

Online МАРУСЯ



*Яркое лето
с «Марусей»*



Одна, словно в ночи луна

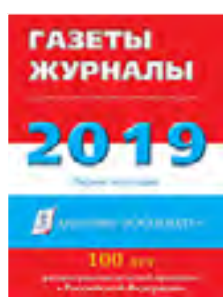
Любимый читать «Марусю»?



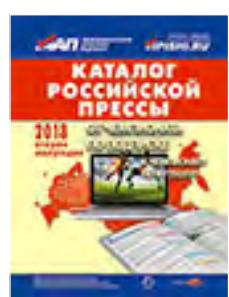
Подписка на журнал «Маруся»

(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



Усадьба Её Величества

В День истории Царицына, 18 августа 2019 года, в Большом дворце открываются сразу два необычных выставочных проекта, посвященных 290-летию со дня рождения Екатерины II.

Музей — заповедник «Царицыно» продолжает чествовать императрицу, благодаря которой возник его архитектурно-парковый ансамбль. В 1775 году Екатерина II, пораженная красотой усадьбы Черная Грязь и ее окрестностей, выкупает имение у молдавского князя Кантемира и дает ему новое имя — Царицыно. Этот момент традиционно и отмечает музей-заповедник в свой праздник — День истории Царицына.

В 2019 году это будет тройной праздник: кроме программы для посетителей парка (с ней можно ознакомиться на официальном сайте <http://tsaritsyno-museum.ru>) к 290-летию юбилею императрицы Царицыно открывает два новых выставочных проекта.



Первый из них — необычного формата выставка «Екатерина Великая. К 290-летию со дня рождения». На время ее работы в залах обновленной постоянной екатерининской экспозиции в Большом дворце будут размещены произведения искусства из других российских собраний.

Одновременно открывается «Выставка одной картины. Портрет Екатерины II с георгиевской лентой», которая станет кульминацией празднования в Царицыне 290-летия со дня рождения императрицы. Это будет настоящая премьера: портрет, написанный в 1787 году Дмитрием Левицким, до сих пор ни разу не бывал в России. Он был заказан в качестве ответного подарка Великому магистру Мальтийского ордена Эммануэлю де Рогану, приславшему русской императрице в числе других даров пальмовую ветвь — символ славы и бессмертия.

Государственный историко-архитектурный, художественный и ландшафтный музей-заповедник «Царицыно» находится по адресу: г. Москва, ул. Дольская, д. 1

*(Информация предоставлена
Agency TURNE).*



Держи себя в форме

Не откладывай покупку одежды для школы на последние дни августа. Отправляйся по магазинам прямо сейчас. Список мы уже подготовили :)

Обувь

Лучшего материала для черевичек, чем натуральная кожа, до сих пор не изобрели. Если выбираешь заменитель, поищи пару, в которой хотя бы стелька натуральная. И не забудь вместе с туфлями купить кеды или кроссовки. Без них на физре придется туго :)



Сарафан

Очень удобная вещь. Меняй блузки — и каждый раз будешь выглядеть по-новому. Кстати, лучше поискать модель из обычной ткани. Трикотажный вариант быстро покрывается катышками.

Брюки

Пригодятся в холода, когда в юбке особо не покрасуешься. При примерке обрати внимание на длину брючин. Они должны доходить до середины каблука.

Кардиган

Отличная альтернатива жакету и жилету. Кардиган можно надеть поверх рубашки с длинными рукавами и закатать их. Образ получится более легким и неформальным, но при этом не выбьется из строгих рамок школьного дресс-кода.

Колготки

Тут можно оторваться по полной и выбрать самые невероятные цвета. Но лучше, конечно, побереечь нервы педагогов и остановиться на нейтральных оттенках. При покупке колгот обрати внимание на состав. Лучше всего себя ведет хлопок с добавлением эластана и поли-



эстера. Шерсть быстро протирается, а бамбук моментально покрывается катышками.

Блузка

Как говорится, одна хорошо, а две, три или четыре — лучше. Бери с рукавами разной длины. За год погода преподнесет немало сюрпризов, и к любому из них ты будешь готова.

Юбка

Вариантов масса: прямая, карандаш, полу-солнце, тюльпан, плиссе... Выбирай на свой вкус. Главное — не мини. Идеальная длина до середины колена или чуть выше.

Фото: [Designed by Freepik](#)



Незваные гости

В конце летнего сезона многих девчонок настигает неприятность: осеннее акне — так специалисты называют нашествие прыщей, вызванное чрезмерным пребыванием на солнце, неправильным использованием солнцезащитных средств и недостаточным очищением кожи. Предотвратить эту напасть помогут наши советы.

Совет № 1

Как известно, в процессе загара усиливается обновление кожи. С одной стороны, это очень хорошо. Но с другой... Отмершие частички эпидермиса, если их своевременно не



отшелушивать, провоцируют распространение угревой сыпи. А еще входящие в состав некоторой защитной косметики комедогенные компоненты могут потихоньку-полегоньку, совершенно незаметно для тебя, вдруг взять и забить поры. Поэтому если ты активно загорала и применяла солнцезащитные средства с густой или маслянистой текстурой, регулярно пользуйся скрабами с мелко смолотыми полирующими частичками.

Совет № 2

Лучшие борцы с прыщами — это не только специальные кремы и лосьоны, но и правильные продукты, содержащие полезные для здоровья кожи витамины и микроэлементы. Итак, знакомься:

Витамин Е — предотвращает появление пятен и рубцов от акне. Содержится в орехах и салатной зелени.

Витамин С — лечит раздражения и способствует быстрому заживлению ранок. Содержится в цитрусовых, арбузах и томатах.

Селен — борется с воспалительными элементами. Содержится в луке, чесноке и цельнозерновых продуктах.



Витамин А и бета-каротин — повышает полезное воздействие селена. Содержится в моркови, тыкве, абрикосах, шпинате.

Жирные кислоты омега-3 — устраняют воспаления, пятна от постакне. Содержатся в орехах и жирных сортах рыбы.

Магний — балансирует уровень гормонов, вызывающих повышение салоотделения. Содержится в коричневом рисе, гречке, орехах и инжире.

Совет № 3

Снять раздражение на коже поможет банановая кожура. Когда съешь банан, шкурку не выкидывай. Внутренней стороной шкурки аккуратно помассируй предварительно очищенную кожу личика в течение пары минут. Потом подожди еще пять минут и смой банановую маску чуть теплой водой. А появившиеся прыщички подлечат мед или 6%-ный уксус, разбавленный водой один к одному. Окунь ватную палочку в мед или уксус, нанеси только на прыщички. Подожди полчаса, затем умойся чуть теплой водой.

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



Одна, словно в ночи луна

Твоя самая большая проблема — это одиночество? Стоп! Так не должно быть. Нужно срочно искать друзей!

Шаг первый и самый главный: измени свой настрой. Ты должна перестать думать о своем одиночестве. Процесс начнется, как только ты решишь для себя, что обязательно сумеешь обзавестись друзьями.

Шаг второй. Посмотри на свое окружение, ведь не в лесу же ты находишься! Присмо-



трись, и обязательно найдешь среди одноклассников или соседей человека, который притягивает к себе людей, сглаживает все конфликты, вечно затевает что-то веселое и вообще принимает чужие беды близко к сердцу, стараясь помочь окружающим. И когда ты выберешь такого человека, то хочешь — не хочешь, а нужно будет действовать. Ты должна подойти к этому человеку и заговорить (тему можно найти самую пустячную). Такие люди быстро перехватывают инициативу и, хорошо чувствуя других, задают нужные вопросы. С таким человеком легко поделиться своей проблемой. И ваши отношения начнут развиваться. Имей в виду, что в данном случае не надо пытаться выглядеть гордой и благополучной, а рассказать все как есть, все свои горести и переживания. Но, не просто рассказать, а еще попросить помощи у этого человека. Такие люди больше всего на свете любят помогать другим! Считай, что начало положено. А дальше — не надо замыкаться и отказываться ходить куда-либо на вечеринки и тусовки. Ищи новых приятелей.

Фото: [Designed by Freepik](#)



Вот компания какая

Кейт Бланшетт может сняться в новом фильме Гильермо Дель Торо «Аллея кошмаров». Это экранизация вышедшего в 1947 г. одноименного романа Уильяма Линдсея Грешема.

Его герой — Стэнтон «Стэн» Карлайл работает фокусником, «читающим» чужие мысли на ярмарках и в передвижном цирке. Его пути пересекаются с занимающейся примерно тем же мадемуазель Зиной, психиатром



Лилит Риттер. Ее партнером является муж Пит. После его смерти она берет в напарники Стэна, и они начинают убеждать состоятельных людей, что способны входить в контакт с их умершими родственниками. Разумеется, не бесплатно.

Сценарий написал сам Дель Торо вместе с Ким Морган. В картине предположительно будут сниматься также Брэдли Купер, Руни Мара, Тони Коллетт, Уиллем Дефо, Рон Перлман, Ричард Дженкинс и Майкл Шеннон. Съёмки должны начаться в следующем году.

*(Информация предоставлена
Agency TURNE).*

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



Остатки сладки

Лето, увы, рано или поздно заканчивается. Хочется провести последний месяц тепла и свободы с толком: успеть все то, что не сделала, подарить себе приятные впечатления и набраться сил к осени. Чем же тебе заняться в августе? Ответь на вопросы нашего теста — и узнаешь.

1. Самое классное в летнее время — это...

- А) «Здоровый сон и полнейшая свобода!»;
- Б) «Романы в лагере и на даче»;



В) «Движение и активность — наконец-то можно почувствовать бешеный ритм жизни»;

Г) «Всевозможные развлечения — походы в кино или в гости».

2. Твое летнее меню:

А) «Фрукты, ягоды, салаты»;

Б) «В зависимости от того, что будут готовить в лагере или доме отдыха»;

В) «Меню у меня одинаковое круглый год»;

Г) «Все, что можно съесть быстро — чипсы, батончики и пр.».

3. Самое важное для тебя летом...

А) «Загореть и отдохнуть»;

Б) «Сделать то, что не успела за школьный год»;

В) «Получить максимальное удовольствие от каждого дня»;

Г) «Собрать коллекцию впечатлений».

4. Твой летний гардероб состоит из...

А) «Старых потертых балахонов, которые не жалко испачкать»;

Б) «Платьев в цветочек и туфель на каблучке»;

В) «Модных новинок»;

Г) «Футболок и кроссовок».



5. В прошлом году тебе понравилось отдыхать...

- А) ...в деревне;
- Б) ...в лагере;
- В) ...в городе;
- Г) ...в гостях у подруги.

6. Главный атрибут лета...

- А) «Купальник. Какое лето без пляжа?»;
- Б) «Фотокамера. Непременно надо запечатлеть все самое интересное!»;
- В) «Велосипед — самый летний вид транспорта»;
- Г) «Сотовый телефон. Он просто не умолкает».

7. Лето прошло идеально, если было много...

- А) ...солнца;
- Б) ...романтики;
- В) ...общения с друзьями;
- Г) ...приключений.

А теперь посмотри, ответы под какой буквой ты выбирала чаще.

Больше «А»: Ты воспринимаешь слово «отдых» в буквальном смысле: надо расслабиться, привести в порядок нервную систе-



му, съесть как можно больше вкусного, понежиться на пляже — и дальше по списку. Может быть, тебя иногда тянет куда-то вдаль, однако в большинстве случаев тебе достаточно нежных солнечных лучей и спелых ягод. Воспользуйся последними летними деньками для умеренной спортивной активности — пешие прогулки прекрасно освежают, а катание на велосипеде по лесу — это подарок для твоих легких и сердечно-сосудистой системы.

Больше «Б»: Тебя интересуют прежде всего эмоции и романтика. Полная луна, звездное небо, темная гладь речки — вот что радует твое сердце. Ищи вдохновение во всем: в красивом пейзаже за окном поезда или в интересных тропинках, по которым ты прежде не ходила.

Больше «В»: Лето для тебя — это продолжение весны, зимы и осени: жизнь всегда протекает размеренно, и ты успешно чередуешь выполнение обязанностей с развлечениями. Тебе важно общаться, ходить в гости, быть рядом с любимыми людьми. Устрой для друзей экскурсию по окрестностям. Тебе



наверняка понравится быть гидом, который собирает вокруг себя всю компанию и находится в центре внимания.

Больше «Г»: Тебе нужны разнообразные впечатления — походы, экскурсии, любопытные маршруты и новые места. Чем больше нового ты увидишь и узнаешь, тем лучше. Можно переночевать в палатке, устроить день чтения в библиотеке, посмотреть на танцы выпускников хореографических школ. Выбирай!

Фото: [Designed by Freepik](#)



Терпение и труд мне не идут.

Фото: [Designed by Freepik](#)



Фаршированные перцы

Этот рецепт оценят любители всего мясного и котлетообразного. Кстати, таким образом можно фаршировать кабачки, помидоры и даже картошку. Был бы аппетит и хорошая компания!

1 кг сладкого перца

500 г мясного фарша

2/3 стакана риса

1 яйцо

100 г сметаны



50 г томатной пасты

чеснок, соль, перец — по вкусу

Рис отварить до полуготовности, откинуть на дуршлаг, смешать с фаршем и яйцом. Немного посолить-поперчить. Перец помыть, аккуратно надрезать «крышечку» и вынуть семена. Чайной ложкой аккуратно наполнить перцы начинкой, выложить в большую кастрюлю. На дно налить соус: 50 г сметаны + 50 г томатной пасты (можно кетчуп) + 1 стакан кипятка. Закрыть крышкой и томить на небольшом огне до готовности.

К столу подавать с соусом: в оставшуюся сметану добавить пару долек измельченного чеснока, соль, сухую (или свежую) зелень.

Фото из архива журнала «Маруся».



Ирина Зартайская. «Он мне приснился»

Погрузиться в атмосферу беззаботной и радостной каникулярной поры, когда происходят неожиданные встречи, а сны становятся реальностью, тебе поможет повесть о двух подружках, Кире и Янке, которые отправляются к бабушке на дачу и в первую же ночь то ли в шутку, толи всерьез произносят заклинание: «На новом месте приснись же-них невесте». Сама понимаешь, что после этого обязательно должно произойти что-то интересное :)



Знаешь, а ведь быть такой красивой — это преступление ;)

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