

# Маруся

marusia.ru

Только  
для  
девчонок

Май  
2020

Яркие идеи  
для креативных  
людей

Стилист  
на связи

Теория  
маленького  
Шелдона

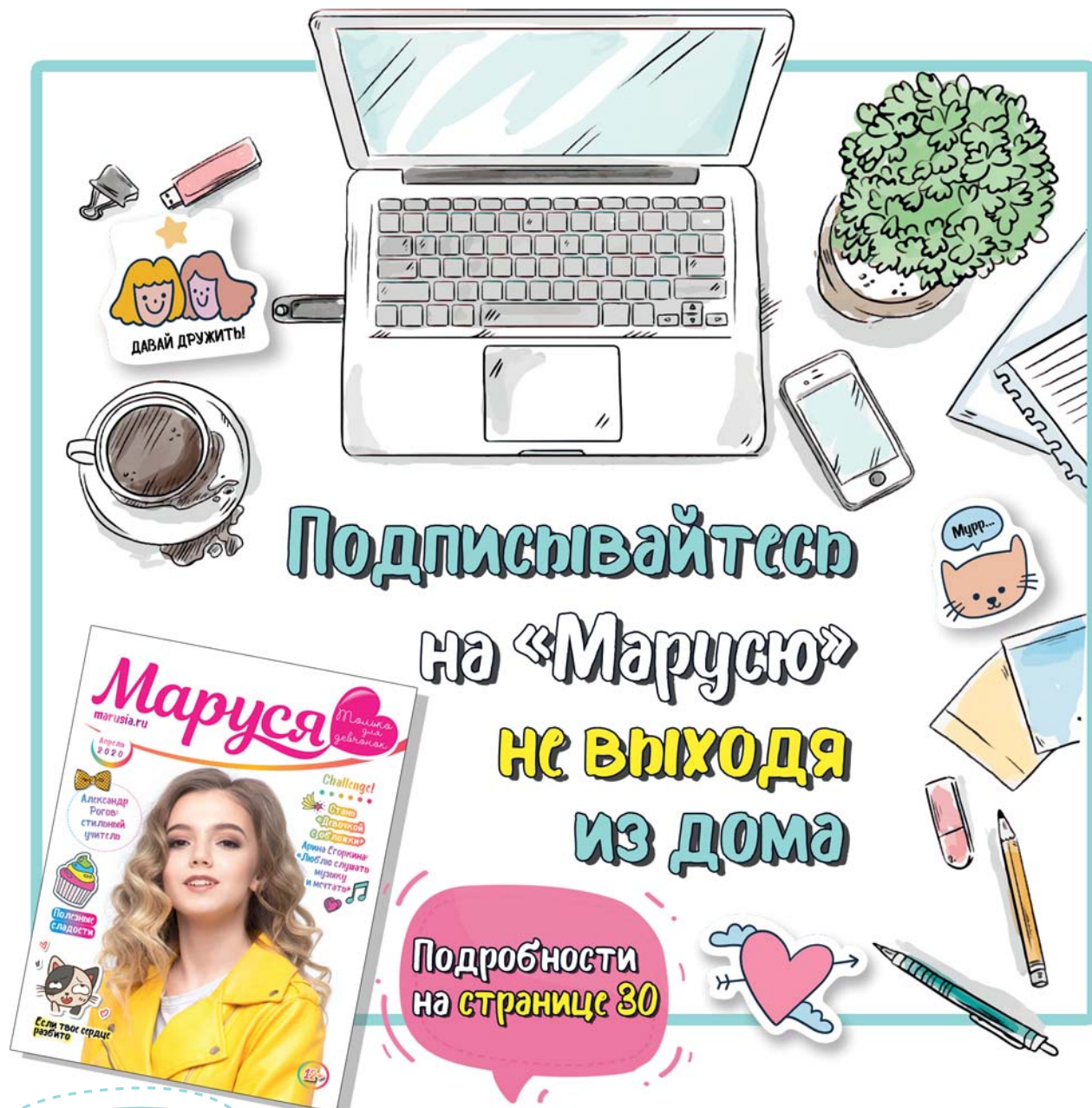
12+

Challenge!

★ Стань  
«Девочкой  
с обложки»

Таня Меженцева:  
«У меня не бывает  
плохого  
настроения»



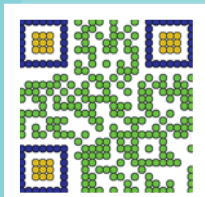


# Подписывайтесь на «Марусю» не выходя из дома

Подробнее  
на странице 30

**Внимание! Подписка на 2020 год  
продолжается!**

Можно подписаться на любое количество  
номеров.

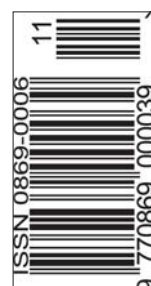


**marusia.ru**

**У нас интересно!**

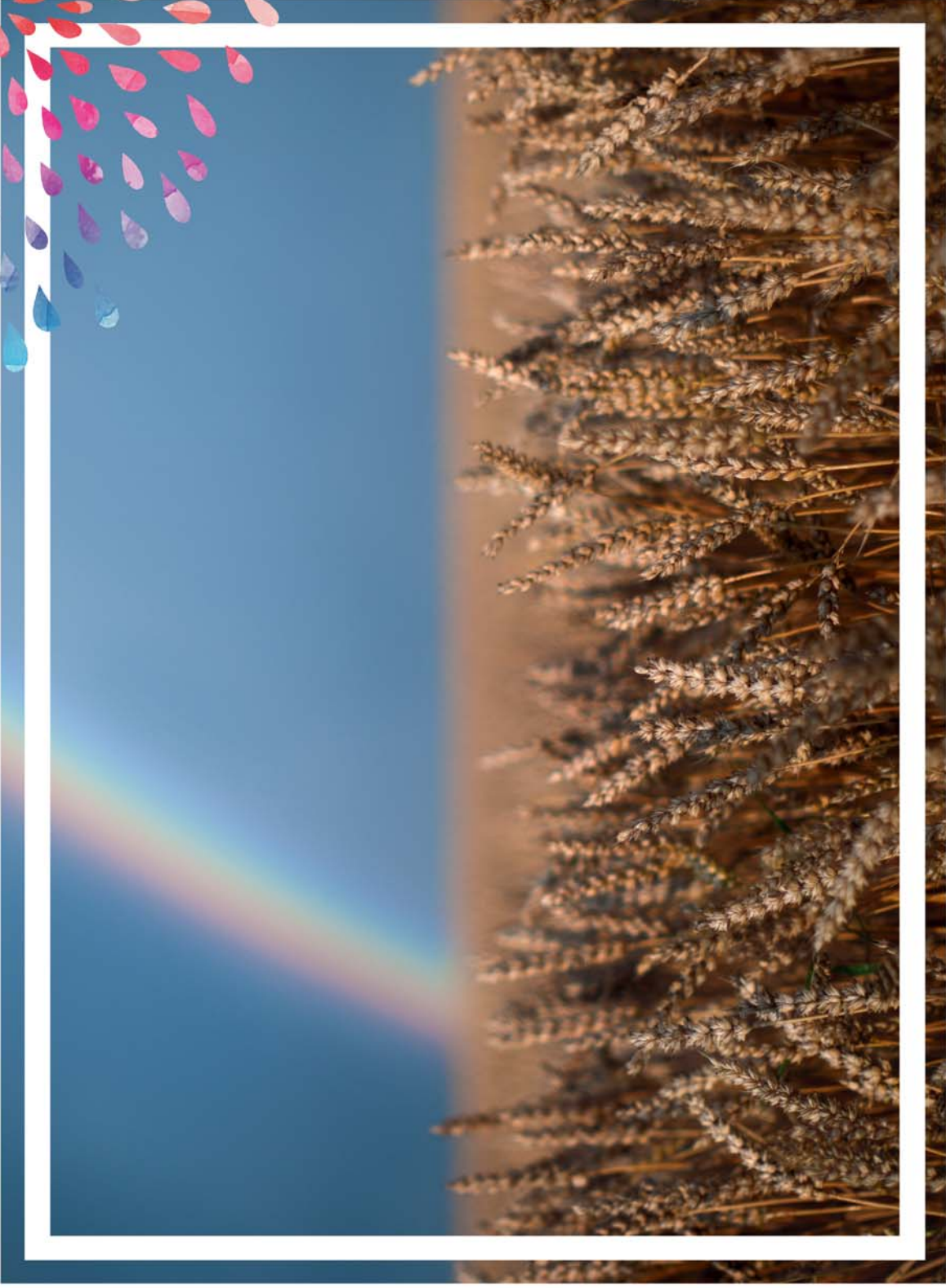


Ищите журнал «Маруся»  
в ближайшем отделении  
почты в каталоге:  
**«Подписные издания».**  
Индекс журнала П2283





Маруся  
Маленькая  
гелендон



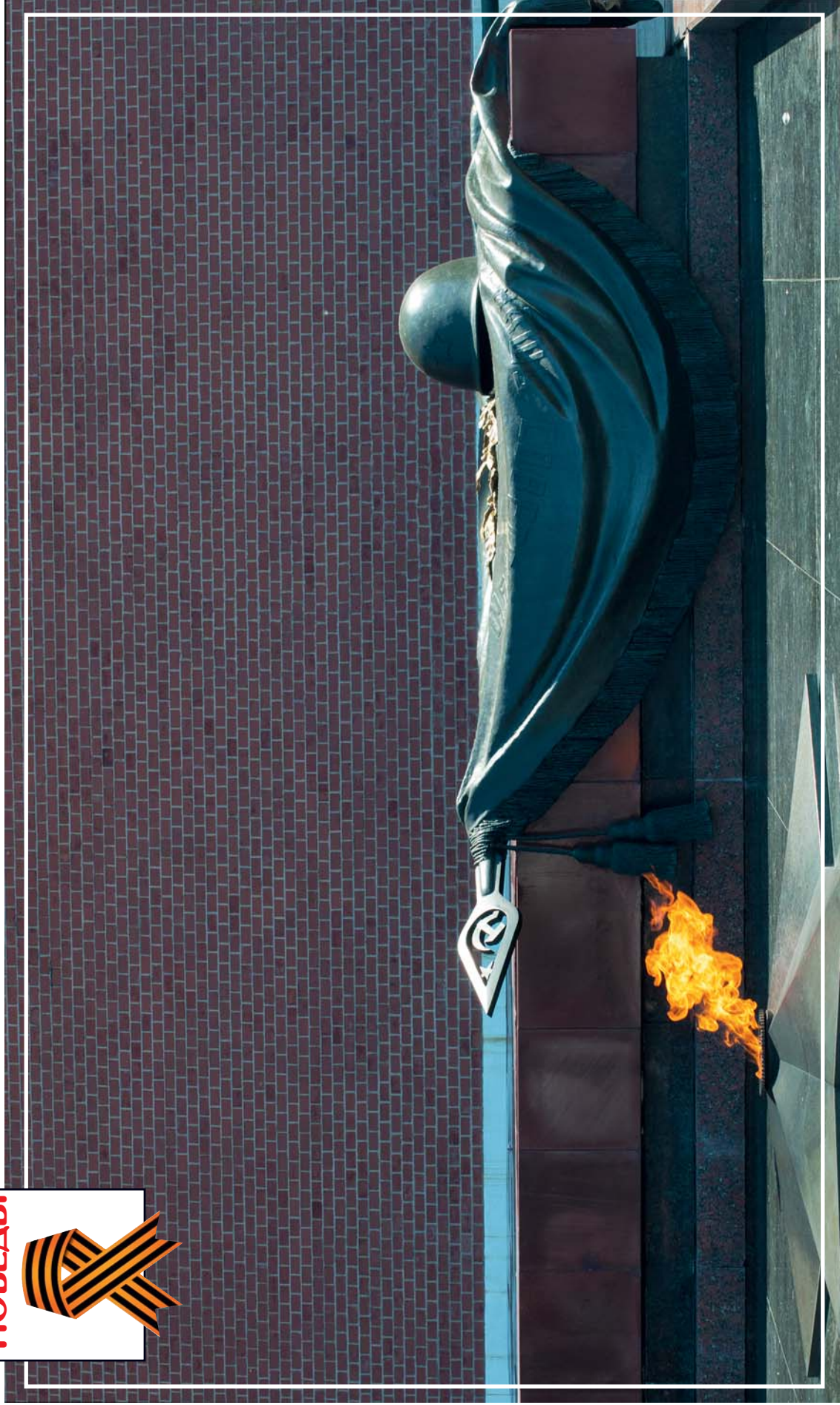
≧ Чтобы увидеть радугу, надо переждать дождя. ≦





Маруся  
Маме  
дети  
вечной

75 лет  
ПОБЕДЫ



Никто не забыт, ничто не забыто.



# В номере #Лучшее



ПЕРСОНЫ



ШТУЧКИ



ГАДЖЕТ



ПРАЗДНИК

9 мая – День Победы



Стань   
«Девочкой  
с обложки»

CHALLENGE



ДЕВИЗ МЕСЯЦА

Впереди май – верь и мечтай!



# ОЙ! Уже ВЫПУСКНОЙ?!

**А** ты еще не придумала, в чем пойдешь на торжество? Стоит поторопиться, ведь времени осталось немного. Мы отобрали для тебя самые яркие образы. Вдохновляйся, наряжайся и стань самой красивой выпускницей в этом году.

## Тебе по плечу

Не знаешь, какое платье выбрать: с рукавами или без? Бери «два в одном», ведь в моде асимметрия.



HUMARIFF



HUMARIFF

## Урок геометрии

Если к прямоугольной юбке прибавить блузку силуэта «перевернутый треугольник», то получится очень красивое и необычное платье. Теорема доказана ;).





### Торжественный прием

Комплект из платья и шляпы-таблетки выглядит очень торжественно. В таком наряде можно не только за аттестатом отправиться, но и на прием к английской королеве пойти. Лишь бы пригласила.



Te Amo Couture

### Высокие требования

Если ты хочешь визуально вытянуть силуэт, отдай предпочтение юбке или платью с завышенной линией талии, а на ноги надень туфли телесного цвета.

### Hand made

Даже самое простое платье можно превратить в торжественное, если украсить его сверкающими аппликациями. Органза, пайетки, несколько дней работы, и градус помпезности будет просто зашкаливать.

### Написано пером

Страусиные перья и вышивка бисером — невероятно мощные акценты. Они прекрасно уживаются друг с другом, но не терпят конкуренции. Бижутерия здесь явно будет лишней.



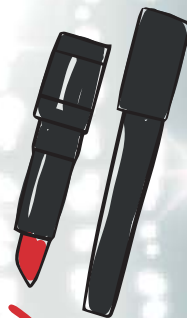
HUMARIFF



HUMARIFF



KATERINA KOSHKINA



### Красный прекрасный

Кто сказал, что на выпускной можно приходить только в платье? Брючный костюм — отличная альтернатива. Яркий крой плюс броские аксессуары, и внимание зала будет приковано только к тебе.



м



SAID SHAH



### Взять золото

Если ты не попала в число золотых и серебряных медалистов, не расстраивайся. Они спрячут свои медали в коробочки, а ты в золотом платье и серебряных аксессуарах будешь блистать весь вечер. Еще вопрос, кому повезло больше ;).



## Ванилька

Эта модель похожа на воздушный торт с бэзе и зефиром, украшенный сверху кремовыми розочками. Ом-ном-ном! И главное, ни одной лишней калории.



## Зона комфорта

Эффектно продефилировать за аттестатом на шпильках в платье со шлейфом — это, конечно, круто. Но танцевать до утра все равно удобнее в кроссовках.

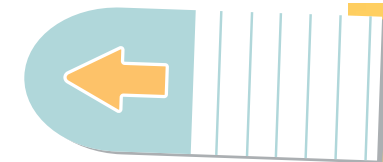


Текст **Аглия Капулетти**  
Фото **Андрей Трушкин**

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



# Кто на НОВЕНЬКОГО?



**Д**ержи фэшн-шпаргалку, благодаря которой ты будешь в курсе самых ярких новинок сезона. И подглядывай в нее на здоровье. Двойку не поставим :).

## Разделяй и властвуй

Джинсовому total look машем на прощание ручкой — он потерял актуальность. А вот комплекты с одной вещью из денима по-прежнему в моде.



## Урок ИЗО

Говорят, с помощью правильно подобранных рисунков на одежде можно материализовать свои желания. Пальмы и бананы, например, способны приманить поездку в экзотическую страну. Проверим?

## Марш в пастель

Стилисты в один голос призывают нас обновить настройки яркости своих гардеробов и выделить побольше полочек для вещей пастельных, приглушенных тонов.





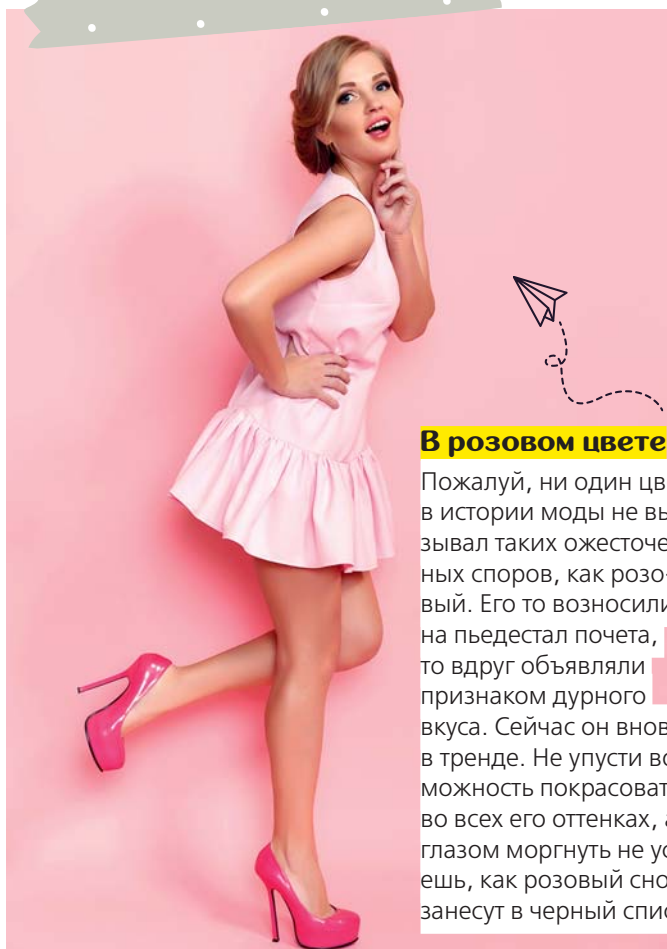


### Полет нормальный

Хотя, зачем нам путешествия по другим континентам? Давай уж сразу в космос! С серебристой курткой, напоминающей обшивку космического корабля, и платьем, расшитым сверкающими пайетками, далекие галактики окажутся ближе, чем ты думаешь.

### Длинная история

В прохладные вечера удлиненный кардиган и легкое пальто точно не будут лишними. Кстати, при желании ты можешь носить их одновременно.



### В розовом цвете

Пожалуй, ни один цвет в истории моды не вызывал таких ожесточенных споров, как розовый. Его то возносили на пьедестал почета, то вдруг объявляли признаком дурного вкуса. Сейчас он вновь в тренде. Не уппусти возможность покрасоваться во всех его оттенках, а то глазом моргнуть не успеешь, как розовый снова занесут в черный список.



Текст Ляля Райская



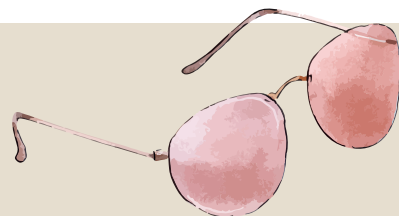
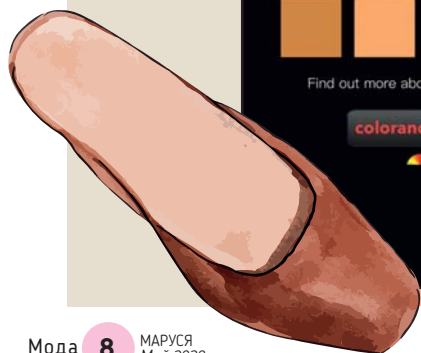
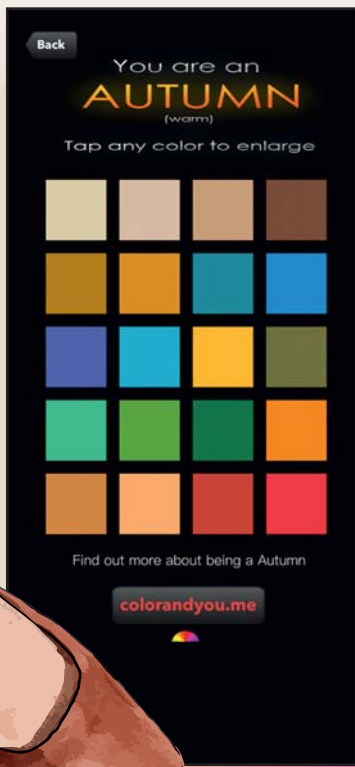
# Стилист на связи

**Т**ы можешь превратить свой смартфон в персонального стилиста, fashion-аналитика и верного помощника в вопросах моды. И никакая волшебная палочка для этого не нужна. Просто установи эти приложения.

## Color and You

Теория цвета — это основа основ и краеугольный камень любого гардероба. Если ты не знаешь свой цветотип и понятия не имеешь, какие оттенки тебе идут, а какие совсем не украшают, с этим нужно срочно что-то делать. Приложение Color and You — отличный старт для знакомства с теорией цвета. И пусть тебя не пугает слово «теория»: скучно не будет. Навигация очень простая: вводишь свои параметры, и программа подбирает для тебя подходящую цветовую палитру. Теперь тебе не придется тащить в примерочную три одинаковых платья разных цветов, чтобы понять, какое из них подходит больше. Ответ можно получить прямо у стойки с вешалками, запустив приложение. А еще ты научишься за считанные секунды составлять стильные комплекты из вещей разных оттенков.

**Доступно только в App Store для iPhone и iPad.**



## Cloth

Если ты из тех девчонок, которым, несмотря на забытый до отказа шкаф, вечно «нечего надеть», то этот ресурс для тебя. Вываливаешь из шкафа свои богатства на пол, составляешь из них кучу стильных комплектов и фотографируешь. Параллельно указываешь, на какой случай жизни (для школы, отпуска, утренней пробежки, дискотеки и т.п.) подходит тот или иной наряд. Также можешь отметить, с кем ты уже встречалась в этом луке, чтобы не повторяться. А еще можешь привязать комплекты к погодным условиям. Тогда Cloth будет предлагать тебе образы в зависимости от температуры за окном. В качестве бонуса сможешь подтянуть иностранный, поскольку приложение на английском.

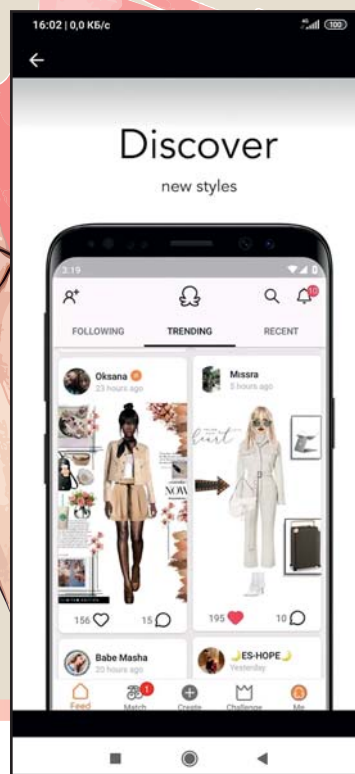
**Доступно только в App Store для iPhone и iPad.**



## Outfit Mind

Эта прога поможет тебе найти удачные комбинации в твоём гардеробе. Причем никаких fashion-подвигов от тебя не потребуется. Все предельно просто. Фотографируешь всю имеющуюся у тебя одежду, распределяешь фотографии по категориям: «пиджаки, жилеты», «юбки, брюки», «топы, футболки, платья» и т.д. Затем жмешь на кнопку «Одень меня!» — и программа самостоятельно подберет несколько удачных комплектов. Тебе останется только выбрать из них самый красивый, надеть его и отправиться покорять мир своей неземной красотой ;) Да, чуть не забыли, еще Outfit Mind советует, какие вещи стоит купить, чтобы дополнить тот или иной образ, и умеет подбирать аксессуары.

**Доступно в Google Play.**



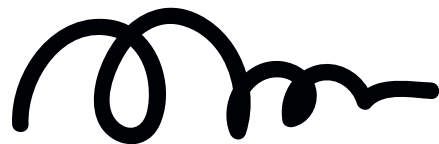
## Combyne

А это еще один помощник, который позволит тебе отточить свое мастерство в создании ярких, запоминающихся образов. Пользуясь приложением, ты научишься создавать стильные коллажи из имеющихся в программе вещей и тех, которые находятся в твоём гардеробе — тебе нужно только сфотографировать свои наряды. Попробай по-новому взглянуть на свои «богатства», пробуя непривычные сочетания. Ты увидишь, хорошо ли вещи сочетаются между собой и поймешь, каких деталей тебе не хватает. А еще сможешь следить за публикациями модных блогеров, создавать свои посты и участвовать в челленджах вроде «Крутое сочетание свитера и юбки», «Черный аутфит» и многих других. Минус (а для кого-то, возможно, и плюс) только один — приложение не русифицировано.

**Доступно в App Store и Google Play.**



# Большая переменная



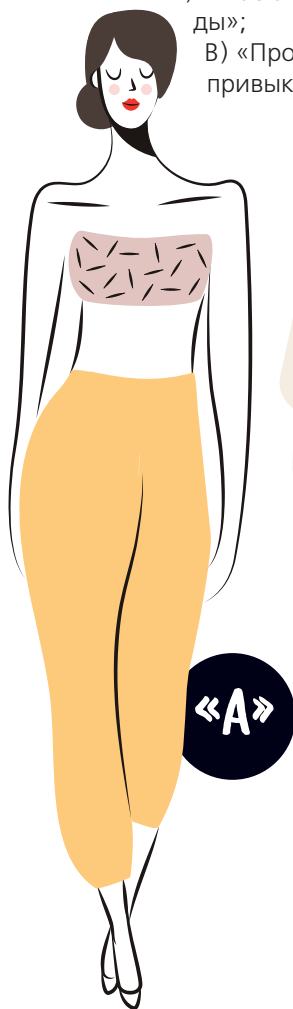
**А**вай сыграем в угадайку. Ответь на вопросы теста, а мы попробуем определить, любишь ли ты обновлять гардероб.

## 1. Без какой вещи ты не можешь представить свой гардероб?

- А) «Я точно не смогу обойтись без ярких кроссовок»;
- Б) «Белая футболка и джинсы forever! Они будут в моем шкафу всегда»;
- В) «Практичный немаркий джемпер».

## 2. Представь, что в твоей школе отменили дресс-код. Что наденешь?

- А) «Круто! Наконец-то можно пойти на занятия в любимом серебряном платье, бомбере и кроссовках на толстой подошве»;
- Б) «Я останусь верна деловому стилю одежды»;
- В) «Продолжу носить форму. Я к ней уже привыкла».



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



**Больше «А»:** Ты увлекающаяся натура. Не любишь долго сидеть на одном месте и заниматься монотонными делами. Обожаешь обновлять гардероб и ни за что не наденешь одну и ту же вещь несколько дней подряд. Все отлично, только не забывай, что мода существует для тебя, а не ты для моды.

**Больше «Б»:** Ты внимательно следишь за модой, но не торопишься примерять на себя все свежие тренды. Прекрасно знаешь, какие фасоны тебе идут, и из новинок выбираешь только то, что тебя точно украсит. При этом ты делаешь ставку на классику, а потому всегда выглядишь «на все сто». Так держать!

**Больше «В»:** Больше всего на свете ты ценишь постоянство. Можешь много раз пересматривать любимый фильм и перечитывать зававшую в душу книгу. Среди одежды у тебя тоже есть любимчики. Для тебя в порядке вещей не вылезать из уютного свитера целую вечность. Это, конечно, удобно, но так скуучно. Немного разнообразия тебе точно не повредит.

Текст Марла Сингер

## 3. Твой любимый аксессуар?

- А) «Сережки и кольцо»;
- Б) «Часы»;
- В) «Искренняя улыбка».

## 4. Подружка сказала, что твои джинсы некрасивы. Твоя реакция?

- А) «Да ну! Много она понимает?! Это же самая модная модель сезона»;
- Б) «Вообще-то эти джинсы классического кроя, а классика не может быть некрасивой»;
- В) «Прислушаюсь к подруге. Я действительно давно не обновляла гардероб».

## 5. Как ты относишься к переменам в жизни?

- А) «Прекрасно. Не люблю однообразия»;
- Б) «Если они к лучшему, то хорошо»;
- В) «Перемены меня пугают».





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

## Работа над ошибками

«У меня неприятность. Я за что-то зацепилась свитером, и теперь на самом видном месте торчит некрасивая петля. С этим можно что-то сделать?»

Юля, г. Иваново».

Возьми тонкий крючок или широкую иголку и аккуратно протолкни выскочившую петельку на изнаночную сторону. Твой свитер будет как новый. Это ретролайфхак, проверенный не одним поколением ;).

## Иду на вы

«Мне очень нравится стиль милитари. Только мне кажется, что в такой одежде я становлюсь похожа на солдата, а я все-таки девушка. Как найти компромисс?»

Аня, Ульяновская обл.».

Все просто. Сочетай вещи цвета хаки с одеждой других стилей. Попробуй, например, надеть под военный жакет футболку с прикольным принтом и романтическую юбку с рюшами и оборками. И любимому стилю не изменишь, и женственность сохранишь.



## Правила маскировки

«У меня очень короткая шея. Можно ли визуально ее удлинить?»

Алсу, Татарстан».

Проще простого! Выбирай одежду с V-образным вырезом, если твое лицо заостренной формы, и глубоким круглым, если контур лица закругленный. А вот выреза «лодочка», воротников «поло» и «хомут», высоко повязанных шарфов и бус, оплетающих шею, старайся избегать. Они лишь подчеркнут то, что ты пытаешься скрыть.



## Пластик-фантастик

«Давно не баловала себя бижутерией. Хочу это исправить. В какую сторону смотреть? Куда бежать?»

Саша, Краснодарский край».

Беги, Саша, прямо к прилавкам с яркой пластиковой бижутерией. В тренде многоярусные кольца, браслеты, кольца и бусы. Самые модные цвета — неоновые. Ни в чем себя не ограничивай. Стилисты уверяют, что пластмассовые аксессуары продержатся в моде долго, как минимум до осени.

# Цепи XXI века

**Т**ы не поверишь. Они опять вернулись. Цепи, основное предназначение которых — сковывать, в нынешнем сезоне выполняют диаметрально противоположную роль: они приносят в твой образ дух свободы.

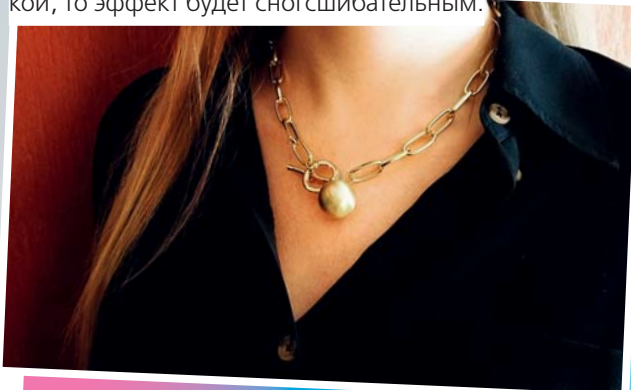
## Универсальное звено

Свитшоты, футболки — вот одежда, на которой этот вид украшений будет смотреться наиболее органично. Посмотри на Билли Айлиш! Она — большая любительница подобного стиля и охотно сочетает вещи оверсайз с массивными цепочками.



## Золотой шар

Хочешь добавить яркий акцент в свой образ? Тогда приглядиись к этому аксессуару. Он груб и объемен только на первый взгляд. Если его использовать в паре со строгим пиджаком и блузкой или рубашкой, то эффект будет сногшибательным.







### Пример невесомости

Один из вариантов для свидания: легкое, воздушное платье и тонкая цепочка-чокер. А переливающиеся мерцающим светом стразики придадут твоему милому образу некоторую загадочность.

### Морское вкрапление

Элегантный, и одновременно романтичный вид придаст тебе цепочка, в которую вставлены крупные фрагменты жемчуга.

### Три в одной

Путаница? Мешанина? Нет, это вернувшийся к нам из прошлого стиль, который предусматривает многослойность украшений. Почему бы и нет, это очень удобно. С таким украшением у тебя не будет проблем с подбором одежды, ведь оно подходит практически к любой вещи в гардеробе.



Как правильно хранить украшения, которые могут легко превратиться в спутанный клубок, читай на странице 54.



Текст Мария Тимянская

# @marusia insta:

## красота и милота



С нами интересно,  
а еще у нас есть  
ПЕЧЕНЬКИ! :)



Давай дружить,  
подписывайся!





# Полезные попутчики

**Е**сли ты собралась на дачу, к подруге с ночевкой, в отпуск — тебе, вероятно, пригодятся наши лайфхаки.

## Миниатюрный уход

Может, ты замечала, что иногда в магазине к покупкам предлагаются так называемые «пробники». Суть такого предложения проста — познакомить тебя с новым товаром. Но у «пробников» есть другая приятная особенность — они малы в размерах, а потому, как понимаешь, не займут много места в твоём чемодане. В общем, пробники — вещь полезная: и весом плечо не будут оттягивать, и позволят ознакомиться с новыми видами косметической продукции. Также обрати внимание на «тревел-упаковки» полноразмерных версий знакомых тебе средств. «Тревелы» гораздо меньше по объёму и весу.

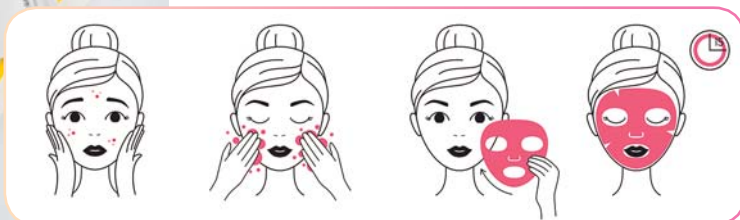
**Важно!** Пробники, как и вся другая продукция, предназначенная для ухода за кожей, имеют свой срок годности. Так что не задвигай «подарки» в самый темный угол шкафа.



## Упакованная влага

Помнишь карнавальные маски в Венеции? Первоначально они предназначались только для времени, в которое проводился праздник. Потом их, как правило, безжалостно выкидывали. Такое же предназначение и у современных одноразовых масок для лица. Последние представляют из себя тканевую основу, которая пропитана полезными для твоей кожи веществами. Основное назначение такое: увлажнение и питание. Ещё один несомненный плюс косметической маски — её упаковка почти невесома. Маска не требует долгих танцев с бубном для приготовления, нанесения и снятия с лица.

**Важно!** Правило очищения кожи лица перед использованием маски действует и в поездке, и дома. Не пренебрегай им! Маску нужно накладывать на чистое лицо!



Текст Алиса Ежова

# Яркие идеи для креативных людей



**В**есна — хорошее время для смены образа. Но порой обрести новый вид не помогает ни смена гардероба, ни необычный макияж, ни смелый маникюр. И тогда ты понимаешь — может быть, пора сделать что-то со своими волосами.

Кто-то обойдется обыкновенной стрижкой, а кому-то этого может быть недостаточно и захочется поэкспериментировать с креативным окрашиванием волос. Изменив свой цвет на радикальный, эксцентрично выделяющийся среди однотонной серой массы, можно совершенно естественным способом подчеркнуть свою индивидуальность. Да еще и с минимальными усилиями!

Классическими оттенками, да и мелированием, пусть даже отдельных прядей, уже никого не удивишь. Даже перекрашивая свои волосы в кричащие цвета вроде малинового или ярко-салатового, «вау-эффек-

та» не добьешься. Что по-настоящему может выделить тебя среди сверстниц — это разноцветное окрашивание волос, его еще называют «колорирование».

Здесь простор для фантазии поистине неисчерпаем. Ведь использовать можно различные оттенки, делая свою голову настоящим произведением искусства. Окрасить можно как отдельные пряди, так и все волосы целиком. Можно обработать одну только челку, что тоже, безусловно, будет выглядеть очень авангардно.

Окрасить волосы в смелые яркие цвета можно различными красками (в салоне

**Креативное окрашивание выполняют не только красками, но и спреями, муссами и даже желе.**



проконсультируют по этому вопросу и предоставят краски на выбор). Технологии не стоят на месте, новые оттенки появляются чуть ли не каждый месяц.

Например, одна из современных красок называется антоцианин (Anthocyanin). Она окрашивает твои волосы с помощью ламинирующего компонента, у которого есть функция восстановления волос. Главным достоинством этой краски является отсутствие аммиака, что позволяет сохранить структуру волоса. Краска держится до 6–8 недель. А это что значит? То, что ты будешь радоваться яркой причёске довольно долго.

В любом случае, какую бы краску ты ни выбрала, помни, что использовать лучше

стойкие цвета, потому что оттеночные обычно очень неравномерно сходят и после первого же мытья головы все труды по креативному изменению своего образа могут пойти прахом.

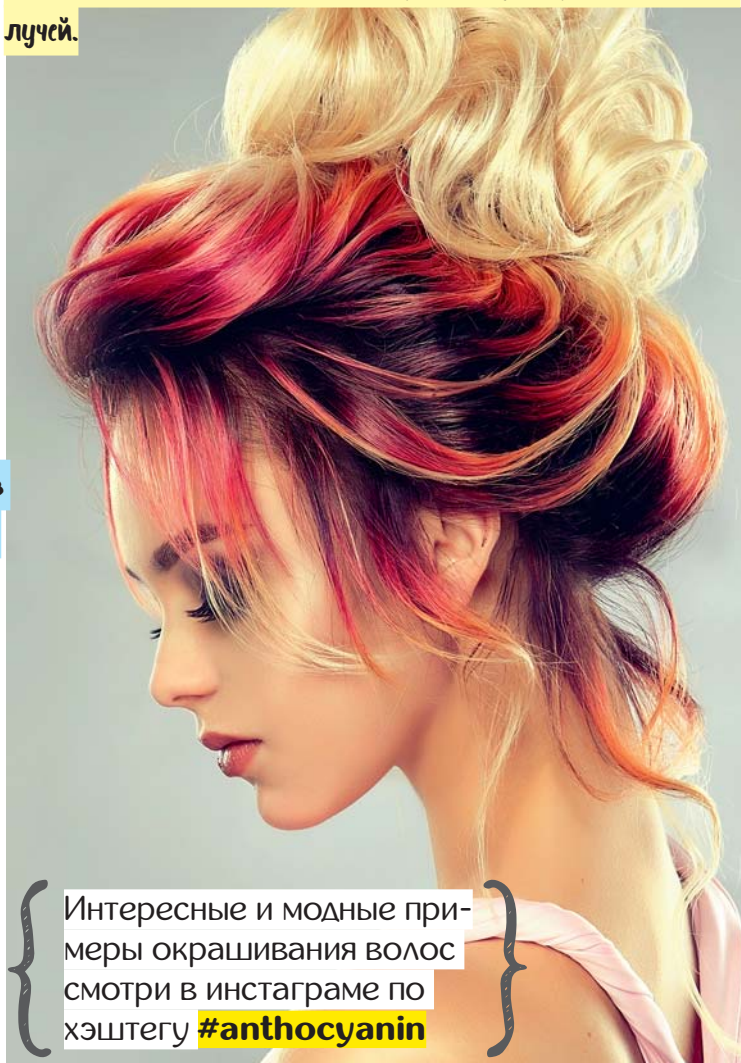
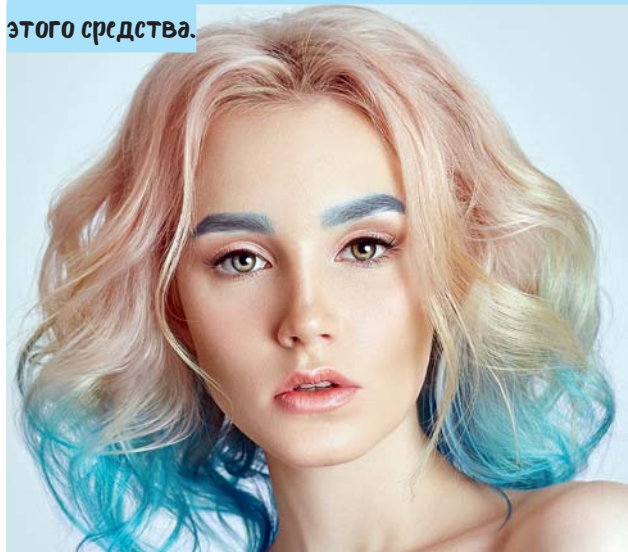
**Антоцианин по сути –  
натуральный краситель.  
Химики утверждают, что  
он есть в чернике, смородине,  
красном винограде.**



**Биоламинирование восстанавливает волосы изнутри,  
по всей длине и защищает их от вредных ультрафиолетовых  
лучей.**



**Сорок пять – таково количество цветовых вариантов  
красок антоцианина у официального дистрибьютора  
этого средства.**



Интересные и модные примеры окрашивания волос  
смотри в инстаграме по  
хэштегу **#anthocyanin**

Текст Изабелла Джен

# Двухколесный друг человека

**М**ногие столетия основным средством передвижения были лошади. Но потом постепенно их стали сменять механизмы.

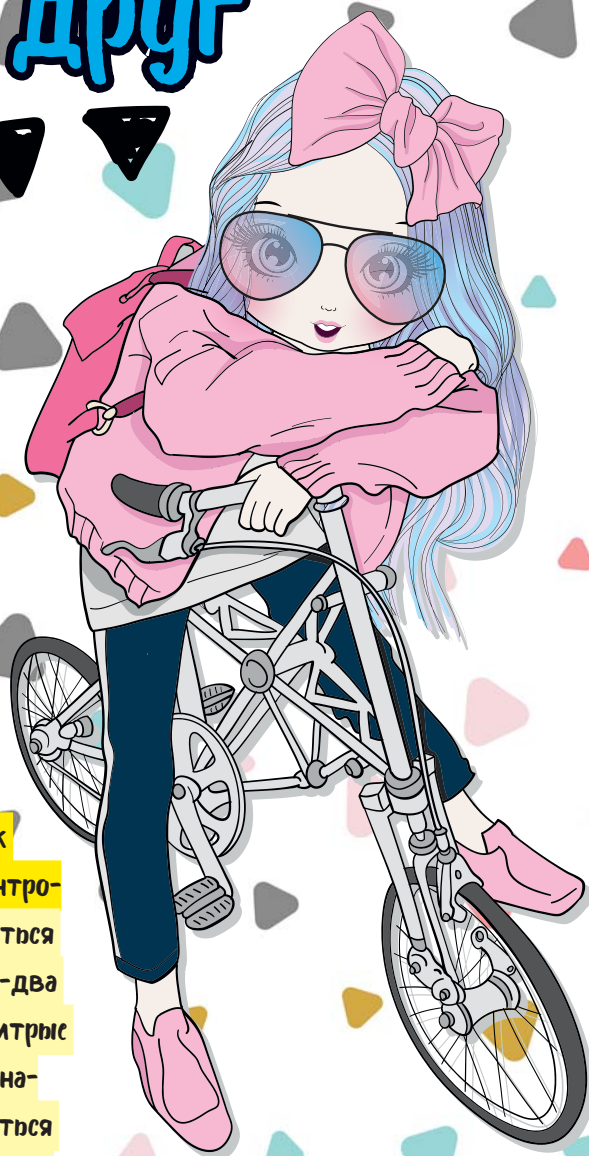
И одним из самых удачных изобретений в этой области стал велосипед.

И в самом деле — велосипед даже траву не ест! И бензином его заправлять не надо. Он не только не загрязняет окружающую среду, но и может помочь своему хозяину быть в форме. Весна, лето, ранняя осень — отличное время для того, чтобы выбрать себе подходящего железного коня и отправиться в путь.

Но, увы, прежде чем сесть в седло, приходится изрядно поломать голову над тем, какая именно модель «велика» тебе подойдет. Ведь их разновидностей много, брендов — еще больше. Поэтому первым делом следует спросить себя: а чего от велосипеда-то хочется? Размеренной прогулки на асфальтированном покрытии? Для этого идеально подойдет **прогулочный городской велосипед**, или велосипед-круизер. Или есть желание погонять по бездорожью, холмам, лесам и полям? Тогда твой выбор — **маунтин-байк** (mountain bike, иными словами, горный велосипед). А может, ты созрела для выполнения каких-то особых трюков? Тогда тебе нужен так называемый **«bmx»**, созданный специально для подобных задач, например, прыжков на велосипеде. Привлекает быстрая езда по хорошей дороге? Тогда обрати внимание на **шоссейный велосипед**. Ну а если хочется и того, и другого, и третьего? Тогда, наверное, лучше взять маунтин-байк, так как он довольно универсален.

Выбирая велосипед, следует ориентироваться не только на цвет, количество передач, седло, бренд и так далее, но прежде всего — на размер рамы. Разумеется, все детали важны, но соотношение твоего роста и размера рамы — существенно, можно сказать, что это — главное. Если не обратить на эту деталь должного внимания и пренебречь ей, можно «заработать» боли в спине и суставах. Да и утомляться, крутя педали «велика» не по росту, ты будешь сильнее и быстрее, чем на идеально подходящей для тебя мо-

Если велосипед используется как тренажер для контроля за весом, кататься следует полтора-два часа, не меньше. Хитрые жировые клетки начинают расщепляться только через полчаса после начала интенсивной тренировки.

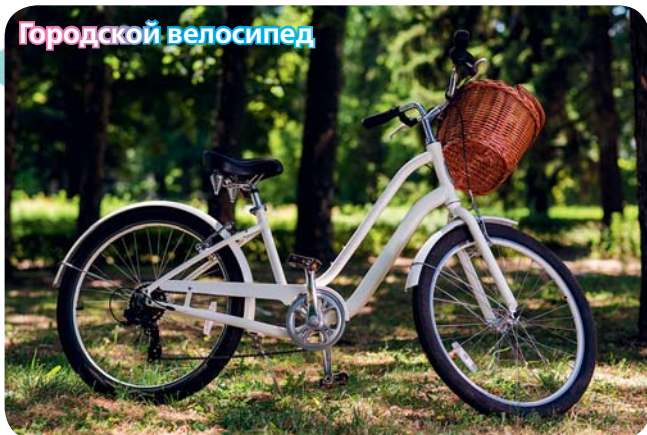


дели. Так что не хватай первое попавшееся, расспрашивай продавцов, что лучше подойдет именно тебе.

Отдельная разновидность велосипедов — **складные модели**. У этого типа существует ряд неоспоримых преимуществ (удобство передвижения по городу — их легко перевозить в общественном транспорте, переносить, пристроить в уголке в кафе, в прихожей, если ты приехала к кому-то в гости и не хочешь оставлять свое чудо инженерной мысли в подъезде). Складную модель гораздо легче хранить дома, ведь она не занимает много пространства. Но есть у «складушек» и недостатки. Стоят они дороже, да и весят немало. К тому же не так устойчивы на больших скоростях и менее прочны. Если твой выбор падет на складную модель, лучше все-таки при-



Городской велосипед

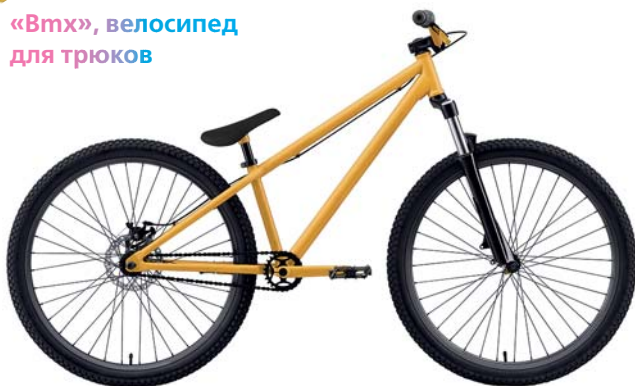


Шоссейный велосипед



К моделям «Втх» лучше сразу прикупить пегги. Райдеры крепят эту деталь на ось, чтобы проделывать трюки в стилях «флэт» или «стрит».

«Втх», велосипед для трюков



Помимо собственно велосипеда обрати внимание на те аксессуары, которые должны быть в комплекте. Обязателен велосипедный шлем! Для безопасной езды также нужны катафоты (отражатели). Необходим звонок! Пригодится фляга для воды (с держателем, который крепится к раме).

Складной велосипед



Маунтин-байк



Даже в рамках одного и того же бренда могут быть как супер-профессиональные модели, так и простые и дешёвые. Поэтому ориентироваться только на бренд не стоит, следует изучить разные модели. Хотя хороший известный бренд – всё-таки более предпочтителен, чем неизвестная китайская модель.

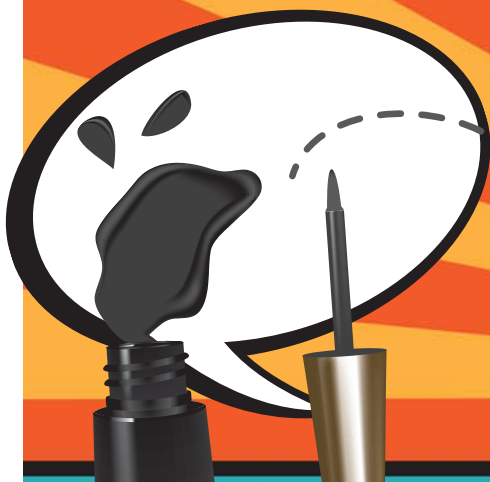
Смотреться к известным брендам, таким как Brompton, Montague, Helix, Dahon, Dawes Diamond, Bickerton Junction, Mobiky, Stels, «Десна», Novatrack.

Складные велосипеды можно классифицировать по размеру колёс, по способу складывания, по удобству переноски в сложенном виде (иные можно катить, другие — переносить только в руках). Некоторые складные велосипеды оснащены дополнительными колёсиками, и их можно тащить за собой наподобие чемодана. Ну и последний элемент, на который следует обратить внимание при выборе «складушки», — простота, лёгкость и скорость складывания. Если из-под носа уходит нужная тебе электричка потому, что ты не успеваешь сложить свой байк, — то зачем тебе такой байк? :)

Текст Ирина Серова

# Твои незаменимые помощники

**А**вай вместе разбираться, что новенького появилось в мире красоты и ухода за собой! Мы расскажем только о проверенных и самых полезных бьюти-гаджетах!



## Расчеши и просуши

Как мы только не мучаем наши волосы — сильно трем их полотенцем, сушим горячим воздухом, «дерем» расческой. В общем, теперь ты можешь отложить все это в сторону и вооружиться одним гаджетом, да еще и полезным — расческой с микрофиброй. Она впитывает влагу, массирует кожу головы и еще и расчесывает волосы.



## Уходовое средство

Ты, конечно же, знаешь, что твои кисточки для макияжа нуждаются в очищении. А с такой щеточкой вся процедура займет всего несколько минут. Намочи ее, вылей сверху немного своего любимого моющего средства, ну а дальше води по ней кисточками, пока они не станут чистыми.



## Переводи стрелки

Твоя косметичка пухнет от подводок, карандашей, теней, а рисовать красиво (и, главное, ровно) стрелки ты так и не научилась. Ну а китайские мастера уже подоспели с решением. Трафарет поможет изобразить и широкие, и тонкие, и фигурные стрелки и даже легендарный cat eye. И себе идеальный макияж сделаешь, и подружкам!



## Просвети!

Знакомая ситуация — до коррекции еще далеко, а маленькие волоски предательски вылезли? Твои брови идеальными сделает специальный пинцет с небольшой лампочкой внутри. Ура! Перфекционисты будут счастливы! :)





### Свет мой, зеркальце, скажи...

Маленькое, симпатичное и полезное зеркальце всегда в хозяйстве пригодится. А если оно еще и с подсветкой — цены ему нет. Ты и макияж ровно нанесешь, и брови скорректируешь, и даже линзы наденешь. А еще его можно взять с собой в поездку.



### Зарядка для лица

Косметологи утверждают, что массаж лица очень полезен, но эффект можно усилить, если делать его таким вот симпатичным камушком. На самом деле ничего нового. Эта техника родилась в Китае. Местные красавицы давно разгадали полезные свойства нефрита — убирать отеки. Можешь использовать на сухой коже, а можешь предварительно напитать ее кремом.



### Быстро и просто!

Гель-лак — это одно из самых удобных изобретений человечества. Если б его еще снимать было не так трудно. Только представь — или идти в салон, или самой нарезать фольгу, обертывать каждый пальчик... Но теперь нам на помощь придут специальные силиконовые «конвертики». Надел, выждал несколько минут, снял остатки лака деревянной палочкой — и вуаля!



Текст Анастасия Евсеева

# Теория маленького Шелдона

**В**сегда грустно прощаться с любимыми героями. И тут на помощь фанатам приходят сиквелы и приквелы. Так случилось и с легендарной «Теорией Большого взрыва». Все мы всплакнули над тем, что закончилась история Шелдона, Эми, Леонарда, Пенни, Раджа и четы Воловиц. Но зато теперь мы можем наблюдать, с чего все начиналось. А начиналось с детства Шелдона Ли Купера.



Сериал рассказывает о буднях обычной американской семьи. Мама Мэри и папа Джордж растят троих детей: старшего Джорджи и двойняшек девяти лет — Шелдона и Мисси. Очень важным членом семьи является любимая бабуленька — Конни. Будущий гений вынужден выживать в мире

самых обычных людей, которые не всегда понимают его интересы. Признаемся, ситуации, в которые он попадает — уморительные, и сразу понятно, почему взрослый Шелдон привержен той или иной привычке. Ну а члены его семьи вызывают самую настоящую симпатию. Давай с ними знакомиться.

## Шелдон Ли Купер

Вундеркинд, уже в 9 лет мечтающий о Нобелевской премии, обожающий математику и физику. Еще он невероятно привязан к своей маме, не слишком понимает отца, обожает играть в видеоигры с бабуленькой и уплетает за обе щеки макароны с сосисками. Скажи, ты когда-нибудь встречала кого-то похожего? А еще он не слишком компанейский, но это не страшно. Ему очень весело в компании электронов, протонов. А еще он обожает (странное увлечение, да?) заполнять налоговые декларации своей семьи.

**Актер: Иен Армитидж** — такое же юное дарование, как и его герой. Он родился в семье актеров и с пеленок наблюдал за их трудом. Уже в шесть лет он завел канал на Youtube, где рассказывал о театральных постановках. Кстати, подпишись! Интересно и полезно — английский язык за лето точно подтянешь.

**Канал на Youtube:** «Iain Loves

**Theatre: Iain Armitage»**

**Профиль в инстаграм:** @iain

«Люди с техасским акцентом не выигрывают Нобелевские премии».

«— Что тебе принести? Квантовую механику? Астрономию?

— Нет, сегодня никакого веселья. Мне нужно научиться заводить друзей».



«— Милый, тебе сложно приспособиться к старшей школе?  
— Мне сложно приспособиться к Земле».



## Мисси Купер

Сестра-двойняшка Шелдона, с которым помимо этого факта ее ничего больше не объединяет. У нее свои девчачьи интересы, но повышенное внимание, которое порой оказывают ее брату, ее иногда раздражает. А еще она, в отличие от братца, чувствует эмоции людей, умеет им сопереживать, и вообще очень хорошая девочка, которая, правда, иногда бывает грубовата. Она — сладкожека, хоть сама в этом и не признается.

**Актриса: Реган Риворд**

Реган без дела не сидит. К своим 12 годам она уже успела сняться в «Американской семейке». А в 2017 году она сыграла в мистической драме Джона Р. Леонетти «Шкатулка», в которой снимались Джон Кинг и Райан Филипп. Кстати, Реган пробует себя и на писательском поприще. Причем пишет она не «в стол», а отдает сценарии на телевидение. А еще готовит к выпуску книгу. Соответственно, и читать она обожает. Ищи в ее инстаграме хэштег #ReadingWithRaegan, где она делится впечатлениями о произведениях.

**Профиль в инстаграм:** @raeganrevord

«У Шелдона были не вообразаемые друзья, а вообразаемые коллеги».

## Мэри Купер

Ох и сложно приходится маме Шелдона, Мисси и Джорджа. Она следит за домом, ухаживает за детьми, старается вникнуть во все их проблемы, а еще каждое воскресенье ходит в церковь, как и положено жительнице южных штатов, и даже успевает вести дела своего прихода.

## Актриса: Зои Перри

Возможно, ты помнишь, что мама Шелдона появлялась и в «Теории Большого взрыва». Ее сыграла Лори Меткалф. И очень они похожи с актрисой Зои Перри. Все очень просто. Они — мать и дочь. Вот так режиссеры добились сходства. Кстати, перед тобой пример, как из стеснительной девочки выросла хорошая актриса. Ведь сама она признается, что не было у нее таких стремлений — и все из-за характера. В университете она специально решила выходить на сцену, чтобы преодолеть себя и завести друзей. Ну а потом покорила Бродвей и сейчас успешно снимается в разных фильмах.

## Джордж Купер

Джордж — тренер по американскому футболу, он любит смотреть по вечерам телевизор в кругу своей семьи, не очень любит суету и проблемы. А еще это очень честный человек. Как-то Шелдон выяснил, почему отцу не удалось сделать карьеру в большом спорте. Оказывается, он не стал участвовать в каких-то махинациях.

## Актер: Лэнс Барбер

Вот, кто с детства мечтал стать актером! И с детства шел к своей мечте. Он начинал с школьной студии актерского мастерства, потом поступил в актерский колледж в Чикаго и снялся в более чем 20 фильмах и сериалах. А еще Лэнс создал группу импровизации G.O.C. Кстати, внимательный зритель увидел папу маленького Шелдона в одной из серий «Теории Большого взрыва». Там Лэнс Барбер сыграл заклятого врага Леонарда, над которым он всегда издевался.

«Если я не убью одного из них к воскресенью, я буду хорошим отцом».

## Джорджи Купер

Старший брат Шелдона не отличается усидчивостью и хорошими знаниями в науках. Зато он хорош в спорте, а еще стал успешным бизнесменом — директором сети автомобильных покрышек. Подчиненные называют его доктор Купер, что очень раздражает Шелдона :) А еще у Джорджи доброе сердце, и он любит свою семью. Он, конечно, может подтрунивать над братом, но, когда надо, защитит его.

## Актер: Монтана Джордан

Вот кому из всего каста больше всего идут ковбойские шляпы. Перед тобой истинный техасец. Он, как и его герой, веселый, открытый, компанейский, обожает спорт. Монтана занимался велосипедными гонками и даже представлял команду своего города на соревнованиях. А еще он играет на акустической гитаре — ну настоящий покоритель сердец, как и Джорджи :) У него небогатый актерский опыт, но это не помешало ему быть номинированным на премию «Молодой артист».

Профиль в инстаграм: @jordan.montana

## Бабуленька

Ее зовут Констанция Таккер, но все зовут ее Конни. Она рано овдовела, но вкус к жизни не потеряла. Шелдон очень любит ее и считает одним из самых главных людей в своей жизни. Философия ее жизни проста — будь честна сама с собой и получай от жизни удовольствие. Она любит подтрунивать над дочерью и зятем, а внуки в ней души не чают.

## Актриса: Энни Поттс

Если ты любишь поп-культуру 80–90-х, то наверняка уже видела «бабуленьку» в таких фильмах, как «Охотники за привидениями» и их продолжении, «Кто такой Гарри Крамб?» и многих других. Кстати, ты больше любишь читать бумажные книги или же слушать их аудиоверсии? Так вот если ты относишься ко второй категории, то тебе будет интересно узнать, что Энни Поттс принимает участие в записи литературных произведений. Так что ищи в интернете, их интересно послушать!

Текст Анастасия Евсеева



# От лопаты до меча.

## Боевые симуляторы на твоём смартфоне

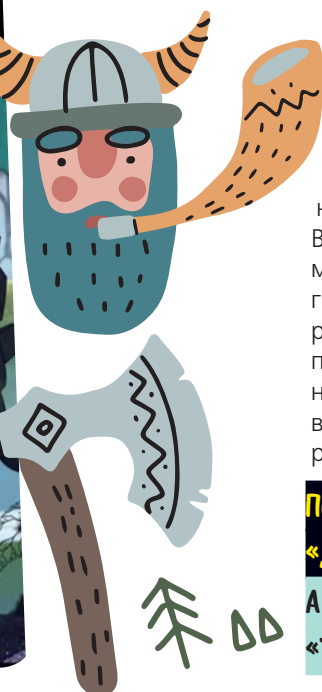
**И** снова мы к тебе с советом, во что можно поиграть на твоём смартфоне. Мы выбираем только самые актуальные, интересные, захватывающие и даже полезные симуляторы! Только не забывай следить за экранным временем и возвращаться в реальный мир!

### «Fortnite»

Игра принадлежит к популярному нынче жанру «королевская битва». Если ты смотрела «Голодные игры», то с лёгкостью представишь, что он из себя представляет. Тебе или твоей команде надо выжить и уничтожить всех противников. У тебя ограниченная территория, ограниченные ресурсы и вооружение. Будет сложно. Но очень интересно! Сначала ты вооружена одной лишь киркой, а что-то помощнее надо будет добыть самостоятельно. Дерзай!

**Fortnite – очень популярная игрушка. Если ты вобьёшь её название в запросы твиттера или пройдёшь по хэштегу #fortnightbattleroyale, то увидишь множество постов, мемов и обсуждений.**

**У Fortnite множество поклонников среди звезд. Например, рэпер Drake. Игра помогает ему расслабиться во время записи очередного альбома.**



### «The Banner Saga»

У многих людей предвзятое мнение об играх на телефоне. Мол, ничему не учат, не развивают, только время отнимают. На самом деле в этом мире очень много игрушек, которые могут развить самые разные навыки и даже заинтересовать истории. Например, «The Banner Saga», где действие происходит в выдуманном мире, созданном по мотивам скандинавской мифологии. Тут самые разные персонажи, а от каждого твоего решения зависит развитие сюжета. Наверняка во время прохождения игры тебе захочется углубиться в изучение интереснейших мифов северных народов, которые вдохновляли ни одно поколение писателей и режиссёров на творчество.

**По мотивам игровой серии была даже выпущена книга «Дар Хардборга», написанная Джеймсом Фейдл.**

**А ещё появилась настольная игра «The Banner Saga: Warbands».**



# «Эмма»: о любви и всех ее сюрпризах



**Эмма**

**Режиссер:** Отем де Уайлд

**В главных ролях:** Аня Тейлор-Джой, Джонни Флинн, Билл Найи, Миа Гот, Мира МакФадден, Джош О'Коннор

**Жанр:** комедия в британском духе



**Э**мма Вудхаус живет в глуши. Правда, глушь эта вполне себе комфортабельна, ведь главная героиня этой картины — младшая дочь английского богача. Но, увы, никакое даже самое удобное поместье не спасает от скуки.

Вот, откровенно говоря, «от нечего делать» Эмма и берет на себя роль вершительницы судеб. Она пытается устраивать браки, по своему, конечно, разумению. Когда очередь доходит до ее подружки Гарриет, Эмма с жаром хватается за очередную вызов ее умению манипулировать людьми. Она отговаривает подружку выходить замуж за фермера и избирает для нее более достойный, как она считает, вариант — викария мистера Элтона. Однако знание человеческой психологии, увы, подводит юную сваху. Викарий влюбляется не в Гарриет, а в саму Эмму.

В результате Гарриет остается у разбитого корыта. Но Эмму не так-то просто остановить. В ее голове зреет новый план: свести подружку со своим новым знакомым — Фрэнком Черчиллем...

**Текст Киномеханик**

За помощь в подготовке материала благодарим UPI Russia





Как ни странно, известная романистка не окончила даже школу. Ее образование было домашним.

### «Романы нравов» всеслой Джейн

Фильм снят по роману английской писательницы Джейн Остин. Во всем мире ее произведения признаны шедеврами. «Романы нравов» Остин переведены, пожалуй, на все языки мира. Ее книги стали основой для сценариев множества фильмов и сериалов.

По воспоминаниям современников, Джейн Остин любила наряды, балы, веселье. Об этом свидетельствуют ее письма: в них в изобилии приведены описания модных фасонов шляпок и платьев, много рассуждений о кавалерах и намечающихся симпатиях между молодыми людьми ее круга. Свои романы и рассказы она писала «между делом». Признательность пришла к писательнице только после ее смерти. Джейн всю жизнь помогала матери по хозяйству, поскольку материальное положение семьи было очень стесненным.



Несмотря на живость характера, Джейн Остин так и не вышла замуж.



Среди актеров и актрис, которые снимались в экранизациях по книгам Джейн Остин, такие звезды кино, как Эмма Томпсон, Кейт Уинслет, Хью Грант, Кира Найтли, Гвинет Пэлтроу, Колин Ферт, Билл Найи.

Роман «Гордость и предубеждение» экранизировали десять раз, «Эмму» — восемь, «Разум и чувства» — пять, «Доводы рассудка» — четырежды, «Мэнсфилд-парк» — трижды, «Нортенгерское аббатство» — дважды.

### Романы Джейн Остин:

«Чувство и чувствительность» (Sense and Sensibility) (1811)

«Гордость и предубеждение» (Pride and Prejudice) (1813)

«Мэнсфилд-парк» (Mansfield Park) (1814)

«Эмма» (Emma) (1815)

«Доводы рассудка» (Persuasion) (1817)

«Нортенгерское аббатство» (Northanger Abbey) (1818)

### Лучшие экранизации Джейн Остин:

«Мэнсфилд-парк» (1983, 1999, 2007)

«Нортенгерское аббатство» (1986, 2007)

«Гордость и предубеждение» (1995, 2006)

«Разум и чувства» (1995, 2008)

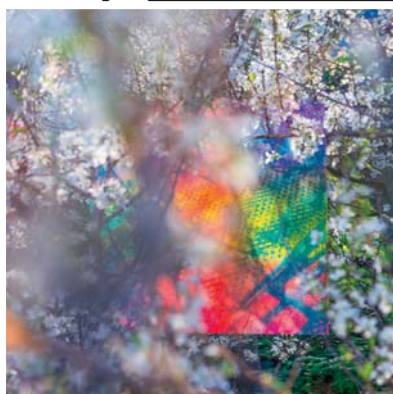
«Эмма» (1996 (дважды), 2009, 2020)

«Доводы рассудка» (2007)

«Смерть приходит в Пемберли» (2013)

«Любовь и дружба» (2016)





## Four Tet. «Sixteen Oceans»

**Жанр:** EDM, House, Ambient

В своих произведениях Киран Хебден (настоящее имя Four Tet) избегает традиционного формата популярной музыки, прибегая к более абстрактному подходу: его звук и мелодии включают в себя элементы хип-хопа, электроники, техно, джаза, грайма и фолка с живыми инструментами.

На новом альбоме один из самых известных и любимых во всем мире электронных музыкантов экспериментирует в жанре «ambient». У Four Tet получилась безмятежная, медитативная пластинка, а на место глитчевых и обрывочных семплов пришли шум воды, пение птиц и флейта. Но даже в таком сочетании стиль музыканта узнается безошибочно.

«Sixteen Ocean» идеально подходит для задумчивых и мечтательных прогулок по парку в наушниках. Перезвон, литавры, экзотические барабанные паттерны — все это направлено на то, чтобы дать слушателю возможность сосредоточиться на дзен.

**Главные треки:** «Baby», «Romantics», «Teenage Birdsong».

**Загляни в наши аккаунты:**

@marusia insta

vk.com/magazine\_marusia

facebook.com/magazinemarusia

Расскажи о музыке, которая нравится тебе!

## Mu juice. «Rytm Moskva»

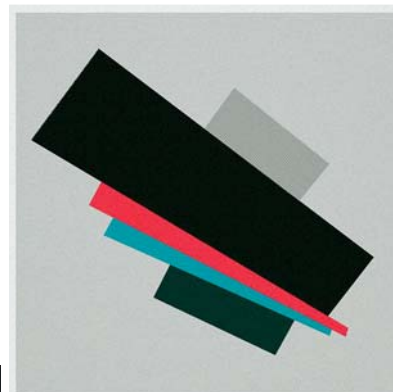
**Жанр:** Electronic, Techno

Московский музыкант Mujuice (Роман Литвинов) выпустил новый, с шикарной супрематической обложкой альбом, состоящий из восьми треков, отсылающих своим настроением к его последней пластинке. «Сессия обращена к той музыке, которую Mujuice писал и слушал декаду назад. Это колючий, витиеватый, морозный микрохаус и минимал для плеера. Призрачная прогулка без слов по Москве», — описывает новый альбом Mujuice.

Альбом получился минималистичный, цельный, холодный, ритмичный и невыразительный (не в плохом смысле). Идеальный саундтрек вечерней, плавно переходящей в ночь прогулки по бурному, полному движению и огней городу.

**Главные треки:** «Kto», «Casiopca 2004», «Grey Gardens».

Роман — человек творческий. Помимо того, что сейчас основная его деятельность связана с музыкой, образование он получил по специальности «графический дизайнер». А в детстве фортепианные пьесы сочинял! :)







## PGrouplove. «Healer»

**Жанр:** Indie Pop Rock

Новый альбом от американской инди-группы, которая отлично умеет создавать оптимистичные, летние, запоминающиеся песни, способные надолго застрять в твоей голове.

По сравнению с предыдущими работами у группы получился более легкомысленный и менее энергичный альбом, в котором узнаются все те же Grouplove, но немного растерявшие свою идентичность и запал, а также сместившие акцент в сторону поп-звука.

Healer — определенно неплохой альбом, но далеко не лучший в дискографии группы. Если тебе нравится инди-рок — определенно советуем ознакомиться с двумя первыми альбомами группы: «Never Trust A Happy Song» (2011) и «Spreading Rumors» (2013).

**Главные треки:** «Delete», «Inside Out», «The Great Unknown», «Youth».

Группа стала сотрудничать с компанией Chooose, занимающейся вопросами изменения климата, и вошла в историю, как первая американская группа, которая полностью компенсирует углеродные выбросы на своих будущих концертах путем благотворительных пожертвований.

## LukHash «Transient Offworld»

**Жанр:** Chiptune, Retrowave

**Дата релиза:** 13 марта 2020

В 2009-м польский музыкант LukHash (Лукаш Польковски) начал экспериментировать с чиптюном микросхемы SID, цифровым логическим звуковым чипом Nintendo, а также с системами Commodore 64 и парочкой взломанных консолей Gameboy 1989 года. Результатом стало сочетание оригинального 8-битного звука, ориентированного на музыку 80-х и рок.

Каждая песня на альбоме — отличная интеграция чиптюна с остальными музыкальными инструментами и синтезаторными шумами. Transient Offworld — это смесь киберпанка, чиптюна и ретровейва, наполненная фирменным звуком Лукаша и бодрой фантастической атмосферой. Альбом очень разнообразный, разноплановый, но при этом цельный, выверенный и не отпускающий до последней секунды.

**Главные треки:** Falling Down, You And I, One Last Dance

Чиптюн — электронная музыка, синтезируемая в реальном времени аудиочипом компьютера или игровой приставки (обычно ранних поколений), а не набором музыкальных семплов, записанных с аудиоустройств.



ПОЧТА  
РОССИИ

# ОФОРМЛЯЙТЕ ПОДПИСКУ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА



на сайте  
[podpiska.pochta.ru](http://podpiska.pochta.ru)



в мобильном приложении  
Почты России



через почтальона

Доставка  
На адрес получателя на дом до почтового ящика

Адрес  
ФИО получателя

Месяцы подписки  
2020 Янв Фев Мар Апр Май Июнь Июль Авг Сен Окт Ноя Дек

1 полугодие 2 полугодие

1 мес. 2020 1 мес. 2020 за полгода 2020  
1-е полугодие 2-е полугодие

\*\*\* \*\* Р \*\*\* \*\* Р \*\*\* \*\* Р



Мы заботимся о Вашей безопасности! Ваше здоровье — главный приоритет

Держим  
связь!



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

### Способ первый (если в России будет отменен режим самоизоляции):

**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 (РАБОТАЕТ ВСЕГДА):

**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 наведи 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		<input type="text"/>									
		(индекс издания)									
«МАРУСЯ»		Количество комплектов <input type="text"/>									
на 2020 год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Куда		<input type="text"/>									
(почтовый индекс)		(адрес)									
Кому		<input type="text"/>									
		(фамилия, инициалы)									

---

ДОСТАВочНАЯ КАРТОЧКА		<input type="text"/>									
на журнал		(индекс издания)									
ПВ	место	ли-тер									
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>									
«МАРУСЯ»											
Стоимость	подписки	руб.	коп.								
	пере-адресовки	руб.	коп.								
		Количество комплектов <input type="text"/>									
на 2020 год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Куда		<input type="text"/>									
(почтовый индекс)		(адрес)									
Кому		<input type="text"/>									
		(фамилия, инициалы)									

Мамка  
для  
девчонки

# Маруся







КА

ДЖОРДЖ

МИССИ

≡ Семейка Куперов ≡



## Салли Морган. «Billie Eilish. Большая книга фаната»

Если ты — фанатка Билли Айлиш, то эта книга обязательно должна стать твоей. Ну или если твоя подруга обожает певицу, то ты знаешь, что ей презентовать на какой-нибудь праздник! Тут множество фотографий, тексты песен, выдержки из интервью артистки и даже кое-какая инсайдерская информация. Ты узнаешь все о стиле Билли, ее предпочтениях в еде, любимых телешоу.

**Можешь ли назвать себя тру-фанаткой Айлиш? В книге есть и тесты на знание ее биографии.**

**«В Билли уникально все — от стиля до звука. И, похоже, она готова еще многие годы быть номером один в музыкальной индустрии».**

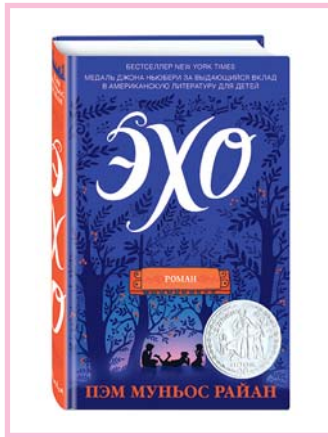


**А сама ты готова стать звездой?**

Ну если не мировой, то хотя бы своей школы. Это не просто книга о звезде, но еще и настоящий кладезь советов о том, как выступать перед большой аудиторией, как начать развивать свою творческую жилку и даже продумать имидж!







## Пэм Муньос Райан. «Эхо»

На фоне Второй мировой войны разворачивается история нескольких подростков. Юный Отто заблудился в лесу, но таинственные девушки пришли ему на выручку, подарили музыкальный инструмент и пообещали, что придет день — и Отто спасет человека. Фридрих — талантливый музыкант, однако его жизнь рушится, когда отца забирают в концлагерь Дахау. Виртуозный пианист Майк живет со своим братом Фрэнком в приюте, и однажды над ними нависает угроза разлуки. Музыка тут — полноценный герой каждой истории и даже главный помощник героев.

**Роман награжден медалью Джона Ньюбери за выдающийся вклад в американскую литературу для подростков.**

**Книга включена** в список самых примечательных книг по версии New York Times.

**«Книга великолепная, необычайно важная для сегодняшних подростков. Очень актуальна!** Она должна быть включена в обязательную программу для чтения подростков. Практически, будучи «голосом из прошлого», она щемяще необходима в наше время, ибо затрагивает Вечные ценности. Книга излучает Свет и Добро! Блестящий язык! Это своего рода подростковая „Игра в бисер“».

Михаил Казиник, виртуозный скрипач, пианист, педагог, искусствовед

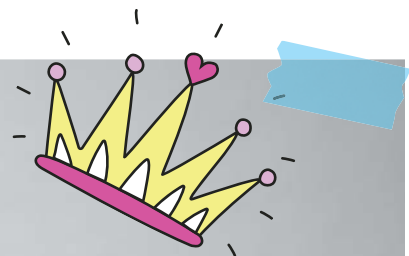


## Лиза Глужская. «Идеальные завтраки»

Завтрак — это не просто прием пищи. Это образ жизни. Согласись, есть разница: наскоро проглотить наспех сделанный, кривоватый бутерброд — или с наслаждением, никуда не торопясь, приготовить себе, например, аппетитные яблочные оладьи или бельгийские вафли. Как день начнешь, так он дальше и пойдет — кое-как и наперекосяк или приятно и с пользой. Так что вооружаемся этой книжкой и меняем свое утро к лучшему!



# Таня Меженцева:



«У меня не бывает  
плохого настроения»

**Н**аша майская «Девочка с обложки» — Таня Меженцева — и поет, и танцует, и даже успела выступить на конкурсе детское Евровидение.

## Анкета



**Родилась:** 14 декабря 2010 года.

**Любит:** Zaz, «Ария», Земфира, Dua Lipa, фильмы с Уиллом Смитом, особенно «Я – легенда».

**Не любит:** платья.



— Таня, расскажи о себе все самое интересное.

— Я родилась в Москве, учусь в 4-м классе. У меня большая семья — мама, папа, младший брат и старшая сестра. Помимо творчества я учусь в школе, занимаюсь чечеткой и актерским мастерством. Мне все это очень нравится и, надеюсь, пригодится.

— Расскажи, как ты пришла в творчество.

— Это случилось давно. Когда мне было 4 года, я поступила в школу творчества Аллы Борисовны Пугачевой и отучилась там пять лет, а после я ушла в академию Игоря Крутого. Конечно, творчеством надо заниматься постоянно, и я делаю это еще и дома. Учусь

игре на фортепиано. Вообще вся моя семья творческая, особенно мама. Но она еще и спортом увлекается — джиу-джитсу.

— В твоём инстаграме я видела, что ты тоже занимаешься этим видом спорта.

— Да, он мне нравится. Вообще физическая подготовка и растяжка важны, да и приемы самообороны знать никому не помешает. Вообще спорт люблю. А еще я занимаюсь воздушной гимнастикой, выполняю трюки на лебедке. Сначала я занималась обычной гимнастикой, но со временем мне стало там немного скучно, и я попросила маму найти мне какое-то занятие посложнее. И она отвела меня в студию. Кстати,



в соревнованиях я не участвую, но зато меня можно увидеть в показательных выступлениях. Мне очень нравится, что там такие красивые костюмы (улыбается).

— Тебе не страшно?

— Совсем нет. Вообще я люблю экстремальные виды спорта!

— Расскажи о своем участии в детском Евровидении. Это интересный опыт.

— Да, это было очень интересно и страшно одновременно. Мы выступали дуэтом с Денберелом Ооржаком с песней «Время для нас». Я частично написала текст для этой песни. Было страшно выступать вживую на такой большой сцене, хоть, признаюсь, больше я волновалась за своего партнера. Раскрою секрет — у меня есть талисман. Это — монета времен Екатерины II. Я всегда кладу ее под пятку, когда переживаю, и она мне помогает.

— У тебя так много дел, как ты все успеваешь?

— Мне помогает четкий график. Я всегда знаю, чем я занимаюсь в конкретный день недели, поэтому я все успеваю. И даже с друзьями пообщаться. Они у меня отличные. Я вообще стараюсь не подчеркивать, что я где-то выступаю, где-то снимаюсь. Но они меня всегда поддерживают. У меня и свободное время есть. Люблю рисовать и делать слаймы. Правда, пока у меня не было удачных экспериментов. Как-то я даже взорвала микроволновку. А еще у нас дома очень много животных, с которыми я люблю возиться. Это — аляскинский маламут, бернский зенненхунд и мальтийская болонка. Еще есть ящерица и королевский питон.

— Во время нашего разговора ты всегда улыбаешься...

— У меня почти не бывает плохого настроения, да и скучать мне некогда. Я готовлю новую песню, учусь, а еще много читаю.

— А в интернете ты сидишь?

— На самом деле я не очень люблю электронные устройства, но я пользуюсь ими, чтобы пообщаться с подписчиками и друзьями.

— С хейтерством в Сети не сталкивалась?

— Нет, поскольку на меня подписаны только очень хорошие люди.

— Впереди лето, каникулы. Как ты отдыхаешь? Удастся путешествовать?

— Да, я это очень люблю. В прошлом году мы были в Исландии и видели, как из-за глобального потепления таят ледни-

ки. Это, конечно, печально. Вообще то, что происходит с экологией — страшно. Поэтому, если я вижу, что кто-то из домашних хочет выбросить пластик, я забираю его и делаю игрушки. Его надо использовать повторно. Еще мне повезло побывать в Японии. Мне очень понравилось изучать музыку этой страны. Она очень красивая и мелодичная. А еще я узнала про оригами, и меня научили делать журавликов.

— Что ты пожелаешь нашим читательницам, которые хотят заниматься творчеством?

— Девчонки! Не нужно сдаваться при неудачах. Но надо всегда учиться. Путь вы выбрали сложный, нужно к нему готовиться заранее. Заниматься вокалом, музыкой, танцами. И еще выступления — это всегда волнительно. Я бы еще посоветовала завести талисман, это действительно может помочь справиться со страхом. Кстати, прислушивайтесь к чужому мнению. Иногда критика может быть полезной, и советы можно взять на вооружение.

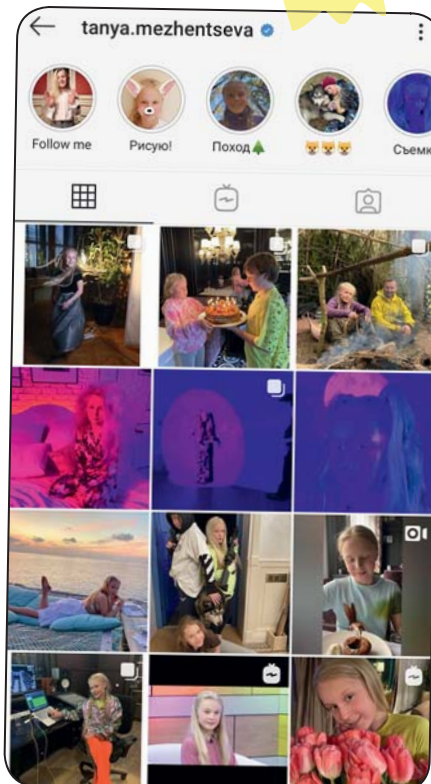
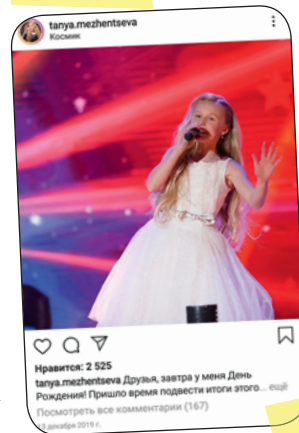
Беседовала Анастасия Евсеева

Страницка Тани в инстаграме:

<https://www.instagram.com/tanya.mezhentseva>

mezhentseva

Подписывайся!



Девчонки, если вы хотите попасть на обложку, пришлите свои лучшие фотки и рассказ о себе на адрес 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.



# Морские ворота Севера

**75 лет**  
**ПОБЕДЫ**  
Города-герой



**М**урманск — самый крупный в мире город за Полярным кругом. А еще это город-герой и город героев.

## Поселение у «рыбной реки»

Причина, побудившая начать строить порт в этих широтах, носила чисто военный характер. В Первую мировую войну, после блокады проливов Босфор и Дарданеллы и морского сообщения через Балтийское море, единственными морскими воротами на европейском побережье нашей страны остался северный порт Архангельск. Однако река Двина, близ устья которой он находится, и вся прилегающая акватория Белого моря замерзают на несколько зимних месяцев. А к месту, где расположен нынешний Мурманск, доходит продолжение теплого течения Гольфстрим — так называемое Нордкапское течение. Поэтому фарватер

Город Кола, нынешний спутник Мурманска, был основан, по разным данным, еще в 1264 г. (называется и более поздняя дата — 1517 или 1565 годы). Слово «кола» в переводе с финско-угорского языка означает «рыбная река».

Кольского залива почти всегда остается чистым ото льда, а средняя температура января-февраля в этих краях — не ниже минус 12 градусов...

Все побережье Кольского полуострова изрезано, как старая губка, глубокими и длинными заливами-фьордами. Именно здесь для многих кораблей начинается морской путь на просторы Атлантики и Северного Ледовитого океана, отсюда уходили и уходят в боевое патрулирование надводные и подводные корабли Северного флота.

Когда-то Мурманск назывался Романов-на-Мурмане. Он стал последним городским поселением, заложенным в Российской империи до революции 1917 года.

## Как «Норвегию» сломали у Мурманска

По расчетам гитлеровских стратегов захватить Мурманск и разгромить базы Северного флота СССР можно было за несколько дней. Для этого «северного





6 мая 1985 года Мурманску присвоено звание Города-героя: за оборону от немецко-фашистских войск в годы Великой Отечественной войны. Награжден город и орденами — Ленина, Отечественной войны I степени, Трудового Красного Знамени и медалью «Золотая Звезда».

блицкрига» были разработаны операции с поэтичными названиями «Черно-бурая лисица», «Северный олень», «Песец»... Но никакие обращения к тотемам животных не помогли: немецкие и финские войска Мурманск взять так и не смогли.

А ведь на северном фланге на советские войска обрушилась германская армия «Норвегия» в составе трех армейских корпусов, горнострелкового корпуса, считавшихся элитой сухопутных войска Германии. В течение трех с лишним лет у Мурманска шли непрерывные ожесточенные бои. Но город так и не сдался. А потом и вовсе погнался захватчиков с родной земли.

Но сам город заплатил высокую цену. В конце войны от Мурманска практически ничего не осталось, кроме нескольких зданий в центре. Восстановить Мурманск из руин удалось лишь в начале 50-х годов прошлого века...

В годы Великой Отечественной войны более интенсивным бомбежкам подвергался лишь Сталинград.

### «Морякам, погибшим в мирное время»

Вся история Мурманска неразрывно связана с событиями последнего столетия России. Событиями, чаще всего трагическими. Как отражение тому в Мурманске в 2002 г. появился уникальный мемориальный ансамбль — «Морякам, погибшим в мирное время». Главная его часть — шестигранная башня-маяк высотой 17,5 м с Залом памяти на первом этаже. Чуть выше, на вершине сопки, находится храм Спас на Водах.

В 2009 г. рядом с мемориалом был открыт особый памятник морякам-подводникам. В его центре — фрагмент ходовой рубки атомной подлодки «Курск», затонувшей 12 августа 2000 г. в Баренцевом море. Слева от нее — перечень советских и российских подлодок, потерпевших аварии в послевоенное время, справа — икона святого праведного воина Феодора (адмирала Ушакова), святого покровителя Военно-морского флота России. Все по-военному просто





и лаконично; ни имен, ни званий — «все равно чашу смертную испиша». Слова о покорении ханом Батыем Старой Рязани словно эхо, пронесшееся через века, отразились в поговорке: нигде нет такого равенства, как на подводной лодке — либо все побеждают, либо все погибают.

К местному порту приписан один из самых больших в мире парусников — четырехмачтовый барк «Седов» длиной почти в 120 метров. Ежегодно на нем проходят плавпрактику сотни курсантов — будущих мореходов, в том числе и девушки!

Первый в мире атомный ледокол «Ленин» стоит на приколе в порту Мурманска.



Погода у Кольского полуострова всегда бывает настолько капризной, что у мурманчан есть популярная шутка: «Перезимовали зиму — перезимуем и лето».



### Что в городе самос-самос

Как и вся страна, Мурманск испытывает немало трудностей, но потихоньку улучшаются городские дороги, пусть медленно, но все же приводится в порядок его коммунальная сфера. Экологическая ситуация в Мурманске, по некоторым данным — одна из лучших в России. Построен мост через Кольский залив (самый длинный за Полярным кругом), неплохо функционирует транспорт (в том числе самые северные в мире троллейбусные линии), открываются торгово-развлекательные комплексы, работают театры, музеи, филармония. А какой здесь рыбный рынок, как вкусна вяленая камбала-ерш — уникальный деликатес русского Севера!

Полярное сияние можно увидеть в Мурманске не только зимой. Но чаще всего оно горит, конечно, в глухую зимнюю пору, во время полярной ночи, длящейся здесь 42 дня (а из-за окружающих город сопки солнце не показывается даже дольше).

А еще Мурманск — это и по-северному очаровательная природа, в которую многие влюбляются навсегда, и долгие тихие летние и осенние дни, когда, кажется, весь город устремляется на природу по грибы, по ягоды да на рыбалку и на горнолыжные склоны невысоких сопки.



Текст, фото Андрей Котов



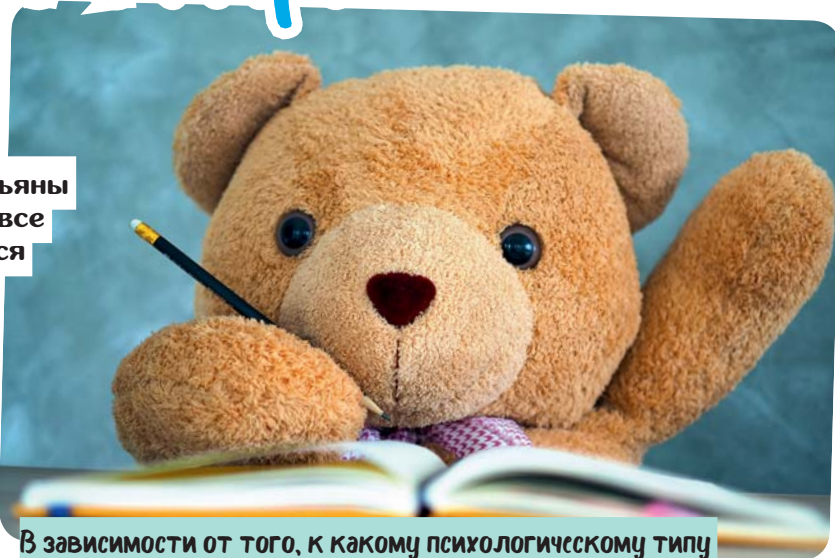
# На экзамен с открытыми глазами

**Л**ови лайфхаки от психолога Татьяны Мужижкой, автора книги «Мне все лезя», как правильно готовиться к экзаменам!

**Первое**, что нужно сделать: ни в коем случае не допускать всякую истерию в духе «Аааа, какой ужас, это мой последний шанс». Экзамен — это просто следствие того, чем ты занималась. Поэтому хорошо, чтобы он стал привычкой. Собственно, экзамен — это просто проверка. Делай себе ежедневные экзамены по тому, что ты усвоила в течение подготовительного дня. Так ты будешь чувствовать, что это обычное явление.

**Второе** — очень важно правильно настроиться. Частая ошибка школьников и студентов в том, что они прекрасно отвечают на уроке, но на экзамене их охватывает паника. Чтобы этого не случилось, нам нужна психологическая шпаргалка. Надо сделать следующее: вспомнить те моменты, когда ты замечательно отвечала, когда решала задачи быстрее всех, когда тебе шло вдохновение в написании сочинений. И потом собрать для себя такой талисман: это может быть «волшебная» ручка, какая-нибудь монетка или музыка.

Как это сделать технически: выбираешь песню, которая до этого у тебя ни с чем не ассоциировалась, но при этом она тебе симпатична. Послушай ее, дальше вспомни ситуацию, когда ты круто отвечала, была собой очень довольна — и преподаватели тоже были в восторге. Проживи этот момент еще раз подробно и включи музыку. Вспомни, когда ты быстро делала домашку, тебе за нее ставили высокую оценку и ты понимала, что это «легкотня», — снова включи музыку и еще раз послушай. И представь себе, что ты как будто алхимическим образом смешиваешь между собой разные субстанции. Из каждого этого опыта ты берешь какой-нибудь цвет и сливаешь это все в одну общую большую пробирку с музыкой. Таким образом ты соберешь много таких состояний в одну композицию. И перед тем как идти на экзамен, ты сначала слушаешь музыку, вспоминаешь, сколько всего можешь, и с этим позитивным настроением идешь сдавать.



В зависимости от того, к какому психологическому типу относится человек, есть разница в подготовке. Для одного очень важно заключить пари (в духе «Спорим — я сдам все на одни пятерки»), с кем-нибудь посоревноваться... Другому необходимо, чтобы была компания, чтобы можно было с кем-то вместе готовиться... А для третьего, наоборот, принципиально, чтобы его никто не трогал, никто ему не мешал. Подумай, что тебе ближе!



**Третий совет** тоже очень важный. Если ты начинаешь подготовку к экзамену, то попробуй вот такую практику: каждый вечер подводи итоги и говори, что ты лучше всего сегодня сделала, что у тебя получилось особенно хорошо, где ты молодец. Не просто «Я вообще молодец», а прям конкретно. Таких примеров надо набрать пять штук. И после того, как ты поставишь себе пять плюсов, не надо говорить: «Ой, ну я же обещала себе прочитать 30 страниц, а прочитала 10». Просто переформулируй: завтра нужно прочесть 20 страниц, ускориться или повесить концентрацию. То есть все проблемы нужно «переворачивать» в задачи.

Что делать, если экзамен все-таки пройдет не очень удачно? Можно сказать себе следующее (всегда нужно иметь план Б, а то и В, и Г): «Зато есть время для чего-то другого, зато есть какие-то другие возможности, зато ты уже знаешь, как это, и в следующий раз у тебя точно получится. Если ты понимаешь, что пошло не так, ты можешь над этим поработать». И так далее. Жизнь на этом не заканчивается, и, может, для тебя вселенная приготовила что-то получше.

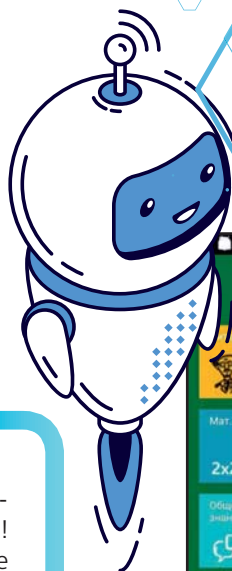
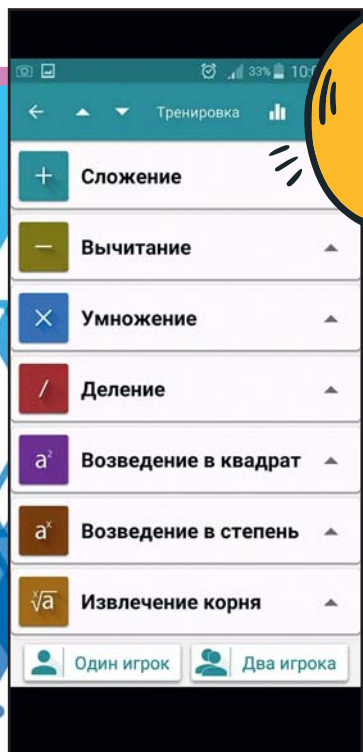
# (Не)искусственный интеллект

**Ч**то бы в мире ни творилось, а экзамены рано или поздно до тебя доберутся: (Хочешь превратить утомительную зубрежку в увлекательный процесс? Закачивай суперумные приложения и будь уверена, что со всем справишься. А родителям скажи, что ты не просто так с телефоном сидишь, а занимаешься!

## Математические хитрости

Можно ли мгновенно выдать ответ, если тебя попросят умножить, например, 65 на 65? Можно! И даже без калькулятора. В этом помогут особые трюки, которые известны математикам. Умножение на 4, 5, 9 имеет свои хитрости. Легкое вычисление процента существует! И — вычитание путем округления чисел. Эти и многие другие лайфхаки собраны в этой программе. Тут можно не только ознакомиться с арифметическими трюками, но и еще с их помощью поиграть.

**Подходит для Android**



## Незнайка

Одно из лучших приложений для подготовки к экзаменам. Оно состоит из нескольких разделов: тесты ОГЭ и ЕГЭ (выбираешь предмет и решаешь один из предложенных вариантов, а после выполнения заданий система покажет, где ты ошиблась), банк проверенных работ (здесь ты сможешь посмотреть письменные задания других школьников и комментарии экспертов к ним) и итоговое сочинение (для ознакомления с примерными темами и списком необходимой литературы). В общем, не надо покупать кучу лишних книг для подготовки, все необходимое есть тут!

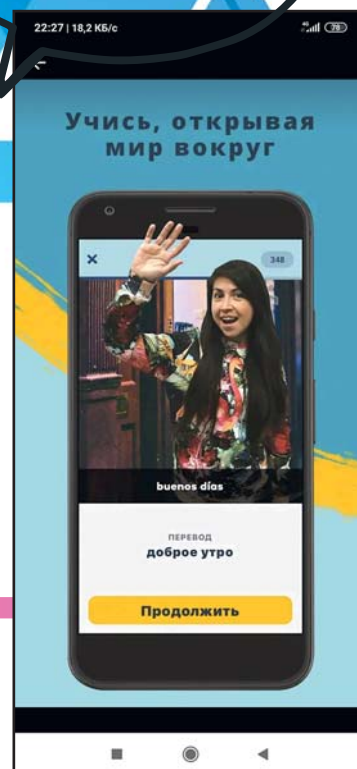
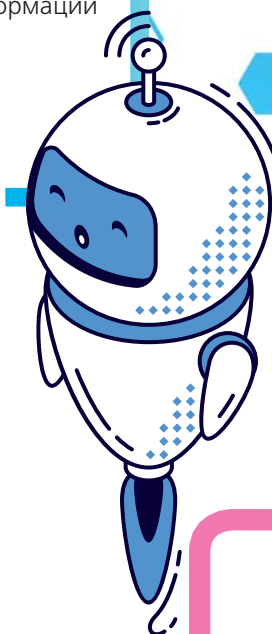
**Подходит для Android и iOS**



## iTunes U

Это самый крупный каталог бесплатных учебных материалов. Здесь выложены более 500 000 видео, лекций, книг и других полезных ресурсов от геометрии до географии. На iTunes U публикуют материалы ведущие учебные заведения мира: Кембридж, Оксфорд, Лондонская школа экономики и другие. Тебе остается только завести учетную запись и выбрать нужный раздел. Несмотря на то, что большинство материалов здесь на английском языке, ты сможешь найти массу полезной информации и на русском.

**Подходит для iOS**



## Memrise

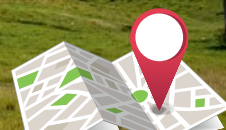
Ну, и позволь себе немножко расслабиться и почувствовать себя спасателем человечества: для этого нужно выучить всего пять иностранных слов в день — и твой инопланетный помощник перейдет на другой уровень. Именно так работает приложение Memrise. Кроме того, ты можешь выбрать, какой английский изучать — британский или американский. Через некоторое время сумеешь блеснуть и знаниями, и хорошим произношением!

**Подходит для Android и iOS**



Текст Лана Бабицева

# Город Че Гевары



Остров Куба

**С**ан-Хуан-де-лос-Ремедиос, Кайо Нуэво, Дос Кайос, Пуэбло Нуэво де Антон-Диас, Вилла Клара, Santa-Клара. Как ни странно, но это все названия одного и того же города. Но сколько бы имен у него ни было, в сознании современников он остается «городом Че Гевары».

## Ботанический эксперимент

История города началась в 1689 году от Рождества Христова. В это время в Англии парламент-конвент принял «Билль о правах», ограничивавший власть монарха. В России, после свержения царицы Софьи, на престол взошел Петр. Наш будущий первый император. В Северной Америке восставшие во главе с Джейкобом Леслиером захватили форт Нью-Йорк и создали собственное правительство. А на

**Тамаринд** — достаточно крупное дерево, но ботаники относят его к семейству... бобовых. Его родина — Африка. Сладко-острый по вкусу тамаринд был известен как приправа уже давно. Поэтому его вывезли из Африки и укоренили на Карибских островах. Где он с удовольствием произрастает и по сей день.





острове Куба 175 поселенцев, пробираясь через джунгли и пустоши, вышли к обширному плато. Здесь (подалее от береговой линии, где частенько появлялись пираты) они решили основать город в честь святого Хуана и назвали его Сан-Хуан-де-лос-Ремедиос.

Одним из первых деяний во вновь созданном поселке был ботанический эксперимент. В центре будущего города поселенцы посадили тамаринд. Прошла не одна сотня лет, но это дерево по-прежнему гордо высится в центре города.



### Святая покровительница телевидения

Покровительницей города истари считалась святая Клара. Она же — Клара Ассизская, урожденная Кьяра Оффредуччо. Родилась она еще в 1194 году в Италии и была одной из первых последовательниц католического святого Франциска Ассизского. Жизнь святой была похожа на приключенческий роман. Были там и побег из богатого дома, и даже преследования рыцарей, вознамерившихся водворить ее обратно в родительский замок.

**Незадолго до своей смерти,** будучи прикована к постели, Клара на стене своей кельи ясно видела мессу, на которой она не могла присутствовать. Что дало основание папе Римскому Пию XII объявить ее покровительницей телевидения.



Подробнее о жизни Клары Ассизской читайте, перейдя по этой ссылке.







**Образ Че Гевары** можно встретить в любом кубинском городе. Это может быть и статуя, и фреска, и самодельный граффити-посыл...

### Трактор – оружие революционера

Всемирную славу городу принесли события 1958 года, когда Че Гевара — один из лидеров кубинской революции — с 28 по 31 декабря руководил боем в окрестностях Санта-Клары.

Как это происходило, лучше узнать из первых уст. Вот отрывок из рассказа Эрнесто Че Гевары «Бой за Санта-Клару»:

«В то время как отряды „Революционного директората“ предпринимали попытки взять казарму М 31, в которой находилась „сельская гвардия“, мы были заняты окружением почти всех укрепленных опорных пунктов в Санта-Кларе. В основном, наше внимание было сосредоточено на борьбе с защитниками бронепоезда, стоявшего на железнодорожном пути, ведущем к Камахуани. Эта позиция была сильно укреплена батистовцами...



...Видя, что гора Капиро окружена, защитники бронепоезда попытались спастись, но со всем своим великолепным грузом застряли на железнодорожной колее, которая предусмотрительно была разобрана нами (С помощью бульдозера, который ныне является памятником революции. — Ред.). Локомотив и несколько вагонов сошли с рельс. Завязался весьма интересный бой: повстанцы стали буквально выкуривать противника из бронепоезда, бросая в него бутылки с горючей смесью... Через несколько часов вся его команда сдалась, в наших руках оказались 22 вагона, зенитные орудия, пулеметы и баснословное количество боеприпасов (баснословное, конечно, в сравнении с тем количеством, которым располагали мы)».

В местных масштабах это было одно из ключевых сражений, позволивших сбросить иго проамериканского правительства и создать на острове социалистическое государство. И когда в 1997 г. на Кубу из Боливии был перевезен прах погибшего там Че Гевары и шестнадцать его соратников, они были торжественно погребены именно в Санта-Кларе, в мавзолее, сооруженном в западной части городка. А сам он во всех путеводителях мира значится как место, где возведен мемориал в честь Че Гевары.



Текст, фото Андрей Мухин



# Какой ты гаджет?

**О**дни — страстные поклонники мобильных, другие фанатеют от беспроводных наушников, третьи жить не могут без планшета... Гаджеты повсюду, от них не скрыться. Никогда не задумывалась, на кого из своих «любимцев» похожа ты сама? Хочешь узнать, в чем же ваше сходство? Тогда вперед! Пройди наш тест и узнай.

## 1. Какое у тебя любимое время суток?

- А) утро (3 балла);
- Б) день (2 балла);
- В) вечер (1 балл);
- Г) ночь (4 балла).

## 2. Как ты действуешь в стрессовой ситуации?

- А) «Начинаю метаться» (2 балла);
- Б) «Непредсказуемо» (3 балла);
- В) «Как страус, прячу голову» (1 балл);
- Г) «Собираюсь и действую» (4 балла).

## 3. Чтобы взбодриться и подзарядиться,

тебе нужно...

- А) ... выспаться (1 балл);
- Б) ... съесть что-нибудь вкусненькое (2 балла);
- В) ... встретиться с друзьями (4 балла);
- Г) ... потанцевать или заняться спортом (3 балла).

## А теперь посчитай, сколько баллов ты набрала.

**24–19 баллов. Айфон.** Ты суперобщительная личность. Если ты не узнала новости, не поговорила с друзьями и не поделилась своими мыслями — для тебя день прошел впустую. Твои сильные стороны — коммуникабельность, дружелюбие, любознательность. Но порой ты бываешь надоедлива. Соблюдай меру и продолжай двигаться вперед.

**18–13 баллов. Умные часы.** Тебя не проведешь! Ты стараешься все планировать заранее, не любишь опаздывать, требовательна к себе и к другим. С одной стороны, ты успеваешь больше, чем остальные. С другой — из-за высокой концентрации и собранности не отвлекаешься на приятные мелочи. Тебе не хватает свободы. Разреши себе больше отдыхать и просто наслаждаться моментом.

**12–9 баллов. Беспроводные наушники.** Удивительный человек! Ты легко улавливаешь то, о чем другие даже не догадываются. У тебя хорошо раз-



## 4. В вещах ты больше всего ценишь...

- А) ... красоту (3 балла);
- Б) ... функциональность (1 балл);
- В) ... простоту (2 балла);
- Г) ... креативность (4 балла).

## 5. Если бы тебе предложили, ты бы полетела на Марс?

- А) Да (4 балла);
- Б) Надо подумать (2 балла);
- В) Нет (1 балл);
- Г) Смотря с кем (3 балла).

## 6. Ты легко заводишь новые знакомства?

- А) «Очень даже» (4 балла);
- Б) «Зависит от настроения» (3 балла);
- В) «Нет — и не испытываю в этом необходимости» (1 балл);
- Г) «Хотелось бы, но для меня это сложно» (2 балла).

виты внутренний слух, интуиция, поэтому друзья тебе доверяют и прислушиваются к твоим советам. Из-за того, что у тебя сильно развито воображение, ты порой выдаешь желаемое за действительное. Побольше реализма — и ты будешь побеждать чаще!

**8 и меньше баллов. Планшет.** Ты очень много знаешь, но не всегда любишь делиться с окружающими своими догадками и мнениями. Поэтому некоторые считают тебя буквой. Только близкие друзья знают, насколько ты талантливая, разносторонняя личность. Развивай общительность, смелость. У тебя все получится, главное — верить в себя!

Текст Лана Бабичева



# Последний звонок: а что дальше?

**Р**асставание со школой, одноклассниками и учителями – настоящее испытание. Ты открылена новыми перспективами, возможностями, но иногда грустные мысли тебя нет-нет, да захватывают. Что же с этим делать? Давай разбираться вместе с психологом.



## Что происходит?

Май в разгаре, а что это означает для многих девчонок? Помимо ЕГЭ, ГИА и выбора учебного заведения на носу еще и последний звонок, и выпускной, выбор нарядов, причесок и макияжа, чтобы достойно попрощаться со школой и быть самой красивой на выпускном балу. В общем, причин для волнений хватает с лихвой, а некоторым еще и не дают спать переживания о том, что скоро придется расстаться с любимой школой и учителями, со школьными друзьями, с которыми вы уже стали родными за столько лет.

Не будем много и красиво говорить о вступлении во взрослую жизнь, о новых горизонтах и ответственности — об этом преподаватели еще успеют сказать на предстоящих школьных линейках и торжествах. Разберемся, почему нам так грустно расставаться со школой и как жить дальше.



## Почему мне так грустно?

Когда заканчивается что-то хорошее, мы всегда испытываем грусть. Поэтому если ты не спешишь расстаться со школой,





значит, тебе повезло, и школьные годы действительно были для тебя чудесной порой. Но даже если это и не так, вполне естественно бояться чего-то нового, неизведанного. Страх перед неизвестностью присущ всем, поэтому не сомневайся — твои будущие сокурсники наверняка тоже будут чувствовать себя неуверенно и несколько потерянно на новом месте.

### Сосредоточься на плюсах

Но тебя ждет много хорошего! Ты сможешь изучать те предметы, которые тебе действительно интересны, сможешь общаться с преподавателями на равных, сможешь найти знакомых и друзей, с которыми у тебя много общего — ведь не зря вы выбрали одинаковую дисциплину.



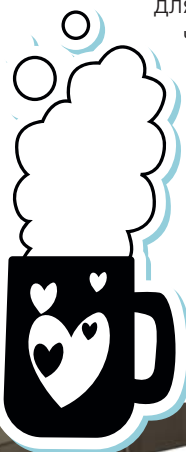
### А как же дружба?

Многие выпускники боятся отдалиться от друзей. Однако в современном мире существует масса способов поддерживать отношения, даже если вы поступили в разные вузы и разъехались по разным городам.

Конечно, расставание — это всегда испытание для любых отношений, поэтому в скором времени ты поймешь, с кем тебя связывали только обстоятельства, а с кем темы для разговоров находятся, даже несмотря на то, что вы уже не учитесь в одном классе. А ведь согласишься, что в дальнейшем путешествие по жизни стоит брать только надежных друзей, с которыми тебе интересно.

Конечно, страшно не найти такую же компанию единомышленников и не стать

**Придумайте традицию** собираться всем вместе каждый месяц и обсуждать, что у вас произошло нового.



**Создай общий чат** в соцсети на всю вашу школьную компанию, где вы сможете делиться переживаниями, поддерживать друг друга в период вступительных экзаменов и рассказывать друзьям о новых впечатлениях от ВУЗа или колледжа.

своим в новом окружении. Но представь себе, что тебе выпадает уникальный шанс кардинально поменять что-то, что тебе не нравилось в себе и в твоих отношениях с окружающими.

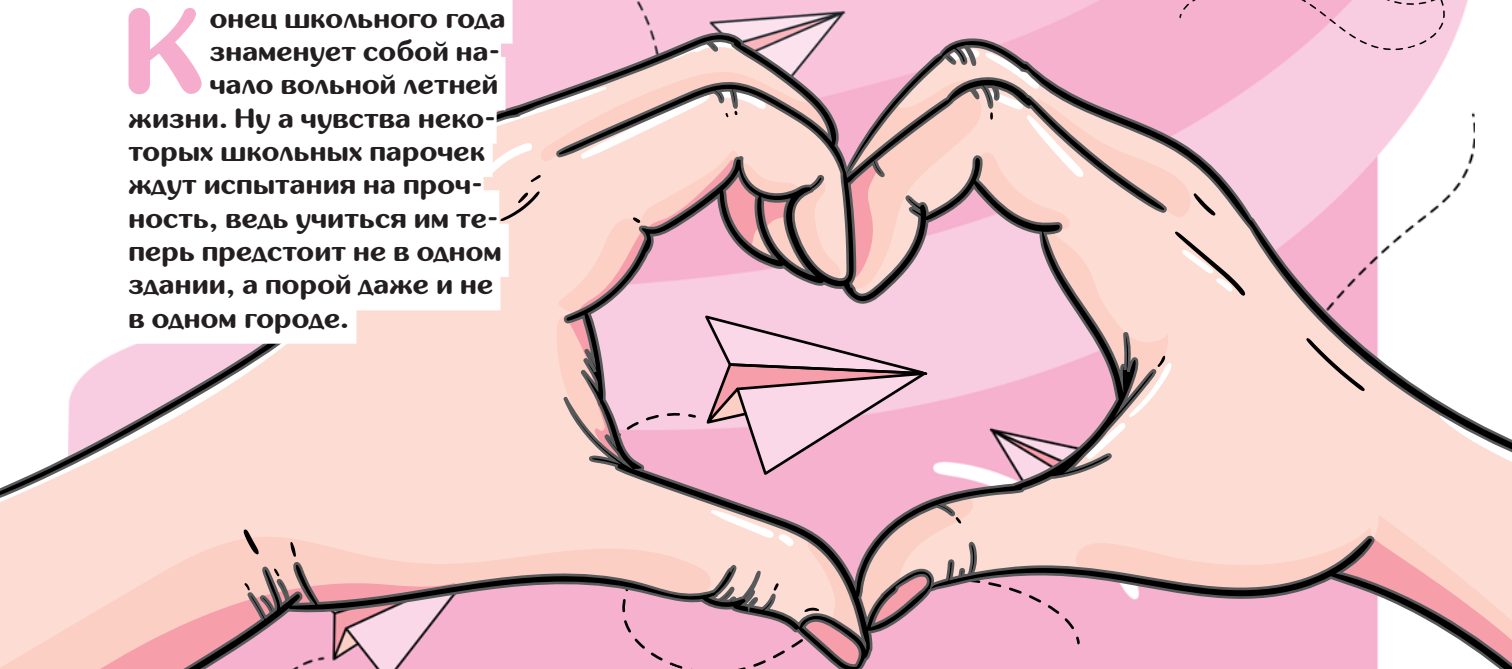
Ты можешь начать все с нуля и стать в глазах новых друзей такой, какой ты всегда хотела быть: поменять имидж или вести себя более активно, или быть более открытой и общительной, или более серьезной и внимательной к другим. Когда у тебя сменится привычное окружение, ты сможешь перестать вести себя так, как от тебя этого ждут. согласишься, за многими из нас закрепился определенный имидж, которому мы пытаемся соответствовать. Поэтому окончание школы — это действительно возможность стать взрослее и стать другой.

Мы в «Марусе» верим, что у тебя все получится, а впереди тебя ждет насыщенная новыми эмоциями и открытиями осень, ну а когда все экзамены и тревоги будут позади, желаем тебе провести оставшиеся каникулы с пользой — отдохнуть от всех тревог и решить, как и с каким настроением и в каком образе ты начнешь новую главу своей жизни.

Текст Елена Купаева, психолог

# Испытание расстоянием

**К**онец школьного года знаменует собой начало вольной летней жизни. Ну а чувства некоторых школьных парочек ждут испытания на прочность, ведь учиться им теперь предстоит не в одном здании, а порой даже и не в одном городе.



Мы понимаем, что тебя это беспокоит, ведь впереди столько нового и неизведанного. И тут есть два выхода.

## ... Вы вместе

Ситуация сложная, но в результате вы не просто останетесь вместе, но и ваши отношения выйдут на новый уровень. Да, вы с молодым человеком будете видеться реже, но качество вашего общения должно вырасти. Да, для этого потребуются приложить усилия, причем и тебе, и ему. Разумеется, это возможно только в том случае, если у вас есть общие цели. Как известно, достигать их проще и веселее вместе. Теперь вы будете ценить каждую минуту ваших встреч и не потратите их на бесцельные гуляния и разговоры ни о чем. Помни, что отношения требуют принятия общих решений, поиска компромиссов, работы над ними.

Кроме того, в наше время так много возможностей для общения на расстоянии — WhatsApp, Viber, Skype. Возьмите за правило желать друг другу доброго утра и спокойной ночи, рассказывать о своих главных радостях и достижениях каждого дня. Так вы будете в курсе событий, и у вас создастся ощущение, что никто никуда и не уезжал.

## ... А если нет

Конечно, возможен и другой вариант развития событий. К сожалению, весьма вероятно, что вы отдали-

тесь друг от друга и пойдете разными дорогами. Как бы ни было тяжело это осознавать, то, что происходит с вами сейчас, естественно. На протяжении всей нашей жизни нас ждут встречи и расставания. Сейчас самое время поступить по-взрослому, и договориться о том, что, если кто-то из вас поймет, что общего между вами остается все меньше и держаться за старые отношения вы не хотите, то сразу честно об этом скажет другому. Воспитывайте уважение друг к другу. Ведь очень важно понимать, что твоей первой любовью оказался достойный и открытый человек, чтобы в твоём сердце от нее остались только теплые ощущения.

Бывает, что даже думать о том, чтобы ненадолго расстаться, трудно. И некоторые девушки или юноши отказываются от своих планов. На самом деле это не совсем верно. Никогда нельзя изменять своей мечте. Любящий человек всегда тебя поймет и поддержит, а тот, кому безразличны твои желания и стремления, все равно рано или поздно уйдет.

Помни, что настоящей паре ни расстояния, ни время не страшны. И в минуты разлуки можно найти минутки для общения. Ну а если не сложилось — не страшно! Время твоей любви обязательно придет. Ты молодая и находишься только в самом начале пути, открытая ко всему новому, а, значит, настоящее чувство где-то рядом и обязательно тебя найдет.

Текст Таисия Валентинова



# Один на двоих?

**У** тебя есть лучшая подружка? А есть ли у вас шанс влюбиться в одного и того же мальчика? Пройдите тест вместе, возможно, он заставит вас о многом задуматься!

## 1. Можно ли сказать, что у вас много общих интересов?

А) Да, мы любим ходить на шопинг, дискотеки, сериалы... Может, что-то еще? Ах да, мы знаем толк в симпатичных парнях! :)

Б) Конечно, мы хоть по характеру — противоположности, но нам всегда есть что обсудить — книгу, фильм, или сериал, новое веяние в мире моды или даже историю.

В) Не понимаю, что нас вообще объединяет. Мы разные, но и дня друг без друга прожить не можем.

## 2. На кого из вас больше заглядываются парни?

А) На меня, конечно!

Б) Думаю, что мы привлекаем разных юношей, так как сами разные.

В) Думаю, что на нее.

## 3. Вы часто ссоритесь?

А) Да, по любому пустяку, но быстро миримся.

Б) Нет. Стараемся все спорные моменты проговаривать. Слишком уж дорога нам наша дружба.

В) Бывает где-то раз в месяц. Кто-то кого-то не понял — и пошло-поехало.

## А теперь посчитай, каких ответов у тебя набралось больше.

**Больше А.** Вы тусуетесь вместе, обсуждаете все на свете, веселитесь, но как дело дойдет до серьезных вещей, вроде отношений с противоположным полом, тут вас могут настигнуть большие проблемы. Очевидно, что вы не доверяете друг другу. Подумайте, кто вы — приятельницы, знакомые или действительно близкие друг другу люди? Если последнее — то и доверия в вашей дружбе должно быть больше.

**Больше Б.** Вашей дружбе можно только позавидовать. Очевидно, что вас с подругой связывает много общих интересов, но это не главное. Вы эмоционально близки друг другу и ставите ваши отношения во главу угла. Ваша дружба навеки. Оберегайте ее и пронесите как ценный дар сквозь года.

**Больше В.** Конфликт интересов в романтическом плане вам вряд ли грозит. У вашей дружбы есть потен-



## 4. У вас есть друг от друга секреты?

А) У меня да. Она — такая болтушка!

Б) Нет, мы доверяем друг другу самое сокровенное!

В) Я никому не доверяю, даже лучшей подруге. Так что какие-то тайны оставляю при себе.

## 5. Вы находитесь в общей компании. Ты рассказала шутку, которую никто не оценил. Твоя подруга...

А) ... конечно же, начнет высмеивать твою неудачу. Она не упустит такой случай!

Б) ... поддержит тебя, разовьет анекдот, и вместе вы выйдете из неловкой ситуации.

В) ... быстро переведет тему и отвлечет внимание на себя.

циал. Конечно, ваши дорожки могут и разойтись после выпускного, но скорее всего вы будете общаться. И это здорово! У вас практически нет тайн друг от друга, а значит, вряд ли с вами произойдет ситуация, когда одна из вас начнет отношения с мальчиком, который нравится другой.

Текст Аглия Борисова

# Загляни в себя

**Т**ы, конечно, слышала, что есть такие типы личности, как интроверты и экстраверты. Знать, к какому из них ты или твоя близкая подруга относитесь, — важно. От этого зависит, как вы справляетесь со стрессом, где черпаете силы и вдохновение, в какой обстановке быстрее достигнете успеха. Поэтому мы с радостью поделимся с тобой наблюдениями и советами психологов.

## Если ты — интроверт...

Это значит, что ты заряжаешься энергией, находясь в одиночестве, а от избытка общения устаешь.

— Всем интровертам надо внимательно относиться к распорядку дня, готовить списки дел, продумывать перерывы. Главное — не перегореть.

— Тебе, в отличие от экстравертов, приятнее работает в тишине. Поэтому обустрой себе «уголок интроверта», где все будет по твоему вкусу и никто тебя не будет беспокоить.

— Как правило, интровертам, чтобы добиться в чем-то успеха, надо все хорошенько обдумать, погрузиться в тему. Не стесняйся этого. Для мозгового штурма как раз подойдет твой любимый укромный уголок.

— Обязательно заранее готовься к публичному выступлению. Если тебе предстоит сделать презентацию или доклад перед всем классом, постарайся продумать не только план своего выступления, но и то, какие вопросы тебе могут задать.

Альберт Эйнштейн, Киану Ривз, Билл Гейтс, Одри Хэпберн, Зейн Малик, Леди Гага, Марк Цукерберг — самые известные интроверты. Но как видишь, их успеху это не помешало.

— Мы прекрасно понимаем, что ты любишь с книжечкой дома посидеть, нежели идти на вечеринки и знакомиться с большим количеством людей. Но выходы в свет все же иногда приятны и даже полезны. Но чтобы вечер прошел приятно, держись небольшой группы знакомых людей.

У тебя много положительных качеств. Ты тщательно обдумываешь каждый свой шаг, внимательно относишься к другим людям, а еще у тебя богатая фантазия, и ты легко справляешься с монотонной работой.



Если твоя лучшая подруга — интроверт, то не надо ее торопить в принятии решений, ждать от нее молниеносной реакции. Дай ей возможность обдумать ответ на твой вопрос. И не обижайся, если она не хочет идти на тусовку, где мало кого знает. Это говорит лишь об особенностях ее личности, темперамента, характера, а не о том, что ей с тобой неинтересно.

— Психологи советуют интровертам стоять с собеседником не лицом к лицу, а быть немного сбоку. Тем самым снижается напряженность при зрительном контакте, да и тебе будет комфортнее общаться.

— В соцсетях интровертов редко встретишь посты, прославляющие их достижения. Порой они остаются в тени более словоохотливых друзей. Но на самом деле нет ничего постыдного в том, чтобы заявлять о своих успехах. Так ты и уверенность обретишь, да и другие будут знать о твоих победах, а это может помочь тебе в дальнейшей жизни.



— Какие у тебя недостатки?

— Я неразговорчив.

— А какие достоинства?

— Я не болтлив.



Вчера меня пригласили на вечеринку. Я слушала крутую музыку, ела разные вкусные блюда, приятно проводила время. А всё потому, что я не пошла.



## Если ты – экстраверт...

Экстраверты любят компании людей, общение с ними, они как бы подзаряжаются энергией общества, в котором находятся. Они тяжело переносят одиночество и тишину.

— Тебе сложно находиться в полной тишине. Даже когда ты решаешь тесты по физике, тебе будет полезен «белый шум» — это тихая музыка и даже шум голосов. Твоей семье повезло, ты не будешь требовать от них ходить на цыпочках и говорить шепотом.

**Твои положительные качества — это общительность, способность найти подход к каждому человеку, импульсивность и амбициозность. Ты легко принимаешь вызов и берешься выполнять поставленную задачу, а еще тебя не пугают меняющиеся условия, ты легко к ним приспосабливаешься.**

— Вообще у каждого экстраверта имидж дружелюбного человека, который может поддержать любую беседу. Согласись, что это утомляет. Ведь ты далеко не всегда в настроении болтать со всеми подряд. Не бойся показаться невежливой. Просто извинись, скажи, что ты торопишься по семейным обстоятельствам, и смело уходи.

**Знаменитые экстраверты — это Павел Воля, Дмитрий Нагиев, Меган Фокс, Уинстон Черчилль.**

— Долго сидеть за уроками экстравертам непросто. Обязательно делай паузы. Сделай легкую зарядку — порастягивай мышцы спины, поприседай, покачай пресс или постой в планке. Для фигуры полезно и для мозга! А еще придумай себе поощрение. Например, решишь два теста — и побалуешь себя шоколадкой или любимым какао с маршмеллоу.

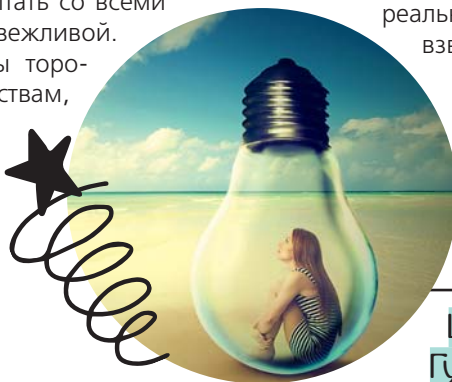
**Вообще с экстравертом общаться легко. Он идет на контакт, но только уж очень любит поговорить. Правда, не забудь, что, несмотря на всю экспрессию, представители этого типа личности тоже бывают ранимыми. Долго дуться они не будут, но все равно расстроятся.**



**Об интроверте многое может рассказать его почерк, осанка, любимый фильм. Об экстраверте вам все расскажет... Да, в принципе он сам вам все о себе расскажет!**

— Пользуйся тем, что ты не боишься выступать на публике, смело предлагай свою кандидатуру для выступлений, организации праздников в классе или вечеринок. Правда, психологи просят экстравертов реально оценивать свои силы и время и не взваливать на себя очень много.

— Общение с дорогими людьми — вот как ты подзаряжаешь свои силы. Договорись с мамой, сестрой или подругой о времени, когда ты можешь с ними поболтать ни о чем. Это еще больше сблизит вас, даст сил и повысит настроение.



**Швейцарский психиатр Карл Густав Юнг выделил экстраверсию и интроверсию. По его мнению, экстраверты направляют свою энергию во внешнюю среду, а интроверты — во внутренний мир. Американский психолог Эдмунд Конклин ввел понятие «амбиверт». У такого человека признаки экстраверсии и интроверсии проявляются в разных ситуациях.**

— Делай списки своих задач. Ты любишь брать на себя очень много и что-то можешь упустить, а замечания и укоры учителей пережить тебе непросто. Поэтому проще их предотвратить.

Текст Таисия Валентинова

# Погляжу на бижу

**Н**екотрые аксессуары для хранения бижутерии, пожалуй, смотрятся не менее эффектно, чем самые распространенные дизайнерские украшения. Приятно лишний раз полюбоваться на свои сокровища ;)

## В стиле диско

Если ты любишь все яркое и блестящее, то и «сейф» для твоих безделушек должен быть соответствующим. Когда будешь наряжаться на какую-нибудь вечеринку, настроение с самого начала будет дискотечно-карнавальное.

Если хочешь обзавестись сундучком для украшений, учти, что лучше выбирать коробочку с жестким каркасом, чтобы защитить все твои богатства в случае падения. Хорошо, если стенки внутри выстланы мягкой тканью (например, хлопком или велюром), чтобы предотвратить появление царапин. И желательно, чтобы в шкатулке было несколько отсеков: в идеале все милые твоему сердцу предметы должны лежать отдельно друг от друга.

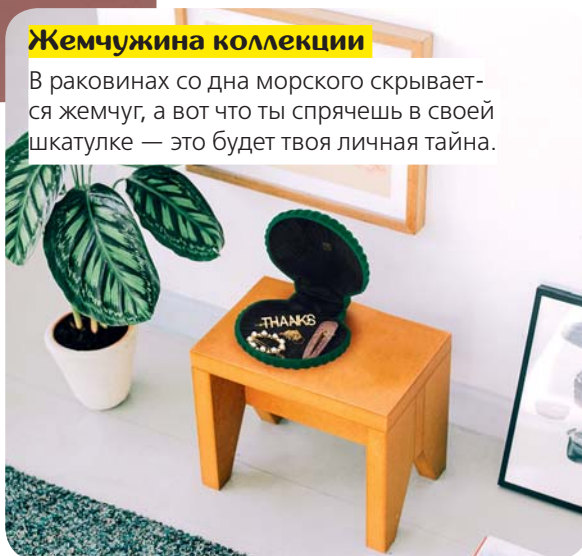


## Отражение твоих пристрастий

Зеркало на туалетном столике никогда не помешает. А если оно еще и совмещено с подставкой, на которой можно развесить всякие бусы и цепочки, — вообще супер: экономия места!

## Жемчужина коллекции

В раковинах со дна морского скрывается жемчуг, а вот что ты спрячешь в своей шкатулке — это будет твоя личная тайна.





### Рука помощи

Приятно, когда кольца, часы и браслеты в буквальном смысле под рукой. Конечно, их тут поместится немного, зато все — самые-самые любимые.



Фото <https://doiuydesign.com>

### Древо желаний

А если хочется большего размаха, то почему бы не обзавестись целым деревом? На каждой его ветке могут расти драгоценные плоды.



Фото <https://www.kozioi.de>

### Лайфхак

Ты пока не обзавелась специальной шкатулкой или подставкой для своей бижутерии? Это еще не повод разбрасывать все где попало. Тебе пригодятся...

#### — картинная рама или рамка от зеркала

с сеткой или кружевом внутри нее — это отличный стеллаж для сережек, как и абажуры с перфорацией;

#### — цепочка:

натяни ее между двумя крючками или гвоздиками — и вешай на нее серьги;

#### — держатель для полотенец или туалетной бумаги

(если кто-нибудь поможет тебе приделать его к стенке);

#### — подставка для конфет и фруктов, мисочка или пиала

(глубокие чашки не подойдут — мелкие предметы неудобно оттуда выуживать);

#### — декоративные вазочки или бутылки,

свернутые в тугую трубочку салфетки из плотной ткани: на них удобно нанизывать браслеты;

#### — формочки для льда или выпечки,

а также коробка из-под яиц (если покрасить ее в какой-нибудь жизнерадостный цвет): здесь поместятся все кольца;

#### — коряги и ветки деревьев,

особенно если их также креативно размалевать;

#### — пластиковый органайзер

для столовых приборов или для ниток-иголок из магазина со швейной фурнитурой: не экзотично, зато удобно!



Текст Катерина Скобелева

# Твой кулинарный талант

**Т**ы бы и не против научиться хорошо готовить, но что-то не складывается? Давай разберемся, в чем проблема, а заодно, может быть, откроем в тебе новые дарования ;)



**1. Подруга позвала тебя на чай с собственноручно испеченным тортиком. Но он, несмотря на свою красоту, получился ну уж слишком приторным. Ты...**

- А) ...так прямо ей и скажешь, чтобы в следующий раз все у нее получилось лучше;
- Б) ...заявишь, что выглядит он шикарно, а про вкус ничего говорить не станешь;
- В) ...попросишь рецептик и мимоходом упомянешь, что сахара можно положить чуть-чуть меньше, хотя и так, конечно, вкусно.

**2. Выбирая кулинарную книгу, ты обращаешь внимание...**

- А) ...на красивые картинки — хоть полюбоваться будет приятно, если приготовить ничего не получится;
- Б) ...на количество рецептов: чем больше и разнообразнее, тем лучше;
- В) ...на простоту и логичность всех инструкций: зачем лишние сложности?



**Каких значков у тебя набралось больше всего?**

Похоже, что ты по призванию...

**Больше : Шеф-повар.** У тебя грандиозный потенциал: ты можешь стать законодателем мод в кулинарии... но только если на кухне все будет устроено так, как тебе удобно. Оглянись вокруг и придирчиво оцени, что тебе мешает и чего не хватает. Приходится постоянно лазать в недра шкафа за нужной кастрюлькой? Прихватка неудобная? Солонка стоит слева, а лучше бы справа? Кое-какие мелочи вполне можно исправить.



**Больше : Кулинарный блогер.** Ты настоящий эстет. Для тебя очень важно, как выглядит блюдо. Поэтому готовить ничем не примечательную, повседневную еду тебе может быть скучно. Вдохновляйся идеями других кулинаров, готовь то, что тебе приятно было бы потом сфотографировать и запостить в инстаграме, а со временем это даже можно будет есть ;)



**3. Подружка предлагает тебе конфеты, от которых язык становится синий-синий. Попробуешь?**

- А) «Ммм, пожалуй, нет. Там краситель вредный какой-нибудь»;
- Б) «Ой, это забавно. Сделаем потом селфи вместе!»
- В) «Может быть, и возьму. Вдруг они на вкус ничего?»

**4. Тебе нравится хлопотать на кухне вместе с кем-то еще — мамой, подружкой?**

- А) «Не очень. Зачем мешать друг другу?»
- Б) «Конечно! Так веселее!»
- В) «Только в качестве дегустатора».

**5. Ты делаешь себе бутерброд. Главное...**

- А) ...чтобы хлеб был свежий, да и все остальное тоже;
- Б) ...оформить его как-то по-особенному;
- В) ...это скорость: раз-два — съела — и побежала по делам!



**Больше : Ресторанный критик.** У тебя скептический склад ума и склонность не доверять авторитетам. Выбирай простые рецепты, которые ты можешь модифицировать по собственному желанию — что-то добавить, чего-то положить поменьше. Конечно, пробовать и критиковать чужую стряпню у тебя все равно получается лучше, но ведь намного приятнее заниматься этим со знанием дела!

Текст Алиса Фенхель



# Станция, в которой живет Алиса

**«Что такое «Яндекс.Станция»?»**

Парни из нашего класса в последнее время только о ней и говорят...

Катя Мельниченко, Пермь.

Если кратко — «Яндекс.Станция» — это умная колонка, с которой надо общаться, не нажимая кнопки, а обращаясь к девушке по имени Алиса. Последняя — голосовой помощник от компании «Яндекс». Предполагается, что Алиса — на все руки мастерица. Она и музыку в инете подберет, и кино по настроению, и сыграет с тобой — в общем, как говорится, «и сказочку расскажет, и песенку споет». Ну а еще заодно выполнит функцию домоправительницы: пообщается с лампочками под потолком, чайником на кухне, пылесосом в кладовке... (В скобках замечу — все эти штуки должны быть подключены к так называемому «Умному дому».)

Чтобы, не вылезая из постели, утром посмотреть сериал, достаточно попросить об этом Алису. Она сама найдет релиз в хорошем качестве, нужный сезон и серию. Если ты привереда и тебе еще нужно эпизод найти... Что ж, Алиса справится и с этим — «перематывает» на нужное место.

(Снова замечание в скобках: у самой «Яндекс.Станции» экрана нет, ее нужно подсоединять к телевизору. А вот музыку она в состоянии воспроизводить и сама.)

**Ежедневная аудитория**

**«Алисы» —**

**8 млн пользователей (данные «Яндекса»).**

**Самые прикольные функции «Яндекс.Станции»**

Алису достаточно спросить: «Что это играет?», и она назовет песню и исполнителя. По твоей просьбе поставит лайк в соцсети. Звук прибавляет или убавляет по твоей команде ступенчато. Если будильник в «Яндекс.Станции» зазвонил, а ты понимаешь, что не встанешь ни за какие коврижки, по твоей просьбе он умолкнет. А еще

**Первыми учителями Алисы были Лев Толстой, Федор Достоевский, Николай Гоголь. На текстах их произведений обучали нейросеть «Алисы».**

Алиса может перевести фразу с иностранного языка, извлечь корень любого числа, рассказать анекдот или спеть песню, ответить на каверзные вопросы.

Кстати, у Алисы есть свой характер. Не на все вопросы она отвечает охотно. Например, когда я попыталась узнать, чьим голосом она говорит, голосовой помощник от ответа стал уклоняться. Пришлось применить «машинную логику» и напомнить, что хозяин «Яндекс.Станции» заплатил за нее деньги и рассчитывает на определенный сервис. После пяти минут препирательств Алиса сдалась и сообщила, что ее голосом стала актриса Татьяна Шитова (она озвучивала в дубляже большинство героинь Скарлетт Йоханссон).



Текст Инга Полевкова



# Стильно вытянутое пространство

Кто не мечтает об уютном местечке, где можно спрятаться ото всех и почитать любимую книжку или почитать с друзьями? И чтобы кругом было няшно, стильно, красиво, удобно.



Думаешь, такое бывает только в кино или на картинках в журналах? А вот и нет. Такие уголки создают для себя англичанки, в первую очередь те, что живут в кварталах старой застройки.

В Англии уже давно было принято строить что-то вроде нынешних таунхаусов. С улицы ты попадаешь в небольшую прихожую, откуда вверх, на второй этаж взбирается узенькая лестница. На первом этаже, как правило, располагается небольшая комната с камином, большая кухня и... выход в сад.

Скажу честно: «сад» — это громко сказано. Обычно это сильно вытянутое пространство между заборами соседей. Казалось бы, как тут создать уют, в этом коридоре? А вот присмотрись к внутреннему дворику одного из домов в Кентербери. Его хозяйка — большая любительница винтажа. Причем достается он ей по весьма скромным ценам. А все потому, что она не ленится ходить на блошные рынки и прикупать там всякие старые вещи. И — о, чудо! — в ее садике они оживают! Будь то забавный ежик или старая сломанная колонка для воды, клетка для птиц или колесо от старой телеги.

Если у тебя есть возможность выпросить у родителей под свои «владения» хоть микроскопический уголок дачного участка — приглядишься к английскому саду! В него были вложены не большие деньги, а лишь выдумка, много труда и желания сделать свою жизнь красивой.

Текст Вероника Полозкова



**Блошиный рынок** — место, где местные жители продают старые, ненужные вещи. Но это они им не нужны. А тебе какой-нибудь винтажный фонарь оч-чень может пригодиться для оформления своего уголка.

Красивые камни-голыши можно натаскать с ближайшей речки, где есть перекаты.







Привезенные из дальних стран ракушки не обязательно держать дома в коробке.



**Знаешь что написано на этом камне? Вот вольный перевод:**

Дружба — это жаркое лето,  
когда кругом все цветет.  
Друг — это радость и счастье,  
ничто вас не разведет.  
И даже зимою выюжной,  
когда дышит в лицо мороз,  
дружба тебя согреет,  
дружба тебя спасет.  
Дружбе не нужно денег,  
ее не сдашь в ломбард.  
И если ее не предашь ты,  
и она не сможет предать.

**Ну разве не прелесть?**

Статуэтки в твоём саду должны быть каменными (не из белого алебаstra), тогда их не придется убирать на зиму.



Такой скворечник нетрудно изготовить и самой. Или попроси помочь мальчика, на которого ты положила глаз ;).

**Многие винтажные вещи тебе не придется и покупать.** Достаточно навестить дядю, тетю, бабушку, близких друзей и попросить разрешения покопаться в их «хламе», что обычно гнездится на чердаках, антресолях, в сараях... Ты будешь удивлена, сколько интересных «штучек» там можно разыскать!



# Гороскоп на июнь



**Овен** Тебе покажется, что время будет нестись как паровоз! Столько событий произойдет, а ты даже не будешь успевать их проанализировать. Постарайся все же не потерять голову, в конце каждого дня давай себе возможность подумать над тем, что случилось за эти 24 часа. Пиши дневник — это тоже тебе здорово поможет.

**Телец** Позади тяжелый учебный год, осталось сделать еще несколько рывков, и настанут каникулы. Уже сейчас продумай, как ты хочешь провести эти месяцы. И синхронизируй свои действия этим списком. Главное помни: расслабляться пока рано! Зато в июне тебя ждет несколько интересных встреч.

**Близнецы** Твоей энергии многие бы позавидовали. Да и июнь — это точно твой месяц. Так что твоя жизнь будет бить ключом. Только и успевай записывать свои мысли, идеи и мечты. Конечно, не все у тебя будет получаться, но не забывай замедляться, и увидишь, что все решения тут же найдутся.

**Рак** В июне раки должны помнить хорошую поговорку: «Дорогу осилит идущий». Не все события нашей жизни будут нам нравиться, не все проблемы будут легко решить, но это опыт! И через недельку ты уже и не вспомнишь о них. Да и вообще впереди три месяца лета — наслаждайся!

**Лев** Июнь не только обещает тебе много интересных событий, встреч, но и заставит тебя сомневаться в правильности некоторых решений. Ах, эти вечные сомнения в правильности принятия решений! Не стесняйся обращаться к родителям, друзьям и учителям, которым ты доверяешь, за советом.

**Дева** Ты замечала, как порой тяжело реагируешь на критику? На самом деле тебе уже сейчас придется пересмотреть свои взгляды и понять, что иногда со стороны виднее и стоит прислушаться к советам мудрых старших товарищей и родителей. В июне ты поймешь, что критика иногда может быть двигателем прогресса.

**Весы** В июне тебе будет полезно написать список целей и пути их достижения. А потом проанализируй: кто из твоего окружения тебя всегда поддерживает и вдохновляет на свершения, а кто, наоборот, тянет вниз. Сделала выводы? Вот теперь точно будет легче выполнить все, что написала в своем блокноте.

**Скорпион** Пришло время сдавать экзамены. Причем не только школьные, но и жизненные. Не волнуйся! Ты сможешь правильно решить все задачи и сделать выводы из всех ситуаций. Отставив свое мнение, будь упорной и дисциплинированной — и увидишь: все будет хорошо!

**Стрелец** Ты — человек, уверенный в себе, но иногда твоим друзьям приходится непросто: тебя заносит, и ты считаешь, что твоя точка зрения единственно верная. Постарайся научиться дипломатии, иначе события первого летнего месяца столкнут тебя лбами с приятелями. А ты ведь не хочешь ссориться с ними?

**Козерог** Терпение и труд все перетрут! Пусть эта поговорка станет твоим девизом месяца. Да, сейчас ты думаешь, что не так хочется бы начать лето, но все преодолимо. Проблемы исчезают, когда начинаешь их решать. А вот дальше ты уже сможешь наслаждаться летом и заслуженным отдыхом.

**Водолей** Ты, безусловно, человек энергичный и харизматичный. Что и поможет тебе в этом месяце. Не отказывайся от заданий своих учителей и если они кажутся тебе сложными и даже невыполнимыми, все равно делай! Вот увидишь, твои личные качества помогут тебе с честью преодолеть все препятствия.

**Рыбы** Возможно, в начале месяца ты почувствуешь усталость, апатию и даже разочарование в некоторых аспектах жизни. Используй время с толком — настал момент проанализировать поступки, что-то исправить. Вот увидишь — из всех ситуаций ты выйдешь победителем.



# В мае важно:



Поздравить своих близких с Днем Победы.

Начать кататься на велосипеде.

Выделять несколько часов в день на подготовку к экзаменам.

Купить солнцезащитное средство и начать им пользоваться.

Устроить фотосессию на фоне цветущих яблонь или красивой сирени.

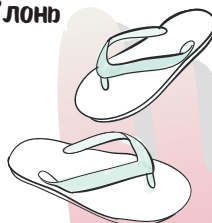
Перемерить все летние вещи.

Помочь родителям открыть дачный сезон.

Сплести венок из одуванчиков.

Отметить в календаре первую грозу в этом сезоне.

Подписаться на «Марусю».



# Сестрички

## Так на войне бойцы называли санитарок

**17** миллионов раненых и больных. Согласно статистике, такое огромное количество солдат и офицеров спасли медики во время Великой Отечественной войны.

### Исцелованный

«Никак не могу забыть один случай, произошедший на плацдарме. Обычно еду приносил нам старшина в первой половине ночи. Но в ту ночь старшина появился под утро — задержался на переправе. Получил я свою долю каши и паек хлеба. Сели в окопе, стали наворачивать холодную кашу, поминая старшину крепким русским словом. Ну так, не по злобе — знали, что он не виноват. И тут подходит по траншее взводный и говорит: «Получай, Битянов, пополнение». Пополнение в числе одного солдата выглядело не очень внушительно. Но парень как парень, и ему рады. Доел я кашу, оближал ложку и спрашиваю: «Как звать тебя, вояка?»

Назвал он имя и фамилию. Спрашиваю: «Ел?»

— Да, старшина покормил.

— А стрелять умеешь?

— А как же, в школе имел значок «Ворошиловский стрелок».

Ну, говорю, стрелок, бери лопату, углубляй свой окоп и посматривай в сторону немцев. Скоро они попрут. И не высовывайся — снайперы сразу башку снесут. Понял, говорит. И взялся за работу.

А тут рассвело, немцы позавтракали и повалили на наши окопы. Подпустили мы их на автоматный выстрел и открыли ураганный огонь. Пошли в дело и гранаты. Хорошо поработали наши пулеметчики, не выдержала немчура и откатилась назад в свои окопы зализывать раны и готовиться к очередной атаке. Обычное дело на плацдарме. Я дозарядил диски патронами, подсыпал бруствер в окопе и окликнул «пополнение». А стрелок молчит. Я подполз к нему по траншее и вижу, что он весь в крови, пуля попала в голову, но еще жив, колы стонет. Я крикнул по цепи санитара, прибежала симпатичная (они все для нас выглядели симпатично) молоденькая медсестра, положила голову раненого на свои ноги и стала перевязывать



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

рану. Солдат громко стонал от боли, плакал, сестричка гладила его по голове и говорила, что он будет жить, его будут девушки любить. И поцеловала беднягу в обе окровавленные щеки. Солдат открыл глаза, улыбнулся и сказал тихонько: «Меня кроме мамы еще никто не целовал. Ты первая, значит, буду жить». И с улыбкой на губах закрыл глаза и умер.

Сестричка горько плакала, обнимая умершего солдата. Я до этого много крови видел, на моих глазах погибло немало моих товарищей, но этот случай



Запись в «Книжке красноармейца» Р.Д. Битянова: «Февраль 1945 г. — пулевое ранение в руку. Из боя не выходил.

Апрель 1945 г. — осколочное ранение в ногу. Из боя не выходил.

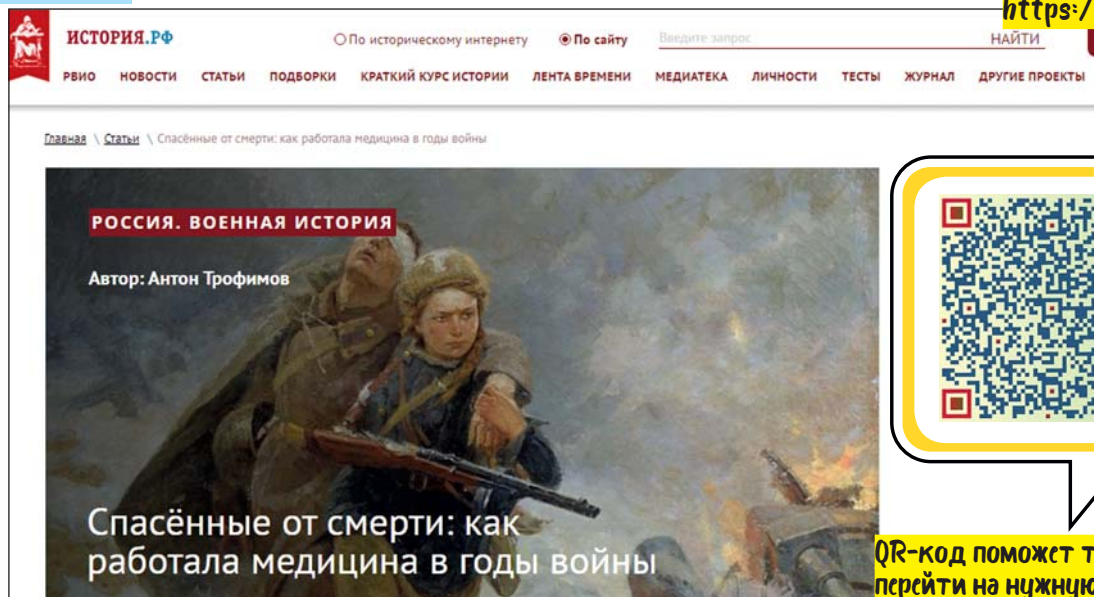
2 мая 1945 г. При штурме Берлина ранение осколочное, тяжелое, и контузия средн. тяжести. Лечился при санроте 400 стр. (стрелкового — Ред.) полка».



Ссылка по теме

Доступно в сети на портале «История.рф»:

<https://histrf.ru>



QR-код поможет тебе сразу перейти на нужную страницу

При подготовке реферата по истории на эту тему тебе может пригодиться статья А. Трофимова «Спасённые от смерти: как работала медицина в годы войны».

меня поразила до глубины души и запомнилась на всю жизнь. Я знал, что эта хрупкая девушка вынесла с поля боя не один десяток тяжелораненых, на ее руках умер не один боец, но она не огрубела, не привыкла к смерти. Она тяжело переживала за каждого погибшего человека. Вот и сейчас она знала, что у бойца последние минуты жизни и целовала его, подбадривая и уменьшая боль.

Сколько их, нецелованных, осталось лежать на полях России, Украины, Белоруссии, Польши, Германии. И я в тот момент подумал, а ведь меня тоже по-настоящему, кроме мамы, девушки не целовали. Я также был, как говорится, нецелованным».

Из воспоминаний фронтовика Р.Д. Битянова



Что посмотреть по теме:

«Чтобы жили!» Документальный фильм 1-ого канала о медработниках в годы Великой Отечественной войны. В картине показан «весь путь раненого солдата, от передовой до тылового госпиталя. Зритель ощутит атмосферу военной медицины, обстановку, в которой приходилось работать врачам, в первую очередь вблизи передовой».

За вынос с поля боя 15 раненых с их оружием представлять к правительственной награде медалью «За боевые заслуги» или «За отвагу», 25 раненых — к награде орденом Красной Звезды, 40 раненых — к награде орденом Красного Знамени, 80 раненых — орденом Ленина каждого санитар и носильщика.

Из приказа Наркома обороны №281 от 23 августа 1941 года



Девушка против танка

«Ласточка» — так прозвали бойцы 229-й стрелковой дивизии восемнадцатилетнюю Валерию Гнаровскую. Еще бы — ведь будучи санинструктором роты, она спасла жизнь более трем сотням бойцов.

23 сентября 1943 года Валерия вытаскивала с поля боя и готовила к эвакуации в тыл солдат и офицеров, раненных в сражении за село Иваненки. В это время у перевязочного пункта появились два немецких тяжелых танка «Тигр». Спасая раненых, санинструктор со связкой гранат бросилась под один из них и подорвала его. Второй был подбит из противотанкового ружья подоспевшими красноармейцами. Раненые были спасены. Валерии Гнаровской было присвоено звание Героя Советского Союза посмертно.

№ 5 (325),  
МАЙ 2020

# Маруся

Можайка  
для  
девчонок

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: oobumer@yandex.ru

Тираж: 2800 экз. Журнал выходит в свет ежемесячно.

Заказ: 0832 Сертификат соответствия № РОСС RU. AE51. H16250, №0677460

Отпечатано в ОАО «Можайский полиграфический комбинат». 143200, г. Можайск, ул. Мира, 93. www.oaompk.ru, www.oaompk.рф.  
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, Mercedes-Benz Fashion Week Russia, UPI Russia, кинокомпания ВОЛБГА, Unsplash.com, ЭКСМО, Freepik (license «Premium»).

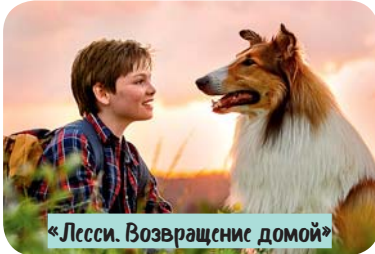
Фото в номере: All Star Music, А. Трушкин, М. Тимянская, Е. Скобелева, А. Котов. 1-я стр. обложки — All Star Music

При перепечатке ссылка на «Марусю» обязательна.

Готовим в следующие номера



Яркие серьги  
для лета



«Лесси. Возвращение домой»

Да пребудет с тобой сила:  
лучшие вещи для занятия  
спортом



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: aevseeva@bk.ru

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

© «Маруся», 2020

Редакционный майский challenge

Искали своих  
дедушек и бабу-  
шек-ветеранов на  
сайте [abd-memorial.ru](http://abd-memorial.ru).  
Попробуй и ты найти  
своих родственников,  
которые участвовали  
в Великой  
Отечественной войне.



Playlist нашей редакции в майском номере:

Dua Lipa «Physical»

Billie Eilish, Khalid «Lovely»

The Traveling Wilburys «She's My Baby»

Taylor Swift «You Need To Calm Down»

Ёлка «Малютка-планета»

IOWA «Маякни мне»

Adele «Hello»



# Эликсир красоты

**Т**ы обращала внимание, что в меню некоторых кафе появился необычный напиток — латте с куркумой? На самом деле этот напиток уже очень много лет пьют в Индии, но сейчас он вошел в моду у многих приверженцев ЗОЖ. Давай разбираться, что же такое «золотое молоко» и как приготовить эту вкуснятину в домашних условиях!

**Куркума-латте** — это противовоспалительный, иммуностимулирующий и жиросжигающий напиток. А еще он помогает унять головную боль.

## На 1 порцию тебе потребуется:

- ✓ 350 мл любого молока (можно даже растительного: кокосового, миндального);
- ✓ 1/4 чайной ложки молотой куркумы;
- ✓ 1/4 чайной ложки молотой корицы;
- ✓ 1/4 чайной ложки молотого имбиря;
- ✓ 1/2 чайной ложки ванильного экстракта;
- ✓ 1 чайная ложка меда (или любого другого подсластителя на твой вкус).

## Как готовить?

1. Смешай все ингредиенты в кастрюле.
2. Пока смесь нагревается, взбивай ее венчиком (ну а если у тебя есть вспениватель молока, то используй его).
3. Как только напиток прогреется, выключай огонь и налей его в чашку.
4. Посыпь латте корицей или тертым шоколадом.

## Приятного аппетита!

**Куркума** – это род многолетних травянистых растений из семейства имбирных. Она пользуется огромной популярностью практически во всех странах Азии и Океании вот уже около четырех тысяч лет. Помимо ее потрясающих целебных свойств известны и ее вкусовые качества.



Если ты любишь специи, то можешь добавить в напиток на стадии приготовления мускатный орех, кардамон, гвоздику.





≥ Ты можешь твиттить, эсэмэсить или даже писать ≤  
бумажные письма... Главное, чтобы было, кому их отправлять.





≡ Ирина Старшенбаум ≡