

Online МАРУСЯ

Неделя цветущего мая
2018



**Терой не твоего
романа**



Мирись, мирись и больше не дерись

Долгие годы между **Умой Турман и Квентином Тарантино** существовал конфликт, связанный с тем, что в 2003 году режиссер настоял, чтобы актриса сама снялась в опасной в сцене. В результате Ума получила серьезные травмы. Тем не менее, она готова сняться в четвертом совместном фильме, если до него дойдет дело.

«Я понимаю Квентина, — заявила Ума. — И, если он напишет для меня хорошую роль,



и мы совпадем по графикам, я снимусь у него. Когда знаешь кого-то так долго, как я его, 25 лет творческого сотрудничества... Были ли у нас свои драмы? Конечно. Но от наследия нельзя отказываться. Если бы я погибла, все бы и кончилось той аварией. У меня хронические боли в шее? Да. Была ли зла из-за того, как все было сделано и как со мной обращались? Да. Но значит ли это, что мне наплевать на человека, с которым связана 25 лет? Нет! Я способна прощать».

(Информация представлена Agency TURNE).



Тлаца одежды

Если мы спросим тебя, как выглядят пуговицы на твоем жакете, ты, скорее всего, даже не вспомнишь. И очень зря! Зачастую именно пуговицы создают образ. Осталось выяснить, какие экземпляры подходят тебе по характеру.



1. Ты случайно разбила любимую мамину вазу. Как поступишь?

- А) «Извинюсь и попробую загладить вину. Например, пообещаю мыть за всеми посуду целую неделю»;
- Б) «Не вижу поводов для беспокойства. Это, как говорил Карлсон, пустяки, дело житейское!»;
- В) «Попробую свалить вину на младшего братика, хомячка или залетевшего в форточку шмеля».

2. Друзья сообщили, что направляются к тебе в гости, а ты совершенно не готова к их приходу. Твои действия?

- А) «Постараюсь убежать из дома раньше, чем они придут. Не люблю незваных гостей»;
- Б) «Помчусь на кухню и что-нибудь по-быстро приготовлю»;
- В) «Побегу мыть голову и делать макияж».

3. Ты любишь мечтать?

- А) «Обожаю! Жаль только, что мои фантазии вряд ли когда-нибудь сбудутся»;
- Б) «Нет. Я считаю это пустой тратой времени»;



В) «Я не мечтаю, я строю планы. Знаете, как говорят? Вчера — мечта, сегодня — цель, завтра — реальность. Вот это про меня!».

4. Какую одежду ты предпочитаешь?

- А) «Винтажную. Мне нравятся старинные фасоны и орнаменты»;
- Б) «Практичную. Люблю немаркие вещи»;
- В) «Веселенькую. Побольше ярких цветов и забавных рисунков».

5. Выбери девиз, с которым ты могла бы шагать по жизни.

- А) «Делай не то, что нравится, а то, что нужно»;
- Б) «В темные времена хорошо видно светлых людей»;
- В) «Жизнь — это путешествие».

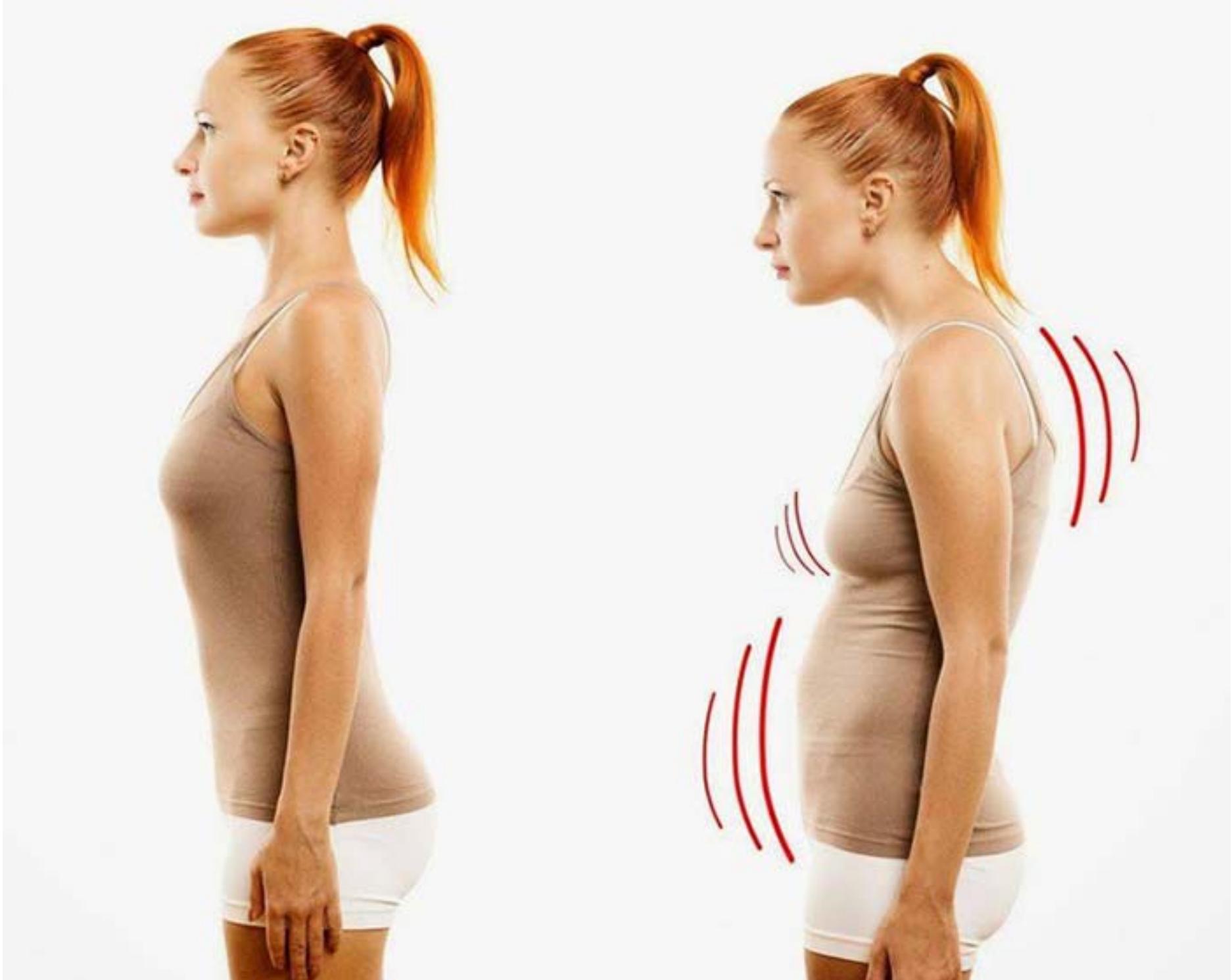
А теперь посмотри, какие буквы ты выбирала чаще:

Больше А: На тебя можно положиться. Ты очень ответственная и рассудительная. Прежде чем принять решение, тщательнозвешиваешь все «за» и «против». Тебе подойдут деревянные неокрашенные пуговицы всевозможных форм и пластиковые, украшенные звездами, вензелями и красивыми надписями.



Больше Б: Ты добродушная, покладистая и доверчивая девушка. Не любишь попадать в конфликтные ситуации и стараешься сглаживать острые углы в отношениях. Тебя украсят блестящие стеклянные и перламутровые пуговицы или пластиковые нежных пастельных оттенков.

Больше В: Ты очень активная и целеустремленная девушка, обладаешь хорошим чувством юмора и любишь быть в центре внимания. Тебе подойдут яркие пластиковые пуговицы необычной формы: квадратные, треугольные или в виде каких-то фигурок: цветочков, зверушек, рожков с мороженым и т.п.



Осанка – так держать!

Какими бы подтянутыми и спортивными ни были остальные части тела, все рушится, если у тебя сутулая спина. Так давай же перестанем горбиться и с помощью несложных упражнений сделаем спину крепкой и здоровой.

Упражнение № 1

Лежа на животе, приподними верхнюю часть тела и, переваливаясь с боку на бок,



скользи ладонями по бедрам, стараясь дотянуться до подколенной ямки. Не стоит сразу усердствовать. Начни с маленькой амплитуды, со временем постепенно увеличивая ее. Повтори 20 раз.

Упражнение № 2

Оставайся лежать на животе, сцепи руки за головой в замок, локти разведи в стороны. На вдохе приподними верхнюю часть туловища, прогибаясь назад, максимально вверх. На выдохе опустись вниз. Сделай 20 повторений.

Упражнение № 3

Ляг на спину, положи руки вдоль туловища ладонями вниз. Приподними прямые ноги на 15-20 градусов от пола и вращай по часовой стрелке, рисуя овалы, затем против часовой стрелки. Повтори 10 раз в каждую сторону. Это упражнение укрепляет не только спину, но и пресс.

Упражнение № 4

Сядь, скрестив ноги, как йог. Спина прямая. Прижми подбородок к груди и, не отрывая его, медленно поворачивай голову от одного плеча к другому. Сделай упражнение 10-20 раз.



Упражнение № 5

Сидя на полу, скрестив ноги, положи голову на правое плечо и прижми сверху правой рукой. Медленно поднимай голову до вертикального положения, оказывая нарастающее сопротивление рукой. Затем снова прижми голову к плечу. Повтори 10 раз. Затем выполнни это упражнение, прижав голову к левому плечу и прижимая левой рукой.



Терой не твоего романа

Не все молодые люди заслуживают того, чтобы ты с ними встречалась. Есть несколько категорий парней, от которых лучше держаться подальше.

Не твой вариант:

1. Взрослые мужчины. Например, если тебе 14, а ему 25 или 30. Это нездоровые отношения. И, кстати, уголовно наказуемые.



2. Бывший парень, с которым вы постоянно конфликтовали. Ты же не хочешь возвращаться к тем же самым разборкам, скандалам и претензиям? Поверь, шансов мало, что человек, который раньше вел себя плохо по отношению к тебе, принципиально мог измениться.

3. Влюбленный в тебя мальчик, который тебе совсем не нравится. Если общение с ним тебе не в радость, а свидание ты пытаешься отодвинуть на самый последний момент, это точно не твой вариант. Не надо никому давать ложных надежд.

4. Парень, с образом жизни которого ты категорически не согласна. Пробует спиртное? Матерится? Запутался в паутине лжи? Не пытайся его спасти — он сможет это сделать, только если захочет этого сам. А вот ты запросто рискуешь скатиться до его уровня и испортить себе репутацию. Подумай десять раз: нужно ли тебе это.

5. Мальчик, который тебя то сильно любит, то сильно обижает. Иногда мы влюбляемся в тех, кто причиняет нам боль, обзываются, унижает наше достоинство, поднимает



свою самооценку за наш счет. В общем, это точно не герой твоего романа.



© Disney

«Черновик»

Режиссер: Сергей Мокрицкий

В ролях: Никита Волков, Евгений Ткачук, Ольга Боровская, Евгений Цыганов, Ирина Хакамада, Дмитрий Хрусталев, Ян Гэ

Может ли производственная драма о трудовых буднях быть интересной и увлекательной? Конечно, особенно если драма эта повествует о нелегкой работе таможенника, что дежурит на контрольно-пропускном пункте между... параллельными мирами. Именно



такую необычную профессию волею случая выбирает главный герой картины — Кирилл Максимов.

Вообще-то молодой человек начинал трудиться совершенно в другой области: он был дизайнером компьютерных игр. Пока в один далеко не прекрасный день не столкнулся с одной странностью. Никто из его знакомых и друзей его не узнавал! Словно и не было его, Кирилла, на свете, будто и не рос он в Москве, нигде не учился, ни с кем не дружил, ни в кого не влюблялся...

Кого угодно такое положение вещей выведет из себя и сведет с ума. Однако Кирилл оказался крепким орешком — он решил разобраться, кто и зачем управляет таинственными мирами, охранять границы которых он поставлен неизвестным начальником.



Внимание: экзамен!

Волнение на экзамене может сыграть с тобой злую шутку. Этого нельзя допустить. Наши советы помогут тебе выдержать главное школьное испытание на «отлично».

1. Получив билет или прочитав задания на доске, начинай готовиться с того вопроса, который для тебя легче, пусть даже совсем ненамного.

2. Составь примерный план ответа.



Пиши даже то, что вначале может показаться ненужным. Это поможет тебе в процессе припомнить еще какие-нибудь факты. Когда ты начнешь это делать, то сразу почувствуешь некоторое облегчение. Голова начнет работать более ясно и четко. Ты освободишься от нервозности, и вся твоя энергия теперь будет направлена только на решение задачи.

3. Не спеши побыстрее все сделать. Используй полностью все время, отведенное на задание. Когда посчитаешь, что уже все написала, отложи работу в сторону на полминуты, закрой глаза, пердохни, снова возьми свою работу и посмотри на нее отстраненным, «чужим» взглядом — и тщательно перечитай написанное.

4. **Если вдруг обнаружилось**, что тебе попался вопрос, который ты не знаешь, не впадай в панику, а сразу начинай записывать все, что когда-либо слышала по этому поводу: в процессе может вспомниться что-нибудь из пройденного в классе или из прочитанного. Главное — не сдать пустой листок и не молчать, если надо ответить устно. Из-



влекай из памяти все, что знаешь по теме в принципе (например: «Прежде, чем рассказать о творчестве Блока, надо поговорить о принципах поэтического творчества вообще...»).

5. Если ты сдаешь устный экзамен, следи за своей позой, жестами, мимикой, голосом. Знай, что твоя речь и весь твой вид должны выражать уверенность в себе и своих знаниях.





Надо, надо умываться

Как ты думаешь, разрешается ли не умываться перед сном, если ты днем не наносила макияж? Правильный ответ может тебя удивить.

Ученые подсчитали, что каждый день на Землю падает около 27 тонн космической пыли. Какая-то часть оседает и на тебе :) Потовые и сальные железы тоже не сидят без дела. Они трудятся изо всех сил и выбрасы-



Полезняшки

Online
МАРУСЯ

вают на поверхность кожи жир и пот, в которых моментально поселяются нехорошие бактерии и микробы. Все это смешивается в липкую массу и приклеивается к эпидермису. Неужели стоит оставлять это безобразие на лице? Конечно же, нет! Надо, надо умываться по утрам и вечерам! И пусть Чуковский с Майдодыром тобою гордятся ;)



Салат с курицей и медово-горчичным соусом

Давай приготовим сытный, красивый и диетический салат. Даже заправка в нем будет полезная и необычная.

1 пучок салатных листьев

1 запеченная куриная грудка



10 перепелиных яиц

10 помидорок «чerry» (или 2-3 обычных помидора)

кудрявая петрушка для украшения

Для соуса:

1 ч. ложка меда

1 ст. ложка горчицы (лучше брать не очень жгучую, например, дижонскую)

1 ст. ложка соевого соуса

2 ст. ложки растительного масла

Салатные листья тщательно промыть (сливать воду несколько раз, чтобы ушла вся грязь), затем просушить и порезать. Помидоры промыть, порезать на половинки или на четвертинки. Отварить перепелиные яйца: залить горячей водой, довести до кипения, после этого варить 2-3 минуты (не больше!), затем сразу залить холодной водой. Аккуратно почистить и разрезать на половинки.

Готовую запеченную куриную грудку порезать крупными ломтиками.

Приготовить соус. В глубокой миске смешать венчиком (или вилкой) соевый соус, мед, горчицу и растительное масло.



На широкое блюдо выложить горкой салатные листья и разбросать в творческом беспорядке все остальные ингредиенты. Украсить веточками петрушки.

Непосредственно при подаче на стол полить салат соусом. Или можно подать соус отдельно, и каждый добавит его себе в тарелку самостоятельно — столько, сколько захочет.

Приятного аппетита!



Холли Шиндлер. «Тёмно-синий»

Когда-то мать Ауры Амброз говорила ей: «Мы с тобой так похожи», — и эта мысль еще не пугала девочку. Сейчас пятнадцатилетняя Аура полна страха, тоски и отчаяния: ее мама, талантливая художница и преподаватель живописи, все глубже погружается во мрак душевной болезни. Может быть, все дело в маниакальной увлеченности творчеством? Значит ли это, что самой Ауре всеми силами надо заглушать собственный талант, чтобы избежать такой же судьбы? Или, наоборот, воображение — это то, что может ее спасти?



Старайся быть лучше, чем вчера,
а не лучше, чем другие.



Над выпуском работали:

Генеральный директор Ирина Тупиленкова

Руководитель проекта Андрей Трушкин

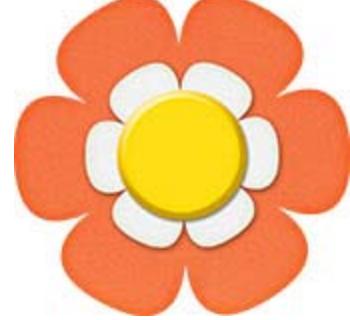
Ответственный редактор Екатерина Морева

Авторы выпуска Ольга Шальнева, Ирина Казьмина,

Екатерина Скобелева, Анастасия Компанцева,

Анастасия Евсеева

Дизайнер Мария Тимянская



Заходи к нам в гости

www.marusia.ru