

Online МАРУСЯ

Неделя тихого ноября
2018

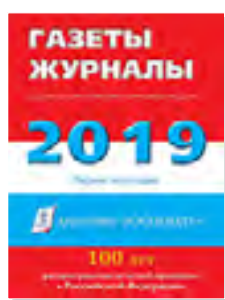


Стройными рядами

Любимый читать «Марусю»?



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
P2283

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



«Tokio Hotel» снова в России

Группа «Tokio Hotel» возвращается в Россию. Выступление немецкой синти-поп-группы в рамках турне «Melancholic Paradise Tour 2019» состоится 20 июня в Москве. Место проведения уточняется.

Визит в Москву приурочен к юбилею группы. В 2019 году «Tokio Hotel» исполнится 15 лет. По этому поводу будет представлен специальный сет-лист. Напомним, что коллектив последний раз приезжал в Москву весной 2018 года, а годом ранее ребята проехали по России в рамках турне «Dream Machine».

Билеты поступят в продажу с 6 ноября.

*(Информация предоставлена
Agency TURNE).*



Хорошо забытое новое

Сейчас водолазку можно купить в любом магазине, а когда-то она была страшно дефицитным товаром, за которым нашим мамам и бабушкам приходилось охотиться и стоять по несколько часов в очередях.

В 1959 году французский дизайнер Пьер Карден представил коллекцию, главной изюминкой которой были тонкие трикотажные свитеры с высоким, облегающим горло воротником. Модель тут же обрела невероят-



ную популярность. В ней щеголяли Марчелло Мастоияни, Ив Монтан, Мэрилин Монро, Одри Хепберн, легендарная четверка из Ливерпуля и многие другие знаменитости. Кстати, с легкой руки поклонников The Beatles такие свитеры в нашей стране часто называли битловками, но в историю отечественной моды они все-таки вошли как водолазки. Почему — точно сказать никто не может, но скорее всего, это название закрепилось из-за сходства с одеждой, которую подводники надевали под водолазный костюм для сохранения тепла.

Если на Западе «свитер под горло» был просто популярной одеждой, то в СССР он стал поистине культовой вещью, предметом всеобщего обожания и вожделения. Достать его было непросто. В магазинах водолазки появлялись нечасто, и если случалось чудо и на прилавки выбрасывали партию, за ней тут же выстраивались огромные очереди. Счастливики, которым удавалось урвать престижную вещицу, могли рассчитывать на статус не просто стильных, а жутко модных людей, которыми любовались и восхи-



щались. Кстати, в отечественной моде того времени «свитеры под горло» имели разные названия в зависимости от способа вязания петель. Гладкие изделия прозвали водолазкой, а в рубчик, то есть связанные резинкой, — лапшой. На Западе же и то и другое обозначалось как *turtleneck* (от англ. *turtle* — черепаха; *neck* — шея).

Иллюстрация: [pixabay](https://pixabay.com/)



Стройными рядами

В холода многие девчонки, сами того не замечая, поправляются. Но мы-то с тобой не такие. Мы будем худеть!

Совет № 1: чтобы похудеть, пей больше ВОДЫ

Ты будешь удивлена, но дело в том, что наш организм очень часто путает жажду и голод. Ты идешь и съедаешь котлетку, а на самом деле ты хотела выпить стакан воды! Странно, да? А вот ты попробуй сделать так. Чувствуешь внезапный острый приступ голода, хотя вроде недавно завтракала? Иди на кухню и



медленно выпей стакан теплой воды. Подожди минуту. Чувствуешь, что есть уже на так хочется? Вот то-то же. Делай так почаще — и научишься понимать свой организм. Оказывается, воды ему нужно намного больше, чем ты думала — 1,5-2 литра в день обязательно! Причем желательно выпивать ее до шести часов вечера, чтобы водичка успела покинуть твой организм до сна и не мешала тебе сладко спать ночью.

Совет № 2: используй «правило трех минут»

Если вода не помогла и ты испытываешь острое желание съесть что-то запретное, что не входило в твои планы, попробуй отвлечься. Психологи подметили: если подождать три минуты и заняться чем-то приятным (включить музыку, умыть лицо прохладной водой, потанцевать, выглянуть в окно), то организм может «забыть» о том, что ему так хотелось только что сорваться на лишнее. Ты успокоишься, осознаешь, как это было глупо, и запросто убережешь эклеры обратно в холодильник.

Совет № 3: питайся не меньше четырех-пяти раз в день. Но небольшими пор-



циями. При этом еда должна содержать все необходимое для твоего организма: белки, жиры и углеводы

Нельзя исключать из рациона ни одно полезное составляющее. Иначе какое-то время ты сможешь продержаться, например, на одних белках и даже сбросишь вес. Но настроение будет заметно падать, ты станешь быстро утомляться и все чаще грустить. И даже не будешь понимать, почему это с тобой происходит! А все просто. Организм тоскует без «правильных» углеводов — каш, фруктов и овощей. Не лишай сама себя здоровья!

Иллюстрация: [Designed by Freepik](#)



Ты мне всю жизнь испортил!

Вы влюблены друг в друга, встречаетесь, общаетесь и... притираетесь, проявляя свои характеры. И вот тут можно наделать ошибок, которые все испортят.

Ошибка № 1: Ждать таких же сильных ответных чувств

Днем и ночью ты шепчешь только его имя, рисуешь инициалы любимого на полях тетрадей, блаженно улыбаешься, и живешь от звонка до звонка, от встречи до встречи. Ну что ж — поздравляем! Многие девчонки об



этом еще только мечтают, а с тобой это уже случилось — ты влюблена. Но будь готова к тому, что твой парень, даже если начал с тобой встречаться, может не испытывать ответных эмоций такой же силы. Пусть тебя это не расстраивает. Не требуй от него больше, чем он сможет дать, принимай его чувства спокойно, наслаждайся моментом, периодом первой влюбленности — на то она и первая, что больше никогда не повторится.

Ошибка № 2: Критиковать бывших

И вообще часто вспоминать о них. Во-первых, тебя должно насторожить, если твой парень все время говорит о своей бывшей девушке. Если говорит хорошо — это может означать, что чувства еще не остыли. Если говорит плохо, а еще хуже — упрекает в разрыве и жалуется на нее, то, вполне возможно, что перед тобой тип, который привык обвинять окружающих его людей в своих проблемах. И если возникнет какая-то неприятная ситуация в ваших отношениях, велика вероятность, что он начнет предъявлять претензии к тебе. Да и ты сама постарайся не болтать о том, что раньше тебе нравился другой. Кро-



ме неприятных эмоций это ничего не принесет в вашу жизнь.

Ошибка № 3: Требовать отчета за каждый шаг

Даже если вы решили быть парой, это не значит, что отныне и навеки вся жизнь твоего МЧ тебе подотчетна. Заставлять его все время объяснять тебе, где он находится и какие у него планы, кто ему звонил и от кого пришла эсэмэска — первый путь к взаимному раздражению, и как следствие к расставанию. В любых отношениях нужно обязательно оставлять друг другу личное пространство, уметь доверять друг другу и уважать право на частную территорию — то есть его индивидуальную жизнь.

Фото: [Designed by rawpixel.com](http://Designedbyrawpixel.com) / Freepik



Питомцы экзотические – весьма симпатичные

Кошками и собаками никого не удивишь. Некоторые звезды предпочитают выделяться не только своим внешним видом, но и удивлять весь честной народ экзотическими животными.

Необычные питомцы живут дома у известного телеведущего Николая Дроздова. Он —



настоящий любитель скорпионов. Говорят, что обитают они у него в трехлитровой банке и общению с ними Дроздов посвящает около часа в день.

У Меган Фонс жила породистая хрюшка (вьетнамская вислобрюхая). Правда, она умерла в 2009 году после непродолжительной болезни. Меган до сих пор говорит, что ее сердце разбито, и она неимоверно страдает по этому поводу. С другой стороны, у актрисы есть собаки, кошки, попугаи и белки. Ну ни дать, ни взять — зоопарк!

На ферме Николь Кидман живут несколько альпак. Актриса уверяет, что завела их, поскольку не смогла устоять перед их грациозными длинными шеями, махровыми ресницами, а еще эти парнокопытные очень нежные и трогательные.

Звезда группы Aerosmith Стивен Тайлер завел себе енота. Зверек бегает по пятам за своим хозяином и часто ходит с ним на рыбалку. По словам Стивена, енот сидит у него на плече и контролирует процесс ловли форели.

А вот боксер Майк Тайсон держал дома двух бенгальских тигриц Ксению и Шторм и тигра



Бориса. Спортсмен участвовал в их дрессировке и совсем не боялся своих хищников. Впрочем, повторять подобное мы тебе не советуем :)

Фото: [Designed by rawpixel.com / Freepik](https://www.rawpixel.com/)



Ветер перемен

Готова ли ты впустить в свою жизнь какие-то перемены — большие и маленькие? Пройди тест — и узнаешь.

1. Как ты планируешь провести ближайшие выходные?

А) «Что тут планировать? Дома сидеть буду — вот и все»;

Б) «Встретимся с подружками и вместе что-нибудь; придумаем, как обычно»;

В) «Ой, у меня куча идей. Хоть записывай, чтобы ничего не забыть!»;

Г) «Да я вообще-то люблю спонтанность.



Может, в гости пойду, а может — на концерт какой-нибудь. Не знаю пока».

2. Когда ты идешь домой из школы, то...

А) ...никогда не отклоняешься от привычного пути;

Б) ...все зависит от того, с чем ты идешь: иногда с подругой можно завернуть в парк, например, если она предложит;

В) ...обычно спешишь, поэтому мчишься по прямой, но если есть время, можно и побродить по окрестностям»;

Г) ...выбираешь разные маршруты, чтобы было не скучно.

3. Одноклассница мечтает после школы поработать волонтером где-нибудь в Африке или Южной Америке. Твоя реакция:

А) «Вот бы собраться в путь вместе с ней... Только ведь ничего не выйдет: родители наверняка будут против»;

Б) «Да ну, это все нелепые детские мечты. А потом одумается и поступит в институт, как все»;

В) «Интересно поподробнее узнать про ее планы. Она уже выбрала какую-то волонтер-



скую организацию? И надолго ли хочет уехать?»;

Г) «Надо придумать что-нибудь покруче, чтобы она не думала, будто одна такая оригинальная в классе».

4. Классная руководительница поручает тебе сделать стенгазету. Ты не испытываешь по этому поводу особого энтузиазма и...

А) ...горестно вздыхаешь: придется этим заняться, конечно, но так не хочется. Может, если все затянуть, учительница забудет о своем задании?;

Б) ...попробуешь перепоручить это дело кому-то еще: наверняка в школе есть люди, которые всем этим заинтересуются больше тебя;

В) ...постараешься привлечь к работе как можно больше народа: прекрасный повод пообщаться с мальчиками и проявить свой талант руководителя;

Г) ...утешаешься тем, что это отличный способ показать себя: стенгазету увидит вся школа — равно как и имя автора, написанное большими-пребольшими буквами (уж ты



постараешься выбрать шрифт покрупнее).

5. Ты бы хотела полетать на драконе?

А) «Что толку мечтать о невозможных вещах?»;

Б) «Ой, я бы, наверное, струсилa»;

В) «Только если он ручной»;

Г) «Конечно! Было бы здорово».

А теперь посмотри, какие буквы ты выбирала чаще:

Больше А: Ты, похоже, не только консерватор, но и пессимист. Тебя далеко не все устраивает в том, как ты живешь: и скучно бывает, и грустно, и на более успешных и жизнерадостных девушек смотреть как-то завидно. Но при этом ты не то чтобы не отваживаешься что-то предпринять, а просто считаешь, что перемены все равно ни к чему хорошему не приведут. Напиши на листе бумаги, что именно тебе не нравится, а напротив — способы все исправить. И берись за дело. Вдруг тебе все-таки понравится быть хозяйкой своей судьбы :)

Больше Б: Ты не готова кардинально менять что-то в своей жизни, потому что в целом тебя все более-менее устраивает, а с



мелкими проблемками можно и примириться. Ты предпочитаешь заранее знать, что будет завтра, и всеми силами стараешься сохранить свой уютный мирок, даже если ради этого приходится отказываться от каких-то нововведений. А если на что-то решаешься, то в основном за компанию с кем-то еще. Вот так плыть по течению, конечно, очень удобно, но твои будни наверняка стали бы намного интереснее, если бы ты иногда позволяла себе быть чуть более легкомысленной.

Больше В: Ты открыта для всего нового и совсем не против экспериментов. Если тебя что-то не устраивает, ты не упustiшь шанс изменить ситуацию к лучшему, да и сама приложишь все усилия для того, чтобы этот самый шанс подвернулся как можно скорее. Это здорово, что ты творчески подходишь к любой проблеме и не боишься нововведений. Так держать!

Больше Г: В поисках новых приключений и впечатлений ты иногда готова броситься в омут с головой, действуя по принципу «надо попробовать все». Но, кажется, порой ты действуешь немножко напоказ: тебе хочет-



ся поразить окружающих своей оригинальностью. А ведь ты для себя что-то в своей жизни меняешь, а не для совершенно посторонних людей. Прежде чем решиться на какой-то радикальный поступок, задумайся, для чего и для кого ты это делаешь. Поверь, потрясение Ленки из параллельного класса при виде твоих выкрашенных в синий цвет волос продлится от силы пять минут, тебе с этой шевелюрой ходить еще долго. Так что взвесь все «за» и «против» заранее.

Фото: [*Designed by snowing / Freepik*](#)



Одна маленькая девочка,
когда у нее было плохое настроение,
входила в комнату со словами:
«Никому не здравствуйте!»

Иллюстрация: [Designed by Balasoiu / Freepik](#)



Ленивые вареники из картошки

Если готовить классические вареники с картошкой тебе кажется делом трудоемким, попробуй сделать ленивые. Их подают с жареным луком и сметаной. Пальчики оближешь!

6-7 шт. картофеля (около 700 г)

2 яйца

100 г сливочного масла

5-6 ст. ложек муки

соль, черные молотый перец — по вкусу

2-3 луковицы



100 г сметаны

зелень (укроп или петрушка)

Вымытый картофель очистить, нарезать небольшими кусочками и отварить в подсоленной воде до готовности. Воду слить, а картофель посолить, поперчить и измельчить толкушкой (можно миксером или блендером) до пюреобразного состояния вместе со сливочным маслом. Когда оно немного остынет, добавить яйца, перемешать, всыпать муку, снова все хорошенько перемешать руками до получения однородного крутого и эластичного теста.

Широкую деревянную доску или стол присыпать мукой. Затем взять шарик теста, раскатать его в колбаску, нарезать на небольшие кусочки и каждый слегка обвалять в муке. Так поступить со всем тестом.

Часть вареников можно отложить на тарелке или доске в холодильник (накрыв полиэтиленовой пленкой) — чтобы приготовить завтра. А ту часть, которую будешь подавать к столу сейчас, положить в кипящую воду, дождаться, пока вареники всплывут, варить



еще 2-3 минуты (не больше, а то могут развалиться), вытащить шумовкой и выложить на тарелки. В каждую добавить небольшой кусочек сливочного масла.

Подавать вареники можно не только со сметаной и зеленью, но и с луком, поджаренным на сливочном масле на медленном огне. Огонь должен быть именно медленный, тогда лук карамелизуется и у него получится бесподобный вкус!

Фото из архива журнала «Маруся»



Станислав Востоков. «Фрося Коровина»

Фрося живет в деревне с бабушкой, пока ее родители-геологи колесят по всему миру — и только фотографии дочке присылают. Заботы у нее подчас не такие, как у обычных девчонок: думает она не о новых нарядах и компьютерных играх, а о том, как добраться до города в снегопад или как управиться с хозяйством. Кроме того, обитает Фрося не просто в доме, а в «памятнике зодчества», из-за чего тоже возникают сплошные проблемы: его, оказывается, запросто могут украсть.



Солнца тебе, цветов, улыбок,
хорошего настроения, внимания нарней
и побольше моментов, от которых
захватывает дух!

Фото: [Designed by Freepik](#)



Над выпуском работали:

Тенеральный 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.mariia.ru