

Online МАРУСЯ

Неделя цветущего мая
2018



Новые правила



Ведь так не бывает на свете, чтобы были потеряны дети

В Англии, около замка Маунтфитчет в графстве Эссекс, живет лабрадор по кличке Фред. Он стал знаменитым на весь мир, после того, как в сети появились его фотографии с утятами.

Хозяин Фреда рассказал, что нашел на территории замка девять утят. По его словам, их маму съела лиса. Пока мужчина думал, что



делать с осиротевшими птенцами, над ними решил взять шефство его пес.

«Эти малыши за несколько дней привыкли к Фреду. Теперь они неразлучны, спят рядом, а Фред даже ходит с ними плавать. Утятта уже совсем обнаглели: они преследуют его, не дают пройти, залезают на голову и катаются на спине», — смеется Джереми. Но, кажется, лабрадор не против».



Новые правила

Мода переменчива. То, что еще вчера казалось невероятным, сегодня выглядит привычным и ни у кого не вызывает удивления.

Правило № 1: трендов больше нет

Раньше каждым сезоном правила два-три цвета, несколько силуэтов и фактур, которые диктовали всем необходимость покупать ту или иную одежду.

Сейчас в моде одновременно может быть сразу много стилистических направлений: спорт-шик, милитари, ретро, бохо и т. д. И столько же цветов, не считая оттенков. В общем, для того чтобы быть модной, совсем необязательно обновлять гардероб



каждый сезон, открывать модные журналы и копировать стиль звезд. Балом правит индивидуальность.

Правило № 2: новые иконы стиля

Раньше на самой верхушке моды стояли эксперты — уважаемые журналисты и редакторы глянцевых журналов, вроде Анны Винтур — главного редактора американского Vogue, которая стала прототипом героини фильма «Дьявол носит Prada». Другими ориентирами были хорошо одетые знаменитости, которым удалось привнести в мир моды что-то новое. Такой была Кейт Мосс. Она первой надела короткое платье с резиновыми сапогами и научила мир сочетать футболки из супермаркета с сумочками Haute Couture.

Сейчас иконами стиля могут стать все, кому не лень: звезды социальных сетей, fashion-блогеры, герои реалити-шоу и даже стильно одетые прохожие, пойманные в объектив фотоаппарата.

Правило № 3: модного типа внешности больше не существует



Раньше дефилировали по подиуму и смотрели с обложек журналов невероятно красивые, разные, но в то же время похожие друг на друга модели: Клаудия Шиффер, Синди Кроуфорд, Линда Евангелиста, Наоми Кэмпбелл. Все высокие, стройные, близкие к модному стандарту 90x60x90. Это был единственный модный тип внешности в то время.

Сейчас эпоха супермоделей канула в Лету. Теперь не существует «модного» оттенка волос, типа фигуры, комплекции, черт лица. На обложках журналов появляются модели plus-size, а многие дизайнеры берут на подиум не профессионалов, а приглянувшихся им любителей. Например, Марк Джейкоб выбирал моделей для своего показа через инстаграм и не ограничивался никакими параметрами. Более того, моделями теперь могут быть те, кто раньше даже мечтать об этом не смел. Подиум покорили Меделин Стюарт с синдромом Дауна, Моффи, страдающая косоглазием, Виктория Москалева, потерявшая ногу в возрасте восемнадцати лет, и многие другие «нестандартные» модели.



Красота со всех сторон

Лето уже стоит на пороге. Впереди каникулы и веселый пляжный отдых. Так что давай-ка встретим долгожданный купальный сезон во всеоружии и прямо сейчас займемся совершенствованием ягодичных мышц и бедер.

Упражнение № 1

Ноги широко расставлены, спина прямая, живот и ягодицы втянуты. Опустись в присед на два счета, затем медленно выпрямись. Во время приседа держи вес на пятках, твои



колени не должны «выходить» за пальцы ног. Во время подъема выдыхай и напрягай ягодицы. Выполни упражнение восемь раз. Теперь повтори это упражнение, но на один счет. Сделай три повтора по восемь раз.

Упражнение № 2

Опустись на четвереньки на коврик. Живот напряжен, спина прямая. Толкай левую ногу наверх. Выполнни три повтора по восемь раз.

Упражнение № 3

Ляг на коврик на спину. Ноги согни в коленях и поставь на ширину плеч. Толкай бедра вверх, напрягая ягодицы, но не опускайся на пол. Выполнни упражнение восемь раз. Далее продолжай толкать вверх бедра и ягодицы, ноу же подняв левую прямую ногу наверх. Сделай упражнение восемь раз, а затем поменяй ноги.



Правила первой попытки

Боишься всего нового и трепещешь перед неизведанным? С этим нужно срочно что-то делать. Мы подскажем, что именно!

1. Если для тебя эта попытка — первая, никто не станет ожидать мастерства. Поставив перед собой задачу, с которой ты не сталкивалась раньше, ты должна быть готова к тому, что первый блин выйдет комом.



И ничего в этом страшного нет. Ты даже можешь сказать всем во всеуслышание, что это твоя первая попытка. Пусть сделают скидку на отсутствие опыта и поддержат, чтобы тебе стало легче.

2. Страйся почаще что-то менять в своей жизни. Быть человеком застарелых привычек — дело на любителя. Хотя бы раз в месяц иди домой из школы непривычным маршрутом, почаще знакомься и общайся с новыми ребятами, экспериментируй со стилем и мейк-апом: вскоре ты привыкнешь к «попыткам номер 1» и тебе будет проще в любых начинаниях.

3. Будь готова к экспромту. Пока ты не приобрела опыт, ты не можешь заранее проиграть вероятный сценарий того, что тебя ожидает. Зато тебе выпадает замечательная возможность импровизировать, действовать спонтанно, исходя из новых обстоятельств. Хочешь натренировать такой навык? Записься в кружок театрального мастерства, где ты будешь делать этюды на разные темы — это очень полезно для любого дела, которым ты будешь заниматься в жизни.

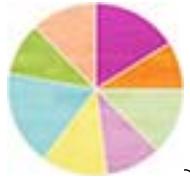


4. Страх — это нормально. Думаешь, другие ничего не боятся? А вот и нет! Поверь, в этом нет ничего постыдного, наоборот — это защитная реакция организма. Скажи себе: я действительно нервничаю и имею на это полное право. Кстати, можешь произнести это вслух дома. Перед зеркалом. А потом добавь: но я сильная и смелая и обязательно справлюсь. Не накручивай себя: страшно только в самом начале. Потом ты почувствуешь в себе силы делать то, что тебе нравится.



Лето жаркая пора – всем на фестиваль пора

Каникулы — отличное время для того, чтобы расширить свои горизонты. В том числе — музыкальные. А для этого лучше всего поехать на какой-нибудь фестиваль. Чтобы все прошло максимально позитивно, читай нашу фест-инструкцию.

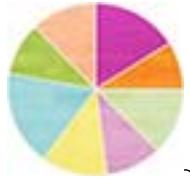


Главное, что нужно учитывать — возраст. На некоторые фестивали не допускают детей до 12 лет без сопровождения родителей (на другие — до 14). Внимательно читай правила на официальных страничках мероприятий. А еще лучше — бери с собой маму, папу или других старших родственников. Вдруг окажется, что, например, твоя тетя обожает Бориса Гребенщикова и с удовольствием составит тебе компанию?

Позаботься об экипировке. Нестоит брать с собой очень красивую и супермаркую одежду. Отлично подойдут для посещения фестиваля, например, футболки с логотипами любимых групп. Да и свою тусовку так найти будет гораздо легче.

Внимательно читай на официальном сайте феста список запрещенных вещей (иначе их просто отберут на входе, и будет обидно). Как правило, в него входят лекарства, колющие и режущие предметы, пиротехника, любые продукты в стеклянной упаковке, консервы, свежее мясо, рыба и многое другое.

Будь готова к неожиданностям. У природы, конечно, нет плохой погоды, но взять



с собой дождевик, резиновые сапоги и солнцезащитный крем не повредит. А еще репеллент. Поскольку сама понимаешь, комары тоже любят иногда музыку послушать :)

Возьми достаточно денег! Как правило, проносить с собой можно далеко не всю еду и напитки, потому что фестивали делятся по два-три дня, то там обычно устраивают фудкорт, чтобы было не только что послушать, но и покушать :)

Обязательно выясни правила проживания на фестивале. Можно ли, например, приехать со своей палаткой, и где можно будет ее поставить, сколько будет стоить аренда палатки. Есть ли на фестивале камеры хранения. Вся эта информация есть на официальных страничках фестивалей. К тому же все вопросы ты можешь уточнить по указанным на сайтах телефонам.

И самое главное. Веселись, отдыхай, пой и танцуй. Пусть твоё лето будет ярким и музыкальным!



Вспомнить всё

Ты постоянно забываешь, куда положила ключи и мобильный. В магазине долго вспоминаешь, что же тебе поручили купить, а прочитанная глава из любимой книги как будто испаряется из головы... Похоже, пора тренировать свой мозг. Да-да, его тоже можно «накачать», как мышцы пресса!

Слишком много букв

Тебе понадобится газета и ручка. Быстро просмотря какую-нибудь статью. При этом



отмечай в тексте каждую удвоенную согласную. Или, что более сложно, выискивай в каждом слове гласные, которые в нем повторяются (например, «зАмЕчАтЕльный», «стИхОтвОрЕнИЕ», «бАгАжник»). Не делай пауз, не задумывайся, Это поможет тебе лучше концентрироваться.

Даю слово

Ты можешь практиковаться в паре с подругой или кем-то из родственников. Попроси составить и зачитать тебе список из 20 слов, никак между собой не связанных, А потом попробуй воспроизвести его по памяти. Можно усложнить задание: каждому слову присвоить порядковый номер. Поптайся запомнить список, глядя на него в течение 40 секунд, а затем на другом листке бумаги написать слова вместе с цифрами.

Палочки-выручалочки

Улучшить зрительную память тебе поможет такая игра. Брось на стол пять спичек или одинаковых палочек и, глядя на них в течение нескольких секунд, запомни их расположение. Затем отвернись и попробуй с помощью других пяти спичек воссоздать картину



на другой поверхности. Когда почувствуешь, что тебе легко выполнять это упражнение, уменьши время наблюдения и увеличь количество спичек. Только, чур, не раскидывать их где попало ;)



Мимиши

Online
МАРУСЯ

Ва-а-а--уууу!!!



**...ты даже Так
красивая!!!!**



На готовку становись!

Хотя нет. Давай сначала выясним, хорошо ли ты разбираешься в кулинарии. Просто ответь на вопросы. Только, чур, в ответы раньше времени не заглядывать. Все по чесноку ;)

1. Какой из этих продуктов самый калорийный:

- А) растительное масло;
- Б) сливочное масло;
- В) сало.

2. Почему сырники называются сырниками?



- А) «Потому что раньше на Руси их делали не из творога, а из сыра»;
- Б) «Потому что раньше их ели сырными, а с сыром это никак не связано»;
- В) «Потому что раньше свежий домашний творог называли «сыром»».

3. Что значит, если на шоколадной плитке образовался белый налет?

- А) «Это плесень! Шоколад надо срочно выбросить»;
- Б) «Наоборот, это свидетельствует о том, что шоколад настоящий»;
- В) «Это значит, что это смесь темного и белого видов шоколада».

4. Чтобы полезные вещества в морковке лучше усваивались, ее нужно есть...

- А) ...со сметаной;
- Б) ...с сахаром;
- В) ...с солью.

5. Какой чай во всем мире называют «русским чаем»?

- А) с медом;
- Б) с лимоном;
- В) с баранками.



А теперь давай посмотрим, правильно ли ты ответила:

1. Правильный ответ А: В растительном масле содержится 99% жира. Для сравнения — в сливочном масле 72-82%, а в сале — 80-90%. При этом нужно понимать, что любое растительное масло очень полезно и 1 столовую ложку в день нужно употреблять обязательно.

2. Правильный ответ В: На Руси до XVII века свежий домашний творог называли «сыром», поэтому довольно долгое время все, что производилось из творога, называлось «сырным». Отсюда и пошло такое название, как «сырники».

3. Правильный ответ Б: Если на шоколаде образовался белый налет, это совершенно нормально и даже доказывает качество продукта. Дело в том, что шоколад нужно хранить при комнатной температуре +16-20 градусов. А если ты его положишь в холодильник, то происходит конденсация влаги и на поверхность проступают мельчайшие кристаллы сахара.



4. Правильный ответ А: Каротин, содержащийся в моркови, усваивается только совместно с жиром — это может быть и сметана, и любой другой жиросодержащий продукт.

Правильный ответ Б: Ты удивишься, но чай с лимоном — это чисто русское изобретение — и во многих странах привычный нам напиток называют «чай по-русски».

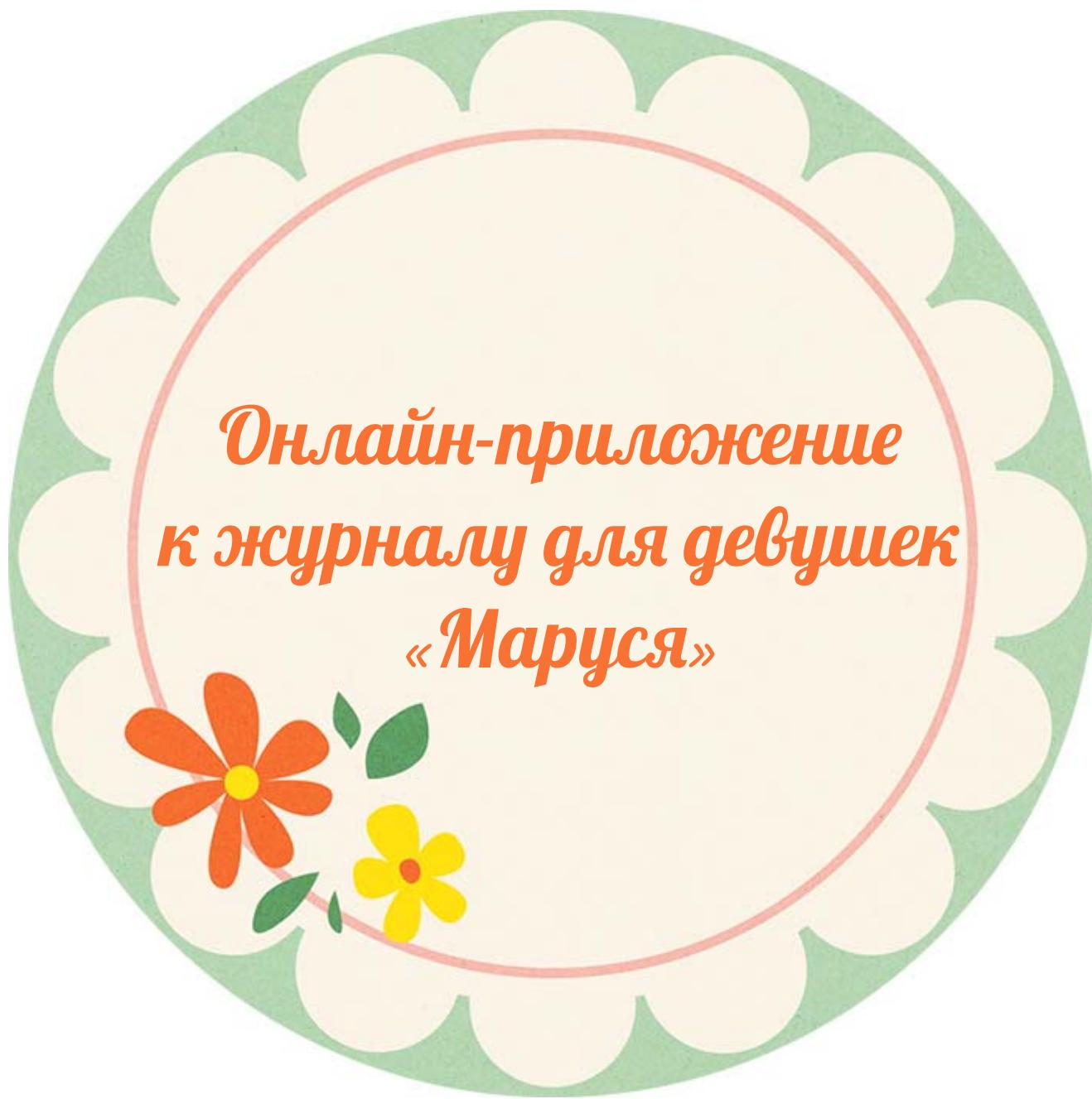


Френсис Хардинг «Хроники Расколотого королевства»

Это захватывающая детективная история, которая разворачивается в Расколотом королевстве, отдаленно напоминающем Англию XVII века. Двенадцатилетняя сирота Мошка Май бежит из родного города в столицу королевства, случайно устроив пожар на мельнице своего дяди. Спутником девочки оказывается поэт, авантюрист и шпион Эпонимий Клент. Они не доверяют друг другу, но, оказавшись в центре масштабной борьбы за власть, вынуждены вести расследование вместе.



Слушай свое сердце, и все мечты
обязательно сбудутся!



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