

Online МАРУСЯ

Уютная осень
с «Марусей»

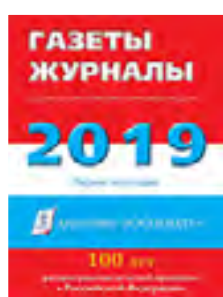


Неисправимая модница

Любимый читает «Марусю»?



Подписка на журнал «Маруся»
(печатная ежемесячная версия)
через почту по каталогам



«Газеты.
Журналы»
35631



«Подписные
издания»
Официальный
каталог Почты
России
П2283

Распечатать купон можно на сайте marusia.ru
в разделе «Подписка»



Коротко и по делу

В Москве с 17 по 27 октября пройдет международный фестиваль короткометражных фильмов Shnit.

На протяжении 10 дней кинопоказы будут идти в музее современного искусства «Гараж», сети кинотеатров «Москино», а также кинотеатрах «Иллюзион» и «Пионер».

Программа фестиваля традиционно включает международный и национальный конкурсы. Всего будут показаны 22 сборника — это более 100 короткометражных фильмов, снятых режиссерами из Непала, Индии, Катар, Исландии, Аргентины и других стран.

В рамках фестиваля покажут 21 российский фильм. Также будет анимационная программа для детей, ее можно будет посмотреть в «Пионере». Организаторы советуют попасть на показы фильмов «Кожа» (получил «Оскар» в номинации «Лучшая короткометражная игровая комедия»), «Водрузить флаг» и «Конец линии».



Программа фестиваля будет разделена на три блока: Dramatic Green, Neon Black, Silent Pink. Сверх этого продемонстрируют сборник комедий и альманах романтических фильмов. Лучшие работы определит голосование жюри и зрителей, победителей награждают денежными призами в Нью-Йорке 28 октября.

Расписание: <http://shnitmoscow.ru/schedule>

*(Информация предоставлена
Agency TURNE).*



Неисправимая модница

Это о тебе? А давай-ка проверим. Прямо сейчас!

1. Что для тебя означает понятие «модная вещь»?

А) Это вещица, купленная в дорогом магазине;



Б) Это та вещь, которая нравится лично тебе, и не имеет значения, где она приобретена;

В) Модная вещь — это то, от чего приходят в полный восторг настоящие подруги и зеленеют от зависти враги.

2. Представь себе такую ситуацию: ты приходишь на вечеринку, где никого не знаешь. На что ты обратишь внимание в первую очередь?

А) «На то, как одеты те, с кем я только что познакомилась»;

Б) «На то, как человек говорит и насколько культурно он себя ведет»;

В) «Сначала обращу внимание на то, пришли люди парами или каждый сам по себе».

3. Смогла бы ты с ходу назвать хотя бы несколько имен модельеров?

А) «Это не составит для меня труда: имен десять-пятнадцать могу назвать сразу же»;

Б) «Если поднапрячься и вспомнить — то восемь-десять имен назвать, наверное, смогу»;

В) «Ну, может, вспомню одно или два. Другой вопрос — зачем это нужно?».



4. Какое высказывание тебе наиболее близко по духу?

А) «Мода занимает одно из важных мест в моей жизни. Честно, говоря, не понимаю, почему некоторые ее игнорируют»;

Б) «Я спокойно отношусь к моде, а слежу за ней только для того, чтобы не показаться несовременной»;

В) «Мода меня мало волнует. В моей жизни есть куда более важные вещи».

5. Согласна ли ты с тем, что естественность всегда в моде?

А) «Далеко не всегда. Существует огромная разница между «естественностью» (когда человек старательно ее создает) и самой обыкновенной небрежностью)»;

Б) «Наверное, да. Хотя выглядеть естественно мне удастся далеко не всегда»;

В) «Сложно сказать: никогда раньше об этом не думала».

6. Удавалось ли тебе когда-нибудь заранее предугадать, что будет модным в грядущем сезоне?

А) «Как ни странно, но такое со мной случается довольно часто. Не особенно раз-



мышляя, покупаю понравившуюся вещичку, а через месяц выясняется, что это самая популярная в этом сезоне вещь»;

Б) «Такое случается, но очень редко. Но зато некоторым моим подругам это удастся»;

В) «Честно говоря, чаще бывает как раз наоборот: по большей части покупаю самое немодное».

7. Как далеко ты готова зайти, чтобы всегда оставаться модной?

А) «За действительно классную одежду я готова отдать последние деньги»;

Б) «Если вещь, которую я хочу приобрести, того стоит и мне по карману, я постараюсь купить ее»;

В) «Никогда не понимала людей, готовых выложить за модные босоножки такие деньги, что потом не могут и средненькие джинсы себе купить».

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

Больше «А»: Мода занимает огромное место в твоей жизни. Подруги завидуют тебе, и ты наверняка прикладываешь много усилий, чтобы так продолжалось и впредь. Это, ко-



нечно, здорово, но подумай: не слишком ли ты беспокоишься о том, как выглядишь? Ведь от того, что ты станешь чуть мене модной, на тебя не будут обращать меньше внимания. Ты и сама по себе интересный человек. Правда?

Больше «Б»: Пусть ты и не стремишься выглядеть модно, но все же стараешься одеваться так, чтобы хоть чем-то отличаться от серой массы прохожих. Это хорошее качество, которое в разумных пределах не повредит никому. К тому же, ты вряд ли когда-нибудь станешь безрассудно тратить баснословные деньги на покупку какой-то модной безделушки. Молодец! Так держать!

Больше «В»: Мода как таковая тебя мало волнует. Без особого интереса ты наблюдаешь, как подруги без устали обновляют свой гардероб, меняя старые вещи на новые. Может, это и неплохо, что ты никак не зависишь от тех взглядов на одежду, которые пытаются тебе навязать модельеры, но ведь есть и обратная сторона медали: вероятно, ты лишаешь себя возможности выглядеть ярче и индивидуальнее.

Иллюстрация: [Designed by Freepik](#)



Коса с закосом

Если хочешь пооригинальничать, попробуй не просто заплести французскую косу, а завернуть ее на бок. Подруги наверняка будут с интересом изучать твою прическу, чтобы потом сделать такую же.

Для начала можно завить волосы, чтобы получились локоны. После этого берем сбоку прядь волос и разделяем ее на три равные части, как для обычной косы, но, заплетая ее, каждый раз добавляем к прядке, которая идет сверху, дополнительную прядь волос.

Коса будет идти по диагонали. Доводим ее до противоположной стороны, фиксируем резиночкой. А дальше плетем обычную, не очень тугую косу, которую никак не закре-



пляем: она переходит в основную массу волос (если их кончики подвиты, прическа будет смотреться более гармонично). Сбрызни всю эту конструкцию лаком, чтобы она не распалась. Можно ее еще и декоративными заколочками украсить.

NB! Если затянешь косу слишком туго, это будет вредно для волос и даже может стать причиной головной боли. Но слишком слабое натяжение тоже нехорошо: отдельные пряди провиснут — и тогда придется исправлять ситуацию с помощью шпилек-невидимок или все начинать заново. Поэтому, когда подхватываешь все новые прядки, другой рукой все время прижимай косу к голове.

Фото из архива журнала «Маруся».



Love your self



Возлюби себя

Есть множество способов повысить самооценку и научиться верить в свои силы. Загибай пальцы, будем перечислять.

Избавляйся от нерешительности. Каждый раз, когда тыловишь себя на мысли о том, что стесняешься попросить о чем-то или боишься что-либо сделать, специально преодолей собственное сопротивление и сделай то, что хочешь. Через какое-то время ты почувствуешь, что проделывать это становится все легче и легче.

Прояви самоуважение. Никто не может выработать в себе высокую самооценку, если



окружающие его не уважают. А как можно уважать человека, если он сам себя ни во что не ставит? Поэтому одно из основных правил для развития хорошей самооценки — самоуважение. Это качество тоже можно выработать с помощью тренировки. Например, каждый раз, когда ты сделала что-то хорошее и тебя за это поблагодарили, всегда мысленно отмечай это про себя, например, «люди ценят меня».

Измени свой внешний вид. Постарайся всегда носить то, что тебе нравится. Например, если в какой-то блузке ты почему-то чувствуешь себя неуютно, то даже если она хорошо на тебе сидит — все равно постарайся не надевать ее. Ведь одежда должна придавать уверенность. Поэтому, если что-то в твоём внешнем виде тебе не нравится, приступай к работе над своим имиджем.

Полюби свою внешность. Когда дома никого не будет, подойди к самому большому зеркалу в доме (лучше, если оно будет во весь рост) и долго, внимательно смотри на свое лицо; потом, опуская глаза, изучи себя всю от макушки до пальцев ног. Понаблюдай



за собой в движении, под разными углами. При этом постарайся заметить собственные особенности. Да-да, не что-то хорошее или плохое в своем теле, а именно особенности, которые отличают тебя от других, придают тебе привлекательность и неповторимость. Подумай о том, как их можно подчеркнуть.

Никогда не бойся жестикулировать, если это помогает лучше выразить то, что ты хочешь сказать. Однако не забывай и о том, что в некоторых местах (например, в театре, в кино) слишком активная жестикуляция и громкие разговоры, мягко говоря, не приняты.

Никогда не унижай себя. Не говори, что в этот раз пирог не удался, платье ты купила на размер меньше, а мама умеет вязать гораздо лучше тебя. Если тебе делают комплимент, никогда не говори: «Ой, да что вы, я совсем этого не стою!» или «Перестаньте, я плохо выгляжу!» Таким образом ты подаешь негативный сигнал: «Вы все ничтожества, раз общаетесь с таким ничтожеством, как я». Принижая себя, ты принижаешь других. Вокруг тебя появляется вакуум. И наоборот, преподнося себя как подарок, ты возвыша-



ешь тех, кто с тобой общается. Если ты веришь в свою значимость, другие в нее тоже поверят.

Не привлекай внимания к своим недостаткам. Если парень тобой увлечен, то не замечает недостатков ни во внешности, ни в характере до тех пор, пока ты сама любезно ему на них не укажешь, доставая из кармана лупу. Не говори: «Видал бы ты меня два года назад! Вот когда от меня все с ума сошли!» Естественно, юноша подумает: «Как жаль, что я не встретил ее раньше!»

Ложась спать, вспоминай все хорошее, что произошло за день (пусть даже совсем незначительные вещи, вроде мимолетного взгляда симпатичного мальчика), и улыбнись этому. Выработав привычку ставить себе «отлично» и «хорошо» каждый день, ты станешь менее уязвимой и спокойнее сможешь общаться с людьми.

Любовь к себе не зависит ни от достижений, ни от неудач, она безусловна. Самооценка — это понимание того, что у тебя есть достоинства и недостатки. Нам зачастую кажется, что последние неограниченны.



Это не так. Когда тебе грустно, что-то не получается или у тебя неприятности, хватайся за спасительный круг: вспомни о своих удачах. Вспомни, как приятно чувствовать себя нужной, быть на высоте и нравиться людям. Вновь обретя уверенность в себе, ты сможешь добиться любой цели.

Иллюстрация: [Designed by Freepik](#)



Не его роль

Знаешь, а ведь в фильме «Аватар» главную роль мог исполнить Мэтт Дэймон. Но он отказался!

Актер рассказал, что когда-то отказался от предложения Джеймса Кэмерона сыграть главную роль в его фильме: «Послушай, — сказал мне Кэмерон. — Мне не нужен абы кто. Мне не нужен известный актер. Если ты не согласишься, я приглашу вообще неизвестного актера. Но, если ты согласишься, я дам тебе 10% доходов». Впоследствии выяснилось, что это составило бы 250 миллионов долларов. «Я оставил больше денег на столе, чем кто-либо другой в этом бизнесе», — признался Дэймон. Но он не переживает,



ведь когда проходили съемки «Аватара», он был занят во франшизе «Джейсон Борн». Единственное, о чем жалеет Мэтт, это о том, что ему не удалось поработать с Кэмероном, который снимает не так много фильмов.

*(Информация предоставлена
Agency TURNE).*

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



Подарки с секретом

Получать подарки — это не только приятно, но и познавательно. Вспомни презенты своей подруги — и ты легко вычислишь, какой у нее характер. А заодно поймешь, что вручить ей самой.

Рационалистка

Эта девица вечно дарит вещи, «полезные в хозяйстве». Правда, ее понимание полезности может не совпадать с твоим. Скажем, она вполне способна вручить тебе томик с сочинениями Тургенева, поскольку их все равно проходят по школьной программе — следо-



вательно, рано или поздно они тебе понадобятся. Рационалистка — особа серьезная. Не любит попусту тратить время и деньги. Точно знает, чего хочет добиться в жизни (и чего следует добиваться другим).

Что ей дарить: книги по занимательной психологии, ежедневник.

Приколистка

Если есть деньги, она не пожалеет их на супер-пупер-экстравагантную покупку, а если нет — у нее хватит фантазии смастерить что-нибудь этакое самостоятельно (браслет из бисера сплести, картину нарисовать или изготовить сотню-другую бумажных журавликов). Это компанейская девчонка, которая ненавидит однообразие и скуку. Она поможет тебе по-новому взглянуть на очевидные вещи, развеселит и надолго отвлечет от грустных мыслей.

Что ей дарить: она ценит оригинальные штучки (ей подойдут всякие фенечки, прикольная записная книжка, забавная кружка).

Спокушка

Ее подарки — средства для успокоения и релаксации: диски с шумом волн и умиро-



творяющими мелодиями, соль или пена для ванны. Не любит напрягов, старается не решать проблемы, а избегать их. Стремится к гармонии, пытается жить сегодняшним днем.

Что ей дарить: книжку про фэн-шуй, что-нибудь в этническом стиле для украшения интерьера, курительные палочки, ароматические масла.

Барышня

Дарит вазочки, фарфоровые чашечки и кружевные салфеточки. Любит все это красиво упаковывать, повязав бантиком. «Барышня» — романтическая особа, но часто — себе на уме. Не любит конфликтов, ищет хитрые компромиссы, пытается всех примирить.

Что ей дарить: плюшевые игрушки, свечи, рамочку для фотографий, корзинку с собственноручно испеченными плюшками.

Торопыга

В последний момент она мчится в магазин и хватает с прилавка то, что хотя бы отдаленно напоминает подарок. Или передаривает чужие презенты. Порядок — не ее стихия. Наверняка в комнате Торопыги — полный



разгром, а в мыслях и чувствах — путаница. Она совершенно не умеет правильно распределять свое время и сама же страдает от этого. Строит грандиозные планы — и редко их осуществляет.

Что ей дарить: органайзер, будильник — все, что поможет бедняжке справиться со своей несобранностью.

Фото: [Designed by Freepik](#)



Гороскоп на завтра:
У оптимистов будет всё плохо,
но они не заметят.
У пессимистов будет всё хорошо,
но им опять не понравится.

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



Курица в ореховом соусе

Это очень вкусное блюдо, но его лучше готовить заранее, накануне прихода гостей.

1 курица

1 стакан измельченных грецких орехов

100 мл майонеза

1 пучок кинзы (или петрушки)

1 ст. ложка «хмели-сунели»

5 зубчиков чеснока

1 ст. ложка уксуса (9%-ного)

1 ч. ложка шафрана

щепотка красного перца, соль по вкусу



Курицу помыть, удалить жир, отварить до полуготовности (минут 15) в 1,5 л воды. Затем вынуть, разрезать на порционные части, обжарить в небольшом количестве растительного масла. Приготовить соус. Грецкие орехи измельчить в мясорубке, залить 1,5 — 2 стаканами горячего бульона, дать настояться. Когда немного остынет, добавить в орехи «хмели-сунели», шафран, перец, соль, измельченный чеснок и полпучка мелкоизмельченной кинзы (соус должен получиться консистенции сметаны). Залить соусом курицу, дать пропитаться, поставить в холодильник. Подавать к столу в холодном виде, посыпав измельченной кинзой (петрушкой).

Фото из архива журнала «Маруся».



Мишель Фан. «Как стать успешной online и offline»

Мишель Фан научила делать макияж более миллиарда женщин по всему миру, если судить по количеству просмотров на ее канале на YouTube. Но в этой книге она не только собрала советы, как лучше накраситься, правильно подобрать одежду и вообще привести себя в порядок (хотя их будет очень много), но и поделилась секретами успеха — в сети и в реальной жизни. Мишель росла в бедной семье, всего добивалась сама и не сдавалась, когда было трудно, так что у нее есть чему поучиться.



Ты самая лучшая,
клевая, классная!
Ты нежная, милая,
просто прекрасная!
Непревзойденная и несравненная,
Ты самая яркая и офигенная!

Иллюстрация: [Designed by Rosapuchalt / 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