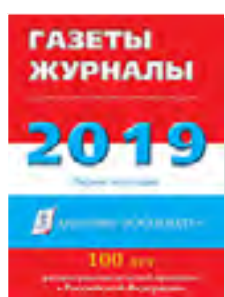
Любимый читает «Марусю»?



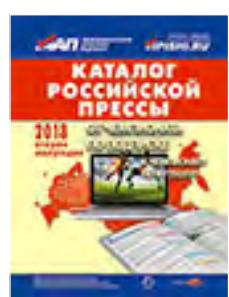
Подписка на журнал «Маруся»

(печатная ежемесячная версия)

через почту по каталогам



«Газеты.
Журналы»
35631



«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



Шоу от Петрова

С 19 по 25 июля в Нижнем Новгороде пройдет кинофестиваль «Горький fest». Одним из центральных событий станет шоу актера театра и кино Александра Петрова #ЗАНОВО-РОДИТЬСЯ. Оно состоится 21 июля на стадионе «Нижний Новгород».

Спектакль «#Заново родиться» — режиссерский дебют Петрова, в котором объединены элементы музыки, поэзии, кино. В основе спектакля лежит история любовного треугольника, которую рассказывает актер. Спектакль будет единственным мероприятием фестиваля, на которое можно будет попасть, купив билет.

Фестиваль современного российского кино «Горький fest» проводится в Нижнем Новгороде с 2017 года. Как отмечают организаторы, его цель — представить современному зрителю действующих лиц российского кинематографа с волнующими их темами. На фестивале проходят показы фильмов, твор-



ческие встречи, мастер-классы, круглые столы и другие мероприятия.

Расписание: <http://gorkyfest.ru>

*(Информация предоставлена
Agency TURNE).*



Проблемная десятка

Практически все проблемы, связанные с тем, что одежда плохо сидит, возникают из-за того, что мы приобретаем вещи не своего размера: либо слишком маленькие, либо чересчур большие.

Мал мала меньше

Если тебе приходилось иметь дело хотя бы с одним из нижеперечисленных пунктов, значит, с некоторыми вещами пора расстаться — ты из них выросла.



1. Расходящаяся застежка на пуговицах — первый сигнал того, что блузка мала. Между пуговицами становится видно белье, а натянутая ткань создает складки. Выглядит все это не очень эстетично.

2. «Улыбающиеся» складки на брюках совсем не повод для улыбки. Эти горизонтальные «морщинки» обязательно появятся на передней части брюк, если они для тебя маловаты.

3. Перетянутые под ягодицами юбка или брючины сигнализируют о том, что талия расположена слишком высоко или чересчур туго обтянуты бедра.

4. Оттопыренная планка, прикрывающая «молнию» на джинсах, выглядит не очень привлекательно, а кроме того, придает бедрам дополнительный объем.

5. Если ты сняла одежду, а на теле остались следы от швов и резинок, то это верный признак того, что пора прикупить обновку большего размера. А то и до конфуза недалеко!

Лучше меньше, да лучше

Если ты надела вещь, большую по размеру, чем необходимо, то обязательно столкнешься со следующими неприятностями:



1. Отвисающий ворот на футболке смотрится довольно некрасиво, а вдобавок к этому шея выглядит не лучшим образом.

2. Слишком длинные рукава сборят ткань и этим портят общий вид костюма. Оптимальная длина рукава до косточки запястья, а манжет рубашки должен выглядывать не более чем на 1,2 см из-под рукава.

3. Слишком широкие рукава «сливаются» с одеждой в единое целое, не оставляя свободного пространства между рукой и телом. Рукав должен обеспечивать свободу движений, не обтягивать руку и свободно спадать от проймы до запястья.

4. Опущенная пройма наводит на мысль о том, что твой костюм снят с чужого плеча. Шов вшивного рукава должен располагаться точно по плечу или чуть ниже. Если он опущен слишком низко, значит, ты примеряешь одежду большего размера, чем необходимо.

5. Мешковатые брюки как ничто другое укорачивают ноги. Если брюки стали свободны в талии и бедрах, можно подтянуть их вверх, чтобы линия талии находилась на 2-5 см выше твоей талии, а затем затянуть рем-



нем. Правда, этот прием можно повернуть только с легкими, хорошо драпирующимися брюками.

Фото: [Designed by Freepik](#)



Умеешь ли ты уха- живать за собой?

Уверенна? А давай проверим?!

1. После долгих поисков ты подобрала себе прическу, которая тебе очень идет, и теперь ты...

А) через пару-тройку месяцев снова пойдешь в парикмахерскую;

Б) будешь носить прическу, пока она будет в моде;

В) не будешь менять имидж несколько лет.

2. Как ты считаешь, различные укрепляющие маски и бальзамы для волос...

А) необходимо применять при любом типе волос;



Б) восстанавливают сухие, поврежденные волосы;

В) не помогут, если у тебя перхоть.

3. По твоему мнению, утренняя зарядка...

А) поднимает настроение, улучшает самочувствие;

Б) помогает избавиться от лишних килограммов;

В) развивает и укрепляет мышцы.

4. Увлажняющий крем лучше...

А) применять в зависимости от типа кожи;

Б) наносить только на сухую кожу;

В) использовать редко, чтобы кожа от него отдыхала.

5. Ты вернулась с классной вечеринки поздно ночью довольная, но уставшая, поэтому ты...

А) чтобы выглядеть завтра на все сто, тщательно очистишь кожу и нанесешь ночной крем;

Б) быстренько протрешь лицо лосьоном, почистишь зубы и ляжешь спать;

В) не теряя ни минуты заберешься под одеяло: самое главное выспаться, а умыться и утром можно.



6. Если в течение дня пить минеральную воду...

А) самочувствие станет просто великолепным, а кожа засияет красотой и здоровьем;

Б) можно превратиться в воздушный шарик, наполненный водой, будет тяжело и некомфортно;

В) что толку пить простую воду, лучше выпить чая, кофе или сока.

7. Твой способ питания это —

А) полезные для здоровья и красоты продукты;

Б) в меру полезная и вкусная еда;

В) «вкусности», которым и рот и глаз радуются.

Теперь посмотри, ответы под какой буквой ты выбирала чаще.

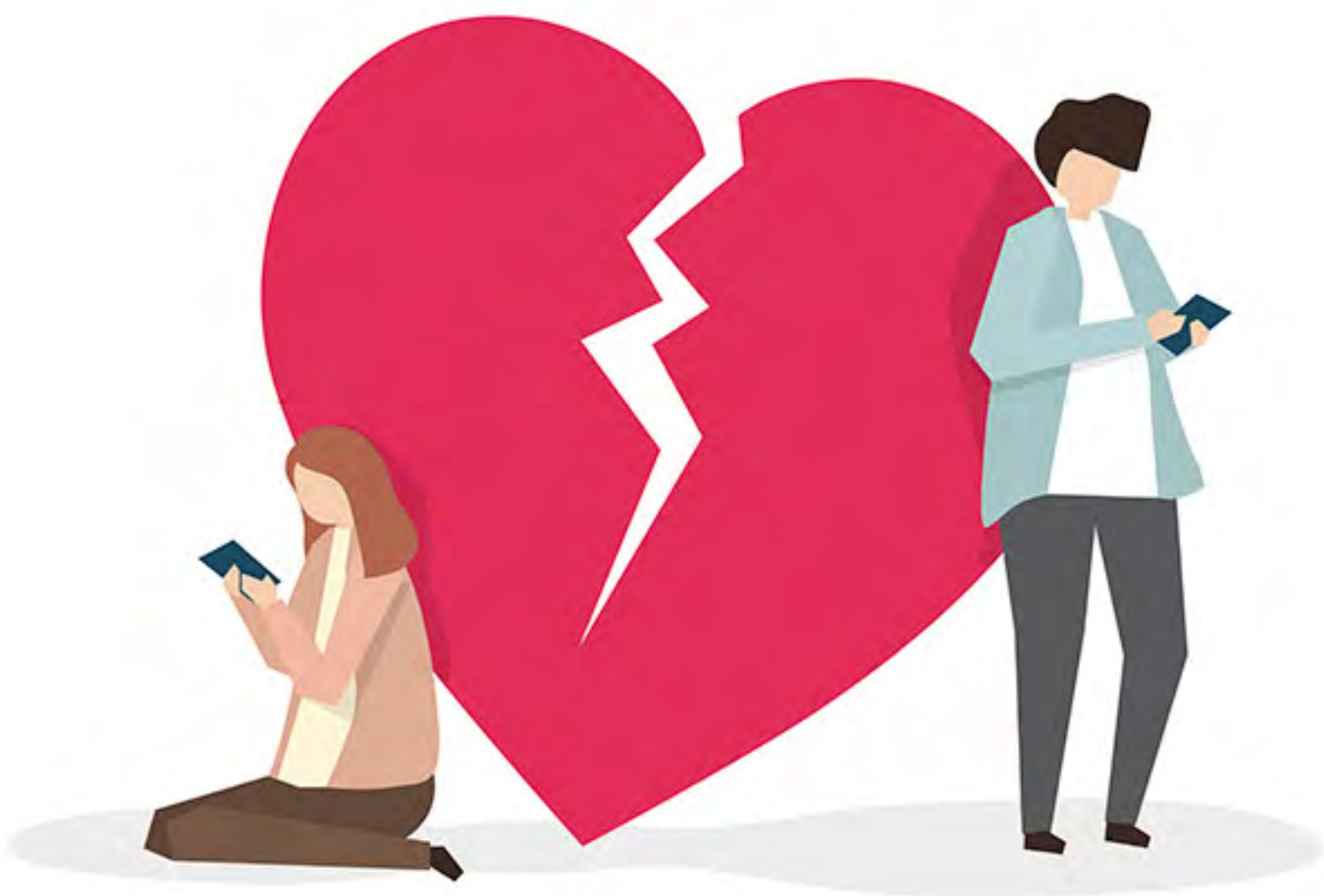
Больше А: Ты прекрасно знаешь, как нужно ухаживать за собой, и это доставляет тебе удовольствие. Когда ты ловишь на себе восхищенные взгляды окружающих, то убеждаешься в том, что все делаешь правильно. Хотя некоторые подружки считают, что ты слишком зациклена на внешности.



Больше Б: Ты действительно могла бы стать «леди совершенство», если бы не твоя несобранность и лень. Время от времени ты тщательно ухаживаешь за кожей, волосами и телом, делаешь маникюр и сногсшибательный макияж, начинаешь правильно питаться. Но вскоре такая жизнь тебе надоедает и ты возвращаешься к своему «естественному» облику. Попробуй составить расписание, по которому ты будешь выполнять косметические процедуры. Они должны стать такими же обязательными, как чистка зубов.

Больше В: Ты убеждена, что люди должны воспринимать тебя такой, какая ты есть, без модной прически и маникюра. Ведь это всего лишь внешняя оболочка, а главное в человеке — его внутренний мир. Но ведь недаром говорят, что человека встречают по одежке. Неухоженный вид может оттолкнуть от тебя многих людей, которые могли бы стать твоими друзьями, любимыми или, что очень важно в будущем, работодателями. Поэтому задумайся, может, тебе стоит поменять свое отношение к собственной внешности.

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



Как пережить расставание

Кажется, что мир рухнул, что так больно и одиноко, как тебе сейчас, никому и никогда не может быть. Да так и есть. Однако безвыходных ситуаций не бывает. И если отношения закончились, главное теперь — пережить это. А как — давай подумаем вместе.

Наплачься вволю

Да-да, пусть все вокруг пытаются тебя отвлечь и развеселить, слезы необходимы. Если сдерживаешься, твой стресс никуда не



уйдет и рано или поздно даст о себе знать — либо огромной эмоциональной усталостью, либо неожиданными рыданиями в самый неподходящий момент. Поэтому плачь, кричи, бей кулаками подушку — если тебе так хочется дать волю эмоциям. Ты сама удивишься. Как быстро это пройдет и какое облегчение это может принести.

Клин клином вышибают

Нет-нет, не нужно срочно переключать внимание на другого парня. Как раз наоборот: взять паузу и отдохнуть совершенно необходимо. Давно известно, что против силы всегда найдется другая сила. Сейчас, когда движущей силой для тебя является горечь разлуки, поможет ударная доза адреналина. Может быть, ты давно мечтала прыгнуть с парашютом? Или заняться конным спортом? Сигануть с тарзанки над водой? Дерзай! Сейчас — самое время. Заставь себя сквозь слезы и апатию встать с дивана и переломить себя. Ведь вполне возможно, все твои любимые местечки в городе неизбежно вызывают воспоминания о том, какие милые вечера вы проводили здесь вместе, и диски



с твоей любимой музыкой вы тоже слушали вместе с ним, да и подруги неосторожным словом могут всколыхнуть тяжелые воспоминания. Поэтому стоит поискать что-то абсолютно новое, но интересное для тебя.

Попрощайся с прошлым

Настанет момент, когда ты вдруг обнаружишь, что за целый день ни разу не поймала себя на горестной мысли о нем. С твоих плеч вдруг словно упадет огромный груз. И именно этот день стоит считать отправной точкой в жизнь без него — жизнь счастливую, интересную и насыщенную. Все, что хоть отдаленно напоминает о плохом, забрось на антресоли! Не обязательно выбрасывать общие фотографии. Это этап твоей жизни, и ты вспомнишь его с нежностью. Если все же этот фотоальбом пока еще мозолит глаза и заставляет возвращаться к неприятным воспоминаниям — лучше просто подальше его спрячь.

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

Freepik



И чувства добрые мультфильмом пробуждать

Хотим посоветовать тебе два добрых мультфильма, которые заставят твое сердце растаять.

«Потеря»

Страна: Австралия, Великобритания

Режиссер: Шон Тан, Эндрю Руэмманн



В далеком будущем, в Австралии, в городе Мельбурне, по пляжу гулял мальчик Шон. Он искал бутылочные крышки для своей коллекции, но вместо этого обнаружил очень странное создание, похожее на цистерну и краба одновременно! Сначала Шон пытался найти хозяина этой непонятной штуке, а потом привел домой. Но родители совсем не одобрили такого питомца, как ни пытался мальчик объяснить, что это создание на самом деле очень милое и дружелюбное. Пришлось Шону прятать нового друга в сарае, а потом мальчик решил отвезти его в «Федеральный департамент всякой всячины». Ведь у каждого должен где-то быть свой дом, правда?

«Удивительная бочка»

Страна: СССР

Режиссер: Юрий Бутырин

Эта история из цикла по сказкам Сергея Козлова. Она о дружбе и приключениях Ежика и Медвежонок. Однажды весной Медвежонок нашел желудь, посадил его, и вырос из него большой и странный цветок. Вот и решил Медвежонок сделать из него бочку для меда, отлучился на минутку, а тут при-



шел Ежик — нарисовал на бочке рожицу — и бочка превратилась в забавную лошадку. Что было дальше — увидишь, а если даже уже много раз видела, посмотри еще раз. Непонятно, как этого добились создатели, но этот мультфильм по-настоящему волшебный: после него в сердце распускаются цветы, а на лице — улыбка!

Иллюстрация: [Designed by Sapann-Design](#)
[/ Freepik](#)



Держи ухо

Ученые установили, что форма и строение ушей у каждого человека индивидуальны почти как отпечатки пальцев. Этим фактом заинтересовались криминалисты и психологи, которые вывели ряд интересных правил. Конечно, все тайные мысли человека тебе вряд ли удастся выведать, зато ты сможешь узнать чего можно ожидать от этого человека, а чего опасаться.

Итак, давай рассматривать уши твоего собеседника:



Маленькие

Это указывает на легкомысленное и поверхностное отношение к жизни. Такие люди часто бывают необязательными и забывают то, что обещали. Зато они отличаются легким характером, долго не обижаются и не держат зла.

Большие

Перед тобой находится человек, уверенный в себе. Он решителен и обладает большой пробивной силой. Если уж он чего-то задумал, то непременно доведет дело до конца. Препятствия не остановят его, а только подогреют интерес.

Вытянутые

Считается, что такой человек очень деликатен и впечатлителен. У него романтическая натура и он излишне эмоционален. С легкостью переходит от бурного веселья к грусти и наоборот. Сам обидчив, но других обижает редко.

Широкие

Это верный признак сильного характера. Обладатели таких ушей реально смотрят на жизнь, наделены здравым умом и хорошей логикой. Порой они бывают чересчур напо-



ристы, но это качество помогает им многого добиться в жизни.

Прижатые к голове

Говорит о том, что человек степенный и неторопливый. Он привык тщательно планировать свою жизнь, поэтому знает, когда и куда ему надо успеть. Поэтому — не торопится. Он во всем стремится достичь совершенства и добросовестно выполняет любые поручения.

Торчащие

Ты познакомилась с впечатлительным и тонко чувствующим собеседником человеком. У него творческая натура и в голове всегда роятся оригинальные мысли. Однако, несмотря на его внешнюю изнеженность, дух у него боевой.

Одноухо выше другого

Осторожно! С этим человеком лучше не спорить. В его рассуждениях мало логики, но много страсти. Эмоции иногда у него брызжут через край, и он способен на необдуманные поступки. Впрочем, человек он незлобивый и отходчивый.

Фото: [*Designed by Freepik*](#)



Когда уже совсем нечем
хвастаться, всегда можно
похвастаться своей скромностью.

Фото: [Designed by Freepik](#)



Торт «Удивление»

Удивить гостей необычным десертом, рецепт приготовления которого хранится в строжайшей тайне, вполне тебе под силу.

700-800 г зефира

500 г свежей или замороженной ягоды

2 яйца

1 стакан сахара

1 стакан молока

200 г сливочного масла

щепотка ванилина



Идеальная ягода для торта — свежая клубника или вишня. Но можно положить и замороженную, только надо обязательно слить образовавшийся при разморозке сок, чтобы торт не развалился. Можно использовать клюкву, чернику. Но если положить не ягоду, а варенье, то получится очень приторно.

Зефир (можно купить разноцветный) разделить на половинки, срезать округлые верхушки. Для крема яйца растереть с сахаром залить молоком и варить на водяной бане до загустения. Охладить и растереть со сливочным маслом, добавив ванилин.

Форму застелить пергаментной бумагой, выложить слой зефира, смазать кремом, выложить ягоду, затем снова — зефир, крем, ягода. Так 2-3 раза (насколько хватит ингредиентов). Важно! Крем предварительно нужно обязательно охладить, иначе торт начнет расползаться. Сверху украсить ягодой или орехами. Поставить в холодильник на 3-4 часа для застывания. Этот торт идеально делать с вечера, накануне праздника.

Фото из архива журнала «Маруся».



Алена Спирина. «Национальные пироги»

Автор этой книги — популярный блогер, ведущая кулинарных программ и мастер-классов, и все представленные тут рецепты (а их больше пятидесяти) проверены ею лично. Готовить по ним просто, даже если опыт сражений с духовкой у тебя не очень велик. Никаких экзотических ингредиентов или сверхсложных технологий! Порадуй свое семейство выпечкой из разных стран — от Грузии до Шотландии.



Пусть всё, что пожелается,
как в сказке исполняется!

Иллюстрация: [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