

ЧИТАЙ С ПОДРУЖКАМИ!

# Девчонки

№5'2023

ВЫХОДИТ ОДИН РАЗ В МЕСЯЦ

**А Постеры**

Тимоти Шаламе, Лила Мосс,  
Ким Кардашьян, Линк,  
Аманда Сейфрид

**Девчонки выбирают**  
Розовый цвет – носим со вкусом

**Лайфхак**  
Как пережить  
экзамены и не  
разочароваться  
в себе

**Психология**  
форма лица  
и твой характер

**Мод Анатоу**  
и её формула успеха

**Скорая  
помощь**  
Когда  
причина  
ссоры –  
парень

А ещё – Зендая, Блейк Лайвли и Райан Рейнольдс,  
Роузи Кантингтон-Уайтли, Майли Сайрус, Джиджи Хадид и другие

ISSN 2308-7595



9 772308 759003

2 300 5

16+

# Твой идеальный уход за волосами

**Красивые и здоровые волосы – мечта многих девушек. Однако стрессы, плохая экология, вредная еда, окрашивание, частая укладка ухудшают состояние твоих локонов. Чтобы сделать их здоровыми и блестящими, важно запомнить главное: разные волосы требуют разного ухода. Впрочем, вне зависимости от типа волос есть несколько универсальных правил, которые помогут приблизиться к мечте о красивых волосах.**

## Совет №1

Регулярно мой голову. Частота мытья должна быть одинаковой и зависеть от твоего типа волос: жирные волосы моют ежедневно или через день, нормальные – раз в 2–3 дня, сухие – каждые 4–5 дней.

## Совет №2

Не мой волосы очень холодной или, наоборот, очень горячей водой. Оптимальная температура составляет 36–37 градусов: это просто теплая вода, от которой комфортно твоим рукам и коже головы. После мытья можно ополоснуть голову прохладной (но не ледяной!) водой.

## Совет №3

Аккуратно массируй голову во время мытья, поскольку это улучшает кровообращение и ускоряет процесс роста волос.

## Совет №4

Не заворачивай волосы в полотенце после мытья: такой «тюрбан» нарушает кровообращение кожи головы и не даёт ей «дышать».

## Совет №5

Не расчёсывай мокрые волосы, иначе сделаешь их ломкими и собственноручно вырвешь часть из них.

## Совет №6

Лучше всего, если волосы будут высыхать естественным образом. Минимизируй использование фена, так как горячий воздух вреден для волос.

## Совет №7

Но если уж фен неизбежен, то не покупай прибор, предназначенный для профессиональной укладки:



он сделан таким образом, чтобы не пересушивать волосы, а ещё в нём есть ионизация и несколько режимов подачи воздуха. Кстати, совет от эксперта: для создания объёма перекидывай пряди с одной стороны на другую и суши волосы вниз головой.

## Совет №8

Расчёсывать волосы нужно не только с утра, но и несколько раз в течение суток, а также перед мытьём головы. Начинать нужно с кончиков, бережно и без резких движений.

## Совет №9

Правильно подбирай расчёски и резинки для волос: они не должны травмировать и вырывать волосы.

## Совет №10

Не пренебрегай уходовыми средствами и ухаживай за волосами поэтапно: сначала шампунь, затем кондиционер, а после маска или сыворотка, которые питают волосы и восстанавливают их структуру.

## Совет №11

Откажись от постоянного использования сухого шампуня. По сути, это как салфетки для снятия макияжа с лица, и применяться он должен только в крайнем случае, например, если ты проспала, а сегодня важная встреча или свидание.

## Совет №12

Не увлекайся средствами для укладки. Гели, лаки и муссы нужны для создания праздничного образа, но в повседневной жизни их использовать не стоит. Все стайлинговые средства рекомендуется смывать в тот же день, как и макияж.

## Совет №13

Максимально сократи химическое воздействие на волосы. Химическая завивка, биолавивка и иные подобные процедуры весьма вредны для волос. Также нежелательно на регулярной основе осветлять, мелировать и окрашивать волосы.

## Совет №14

Регулярно подстригай кончики. Так ты оздоровишь волосы, дашь им возможность расти, поладишь красивый внешний вид и блеск. Локоны будут меньше ломаться и путаться.

## Совет №15

Старайся питаться правильно, делая упор на продукты, содержащие витамин D и омега-3 жирные кислоты, а также витамины E и C. Ведь волосам, как и коже, ногтям, ресницам, для здоровья необходим комплекс витаминов и минералов.

Надеемся, эти несложные советы помогут тебе обрести волосы мечты!

*Ольса Короткевич*



# Розовый цвет - носим со вкусом

Если тебя попросят назвать самый романтичный и женственный цвет – в голову наверняка придёт розовый. Это действительно цвет нежности, мечты и женской энергии. Именно этот цвет в гардеробе положительно влияет на наше настроение, а ещё – на окружающих людей, буквально вынуждая их улыбаться и быть приветливыми. Уже давно замечено, что, надевая розовую одежду, девушка вызывает у окружающих подсознательное желание оберегать и защищать её. Вещи этого цвета – хороший выбор для праздников, вечеринок, встреч с друзьями, на которых ты хочешь выглядеть максимально женственной. А вот на учёбе им лучше не злоупотреблять, чтобы не создать впечатления легкомысленной особы.

Любопытно, но до 40-х годов двадцатого века «девичьим» цветом считался голубой, а мальчикам пристало носить розовый – как более мягкий вариант агрессивно-мужественного красного цвета. Однако в современном мире все цвета этой палитры безраздельно принадлежат женщинам, а в особенности – молодым девушкам.

## Каждому своё

Розовый может носить любая из нас вне зависимости от возраста и телосложения. Главное – выбрать из множества тонов розового тот, что подойдёт именно тебе.

- Так, «холодным» блондинкам подойдёт нежно-ракушечный, пудровый, выбеленный клюквенный, а также яркая фуксия.

- Обладательницам золотистых локонов стоит примерить тона зефира, розовой пастилы, чайной розы, насыщенный тёплый лососевый.

- Шатенки и русоволосые девушки прекрасно смотрятся в нарядах цвета дымчатой розы, разбеленной брусники, розового коралла, им также подойдёт яркий оттенок розового – маджента.

- Брюнетки и смуглые шатенки могут примерить и пастельные оттенки – телесно-розовый и кварцевый, и самые яркие тона – розовой жвачки, азалии и фуксии.

## Удачное сочетание

В том, чтобы носить розовый, самое важное – это его умеренность и правильное сочетание с другими цветами. Что же выбрать?

### Розовый и белый

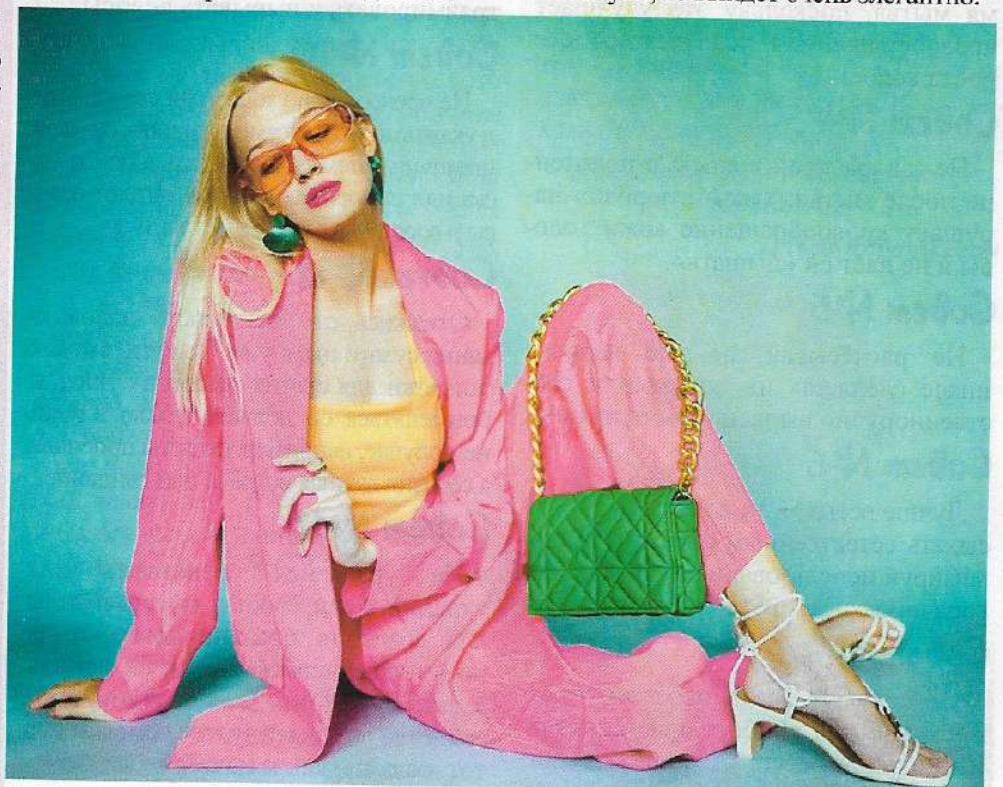
Это классика! Белый цвет сглаживает и выравнивает сияние любого оттенка розового: фуксии он придаст благородства, уменьшив её взрывную силу, а жемчужному добавит внутренней энергии.

### Розовый и коричневый или бежевый

Очень важно, чтобы цвета совпадали по температуре: тёплый коричневый будет плохо смотреться с холодной фуксией, но прекрасно подойдёт к рубашке в цветах дымчатой розы. А чтобы носить розовый с бежевым, нужно сделать так, чтобы один из цветов был более отчётливым и заметным.

### Розовый и синий

Эти два цвета подружатся, если только один из них будет яркий и интенсивный, а второй – более приглушённый. Кстати, отлично смотрится сочетание пастельного розового и бледно-голубого. Этот выбор оттенит одновременно и губы, и глаза, а если добавить в образ коричневого цвета в виде аксессуаров или обуви, то выйдет очень элегантно.





## Розовый и зеленый

В одежде его тяжело воплотить, поэтому стилисты советуют сочетание нежно-розового и мятного цветов. Оно приятно освежает и бодрит. Кроме того, к спокойным тонам розового подходит глубокий зелёный. А вот салатный цвет лучше с розовым не сочетать.

## Розовый и жёлтый

Чаще всего к этому дуэту добавляют ещё и коричневый цвет – для более стильного образа. Мятный цвет сделает жёлто-розовый наряд невероятно запоминающимся, а бордовый внесёт в сочетание нотку шика. Кстати, если заменить жёлтый цвет на золотой, то получится очень праздничный наряд!

## Розовый и фиолетовый

Чем более холодный оттенок будет иметь розовый, тем лучше для такого сочетания. К слову, чёрный цвет добавит этому дуэту торжественности, а белый – лёгкости и озорства.

## Розовый и серый

Серый – это тот цвет, с которым розовый сочетается просто идеально. В соединении с серым ни один оттенок розового не будет выглядеть комичным или приторным. Избегай разве что сочетания пыльных и слишком уж светлых тонов обеих красок – это выглядит уныло и несовременно.

## Розовый и чёрный

Это, пожалуй, одно из самых эффектных, но сложных сочетаний.

Чёрный цвет усиливает все оттенки розового – например, яркую фуксию он сделает просто непереносимой для глаз, а нежно-розовый станет грязновато-белым. Чтобы сгладить этот эффект, добавь к образу белый цвет – и он тут же укротит чёрный.

## А что с аксессуарами розового цвета?

Сочетать их с другими элементами женской одежды нужно аккуратно. Здесь всё решает цвет: чем ярче оттенок, тем меньше места по площади должен он занимать в наряде. Ярко-коралловая летняя шляпа может перекликаться по цвету с браслетом, а вот добавление сюда же коралловых босоножек будет лишним. Ну а розовые туфли и вовсе должны быть единственным предметом такого цвета в образе, если ты не хочешь выглядеть нелепо.

## С какими предметами одежды сочетать розовые вещи?

- Брюки такого цвета будут хорошо смотреться с однотонным верхом или принтом в виде цветов и узких полос. Розовые джинсы-скинни – беспроигрышный вариант для юных обладательниц стройных ножек. Этот образ помогут завершить белые или серебряные кеды, белый топ, объемная сумка и бомбер с цветочным принтом.

- Топ или блузку розового цвета можно комбинировать практически с любыми брюками или юбкой.

- А вот розовая рубашка идеально сочетается с юбкой-карандаш серого и белого цветов, а также с костюмом (в том числе и брючным) тех же оттенков.

- Пастельно-розовый пуловер с V-образным вырезом лучше всего носить с джинсами или брюками таких же нежных тонов лаванды, мяты, персика или голубой «безмятежности», светлыми кедами, балетками или слипонами.

Как видишь, вариантов – великое множество. Кстати, если ты планируешь надолго оставить розовый цвет в своём гардеробе, то в качестве основных выбирай цвета, проверенные временем: пудровый, малиновый, светло-розовый.

Будь красоткой!

*Ольга Короткевич*





## Как пережить экзамены и не разочароваться в себе

Кто сказал, что экзамены – самое страшное и нервное событие, которое только может случиться с тобой в стенах школы? Ничего такого нет и быть не может, если ты будешь уверена в себе и своих знаниях, заранее настроишь себя на волну испытаний, а также правильно расставишь приоритеты. Экзамен, как и любая контрольная работа, – промежуточный итог, показывающий твои сильные и слабые стороны, демонстрирующий твои способности по самоконцентрации и умению держать все под контролем. Это своего рода некий переломный момент, когда тебе надо о себе заявить. Причем воспользоваться этой возможностью необходимо по максимуму, ведь другой такой у тебя не будет. В общем, если ты хочешь доказать себе, одноклассникам, учителям, родителям и окружающим, что ты в «учебной обойме», подкована, владеешь собой и ситуацией, тогда вперед – к своим очередным победам. А мы тебе в этом поможем!

### Рабочая зона

Отнесись к подготовке как к важной работе, которая должна привести тебя к максимальному результату. Поэтому подойди к ней основательно и серьезно. Прежде всего, начни с организации рабочего места. Да, этот пункт обязателен. Поверь,

ты будешь менее сконцентрирована на работе, если предпочтешь ее делать на диване или развалившись в кровати. Обустрой рабочую зону так, чтобы тебе было удобно, а все необходимое оказалось под рукой. Собери в одном месте учебники, пособия, тетради, блокнот для записей и многое другое, что может понадобиться в процессе. Традиционный вариант – твой письменный стол с удобным креслом. Но можно перебазироваться на балкон, лоджию, террасу. Поверь, на свежем воздухе информация легче закрепляется в памяти.

### Психологические трюки

Конечно, никто за тебя не выучит тот объем материала, который надо знать к экзамену. И тем более никто за тебя это испытание проходить не собирается. Но

поспособствовать слаженной и быстрой работе ты точно в состоянии. Прислушайся к психологам: они рекомендуют на время такой активной учебы изменить интерьер в свою пользу. Так, пусть у тебя перед глазами мелькают предметы желтого, оранжевого, фиолетового цветов. Научные эксперименты показали, что именно эти оттенки повышают интеллектуальную активность.

### Долой всё лишнее

Убери из поля зрения всё, что может хоть как-то тебя отвлекать: телевизор, компьютер, телефон и другие гаджеты. Пусть на время твоего обучения тебя окружает то, что приведет к поставленной цели. Если любимые девайсы будут в шаговой доступности, то тебе едва ли хватит силы воли, чтобы не затеять переписку в социальных сетях, не включить музыку или фильм.

### Придерживайся плана

Строгий распорядок дня еще никому не мешал, а тебе на данном этапе он особенно нужен. Поверь, он окажется действенным стимулом к покорению тех учебных вершин, которые ты укажываешь на каждый день. Конечно, если в тебе достаточно мотивации и силы воли, то, возможно, ты не нуждаешься в ежедневном планировании, но если ты не обладаешь такой стойкостью, тогда всё же следуй распорядку.

### Отдых – это обязательно

Подготовка к экзамену требует много сил и времени, но она точно не должна занимать абсолютно весь день. Длительный интеллектуальный труд ощутимо бьет по вниманию и концентрации, поэтому не позволяй себе их терять. Для этого обязательно чередуй отдых с учебной и умственную деятельность с двигательной.





# Всё о твоих любимых кедах

внутри. Девушки часто надевают их с шортами или короткой юбкой, а высокие кеды визуально делают ножки стройнее. Много сезонов подряд актуальны модели белого цвета, которые идеально сочетаются с голубыми джинсами, а также любой цветной и светлой летней одеждой.

## Факт №4

Низкие кеды — это летний вариант, который чаще всего выбирают девушки. Такие модели можно натягивать и снимать без перешнуровки, а носят их с шортами и очень низкими носочками, хвастаясь голыми ногами. Можно выбрать носочки под цвет самих кед. Кстати, к классическим черно-белым или джинсовым кедам отлично подойдут белые «заниженные» носки. Особой популярностью в этом сегменте пользуются кеды Vans, которые были созданы, чтобы кататься на скейтборде, отчего их подошва имеет фирменный вафельный рисунок.

## Факт №5

Сникерсами часто называют и обычные кроссовки, но заметить разницу можно именно по подошве. У кедов, как ты помнишь, она плоская, ровная и выполнена из вулканизированной резины. Примечательно, что у сникерсов сохраняется силуэт классических моделей, но вместо парусины и денима здесь кожа или аналоги. Они идеально смотрятся с шифоновыми платьями, короткими юбками, укороченными джинсовками и бомберами.

## Факт №6

Слипоны — это кеды без шнурков, которые очень быстро одеваются и снимаются. Самый популярный пример — слипоны «в шашечку», которые очень любит Аврил Лавин и, наверное, все представители поп-панка. Такие модели могут выглядеть не как спортивная обувь, потому что отлично подходят для casual-образов. Слипоны даже одобрили для высокой моды — просто добавив шёлка, перьев и страза на простенькое резиновое основание.



## Факт №7

Криперы — женские кеды на плотной и устойчивой платформе в 4–6 см. Мода на них берёт начало в Tumblr и субкультуре пастельных готов: те сочетали увесистые ботинки с длинными гольфами и короткими юбками в складку. Второе дыхание им подарила Рианна несколько лет назад, выпустив модели в замше и с чуть прозрачной подошвой цвета охры. Кстати, криперы очень ценят за то, что они увеличивают рост, но при этом не нагружают позвоночник и сосуды на ногах, как это делают туфли на шпильках. Идеальный вариант для подростковой обуви!

Ольса Короткевич

**Казалось бы, всеобщую любовь к обуви из ткани и резины сложно объяснить логически. Однако кедам удалось стать обувью вне возраста, пола и стиля, которая уместна почти всегда и везде.**

## Факт №1

Облик, близкий к современному, кеды обрели уже 2 века назад, однако обувь с парусиновым верхом и резиновой подошвой в середине 19-го века было принято носить разве что только на пляж. Но как парусиновые пляжные тапочки обрели такую популярность? Это был счастливый случай! В начале 20-го века была выпущена профессиональная линия обуви для баскетболистов — и стоило тогдашней легенде баскетбола Чаку Тейлору появиться в чёрно-белых кедах, как её поклонниками стали тысячи людей.

## Факт №2

Сегодня есть несколько видов этой обуви, но все кеды объединяет одно — наличие плоской подошвы, выполненной из вулканической резины. Такой материал обеспечит устойчивость на скользкой поверхности и сохранит ноги сухими в дождливую погоду. Носок на кедах всегда защищён, поскольку выполнен из такого же прочного материала, что и подошва.

## Факт №3

Пожалуй, самые популярные модели — это классические (завышенные) кеды со 100-летней историей. Самый яркий пример — «конверсы» All-Stars длиной до щиколотки и с резиновым носом. Чаще всего их носят с подвёрнутыми джинсами либо с узкими брюками, заправленными