

Online МАРУСЯ

Уютная осень
с «Марусей»

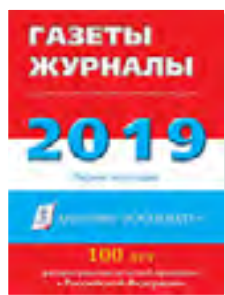


Свяните обаяния

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»



Шопинг без удовольствия

Сара Джессика Паркер прославилась ролью писательницы Кэрри Брэдшоу, ставшей иконой стиля в сериале. Однако сама актриса шопинг на дух нее переносит.

«Я вовсе не безумный шопоголик, - говорит Паркер. — Давно уже им не являюсь. Необходимость обновить гардероб порой вызывает у меня беспокойство». По признанию актрисы, она долго размышляет о предстоящих покупках, часто задает себе вопрос, действительно ли ей так уж нужна та или иная вещь, и будет ли она ей еще нравится через пять лет.

*(Информация предоставлена
Agency TURNE).*



И море по колено!

Разрабатывая осенние коллекции обуви, дизайнеры сделали ставку на индивидуальность и представили огромное количество моделей, выполненных в разных стилях и направлениях.

Несмотря на разнообразие моделей, отдельные тенденции наступившего сезона выделить все-таки можно.

Главный принцип сезона — натуральность. В моде матовая, лакированная, перфорированная кожа, текстиль и замша. Стремление



к натуральности не касается разве что подошвы, так как при наших климатических условиях она весьма непрактична: легко поглощает влагу и быстро деформируется. А вот подошва из тунита или облегченной резины позволяет избежать этих неприятностей. Внутреннюю часть — подкладку и стельку сегодня делают преимущественно из натуральной кожи, это обеспечивает комфорт и экологичность.

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



Осиная талия

Эффективнее всего для талии наклоны и взмахи ногами. Все эти упражнения укрепляют косые мышцы живота.

Упражнение № 1

Встань ровно, ноги вместе, руки свободно лежат на бедрах. Скользя одной рукой по бедру вниз, а другой по бедру вверх, выполняй глубокий наклон в сторону (пока не почувствуешь, что мышцы в боку натянулись), затем в другую сторону. При этом спину держи ровно, не наклоняйся вперед и не прогибайся в позвоночнике. Упражнение повтори 20 раз на каждую сторону.



Упражнение № 2

Ляг на правый бок, опираясь на локоть правой руки, ладонь левой поставь перед собой. Ноги вместе — одна на другой. Делай взмах верхней ногой как можно выше, но не очень резко, затем опускай ее в исходное положение. Постарайся, чтобы корпус при этом лежал ровно, не сгибался. Сделай упражнение 30 раз одной ногой, перевернись на другой бок и сделай 30 раз другой ногой.

Упражнение № 3

Сядь на пол. Ноги вытяни перед собой. Обопрись на руки сзади. Теперь повернись на один бок так, чтобы сидеть точно на бедре (таким образом, чтобы одна нога была сверху другой, как в предыдущем упражнении). При этом одна рука немного согнется. Потянись верхним бедром чуть вперед и вниз, к полу так, чтобы почувствовать натяжение косых мышц живота. Достигнув точки наибольшего мышечного натяжения, удержи положение на 30 секунд. Затем повтори упражнение на другую сторону.

Фото из архива из журнала «Маруся».



Сияние обаяния

Насколько ты обаятельна? Нравишься ли ты людям? Или наоборот — отталкиваешь? Пройди тест и узнаешь, надо ли тебе что-нибудь в себе менять.

1. Скоро у тебя день рождения. Ты хочешь собрать у себя дома друзей. Кто к тебе придет?

А) «Только две-три близкие подруги. И то надо будет подстраиваться под их планы, а то вдруг они не смогут в этот день ко мне прийти»;

Б) «Обычно я приглашаю многих, хотя приходят не все. Но это меня не огорчает — в любом случае праздник весело проходит»;



В) «Все, кого позову. Наверняка придет больше народа, чем планировала — все любят у меня тусоваться».

2. Когда ты случайно в магазине или на улице ловишь где-то в отражении свое лицо, какое у него выражение?

- А) угрюмо-напряженное;
- Б) нейтрально-спокойное;
- В) игриво-беззаботное.

3. Скоро будет важное школьное мероприятие. Кому-то надо будет выступить от класса со сцены. Каковы шансы, что это поручат тебе?

А) «Низкие. Преподаватели считают меня тихоней, в лучшем случае я могу в массовых сценах поучаствовать»;

Б) «Средние. У нас несколько девчонок и ребят в классе, которые могут неплохо справиться с этой ролью»;

В) «Большие. Я считаюсь активисткой и часто выступаю на мероприятиях».

4. Как часто тебя хвалят родители?

А) «Редко. Чаще ругают за недочеты. Они меня строго воспитывают»;



Б) «Всего понемногу. И хвалят, и ругают — когда есть за что»;

В) «Постоянно. Я любимица и у папы, и у мамы».

5. Легко ли тебе начать общаться с незнакомым человеком?

А) «Трудно. Я краснею, заикаюсь, ладони потеют. Для меня это небольшой стресс»;

Б) «Не очень. Но я могу себя преодолеть и начать разговор. Главное — быть вежливой и внимательной»;

В) «Вообще никаких проблем. Просто подойду и заговорю».

6. Как ты отвечаешь у доски? Слушают ли тебя в классе?

А) «Вполголоса. Слушает, как правило, только учительница. Остальные занимаются своими делами»;

Б) «Нормально отвечаю. Кто-то слушает, кто-то нет — все как обычно»;

В) «Отвечаю четко, громко. Как правило, все слушают. Даже на задних партах перестают болтать».

7. Нравись ли ты сама себе?



А) «Почти никогда. Часто думаю о том, что мне не очень повезло с внешностью и характером»;

Б) «Под настроение. Иногда очень нравлюсь, иногда просто терпеть себя не могу»;

В) «Конечно, нравлюсь! Без недостатков людей не бывает, и я не исключение, но в целом я очень даже симпатичная девчонка».

А теперь посмотри ответы под какой буквой ты выбирала чаще.

Больше А: Девочка-бука

Ты человек замкнутый, молчаливый, что называется «вещь в себе». Но это совсем не плохо — ведь наверняка ты наделена массой способностей и талантов. Вот только окружающим ты это практически не показываешь. Они просто мало тебя знают. Потому что ты сама от всех закрываешься. И выражение лица у тебя зачастую соответствующее — напряженно-подавленное. Посмотри на себя взглядом со стороны — захотелось бы тебе пообщаться с таким человеком?

Больше Б: Девочка-настроение

Бесспорно, у тебя есть обаяние, ты приятный в общении человек, с чувством собственного



достоинства, умением очаровывать окружающих тебя людей. Но только, вот беда, это все у тебя непостоянно. Твое настроение меняется, как погода в Англии — то есть каждые полчаса. Отчасти это оправдано твоим тинейджерским возрастом — «гормоны бурлят», и ты порой сама себя не узнаешь. Но главное, чтобы это не стало в будущем основной чертой характера.

Больше В: Девочка-солнышко

У тебя просто море обаяния и позитива! Ты душа компании, лидер класса, учителя любят вызывать тебя к доске и давать общественные поручения, а одноклассники подходят за советом. Ты получаешь удовольствие от жизни, умеешь радоваться простым вещам. На таких, как ты, приятно смотреть, с ними хочется общаться — как будто подзаряжаешься светом и энергией.

Фото: [Designed by Freepik](#)



HOLLYWOOD

Овацши за номинацши

Американские студии высказали свои предположения, кто из актеров должен быть выдвинут на Оскар в следующем году.

Главными претендентами, по их мнению, на получение премии за главную мужскую роль должны стать Леонардо ДиКаприо, Роберт Паттинсон, Мэттью Риз, Джонатан Прайс, Кристиан Бэйл и Мэтт Деймон.



Студия Sony предлагает разделить по разным номинациям главных звезд фильма «Однажды... в Голливуде» Квентина Тарантино: Леонардо ДиКаприо может претендовать на Оскар в категории Лучший актер, а его партнер по съемочной площадке Брэд Питт, сыгравший Клиффа Бута, дублера, - за роль второго плана. По мнению экспертов, при таком раскладе у Питта больше шансов получить заветную статуэтку. ДиКаприо был удостоен премии в 2016 году за роль в остросюжетном вестерне «Выживший».

Другим кандидатом на премию американской киноакадемии, по мнению компании Sony, должен стать Мэттью Риз, исполнивший главную роль в фильме «Прекрасный день по соседству» Мариэль Хеллер. А Том Хэнкс, сыгравший в этом же фильме, - за роль второго плана.

Киностудия A24 агитирует за кандидатуру Роберта Паттинсона за исполнение главной роли в черно-белом хорроре «Маяк» режиссера Роберта Эггерса. Уиллем Дефо при этом может претендовать на Лучшую роль второго плана. Паттинсон уже получил несколько



восторженных отзывов за свою роль в драме «Король» в компании Тимоти Шаламе, поэтому кинокритики к нему особенно благосклонны.

Стриминговый сервис Netflix предлагает Джонатана Прайса как кандидата на Лучшую мужскую роль за работу в фильме «Два Папы», он исполнил роль Папы Римского Франциска. Энтони Хопкинс, обладатель Оскара за «Молчание ягнят», сыгравший роль Папы Римского Бенедикта, может быть претендентом в категории Лучшая мужская роль второго плана.

Однако представители студий Fox и Disney решили не разводить звезд своего фильма «Ford против Ferrari» по номинациям Лучший актер и Лучший актер второго плана. По их мнению, роли конструктора Кэрролла Шелби и автогонщика Кена Майлса в исполнении Кристиана Бэйла и Мэтта Деймона абсолютно равноценны.

(Информация предоставлена Proficineta).

Иллюстрация: [Designed by Freepik](#)



Что этому фанту сделать?

Когда погода не шепчет, можно собраться с друзьями дома и устроить праздник. Осталось решить, как будем развлекаться.

«Бумажное платье»

Участники делятся на пары. После вводной беседы о моде и модельерах каждому «портному» выдается рулон туалетной бумаги, из которого ему требуется изготовить платье для своей пары. В ход могут идти скрепки, булавки и иные предметы. На некоторое время пары удаляются, после чего модель возвращается



в новом «наряде». Оценив внешний вид платья, жюри предлагает парам потанцевать.

«Зоопарк»

Все участники садятся на стулья в круг лицом друг к другу. Ведущий наклеивает всем на лоб стикеры с названиями зверей. Каждый может видеть надписи у других, но не у себя. Задавая вопрос одному из участников игры, каждый должен догадаться: что за зверь у него на лбу. Ответы могут быть только «да» и «нет» (например, «У меня есть клыки?» или «Я прыгаю по деревьям?»). Получив ответ «да», игрок получает право на новый вопрос любому участнику. Получив ответ «нет», он передает право задавать вопросы соседу слева. Отгадавшие выходят из игры.

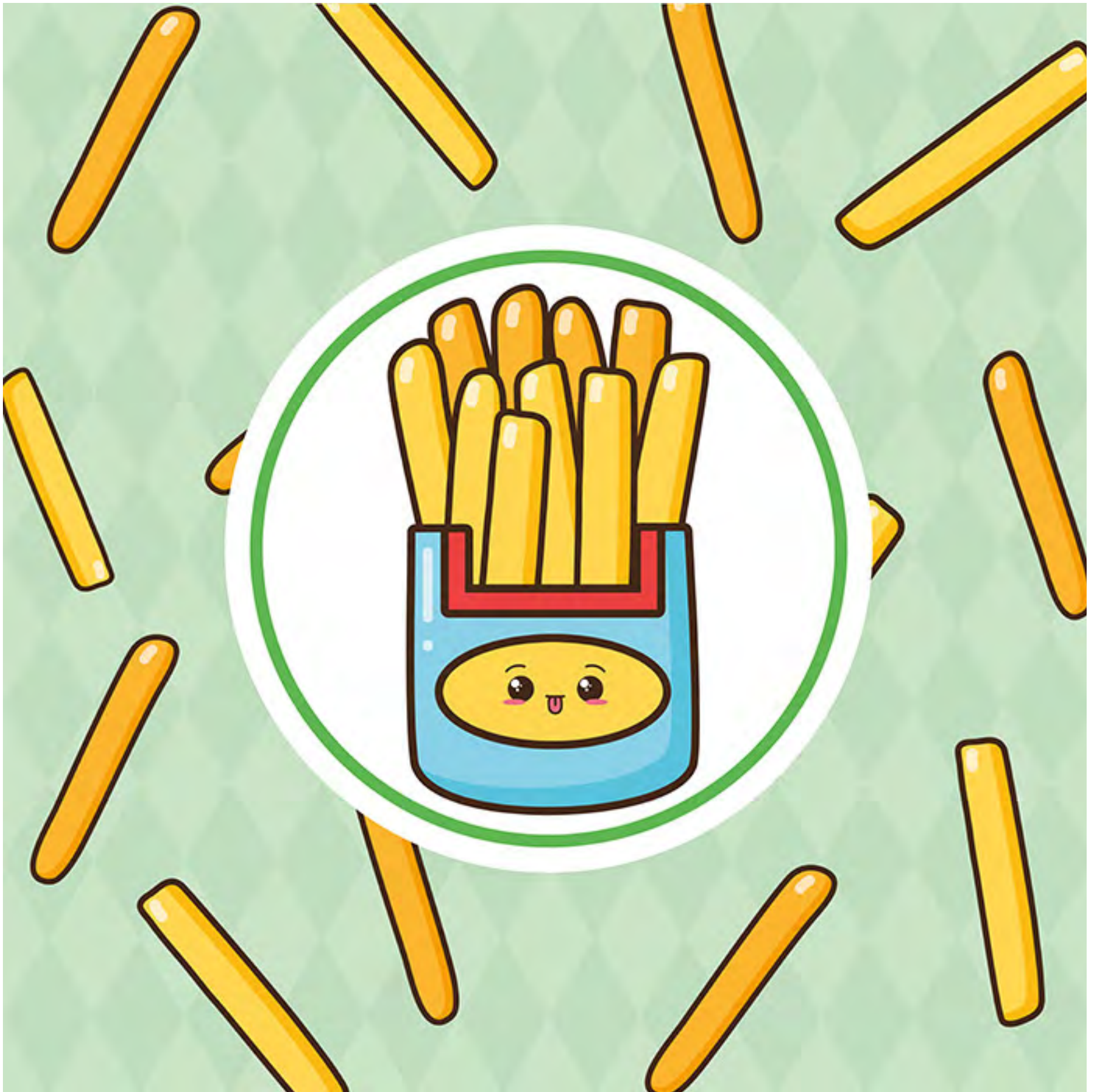
«Обжора»

Участники игры становятся в круг. Первый произносит «Я сегодня за завтраком съел омлет с сосисками и кофе с булочкой». Третий уже говорит: «Я сегодня за завтраком съел омлет с сосисками, кофе с булочкой и жареного крокодила». И так далее. Если участник ошибся — выбывает. Первому достается



самая длинная цепочка, он опять добавляет свое, и так — пока не останется один участник, который сможет повторить все меню. Он и будет победителем.

Фото: [Designed by Freepik](#)



ППП — Почти Правильное
Питание: днём — ЗОЖ,
ночью — жареный картош :))

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



Пирожное «Морская тайна»

Если ты не представляешь свою жизнь без сладкого, обязательно попробуй приготовить это пирожное. Не разочаруешься!

200 г сливочного масла

100 г сметаны

1 стакан муки

0,5 ч.л. соды

0,5 банки сгущенного молока

0,5 стакана сахарной пудры

щепотка ванили



Размягчить 100 г масла, перемешать с мукой. В полученную массу добавить сметану с погашенной в ней содой. Готовое тесто поставить на час в холодильник. Затем раскатать тонким слоем толщиной в 2 мм, вырезать кружки при помощи стакана или бокала и выпекать их при 200 градусах минут 10-15 (до легкой румяности).

Сливочный крем: 100 г размягченного масла взбить добела, добавить, взбивая, сгущенное молоко (не следует нагревать масло слишком сильно, иначе оно может свернуться; для избежания такого эффекта лучше взбивать крем в емкости, погруженной в холодную воду).

Пирожное собирается из трех кружков, положенных друг на друга и промазанных кремом. Сверху на крем нужно посыпать украшения.

Фото из архива журнала «Маруся».



Нора Галь. «Слово живое и мёртвое. Искусство литературного перевода»

Не пугайся, это вовсе не скучный учебник. Нора Галь делится забавными историями о своей работе, а также цитирует нелепости из чужих переводов. Читая эту книгу, кто-то просто посмеется, а кто-то, может быть, захочет взяться за какой-нибудь иностранный текст и перевести его на русский. Кстати, не исключено, что переводы Норы Галь есть и у тебя в домашней библиотеке (это произведения Сент-Экзюпери, Брэдбери, Саймака, Желязны и многих других авторов).



Улыбайся, освещая всех улыбками!

Ошибайся — веселее жить
с ошибками.

Не пугайся, — в жизни
всякое случается.

Не сдавайся!

Не всё сразу получается...

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