

Online МАРУСЯ

Неделя сочного августа
2018



Здравствуй, солнце!

Любимый читает «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
magicia.ru в разделе «Подписка»*



Пора по парам

Ты знаешь, в чем разница между плиссе и гофре? А чем худи отличается от свитшота? Если да, аплодируем тебе стоя. А если нет, внимательно прочитай статью и никогда больше не запутаешься в названиях.

СВИТШОТ ИЛИ ХУДИ?



Изначально **СВИТШОТ** — хлопковая толстовка свободного кроя без молнии и капюшона, была частью спортивной формы. Ее надевали после тренировок и в перерывах между ними, чтобы впитать пот и не дать телу переохладиться. Собственно, отсюда и пошло название: sweat (потеть) + shirt (рубашка) = sweatshirt. Классические модели имеют круглую горловину, рукава реглан и резинку на воротнике, манжетах и внизу изделия.

Худи — это тот же свитшот, но с капюшоном и большим накладным карманом-кенгуру спереди. Как и свитшот, он имеет говорящее название: hoodie, от англ. hood — «капюшон». Модели бывают женскими и мужскими. Женские, как правило, имеют удлиненный фасон и обычно доходят до середины бедра.

Гофре или плиссе?

Складки **гофре** расположены под углом, как гармошка, и обычно имеют одинаковую ширину. Встречается и расклевшенное гофре. К примеру, у талии ширина складок равна 0,5 см, а у подола — 2 см.

Плиссе — это параллельные плоские складки на ткани, которые всегда шире под-



гиба. Например, складка 1,4 см, подгиб 1 см, вторая складка 1,4 см, подгиб 1 см и т. д. Благодаря этому складки не топорщатся, как в гофре, а «лежат».

Кейп или пончо?

Кейп в переводе с англ. *cape* означает «накидка». Это пальто трапециевидной формы, полочки которого скреплены у шеи символической застежкой. У кейпа нет рукавов, только прорези. Все остальные элементы — карманы, воротник, пояс — зависят от конкретной модели.

Пончо напоминает большой кусок ткани с отверстием для головы посередине и является традиционной одеждой жителей латиноамериканских стран.

На фото: свитшот из коллекции ТВОЕ



Здравствуй, солнце!

Приятной заменой изнурительным тренировкам может стать занятие йогой. Представляем тебе комплекс упражнений из хатха-йоги под красивым названием «Сурья намаскар» или «Приветствие солнцу». Он не требует серьезной физической подготовки, но если выполнять его регулярно, то твои мышцы станут сильными, у тебя появится хорошая растяжка и красивая осанка.



Упражнение № 1

Встань на передний край гимнастического коврика. Ноги вместе. На вдохе подними руки вверх через стороны и соедини прямые руки над головой, прижав ладони друг к другу. Тянись макушкой вверх, а плечи тяни вниз и назад. Взгляд устреми вверх, словно ты смотришь на большие пальцы рук.

Упражнение № 2

На выдохе опусти голову вниз к коленям. Старайся прижать к ногам грудную клетку, можешь помочь себе руками, обхватив колени и прижимая корпус к ногам, но помни, что все надо делать плавно, без перенапряжения и ни в коем случае не рывками.

Упражнение № 3

На вдохе посмотри вперед, опусти руки на пол по бокам от ступней (ладони смотря вперед!) и сделай прыжок ногами назад — у тебя получится так называемая «планка», которая похожа на исходную позицию для отжиманий.

Упражнение № 4

На выдохе стой в планке. Ноги на ширине таза, руки прямые, ступни «стоят» на мысках.



Руки, пресс и ягодицы напряжены, а голова, шея, спина, таз и ноги составляют прямую линию. Не допускай прогиба в пояснице.

Упражнение № 5

Задерживая дыхание, согни руки в локтях и опусти вниз, опираясь на ладони, как будто собираешься отжиматься. При этом бедра, живот и таз удержи на весу, но если очень тяжело, то можешь опустить на пол слегка согнутые колени.

Упражнение № 6

Теперь на вдохе выпрями руки, верхней частью тела тянись вверх, раскрывая грудную клетку и прогибаясь в пояснице, а ноги и бедра опусти на пол. Оттягивай плечи назад и вниз, а взгляд устрями вверх.

Упражнение № 7

На выдохе, отталкиваясь ладонями от пола, подними таз вверх и выпрями ноги, голова и шея должны быть расслаблены и смотреть вниз. Получается перевернутая буква «V» или «поза собака мордой вниз». Руками отталкивайся от коврика, таз направляй вверх. Смотри в центр живота. Пстой так пять секунд.



Упражнение № 8

На вдохе приставь ноги к рукам. Держи ноги вместе и старайся прижать грудную клетку и голову к ногам. Дыши ровно.

Упражнение № 9

Теперь на вдохе посмотри вперед и подними корпус наверх, разводя руки через стороны, и соедини прямые руки над головой, прижав ладони друг к другу. Твой взгляд должен быть устремлен на большие пальцы рук.

Упражнение № 10

На выдохе опусти руки через стороны. Восстанови дыхание, если требуется.

Фото из архива журнала «Маруся»

Иллюстрация: [Designed by Freepik](#)



Бутерброд с кришкой

Если тебе придется руководить людьми, то совсем без критики, как правило, не получается. Поэтому помни: если тебе необходимо сделать замечание, «заверни» его в похвалу. Отметь в работе человека что-то



позитивное, потом скажи замечание, и снова похвали. Получится такой вот «бутерброд с критикой».

При этом не критикуй личные качества и способности. Ничто не снижает желание работать больше, чем слова «ты глупый (ленивый, невнимательный и пр.)». Если надо что-то исправить, говори про действия. Например, так: «Мне очень нравится, как вы придумали сделать плакат! Ярко, сразу бросается в глаза даже с большого расстояния. Вот только эта картинка закрывает слова, а здесь шрифт слишком мелкий. Хотя сама картинка и текст — замечательные!» Вот это «бутерброд с критикой» без оценки личных качеств. Так твои «сотрудники» легко исправят недостатки. А если ты им скажешь: «Вы что, слепые, не видите, что на вашем плакате ничего невозможно рассмотреть?!», то вряд ли они с тобой захотят и работать, и вообще общаться в будущем. Будь внимательна к своим словам и поступкам, цени всех членов своей команды.

Иллюстрация: [Designed by Freepik](#)



«Невероятная тайна Лулу»

Если тебе нравятся истории о добре, дружбе и любви, обязательно посмотри этот мультфильм.

Лулу — волк, а его лучший друг Том — кролик. Они беззаботно жили в Стране Кроликов, пока однажды Лулу не узнал, что его мама жива. И уговорил приятеля отправиться на ее поиски. Вот так и получилось, что они оказались в княжестве Вольфенберг в самый разгар Фестиваля Плотоядных. Так что теперь бедолаге Тому грозит опасность стать украшением стола, а Лулу придется исхитриться, чтобы его спасти. Кстати, этот очаровательный французский мультфильм получил премию «Сезар». От души рекомендуем!



*«Дождики»,
«Конский праздник»
и другие*

Во всем мире август не особенно богат праздниками. Оно и понятно: веселиться некогда, время собирать урожай! Но для тех, у кого богатая фантазия, и работа может стать самым настоящим развлечением...

В Британии, например, с давних времен 1 августа отмечают праздник Лунгаса («Свадьба Луга»), день первой жатвы. Люди



целыми семьями в самых лучших нарядах выходили в поле. Глава семьи торжественно срезал первые колосья нового урожая, а уж после этого к жатве подключались и все остальные.

В Чехии в самом конце лета отмечали «дожинки» — конец полевых работ. Последний сноп жнецы украшали всяческими прибаамбасами вроде разноцветных ленточек и сплели огромный дожинковый венок из всех злаков, какие только уродились на поле. Чтобы он выглядел понаряднее, в него добавляли бумажные и живые цветы. У нас же полагалось оставить на поле горсть несрезанных колосьев, перевитых лентой, чтобы следующий урожай был хорошим.

В России пятого августа девушки отправлялись собирать малину и калину, восьмого шли в лес по грибы, распевая соответствующие песенки, а девятнадцатого — первый раз в году лакомились поспевшими яблоками.

Тридцать первого августа был совершенно не рабочий день, «конский праздник» — день Фрола и Лавра, лошадиных покровителей. В честь этого события непарнокопытных дру-



зей человечества кормили до отвала и позволяли им отдохнуть от хозяйственных дел. Даже скачки в этот праздник проводить не полагалось!

Фото: [Designed by Molostock / Freepik](#)



Сырники-оладушки с сюрпризом

В этом блюде соединились сразу два традиционных рецепта — сырники и оладушки. А главное — это сырники-оладушки не только вкусные, но и очень полезные: в них и творог, и морковь, и яблоки. Приготовь их тайком и предложи гостям угадать, из чего они. Тому, кто назовет все ингредиенты, назначь приз — дополнительную порцию оладушек :)



200 г творога

1 средняя морковка

2 маленьких яблока (или 1 крупное)

2 яйца

4 ст. ложки муки

4 ч. ложки сахара

растительное масло для жарки

Морковку помыть, почистить, натереть на самой-самой мелкой терке или измельчить в блендере. Яблоки помыть, разрезать на четвертинки, удалить сердцевинку, натереть на терке так, чтобы шкурка осталась у тебя в руке. В миске смешать творог, тертые морковь и яблоки, яйца, сахар и муку. Замесить однородное тесто.

Широкую сковороду поставить на огонь, нагреть, налить 2 ст. ложки растительного масла, затем начать выкладывать столовой ложкой тесто, формируя небольшие сырники-оладушки. Уменьшить огонь и жарить очень медленно, чтобы внутри они успели пропечься. Аккуратно перевернуть на другую сторону и пожарить до конца, не увеличивая огонь (7-10 минут с каждой стороны),



накрыть крышкой и дать постоять минут 10-15.

Подавать к столу со сметаной или вареньем — по желанию.

Фото из архива журнала «Маруся»



Наринэ Абгарян. «Счастье Муры»

Это серия маленьких историй — смешных, печальных и трогательных — про девочку Муру и ее родственников. Мура живет в деревне с братом Гришкой и бабушкой, потому что родители уехали на полгода в другой город. Приключений у нее хватает, ведь вокруг столько всего интересного: то бешеную газонокосилку надо догнать, то спустить на веревке застрявшего на дереве председателя, то просто за грибами сходить... Книга удивительно теплая и добрая. Наверняка родителям она тоже понравится.



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.margia.ru