

# «Online МАРУСЯ

*Неделя весёлого января*  
**Выпуск #66**



**Тепло ли тебе,  
девица?**



**Мимиши**

Online  
МАРУСЯ

Давайте встретим *Новый год*  
и проведём его *вместе!*

*Ваша  
«Маруся»*





## Все на выборы!

Создатели мультипликационного сериала «Смешарики» работают над продолжением проекта и по многочисленным просьбам поклонников планируют осуществить выпуск не просто нескольких серий, а полноценного нового сезона.

Фанатам «Смешариков» предлагают решить, в какой технике будет выпущено долгожданное продолжение сериала — в формате «классических» серий — 2D или в 3D. Создатели решили провести онлайн-голосование, принять участие в котором может любой желающий, вне зависимости от



страны и региона проживания. Отдать свой голос в пользу серии в технике 2D или 3D смогут не только дети, но и взрослые, выросшие на «Смешариках».

Итоги голосования будут подведены в 15-й День рождения проекта, 1 июня 2018 года.

Официальная страница голосования — [www.smeshariki.ru/vote](http://www.smeshariki.ru/vote)

*(Информация предоставлена  
Agency TURNE).*



## Тепло ли тебе, девица?

Вот-вот наступит долгожданная снежная, морозная зима! Запасайся теплыми, стильными вещами, чтобы встретить ее во всеоружии.

### **Это нам по плечу**

Если тебе нравится дома кутаться в плед, обрати внимание на шерстяные накидки. Они очень теплые, мягкие и по-домашнему милые. Пока эта вещица не появилась у каждой девчонки (а этот момент не за горами), име-



ешь все шансы почувствовать себя настоящим трендсеттером (от англ. trend — тенденция, to set — устанавливать, начинать).

### **Взяли за горло**

Не любишь накидки? Ничего страшного. Свитеры тоже в моде. Выбирай свободную модель с крупной, фактурной вязкой. Высокий воротник приветствуется. Чтобы обновка долго сохраняла первоначальный вид, изучи все надписи и значки на ярлычке изделия и следуй рекомендациям производителя.

### **Мех, да и только**

Мех и зима созданы друг для друга. Обзаведись пушистой жилеткой и аксессуарами. Срок их службы зависит от вида меха. Заяц, кролик, сурок и белка радуют не дольше одного-двух сезонов (сезоном меховых изделий считается период в четыре месяца). Норка, соболь, песец и каракуль выдерживают шесть-восемь сезонов. Речная выдра и бобер — двадцать сезонов. Хороший искусственный мех служит еще дольше. Он выглядит не хуже натурального, а стоит дешевле. И зверушки живы-здоровы. Мы обеими руками за него.



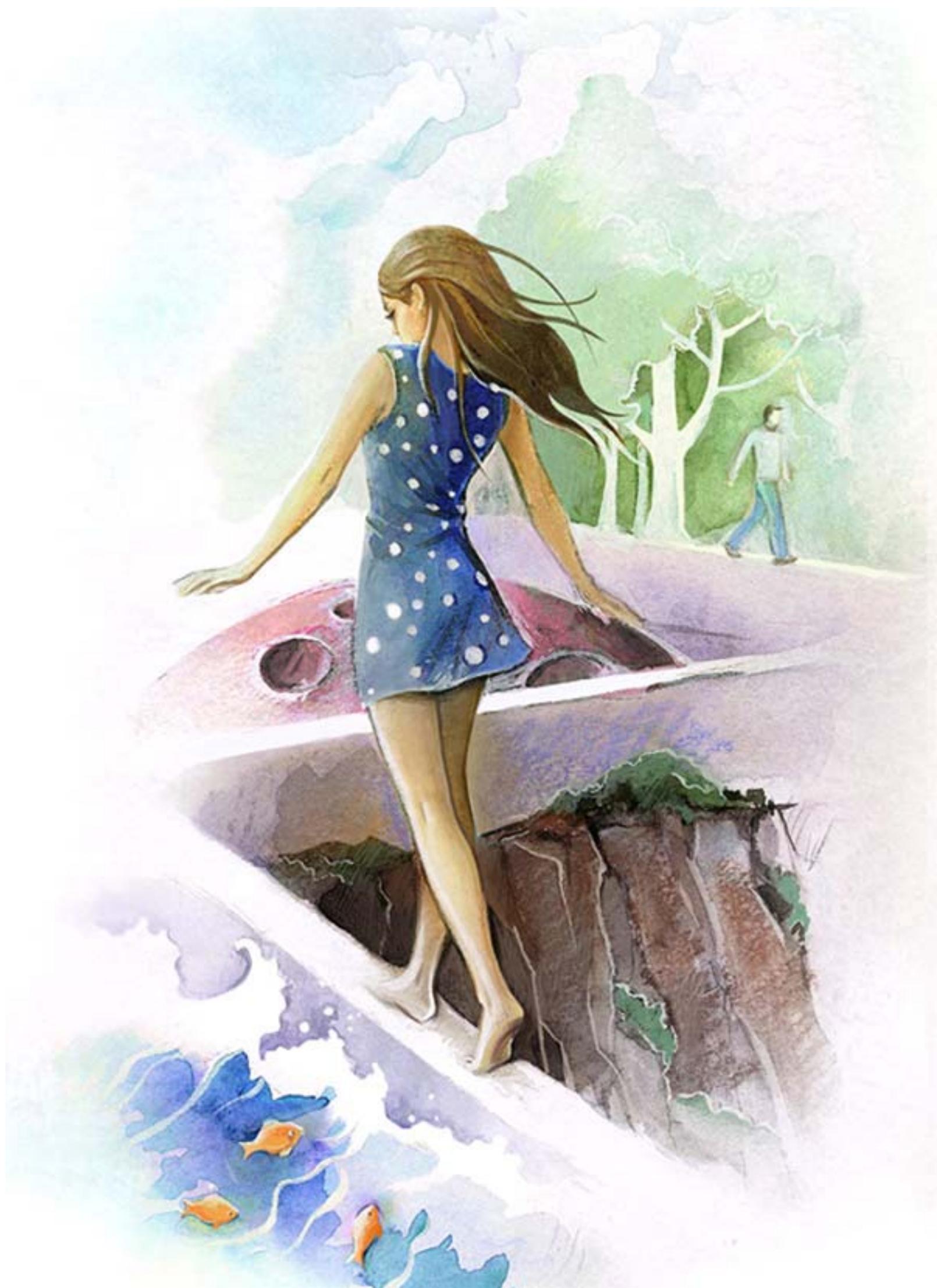
## Коса для русалки

Хочешь сделать креативную прическу? Заплети косу с необычным названием «рыбий хвост».

Подели волосы на две равные части. От первой с внешнего края отдели прядку и переложи ее в середину. То же самое — с другой стороны. И так, чередуя пряди, двигайся вниз (учти, что они должны быть одинаковыми, иначе получится неаккуратно). В конце закреши волосы резинкой.



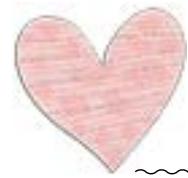
То, как будет выглядеть в итоге прически, зависит от толщины прядок. Лучше сделать их потоньше. Работа, конечно, будет более продолжительной, но результат того стоит. Можно, закрепив косичку, чуть-чуть ее расстремлить — двумя руками слегка вытянуть пряди с обеих сторон. Тогда коса получится более объемной.



## Линия уверенности

Этот эксперимент поможет тебе понять, не слишком ли ты самоуверенна.

Возьми молярный скотч и наклей на пол в комнате так, чтобы получилась длинная



полоса (не меньше двух метров). Теперь представь, что на одном конце — максимальная самоуверенность и самовлюбленность, с другой — максимальная неуверенность. Обстановка должна быть тихая и спокойная, чтобы ты могла сосредоточиться на своих ощущениях. Встань на эту линию и медленно походи по ней. Побудь немного в разных точках на линии и ответь сама себе на вопросы:

**— Как ты себя чувствуешь? Каково быть Нарциссом? Каково быть на противоположном краю?**

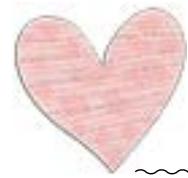
**— Представь, как к тебе относятся другие люди, когда ты стоишь на одном конце? А на другом?**

Теперь найди комфортное для себя место на линии, которое будет соответствовать твоей нормальной уверенности в себе. Итак...

**— Ты стоишь посередине? Или ближе к краю?**

**— Ты хорошо себя чувствуешь?**

**— Может быть, хочется что-то поменять? Хочется ли тебе шагнуть в сторону меньшей уверенности? Или большей?**



— **Ты можешь представить людей рядом с собой, которые рады общению с тобой?**

Каков бы ни был результат, не критикуй себя и не ругай. Ты можешь экспериментировать и меня степень своей уверенности. Не торопись и будь внимательна к своим чувствам.



# Смотри и смеяся!

Чувство юмора бывает разное. Одним нравятся шутки простые, типа «споткнулся — упал — очнулся — гипс», а другим подавай юмор интеллектуальный, сложный. Пройди наш тест — и узнаешь, к какому типу относишься ты и что мы тебе советуем смотреть.

**1. Обладаешь ли ты самоиронией — способна ли говорить о себе и своих недостатках с юмором?**

А) «Да, но только с умным собеседником, который тоже обладает чувством юмора. Иначе меня неправильно поймут»;



- Б) «Нет, не очень. Мне кажется, надо мной будут тогда смеяться, а мне это будет неприятно»;
- В) «Легко! Сегодня я посмеялась над тобой, завтра ты надо мной. Так жить веселее».

## **2. Можешь ли ты в компании рассказать анекдот на тему, которую все обсуждают?**

- А) «Могу. Не уверена, что все поймут, но это для меня неважно»;
- Б) «Пожалуй, нет. Я очень мало знаю смешных историй, а если услышу от кого-нибудь, то почти наверняка забуду»;
- В) «Да, я много знаю анекдотов и шуток. Почти наверняка что-нибудь да вспомню».

## **3. Нападает ли на тебя такой смех, что трудно остановиться?**

- А) «Было пару раз. Причем помню, что шутка была не особо смешная, просто настроение было соответствующее»;
- Б) «Не припомню такого. Я могу посмеяться над чем-нибудь, но легко могу остановиться»;
- В) «О да, регулярно. Мы с подружками иногда просто валяемся от смеха — как будто смешинка в рот попала».



**4. Бывали ли ситуации, когда все смеются над какой-то шуткой, а тебе не смешно, и ты подхихикаешь, просто чтобы не казаться белой вороной?**

- А) «Никогда. А вдруг это глупость какая-нибудь? А то еще примут меня за дурочку»;
- Б) «Да. Но мне не очень приятно в этом признаваться»;
- В) «Нет. Если я смеюсь — значит, мне смешно. А хихикать только за компанию — это уже фальшь, я так не могу».

**5. Сосед по парте списал у тебя почти всю контрольную. Ему поставили «четыре», а тебе — «три». Твоя реакция:**

- А) «Переживу. Я привыкла, что меня недооценивают в школе. У меня слишком нестандартное мышление, и меня часто не понимают»;
- Б) «Расстроюсь. И больше списывать ему не дам. Я ведь готовилась, а он — нет! Несправедливость»;
- В) «Поржу вместе с ним. Мне не жалко — я все равно всем всегда помогаю. Отношения с друзьями важнее, чем эти закорючки в классном журнале».



**Итак, каких букв ты набрали больше:**

**Больше А:**

Возможно, ты девушка немного замкнутая и не очень контактная. Общаешься только с несколькими проверенными людьми. Ты довольно обидчива, очень эмоционально реагируешь на шутки. Даже в хорошем настроении ты слишком практична и рассудительна. И это порой утомляет. От этого и тебе самой невесело, и друзьям с тобой тоже. Может быть, ты боишься показаться нелепой, не привыкла к вниманию и не хочешь выделяться из толпы. Побольше самостоятельности и уверенности в своих силах! Постарайся добавить в свою жизнь немного юмора — тогда и тебе, и твоим близким будет намного легче. Рекомендуем посмотреть тебе фильмы «Формула любви», «Тот самый Мюнхгаузен», «Обыкновенное чудо», «Маска», «Такси», сериал «Друзья».

**Больше Б:**

Ты обладаешь хорошим чувством юмора и знаешь меру, с шутками не перебарщиваешь. Твое остроумие не задевает и не утомляет окружающих. Ты достаточно умна и начи-



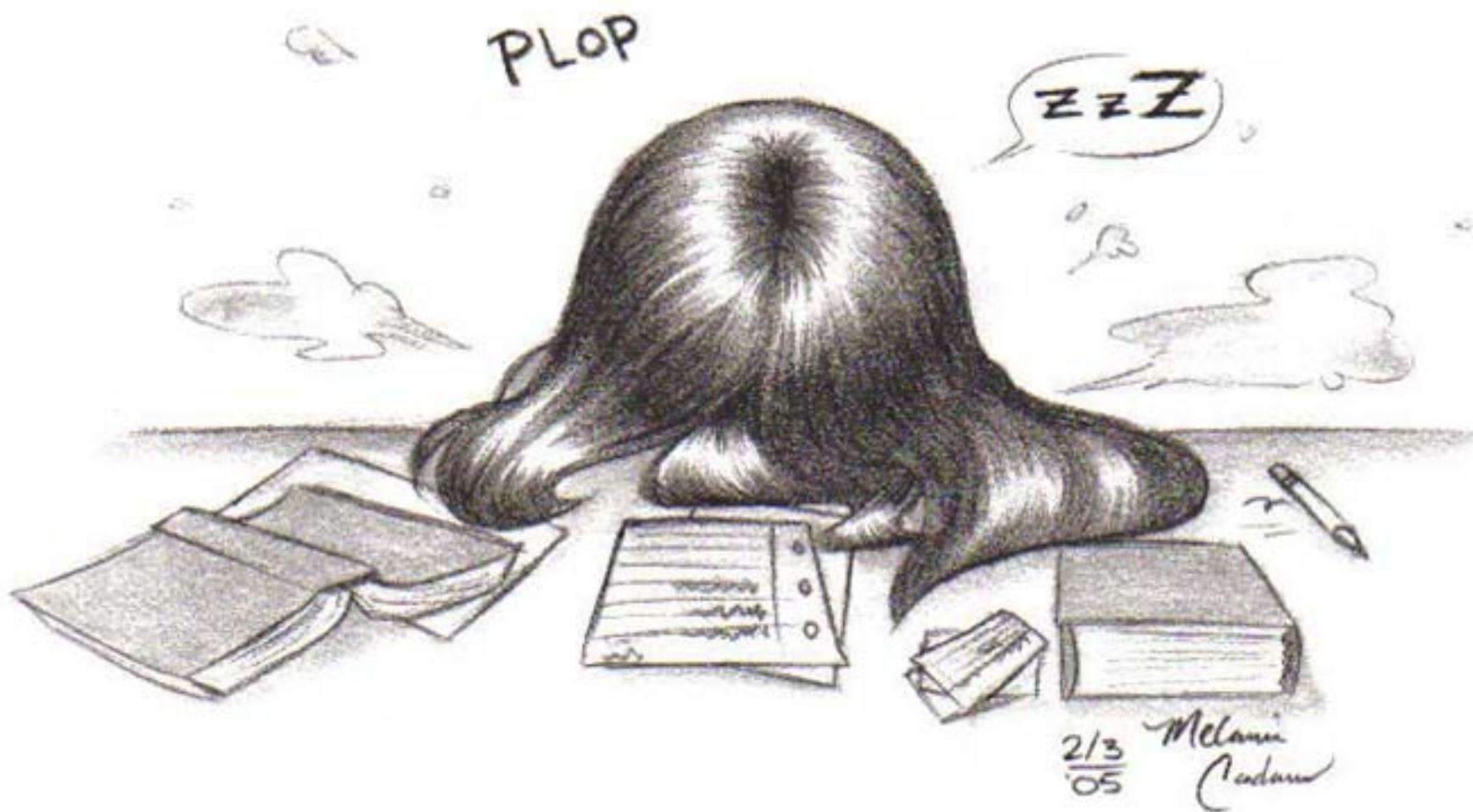
тана, чтобы вспомнить анекдот или афоризм и процитировать его, когда возникает нужная ситуация. Мальчики даже побаиваются тебя — ты ведь можешь резко и остроумно их отшить. Хотя у тебя есть один минус — ты бываешь чересчур высокомерна, так как зачастую считаешь себя умнее других. Даже если так и есть на самом деле, показывать это нехорошо, старайся избавляться от такого качества. Уважай других людей, какими бы они ни были. Тебе точно понравятся фильмы «Осенний марафон», «Кин-дза-дза», «Мимино», «Собачье сердце», «Люди в черном», «Битлджус», «Эдвадр Руки-ножницы», сериал «Теория Большого взрыва».

## **Больше В**

Ты настоящая душа любой компании — смешливая, остроумная, улыбчивая и приветливая девчонка. Все эти замечательные качества позволяют тебе иметь много друзей — и среди мальчиков и среди девочек. Это прекрасно! Постарайся не терять оптимизма и умения быть веселой, даже когда будут случаться какие-то трудности и проблемы. Ведь твой легкий характер будет



помогать тебе в самых сложных ситуациях. Улыбка — вот твой козырь на всю жизнь. Береги ее! Желание шутить везде, всегда и со всеми захлестывает тебя! Хотя порой тебе все же нужно быть немного сдержаннее, например, на уроках, где ты можешь помешать окружающим. Все-таки иногда нужно понимать, где ты находишься, и вести себя соответственно. А во всем остальном — так держать! Обязательно посмотри фильмы «Иван Васильевич меняет профессию», «Кавказская пленница», «Бриллиантовая рука», «В джазе только девушки», «Как украсть миллион», сериал «Клиника».



## Учись учиться

У тебя бывает так, что твоя энергия на нуле, но по закону подлости ты завалена школьными заданиями по самую макушку? Как же набраться силушки богатырской, чтобы справиться с делами на «отлично»? Читай наши советы и готовься к лавине пятерок в дневнике.

### Совет № 1

Старайся сидеть за письменным столом прямо. Не как крючок-старичок, а расправив плечи и грудную клетку. Оказывается, при такой позе поглощение кислорода увеличивается на 30%. А ведь даже небольшое



кислородное голодание делает тебя усталой и заторможенной — так ты домашку до ночи мучить будешь. Также постарайся дышать глубже или время от времени делать несколько глубоких вдохов. Это тоже поможет тебе насытиться кислородом и повысить производительность труда.

## **Совет № 2**

Делай небольшие перерывы в работе. Но не для того, чтобы повалиться на диване, а чтобы немного поупражняться. Например, вращай головой сначала в одну сторону, потом в другую, подвигай плечами, потяни руками и кистями. Встань и сделай несколько приседаний, покрути ступнями. Такая микро-зарядка улучшит кровообращение, снимет напряжение, и в результате все умные мысли потекут не в неизвестном направлении, а прямо в мозг.

## **Совет № 3**

Чаще моргай. Оказывается, во время моргания наш мозг получает микроотдых и, соответственно, меньше устает и выдаст гениальные идеи. А еще частое моргание поможет избежать ощущения песка в глазах, а также



усталости, если ты сидишь за компьютером. Ученые выяснили, что, когда мы смотрим в монитор, мы реже моргаем, из-за этого глазные яблоки не увлажняются, да еще и мозг не отдыхает. Так что хлопай ресницами и умней!



Не печальтесь  
из-за ерунды.  
Ерунда же из-за вас  
не печалится



## Бананово- творожный пудинг с карамельной корочкой

Нежный, полезный, необычный — такой пудинг ты можешь приготовить, чтобы удивить родных. Особенно он понравится тем, кто ценит изысканные рецепты.

500 г творога

2-3 банана



*2 яйца*

*1 стакан сахарной пудры*

*2 ст. ложки сметаны*

*100 г сливочного масла*

*2 ст. ложки манной крупы*

*2 ст. ложки молока*

*1 ч. ложка ванильного сахара*

Творог протереть через сито. Затем добавить пудру, сметану, манную крупу, яичные желтки, ванильный сахар и 70 г размягченного сливочного масла. Хорошо перемешать.

Один банан очистить и помять вилкой, добавить в тесто. Взбить в крепкую пену яичные белки и аккуратно ввести в приготовленную массу.

Форму смазать сливочным маслом и присыпать манной крупой. Потрясти, чтобы манка аккуратно распределилась. Выложить смесь в форму. Порезать дольками оставшиеся один-два банана и выложить внахлест сверху на пудинг.

Довести до кипения оставшееся сливочное масло и 5 ст. ложек сахара. Залить этой массой бананы. Поставить форму в разогре-



тую до 180 градусов духовку и выпекать около 40 минут. Готовность можно проверить по наличию легкой коричневой корочки сверху. Остудить и подавать к столу. Приятного аппетита!

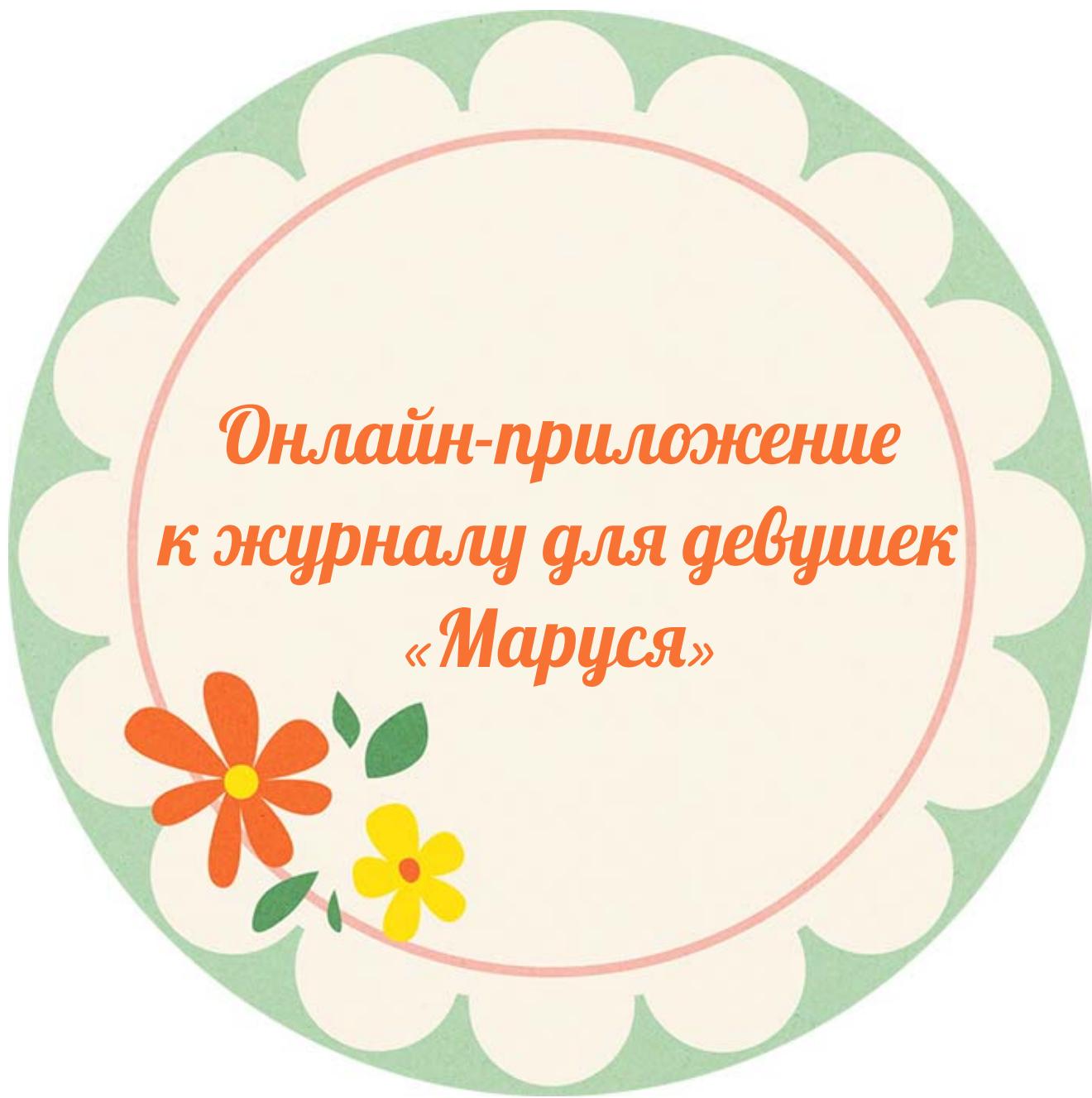


# Пол Гэллико. «Белая гусыня»

Филип покупает старый маяк, где живет в полном одиночестве, потому что не похож на остальных людей. У него отталкивающая внешность, но за ней скрывается полное страдания сердце. Филип — художник. Он рисует природу, не любит охотников и спасает птиц. И вот однажды на пороге маяка появляется девочка с раненой гусыней на руках... Это очень грустная, но светлая и нежная книга. Она выдержала двести девяносто девять изданий на разных языках — это трехсотое.



Зимой холодно тем, у кого нет  
тёплых воспоминаний



## **Над выпуском работали:**

**Генеральный директор Ирина Тушенкова**

**Руководитель проекта Андрей Трушкин**

**Ответственный редактор Екатерина Морева**

**Авторы выпуска Ольга Шальнева, Ирина Казьмина,**

**Екатерина Скобелева, Анастасия Компанцева,**

**Анастасия Евсеева**

**Дизайнер Мария Тимянская**



**Заходи к нам в гости**

**www.marusia.ru**