

Online МАРУСЯ

Неделя весёлого января

Выпуск #65



О диетах знаю всё





Фокус-покус

5 марта 2018 года в столичном «Крокус Сити Холле» маэстро магии и волшебства Гаэтано Триджиано представит свое новое шоу «Иллюзия обмана».

Впервые итальянский иллюзионист приехал в Россию в конце 2013 года. Тогда Триджиано стал главным героем новогоднего представления «Волшебник страны ОЗ». А весной 2017 года артист показал свое шоу «Магия Иллюзий».

Кстати, Гаэтано Триджиано разработал фокусы к фильму «Иллюзия обмана» с Морганом Фрименом и Вуди Харрельсоном. Кроме того, чародей получил множество наград,



включая одну из самых престижных премий Mandrake d'Or в номинации «Лучший волшебный артист года». Его фокусы действительно завораживают.

*(Информация предоставлена
Agency TURNE).*



Ищу пару

Джинсы вне моды и времени. Главное — найти пару, идеально сидящую по фигуре. Лови ценные советы.

Для того чтобы понять, какая модель тебе подходит, нужно знать свои сильные и слабые стороны. Если у тебя узкие бедра, ищи джинсы с лампасами контрастного цвета. В качестве бонуса получишь иллюзию бесконечно длинных ног. Придать объем плоским ягодицам помогут брюки, расклешенные от бедра. Клеш от колена идеально подойдет обладательницам пышных форм. Скинни



облегают тело, как вторая кожа, поэтому позволить себе их могут только девушки с модельной фигурой. Тем, кто стесняется своих узких мальчишеских бедер, стоит присмотреться к бойфрендам — они добавят объема там, где его не хватает. А вот классические джинсы прямого кроя универсальны. Они подходят всем без исключения.



О диетах знаю всё

Если за праздничным столом ты активно налегала на вкусняшки, то лишние граммы и даже килограммы не заставили себя долго ждать. Может быть, пора сесть на диету? Кстати, давай проверим, что ты знаешь о диетах и здоровом питании.

1. Какое выражение наиболее верно с точки зрения диетологии?

А) «Завтрак съешь сам, обед тоже и про ужин не забудь»;

Б) «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу»;



В) «Завтрак съешь в обед, обед перенеси на ужин, а ужин припречь — ночью пригодится».

2. Что за зверь такой — калория?

А) «Единица количества теплоты»;

Б) «Единица, которой измеряют питательность еды»;

В) «Единица, которой измеряют один грамм любой еды».

3. Сколько калорий в день нужно потреблять, чтобы не поправиться?

А) «Это зависит от пола, возраста, исходного веса и физической активности»;

Б) «Примерно 1800-1900 ккал в день»;

В) «Чем меньше, тем лучше».

4. Лучшая диета та, во время которой лишний вес уходит...

А) ...постепенно;

Б) ...очень быстро;

В) ...неважно как, главное — результат.

5. Какой продукт содержит меньше калорий?

А) «Маргарин»;

Б) «Сливочное масло»;

В) «Подсолнечное масло».



6. Ты купила сладкую плюшку. Когда ее лучше съесть, чтобы не навредить фигуре?

А) «На завтрак, так как с утра обмен веществ самый быстрый»;

Б) «Не важно, главное — не побежать за второй»;

В) «Вкусная булочка — отличная замена ужину!».

7. А что вообще обозначает это слово «диета»?

А) Правила употребления пищи;

Б) Стил ь питания, направленный на снижение лишнего веса;

В) Список продуктов, которые есть нельзя.

Итак, каких букв ты набрала больше:

Больше А:

Наши поздравления! Ты определенно знаешь толк в диетологии и здоровом питании. Наверняка ты посмотрела много передач, прочитала немало умных статей и книги и сама без труда можешь прочитать лекцию на эту тему. Ты выучила назубок калорийность многих продуктов. Для тебя не проблема определить вес порции на глаз, тут же рассказать



о количестве белков, жиров, углеводов в данном блюде и его пользе для здоровья. Это очень похвально. Но вполне возможно, что все эти знания ты никак не решишься применить на практике. А, может быть, и наоборот, ты — настоящий практик и настолько жестко соблюдаешь все правила, что это уже стало походить на манию.

Больше Б:

Твои знания в области диетологии и здорового питания нельзя назвать блестящими. Ты, несомненно, кое-что знаешь о правильной борьбе с лишним весом, но, скорее всего, твои знания поверхностны. Возможно, сражаться с лишним жирком на талии ты чаще всего решаешь либо перед каким-то важным событием, например, днем рождения, новогодней вечеринкой или летними каникулами. Тогда-то ты и начинаешь по-быстрому искать необходимую информацию, которая постепенно улетучивается из твоей памяти, как только ты перестаешь худеть.

Больше В:

Увы, про диеты и здоровое питание ты почти ничего не знаешь. Вполне возможно,



причина такой неосведомленности в том, что у тебя нет потребности в борьбе с лишними килограммами или же в твоей семье просто не принято следить за весом. Конечно, жизнь без ограничений и постоянных мыслей о пользе и вреде той или иной пищи легка и приятна. Но до поры до времени. Ведь забота о тонкой талии и думы о том, что лежит у нас в тарелке, необходимы не столько для красоты тела, сколько для нашего же здоровья. Лишний вес всегда приводит к проблемам и рано или поздно сказывается на самочувствии. И невнимательное отношение к тому, что ты ешь, даже при отсутствии жировых складочек на теле также негативно влияет на здоровье.



Я ль на свете всех милее?

Ученые пришли к выводу, что симпатия или антипатия возникают... за первые 10 секунд общения! Удивительно, но именно за такой промежуток времени мы составляем мнение об окружающих.

Итак, чтобы понравиться собеседнику, надо запомнить три простых правила:

1. Каждый человек — неповторим, и всем быть по душе просто невозможно.



Главное — в первую очередь нравиться самой себе. Но — без самодовольства, эгоизма и высокомерия. Просто нравиться :)

2. Людей без недостатков не существует. Как и без достоинств. Поэтому подчеркивай и развивай все положительное в себе и борись с недостатками, с которыми тебе под силу справиться. Но без фанатизма.

3. Будь собой, не пытайся кого-то копировать и кому-то подражать вслепую. Хотя это не значит, что ты не должна брать пример с того, кого уважаешь. Авторитеты обязательно должны быть. Но не пытайся становиться их точной копией. Формируй в себе самостоятельную личность.



Вот так влог!

Ты хочешь завести свой видео блог? Тогда напиши сценарий,ними и смонтируй ролик, загрузи его в интернет... и приготовься к критике. Это неотъемлемая часть интернет-журналистики.

Но для начала ты должна научиться отличать конструктивную критику от деструктивной. На последнюю не стоит обращать никакого внимания. Прислушивайся лишь к той, которая имеет отношение к твоей работе. Например, «У вас нечеткое изображение» — это пример конструктивной критики. А «Что за бред? Как это вообще можно



смотреть?» — пример деструктивных комментариев, то есть троллинга.

И еще несколько добрых советов.

Влог редко становится популярным только благодаря своему появлению на видеоканале. Как правило, просмотры начинаются с показа видео своим друзьям и знакомым и просьбы поделиться ссылкой на него в соцсетях.

Важно обеспечить свою безопасность: не вдаваться в слишком личные подробности на своем видеоканале, не рассказывать, где ты живешь и учишься, не указывать номер мобильного телефона.

Если видео достаточно интересное, не-тривиальное и хорошо снято, оно наверняка найдет своего зрителя. Первые поклонники могут появиться сразу или через какое-то время. Как пойдет.

И еще одно: важно иметь высокую самооценку, быть уверенной в себе. Сегодня почти каждый может почувствовать себя актером, репортером или попзвездой, и не все к этой славе готовы. Не каждый может пройти огонь, воду и медные трубы. Чтобы не разочаровы-



ваться, подумай: способна ли ты отвечать на комментарии, адекватно реагировать на критику? Не опасаясь ли ты популярности? Если ты ощущаешь себя спокойно на публике — дерзай! У тебя все получится!



Конкурсная программа

Игр, которые развлекут твоих друзей на вечеринке, — великое множество. Продолжаем их изучать и применять на практике.

Звонок в тёмной комнате

Вам понадобится: мобильный телефон, фонарики на каждого участника

Все выходят из комнаты, кроме ведущего, который должен спрятать телефон в какое-нибудь место в комнате. Перед тем как прятать, он включает на мобильнике режим



будильника или таймера — так, чтобы через определенное время (например, через три минуты) телефон зазвонил. Все входят, начинают искать в темной комнате при помощи фонариков телефон. А ведущий говорит «теплее» или «холоднее». Кто нашел — тот и прячет в следующем раунде. Если никто не нашел, то ведущий прежний.

Раз словечко, два словечко...

Очень увлекательная и развивающая игра. Выбирают ведущего. Он загадывает какую-то всем известную фразу, слоган, пословицу или цитату. И объявляет, сколько в ней слов (предлоги не считаются). Затем игроки задают ему любые вопросы, можно смешные и нелепые. И в каждом его ответе должно содержаться слово из загаданной фразы. Анализируя ответы ведущего, игроки должны отгадать задуманное. У кого это получится, тот ведет в следующем раунде.



А вместо снежинок пусть
будут... ежуванчики!



Камера хранения

Чтобы вещи служили долго, их нужно не только аккуратно носить и правильно стирать, но и грамотно хранить.

Фактурный свитер из толстой пряжи лучше держать на плечиках. Так он не потеряет свою форму. А вот тонкий джемпер может растянуться, если будет висеть слишком долго. Его лучше аккуратно свернуть и положить на полку. Блузку нужно повесить на мягкие плечики с закругленными концами, чтобы



они не растянули ткань, а брюки и юбку — на специальную вешалку с зажимами. Если материал деликатный (например, шелк, кожа или замша), то между вещью и прищепками стоит поместить ватные диски. Они предотвратят появление заломов и царапин. Если одежда украшена бисером или пайетками, то ее рекомендуется либо аккуратно убрать в пакет, либо накрыть калькой (если она лежит на полке). Так ты убережешь соседей по гардеробу от появления затяжек.



Свинина в апельсинах

1 кг мягкой свинины (лучше взять шейку)

3 апельсина

50 г сливочного масла

1 ч. ложка сахарного песка

2-3 ст. ложки муки

соль, перец

Свинину порезать порционными кусками, подрумянить на масле в глубокой сковороде



на среднем огне. Затем посолить, поперчить, убавить огонь, добавить немного воды, накрыть крышкой и тушить минут сорок (если мясо оказалось жесткое, то больше).

Апельсины почистить (желательно удалить белую кожицу), разрезать на четвертинки. Из сковороды с мясом взять немного бульона, слегка остудить, тщательно смешать с мукой и сахаром. Обложить мясо четвертинками апельсинов, полить соусом, закрыть и тушить 10 минут, выложить мясо на блюдо, украсить остатками апельсинов и облить соусом.



Том Рейсс.

*«Подлинная история
графа Монте-Кристо.*

*Жизнь и приключения генерала
Тома-Александра Дюма»*

Тома-Александр Дюма, отец и дед двух знаменитых французских писателей, был сыном французского аристократа и чернокожей гаитянской рабыни. Он сделал головокружительную карьеру в армии, командовал кавалерией, пережил жесточайшее поражение, был заточен в крепость и чудом спасся. А главное — это он был прообразом всем известного литературного персонажа, графа Монте-Кристо.



Ты знаешь, какая у тебя обворо-
жительная улыбка? Ну нет,
правда, она такая красивая и лу-
чезарная. Так улыбаются только
очень хорошие и счастливые люди.



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.mariisia.ru