

МИША



Владислав БАХРЕВСКИЙ

РЕЧКА

Струится ласково в луга,
Нешумно моет берега,
И в этой тихой речке
— Тук-тук! — стучит сердечко.

Да чье же? Это пескари,
Проснувшись ныне до зари,
Всей серебристой стаей
Вдруг розовыми стали.

Да чье же? — Это окунёк
Сегодня празднует денёк,
И золотые волны
Поют о жизни полной.



Как знаменитый Сидни Холл поймал Волшебника

По «Большой кошачьей сказке» Карела ЧАПЕКА

Принцессе страны Жуляндии одна добрая старушка подарила кошечку. Бабушке принцессы приснился сон: эта кошечка приведёт во дворец будущего короля. Но вскоре кошечка оказалась у Волшебника и тот исчез вместе с ней. Принцесса была в истерике. Лучшие детективы королевства Ловичек, Хватичек, Держичек и другие приложили немало сил, чтобы изловить Волшебника и вернуть принцессе Мурку. Но ничего у них не вышло. Обо всём этом узнал из газет знаменитый американский сыщик Сидни Холл и тут же отправился в Жуляндию. Вскоре он предстал перед начальником полиции этой страны.

Держу пари на блюдо груш, что через 40 дней Волшебник будет сидеть у вас в тюрьме.

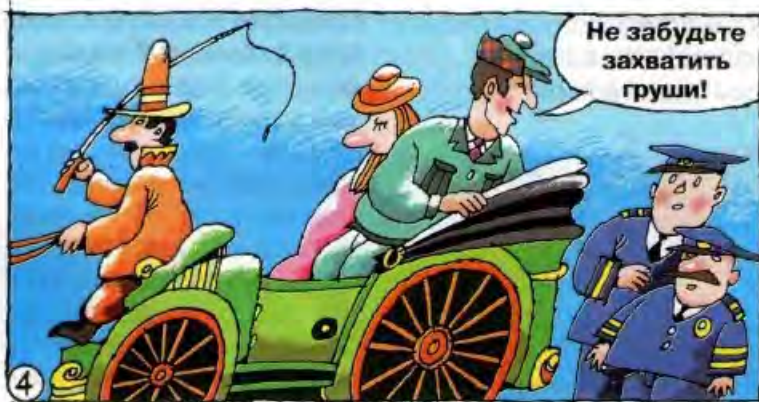


Больше всего на свете Сидни Холл любил груши и держать пари. Чтобы изловить Волшебника, он решил отправиться в кругосветное путешествие, не забыв предварительно заключить ещё одно пари со знаменитым путешественником, что он объедет землю всего за 40 дней. Вечером того же дня Сидни Холл сел на пароход.



«Напал на след», «Петля затягивается. Всё отлично», - телеграфировал путешественник-детектив из разных частей света. И, наконец, на тридцать девятый день пришла телеграмма: «Прибуду завтра вечером. Приготовьте груши. Желательно дюшес. Сидни Холл».

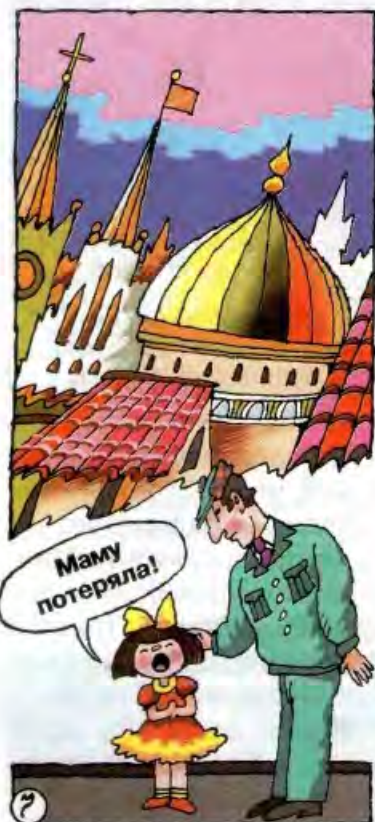




4
 В назначенное время все собрались в трактире Синей Собаки. Съев самую большую грушу, Сидни начал рассказ. Давайте послушаем его и мы.



«Сначала мы прибыли в Геную. Нагулявшись по этому городу, я уже отправлялся в порт, до отхода парохода оставалось 10 минут и тут...»

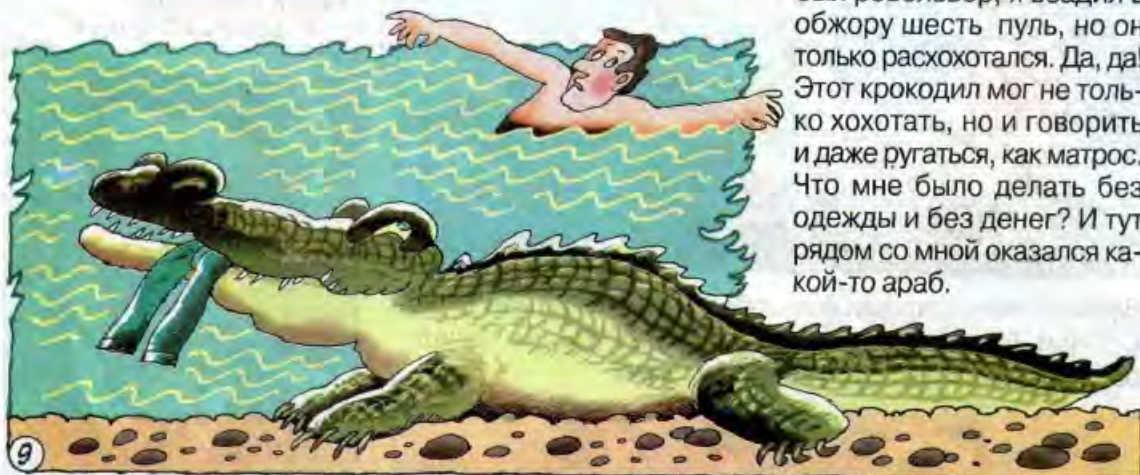


7
 Я взял девочку за руку и отправился искать её маму. Прошёл целый час, прежде чем я нашёл её. Мой корабль давно уже должен был отправиться. Но, о, чудо! Когда я пришёл в порт, он оказался на месте.



Из Генуи мы прибыли в Александрию, и я отправился по священным водам Нила в Каир, недалеко от Каира решил искупаться в Ниле.

Крокодил сожрал всю мою одежду вместе с часами и деньгами. Хорошо, при мне был револьвер, я всадил в обжору шесть пуль, но он только расхохотался. Да, да! Этот крокодил мог не только хохотать, но и говорить и даже ругаться, как матрос. Что мне было делать без одежды и без денег? И тут рядом со мной оказался какой-то араб.



Крокодил немного подумал, а потом и говорит мне: «Эй, ты, полезай ко мне в брюхо, достань часы, заведи их и положи обратно на место».



Я благополучно вернул всё, что проглотил крокодил, но палку из его челюстей вынимать не стал, решил оставить её чудовищу на память. Так он и плавает до сих пор с разинутой пастью по Нилу. А мой спаситель араб так же загадочно исчез, как и появился.

Из Александрии я поехал в Бомбей переодетый индийским раджей. Однажды, когда я спал в каюте, кто-то постучал в мою дверь. Открываю – никого. Подождал немного и вдруг слышу:



Убьём этого раджу и заберём все жемчуга и алмазы, что у него на платье.

Подожди здесь, я забыл нож наверху.

Пока второй матрос бегал за ножом, я схватил первого за шиворот, сунул ему кляп в рот, одел раджой и связал его, сам натянул его робу, и когда пришёл второй матрос, сказал: «Я уже задушил раджу, иди заведи камни». И только тот вошёл в каюту, как я закрыл её на ключ и пошёл к капитану. Капитан велел выпороть матросов-воров. А я собрал остальных и на их глазах швырнул все мои «драгоценности» в море. Не волнуйтесь, они были простыми стекляшками...»



Итак, знаменитый сыщик благополучно прибыл в Бомбей, но до окончания путешествия, ох, как далеко, и Сидни Холла ждут новые, ещё более увлекательные приключения. О них он расскажет в следующих номерах «Миши».



Для умного человека жемчуга и алмазы – тьфу.

Мудр раджа!
Велик раджа!



Оксана ОНИСИМОВА

СКАЗКА ПРО ЛЬВЁНКА

В лесу жил царь зверей – Лев. У него не было, как это принято, дворцов, и слуг, и стражи, у него не было ничего, что полагается иметь царям, но все знали, что царь – он. Однажды у царя родился сын – рыжий львенок. Вы скажете, что все львы рыжие, но этот был рыжим необыкновенно. Как огонь. Даже солнышко радовалось на него. Однако львенку было не до смеха. Скорее наоборот. Ведь очень трудно быть не таким, как все. Львенок часто дрался, ведь его дразнили, а отец учил его быть сильным и смелым. И вот однажды, когда львенок пришел домой с ободранным носом и расцарапанными лапами, отец позвал его к себе.



— Расскажи мне, почему ты дрался, — попросил он.

Глаза у львенка сверкнули злобой:

— Это тигры! Они называли меня рыжим! Трусливые кошки!

— Но ведь ты и вправду рыжий, — улыбнулся отец, — скажи, разве тебе обидно, когда тебя называют львом? Или когда говорят, что у тебя четыре лапы и один хвост? Разве это стыдно? Здесь есть что-то плохое?

— Нет, — ответил львенок.

— Тогда почему ты сердишься, когда говорят, что ты рыжий? Разве это хуже, чем быть полосатым или черным, или белым?



— Но, папа! Ведь меня дразнят!

— Милый сын, — сказал лев. — Тебя дразнят потому, что ты злишься. Всё зависит от того, что ты слышишь. Ведь это только цвет твоей шерсти, больше ничего. И если хочешь знать моё мнение, то я считаю его самым прекрасным на всём белом свете. Вот так. Лъвёнок чувствовал, что отец прав, но гордость не позволяла ему с ним согласиться.

— Я должен подумать, папа, — сказал лъвёнок. — Я должен подумать.

— Конечно, сынок, — отец встал. — И помни, всё зависит только от тебя. И, знаете, лъвёнок действительно подумал. Не то чтобы он стал паинькой и перестал драться совсем, нет, конечно. Но теперь, если вдруг он слышал за спиной: «Рыжий», он с достоинством поворачивал голову и говорил: «Да, и мне это очень нравится!» Постепенно его совсем перестали дразнить. Ведь это уже стало неинтересно.



Алексей ГЛЕБОВ

В ЛЕСУ

В лесу внезапно потемнело. Подул холодный ветер, застучал дождь. По земле покатались белые крупинки града. Пятеро ребят — кто с ведёрком, кто с корзинкой — укрылись под густой тёмной елью. Ветер качал тяжёлые ветви, пронизывая легкие ребячьи рубашки. Дети тесно прижались друг к другу, так теплее...

Но вот сдвинулась туча, и в узкий промежуток между ветвей под ёлку пробился косой луч солнца. Старший мальчишка шагнул в этот луч. К нему подступили и остальные.

— А ну, отойдите, — сказал старший.

— Это почему? — спросил один из мальчишек.

— Потому что, потому... Места тут мало...

— Ишь ты какой, — сказал другой мальчишка. — Один захотел греться? Старший не ответил.

— Солнце, оно для всех, — сказал самый маленький. И ребята, не слушая старшего, тесно сгрудились.

Инна ИЩУК

МЫ ИГРАЕМ

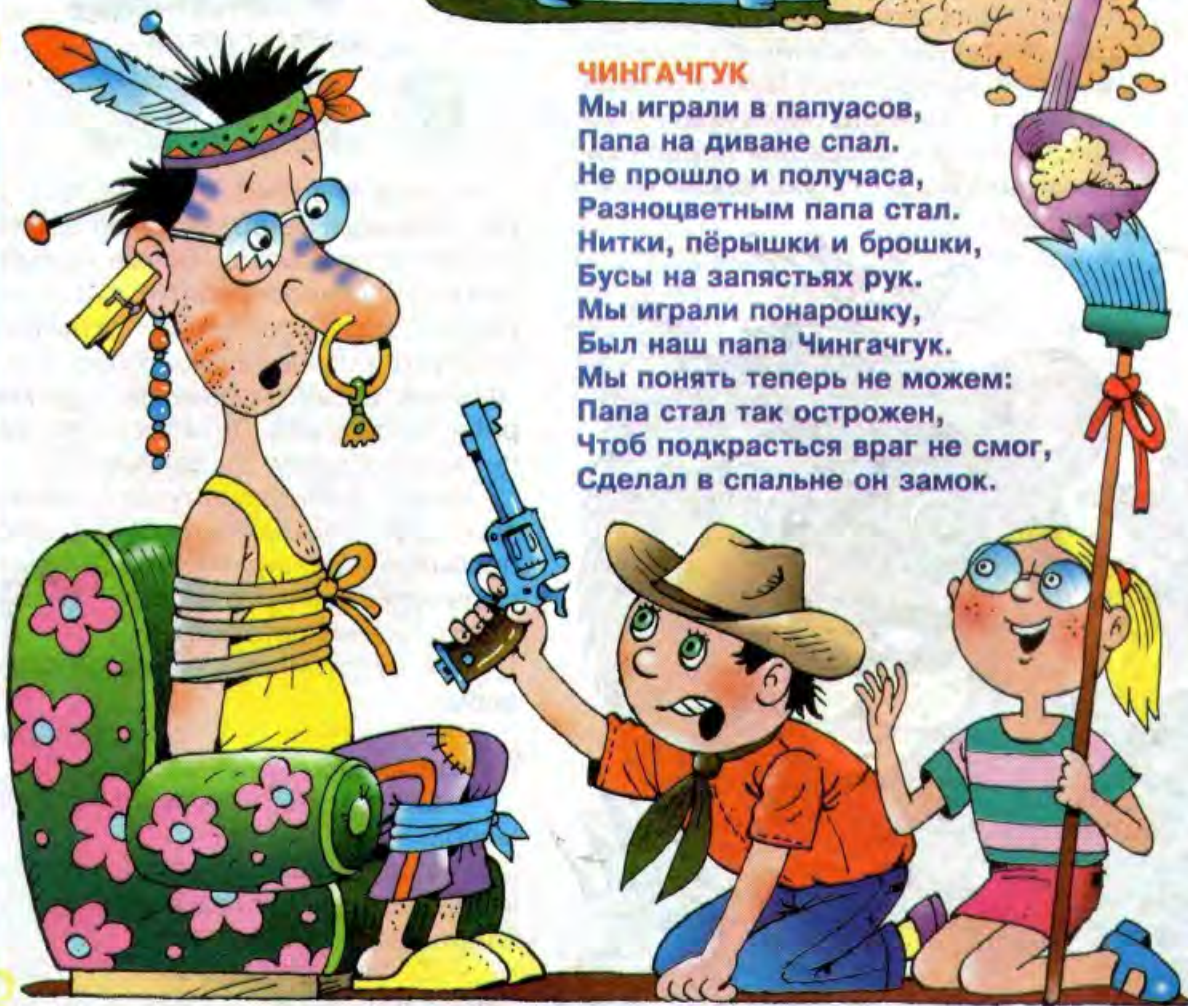
БАРАБАН

Барабан тревогу бьёт,
Маршируй, пехота.
Строем армия идёт
С боем брать высоты.
А потом на высоте
Для героев наших
В барабане на плите
Мама сварит кашу.



ЧИНГАЧГУК

Мы играли в папуасов,
Папа на диване спал.
Не прошло и получаса,
Разноцветным папа стал.
Нитки, пёрышки и брошки,
Бусы на запястьях рук.
Мы играли понарошку,
Был наш папа Чингачгук.
Мы понять теперь не можем:
Папа стал так осторожен,
Чтоб подкрасться враг не смог,
Сделал в спальне он замок.



МАЛЕНЬКАЯ ДАМА

Нарядюсь сегодня мамой.
 В шляпе, в куртке, в сапогах,
 В пять минут я стала дамой
 На высоких каблуках.
 По квартире влево, прямо,
 Как хозяйка, я хожу.
 Я для вас сегодня мама.
 Ой, смотрите, накажу.



У ДЕДА ВАНИ

Я вчера у деда Вани
 Показала номер свой:
 Что умеют обезьяны
 На арене цирковой.
 Деду Ване целый вечер
 Гвозди подаю теперь,
 Чтобы он прибил покрепче
 Оторвавшуюся дверь.

СЛЕДЫ

Каждый след свой оставляет,
 О себе напоминает:
 У дождя следочки – лужи,
 У зимы – снега и стужи,
 У луны – дорожка,
 У иголки – стёжка.
 А следы от рыжей кошки –
 Пять царапин на ладошке.





ЧЕТВЕРОНОГИЕ ЧИСТЮЛИ

«Медведь никогда не моется, а его все боятся». Вот такая есть поговорка. Наверное, грязнули её придумали себе в оправдание. И возвели напраслину на косолапого. Он, конечно, по утрам и вечерам не умывается, но воду любит. Бывалым охотникам часто приходилось видеть, как медведица «полощет» в речке детишек.

Четвероногие наши соседи любят чистоту и наводят её чаще всего не для красоты, а для дела, для жизни. Взять тех же медвежат. Их к воде зачем сызмальства приучают? Затем, что будешь воды бояться — не видать тебе рыбы. А её мишки, ох, как любят...

Или вот кошкины родственники. Известное дело, чистюли редкостные. Наша домашняя киска, похоже, весь день только тем и занята, что шерстку вылизывает. А все почему? Да потому что хищники семейства кошачьих к своей добыче подкрадываются незаметно. И тут важно не только лишнего шума не производить, но и не пахнуть слишком. Так что хочешь,



не хочешь, а перед охотой вымойся.

Кстати, большинство кошек воду не жалеют. Среди исключений, представьте себе, тигр. Который в Индии живёт. Бенгальский по фамилии. Он превосходно плавает и очень любит купаться. Понятно, скажете, в Индии вон какая жара. И это правда. А ещё полосатый, совсем как медведь, не прочь полакомиться рыбкой. Да и крокодилчиком закусить при случае.

У зверей шерсть так устроена, что грязь к ней и не прилипает. Высохнет — и отваливается. Зато четвероногим очень докучают блохи и прочие паразиты. И тут многих выручает вода. Кабан принимает ванну в первой встретившейся луже, а лось так вообще часами может стоять по шею в воде, когда его донимают летучие кровососы.

О птицах разговор особый. Перья требуют постоянного ухода — иначе не полетишь. Кто не видел, как воробьи купаются в лужах или в песке, — песчинки ведь тоже отличное «чистящее средство». Но вот учёные давно заметили, что многие пернатые для ухода за оперением используют... муравьёв. Как они это делают? Совсем ленивые просто барахтаются в муравейнике. Но вообще-то полагаются осторожно взять муравья кончиком клюва и засунуть под крыло. И так несколько раз. Польза от такой «косметической процедуры» двойная: ползая, мураши расчёсывают пёрышки, а выделяемая ими кислота убивает паразитов.

Забота о чистоте жилища у зверюшек — святое дело. И тут нет равных барсучку. Нора у него прямо-таки образцово-показательная. И у входа никаких костей не набросано, как это бывает у жилищ других хищников. И постель свою барсук время от времени перетряхивает да проветривает. И уборную устраивает подальше от «квартиры» — и обязательно в кон-

це концов закопает. В барсучьем обиталище места много, здесь часто квартируют и другие звери. Барсук всех терпит — кроме лисы. Вот уж грязнуля! Обьедков в нору натаскает, вонь разведёт — тьфу! Бывает, приходится хозяину покидать родной дом и строить себе новое жильё.

... А вот такая история произошла много лет назад в городе Кривой Рог. Украл нехороший человек крупную сумму денег да и спрятал краденое в скворечнике у себя на дворе. А дело было осенью, скворцы как раз улетать собрались. У них правило железное: на зиму в домике никакого хлама не оставлять. И вот на виду у всей улицы полетели из скворечника денежные купюры — так и разоблачили вора.

Вера ВОЛКОВА





Ничего нет вкуснее яблока, сорванного прямо с ветки! Вот и Миша вместе с зарубежным другом отправился в сад собирать урожай. Прочитай и переведи диалог и скажи, в чём была ошибка Миши.



THE APPLES ARE RIPE IN THE ORCHARD

Ben: Look, Misha! The apples are ripe!

Misha: Oh, what wonderful apples! So big, red and yellow. I bet, they taste excellent.

B. They are delicious. You'll taste them yourself. But now we must pick them. Wait a little, I'll bring the ladder.

M. We don't need the ladder. I can climb on the tree without the ladder.

B. O'key. I'll hold the basket and you'll pick the apples.

M. On this branch there are especially good apples.

B. Misha, it's enough. The basket is full.

M. Some more from here.

B. Take care! Take care! You'll break the branch!

(Crash!)

What a pity!



ЗАБАВНЫЙ УРОК РУССКОГО ЯЗЫКА

ИГРАЕМ В СЛОВА

Какая птица из сорока букв?

(Сорока)

Что находится между горой и долиной?

(Буква И)

О мужчине с каким именем можно сказать одними нотами?

(О Си-до-ре)



DIE ÄPFEL SIND REIF IM OBSTGARTEN

Klaus: Schau mal, Mischa, die Äpfel sind reif!
Mischa: Oh, was für schöne Äpfel! So groß, rot und gelb. Und wahrscheinlich schmecken sie prima.

K. Die schmecken wunderbar. Du wirst das selbst probieren. Aber jetzt müssen wir die Äpfel pflücken. Warte mal, ich hole die Leiter.

M. Wir brauchen keine Leiter. Ich kann ohne Leiter auf den Baum klettern.

K. Gut. Ich halte den Korb, und du pflückst die Äpfel.

M. An diesem Zweig sind die Äpfel besonders schön.

K. Mischa, genug der Korb ist voll.

M. Noch ein paar von hier.

K. Vorsicht! Vorsicht! Du bringst den Zweig!
 (Krach!)

Schade um den Baum!



С «Мишей» путешествовали Магдалина ШАВИНА и Дмитрий КОЗУЛИН.

Когда садовник бывает изменником?

(«иияци» нас гурци») —
 — иияци продаёт настурици)

На каких полях трава не растёт?

(На полхвиплы)

Когда человек бывает деревом?

(Со сна)





ЧЕЛОВЕК БЕЗ ТЕНИ

ШОТЛАНДСКАЯ СКАЗКА

Рисунки Левона ХАЧАТРЯНА

Джеми Кармайкл был смыслёный, бойкий мальчишка. Поэтому, едва он прослышал о школе мистера Оррака, где обучают волшебному ремеслу, как сразу загорелся желанием попасть в эту школу.

— Нет, нет и нет! — сказали родители. — Разве ты не слышал? Говорят, что мистер Оррак — не кто иной, как сам дьявол.

— Мало ли что болтают, — возразил Джеми. — Я ведь не из пугливых.

В общем, отца с матерью он уговорил. Деньги на обучение дал своему любимчику дед, который в нём души не чаял, и вот в один прекрасный день отправился Джеми в путь с крепкой ореховой палкой и кошельком в кармане. На следующее утро он уже был у школы мистера Оррака. Постучал своей ореховой палкой в дверь: тук-тук-тук! — дверь открывается, и на пороге возникает мистер Оррак собственной персоной.

— Что тебе угодно, малыш?

— Научиться всему, чему вы сможете меня научить, — отвечает Джеми.

— Ну, заходи! — говорит мистер Оррак. — Садись и выслушай мои правила — они не всякому по душе.

Правила состояли из тринадцати пунктов. В них оговаривалось, когда ученикам вставать, и когда ложиться в постель, и когда приступать к занятиям, и как вести себя в классе, и как проводить свободное время. Всё это звучало неплохо, пока мистер Оррак не приступил к чтению тринадцатого пункта. А он гласил, что по окончании



учёбы ученики прощаются с учителем, а последний, покинувший школу в этот день, будет принадлежать душой и телом, всецело и навеки, мистеру Орраку.

— Вот так пунктик! — воскликнул Джеми. — На нём и споткнуться можно.

— Как знаешь! Если тебя устраивают мои правила, поставь свою подпись на этом пергаменте. Если нет — прощай, счастливого пути!

Джеми задумался. Он оглядел просторный зал. Был полдень, и солнце ярко светило в окна и широко открытую дверь, чётко обрисовывало на полу тени стола и стульев, мистера Оррака и Джеми.

— Скажите, пожалуйста, из этого ли зала и через эту ли дверь будут выходить ученики в день выпуска? — спросил Джеми.

— Да, — ответил мистер Оррак.

— А в какое время суток состоится выпуск?

— В такое же самое время.

— Разверните свиток, мистер Оррак, я поставлю свою подпись, — заявил Джеми. — Надеюсь, ноги меня не подведут и я не замешкаюсь больше других.

Оррак отвинтил крышечку чернильницы, висевшей у него на поясе на золотой цепочке, вынул из-за уха гусиное перо и ткнул пальцем в пергамент:

— Вот здесь!

Джеми расписался и посмотрел, что у него получилось.

— Чернила какие-то бурые. Похоже на кровь.

— Ты не далек от истины, малыш, — заметил мистер Оррак. — Расплатись сейчас или в день выпуска?

— Лучше бы сейчас, — сказал Джеми. — Боюсь, что в тот день я буду спешить. — И он вручил кошелек мистеру Орраку.

Тот провёл Джеми в классную



комнату, где стояли столы и десятка три мальчиков сидели перед раскрытыми книгами. Все они вскочили на ноги при появлении учителя.

— Это — новый ученик. Зовут его Джеми Кар-майкл, — представил его мистер Оррак.

— Добро пожаловать! — хором прокричали ребята, и снова настала тишина.

Усадив Джеми за свободный стол, мистер Оррак занял место на возвышении и начал урок.

— Сегодня, друзья, я буду проверять,

как вы усвоили искусство превращения. Ты, Джок Мэддок, станешь ястребом; ты, Тэмми Крокер, тигром; ты, Билл Макдуфф, собакой; остальные — овцами, козами, котами, крысами, кем вам только вздумается.

Тотчас комната огласилась странными криками, и ученики исчезли: вместо них появились рычащие львы, мяукающие коты, хрюкающие поросята, летучие мыши и всевозможные птицы, реющие и порхающие по всему классу.

— Ура! — закричал Джеми от восторга.

Но тут мистер Оррак хлопнул в ладоши; тотчас все звери и птицы исчезли, вместо них появились школьники, чинно сидящие за столами. Лишь одно странное существо — с головой мальчика, но с ногами и телом горноста — неуклюже копошилось на полу.

— Сэнди Макнаб! Ты сегодня останешься после уроков и внимательно перечтешь всё, что недоучил, — сурово произнес мистер Оррак полугорностаю и подпихнул его своим остроносым ботинком, отчего непонятное существо тотчас превратилось в белобрисого, растерянного паренька. — Остальные до обеда свободны.

Мальчишки гурьбой высыпали из класса, и за ними Джеми. Он был совершенно ошеломлен и не переставал удивляться, потому что ребята снова стали показывать всякие чудеса. Каждый хотел покрасоваться перед новичком своим умением: один летал по воздуху на кленовом прутике, который послушно превращался в крылатого коня, другой показывал трюк с исчезновением — то он здесь, то его нет, то он снова здесь; третий набрал камушков и превратил их в пчелиный рой, четвертый карабкался по невидимой лестнице и окликал Джеми сверху...

— Вот здорово! — воскликнул Джеми. — Вот ловко! Я буду не я, если всему этому не выучусь!



ПОЧТА «МИШИ»

Маша СОЛЯНОВА

Саша
СОЛМАНИДИНА

Аня АФОНИНА



Маша ДУГИНА



Тяня АГАФОНОВА



Юля ШИБАНОВА



Маша ЗОТОВА



Аня АФОНИНА

Антон СОЛМАНИДИН





Эх, не снимать бы подольше шляпку с цветами, не убирать на антресоли кружевной зонтик и шёлковую шаль! Твоей бумажной подружке так идут летние наряды, но надо торопиться: осень уже стучится в дверь.



ЗДРАВСТВУЙ, ЧЕХИЯ!

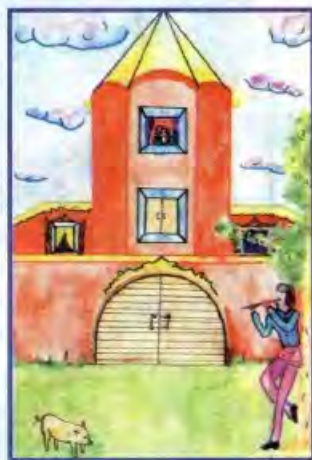
Так называется конкурс на лучшие рисунки к чешским народным сказкам и детским произведениям чешских писателей, который «Миша» проводит совместно с посольством Чешской Республики в Москве (см. № 4 за этот год).

И вот пришли первые работы. Оказывается, читатели «Миши» прекрасно знают чешские народные сказки. А как они замечательно рисуют! На этой странице некоторые из работ, присланных на конкурс.

Молодцы, ребята! Конкурс продолжается. Жюри будет рассматривать работы, присланные на конкурс не позднее октября этого года. Успехов вам!



«Кот, баран и петух»
ГЕРАЩЕНКО Алёна,
г. Волгоград.



«Золотые рыбки»
ГРИГОРЬЕВА Женя,
Ставропольский край.



«Белая уточка»
СКУЛЕНКО
Дарья,
г. Саратов.



«Златовласка»
СКУЛЕНКО Александр,
г. Саратов.

«Сказка о заблудившемся человеке»
ДАНИЛЮК
Софья, Оренбург-
ская обл.

«Белая уточка» СКУЛЕНКО Дарья.





Эти диковинки приготовил для вас, уважаемые коллекционеры, художник Игорь ГОНЧАРУК.

Вверху — настоящий король. Да-да, сельдяной король или ремень-рыба. Вырастает этот плоский «властитель» до девяти метров в длину, а обитает в тёплых и умеренных морях. Сельдяной король частенько путешествует с косяками сельдьки, за что и получил своё название. Правда, король так и норовит закусить подданными.

А забавный шар внизу — рыба-луна. Видите, она совсем без хвоста, а зубы её срослись так, что превратились в клюв. Эта рыбища порой достигает целых трёх метров в диаметре, но она довольно безобидная, питается мелкими рыбёшками, да в её крошечный ротик крупные и не поместились бы.



ЧТО ТАКОЕ КАША?

Странный вопрос, все знаем, все едали. Но у этого слова, оказывается, есть еще одно значение. «Кашей» на Руси называли свадебный пир, который обычно устраивали в доме у отца невесты. И если по своему положению в обществе отец невесты (будущий тесть) был ниже жениха, то он не ехал за невестой сам, а посылал гонцов. Если играли княжеские свадьбы, случались и спорные ситуации. Так, когда Дмитрий Московский решил жениться на дочери Дмитрия Нижегородского, свадьбу отмечали в Коломне, поскольку ни московский, ни нижегородский князь не желали уступать друг другу в знатности. Коломна же находилась посередине их княжеств.

Как в княжеской, так и в крестьянской свадьбе принимали участие свахи, дружки и подружки молодых. Жениха с невестой осыпали хмелем... Пекли караваи, калачи и многое другое. Но главное — было весело, а гостей поили и кормили так, чтобы никто из них не смог упрекнуть хозяина в скупости.



ЧУДЕСНАЯ РУБАШКА

Огромная держава была когда-то у ассирийского царя, в страхе держало его войско народы Азии, неуязвимы в бою были его воины... А все дело в том, что придумали ассирийские оружейники кольчугу — рубашку из множества мелких колец.

Однако со временем всё-таки пала Ассирийская держава, забылись имена её царей, и вот кольчуга осталась... Через Византийскую империю попала она в Киевскую Русь и сразу стала основной частью доспехов русского воина. Чтобы изготовить её, требовалось огромное количество колец, скреплённых друг с другом таким образом, чтобы не могли вражеские стрелы пробить рубашку-спасительницу. Верой и правдой служила кольчуга русским воинам во время Ледового побоища, немало жизней спасла она на Куликовом поле. Но на смену луку пришло огнестрельное оружие, и кольчуга стала бесполезной. Теперь она хранится в музеях как память о воинской доблести наших предков.

Ирина ШИРОКОВА





СТАНЕМ «БЕРЁЗКОЙ» ИЛИ «ТОПОЛЬКОМ»

Приятно, когда о тебе говорят: стройная, как березка, или стройный, как тополёк. Хорошо, если сама природа наделила тебя идеальной фигуркой. А если нет? Что делать? Прежде всего не отчаиваться. Фигуру, подобно скульптору, можно «вылепить» самому или самой. Начнем с того, что посмотрим на себя в зеркало. Ага, животик выпирает, плечи обвисли, ступни ног смотрят внутрь и так далее. Для того чтобы избавиться от этих и других недостатков, существует целый комплекс различных упражнений. Вот некоторые из них.

Для мышц живота.

Сядь на краешек стула, держись руками за сиденье, ступни ног поставь на пол. Подтягивай колени к груди, спину держи прямо. Ноги выпрями и подними вверх. Удерживай их на весу как можно дольше.

Для живота и талии.

Сядь на пол, обопрись на локти. Ноги вместе, прямые. Поочередно поднимай левую и правую ногу.

Для талии и спины.

Стань прямо, поворачиваясь влево, медленно подними руки. Затем медленно опусти их. То же повтори в другую сторону. Бедра и ноги в поворотах не участвуют.

Для груди и плеч.

Возьми в руки гимнастическую палку длиной 50 см. Наклоняйся вперед, отводя руку с палкой назад, делай это попеременно левой и правой рукой, а затем держи палку обеими руками за спиной, отводи руки, сколько сможешь, вверх.

Для красивой походки.

Руки положи на пояс. Плечи прямые. Отведи левую ногу в сторону и стой в такой позе, не напрягая мышцы, секунд 10.

Ходи на носках, высоко поднимая колени. Руки опусти вдоль тела, плечи прямые. Если сможешь, выполняй это упражнение с книгой на голове.

Для правильной осанки.

Приподнимаясь на носки, напряги все тело. Медленно опускаясь на пятки, расслабься.

Много полезных упражнений тебе подскажет учитель физкультуры. Запомни: заниматься надо ежедневно и долго, за две-три недели успехов не добьёшься.

Перерыв можно и нужно сделать во время болезни. Но будешь заниматься спортом — будешь меньше болеть.

А теперь о еде. Если ты склонна или склонен к полноте, забудь о булочках, чипсах, газированных напитках, замени их по возможности фруктами, овощами и натуральными соками! Следи за своим весом. Прибавил килограммчик — кричи «SOS», «урезонь» свой аппетит — ешь небольшими порциями, а чтобы не испытывать чувство голода, ешь не три, а

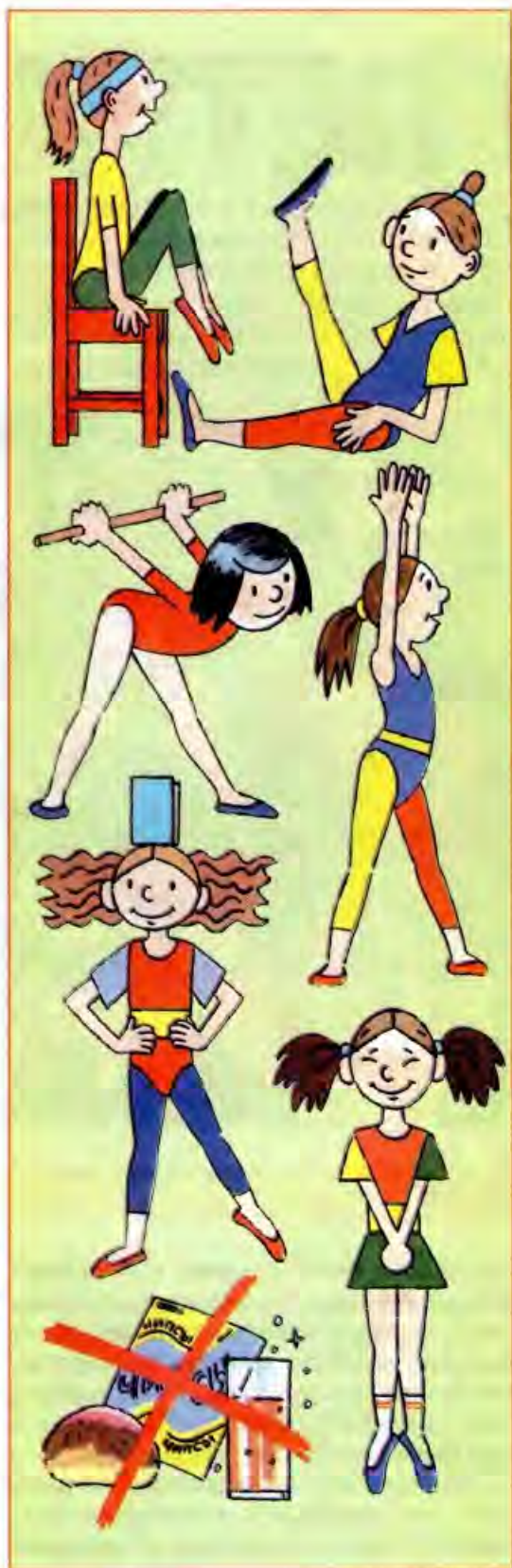


Рисунок Олега КРАМОУРЕНКО

четыре раза в день. Откажись от привычки пожевать что-либо на ночь. Однако помни, что ты растёшь, учишься. Поэтому не переусердствуй: не сиди на хлебе и воде. Не отказывайся совсем от мяса и рыбы, лучше их употреблять в отварном виде, в отварных продуктах меньше калорий, чем в жареных и особенно в копченых.

Ты скажешь, что некоторые ребята из вашего класса, сколько бы ни ели «вредной» пищи, всегда остаются худыми «кащелями». Знаешь, в чем секрет? Наверняка они расходуют много энергии: играют в футбол и хоккей, бегают наперегонки, носятся с мячом — словом, ужасные непоседы. А как ты проводишь своё свободное время? Подолгу сидишь перед телевизором или компьютером? Плетёшь из бисера или вяжешь? А может быть, часами не отрываешься от книги? Безо всего этого не обойтись. Но надо уметь сочетать сидячие занятия с подвижными. Например, убрать квартиру, вскопать грядку в саду (то-то родители будут рады). Кто много двигается, тот много расходует энергии и в диетах не нуждается. Известная и любимая многими нашими читательницами актриса Наталия Орейро не признаёт диет. «Для меня зарядка, — объясняет Нати, — это выступление, ведь на сцене я всегда танцую и очень активно двигаюсь». А после выступления надо восстановить силы.

Итак, «Миша» советует тебе:

— Побольше двигайся! К твоему сведению, при сидячей работе, человек расходует 2300 килокалорий, а при тяжёлой физической и умственной работе — 3200.

— Не налегай на сладкое и мучное!

— И спорт, спорт, спорт! Каждое утро зарядка, гимнастика, плавание, лыжи, коньки, всевозможные спортивные игры.

Успехов тебе!

Елена ЧЕРНОДУБРОВСКАЯ

ВЕРНЫЙ ПЕТУХ

Петух ходил с важно поднятой головой. Когда кто-нибудь из ребят протягивал ему угощение, он сначала внимательно разглядывал, что там лежит на доньшке и, если ему не нравилось, проходил мимо.

Я долго любовался петухом. Уж очень он был наряден! Любой сельский двор мог бы украсить. Что – двор? Всю улицу! Но что он делает в московском скверике, зажатом со всех сторон домами? Как он сюда попал?

— Это твой петух? – спросил я одного серьёзного мальчика, который, заложив руки за спину, ходил за петухом.

— Нет, он бабушки Наташи... Вон она на лавочке сидит.

Я подошёл к старушке в белом платочке.

— Какой красивый у вас петух, — поздоровавшись, сказал я. — На Птичьем рынке купили?

— Это на каком ещё Птичьем рынке? – не поняла старушка. — Что вы! Я ведь в деревне живу. Это меня сын сюда затребовал – помочь ему надо. Вот и приехала. А с петухом такая история вышла... Кур-то своих я у

соседей оставила, а его, сердешного, хотела того... в кастрюлю. А он взял, да и спрятался. Все кругом облазила – как сквозь землю провалился. Ну, отправилась в дорогу. Иду на станцию. Километра три уже прошла. Чую



УЗНАВАЙ И УДИВЛЯЙСЯ

КАК В СТАРИНУ МОРЯКИ ВЕТЕР ВЫЗЫВАЛИ...

С незапамятных времен, как только появились парусные суда, мореходы пытались управлять ветром. А если ветра нет вовсе, тогда парусному кораблю в море делать нечего. Вот и пытались моряки всяческими способами «вызвать» его. Считалось, что ветер можно «высвистеть». Но делать

это нужно было с умом и в специальный свисток. Были и другие «средства» вызвать ветер, например, бултыхание швабры за бортом, царапание мачты ножом или ногтем, выбрасывание какого-нибудь предмета в дар морским богам.

Если же все эти действия не вызвали ни малейшего колебания воздуха... тогда оставалось последнее



– кто-то у меня позади вроде как бы побряхтывает. Оглядываюсь – батюшки! – мой Петя. Гребень на боку, крыло одно до земли опущено – притомился бедняга Я его поначалу ругать: то прятался, шельмец, найти не могла, а теперь – здрасьте! – объявился. А что мне с тобой делать тепереча? А Петя мой ещё стоит – голову то поднимает, то опустит, клювик раскрытый, словно сказать чего хочет. И так мне жалко его стало. Не виноват ведь он. Это я перед ним кругом виноватая. Посадила я его в корзинку. А он тяжёлый – страсть! Но ничего — дотащила до станции. Села в поезд. И покатали мы с ним в столицу нашей Родины...

Петух, видимо, понял, что речь идёт о нём, подошёл поближе.

— А петь-то он в Москве не разучился?

— Поет! И ещё как! – с гордостью сказала старушка.

И тут вдруг петух, как в подтверждение этих слов, взлетел на спинку лавочки, вытянул шею, поднатужился и выдал такое радостное ку-ка-ре-ку, что даже на другой стороне улицы прохожие остановились. Остановились, повертели головами – не почудилось ли? – улыбнулись и пошли дальше.

Рисунок Ирины ШУМИЛКИНОЙ

средство... хорошенько выпороть юнгу — мальчишку-ученика моряка, да так, чтобы визжал на весь океан. Но, сами понимаете, что это не всегда помогало.

После того как ветер подует, важно было сделать его попутным! Для этого моряки брали карманные платки с узелками в четырех углах. Развязывая нужный узелок, они тем са-

мым стремились изменить направление ветра. Если же ветер не менялся, а это бывало часто, моряки ругали за то, что он развязал не тот узелок.

Конечно, всё это суеверия, но тем не менее о них до сих пор помнят моряки на современных кораблях.

Ирина ШИРОКОВА



БУТЕРБРОДЫ «С ДОБРЫМ УТРОМ»

Смешайте 2 столовые ложки молока и 1 сырое яйцо, нарежьте батон небольшими ломтиками и, обмакнув их в яично-молочную смесь, жарьте на сковороде на медленном огне. Сверху на бутерброды можно положить перед жаркой мелко нарезанные кусочки ветчины или тёртый сыр.

САЛАТ «ЗАЙКИ НА ЛУЖАЙКЕ»

Морковь натирают на мелкой тёрке, добавляют сахарный песок, измельчённые орехи, яблоки, натёртые на крупной тёрке, добавляют мёд, заправляют лимонным соком.

ТОРТ «ГОСТИ НА ПОРОГЕ»

Отделить белок от желтка, убрать на время белок в холодильник. Желток смешать с сахаром, сметаной и маслом. Добавить немножко соли и соду на кончике ножа, а потом 1,5 стакана муки. Тесто выложить на смазанную маслом сковороду и разровнять. Сверху выложить варенье и поставить в духовку на полчаса. Взять ещё полстакана сахара, достать из холодильника яичный белок и взбить миксером. Когда пирог будет почти готов, вынуть его из духовки, выложить на него белковую смесь и снова поставить в духовку.

ФРУКТОВОЕ МОРОЖЕНОЕ «ПРАЗДНИК УРОЖАЯ»

В стеклянные вазочки выкладываем мороженое, а сверху украшаем его любимыми ягодами, фруктами и тёртыми орешками.

ДЕСЕРТ «МИШУТКИНА НЕЖНОСТЬ»

Берём 50 граммов клубники или других ягод, если ягоды крупные, режем их на кусочки, раскладываем по вазочкам, засыпаем сахаром, перемешанным в равных пропорциях с ванилином, добавляем по 1 столовой ложке овсяных хлопьев на порцию и поливаем сверху йогуртом. Вкусно и полезно!

Прислали Анжелика ВОРОНОВА из с.Ярцево Красноярского кр., Денис ЗИРЯНОВ из д. Ключевая Свердловской обл., Юлия ЕЛОВАЯ из ст. Воровсколеская Ставропольского кр., Асият СУЛЕЙМАНОВА из д. Брылино Тверской обл., Анна ЗАСТЕЛЛО из Амурской обл.



Симпатичная курочка-коробочка, правда? Вырежь и сложи её, как показано на схеме, а потом храни в ней всё, что захочешь — скрепки, кнопки или ластики.



Случай на мельнице

Лесной
детектив



Егерь Кордонов любит деревянные дома и хозяйственные постройки. Недавно он задумал восстановить старинную мельницу. Медвежонок Топ был ему первым помощником.

Однажды друзья распиливали пятиметровые бревна на метровые отрезки. Работа спорилась. Работа спорилась.

Я заметил по часам: один отрезок отпиливаем за минуту. Значит, бревно распилим за пять минут.



Нет, за четыре!

Как вы думаете, кто из них прав — Кордонов или Топ?



Егерь Кордонов так удивился, что выпустил пилу из рук.



И вот, наконец, мельница заработала.

На пробу смолотли несколько мешков пшеницы.



Мукой, смолотой из одного мешка пшеницы, можно наполнить один такой мешок.



А я наполню два!

Можно ли одним мешком пшеницы, смолов её, наполнить два таких же мешка?

Не может быть!



Ответы:

1) Чтобы распилить пять метровых отрезков, надо сделать все-го четыре распила. 2) Надо взять два пустых мешка и вставить один в другой, затем этот двойной мешок наполнить смолотой пшеницей.

Здесь две одинаковые маски и две одинаковые бабочки.
Какие?

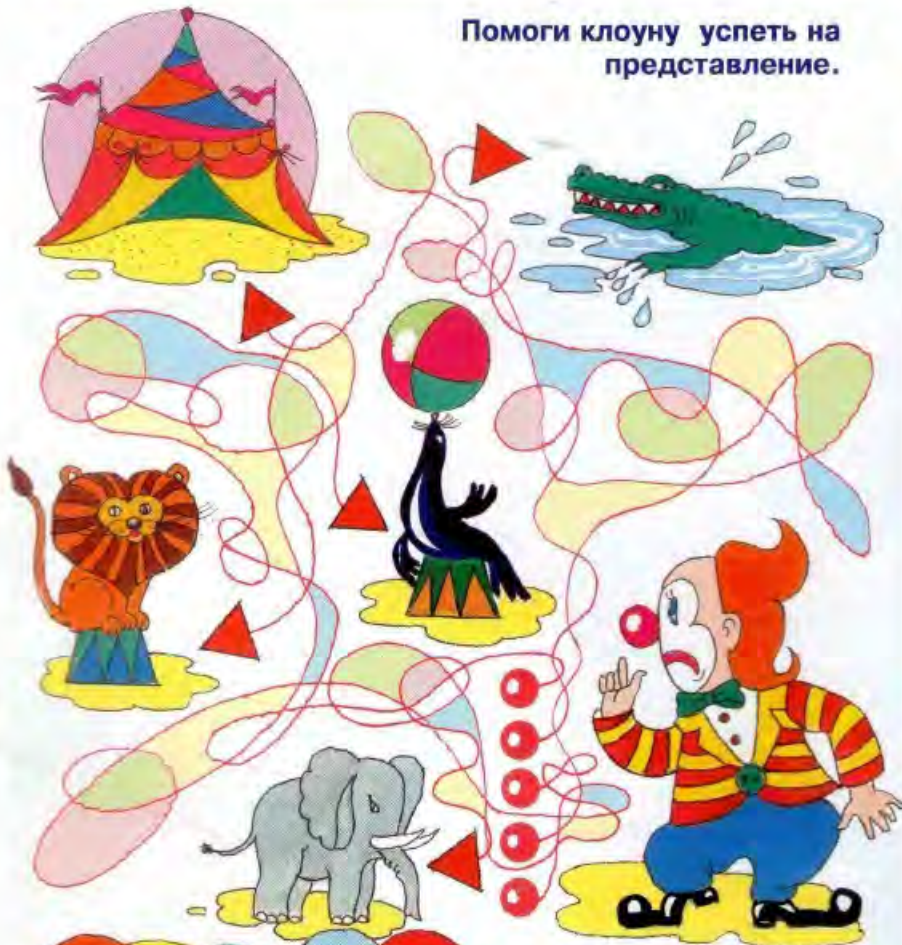


Найди одиннадцать отличий между картинками.

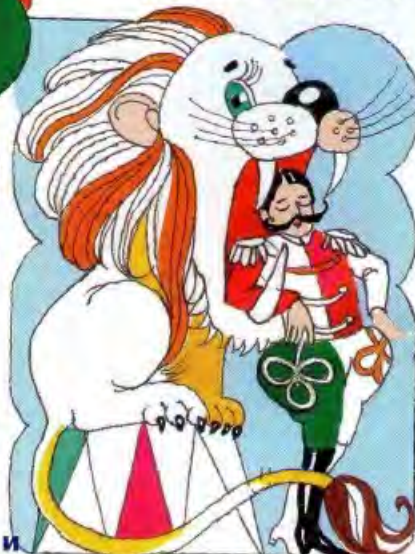
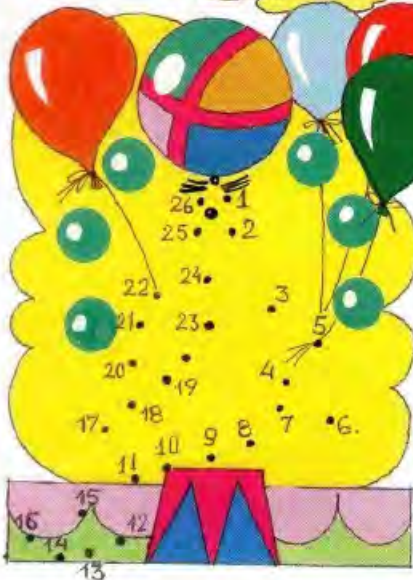
Переходя с квадрата на квадрат набери 25 очков.



Помоги клоуну успеть на представление.



Докрась картинку.



Соедини точки по порядку и узнаешь, кто на арене.

«МИША»
ПОЗНАВАТЕЛЬНО-
РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ
ЖУРНАЛ ДЛЯ
МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК
ОТ 6 ДО 12 ЛЕТ

Издание ООО ИИА «Евразия»
Президент Г.В.Пряхин.

Главный редактор
Н.А.Гаврилова.

Заместитель главного редактора
Н.В.Грозова.
Главный художник
А.И.Артюх.
Ответственный секретарь
Н.А.Малкова.

Оригинал-макет подготовлен в компьютерном центре ГЖО «Воскресенье». Руководитель С.В.Кабанов. Набор Е.Ланченко, Н.Зайцевой, Е.Смирновой.

Журнал выходит с июля 1993 года. Распространяется в 35 странах.

Адрес редакции: 125993, ГСП-3, Москва А-40, ул. «Правды», 24.
Тел: 257-30-04
Факс: (095) 257-39-46.

Рисунок на первой обложке Леоны Хачатрян

При перепечатке ссылка обязательна. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Журнал зарегистрирован Комитетом РФ по печати. Рег. свид. № 0110 от 16.10.95 г.

Налоговая льгота – общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2; 952000 – книги, брошюры.

Цена по каталогу «Роспечать». Подписано в печать 22.07.02.

Бумага офсетная. Формат 60×84/8 4 п. л. + обл. Тираж 67 500 экз. Зак. № 4909 (К-6м).

Учредитель ООО ИИА «Евразия»+. Отпечатано на Федеральном государственном унитарном предприятии Смоленский полиграфический комбинат 214020, г. Смоленск, ул. Смольянинова, 1.

По вопросам размещения рекламы обращаться по тел: (095) 257-30-04



Гигиенический сертификат № 77.99.02.953.П.003362.12.01 от 28.12.2001г.

E-mail: voskres@naukanet.ru
www.voskres.boom.ru



**Кто «Мишу» читает — тот
пятёрки получает!**