

# Online МАРУСЯ

*Неделя холодного марта*

*Выпуск #73*



***Неслабый пол:  
красота спасёт быт!***





## *Большие люди*

На Неделе моды в Лондоне популярные модели плюс-сайз во главе с актрисой Хэйли Хасселхофф выступили с акцией в поддержку девушек с пышными формами. Красотки прошли по центральным улицам мегаполиса с табличками «А где же формы?» и «Любите свое тело!»



По словам участниц, это был протест против устаревших стандартов модельного бизнеса. «Мы хотим, чтобы девушки чувствовали себя уверенными, независимо от того, сколько килограммов они весят. Этого можно добиться только с приходом на подиум моделей всех «весовых категорий». Отказавшись навсегда от устаревшего правила «единый размер», мы добьемся того, чтобы женщины почувствовали себя прекрасными в своем теле, каким бы оно ни было», — заявила Хэйли Хасселхофф.



## На своих двоих

Иногда бывает так, что после покупки обуви, дома вдруг обнаруживается, что сапоги все-таки жмут или велики. А вот в первой половине XX века такие истории были редкостью.

В 1924 году Кларсен Каррер, торговец хирургическими принадлежностями и рентгеновским оборудованием, изобрел обувной флюороскоп. Устройство состояло из вертикального деревянного шкафа с отверстием для ноги и трех окошек, через которые можно было наблюдать флюоресцентное



изображение костей ступни покупателя и контуры подходящей обуви. Туфли, ботинки и сапоги, подобранные с помощью флюороскопа, сидели на ноге идеально. Но была одна проблема. Рентгеновская трубка, встроенная в аппарат, давала ударную дозу радиации. Несмотря на высокое облучение, за 20 лет использования флюороскопов в обувных магазинах не было зафиксировано ни единого случая травм клиентов, чего, к сожалению, нельзя сказать о продавцах-консультантах. В итоге опасную чудо-технику запретили, и поиск идеально сидящей на ноге обуви снова превратился в серьезную проблему.

Но выход есть! Постарайся запомнить простые правила, которые уберегут тебя от промахов в выборе обуви. С утра стопа у человека меньше по размеру, а к вечеру увеличивается. Поэтому ботинки лучше покупать во второй половине дня. Очень важно не сидеть во время примерки, а пройтись по магазину хотя бы несколько минут и оценить свои ощущения. Ты не поверишь, но, когда мы ходим, ступни немного удлиняются.





## Зарядка между делом

Нам девушкам, все время хочется противоречивых вещей. Например, вкусно есть и худеть. Не делать домашку и получать пятерки. Не заниматься спортом и иметь хорошую фигуру... Стоп! А вот последний пункт совсем не противоречив. Сейчас поймешь почему...

Когда сидишь на уроке, выпучивать глаза, глядя на доску с жуткими формулами — это тоже сойдет за упражнение :) Может быть даже, если смотреть долго-долго, что-нибудь начнешь понимать. Например, то, что...



Сергея не звонил, хотя и обещал... Надо к Ленке за лаком для ногтей сходить... О нет! Формулы все-таки не помещаются в твою уставшую от учебы головушку. Ну что ж, пора сделать несколько упражнений — глядишь, и мозг проснется для усвоения знаний.

## **Упражнение 1**

Крепко сожми ладони перед собой в кулаки, разожми. Повтори 7-10 раз. Кровоток ускорится, и несмотря на то что минуту назад не хотелось двигать даже мизинчиком, вот увидишь, как появятся силы на то, чтобы понять, наконец, эти ненавистные формулы.

## **Упражнение 2**

Очень полезное для зрения. Посмотри в окно. Найди взглядом объект, который находится далеко (например, прогуливающего уроки двоечника Сыроежкина), затем переведи взгляд на ближний предмет (например, затылок отличницы Кукушкиной), потом снова посмотри на Сыроежкина, постарайся ему не завидовать и сделай так несколько раз — переводить взгляд с ближнего объекта на дальний и обратно очень полезно для глазных мышц и зрения в целом.





## *Птичий рынок*

Проверь, кто ты — «жаворонок», «сова» или «голубь»? Отвечай не раздумывая — первое, что приходит в голову. А потом суммируй баллы.

### ***1. Твой любимый завтрак:***

- А) сытный и плотный; (3)
- Б) легкий перекус; (2)
- В) только чай или кофе. (1)

### ***2. В учебные дни (с понедельника по пятницу) во сколько тебе комфортнее лечь спать:***

- А) с 22.00 до 23.00; (3)
- Б) с 23.00 до 24.00; (2)
- В) с 24.00 до 1.00. (1)





**3. Утром тебе трудно просыпаться:**

- А) ...всегда; (1)
- Б) ...иногда; (2)
- В) ...очень редко. (3)

**4. В каникулы ты просыпаешься утром...**

- А) «Как всегда, ну, может, на час позже; (3)
- Б) «Утром? Что вы, в каникулы я просыпаюсь к обеду»; (1)
- В) «Обычно в 10-11.00 — то есть к позднему завтраку». (2)

**5. Насколько тебе легко менять расписание дня, когда ты едешь в лагерь или в отпуск с родителями?**

- А) «Очень трудно, долго приспособляюсь»; (1)
- Б) «Зависит от обстоятельств»; (3)
- В) «Вообще такой проблемы у меня нет». (2)

**6. В какое время ты чаще раздражаешься и конфликтуешь с окружающими?**

- А) утром; (1)
- Б) вечером; (2)
- В) днем. (3)

**7. В воскресенье тебе нужно сделать доклад к понедельнику. Во сколько к нему приступишь?**



А) «В первой половине мне легче соображать»; (3)

Б) «Однозначно после обеда, а то и ближе к вечеру»; (1)

В) «Все равно, зависит от обстоятельств». (2)

### ***7-12: Поздравляем, ты «сова»!***

В идеале тебе, конечно, хорошо бы учиться во вторую смену, потому что поднимать таких, как ты, с утра пораньше и заставлять впитывать очередную порцию знаний — это достаточно жестоко. Ведь пик работоспособности у тебя приходится на вторую половину дня, а порой даже на ночные часы. Утром ты вялая и сонливая, зато к вечеру — полна сил и бодрости.

### ***13-16: Поздравляем, ты «голубь»!***

Ты принадлежишь к такой редкой категории людей, как «аритмики», а значит, тебе очень повезло. Ты легче «сов» и «жаворонков» подстраиваешься под предлагаемые обстоятельства и ритм жизни. Четких установок вставать только рано или, наоборот, просыпаться ближе к обеду, у тебя нет. Ты легко можешь приспосабливаться к обстоя-





тельствам, и это огромный плюс! Ты не зависишь от причуд природы и сама устанавливаешь удобный тебе биоритм.

***17-21: Поздравляем, ты «жаворонок»!***

И это здорово, потому что таких людей на самом деле на так уж много. Ты всегда руководишься правилом «утро вечера мудренее» и все важные задачи решаешь в первой половине дня, когда ты бодра и полна сил. Пока другие мирно сопят или потягиваются в кровати, ты успеваешь переделать целую уйму дел! А вот ближе к вечеру ты зачастую чувствуешь себя как выжатый лимон и мечтаешь поскорее положить голову на подушку.



## Наши в Голливуде

Мало кто из российских актеров может похвастаться тем, что его узнают в Голливуде. А вот **Алексее Воробьеву** пророчат славу звезды мирового масштаба.

Несколько дней назад на американском телевидении стартовал новый сезон популярного сериала «UnReal» («Нереально»), в котором Алексей сыграл одну из главных ролей. «Мой герой — звезда мирового балета, — рассказал актер. — За плохое поведение его выгнали из знаменитого нью-йоркского театра, а его сердце разбито женщиной, которую





он до сих пор любит и не может отпустить».

Продюсер сериала Стейси Рукейсер признался, что в кадре от Воробьева нельзя отвести глаз. Его роль — единственную в сериале — продлили и на следующий сезон.

Алексей признался, что на съемках ему иногда приходилось несладко: «Сцену, где я лежу в бассейне, а мои партнеры вальяжно прогуливаются вокруг в плавках, снимали на улице, когда было всего два градуса тепла, и шел снег».



## *Неслабый пол: красота спасёт быт!*

Если ты откроешь любую энциклопедию, то увидишь, что подавляющее большинство ученых и изобретателей — мужчины. Видно, так заложено в природе. Но вот что удивительно: то, что изобрели женщины, оказалось очень удобно для быта. Скажем им спасибо — облегчили нам жизнь!





## ***Надежда Кожина изобрела мясные консервы***

Первые консервы в 1749 году придумал французский изобретатель Николя Аппер и произвел фурор, ведь до этого хранить продукты в течение длительного времени не умели. А в 1873 году на Всемирной выставке в Вене наша соотечественница Надежда Кожина продемонстрировала новый способ приготовления мясных консервов, за что и получила медаль. Это изобретение повлияло на продуктовую промышленность во всем мире.

## ***Сара Бун изобрела удобную гладильную доску***

Сара Бун придумала узкую доску на ножках сужающейся формы, таким образом упростив глажку любой одежды с множеством деталей — от ворота до рукава. Ведь гладильной доски — в таком виде, в котором она сейчас присутствует в каждом доме, — не существовало до конца XIX века. В давние времена женщины гладили на любой подходящей поверхности — чаще всего просто на обеденном столе. А в Древней Руси



существовала специальная скалка: на нее наматывали вещи и раскатывали их, как тесто. Естественно, что таким образом можно было разгладить только простыни и скатерти, а рубашки и платья оставались мятыми, даже когда для глажки начали использовать не скалку, а утюг с горячими углями.

### ***Мэри Андерсон изобрела стеклоочиститель***

Однажды Мэри ехала на трамвае по зимнему Нью-Йорку и очень спешила. Но вагоновожатому приходилось то и дело останавливаться, вылезать наружу и счищать снег с лобового стекла. Другая бы девушка просто ругалась и ворчала, но Мэри оказалась мудрее и сообразительнее. Вернувшись домой, она придумала специальную щетку, которая крепится снаружи на стекле, а управляется водителем из кабины. Изобретение произвело фурор, Мэри Андерсон получила на него патент и уже через десять лет все трамваи и автомобили в США оснащались стеклоочистителями.





Вчера казалось, что все хорошо.  
А сегодня — бац! Ещё лучше!





## Салат из морской капусты

Морская капуста очень полезна, но не все ее любят. Спорим, что составе этого салата ты уплетишь ее за обе щеки и еще добавку попросишь? ;)

*200 г морской капусты*

*200 г чернослива без косточек*

*100 г грецких орехов*

*1 луковица*

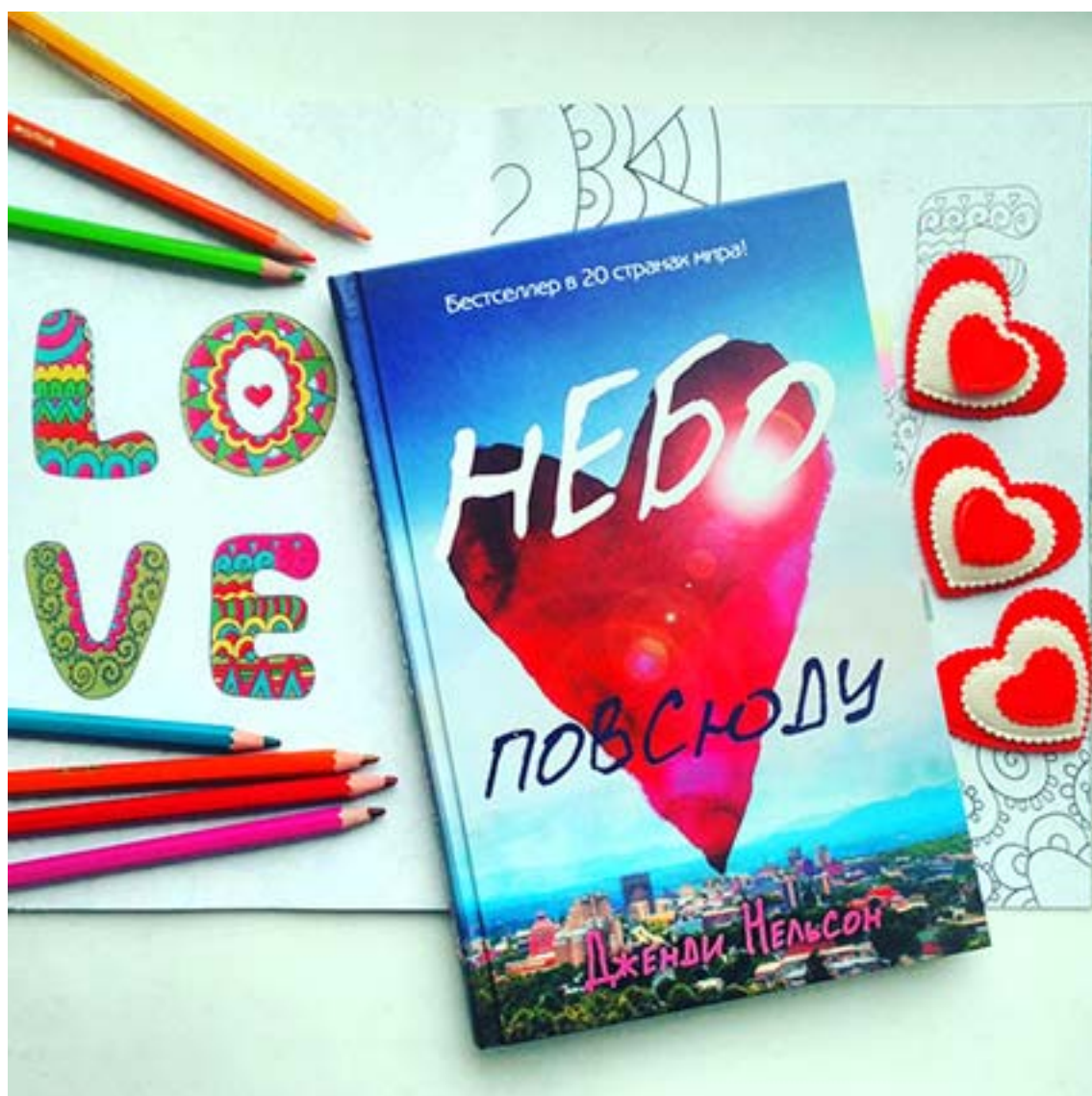
*растительное масло (для жарки)*





**Для заправки:** 1 ст. ложка яблочного уксуса, перец-соль по вкусу, 1 ч. ложка сахара, 2 ст. ложки растительного масла

Лук мелко нарезать и обжарить. Чернослив распарить и мелко нарезать. Добавить дробленые грецкие орехи, лук и морскую капусту. Все перемешать. Затем смешать уксус с сахаром, солью и перцем, добавить масло, залить заправкой салат. Готово!



## Дженди Нельсон. «Небо повсюду»

Семнадцатилетняя Ленни тяжело переживает смерть своей сестры Бейли. Кажется, только Тоби, парень Бейли, способен понять ее тоску. Они часто встречаются, говорят о своих чувствах и... постепенно привязываются друг к другу. Тем временем в школе появляется Джо — красивый, самоуверенный, веселый. Рядом с ним хочется не горевать, а радоваться. Ленни разрывается между парнями, ведь каждый из них может дать ей то, в чем она так отчаянно нуждается.



Ты бесподобна и обожаема,  
непредсказуема, незабываема!





## **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.marusia.ru](http://www.marusia.ru)**