

«Online МАРУСЯ

Неделя яркого юля
2018



**7 советов – как стать
хорошим другом**

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 в разделе «Подписка»



Время на отдых

После двенадцати лет творческой деятельности певица МакСим уходит в бессрочный творческий отпуск.

«Проблемы со здоровьем не позволяют артистке в полной мере раскрывать свой потенциал, поэтому начинающийся отпуск — лучшее решение в данной ситуации. Планы певицы не означают окончательного и бесповоротного прощания со сценой. МакСим намерена использовать творческий отпуск для



восстановления сил и размышлений о дальнейших планах. Не исключено, что в будущем артистка предстанет перед публикой в новом качестве и вновь будет завоевывать сердца поклонников. Указать точные даты, однако, не представляется возможным», — сообщается на страничке певицы.

Перед уходом в творческий отпуск МакСим решила презентовать клип на песню «Здесь и сейчас» (сингл вышел этой весной). В главных ролях снялась реальная влюбленная пара — Евгений Жук и Настя Белочкина. По замыслу режиссера, МакСим играет роль сторонней наблюдательницы красивой истории любви.

*(Информация предоставлена
Agency TURNE).*



Объединенные Арабские Эмираты: чёрное подчеркнуть

Во многих арабских странах женщины носят одинаковые темные длинные платья, но, пожалуй, только жительницам ОАЭ удается выглядеть в них совершенно по-разному. Все дело в неповторимых рисунках и вышивках на ткани, а также макияже и аксессуарах.



Арабские девушки в общественных местах появляются в традиционном черном длинном арабском платье, которое называется абайя. Голову покрывают платком. На первый взгляд кажется, что одежда у них одинаковая, но это не так. Рукава и полы абайи, а также края платков обычно украшены вышивкой или рисунками, которые делают вручную. Мода на цвета и орнаменты постоянно меняется.

Надевая украшения, модницы знают чувство меры. Традиционные массивные и тяжелые украшения носят только на праздники, а в будни обходятся одним-двумя кольцами от известных западных брендов.

Жительницы ОАЭ редко закрывают лицо, поэтому хорошая косметика пользуется здесь повышенным спросом. Аккуратный маникюр тоже в почете. Кроме того, девушки любят разрисовывать свои ладони, а иногда и ступни хной. В зависимости от технологии нанесения и состава краски рисунок может продержаться от нескольких дней до нескольких недель. Кстати, в ОАЭ очень много торговых центров, по которым бродят восточные принцессы и крайне редко уходят оттуда без по-



купок. Обновки они носят дома или в кругу близких друзей. Надо сказать, что местные жители разбираются в европейской моде ничуть не хуже самих европейцев.



Мокрое дело

Как же здорово в жару вернуться с улицы и тут же принять прохладный душ! Но постоянно следовать этому порыву не стоит, ведь можно навредить своей коже.

Совет № 1

Принимай душ не более одного раза в день. В жару под солнцем наша кожа и так страдает от обезвоживания, а слишком частое ополаскивание даже без мыла или геля для душа приводит к тому, что с кожи удаляется защитный гидролипидный слой. Она становится сухой и беззащитной перед различны-



ми бактериями. В результате ты можешь за- получить шелушения и раздражения и даже подвергнуться нашествию прыщей.

Совет № 2

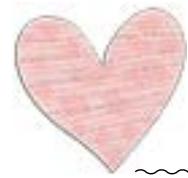
Не плескайся в душе слишком долго. Пяти минут вполне достаточно, чтобы освежиться и смыть пот и пыль с кожи. В противном случае ты непременно обнаружишь шелушения. Чтобы предотвратить эту напасть, сразу после душа воспользуйся легким лосьоном для тела, в составе которого нет тяжелых масел. Здорово, если в списке ингредиентов лосьона будут отличные увлажнители эпидерми-са — алоэ вера и гиалуроновая кислота.

Совет № 3

Если ты решила как следует очистить кожу, то пользуйся только мягким гелем для душа, например, для чувствительной кожи или специально для малышей. В таких сред- ствах нет сушащих кожу компонентов, и очи- щают они очень бережно. Также постарайся чаще менять мочалку. Специалисты совету- ют делать это раз в полгода, а если ты поль- зуешься натуральной мочалкой, то ее нужно безжалостно выбрасывать уже через месяц



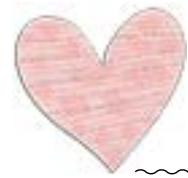
использования. Дело все в том, что со временем на ней образуются колонии различных бактерий и даже плесень. И вся эта гвардия во время мытья может перекочевывать на твою кожу. Бр-р-р!



7 советов – как стать хорошим другом

Пословица гласит: кто сам хороший друг, тот имеет хороших друзей. Для начала сама стань хорошей подругой, там и верные друзья подтянутся.

1. Будь открыта к общению с новыми людьми. Помни, что все мы разные, и каждый новый человек — как не прочитанная



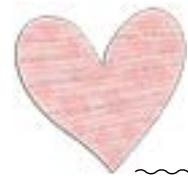
пока книга. Не будь слишком поверхностна в суждениях об окружающих. В каждом человеке есть что-то удивительное и уникальное.

2. Отдавай то, что хочешь получать взамен. Не ожидай от друзей того, что ты сама не готова им дать. Любые отношения строятся на взаимности. Хочешь любви? Люби сама. Хочешь преданности? Будь преданна. Хочешь уважения? Уважай.

3. Умей слушать и слышать. В большинстве случаев, когда друг обращается к тебе с просьбой обсудить его проблемы, ему нужны не твои советы, а твое умение выслушать, не спеши критиковать и консультировать, просто позволь ему выговориться.

4. Говори хорошие слова. Даже самая незначительная похвала, которая для тебя может показаться ерундой, может очень много значить для того, в чей адрес она была сказана в нужный момент.

5. Принимай недостатки. В каждом из нас есть и хорошее, и плохое. Учись принимать друзей такими, какие они есть. Ведь может быть, без какой-то черты характера они просто потеряли бы свою индивидуальность.



6. Прощай. Сложно жить с чувством обиды в сердце. Умей перешагивать и идти дальше. Если друг тебе дорог, но причинил боль — поговори с ним, скажи, что ты чувствуешь, а потом — прости. Если он настоящий друг, то все поймет и никогда не будет больше так с тобой поступать.

7. Не забывай про себя. Тебя будут уважать только тогда, когда ты начнешь уважать и любить себя сама. Поддерживай, цени и уделяй своим чувствам и интересам много времени и внимания, только тогда ты сможешь быть хорошим другом и для другого человека.



«Дамбо»

В марте 2019 года в российский прокат выйдет новый фильм Тима Бертона «Дамбо». Трейлер можно посмотреть уже сейчас.

Цирковой импресарио Марк Медичи назначает бывшую звезду цирка Холта Фэрриера и его детей Милли и Джо опекунами новорожденного слоненка, чьи невероятно большие уши сразу становятся предметом для постоянных шуток и насмешек коллег Холта по цеху. Внезапно узнав, что Дамбо умеет летать, владелец цирка решает нажиться на необычных способностях слоненка. К делу подключается энергичный предприниматель В.А.Вэндевер, который решает сделать из



малыша Дамбо главную звезду своего нового грандиозного развлекательного предприятия «Сказочная страна». Выступая вместе с воздушной гимнасткой Коллетт, любимец публики Дамбо покоряет новые высоты – до тех пор, пока Холт случайно не узнает, что под блестящим фасадом «Сказочной страны» скрывается множество темных тайн и секретов.

*(Информация предоставлена
Agency TURNE).*



Маловато будет!

В жизни все должно быть гармонично. Если чего-то не хватает — отдыха или, наоборот, активной деятельности, мы начинаем хандриТЬ... А чего недостает тебе?

1. Из всех дней недели ты предпочитаешь...

- А) «Понедельник. Я максимально полна сил и абсолютно сосредоточенна»;
- Б) «Пятницу, а точнее — ее вечер. Можно собрать всех друзей на вечеринку, и никто не станет ныть: «Ну ведь завтра рано вставать»»;



В) «Субботнее утро. Оно у меня может начаться в полдень, потому что в выходные некуда спешить»;

Г) «Все дни недели по-своему хороши. Иногда приятно заняться уборкой, иногда — побездельничать, но всему свое время!».

2. Идеальный день рождения — это:

А) «Праздник дома, организованный заранее. Подготовка к нему — изучение рецептов торта, продумывание развлекательной программы и сочинение приглашений — это возможность проявить свои творческие способности»;

Б) «Много вкусной еды и веселых друзей! Главное — это обстановка. А вот конкурсы, игры, закуски и воздушные шарики никакой роли не играют»;

В) «Прогулять школу, встать попозже, развернуть подарки и кушать торт ложкой прямо с середины. М-м-м...»;

Г) «Мне нравится праздновать день рождения в кругу семьи и друзей, или ехать к бабушке в деревню».

3. Если бы волшебница могла исполнить любую твою мечту, ты попросила бы...



- А) «Магический амулет, который позволил бы тебе быть в нескольких местах одновременно и все успевать»;
- Б) «Чтобы можно было вообще неходить в школу»;
- В) «Самую уютную в мире зиму, с молочными снежинками и теплым имбирным чаем. И не менее теплым котом»;
- Г) «Чтобы в жизни было побольше всего яркого и необычного».

4. Ты частенько слышала от взрослых...

- А) «Ты такая сознательная и взрослая для своего возраста. Молодец!»;
- Б) «Тебе лишь бы веселиться. А заниматься кто будет?»;
- В) «Лень — это твое второе имя!»;
- Г) «И как ты все успеваешь?».

5. Часто ли ты опаздываешь?

- А) «Нет, несмотря на то, что частенько приходится куда-то нестись сломя голову»;
- Б) «Да, потому что могу увлечься интересным делом и забыть о чем-то другом»;
- В) «Да, потому что в принципе никуда не тороплюсь и стараюсь лишний раз не держаться»;



Г) «Крайне редко, потому что рассчитываю свое время».

6. Ты искренне не понимаешь взрослых, которые...

А) «Мечтают о двухнедельном отпуске на морском курорте. Там же даже мухи от тоски помирают!»;

Б) «Перегружают себя разными обязанностями: ответственность — это хорошо, но всему есть предел»;

В) «Вечно куда-то спешат, нервничают, суетятся... Так же можно с ума сойти!»;

Г) «Посвящают все свое время чему-то одному, пусть даже это любимое дело».

7. Когда заканчивается день, ты чувствуешь себя...

А) «Усталой, но довольной. Выложилась на все сто? Значит, день прошел не зря»;

Б) «На подъеме. Спать совсем не хочется»;

В) «Комфортно. Ночью никто, кроме автомобильной сигнализации под окнами, не беспокоит»;

Г) «Сонной. А какой еще можно быть?».



Итак, каких букв ты набрала больше:

Больше А: Человек-оркестр

Ты напоминаешь юлу, которая не может не вертеться. У тебя много сил и энтузиазма, ты настроена на победу и все схватываешь на лету. Учеба для тебя — это спорт. Тебе нравится ставить себе цели и приходить к финишу, оставляя позади менее работоспособных одноклассников. Впереди тебя, возможно, ждет золотая медаль... Но не исключено, что в погоне за мечтой ты теряешь много ценного. Научись совмещать учебу и отдых.

Больше Б: Девочка-праздник

Тебе не нравятся обязанности. Если бы это было возможным, ты превратила бы все дни недели в бесконечные выходные. Ты любишь общаться и действительно умеешь веселиться, неплохо ориентируешься в незнакомой обстановке. К сожалению, твоя тяга к развлечениям может сыграть злую шутку с твоей успеваемостью в школе. Поэтому, пока идут каникулы, развлекайся, а с сентября постарайся меньше отдыхать и больше работать.



Больше В: Спящая красавица

Ты нетороплива и спокойна, любишь расслабляться, отдыхать, никуда не спешить. В идеале ты бы просто лежала на диване, пока по телевизору идет какой-нибудь интересный детектив или трогательная мелодрама. Порой ты переключаешься на хорошую книгу, а может быть, пишешь стихи или рисуешь. Но в любом случае стараешься тратить поменьше энергии: ты слишком быстро утомляешься.

Больше Г: Все в норме!

Твои дни сбалансираны, и в них присутствует все, что нужно: время для себя и для друзей, возможность полениться и отведенные часы для выполнения обязанностей, периоды, посвященные себе любимой, и минуты для размышлений. Можно сказать, что твоя жизнь абсолютно полноценна. Так держать!



Главное - правильно дышать:
Вдыхать Счастье,
Выдыхать Добро.





Просто добавь воды

Чтобы любимый купальник радовал тебя не один сезон, следуй простым правилам:

1. Остерегайся попадания крема для загара на купальник, так как это может повредить ткань. Наноси средство на кожу как ми-



нимум за 15 минут до того, как наденешь купальный костюм.

2. После каждого похода на пляж или в бассейн полощи свое «сокровище» под проточной водой, тщательно вымывая морскую соль, хлорку и песчинки. А еще лучше стирай его вручную с помощью жидкого средства, предварительно вывернув вещь наизнанку.

3. Купальник нельзя сильно выкручивать после стирки. Слегка отожми его и повесь сушиться подальше от прямых солнечных лучей.



Салат сердце

Если хочется порадовать домашних чем-нибудь вкусненьким и красивым, попробуй приготовить салат в виде сердца.

2 банки «Горбуши в собственном соку»

3-4 картофелины

3-4 морковки

1-2 небольшие луковки

2 ст. ложки растительного масла

100 мл майонеза

зеленый лук для украшения

лист плотного картона (не меньше 35x20 см), степлер, ножницы

Картофель и морковь промыть, почистить, отварить в подсоленной воде до готовности.



Консервированную горбушу выложить в миску, сок тщательно слить (он нам не понадобится), размять рыбку вилкой в однородную массу. Луковицы почистить, порезать мелким кубиком, обжарить на растительном масле на небольшом огне до золотистого цвета и размягчения. Отваренные и остуженные картофель и морковку натереть на крупной терке. Морковку разделить на две части.

Приготовить форму в виде сердца. Для этого понадобятся 2 длинных прямоугольника из плотного картона (около 30-35 см в длину и 7-12 см в ширину). Прямоугольники плотно скрепить степлером с одной стороны, затем вывернуть и скрепить с другой.

Поместить сердце на плоское блюдо. Далее начать выкладывать в него салат слоями: картофель (весь) — майонез — % морковки — рыба — жареный лук — майонез — % морковки. Слегка прижать сверху слои руками. Поставить в холодильник на час, чтобы все ингредиенты хорошо подружились, затем вынуть, снять бумажную форму, украсить луком в виде стрелы и — подавать к столу!

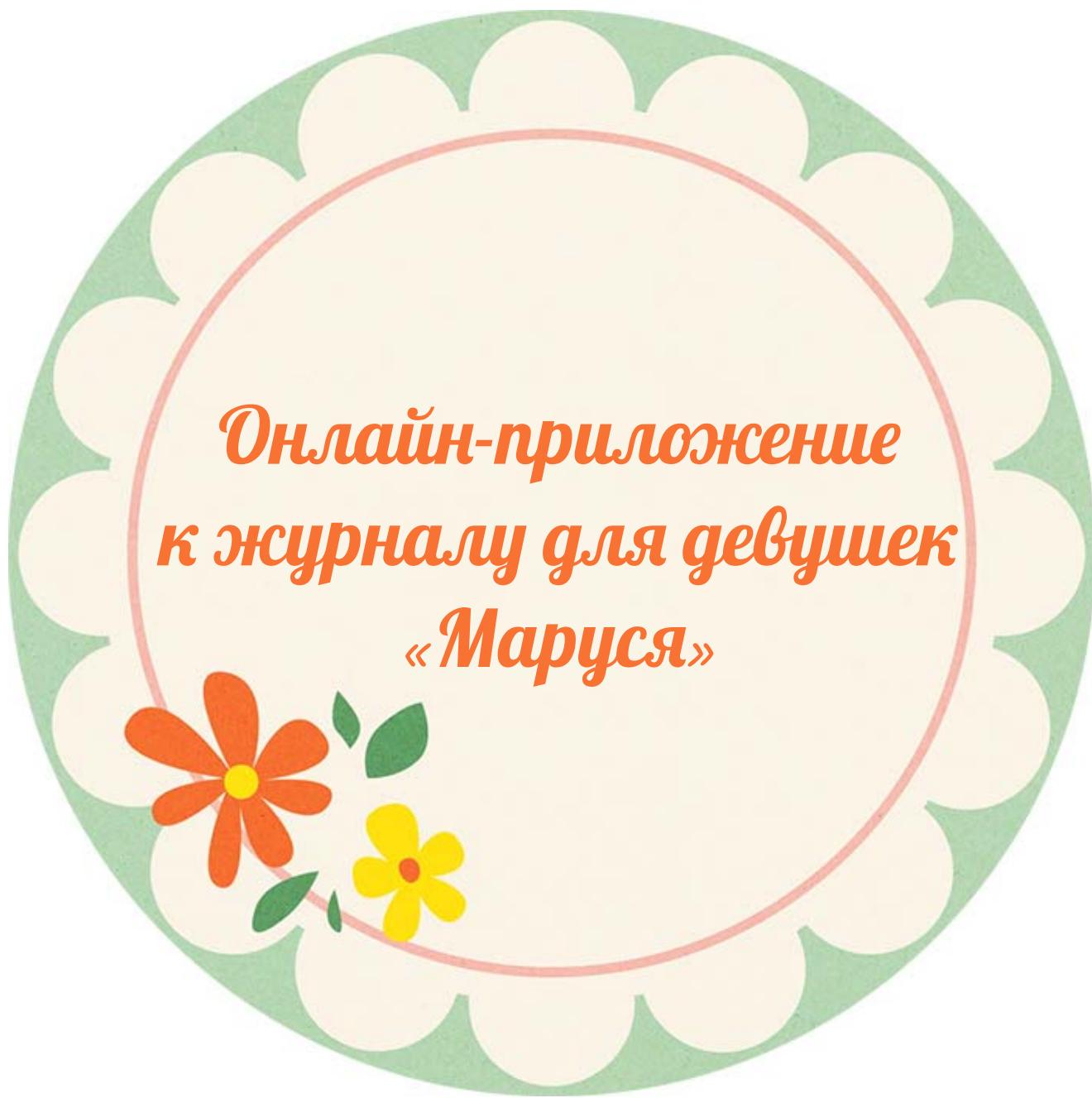


Юлия Венедиктова. «Я есть!»

В начале каникул в семье пятнадцатилетней Ритки случилась беда. Погиб младший брат. Мать и отец переживают несчастье по-своему, а Рита чувствует себя очень одинокой, как будто она невидимка и родители ее не замечают. Она думает, что выбраться из этой тьмы не удастся. Но школьные друзья поддерживают ее. Кроме того, Риту ждет важная встреча: Олежке семья, он живет в детском доме и больше не верит людям. Они с Ритой встречаются, чтобы помочь друг другу, а заодно спасти взрослых от равнодушия.



Пусть у тебя на душе всегда будет
тепло, солнечно и радостно!



Над выпуском работали:

Генеральный директор Ирина Туличенкова

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