

Online МАРУСЯ

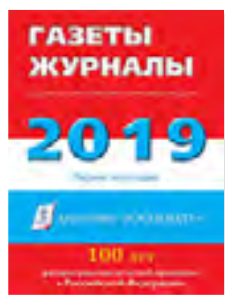
*Уютная осень
с «Марусей»*



***Зверь по имени
стресс***



Подписка на журнал «Маруся»
(печатная ежемесячная версия)
через почту по каталогам



«Газеты.
Журналы»
35631



«Подписные
издания»
Официальный
каталог Почты
России
П2283

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



Не удержал

Во время выступления в Лас-Вегасе с Леди Гагой случилась неприятность, которую сейчас не обсуждает только ленивый.

Певица пригласила на сцену фаната, запрыгнула к нему на руки, а тот оступился и упал вместе со звездой в зрительный зал. Леди Гага приземлилась на пол, а поклонник — на нее. К счастью, никто не пострадал. Артистка отшутилась и продолжила выступление как ни в чем не бывало.

Кстати, стало известно, что начиная с лета Гага работает над новым материалом в домашней студии со своим бойфрендом Дэном Хортоном, 37-летним аудиотехником. Она встречается с ним с мая, после расставания с женихом Кристианом Карино, которое произошло в феврале. Хортон, кстати, помогал со звуком для концертов в Лас-Вегасе.

*(Информация предоставлена
Agency TURNER).*



Меняем перчатки как... перчатки

Давным-давно этот аксессуар называли «рукавками персчатыми», то есть рукавицами, у которых имеются пальцы.

Когда точно появились перчатки, сказать трудно. Доподлинно известно только то, что самую древнюю пару нашли в гробнице Тутанхамона. Первоначально перчатки делали в виде мешочков для всей кисти, без отверстий для пальцев, и с помощью этого нехитрого приспособления древние египтянки и римлянки защищали свои руки не от холода, а... во время приготовления еды. В Средние



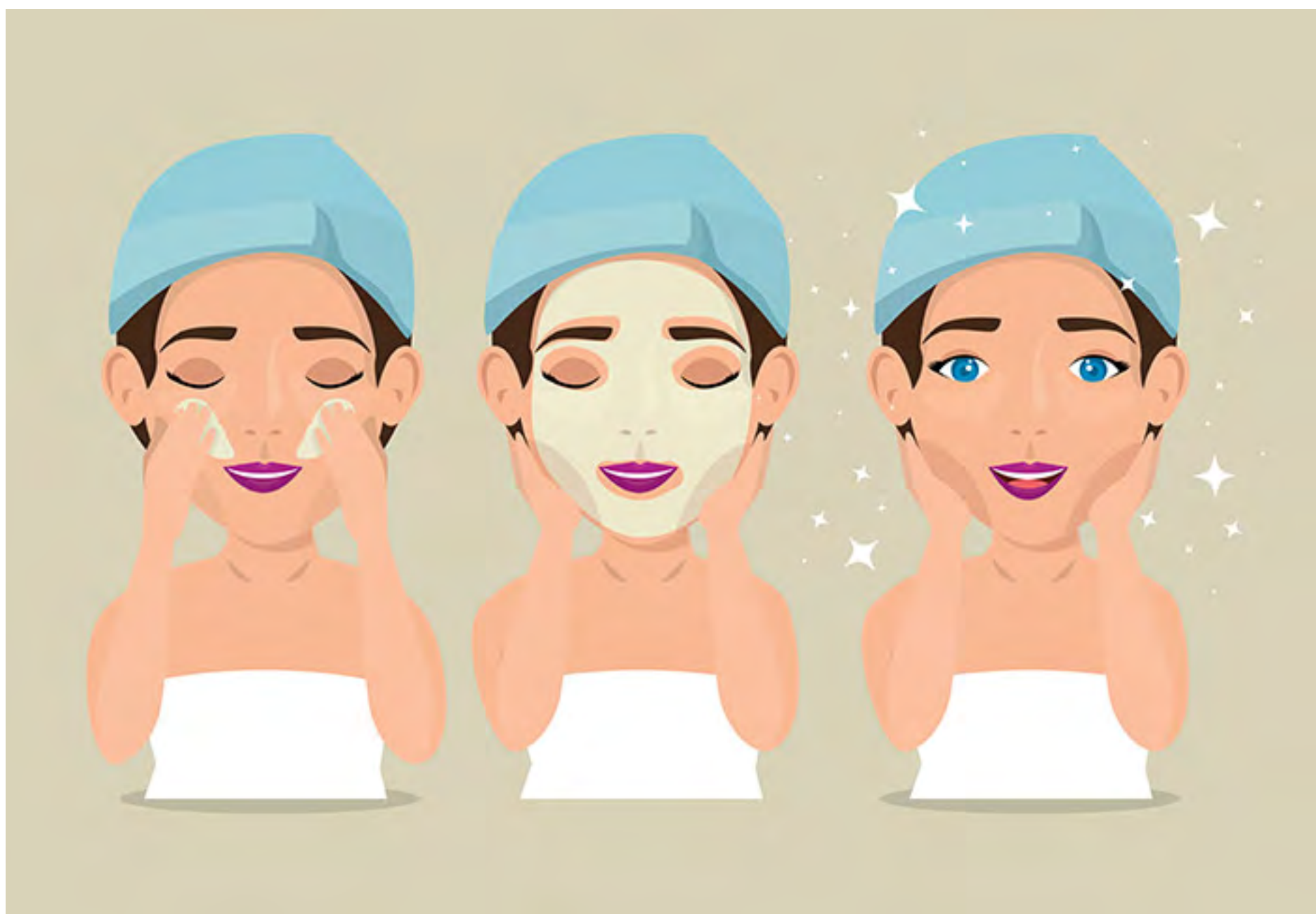
века для этих целей предпочитали использовать напальчники, а со временем пришли и к мешочкам (в которых к тому времени уже появились отверстия для пальцев), и на свет появились перчатки, которые сразу же приобрели символистическое значение. Они служили атрибутом власти феодала, рыцарям их вручали при посвящении, а епископам — при возведении в сан. «Именем королевской перчатки» разрешалось торговать, собирать налоги, чеканить монеты. Судьи вершили правосудие не иначе как в перчатках, а уж о роли последних в жизни рыцарей известно всем.

Пока мужские перчатки выполняли исключительно представительские функции, женские потихоньку «хорошели». Со временем их научились шить из кожи, шелка и полотна, украшать вышивкой и камнями. Тканевые перчатки обычно были длиной до локтя и снимались состоятельными модницами крайне редко: на этом фоне лучше выглядели кольца, а своими драгоценностями дамы всегда любили похвастаться. В XVI веке появилась мода пропитывать перчатки духами,



и этим с успехом пользовалась любительница химии Екатерина Медичи, одаривавшая своих неприятелей перчатками, надушенными ароматными ядами.

Фото: [Designed by Freepik](#)



Темнота – друг нашей кожи

Осенью стоит заняться устранением таких изъянов, как купероз, пигментные пятнышки, веснушки и темные следы от угрей. Ведь в пасмурную погоду можно не бояться, что из-за воздействия солнца возникнут осложнения.

Купероз — видимый сосудистый рисунок — лучше всего удалять с помощью лазера в косметическом салоне. А вот от других недо-



статков можно избавиться самостоятельно.

Для борьбы с веснушками и небольшими пигментными пятнышками тебе понадобится лимонный сок или простокваша — на выбор. Рецепты очень просты: простокваша уже готова к применению, а из лимона предварительно надо отжать сок. Возьми ватный диск, смочи его в соке или простокваше, нанеси на проблемные зоны и подожди 15-20 минут. После смой теплой водой. Не ленись, проводи эту простую процедуру каждый день утром и вечером. Когда увидишь, что пятнышки стали значительно светлее (это может произойти не сразу, а через пару недель), включи в свой рацион продукты, содержащие витамины С и РР (цитрусовые, клюкву, болгарский перец, киви и бобовые). Они помогут поддерживать положительный эффект.

Теперь поговорим о постакне (пятнах, которые являются последствием угревой сыпи). Они зачастую появляются после беспощадного выдавливания прыщей, чего, конечно, делать не стоит. Но раз уж они уже существуют, то давай с ними бороться. Итак, приобрети очищенную питьевую воду без газа,



зеленую, белую или розовую глину и 1%-ный спиртовой раствор салициловой кислоты (продается в аптеке). Возьми 1 ч. ложку глины, разведи ее водой до состояния негустой кашицы, потом капни в смесь 7 капель салициловой кислоты и хорошенько размешай. После возьми ватную палочку и аккуратно нанеси смесь только на темные пятнышки. Подожди 20 минут. Кстати, по мере высыхания смеси на коже тебе нужно будет наносить новый слой. По истечении 20 минут умойся прохладной водой. Эта процедура тоже на для торопыг и ленивиц, так как ее надо проводить каждый день до достижения положительного эффекта. Если заметишь, что на коже появилось шелушение, пропусти один день и воспользуйся увлажняющим кремом.

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



Зверь по имени стресс

Если с тобой вдруг что-то случится — например, ты поссоришься с подругой или схватишь двойку — и появится ощущение, что стресс не за горами, не паникуй, а сделай следующее...

1. Уходи. Очень важно, чтобы ты как можно быстрее покинула место, в котором у тебя возник стресс. Это лучше всего поможет тебе отвлечься от произошедшего, а это сейчас самое важное для тебя. Лучше всего выйти



на улицу, подышать свежим воздухом. А если такой возможности нет, постарайся просто уйти в другую комнату.

2. Отвлекись. Если у тебя нет возможности выйти из злополучного помещения (например, ты находишься в классе во время урока), попробуй применить другой способ решения проблемы — просто отвлекись от нее. Для этого внимательно посмотри по сторонам, стараясь обращать внимание на те мелкие детали интерьера, которые ты обычно не замечает. При этом мысленно во всех подробностях проговори все то, что ты видишь, например: «На подоконнике стоят три горшка с цветами. Герань немного поникла, кактус скоро зацветет» — и так далее в таком же роде, пока не почувствуешь, что понемногу успокаиваешься.

3. Начни дышать правильно. Сделай глубокий вдох через нос, потом задержи дыхание и так же медленно выдохни. Продолжай дальше дышать именно так и при этом попытайся представить, как с каждым выдохом из тебя выходит напряжение, волнение и прочие негативные эмоции.



4. Поработай. Если ты находишься не в классе, займись делом: постирай, помой посуду, подмети пол. Все то напряжение, которое накопилось в тебе, можно сбросить в небытие таким вот незатейливым образом. Даже если стресс отогнать не удастся, по крайней мере мама скажет тебе спасибо.

5. Отдохни. Когда нервы напряжены, а тебе так хочется почувствовать себя в спокойной обстановке и прийти в нормальное расположение духа, нет способа лучше, чем посмотреть какую-нибудь комедию. Главное — не сосредотачиваться на причине стресса, не думать о нем вновь и вновь. Сосредоточься на фильме целиком.

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



Свежий взгляд

Телеканал Sky планирует снять новую экранизацию романа Чарльза Диккенса «Оливер Твист», причем сюжет будет значительно осовременен и перенесен в наше время.

Оливер в этом варианте — уличный артист, живущий на лондонских улицах. Случайное знакомство с Хитрым Плутон приводит к попытке похищения картины для укрывателя краденного Феджина.

Снимать фильм будет Мартин Оуэн, Фейджина сыграет Майкл Кейн, Оливера — Рафферти Лоу, сын Сэди Фрост и Джуда Лоу,



Хитрого Плути — поп-певица Рита Ора, делового партнера Феджина Сайкса — Лена Хиди («Игра престолов»). Съёмки будут проходить в Лондоне. Дата выхода фильма на экраны пока не известна.

*(Информация предоставлена Agency
TURNE).*

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



Как ты себя оцениваешь?

Говорят, скромность украшает девушку. Но чрезмерная стеснительность — это уже не украшение, а большая-пребольшая проблема.

1. На концерте в консерватории ты начинаешь громко икать и...

- А) тут же убегаешь;
- Б) выходишь, не торопясь;
- В) сидишь и страдаешь;
- Г) продолжаешь икать в свое удовольствие.

2. На улице ты выронила банку с огурцами...



- А) Руки в ноги — и бегом отсюда;
- Б) Ты стоишь в ужасе, не зная, что делать;
- В) Надо как-то все убрать!;
- Г) Рассмеявшись (вздыхнув), ты идешь дальше.

3. Ты не оплатила проезд в маршрутке. Водитель это заметил и начал при всех тебя ругать. Ты...

- А) плачешь от стыда;
- Б) просишь прощения;
- В) заявляешь, что уже передавала оплату за проезд;
- Г) передаешь ему деньги и говоришь: «Читайте мораль своим детям».

4. Ты пришла в гости к подружке и, сняв обувь, обнаруживаешь, что порвала колготки.

- А) Под любым предлогом уходишь домой;
- Б) Быстренько бежишь переодеваться или спрашиваешь, нет ли у подружки запасных чулок;
- В) Садись так, чтобы спрятать ноги под диван;
- Г) Ну и что? С ней тоже подобное может случиться.



5. На вечеринке тебе пролили на платье сок. Ты...

А) возвращаешься домой: тебе стыдно показаться всем в таком виде;

Б) принимаешь извинения и возвращаешься к гостям;

В) смеешься и помогаешь хозяевам оттереть пятно;

Г) взбешена, потому что испортили не только твой наряд, но и настроение. Это непоправимо.

6. Чужой ребенок при всех лезет к твоей груди. Ты...

А) краснееешь;

Б) просишь родителей забрать чадо;

В) спокойно убираешь его руки и даешь игрушку;

Г) смеешься.

А теперь посмотри ответы под какой буквой ты выбирала чаще.

Больше А: У тебя большие проблемы с самооценкой. Мнение окружающих для тебя — закон, а любой конфуз означает неминуемый стресс. Совет: Научись ценить себя и не зависеть от мнения окружающих.



Больше Б: В неловких ситуациях твоя самооценка страдает несильно, ты способна совладать со своими эмоциями на людях. Но в душе тебе очень тяжело. Совет: Пойми, что идеальных людей не существует. А икота может напасть на кого угодно... Даже на самого распрекрасного человека!

Больше В: Ты в равной степени уверена в себе и самокритична. Тебе знакомо чувство стыда, но оно возникает, если ты действительно что-то сделала не так. Ты будешь стараться исправить ошибку. Обычно к неловким ситуациям ты относишься с чувством юмора. Совет: Продолжай в том же духе.

Больше Г: У тебя завышенная самооценка. Многим это не нравится, но ведь это их проблемы, правда? Со стыдом ты почти не знакома. Ты слишком высоко себя ставишь. Совет: Обращай больше внимания на окружающих. Нельзя игнорировать людей, иначе можно не только приобрести репутацию зававалы, но и просто остаться в одиночестве.

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



Список дел на сегодня:
1. Не сегодня.

Иллюстрация: [Designed by Freepik](#)



Курица «Экзотика»

Успех этого блюда зависит во многом от самой курицы: если она жесткая и старая, то ее уже ничего не спасет. Но если тебе попался удачный экземпляр, то нежное куриное мясо, пропитанное фруктовым соком, придется всем твоим гостям по вкусу.

1 курица (среднего размера)

1 апельсин

1 банка ананасов

приправы (смесь «для курицы»)

Апельсин промыть и нарезать ломтиками прямо с кожурой, смешать с ананасами. Ку-



рицу помыть, удалить лишний жир, отверстие со стороны шеи завязать толстой ниткой. Фруктовую смесь положить внутрь и завязать курицу с другой стороны. Затем сверху тщательно обмазать курицу приправами. Поставить в духовку на средний огонь. Периодически доставать и поливать вытекающим жиром. Чтобы не подгорела, можно накрыть фольгой. Готовить не меньше часа. Затем достать, вынуть фрукты. Курицу подать к столу, нарезав на части.

Фото из архива журнала «Маруся».



Мария Трипе. «Сесилия Агнес – странная история»

Это история о взрослении и поиске своего места в мире. Пятнадцатилетняя Нора осталась сиротой в раннем детстве и оказалась в приемной семье. Несмотря на все старания взрослых, девочка ощущает себя покинутой — ей кажется, что ее недолюбливают. Но попытки Норы расследовать загадочные и тревожные происшествия в новом доме — возможно, сверхъестественные — помогают ей разобраться в себе и преодолеть одиночество.



Пропускай сквозь пальцы весь
негатив, тогда в ладошках останутся
радость и счастье.

Иллюстрация: [Designed by kstudio / 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