

Online МАРУСЯ

Неделя праздничного января
2019

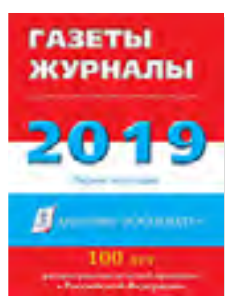


Чувства и разум

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
magizia.ru в разделе «Подписка»



Тяга к прекрасному

Администрация Лувра на протяжении нескольких лет подряд сетовала на то, что музеем посещает слишком мало туристов. Ситуацию смогли изменить Бейонсе и Джей-Z!

Летом прошлого года Бейонсе и Джей-Z получили разрешение на съемки в Лувре клипа к песне «Aresh*t». Администрация музея считает, что именно это помогло возродить интерес туристов к посещению прославленной галереи. После ноября 2015 года число иностранных гостей во французской столице резко упало. И так продолжалось несколько



лет. Однако прошлый год стал рекордным по посещаемости Лувра – его посетило 10,2 млн. человек. Прежний рекорд – 9,7 млн. – был установлен в 2012 году.

В клипе Бейонсе и Джея-Z можно увидеть известные шедевры Лувра, такие как «Мона Лиза» и «Коронация Наполеона» Жака-Луи Давида. Лувр даже выпустил специальный путеводитель по музею, основанный на клипе американских артистов.

*(Информация предоставлена
Agency TURNE).*

Фото: [Designed by Bizkette1 / Freepik](#)



Что за тип

Чтобы узнать, какие фасоны одежды тебе подходят, для начала нужно выяснить тип твоей фигуры. Вооружись сантиметровой лентой и честно ответить на десять вопросов. А потом вместе посмотрим на звезд с разными типами фигур и на их примере научимся правильно подбирать одежду.

1. Когда ты поправляешься, то в первую очередь полнеет...

- А) ...нижняя часть тела: ягодицы и бедра;
- Б) ...живот;



В) ...руки и грудь;

Г) ...бока.

2. Возьми сантиметровую ленту и измерь свои бедра, грудь, талию и плечи. Теперь оцени результаты.

А) «Шире всего у меня бедра»;

Б) «У меня все примерно одинаковое. Плюс-минус пять-семь сантиметров»;

В) Самый большой обхват из всех параметров у плеч»;

Г) «Талия заметно уже всего остального».

3. Какой частью своей фигуры ты гордишься больше всего?

А) «Плечами»;

Б) «Да я всем горжусь! У меня идеальное тело»;

В) «Ногами»;

Г) «Талией».

4. Даже когда ты ленишься заниматься спортом и активно налегаешь на пирожки и сладости, можешь похвастаться...

А) ...плоским животом;

Б) ...красивыми бедрами;

В) ...тонкими запястьями;

Г) ...подтянутой попой.



5. А как обстоят дела с размером одежды?

А) «Нижняя часть тела крупнее верхней. Скажем, если я покупаю юбку, то это будет 44 размер, а если блузку — 40»;

Б) «И верх и низ значатся на этикетке одной цифрой»;

В) «Блузки, свитера и жакеты я покупаю большего размера, а юбки и брюки меньшего»;

Г) «Размер верха и низа одинаковый, но вещи в области талии всегда немного велики».

6. В магазине у тебя частенько возникают проблемы, когда ты примеряешь...

А) «...верхнюю одежду. Вещь красиво сидит, но в плечах туговата. А если выбираю изделие по плечам, то оно велико»;

Б) «...вещи с завышенной талией и джинсы с высокой посадкой. На бедрах все сидит великолепно и на ногах смотрится хорошо, а застегнуть я их не могу. Если ищу размер побольше, то теряется силуэт и брюки не смотрятся на ногах и ягодицах»;



В) «...платья-футляры и комбинезоны. Сверху все смотрится хорошо, а снизу слишком обтягивает. Когда беру вещь побольше, то верх у меня «висит», а низ сидит как надо»;

Г) «Обычно при покупке одежды никаких проблем не возникает»..

7. Назови самую любимую вещь из твоего гардероба:

А) «Струящийся классический сарафан»;

Б) «Красивая шелковая блуза или топик»;

В) «Идеально сидящая пара джинсов»;

Г) «Маленькое черное (зеленое, фиолетовое, бордовое...) платье.

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

Больше А: Тип фигуры — «груша»

Ты являешься обладательницей очень женственного силуэта с резким контрастом между узкими плечами и широкими бедрами. Верхняя часть тела очень изящная, хрупкая, а нижняя довольно тяжелая — пышные бедра, полные ноги. Зато, когда ты набираешь вес, твоя талия не увеличивается ни на сантиметр.



Звездный ориентир: Бейонсе

Обрати внимание на наряды певицы, которые подчеркивают изгибы ее фигуры. Бейонсе любит платья в стиле «русалка», зауженные в области талии и расширяющиеся книзу, облегающие топы и корсеты. Талию она подчеркивает ремешками, поясками и горизонтальными принтами на футболках. Звезда носит темные брюки с завышенной посадкой, которые отвлекают внимание от пышных бедер и переводят его на хрупкую верхнюю часть тела.

Больше Б: Тип фигуры «буква Т»

Ты выглядишь как настоящая спортсменка, с широкими плечами, узкими бедрами, стройными ногами и плоскими, подтянутыми ягодицами. Если вдруг у тебя появляется несколько лишних килограммов, они концентрируются в верхней части тела — на груди и плечах. Бедра все равно остаются узкими.

Звездный ориентир Анджелина Джоли

Ее героини — сильные и спортивные женщины. Для таких образов фигура Джоли подходит как нельзя лучше. В повседневной жизни актриса носит темные кардиганы и майки



с широкими лямками. Они «разрезают» плечи, делая из визуально более узкими. Выходя в свет, звезда отдает предпочтение платьям А-силуэта, зрительно увеличивающим бедра. Энджи знает толк в вырезах на юбках. При помощи этой детали она уводит взгляд от проблемной области и концентрирует его внизу фигуры, на ногах.

Больше В: Тип фигуры — «песочные часы»

Прими поздравления: твоя фигура считается идеалом и эталоном красоты. Бедра и грудь приблизительно одинаковой ширины, талия ярко выражена. Самое интересное, что пропорции не нарушаются, даже когда полнееешь или худееешь.

Звездный ориентир Скарлетт Йохансон

Эта американка пышная и привлекательная, хоть и далеко не самая стройная девушка. Она гордится своими выдающимися формами и изо всех сил стремится их подчеркнуть. В этом деле ей помогают баска, которая утрирует разницу между талией и бедрами, а также юбка-карандаш, подчеркивающая женственные изгибы. Скарлетт



носит брюки-клеш, чтобы облегчить линию бедер, и облегающие платья до щиколотки. А вот в шортах и мини-юбке заставить актрису невозможно. Девушка не горит желанием демонстрировать полноватые ноги и считает, что они куда лучше смотрятся под строгой юбкой или в свободных джинсах.

Больше Г: Тип фигуры — «прямоугольник»

Твои плечи, талия и бедра практически одинаковой ширины. Ноги стройные, попа подтянутая. Однако, стоит тебе поправиться, как и без того слабо выраженная талия вообще стремится исчезнуть. Поэтому тебе, как никому другому, приходится следить за своим питанием и контролировать вес.

Звездный ориентир Майли Сайрус

У этой озорной девчонки стройные ноги и она не стесняется их показывать, надевая ультра короткие шорты и юбки. Майли не ровно дышит к широким футболкам и топам в стиле оверсайз. Выступая на сцене, она надевает платья с тканевыми вставками по бокам, которые визуально сужают линию талии. Также Майли нравится играть на кон-



трасте. К светлому топику она надевает темную юбку и наоборот. При этом верх всегда облегает, а юбка свободно «летит», создавая ощущение пышных бедер. В качестве вечернего наряда мисс Сайрус выбирает платья с пышным подъюбником или очень широким подолом. Такая модель создает округлости в нужных местах.

Если значков набралось поровну, значит тебе подходит одежда, рекомендованная и для того, и для другого типа фигур.

Фото: [Designed by Freepik](#)



Отвычка от beauty-привычки

Привычки бывают не только хорошими, но и плохими. От некоторых нужно избавляться. И как можно скорее.

Повышенная пятнистость

Нашествие прыщей способно вывести из себя даже самую стойкую натуру. Но даже если у тебя есть такая проблема, постарайся удержаться от выдавливания. Мало того, что ранки и красные пятна на коже выглядят неэстетично. Такое поведение чревато еще большим распространением и обострением угревой сыпи. Лучше делай так: как увидишь



назревающий бугорок, нанеси на него капельку масла чайного дерева – оно воспрепятствует росту прыща. А после можно воспользоваться специальным корректором. И не забывай, что при проблемной коже надо обязательно пользоваться соответствующей косметикой.

Расти, коса

Говорят, длинные волосы – настоящее украшение девушки. Но мы добавим от себя: только если они ухожены. Сухие кончики волос у длинных волос – это неизбежность. Ведь чем длиннее волосы, тем сложнее кожному салу – естественному увлажнителю и защите – добраться до кончиков. Так что если ты отращаешь косу ниже пояса, не забывай о том, что кончики волос, как бы ни было их ужасно жалко, нужно отстригать раз в один-два месяца. Иначе роскошная шевелюра, несмотря на схожесть с косой прекрасной Рапунцель, будет выглядеть неряшливо.

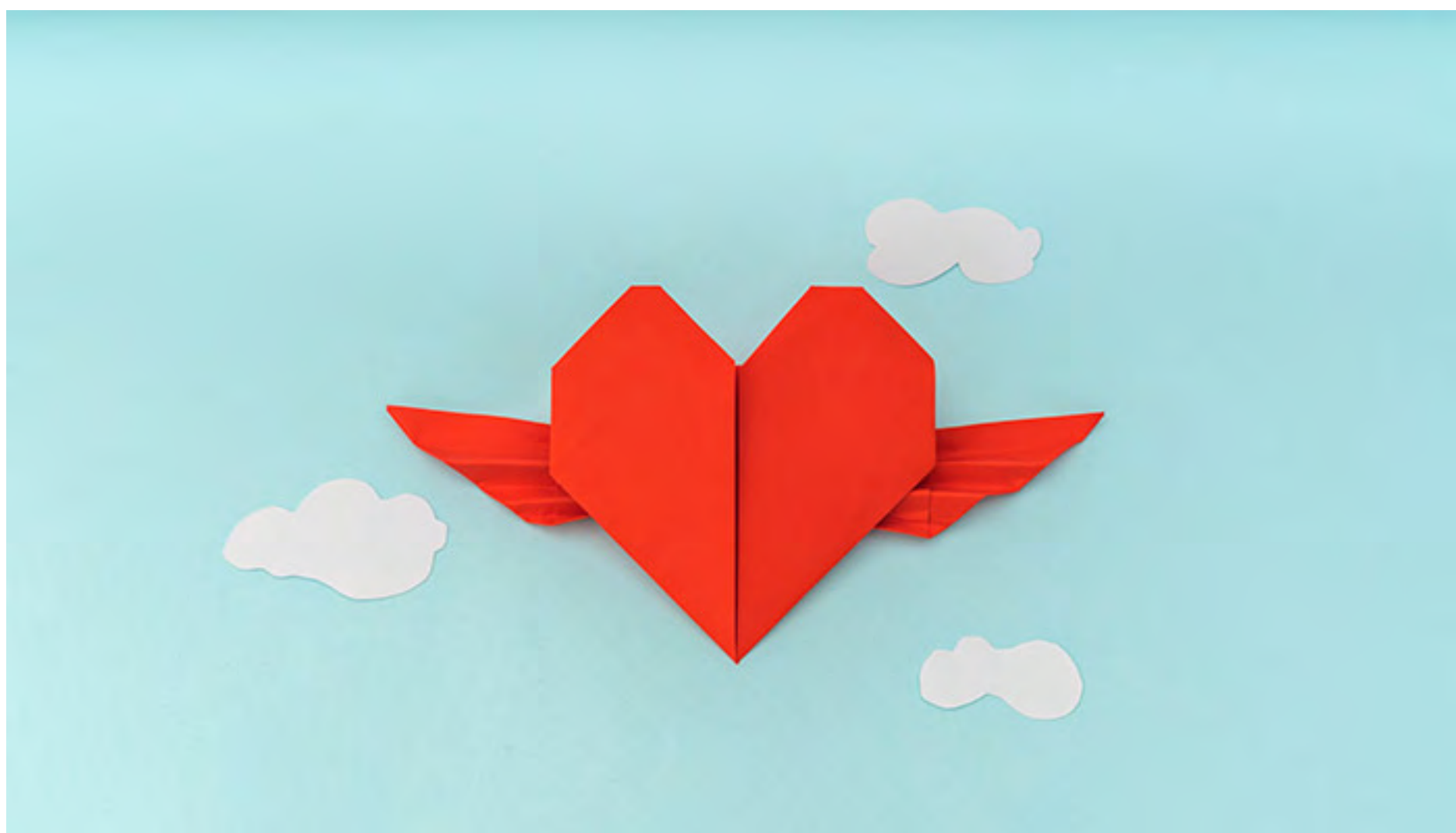
Парфюмерная атака

Наверняка у тебя есть любимая туалетная вода или духи, которыми ты с удовольствием пользуешься. Но, признайся, порой тебе



так и хочется пшикнуть ими еще разок, чтобы аромат был понасыщеннее и держался подольше. Так вот, мы советуем не следовать этому порыву. Ведь девушка, от которой на версту разит духами, пусть даже самыми дорогими и вкусно пахнущими, всегда будет вызывать негативные эмоции у окружающих. Ведь кому-то может быть просто не по душе этот аромат, а у другого и вовсе может быть аллергия на один из пахучих компонентов. Поэтому, пользуясь парфюмом, всегда думай не только о себе, но и о других. Два-три «пшика», и достаточно.

Фото: [*Designed by Freepik*](#)



Чувства и разум

Первая любовь — яркое, сильное чувство, которое случается в жизни каждого человека. Его невозможно запланировать, оно приходит само — неожиданно и спонтанно. А вот дальше нужно действовать разумно и спокойно. Или все-таки поддаться эмоциям?

Попробуй следующее упражнение. Эта техника поможет тебе включить разум, посмотреть со стороны на создавшуюся ситуацию и не кидаться в омут с головой. (Помни, что ты не откладываешь свои чувства навсегда. Просто даешь им немного отдохнуть. Когда захочешь, ты к ним вернешься).



— Создай тихую и спокойную обстановку, позаботься о том, чтобы тебя ничего не отвлекало.

— Возьми небольшую коробку (лучше, если она будет нейтральная — простая коробка, с которой у тебя не связано никаких воспоминаний и ассоциаций), открой ее и положи перед собой.

— Начинай вспоминать о человеке, в которого ты влюблена. Что первое пришло тебе в голову? Например, это может быть ваша первая встреча. Теперь мысленно положи это воспоминание в коробку. Это можно сделать с помощью ассоциации. С какой вещью или предметом связано для тебя ваше знакомство? С фотографией? Тогда представь себе, как ты кладешь фото в коробку, а вместе с ним — как будто все воспоминание целиком.

— Продолжай держать в уме лицо любимого человека, оформлять воспоминания о нем в виде предметов-ассоциаций, затем складывать их в коробку. Следи за своими ощущениями. Представляй, что вместе с вещью ты кладешь в коробку и кусочек своего



чувства. Так сильные эмоции должны постепенно утихать.

— Повторяй процедуру до тех пор, пока у тебя не появится ощущение: «В коробке лежит все, что с ним связано».

— Закрой коробку и отложи ее в сторону так, чтобы она не попадала в поле зрения.

— Посмотри по сторонам. Вспомни, какие дела надо сегодня сделать. Пора убираться в комнате? Если за окном хорошая погода — хорошо бы сходить погулять. Может быть, в твоей жизни есть что-то очень важное? То, что заслоняло собой твоя влюбленность.

— У тебя должно возникнуть чувство спокойной рассудительности, ясного взгляда, сосредоточенности.

А теперь решай, стоит бросаться в омут чувств с головой или нет.

Иллюстрация: [*Designed by jannoon028 / Freepik*](#)



«Королевский корги»

А вот скажи – кто в целом мире может безнаказанно покусать самую королеву английскую? А кому позже та же покусанная королева, остыв от гнева, поднесет кусочек вкуснейшего бисквита на блюде из серебра? А кого возьмут сниматься в ролике с самим Джеймсом Бондом? А кому заказывают автомобили с низкими окошками, чтобы ему было лучше было видно? Ответим: все равно сразу не догадаешься. Речь идет о королевских вельш-корги.

Всем известно, что корги — одна из любимых пород британских монархов. Королева Елизавета II не исключение. Поэтому в Букин-



гемском дворце живет целая стая этих обаятельных и забавных собачек с короткими лапами. Но вот однажды один из питомцев по имени Рекс оказался вдали от дома. Как избалованному щенку удастся выжить на улицах огромного и страшного города Лондона и сможет ли он вернуться к хозяйке? Смотри мультфильм с младшими братьями и сестрами — он для семейного просмотра.

Иллюстрация: [Вольга](#)



Вот кто-то с горочки спустился...

Для многих сноуборд — не более чем модное увлечение и способ показать свое превосходство и крутизну. Но, к счастью, остались еще те безбашенные парни и девчонки, забирающиеся на самые крутые вершины в поисках новых ощущений и чувства полета.

С 1998 года сноубординг является официальным «участником» Олимпийских игр, а американские студенты даже изучают его в университетах. История сноубординга —



классический пример реализации американской мечты. На рождество 1965 года Шерман Поппен, инженер-конструктор газового оборудования (!), решил порадовать своих чад новой забавой — он соединил деревянными перемычками пару детских лыж... Так впервые была реализована простая идея — дать человеку возможность скользить по снегу боком, как это делают серфигнгисты на волнах и скейтбордисты на асфальте.

Что касается стилей катания, тут все довольно просто. Технический фристайл подразумевает катание в искусственно созданной среде (сноуборд-парк, хаф-пайп, биг-эйр). Фристайл — те же бесконечные прыжки и трюки, но выполняются они в условиях естественного ландшафта. Рэйсинг — чисто спортивный стиль. Фрирайд включает в себя и головокружительные прыжки со снежных козырьков, и катание по подготовленным трассам...

А сами доскеры — рискованные, отчаянные и немного сумасшедшие ребята с обветренными губами :) Присоединяйся!

Фото: [*Designed by Freepic.diller / Freepik*](#)



Наташа перед спортзалом вышла
с банок энергетика и уехала домой
на велотренажере.

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



Фото из архива журнала «Маруся»

Банановый кекс

Бананы — существа довольно капризные. Чуть зазевался, глядишь — а они уже коричневые. Выбрасывать? Ни в коем случае! Разогреть духовку и быстро делать банановый кекс, ведь для него нужны именно такие экземпляры — перезрелые. Получается очень вкусно!

- 4 очень спелых банана*
- 100 г сливочного масла*
- 1 стакан сахара*
- 2 яйца*



2 стакана муки

1 пакетик «разрыхлителя для теста»

1/4 стакана молока

щепотка соли

2 ст. ложки манки

Мягкое масло тщательно растереть с сахаром до растворения. Затем добавить яйца, продолжая помешивать, добавить муку, разрыхлитель, теплое молоко и щепотку соли до получения однородного теста.

Почистить бананы и размять вилкой в отдельной миске до однородной кашицы. После этого добавить в тесто и перемешать.

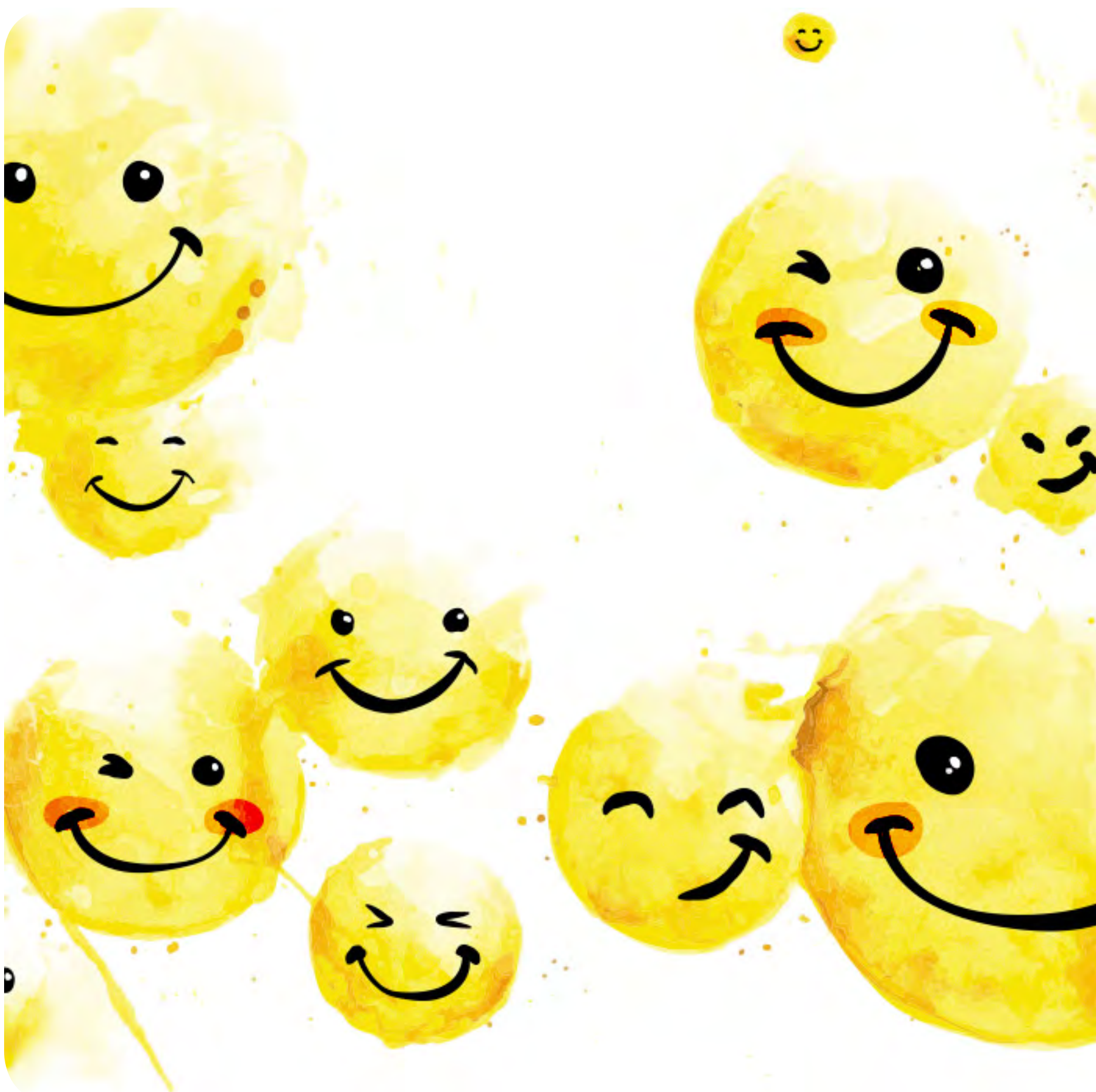
Взять форму, смазать ее кусочком сливочного масла, затем аккуратно обсыпать сухой манкой. Для равномерности форму можно слегка потрясти и покачать из стороны в сторону.

Равномерно распределить в форме банановое тесто. Поставить в предварительно прогретую до 180 градусов духовку минут на 35-40, пока кекс не зарумянится. Дать обязательно кексу остыть и резать уже остывшим (не раньше, чем через 30-40 минут).



Елена Табова.
*«Школьные годы
недетские»*

Рита любит школу, и там ей все легко дается — одноклассницы даже завидуют счастливнице. У нее вечно рот до ушей, хоть веревочки пришей, даже на уроках, да и после занятий она с радостью готова заняться какой-нибудь внеклассной работой. А все для того, чтобы не дойти домой, потому что там — не до улыбок... Повесть была впервые напечатана еще в 1989 году, но с тех пор нисколько не устарела: это книга о старшеклассниках, об их ошибках, горестях, разочарованиях и, конечно же, о первой любви.



Если у тебя нет повода для улыбки,
улыбнись «про запас»!

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 Тимьянская



Заходи к нам в гости

www.mariisia.ru