

Online МАРУСЯ

Неделя праздничного января
2019

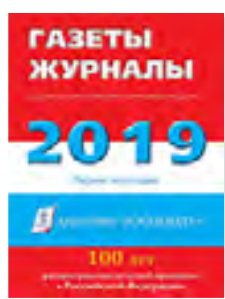


Это будет день
радости...

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
P2283

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



Да здравствует Аврил Лавин!

На долю канадской певицы Аврил Лавин выпало нелегкое испытание: на протяжении нескольких месяцев она находилась на грани жизни и смерти. К счастью, опасная болезнь отступила и Аврил уже в феврале готовится выпустить новый альбом.

Певица рассказала о том, что весной ее укусил клещ. Врачи извлекли его и все, вроде бы, было хорошо. Последствия укуса дали о себе знать только через полгода. «Свое тридцатилетие, которое случилось в октябре прошлого года, — рассказывает девушка, — я решила отпраздновать с друзьями в Лас-Вегасе. Вместо шумной вечеринки мне пришлось целый вечер пролежать с высокой температурой в постели. Я и раньше чувствовала себя плохо, но врачи не могли понять, что со мной. Но этот случай стал последней каплей. После этого приступа я уже не могла нормально есть, пить. Меня постоянно со-



провождало чувство того, что я задыхаюсь». К счастью, медикам удалось поставить правильный диагноз и вылечить Аврил.

Почувствовав себя лучше, она с энтузиазмом принялась за работу. В сентябре прошлого года вышел сингл «Head Above Water». Точно такое же название получит шестой по счету альбом певицы, который увидит свет 15 февраля. «У меня такое ощущение, что в этом альбоме я раскрылась больше, чем когда-либо прежде, — сказала Лавин. — Каждая песня рассказывает историю, которая, надеюсь, вдохновит других поверить в себя и встать на защиту того, что они считают правильным».

*(Информация предоставлена
Agency TURNE).*



Дело худо

Ну что, новогодние праздники дали о себе знать и ты набрала несколько лишних килограммов? Пора худеть! Главное, делай это правильно и не доверяй ложным правилам, которые не работают.

Миф № 1: Чтобы быть стройной, до 12 утра можно есть все, что хочешь, а на обед и ужин — только диетические продукты

На самом деле, каждый подбирает себе свою систему рационального питания. Одни делают легкий завтрак и плотный ужин (в меру, конечно), другие — наоборот. При этом



и первые, и вторые могут съесть не более 1500 калорий в день, а значит, оставаться стройными и подтянутыми.

Миф № 2: Голодание — лучшая диета

Как бы не так! Любое длительное отсутствие приема пищи — большой стресс для организма. И если ты устроишь себе подобную разгрузку, то организм потом, когда ты снова начнешь есть, наберет утраченные тобой килограммы, да еще и про запас в два раза больше отложит. Ты же ему устроила стресс! И он начинает откладывать «на всякий случай» жировое депо по всем закоулкам — ведь мало ли что ты ему устроишь в будущем! Он как бы стремится подготовиться к твоим будущим экстремальным поступкам.

Миф № 3: Продукты, содержащие, углеводы, нужно есть отдельно от белков

Якобы в случае одновременного употребления в пищу белков и углеводов в желудке и кишечнике начинается процесс брожения и гниения. В результате чего продукты плохо усваиваются, неокисленные жиры и углеводы откладываются в виде лишнего веса. На



самом деле в человеческом организме есть ферменты, необходимые для переваривания всех продуктов и в любом сочетании. А процесс брожения — это естественный этап пищеварения. Кстати, разделить белки, жиры и углеводы во многих продуктах невозможно в принципе: хлеб, который считается углеводным продуктом, содержит до 9-10% белка. И отделить их друг от друга, как ты понимаешь, нереально ;)

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



Ателье в домашнем стиле

Одежду на заказ большинство из нас шьет крайне редко, но в магазинах не всегда удается подобрать вещь «по фигуре», поэтому в обновке часто приходится что-то переделывать.

Итак, существует несколько типов врагов, с которыми придется вступить в схватку, чтобы получить вещь, хорошо сидящую на фигуре.

Враг первый: быстро сдающийся

К этому типу относятся переделки, с которыми ты можешь справиться самостоятельно или с помощью мамы или бабушки.



Тебе не составит труда:

— укоротить брюки, юбку, пиджак, платье и рукава. Единственное исключение: трудно подшивать вещи, скроенные по косой. Это довольно сложная работа. Которая требует опыта и легкой руки. Для такой операции нужно быть настоящим профессионалом. Подшивая пиджак, следи за расположением карманов и общими пропорциями вещи. Довольно рискованно подшивать пиджак более чем на 2,5 см;

— укоротить рукава (делается это в области манжет);

— переставить накладные карманы на брюках;

— заузить в талии брюки или юбку и убрать лишнюю ширину в задний шов у брюк;

— расширить юбку и брюки в талии не более чем на 2,5 см;

— заузить прямую юбку.

Враг второй: стойкий, но одолеваемый

Здесь уже своими силами не обойтись. Нужен настоящий профессионал.

Именно он сможет:



— удлинить рукав, когда на сгибе недостаточно ткани. Один из способов — пришить дополнительный кусочек ткани. Главное при этом — соблюсти пропорции и сделать это так, чтобы добавленная часть выглядела естественно и не нарушала пропорций и покроя вещи в целом;

— изменить пройму;

— уменьшить форму лацканов. Процесс скорее трудоемкий, чем сложный. Но в любом случае, эта работа только для хорошего специалиста.

Враг третий: непробиваемый

Непробиваемый, потому что никакими способами его одолеть невозможно. Поэтому с ним лучше не иметь дел вообще.

Даже профессионал не сможет:

— изменить посадку брюк. Они должны сидеть идеально. В противном случае останется только выбросить их и купить новые;

— расширить шелковую, вискозную или бархатную вещь. На столь деликатных тканях, по мнению многих портных, сохраняется линия шва, которую очень трудно скрыть.



Как говорится, информирован — значит, вооружен. Теперь тебе не составит особого труда «с ходу» определить сложность той или иной переделки. Поэтому смело отправляйся в магазин и используй свои знания на практике.

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



3 первых свидания

Если судьба не присылает мальчика твоей мечты в твою школу, компанию или кружок по фото, значит, надо ей помочь — пойти на-встречу...

Место первое: спортивные и не очень игры

Даже если ты принадлежишь к тем счастливицам, которые могут легко изобразить на катке сложный пируэт, попробуй отправиться на каток в роли... новичка. Вот увидишь, наверняка найдется тот рыцарь, который вызовется отучить тебя бояться льда и поможет сделать «первые шаги» на скользкой



поверхности. Ведь любому парню приятно демонстрировать девушке свое мастерство и навыки.

А если притворяться тебе не хочется, то сходи в ту спортивную секцию, в которой будут молодые люди, умеющие делать что-либо лучше тебя: например, на горку, где ребята катаются на горных лыжах. Твои восхищенные глаза наверняка привлекут внимание не одного спортсмена-кавалера.

Место второе: дела музейной старины

Рассматривая картины, танки или произведения рукоделия хоть в музее, хоть в местном Доме культуры, посматривай по сторонам: может быть, кто-то молодой и симпатичный интересуется этим творчеством не меньше тебя? Тему для разговора легко подобрать: «А вы не знаете, в каком еще жанре работает этот мастер?» или «Не подскажите, можно ли здесь купить каталог с этими работами?». И тогда вероятно, что этот поход в музей будет далеко не последним для вас обоих.

Место третье: тусовка тусовочная

Твои друзья наверняка время от времени собираются вместе, чтобы провести холод-



ный зимний вечер в теплой и веселой компании. Вероятно, среди друзей-приятелей найдется тот, у кого как раз намечается повод для совместных посиделок: например, именины, день рождения, покупка гитары или диска хорошей музыки.

Кстати, по статистике, большинство современных пар знакомятся в общих компаниях. Здесь можно расслабиться, поболтать «ни о чем» и даже познакомиться с одним из парней, который учится с тобой в параллели, но так ни разу не заговорил с тобой на перемене. Ну, а если вечеринка в ближайшее время ни у кого не намечается, просто пригласи ребят к себе. Конечно, если родители будут не против...

Фото: [Designed by rawpixel.com / Freepik](http://Designed%20by%20rawpixel.com%20-%20Freepik)



«Тайная жизнь насекомых»

Какие же новогодние праздники без волшебства, сказок и добрых мультиков со счастливым концом? Давай наведаемся в гости к насекомым?

Однажды на колонию пчел напали кровожадные осы. Королева пчел Марго бесследно исчезла, а новые хозяева принялись разорять улей и подъедать запасы меда. На помощь букашкам поспешил отважный сверчок Доминик, но ему потребуется помощь новых друзей, чтобы отыскать Марго и вернуть мир в садовое королевство. В общем, создатели мультфильма решили пофантазировать на тему — а как там живут разные насекомые?



Это будет день радости...

Проявив немного фантазии, ты можешь сделать из обычного настенного календаря нечто оригинальное, очень личное и симпатичное.

Идея № 1. Попробуй превратить календарь года в календарь твоего настроения. Каждый вечер перед сном в клеточке уходящего дня отмечай, что ты чувствуешь. Например:



(солнышко) — «Жизнь удалась»; (солнышко выглядывает из-за тучки) — «Переменная облачность, местами кратковременные дожди»; (молния на тучке) — «Это не день Бэкхема...»; (грустный смайлик) — «Мне скучно и грустно...»; (веселый смайлик) — «А мне все, типа, по приколу»; (сердечко) — «Я завоюю его сердце»; (градусник) — «Болею я, болею...» и т. п. Значков можно придумать сколько угодно. Может, тебе понадобится сразу несколько для обозначения состояний души, в которых ты часто пребываешь. А может, ты решишь придумать особый значок для каждого дня.

Идея № 2. Календарь настроения может выглядеть как цветной калейдоскоп. Разные оттенки цветов будут обозначать какое-то настроение. Например, красный — счастливое, розовые — радостное, оранжевый — доброе, теплое; желтый — унылое, зеленый — бодрое; синий — печальное; голубой — романтическое, светлое; фиолетовый — тоскливое; серый — нейтральное, коричневый — усталое; черный — плохое; белый — спокойное. Каждый день можно за-



крашивать одним цветом или несколькими. В конце года ты сможешь проанализировать, каких значков или цветов больше.

Идея № 3. Будет очень интересно, если ты придумаешь каждому дню свое название. Каждый вечер перед сном вспоминай, чем этот день отличился от других. 14 января, например, может стать днем большого сюрприза, 1 марта — днем первого подснежника, 15 апреля — днем казусов и ляпсусов (бывают и такие дни, правда?). Не забывай, что в отличие от календаря настроения, здесь не должно быть повторов. Каждый день должен быть неповторим и индивидуален.

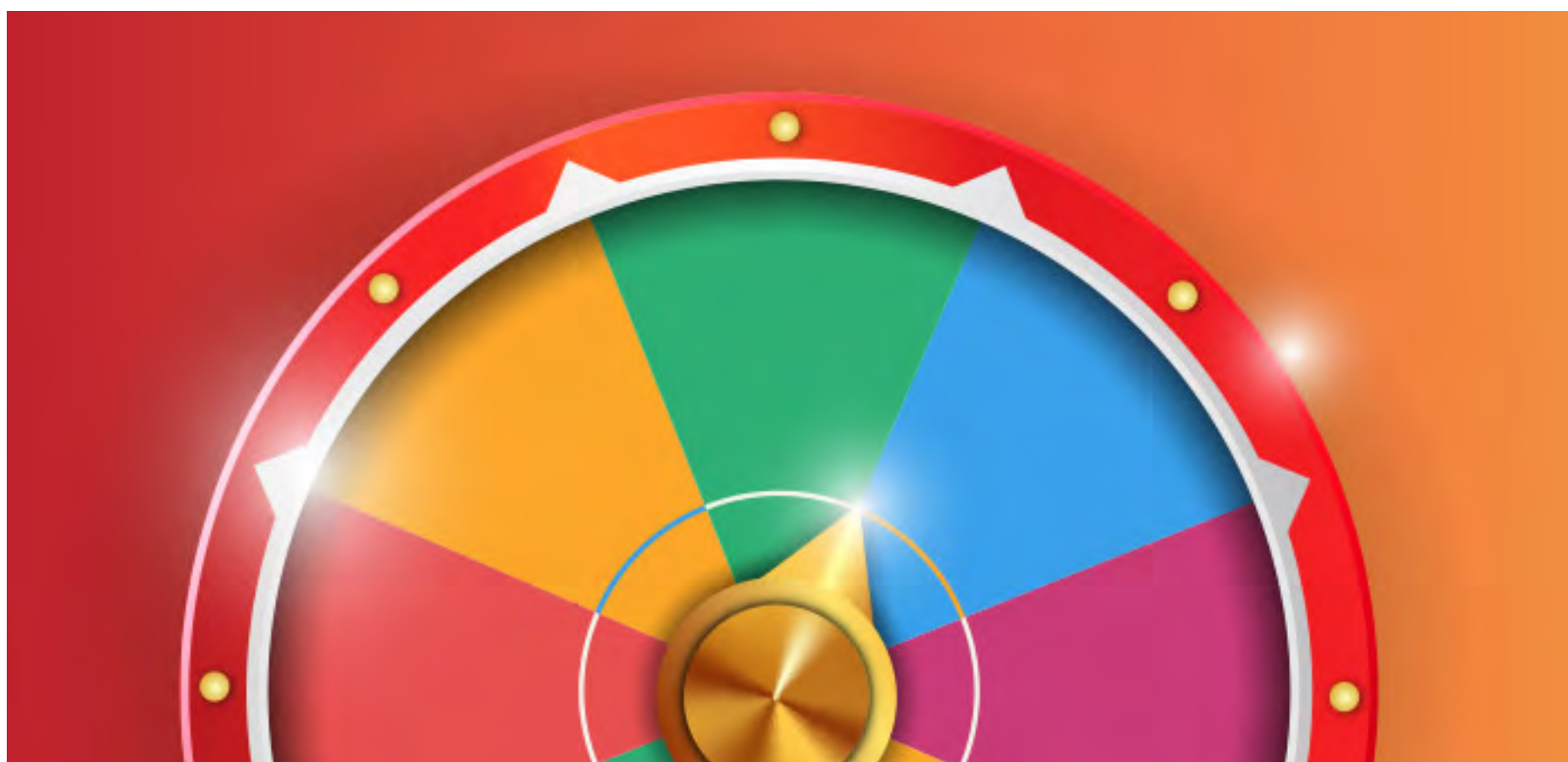
Идея № 4. Что-то в твоём календаре много черного и маловато красного — выходных и праздников. Почему бы не добавить еще несколько последних, пометив яркими цветами дни рождения твоих родных и друзей? К примеру, 17 января — день рождения твоего друга Васи. Ты красишь 17 января в оранжевый цвет и пишешь мелко: Вася, 777-77-77 (его телефон). Проснувшись 17 января и бросив мельком взгляд на календарь, сразу



же вспомнишь, кого сегодня собиралась поздравить и по какому номеру.

Ну вот и все, можешь реализовать одну из понравившихся идей или придумать еще что-то. Удачи в новом году!

Иллюстрация: [Designed by Freepik](#)



Фортуна без шума

А давай прямо сейчас узнаем, как относится к тебе удача. Для этого тебе нужно ответить не несколько вопросов.

1. Когда ты что-то покупаешь, тебе часто дают сдачи больше, чем нужно?

А) «Скорее бывает наоборот — это торговцы норовят с меня побольше содрать»;

Б) «Иногда такое случается, но лишь чуть-чуть чаще, чем меня пытаются обмануть»;

В) «Часто. Такое впечатление, будто продавцы специально хотят сами себя обсчитать».

2. Как ты относишься к риску?

А) «Предпочитаю не рисковать: тише едешь — дальше будешь. А если нестись



вперед сломя голову, ничего толкового не выйдет»;

Б) «Думаю, что иногда (не очень часто, конечно) и если дело того стоит, рискнуть можно. А вдруг повезет?»;

В) «Рисковать можно и нужно, это дело благородное! Не рискуя, можно всю жизнь сидеть как в болоте, вместо того чтобы летать!»

3. Совершая покупки, ты часто берешь с прилавка последнюю вещь?

А) «Такое случается редко, а если это и происходит, то я предпочитаю не брать последний товар»;

Б) «Иногда бывает...»;

В) «Очень часто, и купленные таким образом подарки почему-то получаются наиболее удачными».

4. Представь себе такую ситуацию: какой-нибудь зануда из параллельного класса подходит к тебе на перемене и начинает клеиться. Это замечает твой парень и устраивает тебе скандал. Ты вне себя от злости убегаешь из школы, на лестнице спотыкаешься и рвешь свои самые



дорогие колготки, а по дороге домой у тебя крадут кошелек. Что ты думаешь о случившемся?

А) «Все гадости на свете, как обычно, свалились именно на меня. Вечно мне не везет!»;

Б) «Сегодня явно не самый удачный день. Постараюсь его остаток провести дома и ничего не предпринимать, чтобы еще больше не напортачить»;

В) «Несколько небольших неприятностей подряд — это редко, но все же бывает. Завтра все будет по-другому».

5. Ты считаешь, что...

А) ...если человек неудачник — это судьба и ничего уже не изменишь. Что на роду ему написано, так тому и быть;

Б) ...всем везет и не везет примерно одинаково. Все дело в том, как к этому относиться;

В) ...удачливыми не рождаются, а становятся, главное — это поверить в свои возможности и свою удачу.

6. Ты чем-то сильно заинтересовалась или увлеклась, например, рисованием, но на твоём пути постоянно возникают какие-то трудности. Ты...



А) ...через какое-то время охладеешь к интересующему тебя предмету. «Если не получается, значит, это не мое!» — думаешь ты;

Б) ...скажешь себе, что стоит подождать еще немного, попробовать еще разок — вдруг получится;

В) ...запасешься терпением, стиснешь зубы и, собрав всю свою волю в кулак, будешь продолжать начатое, потому что, как ты считаешь, только через усилие можно чего-то добиться.

7. Как ты относишься к приметам?

А) «С трепетом. Они сбываются»;

Б) «Иногда что-то совпадает»;

В) «Я не верю в приметы».

А теперь посмотри, ответы под какой буквой ты выбирала чаще.

Больше А: Нет сомнений, твои отношения с Фортуной явно пока не складываются. Может быть, потому что ты не слишком-то веришь в нее и в свои силы?

Больше Б: Удача явно не обходит тебя стороной! Но в значительной степени твои успехи — не простое везение, а результат кропотливой работы.



Больше В: Фортуна — твой лучший друг. Будут свободные деньги — советуем заглянуть в ближайший киоск, торгующий лотерейными билетами. Хотя, скорее всего, тебе и так по жизни счастливых билетов хватает.

Иллюстрация: [Created by Katemangostar](#)
[— Freepik.com](#)



Бабушка — это единственный
человек, для которого ты всегда
будешь худой ;)

Фото: [Designed by Asier Relampagoestudio](#)
[/ Freepik](#)



«Гиннесс. Мировые рекорды 2018»

Все вокруг подводят итоги ушедшего года. Ну и мы с тобой, давай, не будем отставать — тоже подведем. Знаешь ли ты, сколько подписчиков у самой популярной собаки в Instagram? Что больше — гигантское пасхальное яйцо или самый высокий динозавр? Что опаснее — акулы или селфи? В этом выпуске книги мировых рекордов — куча забавных фактов, полезных и не очень, и тысячи достижений из мира науки, технологий, кино, спорта. А еще в центре внимания — супергерои, от вымышленных борцов со злом до реальных людей, совершающих невероятные поступки.



Пусть настроение будет
вдохновляющим, а зима — счастливой!

Иллюстрация: [Designed by 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 Тимянская



Заходи к нам в гости

www.marusia.ru