

Online МАРУСЯ

Неделя холодного марта

Выпуск #75



Дорогой мой дневничок



Парк янтарного периода

Во Всероссийском музее декоративно-прикладного и народного искусства открылась интерактивно-познавательная выставка «Парк янтарного периода». Посетителям раскроют секреты происхождения, добычи, истории и полезных свойств загадочного солнечного камня — янтаря.

«Янтарная Машина Времени» перенесет в древние леса доисторической эпохи, где зарождалась солнечная смола.



Гости смогут увидеть отпечаток лапы динозавра, застывших в камне насекомых Юрского периода, полюбоваться уникальными предметами ювелирного искусства, выполненными из янтаря, а также узнать секреты алхимиков средневековья и последние научные исследования о полезных свойствах окаменевшей смолы и содержащейся в ней янтарной кислоте.

А еще можно зарядиться энергией минерала, попав внутрь Янтарной пирамиды, и научиться отличать натуральный янтарь от подделки.

В интерактивной части экспозиции «Добыча янтаря» гостям предоставится возможность самим добыть свой кусочек солнечного камня, возрастом от 40 до 60 миллионов лет.

Выставка открыта до 6 ноября 2018 года.

*(Информация предоставлена
Agency TURNER).*



Испания – демократизм и комфорт

Если попросить человека представить себе испанку, воображение живо нарисует образ жгучей брюнетки в алом платье и с розой в волосах. На самом деле жительницы этого королевства одеваются иначе.



Испанки не обращают внимание на бренды и не гонятся за одеждой с громкими именами на ярлыках. Вещи люксовых марок, конечно, присутствуют в их гардеробах, но все они куплены по самым низким ценам в момент распродаж. Кстати, модницам Пиренейского полуострова повезло. Цены на одежду здесь одни из самых низких в Европе. В каждом городе есть крупные торговые центры, а на улицах расположено множество магазинчиков. Кроме того, сеньориты часто заказывают наряды через интернет и без стеснения покупают приглянувшиеся им вещи на рынках, в азиатских магазинах и секонд-хендах.

Единого стиля одежды нет. В южной части Испании с ее жаркой и солнечной погодой предпочитают яркие вещи, а в северных регионах приветствуется однотонность и сдержанность.

Местные жительницы влюблены в броские аксессуары. Практически каждая из них обладает целой коллекцией ремней, шарфов и сумок. А еще испанки обожают бижутерию. Здешняя «изюминка» — украшения с католи-



ческой символикой: кольцо с распятым Христом, медальон-иконка или браслет с изображением святого покровителя.

Главный хит гардероба — обувь на низком каблуке. На шпильки модницы забираются исключительно во время торжественных мероприятий, прогулок с друзьями или свиданий.

Декоративную косметику используют по минимуму. Молодые девушки часто ограничиваются тональной основой и блеском для губ, а у старшего поколения косметический арсенал посерьезнее. Чем старше донна, тем чаще она посещает салоны красоты. Даже в 85-летнем возрасте испанки ухожены, а их прически, маникюр и педикюр — безупречны.



Дело техники

День за днем ты умываешься, очищаешь кожу и наносишь на нее ухаживающие средства. Но знаешь ли ты, что от того, каким образом ты проводишь все эти манипуляции, зависит и эффективность процедуры, и красота твоей кожи на долгие годы?

Совет № 1

Если ты предпочитаешь пользоваться для умывания гидрофильным маслом, учти, что



его надо обязательно наносить сухими руками на сухую кожу лица. А вот демакияж и простое умывание с помощью пенки, молочка или геля нужно начинать с ополаскивания лица теплой водой. Это поможет подготовить поры к наиболее глубокому очищению. После нанеси небольшое количество средства на подушечки пальцев и начинай массировать кожу круговыми движениями от центра лица к периферии. Особое внимание уделяй Т-зоне, ведь там обычно скапливается наибольшее количество кожного сала. Когда кожа станет чистой и шелковистой, не забудь ополоснуть личико прохладной водой, которая способствует сужению раскрытых пор.

Совет № 2

Кожа век очень тонкая, поэтому так важно начинать ухаживать за ней как можно раньше. Подбери для себя хороший увлажняющий крем с гиалуроновой кислотой, которая отлично удерживает влагу в эпидермисе. Возьми капельку крема размером с горошину черного перца и подушечкой безымянного пальца аккуратно, похлопывающими движениями распредели крем по нижнему



и верхнему веку. Начинай наносить крем от внутреннего уголка нижнего века и двигайся к внешнему уголку, а потом от внешнего уголка переходи уже на верхнее веко.

Совет № 3

И дневной, и ночной крем для лица тоже нужно наносить особым способом. Возьми каплю крема размером с пятидесятикопеечную монету и распредели его между подушечками пальцев. Начинай наносить крем по направлению от периферии лица к его центру. Почему? Да дело в том, что кожа в Т-зоне наиболее жирная, и она требует гораздо меньше увлажнения, чем U-зона — область скул, висков и щек. Нанося крем таким методом, мы отдаем максимальное количество крема U-зоне и минимальное Т-зоне.



Дорогой мой дневничок

Психологи давно заметили, что очень полезно записывать свои ежедневные мысли и переживания. Почему? Сейчас разберемся.

«СВОБОДНЫЙ ДНЕВНИК»

Это просто спонтанные записи в свободной форме. Крайний вариант таких дневников называют «фрирайтинг». Смысл в том, чтобы писать как можно свободнее. Иногда даже подразумевается отсутствие логики, связанности текста и пунктуации. Ты садишься



и пишешь буквально все, что творится у тебя в голове, как есть. И если в голове «каша», то и на листе получится то же самое.

Зачем это нужно? При таком свободном потоке происходит эффект «освобождения» или «опустошения».

Когда использовать? Если какие-то темы и вопросы навязчиво крутятся в голове, ты можешь вылить их на бумагу. И тебе станет легче. Полностью от мучающих тебя мыслей ты не избавишься, но снизить их количество и интенсивность на какое-то время вполне можно.

Публичный дневник (блог)

Все то же самое справедливо и для блога. С единственным отличием — нужно понимать, что другие люди смогут свободно читать (а иногда и комментировать) написанное. Помни, что никакие комментарии не имеют отношения к твоим личным качествам, кто бы что ни писал. Но в любом случае надо быть готовой к троллингу и принимать соответствующие меры — удалять пользователей за хамское поведение, добавлять их в «черный список».



Зачем это нужно? Чтобы поделиться чем-то важным и интересным, получить отклик и обратную связь.

Когда использовать? Ты можешь рассказать про свое хобби, увлечение, путешествие, будущую профессию и многое другое. Так легко найдешь друзей по интересам. А вот о личных чувствах здесь лучше не писать.

Структурированные дневники

Если у дневника есть тема, он уже немного «структурированный», то есть упорядоченный. Крайний вариант — дневник автоматических мыслей. Это дневник, состоящий из пяти столбцов: дата и время, описание ситуации, твои мысли, чувства, действия. Такой дневник нужен для исследования ситуаций, в которых возникают разные неприятные чувства.

Зачем это нужно? Когда ты хочешь лучше понять какую-то ситуацию — выбираешь ее в качестве темы и начинаешь писать очень подробно только про это. При использовании такого дневника сама проблемная ситуация становится как бы яснее, «раскладывается по полочкам».



Когда использовать? Когда есть какая-то проблемная повторяющаяся ситуация. Вести такой дневник лучше ограниченными периодами времени, например, в течение месяца. Потом нужно делать перерыв и посмотреть, как изменилось твое восприятие проблемы.



Вместе и в жизни, и в кино

В начале марта начались съемки остросюжетной многосерийной драмы «Проспекты». Главные роли достались **Павлу Прилучному** и **Агате Муцениеце**. В картине также принимают участие Зоя Бербер, Александр Макагон, Сергей Юшкевич, Максим Пинскер и Николай Козак.

Павел Прилучный играет бывшего спецназовца ГРУ Юрия Шатохина. Его отец всю жизнь проработал на комбинате и хотел, чтобы сын унаследовал его дело, но Юра выбрал свой путь — военную службу. Жена



Света (Зоя Бербер), не дождавшись мужа из очередной командировки в горячую точку, уходит к банкиру Смирнову (Александр Макагон).

Однажды, во время боя, Юра спасает сирийскую девочку, и понимает, как сильно скучает по своей дочери Нике. Он возвращается домой. Но в родном городе все давно не так, как раньше — завод почти разрушен, а Ника в опасности — ее отчим Смирнов ввязался в войну за большие деньги.

Покинув одну войну, Юра попадает на другую. Он ставит перед собой цель — восстановить справедливость и в этой борьбе встречает верного друга и соратника — Катю (Агата Муцениеце).

«Мы с Павлом прочли сценарий, он оказался нам достаточно интересным, — делится Агата Муцениеце. — Конечно, важен и тот фактор, что нам предложили играть вместе — это здорово, мы с мужем с радостью согласились. Нам с Павлом удобно работать друг с другом, мы познакомились на съемочной площадке и изначально были коллегами, а не парой. Да и по организации это удоб-



НО — МЫ МОЖЕМ ПРОВОДИТЬ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ
ВМЕСТЕ ДАЖЕ ПО ПУТИ НА СЪЕМКИ».

*(Информация предоставлена
ПрофиСинема).*



Размер имеет значение

Графология — это наука о том, что может сказать о человеке его почерк. Если ты хочешь побольше узнать о своем характере, устрой «графологическую экспертизу».

Возьми чистый лист бумаги и напиши несколько строк о себе. А теперь оцени размер букв. Он соответствует представлению человека о себе. Это один из самых важных и самых очевидных показателей в графологии.

Крупный, размашистый почерк: яркая, нестандартная личность — разговорчивая,



открытая. Но также это может говорить о том, что за маской самоуверенности скрывается довольно скромный человек, боящийся выставить свои слабости напоказ.

Почерк средних размеров говорит об открытости, спокойствии, уравновешенности. Если к концу каждого предложения почерк немного увеличивается — речь идет о девушке, которая стремится показать свои чувства миру, открыться другим людям. Если. Наоборот, буквы к концу предложений становятся все меньше и меньше, то у нее есть некая тайна, которую она хранит за семью замками.

Миниатюрный почерк свидетельствует о некой педантичности, преувеличенной аккуратности, Его обладатель немного замкнут, повернут на успехах и делает все по знакомым схемам и планам. Также это может свидетельствовать о заниженной самооценке.



Если счастье до сих пор не пришло
к тебе, значит, оно большое и идет
маленькими шагами.



Лучший в мире повар

Любишь готовить и радовать окружающих своими творениями? А хорошо ли ты разбираешься в кулинарии? Ответь на вопросы и узнаешь. Только, чур, в ответы раньше времени не заглядывать. Все по чесноку ;)

1. Чем отличается яйцо, сваренное всмятку

А) Яйцо всмятку более жидкое внутри, его нужно варить 2-3 минуты, а «в мешочек» дольше — 4-4.5 минуты;

Б) Наоборот: яйцо, сваренное «в мешочек», должно быть более жидкое, его нужно варить 2-3 минуты, а всмятку — 4-4.5 минуты;



В) Это одно и то же.

2. Какой капусты не существует?

А) Брюссельской;

Б) Сингапурской;

В) Савойской.

3. Если в кастрюлю налить 1 л кефира и 1 л молока, нагреть почти до кипения, а потом откинуть на марлю или дуршлаг, то получится:

А) творог;

Б) сметана;

В) простокваша.

4. Сколько надо варить кальмары и другие морепродукты?

А) Не меньше часа на маленьком огне — чтобы они стали мягкими;

Б) Положить в холодную воду, довести до кипения и варить 20 минут;

В) Бросить в кипящую воду и варить 3-4 минуты.

5. Бывает ли борщ без свеклы?

А) «Нет, это уже совсем другой суп будет»;

Б) «Да, ее в крайнем случае можно заменить томатной пастой — и цвет будет похожим»;



В) «Да, надо просто положить больше моркови и картошки».

А теперь давай посмотрим, правильно ли ты ответила:

1. Правильный ответ А: Яйцо всмятку более жидкое внутри, его нужно варить 2-3 минуты, а «в мешочек» дольше — 4-4.5 минуты.

2. Правильный ответ Б: Сингапурской капусты пока не вырастили ;)

3. Правильный ответ А: У тебя получится прекрасный домашний творожок. Рекомендуем!

4. Правильный ответ В: Кальмары и другие морепродукты нужно кидать в кипящую воду и варить не больше 3-4 минут, иначе они будут жесткими и резиновыми.

5. Правильный ответ А: Борща без свеклы не бывает. Иначе это будет уже совсем иной суп: щи, овощной, картофельный или другой.



Тамара Крюкова. «Повторение прой- денного»

Скучно ходить на уроки? А представь, что будет, если ты вдруг очутишься в начале 80-х прошлого века, да еще в школе, где учатся твои будущие родители? Забавно ведь было бы пообщаться с отцом, когда ему было столько же лет, сколько тебе сейчас, или с твоим будущим учителем. Правда, придется столкнуться с некоторыми непонятными вещами, странными для современных подростков, но так бывает со всеми путешественниками во времени :)



От твоих прикосновений
становится тепло и уютно.



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