

Online МАРУСЯ

*Неделя сочного августа
2018*

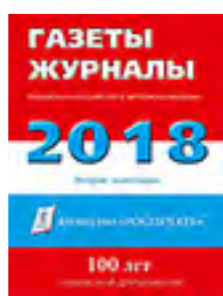


Законы шопинга

Любимый читать «Марусю»?



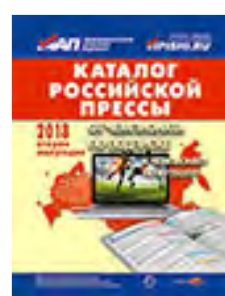
Подписка на журнал «Маруся»
(печатная ежемесячная версия)
через почту по каталогам



«Газеты.
Журналы»
35631



«Пресса
России»
40566



«Каталог
российской
прессы»
99560



«Подписные
издания»
Официальный
каталог
Почты России
П2283

Распечатать купон можно на сайте
marusia.ru в разделе «Подписка»



Законы шопинга

Когда витрины магазинов пестрят надписями Sale и впечатляющими процентами скидок, трудно удержаться от покупки. Мы даже не будем тебя отговаривать. Просто подскажем, как не нахватать лишнего и грамотно рассчитать бюджет.

Распредели сумму, выданную тебе родителями на покупки грамотно. Раздели ее на несколько частей (например, самая большая — на обувь, чуть поменьше — на брюки, еще меньше — на аксессуар) и приценивайся к вещам, исходя из заложенных сумм.



Таким образом ты застрахуешь себя от ситуации, когда все деньги ушли на шапочку и ты осталась без обуви.

Вещи, которые ты надеваешь каждый день, должны обладать первоклассным качеством. Пусть они будут дороже одежды «на выход». Обрати внимание на материал, из которого они изготовлены. Ему полагается быть приятным на ощупь и желательно из натуральных материалов.

Одежда обязана быть удобной. Даже если ты купишь сногсшибательное платье, но будешь ощущать в нем дискомфорт, у тебя на лице будет все написано и обновка теряет привлекательность.

Всегда обращай внимание на ярлычки с рекомендациями по уходу за изделием. Если ты не готова уделять время ручной стирке или носить вещь в химчистку, смело откладывай такой товар в сторону.

Фото: [Designed by Freepik](#)



На старт! Внимание! Спорт!

Если тебе постоянно что-то не дает приступить к занятиям спортом, то настроиться на тренировки и не бросать их на полпути помогут наши советы.

Совет № 1

Приступая к тренировкам, не ставь перед собой целей космического масштаба. Не равняйся на известных спортсменов и звезд, которые совершенствуют свои фигуры на



протяжении всей карьеры. Ведь для них рельефная мускулатура и подтянутая фигура — неотъемлемая часть профессии. Твоя же задача в первую очередь — здоровье и общий тонус организма, а не бицепсы железного Арни ;)

Совет № 2

Обязательно придумай себе систему поощрений. Например, после занятий займись чем-нибудь приятным и ненапрягающим: почитай любимую книгу, поболтай с подружкой по телефону, отправься в магазин за покупками. В общем, сделай так, чтобы физические нагрузки шли рука об руку с чем-то приятным. Тогда и к тренировкам ты будешь приступать не скрепя сердце.

Совет № 3

Если тебе лень или скучно заниматься одной, приобщи к занятиям сестру или подружку. Присутствие единомышленников в любом деле очень помогает мотивировать. Во-первых, вместе всегда веселей, это факт. Во-вторых, если вдруг вздумаешь лениться, то тебе будет неловко сознаваться компаньону в этом и отменять занятия. В-третьих, когда ты нач-



нешь тренироваться не одна, стыдно будет филонить и ты станешь делать упражнения с полной отдачей, чтобы не упасть в грязь лицом. А от этого твои результаты только улучшатся. И, кстати, со временем вы можете начать устраивать что-то вроде соревнований. Например, на количество повторений упражнения или придумать еще какие-нибудь состязания, в которых можно устанавливать рекорды и побивать их.

Фото: [Designed by Asierromero / Freepik](#)



Прошла любовь, завяли помидоры

Вы встречаетесь уже какое-то время. Со стороны ваши отношения выглядят вполне нормально, но ты не уверена в своих чувствах. Возможно, тебе поможет этот тест.

1. Если ты напишешь в одну колонку достоинства своего парня, а в другую — недостатки...



- А) Достоинств будет больше;
- Б) Достоинств, конечно, больше, но зато недостатки серьезные;
- В) Он не подарок, но идеальных людей не бывает;
- Г) Если у него и есть достоинства, то они как ложка меда в бочке дегтя!

2. Он звонит тебе по телефону...

- А) Здорово — я соскучилась;
- Б) Зачем я ему понадобилась?;
- В) Он всегда звонит в это время;
- Г) Ну вот. Сейчас опять будет меня нервировать.

3. Ты рассказываешь о нем подруге...

- А) Я жить без него не могу!;
- Б) Не знаю, чем это закончится, но пока мы вместе;
- В) Иногда я не могу понять, что у нас: любовь или дружба;
- Г) Как он меня достал!

4. Как он, по-твоему, к тебе относится?

- А) Он меня любит. Я надеюсь;
- Б) Он еще не решил, хочет ли быть со мной навсегда;



В) Ему хорошо со мной, а от добра добра не ищут;

Г) Самое ужасное, что он не может без меня жить!

5. На свидание с ним ты надеваешь...

А) ...что-нибудь симпатичное. То, что нравится ему;

Б) ...то, что нравится тебе самой;

В) ...джинсы. Я же не в театр собираюсь;

Г) ...что первое под руку попадет.

6. Последний раз ты ему что-нибудь дарила...

А) Недавно я увидела симпатичную вещичку и купила для него. Он был так рад;

Б) Я дарю ему что-то только после того, как он сделает мне подарок;

В) На день рождения. Новые носки и носовые платки, как обычно;

Г) Вонючую жвачку из магазина приколов. Жаль, что он не понял юмора.

7. Когда ты почувствовала, что влюблена в него?

А) Все произошло само собой. Нам показалось, что мы знакомы сто лет и больше не можем друг без друга;



Б) Нельзя сказать, что все было гладко. Мы помучили друг друга, но теперь мы вместе;

В) Я уже не помню, как все начиналось, не могу поверить, что ни секунды не могла без него прожить;

Г) Я была просто идиоткой! Если бы я не влюбилась в него, то смогла бы найти кого-то получше!

Итак, каких букв ты набрала больше:

Больше А: Тебе просто кажется, что у вас что-то не так. Может, разговор с подругой заставил тебя сомневаться? Успокойся, ты действительно любишь его, а мимолетные приступы грусти и печали просто говорят о том, что ты живой человек и способна испытывать разные чувства. Это прекрасно!

Больше Б: Ну вот, ты и сама чувствуешь, что не все в ваших отношениях гладко. Похоже, и ты и он не уверены в своих чувствах. Вас явно притягивает друг к другу, но что-то не дает стать действительно близкими. Поговорите о своих отношениях. Возможно, откровенный разговор — это то, чего вам не хватает, чтобы растопить небольшую льдинку в сердцах.



Больше В: А тебе не кажется, что вас связывает просто привычка? Это было бы не страшно, если бы тебе исполнилось лет пятьдесят. А ну-ка встряхнитесь! Пусть твой парень попытается тебя завоевать снова, пусть узнает о тебе что-нибудь новое. Попробуйся его растормошить. Если вам это удастся — ура! А если нет — подумай, действительно ли тебе пришла пора осесть и остепениться?

Больше Г: Посмотри правде в глаза: ты его совсем не любишь. Что же вас удерживает рядом? Ты просто не хочешь быть одна и ждешь, что подвернется какой-нибудь принц, который избавит тебя от поднадоевшего уха-жера. Не выйдет! Расстанься с человеком, которого не любишь, и только тогда к тебе придет новая любовь.

Фото: [*Designed by Solominphoto / Freepik*](#)



«Альфа»

Режиссер: Альберт Хьюз

В ролях: Коди Смит-Макфи, Йоуханнес Хёйкьюр Йоуханнессон

Давным-давно, когда люди еще не знали, есть ли у Земли край и откуда берется небесный огонь, собака не была другом человеку. Собственно говоря, и собак как таковых не было: волки, койоты и шакалы пребывали в диком состоянии.

И вот однажды, как повествуют авторы фильма, юный охотник потерял связь со своим племенем. И вынужден был выживать в



одинокую. Ему пришлось преодолевать и холод, и голод, а также смотреть в оба, чтобы добыть пропитание, а еще пуще — чтобы самому не стать чьей-то добычей. И скорее всего, герой этой истории так и сгинул бы на просторах, охваченных Великим Оледенением, если бы на его пути не встретился раненый волк.

Сердце человека дрогнуло, и он решил помочь одному из своих заклятых врагов выжить. Так враг превратился в друга. И теперь мы с гордостью можем сказать: собака — друг человека. Осталось теперь и человеку стать другом собаки — таким же беззаветно преданным.

Картина обещает быть яркой, а приключения в кадре будут не только развлекать, но и затронут те струны души, что обычно отдыхают во время просмотра боевичков и ужасиков.

Фото: [Walt Disney Studios Sony Pictures](#)
[Releasing CIS](#)



Ах, театр, театр...

Ты собираешься в театр? В храме искусств надо вести себя подобающе, так что усвой несколько нехитрых правил...

На спектакль никогда не опаздывай. Иначе придется в спешке пробираться к своему месту, наступая всем на ноги и мешая людям смотреть пьесу, что будет, согласись, не слишком приятно и для тебя, и для окружающих.

Проходить по рядам следует лицом к сидящим. Проскользнуть спиной к ним, конеч-



но, удобнее, да только это невежливо. Кстати, даже если ты сумела ловко обойти все препятствия и никого не задеть, почему бы все равно не извиниться за причиненное беспокойство? Разве это так трудно?

Если ты захватила с собой театральный бинокль, не стоит разглядывать в него публику! Он должен быть направлен только на сцену!

Не рекомендуется также громко шептаться с друзьями, даже если вы обсуждаете пьесу, шуршать какими-нибудь бумажками и обертками и вообще производить любые посторонние шумы.

Если уж проголодалась, потерпи, дождись антракта — и уж тогда можешь смело идти в буфет и доставать из сумки припасенное яблоко. А во время спектакля незачем что-то жевать и вдруг подниматься с места, чтобы пойти и купить себе бутербродик!

Даже если спектакль тебе так не понравился, что не терпится уйти, не пробирайся в самый разгар представления к выходу, останься хотя бы до конца первого действия.

Постарайся не срываться с места до за-



вершения спектакля, чтобы побыстрее дом-
чаться до гардероба, пока там не образова-
лась очередь. Не спеши. Не лезь к стойке,
расталкивая всех локтями, чтобы получить
свою куртку. Пять минут большой роли не
играют, так что прояви самообладание! Пом-
ни, ты только что приобщилась к прекрасно-
му, и не стоит портить это ощущение из-за
каких-то мелочей!

Иллюстрация: [Designed by Freepik](#)



Неопознанный летающий пирожок

Эти булочки с мясной начинкой очень похожи на космические корабли, которые улетают с тарелки со страшной скоростью!

500 г слоеного теста (дрожжевого или бездрожжевого)

400 г говядины ли свинины

1 луковица

соль, приправы, зелень — по вкусу

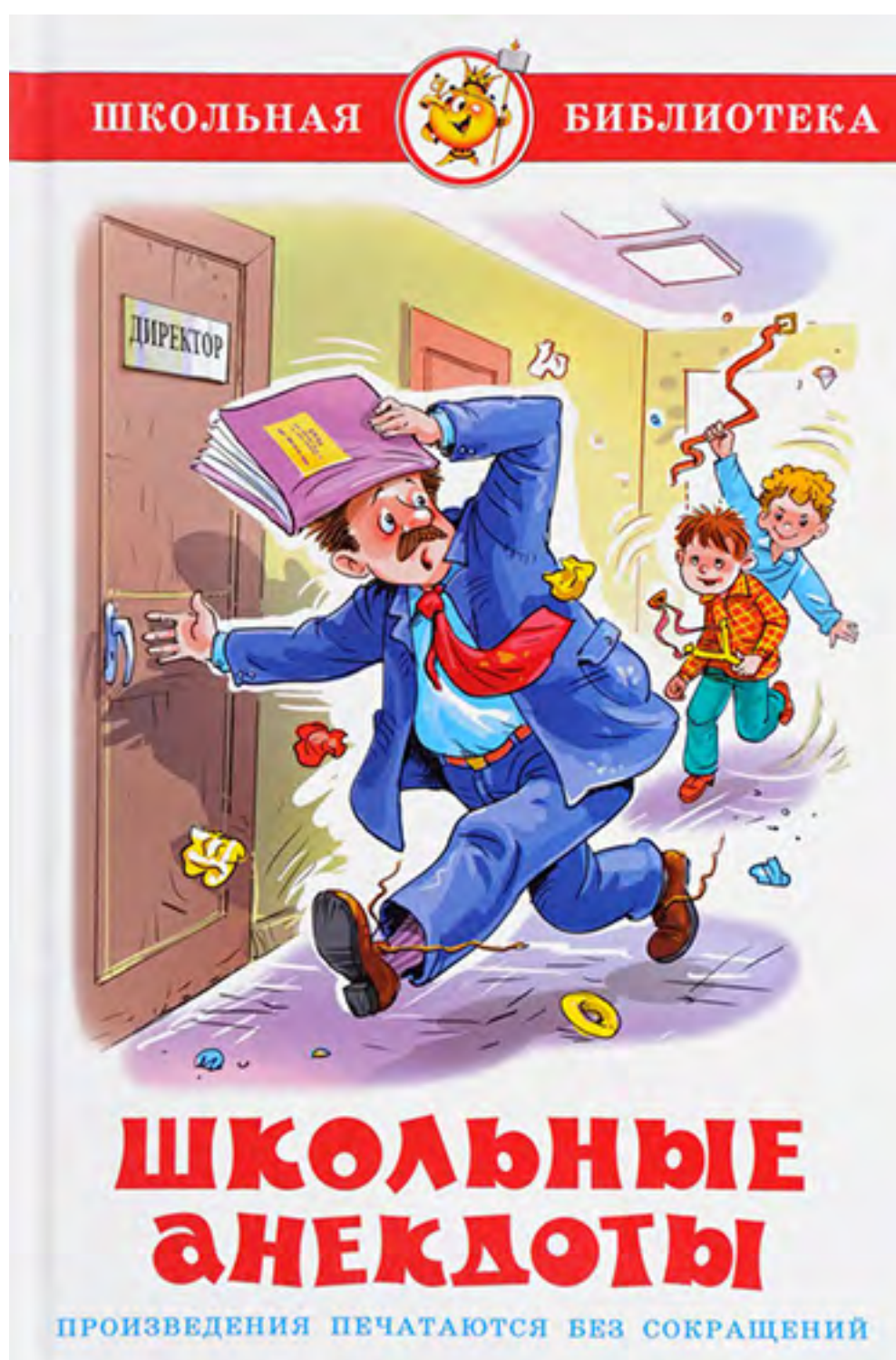
Мясо и лук пропустить два раза через мясорубку (чтобы начинка была нежнее). По-



солить, поперчить. Можно добавить измельченную зелень. Тесто разморозить (как указано на упаковке), раскатать два пласта. На один слой выложить ложкой круглые комочки фарша на расстоянии примерно 10-12 см друг от друга. Аккуратно накрыть другим раскатанным слоем теста. Взять два бокала (побольше и поменьше). Тем, который побольше, — вырезать пирожки (надавливая сверху и слегка поворачивая). Тем, который поменьше, — придавливая сверху, придавая пирожкам характерный вид.

Выложить на противень (можно на пергаментную бумагу), поставить в предварительно прогретую духовку минут на 20-30 (температура 180-190 градусов).

Приятного аппетита!



Школьный анекдоты

В этой книге полно прикольных историй, например, таких: «В школу больше не пойду. Писать не умею, читать не умею, а разговаривать мне не разрешают!» Только не этот сборник на уроках, даже тайком от учителя, под партой: сдержать смех будет сложно! А если вспомнишь какие-нибудь забавные истории о собственном учебном заведении, присылай их к нам в редакцию в пометкой «Классная жизнь». Посмеемся вместе ;)



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.mariia.ru