

Online МАРУСЯ

Неделя цветущего мая
2019



Новая сказка
Шехерезады

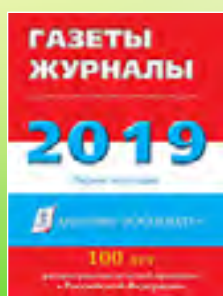
Любимый читать «Марусю»?



Радуйся весне
с «Марусей»

Подписка во всех почтовых отделениях

Подписка на журнал «Маруся»
(печатная ежемесячная версия)
через почту по каталогам



«Газеты.
Журналы»
35631



«Пресса
России»
40566



«Каталог
русской
прессы»
99560



«Подписные
издания»
Официальный
каталог Почты
России
П2283

**Распечатать купон можно на сайте
marusia.ru в разделе «Подписка»**



Москва и москвичи в годы войны

Музей Москвы представит выставку «Город на высоте: Москва и москвичи в годы войны» на смотровой площадке в комплексе «Москва-Сити».

Выставка будет посвящена жизни города и горожан в годы Великой Отечественной войны. В экспозиции — цифровые копии уникальных документов: фотографии Москвы 1941-1945 годов и послевоенной жизни 1950-90-х, фронтовые письма и воспоминания москвичей, документы эпохи. Авторы фотографий — знаменитые фотокорреспонденты военных лет: А.Устинов, Е.Халдей, С.Фрид-



лянд, М.Румнов, А.Капустянский и другие.

Ознакомиться с экспозицией можно с 30 апреля по 1 июня на территории смотровой площадки «Panorama 360» на 89-м этаже башни «Федерация Восток» комплекса «Москва-Сити».

*(Информация предоставлена Agency
TURNER).*

*Иллюстрация: [Designed by Olga spb /](#)
[Freepik](#)*



Новая сказка Шехерезады

Матовое сияние золота и меди, шелковые платки и массивные украшения... Восточный стиль актуален как никогда!

Такое чувство, будто дизайнеры сговорились и все как один ударились в этно. Подиумы и прилавки магазинов заполонили экзотические вещицы, напоминающие то ли сувениры из стран Ближнего Востока, то ли бесценные трофеи из заброшенных азиат-



ских аулов. Тут тебе и платья из ткани, повторяющей рисунок таджикского ковра. И перстни с огромными камнями. И звенящие браслеты на запястья и лодыжки.

Все это великолепие не просто радует глаз, но и несет в себе глубокий смысл. Так, например, рисунок «пейсли», или попросту «восточный огурец», является чуть ли не символом бесконечной Вселенной. А затейливые орнаменты на коврах востоковеды сравнивают с песней акына. Эти узоры «звучат» для посвященных, как стихотворные строфы, в которых передана история того или иного народа.

Кстати, многие модельеры признались, что при работе с тканью не придумывали узоры, а просто копировали их с восточных ковров. Поэтому не исключено, что на какой-нибудь сумочке может оказаться зашифрованная история завоевания Персии Александром Македонским. Было бы желание ее разглядеть!

В общем, как ни крути, а без вещиц, наполненных восточной эстетикой, стильным барышням в этом месяце никак не обойтись.

Фото: [*Designed by prostooleh / Freepik*](#)



Семь раз отмерь

Тебе очень хочется коротко подстричься, но ты не уверена, что это хорошая идея? А давай мы приведем аргументы «за» стрижку и «против». А ты отметишь наиболее важные для себя и сделаешь верный выбор.

Аргументы «за»:

1. Если идею коротко подстричься ты вынашиваешь давно и новый имидж не выходит у тебя из головы, то тебе стоит подстричься.
2. Если у тебя толстые и тяжелые волосы, которые при затягивании в хвостик или пучок способствуют появлению головных болей или какого-то дискомфорта, то да, тебе стоит это



сделать. Ведь чем короче такие волосы, тем они легче и, соответственно, легче тебе.

Аргументы «против»:

1. Не надо стричься, если решение принято вследствие какого-то эмоционального порыва, например, когда длинные волосы капитально запутались в расческе.

2. Неудачная мысль кардинально меняться в угоду моде или из-за желания подражать кому-то.

3. Еще стоит учитывать тот факт, что короткие волосы тебе придется чаще мыть, сразу после мытья их надо укладывать, а еще раз в месяц посещать парикмахера. И если ты не готова осваивать новые стили укладки и тратить на свой внешний вид больше времени и денег, чем обычно, то стричься тоже не нужно.

Еще раз хорошенько подумай: стоит ли овчинка выделки. И, может быть, тебе не стоит стричься сразу очень коротко. Сделай средний вариант и походи с ним. А дальше будет видно.

Фото: [Designed by freepic.diller / Freepik](https://www.freepic.com/free-vector/illustrations/index.html)



Вредные советы

Помочь страдающему не всегда легко, для этого требуется некоторый опыт. Остановимся на распространенных, но малоэффективных способах оказать помощь.

1. «Я знаю, что тебе нужно делать в этой ситуации».

Конечно, все мы знаем, что нет безвыходных ситуаций, всегда можно найти подходящее решение. Однако страдающего чужие советы чаще всего только раздражают, так как в этом случае игнорируются его чувства, которые для него сейчас важнее.



2. «Все будет хорошо, не переживай!»

Действительно, все трудности, как правило, временные. Даже тогда, когда кажется, что «это навсегда». Порой так можно слегка успокоить страдающего человека, но лучше этим не злоупотреблять, потому что зачастую эти фразы кажутся человеку пустыми, он думает, что ты не понимаешь глубину его переживаний.

3. «Ты мой несчастненький!»

Кажется достаточно логичным такое мышление: если необходимо раскрыть неприятные чувства, значит, будет полезно их усиливать. Но это не так. Потому что у каждого человека есть предел негативных эмоций, которые он испытывает. В противном случае чувства захлестывают, разрушают.

4. «Не обращай внимания, это ерунда!»

Нам со стороны может казаться, что дело не стоит таких переживаний. Но кто знает? Иногда накопившееся напряжение выливается совершенно по пустяковому поводу. Поэтому если твоя подруга плачет из-за потерянной резинки для волос, не спеши сме-



яться над ней. Наверняка на самом деле ее слезы совсем по другому поводу.

5. «Соберись, тряпка!»

Это крайний вариант способа, описанного в предыдущем пункте. Один из самых неудачных методов помощи. Как и в других случаях, это может помочь на короткое время, но накопленные чувства рано или поздно прорвут этот заслон.

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



Знать – на «пять»!

На носу экзамены, и мы тоже решили немного тебя протестировать. Отдохни от сложных задач и проверь, много ли ты знаешь о звездах музыки и кино. Если ответишь на все вопросы правильно, получишь заслуженную пятерку!

1. Элтон Джон коллекционирует...

- А) очки;
- Б) сапоги;



- В) фуражки;
- Г) ластики.

2. Джонни Депп боится...

- А) темноты;
- Б) Тима Бертона;
- В) пауков;
- Г) мышеловок.

3. Угадай, как в детстве называли Диму Билана?

- А) Юлий Цезарь;
- Б) Шерлок Холмс;
- В) Д`Артаньян;
- Г) Микки-маус.

4. Анджелина Джоли в молодости была...

- А) готом;
- Б) панком;
- В) металлистом;
- Г) хиппи.

5. Естественный цвет волос Кэти Перри похож на...

- А) морковь;
- Б) баклажан;
- В) шоколад;
- Г) банан.



6. Угадай, кем мечтала стать МакСим в детстве:

- А) футболистом;
- Б) певицей;
- В) пилотом;
- Г) врачом.

7. Любимое домашнее животное Шакиры - это...

- А) кролик;
- Б) карликовая свинка — мини-пиг;
- В) кот;
- Г) панда.

А теперь посмотри ответы и посчитай, на сколько вопросов ты ответила правильно:

1-А, 2-В, 3-Б, 4-А, 5-Г, 6-Б, 7-А

Итак, твой результат:

0-3 правильных ответа

Признайся честно, шоу-бизнес тебя не особо интересует. Ты просто придумывала ответы на ходу. Впрочем, не огорчайся: раз у тебя такая богатая фантазия, значит, и экзамены будет сдавать легко, например, написать хорошее сочинение тебе будет проще простого!



4-5 правильных ответов

Ты внимательно следишь за жизнью звезд! Ведь у тебя отличная память на все необычное (включая знаменитостей). А еще наверняка ты без труда ответила на вопросы о любимце Шакиры и о том, кого боится Джонни Депп :) Продолжай в том же духе и точно получишь пятерку по биологии!

6-7 правильных ответов

Ты знаешь о звездах практически все, молодец! Но погоди минутку... неужели ты читала биографии знаменитостей вместо того, чтобы заниматься математикой или литературой? Нет, не может быть. Наверняка ты одинаково хорошо готовишься ко всем экзаменам, и не только шуточным. Мы в этом просто уверены!

Иллюстрация: [Designed by macrovector / Freepik](#)



Хозяйка или разгильдяйка?

Конечно, кроме хлопот по дому, у каждой юной барышни найдется немало других занятий. Но все-таки большинству девушек удастся совмещать учения и развлечения с хозяйственными заботами. Ты согласна с этим высказыванием?



Ты оставляешь свою грязную тарелку возле раковины, надеясь, что ее кто-нибудь помоеет по доброте душевной.

Тебе нужно встретиться со своим парнем, сходить с подружкой в кино, написать доклад, убратся в комнате... Разумеется, в перечисленной последовательности.

Когда ты прочитала у фантаста Терри Пратчетта о Пожирателе носков, то поняла наконец, куда они все деваются!

Из всех цветов на твоём подоконнике может выжить разве что кактус. Да и то не всякий, а привыкший годами обходиться без воды.

Ты пробовала вязать свитер, потом решила, что это будет шарф... В общем, эту тряпочку ты запрятала подальше в шкаф: может быть, в далеком будущем ты и завершишь свой грандиозный труд.

Когда подружка спрашивает, почему у тебя кофточка мятая, ты убеждаешь ее, что это оригинальная дизайнерская задумка.

Если тебя отправили за продуктами, но не дали список, что нужно купить, ужинать придется йогуртом, майонезом, шоколадкой и новой помадой.



Ты постоянно забываешь закрывать тюбик с зубной пастой, шампунь, гель для душа.

Если оторвалась пуговица на рубашке, придется долго ходить с жалобным видом за мамой и канючить: «Ма-ам... Ну, ма-ам... Помоги бедному ребеночку.... Пришей, а?»

Когда перед приходом гостей нужно срочно навести порядок, ты просто запи- хиваешь в шкаф все вещи, которые валяются на виду, поплотнее их утрамбовываешь и молишься, чтобы в самый ответственный момент двери не распахнулись — и все это богатство не вывалилось обратно.

Телефоны, записанные в пыли на сто- ле, — это не анекдот, а суровая реальность.

Перед контрольной ты пыталась найти свои шпаргалки, которые только вчера написала, но обнаружила лишь записочку от Владика из параллельного класса, прошлогодние би- леты в кино...

Ты уже вторую неделю откладываешь генеральную уборку в своей комнате, объяс- няя родителям, что тебя непосильно нагру- жают в школе. Но при этом пару контроль-



ных работ ты уже прогуляла, поскольку так и не нашла пропавшие «шпоры».

Зачем заморачиваться и готовить настоящий борщ, если можно вскипятить «быстро-растворимый» супчик из пакетика!

А если этот супчик убежит, пятна на плите отмоеет специально обученная мама.

Теперь признавайся — только честно! — сколько раз ты ответила «да».

0-4: Ты почти что образцовая хозяйка. Может быть, в твоей жизни и есть место мелким кулинарным неудачам и легкому беспорядку на столе, но ты активно работаешь над собой. Совершенству нет предела, ты еще успеешь стать идеальной. А пока можно себе позволить немножко безделия и разгильдяйства.

5-9: Иногда у тебя случаются неконтролируемые приступы лени. Ты сумеешь более успешно с ними бороться, если у тебя будет стимул. Помни, что активная уборка «сжигает» не меньше калорий, чем занятия в фитнес-центре, а приготовление обеда — это не рутина, а творческое занятие, упражнение для твоей фантазии.



10-17: Все на так плохо... Все еще хуже! Из тебя вышел бы хороший рабовладелец-эксплуататор: ты всю работу безжалостно сваливаешь на родителей. Не пора ли из «домомучительницы» превращаться в маленькую хозяйку большого дома — и стать наконец взрослой?

Иллюстрация: [*Designed by iconicbestiary / Freepik*](#)



Экзамен на отлично: дай пять!

Вторая половина весны — время, когда нужно усиленно сидеть за учебниками: у кого-то впереди ГИА, у других ЕГЭ, а у третьих просто итоговые зачеты. А за окном такая погода! Но нужно собрать волю в кулак. Рассказываем, как это сделать.

Нужный уровень волнения

От того, волнуешься ты или нет, зависит твой результат на экзамене. Причем все не



так просто, как может показаться на первый взгляд. С одной стороны, если нервное напряжение слишком сильное, ты ничего не сможешь вспомнить. А если ты слишком спокойна, твои мозги будут «расслаблены» и не смогут хорошо и быстро соображать. Поэтому во время подготовки к экзамену необходим такой уровень волнения, чтобы быть бодрым и собранным, но не впадать в ступор.

Содержательная подготовка

Рисуй конспекты. Да, да. Не пиши, а рисуй! Используй разноцветные маркеры, ручки, карандаши и краски. Очень помогает запоминать нужный тебе материал метод интеллект-карт. Он действительно улучшает усвоение информации в разы!

Рассказывай и обсуждай. Обязательно пересказывай то, что учишь. Хотя бы сама себе. Идеальный вариант, если вы с друзьями-подругами договоритесь в какие-то дни встречаться и рассказывать друг другу то, что выучили.

Режим и питание

Наш организм работает ритмично. Если ты сможешь соблюдать распорядок дня, то ока-



жешь огромную услугу своей голове и нервной системе. Ты привыкнешь работать и отдыхать в определенное время. При этом оба эти занятия станут более результативными.

Распорядок дня кроме подготовки должен включать:

- прием пищи не менее трех раз;
- прогулка на свежем воздухе;
- сон не менее 7 часов;
- общение или другие приятные занятия, чтобы полностью освободить голову (только не сидение в соцсетях, которое напряжет тебе еще больше).

Иллюстрация: [Designed by Freepik](#)



Я настолько устала, что усталость
во мне устала уставать от того,
что я устала.

Иллюстрация: [Designed by Dooder / Freepik](#)



Брюс Кэмерон. «Хозяин собаки»

События этой книги происходят в эпоху палеолита. В ходе жестокой борьбы за власть Мор становится изгоем. Оставшись без поддержки сородичей, он находит себе убежище в пещере, где обнаруживает раненую волчицу с волчатами. С этого момента начинается удивительная история дружбы человека и волка. А тем временем племя Мора идет по его следу, а значит, и он сам, и его новый друг в опасности.



Победи себя и выиграешь
тысячи битв.

Иллюстрация: [Designed by Ddraw / Freepik](#)



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