

Online МАРУСЯ

Неделя учебного сентября
2018



**3 правила
настоящей модницы**

Любимый читает «Марусю»?



С «Марусей»
осень уютнее!

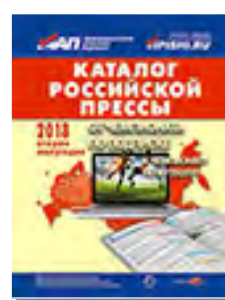
Подписка на журнал «Маруся»
(печатная ежемесячная версия)
через почту по каталогам



«Газеты.
Журналы»
35631



«Пресса
России»
40566



«Каталог
русской
прессы»
99560



«Подписные
издания»
Официальный
каталог
Почты России
П2283

Распечатать купон можно на сайте
tagisla.ru в разделе «Подписка»



3 правила настоящей модницы

Поиск собственного стиля — увлекательный творческий процесс. Но чтобы вещи, которые ты носишь, смотрелись безупречно, необходимо соблюдать несколько важных правил.

Правило первое: обращай внимание на качество вещей, а не «смешные» цены

Не каждая девушка может позволить себе платье с известным брендом на этикетке.



Поэтому многие покупают подделки. Такие вещи стоят недорого, но их качество оставляет желать лучшего. Присмотрись повнимательней к «фирменным» шмоткам, которые продают на рынках и в переходах. Небрежные края, торчащие нитки и кривые строчки намекнут, что вещь, скорее всего не оригинальная. А если в названии марки допущена ошибка, не сомневайся — перед тобой подделка. Удовольствия такая покупка не доставит, да и прослужит недолго. Поэтому откажись от подозрительных нарядов от «Гусси», «Валентины», «Аббибаса» и «Дольчи с Бананой» в пользу «безымянных», но хорошо сделанных вещей. К тому же крупные логотипы плохо смотрятся на одежде. Ты ведь не рекламная вывеска, правда?

Правило второе: не стремись выглядеть старше, чем есть

Тебе когда-нибудь попадались на глаза солидные тети в мини-юбках? Пенсионерки с косичками? Старички в кепках с черепами? Если да, то наверняка вызывали далеко не восхищенную улыбку. Между прочим, и ты, надев мамин наряд, выглядишь также неле-



по. Тяжелый макияж и обувь на высоченных шпильках не делают тебя старше и лучше. Не стоит забывать об одном из лучших твоих достоинств — юном возрасте. Молодость дается лишь раз, и ею надо гордиться. А пощеголять в нарядах для взрослых ты еще успеешь.

Правило третье: уделяй внимание мелочам

Следи за тем, чтобы резинка от трусиков и лямка лифчика не выглядывали из-под одежды. Носки должны соответствовать цвету твоего костюма или контрастировать с ним. Необязательно подбирать ремень, туфли и сумочку в тон. Достаточно, чтобы детали гармонично сочетались между собой. Только представь себе, как нелепо выглядит спортивный рюкзак в паре с изящными «лодочками» и армейским ремнем. Помни, что каблуки твоей обуви не должны превышать пяти сантиметров, если ты не идешь на вечеринку. Если ты надеваешь короткий топ, то низ должен быть закрытым. И наоборот, мини-юбка требует аскетического верха.

Иллюстрация: [Designed by Freepik](#)



Я еду-еду-еду

Ты не согласишься, но, когда ты едешь в транспорте, можешь проработать практически все мышцы!

Когда стоишь в транспорте

По сути, сама поездка стоя — это уже упражнение из серии пилатеса — то есть когда нужно все делать плавно и статично замирать в какой-то позе, напрягая мышцы и выравнивая дыхание. Более того, окружающие совершенно не догадаются, что именно сейчас ты делаешь зарядку.

Упражнение. Поставь ноги на ширине плеч, выпрями спину, медленно втяни живот, сожми ягодицы, сделай медленный вдох, мед-



ленный выдох, а теперь спокойно расслабь все мышцы, которые напрягала. Подыши. Снова сожми-втяни, подыши — и так далее. Количество вдохов-выдохов можно каждый раз сокращать или увеличивать. Главное — остановку свою не проехать ;)

Когда сидишь в транспорте

Здесь тоже большой простор для фантазий. Во-первых, не спеши плюхнуться на освободившееся место. Сделай это медленно, напрягая мышцы ног, бедер и спины (они напрягутся неизбежно, если ты будешь не спеша садиться и вставать). Но и это еще не все.

Упражнение. Поставь ноги на мысочки, напряги мышцы икр и бедер, покрути пятками влево-вправо, расслабь. Повтори несколько раз. Следующий уровень — также поставить ноги на мысочки, а потом приподнять на пару сантиметров и подержать так несколько секунд. Сделать это не так просто, как кажется, но очень эффективно.

Иллюстрация: [Designed by Freepik](#)



Несуществующая новенькая

Ты поменяла школу или класс, и теперь перед тобой непростая задачка — не только познакомиться с новым коллективом, но и стать в нем своей. Мы поговорим о том, как это сделать и как устранить первые сложности, возникающие на твоём пути.

Что делать, если одноклассники не заметили тебя? Хотя учительница представила «новенькую» классу, никто как-то особо не пытается с тобой познакомиться, а если и



спрашивали о чем-то, то все равно не приглашали в свою компанию. Если тебя игнорируют, даже таким грубым способом, как молчание в твоём присутствии, это не значит, что ты не интересуешь ребят. Таким образом они хотят обозначить свою территорию и показать: чтобы проникнуть в нее, тебе предстоит немного потрудиться. Иными словами, тебя проверяют, наблюдая за твоей реакцией.

Не показывай одноклассникам, что испугалась их проверки, веди себя естественно. Пройдет время, вы привыкнете друг к другу, и уже просто не будет смысла молчать. Помни и о том, что не весь класс играет в «игнор», познакомься с теми девчонками или ребятами, которые молчат не демонстративно, а потому, что вы еще не знаете друг друга. Так ты сможешь найти друзей, соседку по парте или просто моральную поддержку.

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



Музыкальный ритм твоей жизни

Как приятно, когда за окном опадает листва, а ушах звучит любимая мелодия. Еще лучше, когда ты танцуешь на дискотеке под песню известной группы. И нет ничего прекраснее утренней пробежки, когда из наушников раздается энергичный бит... А какая музыка играет в ритме твоей жизни?



1. Ты предпочитаешь слушать музыку:

- А) 24 часа в сутки на полной громкости;
- Б) на вечеринке или в кафе, когда музыка является приятным фоном беседы;
- В) на концерте или в концертной записи — любишь шоу и живой звук.

2. Музыкант это:

- А) творческий человек, который передает через музыку свои эмоции;
- Б) виртуоз, который жонглирует нотами;
- В) артист, способный разжечь толпу.

3. Когда ты врубаешь колонки, мама говорит:

- А) «А потише нельзя?»;
- Б) «Эта музыка напоминает мне молодость»;
- В) «Интересные у молодежи нынче вкусы...».

4. Как ты одеваешься?

- А) Скромно, но со вкусом: черная водолазка, темные джинсы, кожаный пиджак;
- Б) Женственно и утонченно: длинные платья, короткие юбки и роскошные блузки;
- В) Ярко и спортивно: цветные футболки, модные кеды и много пестрой бижутерии.



5. Представь, что на улице к тебе подошел парень твоей мечты. Он:

А) экстравагантный неформал. Поэтому разговор пойдет исключительно о музыке;

Б) серьезный молодой человек. Он будет вести себя естественно и элегантно;

В) смелый красавчик. С таким, как он, можно веселиться до упаду и отплясывать на вечеринке.

6. Слово «любовь» лучше всего рифмуется со словом:

А) «кровь»;

Б) «морковь»;

В) «нелюбовь».

7. Разбуди свою фантазию. Какого цвета твой голос?

А) Темно-синего или густо-алого;

Б) Цвета фуксии или морской волны;

В) Оранжевого или лимонного.

Теперь посмотри, какие буквы ты выбирала чаще других.

Больше «А»: Все это рок-энд-ролл!

Твой слух ласкают тяжелые гитарные рифы, а иногда медленные баллады, посвященные самым ярким эмоциям. Ты не любишь про-



стых мелодий, сыгранных двумя аккордами, под поверхностные рифмы. Возможно, тебе даже нравится рэп — смыслу песни ты уделяешь особое внимание.

Твоя музыка: «Tokio Hotel», «The Rasmus», «Metallica» и другие зарубежные и отечественные рок-группы.

Больше «Б»: Песни для души

Тебе нравится в меру экспрессивная, в меру спокойная, и довольно сложная музыка. Для тебя приятней всего звучат джазовые композиции, электронные мелодии и легкий рок. Такие композиции создают мир душевного уюта, где так приятно расслабиться и не думать ни о чем...

Твоя музыка: «De Phazz», Джанет Джексон, Лорен Хилл, Кристина Агилера и другая музыка для души

Больше «В»: Радость простых мелодий

Твоя жизнь наполнена радостью и легкостью. Ты не любишь сидеть на одном месте, энергична, бодра и не склонна к хандре и унынию. Такой девчонке ничего не стоит поднять себе настроение при помощи любимого



диска. Признайся — наверное, в классе ты и танцуешь круче всех!

Твоя музыка: Леди Гага, «The Pussycat dolls», «Винтаж», «Бандэрас» и другие «зажигательные» поп-исполнители.

Фото: [Designed by Freepik](#)



Береженого Бог бережет!

Для того, чтобы не стать жертвой преступника, иногда нужны не приемы карате, а внимательность и быстрая реакция. Плюс элементарные меры предосторожности.

Самое главное правило самообороны гласит: иногда лучше чуть-чуть перестраховаться и не рисковать, чем ломать потом голову: как же выпутаться из неприятной истории? Быть в меру подозрительной — это нормально! Даже если на улице весьма солидный дядя, представившись главой модельного агентства, осыпает тебя комплиментами и говорит, что ты — прирожденная «звезда» подиума, не спеши оставлять ему телефон



и адрес. Пусть лучше он оставит тебе свои координаты. Если по каким-то причинам добрый дядечка откажется это сделать, у тебя появится повод крепко задуматься: действительно ли он тот, за кого себя выдает?

Не искушай судьбу. Если возле лифта стоит какой-то подозрительный тип, не садись вместе с ним в кабину, успокаивая себя тем, что тебе на четвертый этаж, и он просто ничего не успеет сделать... Лучше подожди немного на улице. А еще правильнее будет позвонить родителям: пусть выйдут тебя встретить. Кстати, если ты возвращаешься откуда-то поздно вечером, почему бы не попросить маму с папой заранее, чтобы кто-нибудь из них вышел за тобой?

Когда ты идешь куда-то с приятелями, которых не слишком хорошо знаешь, сообщи родителям, куда направляешься, дай точный адрес, телефон. И не делай из этого тайны для твоей компании. Пусть все знают: если что, за тебя есть кому заступиться.

Между прочим, маньяками оказываются не только совершенно неизвестные гражда-



не с подозрительно горящим взглядом, но и более или менее знакомые люди: например, сосед, которого ты видела неоднократно, или парень чуть постарше тебя, с которым ты познакомилась на дискотеке.

Словом, если есть возможность избежать риска, почему бы этого не сделать?

*Иллюстрация из архива
журнала «Маруся»*



Яблочный пирог

Яблоко от яблочного пирога недалеко падает — лови скорей и в печь ;)

4-6 яблок

2 стакана муки

220 г сливочного масла

2 желтка

1 стакан сахарного песка



щепотка соли

сахарная пудра, изюм, корица, орехи — по желанию, для украшения

Растворить сливочное масло с сахаром и солью, добавляя постепенно желтки и муку. Быстро замесить тесто и поставить на холод. В это время помыть и порезать ломтями яблоки, удаляя сердцевинку (кожуру можно срезать, а можно и оставить). Через 15 минут достать тесто, раскатать и положить на смазанный маслом и посыпанный мукой противень (или форму). Можно использовать специальную бумагу для выпечки. Выложить сверху «чешуей» яблоки. Посыпать сахаром (корицей, изюмом, измельченными орехами — по вкусу). Края защипнуть и поставить в прогретую до 180 градусов духовку минут на 30-35.

*Фото из архива
журнала «Маруся»*



Дзюн Икэда. «Школьный двор»

Эта история повествует о приключениях оптимистичной школьницы Соры Амаги и ее подружек. Они вечно попадают в неловкие ситуации, но с честью из них выходят. Ведь Сора никогда не унывает и не любит проигрывать, а ее буйная фантазия не знает границ. Учти, это это не просто книга, а манга — японские комиксы. Их надо читать справа налево!



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.margisla.ru