

Online МАРУСЯ

Неделя весёлого января
Выпуск #67

Любовь это...



Когда вместе..., вдвоем..., навсегда !

**Сказки народов мира,
или 3 мифа о любви**



Мирись, мирись, мирись!

Солисты группы Smash! Сергей Лазарев и Влад Топалов когда-то собирали полные концертные залы и сводили с ума девчонок по всей стране. В 2014 году Лазарев решил покинуть коллектив и заняться сольной карьерой. Влад посчитал это предательством. Много лет артисты не общались, но теперь обиды наконец-то остались в прошлом.

Недавно ребята встретились и отлично провели время. Оба артиста опубликовали



совместное фото на своих страничках в социальных сетях и поделились своими впечатлениями с подписчиками. «Столько прошло времени, а мы все равно родные и близкие, несмотря ни на что!!! Очень здорово пообедали и, как всегда, смеялись и болтали!!! Сергей, я рад тебя видеть, родной!!!» — написал Влад. «Smash! — 15 лет спустя))) Прекрасный обед с родным Владькой! Посидели, посмеялись! А вы помните Smash!!? Признавайтесь, у кого висели наши плакаты на стенах? У кого были тетрадки и дневники с нашими фотографиями?))) а какие песни Smash! Вы помните?» — обратился к подписчикам Лазарев.



Стиль «дорого-богато»

Выглядеть роскошно и при этом не тратить на покупку одежды колоссальные средства не так уж и сложно. Подставляй ухо поближе, нашепчем секреты :)

Секрет №1: прямая, как проспект

Прямые формы в одежде и аксессуарах — это те линии, которые чаще всего встречаются



ся в коллекциях дорогих марок. Возможно, поэтому сумочка, пальто или юбка прямого кроя смотрятся в разы дороже, чем стоят на самом деле.

Это выглядит на миллион:

- прямоугольная сумка из жесткого материала;
- прямая юбка до колен или зауженная книзу;
- прямой жакет, напоминающий мужской пиджак.

Это выглядит дешевле:

- рюкзак или сумка мешковатой формы;
- мини-юбка;
- приталенный жакет, особенно расшитый пайетками, бисером и стразами.

Секрет № 2: чем проще, тем лучше

Обыкновенный свитер из натуральной шерсти и прямые брюки со стрелками смотрятся гораздо элегантнее, чем расшитое стразами платье и туфли из шкуры «снежного барса».

Это выглядит на миллион:

- тонкий шерстяной свитер;
- брюки-дудочки;



— белая блуза, напоминающая мужскую сорочку.

Это выглядит дешевле:

- кричащий топ из блестящей ткани;
- джинсы с заниженной посадкой;
- праздничная блуза из блестящего атласа или прозрачного шифона.

Секрет № 3: игра в ассоциации

Одними из самых дорогих материалов считаются кожа, шелк, замша и кашемир. Одежда, обувь и аксессуары из них всегда смотрятся выигрышно. Если такие вещи тебе не по карману, ищи аналогичные из заменителей. Главное, чтобы имитация была качественной, максимально приближенной к оригиналу.

Это смотрится на миллион:

- замшевая обувь;
- кожаный ремень;
- шелковый платок.

Это выглядит дешевле:

- большая тканевая сумка;
- вещи из синтетики с крупной блестящей фурнитурой;
- аксессуары из искусственной кожи, имитирующей шкуру рептилий.



Заплывай!

Одни посетители бассейна думают, что важно плавать и плавать, пока силы совсем не покинут тебя. Другие считают, что «для здоровья» вполне достаточно сделать пару-тройку неспешных заплывов. Не правы ни те, ни другие. Тренироваться в бассейне нужно с умом и по особым правилам.

Правило № 1

Это правило самое главное. Ты должна уметь плавать и достаточно уверенно держаться на воде. Владеть стилями кроль или



басс и знать, как плавать на спине. Если же ты пловец совсем неважные, воды побаиваешься или плаваешь только по-собачьи, не занимайся самостоятельно. Лучше запишись в секцию или на курсы, где обучают плаванию.

Правило № 2

Не плавай на полный желудок. Кушать надо не позднее, чем за два часа до начала тренировки. Лучшие блюда для сохранения силы на занятиях: куриная или индюшачья грудка с рисом, нежирное мясо с картошкой или макаронами, нежирная рыба с картошечкой и овощами.

Правило № 3

Для совершенствования фигуры и поддержания в тонусе всего организма интенсивно тренироваться в бассейне нужно не реже трех раз в неделю по 45-60 минут. Но если ты давно не плавала и, можно сказать, в спорте новичок, то начинай с 20 минут, а потом постепенно увеличивай время занятий.

Правило № 4

Медленное, спокойное плавание, которое не заставляет сердце биться чаще, лишь



расслабляет и снимает усталость. Поэтому, если твоя задача — хорошая подтянутая фигура, то во время тренировки а бассейне ты должна уставать. Для этого нужно плавать не медленно, а достаточно бодро.

Правило № 5

Перед заплывом обязательно разминайся. Сначала прими теплый душ, чтобы мышцы чуть разогрелись. Потом сделай несколько вращательных движений головой, махи руками и ногами, поприседай. После спустись в воду и проплыви в самом комфортном для тебя стиле сначала в медленном, а потом в интенсивном темпе туда и обратно.



Сказки народов мира, или 3 мифа о любви

В отношениях между девушкой и юношей есть множество стереотипов, навязанных фильмами, подругами и твоими напрасными ожиданиями. Большинство их них — мифы. Давай рассмотрим самые распространенные.



Миф 1: Ревнует — значит любит

А на самом деле: Если человек ревнует — это значит, что у него куча комплексов. Уверенные в себе люди не задумываются над тем, что кто-то там может быть лучше. Хотя бывают частные случаи: после неудачного опыта человек становится подозрительным, никому не доверяет. В таком случае только время и твоё хорошее отношение вылечат эту рану. В любых других — учти: ревность мальчика — это его личный недостаток, а не отражение нежных чувств. Впрочем, и с ней некоторые уживаются. Главное — не провоцировать лишний раз и не играть на нервах.

Миф 2: Самые классные мальчики — те, кто постарше

А на самом деле: И вправду — в начальной школе нам нравятся парни из средней, в седьмом классе — девятиклассники, а в выпускных классах мы начинаем заглядываться на студентов... Парни постарше кажутся более мужественными, умными, интересными... Ведь девушкам хочется видеть рядом с собой сильного защитника, который поможет подтянуть английский, подсунет самый



продвинутый инди-альбом, да еще и до подъезда темной ночью проводит... Но с другой стороны, ровесники ничем не хуже: одинаковые жизненные испытания объединяют, создают больше тем для бесед, почву для взаимовыручки и поддержки. Кроме того, от возраста не зависит ум, самостоятельность и степень зрелости.

Миф 3: Романы мешают учёбе

А на самом деле: Да, мешают, если вы вместе прогуливаете английский и не ложитесь спать, пока не обменяетесь двадцатью сообщениями ВКонтакте. Нет, не мешают, если ты умеешь разделять любовь и учебу, следишь за графиком и спокойно совмещаешь занятия со свиданиями. Действительно, когда мы влюбляемся, в кровь выбрасываются вещества, которые притупляют мышление и заставляют думать только про объект симпатии. Но с другой стороны, на таком подъеме можно и горы свернуть — в том числе и в учебе, поэтому ничего не бойся: если захочешь, отношения только помогут твоей школьной жизни.



Майли Сайрус



Занятие для души

Кто-то сказал, что наши увлечения — это хобби, а чужие — просто чудачества. Если это действительно так, то среди звезд полным-полно чудаков.

У актрисы **Николь Кидман** серьезное, солидное хобби. Она занимается нумизматикой — коллекционирует монеты. За самыми древними экземплярами звезда ездит в самые разные уголки мира. Особую страсть питает к древним иудейским монетам, некоторым из которых уже больше двух тысяч лет!

Мила Кунис увлекается не самым полезным делом, зато любой человек может «встре-



титься» со звездой на просторах интернета, даже не догадываясь, кто перед ним. Дело в том, что актриса подсела на онлайн-игры. Она создала множество персонажей в World of Warcraft и после длительных съемок может днями напролет сидеть за компьютером и играть. Похоже, у звезды — настоящая зависимость... Так что не бери с нее пример и не проводи у компьютера больше сорока минут в день.

А вот **Майли Сайрус** очень любит петь, танцевать и привлекать всеобщее внимание. Немудрено, что одно из ее увлечений — это чирлидинг. Девушка умеет исполнять сложные акробатические трюки, которые делают танцоры из команды поддержки, обожает махать помпонами и придумывать подбадривающие кричалки.

Музыкант **Джастин Бибер** изучает иностранные языки (уже освоил немецкий), играет в хоккей и... собирает на скорость кубик Рубика. Кстати, в мире полно людей, разделяющих это хобби, их называют спидкуберы. Может и Бибер подумывает принять участие в мировом чемпионате по сборке?



Первая леди

Многим девушкам приходилось бороться за то, чтобы заниматься любимым делом, если выбранные ими профессии почему-то считались неженскими. Эти героические личности доказали всем, что слабый пол способен на все, что угодно!

Женщины-врачи помогали больным еще в глубокой древности. Например, в Древнем Египте в XXVII веке до нашей эры жила целительница **Мерит Птах**. Она специализиро-



валась на акушерстве и травяных настояках. На табличке, найденной в гробнице ее сына, она названа «главным лекарем».

А вот в «просвещенном» XIX веке карьера доктора считалась неподобающей для хрупких и нежных барышень: их даже не принимали на медицинские факультеты. Впрочем, это не остановило целеустремленную ирландку **Маргарет Энн Балкли**. Чтобы отучиться в Эдинбургском университете, ей пришлось... притвориться мужчиной. Под именем «Джеймс Бэрри» Маргарет отучилась в Эдинбургском университете, стала военным врачом и отправилась работать в Южную Африку. Там она боролась с эпидемиями, создавала больницы для местного населения — и впервые среди британских хирургов успешно выполнила операцию кесарева сечения, сохранив при этом жизнь и матери и ребенку. Ради карьеры Маргарет всю жизнь провела в мужском образе — тайна была раскрыта только после ее смерти и стала шоком для окружающих.



Мир принадлежит тому,
кто ему рад



Сама себе химчистка

Стирка джинсов — это особое искусство. В этом деле есть чему поучиться.

1. Всегда застегивай молнию и пуговицы на джинсах перед стиркой, убирай съемные детали (пряжки, цепочки, ремешки).

2. Не ленись выворачивать брюки наизнанку. Иначе их цвет быстро потускнеет.

3. Замачивать джинсы без особой необходимости не нужно. Делай это только при



сильном загрязнении в чуть теплой воде и не дольше, чем на час. Причем отдельно от других вещей.

4. Используй порошки, в которых нет отбеливателя.

5. Отжимать брюки лучше не в машинке, а руками. Очень-очень бережно, не скручивая. После этого расправь джинсы и повесь за талию. Пусть вода стечет сама.

6. Сушить изделие лучше вдали от отопительных приборов, иначе оно даст сильную усадку.

7. Гладят брюки из денима с изнанки.



Морковно-творо- жная запеканка

Это рецепт — для тех, кто хочет, чтобы еда была и вкусной, и полезной, и сытной. Съешь кусочек такой вот запеканочки — и занятия в школе легко пройдут, и силы останутся на спорт, друзей и прогулки. Ну о-очень полезно!

500 г творога

2-3 морковки

3 яйца

100 г изюма без косточек



3 ст. ложки сахара

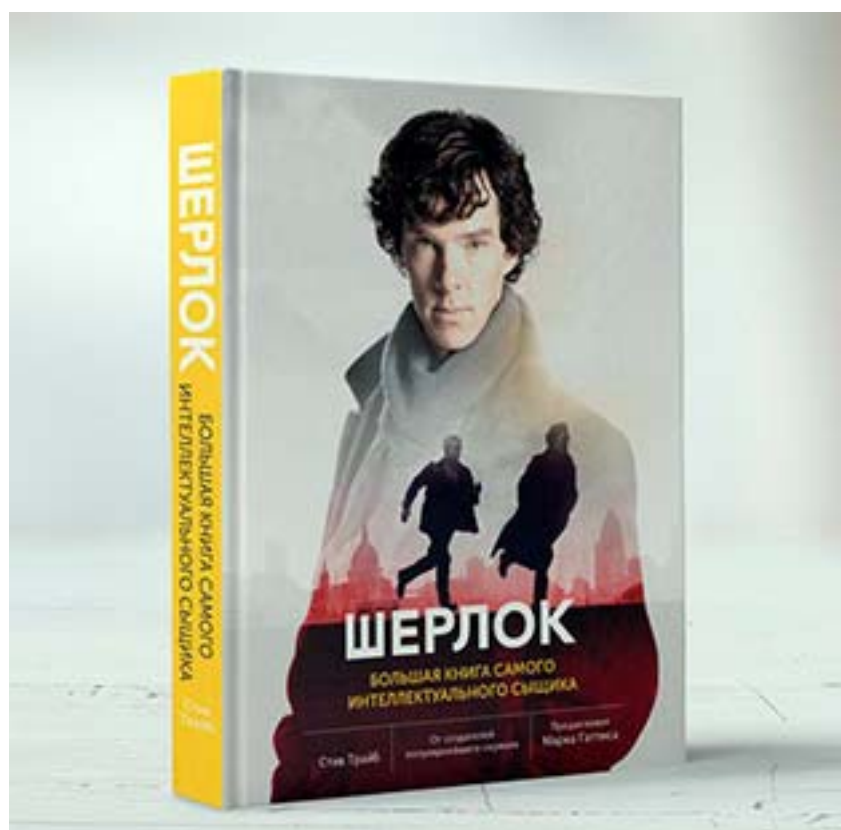
3 ст. ложки манной крупы

Изюм замочить в горячей воде, если нужно — промыть.

Морковь почистить, натереть на мелкой терке. Положить в сковородку или глубокий сотейник, добавить 3-4 ст. ложки воды, накрыть крышкой и потушить минут 10-15 до размягчения. Затем крышку открыть и воду выпарить. Это делается для того, чтобы запеканка не «поплыла». Не допускать поджаривания! Снять с огня и отставить в сторону для остывания.

В это время пропущенный через сито творог смешать с сахаром, манкой и яйцами до однородного состояния. Слить из изюма воду и добавить его в тесто.

Смазать форму для запекания маслом, обсыпать манкой. Выложить тесто и поставить в духовку, разогретую до 180 градусов, минут на 25-35. Вынуть, дать остыть, разрезать и подавать к столу.



Стив Трайб.

*«Шерлок. Большая
книга самого интеллек-
туального сыщика»*

Это желанный подарок для всех поклонников британского сериала «Шерлок», главные роли в котором исполнили Бенедикт Камбербэтч и Мартин Фримен. Под обложкой «скрывается» путеводитель по фильму: тут можно найти фотоматериалы со съемочных площадок, подробные досье на актеров, рассказы о том, как авторы сценария продумывали методы расследования и какими ухищрениями пользовались создатели спецэффектов.



Нежна и привлекательна,
Всегда очаровательна.
Веселая и милая,
Чудесная, красивая!



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