

Online МАРУСЯ

*Неделя весёлого апреля
2019*



Раскрась... ноги!

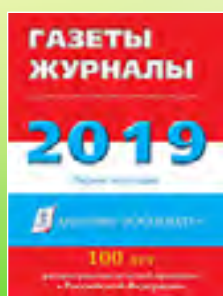
Любимый читает «Марусю»?



Радуйся весне
с «Марусей»

Подписка во всех почтовых отделениях

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»**



А какие у вас документы?

18 апреля Госдума РФ приняла закон, согласно которому кассиры кинотеатров начнут требовать паспорта у посетителей.

Организаторы мероприятий, где демонстрируется контент, запрещенный для распространения среди детей, обязаны не допускать на такое мероприятие лиц младше 18 лет. Кассир или контролер теперь имеют право потребовать у тебя документ, удостоверяющий личность.

Кроме того, согласно закону, при трансляции трейлеров лент, содержащих запрещенную для детей информацию, не допускается использование соответствующих фрагментов указанных фильмов.

Ограничения коснутся не только кино- и видеопродукции, но и зрелищных мероприятий и их анонсов, а также печатной продукции, распространяемой библиотеками.

(Информация предоставлена ПрофиСинема).



Раскрась... ноги!

Кого удивишь классическими колготами черного и телесного цвета? То ли дело ярко-розовые или в сеточку! В таких без внимания точно не останешься!

Однотонные колготы: Каждый Охотник Желает Знать...

Помнишь эту детскую присказку для запоминания цветов радуги? Красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фи-



олетовый... Сейчас в продаже можно найти однотонные колготки любого из этих цветов. И не только этих. Цветовая палитра зависит только от твоих вкусов и смелости. Хочешь — бери темно-бордовые, хочешь — кислотно-желтые.

Плюсы: легко встретить в продаже; проще сочетать с одеждой (не запутаешься в пятнах, полосках и цветочках); стоят дешевле колготок с рисунком.

Минусы: бывают чересчур насыщенных цветов, что не всегда подходит для повседневной одежды.

Колготы в сетку: порыбачим?

Главный плюс этих моделей в том, что каждая девушка может выбрать размер подходящий сеточки, которая бывает мелкой, почти незаметной, средней и крупной. Последняя смотрится как настоящая рыболовная сеть, во всяком случае, многие ребята искренне в этом уверены. Еще колготки в сеточку могут быть разных цветов. Зачастую они бывают очень яркие, но, растягиваясь на ноге, обретают более спокойный оттенок. Пока еще не так жарко, попробуй надеть такие колготы



на обычные однотонные. Во-первых, ногам будет не так холодно; во-вторых, такой вариант выглядит оригинально.

Плюсы: можно носить практически в любую погоду; можно комбинировать с однотонными колготами; по утверждениям модниц, сеточка, как правило, не так быстро рвется, как обычные колготки.

Минусы: некоторые виды колготок в сеточку недостаточно эластичны, плохо обтягивают ногу и постоянно сползают вниз; крупная сеточка в некоторых случаях может выглядеть слишком экстравагантно.

Колготы с рисунком: урок ИЗО

Рисунки на колготах бывают самые разные: горизонтальные и вертикальные полосы, горох, размытые круги, крупные и мелкие цветочки, бабочки, сердечки, геометрические фигуры, надписи, имитация кружева... да чего только не бывает! Когда решишь приобрести такие колготы, обязательно подумай о том, как они будут смотреться на ногах. А то ненароком купишь колготы зеленовато-голубого цвета с акварельными разводами, а все в ужасе подумают, что у тебя ноги в крови и синяках.



Плюсы: выглядят необычно и стильно; подчеркивают твою индивидуальность.

Минусы: не так-то просто обнаружить в продаже; обычно стоят не дешево.

Фото: [Designed by Freepik](#)



Страна советов

Порой кажется, что мама и бабушка только и делают, что советуют и советуют. Мол, «гражданина, ты туда не ходи, ты сюда ходи» и все в таком духе. Но к некоторым рекомендациям прислушаться все-таки стоит.

Совет № 1: «Не ешь на ходу»

Этот совет напрямую относится к работе одного из самых незаменимых органов — к нашему желудку. Понятно, что иногда просто жалко времени, чтобы сесть и нормально поесть. А тут еще всякие кока-колы и «прочие гамбургеры» на каждом шагу. И это не считая твоих любимых чипсов и мороженого! Но, если ты будешь все время питаться на ходу и всухомятку, то рано или поздно постоянное



несварение или гастрит заставит тебя пойти к гастроэнтерологу, который будет засовывать тебе в желудок всякие зонды (ужас, ужас!) и пропишет строгую диету. Кстати, не доверяй рекламе: быстрорастворимые супчики, лапша и пюре ничего общего с полноценным питанием не имеют. И всякие пищевые добавки и консерванты, входящие в их состав, твоему желудку точно не понравятся. Поэтому, если уж решила быстренько перекусить, съешь яблоко или банан.

Совет № 2: «Ешь нормально. Ты и так худая!»

Ну, какая же ты худая, думаешь ты? Вот и Вася сказал, что мне надо сбросить пару кило. Дурак он, твой Вася! Будешь изводить себя строгими диетами или, того хуже, вообще откажешься от еды, и станешь тощая и страшная, как привидение. Не говоря уже о последствиях для организма (выпадение волос, ухудшение состояния кожи, обмороки...) А если у тебя действительно проблемы с лишними килограммами, нужно обращаться к врачу-диетологу, а не следовать примеру подружки, которая похудела на 10 кило на



воде и овсянке! И запомни: без физической нагрузки потерянные с таким трудом килошки обязательно вернутся к тебе с окончанием диеты. А может еще и подруг приведут...

Совет № 3: «Мой руки перед едой»

А также после прогулки, поездки в общественном транспорте и вообще всегда и везде и обязательно с мылом. Знаешь, сколько на грязных руках водится болезнетворных бактерий? Много! Эти маленькие бяки могут привести к огромному количеству всяких заболеваний, среди которых дизентерия, гепатит и так далее. Это уже не говоря об обыкновенных глистах!

Приучи себя по возможности не трогать руками общественные двери (можно толкнуть локтем, плечом). Старайся не перекусывать на улице, когда у тебя грязные руки. Поверь, достаточно отравиться один раз, чтобы запомнить это на всю жизнь!

Да, и думать забудь о грязных фруктах и овощах, их нужно тщательно промывать, желательно со специальной щеточкой. И тогда многие болезни обойдут тебя стороной.

Фото: [*Designed by Freepik*](#)



Моя попытка номер «раз»

Делать что-то в первый раз всегда сложно и волнительно. Но ты не будешь пасовать перед трудностями, если возьмешь на вооружение маленькие хитрости.

1. Выпрями спину и сделай такое движение, будто ты подтягиваешься. Придай своему телу самую раскрепощенную, расслабленную, но в то же время уверенную в себе позу, мысленно как бы максимально займи собой пространство. Это действие — на уровне инстинктов: так наши предки демон-



стрировали другим силу и уверенность. Вытянувшись пару раз, представив себя большой и сильной. Ты моментально почувствуешь власть над положением.

2. Концентрируйся на происходящем, будь любопытной и наблюдательной. Когда ты начнешь вникать в новые события, ощущения и обстановку, у тебя не останется времени на то, чтобы нервничать и постоянно думать о том, как ты выглядишь и как это неприятно — быть новичком.

3. Думай в первую очередь о положительных сторонах своего начинания. Ты не просто узнаешь мир с нового ракурса, но и себя саму: вот какая ты, оказывается, бываешь, вот как, оказывается, ты реагируешь на стресс. Научись как бы наблюдать за собой со стороны. Потом, вечером перед сном, ты сможешь проанализировать события дня и сделать выводы: похвалить себя, а может быть, извлечь полезный урок из того, что произошло.

Фото: [*Designed by Freepik*](#)



«Супергерои. Как все начиналось»»

2 мая в российский прокат выходит документальный фильм про формирование культурного феномена, захватившего весь мир и породившего толпы преданных фанатов — «Супергерои. Как все начиналось».



История создания комиксов берет начало в XVI веке с религиозных гравюр и серий карикатур. Почти четыре века «рассказы в картинках» оставались исключительно комедийными и предназначенными для детей, но все изменилось в 1938 году, когда американское издательство DC Comics выпустило номер с новым героем — Суперменом.

Уже через несколько лет на полках магазинов появились графические романы с более чем 400 героями, наделенными сверхспособностями. Неудивительно, что тема суперспособностей быстро обрела огромную популярность. Герои, наделенные невероятной силой, боролись не только с вселенским злом, но и с ежедневными бытовыми проблемами.

В комиксах воплощались все мечты: персонажи умели летать, читать мысли, исчезать и лазать по стенам. И читатель, погруженный в ежедневную суету, беря в руки комикс, мог на некоторое время забыть о настоящем мире и пережить невероятные приключения с любимым персонажем.

Несмотря на безусловный успех графических романов, переносить их на экран кино-



индустрия не спешила. Первые фильмы были рассчитаны на детей и подростков, но с ростом спроса, становились все более взрослыми и серьезными.

Документальный фильм «Супергерои. Как все начиналось» рассказывает еще и про актеров, которые воплотили образы героев известных комиксов на больших экранах. Один из самых сложных этапов препродакшена — подобрать на главные роли тех, кто будет максимально соответствовать представлениям читателей.

Узнать о том, как зарождались идеи и как они воплощались на экране, ты сможешь в кинотеатре уже 2 мая.

*(Информация предоставлена
Agency TURNE).*

Иллюстрация: [Designed by Freepik](#)



Делу – время. Потехе – тоже...

Один человек спрашивает другого: «Ты как расслабляешься после работы?» — «Да никак!» — «Как это?» — «А я не напрягаюсь!»... Проверь себя, умеешь ли ты отдыхать?

1. Наступили выходные, и ты вместе с подружками решила съездить на природу. Но тут ты внезапно понимаешь, что забыла сделать обещанную родителям генеральную уборку. Ты...

А) Подумаешь: «Да ну! Не стану из-за такой ерунды отдых себе портить!»;



Б) Останешься с друзьями, но будешь все время вспоминать о невыполненном деле;

В) Поедешь домой — обещание есть обещание.

2. Когда ты в последний раз была на дискотеке?

А) Вчера;

Б) Месяц назад;

В) В прошлом году.

3. Родители контролируют твою учебу в школе?

А) «Нет. Наверное, они считают, что если их дочь не вызывают к директору, значит, с учебой у нее все в порядке»;

Б) «Время от времени — когда я начинаю учиться хуже»;

В) «Они контролируют меня постоянно».

4. Весь учебный год математичка называла тебя самой слабой ученицей в классе...

А) Ты решишь, что все это ерунда и не стоит из-за этого портить себе настроение;

Б) Будешь регулярно вместе с подружками промывать косточки злой училке;

В) Обложишься учебниками и все лето ста-



нешь зубрить алгебру с геометрией.

5. Есть ли у тебя блокнот, в который ты записываешь все важные дела?

А) «У меня память хорошая. Прекрасно обхожусь без всяких блокнотов»;

Б) «Если мне нужно не забыть о чем-то важном, я чаще всего записываю это на листе бумаги»;

В) «Конечно, есть. Без него я как без рук, поэтому всегда ношу его с собой».

6. Легко ли тебе удастся отключаться от учебы в школе?

А) «Я забываю о школе уже через минуту после последнего звонка с урока»;

Б) «Гораздо труднее, чем мне бы хотелось»;

В) «Я почти постоянно думаю о своих проблемах в школе и дома».

7. Как, по-твоему, нужно подходить к подготовке различных увеселительных мероприятий?

А) «Да к этому особенно и не нужно готовиться. Достаточно просто сказать себе: «Все, я начинаю отдыхать»;

Б) «Стараюсь спланировать все заранее, например, к пикнику готовлюсь за две неде-



ли, а к дискотеке — за несколько дней»;

В) «Я к отдыху готовлюсь задолго и со всей тщательностью».

А теперь посмотри, ответы под какими буквами ты выбирала чаще:

Больше А: С тем, чтобы отдохнуть, у тебя никогда не бывает проблем. Многие могут тебе позавидовать. Но стоит помнить о том, что жизнь, к сожалению или к счастью, не состоит из одних вечеринок. Есть еще учеба и много других полезных занятий.

Больше Б: «Делу — время, потехе — час» — это твоя любимая пословица. Тебе всегда удастся соблюдать баланс между отдыхом и работой: если нужно потрудиться, дисциплинированность всегда тебе поможет, а когда наступает свободное время, ты становишься заводилой, каких поискать!

Больше В: Непонятно, как ты еще можешь передвигаться. Ведь без отдыха человек существовать не может. Ты ведь не сестра Дункана Маклауда? Нет? Тогда нужно изменить свою жизнь, пока не поздно! Помни, что как бы тебе ни хотелось работать или учиться, ты не сможешь делать это так хорошо, как



хочешь, если не научишься отдыхать. Нет ничего плохого в том, чтобы немножечко повеселиться, особенно летом в хорошей компании.

Иллюстрация: [*Designed by Visnezh / Freepik*](#)



Мозг есть у каждого, но не все
разобрались с инструкцией.

Иллюстрация: [Designed by Freepik](#)



Мешочки с грибами

Блины, да еще и с грибочками! Ням как вкусно! Хотя повозиться, конечно, с этим блюдом придется, но каков результат!

Для блинов: 500 г муки, 3 стакана молока, 2-3 яйца, 3-4 ст. ложки сахара, щепотка соли, растительное масло

Для начинки: 500 г шампиньонов (можно других грибов), 2 головки репчатого лука, 2 плавленых сырка, зеленый лук

Замесить тесто для блинов (оно должно быть не слишком густым, чтобы блины получились как можно тоньше). Испечь блины



обычным способом. Лук мелко порезать и обжарить в небольшом количестве растительного масла. Шампиньоны промыть, мелко нарезать (если твердые, можно натереть на терке), выложить в сковороду, где жарился лук, посолить, добавить немного воды и выпаривать 15-20 минут. Затем добавить обжаренный лук и плавленые сырки, растворить их и снять с огня. Когда блины остынут, аккуратно завязать мешочки: на середину каждого блина выложить ложку начинки, поднять стороны блина и завязать их зеленым луком (для начала попроси кого-нибудь тебе помочь).

Фото из архива журнала «Маруся».



Рейчел Уэллс.
«Алфи.
Всё кувырком»

Стэнли восемь лет, и он недавно переехал с родителями в другой город. Друзей у него пока нет, в школе все не ладится, а родители заняты только его старшей сестрой — талантливой пианисткой. Стэнли очень грустно и одиноко... до тех пор, пока на пороге его комнаты не появляется Алфи — кот, который ни за что не даст соседям заскучать. Книга написана как раз от лица этого непоседы — интересно иногда взглянуть на человеческую жизнь глазами братьев наших меньших.



Стреляя глазками,
не бросай раненых ;)

Фото: [Designed by Freepik](#)



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.marusia.ru