

Online МАРУСЯ

*Неделя Волшебного декабря
2018*

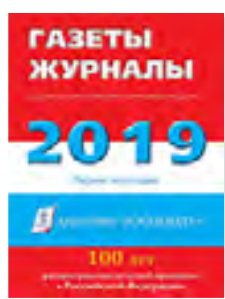


Худеть или не худеть?

Любимы 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
П2283

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



Тиг по имени Алиса

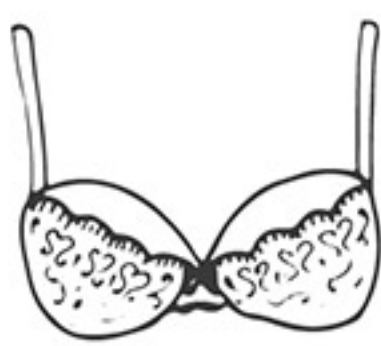
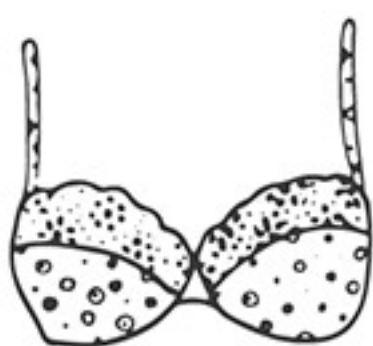
Голосовой помощник «Алиса» стала гидом по коллекции импрессионистов, которая хранится в ГМИИ им. А.С. Пушкина.

Как сообщает пресс-служба музея, достаточно сфотографировать на смартфон картину из экспозиции (для этого нужно взять с собой наушники и электронное устройство, на котором установлены приложения «Яндекса» — голосовой помощник внедрен в приложения «Яндекса» для iOS и Android и в «Яндекс. Браузер»), и «Алиса» сообщит, как называется работа и кто ее автор, а затем включит аудиозапись с рассказом о ней. В коллекции Государственного музея изобразительных искусств имени А.С. Пушкина собрано более 300 произведений импрессионистов и постимпрессионистов. Среди них картины Пикассо, Ван Гога, Матисса, Гогена, Моне, Сезанна, Ренуара, Сислея, Писсарро, Дега, Тулуз-Лотрека, Дерена, Руссо и других известных мастеров. «Алиса» распознает их работы, используя компьютерное зрение, а



комментарии к ним делают специалисты музея, которые рассказывают, как была создана та или иная картина и в чем ее особенность. Аудиозаписи «Яндекс» получает от платформы сторителлинга izi.TRAVEL, на которой размещены аудиогиды почти 2000 музеев мира, в том числе Пушкинского музея.

*(Информация предоставлена
Agency TURNER).*



Ближе к телу

Моделей бюстгалтеров очень много. Давай выясним, какая из них подойдет тебе. Особых премудростей в этом деле нет. Есть простые правила, о которых не следует забывать.

Основная проблема для многих — выбор модели неподходящего покроя. Фактурный, кружевной бюстгалтер под обтягивающей одеждой — признак дурного тона. Наиболее удачная модель, которую можно носить практически с любой вещью — плотная, без швов. Для некоторых видов одежды нужны специальные бюстгалтеры. Существуют модели со скрещенными на спине бретельками; модели, у которых бретельки закрепляются за шеей, а также — вообще без бретелек, что идеально подходит для открытых платьев. Есть модели-трансформеры, у которых



«держалки» можно закрепить по-разному, в зависимости от выбранной одежды.

Не забывай также о том, что бюстгальтер может скрыть некоторые недостатки фигуры или подчеркнуть ее достоинства. Например, для того, чтобы приподнять грудь и придать ей идеальную форму, нужно выбрать модель с косточками. Бюстгальтеры, застегивающиеся впереди, позволяют получить ровную спину. Модель push-up (с поролоновыми вставками внутри) — замечательный вариант для девушки с маленькой грудью. Бюстгальтер с поддерживающими боковыми вставками направит грудь вперед. Очень большую грудь визуально уменьшит минимизирующий бюстгальтер, который распределит массу от центра к бокам. Как правило, эта модель обладает широкими лямками для удобства. Бюстгальтеры-маечки отлично смотрятся с любой блузкой.

Иллюстрация: [*Designed by Kamimiart / Freepik*](#)



Худеть или не худеть?

Борьба с лишним весом для некоторых девчонок становится смыслом жизни. Эти красавицы не останавливаются ни перед чем. Но ведь прежде чем сесть на диету, нужно выяснить, нормальный у тебя вес или нет. Для этого ученые придумали специальную формулу.

Итак, для того чтобы узнать, нужно ли тебе задумываться о коррекции своего веса, необходимо вычислить «индекс массы тела».



Делается это следующим образом: вес в килограммах нужно поделить на квадрат роста в метрах.

Например: 55 кг: $\cdot 1,65 \times 1,65$) примерно 20,2 кг/м².

При нормальном весе индекс массы тела может колебаться от 20 до 25 кг/м². Индекс ниже 17,5 говорит об истощении!

Кстати, американские ученые исследовали индекс массы тела участниц конкурса «Мисс Америка» за последние 78 лет. Оказалось, что со временем он значительно изменился. Так, в первые десятилетия существования конкурса индекс был 20-25 кг/м². Сейчас же соотношение «масса-рост» достигло критической отметки — 18,5 кг/м².

Вычисли свой «индекс массы тела» и не худей, если все в порядке. Обещаешь?

Фото: [*Designed by Freepik*](#)



Баланс дружбы

«Дружба заключается в том, что каждый что-то отдает и что-то получает». Попробуй узнать, насколько ты и твои подруги готовы делать и то и другое.

Внимательно изучи ситуации, возникающие между подругами, и реши, правильно ли они описывают ваши взаимоотношения. Каждый раз, когда ты отвечаешь «верно», ставь плюсик. Если отвечаешь «неверно» — минус. Затем определи, каков баланс вашей дружбы.

1. Когда вы вместе ходите по магазинам, вам часто нравятся одни и те же вещи, но в конце концов их покупает она.



2. Вы любите бывать друг у друга в гостях. Но когда доходит до выбора: к кому пойти? — подруга находит твою квартиру скучноватой. Ты всегда уступаешь, и вы проводите вечер у нее дома.

3. У вас совершенно разные вкусы в музыке. Ты уже замучилась считать, сколько раз вы ходили на концерты поп-музыкантов, хотя ты предпочла бы оторваться, слушая рок.

4. Когда у подруги проблемы. Ты суетишься рядом с упаковками носовых платков и ее любимыми шоколадками. Но когда проблемы у тебя, подруга остается равнодушной.

5. Она — очень неорганизованный человек, и часто ее подготовка к урокам заканчивается тем, что она списывает у тебя домашнюю работу. Но когда ты забываешь заглянуть в книги, а подружка пишет потрясающее сочинение, она не хочет, чтобы ты, списав, получила часть причитающейся ей похвалы.

6. Подруга никогда не одалживает тебе денег. Но ждет, что ты раскошелишься, когда у нее плохо с финансами.

7. У нее обуви больше, чем у членов королевской семьи. Но если ты просишь одолжить



тебе пару туфель на высоких каблуках, она говорит, что у нее нет ничего подходящего.

8. Ты рассказываешь забавную сплетню и просишь никому об этом не говорить. Уже завтра о твоих словах знает вся школа.

9. Парень, на которого ты давно положила глаз, наконец-то пригласил тебя погулять. Вместо того чтобы порадоваться за тебя, подруга начинает жаловаться, что она никому не нравится.

10. Если вы разговариваете по мобильному телефону, она всегда делает так, что за звонок платишь ты (просит перезвонить).

Что же получилось?

Ты отметила половину «верно» и половину «неверно»...

Поздравляем! У вас просто потрясающе гармоничная дружба. У твоей лучшей подруги безусловно сильная воля, но и ты обладаешь неслабым характером. Подруге нравится поступать по-своему, но она прислушивается к твоему мнению и знает, что не сможет руководить тобой. Вы просто созданы друг для друга.

Больше ответов «верно»...



Она — лидер! В вашей дружбе настолько перевешивает ее мнение, что подруга начала полностью игнорировать твои чувства. Пришло время постоять за себя».

Больше ответов «неверно»...

Ты — босс! Нравится ли подруге позволять тебе лидерствовать или ты слишком далеко зашла? Подумай об этом...

Иллюстрация: [Designed by Freepik](#)



Самая популярная песня

«Bohemian Rhapsody» оказалась самой популярной песней XX века на всех стриминговых сервисах, включая Spotify и YouTube. Ее скачивали более 1,6 млрд раз.

На втором месте «Smells Like Teen Spirit» группы «Nirvana», на третьем — «Sweet Child O'Mine» «Guns N' Roses». Замыкают первую пятерку еще одна песня «Gunnars» «November Rain» и «Take On Me» норвежского трио «a-Ha».



«Bohemian Rhapsody» вышла в 1975 г. в составе альбома «Queen» «A Night At The Opera» и возглавила британский хит-парад. Снова на вершину она поднялась в 1991 г. после смерти Фредди Меркюри.

Похоже, возрождение интереса к песне связано с недавним выходом на экраны одноименного биоопика, который уже успел собрать в мировом прокате более 600 млн. долл.

*(Информация предоставлена
Agency TURNE).*

Иллюстрация: [Designed by Freepik](#)



5 способов испортить себе (и другим) Новый год

Хочешь провести новогодние праздники как-то по-особенному, чтобы они навсегда запомнились тебе, твоим родителям и друзьям? Если последуешь всем этим вредным советам, Новый год будет незабываемым — стопудово!

1. Не заботься особенно о подарках. Какой-нибудь мелочи вполне достаточно. Ну



и что, если твоей подружке ни к чему очередной томик Тургенева, а тете не нравятся цветочные духи? Пусть утешаются тем, что главное — не подарок, а внимание.

2. Обязательно отправляйся праздновать Новый год в малознакомой компании. Все завершится тем, что тебе там не понравится, но хозяева откажутся тебя проводить, и придется поздней ночью топтать домой в гордом одиночестве, при свете луны. Романтика!

3. Между прочим, если соберешься провести праздник вне дома, не договаривайся об этом с родителями заранее. Скажи им вечером 31-го числа! Пусть это будет «приятным» сюрпризом для них!

4. Ну, а если выбираться из собственной квартиры тебе все же неохота, испортить себе праздник можно и на дому. Позови толпы гостей — не двух-трех близких друзей, а два десятка полужнакомых граждан. Они будут веселиться на всю катушку и ближе к трем ночи перестанут обращать на тебя внимание. Но это не значит, что гости не потребуют от тебя выполнения обязанностей щедрой и радужной хозяйки: ты будешь им готовить еду,



укладывать всю эту ораву спать, с окончательно озверелым выражением лица мыть утром посуду, подсчитывая в уме материальный ущерб: сломанные стулья, прожженный ковер, разбитую люстру и так далее, и так далее...

5. Но в конце концов можно обойтись и без гостей, справиться своими силами.

Главное, не берись за домашние хлопоты, пусть родители сами управляют. Вполне возможно, они начнут упрекать тебя, что ты им не помогаешь, или будут печь пироги и мыть полы с таким стоическим героизмом на лице, что дочери самой сделается стыдно. Кстати, об упреках! Обязательно надо выяснить с друзьями и родителями отношения, обсудить все накопившиеся обиды, дабы, так сказать, подвести баланс уходящего года и поставить точки над «і». Ближе к полуночи ты точно успеешь со всеми перессориться!

Иллюстрация: [*Designed by Freepik*](#)



Ночью никак не можешь лечь поудобней, а утром, как ни ляжешь —
ДОДОХО.

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



Картофельная запеканка с грибами

Это сытное блюдо понравится и друзьям-подругам, и папе с мамой. Картошка с грибами и луком — классическое сочетание, равнодушных не бывает.

5-6 средних картофелин

400 г отваренных грибов (можно замороженных)

2 средних луковицы



2 яйца

2 ст. л. муки

2 ст. ложки сметаны

2-3 ст. ложки растительного масла

Лук порезать, обжарить в небольшом количестве растительного масла на среднем огне до золотистого цвета минут 10-15. Отваренные грибы порезать на небольшие кусочки и добавить к луку. Потушить минут десять, а затем добавить сметану, перемешать и снять с огня.

Картофель помыть, почистить, натереть на крупной терке (или мелко порезать), добавить яйца, муку, соль-перец, перемешать. В емкость для запекания постелить фольгу или бумагу для выпечки, смазать растительным маслом и выложить ровным слоем половину тертого картофеля. Сверху выложить грибы со сметаной и луком, а затем — вторую половину картофеля. Поставить в духовку при 180 градусах минут на 40-45. За десять минут до конца посыпать запеканку тертым сыром.

Фото из архива журнала «Маруся»



Елена Шолохова. «Ниже бездны, выше облаков»

Больше всего на свете Таня боится стать изгоем. Она вроде как дружит с самой влиятельной девчонкой в классе, Женей Запеваловой, но ведь дружба — это когда все равны, а на самом деле все вокруг Женьки ходят на цыпочках: что она скажет, то и делают. Если ей кто-то не понравится, этого человека будут травить всей компанией. Кажется, что проще закрыть глаза и быть заодно со всеми, чем стать очередной жертвой. А что, если в дело вмешивается не только совет, но и любовь?



Пусть в твоей жизни всегда будет
момент для счастья, повод для улыбки
и время для мечты!

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



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.mariia.ru