

Online МАРУСЯ

Неделя снежного февраля
2019

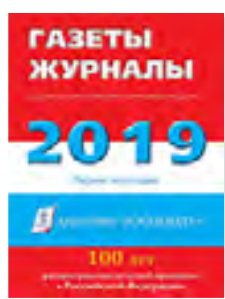


Музыка для двоих

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»



Мир Шекспира

С 6 февраля по 22 марта в Санкт-Петербургской государственной театральной библиотеке пройдет выставка «Мир Шекспира», приуроченная к 455-летию со дня рождения английского драматурга.

Сценическое воплощение драматургии Шекспира — особая страница театральной истории. В эскизном фонде Санкт-Петербургской государственной театральной библиотеки шекспировская сценография составляет 1202 листа, выполненных как для музыкального театра (для оперы и балета),



так и для драматического. В том числе 8 листов, созданных для кукольного спектакля. В совокупности они иллюстрируют свыше 50 постановок и дают возможность погружения в мир шекспировских героев.

Хронологическим началом выставки «Мир Шекспира» выступают эскизы конца XIX века к опере Дж.Верди «Фальстаф» компании Ricordi (Милан). Продолжают экспозицию работы Г.Л.Теляковской (жены последнего директора Императорских театров В.А.Теляковского) и одного из самых известных сценографов Александринского и Мариинского театров начала XX века А.К.Шервашидзе. Первое послеоктябрьское десятилетие представлено эскизами Б.А.Альмедингена к опере Ш.Гуно «Ромео и Джульетта» (одной из лучших его работ) и декорациями М.П.Бобышова к спектаклю «Усмирение строптивой». Советская эпоха отражена театральной легендой — спектаклем «Король Генрих IV» в оформлении Э.С.Кочергина, экспрессивной живописью С.М.Юнович и великолепными эскизами М.Ц.Азизян к комическому балету Б.Я.Эйфмана на музыку Г.Доницетт и «Две-



надцатая ночь». Завершают выставку поиски сценографов нашего времени, представленные эскизами первого десятилетия XXI века.

*(Информация предоставлена
Agency TURNE).*

Иллюстрация: [Designed by Freepik](#)



Законы шопинга

Как грамотно рассчитать бюджет и не хватать лишнего, оказавшись в магазине? Лови лайфхаки.

1. Распредели сумму, выделенную на покупки, грамотно. Раздели ее на несколько частей (например, самая большая — на обувь, чуть поменьше — на брюки, еще меньше — на аксессуар) и приценивайся к вещам, исходя из заложенных сумм. Таким образом ты застрахуешь себя от ситуации, когда все деньги ушли на одну шапочку и ты осталась без обуви.

2. Ориентируйся на погоду. К примеру, в феврале еще бывают морозы, но скоро вес-



на. Свитер лишним не будет. А сколько ты сможешь проносить утепленные сапожки, если купишь их сейчас?

3. Вещи, которые ты надеваешь каждый день, должны обладать первоклассным качеством. Пусть они будут дороже одежды «на выход». Обрати внимание на материал, из которого они изготовлены. Ему полагается быть приятным на ощупь и желательно из натуральных волокон.

4. Одежда обязана быть удобной. Даже если ты купишь сногсшибательное платье, но будешь ощущать в нем дискомфорт, у тебя на лице будет все написано и обновка потеряет привлекательность.

5. Всегда обращай внимание на ярлычки с рекомендациями по уходу за изделием. Если ты не готова уделять время ручной стирке или носить вещь в химчистку, смело откладывай такой товар в сторону.

Иллюстрация: [Designed by Freepik](#)



Велшкая сушь

Зимой приходится часто пользоваться феном, а это вредит волосам. А вдруг возможно ускорить высыхание локонов естественным путем? Ну конечно же можно!

Совет № 1

Известно, что плохо очищенные волосы медленнее сохнут. Поэтому во время мытья интенсивно, но в то же время бережно массируй кожу головы, чтобы наверняка удалить все загрязнения. Если у тебя жирные волосы, которые сильно засаливаются, или ты постоянно пользуешься укладочными средствами,



то вооружись специальным, глубоко очищающим шампунем.

Совет № 2

После мытья нанеси на волосы, отступив от корней примерно на 5 см, кондиционер, который содержит так называемые «летучие силиконы». Ищи в списке компонентов: Cyclomerhicone, Cyclopentasiloxane, Disiloxane. Эти вещества облегчают расчесывание и высыхание, но при этом испаряются с поверхности волос, не утяжеляют их и не способствуют быстрому засаливанию.

Совет № 3

Когда завершишь ополаскивание, аккуратно скрути жгутиком волосы и отожми их. После промокни пряди полотенцем, но не простым, а сшитым из микрофибры. Только не стоит сооружать из полотенца на голове тюрбан и ходить с ним. Такой метод уж точно не способствует быстрому высыханию шевелюры.

Совет № 4

Чтобы твое ожидание естественного высыхания волос не было долгим и томительным, постоянно прочесывай пряди пальцами, при-



поднимая у корней и как бы взбивая волосы. Это позволит воздуху проникать в шевелюру и ускорит процесс сушки.

Совет № 5

Ты, наверняка знаешь, что расчесывать мокрые волосы не стоит. Но если ты не готова отказаться от этой привычки, то используй расческу с редкими зубцами, или приобрети специальную щетку, которая предназначена для распутывания мокрых волос. Самые известные — The Wet Brush, Tangle Teezer, Goody QuickStyle Paddle Brush.

Фото: [*Designed by Freepik*](#)



5 вещей, которые могут испортить тебе февраль

До весны осталось всего ничего. Постарайся провести последний месяц зимы активно и в хорошем настроении.

Гони от себя:

1. Негативный настрой. Если в твоём окружении есть люди, которые любят жаловаться на всё и видят мир в черно-белых тонах, ограничь свое общение с ними. Постарайся окружать себя оптимистами и теми, кто только улучшает твоё настроение.



2. Отношение к учебе, как к обязательке. Прекрати видеть в школе место, где тебя насильно удерживают с утра до вечера, а потом и уроки с собой задают. Здесь ты общаешься, узнаешь новое, видишься с друзьями.

3. Жизнь прошлым. Да, каникулы и праздники — это действительно весело. Но если ты до сих пор вспоминаешь о новогодней вечеринке и не видишь лучшее в обыденном, можешь здорово испортить себе настроение. Прекрати оглядываться назад: впереди много всего интересного.

4. Мысли о том, что все складывается не так, как ты хочешь. Во время школьных будней невозможно делать что хочешь, как в каникулы. Приходится считаться с учебным расписанием и мириться с планами, которые придумали для тебя учителя. На самом деле даже жесткий график можно принимать с радостью. Ищи во всем интересное и положительное. Ты увидишь, что в списке литературы обязательно найдутся интересные рассказы, которые ты прочтешь с большим удовольствием.

5. Неправильный образ жизни. Часы перед телевизором и в соцсетях в компании с чип-



сами и бутербродами ни к чему, кроме как к испорченному зрению и лишним отложениям на талии, не приводят. Регулируй свой рацион, распорядок дня и активность. Двигайся, получай удовольствие от прогулок, плавания, танцев, катания на лыжах и коньках — и хандра будет обходить тебя стороной.

Фото: [*Designed by Freepik*](#)



Музыка для двоих

Снова февраль, снова День святого Валентина. Может быть, у тебя уже есть молодой человек или ты только готовишься к первому свиданию (тогда, отвечая на вопросы, используй воображение). Пройди наш тест, чтобы определить, какая песня лучше всего подойдет для вашей пары в этот особенный день.

1. Есть ли совпадения в ваших плейлистах?

А) «Процентов на пятьдесят. Все-таки я не до такой степени люблю «тяжелаяк», как мой молодой человек»;



Б) «Пересекаемся только в одном: оба записали ту песню, которая что-то значит для нас двоих»;

В) «Слушаем практически одно и то же, благодаря общим вкусам и сошлись»;

Г) «Все главные хиты. Мы любим популярные новинки».

А) ...гулять по городу, держась за руки;

Б) ...макать печенье в имбирный чай и говорить обо всем;

В) ...дарить друг другу подарки;

Г) ...смотреть кино о любви.

3. Твой мальчик терпеть не может...

А) ...сюсюканье;

Б) ...грубость;

В) ...глупые шутки;

Г) ...отстраненность.

4. Обычно он ведет себя как...

А) ...твой лучший друг: любит посмеяться над вашими общими шутками, не прочь обсудить знакомых;

Б) ...рыцарь — таскает твой рюкзак и регулярно ставит «лайки» ко всем твоим записям в соцсетях;

В) ...обычный подросток: интересуется гад-



жетами, ведет блог, изучает мир;

Г) ...участник юмористического шоу :) С ним всегда весело.

5. Свидание твоей мечты должно включать:

А) «Роскошный замок и бал»;

Б) «Берег океана, вечер, полную луну, желтый песок»;

В) «Оно уже произошло: ведь главное — не где, а с кем...»;

Г) «Настоящий Диснейленд».

6. Вы познакомились...

А) ...в общей компании;

Б) ...на отдыхе;

В) ...в клубе по интересам;

Г) ...в школе.

7. Какую музыку ты хотела бы послушать в День святого Валентина?

А) ...вдохновляющую;

Б) ...«вашу», значимую для вас двоих;

В) ...красивую;

Г) ...романтическую.

А теперь посмотри, ответы под какими буквами ты выбирала чаще:

Больше А: Песня Uta2rman (они же «Ума-



Турман») — «Проститься».

Идеально подойдет для позитивного общения.

Цитата:

*«Как молчание ледяной зимы,
Нас окутало неизвестностью
Здесь так долго друг друга искали мы
И, конечно, пропали без вести».*

Эта песня для вас, если...

Вы не просто пара, но еще и хорошие друзья.

Вам хочется подобрать то, что отлично подойдет как фон к романтическому вечеру.

Вам нравится русский рок.

Больше Б: Песня МакСим — «Любовь — это яд»

Идеально подойдет для: медленного танца

Цитата:

*«Я знаю, что любовь — это яд...
Не отводи, смотри мне в глаза, ты знаешь,
что любовь — это я».*

Эта песня для вас, если:

Вы только начали встречаться.

Вы — настоящие романтики.



Вы любите легкую музыку.

Больше В: Песня The Killers — «Another Girl» («Другая девушка»)

Идеально подойдет для: прогулки вдвоем

Цитата:

«Я мог бы обманывать их,

Но что-то меня остановило этой ночью.

*Что ж, наверное, мои друзья должны при-
знать,*

Что мне не нужна другая девушка».

Эта песня для вас, если...

Вы любите музыку потяжелей, но хотите подобрать что-то романтическое для 14 февраля. Вам нравится активный образ жизни. Твой парень не любит «сладкие» песни с девичьим вокалом.

Больше Г: Песня Тейлор Свифт — «Fifteen» («Пятнадцать»)

Идеально подойдет для вечера на катке

Цитата:

«Потому что когда тебе пятнадцать,

*Ты веришь любому, кто скажет, что любит
тебя.*

*Ты думаешь, тебе уже больше нечего по-
нимать».*



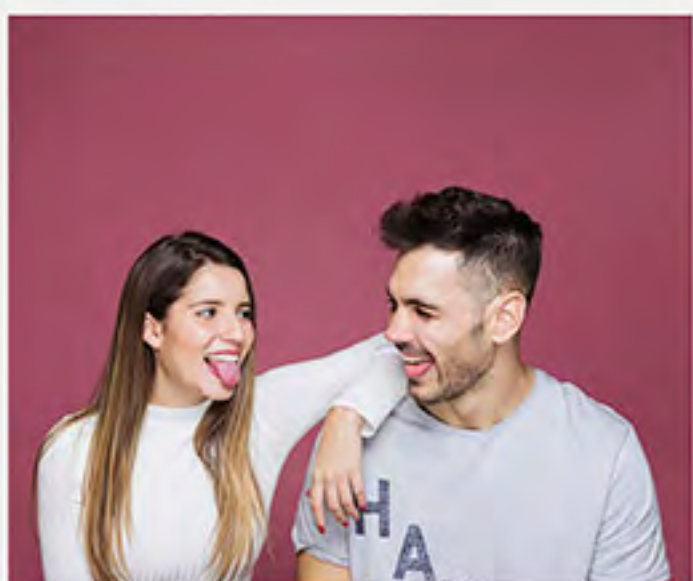
Эта песня для вас, если...

Вы любите смотреть подростковые мелодрамы.

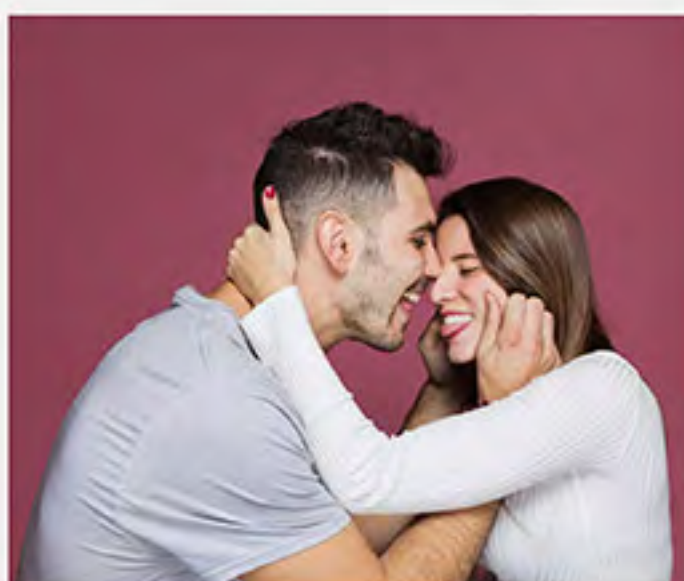
Вы влюбились друг в друга в школе.

Вам нравится женский кантри-вокал.

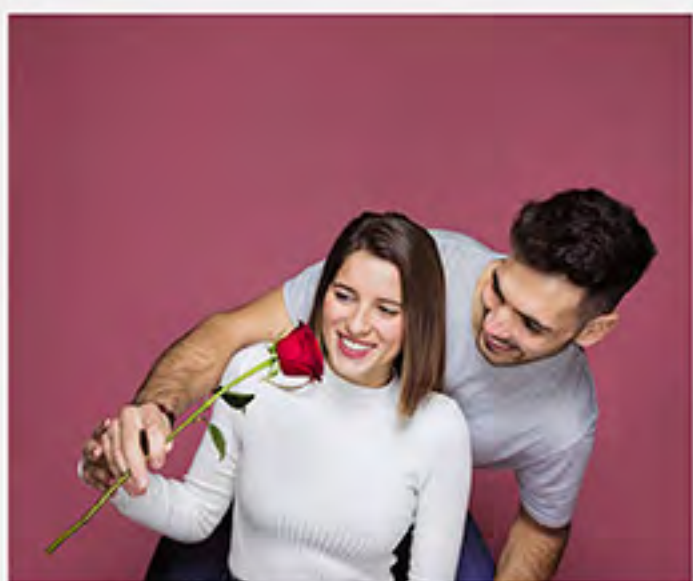
Фото: [Designed by Freepik](#)



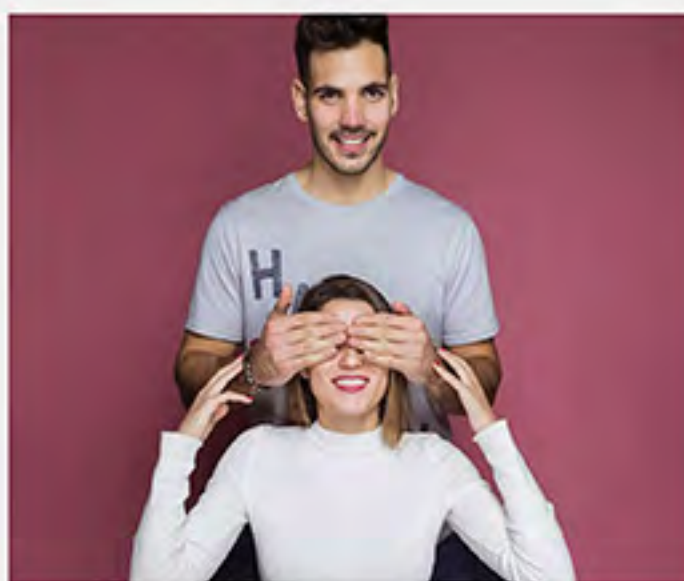
IT



WAS



ALWAYS



YOU

Двойные воспоминания

Если тебе хочется сделать со своим парнем оригинальную фотосессию в стиле love story, мы подскажем как.

Чтобы снимки получились запоминающимися и яркими, хорошо бы придумать тематику съемки. Это, конечно, необязательно: красивые фотографии можно сделать и во



время прогулки в парке, например. Но почему бы не сочинить целый сюжет и не сделать интересную фотоисторию из нескольких снимков, которые будут идти друг за другом и смотреться как фильм, только в фотографиях? Проведите съемку, посвященную, допустим, вашей первой встрече или первому свиданию — как вы впервые увидели друг друга, как заговорили... Восстановить ту обстановку и атмосферу первой встречи — это очень интересно!

Или такой сценарий. Попробуйте одинаково или хотя бы очень похоже одеться. Например, в белые футболки, синие джинсы и кеды. Это будет не только здорово смотреться, но и подчеркнет, как вы похожи и как классно подходите друг другу.

Еще интересная идея — придумать съемку в каком-то одном цвете. Допустим, фотографироваться с разными красными предметами — с красной машиной, в красном пальто, с красным зонтом, с красным плюшевым сердцем. Получится очень стильно!

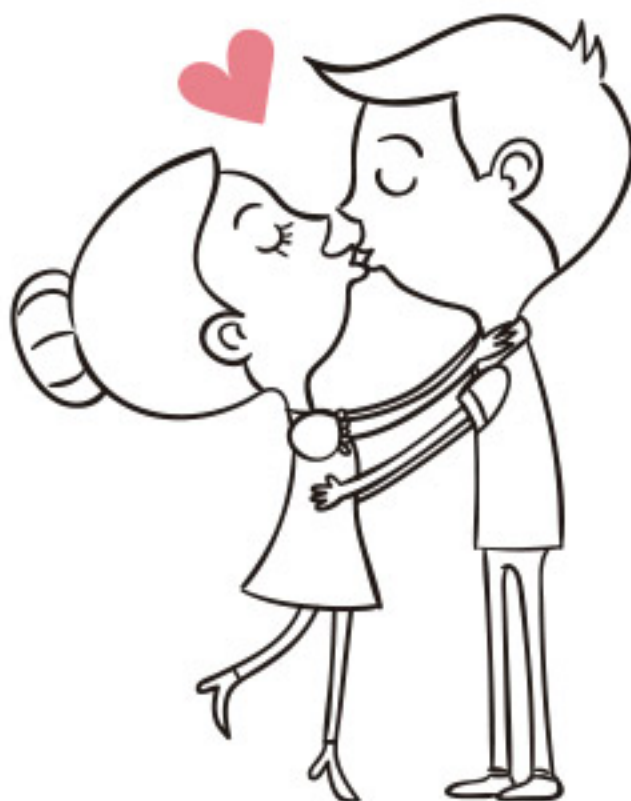
В голову не приходит ничего оригинального? Посмотри в журналы или интернет-сооб-



щества для фотографов или моделей — найдешь море идей.

Еще совет — заранее продумайте позы для фотосессии, чтобы не тратить на это время уже на съемке. А лучше всего сделать себе небольшую шпаргалку: схематично зарисовать, вырезать из журнала или, если есть возможность, сохранить в телефон те фотографии пар, которые тебе нравятся, чтобы в процессе фотосъемки подглядывать, как еще хотелось бы попробовать сняться.

Фото: [*Designed by Freepik*](#)



Любовь — это когда тебя ни с кем
не сравнивают, потому что точно
знают, что лучше тебя
никого на свете нет.

Иллюстрация: [Designed by Freepik](#)



Чай, выручай!

Если тебе надоели покупные чаи, можешь приготовить свой собственный из трав. Это очень вкусно!

NB! Одна столовая ложка содержит в среднем примерно 5 г сухой измельченной травы.

Витаминный сбор

Его можно пить курсом в неделю в период эпидемий вирусных заболеваний: 3 г земляничных листьев, столько же листьев смородины черной и 10 г чабреца. Этот чай не только укрепляет иммунитет, повышает тонус организма, но и оказывает благотворное влияние на нервную систему.



Чай из мяты и листьев чёрной смородины

Мята сушеная — 40 г, листья смородины сушеные — 40 г, вода — 1 литр, сахар или мед — по вкусу. Травы залить кипятком и настаивать под крышкой 10 минут. Подавать горячим.

Чай из мяты и ромашки

Взять в равных частях сухой травы мяты и ромашки (по 1 ч.л.), залить 300 мл кипятка и настоять примерно 10 минут. Затем чай процедить, добавить мед и подавать горячим.

Успокаивающий чай

Возьми одну часть мяты, одну часть липового цвета и пять частей ромашки. Залей кипятком и дай настояться чаю 15 минут. Выпитый за четверть часа до сна, такой чай поможет отлично выспаться. В заваривании мяты есть одна тонкость — ее нужно заливать кипятком, который постоял 5 минут.

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



Станислав Востоков.

«Высшим силам требуется помощь»»

Внезапно среди бела дня в центре Москвы, в небе над старинным зданием, появляется черная дыра, а затем дом безо всякой видимой причины превращается в грудку развалин. Кроме того, в городе появляются шапки-невидимки, скатерти-самобранки, бей-дубинки и сапоги-скороходы... Похоже, тут орудуют злоумышленники, обладающие сверхъестественными способностями. А разбираться со всем этим придется двум семиклассникам.



Твои глаза словно звезды на небе.
Они могут осветить всю планету.

Иллюстрация: [Designed by kjrargeter / 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