

# Online МАРУСЯ

**Неделя снежного февраля**  
**Выпуск #70**



**Люби меня,  
как я тебя**



## Путешествие в Японию

Если гора не идет к Магомету, то Магомет идет к горе. Вернее, если ты не едешь в Японию, то японцы едут к тебе :) В сентябре в Москве и Санкт-Петербурге пройдут гастроли театра кабуки.

Перед российскими зрителями выступит одна из самых известных трупп кабуки — Сётику Гранд Кабуки — Тикамацу-дза из Токио, которая покажет два спектакля, представляющие традиционные для кабуки жанры севамоно (любовная или семейная драма) и митиюки (танцевальная интерлюдия).



В основе первого спектакля под названием «Кэйсэй Хангонко» — пьеса Модзаэмона Тикамацу (1653–1724), которого часто называют «японским Шекспиром».

Второй спектакль «Ёсинояма» представляет собой танцевальную интерлюдию митиёки, что дословно означает «путь, дорога». Зрители увидят на сцене выдающегося актера кабуки и основателя труппы Накамура Гандзиро IV.

Спектакли в Москве состоятся с 9 по 15 сентября на сцене Театра им. Моссовета, а в Санкт-Петербурге — с 19 по 22 сентября на сцене Большого драматического театра им. Г. А. Товстоногова. Билеты можно приобрести уже сейчас.

Расписание:

<https://www.chekhovfest.ru/kabuki/>

(Информация представлена  
Agency TURNE).



## **Палочка- выручалочка**

Порой бывает трудно подобрать одежду по фигуре. Но нам удалось отыскать семь вещей, которые идут всем без исключения. Загибай пальцы, оглашаем весь список.

**1. Юбка-карандаш.** Способна придать стройность и женственность абсолютно любой фигуре. Важно лишь выбрать правильную длину.



**2. Классические брюки со стрелками.**

Главное, чтобы они были подобраны по размеру и нигде не жали.

**3. Прямой жакет до линии бедра.** Такая

вещица в стиле мужского пиджака «вытянет» вверх абсолютно любую фигуру.

**4. Блуза с рукавами длиной «три четверти».** Они открывают самую изящную часть

руки – предплечье и запястье.

**5. Платье-футляр.** Оно должно быть темным, не слишком коротким и не чересчур облегающим.

Остается лишь определиться с тканью. Одним больше подходит блестящий атлас, другим – матовая шерсть и т. д. Примеряй, оценивай, выбирай.

**6. Обувь телесного цвета.** Она визуально

удлиняет ноги, а они слишком длинными никогда не бывают :)

**7. Белая блузка свободного кроя.** Льстит

абсолютно всем, но важно правильно подобрать оттенок. Обладательницам теплого цветотипа подойдут варианты с примесью бежевого оттенка, а «холодным» барышням лучше обратить внимание на белый цвет с голубым отливом.



## На старт! Внимание! Спорт!

Тренироваться всегда и везде, не тратя на это много времени — отличная привычка для спортивных людей с творческим мышлением.

**Постирала белье?** Поставь тазик с мокрыми вещами на пол и наклоняйся за каждым предметом (даже носки бери по очереди), а потом выпрямляй спину. Выполняй упражнение до полного исчезновения белья из таза.



**Если до твоей школы** нужно ехать на автобусе 2-3 остановки, то почему бы не пройти этот путь пешком? Причем помни, что идти нужно быстрым шагом, слегка поджимая ягодицы. Именно такой шаг приносит пользу твоим мышцам, возвращая им тонус.

**Болтаешь на переменке с подружками?**

Обопрись руками в стенку (можно одной рукой) и немного поотжимайся — это отличная тренировка для спины, рук и груди.

**Стоишь в магазине в очереди на кассу?**

Разомни шею. Наклони ее влево, покрути головой, посмотри, что себе положил в тележку сосед слева, вспомни, что забыла купить кефир, сбегай за ним, снова встань в очередь, наклони голову вправо, загляни в тележку к другому покупателю...

**Пока смотришь телевизор,** возьми диванную подушку, вытяни вперед руки и сжимай ее что есть сил! Это упражнение очень помогает справляться с эмоциями, которые вызывают некоторые телепередачи :)

**Болтаешь по телефону?** Сделай потягушки — так расправляется позвоночник и все мышцы спины. Только вслух не зевай,



а то могут неправильно понять по ту сторону смартфона.

**Иди по лестнице вместо лифта.** Кстати, имей в виду: когда ты просто идешь по ступенькам, то тренируются икроножные мышцы, а когда ты сиагаешь через ступеньку — задние мышцы бедер.

**Когда принимаешь душ,** сделай несколько упражнений для красивой груди. Сожми перед собой ладони, локти подними на уровне плеч и сжимай ладони.



## Люби меня, как я тебя

На носу 14 февраля. Ты уже решила, кому будешь дарить валентинку? По поводу содержания не волнуйся. У нас есть несколько гениальных идей ;)

На День святого Валентина принято дарить друг другу небольшие открытки со словами любви. Это не обязательно должно быть признание в любви. Можно поблагодарить человека за что-нибудь, попросить прощения или просто напомнить о своем существовании. Вопреки расхожему мнению, валентинки посылают не только возлюбленным, но любо-



му человеку, к которому ты испытываешь нежные чувства или кому хочешь поведать о своей симпатии. Лови несколько стихотворных признаний.

\*\*\*

Я шлю тебе не валентинку —  
Живого сердца половинку.  
А если мне свою подаришь,  
То вдвое ты счастливей станешь!

\*\*\*

Гляжу, гляжу — не наглядеться,  
Не насмотреться на тебя!  
Тебе свое вручаю сердце,  
Надеясь, мучаясь, любя!

\*\*\*

Много я тебе сказать хочу,  
Но порой немею от стесненья.  
Знай, что если иногда молчу -  
Замер дух в груди от восхищенья!

\*\*\*

Быть может, жизнь нас разлучит,  
Но через годы в тишине  
Пусть валентинки этой вид  
Тебе напомнит обо мне.



\*\*\*

Я знаю: ты любви достоин,  
И многих привлекаешь ты.  
Но знай и сам, мой мальчик-воин:  
Я — девушка твоей мечты!



## ***Индиана Джонс возвращается***

Американский режиссер Стивен Спилберг планирует начать работу над пятым фильмом о приключениях Индианы Джонса уже в следующем году. Ради этого проекта кинематографист даже отложил работу над мюзиклом «Вестайдская история».

Главную роль исполнит Харрисон Форд, исполнительным продюсером выступит Джордж Лукас, сценарий напишет Дэ-



вид Кепп, а музыку — пятикратный лауреат премии «Оскар» Джон Уильямс. Герой Шайи ЛаБафа в продолжении не появится. Другие подробности сюжета не разглашаются.

Последняя часть о приключениях легендарного археолога «Индиана Джонс и Королевство хрустального черепа» (Indiana Jones and the Kingdom of the Crystal Skull) увидела свет в 2008 году, через 19 лет после финальной части оригинальной трилогии. «Индиана Джонс 5» выйдет на экраны 10 июля 2020.

Затем Стивен Спилберг сосредоточится на своей следующем проекте, который станет первым мюзиклом в его карьере, – ремейке «Вестсайдской истории» (West Side Story) 1961 года. Уже объявлен открытый кастинг. Проект находится на ранней стадии производства, дата релиза пока не сообщается.

*(Информация предоставлена  
ПрофиСинема).*



## Временная дыра

Некоторые люди умеют использовать время с пользой, другие швыряются направо и налево цennыми минутками, а потом удивляются, куда же они пропали... А как с этим обстоит дело у тебя?

### 1. Свойственно ли тебе опаздывать?

А) «Бывает иногда, но только если возникнут какие-то непредвиденные обстоятельства»;

Б) «Я человек пунктуальный. Не задерживаюсь ни на минутку!»;



В) «Я частенько опаздываю — столько всего интересного хочется сделать и посмотреть»;

Г) «В зависимости от ситуации: если я иду гулять с подругой — могу помешкать минут 5-15. А вот если у меня экзамен — примчусь вовремя».

## **2. Что из перечисленного заставляет тебя беспокоиться больше всего?**

А) Когда порют горячку: торопят без какой-либо причины;

Б) Уйма свободного времени, которое не на что потратить;

В) Ограничения: например, когда надо сделать домашнюю работу к определенному часу или подготовить доклад к какому-то дню;

Г) Неопределенность, когда тебе поручают важное дело, но не обозначают конкретную дату («Сделай, когда сможешь»).

## **3. Как выглядит расписание твоей мечты?**

А) «Поход в кино с утра, музей — во второй половине дня и вечеринка вместо ужина»;

Б) «Хочу уместить в него как можно больше интересных занятий»;



В) «Сон до полудня, немножко занятий, свободный вечер...»;

Г) «Расписание в моей мечте в принципе появиться не может!»

**4. Если бы ты попала на необитаемый остров, что из перечисленного ниже ты бы хотела иметь при себе?**

А) «Перочинный нож и еще какие-нибудь полезные инструменты. На острове надо выживать, а не развлекаться»;

Б) «Большую энциклопедию или несколько учебников. Может быть, когда меня найдет корабль, я уже буду хирургом-самоучкой или парикмахером-теоретиком»;

В) «Календарь, чтобы считать дни до спасения»;

Г) «Что-то, что могло бы занять меня: на острове развлечений немного. Например, книжка, которую можно постоянно перечитывать, или какая-нибудь сложная головоломка».

**5. Ты считаешь, что провела время с пользой, когда...**

А) ...получила массу приятных впечатлений;

Б) ...потратила его на что-то важное: учебу или спорт, например;



В) ....что-то осознала: даже если было скучно, грустно или тяжело, это урок на будущее, который обязательно пригодится;

Г) ...посвятила его себе.

**6. Представь, что перед тобой вазочка с самыми разными конфетами, любимыми не не очень. Как будешь их есть?**

А) «Быстроенько закину в рот все самые аппетитные, а остальные предложу кому-нибудь еще»;

Б) «Сперва уничтожу менее вкусные, чтобы затем посмаковать лучшие и продлить удовольствие»;

В) «Сперва, конечно, съем любимые, а прочие оставлю на потом»;

Г) «Обычно я ем конфеты, не задумываясь, и радуюсь, когда попадется начинка, которая мне нравится».

**7. Ты могла бы прожить неделю без ча-сов?**

А) «Может быть. Это же эксперимент, и он довольно интересный»;

Б) «Ни за что: наверняка ничего не успею»;

В) «Конечно: есть же восходы и закаты»;



Г) «Смотри когда — если речь идет о каникулах, то с удовольствием».

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

**Больше «А»:** Ты умеешь распоряжаться своим временем и стараешься проводить его с толком, но без фанатизма. Определенных целей, вроде «похудеть до Нового года» или «выучить французский за месяц», ты перед собой не ставишь. Просто плавешь по течению, решая проблемы по мере их возникновения. В школе ты учишься, дома — отдыхаешь. Для всего — свои часы.

**Больше «Б»:** Ты трудоголик, стараешься всегда достичь поставленной цели и много-много всего успеваешь, а для этого пытаешься сделать «полезным» даже то время, которое предназначено для удовольствия и расслабления. Увы, такой подход, хоть и позволяет многое добиться, мешает тебе наслаждаться жизнью. Более того, если ты не научишься отдыхать, то рано или поздно подорвешь здоровье.

**Больше «В»:** Ты очень эмоциональный и спонтанный человек. Для тебя важнее все-



го просто удовольствие: если тебе было хорошо и весело, значит, день прошел не зря. Но, судя по всему, ты мало что успеваешь и порой отстаешь от своих одноклассников на занятиях.

**Больше «Г»:** «Ты девушка серьезная и ответственная, поэтому очень переживаешь, когда куда-то опаздываешь или не успеваешь что-то сделать. Но при этом ты находишься в непрерывном противоречии со временем: желая провести его с пользой, нередко упускаешь какие-то спонтанные развлечения, а когда хочешь отдохнуть, тебя затягивают рутинные и неприятные задачи.



Друг — это человек, который  
говорит хорошие вещи  
у тебя за спиной.



## Камера хранения

Если хочешь чтобы трикотажные вещи служили долго, нужно научиться их правильно хранить.

Используй для этого обычные полки в шкафу или специальные, подвесные. Они гораздо более мобильны и вариативны, чем



стационарные. На одну полку сложи летний трикотаж, а на другую — зимний. Если глубина шкафа позволяет, неактуальные вещи задвинь поглубже, а то, что подходит по сезону, оставь на самом видном месте. Это существенно сократит время на сборы и позволит избежать путаницы. Главное, ни в коем случае не убирай трикотаж в вакуумные пакеты, иначе на вещах неизбежно появятся складки и заломы, от которых потом будет очень сложно избавиться. Вешалки тоже лучше не использовать — на них вещи могут растянуться.



# Уморительное мороженое

Ты уверена, что знаешь все виды мороженого? Спорим, ошибаешься!

**В Индии готовят** мороженое из... хлеба. Это блюдо называется «Кулфи» и считается куда более диетическим, чем классический сливочный брикет. В смесь из молока, сахара и желтков добавляют мякиши белого хлеба, розовую воду, кардамон и фисташки. Все это отправляют в морозильник на несколько



часов — и вскоре на столе появляется пряное лакомство!

Один из самых легких прохладительных десертов **готовят во Вьетнаме**. Там вместо жирного эскимо и пломбира подают колотый лед с кусочками кокоса, ананаса и цукатов. Мороженое поливают кокосовым молоком... Пальчики оближешь!

**В Японии**, помимо классического пломбира, изготавливают национальное блюдо из раздробленного льда, который поливают самыми немыслимыми сиропами — шоколадным, дынным, чайным. Но, кроме этого десерта, который родился много лет тому назад, японцы любят мороженое с самыми экзотическими вкусами. Например... из рыбы или курицы! Еще один шедевр японских кулинаров — это угольное мороженое. Оно серое, потому что туда добавляют крошки древесного угля.

А вот **британская компания** «тетя Бесси», производящая полуфабрикаты, вроде котлет и отбивных, придумала картофельно-сосисочное мороженое. Блюдо представляет собой классический вафельный стаканчик, вну-



три которого — замороженное картофельное пюре, острый соус, зеленый горошек и колбаска. Шедевр называется «Картофельный рожок».

А вот томатное, возможно, пробовала твоя мама или бабушка. В СССР его подавали в учрежденческих столовых и на банкетах. Многие хозяйки готовили его дома. Вкус такого мороженого считался очень свежим и легким.



# Мария Триле. «Дети стеклодува»

Темные зимние вечера — самое время для сказок. Итак, в бедной деревушке живет стеклодув, его жена и сын с дочерью — Клас и Клара. Мать все время мечтает о лучшей жизни для своих деток. И вот ее желание исполняется, да только не так, как ей хотелось бы. Как и во всякой магической истории, тут не обошлось без волшебства, но в целом эта книга о том, что наши желания порой обрачиваются против нас. Нельзя сегодня мечтать о том, что не сможешь принять завтра.



Однажды ты встретишь кого-то,  
кто будет любить тебя,  
как Маленький Принц  
любил свою розу.



**Онлайн-приложение  
к журналу для девушек  
«Маруся»**

**Над выпуском работали:**

**Генеральный директор Ирина Тупишенкова**

**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.marusia.ru**