

№ 23 АВГУСТ
2023

ДЖОУЛЬ

ДЖОУЛЬ № 23

ТЕМА НОМЕРА: МЕЖДУ НЕБОМ И ЗЕМЛЁЙ

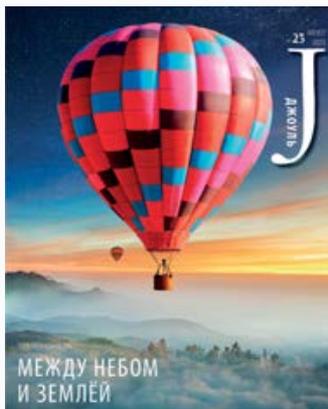
ТЕМА НОМЕРА:

МЕЖДУ НЕБОМ
И ЗЕМЛЁЙ

АВГУСТ 2023

«ДЖОУЛЬ»

Информационный бюллетень –
приложение к газете «Газовик»



АВГУСТ 2023 (№ 23)

ИЗДАТЕЛЬ:

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

КУРАТОРЫ ПРОЕКТА:

АНДРЕЙ ТЕПЛЯКОВ, АНДРЕЙ АНДРЕЕВ

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:

АЛЕКСАНДР СЕРДИТОВ

ДИЗАЙНЕРЫ:

СВЕТЛАНА ГАЗИЗОВА,
ТАТЬЯНА СИДЯКИНА, АННА СТОЯНОВА

ФОТОГРАФЫ:

ДМИТРИЙ ЭРНСТ, АЛЕКСАНДР МУРЧИЧ

В СОЗДАНИИ НОМЕРА ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ:

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

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 30.07.2023

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





Дорогие читатели!

Вы держите в руках 23-й выпуск корпоративного журнала «Джоуль». А это значит, что уже 12 лет на его глянцевых страницах печатаются истории об увлечённых сотрудниках «Газпром добыча Надым», которые в свободное от работы время занимаются творчеством, спортом, путешествуют или что-то мастерят. И этим историям нет конца! Ведь в нашем коллективе, где трудятся свыше десяти тысяч человек, всегда найдутся те, у кого есть хобби. Порой они бывают очень необычными, интеллектуальными и даже экстремальными.

Увлечения помогают сделать жизнь разнообразной и раскрыть себя с новой стороны. Психологи утверждают, что при занятии любимым делом в кровь поступают эндорфины, что положительно сказывается на настроении и самочувствии. А ещё любое хобби придаёт уверенности в себе.

В этом летнем издании «Джоуля» вы узнаете о настоящем надымском самурае, кинологе, танцовщице, гармонисте, гончаре, конструкторе, фехтовальщице и вышивальщице. Вместе с героями журнала отправитесь за впечатлениями по прекрасным уголкам нашей планеты. Познакомитесь со звёздами спорта – олимпийскими чемпионами Александром Легковым и Маргаритой Мамун. Полюбуетесь удивительными картинами мира, которые запечатлели наши штатные и внештатные фотографы. Получите рекомендацию пяти книг, которые сделают вас ближе к науке.

Скучно точно не будет! Приятного чтения!

**Дмитрий Щёголев,
генеральный директор
«Газпром добыча Надым»**



ГЕРОЙ НОМЕРА
АРКТИЧЕСКИЙ САМУРАЙ.
ЖИЗНЬ НА ОСТРИЕ МЕЧА 006



ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА
ВОСПИТАТЕЛЬ ДЛЯ СОБАК. ХОББИ,
СТАВШЕЕ ВТОРОЙ ПРОФЕССИЕЙ 014



ПОЕХАЛИ
ЧЕМОДАННОЕ НАСТРОЕНИЕ НА ЗАКАЗ 020



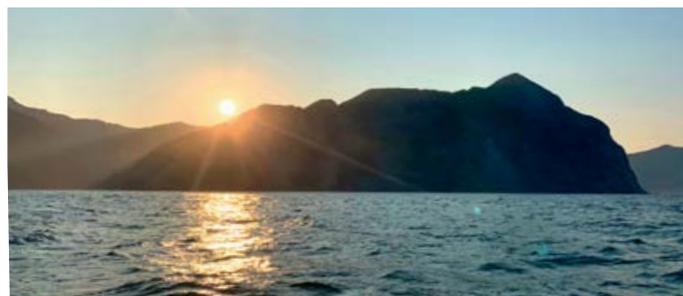
МАСТЕРСКАЯ
ГЛИНЯНЫХ ДЕЛ МАСТЕР 026



ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА
СВОБОДНОЕ ПЛАВАНИЕ 034



ИСТОРИЯ ОДНОЙ ВЕЩИ
ПРОПУСК В ДЕТСТВО, ИЛИ ХОББИ
НА ЛАДОНИ 038



ПОЕХАЛИ
ЭКСПЕДИЦИЯ ПОД ПАРУСОМ 044



НА АТОМЫ
СТАЛЬНАЯ МЯГКОСТЬ 050

ЛУК / СБОРКА
ЛЮБИШЬ КАТАТЬСЯ – ЛЮБИ И КАТАЙСЯ 054



ЛЕЙСЯ, ПЕСНЯ
А У ГАРМОНИСТА... БЫЛ РАЗГОВОР
С ЖЕНОЙ И СОСЕДАМИ 056



ПО ФАКТУ
НА ИГРЕ. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО-НАСТОЛЬНЫЙ
ГЕЙМЕР 062

СТЕСНЯЮСЬ СПРОСИТЬ
ЖИЗНИ – ДА!
ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ВИЧ 068



ВЫСОКОЕ ИСКУССТВО
ДА ПРИБУДЕТ С ВАМИ СИЛА. КАК СТАТЬ
НАСТОЯЩИМ ДЖЕДАЕМ 070



ЭТИМИ РУКАМИ
МАГИЧЕСКИЙ МИР
СВЕТЛАНЫ ДЕМЧЕНКО 074



МЫ В ТАНЦАХ
ВЛАДА ДЕМЧЕНКО: «ТАНЕЦ ДЛЯ МЕНЯ
САМОВЫРАЖЕНИЕ...» 080

НА ЧЕМОДАНАХ
ПАКУЕМ ЧЕМОДАНЫ ОСЕНЬЮ – И ВПЕРЁД
ЗА ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ! 084



ЗВЁЗДНОЕ ИНТЕРВЬЮ
АЛЕКСАНДР ЛЕГКОВ: «ЛЕГКО НЕ БУДЕТ».
МАРГАРИТА МАМУН: «Я РАБОТАЮ
ОЛИМПЕЙСКОЙ ЧЕМПИОНКОЙ» 088

ТЕХНОЛОГИИ
ВОЛШЕБНЫЙ ПОМОЩНИК, ИЛИ
УНИВЕРСАЛЬНЫЙ 3D-КОНСТРУКТОР 098

ЧИТАЛЬНЫЙ ЗАЛ
5 КНИГ, КОТОРЫЕ СДЕЛАЮТ ВАС
БЛИЖЕ К НАУКЕ 098

АРКТИЧЕСКИЙ САМУРАЙ

АЛЕКСАНДР ЦУРКАН

СТАРШИЙ ИНСПЕКТОР
СЛУЖБЫ КОРПОРАТИВНОЙ ЗАЩИТЫ

Не все супергерои носят плащи. Наш – облачается в чёрные кейкоги и хакама, берёт в руки метровый стальной одачи, имя которому Змей, и рассказывает про высокие ценности философии боевых искусств, про мягкость силы, духовный рост, благородство мудрости человека с мечом. Александр Цуркан – современный самурай арктических широт. Себя называет серьёзным мечтателем, волевым интровертом, скромным воином. Восхищает гармонией своего непоколебимого, почти медитативного спокойствия и внутренней мощи. Virtuозно владеет техникой мгновенного обнажения меча – иайдзюцу – и обучает этому мастерству других. Глубокий вдох, выдох, сосредоточились, проникаемся, постигаем.



ЖИЗНЬ НА ОСТРИЕ МЕЧА





– В детстве я мечтал стать монахом Шаолиня. В 12 лет посмотрел фильм о восточных единоборствах «18 бронзовых бойцов». И так он меня впечатлил,

буквально заразил своими смыслами, принципами, идеологией, эстетикой! Конечно, сейчас это вызывает улыбку, но тогда я искренне верил в возможность исполнения моих наивных мальчишеских грёз. Этот боевик и подтолкнул меня на путь самурая, по которому я иду уже практически 40 лет.

Мир боевых искусств я открыл для себя с дзюдо. Серьёзно занимался, достиг первого взрослого разряда. А потом мой тренер уехал. И я перешёл в карате. Посвятил ему много лет, дошёл до чёрного пояса, первого дана. И вот, 5 лет назад решил попробовать свои силы в иайдзюцу – мастерстве моментальной атаки мечом – это вершина японского воинского ремесла, «танец» холодного оружия.

Для меня оно – не хобби, не увлечение, уже часть мировоззрения, нечто судьбоносное. Это удивительное древнейшее клинковое искусство – концентрация на работе с мечом буквально очищает сознание, вытесняет всё внешнее, лишнее, обновляет разум, а потом наполняет необыкновенной духовной гармонией, спокойным счастьем, исполинской уверенностью в себе – невероятные ощущения.

Мне очень близка глубокомысленная философия воинов Японии, их уважение к оружию, этикет ведения боя. Это практика истинного самопознания и саморазвития, которая через физическое воспитание формирует по-настоящему достойную личность.

Сейчас я на 4-м кю – ученическая стадия. В октябре буду сдавать на 3-й. Дальше в течение года – на 2-й, 1-й кю. Потом получу первый дан.

Звучит легко, в реальности – это упорный труд с полной самоотдачей, изматывающие тренировки 3-4 раза в неделю. Мой меч весит 1,8 килограммов, помаши им два часа – семь потов сойдёт. Работает всё тело – от макушки до пяток, сначала правой, потом левой рукой. В иайдзюцу выполняют каты –

«А душа самурая – это его меч. Своему я дал имя Змей. Клинок почитают как величайшую ценность, символ чести. Он требует уважительного к себе отношения, торжественного этикета – прежде чем взять его в руки, нужно сделать поклон – торэй»





«Пять лет назад решил попробовать свои силы в иайдзюцу – мастерстве моментальной атаки мечом – это вершина японского воинского ремесла, «танец» холодного оружия»



комплексы упражнений, плавно переходящих из одного в другое, не вкладывая одачи в ножны. Раз сто прокрутил одну ката – стоишь как после душа. Для закрепления – кумитачи, то есть спарринг – дозированный контакт, аккуратно, сначала медленно, потом с ускорением. И всё это с максимальной сосредоточенностью, дыхательной дисциплиной. Я получаю огромное удовольствие от собственных тренировок, прогресса в оттачивании тела и духа.

Учусь я у мастера с большой буквы – основоположника в СССР и России традиционных школ боевых искусств джиу-джитсу, кобудо и иайдзюцу, Иосифа Линдера. Он является доктором юриспруденции, членом Союза писателей нашей страны, автором большого количества книг по боевым и военным искусствам, разведке, терроризму, работе спецслужб. По истечении нескольких лет обучения я обратился к нему с просьбой поддержать меня в открытии школы боевых искусств в Надыме. Мне, ещё ученику, не имеющему дана мастера, было оказано беспрецедентное доверие, дали полный карт-бланш, полагаю, благодаря моему серьёзному опыту и многолетней практике в карате и дзюдо – мне помогли и помогают до сих пор.



Вместе с моим московским другом, тоже занимающимся у моего наставника, мы создали, зарегистрировали и возглавили клуб боевых искусств «Сатори», что переводится как «просветление». Наш стиль в иайдзюцу называется Мусо Дзикидэн Эйсин Рю – традиционная школа с полутысячелетней историей. Воспитанников сейчас у нас 25 человек, ответственно, добросовестно, без лени и прогулов занимаются 10.



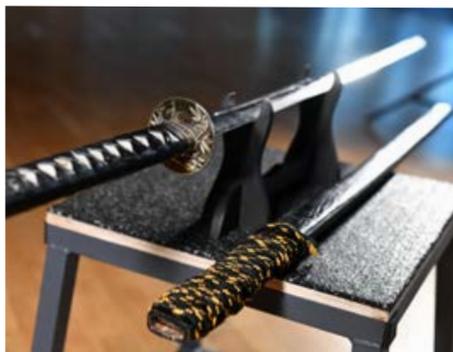
В зал войдя, сними одежду
 Суеты и стань обычным,
 Не хватайся за надежду –
 Сложное считай привычным.
 Делай просто и спокойно,
 Не беги, не лезь вперёд,
 Проиграв, держись достойно –
 Мастерство всегда придёт
 Незаметно, тихо, скромно,
 Как из сказки добрый зверь.
 Знай, в искусстве всё огромно –
 От успехов до потерь.

Иосиф Линдер





«Иайдзюцу – очень красивое, эстетичное искусство – хладнокровная, грациозная пластика воина, сверкающая сталь меча, молниеносная скорость, ювелирная безупречность движений. Завораживающее зрелище»



они прилетают, дают занятия, аттестовывают ребят.

Наши тренировки в клубе – это отработка кат, техник ударов, блоков, стоек, шлифовка, доведение до филигранности искусства владения холодным оружием. Мы практикуемся в рубке предметов – тамэсигири. Упражняемся с бо – деревянным шестом высотой 1,8 метра – выполняем с ним все те же приёмы, связки, что и с мечом. Ещё учимся обращаться с нунчаками. Есть у нас и тонфа – прообраз полицейской дубинки с поперечной рукоятью. Самурай, идя на войну, брал с собой всё своё оружие. Значит, и мы должны уметь обращаться со всем этим арсеналом.



Я ощущаю себя настоящим самураем. Это не просто слова, это моя жизнь. Когда-то я работал телохранителем, а защищать, обеспечивать безопасность – и есть главная задача воина. Работа была с оружием, опасная, сложная, но интересная. Вот куда заводят детские мечты.



На первый взгляд может показаться, что в восточных боевых искусствах присутствует агрессия. Это суждение неверно. Энергии такого рода всегда компенсируются, нивелируются медитативными практиками. Здесь нет места злости, враждебности – истинный воин должен охранять, заслонять, служить благородной цели. С воспитанниками мы много философствуем на эту тему, да и в целом о духовных ценностях. Нравственное развитие – мой приоритет как наставника. Я учу их быть скромными с позиции силы. Слушают. Хочется верить, слышат.

Есть у меня три выдающихся ученика со времён карате. Очень талантливые, правильные парни, выигрывали соревнования, успешно окончили Голыцинский пограничный институт Федеральной службы безопасности. Сейчас они – офицеры, оперативники ФСБ, до сих пор с ними на связи. Надеюсь, и в иайдзюцу выращу достойных ребят.



Воспитать настоящего воина, самурая, можно из любого человека без каких-либо сверхъестественных способностей, предпосылок. Конечно, хорошо, когда есть физическая предрасположенность, но совсем не обязательно. Главное здесь – стремление самого ученика. Если оно есть, будет и настойчивость, и стопроцентная самоотдача на тренировках, а значит, и результат не заставит себя ждать.

У меня желание всегда было. Никогда и мысли не возникало расслабиться, бросить восточные боевые искусства. Даже когда не было зала – я занимался в гараже, оборудовал там себе помещение и работал. С течением жизни мне, наоборот, всё больше и больше хочется развиваться, совершенствоваться в этом направлении, постигать новые смыслы, техники, укреплять внутренний стержень души.

А душа самурая – это его меч. Своему я дал имя Змей. Клинок почитают как величайшую ценность, символ чести. Он требует уважительного к себе отношения, торжественного этикета – прежде чем взять его в руки, нужно сделать поклон – торэй. Нельзя дурачиться,



Клуб Боевых Искусств «Сатори»



баловаться с оружием, махать просто так – рано или поздно оно укусит. Поэтому первые несколько лет ученики работают с бакенами – деревянными мечами, они идентичны стальным по весу и размеру, изготавливаются из благородных, тяжёлых пород – дуба, бука, граба. До настоящего одачи нужно дорости.

Иайдзюцу – очень красивое, эстетичное искусство – хладнокровная, грациозная пластика воина, сверкающая сталь меча, молниеносная скорость, ювелирная безупречность движений.

Завораживающее зрелище. Есть здесь место и мягкости, плавности. Клинок становится продолжением руки, им нужно владеть как кистью. Если водить отрывисто, суетливо, дёргано – впечатление смажется, не произойдёт волшебства. Заняться японской каллиграфией, кстати, – в моих планах на будущее. Пути меча и кисти – и есть путь самурая, обязательно попробую себя на этом поприще. Постигать восточные боевые искусства можно всю жизнь.



Автор: МАРИЯ ГАЛЛЯМОВА

А ДАВАЙТЕ ПОИГРАЕМ В ГОРОДА...



Москва. Выходные на ВДНХ

А давайте поиграем в города!
Я говорю: «Москва». Значит, вам – на
«А»! Астрахань, Анапа, Абакан...

Только в России более 1100 городов!
А если «нарушить» границы и заглянуть
в соседние страны? Играть – не
переиграть! Главное, успевай выуживать
из памяти правильные географические
названия. Интересно же?

А если увидеть эти города своими
глазами? Пусть не все, но хотя бы
часть из тех, что вспоминаются по
непонятной причине. Пройтись по их
тихим или шумным улицам, провести
рукой по шероховатым стенам старых
зданий, вдохнуть воздух тамшней
жизни и напитать свой день маленьким
приключением... Оставить в памяти
игривый орнамент резных ставень,
печальный звук древнего органа,
шелест листьев подмосковных тополей
и волн северного моря.

Давайте играть в города...



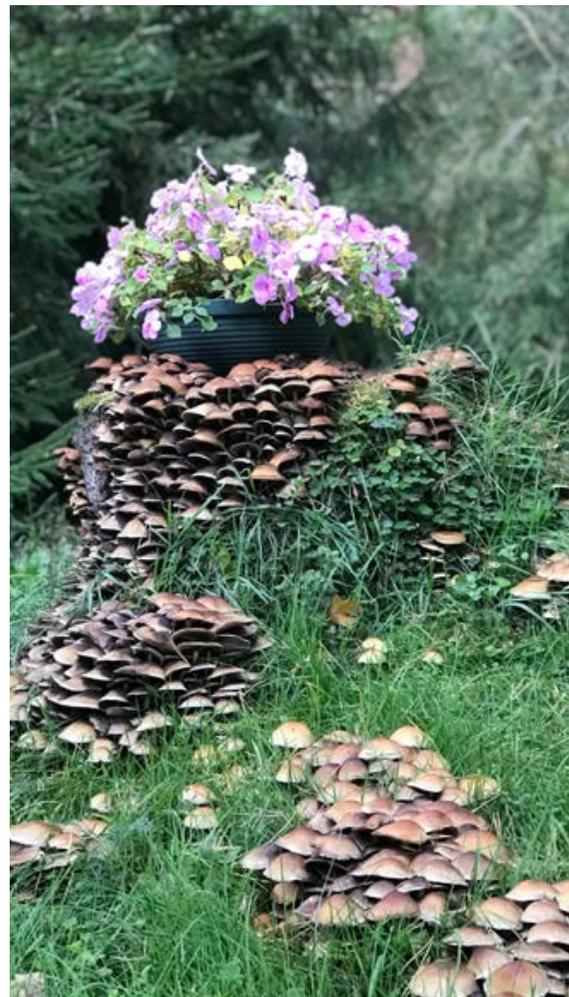
Гёреме. Трёхцветная хвостатая – к счастью



Тюмень. И чайку попьём...



Пятигорск. Лето на пороге



Светлогорск. Богатое семейство



Геленджик. Хмурое утро



Краснодар. Перед заморозками...

МАРИЯ СКЛЯРЕНКО

СТАРШИЙ СПЕЦИАЛИСТ
СЛУЖБЫ ПО СВЯЗЯМ С ОБЩЕСТВЕННОСТЬЮ
И СРЕДСТВАМИ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ



**ВОСПИТАТЕЛЬ
ДЛЯ СОБАК**

Как вы считаете, ваша собака должна вас слушаться? Практически каждый владелец ответит утвердительно. Увы, ответ неверный. Стать вашим питомцем – это вообще не её выбор, так что она человеку по умолчанию ничего не должна. Четвероногого друга нужно заинтересовать, заслужить авторитет, чтобы он сам принял своего хозяина и захотел его слушаться. В «детский сад» к Марии Скляренко приходят первым делом научиться взаимодействию, а уже потом выполнению базовых команд и хорошим манерам. Вторую профессию – кинолога – наша коллега получила в 2022 году, но заниматься дрессировкой начала намного раньше.



Собаки в семье Маши были всегда – отец держал охотничьих лаек. А когда девочка пошла в школу, родители завели декоративного миттельшнауцера. Пёс прожил до самой старости, был любимым и преданным другом. После него решиться на новую собаку было трудно. Да и времени особо не хватало – университет, работа. Пока благодаря центру помощи бездомным животным «Лучик» в её жизни не появился Босс.

– Щенка итальянского кане-корсо выбросили на улицу. Это был ноябрь, холодно. Ему нужна была временная передержка, чтобы найти новых владельцев. Взяли одни, потом другие, в итоге попал ко мне, – рассказала Мария Скляренко. – Сначала я старалась не прикипать душой, понимая, что его придётся отдать. Но шло время, и я поняла – это мой пёс.



И тут уже остро встал вопрос о воспитании собаки, потому что пока был неприкаянный, успел нахвататься дурных привычек. За помощью обратилась к давнему знакомому – руководителю надымской зоосети.

Началось всё с личной практики с собственной собакой, потом постепенно наставник стал передавать свои знания и доверять ученице работу с клиентскими собаками. Мария самостоятельно изучала теорию, проходила онлайн-семинары с известными специалистами, но этого ей оказалось недостаточно. Тогда она отучилась на кинолога.

– Моя специализация – бытовое послушание или воспитательная дрессировка. То есть у меня нет задачи подготовить спортсмена

ХОББИ, СТАВШЕЕ ВТОРОЙ ПРОФЕССИЕЙ

на соревнование, служебную или охотничью собаку для соответствующей деятельности. Я работаю с конкретным запросом, с которым чаще всего обращаются люди – воспитать «комфортную» собаку. Дело в том, что домашнего питомца берут просто, что называется, «для дивана» – для общения и радости. Но в какой-то момент понимают, что к любимцу семьи прилагается весь набор сопутствующих моментов в виде погрызенных тапочек, убегания на улице или таскания хозяина на поводке, облаивания и кусания. Вот тогда и приходят ко мне, – продолжила собеседница.

В практике у Марии Скляренко достаточно удивительных, курьёзных и сложных случаев. Один из них запомнился ей особо.

– Был у нас такой забавный французский бульдог. Я люблю эту историю рассказывать. Мы около двух недель учили команду «Лежать», хотя обычно это несложно. Но нам было важно, чтобы собака сама выполняла упражнение без дополнительного механического воздействия, принуждения. Не получалось в силу анатомических особенностей породы – бульдожки коротколапые, голова большая, грудь широкая, шейка короткая. Когда мы «наводили»



«Я работаю с конкретным запросом, с которым чаще всего обращаются люди – воспитать «комфортную» собаку»

лакомством, приглашая собачку лечь, она просто мордой утыкалась в пол и оставалась стоять. Вероятно, в этот момент пёсик искренне верил, что делает всё правильно. Как же мы все радовались, когда у него получилось!

Сегодня у кинолога на воспитании непростой экземпляр. Собаку взяли из муниципального приюта. Пару лет пёс прожил на улице и вот обрёл хозяев.

У него прекрасный характер, он дружелюбен к тем, к кому успел привыкнуть, но при этом в целом к людям проявляет недоверие. И теперь главная задача – помочь ему обрести внутреннюю уверенность, стереть отпечаток прошлого негативного опыта, создать положительное отношение к окружающему миру.

Иногда приводят собак с проявлением агрессии по отношению к другим животным или людям. Это непростые случаи, они требуют системности, последовательности и много времени. Бывают и довольно странные пожелания владельцев, к примеру, обучить хаски охранять семью или научить дога охотиться на дичь. В этих случаях специалист чаще всего переориентирует хозяина и выстраивает обучение исходя из породных возможностей животного.

– Кинолог даёт знания, практические навыки, но он только проводник. 90% результата зависит от владельца. Потому что специалист имеет возможность только несколько раз в неделю встречаться, а питомцу надо уделять внимание каждую свободную минуту.

«Началось всё с личной практики с собственной собакой»



Отзыв благодарного клиента

В основном Мария тренирует в закрытом зале, но когда позволяет погода, встречается со своими клиентами на уличной площадке. Здесь мы познакомились с Айрой и её хозяйкой Ириной Сырых:



– 2,5 месяца муж с младшей дочерью упрасивали взять собаку. Я долго не хотела, потому что есть кот и это сложно. Потом пришли к общему мнению, начали искать варианты. Нам понравилась овчарка малинуа.

Нашли заводчика в Тюмени, и нам доставили четырёхмесячного щенка. Мы сразу понимали, что должно быть воспитание у такой серьёзной породы. Чтобы она в первую очередь слушалась нас и правильно себя вела в обществе, адаптировалась к городским условиям. Нам посоветовали специалиста. И вот каждую субботу мы с ней стали заниматься. Айра уже становится более взрослой, хоть ей десять месяцев, но налицо результаты тренировок. Потому что это знание и команд, и своего места в доме, мы уже лучше ходим на улице. Если первое время она реагировала на посторонних собак и прохожих, то сейчас уже достаточно комфортной стала прогулка и для нас, и для неё. Собака более степенная, более сдержанная. Мария замечательный человек и специалист хороший. Всегда сделает замечание не только собаке, но и мне, может посоветовать и с точки зрения психолога. Допустим, я первое время чувствовала себя дискомфортно, боялась, что собака сделает что-то не так. И мне нужно было самой учиться себя держать в руках. Маша научила.

Что могу из своего опыта посоветовать любителям животных? Прежде чем брать собаку, особенно сложной породы, нужно хорошенько подумать, есть ли у вас время для занятия с ней. Если вы не можете, не знаете, как это делать самостоятельно, то, пожалуйста, обращайтесь к кинологам, которые вам помогут.



«Кинолог даёт знания, практические навыки, но он только проводник. 90% результата зависит от владельца»

Чем больше сил и времени вложить вначале, тем устойчивее и «комфортнее» будет результат на всю оставшуюся жизнь, – отметила Мария Складенко. – Очень часто видишь на улице человека с собачкой. Они просто связаны верёвочкой в виде поводка, но каждый идёт как будто сам по себе. Ни тому, ни другому вместе неинтересно. Отсюда и возникает много сложностей.

Многие считают, что услуги профессионала по дрессировке требуются лишь представителям крупных и средних пород. Совсем другое отношение к данному вопросу возникает у большинства людей, когда речь заходит о миниатюрных экземплярах.

– У тех же чихуахуа, йоркширских терьеров очень острый ум. Если им давать возможность реализовать свои природные способности, они не будут подскакивать и лаять на каждый шорох в подъезде, грызть провода и ваши туфли. Таких учеников приводят как в спортзал, чтобы весело провести с ними время и разучить цирковые трюки. Качество жизни животного значительно улучшается, если владелец помогает ему правильно использовать имеющийся потенциал и энергию. Это понятие, о котором мало кто задумывается. Если ко мне обращаются на стадии «щенка», а не взрослой собаки с «дурным характером», значит, понимают свою ответственность за тех, кого приручили. Такие есть, и это очень радует!

В планах у кинолога приобрести дополнительные специализации, к примеру, освоить ноузворк – это работа носом, если перевести дословно. Всё для того, чтобы привнести в свою работу новизну и сделать занятия более разнообразными.



Автор:
СВЕТЛАНА
ФЕДОТКИНА





ЧЕМОДАННОЕ НАСТРОЕНИЕ НА ЗАКАЗ



НИНА ОГАНЕСЯН

ЗАВЕДУЮЩИЙ ОБЩЕЖИТИЕМ
УПРАВЛЕНИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ
ВАХТОВЫХ ПОСЁЛКОВ

Она не успеваает распаковывать свой багаж и всегда куда-то торопится. Самолёты, поезда, автомобили. Её жизнь превратилась в одно большое путешествие. У Нины Оганесян бывает только два состояния: она или куда-то едет, или планирует поездку. Она совершает до 30 перелётов в год. Италия – Греция – Сербия – Армения – города России (Смоленск – Нижний Тагил – ...). Казалось бы, ничего удивительного, путешествовать любят многие. Но, к примеру, этот вояж она совершила всего за пару месяцев – спонтанно, налегке, без обратных билетов, но в то же время по чёткому плану.







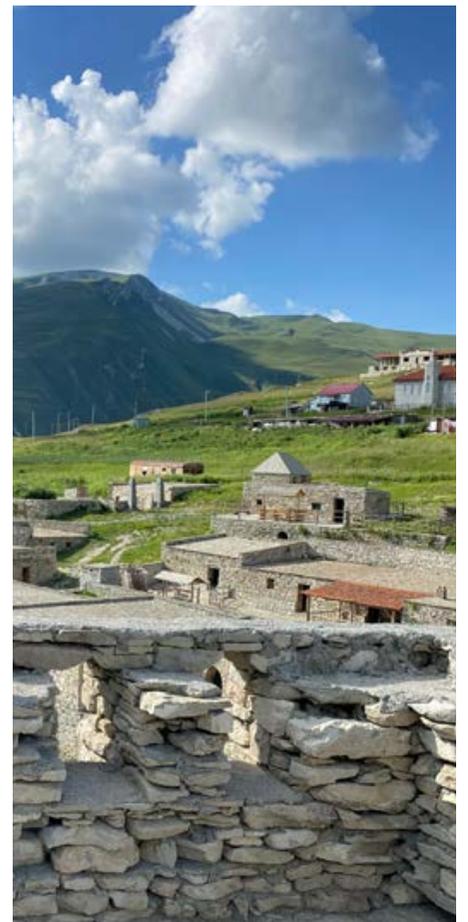
В копилке опытной путешественницы около 40 стран, а городов – свыше 300. Любимых нет, но есть места, куда хочется вернуться

– Я однажды проснулась и поняла: время летит быстро, а ты как будто ходишь по кругу и ничего не меняется. А так хочется познавать мир, видеть, как и чем живут другие люди, заводить новые знакомства. И тогда я поставила себе цель: перейти на вахтовый метод работы и начать путешествовать. И делать это не одной, а с хорошей компанией, – поделилась **Нина Оганесян**.

Единственное, что лучше, чем отпуск – это хорошо спланированный отпуск с друзьями. Важно детально подготовить каждый этап поездки: найти страну или город, составить интересный маршрут, купить билеты, забронировать отель и продумать досуг. А решение этой задачи Нина доверяет только себе. Организовывать лёгкое, яркое, а главное, экономное путешествие – её хобби. Вот уже четыре года она делает это для своих бованенковских коллег, почти после каждой вахты очередная группа отправляется на отдых.

– Цель – съездить круто, посмотреть много, потратить мало. Часто задают вопрос, откуда у меня на это столько денег? Просто я знаю, как можно отдохнуть в разы дешевле, – отметила героиня. – Я подписана на многие интернет-ресурсы, которые предлагают хорошие скидки на билеты, отели. Полетим туда, где выгоднее условия. Бывает, что собираемся буквально за три дня.

Создать авторский тур непросто. Очень важно учесть интересы и пожелания каждого. Поэтому Нина предпочитает ездить небольшими группами – до шести человек. Таким составом проще найти жильё, организовать транспорт. Экономия в мелочах: чем подробнее расписать свой отпуск, тем бюджетнее он станет. Всё начинается с выбора места.





У Нины Оганесян бывает только два состояния: она или куда-то едет, или планирует поездку



– Мне очень нравятся бесплатные мобильные приложения, с помощью которых я заранее составляю маршрут, изучаю достопримечательности, читаю отзывы, – рассказала собеседница. – Также использую готовые туры, из которых составляю свою программу. Много времени уходит на поиск гидов, которые будут сопровождать нас.

Желание спутников – закон. Это правило работает на все 100 %. Речь идёт не про избитые до боли маршруты, а о создании уникального мира для каждого человека. Все путешествия содержательны, интересны и богаты чем-то своим.

– Как-то мы ездили в Индию на женский ретрит. Когда я увидела на берегу моря бунгало без крыши, в котором нам предстояло жить, испытала шок. Но уже на второй день, проснувшись под пение птиц и шум моря, была в восторге от места, где нахожусь, – призналась Нина Оганесян. – Главные критерии для нас: удобная кровать и чистота. Важнее копить эмоции и впечатления, комфорт уходит на второй план. Поэтому даже обычная пальма для меня в каждой стране разная.

– Умело создать маршрут, собрать людей – Нина как никто умеет заряжать энергией. С ней я забыла, что такое чемодан, а в каждой стране, которую мы посетили, мне хотелось остаться. Ездить нестандартно – фишка её туров. Я увидела Дагестан, Чечню, Камчатку с необычных и удивительных ракурсов. А её способность притягивать нужных и хороших людей, которые могут помочь –





это что-то невероятное. Нина говорит: «Надо доверять людям, этому миру и тогда всё получится». И я ей верю, – поделилась Ольга Чумакина, заведующий общежитием Управления по эксплуатации вахтовых посёлков (УЭВП).

Ещё одно правило – минимум багажа. Туфли и вечерние платья остаются дома. С собой только небольшой рюкзак с вещами первой необходимости. Ведь сегодня группа может ночевать в отеле, а завтра уйти в горы.

– Мне доставляет больше удовольствия организовывать отдых для людей, особенно когда потом вижу их эмоции. Сейчас желающих поехать с нами уже больше 20 человек. К сожалению, собраться всем вместе пока не удастся, для меня это очень большая ответственность, – подытожила Нина.



Экономия в мелочах: чем подробнее расписать свой отпуск, тем бюджетнее он станет. Всё начинается с выбора места

– Впечатления от совместных поездок только положительные. Потому что Нина умеет объединять мечты и желания всех участников, делать так, чтобы они совпадали. Поэтому я снова с удовольствием готовлюсь к очередному путешествию, – рассказал Александр Бовин, мастер участка УЭВП.

В копилке опытной путешественницы около 40 стран, а городов – свыше 300. Любимых нет, но есть места, куда хочется вернуться.

Более осмысленно погулять по римским улочкам Бергамо, насытиться красотами Камчатки, насладиться экзотикой бурлящего Марракеша. Она видит жизнь по-другому. Живёт свободно и получает от этого удовольствие. Иногда Нине хочется, чтобы и для неё тоже кто-то организовал «путешествие на заказ». Но отказать себе в удовольствии создания авторских туров она пока не решилась.



Автор:
ЯРОСЛАВА
НАЛИМОВА

ГЛИНЯНЫХ ДЕЛ МАСТЕР



ВЛАДИМИР КОСТЮКОВ

НАЧАЛЬНИК ОТДЕЛА ВНЕДРЕНИЯ И ЭКСПЛУАТАЦИИ
СРЕДСТВ ЗАЩИТЫ ИНФОРМАЦИИ
СЛУЖБЫ ИНФОРМАЦИОННО-УПРАВЛЯЮЩИХ СИСТЕМ

Корчага, елейник, кумочка, кандюшка, тушка, кашник, квасник, чесночница, кубышка, кисельница, рукомой, опарница, баклага, плошка, солило – это только часть многообразия сказочного, волшебного мира традиционной народной керамики. Пища пропитывала стенки сосуда, поэтому каждый из них «знал своё блюдо». На Руси одних только горшков в хозяйстве было с десяток. Это и горшок-луковник, и горшок-братина, и горшок для щей... О своих «пузатиках» Владимир Костюков готов рассказывать часами. Благодаря гончарному искусству он совершает увлекательное путешествие в историю и передаёт сквозь века мировоззрение на жизнь наших прапрапрадедов.





Первое близкое знакомство с древнейшим ремеслом состоялось летом 2016 года в Кабардинке, когда Владимир с семьёй отдыхал в пансионате «Надым». В одну из прогулок Костюковы решили окунуться в приятную атмосферу «Города кубанских мастеров», где предлагалось поучаствовать в мастер-классах. Тогда за гончарный круг сел сынишка Савва, а родители наблюдали за умелой работой мастера, который ловко управлял ладошками мальчика, и буквально на глазах из маленького комочка глины родился миниатюрный горшочек. Процесс увлёк и Владимира.

– Прошло несколько лет, и во время очередного отпуска в студию керамики мы записались уже всей семьёй, – вспоминает Владимир Костюков. – Там я впервые попробовал поработать самостоятельно и в результате получил некое подобие сосуда.

Со стороны работа гончара казалась несложной. Но в процессе самостоятельной практики глина выказывала новичку свой капризный нрав и всячески сопротивлялась, отказываясь превращаться в форму. А искра, которая когда-то вспыхнула интересом к глиняному делу, разожгла тогда внутри Владимира Костюкова настоящее пламя, и в начале 2021 года он обзавёлся подручными инструментами и керамическим материалом.

– Ввиду отсутствия базовых знаний, первые керамические массы купил с крупным шамотом – ранее обожжённой измельчённой глиной, которую добавляют для прочности. При работе с таким материалом необходимо владеть определёнными приёмами, о которых я тогда и не догадывался. И в результате стёр ладони в кровь, – рассказал Владимир.

С тех пор гончар-самоучка с помощью полезных книг, интернет-каналов и блогов о традиционном народном промысле решил осваивать этапы мастерства: правильно ставить руки и центровать глину на круге, придавать гармоничную форму и необходимую толщину стенке сосуда, декорировать, сушить и обжигать изделие в муфельной печи.

Для хобби был выделен один квадратный метр самой маленькой



Гончар-самоучка с помощью полезных книг, интернет-каналов и блогов о традиционном народном промысле решил осваивать этапы мастерства

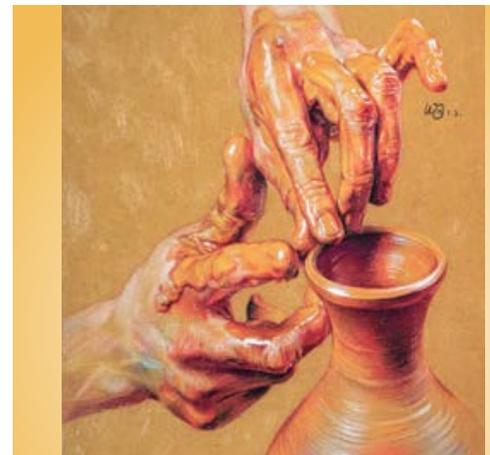


За гончарный круг Владимир садился после работы ежедневно. По мере погружения в тему появилась необходимость в специальном оборудовании



комнаты в квартире. За гончарный круг Владимир садился после работы ежедневно. По мере погружения в тему появилась необходимость в специальном оборудовании. В арсенале появились: раскаточный станок, экструдер, специальная мойка с отстойником для глины. Керамист понимал, что для развития мастерства необходимо отдельное помещение. Так на семейном совете было решено приобрести в ипотеку квартиру под творческую лабораторию.

– Такое решение было оправданным. Во-первых, появился простор для действий и моё творчество заиграло новыми красками. Во-вторых, подрастает сын, и мастерская – некий фундамент для его взрослой жизни, – уточнил Владимир Владимирович.



Глиняных дел мастер начал экспериментировать с различными материалами и методами подготовки сосудов



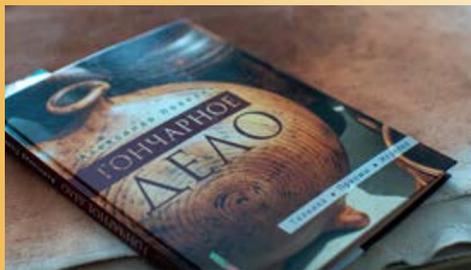
Вскоре в гараже Костюкова поселилась и специализированная печь для обжига. Глиняных дел мастер начал экспериментировать с различными материалами и методами подготовки сосудов – подбирал температурные режимы для молочения, лощения, глазурования, утильного и политого обжига.

– Как-то в Ярославле на фестивале «Живая глина» мне посчастливилось познакомиться с моим кумиром, председателем творческого Союза гончаров, художником декоративно-прикладного искусства, скульптором и писателем Александром Повериным. Именно по его видеокурсам и книгам я делал первые шаги в искусстве. Профессионал оценил мои работы и дал совет: «Вам, самоучкам, необходимо обучаться у мастеров, это позволит исключить ошибки и продвигаться дальше», – поведал Владимир.

Тогда, одержимый старинным ремеслом, керамист отправился за необходимой практикой в мастерскую к именитым Валентину Криворотову, художнику, автору нескольких уникальных методик гончарной техники, и Алексею Золотову, народному мастеру России, реставратору и члену Союза

«Меня не покидает желание развиваться. Кое-что удаётся постичь, анализируя информацию из свободных источников. Какие-то секреты раскрываются на очных курсах и мастер-классах, ради которых приходится жертвовать частью отпуска»





Владимир Костюков убеждён, что у каждого вида глины свой характер и нрав, а настоящий ремесленник должен уметь подчинить своим рукам разный материал



должен уметь подчинить своим рукам разный материал. В гончарной керамике насчитывается несколько десятков техник, освоить которые и жизни не хватит. Привлекательной для Владимира стала японская «Нерияги», основанная на смешивании нескольких видов глин на гончарном круге. Изделия, выполненные в ней, имеют необычный рисунок, будто сделаны из мрамора или агата.

Костюковы кухонную утварь и предметы интерьера не покупают – пользуются своими, близкими, тёплыми, эксклюзивными. Какие-то экземпляры расходятся по друзьям и знакомым. На заказ Владимир Владимирович не работает (только если очень попросит жена). Ему нравится творить по некому внутреннему зову души и спонтанному желанию.

– Наличие свободного времени и сильное намерение помогут стать профессионалом, но я к этому не стремлюсь. Для меня работа за гончарным кругом – некое погружение в другой мир. Во время творчества я абстрагируюсь от всего внешнего и отвлекаюсь от будней. А ещё ощущения от занятий керамикой для меня сравнимы с радостью и эйфорией от достижения поставленных задач и целей, – подытожил глиняных дел мастер.

Владимир Костюков останавливаться на достигнутом не намерен. У него есть творческие планы и задумки, но он предпочитает ими не делиться по причине банальной потери интереса. Гончарное дело требует терпения, упорного труда и навыков. Совершенствовать последние можно всю жизнь. И кто знает, может, работы нашего героя станут не только украшением дома, а займут достойное место на специализированных выставках керамики.

художников России. Наш герой загорелся освоить ещё и технику создания сосудов больших форм.

– Меня не покидает желание развиваться. Кое-что удаётся постичь, анализируя информацию из свободных источников. Какие-то секреты раскрываются на очных курсах и мастер-классах, ради которых приходится жертвовать частью отпуска. Мне интересно браться за что-то новое, более сложное, за то, что раньше было для меня только мечтой. Увлечение не из дешёвых. Благо, любимая супруга Наталия во всём меня поддерживает, – поделился наш герой.

Владимир Костюков убеждён, что у каждого вида глины свой характер и нрав, а настоящий ремесленник



Автор:
ОКСАНА ЗАХАРОВА







СВОБОДНОЕ ПЛАВАНИЕ

ДЕНИС БАРАБОШКИН

ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ПО СПОРТУ КСК «ГАРМОНИЯ»

Он мечтал стать полицейским или посвятить свою жизнь военному делу. Но с головой окунулся в воспитание детей. Денис Барабошкин – «многодетный отец»: воспитывает 80 детей, его девчонкам и мальчишкам от 4 до 17 лет. Радуюсь за успех одного, пангодинский тренер по плаванию в себе переживает боль и неудачу другого. А ещё учит, наставляет и служит примером.



Денис рассекал водную гладь бассейна с пятого класса. К тому времени уже имел разряд кандидата в мастера спорта по спортивной гимнастике. Омский мальчишка мечтал попасть на Олимпийские игры и мировые чемпионаты. Но выбрал профессию тренера. Получив звание мастера спорта по плаванию, из училища олимпийского резерва отправился в Сибирский государственный университет физкультуры и спорта.

– Анаэробные упражнения мне тяжело давались. Я понимал: чтобы мне попасть в большой спорт, нужно круглосуточно пахать. Поэтому решил сам учить детей, – рассказал Денис. – Примером были мои преподаватели – заслуженные тренеры России, которые воспитали не одного мастера спорта, участника олимпиад и чемпиона мира. Я тоже хотел вырастить таких учеников.

Воспитать чемпиона – большой труд. Требуется много времени, терпения, сил.





За 10 лет тренерства в КСК «Гармония» Барабошкин вырастил трёх перворазрядников, двух КМС и одного мастера спорта



в сборную ЯНАО и получил путёвку на Чемпионат России. А продолжать спортивную карьеру будет уже в спортивном институте, в который собирается поступить после школы, – поделился тренер.

Конечно, единицы становятся чемпионами. Но личный путь в спорте – это, прежде всего, воспитание. А что может быть важнее для тренера, чем воспитать из молодых ребят достойных спортсменов и гордиться их успехами?

Чтобы показывать высокий результат, спортсмен должен работать 365 дней в году. Буквально жить в воде. Постоянно «стартовать», выплёскивая адреналин.

– Плавание – циклический вид спорта: чем больше тренируешься, тем лучше становится техника. Я даже плакал

от больших нагрузок. Болели плечи, руки, пресс. Бросить хотел. Но всё же собирался с силами и шёл на очередную тренировку. И нисколько не пожалел, – вспоминает пловец. – Должны быть стремление и цель. Поэтому всегда говорю детям: если стоит выбор между тренировкой и праздником, выбирать нужно спорт.

За 10 лет тренерства в КСК «Гармония» Барабошкин вырастил трёх перворазрядников, двух КМС и одного мастера спорта. Его воспитанник Александр Калашников, преодолев на Чемпионате и Первенстве Уральского федерального округа по плаванию стометровку на спине за 56,85 секунды, получил звание мастера спорта.

– Сашу ко мне привела мама ещё первоклассником. Он сразу загорелся, захотел добиться результата. У парня все данные для этого были: рост, телосложение, чувство воды. Он ежедневно работает над техникой и повышением своего мастерства. Пловец вошёл



5 ЛЮБОПЫТНЫХ ФАКТОВ О ПЛАВАНИИ

- 🕒 Брасс – самый старый стиль плавания в мире. Он появился в каменном веке. Это также самый медленный стиль на Олимпийских играх.
- 🕒 Легендарный пловец Марк Спитц носил усы. По его словам, они отталкивали воду и помогли плыть быстрее. Узнав об этом, все советские пловцы перед очередными соревнованиями отрасли усы.
- 🕒 Согласно исследованию австралийских учёных, тело пловца теряет почти 125 мл жидкости в виде пота на каждый километр плавания.
- 🕒 У пловцов настолько гибкие лодыжки, что они могут касаться земли пальцами ног, когда лежат на спине.
- 🕒 Самым быстрым пловцом на Земле является рыба-парусник, которая может развивать скорость до 110 километров в час и выпрыгивать из воды на большую высоту.



Автор:
ЯРОСЛАВА
НАЛИМОВА



ПРОПУСК В ДЕТСТВО, ИЛИ ХОББИ НА ЛАДОНИ



ЮРИЙ МАРКЕВИЧ

НАЧАЛЬНИК ЦЕХА СВЯЗИ № 2 УПРАВЛЕНИЯ СВЯЗИ



Это тот случай, когда транспорт оперативного реагирования не поедет по срочному вызову. Ни одна из 33 пожарных машин с места не двинется. По счастливой причине. Находятся они не в депо – гаражами служат полки в рабочем кабинете.



Предыстория личной коллекции Юрия Маркевича прозаична и незатейлива. Начальник цеха связи № 2 Управления связи «Газпром добыча Надым», расположенного в Пангодах, приехал в город по делам. На обратном пути увидел в магазине техники коллекцию машинок. Миниатюрные и тщательно прорисованные, они буквально завораживали внешним видом и соответствием масштабу. Это же копии в миниатюре!

Воспоминание могло остаться ярким впечатлением, если бы на глаза не попался крошечный ЗИЛ-131. Машинка понравилась, поэтому купил. Заодно почитал о преимуществах пожарного автомобиля, серийный выпуск которого пришёлся на 70-е годы прошлого века. Только мысли о коллекции всё равно не было. Тут удивительным образом ему стали попадаться на глаза маленькие автомобили, автоцистерны, автолестницы и пожарные катера. С тех пор началась тихая охота за пожарной техникой: присматривал сам, дарили друзья, варианты покупок подсказывали дети.



«Отец подарил мне бронетранспортёр из серии «Военная техника». Модель БТР была увесистой и довольно тяжёлой, но я не выпускал ту игрушку из рук»





«На глаза попался крошечный ЗИЛ-131. Машинка понравилась, поэтому купил. Заодно почитал о преимуществах пожарного автомобиля, серийный выпуск которого пришёлся на 70-е годы прошлого века»



– Ещё школьниками дочка и сын часто говорили: «Папа, побежали. Машинку тебе нашли». Ребятишки выросли, а я не перестал посещать детские магазины, – смеётся наш герой. – Помню, мальчишкой любил собирать танчики. Отец подарил мне бронетранспортёр из серии «Военная техника». Модель БТР была увесистой и довольно тяжёлой, но я не выпускал ту игрушку из рук. 10 лет назад и подумать не мог, что будет у меня подобное хобби.

Коллекционер оформит собранные модели – ретроавтомобили, советский автопром, российскую технику – и приобретёт новые. Надо выстроить логическую цепочку, чтобы систематизировать их по году выпуска и модификации, а параллельно расширить поле для выставки миниатюрных копий. Пусть коллеги смотрят, говорит Юрий Маркевич. Может быть, эта коллекция вдохновит кого-либо из сотрудников начать собирать масштабные модели транспорта.



Автор:
СВЕТЛАНА
СКОРПЕНКО





ВЛАДИМИР БЕЛОЛУЦКИЙ

НАЧАЛЬНИК ГАЗОВОГО ПРОМЫСЛА № 3

МАКСИМ ТУНГУСКОВ

МАСТЕР ПО ПОДГОТОВКЕ ГАЗА ГАЗОВОГО ПРОМЫСЛА № 3

ГЕНАР МАКСУДОВ

НАЧАЛЬНИК ЛИНЕЙНО-ЭКСПЛУАТАЦИОННОЙ СЛУЖБЫ

МЕДВЕЖИНСКОЕ
ГАЗОПРОМЫСЛОВОЕ
УПРАВЛЕНИЕ





ЭКСПЕДИЦИЯ ПОД ПАРУСОМ

Не секрет, что в Медвежинском газопромысловом управлении существует такая традиция – путешествовать с коллегами. И когда герои нашего рассказа выбирали очередное направление, версии выдвигались разные: совершить сплав по рекам Правая Хетта – Надым, доехать на снегоходах до Салехарда, отправиться в горный поход. Однако все сошлись во мнении – двигаться на Дальний Восток нашей необъятной страны по морю-океану, к Командорским островам.





Мореплаватели тщательно спланировали поездку, запаслись всем необходимым и прибыли в обозначенный срок к морскому порту Петропавловск-Камчатский – старту экспедиции. Друзья мечтали пройти 800 миль на яхте, бесстрашно всматриваясь в водную гладь, лакомясь морскими деликатесами, делая вылазки на необитаемые острова с неповторимыми ландшафтами и любуясь знаменитыми вулканами

■ **Владимир Белолуцкий:** Мы уже путешествовали на квадроциклах по Кольскому полуострову, сплавлялись на каяках по рекам Полярного Урала, а вот покорять морскую стихию на яхте никому из нашей компании ещё не приходилось. И, заручившись поддержкой коллег, как в приключенческих романах, я взялся за организацию нашего маршрута.

■ **Генар Максудов:** Я люблю активный отдых, экстрим, отсутствие цивилизации. Рвануть туда на недельку с единомышленниками – вполне реально. Когда в спартанских условиях делишь с друзьями все тяготы и невзгоды, сразу видно, кто на что способен, и отношения выходят на новый уровень.

■ **Максим Тунгусков:** Решение об участии в морском походе принял сразу. Такой шанс раз в жизни выпадает! Считаю, что отдых с коллегами – это замечательная традиция «Медвежки» и поучаствовать в таких путешествиях должны все.



■ **Владимир Белолуцкий:** Морской причал произвёл впечатление сразу – один из самых крупных тихоокеанских портов России, расположенный в центральной части Петропавловска-Камчатского. Большие корабли, огромные сухогрузы, изящные плавкраны, монументальные танкеры, военные флагманы, пассажирские теплоходы и яхты. А ещё морской бриз и крики чаек – какая-то другая вселенная. Романтика!

■ **Генар Максудов:** Камчатка – это для нас противоположный край земли! Погода там за короткое время резко менялась от солнечной до облачной, дождливо-ветреной и наоборот. И конечно, предвкушение от предстоящей встречи с бесконечной океанской стихией было непередаваемым.

■ **Максим Тунгусов:** У меня первое впечатление связано с круизной яхтой «Пилигрим» – нашим домом на ближайшие две недели. Такое уютное и эргономичное судно, где каждый метр пространства оборудован и используется по назначению. А его капитан – настоящий морской волк, за плечами которого тысячи морских миль. Мы познакомимся с командой и сразу почувствовали себя полноценными членами экипажа.

■ **Владимир Белолуцкий:** Поразили горные вулканические озёра с прозрачной ледяной водой, в которых мы с друзьями купались. В речных долинах растёт тростник, чередующийся с ирисами, лилиями, диким луком и щавелем. На сухих возвышениях их сменяют ковры из незабудок, маргариток, гвоздики, герани, лютиков и одуванчиков. Песчаные дюны острова Шикотан покрыты душистой розой и диким горохом. Мы лакомились голубикой, брусникой, морошкой и шикшой. А ещё, наверное, нигде нет красивее звёздного неба!

■ **Максим Тунгусов:** Великолепие пейзажей завораживало на протяжении нашего маршрута. Запомнился остров Онекотан, озеро Кольцевое – самое глубокое озеро Курил и всего Дальнего Востока. Его волны могут достигать трёхметровой высоты. До 2005 года остров был закрытой погранзоной, поэтому видели его немногие. А неподалёку двухъярусный вулкан Креницына. Гид рассказал нам историю образования этого «восьмого чуда света». Незабываемым зрелищем стал и действующий вулкан Эбеко, неподалёку от Северо-Курильска, который поприветствовал нашу экспедицию залпом! Проливы, бухты и их морские обитатели – тюлени, каланы, сивучи, киты и косатки. Ну где ещё их увидишь так близко?



Длинные морские переходы по Тихому океану и качка, после которой земля ещё долго уходит из-под ног. Хайкинг по необитаемым островам, зелёным и пушистым склонам, фантастическим скалам, ясно-голубым озёрам. В памяти наших путешественников навсегда останутся величественные вулканы, бесчисленные водопады, морские животные, которые не боятся людей, золотые закаты и атмосфера нетронутой природы, контрастирующая с жизнью на Большой земле

ПУТЕШЕСТВУЯ, НЕ ЗАЕЗЖАЙ
СЛИШКОМ ДАЛЕКО. А НЕ ТО
УВИДИШЬ ТАКОЕ, ЧТО ПОТОМ
И ЗАБЫТЬ БУДЕТ НЕВОЗМОЖНО...
Д. ХАРМС



Напомним, что маршрут приключения наших героев планировался по Охотскому морю и Тихому океану к Командорским островам. Однако во время похода штормы заставили путешников повернуть к Курильской гряде. Через некоторое время все окончательно освоились под парусом, уверенно держали штурвал и активно помогали команде в судовых работах, а коку — с морской добычей. Экспедиция не раз проверяла своих участников на прочность, подарив им однажды шторм в 10 баллов с поломкой судна



■ **Генар Максудов:** Параллельно мы погружались в историю Камчатки. Начиная от времён так называемых «российских индейцев», продолжая историей полуострова в составе Российской империи, Советского Союза и до наших дней. Остров Шумшу — как музей под открытым небом, который хранит память о жестоких боях Второй мировой. В 1945 году советские десантники брали его штурмом. Вся земля изрезана окопами, бункерами и бомбовыми воронками. В горах до сих пор находят секретные японские склады и арсеналы. А мыс Чакончи «рассказывает» о боях Курильской десантной операции.

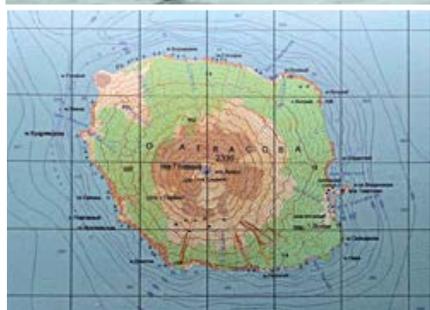
■ **Владимир Белоуцкий:** Во время следования по нашему маршруту в Тихом океане мы попали в десятибалльный шторм со скоростью ветра 25–30 м/с. «Болтало» так, что всё, что было закреплено на борту, сыпалось на голову, яхту захлёстывали волны высотой в десять метров, в каюты задувало морских чаек. Холодок по спинам пробежал, когда наше судно начало набирать носом воду. А когда мотопомпа перестала справляться с откачкой воды, экипаж бросился черпать воду вручную. Ощущения ещё те...

■ **Генар Максудов:** Вычерпывали воду с носовой части всю ночь. Когда при качке морская болезнь проявилась и у матёрого капитана — стало не до шуток.

■ **Максим Тунгусов:** Как в кино! (Улыбается.) Хотя тогда было не смешно. Утром мы добрались до ближайшего берега и отремонтировались. Все живы и здоровы.

Говорят, путешествия меняют людей. После яркого морского похода Дальний Восток стал для «медвежинцев» близким. А совместные приключения ещё долго будут будоражить память, всплывая яркими образами и вызывая на лицах задумчивую улыбку. И даже спустя годы мореплаватели будут вспоминать о своей экспедиции с восторгом.





Яхтинг, альпинизм, дайвинг, велоспорт или трекинг по горам – неважно. Такой отдых подарит много ярких эмоций, поможет научиться новому и открыть неизведанные места. Однако самые великие приключения не стоят ничего, если их не с кем разделить...

■ **Генар Максудов:** Долго буду помнить ощущения маленькой песчинки посреди океана, где мы провели две недели, делая вылазки на сушу с восхождением к вершинам кратеров. А перед сном обязательно ужинали только что выловленной рыбой и душевно болтали о важном. Теперь мы все «морские»! Именно так и скрепляется настоящая мужская дружба.

■ **Владимир Белоуцкий:** Каждый из нас закалил характер. Нас всех объединили дружба, взаимовыручка и доверие. Мы отведали настоящие камчатские деликатесы, побывали там, где нет никаких троп, только направления, где нет сотовой связи – только общение друг с другом. Я обязательно туда вернусь и всё-таки доберусь до Командорских островов!

■ **Максим Тунгусков:** Мы до сих пор делимся друг с другом впечатлениями, осмысливаем новый опыт, вспоминаем самые яркие моменты. Дружба, проверенная ветрами, – самая крепкая! Сбылась мечта детства – приобщиться к жизни под парусами! Хочется проложить свой собственный маршрут с более частым количеством остановок и в другие места этого удивительного края, или покорить Камчатку зимой.

■ **Владимир Белоуцкий:** А может, в следующий раз в сторону Байкала рванём? Или на снегоходах к перевалу Дятлова? А можно просто покататься на лыжах в Шерегеше или Горной Шории...



Автор:
ОКСАНА
ЗАХАРОВА



СТАЛЬНАЯ МЯГКОСТЬ



ЖЕЛАНИЕ ПОБЕЖДАТЬ СЕБЯ

БОРИС ПРЯХИН

СТАРШИЙ ИНСПЕКТОР СЛУЖБЫ КОРПОРАТИВНОЙ ЗАЩИТЫ

Выступает тяжёлая «артиллерия». Гиревик, участник сборной нашей компании, приверженец здорового образа жизни и спорта на выносливость. Недавно поставил новый собственный рекорд – за 10 минут сделал толчок двух 24-килограммовых гирь 120 раз! Знакомьтесь, силач Борис Пряхин:

– Гиревым спортом я занимаюсь давно и серьёзно. Начал в 10-м классе, когда перешёл в новую школу, в которой не было традиционных уроков физкультуры. Вместо этого ученики выбирали себе спортивную секцию и целенаправленно развивались в одной дисциплине. На мой взгляд, это самая грамотная система физического развития детей, без навязывания, насилия. Я тогда выбрал гири. Как показала жизнь, принял правильное, судьбоносное решение. Они стали моими неотъемлемыми спутниками.



Тренировки у меня были 2-3 раза в неделю, очень нравилось заниматься. Повезло с тренером – мастером спорта, многократным чемпионом мира среди ветеранов, энтузиастом, жизнерадостным человеком – Валерием Притуленко. Под его руководством приобрёл опыт первых выступлений на соревнованиях. Позже получил образование в этой сфере – окончил факультет физической культуры Чувашского государственного педагогического университета имени И.Я. Яковлева.

Сейчас регулярно участвую в корпоративных спартакиадах – внутренних, среди подразделений предприятия, и на уровне дочерних обществ Газпрома. Это очень престижно, значимо для меня – представлять нашу компанию на спортивных состязаниях такого масштаба. Я быстро влился в спартакиадное движение – первые «домашние» соревнования случились буквально через две недели после трудоустройства.





Ещё вот нашёл себя в тренерской работе, обучаю коллег. На «постоянке» сейчас три «ученика»: два парня и девушка, пришли ко мне совсем новичками в гирях, попросили быть их наставником. Разрабатываю для них системы тренировок, ставлю технику рывка и толчка, слежу за правильностью распределения нагрузок, продумываю схемы питания перед выступлениями, направляю, поддерживаю, делюсь спортивными секретами, ругаю за лень. Я с ними строгий, но мягкий – ведь главное не результат, а здоровье человека, если сильно напирать, можно или до травмы довести, или отбить всякое желание заниматься. Здесь нельзя на драйве, на абордаж. Это спокойный, вдумчивый спорт.



«Я быстро влился в спартакиадное движение – первые «домашние» соревнования случились буквально через две недели после трудоустройства»

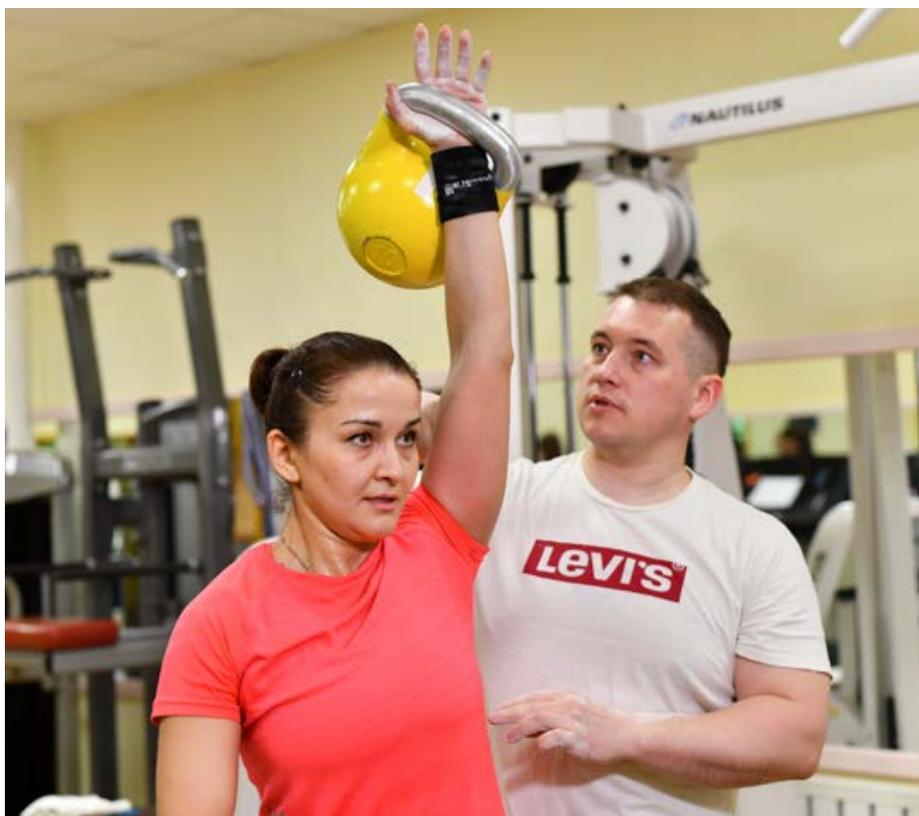
Сам я тренируюсь два раза в неделю по два часа. Этого хватает, чтобы поддерживать форму и немного прогрессировать. Конечно, если готовиться к соревнованиям или идти к поставленной цели, например, сбросить вес, увеличить силовые, функциональные показатели, то двух раз мало. Объём работы в зале максимально увеличивается.

Гири – это спорт на силу воли, выдержку. Здесь нужно побеждать самого себя, свои слабости, бороться с





«При удержании снарядов в определённых фазах упражнений надо научиться отдыхать. Звучит парадоксально. Как можно отдыхать, когда у тебя в руках гири? Можно. Это и есть специальная выносливость»



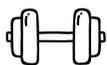
плины. Если решил заниматься, делай это систематически, совершенствуй тело и технику. Адаптируйся к каждому новому объёму упражнений, пока не начнёшь получать удовольствие от нагрузки. Потом тело само захочет увеличить вес снарядов. Минимальные три набора гирь по 16, 24, 32 килограмма, грамотный, взвешенный подход к тренировкам, упорство и, конечно, индивидуальная предрасположенность – простая формула, при которой придут достижения, разряды и звания.

Спорт всегда присутствовал в моей жизни. В детстве помимо гирь был баскетбол, пять лет посвятил боксу. С возрастом начинаешь лучше понимать своё тело, чувствовать, как оно работает и что ему нужно. Моему сейчас нужна растяжка. Вот экспериментирую, занимаюсь через боль. Недавно увлёкся, экзотично для гиревика.

На самом деле я не фанат спорта, просто занимаюсь тем, что доставляет мне удовольствие. В силу своего физического образования я понимаю, как много положительных эмоций, новых навыков, психологических качеств человеку даёт любая физическая активность. Спорт для меня – это средство комфортной жизни, не цель. Хочется оставаться вечно молодым, сильным. Гири мне в этом помогают. Чувствую себя на 18+.

усталостью, выкладываться на пределе возможностей. Гиревики должны бить свои рекорды, постоянно становиться лучше, чем были вчера.

Дайте две 24-килограммовые гири человеку обычного развития и тому, кто хоть сколько-нибудь занимался гиревым спортом. Первые несколько минут, что в толчке, что в рывке, они будут работать одинаково. А потом наступает время специальной выносливости, до этого была общая. И вот в развитии



этого непростого спортивного навыка и стоит самая сложная и важная задача в гиревом спорте. При удержании снарядов в определённых фазах упражнений надо научиться отдыхать. Звучит парадоксально. Как можно отдыхать, когда у тебя в руках гири? Можно. Это и есть специальная выносливость.

Гири, как и любой спорт, требуют максимальной самоотдачи и дисципли-



Автор:
МАРИЯ
ГАЛЛЯМОВА

ЛЮБИШЬ КАТАТЬСЯ – ЛЮБИ И КАТАЙСЯ

Мы «топим» за ЗОЖ – сегодня модно быть здоровым, подтянутым, «на спорте». А ещё мы буквально живём с приставкой «эко», транслируем экоориентированные ценности, продвигаем экологическую культуру.

Для работников «Газпром добыча Надым» точкой пересечения здесь выступает велосипедный спорт – изматывающий и омолаживающий, адреналиновый и успокаивающий, скоростной и окрыляющий. Двухколёсный друг прочно вошёл в нашу жизнь, став и транспортом, и спортом, и хобби. На предприятии регулярно инициируют корпоративные велопробеги и велоквесты, плюс коллектив участвует во всероссийской акции «На работу на велосипеде». С каждым годом число «велоадептов» в компании растёт.

А поскольку выбор наматывателя экологичных километров не так прост, как может навскидку показаться, мы решили сделать небольшой обзор его разновидностей и гид по обслуживанию «железного пони».

Экспертом в «педальном вопросе» мы пригласили заядлого велосипедного гонщика-любителя Александра Ростовцева, специалиста службы по связям с общественностью и СМИ:

– Велосипед «показан» всем. Это отличная инвестиция в себя, собственное здоровье, это расширение географии движений, новые места, это самый экологичный вид транспорта и наиболее быстрый при поездках до 5 километров – друг, который прокатит с ветерком. Чтобы покупка и прогулка на велике не разочаровали, разберём его основные типы: какой для чего предназначен, на каком куда ехать.



Шоссейные велосипеды

предусмотрены для поездок на длинные расстояния по хорошей асфальтированной дороге. Они оснащены лёгкой рамой и узкой резиной, что обеспечивает высокую скорость и лёгкость управления на ровной поверхности. Как правило, исполнены без амортизации для сохранения «изящности» движения.

Скорость 5 из 5 ★★★★★
Комфорт 2 из 5 ★★
Проходимость 1 из 5 ★
Средняя стоимость – 80 000 ₽



Горные велосипеды

рассчитаны для езды по пересечённой местности, горам и трассам. У них прочная конструкция и широкая резина с грубым протектором. Это гарантирует хорошее сцепление с грунтом и устойчивость на крутых склонах. Они имеют амортизационные элементы, что смягчает удары при прохождении неровностей.

Скорость 3 из 5 ★★★
Комфорт 4 из 5 ★★★★
Проходимость 5 из 5 ★★★★★
Средняя стоимость – 40 000 ₽



Городские велосипеды

логично предназначены для городских улиц, они имеют комфортную раму, широкую и смягчающую резину, а также множество дополнительных «фишек»: крылья, багажник, фонарь, звонок. Для ещё большего удобства могут быть дооборудованы амортизацией.

Скорость 2 из 5



Комфорт 5 из 5



Проходимость 3 из 5



Средняя стоимость – 20 000 Р



Грэвел-байки

должны ездить по гравийным дорогам. Они сочетают в себе характеристики горных и шоссейных велосипедов, при этом имея более широкую резину для хорошего сцепления с грунтом и максимально прочную конструкцию рамы для прохождения неровных маршрутов.

Скорость 4 из 5



Комфорт 3 из 5



Проходимость 3 из 5



Средняя стоимость – 60 000 Р



Чтобы выбрать правильный велосипед, нужно чётко понимать, где вы планируете на нём кататься – отсюда «вытекает» его назначение: горный, шоссейный или городской. Обязательно учитывайте размер байка, он должен соответствовать вашему росту. Иначе езда может превратиться в мучение и даже привести к травмам. Важно определиться с материалом рамы. Она может быть сделана из алюминия, углеродного волокна, стали или титана. У всех них – свои преимущества и недостатки. Например, алюминиевые – лёгкие и прочные, но жёсткие, в то время как из углеродного волокна – более гибкие и комфортные, но и гораздо дороже. Также можно выбрать велик с допфункциями, такими как амортизация, складывание или электропривод.

«Мы в ответе за тех, кого приручили», и за то, на чём катаемся. Советую не забывать про техобслуживание своего двухколёсного друга. Регулярная проверка состояния и настройка его основных элементов помогают максимально продлевать срок службы велосипеда и избегать проблем на дороге, это своего рода гарантия безопасности.

В общем, крутим педали.

Свобода в движении.

Велосипед окрыля-я-я-я-ет))



Автор:
МАРИЯ
ГАЛЛЯМОВА

Проверь меня,
я – тормоз

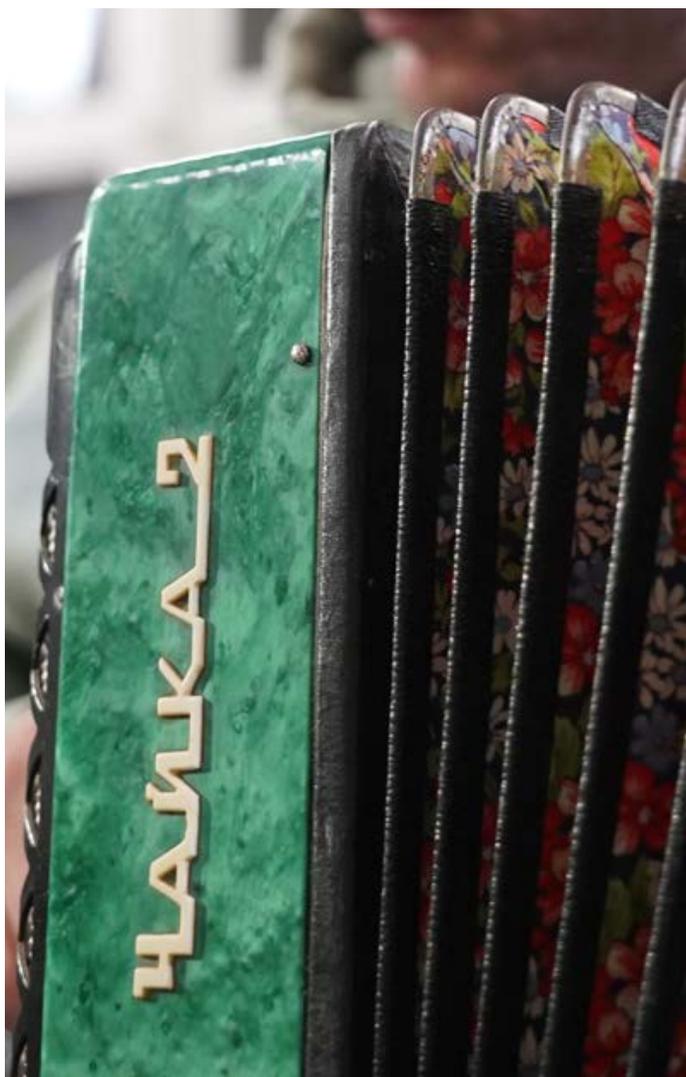
Настрой меня,
я – переключатель скоростей

Накачай меня,
я – шина

Смажь меня,
я – цепь

ЛЮБИ МЕНЯ, Я – ТВОЙ ВЕЛИК

А У ГАРМОНИСТА... БЫЛ РАЗГОВОР С ЖЕНОЙ И СОСЕДЯМИ...



АЛЕКСЕЙ СЕДОВ

СЛЕСАРЬ ПО КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫМ
ПРИБОРАМ И АВТОМАТИКЕ
ЯМАЛЬСКОГО ГАЗОПРОМЫСЛОВОГО УПРАВЛЕНИЯ

Алексей Седов стал осваивать игру на гармонии полтора года назад. Никакого музыкального образования и даже базовой подготовки – буквально с нуля. Совладать с инструментом получилось не сразу, но теперь наш коллега с ним не расстается, даже во время вахты на Бованенковском месторождении. Там мы его и «поймали», уговорили рассказать о своём увлечении и, конечно же, сыграть.





Эти яркие мелодии он слышал с детства – на всех семейных праздниках в доме волгоградского парня звучала звонкоголосая. Виртуозно растягивал меха дедушка, которому хотелось подражать, но решился Алексей уже в сознательном возрасте.

– Никаких основ у меня не было – я не ходил в музыкальную школу, никто со мной не занимался. Самостоятельно изучил нотную грамоту, но это было самым началом пути. Гармонь – сложный музыкальный инструмент. У тебя две руки одновременно должны делать разные вещи, мозгу это нелегко

принять. Настолько трудно, что сразу же хочется бросить. Но когда я привык, вник, начало получаться – от этой радости напитался энергией и пошёл дальше, стал наращивать темп.

Но на чём играть? Когда Алексей задумался о приобретении собственного инструмента, сразу встряхнул себя – самое народное достояние стоит баснословных денег. Он даже специально ездил на тульскую фабрику, чтобы познакомиться с работами мастеров. Экземпляр, который понравился нашему герою, оценили в районе 200 тысяч рублей. Начинающий

гармонист решил, что когда-нибудь у него будет такой, но учиться нужно на чём-нибудь попроще.

– Первые полгода дома я играл по 4–5 часов в день – совсем не мог оторваться. Но потом у меня случился разговор с женой и соседями, поэтому пришлось немного поубавить пыл. На вахте тоже занимаюсь, но, конечно, значительно меньше, потому что сказывается усталость после рабочих смен. Но каждый день полчаса обязательно.

Свою заливистую спутницу наш коллега обязательно берёт на Бованенково.





Весит она шесть кило и путешествует в ручной клади – так спокойнее.

Кстати, у символа русской культуры потрясающий функционал и возможно-

сти. Играть на гармонии можно не только народную музыку, но и вообще любой репертуар – от классики до рока. Алексей начал с базовых композиций

и продолжает прокачивать свои навыки. Главным примером для подражания остаётся дед, который стал сначала критиком, а потом наставником.

– Сначала он разбил меня в пух и прах, сказал: «Бросай, Лёшка, инструмент». После долгих и упорных тренировок я исполнил для него несколько песен. Дедушка прослезился и сказал, что нужно продолжать. Он очень радуется, когда я приезжаю к нему с инструментом, чтобы мы вместе поиграли.



А теперь предлагаем и вам послушать, как звучит гармонь в руках Алексея Седова, звучит прямо на Бованенковском месторождении



Автор:
**МАРИЯ
КОРОВОВА**





ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО- НАСТОЛЬНЫЙ ГЕЙМЕР

НА ИГРЕ

БОГДАН ГУЛЯНОВ

ИНЖЕНЕР СЛУЖБЫ ПО УПРАВЛЕНИЮ ТЕХНИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ И ЦЕЛОСТНОСТЬЮ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ОБОРУДОВАНИЯ И ТРУБОПРОВОДОВ ОБЪЕКТОВ ДОБЫЧИ ГАЗА, ГАЗОВОГО КОНДЕНСАТА И НЕФТИ ИНЖЕНЕРНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ЦЕНТРА

Враг хандры и похититель скуки. Он любит настольные игры – с детства, искренне, горячо, для него они – целый мир. А ещё он заядлый киноман – посмотрел более 2000 фильмов и сериалов, многие знает наизусть и пересматривает в оригинальной озвучке. Комбо! В свете софитов – интеллектуально-настольный геймер Богдан Гулянов. С недавних пор он приобщает к своим увлечениям коллег, организует вечера настольных игр и киноквизы. Погружаемся. Это затягивает.



– Я растворяюсь в играх, это моя страсть. Могу бесконечно рассказывать о них, обсуждать с друзьями и, естественно, играть. Мой рекорд – 9 часов. Это было буквально недавно, мы до 4 утра сидели над «Подземельями и драконами».

На данный момент на моих полках стоит более 50 настолок – самые-самые, избранные. Собрать их я начал 7 лет назад, на 3-м курсе универа. Первая, которую купил, была «Каркассон» – глубокая игра для любителей математики, очень популярная, шедевр. В ней из карточек ход за ходом выстраивается поле и размещаются подданные, которые за определённые действия зарабатывают очки.

Тогда же я стал вести реестр своих настольных игр, то есть каждый раз, когда моя коробка где-то раскладывается, это вносится в график. По нему можно определить наиболее и наименее востребованные игры, проанализировать, в какой компании во что давно не играли. Я вообще сумасшедший на подобные экселевские таблицы, люблю упорядоченность, систематизированность.

Например, самая популярная в моей коллекции – «Взрывные котят» – динамичная, смешная карточная игра с правилами, отдалённо напоминающими «Русскую рулетку». Игроки по очереди вытягивают из колоды карты, среди которых есть несколько «взрывных котят». Кому попался – тот выбывает. Взрыва можно избежать, используя полезные карты «обезвредь», «нападай», «пропусти ход». Милое простое развлечение. С момента покупки мы раскладывали её 126 раз. Сейчас я уже, конечно, в «котят» не играю.

Сегодня я предпочитаю сложносочинённые экономические и стратегические игры, где нужно выстраивать тактику, аналитически и логически мыслить, уметь предвосхищать ходы противников, грамотно пользоваться лайфхаками, красиво, с покерфейсом, блефовать. Мне нравятся интеллектуальные головоломки по отвоёвыванию территорий, управлению ресурсами в смоделированных рыночных отношениях.





Ещё я выбираю игры с минимальным влиянием случайности, то есть когда нет зависимости от того, какая карта выпадет или как кубики лягут. А победа

определяется исключительно мастерством, изворотливостью, скиллами игрока. Тогда на столе разворачивается по-настоящему захватывающее шоу – пульс зашкаливает. Ведь настолки сродни шахматам – здесь тоже кипят страсти, это невероятно волнительный процесс, конечно, для тех, кто его понимает. Чем виртуознее применяешь комбинации, приёмы, ловушки, тем красивее, пронзительнее и многограннее становится игра.

Одна из моих самых любимых настолок – «Сумеречная борьба» – это дуэльная шпионская игра, моделирующая геополитическое противостояние СССР и США в ходе холодной войны. Действо разворачивается на огромном поле, которое представляет собой карту мира. Здесь важно быть исторически подкованным, ориентироваться в событиях, фактах, условиях того периода.

«У нас бывают обычные киноквизы, ни к чему не привязанные, разношёрстные. А бывают тематические: самым ярким получился посвящённый Хеллоуину, по фильмам ужасов»



Тогда максимально проникаешься напряжённой атмосферой той идеологической конфронтации. Можно делить мир на сферы влияния, организовывать военные конфликты, но нельзя дать перерасти им в Третью мировую.

На втором месте моего личного рейтинга – игра «Покорение Марса», где нужно освоить, колонизировать его, создать там пригодные для жизни условия. При помощи карточек нужно терраформировать планету, покрыть океанами, инициировать масштабные научные проекты. Экономическая игра в космическом стиле.

Самая долгая из моих игр – это «Подземелья и драконы», минимум шесть часов по быстрому сценарию. Время проходит незаметно, по щелчку. Самая короткая – «Нет уж, спасибо» – играется минут 10-15, не требует много места. Как-то с друзьями мы её даже в ресторане раскладывали, пока наш ужин готовился.

Поиграть в настолки компанией мы собираемся где-то раз в неделю. А есть игры, в которые можно играть одному, например, «Бумажный квартал». Я



«На данный момент на моих полках стоит более 50 настолок – самые-самые, избранные»

практикую иногда: разложил на полстола, и никто тебе не нужен. Для интровертов – самое то. А порой, если подзабываю правила, раскладываю обычную игру, неполную партию, просто чтобы вспомнить, как и что здесь.

Увлечением настольными играми заразил папа. Мне тогда было лет семь. Главное развлечение детства – «Звезда Африки» – приключенческий жанр, где нужно, кидая кубик, захватить и доставить в Танжер или Каир самый большой в мире алмаз. Неувядающая классика, как он её называет. Потом меня зацепили «Тайны Тёмного Владыки» – «бродилка» по замку в поисках сокровищ – отличный синтез квеста и стратегии. Там крутые компоненты – фигурки викингов, орков. Ещё были настольные игры с наборами солдатиков, пушечек и пулек – целая армия на столе. Приятно вспоминать.

Папа как-то отошёл от настолок, только ностальгирует, а вот с мамой и бабушкой мы иногда играем. Конечно же, в «раритетные» и хорошо знакомые им игры. Я получаю удовольствие от их эмоций. Я им поддаюсь))

Я и новичкам поддаюсь. Им же должно везти. Мне кажется, надо дать человеку почувствовать вкус победы, особенно, если он впервые берётся за что-то, разбирается во мгле, тогда

ему это в два раза больше понравится. Я стараюсь своими действиями показывать, что и как здесь, выступаю в качестве учителя. А вот в следующий раз – пусть крепче держится на стуле и не питает иллюзий.

Я стал инициатором проведения вечеров настольных игр среди «Молодёжки» нашего предприятия – отличный формат коллективного времяпрепровождения, желающих всегда много. Устраиваем с недавних пор, раскручиваем это направление, «шлифуем», анализируем, кому какие настолки «заходят», какие – нет. Могу даже сам не играть, просто наблюдаю, направляю участников, заряжаюсь их эмоциями. Мне приятно, когда разделяют моё увлечение.



Ещё я один из организаторов интеллектуальных киноквизов. Я – настоящий киноман, обожаю мир искусства на экране, неплохо в нём ориентируюсь и помогаю ребятам развивать киношную эрудицию. Например, как называлась улица, на которой жил мальчик под лестницей, или «назовите фильм, где двое мужчин по дороге к морю совершают сумасшедшие поступки» (спойлеры – Тисовая улица и «Достучаться до небес»). Как-то так.

Квиз строится по принципу брейн-ринга: выбираешь на экране категорию, её сложность – например, «мультки за 300» – выходит задание. Кто быстрее нажмёт на своём телефоне виртуальную кнопку, которую я раздаю через приложение, тот отвечает. Вопросы бывают серьёзные и не очень, часто с подвохом, они подразделяются на категории: актрисы, растения, помещения, мультфильмы, по мотивам телевидения,

профессии, 50 оттенков одного актёра, советское кино, японская анимация и так далее. Нужно угадать фильм или героя по кадру, аудиоотрывку, описанию, или ответ зашифрован в смайлах.

У нас бывают обычные киноквизы, ни к чему не привязанные, разношёрстные. А бывают тематические: самым ярким получился посвящённый Хеллоуину, по фильмам ужасов – мы были в карнавальных костюмах. Есть много придуманных, но пока не реализованных: к Новому году, к 23 Февраля и 8 Марта.

А начиналось всё с малого – впервые я сделал квиз для друзей года два назад. Потом решил повышать планку – мы с коллегой устроили игру для ребят из Инженерно-технического центра. Концепция «зацепила». Сейчас мы проводим мероприятия уже на уровне «Молодёжки», каждый раз нас собирается порядка 20–30 человек. Первые игры были очень простые, как по исполнению, так и по содержанию. Позже вопросы усложнялись, реализация преображалась, я перешёл на более удобную и интуитивную программу для создания квизов. Сейчас у нас достойный уровень, но мы не перестаём искать пути роста. Наш продукт очень органично прижился среди молодёжи предприятия.



Структуру игр, вопросы я пишу сам, друзья-коллеги мне помогают, подкидывают идеи. Обязательно обкатываю на маленькой группе задания каждого нового квиза – важно понять их уровень сложности и интересные ли они. Один квиз – это сто вопросов, то есть по пять штук на шесть тем в трёх раундах, плюс десять в финале.



Иногда вопросы придумываются очень легко: когда есть вдохновение – сел и сделал целую программу, а порой – одну категорию часами вымучиваешь.

На квизах я люблю подкалывать, троллить участников, так им честно и говорю, что у меня присутствуют правила дискриминации: сильные команды «подтапливаю», требую от них максимально развёрнутых ответов; слабые – поддерживаю, «подтягиваю», принимаю не самые полные ответы, даю несколько лишних секунд на «подумать». Так я восстанавливаю игровой баланс, чтобы не было огромных отрывов по очкам, ну и чтобы у отстающих был стимул расти; лидирующие – не особо расстраиваются. Самое важное для меня – видеть азарт, эйфорию на лицах игроков, чтобы никто не уходил с пресным лицом.

И интеллектуальные, и настольные игры – это целое искусство, они требуют логического мышления, эрудиции, фантазии. Ведь игровая деятельность является одной из ведущих форм развития психических функций человека, это неотъемлемая составляющая учёбы, труда, творчества. Игры уже стали частью моей жизни, интересной, расширяющей кругозор, развивающей меня.



Автор:
МАРИЯ
ГАЛЛЯМОВА

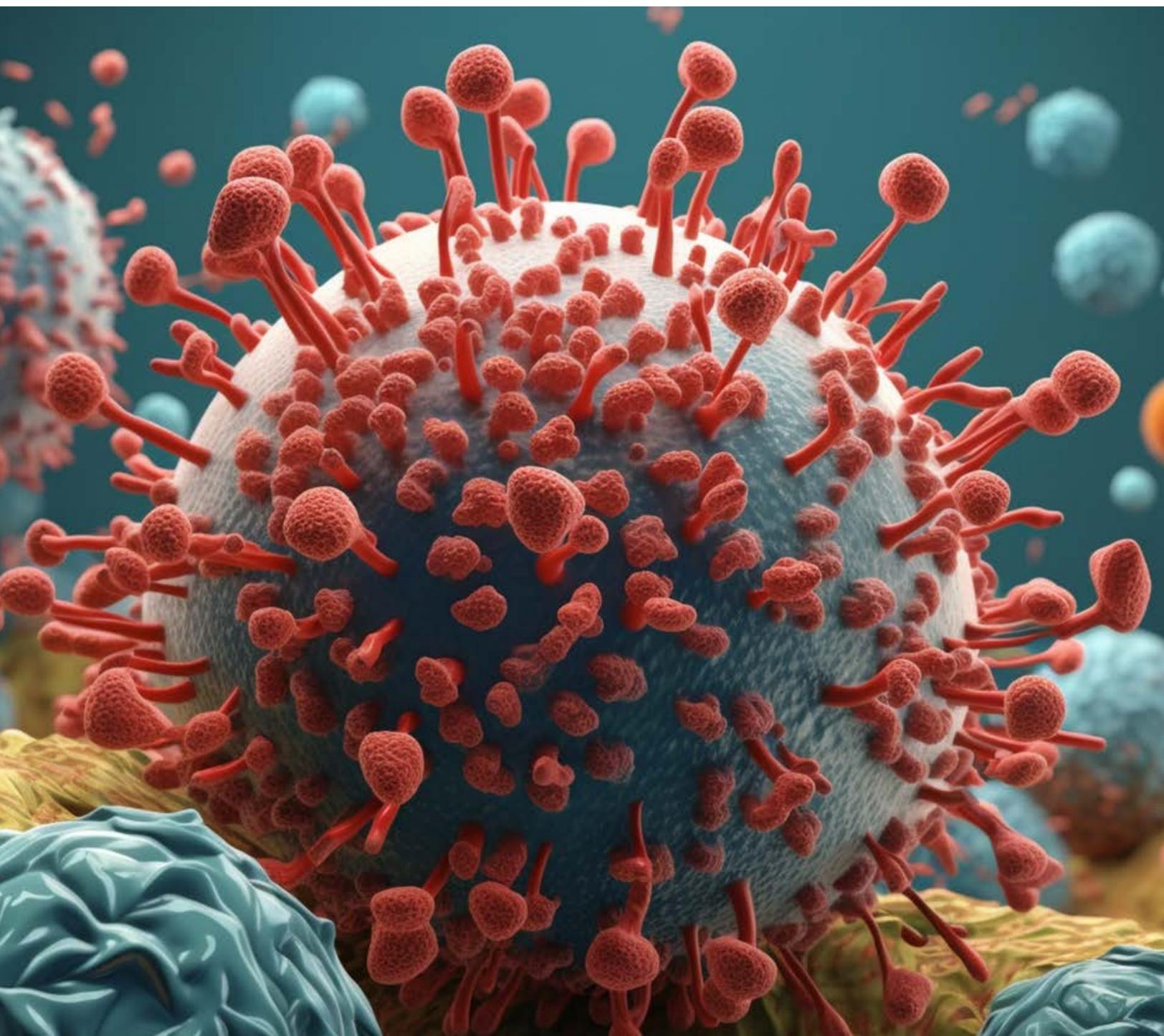
«Я стал инициатором проведения вечеров настольных игр среди «Молодёжки» нашего предприятия – отличный формат коллективного времяпрепровождения, желающих всегда много»







ЖИЗНИ - ДА! ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ВИЧ



По официальным данным более 40 миллионов человек в мире инфицированы вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). В нашей стране заболевания инфекцией регистрируют с 1987 года. За 35 лет в России зафиксировано более 1,5 млн случаев заражения и 425 тысяч летальных исходов. Печальная статистика говорит и том, что самая поражённая группа – люди в возрасте 30–50 лет, а ещё о том, что большинство из нас слабо информированы насчёт этого вируса. Что нужно знать о ВИЧ, объяснила Елена Задоя, врач-эпидемиолог медико-санитарной части «Газпром добыча Надым».

Существует ошибочное мнение, будто ВИЧ и СПИД болеют только наркозависимые, женщины лёгкого поведения и люди с нетрадиционной сексуальной ориентацией. Многие считают: «Если я не веду подобный образ жизни, то не заражусь». Да, частично это действительно так. Но всё чаще в поле зрения сотрудников СПИД-центров попадают вполне порядочные граждане, которые допустили рискованное поведение, например, незащищённый половой контакт с малознакомым человеком, или попробовали наркотики. Попытка испытать новое чревато заражением, а это – очень высокая плата.

Очень многие испытывают страх по отношению к людям с положительным ВИЧ-статусом. Причина этой неоправданной тревожности – слабая информированность, итог – дискриминация и стигматизация инфицированных.

ВИЧ – это инфекционное хроническое заболевание, характеризующееся поражением иммунной системы, которое приводит к медленному её разрушению. Источником являются инфицированные люди, на любой стадии заболевания, в том числе в инкубационном периоде. ВИЧ живёт и размножается только в организме человека. Его инкубационный период – с момента заражения до ответа организма на внедрение вируса – составляет, как правило, 2–3 недели, но может затягиваться до 3–8 месяцев, иногда до 12 месяцев. В данном периоде у инфицированного антитела к ВИЧ не обнаруживаются, но человек уже является заразным.

Вирус содержится в заражающей дозе только в 4 биологических жидкостях организма



Кровь



Сперма



Вагинальный секрет



Грудное молоко

Через остальные биологические жидкости (слёзы, моча, пот, слюна) заразиться невозможно!

Заражение происходит только при:

- половых контактах;

- внутривенном введении наркотиков;
- нанесении татуировок;
- проведении косметических, маникюрных и педикюрных процедур нестерильным инструментом;
- переливании крови, её компонентов, пересадке органов и тканей, использовании донорской спермы;
- использовании нестерильного медицинского инструментария;
- от инфицированной ВИЧ матери ребёнку во время беременности, в родах и при грудном вскармливании.

ВИЧ не передаётся:

- насекомыми (москитами, комарами, блохами, пчёлами и осами) и через укусы животных;
- при бытовых контактах (объятиях, рукопожатиях, совместном приёме пищи, посещении бассейна);
- через слюну при поцелуе;
- воздушно-капельным путём по воздуху при разговоре, кашле, чихании.

Вирус погибает в течение минуты в крови и других жидкостях организма, если они находятся вне тела человека, при кипячении в течение 1 минуты, а также под воздействием дезинфицирующих веществ. Нестоек во внешней среде. Не сохраняется на предметах окружающей среды (на мебели, дверных ручках).

Основной метод выявления ВИЧ-инфекции – тестирование на антитела к ВИЧ методом иммуноферментного анализа (ИФА). Присутствие антител является доказательством наличия ВИЧ-инфекции. Отрицательный результат не всегда означает, что человек не инфицирован, поскольку существует период «серонегативного окна» (время между заражением ВИЧ и появлением антител, обычно около трёх месяцев). Освидетельствование на ВИЧ-инфекцию проводится добровольно, конфиденциально, бесплатно, по желанию – анонимно.

Регулярно проходить тестирование на ВИЧ (обследование) – залог раннего выявления, а значит, более эффективного лечения.

Информацию по вопросам ВИЧ-инфекции в Ямало-Ненецком автономном округе можно получить, позвонив на горячую линию – 8 (800) 100-25-89, а также на сайте aids.yamalzdprav.ru.



Автор:
**МАРИЯ
КОРОБОВА**



**ДА
ПРИБУДЕТ
С ВАМИ
СИЛА**

АНТОН БОНДАРЬСЛЕСАРЬ ПО КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫМ ПРИБОРАМ И АВТОМАТИКЕ
ЯМАЛЬСКОГО ГАЗОПРОМЫСЛОВОГО УПРАВЛЕНИЯ

КАК СТАТЬ НАСТОЯЩИМ ДЖЕДАЕМ

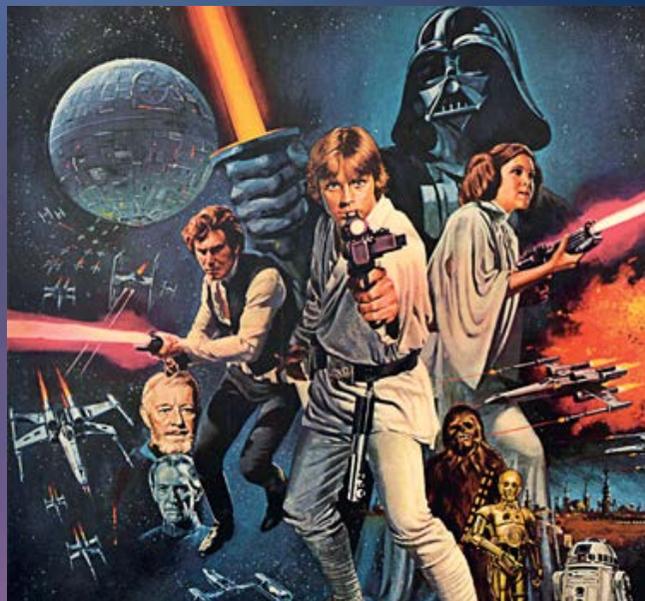
Место действия – далёкая-далёкая галактика...**Время действия – наши дни...**

Он показывает настоящий перформанс в стиле «Звёздных войн». Зрелищно, ярко, эмоционально. Антон Бондарь занимается артистическим фехтованием, а именно саберфайтингом. Бои на световых мечах в стилистике культовой киносаги сегодня уже признаны официальным спортом, в котором получают разряды.

В этом направлении – не только безусловные поклонники фантастики. Многих, как и Антона, увлекли необычность и зрелищность поединков. Сначала за жизнью «братства световых мечей» наш герой наблюдал со стороны. Потом всё же решился и ворвался в клуб таких же фанатов.

– Это своего рода спортивный кружок. Двухчасовые занятия проходят три раза в неделю по вечерам. Первым делом – получасовая разминка, потом отрабатываем техники фехтования. Тренируем стойку, удары, защиту, перемещения. Механика боя во вселенной Star Wars у меня всегда вызывала особенный интерес, поэтому сразу захотел иметь и личное оружие.

Это неудивительно, поскольку световые мечи – визитная карточка «Звёздных войн» – уникальное и элегантное изобретение цивилизованной эпохи. Сага о далёкой галактике подарила нам немало запоминающихся битв на них. К слову, не всякий световой меч подойдёт для фехтования.





К нему есть чёткие требования, главное – прочность. Он состоит из ударопрочного поликарбонатного клинка и крепкой, но лёгкой рукоятки из сплава авиационного алюминия с электроникой внутри. В коллекции Антона два сабера, которые можно соединить в один и получить саберстаф – световой посох. Это редкое и нестандартное оружие.

– Здесь нельзя брать за любую часть, можно только за рукоятку у эмиттера. К обучению на нём допускают исключительно тех, кто хорошо освоил технику владения стандартным сабером. У меня он – один из самых навороченных, с хорошей цветопередачей, встроенным динамиком, ориентацией в пространстве. Меч на лету может менять цвета, а при взмахе издавать соответствующие «вжухи». С ним легко полноценно отыгрывать конкретных персонажей или создавать своего.

Арт-фехтование – больше хореографическое, а не боевое искусство. Выступают саберфайтеры не только на мероприятиях, но и на соревнованиях разного уровня, где кроме техники оценивается ещё и драматургия.

– Выступить сразу не получится. Только спустя год я оказался на «сцене». Это были закрытые пробные внутриклубные соревнования. В номинации «Соло» взял первое место. А чуть позже на тюменских городских состязаниях стал третьим. Судьи уделяли





внимание каждой мелочи, начиная от отыгрыша, эмоций, диалогов и заканчивая искусством боя и постановкой ног.

Гармоничный сплав совершенной техники фехтования и артистизма, света и музыки, режиссёрского замысла и воплощённого образа, упорной работы в тренировочном зале и волшебства сцены... Каждый может выбрать в этом направлении свою эпоху, подобрать себе оружие, найти образ.

– Я не отношу себя ни к добрым, ни к злым героям, придерживаюсь нейтралитета. Но если бы пришлось выбирать,

конечно, встал бы на сторону добра. Вообще я достаточно требователен к себе. И понимаю: чтобы играть какого-то конкретного персонажа, надо быть хоть немного на него похожим. Манеру речи, поведение можно скопировать. А лицо не «сыграешь».

Пристальное внимание саберфайтеры уделяют и костюмам. Это важная часть постановки. Выступление должно быть ярким, запоминающимся и приковывать взгляд.

– Чем разнообразнее и уникальнее у тебя одежда, тем больше внимания зрителей обращаешь на себя. Костюмы джедаев и ситхов могут состоять из очень сложных элементов, защищающих своего владельца. Скоро у меня появится первый личный полноценный костюм. Он будет многослойным, включать водолазку, подкладку с полубюбкой-камой, табард (что-то вроде жилета), плащ с капюшоном и элементы кожаной брони. При этом важно, чтобы он не затруднял, не сковывал движения во время боя.

Про схватки на световых мечах ребята снимают короткометражки. Их видеоролик "Hunter's Fall" попал в ТОП-10 Всемирного конкурса SaberComp–2022. Антон уверен, что любовь к такому нестандартному увлечению когда-нибудь выльется в достижение уровня мастерства персонажей культового фильма.



Автор:
ЯРОСЛАВА
НАЛИМОВА



МАГИЧЕСКИЙ МИР СВЕТЛАНЫ ДЕМЧЕНКО

Надымчанкой Светлана Демченко стала 20 лет назад, переехав с семьёй из Алтайского края. Север её постепенно удивлял, но самое большое впечатление произвели люди, которые имеют разные хобби. Вот так же незаметно для себя и она увлеклась – вышивкой крестом. Начинала с малого, постепенно вникая в премудрости рукоделия, и втянулась настолько, что сегодня жизни своей без иголки и нитки в руках не представляет.



СВЕТЛАНА ДЕМЧЕНКО

ДЕЛОПРОИЗВОДИТЕЛЬ
НАДЫМСКОГО НЕФТЕГАЗОДОБЫВАЮЩЕГО УПРАВЛЕНИЯ





«Никогда бы не подумала, что у меня найдётся столько терпения и усидчивости, так необходимых для занятий рукоделием»



– Никогда бы не подумала, что у меня найдётся столько терпения и усидчивости, так необходимых для занятий этим видом творчества, – рассказала Светлана. – Однако стежок за стежком, раз за разом получалось всё лучше. И в конце всегда радость – когда после сотен хаотичных крестиков видишь, как возникает картинка или панно, на котором распускается цветок, дымится труба на крыше домика в лесу или блестит на солнце речной перекат.

Шаг за шагом погружалась в творчество, постигая секреты вышивки: изучала виды и техники, оттачивала приёмы, смаковала разные материалы. Она многому научилась, постепенно усложняя себе задачу. Процесс превратился для мастерицы в настоящий релакс.

– Во все свои работы я вкладываю душу. Все они без исключения выполнены с большим старанием и любовью. Рукоделие приносит мне удовольствие. Когда сажусь за вышивку – отвлекаюсь от повседневной жизни, о чём-то думаю, часто мечтаю, строю планы. Происходит какая-то магия... и в голове всё становится по полочкам, – поделилась Светлана.

От широких стежков к мизерным. От простых иллюстраций до картин мировой классики. Многоцветные и монохромные... С каждой новой вышивкой мастерство нашей героини повышалось.

Светлана Демченко садится за творчество только в хорошем настроении и с добрыми мыслями



«Во все свои работы я вкладываю душу»



Она принималась за более сложные и объёмные работы, на создание которых уходило несколько месяцев. Но в какой-то момент скорость замедлялась, сюжет начинал утомлять, и тогда решила переключиться на не менее увлекательное творчество – вышивку бисером. Схемы схожи. Техника – монастырский стежок или половинка крестика.

– Долго не решалась приступить к вышивке бисером. Мне казалось, что стеклярус хорош только в библейских историях и ликах святых, поэтому перед тем, как взяться за такую серьёзную работу, сходила за благословением в церковь. Физически её выполнять тяжелее – бисер, как правило, перламутровый, и от его блеска очень устают глаза. А если чередовать работу бисером и крестом – это создаёт отличную атмосферу для медитации, – отметила мастерица.

Наша собеседница подчёркивает, что до профессионализма ей далеко, и смущается, погружая читателя в тонкости. Гораздо красноречивее её картины. Они помогают сделать уютным интерьер, а также служат оригинальным подарком, который всегда можно преподнести по любому случаю друзьям и близким.

Светлана Демченко садится за творчество только в хорошем настроении и с добрыми мыслями. Иногда делает перерывы, но стоит взять в руки любимую шкатулку с волшебными аксессуарами, как жизнь вокруг замирает. Вышивание для неё – это магический мир, где нитка и игла соединяются воедино.



Автор:
ОКСАНА
ЗАХАРОВА





ТАНЕЦ ДЛЯ МЕНЯ САМОВЫРАЖЕНИЕ...



ВЛАДА ДЕМЧЕНКО

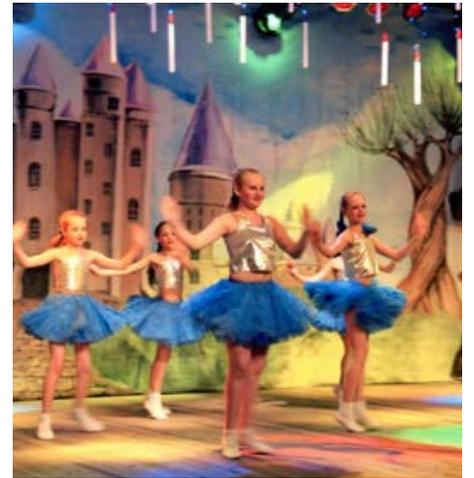
РУКОВОДИТЕЛЬ КОЛЛЕКТИВА ДК «ПРОМЕТЕЙ»
УПРАВЛЕНИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ ВАХТОВЫХ ПОСЁЛКОВ

Сегодня она уже не представляет своей жизни без хореографии. Но чтобы полностью посвятить себя этой творческой стезе, одной любви к танцам недостаточно. Вот и героиня статьи после школы чуть не свернула с тропы искусства, однако быстро поняла, что пошла не по тому пути. Тогда целеустремлённая девушка параллельно получила два высших образования. Теперь она и хореограф, и экономист. Одно другому не мешает. Знакомьтесь с молодым пополнением коллектива дома культуры газовиков «Прометей» Владой Демченко.

Самовыражаться в танце Влада начала в первом классе. В самодеятельный ансамбль «Ивушка» её привела подружка. В середине учебного года девочку брать не хотели, но, увидев большое стремление, всё же приняли. Все 11 лет она протанцевала в этом коллективе. А ещё окончила музыкальную школу, где училась играть на скрипке, фортепиано и занималась вокалом. Также ходила на плавание.

– В то время как мои сверстники успевали погулять и пообщаться, мой день был расписан по часам. Естественно, что при такой сумасшедшей загруженности у меня возникло желание всё творчество бросить и выбрать профессию поспокойнее. Но судьба распорядилась иначе. Когда проезжала мимо здания факультета культуры и искусств Омского госуниверситета, внутри что-то защемило, и я поняла, что мне непременно надо туда, – поделилась собеседница.

ЕГЭ по профильным предметам Влада сдавала для поступления на экономическое направление,



поэтому сразу сменить вектор в сторону культуры не получалось. Девушка поступила в политех и начала готовиться к вступительным экзаменам на следующий год в заветный вуз. В итоге, не бросая первый университет, она очно получила образование хореографа и заочно – экономиста.

Уже в студенческие годы Влада Демченко начала свою трудовую деятельность. Занималась с малышами в студии современного танца. Затем, став дипломированным специалистом, переехала в Тюмень, где пробовала реализовать себя в ансамбле «Зори Тюмени». А когда на новогодние каникулы приехала провести родителей в посёлок детства Игрим Ханты-Мансийского автономного округа, началась пандемия. Пришлось срочно искать новую работу. В интернете девушка увидела вакансию по своему профилю в надымский дом культуры. Решила рискнуть... И через несколько месяцев приступила к выполнению своих должностных обязанностей одного из руководителей вокально-хореографического коллектива «Радужные капельки».



– Детей не видели полгода – занимались дистанционно. Мы пришли одновременно с моей прекрасной коллегой Матиной Крячко, отвечающей за вокал. Вместе испытали на себе все прелести Zoom. Это было очень интересно, – продолжила рассказ молодой специалист. – Тем не менее пытались знакомиться, обучаться, растягиваться, понимать друг друга хотя бы. Зато когда ограничения были сняты, вы бы видели, с какими глазами ребятки бежали к нам на встречу! Да и родители тоже. Мы встретились – и сразу же в поток. Потому что как только открылись занятия, пошли концерты, к которым надо было готовить выступления.

А ещё в первый год работы в «Прометее» были съёмки новогодней видеопостановки, где Влада играла Снегурочку. Также она стала танцевать в старшем составе «Радужки» и параллельно ставить подтанцовки к некоторым вокальным номерам. С этим коллективом в качестве исполнительницы ей посчастливилось поучаствовать в двух турах корпоративного фестиваля «Факел».

– Грандиозное мероприятие, начиная с декораций, активностей в самом концертном зале, заканчивая сценой,





экранами, светом и профессиональным уровнем участников – впечатляющий масштаб. Таких конкурсов не так много, – отметила Влада Демченко. – Николаю Николаевичу Минину спасибо, что берёт меня в свои постановки и с малышами даёт работать. В прошлом году их впервые вывели в новогоднюю сказку. Большая, серьёзная работа была у «Радужных капелек».

У Влады Демченко занимаются 83 воспитанника от четырёх до двенадцати лет. Пока в «Прометее» идёт реконструкция, репетировать приходится в разных локациях, но несмотря на все сложности этого периода, планы у коллектива большие. Уже в следующем творческом сезоне зрителей порадуют выступления юных танцоров на большой сцене.

– Вот что меня в «Радужке» привлекает, так это разноплановость – что ты исполняешь и классику, и современные, и народные танцы. Я, наверное, к этому пришла, ещё когда училась. В детстве у меня был чисто народный уклон, я не знала ничего, кроме него. Потом в первом университете в студенческом ансамбле была эстрада, а в профильном вузе мы уже отработывали все направления. И мне это больше откликнулось, потому что развитие идёт везде. Ты не застаиваешься в чём-то одном, а можешь всё! Поэтому своих детей я бы тоже хотела во всех направлениях развивать, чтобы они были у меня универсальные, – резюмировала творческая девушка.



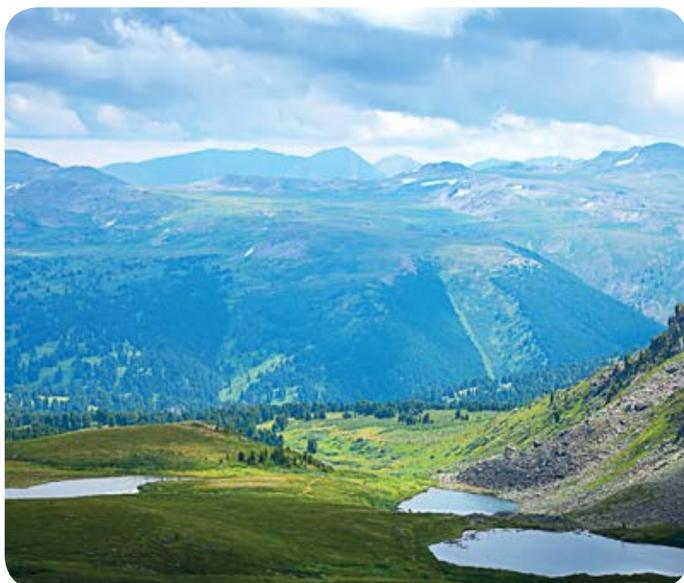
Автор:
СВЕТЛАНА
ФЕДОТКИНА



ПАКУЕМ ЧЕМОДАНЫ ОСЕНЬЮ – И ВПЕРЁД ЗА ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ!



Ваш отпуск выпал на конец лета - начало осени? Не любите пляжный досуг или хотите попробовать что-то новое? У «Джоуля» для вас просто восхитительные новости – в России множество локаций, где можно отдохнуть в сентябре и октябре! Собрали для читателей наиболее интересные направления для путешествий. Выберите любое и точно не пожалеете – проверено редакцией.



ЗАГАДОЧНЫЙ И АТМОСФЕРНЫЙ АЛТАЙ

Удивительный и живописный край, который продолжает набирать популярность у туристов. Осенью отсюда уходит сильная жара, а природа расцветает солнечными красками. Алтай – это величие гор и сила рек, богатство культур и множество загадок. Здесь можно отдыхать спокойно и размеренно, например, отправиться в автотур по Чуйскому тракту, который признан одной из самых красивых дорог в мире. Или же пуститься во все тяжкие – покорить высоты, заняться рафтингом, отправиться в конный поход. Что обязательно нужно сделать на Алтае – посетить Телецкое озеро и остров Патмос, угоститься местным мёдом и полюбоваться бирюзовыми водами реки Катунь.

А ещё не стоит забывать, что вы отправляетесь в горы, поэтому вам понадобится удобная непромокаемая обувь, комплект тёплой одежды и рюкзак. Начинать своё путешествие лучше всего с Горно-Алтайска. Улететь сюда можно из Москвы или из Нового Уренгоя.



ДАЛЁКОЕ ПРИМОРЬЕ

Как насчёт моря, но только не Чёрного? Открываем сезон рыбалки в Приморье. Но на одних удочках дело не кончится. Осенью здесь можно отправиться в путешествие под парусом, полюбоваться островами и мысами, прогуляться по тайге, подняться на потухший вулкан, попробовать сладости с морской солью. А ещё, если вам повезёт, во время прогулки по Японскому морю вы встретите косаток! Кроме этого, каждый уважающий себя гость края должен посетить музей «Владивостокская крепость», в котором собраны уникальные оборонительные сооружения, побывать на знаменитом маяке на Токаревской кошке и в бухте Стеклоанной. А уж сколько всего можно увидеть в самом Владивостоке!

С собой обязательно берём дождевик и зонт, тёплую одежду, а ещё планшет с фильмами и хорошую книгу – вам предстоит 8,5 часов перелёта из Москвы. Можно поехать и на поезде, всего-то неделя в пути!



ЗА ПРОСВЕТЛЕНИЕМ В КАЛМЫКИЮ

Бескрайние просторы степей, умильные сайгаки и аутентичный буддизм. Отправляемся за релаксом и просветлением в осеннюю Калмыкию. Это то место, куда лучше не ездить весной и летом – уж очень жарко. А вот в сентябре-октябре здесь уже комфортно, поэтому вы сможете познакомиться с самобытной культурой калмыков и понаблюдать за местным миром. В свой маршрут точно нужно включить: посещение самого большого буддистского храма республики – Золотой обители Будды Шакьямуни, визит в Национальный музей Калмыкии, прогулку по заповеднику «Чёрные земли».

Для путешествия не нужно утепляться, но у вас обязательно должны быть с собой: непродуваемая одежда, головной убор (кепка или панам), высокие резиновые сапоги. До Элисты вы сможете добраться автотранспортом из Волгограда или Минеральных Вод, это займёт примерно полдня.



ЯНТАРНЫЙ КРАЙ

Добро пожаловать в русскую Европу – Калининградскую область. Старинные замки и крепости, Балтийское море, заповедные зоны и жёлто-красные краски осени. Калининград и его окрестности славятся множеством культурно-исторических достопримечательностей. Здесь можно посетить Музей янтаря, Музей Мирового океана, театр эстрады «Янтарь-холл», Кафедральный собор на острове Канта, а ещё много гулять со стаканчиком горячего кофе. Кроме этого, не забудьте побывать в национальном парке «Куршская коса», тут можно увидеть песчаные дюны, Танцующий лес, зайти в гости на орнитологическую станцию и даже позагорать.

Осенью погода в Янтарном крае может баловать плюсовыми 25 °С, но лучше быть подготовленным ко всему. Добираться до Калининграда удобнее всего на самолёте, перелёт из Москвы займёт 2 часа.



ГОРЯЧАЯ АДЫГЕЯ

Продолжая тему активного отдыха, нельзя не обратить внимание на Адыгею. Джиппинг, скалолазание, трекинг, квадроциклы, тарзанки и многое другое ждут вас в этом раю для экстремалов. Но можно найти и что-то спокойное – купание в термальных источниках, мифические дольмены, дегустацию сыров. А какие тут яблоки! В обязательную программу нужно точно включить: посещение водопадов Руфабго и Хаджохской теснины, экскурсии на плато Лагонаки и в Кавказский государственный природный биосферный заповедник.

В чемодан обязательно пакуйте трекинговые ботинки, лёгкую шапку, флиску и ветровку. Если вы предпочитаете путешествовать на поезде, то вам нужно будет купить билет до Краснодара. Любителям самолётов нужно долететь до Минеральных Вод или Сочи.



Автор:
МАРИЯ
КОРОБОВА

NO COMMENT

ФОТО: ВЛАДИМИР СВИСТЮР





«ЛЕГКО НЕ БУДЕТ»



АЛЕКСАНДР ЛЕГКОВ

ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

День, когда российские лыжники сделали всех болельщиков счастливыми, запомнится надолго. Олимпиада в Сочи 2014 года – вся страна кричала у экранов телевизоров: «Давай, Саша». Александр Легков стал олимпийским чемпионом в гонке на 50 км в Сочи. Это гарантировало России победу в общем зачёте Игр.



За спиной Легкова десятки спортивных побед, престижных наград и заслуг. Коллеги по команде неспроста дали ему кличку «Кошка», а норвежцы прозвали «Красной машиной»: у лыжника кошачья пластика и удивительная «машинная» трудоспособность.

Сейчас Александр – депутат Московской областной Думы, заместитель председателя Комитета по делам молодёжи и спорта. Он также комментирует соревнования по лыжным гонкам. Весной спортсмен побывал в Надыме и дал нам интервью.





«В жизни и в спорте мне всё даётся нелегко. Но это только мотивирует идти вперёд»



«В спорте всё по расписанию: поел, потренировался, поспал, ходил на массаж»



«Если у тебя есть план сделать тренировку, ты обязан ему следовать»



«Если бы не спорт, хотел бы стать актёром и попробовать сыграть себя»

Полное интервью смотрите по QR-коду



МАРГАРИТА МАМУН:



«Я РАБОТАЮ ОЛИМПИЙСКОЙ ЧЕМПИОНКОЙ»

Надым стал местом притяжения олимпийских чемпионов. Вслед за лыжником Александром Легковым провести мастер-класс с юными спортсменками в наш северный город приехала известная гимнастка Маргарита Мамун. Олимпийская чемпионка по художественной гимнастике, семикратная чемпионка мира, четырёхкратная чемпионка Европы завершила профессиональную карьеру в 22 года. Но спорт отпустить не смогла – художественная гимнастика всё ещё остаётся важной частью её жизни.



Этот вид спорта – один из самых зрелищных и эстетичных. Неудивительно, что и в Надыме многие родители выбирают гимнастику для своих дочерей. О достижениях, соперничестве и дружбе – в интервью с Маргаритой Мамун.

– Маргарита, что вас больше всего удивило и поразило в наших спортсменах? Есть шанс у надымчанок выйти в большой спорт?

– Я приятно удивлена достаточно высоким уровнем подготовки надымских девчонок. Шанс достичь большего есть

всегда, и неважно, из какого ты города – маленького или большого. Несмотря на то, что я родилась и тренировалась в Москве, было больше возможностей попасть на глаза какому-либо тренеру или приехать на просмотр, попала я в сборную достаточно поздно, в 15 лет. Всегда привожу в пример и своего мужа Александра Сухорукова, который является серебряным призёром Олимпийских игр. Он рос и тренировался в Ухте, небольшом городе, где всего один бассейн на 95 тысяч населения. Но у него получилось пробиться в большой спорт. Важны желание, трудолюбие, поддержка тренера и родителей и, конечно, талант. На мастер-классах всегда видно девочек, которые больше остальных стараются, чаще просят подойти и указать на ошибки. И таких девчонок я замечаю. Если ты показываешь отличный результат на региональных или всероссийских соревнованиях, тебя обязательно заметят, и появится огромный шанс попасть в сборную, в том числе и олимпийскую. Спорт – это классная возможность открыть дороги в другой мир с огромными возможностями.

– Гимнастика подходит для любой девочки или всё же должна быть какая-то предрасположенность: гибкость, конституция? И можно ли это развить?

– Раньше критерии для отбора в художественной гимнастике были намного строже. Если у девочки нет определённых данных – роста, гибкости, балетного телосложения, ей практически невозможно пробиться в спорт. Даже мне говорили, что я пухленькая и щекастая, и в 7 лет поздно пришла в гимнастику. Сейчас правила другие, более лояльные. Но теперь сложность предмета выросла в разы! Больше смотрят на технику, мастерство, а не на внешние данные. Сложнее становится программа, поэтому ты должен быть выносливее, быстрее, интереснее. И мне это нравится. Главное, любить и гореть тем, чем занимаешься! Но если тренер замечает склонность ребёнка к другому виду спорта, стоит прислушаться. В своё время моей маме посоветовали перевести меня из фигурного катания в художественную гимнастику. И мне кажется, мы сделали правильный выбор.





– **Быть спортсменом, значит, постоянно держать себя в руках: стать толстокожим, не плакать, придерживаться диеты. Маргарита, вам часто приходилось идти на жертвы?**

– Сильный характер вырабатывается со временем. Я всегда была мягкой и семейной. Было тяжело отрываться от родителей, тренироваться и жить отдельно на спортивной базе. Мои родители были строгие и требовательные, но никогда не повышали голос. А тут много детей, огромный зал, тренер кричит. Такой хаос выбивал меня из колеи. Но за это и любят большой спорт, он воспитывает в ребёнке волевые качества.

– **Что важнее в гимнастике: борьба с собой или с соперницами?**

– Безусловно, борьба с собой. Сначала думала, что это специфика такого вида спорта: когда ты одна выходишь на ковёр и борешься со своими страхами. Но потом поняла, что это черта моего характера. Всегда нужно видеть только себя: ты могла быть сильнее, быстрее, но не доработала. Подстёгивает, конечно, когда смотришь на других. Считаю, что соперничество должно быть в азартной форме, игровой, дружеской. Без зависти. Потому что в своих ошибках виновата только ты сама.

– **Есть ли дружба в художественной гимнастике?**

– Конечно есть. У нас сложился прекрасный коллектив. Все гимнастки и тренеры относились друг к другу с огромным уважением. Вместе жили,

ездили на соревнования, дружили со спортсменками из других стран. И до сих пор мы очень хорошо общаемся.

– **Коронная «гимнастическая улыбка» – это украшение или необходимый элемент?**

– До 15 лет я даже не улыбалась на фото, стеснялась. Мой тренер Амина Васильевна Зарипова учила меня улыбаться перед зеркалом и доказывала, что моя улыбка красивая. Меня это раскрепостило, я привыкла. Сначала это было механической тренировкой, потом переросло в живую и естественную эмоцию.

– **Что стоит за золотом на самом деле?**

– Это труд и многочисленные жертвы. Своего времени, личной жизни. Это абсолютный контроль во всём. Есть цель, ты хочешь добиться результата и двигаешься к нему. Это и травмы, и психологическое давление. Одно дело преодолевать себя на тренировках, а другое – нести груз ответственности на своих плечах. Особенно когда на протяжении 20 лет гимнастика стояла на первых местах. Но вместе с тем этот спорт прекрасен, в нём есть множество плюсов. Я много путешествовала по миру, пока мои друзья учились в школе. Невероятное ощущение, когда ты выходишь в зал, чувствуешь поддержку публики, читаешь письма от фанатов, получаешь подарки. Сложности быстро забываются, остро ощущается нехватка эмоций от выступлений. Это то самое главное чувство, по которому спортсмены, завершая карьеру, сильно скучают.





потому что занимаю чье-то место. Было много внутренних самокопаний. Снаружи ничего не показывала, но внутри бушевала буря. Без таких взлетов и падений никуда. Поэтому я всегда детям говорю, чтобы они не боялись ошибаться, не опускали руки, а наставники и родители их всегда поддерживали. Это тренировочный процесс, это жизнь.

– Чему вы сейчас посвящаете большую часть времени? Поделитесь планами и целями.

– Большую часть времени я посвящаю семье. Это то, чем я всегда жертвовала во времена своей спортивной карьеры. Занимаюсь воспитанием сына. Конечно, мне бы тоже хотелось, чтобы он занимался спортом, но давить на него мы с мужем ни в коем случае не будем. Наши амбиции уже реализованы. Пусть спорт будет в его жизни для общего развития. Я ведь на гимнастику тоже пошла ради ровной спины и ног.

Также я участвую в различных спортивных шоу, провожу мастер-классы для юных гимнасток по всей России, пробую себя в качестве ведущей программ на разных каналах, стараюсь придумывать какие-то новые проекты. И всё время шучу, что работаю «олимпийской чемпионкой».

– Были моменты, когда хотелось променять спортивные достижения на простые человеческие радости?

– Конечно, хотелось. Я очень тосковала по семье. До 14 лет тренировалась

в частном клубе, что не позволяло мне получать разряды. Были моменты, когда не очень удачно выступала на чемпионатах мира, проигрывала многоборье. Тогда была уверена, что мне пора заканчивать,



Автор:
ЯРОСЛАВА
НАЛИМОВА

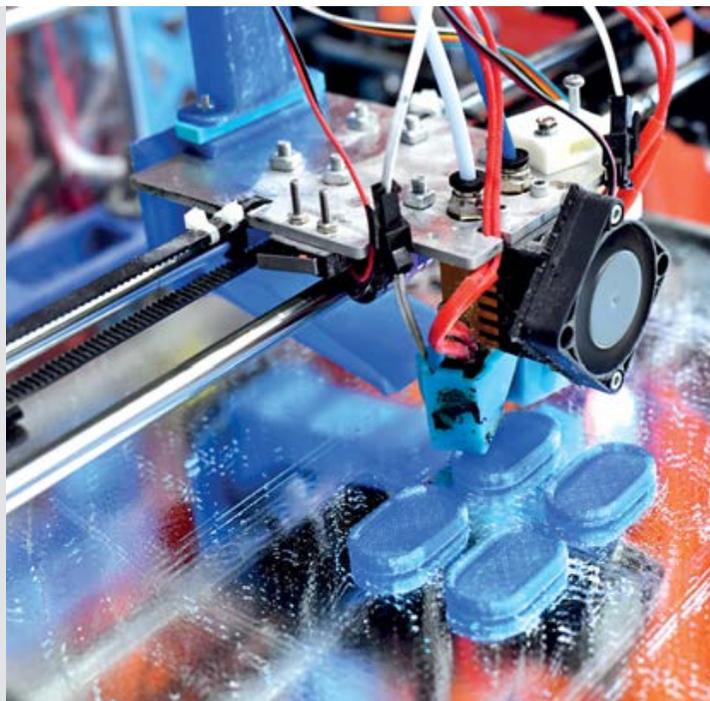
ВОЛШЕБНЫЙ ПОМОЩНИК, ИЛИ УНИВЕРСАЛЬНЫЙ 3D-КОНСТРУКТОР



ДЕНИС УРАЗМЕТОВ

СЛЕСАРЬ ПО КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫМ ПРИБОРАМ И АВТОМАТИКЕ
ГАЗОВОГО ПРОМЫСЛА № 2 ЯМАЛЬСКОГО ГАЗОПРОМЫСЛОВОГО УПРАВЛЕНИЯ

Технология 3D-печати помогла Денису Уразметову реализовать давнюю мечту об универсальном конструкторе. Заодно напечатать то, что нужно домочадцам или понадобилось самому в уходе за автомобилем. Будь это аксессуар к новогоднему костюму ребёнка и подставка под карандаши, деталь для фена супруги и вазочки, ножки для гладильной доски или специальные клипсы для закрепления утеплителя или сетки на капоте. Интересно? Рассказываем!



В начале было ... нет, не слово – восхищение тем, что можно на компьютере начертить деталь, дать команду машине и через несколько часов взять в руки готовый продукт. Появлению таких предметов помогает переход из виртуального мира в реальный, а мостиком в прямом смысле служит 3D-принтер. Наш коллега Денис Уразметов – человек с техническим складом ума. Решив призвать на помощь инновации, в 2012 году купил в интернете 3D-принтер распространённой тогда конструкции RepRap треугольного формата. А до этого на протяжении двух лет внимательно изучал тему.

У первого станка был довольно шумный нрав, качество техники требовало доработки, да и область для печати имела небольшие размеры – 20 на 20 см. Поэтому умелец решил усовершенствовать модель принтера. И первые полгода после покупки печатал детали для него самого, как набираясь опыта, так и совершенствуя конструкцию. Накопленный со временем опыт позволил переработать уже второй, а потом и третий, более мощный и быстрый 3D-принтер.





Приводы, которые двигают платформу для печати вверх и вниз, находились снаружи и не давали защитить оргстеклом область печати от сквозняков. Поэтому мастер Уразметов напечатал детали, чтобы спрятать внутрь: одни элементы разрабатывал сам, другие нашёл в опубликованных материалах. Для нормальной работы принтера важно постоянное охлаждение управляющей платы с силовыми элементами. Специалист самостоятельно создавал для неё кожух с дополнительно усиленной вентиляцией. Недавно добавленная функция – модуль отключения питания, который позволяет по завершении печати экономить ресурс принтера.



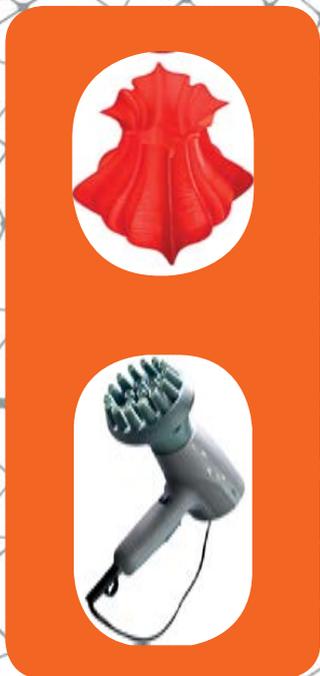
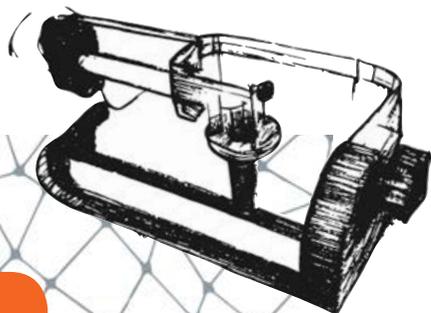
– У текущего принтера область печати чуть больше, чем у первого. Объём – 25 на 25 см и 30 см в высоту. Поэтому большинство поделок печатаю сборным методом, – отметил Денис Уразметов. – Скажем, нашёл подходящую, органично сделанную модель сабли. Система пазов и внутренних вставок относительно друг друга по итогу даёт жёсткую конструкцию. Например, на подготовку 14 деталей для детской сабли, где десять основных и четыре соединительных, ушло 12 часов. И полтора часа – на сборку. Получился замечательный аксессуар для новогоднего утренника.





Ещё одна новая тема – печать на сетке. В процессе, после нанесения нескольких слоёв пластика, перед очередным слоем накладывается тонкая сетка. В дальнейшем пластик по сути пропитывает её и вклеивает в себя. Это позволяет делать элементы декоративных костюмов, например, в виде драконьей чешуи.

– Говорят, что мужчины отличаются от мальчиков стоимостью игрушек. От себя добавлю: те, кто в детстве любил собирать конструктор, сохраняют потребность делать что-то своими руками всю жизнь. Просто каждый реализует её индивидуально: один тюнингует машины, второй строит загородный дом, третий что-либо готовит на полупромышленной основе. Карьеру делать – из этой же серии. Вот у меня сегодня такой конструктор, который может создавать подобные себе устройства. Главное, что с каждым разом он сам делает себя лучше.



Автор:
СВЕТЛАНА
СКОРЕНКО

5 КНИГ, КОТОРЫЕ СДЕЛАЮТ ВАС БЛИЖЕ К НАУКЕ



Лучше понимать устройство окружающего мира, а при просмотре научной фантастики не ставить фильм на паузу, чтобы посмотреть в словаре значение термина. И, конечно же, разбавить свою личную библиотеку – держите подборку книг, которые не сделают из вас великих учёных, но помогут ответить на некоторые вопросы из области физики, биологии, кибернетики.

1

Ирвинг Стоун. ПРОИСХОЖДЕНИЕ

Изучили китов, пора изучить самих себя. Но прежде чем спорить об эволюции, познакомьтесь с тем, кто понял и наиболее точно описал, как она работает. Имя Чарлза Дарвина известно на весь мир. Одни считают его величайшим учёным человечества, другие – дерзким богохульником. Роман-биография «Происхождение» Ирвинга Стоуна не погружает в механизмы естественного отбора, а рассказывает о жизненном пути гения, о том, как он мыслил и чем жертвовал.



2

Ник Пайенсон. НАБЛЮДАЯ ЗА КИТАМИ

Величественные, загадочные и очень уязвимые, по популярности они уступают только динозаврам – всё это про китов. Путешествие в мир этих великолепных гигантов предлагает морской палеонтолог и биолог Ник Пайенсон. Автор долгие годы изучал окаменелости доисторических млекопитающих и исследовал животных современности. Его книга «Наблюдая за китами» знакомит с прошлым, настоящим и будущим таинственных исполинов, которые, несмотря на массивные размеры, в некотором роде беззащитны.



3

**Ричард Фейнман.
ДЮЖИНА ЛЕКЦИЙ**

Атомы, планеты, симметрия, антивещество, пространство-время – снова о физике. Тем, кто хочет быть ближе к науке, стоит обязательно «побывать» на лекциях нобелевского лауреата, выдающегося теоретика Ричарда Фейнмана. Имея множество достижений, Фейнман всегда был открыт для общения с «ненаучной» аудиторией и помогал всем желающим открывать удивительное вокруг. Читайте фейнмановские лекции, задавайте вопросы и откройте для себя невероятный мир физики.



4

**Джефф Хокинс и Сандра Блейкли.
ОБ ИНTELЛЕКТЕ**

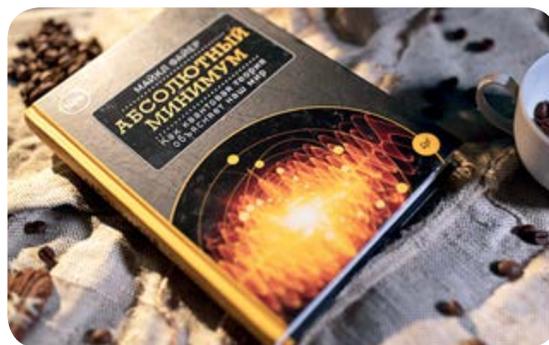
Есть мнение, что мы не создадим по-настоящему умную машину, пока не поймём до конца особенности и возможности собственного интеллекта. Как работает наш мозг, как устроена память и какое будущее может ждать человека и роботов? Авторы рассказывают об исследованиях, экспериментах и тенденциях, а также рассуждают о возможностях и последствиях. Интересует устройство человеческого мозга или разработки искусственного интеллекта? Тогда обязательно читайте эту книгу.



5

**Майкл Файер.
АБСОЛЮТНЫЙ МИНИМУМ**

Если математика – царица наук, то физика – царевна. Эта «леги» может показаться капризной, но при должном подходе к ней она откроет для вас удивительный мир. А квантовая теория расставит всё по полочкам. Почему свет может вести себя и как волна, и как частица? Что такое принцип суперпозиции и почему Гейзенберг так и «не определился»? И можно ли погладить кошку Шрёдингера? А самое главное – как всё это окружает нас в повседневной жизни? Физик-химик и автор научно-популярной литературы Майкл Файер даёт ответы на эти и многие другие вопросы в своей книге «Абсолютный минимум».



Автор:
**МАРИЯ
КОРОБОВА**



БРАТЬ ВЕРШИНЫ ОЧЕНЬ ПРОСТО –
НАДО ТОЛЬКО ВСЁ ВРЕМЯ ИДТИ ВВЕРХ