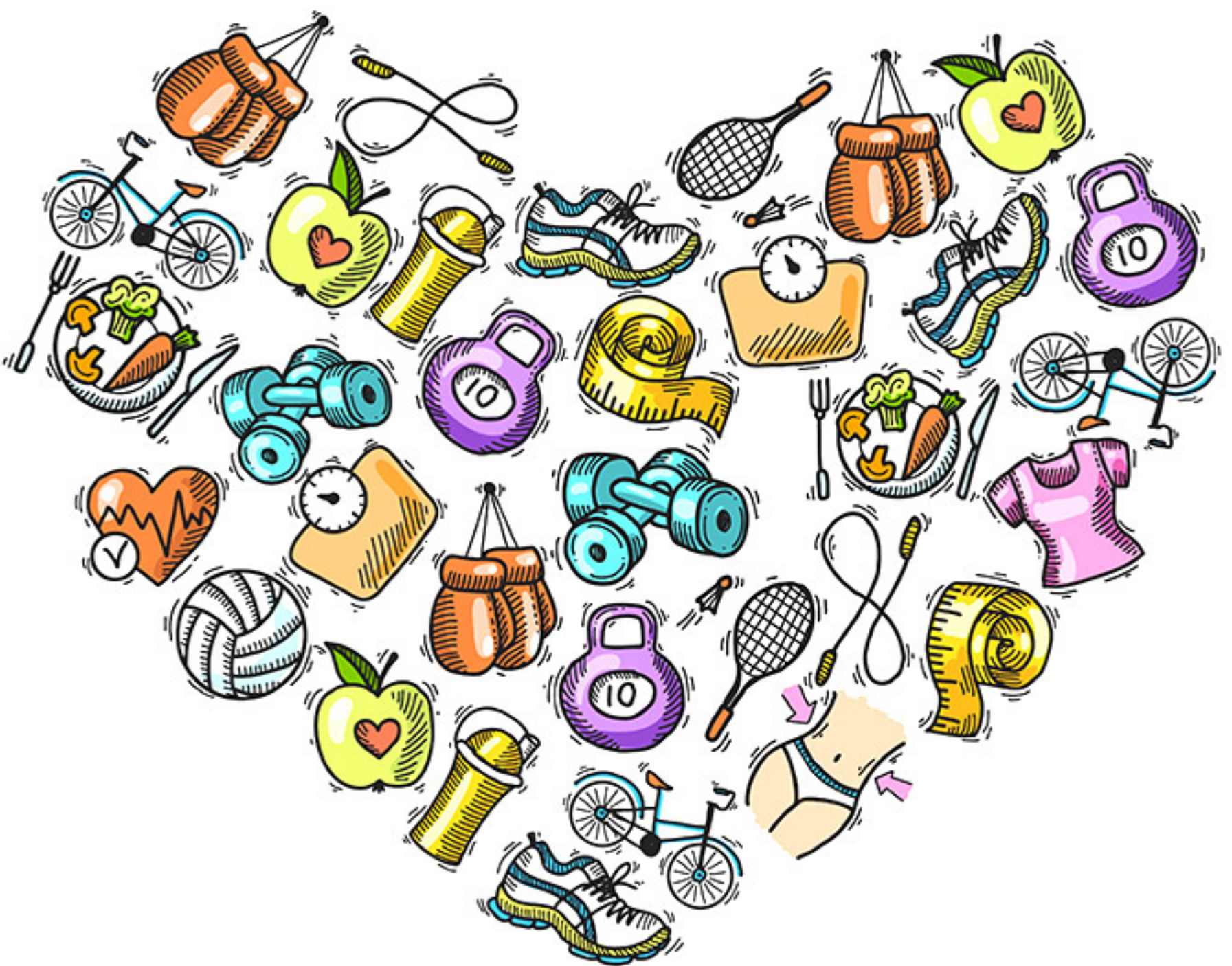


Online
МАРУСЯ

Неделя снежного февраля 2019

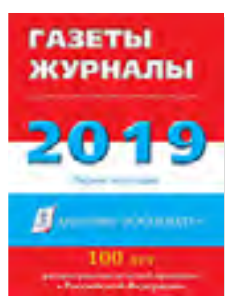


Фитнес между делом

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
magisla.ru в разделе «Подписка»



Москва: из века в век

Во дворе Музея Москвы с 19 февраля по 15 апреля пройдет выставка «Москва XIX и XXI веков». В ее основу легли альбомы с видами Москвы Николая Александровича Найденова, предпринимателя, банкира, коллекционера и знатока московской истории.

По инициативе и при поддержке Н.А. Найденова в 1880-х годах была произведена фотосъемка «видов некоторых городских местностей, храмов, примечательных зданий и других сооружений Москвы» в разных частях города: Кремль, Китай-город, Белый и Земляной города, местности за Земляным городом.

За прошедшее столетие репродукции из найденовских альбомов разошлись по многим изданиям. Неослабевающий интерес к ним можно объяснить многогранностью самой истории города и человеческих судеб, отраженных в снимках. Не пытаясь объять необъятное, организаторы выбрали из всего разнообразия коллекции места, хорошо извест-



ные москвичам и гостям столицы: Кремль, Ильинка и Варварка, бульвары, набережные и пр.

Архивные снимки из найденовских альбомов дополнены современными фотографиями, сделанными по возможности с тех же точек съемки. Каждая пара снабжена развернутыми комментариями, поясняющими и само изображение, и его скрытый смысл. Экспозиция адресована москвичам и гостям столицы, равнодушным к истории города, и к тем изменениям, которые произошли со времени съемки архивных фотографий.

*(Информация предоставлена
Agency TURNER).*



Фермерский шик

Стиль кантри появился более ста лет назад на Диком Западе. Его придумали ковбои, которым была необходима удобная и практичная одежда.

Сегодня элементы стиля кантри активно используются модельерами при создании новых коллекций. В своих работах дизайнеры стараются не просто воссоздать точную копию ковбойских нарядов, а сделать своеобразную стилизацию под них. Например, к привычным ковбойским джинсам с широким кожаным поясом, остроносым сапогам и ши-



рокополой шляпе предлагается не стандартная клетчатая рубашка, а легкая шифоновая блузка, украшенная бантом. Излюбленные платья американских фермерш стали заметно короче (оптимальная длина до колена или середины икры), а стандартный мелкий цветочек на ткани вытеснен более крупным рисунком. Также заметно укоротились классические для стиля кантри широкие юбки. Стилисты предлагают носить их не только с льняными блузами, но и с однотонными топами, водолазками и бархатными пиджаками. Дополняют все это великолепие свитера-размахайки, зимние пальто и вязаные сумки. Разумеется, эти вещи выдержаны в стандартном для кантри коричневом цвете и украшены рисунками, вышивкой или аппликациями в форме цветов.

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



Фитнес между делом

У тебя нет даже 15 минут в день, чтобы сделать зарядку? Жаль, конечно. Но не расстраивайся. Ты можешь делать упражнения в течение дня: когда проснулась, в душе, в автобусе, во время занятий. Как? А вот так.

Проснулась? Хорошенько потянись в постели, почувствуй, как просыпается каждая мышца. И не думай, что это слишком простое упражнение. Правильно, медленно и с удовольствием потянувшись, ты добавляешь мышцам эластичности и упругости. Можно повторить несколько раз.



Когда ты едешь в автобусе, то вполне можешь выполнять упражнения для ягодич и живота. Напрягай поочередно каждую ягодичу, затем зажми обе вместе. Затем мышцы живота. Выполняй это упражнение по 15-20 раз, медленно, нерезко, и твои мышцы заметно подтянутся.

Когда ты намылила голову в душе, то у тебя есть как минимум 3-4 минуты, чтобы сделать упражнения для груди. Просто сложи ладони перед собой и с усилием нажимай ими друг на друга. 10-15 раз. Теперь подними сложенные ладони над головой и повтори упражнение. Можно смывать шампунь!

Сидишь за столом и делаешь уроки? Положи под ноги что-нибудь круглое (бутылку, полотенце, а можно специальный валик с резиновыми пупырышками) и катай его под столом — очень полезно для ступней и активизирует все точки здоровья, которые как известно, расположены на ступнях и на ладонях.

Твоя домашняя обязанность — мыть посуду? Совмести это с упражнениями для талии и бедер. Вращай бедрами в одну сторону 10 раз. Теперь в другую сторону 10 раз.



Смотришь телевизор? Не сиди в кресле. Встань сзади него, обопрись руками, поставь ноги на ширину плеч и медленно приседай 20-25 раз. Со спинкой кресла или стула можно придумать много упражнений: покачивания, полуприседания, наклоны в сторону и т. п.

Читаешь книжку лежа на животе? Поднимай ноги и задерживай их на весу по несколько секунд. Если перевернулась на спину, сделай 25-35 раз «велосипед» (медленно, выпрямляя до конца ноги) или «ножницы» (ноги прямые, своди и разводи их на весу). Почувствовала напряжение мышц спины и живота?

Гуляешь с подружкой вокруг дома? При каждом шаге напрягай заднюю часть бедра и ягодицы, 10 раз. Отдохни. Теперь при каждом шаге втягивай живот, тоже 10 раз. Возьми это себе в привычку.

Проявляй изобретательность, находя время и место для занятий. И тогда ты почувствуешь себя намного более подтянутой и бодрой в течение всего дня!

Фото: [Designed by Freepik](#)



Прощай и ничего не обещай

В жизни каждого человека неминуемы взлеты и падения, черные и белые полосы. И случаются события, неизбежно оставляющие глубокий след на сердце. Особенно, если такое случилось с тобой впервые. Расставание с любимым...

То, как быстро ты поборешь свой стресс и начнешь новую жизнь, зависит во многом от обстоятельств, при которых произошел ваш разрыв.



Если тебя бросили:

Тяжелее, конечно, жить с осознанием того, что ты вдруг стала ненужна. Но поверь, это совсем не так!

Каждый человек — как маленькая планета. Со своими мыслями, чувствами, переживаниями. На смену каким-то нашим интересам рано или поздно приходят другие. Это закономерно. Случилось так, что в жизни того, кому ты дарила свою любовь и тепло, не осталось места для тебя. И значит это только одно: ЭТО БЫЛ НЕ ТВОЙ ЧЕЛОВЕК. А вовсе не то, что ты — самая некрасивая, глупая и никому не нужная.

Есть отличная фраза, которую произнес известный колумбийский писатель Габриэль Гарсиа Маркес: «Не трать время на человека, который не стремится провести его с тобой». Довольно скоро ты поймешь, что, живя по этому принципу, легко будет в дальнейшем избежать разочарований, подобных обрушившемуся на тебя сейчас. И помни, что львиную долю твоего горя составляет вовсе не неземная любовь, как кажется на первый взгляд, а оскорбленное самолюбие.



Если отношения прекратила ты:

Если инициировала расставание ты сама, то тебя наверняка мучает совесть за то, что ты причиняешь боль некогда любимому и близкому человеку.

Но пойми главное. Каждому из нас необходимо прежде всего уважение. Именно без уважения невозможна ни настоящая дружба, ни настоящая любовь. И когда ты говоришь парню пусть неприятную, но правду, ты только подчеркиваешь, что доверяешь ему и не хочешь ничего скрывать. Обман никогда никого не доводит до добра, да и бессмысленная борьба с самим собой — тоже. Ты же не заставишь себя полюбить человека заново? Вот и скажи ему об этом — предельно мягко, человечно, но искренне и твердо. И если ты уверена в своем решении, не давай больше ни малейшего повода думать, что можешь его изменить. Предоставляя ложную надежду, никому лучше ты не сделаешь.

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



Звёздочка, зажгись!

Ты всю жизнь мечтала стать знаменитой. Сколько раз, глядя на экран телевизора, ты думала: я могу не хуже! Пройди наш тест и узнай, насколько велики твои шансы стать суперзвездой!

1. Ты думаешь, что в первую очередь помочь тебе «зазвездить» может:

- А) внешность;
- Б) талант;
- В) воля к победе и оптимизм.

2. Лучшим подарком для тебя станет...

- А) ...караоке;
- Б) ...новая электрогитара;



В) ...запись твоей песни на профессиональной студии.

3. Знакомый предложил сняться в массовке. Ты думаешь:

А) «Да ну, время терять! Все равно никто из моих знакомых сериалы не смотрит»;

Б) «Неплохо, можно будет подзаработать»;

В) «Отлично, если хорошо справлюсь, может быть, позовут еще раз...»

4. Как ты относишься к всевозможным реалити-шоу. Хотела бы принять участие?

А) «Конечно! Делать ничего не надо, но при этом можно денег заработать!»;

Б) «Мне кажется, это может быть забавным. Особенно, если подберется хорошая компания!»;

В) «Нет. В некоторых реалити-шоу просто ужас, что творится. Да и потом, обычно участники с окончанием шоу пропадают с экрана и из поля зрения зрителей навсегда».

5. Ты никогда...

А) ...ничего не просишь. Сами предложат и все дадут;

Б) ...не пытаешься казаться лучше, чем ты есть;



В) ...не говоришь «никогда».

6. В соседнем городе должен пройти кастинг на очередной «Голос». Нужно подготовиться.

А) «Да легко! Схожу в салон красоты»;

Б) «Нужно придумать выступление пооригинальнее. Может быть, жюри понравится горловое пение?»;

В) «Буду репетировать днем и ночью, я должна пройти этот кастинг!».

7. Представь, что твоя мечта сбылась... Ты звезда! Первым делом ты...

А) ...отправишься в школу на лимузине. Все одноклассники лопнут от зависти;

Б) ...устроишь грандиозную вечеринку;

В) ...позаботишься о том, чтобы подписать долгосрочный контракт с рекординговой или киностудией. Успех надо закрепить».

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

Больше А: Ты считаешь, что звезда — это прежде всего ноги, маникюр и макияж. Да, все это тоже учитывается, но куда более важны талант, уверенность в своих силах, способность стучать в любые двери, не впадать



в депрессию от неудач, пробовать что-то новое, чтобы добиться успеха. Многие звезды до того, как стать известными, подметали улицы или работали в кафе, но упорно шли к своей цели. Впрочем, случаются и чудеса, когда человек ничего не делает, а известность, слава и деньги падают на него буквально с неба! Может быть, повезет именно тебе?

Больше Б: Некоторые шансы у тебя есть. Но скорее не в шоу-бизнесе (этом достаточно жестоком мире), а в андеграундной культуре. В любом случае, ты не очень хочешь быть как все и ни на что на свете не променяешь свою веселую тусовку. Зато вдали от мейнстрима у тебя есть все шансы выразить свою яркую индивидуальность. Вспомни Эмира Кустурицу: этот культовый кинорежиссер и музыкант никогда не оглядывался на коллег и тихо-мирно творил и стал знаменитым.

Больше В: Ты уже почти звезда! Ты прекрасно понимаешь, что без труда и уверенности в себе ничего не получится. Ты стараешься делать верные ходы, знакомиться с разными творческими людьми и семимиль-



ными шагами идешь к своей цели. Но, если что-нибудь вдруг не сложится в шоу-бизнесе, ты в любом деле и месте сможешь добиться успеха. Так держать! Остается только пожелать тебе не забывать старых друзей и не заразиться «звездной болезнью»!

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



Наука болтологии

Искусство вести беседу — наверное, самое сложное в этике. Потому что учиться этому приходится всю жизнь.

Итак, правила не такие уж и сложные. Запоминай:

1. Не следует в целях поддержания разговора забрасывать собеседника вопросами анкетного характера. Такой разговор, напоминающий разговор со следователем, натораживает собеседника.

2. Если кто-то при тебе позволил бестактность или рассказал неприличный анекдот, то лучше всего — красноречиво промолчать,



показать, что тебе это неприятно. Затем можно перевести разговор на другую тему.

3. Если ты горячо осуждаешь в разговоре кого-то, сплетничаешь, то у собеседника можешь закрасаться мысль, что точно так же ты будешь обсуждать и его.

4. При первой встрече с человеком, про которого тебе ничего не известно, попробуй затронуть несколько тем — подобно тому как рыбак меняет наживку. Задавай разные вопросы и смотри, на что «клюнет» твой новый знакомый.

5. Вежливый человек редко прервет чужой рассказ, даже если слышал его несколько десятков раз.

6. Помни, что я — последняя буква алфавита. Заменяй почаще «Я думаю» на «Как вы думаете?»

7. Неподходящими темами для разговора считаются темы, часто вызывающие противоречия: политика, религия, горе, болезнь — деньги.

8. Удачными темами для начала разговора в компании считаются: профессия, культура, мода, спорт, кулинария, путешествия, нео-



бычные события. Можно также беседовать об общих знакомых (избегая сплетен!).

9. Не бойся пауз в разговоре. Почему бы и не помолчать немного? Разговор — не бег наперегонки, когда соперникам нужно как можно скорее добраться до финиша.

10. В общем, прими и такой совет: когда ты общаешься с кем-нибудь, обращай внимание, что тебе нравится в поведении собеседника, а что нет. Так, на чужом примере и чужих ошибках ты лучше поймешь, как надо общаться. А порой и увидишь себя со стороны!

Во время беседы не забывай:

- внимательно слушать;
- сначала думать, а потом говорить (не наоборот!);
- на комплименты отвечать: «Спасибо» или «Я рада, что вам понравилось» (совершенно необязательно добавлять при этом: «Ну что вы, это платье еще моя мама носила»);
- следить за своим голосом: чтобы он был не слишком громким и не слишком тихим;
- следить за выражением лица собеседника;
- рассказывать анекдоты только по теме беседы.



Во время беседы неприлично:

- зевать; перебивать; открыто смотреть на часы;
- вступать в параллельный разговор с кем-то еще;
- грызть семечки, жевать жвачку;
- говорить на темы, которые неприятны собеседнику;
- употреблять слова «ты врешь», «неправда», «как примитивно ты рассуждаешь» и тому подобные слова, после которых беседа плавно перетекает в конфликт со взаимными обидами;
- исправлять вслух стилистические ошибки собеседника;
- ругаться, обзывать, обсуждать внешность собеседника и присутствующих;
- критиковать окружающих или других третьих лиц;
- много жаловаться;
- много хвалиться;
- сплетничать;
- много говорить о себе.

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



*Делай спонтанные подарки.
Это приятно.*

Иллюстрация: [Designed by Freepik](#)



Крабовые рулетики

Очень нежное и беспроигрышное блюдо! Хорошо идет и на молодежной вечеринке, и на семейном ужине.

300 г крабовых палочек

300 г сыра

500 мл майонеза

1 упаковка армянского лаваша (3 шт)

1 пучок укропа

Сыр натереть на мелкой терке. Укроп мелко порезать. Крабовые палочки натереть на мелкой терке.



Затем выложить слоями: лаваш — укроп — майонез; лаваш — сыр — майонез; лаваш — крабовая крошка — майонез. Весь рулет как можно плотнее свернуть, упаковать в фольгу и поставить на час-полтора в холодильник. Затем вынуть, удалить фольгу и аккуратно (лучше ножом и пилочкой) порезать кружочками. Подать к столу.

Фото из архива журнала «Маруся»



*Катя Коути,
Кэрри Тришберг.
«Женщины*

викторианской Англии»

Многие романтически настроенные девицы мечтают о прекрасном XIX веке: галантные кавалеры, красивые платья, балы, прогулки в экипажах... Ах, есть чему позавидовать! Но так ли уж хорошо было жить в это время на самом деле? Давай заглянем в дома англичанок этой эпохи — как известных титулованных особ, так и простых работниц — и посмотрим, какими были их будни и праздники. А заодно разглядим их платья и шляпки и угостимся супами и пирогами по старинным рецептам :)



Дай каждому дню шанс стать
лучшим днем твоей жизни.

Фото: [Designed by ijeab / 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.mariia.ru