

Online МАРУСЯ

*Неделя тёплого июня
2018*



***От перемены мест
дружба (не)меняется***

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
marusia.ru в разделе «Подписка»



Свитки, нихонга и триптих

В Государственном Музее Востока открылась выставка произведений искусства японского коллекционера и мецената Сюдо Садаму.

Художественная коллекция Сюдо Садаму (1890–1959) начала складываться в 30-е годы XX века. Круг его интересов был разнообразен — это живопись, керамика, фарфор, изделия из лака, дерева и перегородчатой эмали. К началу 1940-х годов Садаму обла-



дал весьма ценным собранием, которое могло лечь в основу музея. Однако после окончания Второй мировой войны, чтобы помочь голодающему населению родного города Дайрена (Маньчжурия), Сюдо Садаму передал советской стороне свою ценную коллекцию в обмен на продовольствие. С согласия советской стороны коллекция была продана за 2,5 млн иен.

В экспозиции представлено более 150 произведений классической японской живописи, среди которых выделяются свитки периода Эдо (1603–1868) и национальная живопись нихонга, которая представлена классиками этого направления. Одной из жемчужин собрания является триптих Утагава Тоёхару «Красавицы разных сезонов».

Кроме того, посетители выставки увидят керамику и фарфор с первых веков н.э. по XVIII век, а также лаковые изделия XVII–XVIII веков.

Выставка «Японский коллекционер Сюдо Садаму» позволит зрителю окунуться в удивительный мир художественных образов, познакомиться с многовековыми культурными



традициями народов Японии и Китая, а также поведаёт историю о благородном человеке, спасшем тысячи жизней.

Выставка будет открыта до 08.07.2018

*(Информация предоставлена
Agency TURNE).*



Шагом марш!

Думаешь, что **слипоны** — это обувь, в которой нужно спать? А вот и не угадала :)

Sleep переводится с английского как «спать». Спать, конечно, в слипонах тоже можно, но только зачем? Разве что, если случаются приступы лунатизма ;) Ну не босиком же в самом деле по ночам расхаживать?! А если серьезно, то слипоны ко сну не имеют никакого отношения. Это просто легкие кеды без шнуровки. Верхняя часть сделана из парусины плюс резиновая подошва. Просто и со вкусом. И никакая, кстати, это не новинка. Чудо-тапочки появились еще в прошлом



веке. Если нужна конкретика, назовем даже год — 1971. Автором стал Пол Ван Дорен — основатель марки Vans, специализирующейся на производстве обуви и предметах одежды для занятий спортом. В парусиновых тапках Ван Дорен предложил заниматься серфингом. Поначалу так и было, но очень скоро слипоны перебрались с пляжей в городские джунгли. У этой обуви по-прежнему много поклонников, что неудивительно. Из-за отсутствия шнуровки кеды легко надевать и снимать. Текстильный верх позволяет ногам «дышать» и не натирает кожу. Стоят слипоны совсем не дорого. В случае загрязнения их можно постирать в машинке. А главное — они идут всем девчонкам без исключения. Хотя почему только девчонкам? И мальчишкам тоже!



Диетическая мифология

Тема диеты — бесконечная. Почему? Да потому, что мы бесконечно хотим есть. Но как при этом оставаться стройными? Попробуем разобраться, а заодно развенчаем мифы о диете.

Миф № 1: Если хочешь быть стройной, нельзя есть картошку, макароны и хлеб

Любой натуральный продукт, будь то злак, фрукт, овощ, мясо или рыба, полезен. Он богат витаминами и веществами, необходи-



мыми для нормального существования. Поэтому все эти продукты можно и даже нужно есть. Но! Если ты просто отварить картошку (или запечешь ее в мундире), она будет содержать всего 80 ккал на 100г. А если ты ее пожаришь на масле — все 350! Чувствуешь разницу? Так что помни: картофель в мундире и жареная картошка (а также картофельные чипсы) — это блюда с разной калорийностью. Первое полезно и вполне диетично, а второго лучше избегать.

Миф № 2: После шести есть нельзя

А после семи (котлет) можно :) На самом деле это неправильно (в смысле — не есть после шести). Наш организм привык получать после трудного учебного или рабочего дня «награду»: порцию питательной пищи. И очень многие люди не могут даже уснуть на голодный желудок. Более того — срываются и наедаются уже ближе к полуночи, что действительно вредно. А лучше бы тихо-мирно поужинали часиков в семь-восемь. Поэтому нужно помнить: принципиально не то, во сколько ты что-то съешь, а общее количество калорий за день и качество пищи.



Миф № 3: Есть волшебные продукты, которые сжигают жир, и их можно есть сколько хочешь

Да уж, каждый из нас слышал, что ананасы и грейпфруты якобы сжигают жиры. Но, увы и ах, как показали исследования, они не обладают такой сказочной способностью. Зато эти фрукты улучшают обмен веществ и насыщены массой полезных микроэлементов и витаминов. Например, ананас содержит бромелайн — фермент, который помогает переваривать пищу, а вовсе не сжигать жир, как бы нам этого ни хотелось ;)



От перемены мест дружба (не)меняется

Иногда подруга становится самым близким человеком на свете, и кажется, что расставание с ней пережить просто невозможно. Как быть, если одна из вас уезжает далеко и надолго?

Чтобы сохранить тот кусочек тепла, который вас всегда связывал, нарисуйте «Историю вашей дружбы».

1. Возьмите большой лист бумаги, что-то вроде плаката, и составьте рисунок-коллаж.



Одна часть картины останется у тебя, другая у подруги.

2. Вспомните все самые важные события вашей дружбы: путешествия, праздники, какие-то особенные встречи.

3. Попробуйте изобразить все это на бумаге. Используйте самые разные средства: краски, карандаши, пластилин, фотографии.

4. Изображайте не только буквальные события. Используйте метафоры и ассоциации. Можете придумать, например, путешествие в волшебный лес — изобразите такое магическое место. Важно, чтобы на картине были не только собственно события, а что-то большее — настроение, чувства, мечты и фантазии, образы и впечатления.

5. Может, вы придумаете способ сделать так, чтобы у каждой осталось по одному экземпляру. Например, можно нарисовать два разных рисунка. А может быть, вы сделаете рисунки друг для друга: ты для нее, она — для тебя.

6. И когда вы уже будете в разных городах, каждая сможет достать свою половину рисунка, окинуть ее взглядом, почувствовать



тепло и поддержку вашей дружбы, которой не помешают ни расстояние, ни время — ведь она действительно настоящая дружба.



Советы советского кино

Пройди наш тест — и узнаешь, на какую героиню легендарного советского кино ты больше похожа по характеру. А потом обязательно посмотри все четыре фильма — поверь, после этого ты никогда уже не будешь прежней.

1. Твое обычное поведение на уроке:

А) «Десять раз подниму руку — пусть поставят заслуженную пятерку, зря, что ли, учила?»;



Б) «Буду стараться ответить, вдруг я в следующий раз не так хорошо выучу?»;

В) «Буду отсиживаться на задней парте, пока меня не спросят. Терпеть не могу поднимать руку и отвечать у доски»;

Г) «Буду сидеть молча. Спросят — отвечу. Не спросят — переживу».

2. Твоя мимика и жесты:

А) «Часто я громко говорю, активно жестикулирую, мимика у меня тоже ярко выражена»;

Б) «У меня всегда спокойная улыбка на лице. Я не слишком много жестикулирую и разговариваю»;

В) «Глядя на меня, всегда можно сразу понять мое настроение. Увы, не умею притворяться»;

Г) «В большинстве ситуаций мое лицо невозмутимо. Разве что ухмыльнусь иногда кончиком губ».

3. Закончи фразу: «Хорошо...»

А) «...стать известной и популярной, добиться успеха в жизни»;

Б) «...заниматься всю жизнь тем, чем хочется»;



В) «...понять, в чем смысл жизни, и обрести гармонию в душе»;

Г) «...быть такой, как я! Красивой, умной, веселой и смелой».

4. Как ты реагируешь, когда в тебя влюбляются?

А) «Да пожалуйста! Главное, чтобы это никому из нас не было в напряг»;

Б) «Мне больше нравится просто дружить и общаться с мальчиками, чем все эти «розы-грезы» — наверное, я до них еще не выросла»;

В) «Если это и происходит, то я этого не замечаю. Я вечно витаю где-то в своих мыслях»;

Г) «Смотря кто! Я очень разборчива. Хотя это нормально — влюбляться в меня, ведь я умница и красавица».

5. Часто ли ты помогаешь другим людям?

А) «Ну, если другой человек попросит — в принципе могу помочь, почему бы и нет»;

Б) «Конечно. Это нормально. Только я стараюсь помогать в первую очередь тем, кто сам не может справиться со своей проблемой»;



В) «Да, очень много. Только не афиширую это, не люблю хвалиться»;

Г) «В редких, исключительных случаях. А вообще я считаю, что спасение утопающих — дело рук самих утопающих».

Итак, каких букв ты набрала больше:

Больше А:

Ты похожа по характеру на Нину Соломатину из советского фильма «Карнавал». Ты такая же активная, слегка наивная, смелая, упорная, восторженная и влюбчивая девчонка. У тебя, так же как и у нее, наверняка есть Большая Светлая Мечта, к которой ты стремишься. Нина в фильме приехала из провинциального городка в столицу — поступать в театральный институт. Но в первый раз провалилась — темперамент у нее был ого-го какой, вот только говор подвел. И начались ее московские приключения: она пыталась заработать себе на жизнь то дворником, то костюмершей, то домработницей. В результате она знакомится с разными людьми, влюбляется и разочаровывается...



Больше Б:

Ты очень похожа на Катю Шевченко из фильма «Вам и не снилось». Такая же нежная, лиричная, начитанная, слегка застенчивая и очень трогательная девчонка. По сюжету старшеклассница Катя переезжает в новый район и в школе знакомится с одноклассником Ромой Лавочкиным. Постепенно их дружба перерастает в самую настоящую большую любовь, в которую отказываются верить взрослые, считая все это ребячеством. А когда мама Ромы случайно выясняет, что ее муж много лет назад был влюблен в Катину маму, то из вредности она старается разлучить юных влюбленных, чуть не сломав им жизнь и судьбу.

Больше В:

Ты больше похожа на Риту Черкасову из фильма «Доживем до понедельника». Она первая ученица в классе, умница и красавица, особа яркая и талантливая, правда, слегка эгоистичная, но популярная в школе и знающая себе цену. В фильме показаны три дня из жизни школы: четверг, пятница и суббота. И они вместили в себе все: лю-



бовь и предательство, счастье и трагедию. Фильм получился необыкновенно добрый и проникновенный, умный и тонкий, наполненный вечными темами.

Больше Г:

Ты больше похожа на Алису Селезневу из фантастического советского фильма «Гостья из будущего». Алиса очень умна, знает восемь иностранных языков. Она немного загадочна, спокойна, как бы чуть-чуть не от мира сего. Дочь профессора Селезнева увлечена наукой и в своем далеком 2084 году после уроков обучает чтению мыслей крокодила Сеню, который плавает в пруду и думать ну никак не хочет. Когда Алиса в результате целого ряда детективных и фантастических событий попадает на машине времени в 1984 год, то показывает свои невероятные для средней школьницы конца XX века способности в языках и физкультуре.



3 правила бывшей лентяйки

Эти правила пригодятся тем, кто не умеет управлять временем. Как им выжить в этом мире — таким несобранным и вечно чем-то увлекающимся.

Правило № 1: Научись переключаться

Как только чувствуешь, что потеряла интерес, отложи дело в сторону и займись чем-то другим. Заведи красивый блокнот или еже-



дневник, куда ты будешь записывать свои цели и идеи, каждый раз заглядывай в него и думай о том, на что именно тебе хочется переключиться. Например, ты вполне можешь позаниматься двадцать минут уборкой, потом порисовать, вернуться к уборке, позаниматься музыкой, поупражняться в езде на роликах. Ты удивишься, как много успеешь сделать.

Правило № 2: Не расписывай планы на каждый день.

Ты можешь действовать только по настроению. Если ты запланируешь на завтра вычесать собаку, почитать что-нибудь из списка литературы на лето и разобрать наконец со всяким хламом в шкафу, совсем не обязательно, что у тебя будет настроение заниматься именно этим. Вместо планов на завтра пиши список с делами, но помни о том, что обязательными к выполнению должны быть только те из них, которые не терпят отлагательств. И еще рядом с каждой задачей ставь крайний срок.

Правило № 3: Найди того, кто крадёт твоё время



Вокруг множество отвлекающих вещей — кино, соцсети, журналы, разговоры с подругами. Все это вполне допустимо. Проблемы появляются, когда эти «отвлекалки» крадут слишком много времени. Проследи, что именно завладевает твоим вниманием в самый неподходящий момент и постарайся уделять им как можно меньше внимания.





Свидетели по телу

Какой бы аккуратисткой ты ни была, майки, бюстгалтеры, носки и трусики имеют привычку постоянно сваливаться в шкафу в кучу, и на полке воцаряется хаос. Давай наведем порядок раз и навсегда.

Для этого тебе пригодится коробка-органайзер для хранения нижнего белья. Она разделена на секции: одну большую (для бюстгалтеров) и много-много маленьких (для трусиков, носочков и прочей мелочовки). В таком приспособлении все вещи будут на виду и никогда не свалятся в кучу, даже если ты сильно-сильно постараться. Коробку можно найти на любой вкус. Они бывают разных



расцветок, имеют мягкие и жесткие каркасы. Хранить «сундук с сокровищами» можно в любом месте. Хоть в шкафу, хоть на нем, хоть под ним :) У органайзеров есть крышки, которые надежно защищают нижнее белье от попадания пыли.



Шоколадный мусс с сюрпризом

Этот необыкновенный шоколадный десерт состоит из очень необычных ингредиентов. Ты можешь приготовить его втайне и предложить гостям угадать, что внутри. Тому, кто угадает, назначь приз ;)

2-3 банана

2-3 апельсина

2 ч. ложки какао

1 спелое авокадо



3 ч. ложки сахара **половина шоколадной плитки**

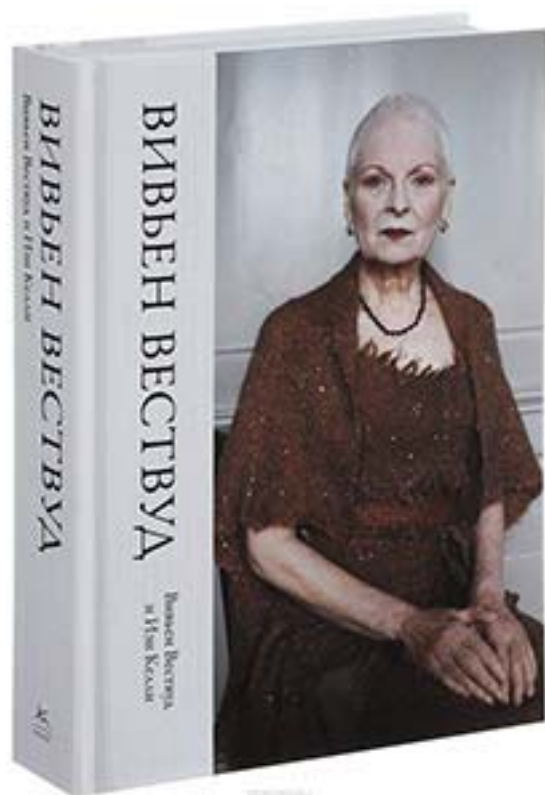
Один банан и один апельсин тщательно промыть, почистить, порезать кусочками и разложить на дно креманок.

Авокадо промыть, почистить, удалить косточку, порезать на кусочки и положить в блендер, добавив туда кусочки еще одного банана, какао и сахар. Все взбить до однородного состояния и разложить в креманки — сверху на ломтики банана и апельсина.

Когда взобьешь мусс, попробуй его на сладость — если он тебе покажется недостаточно сладким, можно немного добавить сахара.

Шоколадную плитку натереть на крупной терке, посыпать сверху на шоколадный мусс. Чтобы шоколадная плитка не растаяла у тебя в руках, перед измельчением поддержи ее в холодильнике.

Апельсин порезать тонкими полукругами — украсить ими креманки и подавать к столу.



Вивьен Вествуд, Иэн Келли. «Вивьен Вествуд»

Кто может лучше рассказать о своей жизни, чем сам человек? Вот и Вивьен Вествуд — «королева панка», легенда бунтарского, провокационного британского дизайна — написала увлекательную историю своей карьеры (вместе с известным биографом Иэном Келли). Она рассказала о событиях, людях и идеях, которые сформировали ее непростую личность. А в качестве иллюстраций тут представлены фотографии созданных Вествуд нарядов, ее рисунки, наброски и эскизы принтов. Есть на что посмотреть!



Нам позвонили из Рая и сказали,
что от них сбежал самый красивый
ангелочек, но мы тебя не выдали ;)



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