

Эпиграф

№ 4 (69). 6 ДЕКАБРЯ 2021 ГОДА



ОТ РЕДАКТОРА

Когда мне было 13, я собирала журналы Elle Girl. За два года образовалась огромная коллекция этого издания. Что забавно, читала я их редко, в основном разглядывала картинки, фотографии модных образов и была в восторге от лиц кумиров, которые встречала на разворотах. В 16 я забросила коллекционирование, Elle Girl казался детским и долго пылился на полке. Появление еженедельника, который нужно было украшать, и равнодушие к журналу стали

поводом для его новой жизни. Целыми днями я вырезала модели, героев кино и мультиков, музыкантов, пейзажи, аксессуары, цветы... Далее их нужно было отсортировать по цветовой гамме, сделать набросок и можно было начинать склеивать разные композиции. Бывало, я собирала коллажи по ассоциациям с фильмами, иногда иллюстрировала своё настроение. Потом пошли в ход и разные шрифты, и куча буковок, которые я собирала в строчки

из любимых песен. Каждая деталь моего коллажа – его цвета, фразы, фото и рисунки – показывала, чем я интересуюсь, какое у меня настроение и взгляды.

Работая над этим выпуском «Эпиграфа», я чётко проследила параллель между созданием газеты и коллажа: подобрать нужные буквы, сложить их в слова, найти и составить вместе картинки, промазать всё жирным слоем клея и аккуратно выложить на бумагу (сверстать в InDesign). Готово!

Коллаж – это не только про иллюстрации. Это про композицию, сюжеты и контрасты. Наша газета – один большой коллаж. Материалы в этом выпуске, будто вырезанные картинки из разных журналов: с чего начинаются расстройства пищевого поведения и как подростки с этим справляются? Кто такие фанаты и все ли они «бешеные»? В бургере сыр должен лежать на котлетке или под ней? Где можно поселиться, съезжая от родителей, и многое другое.



ЕЛИЗАВЕТА НЕЧАЕВА



АНГЕЛИНА ЖАВОРОНКОВА

Ксения уверена: «Если делаешь — будешь»

Я НАШёл РЕШЕНИЕ!
Создательница проекта организатор марафонов по сестрице Ксения Пелешук... то марафоны помогают... которые уже сделали... г к работе над собой... не готов или кто-т... нет, то это будет пу... ну и эти два... лись – получ... ам, — участвовать

Сейчас данно... (компе... нтам в... нии ког... нова, пр... нию... не пом... есен... ур... ом... ст... Служно... в сча... перты... бежю м... жет... ос... вы... кон... разогре... услуги»: «Тогда... итару, при... А пото... (ровать, ... , кто ты и что испыты... «Попробуйте посмотреть... чные... чины желаний.

достичь тех же результа... внешние обстоятельст... отличаться, а ещё у кажд... жизненный опыт.

ЗДЕСЬ ДОЛЖЕН БЫТЬ ЗАГОЛОВОК, НО ИДЕЙ НЕТ

Жёсткая конкуренция, необходимость в креативных решениях, способных сразу привлечь чьё-то внимание, давят на людей, у которых учёба, работа и досуг основываются на творчестве. Это приводит к кризису идей. Бывает, что человек не может начать работу, так как у него нет новых мыслей для её реализации. Как разные представители творческих профессий или те, кто ещё учится, справляются с этой проблемой?

ЗОЯ, УЧЕНИЦА ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАЗИИ №190

«В заведении, где я обучаюсь, обязательные занятия по рисунку и живописи. И так как это академические основы, там нет особой свободы творчества, что со временем способствует кризису идей. Но лично я сталкиваюсь с этим явлением довольно редко», – говорит Зоя.

Девушка легко восстанавливается, тренируя чувство стиля. Любое духовное и культурное развитие помогает ей обогащать умение креативно мыслить.

СОФЬЯ, ХОРЕОГРАФ

Софья, один из хореографов Санкт-Петербурга, первоначально была просто танцором и тренером: «Я всегда занималась одним только cover dance (версия авторской хореографии в исполнении других танцоров – прим. авт.), но очень хотелось добавить чего-то своего. Тогда я узнала, что танцевальный проект можно разнообразить интро/вставками/аутро (вступительная/вставочная/заключительная части танца – прим. авт.). Тем самым в общей постановке будут твои чувства и видение. Сам проект становится насыщенным и захватывающим, что всегда впечатляет жюри и зрителей».

По мнению Софьи, кризис идей – это нормально. Невоз-

можно с первого раза сделать всё хорошо. Когда она придумывала свою первую постановку на 30 секунд для 6 людей, то это заняло у неё 5 часов! После чего хореограф начала понимать, что ей проще с продуманной схемой танца, которую она выделила для себя. Просмотр различных постановок профессиональных групп с мировых конкурсов помогли в этом.

Но и личная страсть к делу играет тоже важную роль. «Кризисов мне не избежать, такие моменты я всё анализирую и ставлю себя на паузу: чуть освежусь и отдохну, либо иду к своим близким друзьям и спрашиваю, как они думают, чем бы можно было продолжить те или иные движения», – рассказывает Софья.

Тогда хореограф сама приходит к тому, что именно хочет дальше видеть, или использует предложенную связку.

К Софье вдохновение приходит разными способами: просмотр любимых постановок известных команд, погружение в песню, чувствование её эмоции и настрой на нужный лад, а лучше оба варианта:

«Ну и главное – это не бояться творить, решиться на первый шаг, всё поменять, если чувствуешь, что хочешь сделать круче и мощнее».

ВАЛЕРИЯ, ФИКРАЙТЕР (АВТОР ФАНФИКОВ)

«К написанию фанфиков меня подтолкнула внезапная любовь к одному блогеру – Брайну Мапсу, я его фанатка. Так как фанфик строится на пейринге (вид художественного произведения, сюжет которого основан на описании любовных отношений пары персонажей – прим. авт.), то и я смогла найти в его скетчах пейринг, который мне по душе. Мы с моей подружкой изначально стали выдумывать истории, читать другие фанфики, а позже она предложила мне попробовать себя в этом. Так и родился мой аккаунт», – так говорит девушка о начале своей творческой деятельности.

Валерия с детства обладает хорошей фантазией, и поэтому ей не трудно придумывать новые сюжеты. Но она сталкивается с тем, что устаёт от своего творчества, например, сейчас девушка пишет фанфик на 100 глав и на 80 главе у неё был застой. Ей было сложно писать, хотелось чего-то свежего и нового. В таких

случаях фикрайтер старалась написать какой-нибудь короткий драбл (короткая история, которая захватывает исключительных персонажей в определённой ситуации – прим. авт.), чтобы отойти от одного сюжета к другому.

«Меня вдохновляет почти всё, что окружает. На фанфики абсолютно всегда настраивает музыка, окружающий меня мир, люди, пейзажи, мой любимый Санкт-Петербург и кумир, благодаря которому я и творю, а ещё меня всегда поддерживают мои читатели», – делится Валерия.

АЛИНА, ТЕАТРАЛЬНЫЙ ДЕЯТЕЛЬ И ЭДИТОР (СОЗДАТЕЛЬ ЭДИТОВ)

История этой героини началась ещё в школе: «Во втором классе я решила записаться в театральную студию. Там мы с другими учениками ставили сценки из мультфильмов, продумывали интонации, с которыми должны были сказать ту или иную фразу, подбирали костюмы. Я очень прониклась этой атмосферой! Особенно мне нравилась отдача зрителей во время выступлений».

Однако школьный кружок закрыли через 3 года. Мама героини видела её потенциал, и решила записать Алину в театральную студию в ДШИ имени М. А. Балакирева. Она прошла кастинг и была очень рада, когда пришла на первое занятие. Но в тоже время было не по себе из-за непривычного дресс-кода: чёрной футболки и штанов. С каждым разом девушка всё больше любила занятия и ходила на них с удовольствием. Сейчас ей даже как-то грустно, что пять лет учёбы там прошли слишком быстро.

Её занятия эдитингом (создание коротких видео-роликов, созданных из нарезок видео или нескольких фотографий) никак не связано с театральной студией.

«К идее монтажа я пришла после того, как увидела другие работы в TikTok и поняла, что их можно сделать в доступном мне приложении».

Кризис идей у Алины зависит от того, что программа для монтажа не всегда работает, так как это бесплатная версия из интер-



нета. И бывало такое, что мысли приходили, а ничего не включается, и потом девушка понимала, что все мысли уже пропали. Также иногда просто лень искать кадры, или подбирать эффекты, и постепенно работа теряет смысл и забывается. Остаётся только ждать, когда придёт новая идея, либо же пересматривать видеоролики своего кумира и вдохновляться.

«На самом деле способ справиться с кризисом идей всегда один: взять себя в руки и сделать что-либо. Потому что причина одинаковая – лень. Порой мне просто не хочется выходить на сцену. Как и в эдиторстве: лень искать кадры» – утверждает Алина.

Как и Валерию, на творчество Алину вдохновил видеоблогер Брайн Мапс: «Когда следишь за его жизнью, есть ощущение, что он находится рядом со мной. От него веет творчеством и вдохновением. У Брайна Мапса всегда гениальные идеи».

«Столько талантливых людей, которые оставляют частичку себя в каждой своей работе. Поэтому я решила совместить монтаж и своего кумира: создала фан-аккаунт, на котором выкладываю своё творчество» – отмечает героиня.



ОЛЕСЯ БУСЛОВА



Я ФАНАТ, А ТЫ?

Ощущение фанатизма приходит внезапно. Человеку сложно описать это чувство – оно не такое как остальные. Многие фанаты назвали бы это, как ощущение привязанности. Первое, что чувствуется – это то, что без кумира ты уже не можешь себя представить. Он слишком притянул к себе и не отпускает.

Наверное, когда произносят слово «фанатизм», то сразу представляется бешеная толпа или человек с миллионами фотографий своего «идола», как порой показано в сериалах. Что же это значит: быть фанатом? В чём заключается их любовь, которая в корне отличается от обычной своим проявлением? Я провела опрос среди своих – владельцев фан-аккаунтов – том, насколько сильно присутствие кумира повлияло на их жизнь и что для них значит слово «фанат».

БЫТЬ ФАНАТОМ – ЭТО...

Как человек выбирает своего кумира? Большинство отметило, что основную роль сыграла схожесть. Даже если судить по личному опыту: очень часто получается, что люди находят друг друга по интересам и начинают общаться. Так и со знаменитостями: выбираешь определённого человека, слушаешь его музыку, смотришь видео или фильмы с его участием.

«Человек может найти себе кумира схожего с ним по интересам, вкусам, навыкам...»

«Думаю, я его выбрала, потому что он мне очень близок по характеру, наши мнения всегда сходятся. Для меня он, так сказать, идеал блогера и человека по характеру...»

А кто-то утверждает, что человек сам почувствует своего кумира, особенно, если он мотивирует и вдохновляет:

«Как говорится, мы не выбираем кумира просто так, мы чувствуем что-то родное и знакомое в нём...»

«И я заметила, что никто другой не пробуждал во мне столько мотивации!»

На самые важные вопросы: «В чём, по-вашему, заключается присутствие кумира в жизни человека?» и «Кто такой фанат?» – мне дали множество ответов, выражающих ту самую фанатскую любовь. Среди тех, кто поучаствовал в опросе нет ни одного «сумасшедшего фаната», они не следят за личной жизнью кумира и, в их понимании, фанатская любовь – это взаимная искренность и отдача; это иметь человека, который будет для тебя примером, поможет бороться с одиночеством, даже через экран; это радоваться каж-

дому его успеху и сопереживать в трудных моментах и, наконец, это быть счастливым, когда кумир счастлив.

«Это подражать своему кумиру, следить за его творчеством!»

«Не бросать его по пустякам»

«Уважать и поддерживать творчество кумира...»

«А также фанат – человек, знающий, что у его кумира тоже есть личное пространство»

Кумир стал очень важной частью жизни всех этих людей, но что же он конкретно привносит? Ключевые слова, которые были получены от фанатов: вдохновение, повод для улыбки, существование идеала, счастье, мотивация, стимул и цель. Легко заметить, что здесь очень много похожего по значению слов. Делаем вывод, что в своих кумирах люди видят помощника, который ведёт человека к некой победе и новым свершениям.

А бывало ли у вас такое, что с появлением кумира внутри всё меняется: переворачиваются взгляды, появляется новая черта характера? На такой вопрос ребята ответили следующие:

«Да, я как будто переродилась. Кумир мне помог посмотреть на мир совершенно по-новому!»

«Да... Не знаю, что именно, но я чувствую, что меняю в лучшую сторону!»

«Однозначно стала более чутко относиться к людям и в целом любить их»

«Конечно, я стала более целеустремлённой, теперь стараюсь улыбаться обычным вещам...»

«Мне кажется, что я стала более открыта и избавилась от некоторых комплексов»

Быть фанатом какого-то человека – это отдельный вид искусства, который многого требует: преданность, ответственность, адекватность, увлечённость и творчество. И быть им совершенно



ВАЛЕРИЯ КИРЕЕВА

нормально – не стоит бояться осуждения. Кому-то может показаться, что это пустая трата времени, объяснимая ненормальным и кратковременным влечением. Но за годы фанатской жизни я, многие мои друзья и знакомые изменились до неузнаваемости, благодаря своему кумиру или любимым персонажам, что стало огромным счастьем. Разумеется, есть и обратная сторона. Не все фанаты относятся к кумирам с уважением: некоторые готовы проникнуть в личное пространство или считают, что имеют право решать, как им жить. По личным наблюдениям могу сказать, что сейчас таких людей становится меньше: они не уживаются с другой частью аудитории и ищут нового кумира, где их ожидает то же самое.

КУМИРЫ О ФАНАТАХ

Но не всё зависит от нас – фанатов. Мнение о кумире складывается и по его отношению к своей аудитории. Есть те, у которых можно позаимствовать множество черт, кого ценишь и уважаешь за поступки и слова, а есть те, кто может огорчить, – с такими долго фанатом не будешь. Что же насчёт популярных личностей – кумиров, которых не испортила слава? Как они относятся к своим фанатам? В различных источниках (YouTube каналы и различные интервью для СМИ) мне удалось найти слова известных людей, адресованные их фанатам.

«За конец прошлого года и начало этого, я почувствовал, что мы сблизились, как никогда раньше: вы понимаете мой своеобразный юмор, мои тупые шутки, которые возможно кого-то заставляют улыбаться... Я просто хотел сказать, что я люблю вас, ребята, как бы банально это не звучало... Я рад, что именно вы подписаны на мой канал, потому что в реальной жизни меня мало кто понимает. Но мой канал – это теперь огромное количество людей – друзей, которые меня понимают...» – поделился **Максим Тарасенко**, автор канала на YouTube «TheBrianMaps»

«Вот, что такое настоящее волшебство для меня», – сказал о своих фанатах **Джонни Депп**.

«Я люблю вас всех так сильно», – американская певица, **Ариана Гранде**.

«Многие артисты страдают аэрофобией, но однажды выступив на концерте перед огромной аудиторией, ты понимаешь, что именно ради этих эмоций ты и прошёл весь этот путь», – русский певец **Юно**.

«Мы очень ценим вашу поддержку, это особенный фандом, и мы рады быть его частью», – обратились к фанатам актёры из серии фильмов «После».

«Мне не нравится говорить 'фанаты', потому что я думаю, что мы все родные; когда я выступаю на сцене, то фанаты, они там со мной, а я с ними – мы вместе... Единственная причина, почему я там – это они...» – **Билли Айлиш**, американская певица.

Не все популярные личности ведут себя уважительно по отношению к фанатам. Часто доходит до скандалов и обманов в социальных сетях. Такие люди пользуются своей славой ради влияния и готовы идти на всё, лишь бы их не забывали, даже пачкая свою репутацию, но при этом привлекая новую аудиторию. Не все это понимают, но каждый фанат имеет право выбрать своего кумира.



ИДЕАЛЬНЫЙ БУРГЕР

Представьте безупречный во всех отношениях бургер. Какой он? Вкусный и сочный? Безусловно. Удобный настолько, что можно держать одной рукой? Несомненно. А теперь представьте, что мечта наполовину сбылась: спустя недели упорных тренировок, миллионы сгоревших котлет и годы селективного разведения помидоров... вы достигли совершенства. Осталось только собрать тщательно отобранные ингредиенты воедино. Да так, чтобы американская классика не потеряла три главных свойства: отменный вкус, практичность, сочность.

Начнём! Если положить салатный лист на нижнюю булочку, он удержит влагу и не даст ей размякнуть... Но что если вкус остальных продуктов перестанет поступать к вкусовым рецепторам? А куда положить соус? На нижнюю булочку? На верхнюю? На обе? А сыр? Он идёт поверх котлетки, верно? Вы же не подкотлетно-сырный психопат, в конце концов! У нас же ещё лук – его куда? А огурчики? Что делать с огурчиками?! Есть ли вообще разница, в каком порядке всё это складывать?!

Может показаться, будто вопрос о «расположении ингредиентов в бургере» придумал какой-то страшный гурман и педант. Но, между тем, практика показывает: у каждого поедателя фастфуда есть вполне реальные причины спрашивать себя об этом. Неприятно, когда вкуснейший бургер разваливается с первым же укуском, верно? А ведь во всём виноват порядок сборки! Только подумайте, сколько восхитительно прекрасных произведений бутербродного искусства было загублено из-за того, что салат пропитывался соусом, и котлетка, будучи не в силах удержаться на майонезно-зелёном катке, при малейшем нажатии просто вылетала из бургера. Рядовой потребитель не привык задумываться об этой мелочи (зачем заглядывать внутрь, если можно просто съесть желаемое?), но то, как вы разложите продукты, способно кардинально изменить пищевой опыт! Насколько размокнет булочка, насколько хрустящим будет салат... Что и говорить – «сервировка» влияет не только на текстуру (огурчик скрипит, салатик хрустит), но и на различимость тех или иных ингредиентов. Положите сверху огурцы – будет Двойной Премьер Огурец. Положите помидор – будет Панини Томато.

Кто-то скажет, что всё это мелочи... Но вот в 2017 году случился масштабнейший (по меркам Твиттера) фастфуд-скандал. Катализатором катастрофы стало эмоджи бур-

гера; точнее, один маленький твит на эту тему. Датский медиа-аналитик Томас Бакдал (@baekdal) написал следующий пост: «Думаю пора поговорить о том, как Google помещает сыр под котлетку, в то время как Apple кладет его сверху». Общественность пришла в ужас – кто-то в здравом уме может положить сыр под котлетку? Он же должен аппетитно растаять, а не растечься по столу! Обвинения были острее острых крылышек, дискуссии жарче сырных палочек – со всех углов интернета набежали возмущенные эксперты, дегустаторы, домохозяйки и любители вопреков: обнаружилось, что каждому есть что сказать по поводу недопустимости подавления сыра котлетками. В газетах Good food, Nation now и Mashable даже появились материалы на эту тему. С соответствующими драматизму ситуации заголовками, в духе «There's a major problem with both Apple and Google's burger emoji. Controversial. (Существует серьезная проблема как с Apple эмоджи, так и с Google эмоджи. Спорно)». В общем, Сундару Пинчаи (главному исполнительному директору Google) было над чем призадуматься – в своём твиттере он обещает немедленно бросить все дела и в кратчайшие сроки исправить оплошность, а потом – бум! – выходит версия Android 8.1. Разумеется, в этом обновлении Google переложил-таки сыр куда следует – поверх котлетки.

Но общественные волнения было не так-то просто остановить. Люди начали предлагать свои варианты и лайфхаки по сборке бургеров. Чего там только не было: кто-то говорил, что класть латук на нижнюю булочку

– совершеннейшая мерзость. Тут же находился человек, который заявлял, что салат, напротив, помогает булочке не размякнуть от мясного сока. И вот, казалось бы, зелёный вопрос исчерпан... Но тут как назло появляется третий спорщик, который заявляет: вы все дураки, латук завянет из-за горячей котлеты, нужна помидорка в качестве буфера.

Всенародному обсуждению подвергся ещё целый ряд бургеров. В центре внимания оказались не только Apple и Google, но и эмоджи таких компаний как Microsoft, Samsung, LG, Twitter, WhatsApp и Facebook. Кто-то заметил, что дела совсем уж печально обстоят с бургером Samsung – там салат зажат между сыром и котлетой, что буквально рушило все предыдущие доводы. Пользователи начали выдвигать версии того, как же всё-таки правильно собрать бургер. Салат, сыр, помидор, лук, котлета? Или лук, салат, помидорка, сыр, котлета? В общем-то, интернет в тот день не достиг согласия – единственное, в чём полемисты сошлись вполне однозначно, так это

в факте: «Котлетка должна располагаться между верхней и нижней булочкой». Исчерпывающе...

Похоже, мир действительно нуждается в ответе на вопрос: «Как же, всё-таки, собрать этот несчастный бургер?» Поэтому, на благо всего человечества, мы здесь и сейчас выведем наиболее оптимальный вариант – самый вкусный, самый сочный, самый правильный. Научно-экспериментальным путём, разумеется!

Итак, перед тем как трясти и пробовать бутерброды по-американски, стоит договориться о составе будущих подопытных. Что там нужно по науке? Котлетка, булочка... На самом деле, проще сказать, чем сделать, – ни один эксперт не знает наверняка, из чего готовится «классический бургер». Но, как ни странно, согласие между собой нашли эмоджи-бургеры – главные разжигатели интернет-баталий. Если приглядеться, то можно заметить, что в составе у

них одно и то же: булочки, котлетка, сыр, салат, помидорка, кетчуп, лук...

Не хватает только майонеза и огурчиков – они нужны для того, чтобы сделать конструкцию чуть более скользкой, а эксперимент на её стабильность чуть более интересным.

С составом участников определились – пора с ними позаниматься!



**Эксперимент**

Ситуация кардинально изменилась: первое что чувствует язык – середина бургера. То есть очень, очень много помидорного вкуса – это странно, ни капли не похоже на вонпер с сыром, но по-своему вкусно, благодаря чему Гордон получает почётные 7/10 по этому критерию. А вот стабильность конструкции подкачала: майонез, влажный салат и помидор на нижней булочке размочили её до невозможности – 1/5, Гордон, 1/5...

Итого: 8 из 15 возможных баллов.

КРАБОВЫЙ SAMSUNG

[булочка-котлетка-салат-сыр-лук-помидоры-кетчуп-мазик-огурчики-булочка]

Этот подопытный один из самых забавных. Если внимательно посмотреть на эмоджи Samsung, то можно заметить нечто очень странное – салат лежит между сыром и котлетой. Но дело в том, что Samsung не одинок. Существует ещё один сэндвич, собранный точно таким же образом – двойной крабсбургер. Да, Спанч Боб называет его двойным, хотя в нём всего лишь одна котлета. Удивительно, но отделение сыра от котлетки... Сработало? Впервые за весь эксперимент исследователи отметили вкус сыра, который так легко терялся в остальных подопытных. Сборка крабового самсунга действительно позволяет отличать ингредиенты один от другого, а значит заслуженно получает высокие баллы за вкус – 9/10. Но вот держать такую вкуснятину не очень удобно – бургер крупноват, из-за чего кусать без последствий для вашей рубашки становится практически невозможным. Не критично, но баллы было решено снять – крабсбургер получает 3/5 за стабильность.

Итого: 12 из 15 возможных баллов.

**ВОИНЫ СЫРА И КОТЛЕТКИ
GOOGLE ORIGINAL**

[булочка-сыр-котлета-помидор-салат + шляпа из всего остального]

APPLE КЛАССИЧЕСКИЙ

[булочка-салат-котлета-сыр-помидор + шляпа из всего остального]

Самая интересная часть эксперимента – сравнить оригинальный

Google

эмоджи и Apple бургер. С этой парочки всё началось – ею же и закончится. Что если Google был прав? Настало время раскрыть главную бургер-загадку века!

Эксперимент

В целом он оказался... Станным. Экспериментаторы долго молчали, пока кто-то не выразил мысль, что вкус у бургера «хлебный». Мясо-хлебный, возможно. Сухой и мясо-хлебный. Так что может и к лучшему, что интернет с особой жестокостью занёс гугл-эмоджи во всемирный чёрный список – на поверку бургер оказался не очень-то вкусным. Где-то на твёрдые 3/10. Зато стабильность была на высоте – чем суше бургер, тем крепче держится; коллегиальное решение было таково: по этому критерию дать несчастному щедрые 4/5.

Итого: 7 из возможных 15.

Переходим к Apple-бургеру.

Вкуснее чем у Google, но в целом не такой вкусный как вонпер или блюдо от шефа Рамзи. Обычный домашний бургер – разве что чуть более сладкий, чем все остальные. Вот в общем-то и всё – получился ладный, хороший, ничем не примечательный бургер. За вкус 6/10, за стабильность 4/5.

Итого: 10 из возможных 15.

ВЫВОДЫ

Какие можно сделать выводы? Первое место поделили вонпер и Apple-бургер, набрав каждый по десять итоговых баллов. В лидеры их определённо вывели высокие показатели стабильности – такие же высокие, как у самого сухого подопытного на сегодняшний вечер (мы не называем имён, да, Google?). Если же оценивать подопытных с точки зрения вкуса – крабсбургер становится безоговорочным победителем нашего эксперимента! Удивительно, но секретная формула мистера Крабса отлично работает в реальной жизни. Как говорится: «Красти Краб – тратьте свои деньги у нас!»



**АНГЕЛИНА
ЖАВОРОНКОВА**

струкции – бургер неплохо держался в руках. Итого: 10 из 15 возможных баллов.

WHATSAPP, ГОРДОН РАМЗИ?

[булочка-лук-сыр-котлетка-помидорка-салат-булочка]

Гордон Рамзи не давал разрешения на использование его имени в коммерческих целях, но другого выхода нет! Представленная здесь сборка посвящена рецепту «идеального бургера» Гордона Рамзи и, к тому же, практически совпадает с WhatsApp эмоджи. Но, разумеется, некоторые отличия всё же имеются. Например, Рамзи использует для приготовления жареный лук, тогда как WhatsApp очевидно кладёт сырой. Рамзи не использует кетчуп (зато он есть у WhatsApp бургера), хотя и советует использовать соус на нескольких слоях одновременно – чтобы всё хорошенько склеилось. Поэтому, для чистоты эксперимента, мы немного модернизируем рецепт великого шефа, чтобы добавить схожести с остальными участниками. Новый состав: [булочка-мазик-салатик-помидорка-мазик-котлета-сыр-лук-кетчуп-булочка]

Последняя заметка – Гордон не добавляет в свой бургер огурчики, потому как считает их слишком кислыми. Прости, Гордон. Мы пойдём против твоей воли исключительно ради науки...

Microsoft и Google (после того как он переместил сыр из-под котлетки) придерживаются именно этого рецепта. Идентичный порядок ингредиентов можно получить в ближайшем Бургер Кинге – заказываете их легендарный Вонпер с сыром и вуаля – теперь вы тоже участник эксперимента.

Эксперимент

Несмотря на то, что название как бы подразумевает богатый сырный вкус, сыра экспериментальная группа не почувствовала. Он оказался прямо посередине – заблокированный с одной стороны луком и кислыми огурчиками, а с другой – мясной котлетой. В целом, сочетание конечно неплохое, но слишком много ингредиентов затерялось: по этой причине вонперу с сыром присваивается 6/10 за вкус и 4/5 за стабильность кон-

**ВОППЕР С СЫРОМ
ПО-КОРОЛЕВСКИ**

[булочка-майонез-салат-помидоры-лук-кетчуп-огурцы-сыр-котлетка-булочка]

Такая сборка присуща большинству бургер-эмоджи: Facebook,

ДЕНЬ ВЫБОРОВ

А что, если... Результат выбора будет заранее известен? Переключившись на других не получится? И от каждого незаметного действия незнакомца будет зависеть, то что случится с тобой? Кстати, последнее точно правда. А остальное? Узнаете в этом материале.

«Пока выбор не сделан, всё возможно», – так думает мальчик Немо – герой фильма «Господин Никто», стоя перед витриной с пирожными. У него есть деньги только на одно из них. Он находится в замешательстве, расстраивается и уходит ни с чем. Так может чувствовать себя любой человек. И человека интересует, что будет в итоге каждого выбранного варианта. Оказывается, что на конечный выбор влияет бесконечное количество внешних обстоятельств. Каждый исход зависит не только от того, за что возьметесь вы, но и от того, сможет ли кто-то проснуться сегодня вовремя (присутствие эффекта бабочки). Может тогда каждый раз стоит выбирать подбрасыванием монетки?

ЛОКУС КОНТРОЛЯ

Скидывание выбора на внешние факторы стало привычным. Не знаешь, как поступить – спрашиваешь у друзей, родителей, прохожих на улице или говоришь: если завтра дождь, то я не сдам экзамен, а если солнечно, то куплю эклер, чтобы отпраздновать свой зачет. А в итоге может быть облачно и без осадков: куда тогда идти? Важно быть другом для самого себя, который поможет выбрать; проще говоря – брать ответственность. Это и называется внутренним локусом контроля.

ВЫБОР БЕЗ ВЫБОРА

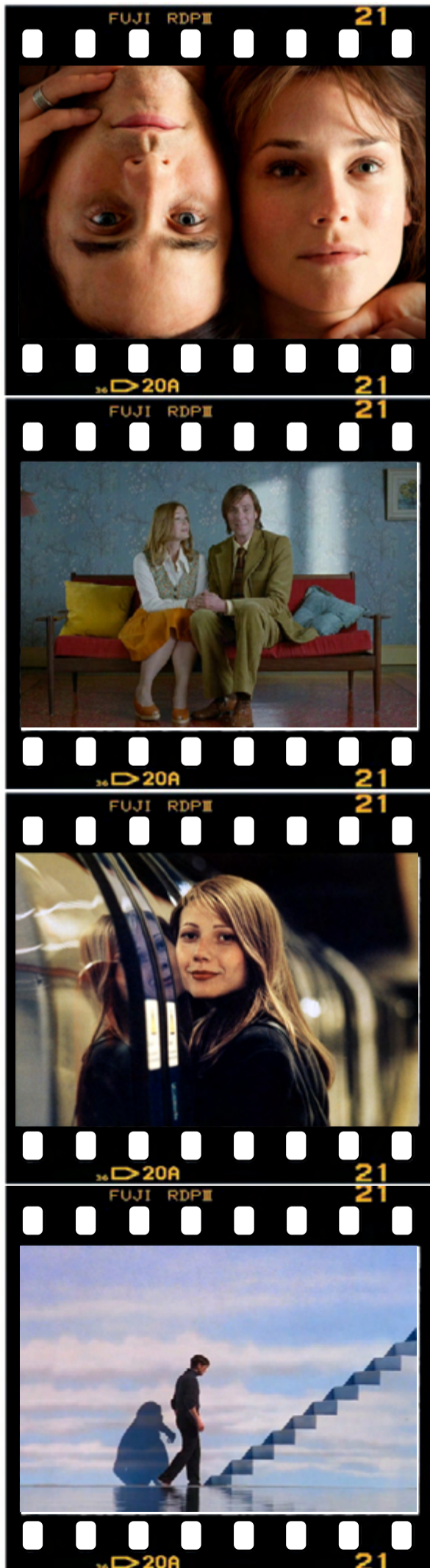
Иногда жизнь предлагает и третий путь – не выбирать ничего. Как быт, если предлагают наполеон или чизкейк, а ты вовсе ничего не хотел? Приходится извиняться, говорить, что сладкое тебе нельзя, нелепо уходить из ресторана. Неловкое положение создается специально: тут и есть выбор без выбора.

Даже если человек не хочет выбирать – он выбирает. А избегая принятия решений и плывя по течению, человек всего лишь останавливается на выборе «по умолчанию».

«ПОСЛЕ ЗНАЧИТ ВСЛЕДСТВИЕ»

Человек думает, что раз он сегодня опоздал, то на него точно разозлятся. На деле же ты можешь приехать, а собеседник и сам задерживается, или может вообще заболел и не придет. Забавно, что такие дорожки между событиями делаем и мы, и животные. Голуби получают еду в определенное время, но думают, что выдача зависит от них. Если голубь стукнет клювом по клетке, значит ему выпадет еда. Птица могла ничего не делать и получать еду просто так, но она выбрала совершать некие действия. Этот эффект позже назвали «голубиным суеверием».

Но выбор остаётся сложным, даже если мы знаем последствия всех вариантов. Поэтому главным героем «Господина Никто» чаще доверяется



монетке, чем разуму или эмоциям. Вероятно, даже если бы мы знали своё будущее – всё равно выбрали неправильно.

Выбор одного всегда исключает выбор другого. Между тем, миллионы людей каждый день делают выбор. Что сегодня надеть, как добраться до места встречи, с кем встретиться и где. Бывает, что человек делает что-то одно, а хочет другого и страдает. Но сколько бы он ни страдал, он всё равно делает одно, а не другое. И правда в том, что другого делать никогда не будет, сколько бы ни хотел. Это выбор подсознания.

То, что мы делаем – это и есть то, чего мы по-настоящему хотим. Поэтому если не уверен, чего хочешь, стоит просто спросить себя: «А что я делаю?»

«В жизни каждого из нас каждый день происходит сотня выборов, и не бывает выборов хороших или плохих. Просто каждый из выборов создает другую жизнь, другой неповторимый мир. Но каждая жизнь заслуживает того, чтобы ее прожить, каждая тропа – чтобы быть пройденной» @Немо Никто, главный герой «Господина Никто»

ФИЛЬМЫ ПРО «ВЫБОР»:

► **Господин Никто.** Фильм заинтересует вечно сомневающийся в уже совершённом выборе людей. 118-летний Немо вспоминает всю свою жизнь: три пути, три девушки, проблема выбора между отцом и матерью, эклером и рулетом.

► **Эффект бабочки.** Сколько попыток-изменений судьбы нужно, чтобы понять, что переиграть жизнь невозможно? Эван сталкивается с этой проблемой неоднократно. Получив по наследству от отца способность возвращаться в прошлое, он пытается изменить будущее.

► **Шоу Трумана.** «Вся наша жизнь – игра». И большинство из нас даже не представляют до какой степени. Труман, за чьей жизнью наблюдает весь город по ТВ, в один день отошел от своего привычного режима и увидел, как выглядит жизнь на самом деле. Так что же лучше: всю жизнь быть в «золотой клетке», или же выбрать свою судьбу самостоятельно и найти выход из вечно сериала про себя?

► **Осторожно! Двери закрываются.** «Дублированные» истории говорят о роли случайностей в жизни человека. Только выбора почти и нет: лишь почти закрытые двери метро и девушка, потерявшая работу.



СОФЬА
ЛЕВЧЕНКО

КЛЮЧ ОТ НОВОГО ЖИЛЬЯ

Исследовательский центр ВЦИОМ и финансовое агентство Дом РФ в январе 2021 года провели опрос. По его итогу оказалось, что возраст каждого второго респондента, собирающегося решить свой жилищный вопрос в ближайшие три года, не превышает 35 лет. А вы уже задумывались о том, где будете жить? Если да, то ваш выбор, наверняка, стоит между квартирой и домом, но в реальности вариантов куда больше. В этом материале вы узнаете: что такое апарт-отель, таунхаус и коliving, какие плюсы и минусы каждого вида. Обратимся к личному опыту проживания!

АПАРТ-ОТЕЛЬ

Апартаменты – это те же гостиничные номера, только с кухней. Их можно арендовать на любой срок или приобрести в собственность. Постоянную регистрацию оформить невозможно, но законодательство допускает временную регистрацию, по месту пребывания. Площадь апартаментов варьируется, обычно это 20-65м². В пресс-службе проекта Avenue-Apart, эксперты установили, что средняя общая стоимость за новый апартамент в Санкт-Петербурге составляет 9,03 миллионов рублей.

«Я думаю, что после квартир, по популярности, идут апартаментные комплексы. Они будут развиваться, будут строиться. В них можно как просто проживать, так и использовать в качестве источника дохода»

Игорь Лысов,
риелтор



АПАРТАМЕНТЫ – СОВРЕМЕННОЕ ОБЩЕЖИТИЕ ДЛЯ РЕСПЕКТАБЕЛЬНОЙ МОЛОДЁЖИ

ИРИНА, ЖИВЁТ В АПАРТ-ОТЕЛЕ «YE'S» ВМЕСТЕ С СЕМЬЕЙ И СОБАКОЙ.

«Мы с семьей переехали из другого города, поэтому именно апарт-отель дал возможность заселиться в полностью готовое жильё. Плюс это красивая, современная и закрытая территория: есть парковка, зона отдыха, фуд-корты, детская, спортивная площадка и коворкинг. Все вопросы решаются через ресепшн. В моём случае, купленный апартамент – временный вариант, а пока я без спешки подыскиваю постоянное жильё. К тому же, это инвестиция – впоследствии я могу сдать номер через управляющую компанию.

НЕДОСТАТКИ АПАРТ-ОТЕЛЯ:

Нет возможности прописки, получения налогового вычета, а также цена на коммунальные услуги, которая несколько выше, чем в квартире.

ДЛЯ КОГО:

Для людей, работающих дистанционно, кто много путешествует (во время отсутствия такое жильё можно сдать в аренду). Знаю также, что многие родители покупают апартаменты детям, которые приезжают в город на обучение. Это такое современное общежитие для уважаемой молодёжи. У жильцов даже есть чат в Телеграмме, в котором они общаются на разные темы. Начиная с того, какие хорошие кофейни есть в пешей доступности и кто мог бы одолжить уют, заканчивая тем, кто хотел бы сыграть в мафию в лобби».

ТАУНХАУС

Несмотря на то, что в буквальном переводе с английского townhouse – «дом в городе», сейчас так в основном называют загородную недвижимость. Малоэтажный, в два-три этажа, дом. Его боковые стены примыкают к другим зданиям того же типа. Классический таунхаус обязательно имеет отдельный вход и небольшой прилегающий участок земли. Цена жилья зависит от площади и местонахождения, но варьируется она в пределах 8,1–46,2 миллионов рублей.

«Таунхаусы – хорошая альтернатива частным домам. Потому что, благодаря им, на небольшом участке земли можно уместить значительно больше квадратных метров. Так застройщики удовлетворяют запрос потребителя и зарабатывают больше средств».

Игорь Лысов,
риелтор

ВЕСЬ КВАРТАЛ – КАК ОДНА СЕМЬЯ!

НАТАЛЬЯ, ПРОЖИВАЕТ ВМЕСТЕ С МУЖЕМ И ЧЕТЫРЬМА ДЕТЬМИ В ЖИЛОМ КОМПЛЕКСЕ «ПРИБРЕЖНЫЙ КВАРТАЛ», В ТАУНХАУСЕ.

ПОЧЕМУ ТАУНХАУС?

«Мы с семьей выбрали этот вариант для того, чтобы у наших четверых детей было общение со сверстниками. И не прогадали! Жить здесь – одни преимущества: охраняемая закрытая территория; все дети нашли друзей своих лет. Да что там дети – мы тоже! Весь квартал – как одна семья!

Свой большущий дом – это кайф. Есть небольшая придомовая территория. А ещё мы живём практически в лесу: ходим собирать грибы и ягоды когда захотим, любим всей семьёй ездить на велосипедах и устраивать пикник на заливе, который всего в 10 минутах от нас. До города тоже недалеко: на маникюр я доезжаю за 15-20 минут. За 1,5 года проживания здесь я не увидела недостатков».

КОМУ ПОДОЙДЕТ?

«В основном, людям, работающим удалённо: здесь, кстати, почти все такие. А также семьям с детьми любых возрастов и состоятельным пенсионерам».



МАЙЯ
ЛОКТИОНОВА

КОЛИВИНГ



Колiving – это для тех, кто хочет сочетать жильё, офис и место для отдыха в одном пространстве, обмениваться опытом с единомышленниками, просто спустившись в холл. С английского колiving переводится как «совместное проживание». Некая гостиница, отличительная черта которой – общие мероприятия: приём пищи и коммуникация в общих жилых зонах. Часто бывает обустроен коворкинг (коллективное рабочее пространство). Стоимость месячного проживания в одноместном номере обойдется в 20-40 тысяч рублей.

Я ВЛЮБИЛСЯ В ЭТО МЕСТО, ЭТО ПРОСТО ONE LOVE

КИРИЛЛ, ЖИЛ В КОЛИВИНГЕ WE&I ВМЕСТЕ С КОТОМ. ПО ВОЗВРАЩЕНИИ В ПЕТЕРБУРГ ПЛАНИРУЕТ ОСТАНОВИТЬСЯ ТАМ СНОВА.

«Поначалу я искал квартиру, но это оказалось проблематично, тем более у меня животное. Тогда стал смотреть апартаменты и наткнулся на сеть отелей Vertical, а именно We&I, куда я приехал и влюбился. В номере есть всё необходимое: туалетная комната с душем, кухонная плита, минимальный комплект для приготовления пищи, микроволновая печь, мини-холодильник и просторная двуспальная кровать. В стоимость также включены услуги goom-сервиса. В отеле проводятся мероприятия, есть круглосуточный бар, кинотеатр, внизу, в подвале, крутая прачечная в стиле pop art, коворкинг зона, где можно поработать».

ПОЧЕМУ КОЛИВИНГ НЕ ОТЕЛЬ?

«Здесь устраивают вечеринки, по выходным мероприятия: например, дегустации напитков из бара. Этот формат проживания больше подойдет молодёжи. Там выстраивается целое community, которое тебя «засасывает». Сидя внизу, появляется желание с кем-то пообщаться – и вот! – ты вовлекаешься в жизнь колivingа. Помню как по вечерам мы даже собирались вместе поужинать. Было и так, когда утром, ты, после вечеринки, просыпаешься от звонка соседей, которые предлагают тебе куриный бульон. Это нереально круто».

НЕ/ДОСТАТКИ

«Вообще не назвал бы это недостатками, так как зависит от частной ситуации, но все же – цена. Поскольку в неё входят услуги управляющей компании, коммунальные услуги и WI-FI, то это дороже, чем снять квартиру. Номер будет меньше, чем площадь возможной квартиры – при этом, сняв её за меньшие деньги, ты заплатишь за консьержку бабу Любу, которая, максимум, скажет тебе «привет». В колivingе же тебя всегда будут встречать дружелюбные администраторы на ресепшене. Но нельзя игнорировать ещё один момент – многолюдные вечеринки, из-за которых может быть шумно, однако я не замечал, чтобы кого-то это смущало».

«Мир стыдящихся своего тела, боящихся еды и зависящих от цифры на весах», – такую оценку расстройствам пищевого поведения (РПП) даёт психолог Юлия Ланина. Рассматривая причины возникновения РПП, специалист говорит и о воспитании, и о навязываемых стандартах в СМИ и социуме, и о личностных качествах (перфекционизм или низкая самооценка). Можно ли справиться с РПП самостоятельно? Чем отличается протекание анорексии, булимии и нервного переедания? Каковы первые симптомы РПП? Ответы вы найдёте в историях наших героев – людей, которые преодолели недуг.

СКИНУТЬ БЫ КИЛОГРАММОВ СТО...

«У МЕНЯ БУЛИМИЯ, И НАЧАЛАСЬ ОНА НЕЗАМЕТНО»

Лее 20 лет, она живёт в Екатеринбурге и у неё булимия. Рост – 168 сантиметров. Вес Лей до начала РПП 85 килограмм, во время – 50, в ремиссии – 54.

В школе я подвергалась буллингу, так как в 10 лет страдала от ожирения первой степени. Думаю, именно одноклассники виноваты в том, что я болела булимией на протяжении 8 лет. Они унижали, видели слёзы и радовались. Если для них это были просто шутки, то меня это ломало. Бабушка тоже повлияла: она говорила, что с моими ногами юбки можно носить только в пол. Постоянно указывала на то, что проснувшись, сразу бегу к столу, а не умываться. Тогда я перестала завтракать. Постепенно стала ограничивать себя в еде: если ела что-то «лишнее» или слишком калорийное – пила слабительное и вызывала рвоту. Я не могла кушать при других людях, потому что «видела», как другие люди смеются над тем, что такая толстая девушка ест. У меня были частые срывы: брала в рот кусочек шоколадки, а потом начинала поглощать вообще всё. В шестом классе мы с родителями обратились к психологу, потому как я не хотела ходить в школу и каждый день возвращалась в слезах. На приёме мне поставили диагноз «булимия», и врач сказала, что не сможет помочь без таблеток. Но мы выбрали другой способ лечения и попробовали гомеопатию (вид альтернативной медицины, использующий метод лечения малыми дозами лекарств – прим. авт.). Врач, у которого я лечилась, не особо помогла с основной проблемой, но благодаря её разговорам мне удалось выбраться самостоятельно. Заняло это почти пять лет. Сейчас моё состояние намного лучше. Я осознаю когда испытываю реальное чувство и могу отличить его от бычьей скуки. Теперь ем в общественных местах и не волнуюсь о том, что на меня кто-то смотрит. Пропало чувство вины за каждую съеденную крупинку. Я до сих пор вижу в себе недостатки, но это перестало быть триггером. Сейчас выбрала комфортный вес и стараюсь его придерживаться.

Я чувствовала себя будто в тумане – с каждым днём становилось только хуже: постоянно болел живот, иногда ноги, спина, шея. Уменьшение веса не приносило прежнего удовольствия, всё время казалось, что этого недостаточно. Раздражения становилось всё больше, при этом росло понимание, что так жить нельзя. Спустя полтора года болезни, осознание безысходности начало превосходить все остальные чувства. Я стала вспоминать каким ребёнком была раньше: всё хорошо, никаких проблем, даже подумать не могла о том, что когда-нибудь заболею РПП. Но это произошло, и я не была готова провести с этим всю жизнь. Мне хотелось меняться, и я понимала, что чем раньше начну, тем быстрее стану счастливой. Моя борьба длилась полгода, и этот путь я прошла в одиночку: не хотелось говорить родным, как-то расстраивать их – к психологу не обращалась. Во время ремиссии, как ни странно, меня начали радовать привесы и увеличение объёмов. Чаще всего было просто сложно, хотелось пустить всё на самотёк, возникали мысли из прошлого... Но, приложив чуть больше силы воли, я смогла справиться с этой проблемой. Сейчас я полностью здорова – нахожусь в устойчивой ремиссии уже полтора года, а ещё могу с уверенностью сказать, что люблю себя в любом теле и весе. У меня пропала потребность считать калории и взвешиваться каждый день. Я осознала как много замечательного упустила в жизни, и как сильно мысли о весе мешали видеть мир таким, какой он есть.

По данным журнала «The Village», РПП начинает развиваться у 80% населения нашей планеты в возрасте от 10 до 18 лет и длится в среднем 6-15 лет. Исследования в США, проведённые в 2021 году показали, что к 20 годам 13,2% девочек имели то или иное расстройство этого вида

«Я НЕ МОГЛА ДУМАТЬ НИ О ЧЁМ КРОМЕ ПОХУДЕНИЯ: ЭТО СТАЛО СМЫСЛОМ ЖИЗНИ; ПЕРВОЙ МЫСЛЬЮ ПОСЛЕ СНА И ПОСЛЕДНЕЙ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ЛЕЧЬ В ПОСТЕЛЬ»

Карине семнадцать лет, она живёт в Ростовской области и у нее нервная анорексия. Вес до начала РПП составлял 53 килограмма, во время болезни – 40 кг, в ремиссии, то есть сейчас – 55 кг. Рост Карины – 165 сантиметров.

В 14 лет я поняла, что больна РПП. Это произошло не сразу: лишь спустя полгода диет начала осознавать, что моё состояние ненормально. Я не могла думать ни о чём кроме похудения: это стало смыслом жизни; первой мыслью после сна и последней перед тем, как лечь в постель.

«ЕМ, ЧЁРНЫЙ ЭКРАН, ПЕРЕДО МНОЙ КУЧА ФАНТИКОВ, А ПОСЛЕ – ЖУТКОЕ ЧУВСТВО ВИНЫ»

Надежде 20 лет, она живёт в Санкт-Петербурге, но её родной город – Бобров. Надя страдает компульсивными перееданиями, рост около 170 сантиметров, стабильный вес – 63 килограмма.

Всё началось ещё в 13 лет. Я приходила домой после тренировок или художественной школы и объедалась конфетами. После этого вспоминала, что хочу похудеть и снова садилась на диеты, но это не продолжалось более пары дней. Помню, как несколько лет назад могла прийти домой и в одиночку съесть за вечер пачку вафель. В тот период меня уволили с работы, я рассталась с молодым человеком и просто не знала, чем заняться – решила спастись радостью в виде еды. Потом начался карантин – я поняла, что сильно поправилась и стала худеть. С апреля по сентябрь сидела на диете; у меня конечно были срывы, но я старалась не обращать на них внимание и продолжала худеть. Только вот в начале осени приступы компульсивных перееданий начали повторяться. Возможно это связано с тем, что я поставила себе новые жизненные цели, и так мой организм справлялся с трудностями. Это был очень сложный период: похудение, потом срывы. Как будто чёрный экран: ем, ем – передо мной куча фантиков – во мне тонна сладкого и жуткое чувство вины. Я пыталась блевать, но не получалось. А потом я поняла, что что-то не так, стала искать статьи в интернете, но там не было конкретно моей проблемы. В итоге снова диета. В феврале того же года я решила бороться со своей болезнью: пробовала аскезу (добровольное принятие физического, психологического или любого другого дискомфорта – прим. авт.) интуитивное питание, другие практики – ничего не помогало. Работала с психологами, но в силу ограниченности бюджета пришлось прекратить. Полгода назад я рассказала о проблеме маме. Сначала она не воспринимала это серьезно, но сейчас

может выслушать мои переживания по поводу питания. Пусть мама и не знает как помочь, для меня важно просто с кем-то делиться. Теперь еда не интересует меня больше чем просто приём пищи: я ем до момента насыщения, хотя иногда кажется, что мне нужно чуть меньше, чем я потребляю. Моё отношение к телу изменилось – меня не волнует поправлюсь или нет. Я живу без перееданий, но всё равно считаю, что моё состояние неустойчиво и для стабильной ремиссии должно пройти больше времени.

КАК ЛЕЧИТСЯ РПП СЕГОДНЯ И МОЖНО ЛИ СПРАВИТСЯ С ЭТИМ САМОСТОЯТЕЛЬНО?

На этот вопрос психолог Юлия Ланина ответила корреспонденту «Эпиграфа»: «Лечение РПП требует комплексного подхода. В зависимости от тяжести расстройства и его последствий необходимы психиатр, медицинское наблюдение – гастроэнтеролога или других врачей, диетолог для корректировки питания. В очень редких случаях расстройства пищевого поведения можно вылечить в домашних условиях. Это касается только лёгких случаев с непродолжительной историей. Однако если учесть, что РПП чаще всего диагностируется на крайних стадиях, то таких клиентов почти нет». Именно поэтому так важно обращаться за помощью вовремя и не стесняться говорить о своих проблемах окружающим.

Также можно позвонить на номер доверия частной анонимной психиатрической клиники «Спасение» (8 (812) 605-87-87) и пройти бесплатную круглосуточную консультацию.



АННА ЖУЖНЕВА

ТОЛЬКО СМЕЛЫМ ПОКОРЯЮТСЯ МОРЯ

Профессия моряка является одной из древнейших и остаётся востребованной по сей день. Но стала ли она легче, чем была раньше? Какие традиции сложились у мореплавателей за прошедшие века? И какой он – моряк в современном мире? На все эти вопросы нам помог ответить капитан норвежского торгового судна «Fri Karmsund» Алексей Громов, который работает в море уже 22 года.



ЕЛЕНА ГРОМОВА

самое главное, знать, что нужно делать в критических ситуациях: «На судне были случаи, когда к нам хотели проникнуть на палубу «зайцем». Когда мы стояли в Марокко, за одну ночь с корабля были сданы охранникам 7 человек, а один пытался пробраться по трапу днём, во время тумана из пыли», – делится Алексей. Существуют специальные процедуры, которые позволяют свести к минимуму проникновение на корабль: закрытие неиспользуемых помещений на ключ и дополнительно на пластиковую стяжку, увеличение частоты обхода судна, усиленная вахта у трапа. Если всё-таки человек пробрался на борт и уже нет возможности вернуть его обратно, «зайца» сдают властям в следующем порту.

При этом владельцу судовой компании грозит штраф до 10 000\$.

ливался, волны поднимались до пяти метров. Около двух следующих часов я снова пытался подойти к яхте, но шторм не позволял этого сделать. Только когда ветер немного ослаб и волны уменьшились, наш корабль приблизился к яхте. Но её владелец не мог подать нам буксирный конец (возможно, он тогда сильно устал и плохо оценивал ситуацию, которая творилась вокруг). В это время МСКЦ сообщил нам, что спасательное судно будет утром, поэтому нам нужно находится рядом с яхтой до его прихода. Попытки снова взять её на буксир больше не производились. В итоге до 8 утра наш корабль кружился вокруг яхты, тем самым обозначая её местоположение».

Татуировки на теле у моряков тоже не случайны. Например, рисунок «пальмы» во время Второй мировой войны наносили за переходы по Средиземному морю. Конечно, сейчас мало кто придерживается подобных традиций, но такие моряки есть. Существуют обычаи, которым мореплаватели следуют до сих пор. Так, человек, впервые пересекающий экватор, должен обязательно искупаться и выпить солёную воду: «А ещё сохранилась традиция разбивать бутылку шампанского о борт нового корабля при спуске на воду. Я как-то работал на судне, где в салоне под стеклом висел осколок такой бутылки, а рядом фото девушки, которая её разбила», – добавляет Алексей. Вопреки всем суевериям, которых очень много на флоте, последнее время нередки случаи, когда командные должности на судне занимают жен-

щины, и эта тенденция растёт: «Хоть я и придерживаюсь консервативных взглядов по этому поводу, но не могу не отметить, что всё чаще встречаю женщин лоцманов или слышу женскую речь в радиозифире при расхождении».

необходимо соблюдать определённый режим. Каждый день экипажу приходится стоять на вахте по 4 часа через каждые 8 часов. Вокруг море, ничего не видно, нет смены картинки – всё это может угнетать: «Чтобы справиться с досугом на борту, мы играем в настольные игры: нарды, шахматы, карты, но не на деньги (это строго запрещено). На некоторых кораблях есть даже спортзалы и бассейны, однако у нас такого нет. Лет 15 назад на судах были кинопроекторы. Мы собирались все вместе и смотрели фильмы. Тогда ещё люди пользовались кассетами, поэтому приходилось смотреть одно и то же по несколько раз. В портах мы могли обмениваться ими с командами других кораблей. Сейчас же есть интернет, поэтому каждый предпочитает сидеть у себя в каюте».

МИНУСЫ РАБОТЫ

Романтика, хороший заработок, возможность побывать в разных странах – всё это привлекает людей в должности моряка. Но присутствуют и минусы. Внутри контракта есть какое-то количество рейсов, которое зависит от того, куда направляется корабль. Задержки могут случаться по причине природных условий: «Однажды, из-за извержения вулкана Эйяфьядлайёкюдль в Исландии, мне отменили смену в Лондоне, и я поменялся только через 2 недели. В начале карьеры были рейсы, в которых я находился в море на протяжении 9 месяцев. Сейчас работаю по контракту: 2,5 месяца на судне, 2,5 месяца дома. Но могут быть и задержки, связанные с заходом судна в удобный порт для смены экипажа», – рассказывает Алексей.

Если у человека хорошие взаимоотношения с коллегами и он находится в комфортных условиях – любая профессия может приносить удовольствие. Теперь представьте, что всего этого нет. А ещё вы в море, где нет возможности оградить себя от неприятного общения и отвлекаться от цикличной работы. «Бывает, что готов бежать с судна через неделю, а иногда даже не замечаешь, как пролетели несколько месяцев», – замечает Алексей. Работа моряка монотонна,

Коронавирусные ограничения усложнили жизнь мореплавателей: «Раньше во время смены в Риге я летел на самолёте или ехал на поезде, чтобы добраться до дома. Теперь же до границы нас довозят на автобусе, далее мы пересекаем границу пешком (это занимает около 1 часа). На другой стороне нас ждёт автобус, который везёт до Санкт-Петербурга», – говорит Алексей. Выход в город разрешён только при условии наличия маски. Но есть некоторые порты (Испания), где нет возможности сойти с корабля без европейской прививки от COVID-19.

«ЗАЙЦЫ» НА ПАЛУБЕ

Хороший капитан должен быть ответственным, уметь найти подход к любому члену экипажа и,

БУРЯ ПРОТИВ ЯХТЫ

Часто мореплавателям угрожает опасность: «Самый запоминающийся случай слаженной работы экипажа произошёл в 2018 году, когда мы участвовали в спасении яхты Emilia. Погода была штормовая: сильный ветер и волны до четырёх метров. Наше судно вызвал Морской Спасательный Координационный Центр (МСКЦ). Мы нашли яхту через полчаса и, после установления связи с владельцем, я приступил к маневрированию судном, чтобы безопасно подойти к ней и принять швартовой конец. Слаженность действий экипажа позволила закрепить трос и начать буксировку уже через 10 минут. Далее от МСКЦ мы получили информацию, что должны отправляться на якорную стоянку, находившуюся в 30 милях от нашего местоположения. Где-то в 2 часа ночи, когда до неё оставалось около 10 миль, буксирный конец порвался, и яхта снова начала дрейфовать. Ветер уси-

ПРИМЕТЫ И ТРАДИЦИИ В СОВРЕМЕННОМ СУДОХОДСТВЕ

Во времена парусного флота существовала английская традиция, которую позже переняли русские: моряк должен был надеть золотую серьгу после того, как обогнул пролив Дрейка, где ветер более 35 м/с и волны выше 15 метров. После этого члены команды могли получить бесплатную кружку алкоголя в портовых кабаках.

БРЕЙТЕ БУЛКИ!

Книга жалоб – вещь, в которой можно оставить как гневный, так и похвальный отзыв. По ней любой человек понимает, как хорошо выполняют свою работу сотрудники, нет ли нарушений. С развитием технологий на смену жалобным книгам пришла альтернатива: теперь любой желающий может написать свой комментарий в системе отзывов. На этом основании формируется рейтинг заведения. Это позволяет человеку сориентироваться: где качественнее, лучше и вкуснее.



АЛЁНА ГРИГОРЬЕВА

«На сайте написано: «Теремок» – это место, где проводят время с семьей и друзьями. Думаю, нужно добавить с семьей без детей. Иначе, если вы придете в Теремок и вам будут вечно готовить ваш заказ, то голодные дети будут готовы уже съесть вас...»

На данный момент система жалобных книг начинает устаревать – практичнее и удобнее использовать интернет для данных целей. В этом, несомненно, есть свои плюсы: жизнь продавцов становится легче, и нет «истеричных» клиентов, которые любят «излить душу» в книге отзывов и предложений.

МЫШИНЫЙ СУП

Обычный будний день на работе. Наступает время обеда. Вот и столовая, и тарелка супа... Нет, не грибного, и даже не куриного. Мышиный супчик заказывали?

«То, что я был в полном шоке, это ничего не сказать. Когда я увидел тушку мыши в своём супе – потерял дар речи. Мой обед вышел обратно в тарелку. Что я тогда пережил, не описать словами, никому не желаю попасть в такое положение. Теперь я не ем в общепитах: уже не знаю чего ожидать в пище, которую нам готовят. На работу ношу исключительно еду из дома. После этой ситуации, я сразу же пошёл на кухню, где мне приготовили этот чудо-обед с изумительной мышью. Я спросил что это такое и как так получилось, на что повара пожали плечами. Тогда я пошёл писать жалобу в руководство; на следующий день весь персонал на кухне уволили...» – говорит Дмитрий, 42 года.

СЫР С БОЛТОМ

Нарушение санитарных норм случаются не только в столовых, но и в обычных магазинах.

Все мы ходим в «Пятёрочку», «Магнит» и далее по списку. Но замечали ли вы, какие «сюрпризы» иногда могут попадаться в продуктах?

«Поскольку я была беременна, то меня постоянно тянуло на сыр. Муж мне покупал тогда плавленый «Viola» – в треугольниках. Всё бы ничего, но в сыре обнаружил огромный железный болт. Если бы я его не заметила (хотя это было трудно не заметить), то попросту откусила бы кусок, и заодно сломала бы несколько зубов. Я минуты три стояла в ступоре – такой случай произошёл со мной впервые. На тот момент никуда не обращалась и не писала жалобы. К еде стала относиться придирчивее и внимательнее, особенно к сыру. Волос в еде, по сравнению с болтом, для меня теперь детский лепет...» – Кристина, 27 лет.

СТЕКЛЯННОЕ ТИРАМИСУ

«Мне было страшно, потому что тирамису мягкое, его особенно жевать не получается – я могла не заметить ещё один кусочек стекла и проглотить его.

Я негодовала – пришла с тирамису к администратору и спросила как это вообще возможно?! На что я получила только большие глаза админа, никаких извинений и скидку 250 рублей на следующий заказ! Сейчас я уже поумнее и понимаю, что надо было вызывать полицию и катать жалобу, а тогда я только оставила гневные комментарии везде, где только смогла в интернете – на их официальных аккаунтах (где их сразу убрали) и всех отзывках, что смогла найти. Теперь с большим подозрением отношусь к общепиту, стараюсь есть почаще дома и никогда не беру пирожные» – говорит Татьяна.

Нарушения совершались, совершаются и будут совершаться. А нам же, потребителям, остаётся в свою очередь быть внимательными к тому, что нам подают в кафе, ресторанах и столовых. Но и производителям не нужно расслабляться, и выполнять свою работу аккуратно.

Запомните, вы – то, что вы едите.
Bon appétit!

«Честно, в тот момент меня охватили два чувства: мерзость и гнев. Я хочу насладиться едой после трудного рабочего дня, а тут волос. Я высказал свои претензии персоналу и мне переделали блюдо, но плохое настроение так и осталось. Я к общепитам до этого случая и без того скептически относился, потому что часто слышал об антисанитарии, но никогда не приходилось быть на месте посетителей, которым принесли булочки с волосами вместо грибов» – говорит Евгений.

Некоторые работники пытаются не допустить клиентов до жалобной книги, расспрашивая на месте: «Что вам не понравилось? Что-то случилось?» Делают это для того, чтобы персонал не получил выговор от начальства. Но в работе общепита и любых других заведений, где можно поесть появились свои секреты: «Сотрудники могли завести две книжки. Одна для плохих отзывов, другая – для хороших», – говорит Адиля Богданова, директор сети кондитерских «Север-Метрополь».

Сегодня книги жалоб и предложений ведутся по инструкции разработанной в 1973 году Министерством торговли СССР. Там прописано всё, вплоть до мелочей: «Покупателю (посетителю), желающему внести запись в Книгу жалоб и предложений, должны быть созданы для этого необходимые условия (предоставлены ручка или карандаш, стол, стул)».

Вот пару выдержек из отзывов с сайта заведения «Теремок»: «Очень жаль расставаться с местом, где всё впечатление испортила неубранная разлитая еда на диване и полу. У меня не очень хорошее зрение – я не смогла увидеть мокрые пятна на диванчике у стола, и когда села, то конечно же ощутила всё это происшествие на своей пятой точке».

