

# Online МАРУСЯ

*Неделя тёплого июня*  
2018



**Моем-моем  
чисто-чисто**

# Любишь читать «Марусю»?



Сделай своё лето ярче  
вместе с любимой  
«Марусей»

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



«Газеты.  
Журналы»  
**35631**



«Пресса  
России»  
**40566**



«Каталог  
российской  
прессы»  
**99560**



«Подписные  
издания»  
Официальный  
каталог  
Почты России  
**П2283**

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



## Взяли паузу

Недавно **Павел Прилучный** и **Агата Музенице** спровоцировали слухи о разводе, отписавшись друг от друга в соцсетях и перестав выходить в свет вместе. Звездная пара никак это не комментировала, но актриса решила нарушить молчание.

Актеры познакомились на съемках сериала «Закрытая школа». Павел сразу обратил внимание на Агату, но она в то время встречалась с другим молодым человеком. Прилучный решил подождать и дождался. После сцены поцелуя экранная любовь Павла



и Агаты переросла в настоящее чувство. Актеры поженились тайно, об этом событии знали только самые близкие люди. После свадьбы Агата взяла фамилию мужа и родила двоих детей: Тимофея и Мию.

Сейчас пара переживает непростой период. Агата сообщила подписчикам в Instagram, что они с Павлом взяли паузу в отношениях: «Дорогие друзья! Все вы и пресса, задаётся вопросом про наши с Павлом отношения. Скажу кратко, наш брак стоит на паузе, решим мы эту проблему или нет, неизвестно. Большая просьба уважать нас и не забрасывать вопросами». Подписчики актрисы практически единогласно выразили надежду на то, что одна из самых красивых пар воссоединится и станет еще крепче.

*(Информация представлена  
Agency TURNE).*



## Есть ли у тебя стиль?

Наверняка есть. А вот насколько он удачный и подходит ли тебе, ты узнаешь, ответив на вопросы этого теста.

### 1. Какие вещи тебе нравятся?

А) «Простые. Не люблю выпендриваться, поэтому ношу в основном джинсы и свитеры»;



Б) «Даже не знаю. За меня пока все решает мама. Надеваю то, что она скажет»;

В) «Яркие, модные, немного эпатажные».

**2. Кстати, что говорит твоя мама, когда ты показываешь ей очередную понравившуюся вещь?**

А) «Ничего не говорит. Просто с ужасом смотрит на витрину. Ей обычно совершенно не нравится мой выбор»;

Б) «Мы вместе обсуждаем, к чему из уже имеющегося гардероба может подойти эта одежда, и принимаем решение»;

В) «Она хвалит меня».

**3. Как ты выглядишь на фоне своих подруг?**

А) «Мне кажется, что они одеваются намного интереснее, чем я»;

Б) «Не хуже и не лучше. Мы все время пытаемся перещеголять друг друга»;

В) «Я — звезда! Остальным у меня учиться, учиться и еще раз учиться!».

**4. Какие цвета ты предпочитаешь?**

А) «У меня есть вещи почти всех оттенков. Особых предпочтений нет»;



Б) «Выбираю классические спокойные цвета: черный, синий, серый, коричневый. Они всем идут. И к тому же я не попугай, чтобы переливаться всеми цветами радуги»;

В) «Чем ярче, тем лучше! Мне все идет, я самая красивая. Да-да, и еще очень скромная!».

**5. Выбери утверждение, которое тебе кажется наиболее точным.**

А) «В вычурном стиле никогда не следует искать глубоких мыслей. Георг Кристофф Лихтенберг»;

Б) «Мода проходит, стиль остается. Коко Шанель»;

В) «Стиль что нос: двух одинаковых не бывает. Бернард Шоу».

**А теперь посмотри, какие буквы ты выбирала чаще:**

**Больше А:** Над твоим стилем надо было немного поработать

Ты не готова тратить время на изучение модных трендов, тенденций и фасонов одежды. Вместо этого ты лучше сходишь на выставку, в кино или почитаешь интересную книгу. Для этих целей не нужно наряжаться.



Достаточно, чтобы одежда была удобной, чистой и опрятной. Пожалуй, ты пока только ищешь свой стиль, поэтому тебе не хватает изюминки в манере одеваться. Постарайся найти ее.

**Больше Б:** Мода в твоей жизни занимает далеко не последнее место. Ты с интересом разглядываешь наряды в журналах, смотришь передачи о моде по ТВ и берешь некоторые советы на заметку. При этом тебя нельзя назвать жертвой моды. Ты носишь только то, что тебе подходит, и живешь по принципу «быть элегантной — не значит бросаться в глаза. Это значит — врезаться в память. У тебя получается. Так держать!

**Больше В:** Тише! Тише! Слышишь, чьи-то торопливые шаги и звуки вспышек фотоаппаратов? Это к тебе торопятся папарацци. Они спешат заснять твой новый супермодный look :) Ты настоящий ас в моде: ловко жонглируешь стилями и создаешь из своих вещей невероятно красивые комплекты. Многим они кажутся смелыми и эпатажными. Что ж, в будущем из тебя может получиться первоклассный стилист.



# Моем-моем чисто-чисто

Бывает, что после мытья даже самым мягким шампунем волосы становятся тусклыми, сухими, непослушными и пушистыми, как одуванчик. Если ты страдаешь от этой напасти, тебе стоит освоить несложную технологию мытья волос без шампуня со-washing.

**Тебе понадобится:**

— легкий по текстуре кондиционер для волос, в составе которого нет ухаживающих масел и силиконов;



- керамическая или пластиковая мисочка;
- столовая ложка;
- душ с насадкой-рассеивателем.

### Как мыть?

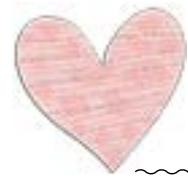
1. Выдави в мисочку 3-4 ст. ложки кондиционера, добавь к нему 1 ст. ложку воды и как следует размешай.
2. Включи душ и отрегулируй воду так, чтобы она стала достаточно теплой.
3. Хорошенько намочи волосы.
4. Зачерпни первую порцию кондиционера (примерно 1 ст. ложку) и нанеси его на корни волос. В процессе аккуратно как бы взбивай средство и одновременно массируй кожу головы подушечками пальцев.
5. Когда увидишь, что кондиционер начал немного пениться, набери в ладошки воду, смочи волосы и возьми из мисочки еще одну порцию смеси.
6. Продолжай аккуратно взбивать средство и массировать кожу головы. Можешь понемногу добавлять кондиционер, если это необходимо. В результате пены должно стать чуть больше. Это говорит о том, что ты все делаешь правильно.



**7.** И снова немного смочи волосы, а затем распредели последнюю порцию смеси по всей длине волос. Аккуратно помассируй их, понемногу добавляя воду.

**8.** Теперь можно приступать к ополаскиванию. Очень тщательно промой волосы, а в завершение процедуры сделай воду прохладной и быстро ополосни шевелюру.

**9.** Вот и все. После тебе осталось только высушить волосы (лучше естественным путем) и оценить, какими мягкими, гладкими и ухоженными они стали.

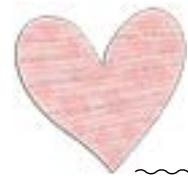


## Давай поспорим

У каждого из нас есть свое мнение. Причем по любому поводу. А многие из нас стараются это мнение довести до сведения всех желающих и не желающих тоже :) И начинаются споры. Как сделать так, чтобы они не переросли в конфликты?

**Правила очень простые:**

1. Если ты хочешь склонить человека к своей точке зрения, проявляй уважение к мнению другого. Допускай возможность ошибки и со своей стороны.

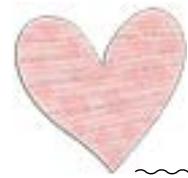


**2. Никогда не говори** человеку, что он не прав. В крайнем случае, можно сказать «Я с тобой не согласна».

**3. Есть несколько фраз**, с помощью которых спор никогда не перейдет в ссору и конфликт: «Я совсем не осуждаю тебя за это...»; «На твоем месте, я, возможно, испытывала бы то же самое...» Хорошо также обратиться к собеседнику со словами: «Извините, я не поняла, что вы имеете в виду?»; «Правильно ли я вас поняла?»; «Не могла бы ты повторить мысль?»

**4. Если спор перейдет** на эмоциональный уровень, то вряд ли есть шанс выйти из него достойно, бесконфликтно. В таких ситуациях собеседник, даже понимая свою неправоту, будет продолжать спорить только для того, чтобы не уронить своего достоинства. Вспомни себя в такой ситуации! Тебе легче будет понять то, что испытывает противник.

**5. Иногда достаточно** просто высказать свою точку зрения другому человеку и дать ему возможность подумать на досуге. Очень может быть, что он согласится с тобой через какое-то время без всякого давления.



**6. Споры на тему** «А правда, что Джастин Бибер красивчик?» непродуктивны и бессмысленны. Ведь о вкусах не спорят, кто бы что ни говорил. А вот аргументированно обсудить, «есть ли жизнь на Марсе» вполне возможно. Надо только, чтобы все стороны владели соответствующей информацией.

**7. Говорить надо мало;** расспрашивать чуть больше; слушать еще больше. Тактичный спорящий не забывает, что и он может быть неточен и недостаточно информирован, что и он не владеет истиной «в последней инстанции», ошибочность своей позиции он признает элегантно и с готовностью.

**8. Очень важно** понять для себя: тебе важнее добиться победы над соперником или истины? Нужно помнить: спорь, но не вздорь!

**9. Спор никогда** не дойдет до конфликта, если стороны общаются тактично, дипломатично и с сочувственным стремлением понять точку зрения другого человека.



## Возвращение Малефисенты

В конце мая начались съемки сиквела киноксказки «Малефисента». Первые кадры со съемочной площадки показала **Эль Фаннинг**, опубликовавшая селфи с **Анджелой Джоли**.

На экране вновь появятся персонажи из классического одноименного полнометражного анимационного фильма Disney «Спящая Красавица», чья неизвестная доселе



предыстория ожила в фильме «Малефисента». Образ темной феи Малефисенты снова воплощает на экране Анджелина Джоли, к которой присоединяются Эль Фаннинг в роли принцессы Авроры, Мишель Пфайффер в роли Королевы Ингриит, а компанию им составят Чиветел Эджиофор, Эд Скрайн, Роберт Линдсэй, а также Харрис Дикинсон в роли Принца Филиппа.

Действие фильма будет происходить через несколько лет после финала картины «Малефисента», в котором самая знаменитая злодейка Disney наложила злые чары на малышку принцессу Аврору. Сюжет фильма «Малефисента 2» продолжает изучать сложную взаимосвязь между темной феей и будущей королевой. Зрители узнают о новых союзниках и противниках в деле защиты волшебного леса и магических существ, которые в нем обитают.

*(Информация представлена  
ПрофиСинема).*



## Авось всё сложится

Выцветшую или полинявшую майку можно за 15 минут превратить в сумку-авоську. Без всякого шитья!

**Портновским мелком** или обмылком на-  
меть ручки сумки. Отрежь по намеченным  
линиям.

**От нижнего края футболки** отложи око-  
ло 10 см и начерти прямую линию. Нарежь  
бахрому шириной 1-1,5 см.

**Попарно свяжи бахрому** с передней и зад-  
ней части футболки на два узелка. Сумка го-  
това.

**Кстати,** можно не делать бахрому, а про-  
сто зашить нижний край футболки.



## Игра на ура

Компания есть, а идей, чем ее занять, нет? Ничего, сейчас сообразим, что делать! Не зря же столько всяких игр в мире напридумано.

### Кто я?

Каждый пишет на стикере какое-нибудь слово (это обязательно должно быть существительное) — и прилепляет ко лбу соседа. Далее каждый по очереди задает компании вопросы о себе, на которые можно отвечать только «да» или «нет» (например, «Я зверь?», «Я крупный?», «Я пушистый?», и пытается



разобраться, кто же он такой. Можно заранее выбрать определенную тему (животные, персонажи мультфильмов, знаменитости), чтобы было проще. Чур, не расходиться, пока все не угадают себя.

## **Музыкальная волна**

Все садятся в круг, положив руки на колени друг другу — соседям справа и слева. Кто-то должен задать ритм — ударить ладошкой по ноге соседа слева, который сделает то же самое со своим соседом — и так музыка катится по кругу. Когда волна дойдет до того, кто ее запустил, игра усложняется: нужно хлопнуть по два раза. А на следующих кругах все еще более запутывается: первый человек делает один удар, второй — два, третий — три... И так далее. Кто сбьется — выбывает, Только, чур, слишком сильно друг друга не колотить, чтобы участники не выходили из игры из-за нанесенной им травмы ;)

## **Моргалка**

Все разбиваются на пары «мальчик-девочка». Плюс понадобится еще и водящий. Девушки садятся на расставленные в виде круга стулья, оставив один незанятым. Все



смотрят в центр, где стоит водящий. Юноши встают у барышень за спиной. Водящий ходит вокруг и внезапно подмигивает одной из участниц — так, чтобы на это обратила внимание только она. Как только девушка заметит поданный ей знак, она должна быстренько пересесть на свободный стул. Задача каждого парня — вовремя остановить свою «напарницу», схватив за плечи. Тот, кто зазевается, остается один и встает в центр круга, чтобы тоже подмигивать остальным.



Никогда не сдавайся,  
если твое тяжело  
значит ты на верном пути!



## Салат «Белые ночи»

Этот слоеный салат очень нежный — и на вид, и на вкус. Недаром его назвали «Белые ночи» — что-то романтическое в нем явно присутствует. Уверены, он понравится всем твоим гостям.

**300 г сыра**

**300 г крабовых палочек**

**4-5 яиц**

**300 г консервированных ананасов**

**150 мл майонеза**

**петрушка для украшения**



В кастрюлю налить воду, положить туда яйца, довести до кипения и варить 5-7 минут. Остудить, почистить, отделить белки от желтков. Натереть и те, и другие на крупной терке (по отдельности).

Сыр натереть на мелкой терке. Крабовые палочки также натереть на крупной терке. Ананасы вынуть из банки, тщательно слить всю жидкость и нарезать их мелкими ломтиками.

Теперь, чтобы салат получился красивым, будем использовать съемный бортик от формы для выпечки. Нужно поместить его на большую плоскую тарелку (дно не используем). **Начинаем выкладывать слои, периодически поливая их майонезом:**

*крабовая крошка (половина объема)*

*ананас (половина объема)*

*сыр (половина объема)*

*желток*

*крабовая крошка (половина объема)*

*желток*

*крабовая крошка (половина объема)*

*ананас (половина объема)*

*белок*

*сыр (половина объема)*



Украсить салат петрушкой и поставить на час-полтора в холодильник — для того чтобы все ингредиенты хорошоенько друг с другом подружились ;)



34



## КАЛЬМАРЫ «НЕЖНЫЕ»

Надо:

100 г майонеза

100 г сметаны

200 г кальмаров

2 луковицы

КАК ГОТОВИТЬ:

1. В кастрюлю налить воды пополам с майонезом и сметаной.
2. Перемешать.
3. Очищенные кальмары положить в соус, добавить 2 головки лука.
4. Варить до полной готовности.
5. Подавать в собственном соусе, удалив лук и нарезав кальмары крупно наискось, — как самостоятельное блюдо, либо дополнить его чипсами или тушенными овощами.

35

Полезные обеды

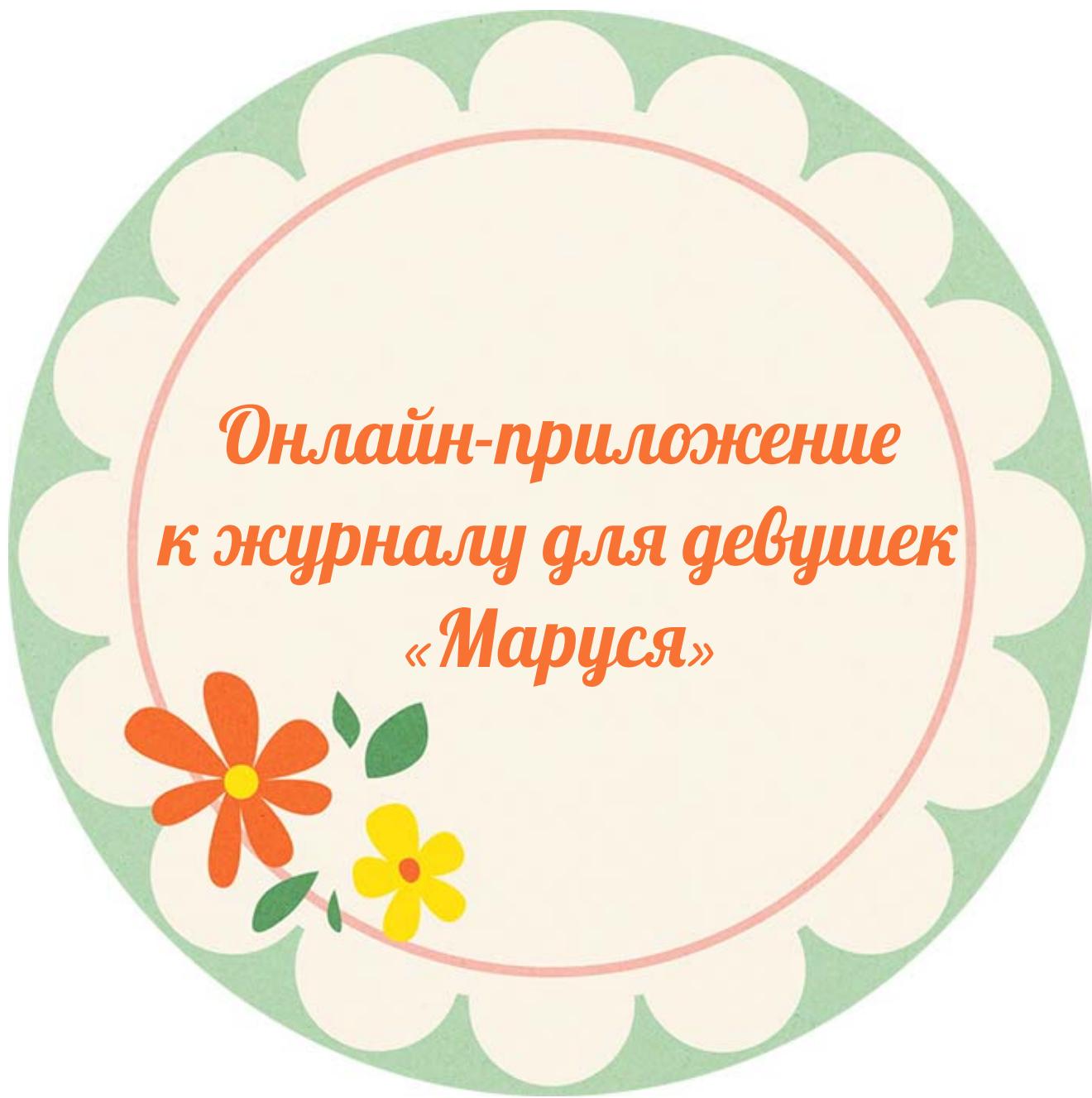
# Ольга Лаптева.

## «Вкусно»

Это не просто сборник рецептов, а настоящий гастрономический праздник, карнавал красок, вкусов и ароматов. Вместе с автором ты прогуляешься по Израилю, заедешь в гости в Грецию, заглянешь во Францию и отправишься дальше — в деревню, к бабушкам и дедушкам, лакомиться блинчиками и вареньем. Везде найдутся уникальные идеи для начинающего кулинара: например, как насчет того, чтобы приготовить... оранжевый обед! Скучно на кухне не будет!



Красивая фигура,  
очаровательный взгляд, блестящий ум,  
солнечная улыбка — и это все ты!



## **Над выпуском работали:**

**Генеральный директор Ирина Тушенкова**

**Руководитель проекта Андрей Трушкин**

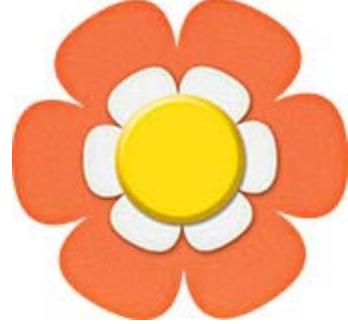
**Ответственный редактор Екатерина Морева**

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

**Екатерина Скобелева, Анастасия Компанцева,**

**Анастасия Евсеева**

**Дизайнер Мария Тимянская**



**Заходи к нам в гости**

**[www.marusia.ru](http://www.marusia.ru)**