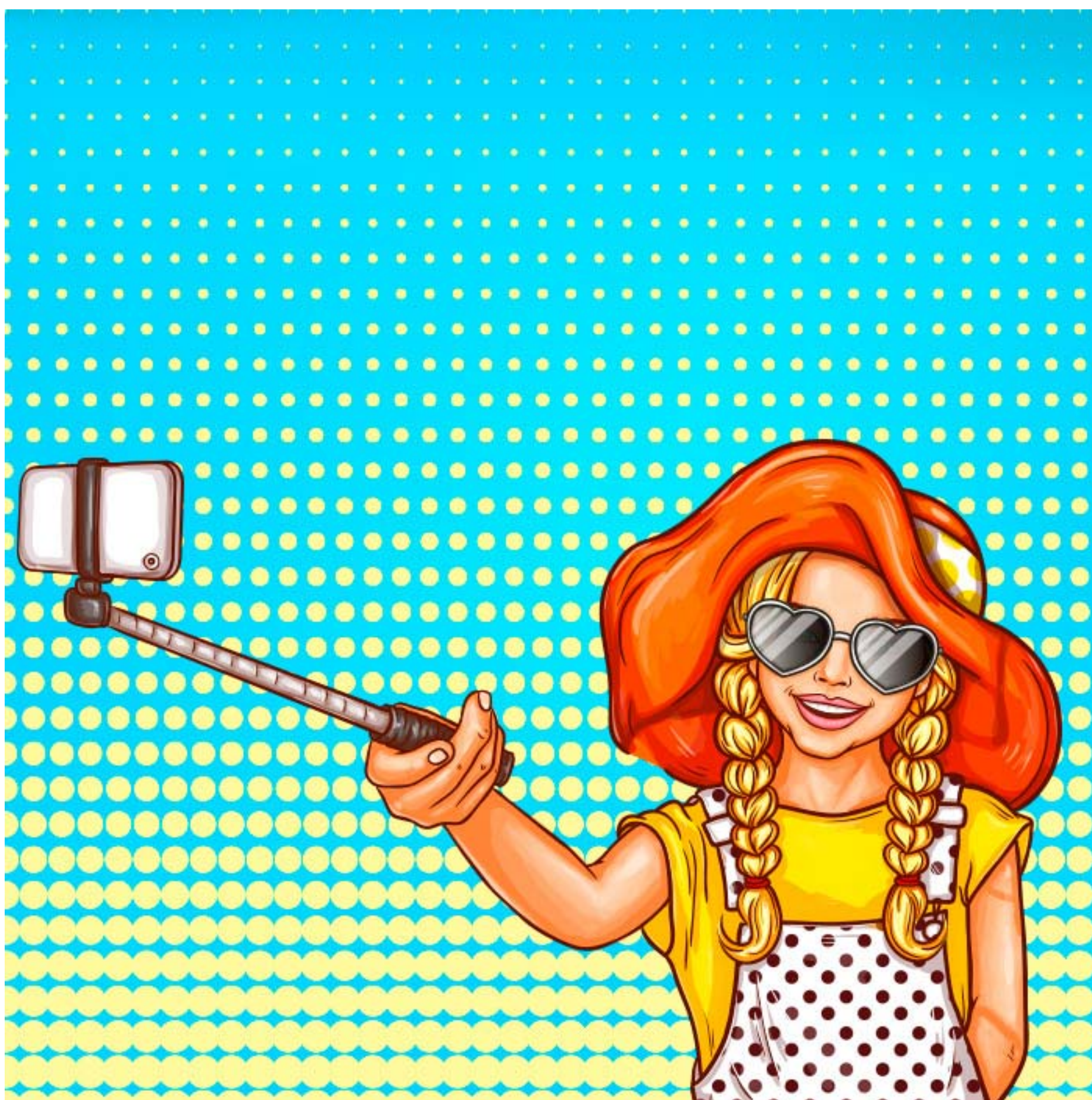


Online МАРУСЯ

Неделя весёлого января

Выпуск #68



***Свет мой, камера,
скажи...***



И молодой, и заводной

Для поклонниц творчества Егора Крида у нас есть хорошие новости! Целых две :)

В 2014 году артист выпустил сингл «Самая самая», который принес ему всероссийскую популярность. В 2015 году свет увидел первый сольный альбом Егора, получивший название «Холостяк». Новым хитом Егора с этого альбома стала песня «Невеста». Кстати, откроем тебе небольшой секрет. Егор Крид станет героем шестого сезона реалити-шоу



«Холостяк», которое выйдет в эфир весной 2018 года на канале «ТНТ».

А 7 апреля в Москве на сцене «Ледового дворца ВТБ Арена» состоится большой сольный концерт Егора Крида.

*(Информация предоставлена
Agency TURNE).*



Индия: «Джиссми, Джиссми, ача, ача»

Многие из нас представляют себе жителей этой южноазиатской страны по кадрам из старых болливудских фильмов. Герои одеты ярко, но по стилю — одинаково. Хотя на самом деле модников в Индии хватает, и наши корреспонденты готовы это доказать.



Если раньше европейская одежда в стране «резиновых» йогов, зажигательных танцев, терпкого чая и жгучих специй считалась не просто странной, а неприличной, то сейчас к ней относятся более чем лояльно. В крупных городах Индии — Мумбаи и Нью-Дели молодежь активно следит за западной модой и стремится ни в чем не уступать европейским стилям. Однако индийский колорит при этом никуда не исчезает. Местные девушки обожают яркие ткани и пестрые принты, благодаря чему их гардероб становится похож на красочный фейерверк. Индианку в темных однотонных нарядах увидишь нечасто, а красавица без украшений — это вообще что-то из области фантастики.



32 богатыря

Как позаботиться о здоровье зубов? Обязательно чистить их после еды утром и вечером и раз в полгода посещать стоматолога для профилактического осмотра. Но можно проявить еще большую бдительность, и тогда уж точно никакие кариозные монстры тебе не будут страшны.

Совет № 1

Чаще ешь продукты, которые стимулируют выработку слюны — естественной защиты зубной эмали. Через 20 минут после приема пищи слюна нейтрализует кислоту и энзимы, которые повреждают зубную эмаль.



За повышенное слюноотделение отвечают яблоки, малина, бананы, гречка, бобовые, а также сыр, творог, йогурт и молоко. Кстати, молочные продукты бонусом обеспечат доставку полезного для зубов кальция.

Совет № 2

Пей черный и зеленый чай. Содержащиеся в них полифенолы подавляют рост бактерий, которые образуют зубной налет. А вот от разного рода газировки лучше отказаться. В ее составе — вредный для зубов сахар, а также лимонная и ортофосфорная кислоты, разрушающие эмаль.

Совет № 3

Если не можешь жить без сладостей, отдай предпочтение шоколаду. Он не обволакивает зубную эмаль и не задерживается во рту. Самые же вредные для зубов вкусняшки — это разнообразного рода леденцы, карамельки, жевательные мармеладки и ириски. Эти сладости прекрасно обволакивают зубы, буквально прилипают к ним и создают благоприятную среду для процветания кариозных монстров.



Есть только миг

Ты веришь в любовь с первого взгляда? Или считаешь, что это слишком легкомысленно для тебя? И как часто вообще влюбляешься? Проверь себя.

1. На что ты в первую очередь обращаешь внимание в парнях?

- А) на внешность;
- Б) на поведение;
- В) на то, как и что он говорит.

2. Как ты принимаешь решения — быстро или долго?

- А) «Как правило, быстро, зачем долго мучиться?»;



Б) «По-разному, все зависит от ситуации»;

В) «Вечно сомневаюсь, очень трудно принимаю решение».

3. Парень твоей мечты — какой он?

А) красивый, высокий, спортивного телосложения;

Б) обаятельный, общительный, с юмором;

В) умный, талантливый, верный.

4. Сколько раз ты влюблялась?

А) «Ой, много раз, не считала»;

Б) «Было пару раз. Хорошо помню свои ощущения»;

В) «По-настоящему — пока ни разу. Простые симпатии не в счет».

5. Твоя близкая подруга влюбилась без памяти и призналась парню в своих чувствах. Как отреагируешь?

А) «Вот это да — смелая! А что, молодец, вдруг он тоже ее любит, но боится признаться?»;

Б) «Я бы, наверное, так не смогла. Но за подругу рада»;

В) «Постараюсь ее поддержать, когда разочаруется потом. А разочарование в таком случае неизбежно».



6. Выбери три качества, которые больше подходят твоему характеру:

- А) легкая, веселая, открытая;
- Б) милая, искренняя, обаятельная;
- В) умная, закрытая, мечтательная.

7. Какая цитата тебе ближе?

- А) «Любить — значит видеть чудо, невидимое для других. Франсуа Мориак»;
- Б) «То, что мы испытываем, когда бываем влюблены, быть может, и есть наше нормальное состояние. Влюбленность указывает человеку, каким он должен быть. Антон Павлович Чехов»;
- В) «Все влюбленные клянутся исполнить больше, чем могут, и не исполняют даже возможного. Уильям Шекспир».

А теперь посмотри, ответы под какой буквой ты выбирала чаще.

Больше «А»: Ты очень романтичная девушка, и если мальчик тебе понравился, то сразу видишь в нем потенциальную любовь на всю жизнь. Ты веришь (возможно, даже слишком сильно) в любовь с первого взгляда. Периодически ты теряешь голову и не можешь спокойно спать от бурлящих в тебе эмоций. Но



при этом твоя голова рано или поздно встает на место и ты все-таки можешь разобраться, стоит тебе связываться с этой кандидатурой ли нет.

Больше «Б»: В любовь с первого взгляда ты не особо веришь. Но зато веришь в проверенные и прочные отношения, которые рано или поздно случатся в твоей жизни. Чтобы по-настоящему полюбить, тебе нужно хорошо узнать человека и понять, подходит он тебе ли нет.

Больше «В»: Ты не из тех, кто сходит с ума, едва завидев симпатичного кавалера. У тебя рассудительный и серьезный характер. Ты вообще крайне редко влюбляешься, не только с первого взгляда, но и с тысячного. Возможно, это событие — первая любовь — с тобой еще не произошло. Ничего страшного, для сильного чувства сердце должно дорасти. И не стоит его торопить. Когда-нибудь все случится само собой. Когда любовь «нечаянно нагрянет», ты это точно не пропустишь.



© Киноторговая компания «Волга»

«Гномы в доме»

Режиссеры: Питер Лепениотис, Шелли Шеной

Персонажей озвучивали: Бекки Джи, Тара Стронг, Джош Пек

Садовые гномы — неременный атрибут многих садов. Последние, как вы понимаете, сами не растут, их высаживают люди. И долгое время считалось, что глиняные гномы — не более чем декоративное украшение. Так было пока девочка Хлоя однажды не заметила, что ее гномы не просто украшают альпийскую горку, но и несут трудную



и опасную службу по охране людей от их извечных врагов — троггов.

Канадские мультипликаторы решили продолжить тему известных персонажей из фильма «Гномео и Джульетта», а заодно и вспомнить образ Майка Вазовски из «Корпорации монстров». Правда, последний теперь не веселый одноглазый живчик, а гнусный трогг о двух глазах.

Но, как бы то ни было, заимствование персонажей из других мультвселенных не всегда говорит о том, что картина будет скучной.

Вот пойдем в кино и — посмотрим!



Свет мой, камера, скажи...

Покажи мне свое селфи — и я скажу, кто ты! Да ты и сама скажешь, если не поленишься пройти этот тест.

Отбери несколько селфи (которые тебе больше всего нравятся), подробно рассмотри их и прочитай расшифровку.

Если человек делает селфи и при этом не корчит рожи, старается выглядеть как можно естественнее, это показатель внутреннего спокойствия, гармонии и уверенности в себе.



Многие любят погримасничать на фотографии. Обычно это хороший знак: нет ничего плохого в том, чтобы ненадолго впасть в детство. Значит, у тебя хорошее настроение, ты в гармонии с самой собой. Однако если таких фото в твоём профиле большинство, стоит задуматься. Может, ты не ощущаешь себя достаточно привлекательной? Или тебе обязательно хочется выделиться? Проанализируй это.

Если практически на всех твоих фотографиях ты делаешь губы бантиком, закатываешь глаза и всячески стараешься войти в какой-то несвойственный тебе образ, это сигнализирует о том, что ты хочешь казаться не тем, кто ты есть на самом деле. Тут с восприятием себя однозначно есть проблемы.

Если ты часто фотографируешься с какими-то предметами (чашка, дужка очков, ручка и пр.), то это выдает в тебе человека, у которого нет сложившегося мнения по какому-нибудь вопросу.

Меланхоличная поза с ладонью у щеки выдает человека, который считает себя очень умным. Или голова у него тяжелая ;)



Если ты любишь делать селфи в окружении друзей, то это говорит о том, что ты дружелюбна, общительна и очень ценишь своих приятелей.



А из проблем мы свяжем коврик...
И будем ноги вытирать!



Верю – не верю, или распространенные мифы о чае

1. Зеленый чай с молоком — вредно?

Совсем нет, можешь пить спокойно. Правда, есть одно «но». Когда вещество танин, содержащееся в чае, связывается с молоком, состав чая немного меняется. Напиток становится не таким тонизирующим, оказывает более успокаивающее действие. Все остальные полезные свойства сохраняются.



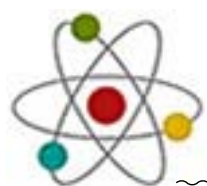
2. Можно ли заваренный чай хранить в течение суток? Вообще-то, лучше полностью употребить его за один раз, то есть за одно чаепитие, желательно в течение часа после заварки. За сутки чай теряет многие полезные свойства, и даже хуже — в нем могут появиться вредные для нашего организма вещества. Поэтому — лучше не надо.

3. В чае содержится больше кофеина, чем в кофе? Конечно, это не так. В чае этого вещества намного меньше. Зато в нем содержатся танины и некоторые другие «бодрящие» элементы, которые действуют более мягко, чем кофеин — нормализуют работу нервной системы, повышают работоспособность и снижают чувство усталости.

4. Листья для черного, зеленого, белого и красного чая собирают с разных растений? Это самое распространенное заблуждение! Все виды чаев готовят из листьев одного и того же растения. А каким чай станет потом, зависит от способа его сушки и обработки (порой очень сложной и продолжительной).



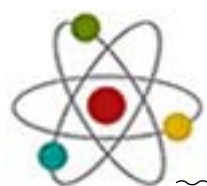
5. Чай в пакетиках по качеству не уступает рассыпному? К сожалению, это не так. Чаще всего в пакетики упаковывают отходы чайного производства — крошки листьев или даже вообще чайную пыль. Хорошо, если еще там не окажутся красители и ароматизаторы! В общем, советуем пить только рассыпной, качественный чай.



Будет сделано, шеф!

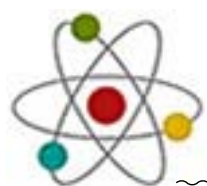
Если ты просто обожаешь готовить, то, может, стоит подумать о том, чтобы сделать кулинарию своей профессией? Сейчас в мире все больше женщин становятся знаменитыми шеф-поварами. Почему бы тебе не присоединиться к их числу?

На ресторанной кухне все немножко сложнее, чем на обычной, домашней. Во многих крупных заведениях существуют отдельные должности для разных кулинарных направлений. Например, соусье отвечает за соусы

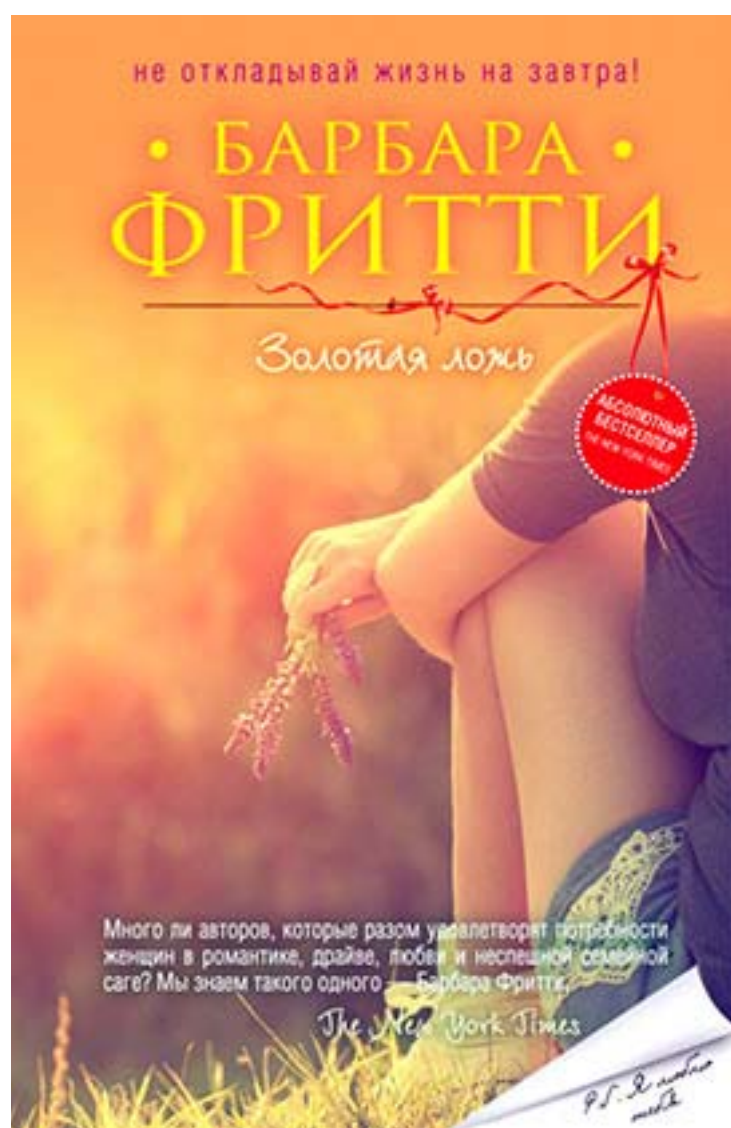


и за все, что в них обжаривается и тушится, пуассонье занимается рыбой, ротиссер — мясом, гриль-повар готовит блюда на гриле и т. д. А координирует работу всей этой команды шеф-повар. У него много-много обязанностей: он составляет меню и заказывает продукты, участвует в подборе персонала и надзирает за своими подчиненными, чтобы все сотрудники приходили вовремя, работали усердно и соблюдали правила гигиены. То есть в некотором роде он не только кулинар, но и менеджер. Помогает ему су-шеф (что дословно переводится «под шефом»). Он может подменять своего начальника при необходимости: если ресторан очень большой, одному человеку за всем не уследить.

Еще более ответственная должность у бренд-шеф-повара — он отвечает не только за то, что происходит на кухне, но и за весь ресторан в целом: создает его образ, определяет целевую аудиторию, занимается подбором и обучением персонала, а также планировкой помещений и расстановкой оборудования, придумывает концепцию меню, подбирает поставщиков и следит за



качеством привезенных продуктов, занимается всякой отчетностью, контролирует, все ли правильно делают повара... В общем — уфф, сколько работы! Зато не соскучишься ;)



Барбара Фритти. «Золотая ложь»

Наследница элитного универмага «Торговый дом Хатуэй» Пейдж Жатуэй выросла в роскошном особняке в районе Сан-Франциско. Каждый ее шаг с раннего детства контролировали родители и учителя, поэтому теперь она совершенно не знает, как быть. В ее жизнь, как ураган, ворвался самоуверенный и нахальный Райли Макаллистер. Пейдж предстоит вместе с ним пройти через испытания золотом и вопреки древнему семейному завету обрести настоящую любовь.



Твой теплый взгляд может
растопить снежные сугробы.
От него даже сосульки тают,
что уж говорить о мальчиках :)



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