

# *Online* МАРУСЯ

*Неделя солнечного апреля*

*Выпуск #80*



***Записывай!***  
***Бумага все стерпит***



## *Кольцо из скрепки*

Актриса и модель **Эмили Ратайковски** рассказала о том, как получила предложение руки и сердца от актера **Себастьяна Бир-Маккларда**.

Поначалу девушка ответила отказом на его предложение, потому что молодой человек не запасся обручальным кольцом, но он не растерялся и прямо на месте сделал украшение из скрепки, которой был скреплен их счет в ресторане.

Настоящие кольца молодые сделали также практически сами. «Накануне свадьбы мы пошли в Чайнатаун и купили примерно унцию



золота, — рассказала модель. – Себастьян предложил расплавить драгоценный металл и сделать кольца, но я засомневалась, что будет просто. Тогда он отправился в лавочку неподалеку, и ее хозяин сказал, что знает, как нам помочь. Он сам расплавил золото, а нам осталось просто выбить наши кольца из специальной формы. Предполагалось, что эти украшения будут временными, но я так привязалась к своему кольцу, что не хочу с ним расставаться».



## Всему голова

Голова не для того дана, чтобы шапку носить, а чтобы мастерить на ней потрясающие прически и украшать их стильными аксессуарами для волос ;)

### **Бандо**

В моде повязки всевозможных моделей: от тонких полосок из шелка и кожи до широ-



ких лент, украшенных россыпью разноцветных камней. Носить их можно по-разному: надвинув на лоб (как хиппи), подняв к затылку (в таком положении лента выглядит, как обычный ободок) или скрутить волосы в валики сзади и по бокам и спрятать их под ленту (получится прическа в греческом стиле). Словом, прояви фантазию!

## **Гребень**

Из функциональной вещицы гребень давно превратился в чисто декоративную. В основном эти аксессуары используют для создания вечерних и торжественных причесок. А еще можно попробовать расчесать гребешком... волосы мальчика, который тебе нравится. Если верить сказкам, в результате такой манипуляции он должен забыть обо всем на свете. Даже о своих бывших :)

## **Заколка**

Она может стать ярким акцентом в любом наряде. В школу выбирай нейтральные невидимки, на свидание — заколки с цветами и бабочками, для торжественных случаев — «золотые» и «серебряные» аксессуары.



## Тиара

Это украшение по внешнему виду напоминает ободок для волос. Дорогие тиары изготавливают из серебра и золота и щедро декорируют драгоценными камнями. Изделия попроще делают из металла и украшают стразами. Разглядеть подделку может только профессионал. А подружкам знать о том, что бриллианты фальшивые, совсем не обязательно ;)



## Спортивная ходьба

Ходьба — это чудесный способ укрепить мышцы ног и потратить лишние калории. А если ходить тебе скучно, то можешь бегать ;)

При среднем темпе ходьбы расходуется 200 ккал за каких-то 4 километра. А ведь это всего пара остановок пешком. На улице тепло, и все располагает к тому, чтобы гулять. Зови подружек — и вперед, тем более под непринужденную веселую беседу можно и все 15 км прошагать, не заметив. Или



скачай подробное приложение на телефон, их сейчас полно, надевай наушники с любимой музыкой и ставь свои рекорды. А если ты едешь на общественном транспорте по делам, приучи себя выходить на одну, а лучше две остановки до пункта назначения и дальше шагай пешком.

Или начни бегать. А чтобы не возненавидеть бег после первой попытки, старайся следовать несложным правилам:

**1. Прибери специальную обувь для бега.** Старые кеды для этого совершенно не подходят. Сейчас в магазинах существует огромный выбор беговых кроссовок с хорошей амортизацией и вентиляцией. Поверь, есть существенная разница между обычными кроссовками и кроссовками для бега.

**2. Одевайся так, чтобы не перегреваться** во время бега и, конечно, подбирай спортивный гардероб по принципу «удобство на первом месте».

**3. Следи за дыханием.** Необходимо дышать через нос. Если чувствуешь, что тяжело, то сбрось темп или перейди на быструю



ходьбу до тех пор, пока дыхание не восстановится.

**4. Не надо сразу ставить рекорды** на скорость, твоя главная цель вначале — пробежать непрерывно как можно дольше, пусть и на небольшой скорости.



## *Жекс с пометкой*

### *«Экс»*

Что делать, если подруга закрутила роман с твоим бывшим? Конечно, можно раз и навсегда вычеркнуть их обоих из своей жизни, но лучше не принимать скоропалительных решений и попробовать сохранить отношения с подругой.

**1. Попроси ее поменьше говорить о нем.** Если подружка не хочет тебя потерять, то с уважением отнесется к твоим чувствам и не будет без умолку тараторить о своем кавалере.



**2. Если тебе тяжело смотреть на «сладкую парочку»**, дистанцируйся от них. Хотя бы на время. Это лучше, чем постоянно нервничать и думать, как бы не наговорить лишнего.

**3. Проводи больше времени** с другими друзьями и подругами. Хорошая компания поможет тебе не чувствовать себя одинокой. И кто знает, может, именно там ты встретишь новую любовь.

**4. Помни, что терять хорошую подругу** из-за парня, тем более бывшего, не стоит. Она встречается с ним вовсе не для того, чтобы сделать тебе больно. Может быть, они действительно нашли друг друга? А твоя половинка где-то заблудилась, но очень скоро тебя найдет.

**5. А что, если у них не любовь вовсе?** Вдруг твой бывший просто использует подругу, чтобы сделать тебе больно? Если он действительно притворяется, поверь, она очень скоро поймет это сама.



## Звезда для Евы

Ева Лонгория удостоилась персональной звезды на Голливудской Аллее славы. На церемонии открытия присутствовали ее знаменитые друзья – Виктория Бэкхем, Фелисити Хаффман и Рики Мартин.

Актриса от души поблагодарила премиальный комитет и сказала, что даже не мечтала о такой чести, хотя 20 лет назад примерно на том же месте в шутку сказала, что когда-нибудь и у нее здесь будет своя звезда.

Лонгория также заявила, что в нынешнем году это ее последнее официальное мероприятие. В дальнейшем все ее помыслы будут связаны с предстоящим рождением ее



первого ребенка, после чего она на какое-то время возьмет перерыв от съемок.

*(Информация предоставлена  
Agency TURNER).*



## *Записывай! Бумага все стершит*

Наверняка тебе знакома ситуация: ты вроде бы знаешь ответ, учила параграф, а когда начинаешь пересказывать, получается: «Ну... Это было... тогда, когда...» И ты злишься сама на себя за то, что не можешь повторить прочитанное. Выход есть!

Выработай привычку по каждому вопросу, который ты учишь, составлять план ответа. Этим хорошо пользоваться и в течение учебного года, и во время подготовки к экзаменам.



Очень полезно структурировать материал, составляя схемы и таблицы. Причем делать это нужно обязательно не в уме, а на бумаге. Так уж устроен наш мозг: то, что ты просто прочитала, может легко забыться, а если ты это запишешь, то сознание как бы «отрабатывает» изложенный материал и зафиксировывает информацию. Кстати, именно поэтому очень полезно писать шпаргалки — на контрольной или экзамене ты волей-неволей вспомнишь то, что написала: в каком это было месте и как это выглядело. (А вот пользоваться ими на экзамене мы настоятельно не рекомендуем — при нынешней системе контроля слишком вероятен риск разоблачения с последующим удалением с экзамена. Подумай десять раз, стоит ли рисковать).



Если уже мечтать, так ни в чем  
себе не отказывая!



## *Домашний лимонад*

Что может быть лучше домашнего лимонада! Он отлично утоляет жажду и является источником витаминов. Да и готовить его очень просто.

*4-6 лимонов*

*1 бутылка газированной воды (1,5-2 л)*

*кубики льда*

*0,5 стакана сахара*

*стаканчики и трубочки*

Лимоны тщательно помыть (лучше потереть щеткой, чтобы на них точно не осталось грязи).



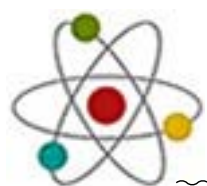
Один лимон нарезать тонкими кружочками — для украшения. Другие лимоны разрезать пополам.

Теперь нужно отжать сок. Можно это делать с помощью специальной соковыжималки для цитрусовых фруктов или использовать подручные средства. Для этого тебе понадобится обычная вилка. Ставишь миску, в левую руку берешь половинку лимона, в правую — вилку. Втыкаешь ее в мякоть и начинаешь там активно «шерудить», а левой сдавливаешь кожуру насколько хватит сил. Так очень быстро можно выдавить сок из всех лимонов.

Затем нужно из выдавленного лимонного сока тщательно удалить все косточки и насыпать в него сахар. Перемешать, чтобы он растворился.

Основа для лимонада готова. Она может храниться в холодильнике несколько дней.

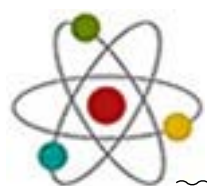
Следующие два этапа нужно делать непосредственно перед подачей на стол: налить газированной воды, насыпать льда и украсить емкость с лимонадом кружочками лимона.



## *Закадровая личность*

Озвучка мультфильма — процесс нелегкий. Чтобы подарить персонажу свой голос, актерам нужна хорошая и пластичная дикция — например, умение говорить с необычными интонациями или странными акцентами, которые делают героев мультфильмов такими запоминающимися.

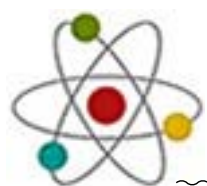
При переводе фильмов и мультиков существует два вида озвучки: закадровая (это значит, что голос накладывается поверх



оригинальной дорожки, обычно с небольшим отставанием) и дубляж (от слова «дубль», двойной), когда диалоги целиком прописывают заново.

То, что ты слышишь за кадром, собрано из множества дублей. Ведь иногда, чтобы добиться правильной интонации, требуются часы работы над одной и той же строкой. Звукорежиссер в конце соединяет все эти дубли так, что ты даже не узнаешь, где актеру пришлось десять раз проговаривать одну и ту же фразу. Порой сперва вообще создается черновой вариант: текст читают обычные люди или режиссер, а уже потом к работе приступают актеры. Обычно каждая смена записи длится 3-5 часов с перерывами на отдых.

Если ты хочешь стать актрисой озвучки, неплохо для начала окончить актерский факультет или театральное училище. Как альтернативное или дополнительное образование можно рассматривать курсы дикторов, семинары по ораторскому мастерству. Разумеется, актерское образование даст тебе гораздо более прочную базу, однако многие артисты дубляжа обошлись практикой.



Затем записывайся на кастинги — их проводят студии-прокатчики, такие, как «Disney» или «Paramount». Они через представительства в России выбирают нужные им голоса. Также кастинги проводят компании, которые записывают радиоролики и снимают рекламу.

***Да, тебе сюда!***

***Всероссийский государственный институт кинематографии им. С.А. Герасимова.*** Адрес: Москва, ул. Вильгельма Пика, д.3. Тел.: 8(499)181-03-93. Сайт: [www.vgik.info](http://www.vgik.info).

***Санкт-Петербургский государственный университет кино и телевидения.*** Адрес: Санкт-Петербург, ул. Правды, д.13. Тел.: 8(812)315-74-83. Сайт: [www.gukit.ru](http://www.gukit.ru).

***Екатеринбургский государственный театральный институт.*** Адрес: г. Екатеринбург, ул. Вайнера, д.2. Тел.: 8(343)358-17-29. Сайт: [www.egti.ru](http://www.egti.ru).



# *Мария Трипе. «Навозный жук летает в сумерках»*

Тринадцатилетнему Юнасу Берглунду подарили на день рождения магнитофон. И любознательный юноша сразу приступил к исследованиям — стал записывать все звуки вокруг, от стрекота сверчков до стука колес. Кто бы мог подумать, что благодаря этому хобби будут разгаданы некие таинственные и давным-давно забытые события из далекого прошлого! А пока сплошные загадки начинаются в настоящем: вместе с друзьями Юнас идет по следам человека, который явно не хочет, чтобы его обнаружили.



Жизнь — как фотография:  
получается лучше, когда  
ты улыбаешься.



## **Над выпуском работали:**

**Генеральный директор** Ирина Тупиченкова

**Руководитель проекта** Андрей Трушкин

**Ответственный редактор** Екатерина Морева

**Авторы выпуска** Ольга Шальнева, Ирина Казьмина,

Екатерина Скобелева, Анастасия Компанцева,

Анастасия Евсеева

**Дизайнер** Мария Тимьянская



**Заходи к нам в гости**

**[www.marusia.ru](http://www.marusia.ru)**