



*Online*  
МАРУСЯ

# Неделя снежного февраля 2019



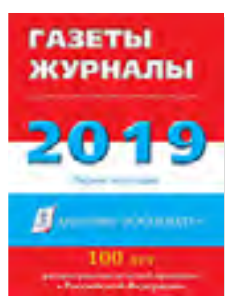
# Лови образ вдохновения



# 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](http://magizja.ru) в разделе «Подписка»





# *Путешествие электронщиков*

Отличная новость для поклонниц британского электронного дуэта «The Chemical Brothers»: летом ребята прилетают в Москву.

Концерт состоится 7 июня в «ВТБ-Арена» — стадион «Динамо» (Малая арена). Коллектив представит альбом «No Geography», который планируется к выходу весной 2019 года. В мае 2019 года «The Chemical Brothers» отправятся в турне по США и Мексике, а в ноябре — по Великобритании.



Музыканты не раз бывали в Москве. Последний их приезд в столицу был в 2016 году. На счету «The Chemical Brothers» – шесть пластинок, занимавших первое место в британских чартах, 12 миллионов альбомов и 6 миллионов синглов, проданных по всему миру, и первая среди электронщиков награда «Грэмми» в категории «Лучший рок-инструментал» за трек «Block Rockin’ Beats» (всего за свою карьеру The Chemical Brothers получили 4 премии «Грэмми»).

*(Информация предоставлена  
Agency TURNER).*

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



## Сама уверенность

Одни девушки, надевая умопомрачительный наряд, все равно сомневаются в своей привлекательности. А другие чувствуют себя на высоте даже в рваном джемпере и грязных джинсах. К какой категории относишься ты?

**1. Подружка познакомилась с замечательным парнем и предлагает тебе сходить с ними в кино. Ее новый друг обещает взять своего приятеля. Твои мысли?**

А) «Ужас какой! Ненавижу заводить новые знакомства. Сейчас соглашусь, чтобы подруга отстала, а вечером «заболею»»;





Б) «Обязательно схожу. В любом случае я ничего не теряю. Если с этим парнем у нас ничего не сложится, хотя бы фильм посмотрю»;

В) «Прикольно! Обязательно пойду. Это мой счастливый билет. Возможно, и у меня наконец-то появится молодой человек».

**2. Представь, что ты идешь по улице, а прохожие сверлят тебя глазами. О чем подумаешь?**

А) «Никто на меня не смотрит. Просто показалось»;

Б) «Наверное, тушь потекла. А в рекламе говорили, что водостойкая»;

В) «Да что тут думать? Я потрясно выгляжу, вот люди и не могут отвести взгляд».

**3. Допустим, ты выиграла деньги, которые можешь потратить исключительно на приобретение одежды. Твои действия?**

А) «Зайду в ближайший магазин и куплю то, что посоветует продавщица»;

Б) «Раз уж подвернулся счастливый случай, пойду на рынок и накуплю мешок добротных, прочных вещей, чтобы пару лет не думать об обновлении гардероба»;



В) «Отправляюсь в самый хороший универ-маг и присмотрю какие-нибудь необычные модели».

**4. Ты готова надеть джемпер, который вышел из моды, если...:**

А) ...у тебя нет денег на покупку нового;

Б) ...тебе холодно, а ничего другого под рукой не оказалось;

В) ...он тебе нравится.

**5. Тебе кажется, что тебя обсуждают за спиной?**

А) «Постоянно»;

Б) «Иногда»;

В) «Нет, мне незнакомо это чувство».

**6. Как ты относишься к критике?**

А) «Пытаюсь к ней прислушаться, даже если делают замечания незнакомые люди»;

Б) «Отрицательно. Моментально взрываюсь и начинаю критиковать собеседника»;

В) «Мне все равно. Пропускаю мимо ушей».

**7. Ты считаешь модным то, что...**

А) ...носят твои подружки;

Б) ...видишь в модных журналах;

В) ...красиво на тебе сидит.



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

**Больше А:** Как только ты оказываешься в компании, тебе начинает казаться, что ты одета хуже всех. Это происходит из-за отсутствия внимания к деталям. Чтобы обрести хоть чуточку уверенности в своих силах, постарайся уделять больше внимания мелочам. Стильная брошка способна преобразить даже самое простое платье, а аккуратная прическа — приковать взгляды окружающих.

**Больше Б:** Ты стараешься продумывать любые мелочи. Пуговицы сочетаются с резинками для волос, а цвет сумки подходит к лаку на ногтях. Но, даже когда ты выглядишь неотразимо, все равно нервничаешь и слегка переживаешь — теребишь что-то в руках, закусываешь губу и часто моргаешь. Успокойся и научись наконец доверять собственному вкусу. Он у тебя определенно есть!

**Больше В:** Чтобы на тебе ни было надето, ты уверена, что выглядишь просто бесподобно. Тебя не способны выбить из колеи даже порванные колготки или «автограф» на белоснежной блузке, оставленный соседом





по парте. Если хочешь стать по-настоящему неотразимой, будь аккуратней, следи за состоянием вещей и уделяй больше внимания моде. А «Маруся» тебе в этом поможет!

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



## Бодрое утро

Не так уж много найдется людей, которые просыпаются и сразу начинают активно жить. Если ты — классическая «соня», и утреннее пробуждение дается тебе мучительно трудно, то эта статья для тебя.

**Итак, правила бодрого утра:**

**1. Чтобы утро стало действительно радостным,** момент пробуждения надо сделать приятным. С вечера ставим таймер музыка центра на любимую волну, а пульт относим поближе к ванной комнате (когда до крана будет рукой подать, в кровать возвращаться уже не захочется).





**2. Резко вскакивать с постели не рекомендуется:** 3-4 минуты надо обязательно поваляться и послушать любимую музыку. Одновременно можно проделывать следующее: вытянуть руки над головой, начать перекачиваться с боку на бок и думать только о хорошем. Теперь, улыбаясь, нужно встать с кровати, открыть шторы или включить яркий свет.

**3. Переходим к водным процедурам.** Очень полезно приучить себя к контрастному душу. Сначала экстремально, зато потом ты получишь моментальный прилив энергии и упругую кожу!

**4. Пора сделать утреннюю зарядку.** Даже пятиминутная разминка не только тонизирует организм, но и насыщает кровь кислородом, а это значит, что мозг будет лучше снабжен полезными веществами, и ты будешь весь день лучше соображать.

**5. Чтобы было легко просыпаться, избегай тяжелого засыпания!** Что это значит? Это значит — никакого плотного ужина, хорошо проветренная перед сном комната и теплое молоко с медом, уже лежа в постели.



И никогда не смотри на ночь драмы, триллеры и прочие душераздирающие кинопроизведения.

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





## *Правила съёма*

Пикаперы (англ. *Pickup* — «съём», «случайное знакомство» — странные парни, от которых лучше держать подальше. Вычислить их среди других ребят несложно — они часто начинают знакомство с одних и тех же фраз.

### ***Вот они:***

«Можно сесть рядом с красивым источником тепла в этом холодном автобусе?»

«Можно с тобой посоветоваться? Я хочу познакомиться с хорошей девчонкой, а вот как это сделать — не знаю. Ты не подскажешь наиболее удачную фразу?»



«Ты можешь не улыбаться? Я чувствую, что начинаю сходить с ума только от твоей улыбки и могу упасть в обморок... Кстати, ты умеешь делать искусственное дыхание?»

«Ты уверена, что знаешь, куда едет этот вагон метро?»

«Сдавайся, ты окружена, сопротивление бесполезно!»

«Если распечатать все комплименты, которых ты достойна, то Россия останется без леса»

«К твоей фигуре обязательно нужно подобрать дорогой ресторан, лимузин и охрану»

«А ты не встречала меня в Сочи в прошлом году? Нет? И не мудрено — ведь меня там не было. А где ты меня встречала, не подскажешь?»

«У тебя, случайно, не моя книга? Нет? А то дал кому-то почитать и забыл. Помню только, что этот кто-то был очень симпатичным».

«Что ты будешь делать сегодня вечером, после того как мы с тобой сходим в кино?»

«А что ты делаешь всю оставшуюся жизнь?»

«Будь моей прекрасной дамой, а я буду твоим рыцарем. Кто сказал, что рыцари переже-



лись? Постучи по моей голове. Слышишь? Звук такой, как будто ты стучишь по железному шлему»

«Возможно, я здесь не самый лучший, но единственный, кто разговаривает с тобой»

«Ты веришь в любовь с первого взгляда или мне еще раз подойти?»

«Ты на барабанах играешь? Я тоже! Смотри, сколько у нас общего!»

«Ты разменяешь мое свободно время на твое имя и телефончик?»

«Помнишь меня? Мы с тобой встречались в твоих снах. Правда, тогда я был в шлеме и на белом коне»

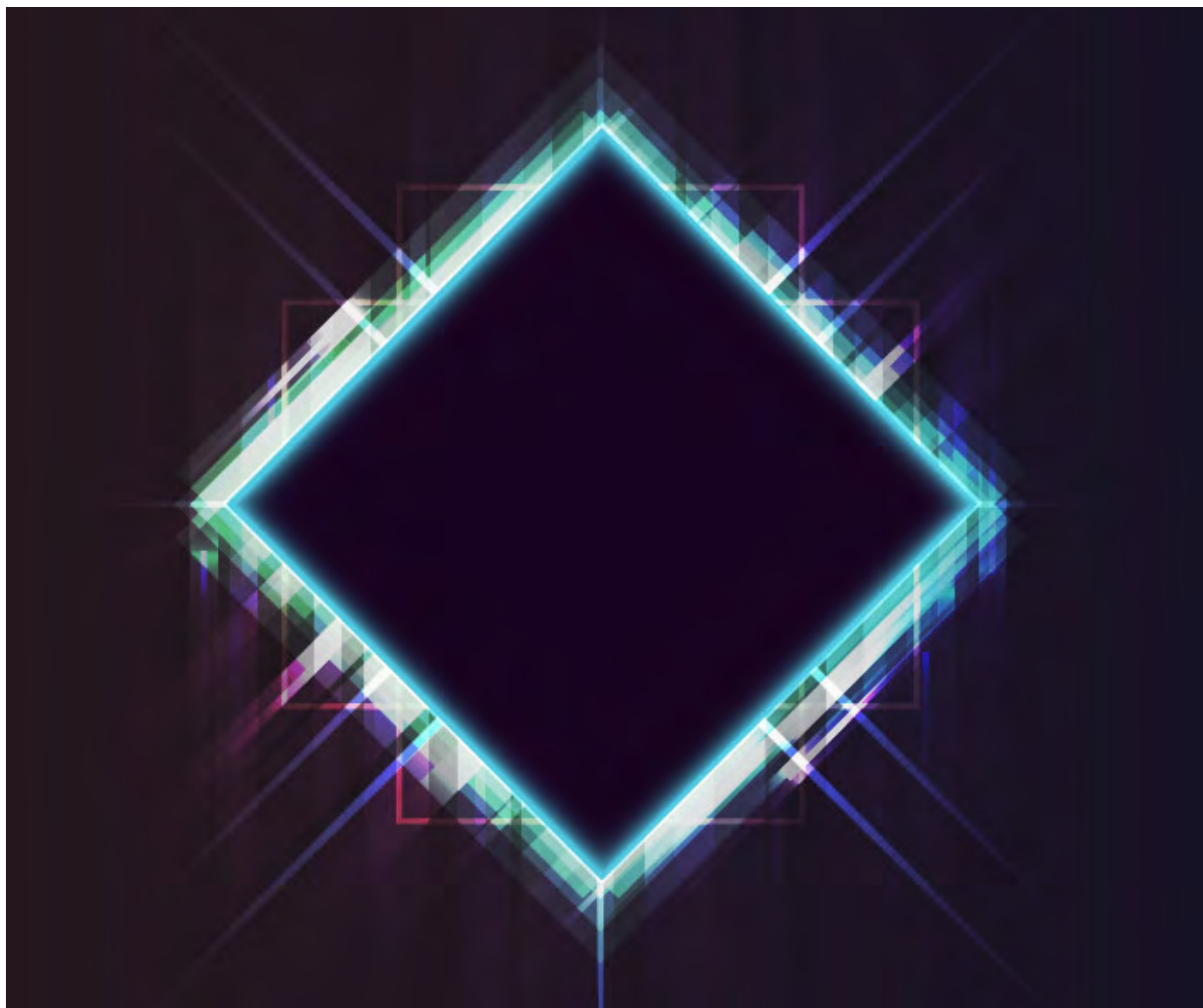
«Разрешите предложить вам руку и сердце. Я хирург, у меня этого добра навалом»

«Я правильно иду?»

«Девушка, вас осколком не зацепило? Просто, проходя мимо, вы разбили мое сердце!».

Фото: [\*Designed by v.ivash / Freepik\*](#)





## *«Континуум»*

Если ты любишь фантастику, то точно получишь удовольствие, посмотрев в один из снежных февральских вечеров этот фильм.

Однажды обычный американский подросток Дэвид узнает, что его отец когда-то работал над проектом... машины времени! Друзья Дэвида помогают ему закончить начатое его отцом и начинают путешествовать то в будущее, то в прошлое. Сначала им весело:



ведь все зная наперед можно выиграть в лотерею или сдать сложный экзамен. Но за все приходится платить, и изменения в прошлом серьезно влияют на сегодняшний день и грозят настоящим концом света!

*(Информация предоставлена  
Agency TURNE).*

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



## *Лови образ*

Вдохновение — вещь непредсказуемая. Иногда стихи с прозой прямо льются, а иногда нет никакого желания творить. Как вернуть музу? Действуй проверенными методами!

### ***Дело привычки***

Есть один способ, который используют многие художники, писатели и музыканты — это превращение творчества в своеобразную привычку. Они садятся за работу каждый день в одно и то же время и просто начинают работать. Иногда так пролетают дни, а муза так и не приходит. И все, что получает-





ся, приходится выбрасывать. Но в конечном итоге рано или поздно количество переходит в качество: что-то срабатывает — и вдохновение появляется.

Психологи считают, что все дело в настроении — если человек задал себе программу — работать, то рано или поздно и вдохновение появится.

### ***Лови образ***

Творческие люди никогда не могут сказать точно, откуда в голове вдруг появилась мелодия или родился сюжет. Но жизнь в конечном итоге сама подталкивает на поиск образов, которые ложатся в основу будущего произведения. Многие писатели — от Толстого до Ильфа и Петрова — просто гуляли по улицам, заходили на рынок или в кафе для того, чтобы подслушать чужие диалоги и воспользоваться ими в своих произведениях. Иногда на мысль может навести чей-то экстравагантный наряд, интересная вывеска над продуктовым магазином и даже гудок поезда.

### ***Выбирай приключения***

Активные творческие люди никогда не сидят на месте. Они вечно где-то бывают, что-



то видят, обращают внимание на то, что скрыто от чужих глаз. Для того чтобы было о чем писать (или что-то рисовать), старайся наполнить свою жизнь интересными моментами. Не отказывайся от предложения пойти домой из школы длинной дорогой, съездить в деревню или побывать на настоящем заводе — приключения могут ждать тебя там, где меньше всего этого ожидаешь.

Очень полезно общаться с самыми разными людьми, которые прежде не входили в твой круг — от маленьких детей до пенсионеров с лавочки у подъезда. Слушай этих людей, задавай им вопросы, позволь выговориться: может, это и есть основа для твоего будущего сюжета.

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



Девушка даже не задумывается,  
чего ей не хватает, пока подруга  
не похвастается.

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





## *Курица по-строгановски*

Рецепт мяса по-строгановски (оно же бефстроганов) был когда-то придуман специально для графа Строганова. В первоначальном варианте за основу брали говядину и строгали на ломтики. Мы же сделаем по этому рецепту куриное филе. Ом-ном-ном — пальчики оближешь!

*400 г куриных бедер (без кожи и костей)*

*1-2 луковицы*

*2 ст. ложки муки*

*150 г сметаны*



*2-3 ст. ложки растительного масла*

*1 ч. ложка томатной пасты*

*100 г маринованных огурчиков*

*черный молотый перец, соль*

макаронные изделия для гарнира

Филе куриных бедер помыть, посушить, порезать поперек волокон на длинные ломтики. Лук также порезать средними кусочками. Маринованные огурчики вынуть из банки и настрогать тонкой соломкой.

Куриное мясо запанировать: тщательно перемешать с мукой, солью (неполная чайная ложка) и черным молотым перцем (щепотка).

Глубокую сковороду поставить на огонь, нагреть, налить масло, выложить слоем лук, сверху — панированное мясо. Обжаривать при постоянном помешивании на большом огне 3-4 минуты. Затем огонь уменьшить до маленького, добавить сметану, томатную пасту и маринованные огурцы и тушить под крышкой до готовности минут 30-40, периодически помешивая.

Макаронные изделия отварить в подсоленной воде согласно инструкции на упаковке.



Курицу по-строгановски подавать с гарниром к столу горячей, украсив зеленью.

*Фото из архива журнала «Маруся»*





## «Школа идеального тела #SEKTA»

Музыканту, инструктору по йоге и танцам Ольге Маркес удалось создать интернет-движение с шутливым названием #SEKTA, которое уже изменило жизнь тысяч людей: они знают теперь, что идеальное тело — это не кубики на животе, не цифра на весах, не бирка на одежде. Это тело, которое дает возможность жить полноценно, не боясь еды, не загоняя себя до полного изнеможения в спортзале. Для каждого человека существует своя формула, позволяющая этого добиться.



Где же твой нимо?  
Ты ангел, не иначе! Обычные девчонки  
не бывают такими красивыми!

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.mariia.ru](http://www.mariia.ru)**