

Online МАРУСЯ

Неделя предновогоднего декабря #2
2017



**Пижамная
вечеринка**

Любимый читать «Марусю»?

Почта России продолжает
подписную кампанию
на 1 полугодие 2018 г.

Подписка на журнал

«Маруся»

(печатная
ежемесячная
версия)

через почту
по каталогам



«Каталог
российской
прессы»
99560



«Подписные
издания»
Официальный
каталог
Почты России
П2283



«Газеты.
Журналы»
35631



«Пресса
России»
40566

Распечатать купон
можно на сайте

marusia.ru в разделе
«Подписка»





Просто пощупала

Интернет взорвали фотографии 19-летней иранки Сахар Табар, которая захотела стать похожей на Анджелину Джоли и сделала пятьдесят пластических операций.

Девушка заявила, что задалась целью кардинально изменить внешность и стать полной копией своего звездного кумира. По словам Сахар, она за несколько месяцев ложилась под нож пятьдесят раз и похудела до 40 килограммов, а сейчас соблюдает жесткую диету, чтобы не поправиться.



Пока неизвестно, стремилась ли иранка к славе, но Инстаграм девушки стремительно начал набирать популярность. Фотографии, опубликованные там, мягко говоря, шокируют. Подписчики сравнивали Табар то с зомби, то героиней мультфильма «Труп невесты» Тима Бертона. Сахар же не обращала никакого внимания на злобные комментарии и продолжала выкладывать селфи, на которых позирует с улыбкой.

Наконец кто-то очень дотошный заметил, что форма и размер губ Сахар на фотографиях разительно отличается. Тут-то девушке и пришлось признаться в обмане. «Я просто хотела повеселиться и развлекалась, обрабатывая снимки. На самом деле я выгляжу не так», — сказала она.

Справедливости ради, нужно отметить, что Сахар действительно недавно делала ринопластику (коррекцию формы носа) и увеличила губы, но результаты этих операций, разумеется, совсем не такие, как на ее фото в Инстаграме.



Восточноазиатский стиль

В феврале 1940 года в миланском театре Ла Скала состоялась премьера оперы Джакомо Пуччини «Мадам Баттерфляй». Главная героиня произведения — молодая японка по имени Чио-Чио-Сан. Ее наряды взбудоражили сначала публику в зале, а потом и весь западный мир.



Художники и дизайнеры, помешавшись на всем японском, один за другим начали отправляться в Страну восходящего солнца в поисках вдохновения. Но потом, как водится, страсти поутихли, и вскоре о сакуре, кимоно и самураях в мире моды подзабыли. Вспомнили только через 90 лет благодаря стараниям японского модельера Кензо Такада. На одном из показов он вывел на подиум манекенщиц в широких одеждах, напоминающих по крою кимоно. Зрители ахнули и снова «заболели» таинственной и ни на что не похожей Японией.

Характерные детали восточноазиатского стиля: Рубашки с воротником-стойкой «Мао», платья и блузы из шелка наподобие кимоно, золотая вышивка, палочки в волосах, туфли и сандалии на платформе.

Звездные поклонницы: Самой яростной когда-то была Мадонна. В клипе «Nothing really matters» она примерила на себя образ японской гейши, а потом долгое время не могла из него выйти ;)



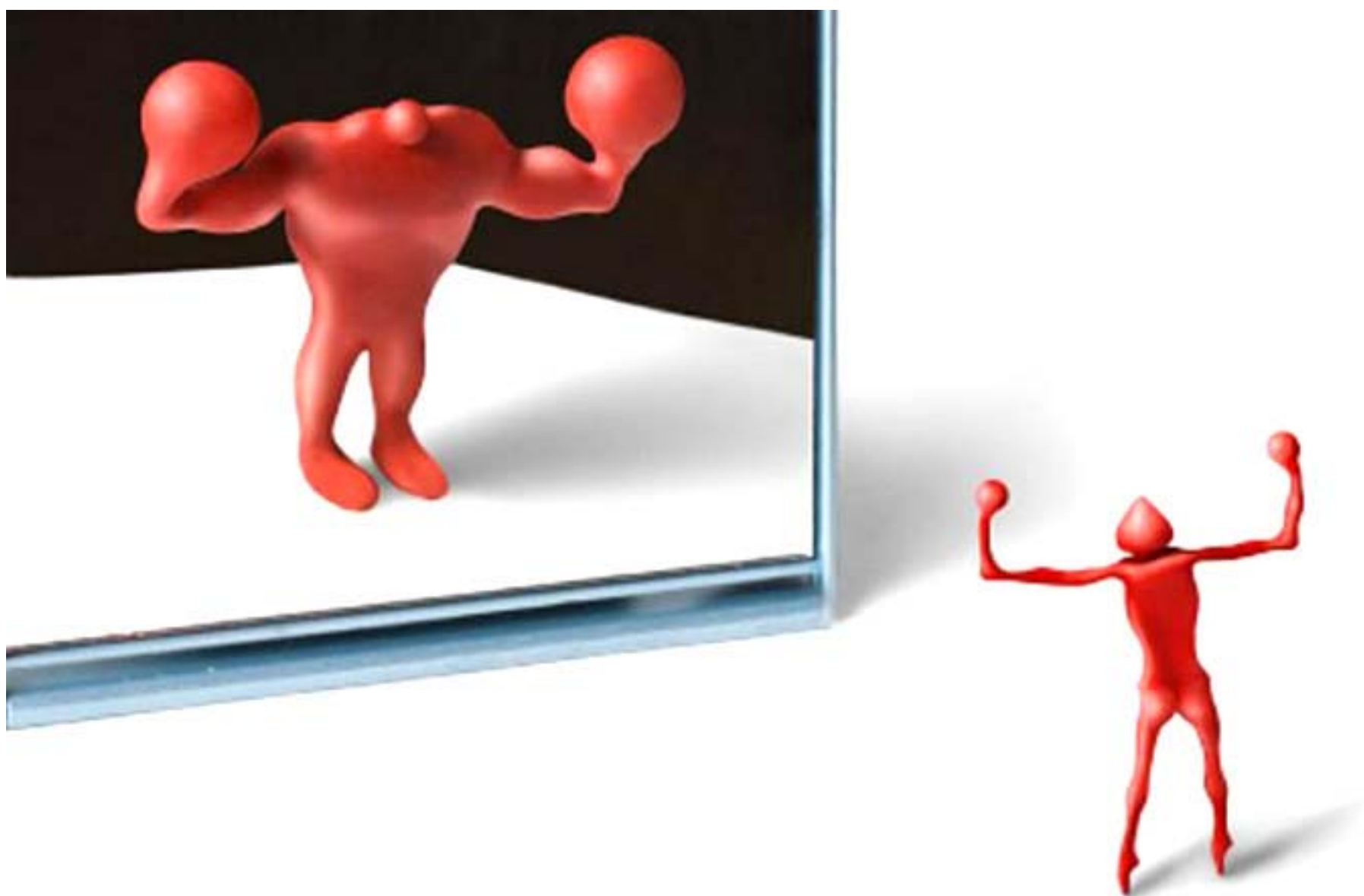
Фонтан эмоций

Морщинки могут появиться даже у такой юной особы, как ты. Возрастные изменения тут, конечно, ни при чем. Всеми виной активная мимика.

Если ты часто смеешься или щуришься из-за проблем со зрением, то у внешних уголков глаз могут появиться «гусиные лапки». Победить их поможет простое упражнение. Каждые два часа закрывай веки на 30 секунд и вращай глазами в разные стороны. Привычка хмурить брови рано или поздно приводит к появлению межбровных складок. Как только они наметились, начинай



борьбу: разглаживай их от центра к периферии и пощипывай пальцами снизу вверх. У любителей похохотать образуются носогубные складки. Борись с ними с помощью пилинга и увлажняющего крема. А если твой лоб украсили горизонтальные морщинки из-за привычки постоянно поднимать брови, срочно займись массажем. Каждый вечер в течение минуты массируй проблемную зону круговыми движениями подушечками пальцев.



Сама себе оценка

Твое отношение к самой себе влияет на все стороны твоей жизни: на учебу, на отношения с друзьями, на успех в будущем. Очень важно, чтобы самооценка была нормальная, не завышенная и не заниженная. А какая она у тебя? Пройди тест — и узнаешь.

1. Ты довольна своей внешностью?

А) «Нет. Все люди, как люди, а я...»;

Б) «Да. Я одна из самых красивых девчонок в школе»;

В) «В целом нормально. Есть чем гордиться, и есть что подправить».



2. Как думаешь, тебе завидуют другие девчонки?

А) «Что вы, чему там завидовать. Я сама, честно говоря, порой завидую другим, более удачливым подругам»;

Б) «Да, я знаю, что мне многие завидуют — менее красивые и успешные девчонки»;

В) «Не думала об этом. Надеюсь, что нет, хотя исключить не могу».

3. Часто ли тебя тревожат мысли, что тебе не нужно было чего-то делать или говорить?

А) «Постоянно»;

Б) «Почти никогда»;

В) «Очень редко».

4. Ты долго решалась, а потом все-таки написала понравившемуся тебе мальчику на страничку ВКонтакте. Вот уже три дня прошло, а он не отвечает. Что подумаешь?

А) «Ой, как неловко получилось. Наверняка он просто посмеялся надо мной»;

Б) «Много чести! Первый и последний раз я это сделала»;

В) «На нет и суда нет. Буду общаться с теми, кто отвечает».



5. Твое отношение к школьным шутникам и острякам:

А) «Стараюсь не попадаться им на язык, а то еще опозорят меня при всех»;

Б) «Не люблю выскочек, это они так себе дешевую популярность завоевывают»;

В) «Они отлично поднимают настроение, без них было бы скучно».

А теперь подведем итоги:

Больше А: низкая самооценка

Ты явно несправедлива к себе. Кто тебе внушил, что ты ничего не стоишь? Да, ты человек застенчивый, уязвимый, легкоранимый, но при этом ты скромная, отзывчивая и добрая. Ты слабо веришь в свои силы и не развиваешь свои способности. Порой ты даже боишься общаться с людьми, чтобы они не причинили тебе боль. Ты принижаяешь свои успехи и преувеличиваешь неудачи. Пора с этим завязывать!

Больше Б: завышенная самооценка

Давай будем честны: периодически ты позволяешь себе высокомерно относиться к другим людям. Самолюбование и злые остроты стали для тебя вредной привычкой.



Пойми: самоуважение и самодовольство — разные вещи. Завышенная самооценка отталкивает от тебя друзей и подруг. У тебя часто не складываются отношения с людьми, потому что ты считаешь, что они тебе завидуют. На самом деле твое высокомерное поведение скрывает внутренние проблемы, которые ты никому не хочешь показывать. Что-то в себе ты переоцениваешь, а что-то, наоборот, несправедливо занижаешь, но боишься это показать.

Больше В: нормальная самооценка

Ты обладатель адекватной самооценки, с чем мы тебя и поздравляем. Ты живешь в согласии и гармонии с собой и не страдаешь от неуверенности в себе. Такая самооценка — самый оптимальный вариант. Поскольку ты не впадаешь в крайности, не склонна к самолюбованию и самодовольству, но и не прячешься в уголочке, то люди общаются с тобой с удовольствием, радуясь каждой встрече. Ты умеешь ценить себя такой, какая ты есть, и к другим относишься с большой долей здравого смысла.



«Звёздные войны: Последние джедаи»

Режиссер: Райан Джонсон

В ролях: Дэйзи Ридли, Том Харди, Билли Лурд, Донал Глисон, Марк Хэмилл, Кэрри Фишер, Адам Драйвер

В одной далекой-далекой Галактике все по-прежнему. Противостояние темной и светлой сторон Силы вовсю набирает обороты в виде яростной войны Первого Ордена и Сопротивления. События новой, восьмой по счету, главы знаменитой звездной саги разворачиваются после гибели Хана Соло. В центре



сюжета оказывается девушка по имени Рей (ее история начинается в фильме «Звездные войны: Пробуждение силы»), которая еще недавно была простой сборщицей мусора и механиком на все руки, но после обнаружения в себе силушки джедайской, Рей волей-неволей оказалась втянута в борьбу добра и зла. Правда, обрести Силу — это полдела, надо же еще овладеть искусством джедайского кунг-фу. А под руководством кого это лучше всего сделать? Лучше наставника, чем единственный оставшийся в живых рыцарь-джедай — Люк Скайуокер, тут и не придумаешь. Но что произойдет после их встречи, научится ли Рей виртуозно владеть световым мечом, а главное — найдет ли свой собственный путь в далекой-далекой Галактике, увидим в кино.



Пижамная вечеринка

Пижамную вечеринку можно организовать и просто так, без всякого повода. А можно, например, на день рождения. Главное — хорошенько к ней подготовиться.

Первым делом позаботься о меню. Угощения на такой вечеринке может быть совсем незамысловатым: мороженое, конфеты, газировка, печенье, бутерброды. Попробуйте сами взбить молочные коктейли (мороженое + молоко + варенье или ягоды), а стаканчики украсить фруктами или чем-нибудь еще.



А можешь заморочиться, например, сделать фондю. Растопить шоколад (в микроволновке или на водяной бане) и предложить всем окунать в него вилкой кусочки фруктов или печенье.

Угощение также может стать частью конкурсной программы — например, с помощью хлеба, вареной колбасы, майонеза, кетчупа и зелени предложи всем сделать «бутербродо-рожицы». После изготовления такое блюдо передается, например, соседу слева — это и будет его еда (если об этом не говорить заранее, то смешнее будет). Получается весело — проверено!

Кстати, о конкурсах. Вот тебе парочка идей.

Мыльная феерия

Соревнование по выдуванию мыльных пузырей. Например, «Самый точный пузырь» — он должен приземлиться в центр заранее обозначенной посадочной площадки. При этом можно помогать своим пузырям, то есть дуть на них или махать руками.

Хрю-хрю

Выбираете водящую. Она выходит из комнаты и считает, например, до 30. В это время



все прячутся под одеялами и пледами — так, чтобы ничего не торчало. Водящий возвращается, трогает любой выпирающий бугорок и говорит: «Свинка-свинка, отзовись!» Тот, до кого дотронулись, должен похрюкать как-нибудь смешно. А водящий должен угадать по голосу и назвать имя. Если угадывает — тот, кого он узнал, сам становится водящим. Если ошибся, трогает другого человека — пока не угадает.



Пусть будет, как будет,
ведь как-нибудь да будет,
ведь никогда же не было,
чтоб не было никак



Спагетти с морепродуктами

Это блюдо вкусное и полезное. И готовится на раз-два. Сплошные плюсы!

1 упаковка спагетти

400-500 г морепродуктов («морской коктейль»)

1 болгарский перец

2 помидора

200 мл сливок (любой жирности)

4-5 зубчиков чеснока

растительное (лучше оливковое) масло



1 ч. ложка карри

соль, зелень, перец — по вкусу

тертый сыр — по желанию

Сварить спагетти, отбросить на дуршлаг, затем переложить обратно в кастрюлю. Упаковку морского коктейля (обычно в него входят мидии, креветки, кальмары и осьминоги) разморозить в теплой воде. Помидоры и перец порезать кубиками. Чеснок почистить, крупно порезать. В глубокую сковороду налить масла, нагреть, обжарить чеснок. Добавить помидор и перец, обжаривать минут 5-7. Затем добавить сливки, полностью размороженные морепродукты, всыпать карри, посолить, поперчить. Тушить при постоянном помешивании еще 5-7 минут. Снять с огня, накрыть крышкой. При подаче на стол сначала выкладывать на тарелку спагетти, затем, сверху — заправку. Можно добавить натертый на мелкой терке сыр. Оторваться невозможно!



*Наталья Скворцова.
«Я тоже не умела
готовить.
Кулинарная книга
на счастье»*

Наталья Скворцова вела кулинарные программы на телеканалах «НТВ», «Домашний» и радиостанции «Маяк», так что умеет рассказывать о еде просто и понятно. А поскольку она осваивала кулинарные премудрости путем собственных проб и ошибок, то теперь может предостеречь начинающих хозяек от многих оплошностей. Пусть жареный картофель будет непременно с хрустящей корочкой, котлеты — сочными, а щи — наваристыми!



**Если быть красивой считается
преступлением, то тебя объявят
виновной**



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