

# Online МАРУСЯ

*Неделя солнечного апреля*

*Выпуск #77*



*Жила-была пуговица*





## Из первых уст

Одна из самых востребованных моделей, **Жизель Бундхен**, пишет книгу «Уроки: Мой путь к осмысленной жизни». Ее можно будет купить в октябре 2018 года. «Я хочу поделиться с вами рассказом о моих взлетах и падениях, которые сделали меня тем, чем я являюсь сегодня», — написала Жизель в своем Instagram.

Путешествие Бундхен в мир моды началось на юге Бразилии, где она росла, деля спальню с пятью сестрами и перенося издевательства одноклассников. В 14 лет в жизнь будущей



звезды внезапно вмешалась судьба в виде скаута модельного агентства из Сан-Паулу. Четыре года спустя Жизель приняла участие в подиумном шоу «Alexander McQueen» в Лондоне. С этого момента началась ее впечатляющая карьера модели. С тех пор Бундхен снялась в 600 рекламных кампаниях, красовалась на 2000 журнальных обложках и участвовала в 800 подиумных показах самых престижных брендов мира. Но до сих пор мало кто знал настоящую Жизель. «Уроки» — это ее рассказ о себе, который вдохновит женщин самых разных возрастов».

*(Информация предоставлена  
Agency TURNER).*





## Жила-была пуговища

Пуговица — один из самых популярных видов застежки. С ней связано множество интересных и забавных историй. Читай и удивляйся.

### **Палочка-скреплялочка-красовалочка**

Трудно сказать, когда появилась первая пуговица, но археологи утверждают, что случилось это давно. Триумф пуговиц пришелся на Средние века. В то время в моду вошли костюмы, которые кроили и шили точно по фигуре. Первое время наряды зашивали прямо



на людях перед выходом в свет, а по возвращении домой распарывали. И так каждый раз. Снять одежду иным образом не было никакой возможности. Изобретение шнуровки значительно упростило процесс. Существовал даже специальный способ крепления: стоило потянуть за край нитки — и шнуровка распадалась. Но все равно это было не очень удобно. И вот тут-то наконец вспомнили о старой доброй пуговице. Как водится, поначалу такие застежки могли себе позволить только очень богатые люди, а неприлично богатые делали ставку на их количество :) Говорят, во второй половине XIV века на костюмах щеголей в Богемии умещалось до 500 пуговиц.

## ***Наполеоновские планы***

По одной из легенд, пуговицы на лицевой стороне рукавов солдатских мундиров появились с легкой руки французского императора Наполеона Бонапарт. Таким образом полководец якобы хотел избавить служивых от вредной привычки вытирать рукавом рот после еды или еще хуже — сопливый нос.



## ***Все по местам***

Ты наверняка обращала внимание на то, что пуговицы на мужской и женской одежде застегиваются по-разному. У мужчин они находятся справа, а у женщин — слева. Этому есть объяснение. Мужчины всегда старались одеваться сами, а это удобнее делать, когда пуговицы пришиты справа. А богатые женщины предпочитали, чтобы им помогали одеваться. Помощницам было удобнее застегивать одежду. На которой пуговицы были пришиты на левую полочку.





## Гибкая натура

В раннем детстве мы все гибкие, но постепенно растяжка становится все меньше и меньше. Со временем даже обычные наклоны вниз с прямыми ногами могут доставлять неприятные ощущения. Поэтому важно все время быть в тонусе. А помогут в этом особые упражнения.

### **Упражнение № 1**

Сядь на коврик и разведи ноги в стороны, насколько это возможно. Спину держи прямо, плечи опусти. Положи ладони перед собой на пол, сделай глубокий вдох, на выдохе опустишься вниз и тянись вперед. Сделай в этом положении три вдоха-выдоха, затем



на выдохе постарайся передвинуться немного дальше вперед. Пробудь в этом положении 30 секунд и вернись в исходную позу.

## **Упражнение № 2**

Ляг на левый бок, вытянув левую руку. Правой рукой возьми мысок правой ноги и притяни к ягодицам, колени при этом находятся на одном уровне, держи туловище ровно, без перекосов. Выполняй упражнение в течение минуты, затем перевернись на правый бок и повтори для левой ноги.

## **Упражнение № 3**

Ляг на живот. Поставь ладони под плечи и, отталкиваясь руками, подними верхнюю часть тела наверх. Руки должны быть прямыми, а плечи опущены вниз. Задержись в этом положении 30 секунд. Вернись в исходное положение и, оттолкнувшись руками, перемести корпус так, чтобы положить ягодицы на пятки, руки при этом остаются на полу.

## **Упражнение № 4**

Встань на четвереньки. На вдохе округли спину, как бы вытягивая ее вверх, на выдохе прогнись. Сделай четыре повтора по 30 секунд.





## **Упражнение № 5**

Встань прямо, заведи руки за спину, сцепив в замок ладони, и тяни ладони и лопатки вниз, а грудь вверх, стараясь как можно лучше раскрыть грудную клетку. Выполняй упражнение в течение 30 секунд.



## *Еда – радость или беда?*

Для большинства из нас принятие пищи — привычный ежедневный процесс, приятный и радостный. Так должно быть в норме. Но есть люди, для которых еда становится главным смыслом существования, лучшим другом и злейшим врагом одновременно.

***Если ты слишком озабочена своим весом и питанием:***





**1. Сходи к врачу.** Если кажется, что твой вес больше или меньше, чем у твоих сверстниц, то это повод обратиться за консультацией к таким специалистам, как эндокринолог и гинеколог. Сейчас у тебя время гормональных перестроек, что может сказываться на фигуре. В случае, если ты нашла у себя признаки расстройства пищевого поведения, необходимо обратиться за помощью к психологу (например, школьному), психиатру или невропатологу. Только специалист может помочь в случае тяжелых нарушений.

**2. Поделись своими переживаниями,** ведь в одиночку бороться с трудностями очень сложно. Даже если кажется, что ты расстроишь этим маму или подругу. Они огорчатся намного больше, если приступы обжорства перерастут в болезнь.

**3. Найди альтернативу.** Известно, что еда — самый быстрый источник получения гормона радости — дофамина. Однако учеными установлено, что дофамин приносят физические упражнения и любимые хобби. Заведи себе привычку гулять на дальние расстояния, плавать в бассейне, танцевать



или делать зарядку по утрам (здесь тебе могут помочь такие приложения как «7 minute workout», «daily workout routine» и прочие). Начни заниматься тем, что будет приносить удовольствие и где ты будешь успешна.

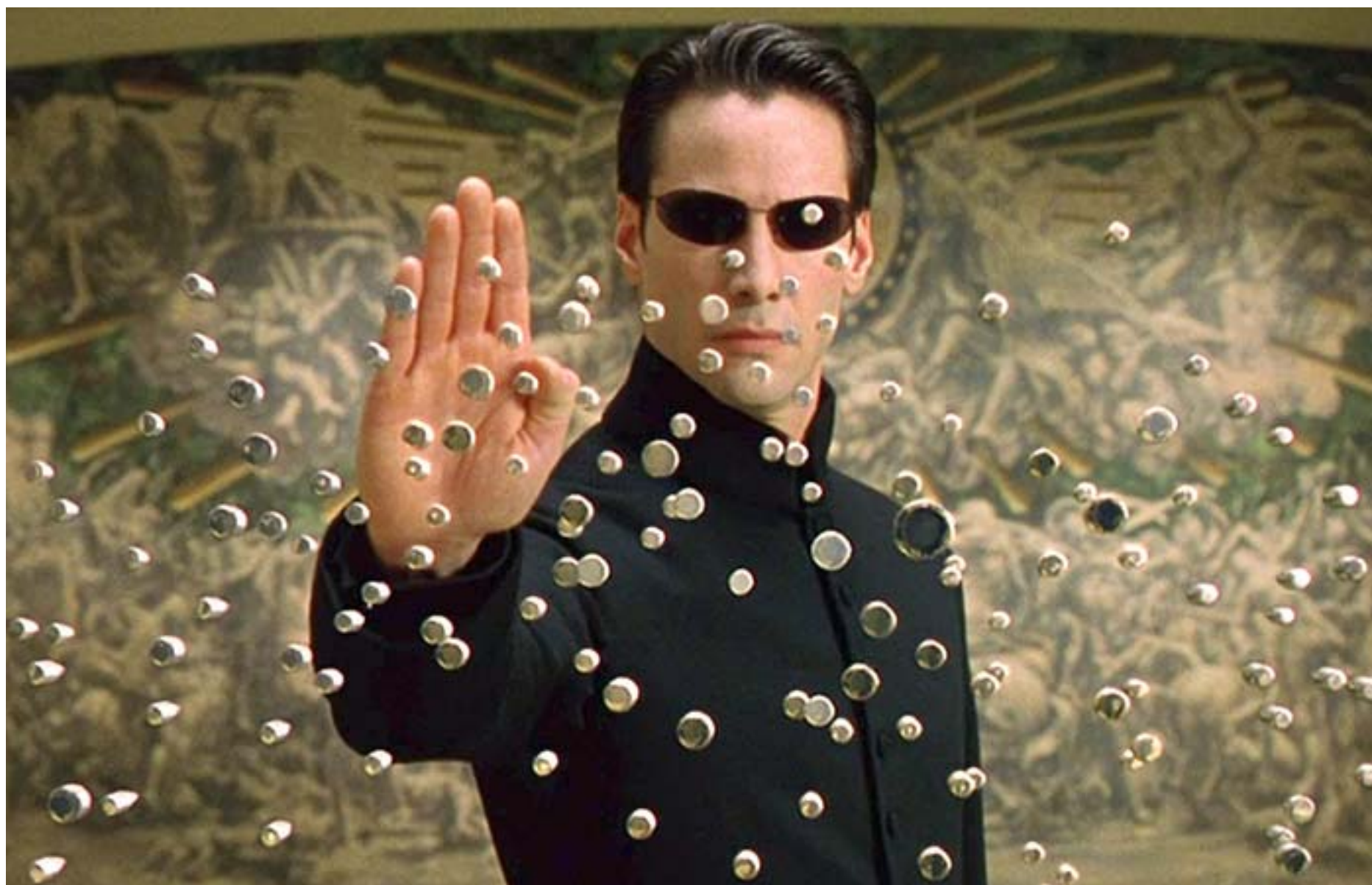
**4. Если хочется съесть** что-то вкусное — съешь. Но не украдкой, быстро и незаметно, а наоборот, красиво сервировав стол. Смакуй каждый кусочек желанного блюда, почувствуй все нотки вкуса, текстуру блюда. Так ты сможешь получить удовольствие от желанного продукта и избежишь переедания.

**5. Повторяй ежедневно** перед зеркалом «Обещание себе»: «Я — это я. Во всем мире нет в точности такого же человека, как я, даже если кто-то и похож на меня. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, мои мысли и планы; мои чувства, какими бы они ни были. Мои мечты, надежды и страхи, победы и ошибки — все это тоже принадлежит мне. И поэтому я могу полюбить себя и подружиться с собой. И я могу помогать себе и принимать себя. Я уникальна такая, какая я есть, со всеми достоинствами и недостатками. Я могу меняться и становиться





лучше, ведь каждый день дает мне возможность открыть в себе что-то прекрасное, чего я раньше не замечала. И у меня есть все, чтобы приносить радость и любовь другим людям, принимать их такими, какие они есть, видеть в них хорошее и говорить им об этом. Я — это я, и это замечательно!



## Нео, возвращайся!

Не исключено, что в скором времени «Матрица» перестанет быть трилогией. Известный сценарист Зак Пенн работает над сценарием четвертого фильма.

49-летний сценарист в прошлом принимал участие в написании сценариев фильмов «Люди Икс 2», «Люди Икс: Последняя битва» и «Мстители», но одним из его самых любимых фильмов является «Матрица».

Оригинальный фильм вышел в 1999 г., а в 2003 г. последовали два сиквела «Матрица: Перезагрузка» и «Матрица: Революция».





Пенн признался, что давно надоедает «Warner Bros.» идеей продолжить франшизу. Правда, пока ее судьба не известна. В частности, не ясно, готовы ли сниматься звезды первых трех фильмов, в частности, Киану Ривз.

*(Информация предоставлена  
Agency TURNE).*



## Хуже не придумаешь

Если ты отличница или хорошистка, но мечтаешь стать двоечницей, мы тебе поможем. Запоминай 10 советов, следуя которым, ты в два счета испортишь себе жизнь в школе :)

**1.** Всегда опаздывай на уроки (у тебя ведь столько личных дел!).

**2.** Периодически громко интересуйся у учителя, как пишется то или иное слово (например: «адин или один?»).

**3.** Приходи в школу в своей самой красивой одежде: короткая юбка, куртка-косуха, кофта с глубоким вырезом (а что, пусть оценят!).





**4.** Постоянно, на переменах и уроках, хохочи во все горло (что ж плохого в том, что ты веселый человек!).

**5.** Старайся не делать домашнее задание (пусть другие работают, а ты всегда списать успеешь!).

**6.** Спорь с учителями на занятиях (дискуссия приучает к самостоятельному мышлению!).

**7.** Почаще заглядывай в мобильный телефон на уроках (а вдруг кто-то важный позвонил?).

**8.** Побольше косметики, и про маникюр боевой не забудь (чтобы можно было ногтями по доске поскрести, веселя класс).

**9.** Заведи дружбу с самыми сомнительными личностями (не имей, как говорится, сто рублей...).

**10.** И вообще пусть школа займет в твоей жизни 32-е место (после телевизора, модных журналов — и далее по списку).

Не сомневайся — через месяц следования этой инструкции ты станешь самой отпетой двоечницей и репутацию хорошей ученицы уже никогда не сможешь вернуть!



Люблю заботливых, любящих,  
ответственных и надежных парней.  
Я вообще люблю фантастику!



## Запечённые макароны с овощами и грибами

Попробуй приготовить это блюдо. Получится оригинально и вкусно. Причем как в горячем, так и в холодном виде. Гарантируем!

*400 г макаронных изделий («перья»)*

*1 болгарский перец*

*1 баклажан*

*1-2 помидора*

*200 г грибов*

*200 г сыра*

*2-3 дольки чеснока*





*3-4 ст. ложки растительного масла  
соль, молотый черный перец, сушеные итальянские или прованские травы — по вкусу*

Овощи и грибы промыть и порезать крупными ломтями. Противень застелить пергаментной бумагой, выложить овощи, перемешав их с растительным маслом, сушеными травами и черным перцем, и запечь в духовке (180-200 градусов) 15-20 минут — до мягкости.

Отварить «перышки»: положить их в кипящую подсоленную воду и варить ровно столько, сколько указано на упаковке (как правило, это 6-7 минут). Откинуть на дуршлаг.

В большой миске осторожно перемешать макароны-перышки с запеченными овощами, слегка присолить, выложить в смазанную маслом емкость для запекания, посыпать тертым сыром и запечь в духовке минут 10-15 до характерной золотистой корочки.



## Сара Джио. «Луная тропа»

Джун получает в наследство от тетушки Руби книжный магазин «Синяя птица» и обнаруживает среди книг уникальные письма — свидетельство давней дружбы между Руби и знаменитой писательницей Маргатрет Уайз Браун. Магазин на грани разорения, и Джун решает спасти его с помощью этой находки. Она обращается за помощью к Гэвину, хозяину находящегося по соседству с «Синей птицей» ресторанчика. Кажется, вместе у них есть шанс, но у Джун слишком много секретов...





Тот, кто озаряет жизнь других,  
никогда не останется сам  
без света.





## **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)**