

Online МАРУСЯ

*Неделя тихого ноября
2018*

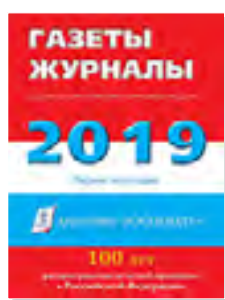


***Оранжевое
настроение***

Любимый читать «Марусю»?



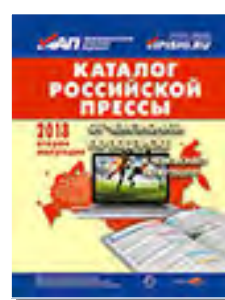
Подписка на журнал «Маруся»
(печатная ежемесячная версия)
через почту по каталогам



**«Газеты.
Журналы»**
35631



**«Пресса
России»**
40566



**«Каталог
российской
прессы»**
99560



**«Подписные
издания»**
Официальный
каталог
Почты России
P2283

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



Игра в куклы

С 13 по 18 ноября в столице пройдет Первый фестиваль московских театров кукол «Ярмарка». В мероприятии примут участие семь профессиональных московских коллективов.

За шесть фестивальных дней будет показано 14 лучших кукольных спектаклей, выпущенных театрами недавно. Гости фестиваля смогут познакомиться с различными техниками театра кукол: марионетками, театром теней, перчаточными куклами и не только.

Постановки адресованы зрителям всех возрастов: в афише спектакли как для самых юных зрителей, так и для взрослых. Спектакли пройдут на 8 театральных площадках театров-участников.

Участники фестиваля: Московский театр кукол, Московский детский театр теней, Московский театр кукол «Жар-птица», Московский театр «Тень», Московский детский камерный театр кукол, Московский детский театр марионеток, Московский театр детской



книги «Волшебная лампа». Гость фестиваля — Московский областной государственный театр кукол.

Расписание: <http://mk-fest.ru/>

*(Информация предоставлена
Agency TURNE).*



Мода прекрасная и опасная

Часто приходится слышать, что многие популярные вещи наносят непоправимый вред нашему здоровью. Давай-ка разберемся, правда ли это, и если да, то в чем же они «провинились».

Объемная сумка

Большая и вместительная сумка — это почти как «КамАЗ» среди автомобилей. Хочется забить ее под завязку и проверить на прочность. Но даже у «КамАЗов» есть разрешенная максимальная масса груза. А больше — ни-ни, иначе ай-я-яй. Вот и нам с тобой, вернее, нашим сумкам, такой лимит тоже установили. На протяжении многих лет



ученые проводили различные исследования, пытаясь выяснить, как тяжелая ноша влияет на здоровье и самочувствие школьников. Оказалось, что у тех, кто постоянно таскает тяжести, часто болят плечи, шея и спина, а у особо «везучих» нарушается осанка. Чтобы эти неприятности обошли тебя стороной, никогда (слышишь, никогда!) не носи груз, превышающий 10% от твоего веса. Обещаешь?

Обувь с заострёнными мысками

Спору нет, такие модели выглядят очень женственно и стильно, но у них есть одна очень неприятная особенность — они сжимают пальцы стоп, словно тиски. Мозоли и волдыри — это самое меньше, на что можно рассчитывать при ношении такой обуви. Если очень «повезет», можно столкнуться с проблемой вросших ногтей, решить которую без хирургического вмешательства практически невозможно. Иногда дело доходит даже до полного удаления ногтевой пластины. Жу-у-уть, правда? Зато можно сэкономить на лаке для ногтей ;) Единственный позитивный момент во всей истории. В общем, если не хочешь чтобы медицинские



страшилки стали явью, носи обувь, которая нигде не жмет.

Джинсы скинни

Красота, как известно, страшная сила, которая к тому же требует жертв. В случае с узкими джинсами пожертвовать придется упругостью кожи на бедрах и ягодицах. Дело в том, что в ногах, заключенных в тесные объятия штанин, нарушается микроциркуляция крови и как следствие замедляется расщепление жиров. В итоге появляется целлюлит — неприятное состояние, при котором кожа принимает вид апельсиновой корки. Страшно? Но это еще не все. Джинсы, трещащие по швам, сдавливают нервные окончания на бедрах и вызывают так называемый «синдром тесных брюк»: зуд, покалывание, жжение, а иногда даже онемение ног. Ради моды можно, конечно, и потерпеть, но вот организм долго мириться с таким дискомфортом не будет и рано или поздно (скорее, рано) ответит целым букетом неприятных болячек. Поэтому береги себя и не пытайся втиснуться в джинсы на два размера меньше.

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



Оранжевое настроение

Говорят, что яркий цвет тыквы поднимет настроение даже самому печальному Пьеро на свете. Но мы считаем так: что толку просто любоваться на оранжевую тыкву, надо ее не только есть, но и использовать в качестве косметического средства!

Тыква богата витаминами А, С, Е, железом, магнием, кальцием и цинком, которые для подростковой кожи ну очень даже полезны. Итак, выбирай рецепт и действуй!



Рецепт № 1

Для начала умойся, потом отрежь небольшой кусочек тыквы, сними с него кожуру и, быстренько, пока тыква сочная и свежая, протри тыквенным кусочком личико, затем подожди 10-15 минут и сполосни лицо чуть теплой водой.

Рецепт № 2

Перемешай 2 ст. ложки измельченной паровой тыквы и 1 ст. ложку любого растительного масла. Полученную кашицу нанеси на лицо, подожди 20-30 минут и смой теплой водой.

Рецепт № 3

Завари зеленый чай, дай ему немного остыть и процеди. Отвари немного тыквы и преврати ее в пюре. Если у тебя нет аллергии на мед, достань баночку. Теперь смешай 2 ст. ложки пюре тыквы, 1 ст. ложку зеленого чая и 1 ч. ложку меда. Нанеси смесь на очищенное лицо на 20 минут, а затем смой маску теплой водой, потом воспользуйся любимым кремом и не забудь полюбоваться на себя в зеркало.

Фото: [Designed by Freepik](#)



Спешат на помощь

Есть вещи, которые приближают осуществление цели. Возьми на заметку: они обязательно тебе помогут.

Мотивация

Глобальная цель — это твое главное желание. Но на пути у тебя будут небольшие ступеньки — и все они будут вести к цели.



Скажем, если ты решила стать дизайнером, то первым из достижений будет освоение швейной машинки. Вторым — костюм к школьному выступлению. Потом — поступление в соответствующий вуз и так далее. И очень важно мотивировать себя на каждом этапе движения к цели. Хвалить за успехи, награждать каким-то подарком (например, просмотром любимого фильма), позитивными впечатлениями. Чем сильнее твоя мотивация, тем ближе ты к вершине.

Поиск единомышленников

Очень важно чувствовать, что ты не одна. Такие же увлеченные люди помогут тебе набраться опыта, поделиться своими ошибками, поддержат и похвалят. Их можно найти и среди друзей, и в кружках, и в соцсетях — в группах по интересам. Правда, обрати внимание на то, что это должны быть именно единомышленники, а не завистливые конкуренты. От общения с последними избавляйся сразу, как только ты это поймешь.

Дневники и записи

Если документировать свои результаты, гораздо легче за ними следить. Дневник по-



зволит тебе понять, какие действия к чему приводят, а также как твои эмоции и поступки влияют на ситуацию. Если ведешь записи, то гораздо проще сидеть на диете, подсчитывать расходы и анализировать свои оценки по важному для тебя предмету.

Иллюстрация: [Designed by Freepik](#)



«Тайна красной планеты»

Если ты любишь фантастику, то наверняка получишь удовольствие от просмотра этого мультфильма.

Как мы зачастую воспринимаем родителей? Как людей, которые заставляют нас делать массу ненужных вещей — учить уроки, мыть за собой посуду... А если мы все это не будем делать, то нас оставят без похода в кино или без компьютера. Правильно? Мы с ними ссоримся, обижаемся и даже сами обижаем. А потом, посидев в гордом одиночестве и подумав, понимаем, что мы были неправы. И плетемся в родительскую комнату извиняться. Открываем дверь и... видим



сквозь открытое окно, как корабль пришельцев отчаливает от подоконника. А в комнате — НИКОГО! Ой, мамочки!

Вот так и мальчик Майло приплелся с извинениями, открыл дверь и увидел, как от окна отчаливает НЛО, причем вместе с любимой мамой на борту!

Вряд ли Майло в ту секунду думал о том, кто ему будет готовить еду на завтрак, обед и ужин, если марсианские негодяи не вернут хранительницу очага обратно. Вряд ли Майло в ту секунду думал о том, зачем вообще Марсу земные мамы. Он просто сиганул в окно и уцепился за... ну, наверное, за шасси, или что там у НЛО бывает... И оказался на Марсе — Красной планете.

А на Красной планете жизнь кипит — будь здоров! Марсианских детей много, за ними нужен глаз да глаз! Местные ученые долго бороздили просторы Вселенной, разыскивая тех, кто лучше всех сможет справиться с маленькими марсианскими монстрами. И очень быстро поняли — лучше земных мамочек во Вселенной нет!



Майло, хоть был и не местный ученый, но тоже это понял. И отправился на поиски, при-
ставая ко всем встречным со словами: «Я
ищу маму. Таковую тетю, которая есть готовит,
ковры пылесосит...» Что из этого вышло? По-
смотри — и узнаешь.

Walt Disney Studios Sony
Pictures Releasing CIS



Свобода слова

Если во время беседы с симпатичным юношей-иностранцем ты краснееешь, не зная, как ему ответить, пора преодолевать «языковой барьер». Настоящим леди знание языков обязательно пригодится!

Откроем тебе секрет: помимо обязательных занятий в школах или на курсах, ты можешь еще заниматься дома самостоятельно. Профессиональные лингвисты советуют следующие упражнения. Возьми их на вооружение!



1. Подлинное искусство

Чтение литературных произведений в подлиннике постепенно развивает чувство языка. И не пугайся, если сначала будешь понимать не все слова. Достаточно воспринимать смысл абзацев в целом. К тому же не обязательно выбирать для ознакомления томик Бодлера или Байрона. Попроси продавца в книжном магазине найти подходящую для твоего уровня литературу. Начинающим ученикам понравится Марк Твен или рассказы Сомерсета Моэма. Детективы и фэнтези тоже сойдут.

2. Далёкий друг

Научиться грамотно писать и излагать свои мысли — тоже задача не из легких. Попробуй найти иностранного друга по переписке через интернет (на сайтах международных лагерей часто публикуются объявления) или языковые центры. Вы сможете не только обмениваться фотками, но и впечатлениями. Рассказывать друг другу про свою жизнь, жаловаться на учителей, обсуждать кумиров.



3. Как пройти в библиотеку?

Чтобы не тратиться на огромную стопку книг и обучающей литературы, не ленись записаться в библиотеку иностранных языков. По абонементу ты будешь совершенно безвозмездно брать и художественную литературу для внеклассного чтения, и учебники. А если такого заведения поблизости нет, не отчаивайся: теперь подобные библиотеки есть и в интернете!

Иллюстрация: [Designed by Freepik](#)



Так хочется лечь, закрыть глаза
и проснуться... в июне.

Иллюстрация:

[Designed by Timmdesign / Freepik](#)



Запечённые бутерброды с рыбой

Такие бутерброды нужно подавать горячими, посыпав рубленой зеленью. Необыкновенно вкусно!

1 банка рыбных консервов «Сайра»

1 батон белого хлеба

3 яйца



2 ст. ложки майонеза

1 небольшая головка репчатого лука

150 г сыра

50 г сливочного масла

зелень петрушки или укропа

Открыть консервы, размять вилкой содержимое до однородной массы, добавить майонез. Лук мелко порезать, обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Яйца отварить вкрутую (после закипания варить еще 10-12 минут), остудить, почистить, разрезать вдоль кольцами. Сыр натереть на терке. Хлеб нарезать ломтями 1,5-2 см толщиной), разложить на противне. На каждый кусок выложить: кусочек сливочного масла, немного обжаренного лука, сайру с майонезом, кусочек отварного яйца, тертый сыр. Поставить в предварительно прогретую духовку (180 градусов) минут на 10-15 (как только сыр расплавится, можно вынимать).

Фото из архива журнала «Маруся»



Розамунда Пилчер «Начать сначала. Штормовой день»

Этой английской писательнице удается создать запоминающиеся образы. Героини ее романов «Начать сначала» и «Штормовой день» молоды, и характер каждой из них по-своему привлекателен: нежная, спокойная Эмма («Начать сначала») обладает удивительным даром притягивать к себе людей, Ребекка же («Штормовой день») — натура импульсивная. Но обе готовы взорвать размеренность устоявшейся жизни.



Всегда подставляй свое лицо
солнечному свету и твоя жизнь будет
позади тебя.

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



Над выпуском работали:

Тенеральный 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