

# Маруся

marusia.ru

Только  
для  
девчонок

Апрель  
2020



Александр  
Рогов:  
стильный  
учитель



Полезные  
сладости



Если твое сердце  
разбито

Challenge!



Стань  
«Девочкой  
в обложки»

Арина Егоркина:  
«Люблю слушать  
музыку  
и мечтать»



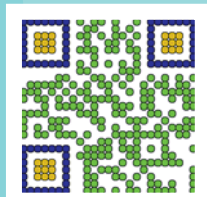
12+



# Подписывайтесь на «Марусю» не выходя из дома



Подробности  
на **странице 30**

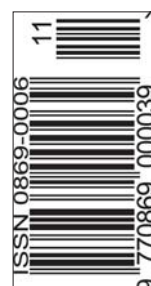


**marusia.ru**

**У нас интересно!**



Ищите журнал «Маруся»  
в ближайшем отделении  
почты в каталоге:  
**«Подписные издания».**  
Индекс журнала П2283





Маруся Молитва для девочек

## Вселенная знаний



4 апреля – Международный День интернета  
≧ 23 апреля – Всемирный День книг ≦



## ≡ Playlist ≡ утренней зарядки



**The Black Eyed Peas** «Pump it»

**Beyonce** «Work it out»

**Alvaro Sol & J Lo** «El Mismo Sol»

**Enrique Iglesias & Ciara** «Taking back  
my love»

**Milky Chance** «Stolen Dance»

**Shakira** «La La La»

**Юлианна Караулова** «Море»







День космонавтики отмечали даже в московском ГУМе. Спутники, ракеты и другие фантастические летательные аппараты украшали его интерьер.



≧ 12 апреля – День космонавтики ≧

# В номере #Лучшее



Корона  
**ГЕРОИНЯ**



Звезда  
**ПРАЗДНИКИ**



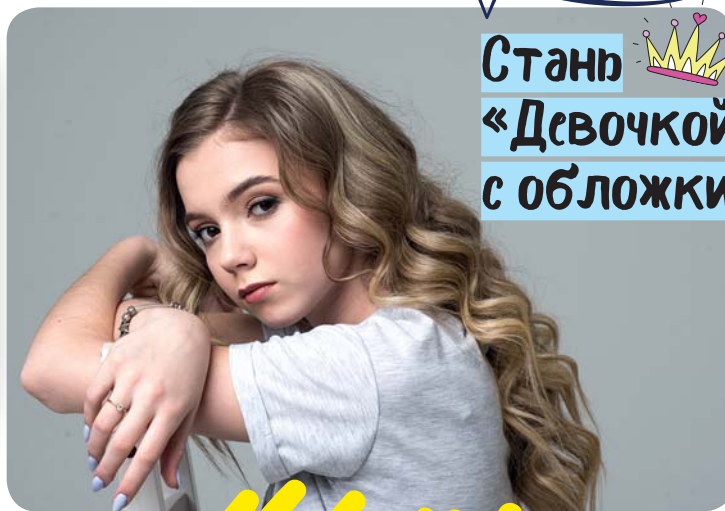
**ШТУЧКИ**



**CHALLENGE**

1 апреля – День смеха

12 апреля – День космонавтики



Корона  
Стань  
«Девочкой  
с обложки»

**ДЕВИЗ МЕСЯЦА**

**Сквозь тернии – к звездам!**



# Курс на элегантность

«**Б**ыть элегантной — не значит бросаться в глаза. Это значит — врезаться в память», — сказал однажды Джорджио Армани. Одежда из дебютной коллекции бренда MarSel` именно такая. Увидишь однажды — запомнишь на всю жизнь.



У большинства дизайнеров подготовка к Неделе моды занимает полгода-год, а Мария Селиверстова и Диляра Губайдулина создали дебютную коллекцию бренда MarSel` всего за три недели. Девушки работали в разных городах, общались по телефону, рисовали эскизы, что-то придумывали, от чего-то отказывались, параллельно искали цеха и портных, проводили кастинг моделей.



Как правило, показ коллекции длится 15–20 минут. Этого времени хватает на то, чтобы продемонстрировать 40–50 образов, но дизайнеры MarSel` при всем желании не смогли бы нарисовать и сшить такое количество нарядов за столь короткий отрезок времени. Поэтому они решили превратить дефиле MarSel` в самое настоящее шоу, заполнив паузы театральными зарисовками. На подиуме модели читали книги и газеты, вдыхали аромат свежее испеченного багета, смотрели на мир сквозь объектив фотоаппарата, сверяли время на часах и даже «ходили» за покупками. Словом, дебют удался на все сто. Ждем продолжения!

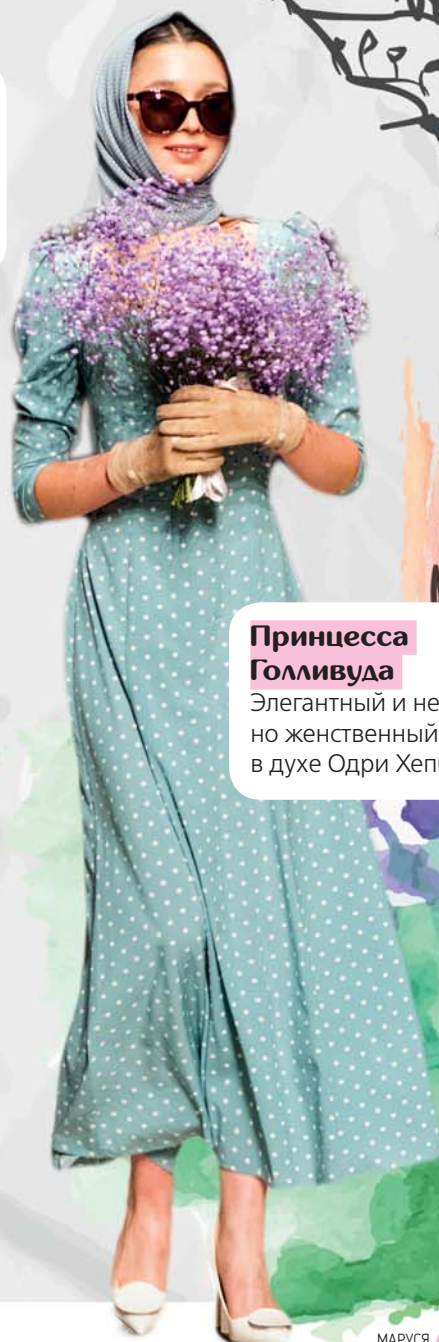
### Наряд первой леди

Мятный кейп — первая вещь из коллекции, сшитая для показа. Именно с нее началась история бренда.



### Принцесса Голливуда

Элегантный и невероятно женственный образ в духе Одри Хепберн.







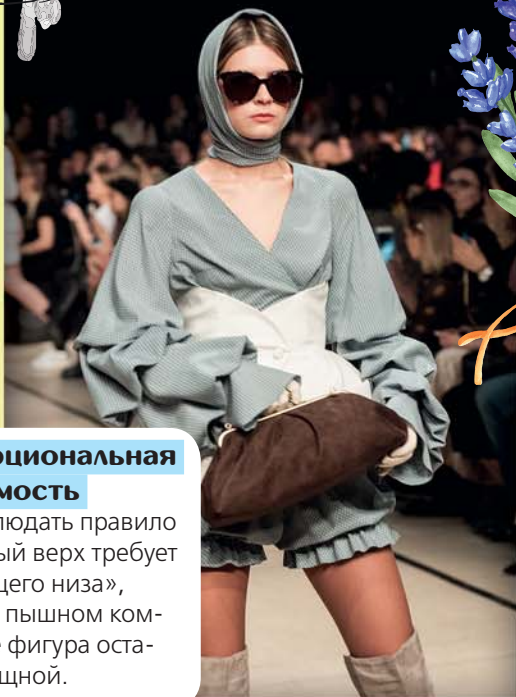
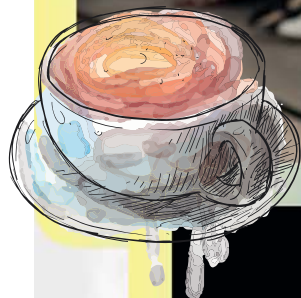
### Без права на ошибку

Даже отправляясь в булочную, можно оставаться настоящей леди.



### Походка от бедра

Такую линию бедра очень любил Кристиан Диор. А маэстро как никто другой знал толк в женской красоте.



### Пропорциональная зависимость

Если соблюдать правило «объемный верх требует облегающего низа», то даже в пышном комбинезоне фигура останется изящной.



### Позволительная роскошь

Оттенок лайт-айвори считается классическим. Он теплый, невероятно красивый и подходит к любому тону кожи.



Текст Екатерина Морева  
Фото Андрей Трушкин

Благодарим за содействие в подготовке материала Mercedes-Benz Fashion Week Russia.

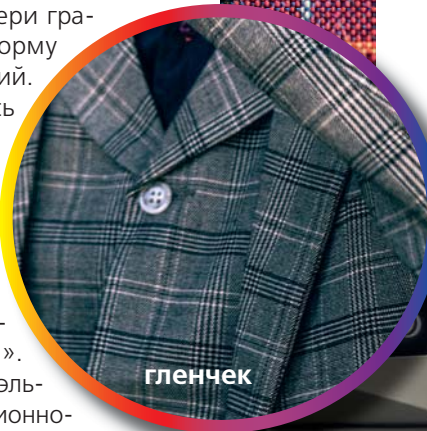
**Есть вопрос? Заходи на сайт [www.marusia.ru](http://www.marusia.ru) или пиши в редакцию Екатерине Моревой.**

## Клеточная теория

«До недавнего времени я думала, что клетчатый рисунок — это просто скопление одинаковых по размеру квадратиков. Но не тут-то было! Оказывается, клетка бывает разной: тартан, виши, пепита... Но больше всего меня заинтересовал принт под названием гленчек. Расскажите про него, пожалуйста, подробнее.

Маяя, Краснодарский край».

С удовольствием! Этот узор появился в XIX веке. Придумала его шотландская графиня Сифилд. Для гленчека характерна ахроматическая цветовая гамма, основные цвета — белый и черный. Костюмы с таким рисунком носили егери графини. Однажды стильную униформу заметил Эдвард VII, принц Уэльский. Королевской особе приглянулась необычная разновидность клетки, и принц попросил сшить ему костюм из подобной ткани. А чтобы венценосную особу не спутали с егерем, он пожелал добавить в орнамент одну цветную полосу. Эта разновидность гленчека получила название «принц Уэльский». И, что интересно, сейчас «принц Уэльский» гораздо популярнее традиционного гленчека.



## Ноги в руки

«Как нужно ухаживать за кожаной обувью, когда на улице слякоть?

Вика, г. Владимир».

За несколько часов до того как выйти на улицу, обработай обувь любым влагоотталкивающим спреем. Это средство создаст тонкую влагонепроницаемую пленку, благодаря которой кожа легко перенесет контакт с водой. После возвращения домой смой с обуви грязь, высуши поверхность и пройди по ней щеткой с обувным кремом. Это повысит эластичность кожи и сохранит ее внешний вид. А замшу и велюр стоит обрабатывать специальным аэрозолем, а затем чистить резиновой щеточкой.



## Что за зверь?

«В программах про моду я часто слышу слово «бэкстейдж». Хотелось бы узнать, что оно означает.

Зоя, Ивановская обл.».

Бэкстейдж (от англ. backstage — за кулисами) — место, где готовятся к показу подиумные модели: переодеваются, укладывают волосы, делают макияж. Там же работают помощники дизайнеров: развешивают одежду на кронштейнах и проверяют комплектность нарядов.







# Александр Рогов: стильный учитель

**А**лександр Рогов — телеведущий, стилист, аналитик, эксперт моды, дизайнер и просто очень интересный человек. Давай познакомимся с ним поближе, а заодно полюбуемся коллекцией одежды, которую он придумал.



## 5 фактов об Александре, которые могут тебя по-настоящему удивить:

**1.** Мало кто знает, но по профессии Александр — учитель. Он окончил педагогический университет, факультет иностранных языков. Знает немецкий и английский языки.

**2.** В детстве Саша мечтал стать художником. Правда, живопись его интересовала мало. Гораздо больше в этой профессии мальчика привлекали внешние атрибуты. Маленький Рогов мечтал о красном берете и стоящем в комнате мольберте.

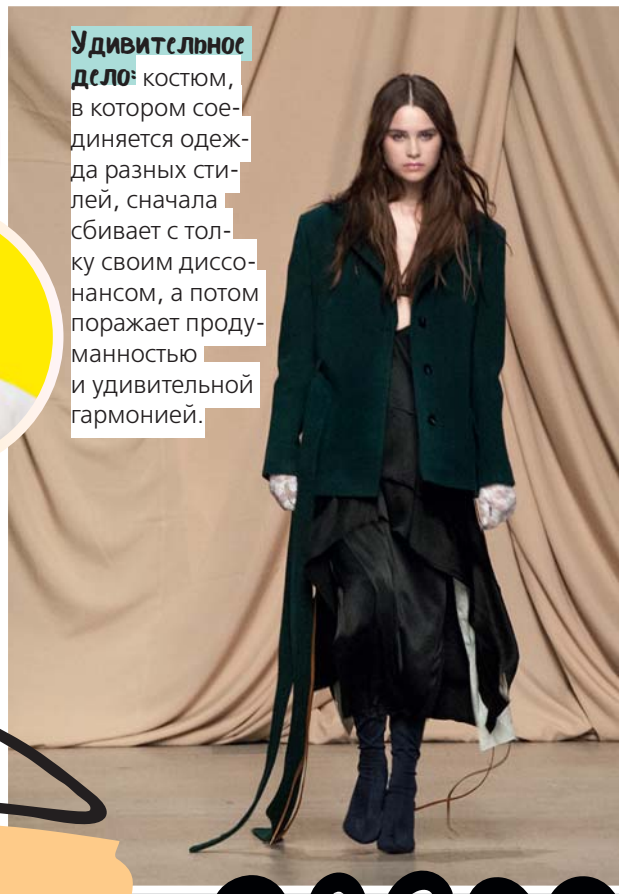
**3.** Поговаривают, что, перебравшись из Тульской области в Москву, Рогов пробрался на Неделью моды и выдал себя за модника из Берлина. Афера принесла результат: на стильно одетого молодого человека обратили внимание — и он получил предложение стать стилистом журнала «Fashion Collection».

**4.** Свою телевизионную карьеру Рогов начал в 2003 году в качестве ассистента режиссера на реалити-шоу «Голод в Берлине».

**5.** Свои образы Александру доверяют звезды российского шоу-бизнеса: Ингеборга Дапкунайте, Тина Канделаки, Рената Литвинова, Федор Бондарчук, группа Серебро, певица Елка, Наталья Чистякова-Ионова (Глюкоза) и многие другие.

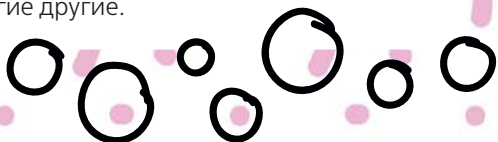


**Удивительное дело:** костюм, в котором соединяется одежда разных стилей, сначала сбивает с толку своим диссонансом, а потом поражает продуманностью и удивительной гармонией.



## Держи руку на пульте

За плечами Александра участие в ряде телевизионных проектов, многие из которых (во многом благодаря харизме и обаянию ведущего) продержались на телевидении не один сезон. Ты могла видеть Рогова в передачах «Успеть за 24 часа», «Рогов. Студия 24», «Дочки vs. Матери», «Золушка. Перегруза», «Шопоголики». Сейчас Александр занят в модном тревел-шоу «Рогов в городе». Стилист путешествует по городам нашей огромной страны и помогает преобразиться девушкам, которые привыкли одеваться на вещевых рынках и видеть люксовые магазины только в своих снах. У Александра есть только один час и ограниченный бюджет, чтобы придумать для героини несколько стильных образов и доказать, что даже в маленьком городе можно найти стильные вещи и выглядеть не хуже столичных штучек.



### Принцип сочетания

несочетаемого хорошо работает с фактурами. Струющаяся юбка дружит не только с ажурными колготами, но и с плотным хлопковым свитером, шапкой бини и длинным бескомпромиссным шарфом.

### Снизить градус напряженности

хищных принтов очень просто: их нужно поместить на неформальную куртку-бомбер или классическую юбку-карандаш.

### Собирая комплект

одежды из вещей разных цветов, следя за тем, чтобы все они были либо холодного тона (в них как будто добавили синей краски), либо теплого (плеснули желтого). Смешивать одно с другим крайне нежелательно.

### Посети его в сети

**Instagram: @alexandrrogov**  
(более 500 тысяч подписчиков)  
**YouTube: ROGOV LIVE**  
(149 тысяч подписчиков)

### Ничто так не подчеркивает

девичью хрупкость, как вещи оверсайз. Если ты не боишься утонуть в одежде с чужого плеча, то ныряй в них с головой. Результат тебя приятно удивит.

«Можно сколько угодно обманывать себя и окружающих, притворяясь романтической особой, и даже поверить в это, но носить образ романтика без ущерба для собственной психики невозможно, будучи человеком прагматичным и жестким. И как только вы примете себя, то разрозненные вещи сложатся в пазл, который станет отражением вашей личности — это и есть то, что называется индивидуальным стилем».

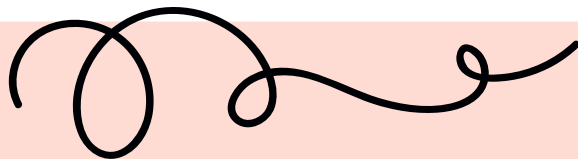
Александр Рогов

**Александр уверен,** что продуманная небрежность — это не просто тренд, а путь, по которому движется современная мода.

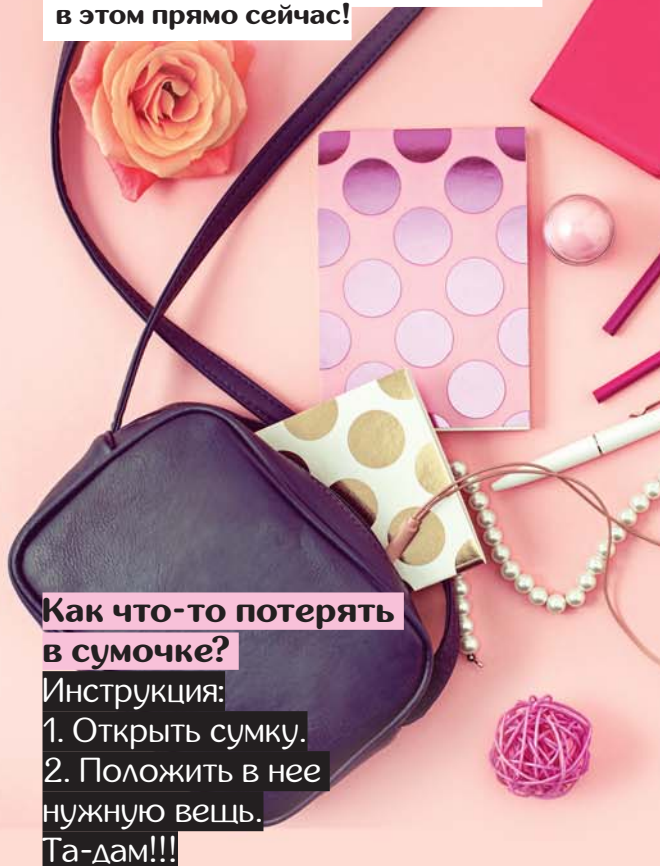
Текст Екатерина Морева  
Фото Андрей Трушкин



# Все свое ношу



**Т**воя сумка может рассказать о тебе больше, чем ты думаешь. Не веришь? Давай убедимся в этом прямо сейчас!



**Как что-то потерять в сумочке?**

Инструкция:

1. Открыть сумку.
  2. Положить в нее нужную вещь.
- Та-дам!!!

**1. Как ты будешь носить сумку, у которой есть длинный ремень и две короткие ручки?**

- А) «Повешу ремень на плечо. Я всегда так делаю»;
- Б) «Перекину ремень через голову, чтобы освободить руки»;
- В) «Буду носить в руке или на локтевом сгибе, взяв сумку за короткие ручки».

**2. Что всегда можно найти в твоей «котомке»?**

- А) «Помаду или блеск для губ»;
- Б) «Носовые платки или влажные салфетки»;
- В) «Наушники».

**3. Сколько отделений должно быть в хорошей сумке?**

- А) «Чем больше, тем лучше. Нужно аккуратно разложить все вещи, чтобы они не валялись в одной куче»;
- Б) «Мне хватает двух»;
- В) «Одного вполне достаточно».

**4. Обязательно ли подбирать сумку в тон какой-либо другой вещи?**

- А) «Конечно. Она должна быть такого же цвета, как перчатки или обувь»;
- Б) «Достаточно, чтобы образ гармонично смотрелся в целом. Подбирать тон в тон не нужно»;
- В) «Для меня сумка — это яркий акцент. Ее задача — привлекать к себе внимание, поэтому поддерживать ее другими вещами не нужно».

**5. Продолжи фразу: Идеальная сумка...**

- А) ... это миф. В мире нет ничего идеального;
- Б) ... красивая, удобная, вместительная и модная;
- В) .... может быть только черного цвета.



**Решила провести генеральную уборку в своей сумочке...**  
**Пришлось два раза мусорное ведро выносить.**

**Отлично! А теперь посмотри, ответы под какой буквой ты выбирала чаще.**

**Больше «А»:** ты — настоящий перфекционист, причем не только в вопросах моды. Очень требовательна к окружающим и к самой себе. Привыкла все держать под контролем и не любишь пускать ситуацию на самотек. Не удивимся, если ты — староста класса и любимица всех учителей.

**Больше «Б»:** ты следишь за модой и шагаешь в ногу со временем. Твои образы вызывают восхищение у друзей, и они часто обращаются к тебе за советом.

Ты предпочитаешь жить здесь и сейчас, не сильно задумываясь о завтрашнем дне. Не боишься рисковать, умеешь признавать свои ошибки и знаешь, как их исправлять.

**Больше «В»:** ты активная и целеустремленная девочка. В твоей голове куча планов и миллион идей. Твоя сумка — это не просто аксессуар, а настоящий союзник и преданный оруженосец. Чего в ней только нет! К счастью, ты отлично ориентируешься в этом беспорядке и можешь отыскать нужную вещь в считанные секунды.

Текст Марла Сингер

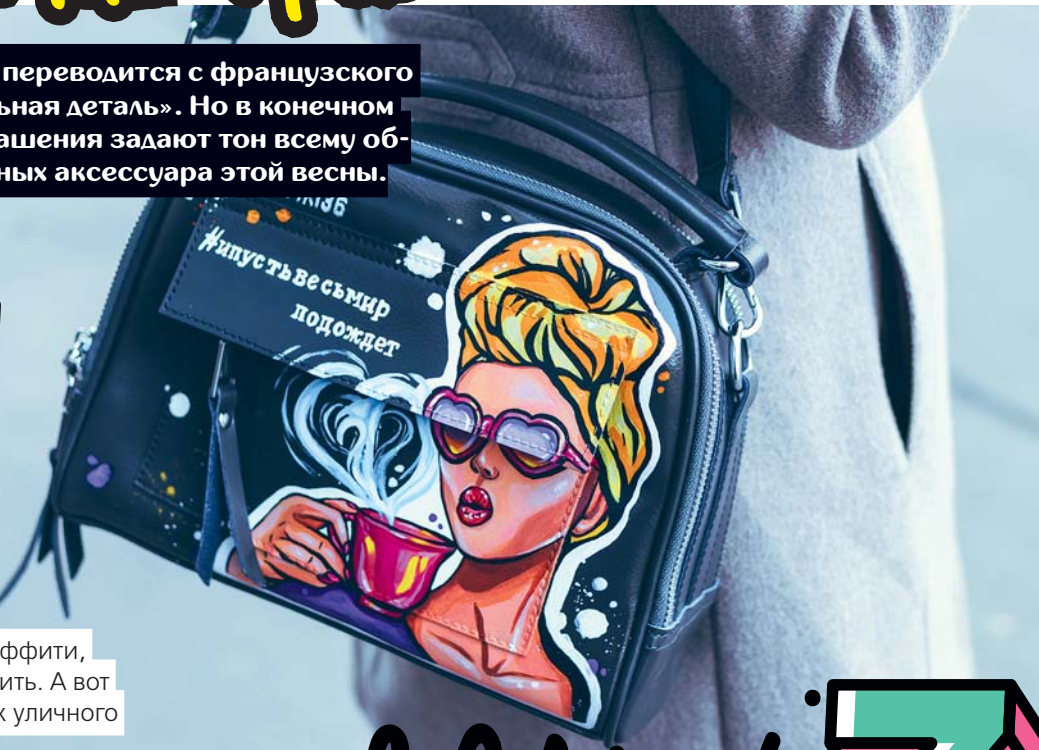
# Считай до трех

**С**лово «аксессуар» переводится с французского как «вспомогательная деталь». Но в конечном счете именно украшения задают тон всему образу. Встречай три главных аксессуара этой весны.

# 1

## Стрит-арт

Стенами, расписанными граффити, вряд ли кого-то можно удивить. А вот сумкой, побывавшей в руках уличного художника, — запросто.



# 3



## Кольцевая линия

Выбирай кольца покрупнее и надевай хоть на все пальцы сразу. А чтобы это выглядело органично, следи за тем, чтобы украшения подходили друг другу по стилю.

# 2

## Наше вам с кисточкой

Если ты часто делаешь селфи, то знакома с формулой удачного кадра: хороший свет, идеальный макияж и яркий аксессуар, привлекающий внимание. Серьги-кисточки прекрасно справятся с этой задачей.



Текст Екатерина Морева



# Яркий марафон

**В**есна в самом разгаре, а мы еще не успели примерить главные тренды сезона. Смотри, запоминай, повторяй.

## Всё смешалось

Смешать, взболтать, разбавить — эти способы прекрасно работают в моде. Правда гармонично миксовать одежду из «разных опер» не так-то просто. Ты точно не ошибешься, если выберешь комплект из вещей одного тона.



## Мягкая и пушистая

Если на тебе такой свитер, то окружающие подсознательно будут воспринимать тебя как нежную и ранимую девушку. И никто из них не догадается, что на самом деле внутри тебя живет настоящий терминатор ;)



## Нужные связи

Кардиган — крайне удачное приобретение. Он согреет тебя весной, прохладным летом, осенью и зимой. Обрати внимание на модели с удлиненными рукавами из меланжевой пряжи. Это стопроцентный must have.



### И пуха, и пера

Перья традиционно использовались исключительно в парадной одежде, будь то венецианский карнавал или вечеринка в стиле арт-деко. Теперь правила изменились и роскошный декоративный элемент все чаще можно встретить на повседневных вещах.

### Настройка яркости

Знаешь, а ведь ждать, когда природа проснется и наконец-то порадует нас пестрыми красками, совсем не обязательно. Расцвети раньше и ярче! Один ноль в твою пользу :)



### Коротко о главном

Укороченный свитер — вещь родом из девяностых. Тогда его носили все супермодели: Клаудия Шиффер, Синди Кроуфорд, Кейт Мосс. И ты присоединяйся! Компания-то хорошая.

Текст Екатерина Морева



# На лице написано

**К**ожа, как лакмусовая бумага, сообщает о проблемах внутри и вокруг нас. Главное вовремя реагировать на сигнал.



## Проблема № 1: Обезвоженная кожа

**Кто виноват?** Неправильно подобранные уходовые средства, дефицит жидкости, нехватка жирных кислот в рационе.

**Что делать?** От недостатка влаги может страдать кожа любого типа. Сухая или нормальная становится шершавой, появляется ощущение стянутости, особенно после контакта с водой: хочется поскорее нанести крем, чтобы снять дискомфорт. Жирная или комбинированная начинает предательски блестеть, поскольку дефицит жидкости приводит к избыточной выработке кожного сала. Чтобы исправить любую из этих проблем, нужно на время отказаться от использования мыла, спиртосодержащих тоников и жестких скрабов. Выбирай очищающие средства с нейтральным pH, без щелочи и агрессивных поверхностно-активных компонентов (ПАВ) в составе. Регулярно наноси на кожу легкий по текстуре увлажняющий крем и не ленись раз-два в неделю пользоваться масками на основе гиалуроновой кислоты. И обязательно добавь в меню продукты, богатые полиненасыщенными жирными кислотами. Особенно много их в скумбрии, сельди, льняном масле и грецких орехах.

## Невероятно, но факт!

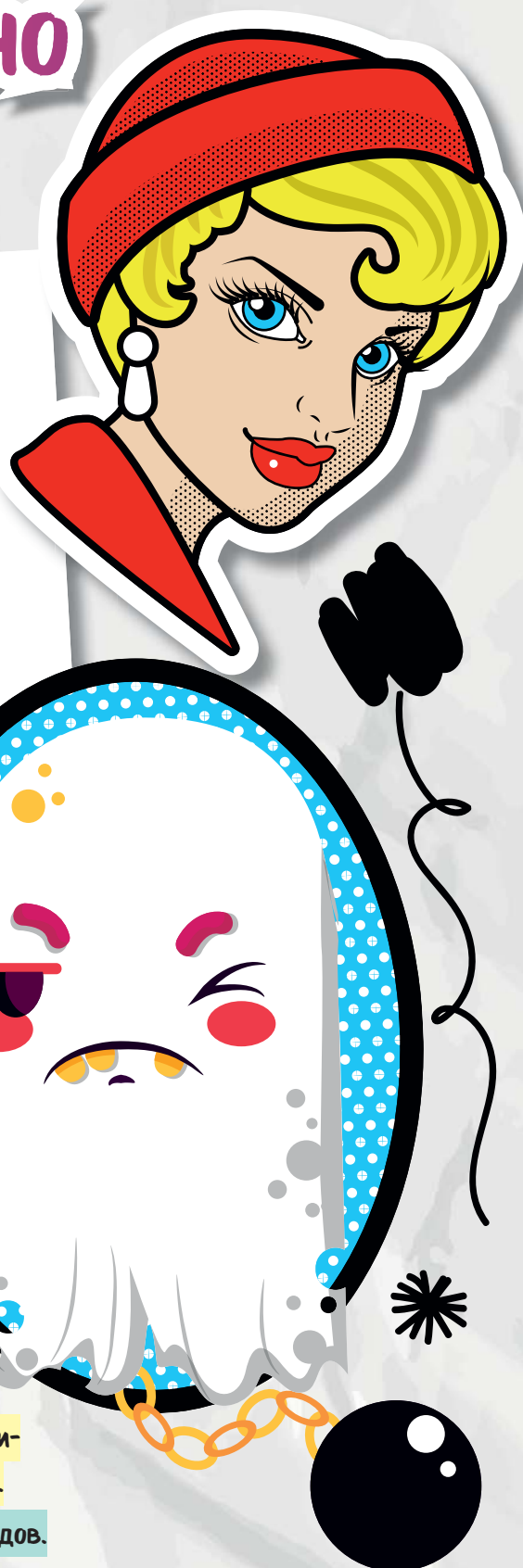
Каждую минуту с тела человека осыпается около 40 тысяч ороговевших чешуек кожи.

Пыль, которая скапливается в квартире, на 50% состоит именно из них.

За всю жизнь с человека слетает около 16-18 кг омертвевших клеток эпидермиса.

Толще всего кожа на стопах (здесь она может достигать 2 миллиметров в толщину), а тоньше – на веках (около 0,2 миллиметра).

На коже постоянно живет около миллиарда бактерий разных видов.



## Проблема № 2: Темные круги под глазами

**Кто виноват?** Недосып, стресс, неправильное питание.

**Что делать?** Кожа вокруг глаз очень тонкая и нежная — примерно в четыре раза тоньше, чем на других участках лица. Под влиянием негативных факторов кровь начинает застаиваться в капиллярах и на поверхность выползают «синяки». Часто для того чтобы избавиться от незваных гостей, нужно просто пересмотреть режим дня. Возьми за правило отправляться в царство Морфея не позднее десяти вечера и проводить там не менее шести часов. Также полезно сократить время, которое ты проводишь перед компьютером или экраном смартфона. От перенапряжения глазных мышц под кожей лопаются капилляры — и привет, темные круги под глазами! Ну и, конечно, стоит обратить внимание на продукты, которые ты ешь. Не увлекайся соленьями, копченостями, острыми приправами и фаст-фудом.



## Проблема № 3: Серый цвет лица

**Кто виноват?** Замедление процесса обновления кожи, дефицит витаминов, загрязненный воздух.

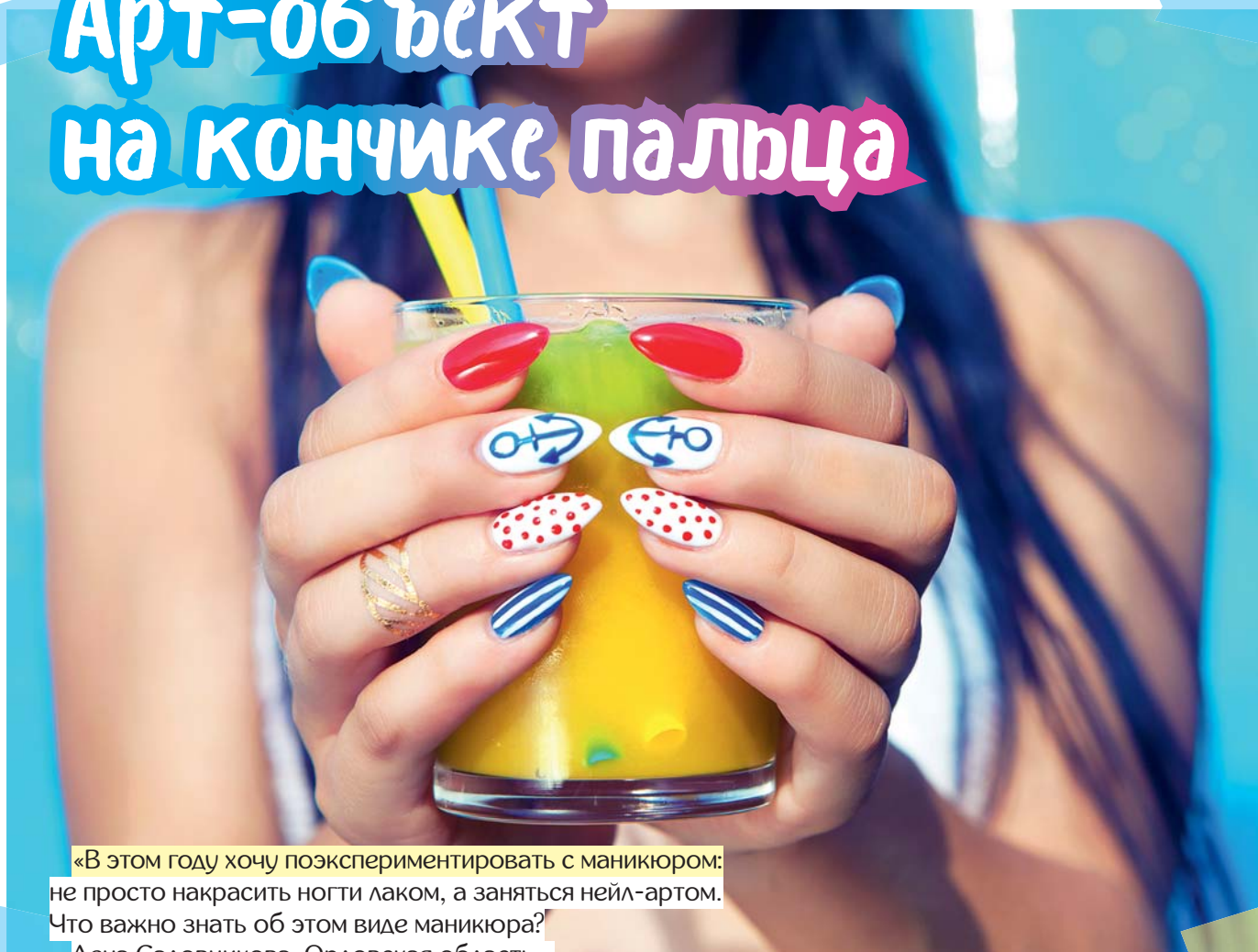
**Что делать?** Если ты являешься обладательницей жирного типа кожи, то, с большой вероятностью, тусклый цвет лица связан с нарушением процессов естественного обновления верхнего слоя эпидермиса. Проще говоря, избыток кожного сала приводит к тому, что ороговевшие частички кожи намертво склеиваются друг с другом и категорически отказываются покидать насиженные места. Им нужно помочь. Посели на полочку в ванной скраб, пилинг-скатку или гоммаж. Пользуйся этими средствами два раза в неделю. Только не чаще, иначе рискуешь нарушить липидный баланс кожи и только усугубить уже имеющуюся проблему. Если беда пришла не одна и вместе с серым цветом лица тебя беспокоят ломкие ногти и выпадение волос, то причину этих неприятностей нужно искать в авитаминозе — нехватке витаминов. Как с ним бороться, ты и сама наверняка знаешь: налегай на фрукты и овощи, а при желании можешь пропить курс поливитаминов. И почаще дыши свежим воздухом. Только не вблизи автомобильных дорог, а в парке или в лесу.



Текст Екатерина Морева



# Арт-объект на кончике пальца



«В этом году хочу поэкспериментировать с маникюром: не просто накрасить ногти лаком, а заняться нейл-артом.

Что важно знать об этом виде маникюра?

Лена Садовникова, Орловская область».

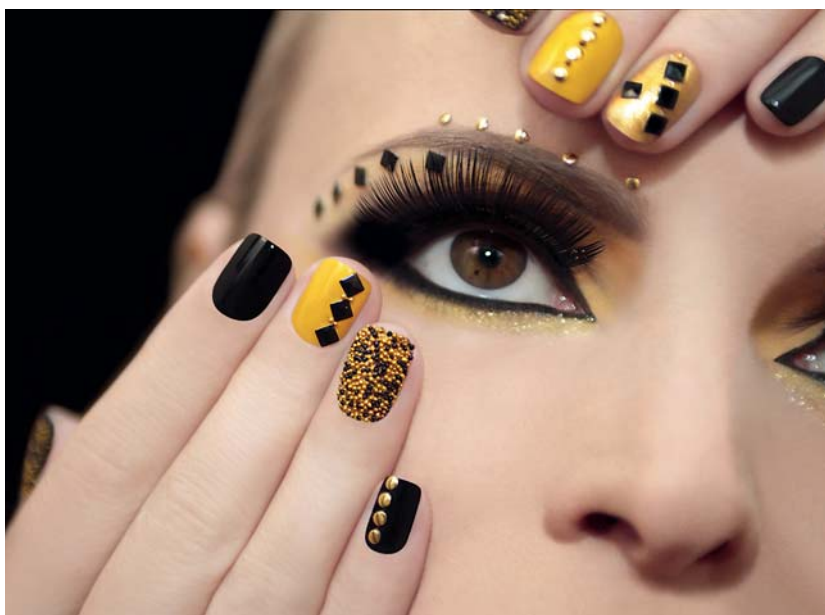
Дизайн ногтей — великолепная возможность привнести неповторимую яркую деталь в собственный имидж.

Одно из самых популярных и уже привычных направлений нейл-арта (nail art) — нанесение рисунков на ногти различными способами. Роспись можно делать водно-акриловыми красками, лаками, блестками и цветными пудрами с помощью кистей различной толщины, отточенных палочек и иголок.

Если очень коротко, то дизайн ногтей делится на плоскостной, объемный и аквариумный.

**Плоскостной дизайн** — это, проще говоря, художественная роспись. Видов ее много: так называемая «китайская», «акварельная» или роспись лаками для ногтей.

**Объемный дизайн** — акриловая или гелевая лепки. К объемному дизайну мож-





Интересные и модные примеры дизайна ногтей смотри в инстаграме по хэштегу **#nailart.**



но отнести стразы, закрепленные на поверхности ногтя, редко ракушки или крупные бульонки.

**Аквариумный дизайн** — различные материалы, размещенные в «толще» геля или акрила. Это могут быть мелкие стразы, ракушки, глиттер, блестки, бульонки и даже небольшие разноцветные перья, кусочки ткани, слюды и сколы поделочных камней.

В последнее время популярность набирают наклейки на ногти. А что — классно: приклепнул (ну ладно, аккуратно поместил) красивую картинку, дал высохнуть — и готово. Этот способ

особенно удобен, если хочется «разнообразить меню» — не оформлять все ногти одинаково, а найти для каждого из них свой вариант. Естественно, тут надо соблюдать чувство меры и стиля, иначе пальцы будут похожи на экспонат выставки безбашенного современного искусства.

Для «лакоманьяков» есть и более сложные способы маникюра, например — реверсивный стемпинг (это когда изображение сначала создается на поверхности, а потом переносится на ногти).


В нейл-арте используются стразы, блестки, цветные ленты, фольга, наклейки, перья, предметы для пирсинга, бинди (плоские украшения в виде фигурок из металла), засушенные части растений, нити, цветной песок, перышки и т. д. К большинству из перечисленного понадобится еще клей для нейл-арта.

Приобретать всё это изобилие лучше всего в специальных магазинах, в обучающих центрах по маникюру, в салонах красоты и соответствующих интернет-магазинах. Необходимые кисти можно найти в художественных салонах.

Текст **Изабелла Джен**



# Веснушки: носить нельзя избавиться



«Дорогая Маруся! Весной все мое лицо покрывается веснушками. Даже в школе это замечают. Скажи, маскировать их тоналкой или не надо? Самой мне они нравятся, но на фото в журналах у всех фарфоровая кожа без единого изъяна. Как мне быть?»

Олеся, г. Краснодар».

«Помогите, я мечтаю о веснушках у носа, а их у меня совсем нет. Ни намек. Можно ли их как-то нарисовать и будет ли это естественно? Расскажите!»

Аня, г. Новосибирск».

Вот видите, какие противоположные мнения о веснушках. Девчонки, а вы знаете, что про людей, у которых есть веснушки, говорят, что их поцеловало солнце? Раньше страницы модных журналов пестрели советами о том, как же вывести эти пятнышки. Сегодня считается, что если у тебя есть веснушки, то ты в тренде. Ну а если нет, то к твоим услугам большой ассортимент косметических средств! И мы такую моду от души поддерживаем. Девчонки, гордитесь своей внешностью, всеми ее особенностями. Не прячьте свои веснушки, родинки, курносые носы и кудри. Каждая из вас — индивидуальность!

С научной точки зрения веснушки — это небольшие пигментные высыпания на лице, руках и теле. Это — генетическое явление. В теплые месяцы веснушки имеют тенденцию становиться темнее из-за воздействия ультрафиолета, а в зимнее время исчезают.

## Что же выбрать?

Сейчас не составит труда выбрать средство, которым будет удобно пользоваться именно тебе. Некоторые визажисты для рисования выбирают бежевый или светло-коричневый карандаш для бровей, губ или глаз. Визажист ультрамодного косметического бренда M.A.C. Мэттью Уильямсон на одном из показов показал, как это правильно делать. Ну а теперь это тренд!

А вот у марки Topshop даже появился специальный карандаш для рисования веснушек «Freckle Pencil». Бьюти-специалисты также советуют обратить внимание на пудру для бровей Smashbox «Brow Tech». Там есть специальный аппликатор, который поможет нарисовать точки нужного размера. А еще в ассортименте «Miami Tattoos» есть переводные тату в виде веснушек разных цветов и форм. В общем, на любой вкус и цвет!

## Как это сделать?

— Вооружись одним из средств, о которых мы писали выше. Важно, чтобы оно подходило тебе по тону: было бежевое или светло-коричневое.

— Если ты хочешь сделать веснушки более яркими, рисуй их после нанесения тонального средства.

— Точки должны быть разного размера и располагаться на лице хаотично.

— Чтобы их вид был более естественным, после нанесения прижми «веснушки» спонжем для макияжа.

## Скажем спасибо и Меган Маркл.

На свою свадьбу она сделала очень легкий и натуральный мейк-ап, благодаря чему ее веснушками любовался весь мир. Все заговорили об «эффекте Меган» и стали подражать ей.

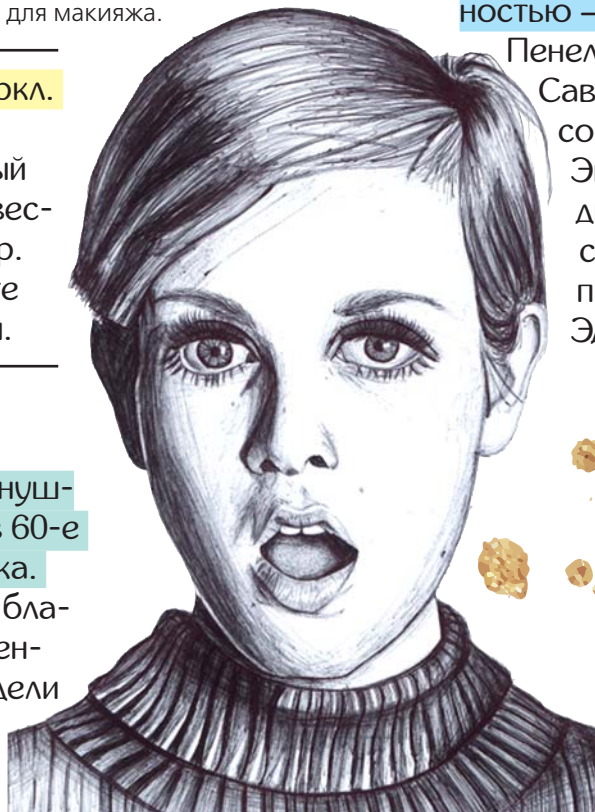
До недавнего времени веснушки могли много рассказать о социальном статусе человека. Только бедняки проводили целый день на солнце, работая на полях. В журналах начала XX столетия публиковали рекламу средств, которые могли помочь избавиться от этих пигментных пятен.



В инстаграме по хэштегу **#fauxfreckles** ты найдешь видео о том, как нарисовать веснушки.

Знаешь, кто и когда впервые выпустил карандаш для веснушек? Это произошло в 1995 году, благодаря дому Chanel. Ну а там и другие косметические гиганты подтянулись.

Среди тех, кто не скрывает веснушки и сделал их своей особенностью — Кайли Дженнер, Пенелопа Крус, Юлия Савичева, Эмма Уотсон, Лили Колинз, Эмма Стоун. А среди представителей сильного пола — принц Гарри, Эдди Редмэйн.



В моду веснушки вошли в 60-е годы XX века. Во многом благодаря легендарной модели Твигги.

Рисунок <https://ru.wikipedia.org/>

Текст **Аглия Борисова**



# Раскрась свою косметичку

**М**ы привыкли следить за модой во всем, что касается одежды, обуви и аксессуаров. Но beauty-индустрия тоже не стоит на месте, развивается. О том, как правильно краситься, выбирать актуальные средства и быть на пике моды, мы тебе с удовольствием расскажем.

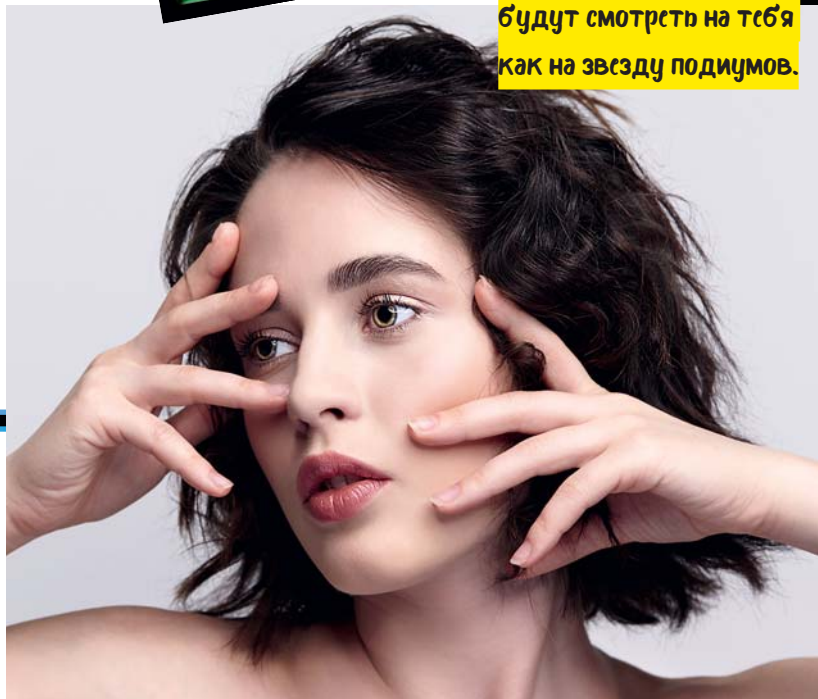
## Макияж без макияжа

Нюдовые средства до сих пор в тренде. Многие beauty-специалисты взяли курс на естественность. Так, что даже если твоя косметичка не пухнет от различных палеток и блесков для губ, не беда. Сейчас модно выглядеть просто и ухоженно, как будто ты только встала с кровати. Ровный тон лица, слегка прокрашенные ресницы, аккуратно оформленные брови, нюдовые губы — вуаля, и ты готова к выходу. Такой макияж всегда будет актуальным и уместным.



## Без правил!

Самое главное, что советуют визажисты, это — пользоваться тем, что тебе нравится. Если ты будешь чувствовать себя комфортно, то и все окружающие будут смотреть на тебя как на звезду подиумов.



## Пусти стрелу в сердце

Стрелки — дело тонкое. Если ты любишь их, то экспериментируй с формой и цветом. Тонкие или широкие, с острыми или закругленными кончиками — а что тебе самой больше нравится? Цвета тоже не бойся. Голубые, зеленые, желтые и даже белые стрелки сейчас на пике популярности.





**Легкая небрежность**

Этот тренд пришел к нам из Азии. Девушки там больше не используют карандаш. Нанеси свою любимую помаду, тинт или блеск в центр губ и тщательно растушуй кистью, чтобы у контура цвет был не так выражен.

**Цветная деталь**

Стилисты всего мира советовали нам одеваться в стиле «колорблок», то есть не бояться использовать несколько ярких цветов в своем образе. Этим понятием теперь пользуются и визажисты. Прежде всего, это касается теней. Выбирай бирюзовый, красный, синий, оранжевый или желтый цвет. А если тебе хочется подчеркнуть нежность своего образа, то к твоим услугам лавандовый, нежно-голубой и светло-розовый. Наноси средство широкими аккуратными мазками.

**Не бойся яркости!**

Хочешь быть в тренде — носи красную, морковную, вишневую или ягодную помаду. У этих цветов богатая палитра, и каждая девушка без труда найдет тот, который подчеркнет тон кожи и задаст правильное настроение любому образу. Тут достаточно будет лишь накрасить ресницы, и все. Ты готова очаровывать и очаровываться.

**Румянец как с мороза**

Не жалея румян для создания модного макияжа. Конечно, помни о правилах нанесения. После того, как ты опустила кисть в тюбик со средством, смахни излишки на руку и только потом наноси на лицо. Но клади румяна теперь на всю щеку поближе к вискам и подальше от носа.





# Будь как Билли

**Б**илли Айлиш сейчас задает тон во всем: в музыке, в манере одеваться, в маникюре, ну и, конечно, в прическе. Поэкспериментировать с волосами в стиле певицы можно при помощи мелков для волос.



## Тебе потребуются:

- мелки для волос;
- перчатки;
- утюжок для волос;
- лак для волос.

## Порядок действий:

- Помой голову без использования кондиционера или бальзама. Иначе краска долго не продержится.
- Перед тем, как приступить к окрашиванию, надень перчатки на руки, а на плечи положи ненужное полотенце.
- Если у тебя темный цвет волос, то лучше немного сбрызни их водой и аккуратно промокни полотенцем.
- Проведи мелком по выбранным прядям волос.
- Просуши голову феном, а чтобы краска лучше держалась, используй еще и утюжок.
- Сбрызни прическу лаком для волос.



Эти средства выпускают в виде обычного твердого или жидкого мела, красящих теней, восковой пастели. Есть варианты в виде туши, ручки и даже расчески. Экспериментируй и выбирай то, что удобно тебе.

Кстати, сразу после окрашивания не спеши расчесываться. Иначе твоя прическа потеряет яркость. В дальнейшем для ухода за волосами используй расческу с редкими зубцами.

Билли не красит кончики волос, а тонирует корни. Особенно нам запомнился ее образ на вручении премии «Оскар» в этом году: она собрала прическу в пучок, выпустив по бокам локоны. Цвет корней был кислотно-зеленый. Мы, конечно, советуем тебе начинать эксперименты с нейтральных оттенков.

Девчонки, если вы хотите попасть на обложку, пришлите свои лучшие фотки и рассказ о себе на адрес [aevseeva@bk.ru](mailto:aevseeva@bk.ru) с пометкой в теме: «Девочка с обложки». Также можно отправить фотографии по почте: 127015, Москва, ул. Новодмитровская, д. 5а, стр.1,

оф. 301А, журнал «Маруся», «Девочка с обложки». Да, не забудьте указать свой e-mail (если есть), домашний телефон или мобильный родителей — чтобы мы могли связаться с ними, если вы пройдете конкурс и будете приглашены на съемку в Москву. Справки по телефону: 8 (495) 787-36-70.

# Арина Егоркина

## «Люблю слушать музыку и мечтать»

**Н**аша апрельская «Девочка с обложки» Арина Егоркина из Обнинска Калужской области. Арина — очень общительный человек, но при этом и наедине с собой ей, похоже, не скучно. Отличный баланс!

### Анкета

**Возраст:** 14 лет.

**Любит:** путешествовать, готовить, слушать музыку, заниматься интерьером в своей комнате.

**Не любит:** рано вставать, болеть, а также когда ее перебивают и когда на улице холодно.

«Я живу в отличной семье. Мама работает в медицинском центре, а папа в полиции. У меня есть старшая сестра и младший брат. Я не представляю свою жизнь без них».

«У меня есть подруга Аня. Когда у меня возникают проблемы, я ей все рассказываю. Она меня понимает и поддерживает как никто другой. В свободное от школы время мы гуляем на улице. Мне приятно заводить новые знакомства с людьми. Я общаюсь и с мальчиками, и с девочками. По характеру я спокойный человек. Люблю слушать музыку и мечтать. Изредка на меня нападают грусть, и мне хочется побыть наедине с собой».

«У меня, как и у всех людей, есть цели и планы на будущее. После окончания школы собираюсь поступить в медицинский университет».

«Не могу сказать, что обожаю школу, но учусь довольно-таки неплохо. Мои любимые предметы — это обществознание, алгебра. С самого детства я ходила на разные кружки. Это народные танцы, современные танцы, фигурное катание, театральная студия. Но, к сожалению, я себя ни в чем не нашла».





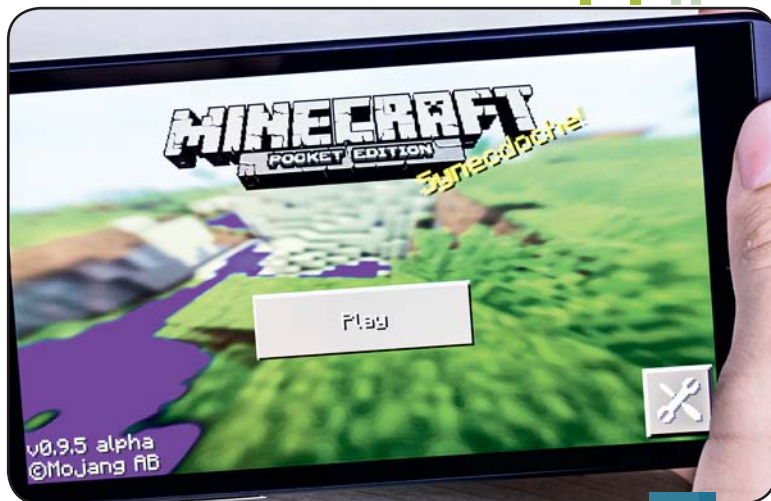
# Кто в телефоне живет

**М**ы с удовольствием продолжаем знакомить тебя с самыми лучшими играми. В этот раз поговорим о тех, что можно быстро установить на свой смартфон, причем неважно, на какой операционной системе он у тебя работает.

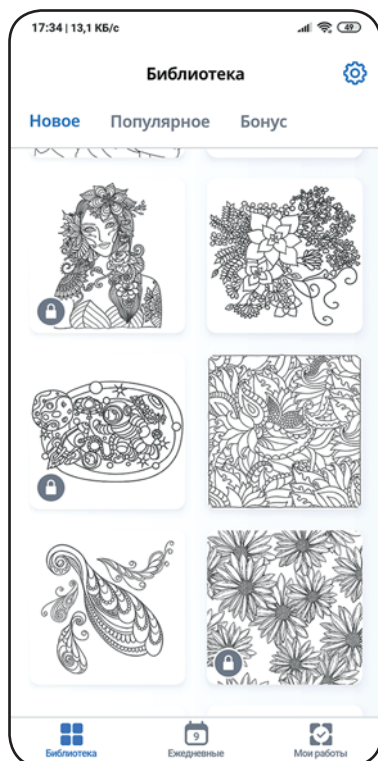
**Приложения доступны для скачивания и в App Store и в Google Play.**

## Minecraft

Только ленивый не слышал про этот легендарный симулятор, в который играет вот уже несколько поколений пользователей. Создавай свой мир — для этого в твоём арсенале есть кубики и блоки, из которых ты можешь построить все, что твоей душе угодно: жилище, орудия труда. Процесс может настолько тебя увлечь, что ты забудешь обо всем на свете, поэтому выдели себе некоторое время, которое ты можешь посвятить этому занятию, и не превышай его. И обязательно делай перерывы в игре!



Главный герой попадает в мир, где ничего нет. Его задача — обеспечить себя самым необходимым. Это отлично прокачает логику, находчивость и творческие способности.



## Chamy

У тебя сейчас непростое время: конец года, подготовка к экзаменам, домашние задания никто не отменял, а еще надо убратись в комнате, посуду помыть... Чтобы быстро расслабиться, психологи советуют выполнять какое-то монотонное, повторяющееся действие. И раскраска тут подойдет как нельзя кстати. Конечно, дома удобнее будет работать с печатной версией, ну а в дороге у тебя всегда под рукой смартфон. Ты также можешь поделиться своей картинкой с друзьями и выслушать от них множество комплиментов. Это тоже улучшит настроение и скажется на твоём психологическом состоянии!

Первую раскраску-антистресс еще в 2012 году создала художница Джоана Бэсфорд.

# Твоя волшебная сила

**Х**очешь узнать, какими суперспособностями ты обладаешь? Сейчас мы это выясним!

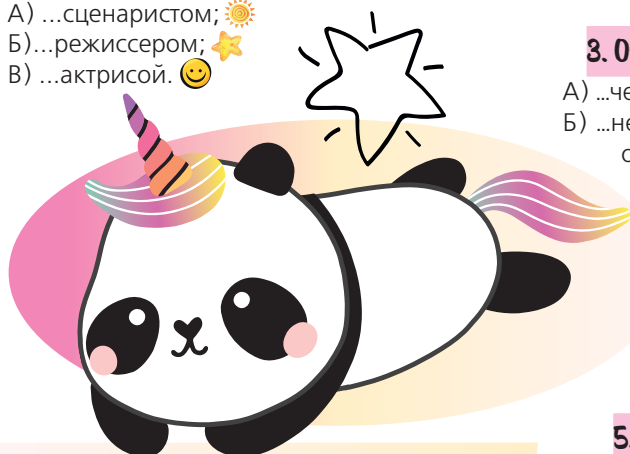
## 1. Ты уже знаешь, какую профессию собираешься получить?

- А) «Ну конечно»; ★
- Б) «Ой нет, вообще не представляю!»; ☺
- В) «Хочу попробовать свои силы в разных областях, получить больше информации, а потом уж определиться». ☀

## 2. Если бы ты принимала участие в школьном спектакле,

то была бы...

- А) ...сценаристом; ☀
- Б) ...режиссером; ★
- В) ...актрисой. ☺



**Каких значков у тебя больше? Похоже, ты просто вылитая...**

**Больше** ★. Рей из «Звездных войн». Твоя сила — в целеустремленности и настойчивости. Какими бы талантами ты ни обладала, ты обязательно их разовьешь — и ни одной благоприятной возможности не упустить. Ты точно знаешь, чего хочешь, и движешься в нужном направлении. Уж если задумаешь стать джедаем, то всю галактику перевернешь, а своего добьешься!

**Больше** ☀. Лира Белаква из «Темных начал». Твоя сила — в интуиции и логике. Как Лира сопоставляла символы на своем золотом компасе и догадывалась, что они означают, так и ты анализируешь факты и делаешь правильные выводы, умеешь понимать тайные причины чужих поступков, находить нужные слова в общении как с близкими, так и с незнакомыми людьми.



## 3. Очень неприятно, когда кто-то говорит, что ты...

- А) ...чего-то не сможешь или не поймешь; ★
- Б) ...не права насчет какого-то человека, если у тебя сложилось о нем определенное мнение; ☀
- В) ...должна вести себя «как все», не выделяться. ☺

## 4. С подругами в кафе ты обсуждаешь...

- А) ...мальчиков, фильмы, книжки: это интересно всем; ☀
- Б) ...новости — от модных диет до очередного фильтра в инстаграме: чужой опыт может пригодиться; ★
- В) ...то, что происходит в твоей жизни: совет никогда не помешает, самой иногда разобраться трудно. ☺

## 5. Учительница занизила тебе оценку. Ты...

- А) ...уже видишь ее в роли главной злодейки в твоём будущем романе или комиксе — ее ждет плачевный финал; ☺
- Б) ...в следующий раз постараться сделать так, чтобы к тебе невозможно было придраться; ☀
- В) ...будешь отстаивать свое мнение, привлечешь родителей: справедливость должна восторжествовать. ★

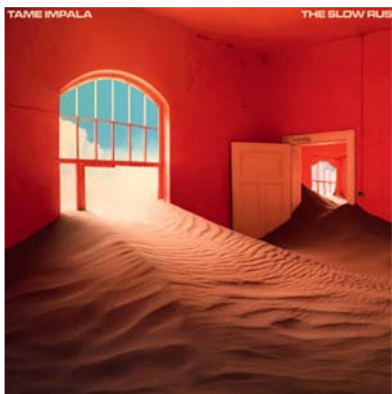
## 6. Тебе нравятся сюрпризы?

- А) «Само собой! Без них неинтересно!» ☺
- Б) «Не особенно»; ★
- В) «Ну... зависит — от кого!» ☀

**Больше** ☺. Принцесса Цири из «Ведьмака». Твоя сила — в спонтанности и непредсказуемости, а также в неумейной энергии. Да, на первый взгляд может показаться, что ты — воплощение хаоса. Ты сама пока не очень понимаешь, на что способна и чего жаждешь добиться в жизни. Зато ты открыта для новых впечатлений и мыслишь нестандартно!







## The Slow Rush. «Tame Impala»

**Жанр:** Psychedelic Rock

Новый альбом от австралийской группы, созданной Кевином Паркером, с очень необычным и узнаваемым звучанием. Кевин — продюсер, который мастерски уравнивает психоделичный звук 70-х с современными тенденциями.

На новом альбоме он по-прежнему миксует диско, фанк и трип-хоп биты, обрамляя их теплыми синтезаторами с винтажным звуком и легкими мелодиями. При всем многообразии музыкальных инструментов, создающих ощущение работы большого количества музыкантов, на пластинке указано: «Вся музыка написана, исполнена и смикширована Кевином Паркером». Это идеальный альбом для того, чтобы, например, перед сном надеть наушники и погрузиться в густую атмосферу путешествия.

**Главные треки:** «Instant Destiny», «Borderline», «Breathe Deeper».

## Beach Bunny. «Honeymoon»

**Жанр:** Indie-pop

Дебютный альбом от группы Лили Трифилио. Это честная и полная музыкального изобилия пластинка, которую можно сравнить с альбомом Доры.

«Honeymoon» станет настоящим подарком для любителей гаражной поп-музыки. Альбом — это взрыв позитивной инди-поп-музыки, который для середины весны звучит даже чересчур тепло и полетному, но с другой стороны именно этого нам и не хватает после долгой зимы. Лили поет о преодолении неуверенности в себе и одиночестве, любви и юношеской беззаботности.

Beach Bunny создали универсальный альбом, независимо от того, какого ты возраста, являешься ли эмо-панком, поклонником инди-рока или вообще любишь зависать в TikTok. «Honeymoon» полон гимнов для разочаровавшихся или, наоборот, пребывающих в хорошем настроении. А песни можно кричать и на концерте, и перед смартфоном!

**Главные треки:** «Promises», «April», «Dream boy», «Colorblind».



У бэнда есть свой инстаграм  
**@beachbunnymusic**





Над диском Селены трудился также Финнеас О'Коннелл, брат Билли Айлиш.

*Rare*  
SELENA GOMEZ

## Selena Gomez. «Rare»

**Жанр:** Pop

Это третий студийный альбом от американской певицы. За несколько лет, прошедших после выхода предыдущего диска («Revival» 2015 года), певица пережила серьезные проблемы со здоровьем и болезненное расставание с Джастином Бибером. Поэтому очень здорово видеть, что она снова заявляет о себе, как о поп-звезде высшей лиги. Лирически почти каждая песня на альбоме учит любви и принятию себя, вере в свои силы, говорит о триумфе над трудностями и ненавистниками.

У Селены получился альбом об освобождении и поиске собственного пути. И звучит она увереннее и смелее, чем когда-либо. Времена, возможно, были трудными, но она достойно прошла этот путь и теперь готова поднять свою музыку на следующий уровень. Это пластинка поп-звезды, которая твердо решила подняться даже выше, чем она была.

**Главные треки:** «A Sweeter Place», «Kinda Crazy», «Fun», «Lose You To Love Me».

«В этом альбоме будет «меньше танцев», но больше стихов, которые расскажут о моих самых потаенных переживаниях».

## Halsey. «Manic»

**Жанр:** Pop

Halsey всего 25 лет, а музыку пишет она с 17. «Manic» — это автобиографический альбом-портрет о молодой душе, жаждущей своей доли любви и нежности в этом сложном и порой враждебном мире. Это очень личная пластинка, демонстрирующая тоску и сильный характер певицы. А с музыкальной точки зрения его можно назвать диском в обертке из разнообразных стилей. В нем соединились разные эмоции, жанры, инструменты. Это универсальное и цельное произведение искусства.

**Главные треки:** «Without Me», «Graveyard», «929».

У Halsey есть татуировка. Это — спичка, а пламя над ней разгорится тогда, когда девушка полностью раскроет свой потенциал.

**Загляни в наши аккаунты:**

✓ @marusia insta  
✓ vk.com/magazine\_marusia  
✓ facebook.com/magazinemarusia

Расскажи о музыке, которая нравится тебе!





# «Кролик Питер 2»: побег из рая



**В**есной на экраны выйдет веселый фильм «Кролик Питер 2». Это не что иное, как продолжение истории про кролика Питера и его семью, что демонстрировалась на широком экране два года назад.

**Peter Rabbit 2: The Runaway**

**Режиссер:** Уилл Глак

**В ролях:** Донал Глисон, Роуз Бирн, Флопси, Мопси, Мягкий хвост и другие жители кроличьей деревни

**Жанр:** побег из рая

## Первая история кинокролика

Итак, в первой ленте Питер вместе со своими соседями — ежиком, лисом и братьями-сестрами жил на территории заброшенного дома в английской глубинке. Но, увы, ушлый менеджер из Лондона решил построить на этом месте загородный домик. На дачке менеджер возжелал разбить клумбы с цветами (проживание животных, тем более диких, никак не предполагалось). Кроличья семья с такой постановкой вопроса согласиться не могла. И вот между представителем города (Лондон) и деревней (Кроликтаун) разразилась самая настоящая война за место у грядки. Конфликт развивался с переменным успехом. Но тут в качестве миротворца появилась молодая привлекательная художница. Она очаровала и менеджера из Лондона, и представителей английской фауны. И на грядки Кроликтауна наконец-то снизошло спокойствие.



Создательница всемирно известного персонажа — кролика Питера — английская писательница Беатрис Поттер. В детстве Беатрис нравилось рисовать. Угадайте, кто был ее самыми лучшими натурщиками? Ее питомцы: лягушки, мышки, кролики, ежик и даже мудрый тритон по прозвищу Исаак Ньютон.





У Беатрис Поттер действительно жил кролик по имени Питер. У последнего и в самом деле была особая голубая курточка, в которой его можно увидеть в двух кинофильмах. Именно этот Питер и стал прототипом Питера книжного, далее мультяшного, а теперь вот и киношного.



## Вторая история кинокролика

Наверняка тебе встречались в жизни персонажи, что ни минуты не могут усидеть на месте. У таких особей в голове все время рождаются идеи, как, где и что можно исследовать.

Вот и кролик Питер из таких. Не сиделось ему в огородном раю, где морковки растут повсюду — только лапу протяни. Питер грезил о приключениях, о признании своего таланта, пусть не в мировом, но хотя бы в местном масштабе. Но что можно ожидать от глупинки, где все разговоры сводятся к погоде и видах на будущий урожай? И Питер решает изменить свою судьбу и сбегает в Большой Город. Где, как выясняется, не все так просто, даже для кроликов с активной жизненной позицией.

Старшие представители фауны знают, что Питера в городе ждут не только новые возможности, но и большие опасности. И сами с риском для жизни бросаются в город, чтобы спасти своего неразумного любимца от неприятностей.

Текст Киномеханик

За помощь в подготовке материала благодарим  
WALT DISNEY STUDIOS SONY PICTURES RELEASING





## Мэттью Дж. Гилберт. «Средняя школа Хокинса. Волчат. Старшая школа Хокинса: выпускной альбом, 1985»

В аннотации к этому произведению значится, что это — книга-перевертыш. И вот почему: ее можно читать хоть с первой обложки до последней, хоть с последней до первой.

Герои этого необычного «выпускного альбома» 1985 года хорошо известны тем, кто смотрел сериал **«Stranger Things»** («Очень странные дела»). Это неразлучная четверка друзей — Уилл Байерс, Лукас Синклер,

### Любимые фильмы «Волчат» из средней школы:

- 🐾 «Охотники за привидениями»
- 🐾 «Гремлины»
- 🐾 «Месть придурков»
- 🐾 «Клуб «Завтрак»
- 🐾 «Терминатор»

### Любимые фильмы «Тигров» из старшей школы:

- 🐾 «Свободные»
- 🐾 «Пурпурный дождь»
- 🐾 «Брейк-данс»
- 🐾 «Карате-пацан»
- 🐾 «Зрительный поиск»

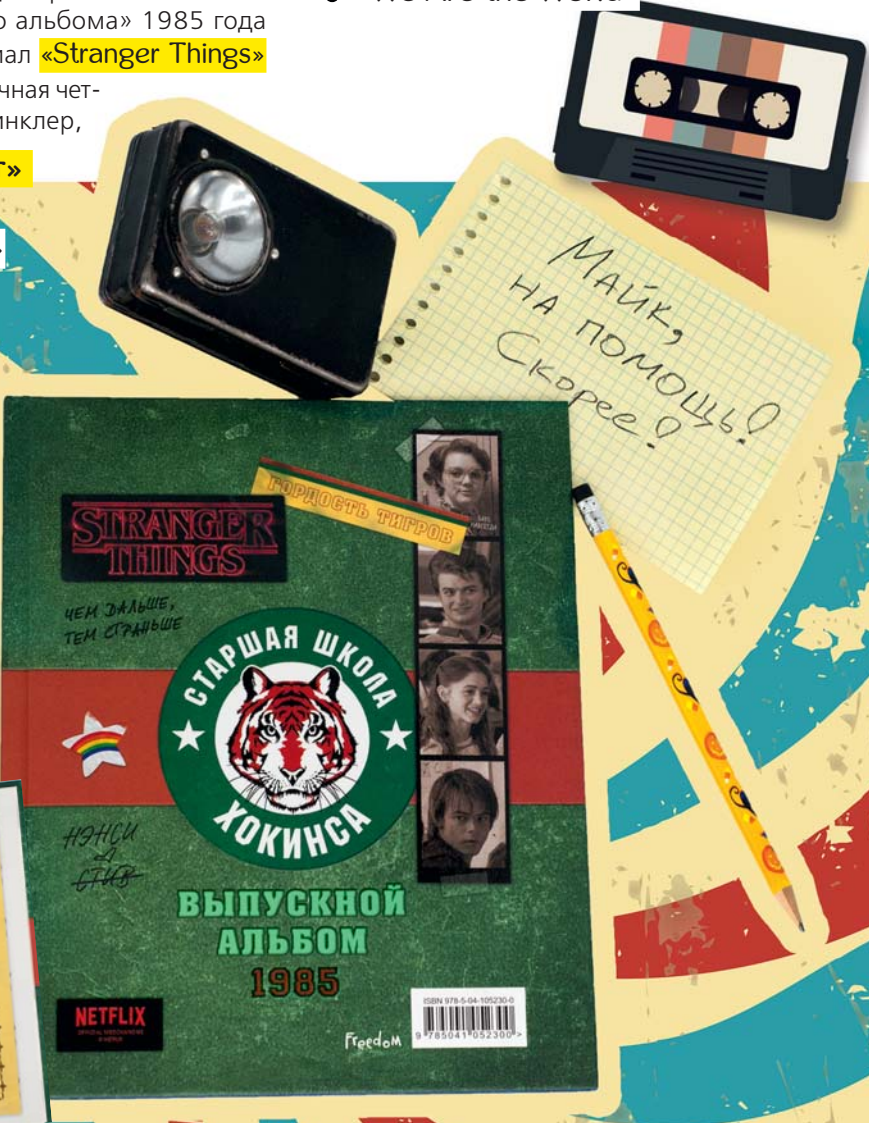
### Что слушали школьники в 1985 году:

- ✓ Prince «Let's Go Crazy»
- ✓ Van Halen «Jump»
- ✓ Don Henley «Boys of Summer»
- ✓ Cyndi Lauper «Time After Time»
- ✓ «We Are the World»



### Вещи must have 80-х годов прошлого века:

- ✓ Джинсовые куртки
- ✓ Кассетные магнитофоны
- ✓ Напульсники
- ✓ Мокасины
- ✓ Видеокассеты



Майк Уилер, Дастин Хендерсон. И примкнувшая к ним звезда скейтбординга — Максин Мэйфилд. А также загадочная Одиннадцатая — странная девочка, что появилась в жизни учеников школы Хокинса и вместе с ними помогала отразить атаку страшного чудовища, что рвалось в наш мир из другого измерения.

С другой стороны, навстречу среднешкольникам сверстаны страницы альбома Ненси Уилер, выпускницы старшей школы. В нем можно встретить фотографии ее друзей и даже врагов: красавчика Стива Харрингтона, загадочного фотографа Джонатана Байерса, парня с несчастной судьбой Билли Харгроува. А еще тут есть страницы, посвященные учителям школы, ведущему радиоклуба и даже... поварихе.



## Екатерина Мурашова. «Дом за радугой»

В мире, где живут Дим, Саша и Эля, нет бедности, тревог и страданий. Все ушли в сеть, ведь там есть все, что нужно для счастья. Ойкумет и инфочипы позволяют создать любую реальность. Никто не спрашивает: от чего или от кого зависит наш выбор? Мы ли хозяева своей жизни — или нами управляют? Если да, то кто и зачем? И что будет, если кто-то начнет задавать эти неудобные вопросы?

**Екатерина Мурашова не только писатель,** но и психолог. Она автор повестей «Гвардия тревоги», «Класс коррекции» (обе отмечены премией «Заветная мечта») и книг по детской психологии.

## «История России в комиксах»

Летопись русского государства с IX века и до наших дней в виде комиксов... А почему бы и нет, собственно? Настоящая, а не вымышленная история — это сплошные интриги и загадки, войны за престол и масштабные битвы, противостояние ярких личностей и героизм целого народа. Чем не материал для увлекательного графического романа? Заодно и запоминается все лучше. Так что пятерки на уроках будут обеспечены ;)

**Кстати, комикс, как жанр, существует в России очень давно.** Назывался

он «лубок». Среди лубочных произведений были настоящие хиты, такие как «Сказка о Еруслане Лазаревиче».

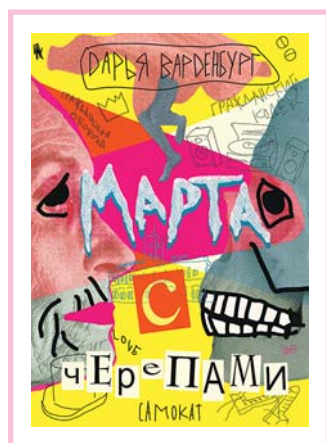


## Дарья Варденбург. «Марта с черепами»

Официальные аннотации этой книги сообщают: шестнадцатилетняя Марта не собирается жить по чужим правилам. В новой школе ей кажется, что извилины в ее мозгу все гуще зарастают плесенью: очень уж скучно все и тоскливо. Так что конкурс танцев — как раз то, что нужно, чтобы развеяться. Ох, не знают учителя, что она задумала!

**Дарья Варденбург принимала участие**

в 25 парусных гонках, ходила на дырявом надувном катарамане по Белому морю, в одиночку ездила на мопеде по Намибии... Сама понимаешь, от такого автора следует ожидать необычных книг...





## Способы получать журнал на дом и не пропустить ни одного номера.

### Способ первый:

**Шаг 1.** Вырежи бланк подписки из нашего журнала и заполни его. Отметь период подписки и количество журналов, которое тебе нужно. Не забудь указать свой адрес, а также фамилию и инициалы.

**Шаг 2.** Отправляйся в ближайшее почтовое отделение.

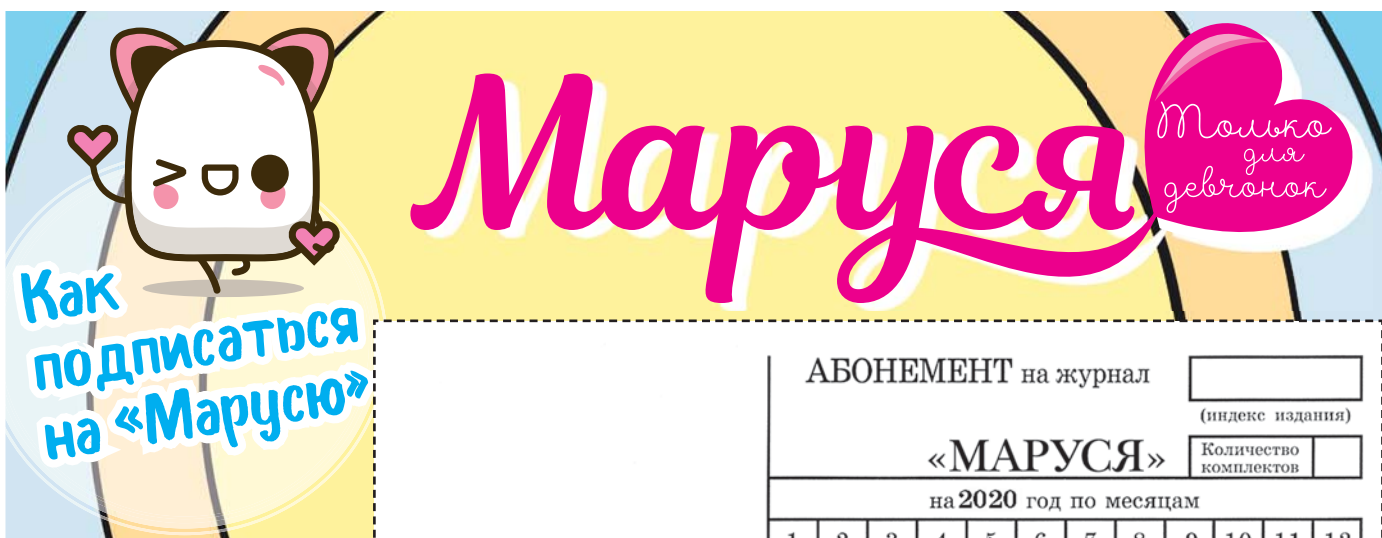
**Шаг 3.** В самом верху квитка найди графу «Индекс издания». **Индекс «Маруси» в каталоге**

**«Подписные издания» — П2283.**

**Шаг 4.** Оплати подписку в окошке на почте.

**Шаг 5.** Жди новый номер «Маруси» в своем почтовом ящике каждый месяц.

**Если тебе что-то непонятно, не стесняйся уточнить информацию у сотрудника Почты России.**



### Способ второй:

**Шаг 1.** Ты можешь оформить подписку на журнал, не выходя из дома! Для этого тебе нужен только компьютер с выходом в интернет.

**Шаг 2.** Зайди на сайт <https://podpiska.pochta.ru/> Выбери свой регион проживания.

**Шаг 3.** В строке поиска набери название журнала — «Маруся».

**Шаг 4.** Выбери способ доставки, напиши свой адрес, а также фамилию с инициалами, отметь период подписки.

**Шаг 5.** Попроси родителей оплатить заказ банковской картой и получай «Марусю» каждый месяц.

АБОНЕМЕНТ на журнал													
												(индекс издания)	
«МАРУСЯ»												Количество комплектов	
на 2020 год по месяцам													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Куда													
(почтовый индекс)												(адрес)	
Кому													
(фамилия, инициалы)													

---

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА													
на журнал													
												(индекс издания)	
«МАРУСЯ»													
Стоимость		подписки		руб.		коп.		Количество комплектов					
		пере-адресовки		руб.		коп.							
на 2020 год по месяцам													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Куда													
(почтовый индекс)												(адрес)	
Кому													
(фамилия, инициалы)													

# «Маруся» в сети



www.marusia.ru



Ты знаешь  
о том, что  
«Маруся»  
есть еще  
и в интернете?



У нас есть сайт, где ты можешь  
прочитать избранные статьи  
из каждого нового выпуска.  
Там мы запустили новые  
рубрики, где ты можешь  
посмотреть самые ин-  
тересные кинотрейлеры,  
а также узнать последние  
новости из мира шоу-бизнеса,  
спорта, моды.



Online  
МАРУСЯ

Еженедельное мобильное приложение «Online Маруся»  
переехало на страницы аккаунта нашего журнала в Facebook.

## Мы есть в социальных сетях:

Найди нашу страничку на  
**Фейсбуке**, набрав  
в поиске – журнал «Маруся».

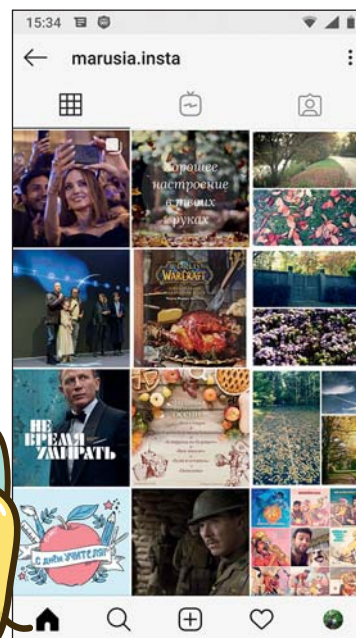
**ВКонтакте** у нас самая многочисленная  
группа друзей, которые не только  
участвуют в создаваемых нами дискус-  
сиях, но и сами организуют опросы, знако-  
мятся и участвуют в наших конкурсах.

Так что подписывайся  
на печатную версию  
журнала и не упusti  
самое интересное  
от «Маруси» в сети.

Ну а подписчики странички

**@marusia insta**

всегда в курсе последних  
новостей из жизни редак-  
ции, а еще они вооружены  
модными и бьюти-  
советами, знают все  
о новинках в мире кино,  
искусства, моды, игр  
и просто любуются краси-  
выми картинками.



«Маруся» – это целый мир!



# Маруся

Мамка  
для  
девушек





≧Селена Гомес≦



# Битва за дворец

75 лет  
ПОБЕДЫ



«Без воды, без еды и без света,  
От рассвета и вновь до рассвета  
Четко помня: ни шагу назад,  
Выживал, как умел, Ленинград».

(Л. Фогель. «Памяти павших».)

**Санкт-Петербург — один из самых красивых городов мира, культурная столица, город на Неве, северная Венеция — какими только эпитетами его не одаривают. Страшно представить, что во время войны пережили его жители. Гитлеровцы планировали стереть город с лица земли. 872 дня блокады (с 8 сентября 1941 года по 27 января 1944 года) — самые страшные страницы в его истории. А некоторые пригороды были захвачены немецкими войсками и уничтожены. Но бесстрашие, любовь к своей родной земле помогли восстановить те сокровища, которыми в наши дни любитесь весь мир.**

## Жемчужина северной Венеции

Своим появлением Павловск обязан императрице Екатерине Великой, которая приезжала сюда охотиться из Царского Села. Тут выстроили два домика — Крик и Крак, и оба до наших дней не сохранились. А вот 12 декабря 1777 года 101 пушечный выстрел оповестил империю, что у Павла Петровича и Марии Федоровны родился наследник — будущий император Александр I. Екатерина в честь этого события подарила сыну и невестке

землю вдоль реки Славянки и две деревни с 117 «лицами обоего пола». Так появляется Павловск.

Закипела стройка. История сохранила для нас имя Аверьяна Семенова. Это дотошный приказчик, который выбирал исключительно качественные материалы. Чуть что не по нему — отправлял товар обратно поставщику. В итоге в лексикон петербуржцев вошло выражение «Аверьяновы покупки». Через год были возведены два деревянных дворца — Паулюст (нем. — «утеха Павла») и Мариенталь (нем. — «долина Марии»). Впоследствии на их месте и появились Павловский дворец и крепость Бип. Правда, позже Павел все же больше полюбил Гатчину, зато Павловск всей душой приняла его супругу. После смерти императора в 1801 году она постоянно проживала тут летом.

Это необычайно красивое место. Основную планировку парка определил Чарльз Камерон. Парк

Французский писатель Сен-Мора писал, что Павловский парк отвечает «всем вкусам и всем настроениям души».

Гулять тут любил и Василий Жуковский. Он говорил: «Что шаг, то новая в глазах твоих картина».



Памятник Павлу I перед фасадом дворца — подражание памятнику Людовика XIV перед входом в Версаль.



Во дворце был огромный балльный зал, где публике был представлен «Вальс-фантазия» Глинки. После его многие называли «Павловский вальс». Сюда часто приезжал оркестр под руководством Штрауса.

### Спасение Павловска

В сентябре 1941 года Павловск оккупировали немцы. И до 24 января 1944 года тут располагались немецкие части. Они вырубили около 70 тысяч деревьев. Конечно, и с ценностями дворца тоже особо не церемонились: что-то разграбили, а при отступлении его и вовсе подожгли. Три дня он горел, и потушить его было невозможно. Кроме того, фашисты заминировали территорию. От некогда великолепного дворца остались руины.

Дворец тогда, в 1944 году, восстанавливать не собирались. Если бы не один человек — директор Павловского музея Анна Ивановна Зеленова. Она тогда же, в 1944 году, поехала в Москву, и ей, после переговоров на самом высшем уровне, удалось добиться восстановления дворца. Некоторые называли это «подвигом века». Он стал первым возрожденным дворцом-музеем, и именно тут многие реставраторы научились восстанавливать из руин замки, дворцы, парковые ансамбли.

разбит на девять пейзажных зон, и в каждой можно увидеть павильоны, беседки и мосты. Кстати, он признан лучшим пейзажным парком Европы. А еще Мария Федоровна выстроила молочный павильон. В одной его части действительно был коровник. А во второй — роскошная гостиная, где придворные могли утолить жажду, испив из японской фарфоровой вазы парного молока.





Но сначала надо было разобрать завалы. Это помогли делать даже дети. Причем по собственной инициативе. Работы велись 35 лет. Сейчас Павловск находится под охраной ЮНЕСКО. К сожалению, не все экспонаты удалось найти. 30 000 произведений искусства утеряны. Но реставраторам удалось сделать почти невозможное — воссоздать дворец и парк, и не только вернуть их к жизни, но и вдохнуть в них тот уют, который существовал тут при Марии Федоровне. Ведь это самая домашняя, семейная, тихая и непарадная императорская резиденция.

### Как «прятали» Ленинград

Город с первых дней блокады подвергался сильнейшим обстрелам. Соответственно все достопримечательности могли служить немцам ориентиром. Сложнее всего было замаскировать Адмиралтейство, Инженерный замок, Петропавловский и Исаакиевский соборы. Работы выполняли, рискуя жизнью, альпинисты Михаил Бобров, Алоизий Земба, Александра Пригожева, Ольга Фирсова, Михаил Шестаков.

«Разве мы можем допустить, чтобы вместо Павловского дворца, который мы хорошо знали и любили до войны, любили из-за его красоты, навечно теперь остались эти руины как памятник фашистского мракобесия?»

А. И. Зеленова



В Таврическом саду 10 октября 1962 года был установлен Памятник юным героям обороны Ленинграда. Этот монумент напоминает всем нам, что во время войны дети защищали свой город наравне со взрослыми. Они также работали в госпиталях, на заводах, огородах, дежурили на крышах и тушили зажигательные бомбы. Многие школьники получили медали «За оборону Ленинграда». На памятнике есть такие слова: «Мужеству, воле отважных, подвигам их беззаветным, всем пионерам-героям памятник этот воздвигнут, ленинцев юных руками».

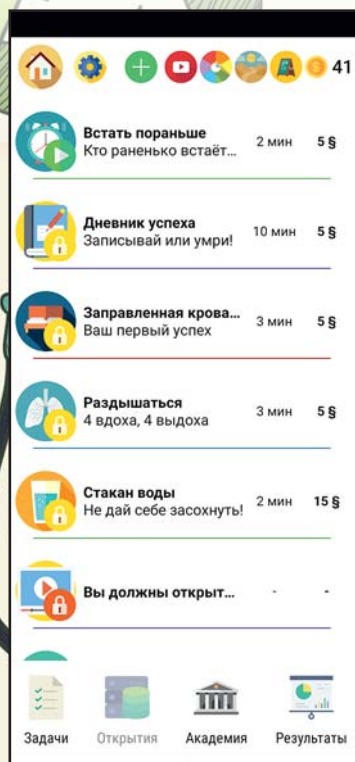
Текст, фото Анастасия Евсеева

# Приложение сил

**Т**ы никогда не задумывалась о таком понятии, как стиль жизни? Ведь он включает в себя не только то, что ты носишь, как ты выглядишь, но и то, как ты живешь, раскрывает твои ценности. Вот и мы нашли для тебя несколько приложений, которые помогут сформировать полезные привычки, показать, что на самом деле важно.

## Сильные утренние привычки

Ты слышала теорию о том, что для того, чтобы то или иное действие вошло в привычку, надо выполнять его 28 дней подряд? К примеру, хочешь приучить себя бегать по утрам или пить стакан воды с лимоном натощак, ну или вставать пораньше даже в выходные? Качай это приложение, тренируй свое терпение и получай монетки за выполнение заданий. Причем твой смартфон будет сам предлагать тебе следовать той или иной привычке, чтобы решить важную для тебя задачу. А еще тут можно следить за своими успехами! И отмечать их вкусной шоколадкой, если, конечно, отказ от сладкого не является твоей следующей целью. :)



## RecycleMap

Ты помнишь такую замечательную цитату из книги Антуана де Сент-Экзюпери «Маленький принц»: «Есть такое твердое правило: встал поутру, умылся, привел себя в порядок — и сразу же приведи в порядок свою планету». «RecycleMap» поможет тебе хотя бы частично следовать ей. Не выбрасывай весь мусор в одном мешке, а хотя бы частично сдай его на переработку. А вот куда — подскажет эта прога. Она даже сможет построить тебе маршрут до точки сбора. Кстати, функционал этого приложения постоянно обновляется, что не может не радовать :)

Текст Таисия Валентинова



# Взрывное шоу

Как порох помогает развлекать людей по всему свету





Считается, что фейерверки были изобретены (вместе с порохом) в Китае аж в XII веке до н. э. Однако само слово «фейерверк» пришло в наш лексикон в конце XVII века из немецкого языка (от Feuer «огонь» и Werk «творение»).



### Остров кочует по миру

500 000 человек со всего мира собрались однажды в Сингапуре. Целью их приезда было не только знакомство с красотами Азии, но и посещение уникального шоу фейерверков.

Зрелище вышло мощным и вызвало отклики людей со всей планеты. Тут уж авторы идеи не оплошали и принялись наводить «мосты дружбы», чтобы экспортировать свое шоу, названное «Звездный остров» («Star Island»), в другие страны мира.

Япония с восторгом подхватила эту идею и провела шоу фейерверков у себя в Токио, в Морском парке Одайбо, и в следующем году — в парке Тоесу Гурури. Устроители праздника поставили себе задачу — задействовать все пять органов чувств зрителя.



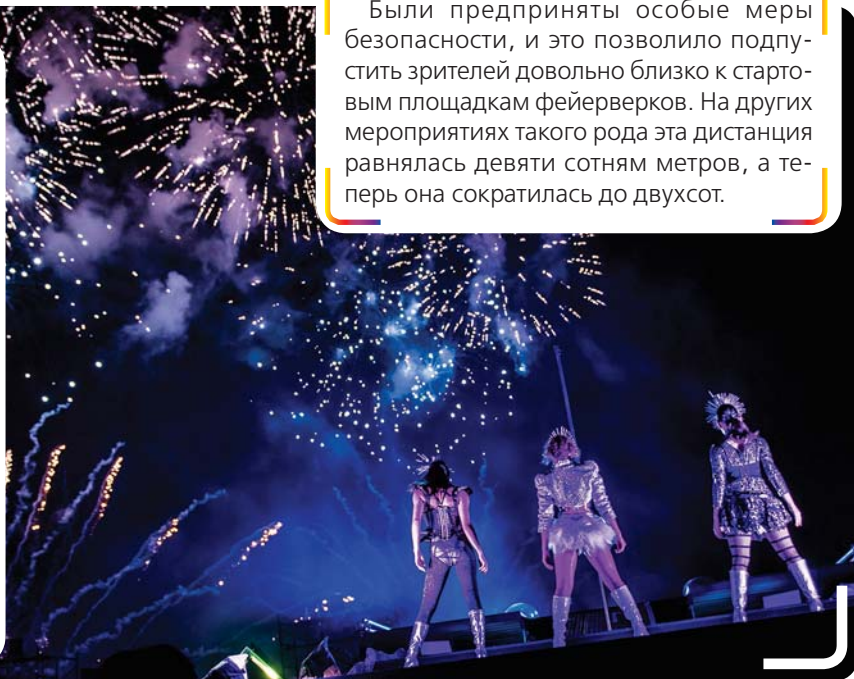
Город Устюг был первым населенным пунктом в России, где был устроен фейерверк. Сие событие произошло в 1674 году.



За визуальные впечатления должны были отвечать невероятные фейерверки. Услаждать слух — особым образом организованный 3D-саундтрек. «Вкус» посетители могли побаловать себе сами — заказав просмотр шоу с площадок «Ужин» и «Барбекю». В воздухе витали запахи сгоревшего пороха и свежего ветерка с Токийского залива. Так было задействовано обоняние. Ну а осязание включало в себя «обнимашки» и «целовашки» романтически настроенных пар.

За самое главное — «цветной огонь в небе» — отвечали компании, которые «собаку съели» на торговле фейерверками по всему миру. В частности, это была компания «Маруго», которую консультировал сенсей такого рода забав — мастер Акио Аоки.

Были предприняты особые меры безопасности, и это позволило подпустить зрителей довольно близко к стартовым площадкам фейерверков. На других мероприятиях такого рода эта дистанция равнялась девяти сотням метров, а теперь она сократилась до двухсот.



**900 000 залпов из 58 установок.** Так 23 сентября 2018 года было отмечено празднование 88-й годовщины основания королевства Саудовская Аравия.



**Царь Петр I** был большим любителем «огненных забав». Фейерверк по случаю его восемнадцатилетия состоял из трех серий по 56 залпов.

**«Фейерверк»** — так называется красивейшая спиральная галактика в созвездии Лебедь.



## Акробаты широкого профиля

Акробаты — неперенный атрибут праздников по всему миру, в том числе и в Японии. Современные акробаты не только делают стойки на руках и выстраивают многоярусные пирамиды из спортсменов. Они также совершают головокружительные прыжки на технологичных девайсах. Жонглируют необычными предметами. Катаются по площадкам, устроившись внутри металлического обруча. Организаторы шоу на «Звездном острове Ханаби» решили привлечь и современных атлетов, которые выступают в экстремальном виде спорта (между прочим, ставшим уже олимпийским) под названием BMX. Возглавлял эту чудо-команду Такахиро Икеда, фристайльщик, обладатель четырех мировых «рекордов Гиннеса» и участник мировых турне цирка Du Soleil.



**Аббревиатура BMX** расшифровывается как **Bicycle Motocross eXtreme**. То есть, экстремальный вид спорта, связанный с вело- и мотооборудованием.



## «Аквамены» и музыканты

Участники группы «Hydro Star» если и катаются на велосипедах, то на водных. Нет, это не те ласточные тазики, сидя в которых надо нажимать ногами на педали. Современные аквабайки — это мощные устройства, скорее похожие на обмундирование солдат, сражающихся с монстрами-кайдзю в фильме «Тихоокеанский рубеж». А уж если ими управляют люди вроде самого известного в Японии «аквамена» Ватару Шимазаки, то глаз от такого выступления не оторвешь...

«За музыку» на шоу отвечали несколько коллективов. Одни из них страстно играли классические композиции на классических же инструментах. Другие — известные в Токио DJ — зажигали на танцполах. Третьи, специалисты по многоканальному звуку, синхронизировали шоу фейерверков с самыми модными хитами.

Текст **Андрей Мухин**

За помощь в подготовке материала благодарим компанию STAR ISLAND – Future HANABI Entertainment



# Диана Костырина:

## «Если не ты, то кто?»

**В** инстаграме томской школьницы Дианы Костыриной ее биография выглядит кратко, но внушительно: «Юная режиссёршита. Снимаю фильмы с 13. Подписала контракт со Стивеном Кингом в 16». Ну и как ей все это удалось?!



— Диана, Вы начали снимать фильмы с 13 лет... а как? Самостоятельно? В какой-то студии?

— Я начала снимать сама абсолютно. Это было после того, как я приехала из лагеря «Орленок». У меня была смена про кино, и там была такая активность! Мы снимали короткометражки. Все помогали, искали локации. Люди были настроены на то, чтобы сделать фильм. А приехав обратно в Томск, я почувствовала себя на каком-то распутии, так как не было такой же движухи, как в лагере. Я поняла, что надо самой формировать команду. Если не ты, то тогда кто это сделает? Под лежащий камень вода не течет. Я начала просто писать сценарии. У меня была такая давняя мечта. Года полтора идею вынашивала, что хочу когда-нибудь снять фильм. И я поняла, что все, надо действовать. И недели за две-три написала полный сценарий и начала в сторис спрашивать у друзей — кто хочет стать актером, кто оператором. Так я вышла на всю мою команду — это 30 человек: операторы, монтаже-

ры, все-все-все. Так получился фильм «Они не меняются». Премьера прошла 8 февраля 2020 года. И это было очень круто.

— Чему для этого надо было научиться?

— Что мне пришлось освоить — это организационные моменты. У молодых режиссеров есть проблема — мы боимся организовать. Любой человек, когда что-то начинает, боится ответственности, боится брать ее на себя. И я очень опасалась, что на каком-то этапе прикрою съемки. Но в конце концов я поняла, что сделаю фильм, пусть это будет сложно. Это позволило мне сделать большой скачок к тому, чтобы подписать контракт со Стивеном Кингом.

— Что полезно знать тем, кто мечтает стать режиссером?

— Надо не бояться, а делать. Моя позиция — лучше не пытаться сразу снять шедевр, чтобы он по всем понятиям был идеальным. Лучше пробовать, где-то ошибаться. Я первый фильм снимала, не зная, что есть курсы по режиссуре, какие-то правила. Думала, что кино — это искусство, и я буду снимать так, как считаю нужным, не смотря ни на кого. А потом, когда смотрела готовый фильм, уже имея какую-то теоретическую базу, я поняла, что снимала по правилам кино, даже не зная их. Это было как-то интуитивно. Самое главное — пробуйте, не бойтесь, учитесь на своих ошибках. В режиссуре опыт — самое важное.

— Чему учиться, куда податься, если до института еще далеко? С какими неожиданностями придется столкнуться?

— В каждом городе есть кружки, киноклубы. Их очень много, они не распиаренные, но они есть. А если и нет, то надо просто самому формировать команду. Это даже круче, так как ты сам все контролируешь. Придется столкнуться с тем, что будет сложно,

Странички Дианы в инстаграме и ВКонтакте:

[https://www.instagram.com/kost\\_di/](https://www.instagram.com/kost_di/)

<https://vk.com/id162462868>

В феврале Диана приобрела права на съемки короткометражки по рассказу Стивена Кинга «Женщина в комнате»... всего за один доллар – в рамках проекта Dollar Baby. «Король ужасов» щедро даст разрешение студентам, начинающим режиссерам и театральным продюсерам адаптировать для экрана или сцены выбранную ими короткую историю из списка, предложенного на его сайте <https://stephenking.com/dollarbabies.php>. Нужно просто отправить заявку через специальную форму. Так Диана и сделала, приложив ссылку на свой инстаграм, на работы, которые она снимала. Ответ пришел уже через несколько часов, а после прислали контракт.

очень много, о чем придется заботиться. Думаешь — о господи, еще тут надо то, тут надо это. Груз обязанностей на первом этапе пугает, но постепенно ты понимаешь, что ничего страшного в этом нет. Ты набираешься опыта и идешь дальше.

— После заключения контракта со Стивеном Кингом, наверное, куча предложений от тех, кто хочет принять участие в создании фильма. Как будете набирать команду?

— После того как я подписала контракт, мне приходят заявки от желающих стать актером, звукооператором, монтажером. Люди заинтересованы в проекте, и мы готовы брать их в команду. Человек десять уже есть, они прислали очень качественные работы. У меня ВКонтакте проходит конкурс, кстати. Могут подать заявку не только актеры, но и художники, операторы, гримеры. Также у нас сейчас запущен краудфандинг на сайте планета.ру (ссылки есть у меня в инстаграме и ВКонтакте). Мы собираем деньги. Без бюджета проект сложно будет закончить.

— Что в принципе нужно будет для съемок?

— Надо найти актеров, оборудование и локацию, все оплатить. Ну, и постпродакшн — понадобится оборудование для монтажа. Это, как минимум, сильный компьютер, а может, даже помощь человека, который будет

Фильмы, созданные в рамках проекта Dollar Baby, в России можно увидеть на международном кинофестивале Dollar Baby Russia, который проводится с 2013 года в Краснодаре. В этом году он состоится 31 октября. Все эти короткометражки – некоммерческие, так что в широкий прокат не поступают.



Стивен Кинг

Кстати, в этом году еще одна школьница – 16-летняя Марина Калачева из Северодвинска – тоже подписала договор Dollar Baby, получив права на экранизацию рассказа Кинга «Мужчина, который любил цветы». Так что все возможно :)

монтировать уже финальный вариант. Я, конечно, обладаю навыками монтажа и сама монтирую свои фильмы, но для фестиваля нужно будет вставлять небольшие спецэффекты. Для этого надо нанять специалиста.

— Вот фильм готов, а что дальше? Его можно будет выложить где-то? Или он предназначен только для фестиваля Dollar Baby?

— После того как он выйдет, я буду отправлять фильм на фестиваль. Сам фильм по условиям контракта я, скорее всего, выложить не смогу. А вот трейлер, тизер мы пустим по социальным сетям.

— А что касается других короткометражек: что можно и нужно сделать после съемок, чтобы фильм заметили и посмотрели?

— Любому фильму надо снять качественно, чтобы не стыдно было его выложить, чтобы людям было что обсуждать. А потом уже реклама (платная или бесплатная) в пабликах, у блогеров. А более бюджетно — это то, что более развито в Томске: действовать через друзей, просить их делать репосты, писать в киносообщества. И стараться всеми способами самому показать кино как можно большему количеству людей.

Беседовала Катерина Скобелева



# Уровень уверенности

**О**предели свой уровень стеснительности, пройдя этот тест. Если, конечно, не застесняешься :).

## 1. Как ты думаешь, твоя стеснительность скорее положительная черта, чем отрицательная?

- А) Я совершенно не стеснительная. Меня вообще трудно сбить с толку.
- Б) Думаю, да. Благодаря ей я не попадаю в дурацкие ситуации.
- В) Мне она мешает заводить новые знакомства и показывать, на что я способна.

## 2. В гостях тебе пришлось рассказывать анекдот.

**Ты...**

- А) ...легко справляешься с этой ситуацией. У тебя всегда есть в запасе парочка историй и шуток.
- Б) ... в конце концов соглашаешься, но чувствуешь себя не в своей тарелке, пока все не рассмеются.
- В) ... наотрез отказываешься это делать.

## 3. Ты пришла на вечеринку, и вдруг выясняется, что скоро придут еще несколько гостей, с которыми ты пока не знакома. Твоя реакция:

- А) «Как здорово! Обожаю новые знакомства».
- Б) «Ничего страшного. Буду общаться с подружками, новенькие мне не интересны».
- В) «Где моя куртка? Поехала-ка я отсюда».

## 4. Тебе нужно выбрать наряд для важного мероприятия. Твои мысли:

- А) «У меня есть несколько красивых и ярких платьев. Я должна быть в центре внимания».
- Б) «Сначала разведу у своих подружек, что наденут они. Не хочу сильно выделяться».

## Каких букв у тебя набралось больше?

### У тебя больше А.

Тебя нельзя назвать застенчивой девушкой. В компании ты себя чувствуешь, как рыба в воде: шутишь, легко можешь поддержать любую тему разговора и за словом в карман не полезешь. И даже в стрессовой ситуации ты сразу начинаешь думать, как действовать дальше. С самооценкой у тебя все в порядке. Так держать.

### У тебя больше Б.

Тебе бывает не очень комфортно в компаниях. Из-за этого ты предпочитаешь держаться в стороне. Но согласишься, тем самым ты загоняешь себя в строгие рамки



В) «Всегда есть беспроигрышное сочетание — черный низ и белый верх».

## 5. Известно, что автор лучшего школьного проекта поедет представлять его аудитории в Москве. Ты будешь участвовать в конкурсе?

- А) Конечно! Такой шанс я не упущу. Покажу все, на что способна.
- Б) Немного страшно выступать перед большой аудиторией, но я постараюсь себя преодолеть.
- В) Не думаю, что я выиграю, да и конкуренция огромная. И выступать перед публикой я не готова.

и не даешь незнакомым людям увидеть, какая ты замечательная девчонка. Ты выносишь себе гораздо более строгий приговор, чем другие.

### У тебя больше В.

Твоя стеснительность — настоящая проблема. Из-за нее ты не осмеливаешься делать первый шаг, проявлять себя, знакомиться с интересными людьми. Подумай только — даже на учебе тебе сложно продемонстрировать все, на что ты способна. Постарайся не упускать возможности из-за застенчивости.

# Настройка себя



**Д**аже такое прекрасное событие, как первое свидание, может стать причиной огромного стресса. Вопросов много: о чем говорить, что надеть — такие мысли беспокоят всех девушек. Давай подумаем вместе, что можно сделать, чтобы правильно настроиться на встречу и не испортить себе день.

## Перезагрузка

Всем знакомо это нервное ощущение перед романтической встречей. Ты не можешь выкинуть из головы мысли о том, как все пройдет. Расслабься и отбрось все эти думы. Налей чашку ароматного чая или какао, включи приятную музыку, просто закрой глаза, подыши ровно и помечтай о том, как все пройдет. Ну а потом вперед!



## Влюбись в себя

Психологи советуют всегда выглядеть так, как будто у тебя намечается важная встреча или свидание. Ведь и Никита из параллельного может совершенно неожиданно позвать тебя в кино после уроков. Неожиданности случаются, и если твоё платье будет чистым, выглаженным, волосы опрятно уложенными, ну а еще и любимые аксессуары будут при тебе, то тебя врасплох никто не застанет. Да и потом, у тебя каждый день проходит самое важное свидание — с самой собой. Неужто это не будет причиной каждый день выглядеть классно?

## Будь готова узнать человека

Порой воображение играет с нами злую шутку. Ты получила заветное приглашение (ну или сама его сделала — почему нет?), и вот уже в твоих мечтах не Леша Ива-

нов, а принц на белом коне, который, как минимум, готов победить дракона ради тебя. Ну а на самом деле парень может быть хорошим, но вполне обычным мальчиком. И вот ты уже и не думаешь о второй встрече. Постарайся заранее не придумывать сказочный образ. Дай Леше возможность раскрыться, а себе — узнать его получше. Вот увидишь — у него будет много других талантов и хороших черт.

«У вас не будет второго шанса произвести первое впечатление».

Коко Шанель

Текст Анастасия Евсеева





# Если твое сердце разбито



**Р**асставание — это всегда тяжело. Особенно для того, кто не являлся инициатором разрыва. В такой ситуации можно запросто впасть в депрессию. Но долго там находиться опасно. Нужно потихоньку выбираться. Шаг за шагом.

## Шаг первый: дай выход эмоциям

Хочется плакать — плачь. Хочется кричать — кричи (только не очень громко, чтобы соседи за стеной не испугались). Сейчас ты переживаешь самую настоящую трагедию и имеешь полное право погрузиться и пострадать как следует. И не слушай тех, кто советует не принимать все близко к сердцу. Они даже представить себе не могут, что творится у тебя на душе. Поэтому не прячь боль в себе. Пусть она выходит вместе со слезами. Потом станет легче, вот увидишь.

## Шаг второй: позволь себе выговориться

Попроси подругу стать на время твоим личным психологом. Жалуйся ей на своего бывшего, рассказывай, как тебе плохо и как сильно ты на него сердись. Подруге даже не обязательно давать тебе советы. Пусть просто слушает и сопереживает. Этого будет достаточно. Только постарайся не посвящать ее в неловкие истории, выставляющие твоего парня с пометкой «экс» в неприглядном свете. Все-таки ты любила этого человека. И потом, если когда-нибудь между вами вновь вспыхнут чувства, тебе будет крайне неловко и перед ним, и перед подругой.

## Шаг третий: напиши бывшему письмо

Если мысленно ты постоянно вступаешь в диалоги с бывшим и чувствуешь, что между вами осталась какая-то недосказанность, напиши ему письмо. «Привет, Вася (Петя, Сигизмунд или как там его?)», а дальше всю правду о своих чувствах, переживаниях и эмоциях. Перечитай послание, выдохни и... спрячь его в дальний ящик стола или порви на мелкие кусочки. Психологи называют это техникой неотправленного письма. Она позволяет быстро «отвязаться» от себя человека и отпустить его на все четыре стороны.

## Шаг четвертый: релаксируй

Теперь нужно как следует расслабиться. Вместо того, чтобы по вечерам нервно просматривать его странички в соцсетях, заведи ритуал принимать ванну с пышной ароматной пеной под любимые треки. После выпей расслабляющий чай с мятой или слопай кусочек торта (только небольшой, а то через неделю перестанешь помещаться в свою одежду).

## Шаг пятый: найди плюсы

К этому моменту в твою жизнь должен начать возвращаться смысл. Пережив боль разлуки, ты с удивлением для себя обнаружишь, что все случившееся можно воспринимать не только как трагедию, но и как подарок судьбы. Теперь тебе не нужно жертвовать своими желаниями и под кого-то подстраиваться. А потому можно наконец-то заняться любимым хобби, провести больше времени с подружками, пересмотреть любимые фильмы и слушать на репите любимую композицию столько раз, сколько захочется. Сейчас самое подходящее время снова встретиться с самой собой. И не забывай о том, что, хотя нам прошлого немного жаль, лучшее, конечно, впереди!

## Кинотерапия

Прописываем тебе кинотерапию. Эти фильмы помогут отвлечься от своих переживаний и посмеяться или поплакать над чужими проблемами:

«Осторожно! Двери закрываются»;

«Дневник Бриджит Джонс»;

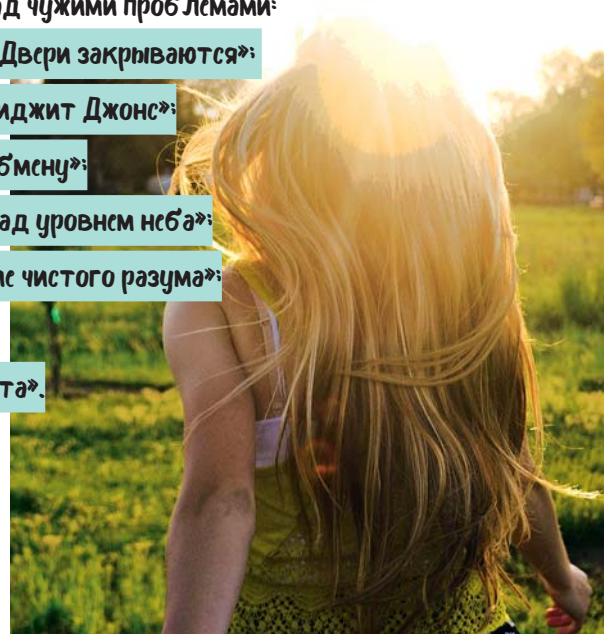
«Отпуск по обмену»;

«Три метра над уровнем неба»;

«Вечное сияние чистого разума»;

«Она»;

«500 дней лета».



## Витамины

Расставание с любимым — это стресс, на который организм реагирует падением иммунитета. Чтобы не подхватить простуду, налегай на свежие овощи и фрукты, особенно те, которые богаты витамином С.

## Чувствуя кожей

Если тебе кажется, что ты испытываешь не только эмоциональную, но и физическую боль, то знай — тебе не кажется. Это на самом деле так. Исследователи из Мичиганского университета выяснили, что, когда «свежеброшенные» влюбленные смотрят на фотографии бывших или даже просто думают о них, в их мозге активизируются зоны, отвечающие за физическую боль.

Текст Екатерина Морева



# Как сделать плохой день лучше



**К**ому как не нам, девочкам, знать, что такое перемены настроения. Но умение управлять своим настроением — важная, порой даже стратегическая, вещь. От настроения зависит, как пройдет твой день, каким он тебе запомнится, какое впечатление ты произведешь на окружающих, будет ли все получаться или, наоборот, валиться из рук.

Итак, если ничего не предвещало, но в середине дня у тебя испортилось настроение и хочется наорать на всех или скрыться дома под любимым одеялом, а на вечер еще столько планов — как быть?

— Попробуй определить причину твоего плохого настроения. Ты можешь обманывать кого угодно, но в глубине души ты, как правило, всегда знаешь, что конкретно тебя расстроило. Важно не игнорировать это событие, а «докопаться» до него.

— Постарайся найти место, где ты можешь ненадолго остаться одна и побыть наедине со своими мыслями. Можно пройтись по любимому маршруту, подышать свежим воздухом.

— Начни мысленно проматывать события дня и выцепи тот момент, после которого все пошло не так. Например, подруга сказала тебе, что у твоего бывшего парня появилась новая девушка, или ты увидела фото одноклассницы в Instagram, где она демонстрирует свою подтянутую фигуру после месяцев тренировок в спортзале, и ты ощутила укол зависти. Когда причина найдена, с ней гораздо легче справиться — проговорить ее, понять, почему это заставляет тебя так реагировать, и решить, как поступить с этим дальше. Учись превращать негатив в конструктив: да, ты сейчас не в лучшей форме, и потому завидуешь фотографиям накачанного пресса. Пусть это станет для тебя стимулом к действию: ведь если смогла она, почему не сможешь ты? Откажись прямо сегодня

«Если вам холодно, то ведите себя теплее...»

Эрих Мария Ремарк,  
писатель



от шоколадки на ужин, а завтра отправляйся на пробежку или начни стоять в планке по вечерам.

— Если в конкретный момент нет времени размышлять, мысленно упакуй обнаруженную проблему в «коробку», и помести ее в голове на дальнюю «полочку», откуда позже ты сможешь ее достать и обдумать или обсудить с человеком, которому ты доверяешь.

Ничто так не портит хорошее настроение, как его отсутствие.

«Настроение — это то, как душа знает прошлое, как чувствует настоящее и как строит будущее».

Владимир Леви,  
психолог



— Иногда очень помогает посмотреть на себя со стороны: представь, что ты смотришь на Землю из окна самолета или из космоса — все кажется маленьким, люди — как точки. У каждого есть свои сложности, но все живут в огромном мире и подчиняются глобальным закономерностям. Проблемы тоже сразу кажутся не такими масштабными и существенными на фоне всего земного шара.

— Если тебе грустно, а поднять настроение надо срочно, включи в плеере веселую музыку. Если поставишь что-то тяжелое или депрессивное, есть риск ухудшить свое состояние и провести в нем ближайшие несколько часов. Бодряя музыка, которая обычно радует тебя, воздействует на твоё

Секрет успеха в жизни — быть всегда в хорошем настроении, самый главный шаг к неудаче — быть заложником своего плохого настроения.

подсознание и настроение автоматически поднимается на несколько градусов.

— Так же работает и улыбка — когда ты улыбаешься, лицевые мышцы сигнализируют мозгу о том, что с тобой происходит что-то хорошее, поэтому избавься от хмурого лица, улыбнись через силу, а настроение подтянется само, вот увидишь.

— Помоги кому-то, кому хуже, чем тебе, или просто тому, кто в конкретный момент нуждается в помощи — так ты переключишься с негатива, а благодарность или улыбка другого человека может, как по волшебству, изменить и твой день, просто попробуй. Удачи!

Текст Елена Купаева, психолог

А вы знаете, жизнь ведь замечательна и удивительна, но только при одном условии... если замечать и удивляться!



Жить надо по-японски — не торописса, не волновасса и улыбасса... :)



# Весна вне расписания

**П**огода какая-то не очень весенняя, а хочется побольше тепла, солнышка и хорошего настроения? Лови пять способов устроить преждевременные майские праздники в отдельно взятой комнате. Твоей, естественно (хотя можешь и поделиться лайфхаками — разрешаем).



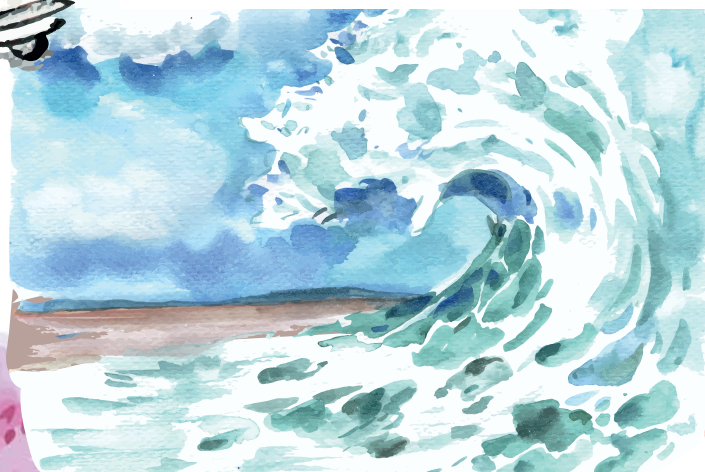
## Идея № 1. Выйди в свет

Если небо серое-пресерое и про-светов на нем прогноз погоды не обещает, придется временно подменить солнышко правильным искусственным освещением. Ведь весна у нас ассоциируется с увеличением светового дня. При покупке лампочек обрати внимание на их индекс цветопередачи. Он обозначается на упаковках как CRI или RA и означает способность человеческого глаза различать цвета под светом данной лампы. Выбирай варианты с RA не ниже 80 (такой индекс у обычной лампы накаливания мощностью 60 Вт), а то и выше. А еще есть так называемая цветовая температура — «холодная» или «теплая». Смотри, что написано на коробочке: тебе подойдет освещение в диапазоне 4000–4500 градусов Кельвина — нейтральное белое, максимально приближенное к естественному дневному.



## Идея № 2. Дух природы

Чтобы, закрыв глаза, представлять себя посреди зеленого луга или на теплом золотистом песке пляжа, используй ароматы для дома с запахами скошенной травы, полевых цветов, морской свежести. Это могут быть спреи, диффузоры, свечи, парфюмы для белья, запрятанные в гардероб или красиво разложенные на прикроватном столике саше.



## Идея № 3. Диета для лета

Нет-нет, мы вовсе не призываем тебя считать калории и прикидывать, влезешь ли ты в прошлогодний купальник. Вот еще! Просто зимой и летом мы питаемся немножко по-разному: в холодное время года соблазн «заесть» плохое настроение чем-то сладким и не очень полезным намного выше, потому что вокруг так темно и промозгло — и надо же себя хоть чем-то порадовать. А мы предлагаем идти от обратного: если питаться так, как в жаркие месяцы, то есть включить в рацион побольше овощей и фруктов, то опять-таки это обманет твой организм и наметит ему, что — ура! — скоро летние каникулы. ;)



#### Идея № 4. Сама садик я садила

Кстати, насчет всякой зелени. Преврати свой подоконник в грядку — пусть на нем примостятся горшочки со всякими травками вроде мяты, базилика и розмарина. И полезно — на кухне потом пригодится (можно отщипывать по листочку и использовать в качестве приправы), и дачное настроение обеспечено. Можно купить уже «взрослое» растение или наборчик для выращивания хоть подсолнуха какого-нибудь, хоть лаванды, хоть рукколы. Да и обычная трава из зоомагазина будет отлично смотреться в симпатичном кашпо — если у тебя есть кошка, она это нововведение тоже оценит. ;)

#### Идея № 5. Стильный текстиль

Сделать и интерьер более весенним проще всего с помощью нового постельного белья — светлого, с цветочными мотивами, из натуральных тканей жизнерадостных, свежих, природных оттенков. Да и тяжелые зимние шторы можно заменить легкими и летящими из хлопка, тонкого льна, тюля или органзы. Другой вариант, потяжелее и поярче — характерные фактуры в стиле «бабушкиного» пледа из вязанных крючком квадратов, подушки и полотенца с таким наивным набивным цветочным рисунком: все это сразу навеивает воспоминания о жарких днях в деревне.

#### Идея № 6. Генеральное убранство

Не забывай: весна — это не только солнышко-ручьи-первоцветы, но еще и традиционная генеральная уборка ;) Да, это не очень романтично, зато ассоциации тоже навеивает правильные. Так что берись разбирать завалы на столе и в шкафу прямо сейчас — и тогда не придется тратить теплые деньки (когда они все-таки настанут!) на всю эту работу. Параллельно можно с чистой совестью послушать несколько выпусков интересного подкаста, аудиокнигу или пару-тройку каких-нибудь бодреньких музыкальных альбомов. А заодно, когда станешь разбирать гардероб, не забудь примерить тот самый купальник. ;)

Текст Катерина КЛАУС



# Подготовка к готовке

**Т**ебе скучно кулинарить? Надо просто окружить себя подходящими аксессуарами — и на кухне сразу станет веселее!

## Тестовое задание

Раскатывать тесто — это, может, не самое интересное занятие. А вот если в процессе на нем появляются красивые завитушки, отпечатки кошачьих лап, привидения, динозавры или даже портрет Дарта Вейдера — это совсем другое дело!

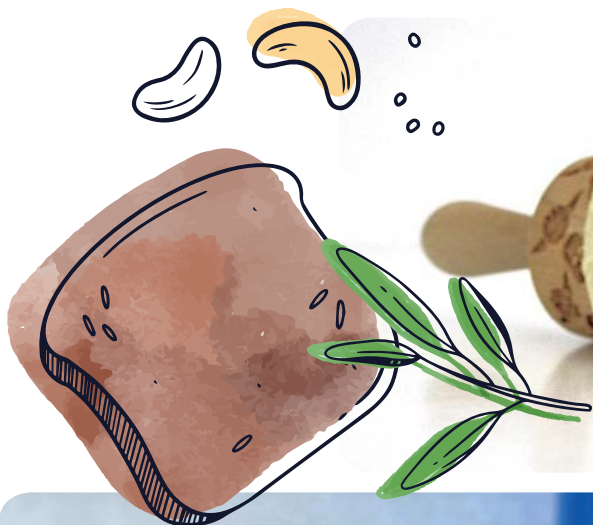


Фото www.valekrollingpins.com

## Разделяй и властвуй

Отделить желтки от белков — это сложно? Даже золотая рыбка с этим справится! А у кита тем временем будет другая задача — он посторожит зубочистки для канапе.



Фото https://peleg-design.com



### Ой, держите меня

Чтобы макароны не рассыпались по всей кухне до того, как попадут в кастрюлю, им не помешает группа поддержки. ;)



Фото <https://doiydesign.com>



Фото [www.genuinefred.com](http://www.genuinefred.com)

### Сливаемся!

Хотя у кита, вообще-то, могут быть и другие профессиональные обязанности: например, он может прикинуться дуршлагом, чтобы помочь тебе слить воду.

### Неразлучное трио

Вилка, ложка и нож вполне могут объединиться, чтобы не занимать слишком много места ни в лотке для столовых приборов, ни в твоём ланч-боксе.



Фото [www.kazial.de](http://www.kazial.de)

### Несси на новом месте

Из темных глубин кастрюли с супом появляется... да-да, это легендарное лох-несское чудовище. Почему оно из шотландского озера переместилось к тебе на кухню? Так ведь тут явно теплее!



Фото [www.ototodesign.com](http://www.ototodesign.com)



Текст Катерина Скобелева



# Праздничная проверка



**Т**ы ничего не забыла, собираясь устроить у себя дома посиделки? Наш тест подскажет ;)

## 1. Ты точно знаешь, сколько человек придет?

- А) «Конечно, а как иначе?»;
- Б) «Примерно. Может, кто-то в последний момент передумает»;
- В) «Подозреваю, будет сюрприз, как всегда».

## 2. Родители в курсе?

- А) «Само собой»;
- Б) «Ну... в общих чертах»;
- В) «Боже упаси!»

## 3. Тапочки для всех гостей найдутся?

- А) «Обязательно»;
- Б) «Нет, но я предупредила, чтобы народ свою сменку тащил»;
- В) «Подумаешь, походит кто-то босиком, а что такого?»

## 4. Есть где всех рассадить?

- А) «Да, я не приглашаю людей больше, чем поместится у меня в комнате»;
- Б) «Кому-то придется сесть на полу, но это не проблема — креативно разбросаю подушки!»;
- В) «Эээ... надо поразмыслить над этим вопросом».

## 5. Ты что-то готовишь?

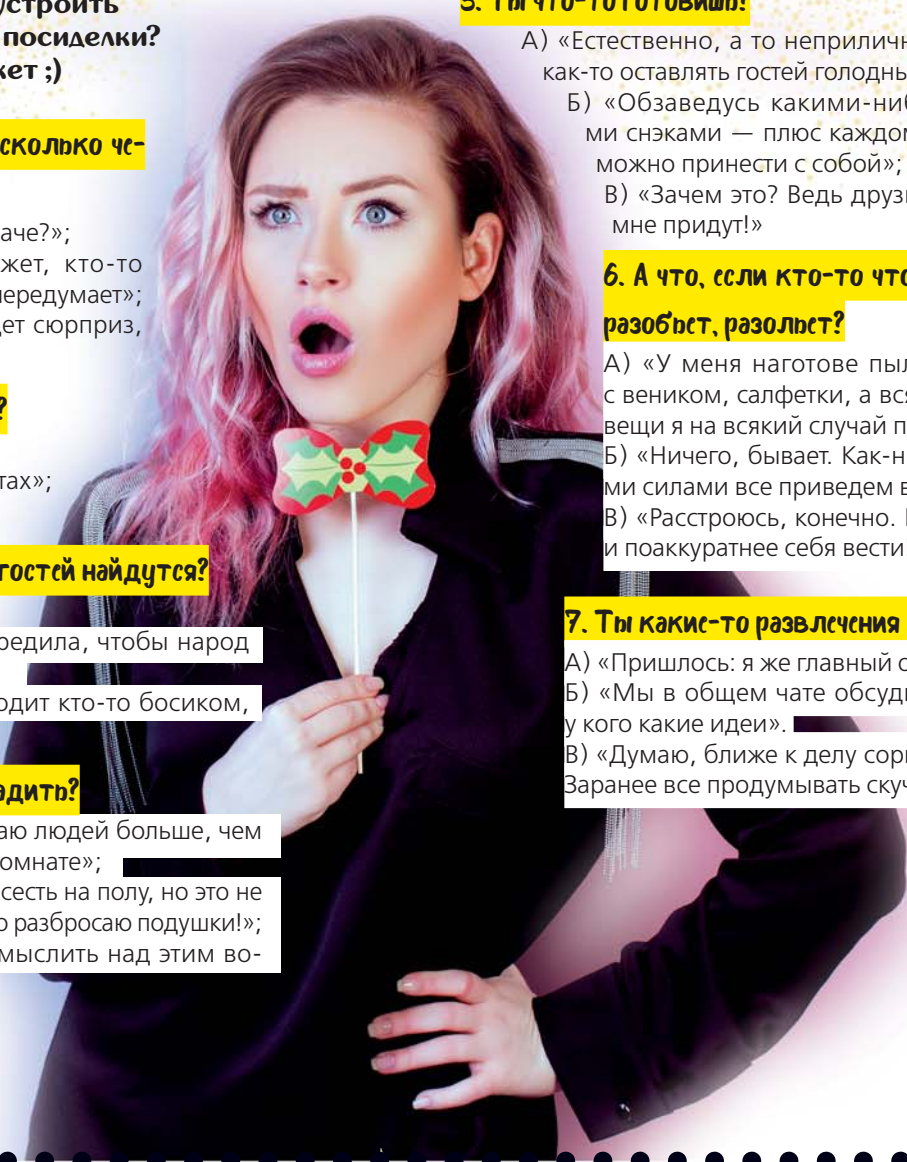
- А) «Естественно, а то неприлично как-то оставлять гостей голодными»;
- Б) «Обзаведусь какими-нибудь мелкими снеками — плюс каждому скажу, что можно принести с собой»;
- В) «Зачем это? Ведь друзья не есть ко мне придут!»

## 6. А что, если кто-то что-то уронит, разобьет, разольет?

- А) «У меня наготове пылесос, совок с веником, салфетки, а всякие хрупкие вещи я на всякий случай переставила»;
- Б) «Ничего, бывает. Как-нибудь общими силами все приведем в порядок»;
- В) «Расстроюсь, конечно. Можно было и поаккуратнее себя вести!»

## 7. Ты какие-то развлечения придумала?

- А) «Пришлось: я же главный организатор!»
- Б) «Мы в общем чате обсудили заранее, у кого какие идеи».
- В) «Думаю, ближе к делу сориентируемся. Заранее все продумывать скучно!»



**Ну что, каких букв у тебя набралось больше?**

**Больше А. Похоже, ты готова ко всему.**

Главное — не перетрудишься, принимая гостей. Конечно, это важно, чтобы они чувствовали себя комфортно, но хозяйка тоже заслуживает немножко беззаботного веселья!

**Больше Б. Осталось продумать пару мелочей, а в целом все, кажется, нормально.**

Ты умеешь распределять обязанности и улаживать мелкие проблемки по мере их возникновения. Это талант!

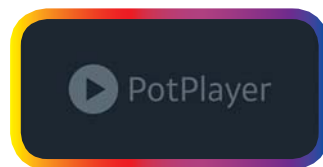
**Больше В. Ой-ой, как-то у тебя все не очень хорошо спланировано!**

Но, может быть, ты гений импровизации и очень удачливый человек, так что все равно вечеринка пройдет нормально. ;)

Текст Алиса Фенхель

# Pot Player: поставил и забыл

**В** последнее время мы стали получать такие сообщения от наших читателей, и, конечно, сразу захотели помочь всем разобратся с этой проблемой.



Pot Player 131211(1.7.21097)  
Скриншот сделан автором статьи на персональном компьютере.



## Отличные фишки

**PotPlayer:** воспроизведение недокачанных (битых) файлов. Есть функция выключения компьютера в указанное время (после просмотра фильма и т. д.). Возможность смотреть видео через прокси.

Причин такого поведения «видео» может быть много, но мы рассмотрим основную и дадим рекомендации, как все исправить. Скорее всего, если кино начинает подтормаживать, а то и вовсе переходит в «режим слайдшоу», у твоего девайса не хватает памяти или мощности.

Но переживать не стоит. Даже старенький комп или нетбук потянут кино, если поставить правильный плеер.

Почему же «раньше все работало, а теперь перестало»? Помимо требований к мощности компа дело может быть в кодеках — специальных программах, которые помогают твоему девайсу понять, с каким типом файла он имеет дело. Файлы эти (например, с расширением .mkv, .avi, .hevc) могут содержать информацию о способе кодирования-декодирования видео, который твой старый плеер просто не понимает.

Но не будем лезть в технические дебри. Чтобы исправить ситуацию, лучше всего скачать бесплатный современный плеер. В данный момент мы в редакции пользуемся Daum Pot Player'ом (до этого стоял VLC).

Pot Player нам понравился, потому что он сам, автоматически, скачивает все нужные новые кодеки. Что называется: установил — и забыл. Есть версия этого плеера и для 32- и для 64-битных операционок (от WinXP до Win10). Андроид, на котором работают очень многие смартфоны, тоже в обойме.

Текст Игорь Голкин

**Поскольку плеер бесплатный** — его раздают все, кому не лень.

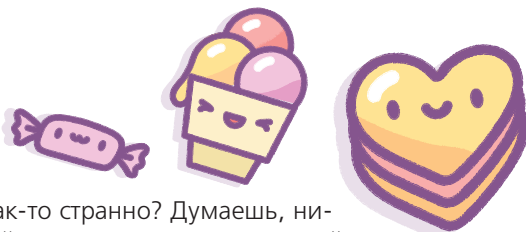
И иногда в процессе установки вместе с ним норовит пролезть какой-нибудь антивирус или другая прога. Чтобы не засорять машину лишними программами — просто не соглашайся с предложением (сними галочку в интерфейсе установки).



**Мы скачивали Daum PotPlayer вот с этого ресурса**



# Сладкие вы мои!



**О**казывается, сладкое есть не вредно, а очень даже полезно. Нет-нет, это не первоапрельский розыгрыш! Просто пирожные и тортики бывают разные ;)

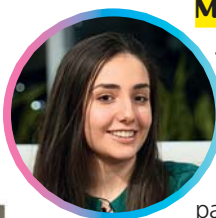
Можно больше не мучиться, каждый раз делая непростой выбор между любимыми лакомствами и стройной фигурой. Нужно только заменить белую пшеничную муку на безглютеновую, рафинированный сахар — на тростниковый или кокосовый, яйца — на фруктовое пюре...



Парфе с персиками и зеленой гречкой

Звучит как-то странно? Думаешь, ничего не выйдет? А сторонники модной здоровой кулинарии тем временем создают все новые рецепты, в которых нет привычных, но вредных или просто бесполезных и калорийных ингредиентов.

**Марина Мелконян**, опытный кондитер и популярный инстаблогер, готова поделиться кое-какими секретами, чтобы твои первые эксперименты прошли успешно.



«В обычной кондитерке надо разбираться, как ты смешиваешь ингредиенты, а когда готовишь полезные десерты, важно понимать **сами продукты**: с чем ты работаешь, какие у них свойства. Когда с этим разберешься, готовить будет правда просто.

Сейчас я могу взять панелу, сливки, фруктовое пюре, муку — и все намешать абы как, на глаз: я знаю, какую консистенцию должна получить, и у меня все удастся. А человек, который не понимает, с чем он работает, все смешивает «по классике», заменяет продукты один к одному. Например, обычную муку на кукурузную — и у него получается пласт теста, который крошится и разваливается. Заменяет на рисовую — получается клеклая лепешка, и он думает: это вот и есть «полезный десерт», больше такое готовить не буду».

## Мучное без мучений

«Именно с мукой часто бывают ошибки, потому что в зависимости от десерта, который ты готовишь, в зависимости от результата, который хочешь получить, нужно миксовать разные ее виды. Кукурузная сильно впитывает в себя влагу, поэтому уплотняет тесто, не склеивая его, и в итоге оно будет более сухим и ломким. А особенность рисовой в том, что она, наоборот, очень сильно все склеивает из-за высокого содержания крахмала. Она делает тесто очень тяжелым, приземленным, и его сложно «поднять». Если делать десерт только на рисовой муке, скорее всего, бисквит получится низким, пористым и неаппетитным».

**Лайфхак:** Можно купить безглютеновую смесь или сделать ее самой. Например, соединить 1 часть рисовой муки, 1 часть кукурузной, 1 часть нутовой. Просеять через сито, чтобы не было комочков, и смешать венчиком.



## Пюре на «ура»

«Яблочное пюре очень часто используют как стабилизатор, загуститель и уплотнитель. Бывает так, что девушки ленятся и не делают пюре сами, а берут покупное — это зачастую восстановленный концентрат из сухого порошка. В нем практически нет нужного нам пектина, зато там большое количество жидкости и сахара. И получается совершенно ненужная жижа, которая при этом ничего не склеивает».

**Лайфхак:** Лучше сделать пюре самостоятельно. Взять яблоки (например, сорта «гренни смит» или «симиренко» — в общем, твердые, кислые, зеленого цвета), разрезать пополам и очистить от сердцевин, выложить на застеленный фольгой противень и запекать в разогретой до 200 градусов духовке минут 20. Потом измельчить блендером.



## Уплотняемся!

«А вот с кокосовыми сливками, которые я очень люблю использовать для десертов, другая ситуация. В них производители добавляют какое-то количество стабилизаторов и уплотнителей. Они невредные — и благодаря им эти сливки можно взбивать до такого же состояния, как и обычные. Если мы сделаем сливки из миндаля сами, они не взобьются в воздушный крем».

**Лайфхак:** Вот этот продукт лучше купить.

## Масло не масляное

«Я редко использую в своих десертах жидкие масла — подсолнечное, оливковое. Мне не до конца нравится текстура, которая получается на них. Чаще все-таки использую кокосовое или масло какао. Из него, кстати, можно самостоятельно делать шоколад и добавлять его в десерты».

**Лайфхак:** Кокосовое масло бывает нерафинированное и рафинированное. Первое — это натуральный продукт, богатый полезными веществами. Но, во-первых, оно имеет достаточно выраженный запах кокоса, а во-вторых, его можно использовать только в том случае, если температура приготовления не превышает 177 градусов (в противном случае масло начинает разрушаться и становится токсичным). Так что все зависит от десерта!



«Я уверена, что через несколько лет — через десять, может быть, через пятнадцать — весь кондитерский мир постепенно начнет переключаться на облегченные десерты, с меньшим содержанием жира и сахара, без глютена и лактозы, без аллергенов. Это уже происходит».



**Яблочный кекс с фундуком без сахара**





## Словарик кондитера-30Жника

**RAW** — блюда, приготовленные без термической обработки (от английского слова «сырой», «необработанный»).

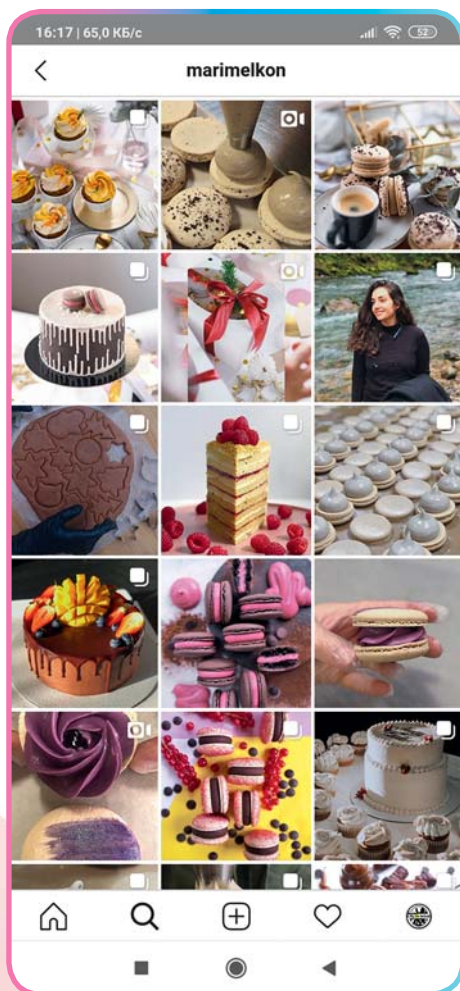
**Аквафаба** — отвар из-под нута, белой фасоли или горошка, который в выпечке заменяет функции яичного белка.

**Глютен** — клейковина, растительный белок, который содержится в некоторых злаках (например, в пшенице). У некоторых людей может вызывать аллергию.

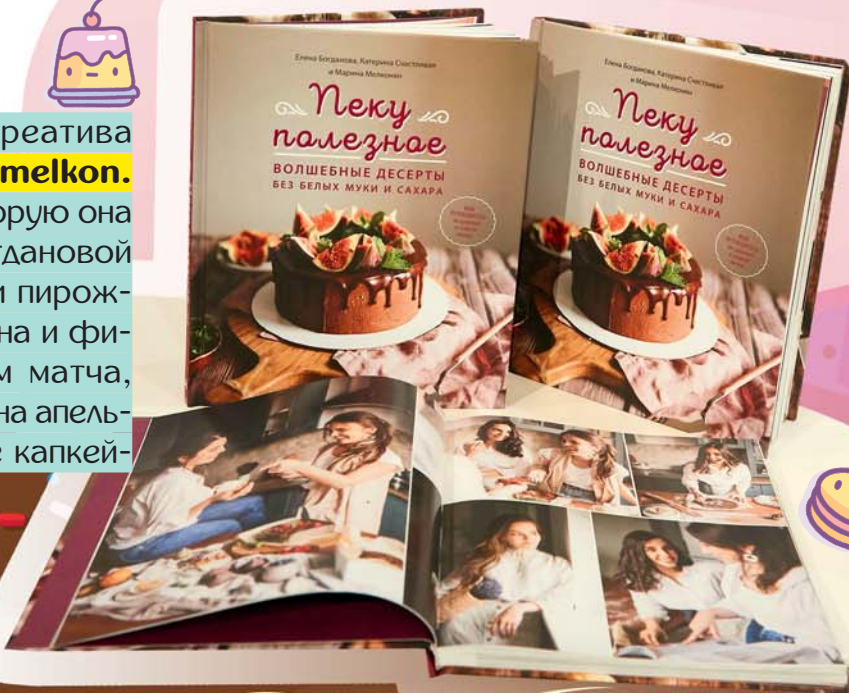
**Пансла** — нерафинированный тростниковый сахар.

**Суперфуд** — суперпища, продукты с высокой концентрацией полезных веществ, способствующие выведению токсинов, регенерации клеток, улучшению обменных процессов. Это семена чиа, ягоды годжи, гуарана, асаи и т.д.

**Урбсч** — густая и тягучая маслянистая масса из растертых поджаренных или высушенных семян льна, подсолнуха, тыквы, абрикосовых косточек или орехов.



Еще больше кулинарного креатива у Марины в инстаграме: **@marimelkon**. И в книге «Пеку полезное», которую она написала вместе с Еленой Богдановой и Катериной Счастливой. Там и пирожное «Картошка» на семенах льна и финиках, и модный кекс с чаем матча, и шоколадное овсяное печенье на апельсиновом пюре, и облепиховые капкейки... М-ням!



Текст Катерина Скобелева

# Тук-тук, это Tik Tok

**С**ложно представить сейчас человека, который еще не слышал о приложении Tik Tok. Если ты пока не стала активным пользователем, мы сейчас тебе подробно расскажем, что это такое и с чем его едят.

## Самое главное

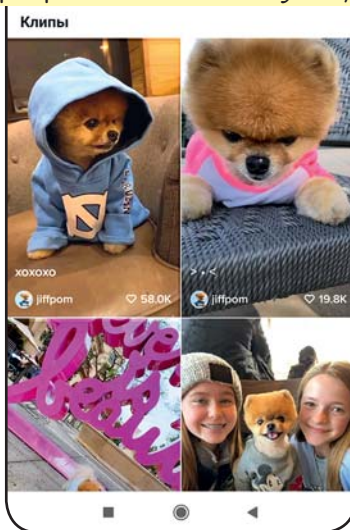
Самая главная фишка Tik Tok — это создание веселых клипов под популярную музыку. Она уже загружена в приложение. А еще есть опция использовать ту музыку, что уже есть у тебя на телефоне.

Можно снабдить свое видео забавными эффектами и отредактировать при помощи фильтров. Вообще приложение крайне удобно в использовании, а уж если у тебя есть активный профиль в Инстаграм, то тебе и вовсе нечего волноваться. Интерфейс будет интуитивно понятен.



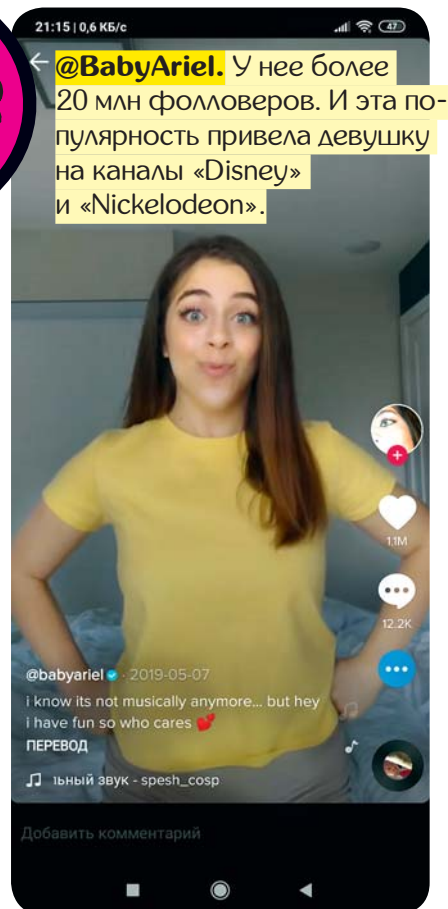
Благодаря Tik Tok многие блогеры не только добились мирового признания, но и получили выгодные контракты.

**@Jiffpom.** Если ты думаешь, что только люди освоили Tik Tok, то спешим тебя порадовать. Встречай! Это шпиц, который живет в Японии. Его гардеробу может позавидовать любая модница. А еще он очень быстро бегает и даже занесен, благодаря этому, в Книгу рекордов Гиннеса. Собачуля снялась в клипе Кэтти Перри «Темная лошадка». В общем, ее карьере любой позавидует! :)



## Что же туда размещать?

Изначально самыми популярными роликами были «липсинки», это когда пользователи пели или танцевали. Но фантазия у нас с вами на месте не стоит. Поэтому вскоре туда стали загружать «вайны» (смешные скетчи), «дуэты» и «челленджи».



В Азии приложение было известно под именем «Douyin». Разработчики задумались о мировом господстве после того, как оно покорило эту часть света. В 2016 году прогуглились и переименовали в Tik Tok.



# Гороскоп на май



**Овен** Весна — для тебя благоприятное время. Ты — человек активный, без дела сидеть не любишь. А сейчас тебя вдохновляет и погода, и смена гардероба на весенний, и много солнечных дней. Удели время спорту, заботе о своей коже, волосах. Не забывай только о том, что скоро экзамены, поэтому чередуй умственную нагрузку с физической.

**Телец** Как ты относишься к сказкам и чудесам? Вне зависимости от твоего ответа готовься к тому, что самые невероятные желания будут сбываться. Удача на твоей стороне. Воспользуйся таким приятным периодом, чтобы делиться хорошим настроением с другими. По возможности помоги тому, кто в этом нуждается.

**Близнецы** Весной так хочется успеть переделать много дел: и сходить на выставку, и посмотреть кино, и книжку дочитать, а еще помочь маме по дому, погулять с подружками, уроки никто не отменял. Вот бы раздвоиться! Удивительно, но огромное количество дел — твоя стихия, поэтому наслаждайся!

**Рак** Чтобы май для тебя сложился удачно, не отвергай помощь друзей. Не бери на себя много дел — устанешь, сорвешься и в результате ничего не успеешь. А еще сейчас благоприятное время, чтобы заняться собой и даже измениться внешне, например, постричься или попробовать новые средства макияжа.

**Лев** Ты любишь, когда тобой восхищаются, хвалят и не могут принять ни единого решения без твоего участия. Май — месяц непредсказуемый, и все может пойти не по плану. Это не хорошо и не плохо. Наоборот, интересно. Наслаждайся переменами — они принесут тебе много хорошего.

**Дева** Май — твой месяц. Новые знакомства, прилив сил и хорошего настроения — вот, что ждет тебя в этот период. А еще все дела будут разрешаться довольно просто. Это не значит, что надо почивать на лаврах, наоборот, пользуйся случаем и приступи к исполнению тех задумок, до которых руки не доходили.

**Весы** Весна — время любви, новых открытий, хорошего настроения. Выставки, кино, походы с подружками в кафе — вот, что тебе сейчас необходимо. Особенно после долгой зимы, когда никуда не хотелось вылезать из теплого дома. Естественно, вытаскивать себя на улицу нелегко. Но оно того стоит!

**Скорпион** Настроение у тебя скачет: то тебе весело, то грустно, то хочется свернуть горы, то совершенно нет желания выходить из дома. Высыпайся, ешь побольше фруктов, составь расписание дня — вот увидишь, скоро этот период закончится и весна заиграет для тебя новыми красками.

**Стрелец** Сейчас как никогда тебе нужно следить за своими эмоциями и тем, как ты их выражаешь. Может быть, близкая подруга и не обидится, а кто-то примет твою резкость на свой счет. Прежде чем что-то сказать, вдохни и выдохни. Вот увидишь, негатив уйдет, а ты, возможно, придумаешь более остроумный ответ.

**Козерог** Ты давно планируешь начать какое-то новое для тебя дело, но страх неудачи тормозит тебя? Отставить! Помни, в данном случае лучше и полезнее что-то сделать, чем нет, и потом, жалеть об этом. Сделай первый шаг, и, мы уверены, все пойдет как по маслу.

**Водолей** В этом месяце тебе удастся осуществить давно намеченные планы. Тебе трудно решиться на принятие какого-то решения, поэтому прислушайся к совету близкого друга. Иногда взглянуть на ситуацию со стороны полезно. Но дважды подумай, прежде чем доверять свои секреты кому бы то ни было.

**Рыбы** Тебе кажется, что этот месяц проверяет тебя на прочность? Все время какие-то мелкие проблемы, неурядицы? Помни, что в жизни все бывает, надо научиться терпеливо преодолевать сложности, ведь за темной ночью всегда наступает рассвет! Не потрудишься придется, ведь как сказано: без труда... Дальше сама знаешь. :)

# В апреле Важно:



**Открыть** сезон долгих прогулок с друзьями или любимой собакой :).

**Заняться** генеральной уборкой.

**Посмотреть** «Время первых» в День космонавтики.

**Убрать** в гардероб зимние вещи и достать с полки летние.

**Проверить** свои ролики, самокат или велосипед.

**Устроить** весеннюю фотосессию в парке.

**Сделать** новую стрижку – грядет «бессшапочный» сезон.

**Фотографировать** каждый день одно дерево во дворе и наблюдать, как на нем набухают почки.

**Сменить** заставку на смартфоне на весеннюю.

**Признаться** в любви сестрам и братьям (10 апреля отмечают их день).





# Невидимый фронт

## Как дети-партизаны приближали Победу

**П**о обобщенным данным в 1944 году на оккупированной территории СССР действовало свыше одного миллиона партизан. Некоторые из них были еще школьниками...

### Мальчишка, Герой Советского Союза

«Послушав про скитания мальчишки по чужим углам, хоть и вместе с матерью и сестрами, бывший учитель Ленки Голикова Василий Григорьевич попросил у командования разрешения взять мальчишку в свой отряд, мол, отличный разведчик из него получится. И вскоре его подопечный дал клятву перед строем и стал бригадным разведчиком 67-го отряда Четвертой ленинградской партизанской бригады. Я читаю выписку из послужного списка бойца Леонида Александровича за год пребывания его в отряде. Список этот впечатляет. Десять раз он ходил на боевые задания в составе группы и вместе со своими взрослыми товарищами уничтожил 14 шоссейных и железнодорожных мостов, десяток автомашин с боеприпасами, а также два продовольственно-фуражных склада. 78 фашистов нашли свою смерть от его метких пуль. Это была, как он говорил, его месть за сожженную родную деревню Лукино, убийства мирных жителей.

Под горячую Ленкину руку попал и генерал-майор инженерных войск Рихард фон Виртц. Случилось это в конце лета 1942 года. Командир отряда приказал наблюдать за дорогой Псков–Луга. Небольшая группа

Воевать с фашистами в СССР рвались не только взрослые, но и дети. Мальчишки и девчонки занимались разведкой, снабжали партизан припасами и водой, сражались в бою против врага. Многие из них были удостоены звания «Герой Советского Союза». Валентин Котик, Марат Казей, Оля Демеш, Алеша Вялов, Зина Портнова, Павлик Титов и многие другие партизаны-школьники — часть истории Великой Отечественной войны.

Вспоминая великое прошлое нашей страны, мы запускаем в нашем аккаунте **@marusia insta** специальные хештеги **#нашагордость**, **#мыбудемпомнить**. Заходи и поддержи нас публикациями по ним!

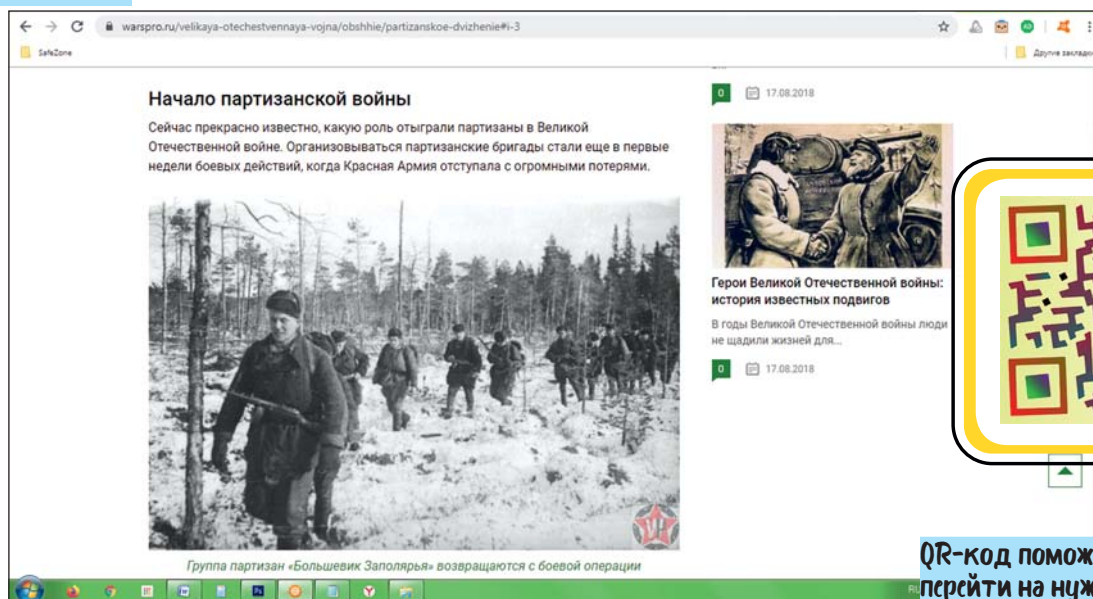
партизан, в которой был и Ленка, отправилась на задание под вечер, так как немцы боялись ездить по ней днем. На удивление дорога была пустынна. За всю ночь проехали всего две машины. Поняв, что ждать еще чего-то необычного не стоит, командир условным сигналом дал приказ отходить. Откуда он мог знать, что в это раннее утро из Пскова в Лугу выехал генерал-майор инженерных войск вермахта Рихард фон Виртц. Генерал был в благодушном настроении. В красном кожаном портфеле, который он держал на коленях, лежали сверхсекретные документы. Там были чертежи и описания секретных мин, патент на изобретение которых он получил, схемы минных полей и целый ряд других бумаг, не предназначенных для чужих глаз. Остается загадкой, почему Рихард с таким бесценным портфелем ехал один, с охраной в лице адъютанта.



Будущие партизаны из отряда «Буревестник» изучают оружие.

Фото из архива фронтовика Р.Д. Битянова

## Ссылка по теме



При подготовке реферата по истории на эту тему тебе могут пригодиться статьи с портала <https://warspro.ru>

Ленька уже собрался в обратную дорогу, и стал подниматься на гряду щебня, за которым лежал, как на дороге показалась легковая машина. Он соскользнул по щебенке вниз и снова залег...

Фон Виртц увидел, что приличная дорога окончилась, и приказал съезжать к мосту через реку по ухабам. Шофер, он же адъютант, вышел из машины и направился посмотреть, действительно ли можно двигаться дальше. И тут генерал заметил, как за грудой щебня мелькнула рука, и какой-то предмет полетел в сторону машины. Раздался взрыв, адъютант упал. Генерал открыл с другой стороны машины заднюю дверь, схватил портфель, автомат и бросился бежать. Отбежав с десятков метров, он обернулся и увидел, что за ним гонится какой-то мальчишка с оружием...

Уже стало смеркаться, когда юный партизан вернулся из отряд. Коротко доложил о случившемся, передал командиру портфель с документами, отнятыми у немецкого генерала. Содержимое портфеля оказалось настолько важным, что из бригады вызвали переводчика, и вскоре радист передал информацию в Москву. Через некоторое время оттуда пришла шифровка с требованием указать имена участников операции. Им всем присвоят звание Героя Советского Союза. В ответ сообщили, что участник один. Леонид Голиков.

Но поддержать в руках Золотую Звезду Героя Леньке не довелось. Лишь второго апреля 1944 года страна узнала имя очередного Героя Советского Союза, партизана Леонида Александровича Голикова. Но он уже погиб в неравном бою — еще в январе 1943 года...».

Из очерка журналиста **Валентина Евсеева**

## Что посмотреть по теме:

- ★ «Восхождение»;
- ★ «Константин Заслонов»;
- ★ Трилогия «Дума о Ковпаке»;
- ★ «Партизаны в степях Украины»;
- ★ «В лесах под Ковелем».



Помнили про подвиги советских партизан и за рубежом. Например, во Франции (там советские солдаты, бежавшие из плена, участвовали в борьбе Сопротивления) и даже в Бирме, где чтят подвиг Зои Космодемьянской.



Именами известных партизан после войны были названы улицы, парки, океанские суда, паровозные составы, пионерские дружины... Во всех республиках СССР партизанам были установлены сотни памятников.



№ 4 (324),  
АПРЕЛЬ  
2020

# Маруся

Можайка для девочек

Журнал издается с 1991 года

Главный редактор: Ирина Тупиченкова

Заместитель главного редактора: Андрей Трушкин

Ответственный редактор: Анастасия Евсеева

Редакторы разделов: Екатерина Морева, Екатерина Скобелева

Дизайнер: Мария Тимянская

Отдел распространения: Юлия Барсонидзе (495) 787-35-70, доп. 20, e-mail: ooobumer@yandex.ru

Тираж: 2800 экз. Журнал выходит в свет ежемесячно.

Заказ: 0777 Сертификат соответствия № РОСС RU. AE51. H16250, №0677460

Отпечатано в ОАО «Можайский полиграфический комбинат». 143200, г. Можайск, ул. Мира, 93. www.oaompk.ru, www.oaompk.pf. тел.: (495) 745-84-28, (49638) 20-685

Продажи: ООО «МК Периодика», ООО «УП „Урал-пресс“», ООО «Информнаука», ООО «Деловая Пресса», ЗАО «Прессинформ-Сервис», ООО «ИнформПресс», www.nasha-pressa.de.

Цена свободная

Редакция очень внимательно знакомится с почтой, но не в состоянии ответить на каждое письмо.

Логотип: Мария Тимянская (разработан и модифицирован на основе «Magnolia Script», лицензия SIL OFL 1.1)

Шрифты в номере: распространение по открытым лицензиям SIL OFL 1.1, Apache 2.0

В номере использованы фото и материалы компаний: Depositphotos, WALT DISNEY STUDIOS SONY PICTURES RELEASING, Mercedes-Benz Fashion Week Russia, UPI Russia, Unsplash.com, ЭКСМО, Freepik (license «Premium»).

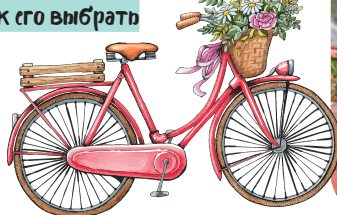
Фото в номере: А. Трушкин, А. Евсеева, 1-я стр. обложки — Т. Трушкин.

При перепечатке ссылка на «Марусю» обязательна.

Готовим в следующие номера



«Правильный велосипед»:  
как его выбрать



Идем для  
платья на  
выпускной



Лайфхаки из английского сада

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ

ООО «Редакция журнала «Бумеранг».

Зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) (ПИ №ФС77-69289 от 29.03.2017 г.)

ЕАС

Адрес редакции: 127015, Москва,

Новодмитровская ул., 5а, стр. 1, оф. 301А

Телефон: (495) 787-36-70, (495) 787-35-70

E-mail: marusia@marusia.ru

Сайт в интернете: http://www.marusia.ru

© «Маруся», 2020

Редакционный апрельский challenge:

Playlist нашей редакции в апрельском номере:

следуя нашим советам

(смотри «Важно  
в апреле»), мы опробовали  
ролики. Ролики  
посхали, а мы нет.

Разучились  
кататься за зиму.

Летом –  
наверстаем! :-)



Il Divo «Hola»

Goldplay «The Scientist»

Electric Light Orchestra «In the Hall of the Mountain King»

Oren Lavie «Her Morning Elegance»

IOWA «Потанцуй со мной»

Клава Кока «Стала сильнее»

Bard Lutik «Слова»

# Вупи-пай

Маруся#вкусняшка

**К**лассический американский десерт из двух мягких бисквитов с кремовой прослойкой смотрится очень аппетитно. Кто догадается, что ты его сделала сама?

≡ Тебе понадобится (на 23 штуки): ≡

## Для теста:

- ✓ кокосовые сливки (жирность 17–23%) – 180 г,
- ✓ яблочное пюре – 90 г,
- ✓ полбяная или спелтовая мука – 300 г,
- ✓ сироп топинамбура – 180 г,
- ✓ кондитерский какао-порошок – 50 г,
- ✓ темный шоколад – 100 г,
- ✓ пищевая сода – 5 г (1 ч.л. без горки),
- ✓ разрыхлитель – 4 г (2/3 ч.л.),
- ✓ соль – 1/2 ч.л.

## Для крема:

- ✓ кокосовые сливки – 300 г,
- ✓ сироп топинамбура – 50 г,
- ✓ ванильный экстракт – 1 ч.л.

Смешай все ингредиенты для теста в чаше миксера и замеси тугое тесто насадкой «крюк». Замотай в пищевую пленку и убери в холодильник на 2–3 часа.

Раскатай тесто между двумя листами пергаментов и вырежи печенье круглой формы (6–8 см). Выпекай при температуре 180 градусов 7–10 минут. Полностью остуди.

Кокосовые сливки перелей в чашу миксера, взбей на низких и средних оборотах до плотности, влей тонкой струйкой сироп, продолжая взбивать. Добавь экстракт ванили, смешай и убери в холодильник на 1–2 часа.

Переложи крем в кондитерский мешок с насадкой «открытая звезда» и выдави завитушку на дно одной печенюшки. Накрой второй такой же и убери в холодильник на 20–30 минут, чтобы они пропитались. Как раз и подружка успеет прийти на десерт. Чур не съедать все самой до ее появления. ;)

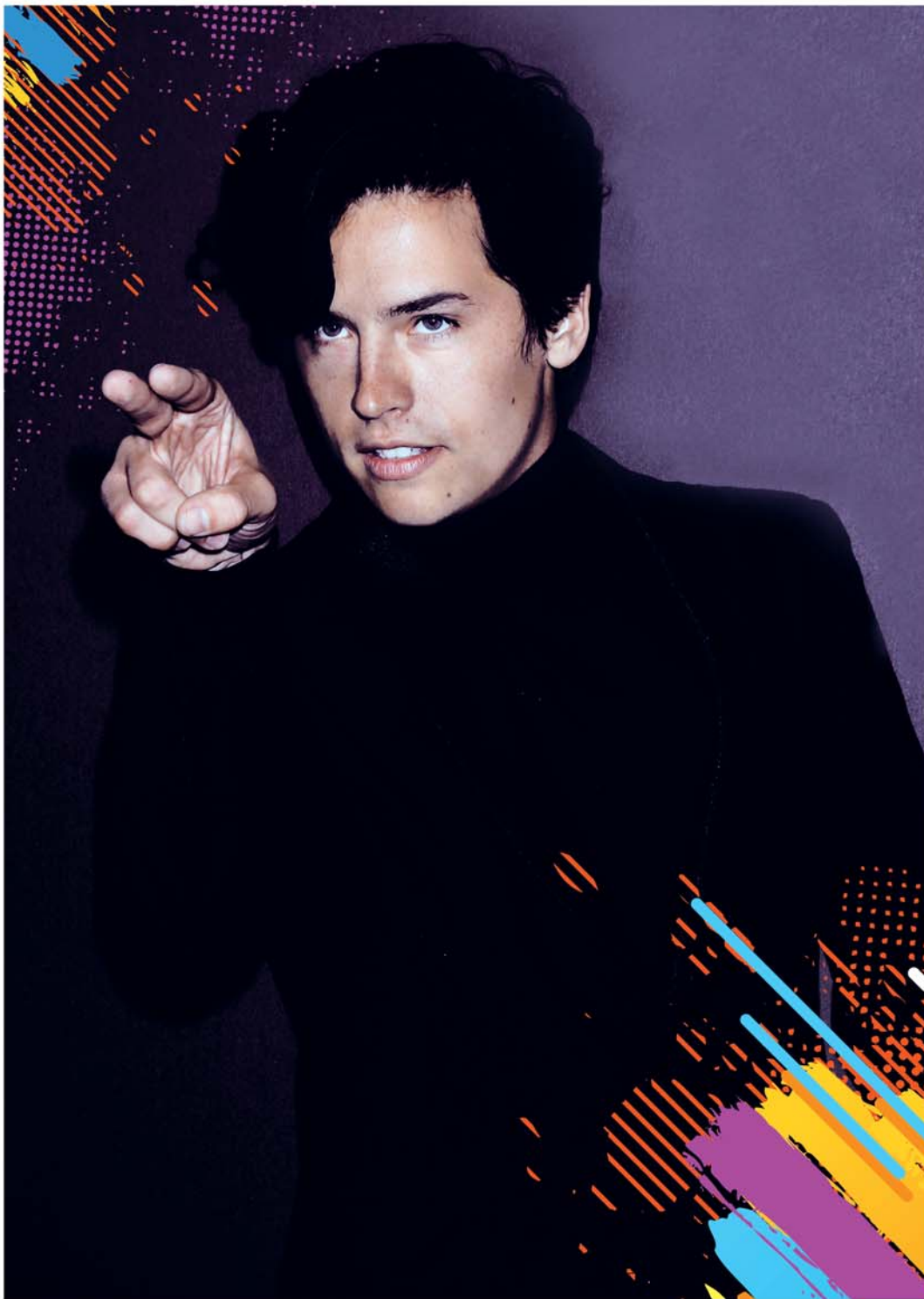
**Приятного аппетита!**







≡ Александр Рогов ≡



≡ Коул Спроус ≡