

Online МАРУСЯ



*Яркое лето
с «Марусей»*

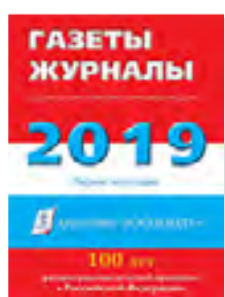
Финишная диета



Любимы читать «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](#)



Король жив!

Баз Лурман готовится к съемкам биоэпика об Элвисе Пресли. Сейчас он просматривает кандидатов на главную роль.

Пробы уже прошли Гарри Стайлз, Ансель Элгорт, Майлс Теллер, Остин Батлер, Аарон Тейлор-Джонсон и рэпер Джи-Изи, настоящее имя которого Джеральд Джиллум. Лурман заявил, что хотел бы выбрать на эту роль новичка. О его решении станет известно через некоторое время. Баз стал соавтором сценария вместе с Крейгом Пирсом. Роль менеджера Пресли Полковника Паркера сыграет Том Хэнкс, которому уже доводилось играть роли реально существовавших людей. В частности, Уолта Диснея в фильме «Спасти мистера Бэнкса» и астронавта Джима Ловелла в картине «Аполлон 13».

*(Информация предоставлена Agency
TURNE).*



Обвести вокруг пальца

Если верить археологическим исследованиям, костяные кольца появились еще в эпоху палеолита. В неолите их заменили каменные «собратья», а в бронзовом веке — металлические.

Первоначально перстни, вероятно, выполняли роль опознавательных знаков. В Римской республике, например, сенаторы и



всадники могли носить золотые перстни, в то время как простые граждане — только железные. Во времена Римской империи привилегия ношения золотых колец перешла к свободнорожденным гражданам, серебряных — к вольноотпущенным.

В Древней Руси перстни носили все, начиная от царя и заканчивая простым крестьянином. Горожанки предпочитали золотые и серебряные с изображениями, крестьянки — медные с геометрическими узорами.

В то время существовало множество поверьев относительно чудодейственной силы некоторых камней, и зачастую именно ими определялся выбор драгоценного камня для украшения перстня. Известно, что царь Иван Васильевич предпочитал «яхонты червлёные» (рубины) и «яхонты лазоревые» (сапфиры), ибо в лечебниках того времени было сказано, что «носить при себе яхонт червлёный — снов страшных не видеть», а яхонт лазоревый обещал «спокойствие и набожность».

Во времена раннего Средневековья было принято носить только одно кольцо на без-



ымянном пальце. При этом сами кольца были довольно простыми. Со временем их форма усложнялась: оправы становились выше, а драгоценных камней и эмали — больше. К позднему Средневековью уже все пальцы рук были усыпаны перстнями.

В семнадцатом веке предпочитали кольца на гравированном обруче с большими камнями по центру, в восемнадцатом — бриллианты в скромной оправе, в начале девятнадцатого — перстни с миниатюрными портретами в жемчужной или бриллиантовой рамке. Двадцатый век «пробежался» по всей истории колец, в начале двадцать первого укрепились мода на натуральные камни, «фундаментализм» и массивность оправы.

Иллюстрация: [*Designed by Harryarts/Freeepik*](#)



Финиш ля диета

Ты решила сесть на диету? Хорошо. Только прежде ознакомься с главными заблуждениями желающих быстро похудеть.

Заблуждение № 1: Если исключить из рациона яйца, мясо и молоко — обязательно похудеешь.

А как же железо? Если ограничить белковую пищу — падает уровень гемоглобина в крови, а там недалеко и до развития синдрома хронической усталости. Кстати, если, наоборот, исключить из рациона углеводы - организму неоткуда будет брать энергию, и будешь ты вечно голодная, злая и усталая.



Заблуждение № 2: Если есть только овощи и фрукты — будешь стройной и красивой.

Если есть только овощи и фрукты, то не избежать вздутия живота, диареи (проще говоря поноса) и прочих кишечных заболеваний. А от состояния кишечника напрямую зависит состояние волос, ногтей и кожи.

Заблуждение № 3: Поголодаю несколько дней, организм очистится — и лишний вес уйдет.

Наш желудочно-кишечный тракт настроен на регулярный прием пищи. А если еда не поступает — могут развиваться хронические заболевания желудка (эрозии, язвы), в которых приятного крайне мало. К тому же неизвестно, как отреагирует организм на голодание. Одна девушка, начав голодать, поправилась на 20 килограмм! Причем до этого ее вес был в норме. Причина — нарушился обмен веществ.

Заблуждение № 4: Надо усиленно заниматься спортом! А есть как можно меньше!

Спорт — это, конечно, хорошо. Но физи-



ческую нагрузку нужно дозировать и учитывать состояние сердца и сосудов. Большая нагрузка — это стресс для организма. А если сочетать спорт с жесткой диетой, организму просто можно навредить, поскольку ему будет неоткуда брать силы для физических нагрузок.

Заблуждение № 5: Мой вес постоянно увеличивается. Нужно садиться на диету.

Сначала нужно сходить к врачу! Мало ли чем вызван лишний вес? Может быть, у тебя проблемы с почками или с эндокринной системой. А может быть, в твоём рационе просто слишком много соли, поэтому вода задерживается в организме. В любом случае, без анализов этого не определишь. А вдруг от диеты тебе станет только хуже?

Иллюстрация: [Designed by Freepik](#)



Отчего же ты так холодна?

*«...Как на небе морозном луна,
Как замерзшая лужица, как
В холодильнике курица, ах,
Отчего же ты так холодна...»*

1. Твой первый поцелуй был похож:

- А) на прикладывание салфетки к губам;
- Б) на первый шаг по топкому болоту;
- В) надо сказать, что его еще не было.

2. Люди, которые обвиняют тебя в равнодушии:

- А) слишком много от меня хотят;
- Б) должны постараться растопить лед в моем сердце;
- В) к сожалению, бывают правы.



3. Первая любовь в жизни девушки заканчивается:

- А) свадьбой;
- Б) смертью (разумеется, обоих влюбленных в глубокой старости);
- В) печально.

4. Что такое брак по расчету?

- А) Когда выходишь замуж за «денежный мешок»;
- Б) Когда выходишь замуж не по любви;
- В) Это нормальное явление, главное, не ошибиться в своих расчетах.

5. Человек, которого я полюблю, будет:

- А) самым достойным из всех известных мне людей;
- Б) богат и знаменит, а также мил, умен, хорош собой;
- В) приятно удивлен, узнав, что до этого я никого не любила.

Теперь посмотри, ответы под какой буквой ты выбирала чаще.

Больше А: Похоже, романтическая сторона жизни тебя пока что просто не интересует. Возможно, ты занята более интересными на данный момент вещами. Тут важно не «засу-



шить» еще не распустившийся бутон любви в своем сердце.

Больше Б: Твои чувства замерзли в высоких сферах иллюзий. Спустись на землю и дари свои симпатии людям здесь и сейчас. Иначе рискуешь остаться одинокой, как в небе луна.

Больше В: Любовь не приходит по заказу, она предпочитает являться внезапно и неожиданно. А пока ее нет в твоей жизни, ты верно рассудила, что бессмысленно изображать страсти, которых не испытываешь. Хвалим за честность!

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



Япония: на лице ужасные призраки опасные

Восточные страны всегда были кладзем
мудрости... А почему, собственно, были?
Если очень внимательно посмотреть японские



фильмы, непременно отыщешь великое множество всяких-разных поучительных советов на все случаи жизни.

Японские деятели кино предпочитают сосредоточиться на чем-нибудь кошмарненьком. Видимо, из восточного стремления к гармонии они считают своим долгом поддерживать баланс красоты и безобразия. Кроме того, народная литература маленького островного государства всегда была населена огромным количеством нечисти. Есть тут и голодные духи — гаки, и лешии — тэнгу, и девятихвостые лисы, и тысячелетние кошки... даже одноногий зонтик найдется. А страшилки, которые придумали писатели Акутагава Рюноскэ, Осараги Дзиро или Эдогава Рампо, не могли бы привидеться Стивену Кингу в самом чудовищном сне. Так что традиция налицо!

Поэтому и в фильмах японских на каждом шагу — разные призраки, а также проклятия и заклятия. Разобраться с ними практически невозможно. И все же, по мнению сценаристов и режиссеров, есть общие рекомендации для всех, кто не хочет иметь ничего об-



щего с потусторонним миром. Для начала следует избавиться от всей техники в доме: и от мобильных, чтобы не звонили, и от телевизоров, чтобы из них чудища не вылезали. Однако некоторые достижения цивилизации все-таки можно пустить в ход для пользы дела. Например, чтобы выявить наличие призраков, нужно весь дом сфотографировать, не жалея кадров: на снимках привидения почему-то виднее... Впрочем, «нехорошие» места можно определить с первого же взгляда и без помощи фотопленки. Они сразу не внушают доверия. Все жильцы начинают ощущать тревогу, нервно оглядываться по сторонам, передвигаться короткими перебежками и то и дело заглядывать в темноту под кроватями. Поэтому никогда не переезжай в сомнительные квартирники, где капает с потолка, как в фильме «Темные воды»! Неприятности обеспечены. И не поддавайся на уговоры взрослых, что «оно покапает и перестанет, а мы на следующей неделе всеотремонтируем» :)

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



Сыграем?

А почему бы и нет? Летом свободного времени много, а заняться все равно нечем. Пора научиться проводить время не только с пользой, но и весело.

Есть очень интересная игра «Болото». Правда, для нее потребуется некоторый реквизит — плотные непрозрачные повязки (их можно сделать из старой простыни) и мелок. Мелком на асфальте нужно нарисовать границы «болота» — по одному «болоту» на команду — и «кочки» — разной формы. Теперь



участникам предстоит самое сложное — в каждой команде все должны по очереди перевести друг друга через «болото» с завязанными глазами. Причем дотрагиваться до человека нельзя, можно помогать только словами. И начинается самое веселое! «Правую ногу подними и налево, дальше, дальше, ступай, осторожнее. Теперь — левую, да не ту левую!» Если человек оступился и попал в «болото», он возвращается на старт. Зато к концу игры все члены команды понимают друг друга буквально с полуслова и с закрытыми глазами!

Еще одна веселая игра «Угадайка»: две команды должны сначала выстроиться без слов по росту. Легко? А теперь без слов нужно выстроиться по числу рождения. Вот тут-то и проявляются чудеса самовыражения. Можно написать быстренько числа на асфальте, промычать, показать свой возраст на пальцах! Тут все зависит от организации и находчивости.

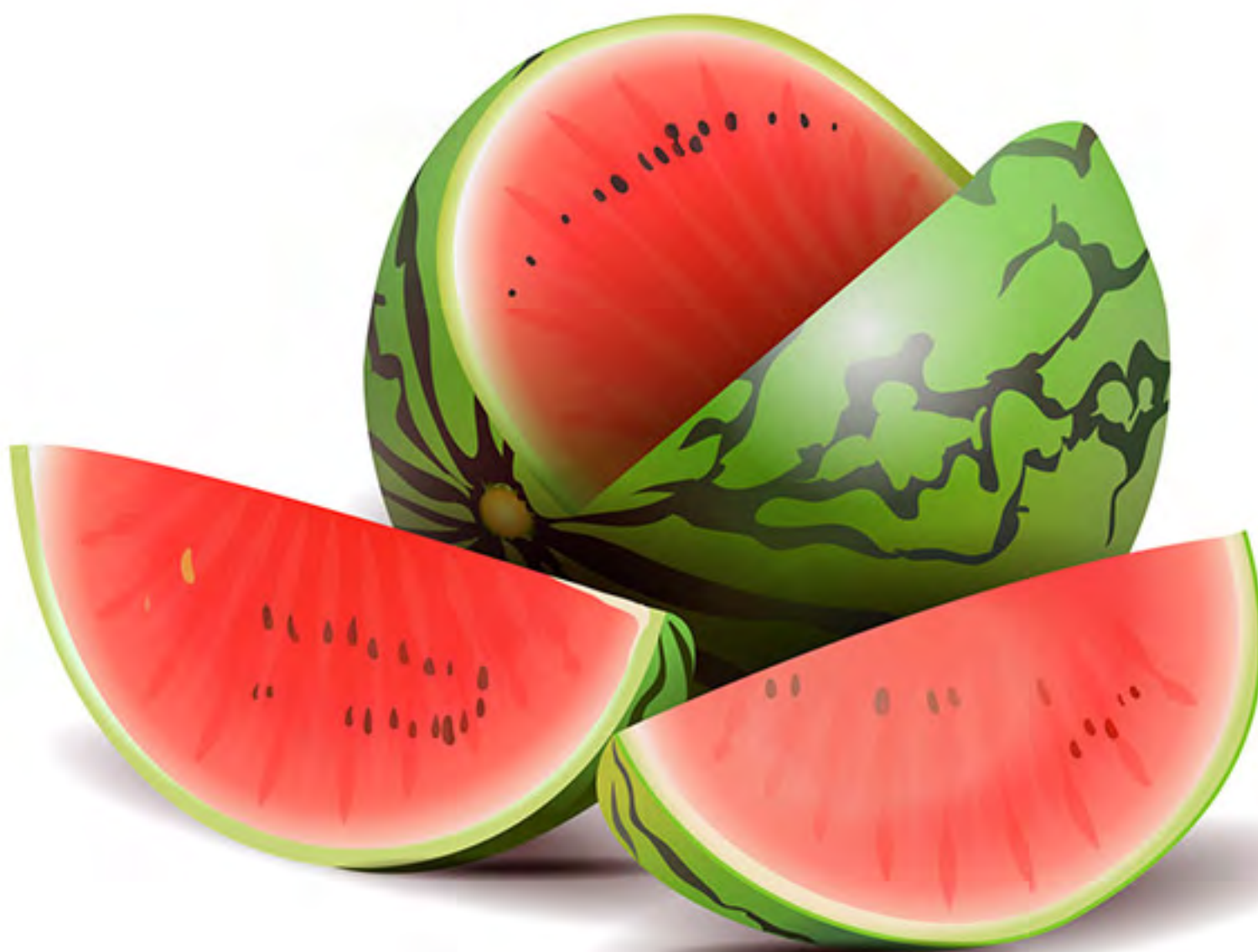
Командами намного интереснее играть в «Пойми меня». Одна команда загадывает другой слово или понятие. Это слово гово-



рят одному из участников второй команды. Потом он должен это слово показать, чтобы остальные члены команды его отгадали, — можно в несколько этапов: руками, знаками, в общем, любыми доступными способами. Попробуй, например, сразу изобразить слово «пунктуальность»!

Используй фантазию, организуй друзей, и скучно твоей компании уж точно не будет.

Иллюстрация: [Designed by rawpixel.com / Freepik](https://www.rawpixel.com/)



Почему по арбузам можно стучать,
чтобы проверить хороший он или нет,
а по людям нельзя?

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



Пирожки «Хищные»

Эти пирожки можно приготовить двумя способами, от чего у них будет совершенно разный вкус.



200 г сметаны

150 г сливочного масла

3,5 стакана муки

3 яйца

800 г говядины

100 г говяжьего жира

2 луковицы

4 крупных картофелины

перец, соль

Замесить тесто: перемешать сметану, размягченное масло, два яйца, муку добавлять до такой консистенции, чтобы тесто было мягким, но его можно раскатать скалкой.

Лук мелко порубить и обжарить. Порубить мясо на маленькие кусочки (если лень, то можно провернуть через мясорубку), посолить и поперчить. Смешать обжаренный лук и мясо. Картошку нарезать мелкими кубиками. Раскатать тесто (достаточно тонко), вырезать круги бокалом или специальной формой. Сверху на каждый круг положить мясо с луком, кусочек говяжьего жира (можно заменить на масло или сало). И на самый верх —



картошку (ее нужно немножечко посолить). Залепить пирожок сверху, положить на противень. Если положить пирожок швом вниз, мясная начинка будет сухой, а если вверх, то сочной — в этом и заключаются варианты приготовления.

Выпекать пирожки следует при температуре 200 градусов, в течение 40 минут. За 10 минут до готовности взбить яйцо и обмазать им сверху пирожки.

Фото из архива журнала «Маруся».



Елена Крыгина. *«Макияж»*

Видео визажиста Елены Крыгиной про мейк-ап смотрят на YouTube сотни тысяч девушек по всей России и за ее пределами. А теперь все ее советы собраны под одной обложкой, чтобы не надо было лихорадочно искать, где же ролик про коррекцию бровей или правильное нанесение румян. Здесь множество фотографий, так что все очень наглядно и понятно. Есть только одна проблема: наверняка тебе придется делиться этой книгой с подругой или сестрой :) Но тебе же не жалко, правда?



Ты — очаровательный цветок,
который нужно поливать
комплиментами каждый день!

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.marusia.ru