

ТЕМА НОМЕРА:

МУЖСКОЕ & ЖЕНСКОЕ

ДЖОУЛЬ № 21

ТЕМА НОМЕРА: МУЖСКОЕ И ЖЕНСКОЕ

АВГУСТ 2022



ДЖОУЛЬ

№ 21
АВГУСТ
2022

«ДЖОУЛЬ»

Информационный бюллетень –
приложение к газете «Газовик»



АВГУСТ 2022 (№ 21)

ИЗДАТЕЛЬ:

ООО «ГАЗПРОМ ДОБЫЧА НАДЫМ»,
Служба по связям с общественностью и СМИ

КУРАТОРЫ ПРОЕКТА:

АНДРЕЙ ТЕПЛЯКОВ, АНДРЕЙ АНДРЕЕВ

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:

СВЕТЛАНА ФЕДОТКИНА

ДИЗАЙНЕРЫ:

ТАТЬЯНА СИДЯКИНА, СВЕТЛАНА ГАЗИЗОВА

ФОТОГРАФЫ:

ДМИТРИЙ ЭРНСТ, АЛЕКСАНДР МУРЧИЧ,
ЮРИЙ ШАЛАБАЕВ

В СОЗДАНИИ НОМЕРА

ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ:

ОКСАНА ЗАХАРОВА, СВЕТЛАНА ФЕДОТКИНА,
МАРИЯ КОРОБОВА, СВЕТЛАНА СКОРЕНКО,
ЯРОСЛАВА НАЛИМОВА, МАРИЯ ГАЛЛЯМОВА,
ЮЛИЯ КОРШУН

ОТПЕЧАТАНО В ТИПОГРАФИИ:

ООО «Издательско-полиграфический
центр «Экспресс»,
625048, г. Тюмень, ул. Минская, 3г, корп. 3,
тел. 8 (3452) 55-58-47

Номер подписан в печать 11.08.2022

Тираж: 999 экз.

Издание не является
рекламным материалом

АДРЕС РЕДАКЦИИ:

г. Надым, ул. Комсомольская, 15а,
Служба по связям с общественностью и СМИ
ООО «Газпром добыча Надым»
Тел. 8 (3499) 568-119





Этот номер корпоративного журнала «Джоуль», двадцать первый по счёту, **особенный** по ряду причин.

Во-первых, тема августовского «Джоуля» 2022 года – «Мужское и женское». Нет, речь не пойдёт о взаимоотношениях и конфликтах полов. Напротив, мы развенчаем гендерные стереотипы и расскажем об увлечениях наших коллег, как свойственных, так и несвойственных мужчинам и женщинам. В этой связи хочу поделиться интересным моментом. В старших классах мне довелось поработать вожатой в пионерском лагере. Для «подшефных» я вела кружки, где мы шили кукол, делали картины из соломки, рисовали, лепили, чем только не занимались. Знаете, на каком занятии у меня отбоя не было от мальчишек? На макраме – плести разной сложности узлы у них получалось намного лучше, чем у девчонок. Вот и наши герои своим необычным хобби способны удивить и вдохновить.

Во-вторых, традиционную «трибуну редактора» теперь занимаю я, надеюсь оправдать ожидания читателей. Поэтому лично для меня этот выпуск стал очень особенным! Ведь мне доверили не только выступить в нём в качестве автора, но и обратиться с приветственным словом к аудитории журнала.

В-третьих, редакция «глянца» надымских газовиков подвела итоги за прошедшие десять лет и решила провести апгрейд издания. Так что сейчас у вас в руках последний «Джоуль» привычного вида и содержания. Следующий, зимний выпуск обретёт уже другое лицо. Впрочем, одно новшество мы внедрили уже сегодня. Надеюсь, вам понравится интерактивный сюрприз в рубрике «Звёздное интервью».

Светлана ФЕДОТКИНА





О ГЛАВНОМ

САМАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИ
ЗАРЯЖЕННАЯ КОМПАНИЯ 006

ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА

Т1-2500. МЕЖДУ ФИНИШЕМ
И СТАРТОМ 018«МАЛЕНЬКИЙ БОЕВОЙ
«ТАНЧИК» 026КУЛИНАРНАЯ ЭПОПЕЯ СТЕПАНА
РОМАНЕНКО 034

КОРОЧЕ ГОВОРЯ

«В КАЖДОМ МОЁМ ТВОРЕНИИ –
ДУША» 040МОТОБАЙК, КАК ОСОБАЯ
ФИЛОСОФИЯ И СТИЛЬ
ЖИЗНИ 044

КАМЕРА-ОБСКУРА

«ГЛАВНОЕ В ЦВЕТОВОДСТВЕ –
ЛЮБОВЬ. ОНА – ВЕЗДЕ
ГЛАВНАЯ»..... 048

НА АТОМЫ

ЗАКИДЫВАЙ, ОЖИДАЙ, ТЯНИ,
ЛИКУЙ..... 052

ХОББИ & КОЛЛЕКЦИЯ

МОРЕ ФАНТАЗИИ 060



В ОБЪЕКТИВЕ

«Я И САМА НЕ ПОНЯЛА,
КАК ВТЯНУЛАСЬ» 064

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

НЕ МУЖСКОЕ ЭТО ДЕЛО!
А ЭТО – НЕ ЖЕНСКОЕ!..... 070

МЫ В ТРЕНДЕ

МИСТЕР «ТЯЖЁЛЫЙ
СЛУЧАЙ»..... 076

J-ЛИДЕРЫ

«БЕТОННОЕ ХОББИ»
ДЛЯ ПРЕКРАСНОГО ПОЛА! 082

ДЕБЮТ

КАК СДЕЛАТЬ ПЕРВЫЙ ШАГ? 086



ЗВЁЗДНОЕ ИНТЕРВЬЮ

#JUST ИГРА, КОФЕ, МУЗЫКА
И НЕ ТОЛЬКО 090

ТОЧКА

КРАСКИ И НЕЖНОСТЬ
БОВАНЕНКОВО 098

САМАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИ ЗАРЯЖЕННАЯ КОМПАНИЯ

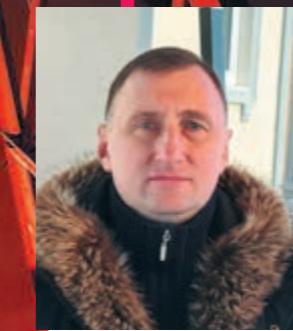
Как сохранять бодрый взгляд на жизнь? Ответ на этот вопрос знают энергетики нашей компании.

Способы восстановления личной энергии у каждого человека свои, и все они, так или иначе, дают ощутимый результат, позволяют сохранять в течение длительного времени внутренний баланс.

Происходит накопление жизненных сил подобно резервным источникам питания, и появляется ресурсное состояние.

Мы с интересом работаем, увлечённо решаем задачи, строим планы, активно отдыхаем и, конечно же, мечтаем о самом главном.

В чём источники энергии и каковы её особенности, чем мужская энергия отличается от женской и как хобби помогает восстановиться? С этими вопросами мы обратились к энергетикам компании.



ФЁДОР СОРОКИН

ГЛАВНЫЙ ЭНЕРГЕТИК – НАЧАЛЬНИК
ОТДЕЛА АДМИНИСТРАЦИИ

– Для меня источником жизненной энергии, в первую очередь, являются семья, друзья, работа и давние увлечения, – рассказал Фёдор Сорокин, главный энергетик – начальник отдела администрации. – Всё то, что каким-то образом нуждается и зависит от меня, моих действий. Я считаю, что мужская энергия – созидает, а женская – дарит уют и тепло.

Вообще понятие энергии очень широкое и многообразное. Как физическая энергия, к примеру, электрическая, тепловая, механическая, так и энергия человеческая может быть позитивной и негативной, доброй и злой, хорошей и плохой, ею можно делиться. Я уверен, что светлых людей намного больше, и правда всегда побеждает. Хобби – огромное желание делать то, что нравится, достигая поставленных целей. То, к чему стремишься, и есть источник энергии.



ДЕНИС ЧУПАХИН

ГЛАВНЫЙ ЭНЕРГЕТИК – НАЧАЛЬНИК
ОТДЕЛА ЯМАЛЬСКОГО ГАЗОПРОМЫСЛОВОГО
УПРАВЛЕНИЯ

– Дружная и большая семья, надёжные друзья и настоящие товарищи, благие поступки и успех в достижении цели – вот слагаемые моей энергии, – подчеркнул Денис Чупахин, главный энергетик – начальник отдела Ямальского газопромыслового управления. – Убеждён, что мужская энергия несёт в себе ответственность за то, чтобы женская энергия никогда не ослабевала. Содержит ту силу, которая поддерживает нуждающихся в помощи.

Любой вид энергии в трудовом процессе может нести в себе как положительные, так и возможные отрицательные аспекты. Последние необходимо постоянно держать на контроле и направлять в правильное русло.

Общение с природой, с друзьями, занятия любимым делом и видом спорта помогают восполнить энергию, израсходованную в трудовых буднях.



ВЛАДИМИР ПЕТРОВ

НАЧАЛЬНИК ПРОИЗВОДСТВЕННО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОТДЕЛА УПРАВЛЕНИЯ «ЯМАЛЭНЕРГОГАЗ»

– Общение с семьёй и друзьями – главные источники жизненной энергии. Увлечателен и выезд на природу, с коллегами на рыбалку. На мой взгляд, отличие мужской энергии от женской в постоянном стремлении к движению, – отметил Владимир Петров, начальник производственно-технического отдела Управления «Ямалэнергогаз». – И, соответственно, к развитию: узнать, сделать, достичь, преодолеть! Приятная особенность энергии в том, что ею можно поделиться с близкими людьми, и в нужный момент она обязательно вернётся.

Я люблю путешествовать с семьёй на автомобиле – есть возможность остановиться там, где интересно. Посетили Тбилиси и Батуми, а также Баку. После Грузии и Азербайджана планировали побывать в Армении, но пока решили изучить побережье полуострова Крым.



ОЛЕГ МЕЩЕРЯКОВ

ГЛАВНЫЙ ЭНЕРГЕТИК – НАЧАЛЬНИК ОТДЕЛА МЕДВЕЖИНСКОГО ГАЗОПРОМЫСЛОВОГО УПРАВЛЕНИЯ

– Любимая семья, комплекс витаминов и сладкое в любом виде, от конфет до тортов, – вот источники энергии, которые меня поддерживают всегда, – пояснил Олег Мещеряков, главный энергетик – начальник отдела Медвежинского газопромыслового управления. – Считаю, что особенность энергии заключается в законе её сохранения: она не исчезает, а преобразуется из одного вида в другой. После сидячей работы очень здорово переключиться на активное занятие, например, подвижные игры с мячом. Спортивный досуг объединяет с коллегами, мы любим сразиться в волейбол в КСК «Гармония». Из увлечений нравится фотография, шопинг и экскурсии.



ГЕННАДИЙ САВЕЛЬЕВ

ГЛАВНЫЙ ЭНЕРГЕТИК – НАЧАЛЬНИК
СЛУЖБЫ УПРАВЛЕНИЯ АВАРИЙНО-
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ РАБОТ

– Источниками моей энергии, конечно, являются работа, коллектив и дом, семья. Я с радостью иду на работу, с радостью возвращаюсь домой – именно это наполняет и заряжает меня энергией, – рассказал Геннадий Савельев, главный энергетик – начальник службы Управления аварийно-восстановительных работ. – И ещё очень важно радоваться тому, что у нас есть, ценить настоящее. Разница между мужской и женской энергией? Мужская энергия – это достижение цели и результат, направление движения. А женская – это движение, сам путь, осознание достижимого. Вообще от человека и его настроения зависит уровень энергии, т. е. когда настраиваешь себя на позитив появляется прилив сил.

Одно из моих увлечений – кулинария. Нравится изучать национальные кухни, блюда разных народов мира и готовить по их рецептам, порой добавляя свою изюминку. Нравится экспериментировать, и когда получается очень вкусно, что ценят мои домочадцы, это добавляет энергии и позитива.

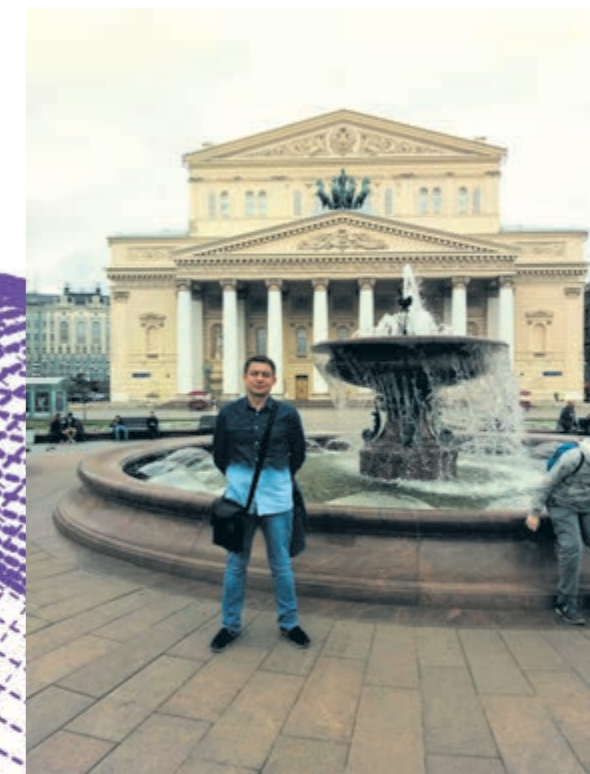


АЛЕКСАНДР СЕМЕНЧУК

НАЧАЛЬНИК УЧАСТКА ЭНЕРГОВОДОСНАБЖЕНИЯ
УПРАВЛЕНИЯ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО
СНАБЖЕНИЯ И КОМПЛЕКТАЦИИ

– Считаю источником необходимой энергии свою семью. Общение с близкими и родными людьми заряжает и вдохновляет на решение новых задач и достижение поставленных целей, – выразил мнение Александр Семенчук, начальник участка энерговодоснабжения Управления материально-технического снабжения и комплектации. – Думаю, что мужская и женская энергии не имеют ярко выраженных отличий. Они, скорее всего, дополняют друг друга. Энергия – полезный заряд, благодаря которому человек к чему-то стремится и чего-то добивается в жизни, она и движет нами.

В нашей семье одним из увлечений является путешествие на автомобиле. Мы часто проезжаем по городам наших северных округов в течение года, а в отпуске стараемся путешествовать по городам России. В прошлом году проехали полстраны – от Надыма до Сочи, останавливаясь и посещая достопримечательности Екатеринбурга, Уфы, Самары, Волгограда, Краснодара. Такие путешествия по просторам России заряжают энергией на весь год.



АЛЕКСАНДР ДЕРНОВОЙ

ГЛАВНЫЙ ЭНЕРГЕТИК МЕХАНОЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ УПРАВЛЕНИЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ТРАНСПОРТА И СПЕЦТЕХНИКИ

– Удивительно, насколько индивидуальна энергетика каждого человека. У одних она сильно развита, у других выражена не так явно, – высказал свою точку зрения Александр Дерновой, главный энергетик механоэнергетической службы Управления технологического транспорта и спецтехники. – Движущей силой моей энергии являются радость и счастье от успехов в работе, от гармонии с природой, от общения с образованными людьми. Хороший источник силы – это удовлетворение от действенной помощи людям, нуждающимся в моей поддержке. Убеждён, что мужская энергия не особо отличается от женской. Хотя бытует мнение, что мужская энергия



считается более могущественной и превосходит женскую: у мужчин якобы есть грубая сила, которая помогает выживать в экстремальных ситуациях. Я считаю, что женщины обладают такими способностями и качествами, которые делают их роль жизненно важной. В целом, энергия человека – это его жизненные силы: духовные и физические. Первые зависят от образа жизни (мыслей, поступков, эмоций), а вторые – от правильного питания.

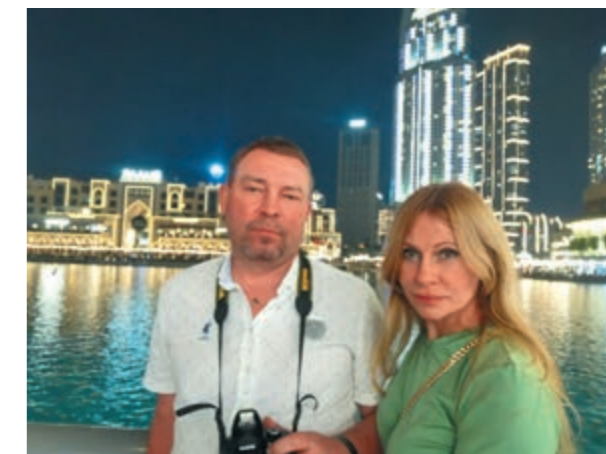
Я всегда стремлюсь выполнять поставленные задачи, проявляю инициативу в работе и в домашних делах. Стараюсь быть активным и призываю к этому окружающих. Моё любимое хобби – игра в настольный теннис. Каким бы уставшим я ни был, провести пару часов в спортзале с ракеткой – одно наслаждение! Для любого человека хобби является любимым занятием, которое не вызывает усталости. Наоборот, оно заряжает нас энергией. Во время занятий спортом получаю удовольствие и от общения с коллегами. Также помогает вернуть энергию вечернее разгадывание кроссвордов. Жизненные силы восстанавливаю и в поездках на природу – люблю собирать грибы, ягоды, кедровые шишки.



СЕРГЕЙ ИЛЬКЕВИЧ

ГЛАВНЫЙ ЭНЕРГЕТИК – НАЧАЛЬНИК ОТДЕЛА НАДЫМСКОГО НЕФТЕГАЗОДОБЫВАЮЩЕГО УПРАВЛЕНИЯ

– Источник моей энергии в любви к своим близким и родным, – поделился Сергей Илькевич, главный энергетик – начальник отдела Надымского нефтегазодобывающего управления. – Думаю, что особенность энергии в том, что она не исчезает, а трансформируется в другой вид. Мужская энергия имеет векторную структуру и стремится свернуться в точку, а женскую энергию можно сравнить с бесконечностью, стихией без границ. Поэтому мужчина отвечает за направление, а женщина – за качество процесса. А энергия восполняется, когда есть мечта или цель, которую надо воплотить в жизнь.



Автор:
СВЕТЛАНА
СКОРЕНКО





АЛЕКСАНДР ДОРОФЕЕВ

ВОДИТЕЛЬ АВТОМОБИЛЯ
УПРАВЛЕНИЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО
ТРАНСПОРТА И СПЕЦТЕХНИКИ

T1-2500. МЕЖДУ ФИНИШЕМ И СТАРТОМ

Бешеная скорость, чувство свободы, взрыв адреналина – и весь мир мелькает! Александр Дорофеев, водитель Управления технологического транспорта и спецтехники, живёт между финишем и стартом. Каждый год он участвует в соревнованиях по автокроссу на Кубок генерального директора «Газпром добыча Надым» в классе T1-2500. И не раз восходил на пьедестал почёта.

Любовь к машинам, крутым поворотам и зрелищным обгонам маленькому Саше ещё в детстве заложил отец. На бездорожье, горных и снежных склонах Камчатки, где вырос наш герой, сначала испытывал на прочность мопеды, мотоциклы, потом легковые автомобили. Это увлечение и определило его будущую профессию. Александр отучился на автослесаря и даже успел поработать слесарем-судокорпусником.



– Сперва стремился пойти по отцовским стопам. Он был атомщиком-подводником, командиром БЧ-5, механиком на атомной подводной лодке. Сначала служил на Кольском полуострове, потом весь экипаж перевели на Камчатку. И дед мой был военным моряком, – вспоминает Александр. – А я снимал кингстоны на подводных лодках, занимался их ремонтом, менял аккумуляторы. Получилось, что устроился матросом, а ушёл мотористом.

Но тяга к автомобилям всё же взяла верх. Приехав в Пангоды, Александр устроился работать в Управление технологического транспорта и спецтехники и сразу заинтересовался проводимыми здесь соревнованиями. Для гонок полностью переделал старый списанный УАЗик: разобрал его, поменял двигатель. И тут же взял третье место.

«Настройка» автомобиля – главный элемент подготовки к ралли. Уделять ему особое внимание гонщик и его механик Радик Рагимов начинают за месяц. Каждый год заново «собирают» машину: пытаются внести какие-то новшества, ускорить автомобиль, увеличить его мощность.

«Характер у моей Ласточки непредсказуемый. Много времени, труда и нервов трачу на неё»



«Автогонки многому учат на дорогах. Вести себя спокойно, ничего не бояться, соблюдать правила. И помнить: ты не на соревновании – торопиться некуда»



«Я разговариваю с машиной, хвалю её. Считаю, что если ты с душой даже к металлу, то и он тебе откликается»

Всё – в пределах нормы, ведь по правилам допуска дополнительных изменений быть не должно.

– Добавляем везде понемногу. На первый взгляд, вроде и мелочь, но сразу лучшее время показываем на гонках, – отметил Радик Рагимов, слесарь по ремонту автомобилей УТТис. – Взять хотя бы резину. Перекинули колесо, и УАЗик уже по-другому едет, легче в управлении.

А уже перед соревнованиями вместе проходят трассу. Пешком. «Щупают», продумывают манёвры, настраиваются на победу.

– Я разговариваю с машиной, хвалю её. Считаю, что если ты с душой даже к металлу, то и он тебе откликается, – уверен водитель. – Свою машину называю Ласточкой. Характер у неё, скажу я вам, непредсказуемый. Бывает, раз – и не едет. Потом внезапно «проснулась». Или, наоборот, невозможно привести в нормальное состояние, мучает долго. Много времени, труда и нервов трачу на это. В прошлом году и не знаю, как со сгоревшим мотором довезла меня до первого места. Наверное, наконец-то мы с ней подружались.

Ночи перед стартом у Александра всегда разные. Редко спит крепко. А если и удаётся, то проезжать трассы



начинает уже во сне. А ещё как некий талисман надевает на соревнования тельняшку.

Супруга Лейла – его главный болельщик на всех гонках. За 12 лет она не пропустила ни одного соревнования. Ничто так не поддерживает и не вдохновляет его на новые победы, как поддержка любимого человека.

– Я всегда переживаю. Однажды видела переворот на крышу, – поделилась Лейла Дорофеева. – Молча смотрела и ждала, когда он вылезет из машины. И просто помахала рукой.

Автогонки – спорт уникальный, который требует необыкновенного сочетания ловкости, смелости, сосредоточенности и веры. В нём многое зависит от мастерства, но ничто не может заменить опыт.

– Со стороны кажется, что управлять машиной легко. Но это не так, – уверен Радик Рагимов. – Нужны профессионализм и сильное желание. Александр – отличный водитель. Гонщик. Вот-вот, кажется, проиграет, но в числе победителей всё равно звучит фамилия Дорофеев.

– Ты стоишь на пьедестале и понимаешь – не зря всё это, – добавляет Александр. – Не зря потрачено время и нервы. И наслаждаешься. Испытываешь внутреннюю эйфорию.

А это значит, что проверка на выносливость пройдена и можно перевести дух. Но лишь на время – до следующего старта.

«На гонках тяжело настолько, что утром ни рук, ни ног не чувствуешь. Но когда вспоминаешь о соревнованиях, получаешь приток энергии и счастья»



Автор:
ЯРОСЛАВА
НАЛИМОВА

NO COMMENT



NO COMMENT



МАЛЕНЬКИЙ БОЕВОЙ «ТАНЧИК»

МАРИНА ФОМЕНКО

КЛАДОВЩИК
НАДЫМСКОГО НЕФТЕГАЗОДОБЫВАЮЩЕГО УПРАВЛЕНИЯ

Так, одновременно ласково и по-боевому, называл свою подопечную Марину Фоменко тренер по боксу Алексей Воробьёв. Не только из-за того, что она всегда напролом шла к своей цели, но ещё и потому, что тренировал её в манере Тайсона. Для его стиля маленькая и атлетичная девочка подходила просто идеально. основополагающий критерий – невысокий для своего веса рост. Точнее, важна не столько высота человека, сколько разница в росте между боксёром и его оппонентом.

Прошло пятнадцать лет, а этот именитый боксёр до сих пор является кумиром нашей героини. А вот спортивные тренировки со временем из профессиональных перешли в разряд любительских. Но по-прежнему изнурительных, эмоциональных и любимых.



Бокс в жизни Марины появился в 16 лет. После неудачных попыток подружиться с тхэквондо решила с ног переключиться на руки. Это была любовь с первого удара. Две тренировки в день, шесть дней в неделю. Подготовка спортсменов у Воробьёва была напряжённой. Но из спортзала не вытащить!





*После
большого
перерыва она
вновь решила
вернуться
в бокс.*



*Только
занимается
теперь под
руководством
персонального
тренера –
бывшего
товарища
по рингу,
мастера спорта,
неоднократного
победителя
и призёра
всероссийских
и международных
турниров
по боксу Эльвина
Ахундова.*



На первых соревнованиях в Надыме Марина боксировала с противоположным полом, девочек в её весовой категории не оказалось.

– С мальчиками я всегда дралась наравне, – поделилась спортсменка. – Бывало, что после соревнований и синяки оставались, даже под двумя глазами. Удивительно, но всегда носила мужские спортивные костюмы. Даже перчатки и те синие были! Сейчас, конечно, мне нравится что-то более женственное. И вместо шорт на тренировку с удовольствием надела бы спортивную юбку.

Занятия боксом не только внешне преображают человека, но и меняют его изнутри: воспитывают характер, развивают силу воли, улучшают самоконтроль, дисциплинируют. На ринге нужно не просто махать руками – обязательно должна работать голова. Чтобы побеждать, необходимо уметь предугадывать шаги противника, продумывать различные комбинации, выстраивать тактику защиты и нападения.

– Перед боями я не спала по несколько дней, – вспоминает спортсменка. – Всё время думала, как буду боксировать. Когда выходила на ринг, возникала как будто ненависть к соперникам. Там отключались все эмоции. Передо мной была лишь мишень.



*По статистике, каждый
третий мальчишка
с детства мечтает стать
боксером. А как же девчонки?*





«Бои снятся до сих пор. Теперь я жалею, что тогда бросила. Бокс – любовь на всю жизнь»



«Когда я узнала, что Эльвин ведёт занятия по боксу, сразу пошла к нему вместе со своим сыном»

Так случилось и в Ноябрьске, когда наша героиня нокаутировала чемпионку России. На всероссийском уровне девчонка с первым взрослым разрядом первые два боя выиграла с явным преимуществом, но в третьем уступила победу чемпионке мира по кикбоксингу и стала серебряным призёром. Для надымчанки это осталось травмой на всю жизнь.

Упорные занятия боксом длились шесть лет. Соревнования, поездки, набор и сгонка веса. В зал тянуло так, что однажды ради тренировки даже сбегала из дома. Тренер стал для неё вторым отцом, вырастившим из новичка сильного спортсмена.

– Алексей Геннадьевич всегда строго воспитывал меня. Ругал за лишний вес, за съеденные конфеты, – рассказала Марина. – Помню, как в поезде по дороге на очередные соревнования заслуженно получила тапочкой за спрятанные под подушку обёртки от шоколада. До сих пор контролирую свои килограммы и каждый день взвешиваюсь.

Со временем главное место в жизни заняли работа и семья. После большого перерыва она вновь решила вернуться в бокс. Только занимается теперь под руководством персонального тренера – бывшего товарища по рингу, мастера спорта, неоднократного победителя и призёра всероссийских и международных турниров по боксу Эльвина Ахундова.

– Когда я узнала, что Эльвин ведёт занятия по боксу, сразу пошла к нему вместе со своим сыном. Сейчас мне снова хочется на ринг, но, увы, упущено много времени. Ведь любой перерыв, даже самый маленький, сильно сказывается на результатах. Бои снятся до сих пор. Теперь я жалею, что тогда бросила. Бокс – любовь на всю жизнь.

Пока все в один голос твердят, что бокс не для девочек, Марина уверенно и красиво боксирует в новых розовых перчатках! Спортсменка идёт к намеченной цели, не обращая внимания на мнения людей, которые никогда не отважились бы даже переступить порог секции бокса.



Автор:
ЯРОСЛАВА
НАЛИМОВА



КУЛИНАРНАЯ ЭПОПЕЯ

СТЕПАНА РОМАНЕНКО



СТЕПАН РОМАНЕНКО

МАСТЕР УЧАСТКА ПО ХРАНЕНИЮ И РЕАЛИЗАЦИИ
ГСМ, МЕТАНОЛА И ХИМИКАТОВ
УПРАВЛЕНИЯ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО
СНАБЖЕНИЯ И КОМПЛЕКТАЦИИ

Степан вспоминает, что в 90-е годы приходилось импровизировать, ведь основным сырьём были куриные окорочка. Учился применять специи и осваивал различные техники приготовления – жарил, тушил, запекал. Удивлял и радовал уставшую маму вкусной подачей горячего блюда. С улыбкой вспоминает, как с братом хотели приготовить для неё сладкий сюрприз – шарлотку.

– Первый и последний эксперимент с выпечкой сладкого научил важному качеству – быть внимательным. Мы перепутали сахар с солью, а сколько яблок перевели – уму непостижимо! – рассказал Степан Романенко, мастер участка по хранению и реализации ГСМ, метанола и химикатов (Бованенковское НГКМ) УМТСиК. – Был ещё один плюс в этой ситуации. Я осознал, что мне интереснее готовить горячие и сытные блюда. Взрослые поддержали моё увлечение: стали доверять мангал и назначили ответственным за маринование шашлыка.

Со временем молодой повар-самоучка научился правильно выбирать мясо – одного взгляда на продукт недостаточно, нужен тонкий нюх. Понял, какие маринады лучше подходят к определённому сорту: отказался от традиционных, на основе уксуса и майонеза, в пользу сока – томатного, гранатового, лукового.

Легко, с удовольствием и словно играючи наш герой превращает знакомые всем продукты в изысканные блюда. Забота о родных пробудила кулинарный талант Степана Романенко ещё в детстве, которое прошло в Надыме. Отец надолго уезжал на вахту, мама работала в магазине и возвращалась поздно. Стёпа оставался дома за главного, приглядывал за младшим братом и разогревал еду. В семь лет мальчик научился готовить яичницу: с этого блюда началась кулинарная эпопея мастера Романенко – появился интерес к приготовлению пищи.



Кулинария дарит вдохновение и открывает новые горизонты для творчества



Гречка по-купечески



Куриные крылья в остром медовом соусе



Ароматная лазанья



Ростбиф в маринаде



Гёдза – японские пельмени



Ленивые хачапури с куриной грудкой



Утка с яблоками



Молодой картофель с соусом тартар



Свинина получается нежной, если томить её в горчице. Стал тщательно подбирать ингредиенты для соусов – готовит их по два, а то и три к каждому шашлыку.

– Самая высокая для меня оценка, когда близкие лакомятся молча, ведь говорить им некогда, – улыбнулся собеседник. – Ещё один комплимент, когда гости просят завернуть кусочек, чтобы взять с собой, и спрашивают рецепт. Сам очень люблю уху, так сказать, грубую, нарезанную крупными кусками и приготовленную на костре.

С большим уважением отношусь к национальным блюдам – например, моя супруга великолепно готовит блинчики. При этом с интересом открываем новые рецепты.

Недавно семье понравился тёплый салат, приготовленный из поджаренного адыгейского сыра с хрустящим кунжутом и оригинальной заправкой. Её готовят на основе соевого соуса с добавлением лимонного сока, горчицы и мёда.



В приготовлении вкусной и здоровой пищи на первом месте – правильный выбор продуктов: они должны быть свежие и доступные по цене. Приятно удивила кулинара и подача малосола из щёкура под названием «Пятиминутка».

– Его готовят из свежей рыбы, удалив кости и кожу, – пояснил наш герой. – Филе, нарезанное небольшими кусочками, посыпает солью. Из расчёта – на один килограмм рыбы берём одну чайную ложку соли с горкой. Добавляем дроблёный перец, который всегда отличается от молотого. Секрет в том, что оболочка горошин содержит эфирное масло, так что разлука здесь недопустима. Затем кладем мелко нарезанный лук и сдабриваем растительным маслом. Надо поддержать на холоде около 20 минут и можно подавать



На заметку:

- традиционные рецепты вкуснее «играют» с новыми ингредиентами;
- вкус блюд быстрого приготовления улучшает дроблёный чёрный перец;
- сыр важно выбирать по запаху;
- максимально использовать все продукты, ничего не выбрасывая;
- стебли зелени лучше замораживать и добавлять при приготовлении бульона;
- большое подспорье – готовить концентрированный бульон: разливать по контейнерам и отправлять в морозилку для длительной сохранности.

с картофелем и чёрным хлебушком. Невероятно вкусно!

Взглядом на приготовление известных и малоизвестных блюд Степан Романенко охотно делился в своём блоге «Медвежья кухня», вёл его больше полугода. Временно закрыл страницу в интернете, но планирует открыть в скором будущем. Он говорит, что современный мир даёт возможность узнать, попробовать, поэкспериментировать с любой кухней мира. У каждой – своё коронное блюдо: русские блины, итальянская паста, немецкий гороховый суп с копчёностями, средиземноморские креветки.

Сегодня шеф-повар постигает тонкости приготовления мяса на гриле и читает статьи о вялении долгой выдержки. Он с удивлением открыл для себя, что вкус говядины значительно улучшается при дозревании в холодильнике в течение 20 дней при соблюдении оптимальной температуры. Обязательно без упаковки, чтобы удалить лишнюю влагу. А вяление мяса требует специальных условий, среди которых мастер выделяет временной фактор. Необходимо выдерживать четыре месяца при температуре +5 градусов.

Но в первую очередь Степан балует родных всевозможными вкусняшками, приезжая на межвахту. Домочадцы с удовольствием уплетают всё, что готовит глава семьи: куриный супчик, уха из головы сёмги, жульен с грибами, различные салаты, маринованная скумбрия, рассыпчатый плов, сало по-китайски, томлённые с карри и луком рёбрышки. Бефстроганов получается нежным на основе ферментированной соевой пасты. А друзья просят приготовить фирменное блюдо – это пряная рулька с овощами, запечённая в духовке.

Медвежья
КУХНЯ

Рецепт от Степана Романенко

Рулька в пиве по-баварски



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рекомендуется выбирать самые крупные и мясистые рульки, тогда блюдо получается невероятно нежным и сочным.

Нам понадобится: рулька свиная – 2 штуки, пара луковиц, одна морковь, стебли сельдерея, помидор, кисло-сладкое яблоко, немного корня имбиря, тимьян и стебли петрушки. Из специй берём соль, 4 горошины чёрного и столько же душистого перца, 4 гвоздички, 2 звёздочки бадьяна, розовый перец по вкусу. Важный ингредиент – 1 литр хорошего безалкогольного пива.



Порядок действий

- Для начала все овощи хорошенько моем и нарезаем крупными кусками, укладываем в подходящую посуду и туда же отправляем все стебли, специи и пиво. Щедро натираем рульки солью и укладываем на подготовленную основу. Хорошенько всё закрываем фольгой и проделываем в верхней части несколько небольших отверстий для выхода пара. Устанавливаем блюдо в разогретую до 180 градусов духовку (необходим нижний нагрев) и готовим 3 часа 40 минут.
- Далее достаём из духовки, снимаем фольгу, сливаем пивной бульон в сковороду и хорошенько его выпариваем до чуть густой консистенции. Сюда добавляем 1 столовую ложку мёда без горки и перемешиваем. В духовом шкафу включаем верхний нагрев, рульки возвращаем в посуду и при помощи кулинарной кисточки покрываем их хорошим слоем приготовленной глазури. Возвращаем блюдо в духовку и пристально за ним следим. Как только начинает румяниться, блюдо готово. Одна такая рулька – это примерно две порции.
- Переходим к гарниру. Я решил приготовить запечённую картошку. Молодой картофель тщательно моем губкой, нарезаем дольками, хоро-шо солим, приправляем паприкой и добавляем немного растительного масла. На плоский противень стелим бумагу для запекания и выкладываем картофель, отправляем в духовку на 40 минут.
- К такому картофелю подходит соус тартар. На тёрке натираем 3-4 маринованных огурца и такое же количество свежего огурца. Тщательно отжимаем из огурцов всю жидкость через мелкое сито, раздавливаем или натираем 2-3 зубчика чеснока. В посуде для соуса смешиваем огурцы с чесноком, добавляем 2 столовые ложки сметаны, столько же майонеза и щепотку соли. Пробуем соус и при необходимости исправляем на свой вкус.
- Для мяса готовим горчично-медовый соус. В чашу блендера добавляем 1-2 столовые ложки горчицы – здесь количество зависит от остроты и вкусовых пристрастий, 1 яичный желток (сырой), 1 столовую ложку мёда, 0,5 чайной ложки куркумы, щепотку соли и щепотку молотого перца, 1 столовую ложку соевого соуса. Взбиваем блендером и постепенно вводим 50 мл растительного масла, продолжая взбивать до получения однородной массы. Готово!



Автор:
СВЕТЛАНА
СКОРЕНКО

«В КАЖДОМ МОЁМ ТВОРЕНИИ – ДУША»

ТАТЬЯНА БАШКАТОВА

ШВЕЯ ДОМА КУЛЬТУРЫ «ПРОМЕТЕЙ»
УПРАВЛЕНИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ
ВАХТОВЫХ ПОСЁЛКОВ



Костюм и образ. Об этой взаимосвязи хорошо знает Татьяна Башкатова. Она создаёт костюмы и образы для номеров художественной самодеятельности дома культуры «Прометей», которые получают высшие оценки на корпоративных, всероссийских и международных творческих конкурсах. А дома в своей маленькой мастерской колдует над интерьерными куклами. И в каждом её творении есть душа.





«Мне очень нравится создавать фотокопии моих родных и близких, друзей и знакомых»



– Можно сказать, что умение шить передаётся в нашей семье по наследству: мои прабабушка, бабушка и мама умело управлялись с этим ремеслом, старший брат даже работал в ателье закройщиком. Ну и я что-то пробовала – шила одежду своим куклам. Затем окончила те же курсы по кройке и шитью, что и мама, училась в текстильном техникуме. Но моей профессией это стало только девять лет назад, когда я пришла работать в швейный цех дома культуры «Прометей». Поначалу училась – наблюдала за каждой операцией опытных коллег, а потом стала работать наравне.

Самые сложные костюмы у народных коллективов и те, что мы создаём для новогодних спектаклей. В нашем цехе ищем новые обработки ткани, думаем над «технологическим» удобством костюма: чтобы он не мешал танцевать, выполнять трюки и жить на сцене, его было легко надевать и снимать. Одни придумываем сами, другие – создаём по заказу руководителей коллективов. Что-то обновляем из костюмерной – даём новую жизнь, дополняя новыми деталями. Работа ручная. Очень кропотливая.

Я большая поклонница творчества наших артистов – не пропускаю премьеры и выступления и всегда оцениваю:

«Умение шить передаётся в нашей семье по наследству»



«Увлечение для души и способ выражения творческого потенциала»



как они смотрятся на сцене, что можно доработать, чтобы сделать образ ярче. Любовь к профессии привела к моему хобби – шитью интерьерных кукол.

Всё началось с того, что я увидела сшитую куклу «Фейку-швейку» и очень захотела создать такой талисман для себя. Я долго «вынашивала» идею: продумывала, какой будет моя фея, её размеры, во что её наряжу, детали... Изучала ассортимент материалов в интернет-магазинах... Начинала, забрасывала, пробовала снова, и вот – она родилась. Ожила! Она до сих пор будто помогает мне в моём творчестве.

Мне очень нравится создавать кукол по фотографиям своих родных и близких, друзей и знакомых. Я будто создаю уменьшенную фотокопию: одежду, причёску, обувь, аксессуары и... дарю «оригиналу». За что получаю только восторженные отзывы! И пусть у моих творений нет лица – только точки вместо глазок, – но всегда безошибочно можно определить: кто это. Ведь у каждой из куколок есть душа!

Дома небольшая, но очень дружная коллекция. Каждая из куколок мне дорога по-своему, с каждой связана какая-то история. Не могу сказать, что я села и сшила куклу за два вечера, или за две недели, два месяца. У каждой – своё время для того, чтобы ожить. Какие-то вредничают и рождаются долго, а какие-то сразу и так, как нужно!

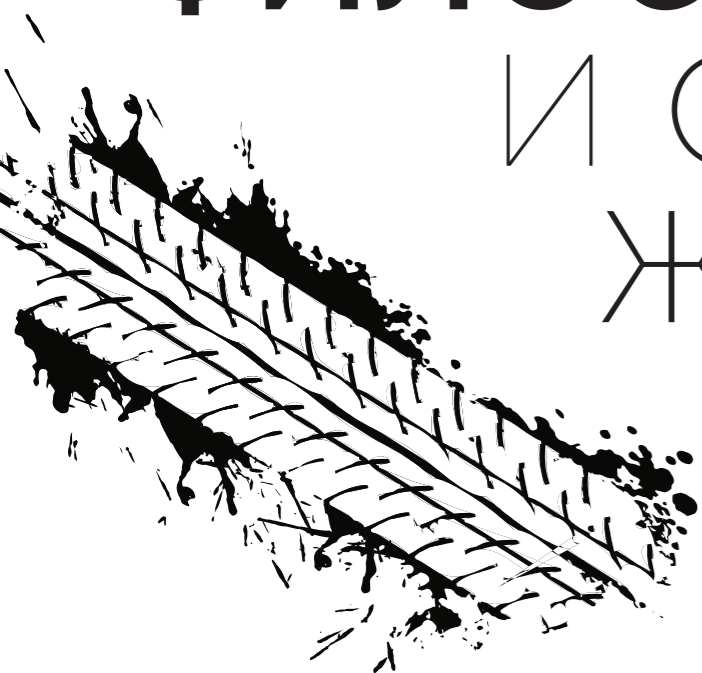
Для меня создание интерьерных кукол – увлечение для души и способ выражения творческого потенциала. Я каждый раз чему-то учусь, что-то новое нахожу в технологии и каждый раз зажигаюсь новой идеей!

«Моя коллекция началась с «Фейки-швейки»



Автор:
ОКСАНА
ЗАХАРОВА

МОТОБАЙК КАК ОСОБАЯ ФИЛОСОФИЯ И СТИЛЬ ЖИЗНИ



Считается, что езда на мотоцикле – отличная терапия от стресса, некая свобода и всегда новые впечатления. Елена Подобрый – мотолеги со стажем, которая уже успела обуздать «железных коней» различных классов и кубатуры. Сегодня её любимчик круизёр Honda Shadow VT750ACE, или просто «Шадик» – отдушина и хобби, о котором она с удовольствием рассказала:



ЕЛЕНА ПОДОБРИЙ

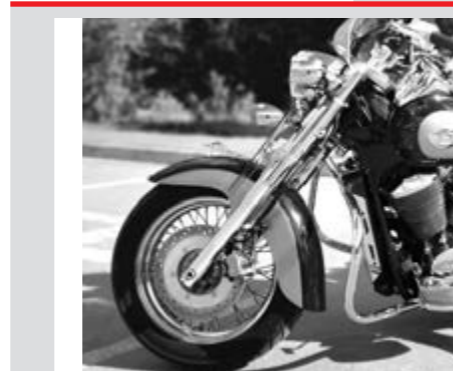
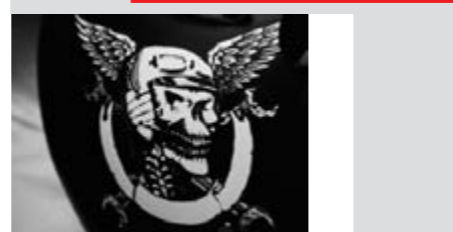
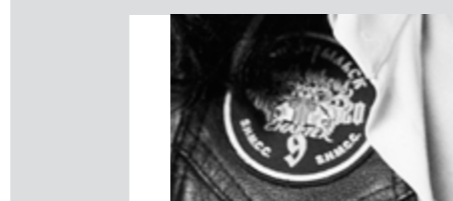
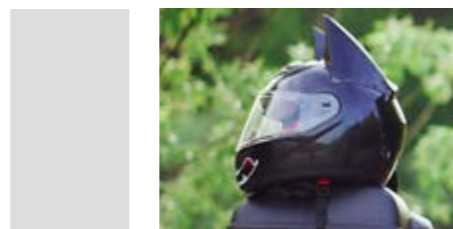
ВРАЧ-ТЕРАПЕВТ МЕДИКО-САНИТАРНОЙ ЧАСТИ

– В детстве у меня было две мечты: стать врачом и ездить на мотоцикле. И я их осуществила! Мне повезло родиться в семье, где большинство родственников – любители двухколёсного транспорта. У прадеда был мотоцикл легендарной фирмы BMW, и я помню тот восторг, когда он разрешал мне посидеть на нём, рассказывал про технику: как что там внутри работает, и это – одно из самых ярких детских воспоминаний.

Самостоятельно я прокатилась на Jawa в 16 лет. Право на управление мотоциклом получила в 18. Пробовала управлять и «Уралом», и трактором, и КАМАЗом – в плане техники как-то удачно складывалось всегда. Самое главное – желание и отсутствие страха.

«Для меня мотоцикл – это не просто средство передвижения, а особая философия и стиль жизни»

Ведь мотоцикл не любит страх и всегда «чувствует» твоё настроение. Это я поняла на своём опыте: когда случилось падение, после которого года четыре я боялась подходить к своему «железному другу». Но то чувство свободы, самовыражения и медитации, которое даёт езда на мотоцикле не сравнится ни с чем в жизни. И это манило. Страх был преодолен – только это дало возможность жить по-настоящему!



«В детстве у меня было две мечты: стать врачом и ездить на мотоцикле»



Я не люблю больших скоростей. Люблю слушать за рулём музыку настоящую, со смыслом – рок, фолк-металл, шансон... В своё время даже играла на бас-гитаре в группе, в составе которой ездила на бард-фестивали, конечно же, на мотоцикле. С музыкантами мы до сих пор встречаемся, путешествуем куда-то на большие и малые расстояния.

А самое дальнее путешествие в моей жизни случилось три года назад – из Сургута в Крым и обратно. Это было великолепно: рассветы на скалистых берегах и закаты, в которые я нырала с головой. Ночные серпантины, залитые дождём, и растворяющееся в тумане солнце, красящее алым резные узоры листьев. В этот момент я, наверное, и поняла, что пропала и отказаться от мотоцикла в жизни уже не смогу. Путешествие заняло три месяца и добавило на одометре почти 30 тысяч километров. В мечтах – совершить кругосветку на своём «Шадике», конечно же, не в одиночку, а с друзьями.

Вообще, в мотосреде очень высокий уровень лояльности друг к другу. Тебе всегда помогут, подъедут, спросят: всё ли в порядке? Независимо от того, парень ты или девушка. По сути, на дороге никогда не оказываешься одна – взаимовыручка и поддержка на высоте. А ещё со мной всегда вторым номером мой талисман – бурый медвежонок по кличке Вадик. С ним я чувствую себя уверенней, что ли. Так и ездим – «Шадик», Вадик и я.

Своего «Шадика» я отлично понимаю, слышу, чувствую. Не боюсь наклонять в поворотах и откручивать ручку

«Главное – преодолеть свой страх, только это даёт возможность жить по-настоящему»



«В мечтах – совершить кругосветку на своём «железном коне»

газа, потому что знаю его и свои пределы. В целом мотоцикл – это большая ответственность, и, как мне кажется, с момента покупки своего первого мотоцикла я стала намного внимательнее и взрослее. Для меня байк – это не просто средство передвижения, а особая философия и стиль жизни.



Автор:
ОКСАНА
ЗАХАРОВА

«ГЛАВНОЕ В ЦВЕТОВОДСТВЕ – ЛЮБОВЬ. ОНА – ВЕЗДЕ ГЛАВНАЯ»



АЛЕКСАНДР БЛЕЯЛКИН

НАЧАЛЬНИК ЛАБОРАТОРИИ ТЕХНИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО
ОБОРУДОВАНИЯ ИНЖЕНЕРНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ЦЕНТРА

Про себя он говорит, что открытый в меру, мечтатель в мыслях и серьёзный в делах. Признаётся, что как такового девиза по жизни у него нет. Но очень близка по духу мысль: «Делай добро и бросай его в воду». Жизнелюбивый, добродушный, остроумный, улыбочивый. В своей системе жизненных координат ему гармонично удаётся совмещать и семейное счастье, и успешную карьеру, и незаурядное для мужчины увлечение цветоводством.

Знакомьтесь, Александр Блеялкин, начальник лаборатории технического мониторинга энергетического оборудования Инженерно-технического центра:

– Моё увлечение цветоводством родом из детства. Когда я был маленьким, у нас все подоконники дома были в цветах, мама очень их любила. Я был мальчиком любопытным, наблюдал, как она за ними ухаживает, разговаривает с ними. Видимо, так и приобщился к этому невероятно красивому живому «искусству».

«Мы разводим цветы везде: и на участке в Оренбурге, и дома в Надыме»

Сейчас у меня самого домашние цветы в три ряда на четырёх подоконниках: фиалки, герани, декабристы, кактусы, денежное дерево... Из не самых обычных были: золотой ус, каланхоэ, алоэ, сейчас растёт пахистахис.

На самом деле, главный агроном, предводитель и «дирижёр» по цветам

в нашей семье – моя супруга Татьяна. А я обеспечиваю полную поддержку и техническую часть, на подхвате и выдаче умных советов. Ещё выполняю силовые упражнения с грунтом и горшками. Мой цветоводческий лайфхак – если главный агроном сказала принести две упаковки грунта, то надо купить четыре, чтобы два раза не бегать.

Мы разводим цветы везде: и на участке в Оренбурге, и дома в Надыме. На Севере, где зима такая долгая, зелень особенно актуальна и даже необходима. С растениями помещение оживает. Мы не строим особых планов по поводу новых «персонажей» на наших подоконниках и в саду. Всё получается само собой. Если какое-либо растение хочет появиться у нас, то оно удивительным образом появляется.

Меня всегда окружают цветы, в том числе и на работе. Порой коллеги отдают мне свои «уставшие» растения со словами, что «у меня они заколосятся, рука лёгкая».

Не могу сказать, что я исключительно цветовод, я ращу всё: растения, детей, собаку. Нравится сам процесс ухода за «воспитанниками», нравится следить за их ростом, развитием, изменениями, преображениями.



«Мой цветоводческий лайфхак – если главный агроном сказала принести две упаковки грунта, то надо купить четыре, чтобы два раза не бегать»



С годами стал осознавать, что моя главная привязанность – не столько цветы, сколько красота; не важно, выращенная своими руками или увиденная где-либо. Но моё увлечение – не только про прекрасное, но и для пользы, я не против и съедобных растений. Выращивал на подоконнике огурцы, перец «Огонёк», мяту и даже помидоры. Результат, естественно, с удовольствием съедался. Сейчас растут укроп и петрушка.

У меня вообще вся семья – любители цветоводства и огородничества: бабушка, родители, супруга, дочь пошла по нашим стопам. Мы – единомышленники. Раньше у родителей, и моих, и супруги, совета спрашивали, у них был большой опыт, они были заядлыми дачниками. Сейчас с дочерью Катей советуемся, подсказываем друг другу. И в окружении, с коллегами, есть с кем обсудить «почему не растёт кокос».

Больше других я люблю кактусы и декабристы: за их неприхотливость и удивительные по красоте цветы. Самый любимый цветок – мамин кактус. Он рос у неё в Оренбурге, мы взяли отросток и привезли сюда. И вот лет тридцать растим, даже не помню, какое у него сейчас поколение. Мамы уже нет, а этот кактус остался как напоминание о ней. Он потрясающе цветёт – за несколько дней выпускает «граммофонную трубу» около двадцати сантиметров. И однажды вечером вся квартира вдруг наполняется невероятным ароматом. Цветёт менее суток, к обеду следующего дня уже представляет собой жалкое зрелище, выглядит как лопнувший шарик.

Выращивание растений несёт спокойствие, для меня это готовность отдавать заботу и не ждать мгновенного результата, а ещё это прекрасное напоминание о лете. Посмотришь – и душа радуется. Я разговариваю со своими цветами. Когда прихожу на работу после выходных, спрашиваю: «Что уши повесили? Пить хотите?»

Самое главное в цветоводстве – это, конечно, любовь. Она – везде главная: и в семье, и в работе, и в увлечении. А когда любовь взаимная, это чудесно.



Автор:
МАРИЯ
ГАЛЛЯМОВА

ЗАКИДЫВАЙ, ОЖИДАЙ, ТЯНИ, ЛИКУЙ

Наука, азарт, философия, труд, креатив – всё это про рыбалку. Не каждый поймёт тех, кто может часами сидеть у кромки водоёма в компании кровососущих или дежурить у лунки в зимний денёк. Сами «самураи» крючков и удочек ради процесса ловли и результата готовы вставать раньше петухов, трястись по бездорожью, а потом ещё и возиться с чешуйчатой добычей. Но только ли в этом причина? И почему рыбалка так затягивает некоторых из нас? Ответить на эти вопросы мы попросили наших коллег, которые слывут заядлыми рыбаками. Осторожно: они были так убедительны, что после прочтения этого материала, вы, возможно, и сами отправитесь в магазин за снастями!

АННА КОНЕВА

МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА МЕДКОМПЛЕКСА «НАДЫМ» МЕДИКО-САНИТАРНОЙ ЧАСТИ

– В детстве я ездила на рыбалку с бабушкой и бабушкой. Мне давали удочку из палочки с верёвочкой и крючком, ну и на этом всё. Спустя годы к этому занятию меня приобщил любимый супруг. Бывало, я наблюдала за ним, за его азартом, так к нему и «пристроилась». Он, конечно, удивился, но подержал и предложил попробовать. Теперь иной раз я его даже обгоняю – ловлю больше рыбы.

Традиционная рыбалка для меня – это выезд на природу, мясо, костёр. Я отправляюсь туда, чтобы развеяться. Больше всего меня привлекает само ожидание: что удастся поймать и удастся ли вообще, каких размеров будет рыба. Для меня это – больше отдых. Иногда хочется отвлечься от рутины рабочей и городской, подышать свежим воздухом, понаблюдать за всякой живностью и послушать природу.

В нашем крае мне нравится любая рыбалка, каждая привлекает по-своему. Зимой, конечно, приходится



натягивать на себя побольше одежды. Летняя интересна разнообразием пейзажей. Погода у нас «разносторонняя», поэтому у меня есть экипировка на все случаи жизни и рыбалки. Это – костюмы для разных сезонов, сапоги средние и высокие, балаклава, потому что периодически сплавляемся на лодке.

Хотя моим главным «сенсеем» рыбалки стал муж, иногда мы с ним подолгу спорим, ворчим друг на друга из-за наживки или блесны. Каждый хочет проявить себя. И, хотя мы вроде бы не

«Иногда хочется отвлечься от рутины рабочей и городской, подышать свежим воздухом, понаблюдать за всякой живностью и послушать природу»

согласны, это в какой-то степени ещё больше нас сближает. Рыбачим вместе и готовим потом тоже вместе. Наше коронное блюдо – хе – маринованная щука с морковью. Всем советую.

Признаюсь, щука – это тяжело для меня. Однажды боролась с крупной рыбой, конечно же, выручил супруг. Наверное, свою рыбу мечты я ещё не поймала. Думаю, у меня всё ещё впереди.

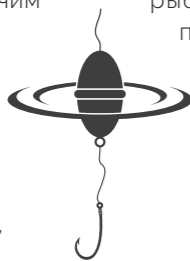
Могу сказать, что рыбалка приобщила меня к полевым условиям. Я не боюсь выходить за рамки комфорта: готова к комарам, путешествиям на лодке, часовым дежурствам на берегу. Раньше у меня был некий страх воды, а сейчас я его не ощущаю.



– В моей семье рыбалкой увлекались все: родители, дядюшки и тётушки. Конечно, меня брали с собой, я ещё в школу не ходил, а уже знал «премудрости» удачной ловли. Главным наставником был отец. Но и сами мы мальчишками на каникулах ловили голяна на голубом озере, на попутках ездили на 107-й, чтобы поймать на закидушку чебака.

По мере взросления появились какие-то хлопоты, и на продолжительное время я отошёл от этого увлечения. Но потом оно вернулось в мою жизнь. И уже основательно. Теперь посвящаю рыбалке почти каждые выходные и праздничные дни. Потихоньку подтянулась и супруга – рыбачим вместе и летом, и зимой.

Рыбалка замечательна тем, что когда начинаешь заниматься, то втягиваешься конкретно. Это не кончается круглый год, узнаёшь что-то новое, смотришь видео, как и где рыбачат,



«В зависимости от времени года идёт разная рыба: зимой налим, как потеплеет – чебак, потом язь, потом щука и окунь»

впитываешь в себя. Это – целая философия, ты ждёшь, ты готовишься. Тут нет такого, что просто берёшь и ловишь. Нужно очень много подготовки, развивается усидчивость, терпение. Потому что иногда надо подождать, потерпеть, успокоиться, есть много факторов.

Это занятие всегда разнообразно: начинаешь вникать, подбирать снасти, приманки, экспериментировать. Следишь за погодой и давлением. А ещё рыбу нужно как-то «уговорить», перехитрить. Со временем меняется отношение к результату – выбираешь не количество пойманного, а вес. А ещё ставишь цель – добыть рыбу, когда она не клюёт, или ту, которая не собирается этого делать вообще. От

разной рыбы разное удовольствие. К каждой свой подход, к каждой нужно подобрать «ключик» – щуке нравится одно, а окунь жаует другое.

Я основательно подхожу к выбору экипировки. Раньше, конечно, такого не было. А сейчас на рынке множество всего: от самих снастей до современных гаджетов. Всё это нужно тщательно подбирать. У тебя должен быть целый набор с запасом. Всегда может возникнуть ситуация, когда понадобится что-то заменить, если вдруг что-то оборвал, сломал или потерял. Снасти всегда присматриваю в отпуске. Обычно если что-то покупаешь, то берёшь ещё и для друзей, и они делают так же. Так у рыбаков устроено.

В каждый сезон своя прелесть рыбачить. Зимой больше доступа к водоёмам, но роль играет температура, конечно же. Летом свои прелести – всё вокруг живёт. В зависимости от времени года идёт разная рыба: зимой налим, как потеплеет – чебак, потом язь, затем щука и окунь. Сам я – рыбоед, но не кулинар. Я разделяваю улов, а готовит супруга. Но больше всего мне нравится угощать тем, что я наловил.

Рыбалка успокаивает, помогает погрузиться в мысли и отвлечься от всех проблем. А ещё это – движение, физическая зарядка, путешествия, свежий воздух. Как я уже говорил, развивается усидчивость, ты обдумываешь решения. Ты одновременно снимаешь стресс и бодрисься. Рыбалка – это очень гармоничная и полезная вещь.

«От разной рыбы разное удовольствие. К каждой свой подход, к каждой нужно подобрать «ключик»



АНАТОЛИЙ ЗОЗУЛЯ

НАЧАЛЬНИК ОТДЕЛА ИНЖЕНЕРНО-ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ
ОХРАНЫ СЛУЖБЫ КОРПОРАТИВНОЙ ЗАЩИТЫ





«Тысячу раз мне говорили, что рыбалка – это сугубо мужское занятие»

– Это любовь с детства. Появилась она благодаря моему отцу, он всегда брал нас с собой на рыбалку и на охоту. У нас была машина «Урал», ездили постоянно и зимой, и летом. Очень ждали каждый выезд на выходных и каникулах. Отец меня научил всем премудростям, раньше таких снастей не было, раньше – одна удочка, два крючка и сидишь. Уже тогда был азарт, и не хотелось возвращаться домой без рыбы.

Рыбалка – это когда меньше хочется сидеть дома. Меня привлекает сам

процесс – уезжать подальше, поменьше думать о проблемах, уединяться: вот это самое классное, момент единения с природой и самим собой. Это очень важно, это успокаивает.

Со времён моего детства, конечно, отношение к этому увлечению несколько поменялось. Когда ты ребёнок, тебя будят и собирают. Во взрослом возрасте знаешь, что нужно часа в 4-5 встать, пойти в гараж. Бывает, два часа только едешь до места рыбалки, а потом обратно столько же, а на месте проводишь 1,5 часа. И все их хочешь

посвятить процессу, лишний раз не поешь даже. Всегда хочется поймать больше. Ты видишь, что рыба идёт, ты возвращаешься, чтобы ловить и ловить.

Рыбой занимаюсь сама, мне это нравится. Я привезу, я устану, но я почищу. Её нужно разобрать, расфасовать. Что-то на засолку, что-то на фарш, что-то на заморозку. Вот когда у меня всё готово, тогда я стою и радуюсь. А вот готовкой занимается муж. Всем советую рубленые котлеты из окуня. Когда угощаем людей в первый раз, никто не догадывается, что это окунь, настолько вкусно. Правда, окунь очень колючий, и мало кто любит с ним возиться.

Кстати, супруг теперь уже, благодаря мне, тоже любит рыбачить. Я его приучила, он меня поддерживает, помогает, кормит на рыбалке. Мы с ним не соревнуемся, но, когда он меня облавливает, думаю, что в следующий раз поеду одна. Это у всех рыбаков есть такое.

Конечно, хочется поймать щуку побольше. Я вытаскивала её на 12 кило, боролась с ней, минут 20 выживала. Пока что это – мой личный рекорд. Очень хочется съездить за хариусом, его ловят в районе Салехарда, туда сложно добраться. Но хочется его поймать, неважно, что за ним далеко и трудно добираться. Это интересно, там течение большое на горных речках.

Тысячу раз мне говорили, что рыбалка – это сугубо мужское занятие. До сих пор многие не понимают моего увлечения этим процессом. Но я не домашний человек. Не люблю сидеть дома и лежать на диване, когда у нас вокруг такие озёра и реки.



«Рыбалка – это когда меньше хочется сидеть дома. Меня привлекает сам процесс – уезжать подальше, поменьше думать о проблемах, уединяться»



ЕЛЕНА БУХАНОВСКАЯ

ВЕДУЩИЙ БУХГАЛТЕР УЧЁТНО-КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЫ СЛУЖБЫ КОРПОРАТИВНОЙ ЗАЩИТЫ





Море фантазии

Валерий Беловол родом из Новороссийска. Казалось бы, у того, кто родился в портовом городе, должна быть конкретная судьба. У него же всё сложилось иначе – моряком не стал, уехал работать на Крайний Север. Однако стихия всё-таки взяла своё, хоть и не буквально. Валерия увлекли пазлы с пейзажами моря и кораблями. А ещё фантазия начала проситься на волю, и тут появилась любовь к резьбе по дереву и сварке меди.



ВАЛЕРИЙ БЕЛОВОЛ

СЛЕСАРЬ-САНТЕХНИК ГП «ЮБИЛЕЙНЫЙ» НАДЫМСКОГО НГДУ



– Решил занять себя чем-то в свободное время на вахте, взял пазлы – и понеслось. Собрание картин настолько меня поглотило, что я стал выбирать головоломки вместо обеда. Началось всё с картинок на 500 деталей, а потом всё больше и больше. Сейчас я уже насобирал на 20 тысяч точно, – рассказал Валерий. – Больше всего люблю морскую тематику. В Надыме в своё время скупил, наверное, все пазлы с кораблями, парусами, волнами. А потом пошли композиции с природой, зверями. Большую часть этих картин я раздарил, а вот корабли себе оставил. Они теперь украшают мой гараж.

А гараж Валерий превратил в мастерскую, здесь, как сам говорит, выпускает на волю свою фантазию. Однажды решил попробовать работу с деревом, и теперь при взгляде на доски видит целые композиции. Этот материал привлекает тем, насколько красивым получается результат.

«Очень люблю дарить свои работы»

– Беру широкую доску, вырезаю, добавляю элементы, и получается готовая композиция, оригинальная в своём роде. Например, одному такому кусочку придал форму рыбы, оснастил барометром – отличный подарок рыбакову готов! – объяснил наш герой. – Ещё мне нравится то, что можно сделать из меди. Тут тоже работает фантазия. Как-то захотелось мне изготовить глобус такой же, как на кольце в Надыме.

«Стараюсь делать что-то почти каждый день, и всегда от души»



«Больше всего люблю морскую тематику»



Взял металл, спаял, вырезал континенты и страны – снова получилась целая композиция. В общем, делаю всё, что приходит в голову.

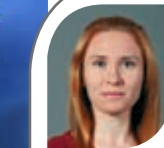
По словам мастера, для него это способ самореализации, но без фанатизма. Например, Валерий не гоняется за навороченным оборудованием для своего хобби. В его арсенале любительские инструменты – лобзик, шлифовальная машинка и другие простые приспособления.

– У меня всё дозировано – делаю, но не зависаю в творческом процессе на сутки. Но пазлы – тут не оторвать, это затягивает, – с улыбкой подметил наш коллега. – Стараюсь делать что-то почти каждый день, и всегда от души. Очень люблю дарить свои работы, радуется, когда люди впечатляются результатом моего труда.

Хобби помогает отвлечься от каких-то проблем и повседневной рутины. А ещё есть творческий тандем с супругой-флористом. Она оформляет



букеты, а он добавляет к ним элементы из дерева или металла. А тяга к воде так и не проходит. Валерий мечтает о собственной лодке. «внутрянку» обязательно оформит – отделает деревом, украсит. Кстати, он уже сделал первый шаг к тому, чтобы обзавестись собственным судном – купил мотор.



Автор:
МАРИЯ
КОРЮКОВА

«Я И САМА НЕ ПОНЯЛА, КАК ВТЯНУЛАСЬ»



Её восхищают птицы. Они обладают такими навыками, какие нам и не снились. Весом с пятирублёвую монетку, перелетают тысячи километров над морями и горами, гнездятся в надымской тундре, чтобы осенью улететь обратно на юг. Пернатые, как заправские модники, меняют наряды на зимние, летние и брачные, как умелые строители мастерят гнездо в норе суслика, на самой макушке дерева или на весу в мохнатой «варежке», как профессиональные актёры притворяются больными, чтобы отвлечь внимание от гнезда с птенцами, и как артисты балета устраивают зрелищные брачные танцы. Виктория Ким подмечает, что самое важное в птицесъёмке – не спугнуть модель, стараясь подойти максимально близко. С «фоторужьём» в руках она научилась беззвучно перемещаться в пространстве, не отбрасывая тени, а также выдержке кремлёвских курсантов, чтобы, стоя на одном месте, выждать интересующую «добычу» и «разжиться» её фотоснимком.



ВИКТОРИЯ КИМ

КЛАДОВЩИК УПРАВЛЕНИЯ
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО
СНАБЖЕНИЯ И КОМПЛЕКТАЦИИ



– У моего папы был фотоаппарат «ФЭД». Он немного увлекался фотографией, и мне перепало. Конечно, дорогую технику маленькой девочке не доверяли, но магию проявки чёрно-белой фотографии я застала. А лет пять-шесть назад мы с семьёй поехали в отпуск, и так как фотографироваться никто из нас не любит, я стала запечатлевать на память всё, что нас окружало. Так это и выросло в хобби, увлечение. На современную технику чего не фотографировать? Ставишь на «автомат» и ищешь моменты. Но фотографом я себя не считаю. Потому что никогда этому не училась. Техническая сторона даётся тяжело. Я добросовестно изучаю, как что устроено, бесконечно читаю про диафрагму объектива и всё, что с ней связано. Отложила и забыла.

«У птиц очень тяжёлая жизнь, поэтому в лес или парк я всегда прихватываю с собой угощение»

Больше всего мне нравится снимать не пейзажную картинку, а отыскать, поймать момент и успеть его запечатлеть. И так сложилось, что герои моих снимков – в основном птицы (хотя мне очень нравятся лошади). Здесь, на Севере, их огромное множество, и я не замечала этого, пока не взяла в руки фотоаппарат. Бывает, сфотографируешь какую-нибудь невеличку, а потом в интернете прочтёшь про её образ жизни, повадки и особенности. Интересно. Честно говоря, я и сама не поняла, как втянулась.

Порой кажется, что сама природа раскидывает для тебя сети и ставит приманки – идеально маскируя птиц, насекомых и животных в любое время года. И пока кто-то из них не пошевелится, заметить бывает очень трудно. Можно часами стоять в лесу, замерев и затаив дыхание, но так и не привезти домой тот самый кадр.

«Самое важное в птицесъёмке – не спугнуть модель»



«Птичканутые» – так мы с юмором себя называем»



«Порой кажется, что сама природа раскидывает для тебя сети и ставит приманки»

Недавно я подкрадывалась с фотоаппаратом к сове, не заметив на земле такую же. В результате – спугнула обеих. Или взять землероек – маленьких, пушистых, очень шустрых зверьков с длинными хоботками. Я очень долго их выслеживала, но их космическая скорость и среда обитания до сих пор мешают мне их запечатлеть. Теперь мне, конечно, не будет покоя, и заполучить портреты землеройки и совы – в моих ближайших планах.

Как только выдаётся хорошая погода – сажусь за руль и в лес. Думаю, на часок-другой, но нет – затягивает. Самое удобное время года для моего хобби – весна, пока лес «жидкий» и нашу фауну не так тщательно скрывает крона деревьев. Плюс день становится длиннее, а у большинства из птиц начинается брачный период, и они теряют бдительность. Получается, что вроде как самцу нужно завоевывать внимание самочки, а тут я со своим фотоаппаратом. И никогда не знаешь, что он выберет: спастись или создавать семью.

Есть одно красивое выражение: «Свободна как птица в полёте». Наверное, только в полёте она и свободна. У них очень тяжёлая и насыщенная жизнь, поэтому в лес или парк я всегда прихватываю с собой угощение: орешки, хлеб или семечки.

Как и многие, я состою в разных группах и чатах, где собираются любители птиц из разных городов – birdwatching или, как мы ещё себя с юмором называем, «птичканутые». Что очень удобно, ведь там всегда поделится полезной информацией, в том числе и местами, где может попозировать интересная пернатая.

«В мире так много необыкновенного и прекрасного, чего я не замечала прежде, пока не взяла в руки фотоаппарат!»

В этом году немного увлеклась северным сиянием, и что интересно, пока ждала в лесу снежную бурю, вышел глухарь и... я про всё забыла, так он меня заморозил. Теперь этот красавчик – в моей коллекции. И пока она не слишком объёмная, за количеством – не гонюсь. Снимаю для души и из-за азарта.

Мечтаю побывать на Камчатке и сфотографировать бурого медведя, запечатлеть величие зимнего Байкала и усатых синичек в Калининграде. Да и вообще, в мире так много необыкновенного, прекрасного и экзотического, чего я не замечала прежде, когда в руках не было «длинного» объектива!



Автор:
ОКСАНА
ЗАХАРОВА

НЕ МУЖСКОЕ ЭТО ДЕЛО!

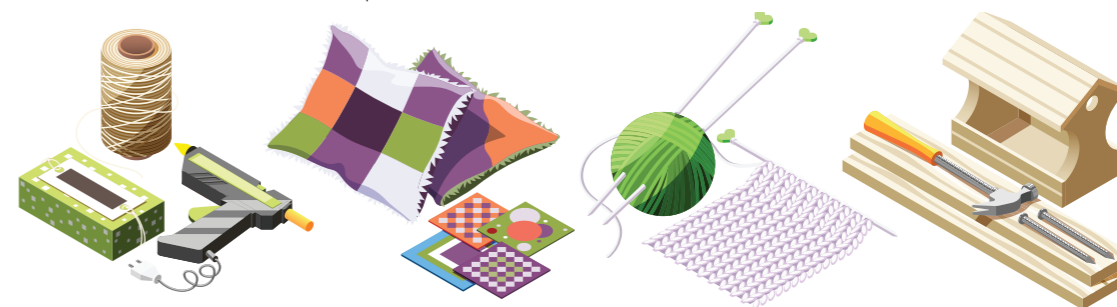


А ЭТО – НЕ ЖЕНСКОЕ!

За последний век общество лишилось жёстких границ в том, какие занятия подходят строго женщинам, а какие – мужчинам. Профессии, ранее характерные только для сильного пола, успешно освоили представительницы прекрасной половины человечества.



Мужчины тоже стали чаще позволять себе погружаться в дела, которые традиционно считались женскими. Иногда это происходило словно само собой, иногда было обусловлено событиями в мире, развитием науки и техники, изменением социально-культурных норм и установок.



Тем не менее, вековые традиции влияют на нас и сегодня. Так мальчик, с интересом изучающий мамины рецепты, как и девочка, увлечённо копающаяся в моторе папиной машины, с большой долей вероятности будут встречать не одобрение и поддержку, а комментарии из разряда «ты же девочка», «ты же мальчик». Звучат такие слова чаще с иронией и осуждением, лишая адресатов веры в себя, в право идти в жизни за своим интересом – быть собой. А ведь выбор дела по душе – верный способ не только достичь успеха, но и получать удовольствие на пути к своим целям. Такая жизнь явно приносит человеку значительно больше, чем труд над решением навязанной кем-то задачи в стремлении соответствовать чужим ожиданиям.



сами создают поводы, имея в активе инструменты для влияния на своё психологическое состояние. Девушка после непростого рабочего дня гоняет на мотоцикле, мужчина – колдует на кухне, осваивая сложный рецепт, – неважно, мужским или женским делом, по определению, они заняты. Важно, что они нашли именно свой способ переключения, позволяющий им прийти к балансу в душе, не разряжая своё напряжение и тяжёлые эмоции на близких, не «катая» проблемы у себя в голове ночи напролёт.

И, вроде бы, всё понятно. Так откуда едкие замечания окружающих? А они проскакивают и во взрослой жизни людей, выбравших для себя что-то нетипичное. Стоит запомнить, что чаще всего дать оценку вашим действиям будут стремиться те, кто сам себе многое не позволяет. Такие комментаторы, к сожалению, так и не переросли заслон жёстких запретов своего детства, полностью отбивших у них способность прислуши-

Если в профессиональной сфере в космос всё-таки проще полететь мужчине, чем женщине, то в мире разнообразных хобби легче выбрать то, что порадует именно вас. Ведь, по сути, хобби – это занятие, наполняющее жизнь чем-то, что интересно и приятно нам самим. Если человеку удастся найти такое дело, это повышает качество его бытия в целом. Энергии прибавляется, есть действенный способ

переключаться в моменты стресса на то, что однозначно нравится, появляется круг людей, разделяющих интересы, как круг единомышленников – всё это работает нам на пользу.

Люди, позволившие себе заниматься тем, что им интересно, чаще чувствуют себя счастливыми. Ведь для этого они

ваются к себе. Поэтому люди, живущие по другим канонам и явно с большим удовольствием, вызывают у них неосознанную зависть, она-то и выдаёт на-гора словесный мусор.

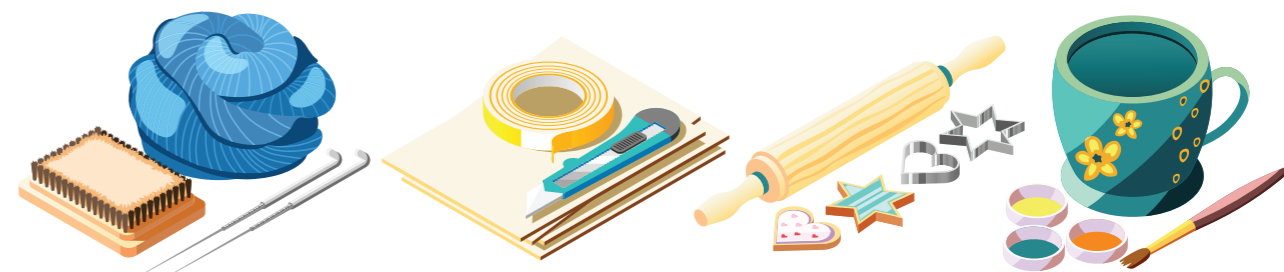
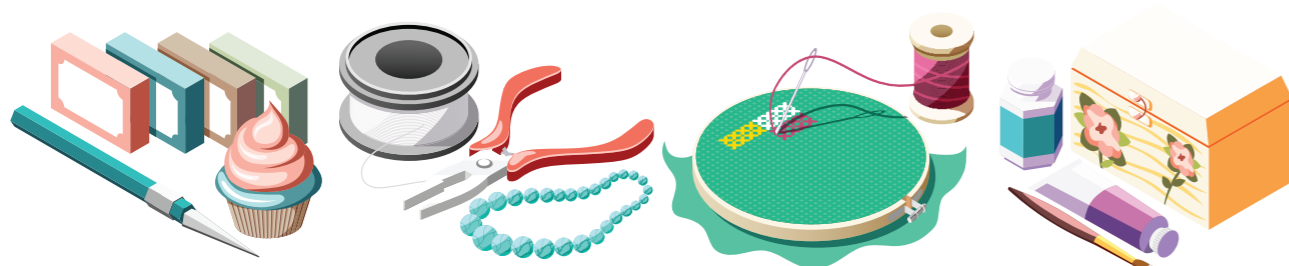
Почему важно, замечая в себе желание прокомментировать чей-то выбор хобби, да и не только, промолчать и задуматься? Потому что это даст паузу,

в которой человек способен отследить автоматизм своих реакций на чужую радость и осознанно копнуть поглубже, задавшись вопросом: «А что бы я мог сделать для себя, чтобы почувствовать себя счастливее?» Найти ответ на этот вопрос, позволить себе попробовать что-то, что в детстве не разрешали родители или осуждали

друзья-ровесники, найти своё – это очень по-взрослому. Даже если в итоге вы начнёте собирать коллекцию солдатиков, которыми «нормальные девочки» не интересуются, или вышивать крестиком, что для «нормальных мальчиков» – совсем не дело».

Позволение себе быть настоящим, уникальным, быть самим собой, не только наполняет жизнь радостью и придаёт сил, но и даёт разрешение вашим детям расти иначе – не реализуя ваши мечты, а вкладываясь в свои собственные. Как много историй о выпускниках музыкальных школ, которые больше никогда в жизни не прикасаются к инструменту! Ничуть не меньше, чем рассказов о спортсменах, отданных в секцию своими родителями и так и не полюбивших спортзал. Занимайтесь тем, что радует вас, и позвольте это своим детям: пусть пробуют разное, ищут и находят своё. Возможно, вырастивая никчёмного футболиста, вы лишаете мир гениального фотографа, а самого ребёнка – уверенности в себе и успеха в самореализации.

И, кстати, наблюдать за счастьем своих детей значительно приятнее, чем за тем, как они «тянут ляжку», пытаться воплотить в жизнь то, что вы так и не смогли позволить самому себе.



Автор:
ЮЛИЯ
КОРШУН





СТАНИСЛАВ АСАДЧИХ

ОПЕРАТОР ПО ДОБЫЧЕ НЕФТИ И ГАЗА ГП-1 ЯМАЛЬСКОГО ГПУ

МИСТЕР «ТЯЖЁЛЫЙ СЛУЧАЙ»

Стандартный мешок бетона весит 50 кг. Представьте, что пробуете его поднять. Проблематично, не правда ли? А «Джоуль» знает человека, который одолеет четыре такие тары. Правда, он имеет дело не с мешками, а со штангой. И её он не поднимает, а жмёт. Последнее достижение Станислава Асадчих – 222,5 кг. Нет, это не опечатка, наш коллега действительно взял два с лишним центнера и на этом не планирует останавливаться. Вот такой «тяжёлый случай», только в хорошем смысле.

Как всё началось

– Всё началось ещё в школе. Мне было **лет 15 или меньше**, я занимался баскетболом. Раз в неделю у нас была физподготовка в тренажёрном зале, и ещё тогда я стал замечать, что мне нравятся упражнения и «железо». Стал старше, начал ходить в «тренажёрку». А по-серьёзному закрутилось, когда устроился на работу, стал потихоньку втягиваться, конечно, на уровне хобби.

Первый успех по штанге случился лет 7-8 назад. Это были мои дебютные соревнования, чемпионат мира в Москве, там я отжал 105 кг



и выполнил «кандидата в мастера спорта». На самом деле просто выбрал ближайшие состязания, почитал, что нужно сделать, какие нормативы выполнить. Подумал, что надо попробовать. И вот попробовал. Тогда я занял восьмое или десятое место, но мне **настолько понравилось**, что с того момента я **начал делать упор на жим лёжа**.

А там было вроде бы недалеко до «мастера спорта». Решил, что нужно получить и это звание, и уже через полгода пожал 167,5 кг и достиг желаемого. **Хотелось чего-то большего**. Стал выступать на соревнованиях с прогрессом веса – понемногу добавлял и добавлял.

Что теперь

Сейчас я выступаю в 110-й категории, мой вес на последних испытаниях – 109 кг 400 г. В этом году 12 июня, **когда только вернулся с вахты**, сразу же отправился на очередной «конкурс». Пожал 222,5 кг и выполнил «мастера спорта международного класса». В своём классе я занял первое место, в абсолютной категории – третье, а наша команда (коллектив единомышленников из зала, в который хожу) стала серебряным призёром. Это очень хорошие результаты. Моё личное достижение меня порадовало, буквально за полгода до этого на тренировках я брал 210 кг. Прогресс меня воодушевляет.

Если говорить о дальнейших планах, то буду продолжать, пока здоровье позволяет. С уверенностью могу сказать, что этот спорт меня не пошатнул, наоборот, я **становлюсь**

здоровее и сильнее. Через полгода должен состояться чемпионат мира, возможно, получится увеличить результат. А ещё у пауэрлифтеров есть такое неофициальное звание «Элита». До него мне ещё далеко, но буду стремиться.

Здоровье в приоритете

Общаясь с тренерами и профессионалами, я понимаю, что данные у меня есть, чувствую, что не достиг предела и **можно ещё прогрессировать**. Можно расти дальше, но всё упирается в здоровье. Тут очень тонкая грань со спортом. Я считаю, что в приоритете должно быть здоровье. Мы – не профессионалы, просто занимаемся на энтузиазме. У профи пауэрлифтинга это – работа, а мне нужно остаться в своей профессии.

В жиме лёжа необходимо правильно лежать, правильно дышать, есть техника выполнения, которая подбирается под человека. Она нужна, чтобы минимизировать травмы. При неправильном подходе в первую очередь страдают плечи, потому что основная нагрузка приходится именно на них. Тут необходимо максимально обезопасить себя, есть специальные положения, чтобы снять нагрузку. При подъёме «железа» **работают все мышцы, даже в ногах**, если правильное положение.

Всё зависит от опыта. Например, на данный момент я сам не могу корректно составить себе программу, поэтому меня готовит человек, который в этом лучше разбирается. А ещё **нужно следить за собой и слушать свой**



организм. Если ты в зале понимаешь, что что-то не так, наверное, стоит отдохнуть, сделать перерыв на несколько дней. Иначе можно вылететь из спорта и, к сожалению, не только из него. У меня это интуитивно: бывает, на тренировке вдруг что-то потянуло или заняло, значит, следует сделать передышку, перейти на другие упражнения. Например, некоторые из них мне не подходят, поэтому в моём комплексе их нет. Это ты начинаешь понимать только с опытом.

Почему не профи?

В свои 33 года я ещё считаю себя молодым для пауэрлифтинга, но в профессиональный спорт нужно идти намного раньше. Поначалу были такие мысли, наверное, они связаны с юношескими амбициями. Но сейчас нет, меня всё устраивает. **Это – хобби, я подстраиваю его под свою жизнь, а не наоборот**. Это не должно быть моей работой, да и спорт для меня – не фанатизм. Я его очень люблю, но нет. Не знаю, отойду ли я от этого совсем, **сейчас мне хочется просто двигаться дальше**.

Сильный пацифист

Любой спорт развивает дисциплину. У меня нет какой-то философии, **я благодарен самому себе за то, что начал заниматься ещё в детстве**. Это очень хорошо воспитывает организованность. Когда идёт подготовка, нужна дисциплина во всём: в режиме, в еде, в отдыхе

и досуге. Я вахтаюсь на Бованенково, там достойный зал, в котором есть всё, что мне нужно и даже больше. Конечно, совмещать тренировки с работой тяжелее, чем когда ты свободен, но я уже привык. Тут нужно дозировать нагрузки. Но когда идёт подготовка к соревнованиям, приходится терпеть. Опять-таки, это – мой выбор, никому ничего не должен, сам захотел и занимаюсь.

Можно сказать, что я действительно сильный человек. Выгляжу побольше, чем мужчина среднестатистического телосложения. Возможно, поэтому со мной обычно не конфликтуют. Но если вдруг возникает серьёзное недопонимание, решаю вопрос дипломатически. Так всегда нужно делать и помнить, что только ты несёшь ответственность за свои решения. Внешний вид обманчив, люди, которые недостаточно хорошо меня знают, могут думать, что я «громилла». **А я на самом деле очень спокойный**.

Помимо штанги

Люблю мототехнику. **Когда-то у меня был мотоцикл**. Надеюсь, что вернусь в эту тему. Прокатиться по вечерней Москве – красота, взять любимую супругу на мотопрогулку. Кстати, **меня во всём поддерживают жена и дочь**, бывают на всех моих соревнованиях. Дочурке ближе что-то творческое, но недавно она заявила, что тоже хочет «поднимать как папа». Я улыбнулся и предложил заняться этим чуть позже.



Автор:
МАРИЯ
КОРОВОВА

NO COMMENT



NO COMMENT



ФОТО: ВИКТОРИЯ КИМ

У-ЛИДЕРЫ

У-ЛИДЕРЫ

РАИСА ЗЕНКИНА

ИНЖЕНЕР ОТДЕЛА ФИЗИКО-
ХИМИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ
ИНЖЕНЕРНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ЦЕНТРА

**«БЕТОННОЕ
ХОББИ» ДЛЯ
ПРЕКРАСНОГО
ПОЛА**





Несколько лет назад мы представляли работы нашей героини – картины из валяной шерсти. Освоив в совершенстве этот податливый и мягкий материал, Раиса Зенкина, поддавшись внезапному интересу, занялась творчеством, которое можно назвать масштабным. Своим новым увлечением – декоративной штукатуркой – она занимается с июля прошлого года.

Отпуск в Крыму неожиданно подарил Раисе широкий простор для творчества, изучение нюансов которого стабильно дарит ей вдохновение. К тому же это занятие определённно не только создаёт красоту, но и приносит пользу. Штукатурка – дело такое!

– Прошлым летом я увидела крымского скульптора за работой над скульптурой из арт-бетона. Не смогла пройти мимо, пристала с расспросами, – поделилась Раиса. – Мастер дал мне пару дельных советов, подсказал, с чего начать. Это была отправная точка. Потом искала информацию в интернете, собирала по крупицам.

С тех пор Зенкина просмотрела массу видеороликов и нашла ещё одного скульптора-художника, ра-



боты которого её заинтересовали. А потом вступила в группу единомышленников, объединяющую и начинающих мастеров, и художников с огромным опытом. Там все помогают друг другу. А поддержка в творческих начинаниях дорогого стоит!

– Самое удивительное, что рисовать я совсем не умею, а вот творить в объёме получается хорошо, – уточнила Раиса. – Так что я с головой, как говорится, погружена в новое хобби. Зимой делаю барельефы из шпаклёвки. Летом – осваиваю бетон. Простота, красота, необычность, передача формы – всё это очень увлекает в работе с материалами, которые мало кто считает «женскими».

На сегодня общая площадь, которую Раиса Зенкина украсила декоративной штукатуркой, скульптурной живописью и барельефами, по примерным подсчётам, достигает 45 м². И это только начало!

– Хочу отработать технику «скульптурная живопись» на новом материале, изготовить скульптуру из арт-бетона, для этого мне нужен сварщик! – поделилась Зенкина. – Ещё в планах – сделать декор камина и зоны барбекю из арт-бетона. В общем, идей и набросков огромное количество.

Выбрав такое необычное творчество, Раиса отмечает в нём массу достоинств. В итоге – оригинальность и красота, а качество работы обеспечивает прочность и надёжность «творения», чтобы оно могло радовать долгое время. Отзывы знакомых – однозначно положительные, вот, правда, заняться чем-то подобным так никто пока и не решился.

– Все, кто видел мои пробы в этом хобби, очень удивлялись. Многие говорили, что я и бетон несовместимы! – рассказала Раиса. – Не верили в меня, думали, что брошу это занятие, толком и не распробовав. Но мой интерес к этому виду творчества только усиливается с каждой работой.



С учётом того, что у декоративной штукатурки масса видов, которые так заманчиво называются – шёлковая, мозаичная, венецианская, сграффито, морской бриз (и это далеко не все) – фронт работ у Раисы Зенкиной обширный и очень интересный. Удачи!



Автор:
ЮЛИЯ
КОРШУН

КАК СДЕЛАТЬ ПЕРВЫЙ ШАГ?

Ответ на этот вопрос не знают и многие взрослые. Тем важнее набраться смелости и предьявить себя и свои таланты миру в юном возрасте. Ведь это даёт неоценимый опыт быть активным в создании своего пути и в дальнейшем. Поэтому, когда в редакцию журнала пришло письмо от нашей героини, на тот момент ученицы 10-го класса, мы сразу решили рассказать о её творчестве вам.



Надя – начинающий, но явно талантливый фотограф, демонстрирующий в своих снимках настоящее чутьё, без которого красоту не разглядишь и, тем более, не сможешь запечатлеть.

– Люди хотят заявить о себе. Фотография даёт возможность выразить себя через снимок. Иногда кажется, что кадр – это отражение фотографа в тот или иной момент, – рассказала Надя Иванова. – Фото передаёт настроение, чувства, внутренний мир. Такое вот своеобразное селфи.

Проводником в мир фотографии для Нади стал папа – Алексей Иванов, ведущий инженер службы главного маркшейдера. Он показал дочке азы съёмки и покупал ей телефоны с хорошей камерой. Как и многие подростки, Надя фотографировала родителей, друзей и своего кота. Заметив, что снимки приятно пересматривать, девочка редкий день оставляла без «фотовнимания».

– Раньше я использовала фотоаппарат, потом смартфон, а сейчас фотографирую только на iPhone 13 Pro. – уточнила Надя. – Я почти не использую редакторы и фильтры, мне нравится, когда фотография естественная.



НАДЕЖДА ИВАНОВА

УЧЕНИЦА «ГАЗПРОМ-КЛАССА» МОУ СОШ № 1 Г. НАДЫМА



Такой вот микс из современных технологий и классического подхода создаёт особый стиль Нади, которая не выделяет какую-либо из созданных фотографий как лучшую, но выделяет среди них любимые – те, что сохраняют особенные мгновения жизни.

– Я стараюсь находить каждый день такой момент, который хотела бы сохранить: будь то красивый закат или встреча с подругами, – подчеркнула Надя. – Очень интересно фотографировать животных. Они непредсказуемые и очень милые. Снимки с ними всегда получаются «живыми». Люди иногда стесняются камеры, а домашние питомцы рады вниманию. Обычно такие снимки умиляют и вызывают положительные эмоции.

Наша героиня уверена, что фотография останется её хобби, не перейдёт в профессию, ведь она уже выбрала свою будущую специальность. Но она хочет развиваться и совершенствоваться в фотоискусстве, пополняя альбом «Избранное» в телефоне и радуя своим искусством друзей и близких. А «Джоуль» всегда будет рад сотрудничать с Надей – как с талантливым фотографом и, возможно, будущей коллегой.



Автор:
ЮЛИЯ
КОРШУН



#JUST

ИГРА, КОФЕ, МУЗЫКА
И НЕ ТОЛЬКО

ИВАН ПОЛОВИНКО

ИНЖЕНЕР ЭЛЕКТРОСВЯЗИ УПРАВЛЕНИЯ СВЯЗИ

ЭЛЬВИРА ПОЛОВИНКО

ТЕХНИК УПРАВЛЕНИЯ СВЯЗИ

Однажды компания активных молодых людей решила поучаствовать в некогда популярной городской игре «Ночной дозор». Необычное название команды друзья собрали из первых букв своих имён. Получилось ДЖУСТ, что с английским прочтением букв означает «просто» или «только». Игра закончилась, а слово осталось навсегда. Оно удачно трансформировалось в приставку к именам, идеям, проектам, пока не переросло в семейный лейбл #JustSound. В рубрике «Звёздное интервью» дадим слово нашим коллегам из Управления связи – представителям известной в Надыме творческой династии Ивану и Эльвире Половинко.





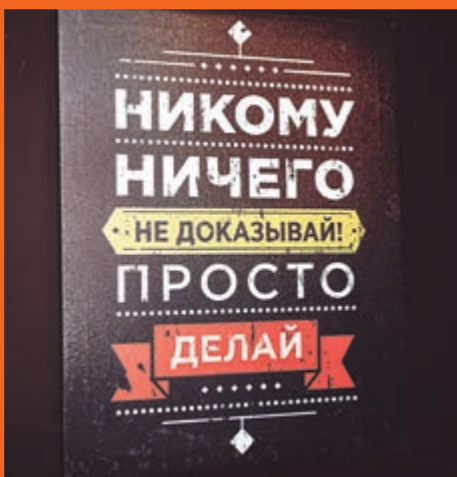
■ **Иван:** Изначально мы задумывали создать какую-то звукозаписывающую компанию, чтобы увековечивать свои творческие порывы. А получилось нечто большее. Толчок всему дал коронавирус. Когда в локдаун многие сидели по домам, мы закрывались в студии. И мой брат Павел в процессе коронавируса дел «закрутил» проект «Пятница».

■ **Эльвира:** Видеоформат на тот момент был самым адекватным вариантом. Собрались, порепетировали один-два раза. Выбрали точку – локацию. Пришли, отсняли и выложили в интернет на нашу страничку ВКонтакте. Уже с первого выпуска «Пятницы», который был записан на крыше гаража, пошёл такой огромный отклик, что желание идти дальше возросло в геометрической прогрессии. Вначале Паша записывал видео и пел один. Потом к нему присоединились единомышленники.



■ **Иван:** В итоге через несколько месяцев мы снимали свой новогодний «Голубой огонёк» с привлечением достаточно большого числа разносторонних артистов. Помимо музыкантов группы, были вокалисты из дома культуры «Прометей» и из второй школы искусств. Каждый участник включился в творческий процесс по максимуму и открыл в себе новые таланты.

■ **Эльвира:** Проект получился такой разноплановый, что приходилось быть и декоратором, и светоинженером, иногда звукорежиссёром и даже педагогом по вокалу, хотя мне самой петь ещё учиться и учиться. И очень здорово, что к нам потянулась молодёжь.



■ **Иван:** Вообще первостепенная цель «Пятницы» – это вовлечение всех желающих в коллективный поток чистого творчества, который переходил бы от одного к другому – производству, концерту, мероприятию и так далее. В этой связи у нас и музыкантов очень много разных поменялось. Мы успели поработать практически со всеми ребятами, которые участвуют в надымской рок-жизни, и не только рокерами. С нашими коллегами по цеху, бандой «Банзай» – это такая тусовка современных рэперов, – делаем совместные коллаборации. Есть интересные идеи специально для них подготовить какое-то инструментальное выступление. К нам приходят люди самого разного возраста, начиная с тех, кто только что окончил школу, заканчивая теми, кому за шестьдесят.



■ **Эльвира:** Самое главное, что проект даёт возможность не просто выступить с чем-то известным, спеть какие-то каверы, а много неожиданных открытий происходит здесь, на репетициях. Мы посчитали, что на сегодняшний день в нашей команде уже около 30 человек. И поняли, что одним видеоформатом тут уже не обойтись. Нужно создавать свою «кузницу талантов», куда мы могли бы включать разных музыкантов, вокалистов, со своими вкусами и потребностями, пробовать их в новых жанрах. А чтобы защитить авторские права, мы оформили надымский музыкальный лейбл #JustSound.

■ **Иван:** Теперь мы совершенно легально можем как изготавливать собственные хиты, так и помогать людям создавать их частную, эксклюзивную музыку, в том числе для озвучания фото- и видеопродуктов. В Надyme уже хорошо известен Just coffee (кофе с собой).



который продюсировала Эльвира. Вот недавно появился Just Sound. В планах нашей команды сделать Just Sport, Just Game и еще много чего «только».

■ **Эльвира:** Проще говоря, мы организовали продюсерский центр, хедлайнером которого является «Пятница». Есть ещё разные вариации. Например, проект с «тяжёлой» музыкой, который называется «Текст». Над ним работает наш барабанщик Алексей Тракс – любитель математического метала, создающий произведения вообще ни на что не похожие. Ещё один проект нашего лейбла называется «Клёвый дуэт», который играет старый добрый рок-н-ролл. Это Игорь Никонов, Иван Половинко и третий участник – Иван Голубченко, наш коллега из автотранспортного управления.



■ **Иван:** Есть юмористический коллектив «Части тела». Это такая музыкальная пародия, весьма востребованная на мероприятиях нестандартного формата. На самом деле, креативных идей вокруг самого лейбла даже не десятки, а сотни. На их реализацию, надеюсь, у нас хватит сил. К примеру, есть задумки снимать полноценные видеоклипы с хорошей подготовкой площадки, которые были бы не хуже столичных. Есть собственный материал – свои песни, который тоже хотелось бы показать общественности и самому выразить во что-то осязаемое, чем можно поделиться с друзьями из разных городов.



рый стал для нас большим открытием. Он когда-то играл на «Приозёрке», когда там жил, а переехав в Надым, тихо музицировал себе дома, пока случайность не вывела нас на него. Теперь Дмитрий Борисович Николаев, начальник отдела, просто играет в нашей группе на соло-гитаре, удивляя всех и вся. Также и чёрно-белые клавиши заиграли по-другому, когда Дима Золотых к нам присоединился. Мы тоже думали: «Что ему с нами делать? Он человек совершенно другого полёта», но, к нашей радости, он с нами.



перед нами музыкант с консерваторским образованием, педагог по ударным, игравший десять лет в Йошкар-Оле в государственном ансамбле. А Ильфат Галимзянов – тоже профессионал с большой буквы, который с таким восторгом ворвался в нашу команду. Мы открыты для новых талантов, свежих идей, которые мы поможем развить и воплотить в жизнь.

В небольшом помещении для репетиций, где сегодня собираются наши герои, во всю стену идёт инсталляция клавиш фортепиано. А потолочное пространство собрано из множества дверей, одна из которых по-настоящему открывается. Для выхода их неумной энергии нет границ. Вселенная отвечает им, давая возможности для творческой реализации.



■ **Эльвира:** Планов громадье. Этим летом мы затеяли большую стройку – будем расширяться. Ориентир на репетиционную студию, как в крупном городе: с тон-комнатой, где можно было бы записывать чистый звук, какие-то сложные партии, когда требуется тишина, особые акустические условия. Ну и плюс ко всему мы разовьём пространство до того, чтобы можно было дополнять наш музыкантский коллектив новыми возможностями. Планируем пригласить секцию медных духовых инструментов. У нас уже «в обойме» работает человек, который профессионально играет на баяне.

■ **Иван:** Хочется сказать про Диму Николаева, ещё одного нашего коллегу из «Газпром добыча Надым», кото-

■ **Эльвира:** Вообще очень интересно получается: как только что-то началось, люди стали появляться неожиданно. Однажды пришёл скромный парень Костя Панин, а когда ударил в барабаны, все так и ахнули. Оказалось,



СЮРПРИЗ

Фестиваль молодёжных субкультур и летний Арбат, День молодёжи и городской выпускной – выступления #JustSound запомнились зрителям на многих концертных площадках. Однако этот хит, посвящённый 50-летию юбилею Надыма, ещё нигде не исполнялся! Премьеру песни «Воскресный город» автор музыки и слов Иван Половинко дарит читателям журнала «Джоуль». Смотрите и слушайте эксклюзивную запись, пройдя по QR-коду.



Автор:
СВЕТЛАНА
ФЕДОТКИНА

NO COMMENT



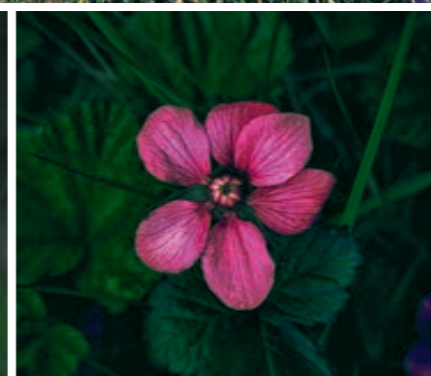
NO COMMENT

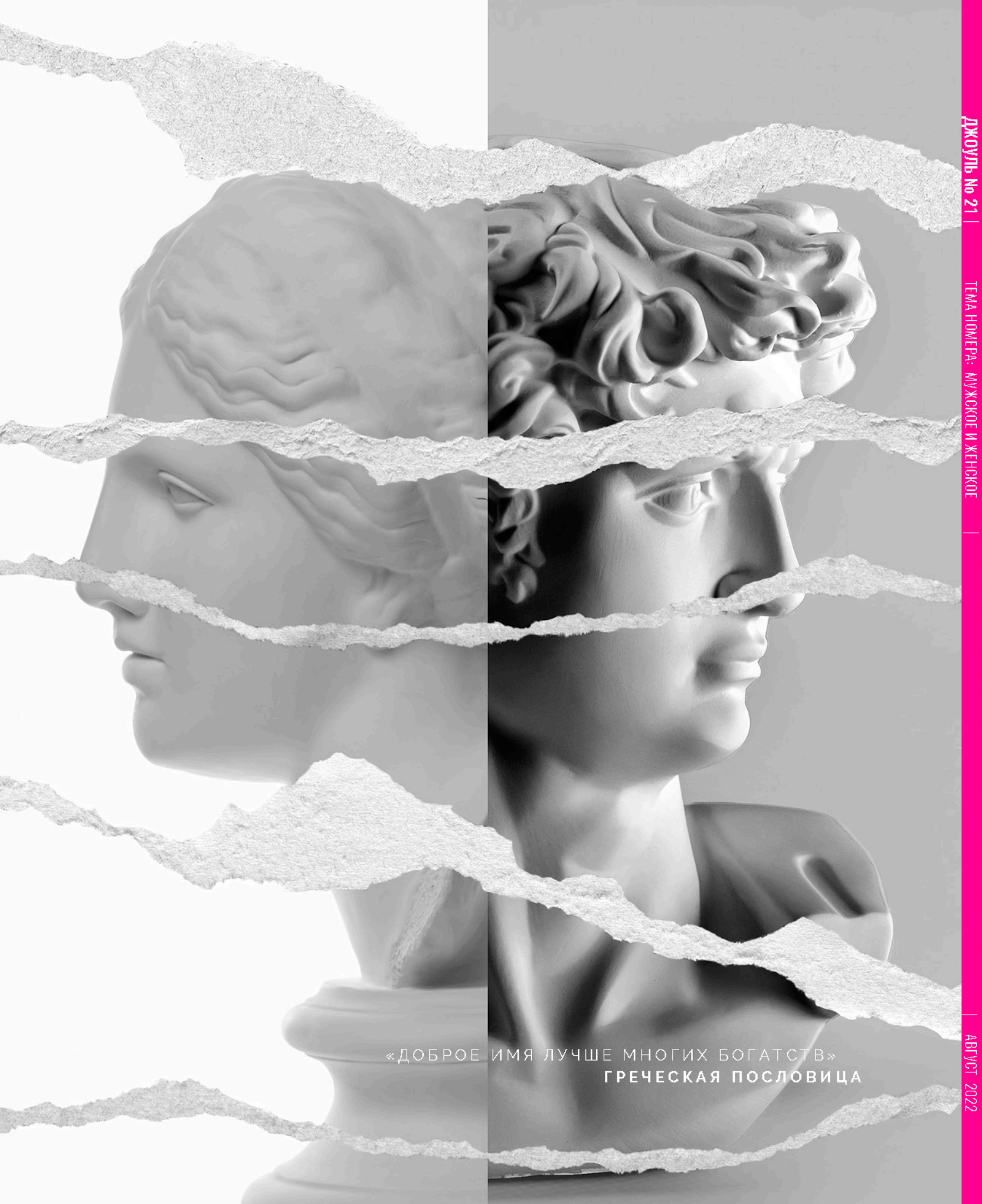


ФОТО: ВИКТОРИЯ КИМ

КРАСКИ И НЕЖНОСТЬ БОВАНЕНКОВО В ФОТОПОДБОРКЕ ОТ АНТОНА ДРОЗДОВА

Многие ошибочно считают Крайний Север пустым и блеклым. Работники «Газпром добыча Надым» с этим категорически не согласятся. Антон Дроздов, оператор по добыче нефти и газа ГП-3 Бованенковского месторождения, на каждую вахту обязательно берёт фотоаппарат. Он докажет вам, что ямальская тундра летом – невероятное место. Смотрите красочную фотоподборку от нашего коллеги.





«ДОБРОЕ ИМЯ ЛУЧШЕ МНОГИХ БОГАТСТВ»
ГРЕЧЕСКАЯ ПОСЛОВИЦА