

«Online МАРУСЯ

Неделя цветущего мая
2018



**ТлаMУРРРные
питомцы**



Павлины против автомобилей

Павлины, живущие в лондонском Холланд-парке, периодически наведываются на жилую улицу, находящуюся поблизости, и атакуют роскошные автомобили, припаркованные рядом с особняками. Досталось и BMW Робби Уильямса, которую он опрометчиво оставил на дороге.

«Эти павлины — настоящий кошмар, — жалуется один из жителей района. — Они начали атаковать наши машины, потому что их привлекает собственное отражение. Особенно



достается черным и темно-синим авто, потому что там они легко видят себя. Я наблюдал, как один павлин многократно долбил клювом по «ламбаргини» стоимостью 130 тыс. фунтов. Я пожаловался в муниципальный совет, но они сказали, что ничем не могут помочь. Эти павлины, конечно, очень красивые, но они представляют реальную угрозу».

Робби Уильямс на павлинов пока никуда не жаловался, но заметил, что птицы нанесли ущерб его автомобилю на сумму в несколько тысяч фунтов.

*(Информация представлена
Agency TURNE).*



США: лучшие проще, да больше

Большинство американцев не особо любят наряжаться и вообще равнодушны к стильным красивым вещам. При этом, как ни странно, их гардеробы ломятся от одежды. Наши корреспонденты попытались разобраться в этом странном феномене.

В разных штатах люди одеваются неодинаково, но везде действует правило: если человек работает в компании, где необходимо

носить модную и дорогую одежду, то он будет это делать. Если такого требования нет, американец предпочтет удобство и комфорт.

Местные девушки обожают джинсы скинни, легины и шорты. Причем их носят все поголовно, даже те, кто по идеи, не должен этого делать :) Дело в том, что в штатах на пышнотелых красавиц никто не вешает ярлык «толстая». Там барышни с формами считаются «аппетитными», а целлюлит и жировые складочки на их тела — милыми особенностями.

Большинство американцев не следят за модой и совсем не любят наряжаться. Все потому, что местные жители привыкли показывать свой статус не дорогими шмотками, а, например, огромным домом в элитном районе, навороченным автомобилем или образованием, полученным в престижном учебном заведении. Но при этом у многих из них огромная гардеробная размером с однокомнатную квартиру :) Как правило, она забита однотипными вещами — десять костюмов, столько же свитеров, куча однообразных



джинсов... И дело опять-таки не в любви к одежде. Просто американцы — чемпионы мира по потреблению товаров :) Они покупают больше, чем им нужно.



Настой на стройность

Что нужно делать, чтобы стать стройной и красивой, сбросить ненавистные лишние килограммы, а главное — надолго закрепить результат?

Правда № 1: нужно заниматься той физической нагрузкой, которая тебе нравится

Если ходить в фитнес тебе не доставляет никакого удовольствия и ты тащишься туда



только потому, что «нужно», то, увы, рано или поздно ты это дело бросишь. Но правда состоит в том, что физические нагрузки обязательно нужны твоему организму. Поэтому выбери то, к чему лежит душа: плавание, танцы, батут, что тебе больше нравится. Выбранным нужно по-настоящему увлечься: купить себе красивый спортивный костюм, яркую сумку — то, что ты делаешь, должно приносить тебе только положительные эмоции. Конечно, иногда будет трудно. Все-таки любой спорт — это дисциплина и обязательность. Но по большому счету занятия должны быть в радость.

Правда № 2: если хочешь иметь красивую и подтянутую фигуру, нужно исключить из рациона питания весь пищевой «мусор»: сосиски, пирожные, булочки, сахар, чипсы, сладкую газировку

Как бы это ни было банально, но от вредностей придется отказаться. Не на 100 процентов, но на 90 точно. Конечно, бабушкины пирожки отвергать мы не призываем — ведь она готовила их для тебя с любовью, вкладывала в них душу. Но один пирожок (ну ладно,



два) — вполне достаточно. А потом бегом в спортзал!

Правда № 3: есть нужно, когда голодна, а не от скуки или за компанию

Мы зачастую едим не для того, чтобы наполнить организм полезными веществами, а... просто от некого делать. Ты замечала за собой: идешь на кухню, начинаешь бесконтрольно что-то отправлять себе в рот и незаметно для себя опустошаешь вазочку с печеньем. Или ешь за компанию. Или потому что подруга сказала обидные слова, ты расстроилась и... пошла поесть. Или просто потому, что еда — такая красивая и соблазнительная! В общем, мы очень часто заменяем важные эмоции едой. Поэтому нужно научиться переключаться. Не пирожное съесть, а, например, устроить себе ванную с пеной, потанцевать, погулять с собакой. А все вазочки со сладостями — убирать в шкаф, под замок. Чтобы не смущали.



Любить или не любить?

Не все в жизни происходит так, как тебе хочется. А уж в отношениях с противоположным полом — тем более. Наши советы помогут тебе определиться, если ты сомневаешься, любить или не любить.

Если голос сердца борется со здравым смыслом, все-таки лучше прислушаться к голосу разума. Хотя бы потому, что, если б ты действительно влюбилась, говорило бы



сердце, а ум бы попросту молчал. Даже учёные это доказывают: во время влюблённости отключаются те участки мозга, которые отвечают за критическое мышление.

Посоветуйся с «доверенным лицом». Это может быть мама, подруга, старшая сестра или бабушка. Любой человек, которому ты по-настоящему доверяешь, отлично подойдет для этой роли. Выбирай такого советчика, мнение которого важно для тебя, который тебя не осудит и с которым ты можешь быть по-настоящему открытой. (Анонимы из соцсетей и форумов не считаются. Люди порой агрессивно ведут себя на просторах интернета, и тебя могут сильно ранить чужие высказывания).

Взвесь все «за» и «против». А также присмотрись к поведению объекта твоих страданий: как он ведет себя с одноклассниками и старшими людьми, что говорит о своих бывших подружках... Если он вежлив с тобой, но груб с другими, скорее всего, этот человек не заслуживает твоего внимания.

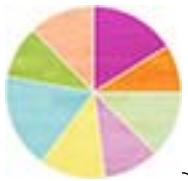


Это как посмотреть

Один и тот же фильм люди воспринимают по-разному. Одни не могут оторваться от экрана, другие хрустят попкорном, а третьи выискивают ляпы в сценарии. А ты к какой категории зрителя относишься?

1. Когда ты начинаешь рассказывать подругам о любопытном фильме, который привлек твоё внимание, они...

А) ...говорят, что тоже сходят и посмотрят: если ты рекомендуешь — значит, стоящее кино;



- Б) ...зевают от скуки: у вас немного не совпадают вкусы;
- В) ...хором кричат: «Только финал не выдавай!».

2. Ты пошла в кино с парнем. Вот только он не предупредил, что купил билеты на ужастик. А тебе вообще-то, всякие страшилки не очень нравятся.

- А) «Ничего себе! Пойду-ка я лучше домой. Он сам виноват, что свидание не удалось»;
- Б) «Буду зажмуривать глаза в самых страшных местах, но потом поблагодарю парня за приятно проведенный вечер — он же не знал, что все это мне не по душе»;
- В) «Ну, если парень симпатичный, будем держаться за руки: вместе не так страшно».

3. Есть картины, которые ты постоянно пересматриваешь?

- А) «Нет. Скучно все время смотреть одно и то же. Мне подавай новые впечатления»;
- Б) «Разве что какие-то старые фильмы, которые постоянно крутят по телику»;
- В) «О да! У меня целый список — и я могу говорить о них бесконечно!».



4. Представь, что ты завела блог. Будешь там писать о фильмах?

- А) «Обязательно! Может, кому-то пригодятся мои советы»;
- Б) «Вряд ли. Кому это интересно?»;
- В) «В том числе и об этом. Если что-то произведет на меня сильное впечатление, точно не удержусь».

5. Бывает так, что ты настолько увлечена просмотром сериала, что забываешь о чем-то важном — например, о кастрюле на плите?

- А) «Никогда такого не случалось»;
- Б) «О чем-то серьезном не забуду. Но вот о домашнем задании могу и не вспомнить»;
- В) «Ой, да. Я иногда абсолютно отключаюсь от внешнего мира».

А теперь посмотри, какие буквы ты выбирала чаще:

Больше А: Ты — кинокритик

У тебя всегда есть четкое и аргументированное мнение насчет любого фильма, который тебе довелось посмотреть. И тебе приятно, когда окружающие к нему прислушиваются. Возможно, когда-нибудь сочинение рецен-



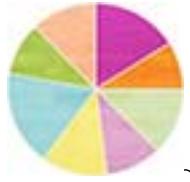
зий станет твоей профессией. Так что учись формулировать свои мысли и записывать их без ошибок. Можешь пока потренироваться, оставляя отзывы на сайтах вроде www.kinopoisk.ru. Только помни, что высказываться надо аргументированно и вежливо, даже если тебе что-то совсем не понравилось.

Больше Б: Ты — кинозритель

Ты с удовольствием ходишь в кино и проводишь время у телевизора, однако это лишь небольшая часть твоих увлечений, не отнимающая слишком много времени. Возможно, ты даже пока не очень определилась, какие жанры тебе нравятся, так что готова за компанию с друзьями и романтическую комедию посмотреть, и триллер, и арт-хаус. Обрати внимание на киноклассику, на рейтинги типа «10 величайших комедий» (или детективов, или аниме). Даже если не все придется тебе по душе, ты получишь массу новых впечатлений и знаний.

Больше В: Ты — киноман

Ты человек увлеченный, пылкий. Уж если тебе понравился какой-то фильм или актер — то тут начинаются фанатские страсти!



Ты с энтузиазмом разыскиваешь свежую информацию, бесконечно пересматриваешь любимые сцены и завешиваешь комнату постерами от пола до потолка. Пусть твоя активность не пропадает впустую. Собирай вокруг себя единомышленников, общайся. Так, благодаря своему увлечению, ты обретешь новых друзей по всей стране, а то и во всем мире.



Тла́МУРРРные питомцы

Если ты мечтаешь о том, чтобы завести дома кошку — милое мурчащее создание, с которым ты будешь дружить, — это здорово. Но помни о том, что питомец — это не мягкая игрушка, а живое существо со своими особенностями и повадками.

После появления зверушки в доме встает вопрос: чем ее кормить -натуральным кормом или сухим. Что бы ты ни выбрала,



в первую неделю пребывания животного в доме его следует кормить тем, к чему оно привыкло, а смену корма, если она будет, нужно проводить постепенно. Преимущества сухого корма состоят в том, что он сбалансирован, содержит белки, жиры и углеводы, в его состав входят витамины и минералы. С другой стороны, хоть из натуральной пищи котенок может не получить некоторые витамины, зато в ней нет никакой химии, поэтому риск появления аллергических реакций намного меньше.

Если не хочешь, чтобы котенок будил тебя, когда голоден, после того как просыпаешься, не беги галопом кормить его. Спокойно умойся, взбодрись, а уж потом можно подумать о котике. Его глаза будут умолять, мяуканье раздирать душу, ласкам не будет предела. Поддаваться на провокации не стоит. Котенок должен чувствовать, кто в доме хозяин. Хотя тут тоже главное — не переусердствовать: доводить питомца до голодного обморока не нужно ;)

Часто можно увидеть, что котенок грызет все, что попадется ему на пути. Хорошо,



если это коробка, а не твои руки, мебель или обувь. Далеко не всегда такое поведение является проявлением хулиганства. Порой это необходимость, связанная со сменой зубов. Также причиной может быть стресс, невнимание к животному или месть за наказания. Чтобы котенок не точил зуб на тебя и мебель была цела, будь к нему внимательна, дари заботу и любовь, попытайся понять причину его поведения. Если меняются зубки — в зоомагазинах продаются специальные «жевательные» игрушки. Попробуй переключить внимание маленького питомца на них. Также проблему поможет решить переход на другой корм.



Она ЕТЭ за муки полюбила

Ну почему на самый прекрасный месяц в году, когда так хочется гулять и наслаждаться расцветающей природой, приходится пора экзаменов, контрольных и зачетов? Эх... Давай научимся легко и быстро запоминать материал.

Эффективность повторения будет выше, если материал воспроизводить своими словами близко к тексту. Заглядывай в текст,



если вспомнить материал не удается в течение 2-3 минут.

Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно повторять материал по главам. Прочитав вопрос, вначале вспомни и (обязательно!) кратко запиши все, что ты знаешь по этой теме, и лишь затем проверь себя по учебнику.

Обращай особое внимание на подзаголовки, правила и выделенный текст. Проверь правильность дат, основных фактов.

В конце каждого дня подготовки удостоверься, что ты усвоила материал: вновь кратко запиши планы всех вопросов, которые были проработаны в этот день.

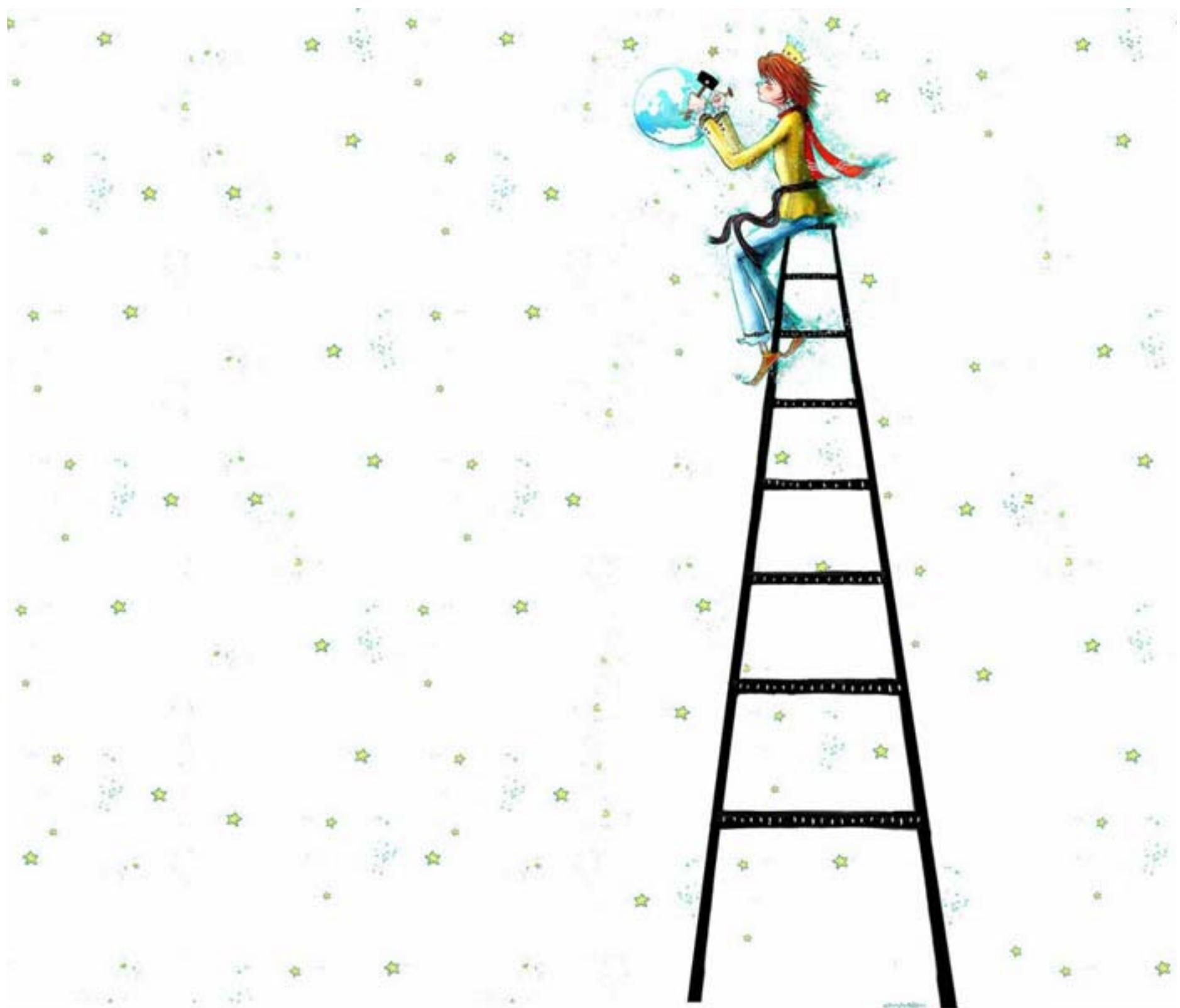
Твоя задача не вы зубрить, а понять.

Напиши темы на листочках и тяни, как на экзаменах. Увидела вопрос — вспомни и запиши план ответа. Если это получилось легко, можешь не рассказывать — этот вопрос ты знаешь хорошо. Проговаривай вслух только то, в чем чувствуешь затруднение.

При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на трудные места.



Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое, неделю — постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.



Позитивное мышление — это когда
упал с лестницы и думаешь:
«Надо же... Как быстро
спускалась!»



Слоеная плетенка с шоколадом

Иногда хочется побаловать себя чем-нибудь шоколадным, ароматным, нежным... Почему нет? Этот рецепт очень прост, ты получишь большое удовольствие не только от вкуса десерта, но и от процесса приготовления.

0,5 упаковки бездрожжевого слоеного теста
1 плитка молочного шоколада

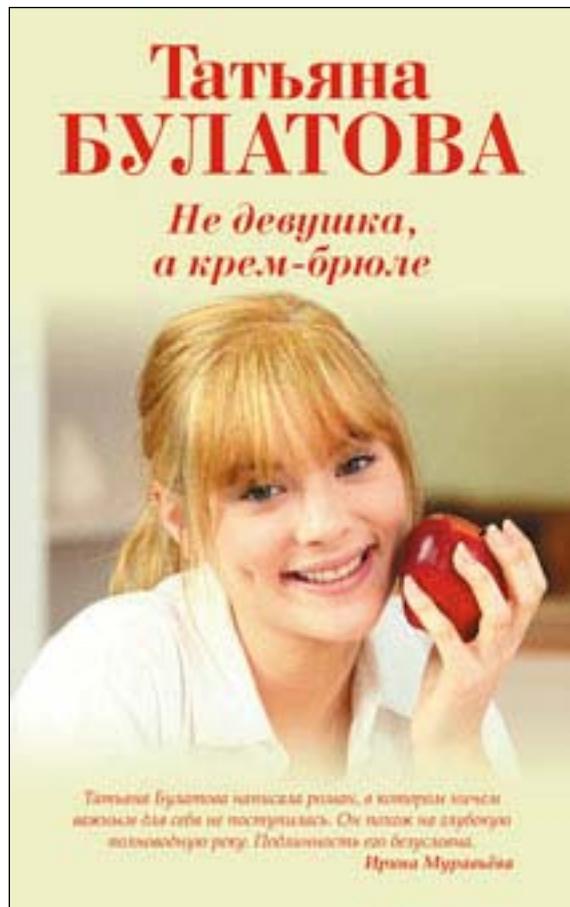


70 г грецких орехов

1 яйцо

Половину упаковки слоеного теста разморозить в теплом месте, а затем раскатать на чистом столе или деревянной доске. Орехи перебрать, порубить ножом на небольшие кусочки. Расстелить на столе кусок пергаментной бумаги для выпечки и аккуратно перенести на нее раскатанное тесто (можно сразу раскатывать на бумаге). Положить в центр плитку шоколада и посыпать слоем орехов. С помощью ножа для пиццы (или обычным) сделать по бокам косые надрезы шириной 1,5–2 см. Лишние уголки отрезать. Сначала сложить верхнюю и нижнюю части теста, затем сплести из боковых полосок плетенку. Взбить яйцо и тщательно промазать всю плетенку. Выпекать в предварительно прогретой до 160-180 градусов духовке минут 25–30 (до характерного зарумянивания). После того как вытащишь, оставить на 30–45 минут — чтобы шоколад не растекся при нарезании.

Приятного чаепития!



Татьяна Булатова. «Не девушка, а крем-брюле»

В детстве Василиса точно знала, что ее принц когда-нибудь найдется — ведь он же обещал обязательно ее отыскать, когда она вырастет, и жениться на ней. Пусть парень в спортивной майке ехал не на белом коне, а всего лишь в трамвае, но он был таким обаятельным и говорил так убежденно, что Василиса ему поверила. Но вот уже и школа почти закончена, пора поступать в институт, думать о будущем и взрослой жизни. А когда же состоится долгожданная встреча?

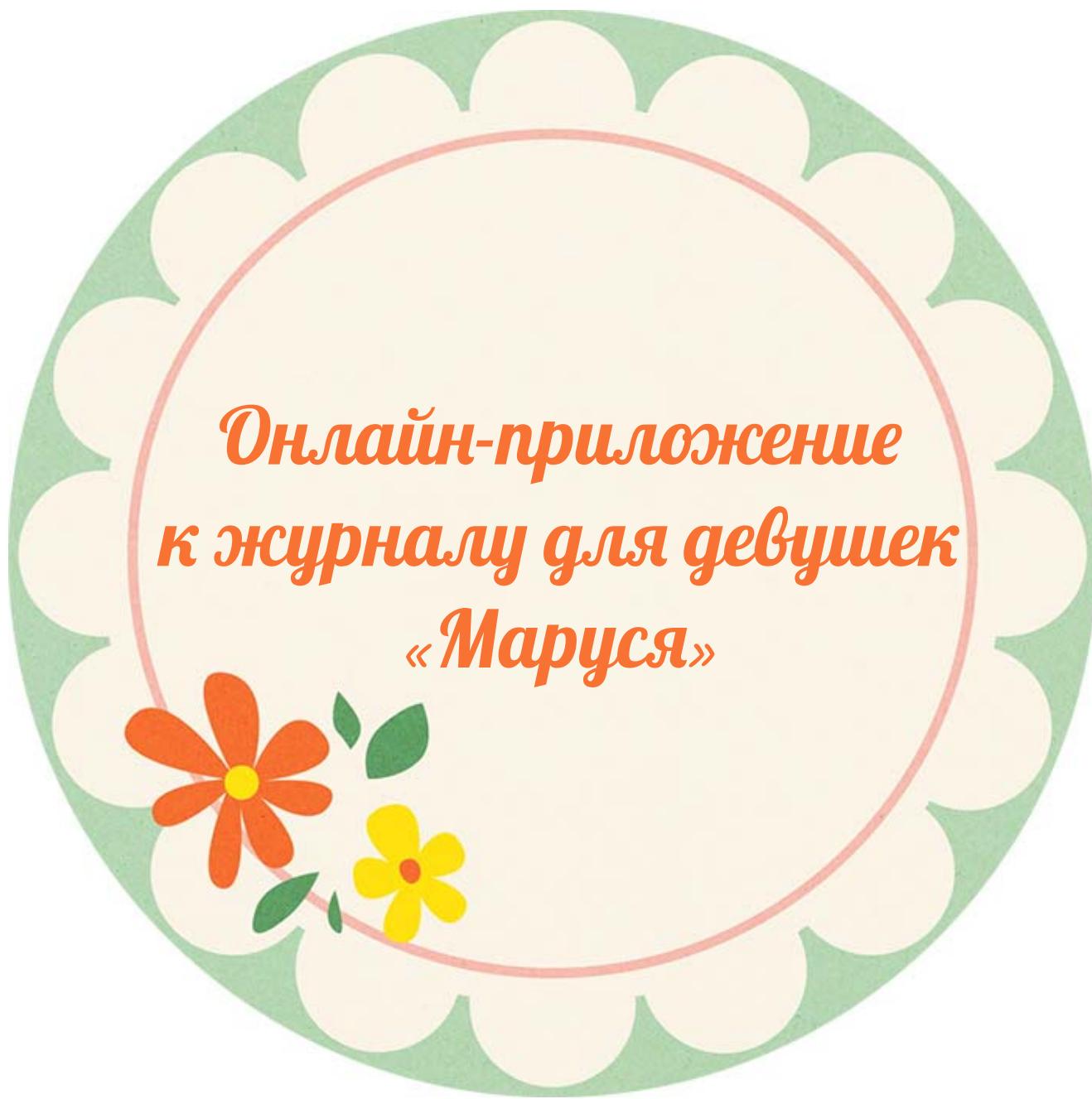


Комплимент

Online
МАРУСЯ



Пусть каждый день будет маленьким
праздником, а у тебя всегда будет
новог улыбнуться!



Над выпуском работали:

Генеральный директор Ирина Тупиленкова

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