

# Wifi Online МАРУСЯ

*Неделя предновогоднего декабря #2  
2017*



**Пижамная  
вечеринка**

# Любишь 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  
**P2283**



«Газеты.  
Журналы»  
**35631**



«Пресса  
России»  
**40566**

*Распечатать купон  
можно на сайте  
**[marusia.ru](http://marusia.ru)** в разделе  
«Подписка»*





## Просто пошутила

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 ;)



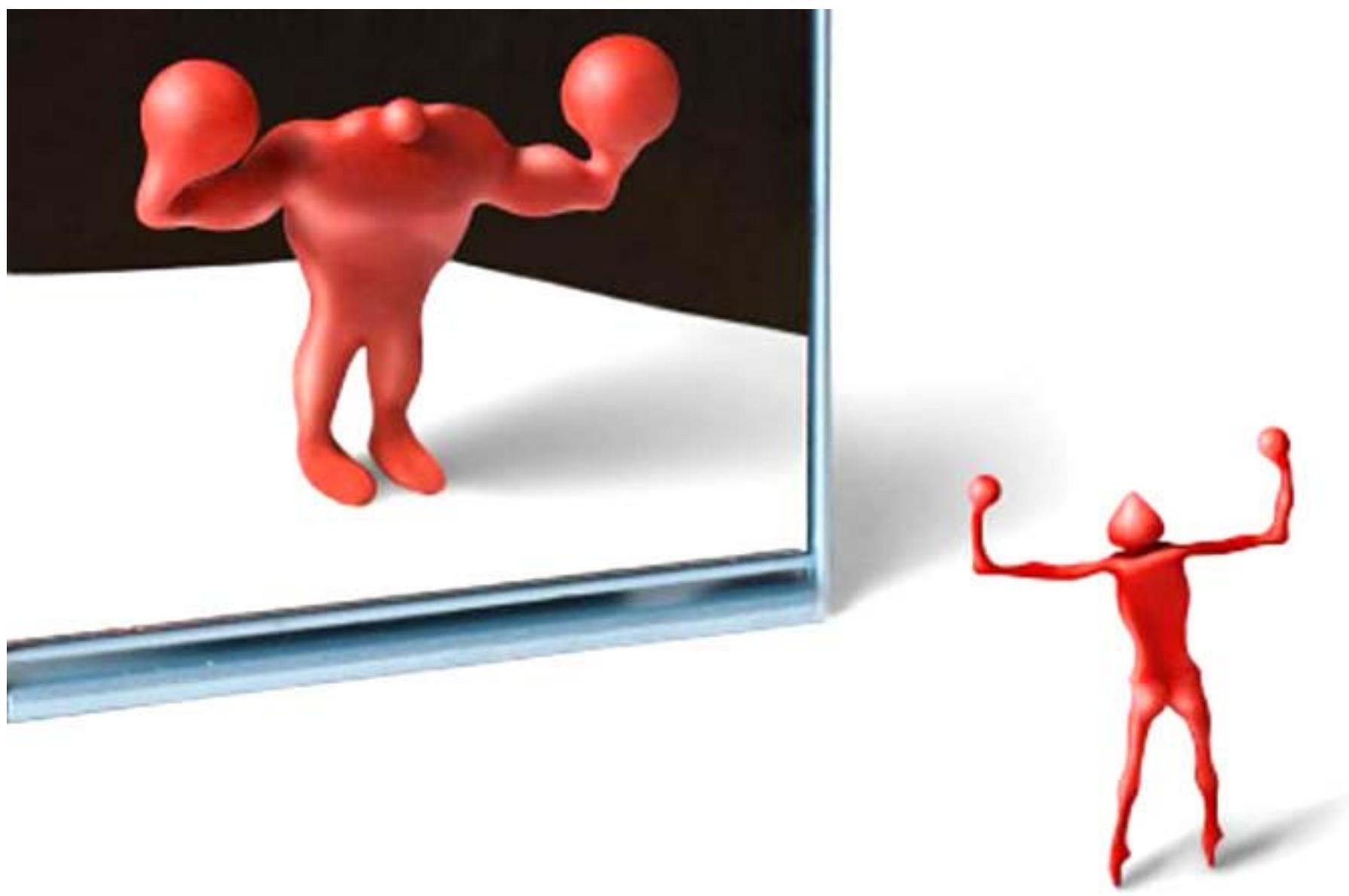
# Фонтан эмоций

Морщинки могут появиться даже у такой юной особы, как ты. Возрастные изменения тут, конечно, ни при чем. Всему 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 любительниц 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?**

- A) «Что вы, чему там завидовать. Я сама, честно говоря, порой завидую другим, более удачливым подругам»;
- B) «Да, я знаю, что мне многие завидуют — менее красивые и успешные девчонки»;
- B) «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?**

- A) «Постоянно»;
- B) «Почти никогда»;
- B) «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?**

- A) «Ой, как неловко получилось. Наверняка он просто посмеялся надо мной»;
- B) «Много чести! Первый и последний раз я это сделала»;
- B) «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 высокочек, 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 принижаешь 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 твоё 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.

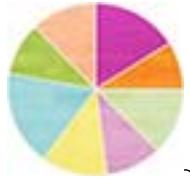


# **«Звёздные Войны: Последние джедаи»**

**Режиссер:** Райан Джонсон

**В ролях:** Дэйзи Ридли, Том Харди, Билли Пурд, 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 собственной 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 — хорошоенько 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 «бутербродорожицы». 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 объявит  
виновной



**Онлайн-приложение  
к журналу для девушек  
«Маруся»**

**Над выпуском работали:**

**Генеральный директор Ирина Тупишенкова**

**Руководитель проекта Андрей Трушкин**

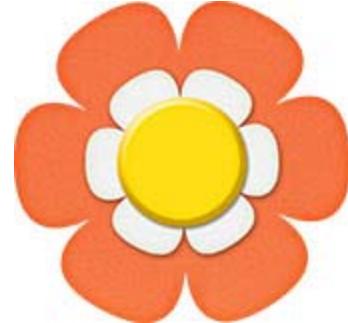
**Ответственный редактор Екатерина Морева**

**Авторы выпуска Ольга Шальнева, Ирина Казьмина,**

**Екатерина Скобелева, Анастасия Компанцева,**

**Анастасия Евсеева**

**Дизайнер Мария Тимянская**



**Заходи к нам в гости**

**www.marusia.ru**