

ДЕКАБРЬ
2024

№ 26

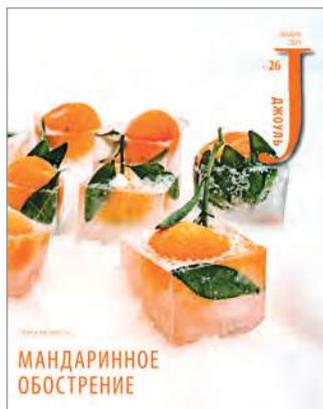
ДЖОУЛЬ

ТЕМА НОМЕРА:

МАНДАРИННОЕ ОБОСТРЕНИЕ

«ДЖОУЛЬ»

Информационный бюллетень –
приложение к газете «Газовик»



ДЕКАБРЬ 2024 (№ 26)

ИЗДАТЕЛЬ:

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

КУРАТОРЫ ПРОЕКТА:

АНДРЕЙ ТЕПЛЯКОВ, АНДРЕЙ АНДРЕЕВ

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:

АЛЕКСАНДР СЕРДИТОВ

ОТВЕТСТВЕННЫЙ РЕДАКТОР:

МАРИЯ ГАЛЛЯМОВА

ДИЗАЙНЕРЫ:

ТАТЬЯНА СИДЯКИНА, КОНСТАНТИН МИКОВ

ЖУРНАЛИСТЫ:

МАРИЯ КОРОБОВА, ЯРОСЛАВА КОНДРЮКОВА,
ОКСАНА ЗАХАРОВА, СВЕТЛАНА ФЕДОТКИНА,
СВЕТЛАНА СКОРЕНКО, АННА ПИРОГОВА

ФОТОГРАФЫ:

ДМИТРИЙ ЭРНСТ, ИГОРЬ БУКИН,
АЛЕКСАНДР МУРЧИЧ

ОТПЕЧАТАНО В ТИПОГРАФИИ:

ООО «Издательско-полиграфический
центр «Экспресс»,
625048, г. Тюмень, ул. Минская, 3 г, корп. 3,
тел. (3452) 555-847

Номер подписан в печать 10.12.2024

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. (3499) 566-911





Дорогие друзья!

Приветствуем всех, у кого – мы любимчики. Остальным желаем просветления. Рады представить свеженапечатанный, 26-й выпуск журнала «Джоуль».

Если к концу високосного 2024 года запас эндорфинов исчерпан, самое время пополнить его со страниц нашего корпоративного «глянца». Ведь околоновогодняя пора – время подарков. Вот вам наш.

100 страниц издания наполнены отполированными фотографиями и историями харизматичных, увлечённых людей. Вас ждут экстремалы, коллекционеры и олимпийские чемпионы, волонтер, автомоделист и пармейстер, рыбак, йог и хоккеист. Если такие интересные личности к нам притягиваются, значит, мы всё правильно делаем.

Мы поведём вас заснеженными маршрутами, покажем величественную природу, взлетающие ноги и шокированную щуку, покатаем на эмоциональных качелях, сноуборде, снегоходе и миниатюрных машинах, попарим в ароматной бане и накормим рождественской уткой. Скучно не будет, уверяем. Думается, вам многое откликнется.

Почувствуйте, повсюду витает сладкий аромат мандаринов. Устраивайтесь поудобнее. Читайте дневник нашей уютной северной зимы. Погружаемся. Итак, Мандаринное обострение...

Александр Сердитов,
главный редактор



В МИРЕ ЭКСТРИМА
ВРЕМЯ ЛЕТАТЬ 006



СНЕЖНОЕ НАВАЖДЕНИЕ
ИЗ СНЕГА В СНЕГ 032



РАЗДАЁМ СИЛЬНОЕ
КАПИТАН ЛЬДА 010



РАЗМЕР ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ
ИГРА В ИМИТАЦИЮ. ПРОПОРЦИИ
МАЛЬЧИШЕСКОГО СЧАСТЬЯ 042



ПО ЩУЧЬЕМУ ВЕЛЕНЬЮ
ЩУКА В ШОКЕ, ИЛИ МОНОЛОГ
О РЫБАЛКЕ 020



СОБАКА МОРДОЙ ВНИЗ
ВАШИ НОГИ ВЗЛЕТЯТ... НА ПУТИ
К ДУШЕВНОМУ ПОКОЮ 048



ЗИМНИЕ ЭМОЦИИ
СНЕЖНЫЙ ЧЕЛОВЕК 026



НА ОСТРИЕ
ЗАМЕТКИ НОЖЕДЕЛА 056



КОЛЛЕКЦИОНЕР ИЗ ДЕТСТВА
СОБРАНИЕ В 15 АЛЬБОМАХ 062



МАЯК ДОБРОДЕТЕЛИ
РЕЦЕПТ ДОБРОГО ДЕЛА 068



КАТАЕМ ШАРЫ
ШАХМАТЫ В ДВИЖЕНИИ 072



ЗВЁЗДНОЕ ИНТЕРВЬЮ
ЕВГЕНИЙ РЫЛОВ: «Я НА 100 % СОСТОЮ
ИЗ ВОДЫ» 082



ЗВЁЗДНОЕ ИНТЕРВЬЮ
ЕВГЕНИЙ ТИЩЕНКО: «ПОБЕДЫ
РОЖДАЮТСЯ В СПОРТЗАЛЕ» 084



ЗВЁЗДНОЕ ИНТЕРВЬЮ
ДМИТРИЙ КОЛДУН: «ВСЯ МОЯ МУЗЫКА –
СПЛОШНОЙ ЭКСПЕРИМЕНТ» 086



ОТ ШЕФ-ПОВАРА
РОЖДЕСТВО В ДУХОВКЕ,
ИЛИ КОРОЛЕВА ПРАЗДНИКА 092



ИДИТЕ В БАНЮ
БАНЯ У МЕНЯ В КРОВИ 094

ИВАН ВАСИЛЬЕВ

ЭЛЕКТРОГАЗОСВАРЩИК РЕМОНТНО-МЕХАНИЧЕСКОГО ЦЕХА
УПРАВЛЕНИЯ АВАРИЙНО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ РАБОТ

Внимание! Статья предназначена для тех, кто хочет понять людей, которые едут в горы и весной (когда многих от снега уже слегка воротит).

ВРЕМЯ ЛЕТАТЬ





Именно они ждут зиму как никто и призывают шаманов «накидать» снега. Любители тёплого солнца и тенистых пальм, перелистываем страницу. Лыжники тоже. Осторожно, влетает сноуборд!

За крутость и дерзость своего спорта они не перестают спорить с горнолыжниками. Противостояние между ценителями острых ощущений старо и вечно. Многие делают выбор под влиянием моды, советов окружающих, у других это роман с первого взгляда.

Дорогой, эксклюзивный, опасный – в зимнее развлечение наш герой влюбил всю семью. Иван, предупреждаем, пара лет – и твои малыши наедут тебе на пятки!

Встав на борд, он разделил свою жизнь на до и после. Двадцать лет назад у десятилетнего Вани Васильева, увидевшего на единственном «склоне» в надымском парке плавно скользящих парней, загорелись глаза. Но где тогда доску было взять, больших денег стоила?! Конечно, сделать самому!

– Настоящий сноуборд достать было тяжело, и по совету друга я смастерил его из фанеры. У нас все так начинали! – поделился собеседник. – **В школе трудювик помог вырезать заготовку. Дома я опустил её края в горячую воду, засунул в батарею, чтобы закруглить. Ботинки и крепления взял от роликов.**

И когда совершил свой первый прыжок на трубу, получилось с первого раза! Потом появилась настоящая трасса на склоне за городом. На неё с таким инвентарём уже нельзя – испортит. А когда попал в секцию, там пообещали: «Выиграешь соревнования – выдадим хорошую

доску». И я обошёл всех «старшаков». С тех пор всегда в числе первых на чемпионатах – городских и окружных.

В то время экстремальные виды были развлечением номер один. Желание отличиться, выделиться среди других тоже повлияло на выбор экшн-спорта. Сегодня Иван свободно исполняет бордслайды, грэбы, фронт-флипы и бэкфлипы – этот язык понятен лишь избранным – трюков в захватывающей дисциплине немало. Одни доступны новичкам и любителям, другие сложно исполнить даже профессиональным райдерам. Перед началом заездов они стучат по ногам или хлопают в ладоши – это помогает настроиться.

– Лет с 25 у меня появился страх, – признался наш герой. – Раньше ничего подобного не было: я и сальто крутил, и падал. Теперь всё чаще думаю: а вдруг что-то пойдёт не так? Поэтому, если чувствую, что не смогу, то или вообще не делаю, или ограничиваюсь более лёгкой комбинацией. Лучше я настрою на победу своих детей.

Это как раз тот случай, когда «все в отца». Максим и Настя рассекают снежные покровы и тоже побеждают в турнирах. На секундочку, эта смелая девчонка – чемпионка окружных соревнований. Папская гордость зашкаливает!

С каждым годом мода на адреналин растёт. Именно его повышенный уровень в крови выделяет отчаянных





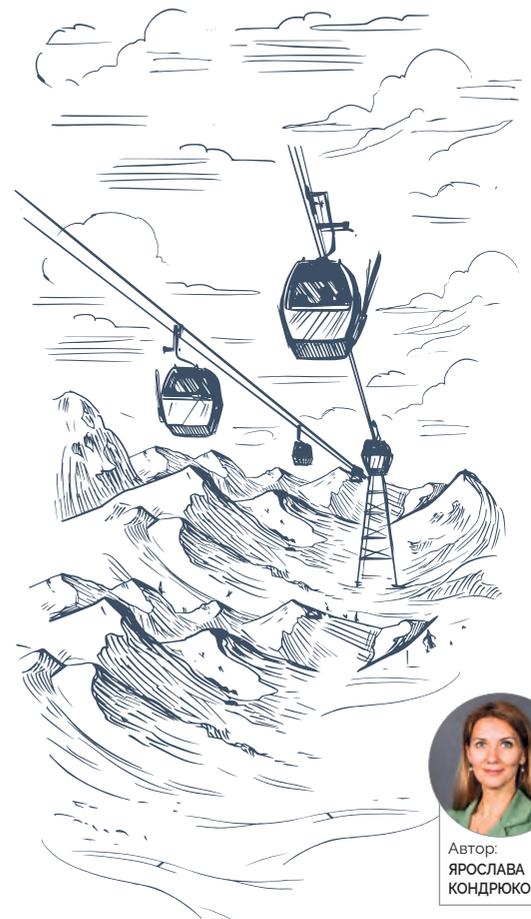
райдеров и энтузиастов во всём мире. Сноубординг для них – способ самовыражения, наслаждение красотой природы.

– Я увлекаюсь много чем: играю в баскетбол, катаюсь на роликах и скейте. Но только езда со склонов дарит мне сумасшедшие эмоции, – рассказал Иван Васильев. – Помимо познания искусства балансировки, притупляется страх высоты. Уверен, так можно излечить эту боязнь. Когда смотришь вниз, дух

захватывает. **Надеваю наушники, включаю любимый трек и качу. Абстрагируюсь от всего. Вокруг только сказочное королевство из усыпанных снегом деревьев.** Вот что по-настоящему снимает стресс и прочищает мозги!

Психологи рекомендуют попробовать этот вид спорта гиперактивным и энергичным людям. А Иван?

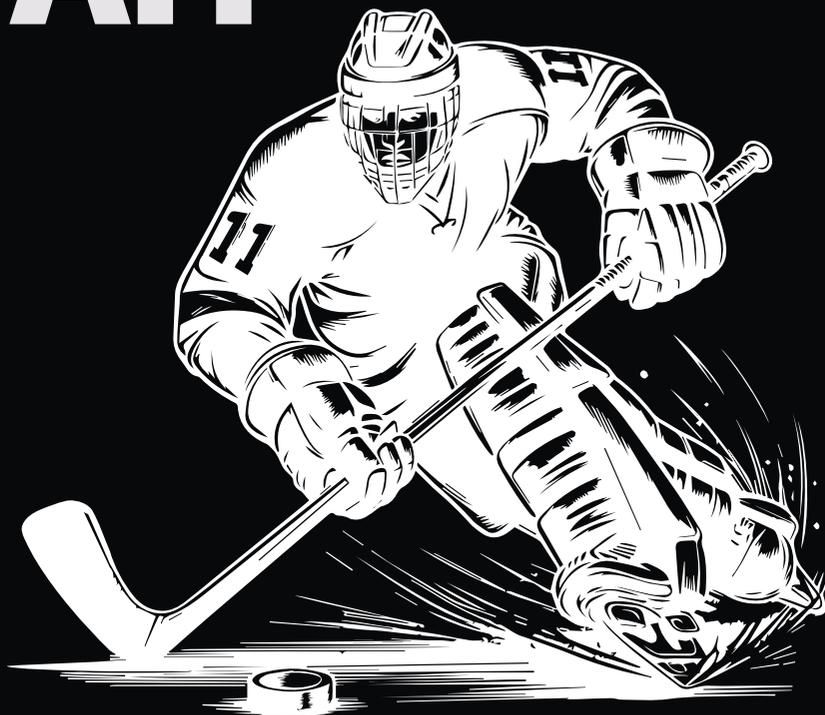
– Конечно, лыжникам. Тогда сноубордистов станет больше...))



Автор:
ЯРОСЛАВА
КОНДРЮКОВА



КАПИТАН ЛЬДА



ВИТАЛИЙ САДОВСКИЙ

ИНЖЕНЕР ПРОИЗВОДСТВЕННО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОТДЕЛА
УПРАВЛЕНИЯ «ЯМАЛЭНЕРГОГАЗ»

Пulsирующий, раскалённый лёд. Острые кезырьки лезвия коньков срезают веера колючих брызг. Ритмичный стук клюшек в борьбе за шайбу. Адреналин, скорость, мощь... Эффектно? О, да! А ещё максимально брутально. Чистый тестостерон. Это вам не бальные танцы. Энергетика – хоккей!

Здоровая спортивная злость и жёсткое противостояние. Нам такое надо! Читаем про страсть нашего коллеги Виталия Садовского к этому остросюжетному, национальному виду спорта. Осторожно! Вызывает желание идти покорять лёд и укрощать шайбу:



– Впервые на коньки я встал пять лет назад. Разогнаться научился сразу. Молниеносно раскатывался, набирал темп, выжимал из себя всё, что мог, и катил, скользил, почти летел. Невероятное ощущение полёта, абсолютной свободы – просто восторг, эйфория. Видимо, часть культурного кода, генетическая любовь к скорости. А вот искусство торможения давалось сложнее. Остановиться было настоящей проблемой. Все борты были мои. Врезался постоянно.

Сегодня я капитан хоккейной команды «Поршень». Мы катаем второй сезон. Растём и развиваемся.

Умелому владению коньками обязан роликам в юности. За плечами – даже участие в городских соревнованиях по скоростному бегу на роликах – году в 99-м у нас в Надыме, на бульваре Стрижова. Ещё в детстве был волейбол, немного баскетбола и дворового футбола, а в основном занимался боевыми искусствами – тхэквондо, армейский рукопашный бой. Спорт всегда присутствовал в моей жизни.

Сегодня – это хоккей. Пришёл в него по воле судьбы. Сначала им захотел заниматься сын Максим. Когда ему исполнилось четыре года, мы отдали его в секцию. Потом супруга Нина, с детства катающаяся на коньках, собрала и возглавила женскую хоккейную команду «Арктур». После и я решил попробовать себя на льду. Начал ходить на массовые катания,



осваивать азы спорта с клюшкой. И загорелся этой сильной, красивой, эмоциональной игрой.

В хоккее мне нравится его командность – чтобы завладеть шайбой, необходимо быть единым целым, сплочённым, монолитным коллективом, где все друг друга понимают не с полуслова, а с полувзгляда. Игра – физически сложная, напряжённая, тяжёлая, работают все мышцы.

Ещё это волевой спорт. Здесь нужно побеждать себя, свою усталость, максимально выкладываться каждую секунду на льду – самоотдача должна быть на все 100 %. Хоккей – для меня уже состояние души. Он учит упорству, закаляет характер, делает смелее. Это искусство стойкости и внутренней силы.

Любой спорт требует дисциплины, систематичности. Это главные слагаемые успеха. Хоккейная команда «Поршень» тренируется три раза в неделю. Отрабатываем, шлифуем навыки, манёвренность, выполняем различные элементы катания – передачи, броски. Делаем комплекс силовых упражнений, работаем над выносливостью, скоростью, оттачиваем владение шайбой. Учимся предвидеть и превосходить действия противника.

Некоторые ребята дополнительно занимаются в тренажёрных залах. Ещё часто приходим на тренировки женского «Арктика», а они – на наши. Главное – регулярно заниматься, всегда находить на это время, не пропускать, несмотря на загруженность и даже если совсем без сил. Тогда будет и результат, прогресс.

Кстати, именно от изматывающей усталости после плодотворной тренировки и получаешь самое большое удовольствие. Выходишь с неё просто пустым, в голове – ноль, чисто. Обновление прошло успешно.

У нас есть установка – все жизненные, насущные проблемы, мысли оставляем в раздевалке. На лёд важно выходить с холодной головой, целиком и полностью концентрироваться на хоккее, отключившись от внешнего мира. Мы пришли в этот спорт осознанно, целенаправленно, нет времени отвлекаться, надо качественно работать.





Ребята в команде у нас разные: одни встали на коньки уже во взрослом возрасте, другие – немного занимались в детстве. Мы дружим, общаемся и вне ледовой арены, встречаемся семьями. Не хочу сглазить наш коллектив, но могу сказать, что командный дух у нас крепкий. Мне нравится наш позитивный настрой.

Когда в конце этого лета ждали начало нового сезона, ребята лихорадочно заваливали меня сообщениями: «Кэп, когда на лёд? Когда тренировки?» Мы все успели соскучиться, истосковаться по хоккею, по его адреналину, накалу, эмоциям.

Вместе мы лишь второй сезон. Ездили на товарищеские матчи в посёлки Пангоды и Ягельный, весной участвовали в надымском турнире. У нас ещё мало игроков, команда сформирована не до конца. Ищем единомышленников. Да, нам, безусловно, есть куда развиваться, к чему стремиться. Необходимо нарабатывать соревновательный опыт. Я в нас верю. Мы только начали свой путь.

Любите хоккей – мы одобряем! Если хотели попробовать себя в этом захватывающем, эстетичном виде спорта – самое время и добро пожаловать к нам в команду!

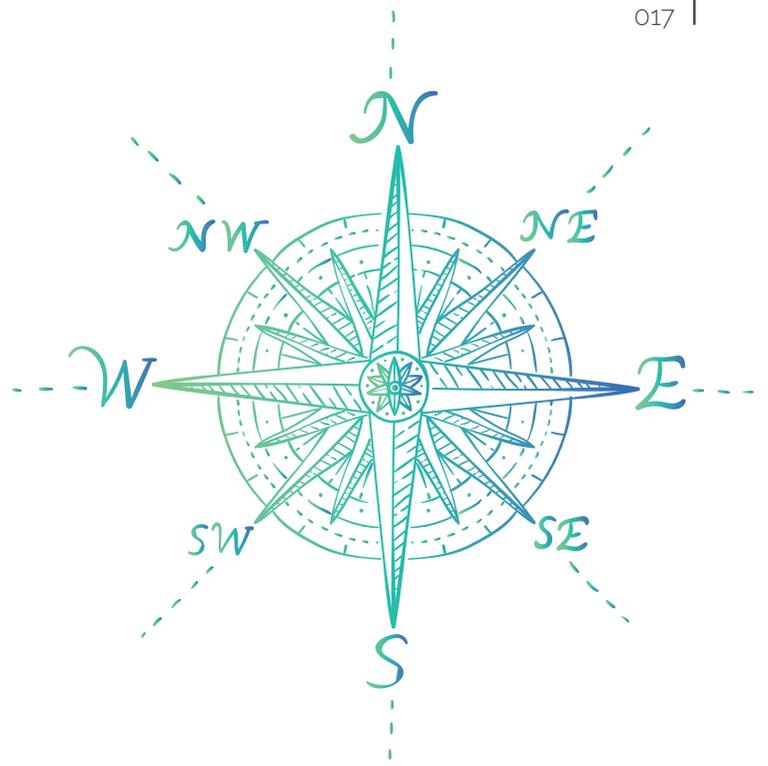




Автор:
МАРИЯ
ГАЛЛЯМОВА

ФОТОГРАФ СЕВЕРНОГО СИЯНИЯ





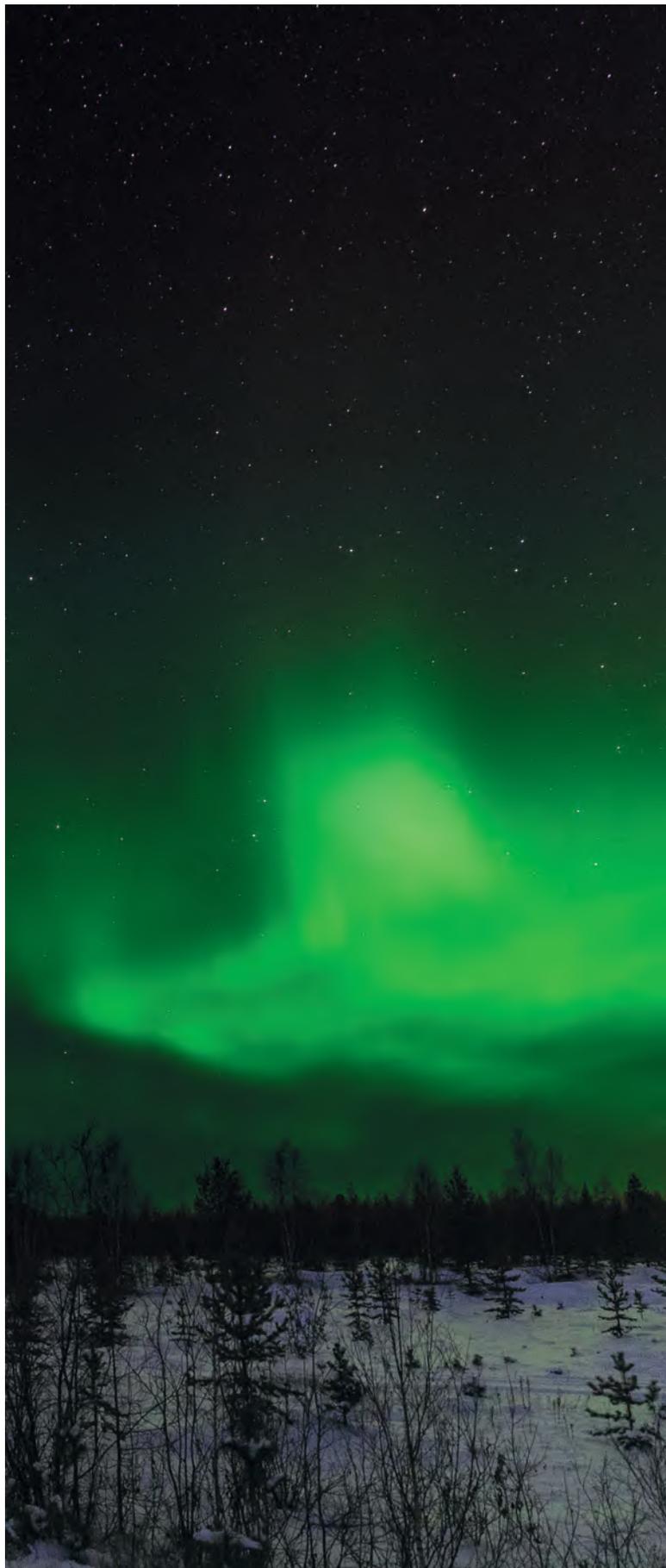
Всё! Хватит! Так нельзя! Мы больше не можем молчать! Мы хотим признаться в любви главному бренду Севера, сочинённому самой природой, – «его сиятельству» северному сиянию. Поистине зрелище-антидепрессант. Пленяющее, гипнотизирующее. Когда звёздная бездна переливается оттенками изумрудного и аметистового, когда в хаосе зашифрована гармония – только небо так умеет. Аплодируем стоя.

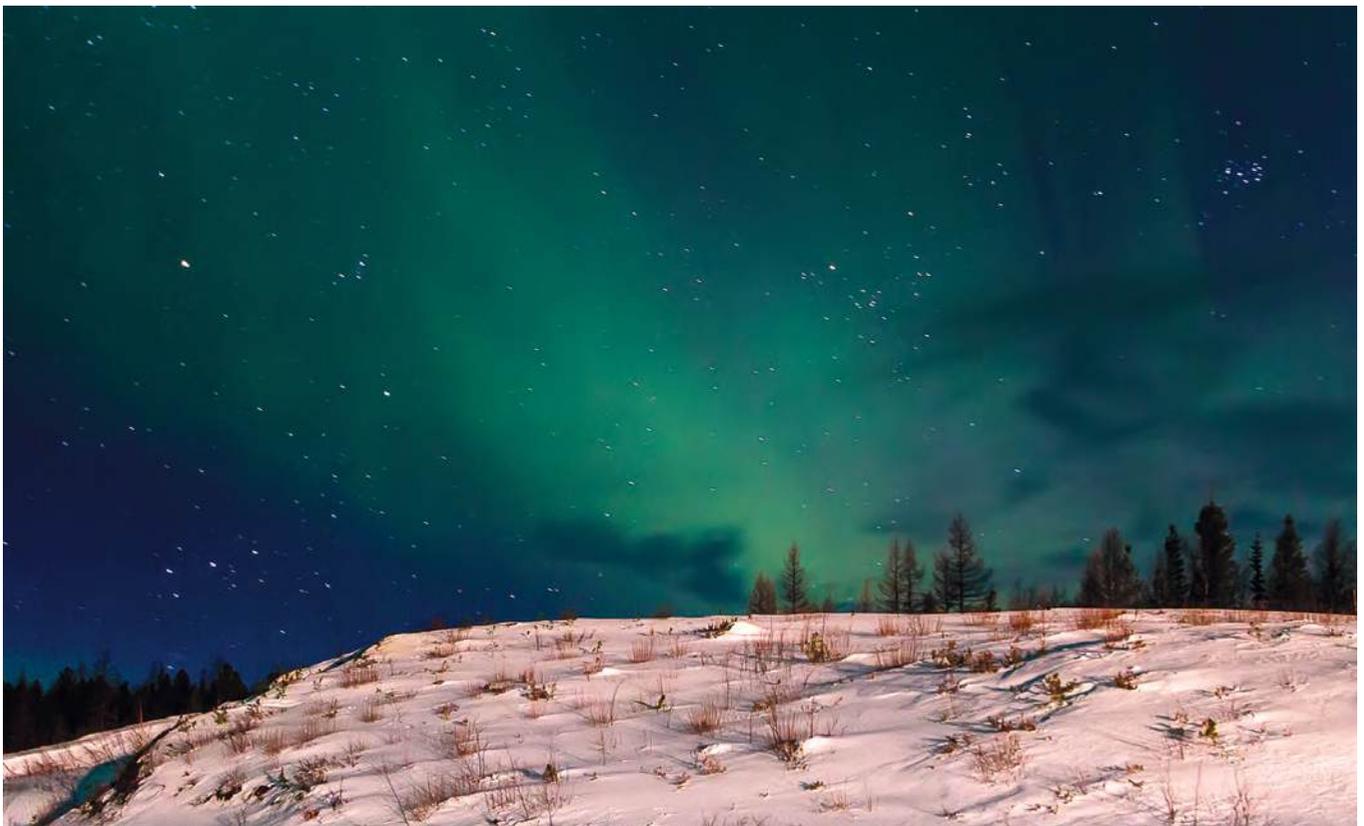
Есть в этой неземной иллюминации что-то мистическое, волшебное, загадочное. Мерцающий спектакль не может наскучить. Смотря его даже в сотый раз, восхищённо замираешь. Ощущение, что небосклон – живая материя.

Хобби редакции журнала, ну, конечно, кроме затачивания притко пишущих перьев, смотреть на северное сияние, эффектно запечатлённое демиургом красоты и художником с большой буквы Дмитрием Эрнстом. Закономерная случайность – только начинает сверкать, он тут как тут. Охотиться на поэтическое произведение искусства он ходит регулярно, как на работу. И величественное чудо отвечает своему трепетному поклоннику взаимностью. У них роман.

В старину северное сияние называли пазори. С финского переводится как «лисий огонь». А ещё одно прозвище, уже из XVII века, – Аврора – произошло от имени римской богини утренней зари.

Ценители пронзительно прекрасного, все сюда. Инвестируем в свой уровень серотонина – созерцаем северное сияние, отдаёмся во власть завораживающей стихии. Смотреть до лёгкого головокружения и бабочек в животе. У-ля-ля...





Автор:
МАРИЯ
ГАЛЛЯМОВА



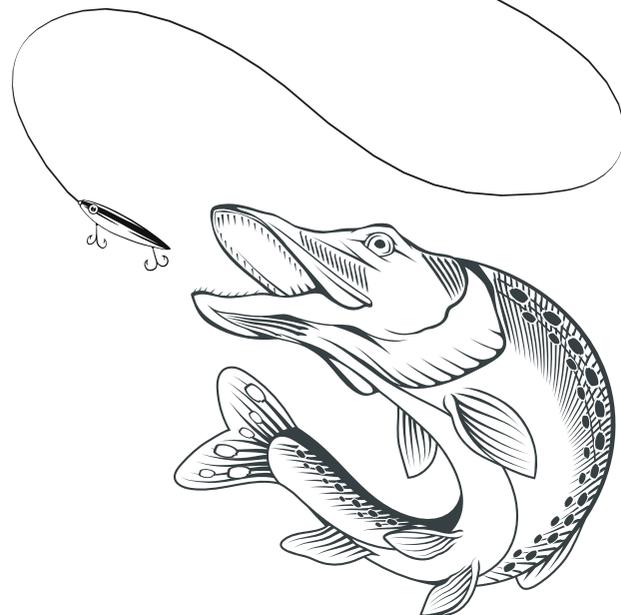
ЩУКА В ШОКЕ,



ИЛИ МОНОЛОГ О РЫБАЛКЕ

РИШАТ ЗИННАТУЛЛИН

МАСТЕР СЛУЖБЫ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВАХТОВОГО ПЕРСОНАЛА
УПРАВЛЕНИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ ВАХТОВЫХ ПОСЁЛКОВ



Тссс... Тихо... Клюёт...
Счастье в трёх словах: зима, озеро, удочка. По щучьему веленью погружаемся в «Сказку о рыбаке и рыбке» на современный лад с элементами кровавого триллера. Ныряем в рыболовный мир нашего коллеги Ришата Зиннатуллина. Нас ждут крокодил в ванне, подводный шпионаж, вышеупомянутая шокированная щука и другие приключения из биографии властелина мормышек на надымских берегах. Посейдон одобряет. Выезжаем в 6 утра. Неусидчивых и суетологов не берём. Ловись, рыбка, большая и маленькая:



– Никогда не забуду, как поймал свою первую большую рыбу. Это была красавица-щука, изворотливая бестия, которая яростно сопротивлялась. Мощная, острозубая – настоящая акула. Причём тогда я, в принципе, впервые ловил эту пятнистую подводную хищницу. Только специально приобрёл правильные живцовые снасти на неё, жерлицы, поехал на рыбалку, установил их. Сижу, жду. Товарищи сказали, что вряд ли я кого-то тут поймаю – слишком глубокое место выбрал, и лучше переставить всё ближе к берегу. Не послушал. Оставил как есть. И не пожалел. Как чувствовал. Через какое-то время одна жерлица отстреливает. Я подумал, что срабатывание ложное, тяну леску и ощущаю – натяжение-то хорошее – значит, точно рыба. Прошу ребят-рыбаков помочь, они мне отвечают: «Твоя первая щука – сам и доставай».

Я мучился с ней, наверное, минут семь – сильная противница попалась. Самое сложное здесь – это направить рыбу головой в лунку, чтобы она не встала поперёк неё, тогда вообще не вытащишь. А лёд толстый, больше метра. То есть это непросто. Пока тянул её, обжёг леской все руки.

Появляется моя зубастая из-под льда, голова у неё размером с лунку, очень большая особь. **Тут важно не прозевать добычу. Когда достаёшь щуку, она открывает пасть, и, если крючок зацепился плохо, она может его выплюнуть.** Многие рыбаки так отпускают свой улов. В этот момент нужно либо зацепить рыбу багориком, либо схватить за жабры. Багорика у меня тогда ещё не было, поэтому я на адреналине молниеносно сую руку ей в жабры и вытаскиваю эту верхивостку на лёд. Будто в состоянии аффекта

был, инстинктивно, на автомате действовал. А щучи жабры, на минуточку, острые как бритва, после зубов они по опасности на втором месте.

Щука в шоке. Я в шоке. Смотрим друг на друга ошеломлённо растерянными глазами. Она поранена, я весь в крови. Товарищи безудержно хохочут над нами.

Моя скользкая «штучка» весила где-то 7,5 килограммов. Взрослая, здоровая. Все очень долго удивлялись, что в первую щучью рыбалку, да ещё и в таких условиях, я поймал настоящую фурию. Говорили, что мне повезло и вряд ли я ещё такую поймаю. Была бездна эмоций, мы все с ней фотографировались.

Когда привёз трофей в город, семьи дома не было. Положил рыбку в ванну, она была как раз длиной с неё. Пришла из школы дочь, а я отдыхал, не успел её предупредить. Она пошла мыть руки... И тут на всю квартиру раздаётся пронзительный, истошный крик: «Папа, это что за крокодил в ванне?!»

Эта сказочная саблезубая попалась мне в 2021 году. А в целом зимняя рыбалка случилась со мной лет пять назад. Начинать я потихоньку. До этого смотрел со стороны, причём с огромной долей скептицизма – не понимал, как может хотеться вставать в выходной день с утра пораньше и ехать неизвестно куда морозиться. Это вообще было не про меня.

Мой сосед – заядлый рыбак – много раз звал меня с собой. С упорством, достойным лучшего применения, я методично отказывался, отнекивался, но он не терял надежды. И однажды я наконец составил ему компанию – было закрытие сезона – весна, солнечно, комфортная температура. Видимо, пришло время, я созрел. Согласился – и не пожалел.

Друг рассказал, во что нужно одеться, привёз меня, выдал сапоги, удочку, показал, как делать лунку, как насаживать наживку. И понеслось – раз рыбка, вторая, третья... Я влюбился в рыбалку, загорелся этим поистине клёвым увлечением. Впечатлений и эмоций в тот день было столько, что я принял решение всерьёз заняться зимней рыбной ловлей.





Начал постепенно покупать снаряжение – снегоход, удочки, ручной бур. Дальше, подсматривая за товарищами, и из соображений собственного удобства, стал приобретать грамотные снасти, экипировку, оборудование. Пробури-ка метровую толщу льда ручным буром – сразу побежишь в магазин за электрическим. А попав во время рыбалки в пургу, твёрдо решил обзавестись палаткой и печкой. Чтобы всё это возить, что нужно? Правильно, прицеп к снегоходу – сани-волокуши. Вот так, одно за другим, я собрал добротный комплект разнообразного рыбацкого инвентаря.

Сейчас у меня есть даже подводная камера – когда рыба не клюёт, капризничает, допустим, при резкой смене погоды, опускаю камеру под лёд и смотрю, что она делает, где плавает. Подводный шпионаж за обитателями глубин – очень интересное занятие, дочь обожает.

Вообще, улов никогда не был главной моей целью в рыбалке, это лишь сопутствующий вкусный бонус. Не в килограммах счастье! Самое

важное здесь, безусловно, сам процесс ловли – медитативный, умиротворяющий, когда отключаешься от всех насущных проблем. Ты за гранью времени. Связи нет. Забываешь обо всём. **Телепорт из городской суеты в ледяную безмятежность. Вжух! И тишина, снежный вакуум – природотерапия – наслаждаюсь всей душой.** Каждая рыбалка, независимо от того, пустым с неё возвращаешься или нет, – это всегда приключение. Ни с чем с неё вернуться, в принципе, невозможно – с собой неизменно привозишь яркие впечатления.

А залог этих эмоций и качественного отдыха – максимальное удобство в не самых комфортных условиях – ламповый уют посередине ледяного водоёма. Если подойти к вопросу с умом, никакого зубодробительного холода на зимней рыбалке не будет – всё можно предусмотреть и благоустроить. Очень это ценю и непрестанно создаю. Зима правит бал, а ты сидишь в палатке, печка затоплена, пьёшь горячий чай – ловись, рыбка, большая и маленькая.



Так для меня и моей семьи выглядит идеальный выходной день – клёвое времяпрепровождение для усидчивых и терпеливых. Мы из числа тех, кто рад долгой северной зиме. В нашем краю вечной мерзлоты сезон зимней рыбалки длится примерно семь месяцев – с ноября по май – каждый год с сожалением закрываем его, провожаем холода и морозы, а за лето успеваем соскучиться по подводной ловле, её волшебной атмосфере.

Даже после месячной рабочей вахты могу изголодаться по рыбалке, на крыльях лечу быстрее на лёд. Каждый раз думаю, лишь бы с погодой повезло. Комфортно ездить до минус 20–25, и чтобы воздух сухой был. Но гоняли и в минус 35, недалеко от города. Катаюсь, как правило, два раза в неделю: в выходные – с супругой и дочерью, в будни – с ребятами.

Рыбалка – это ведь и своего рода «социальный клей», за пять лет увлечения я обзавёлся большим количеством товарищей-единомышленников, в Надыме нас целое сообщество. Перед выездами созваниваемся с друзьями – строим маршруты, обсуждаем рыбацкие премудрости.

Люблю волнительный процесс подготовки к поездке, её ожидание. Готовлю снасти, экипировку, заправляю снегоход. Чтобы утром пораньше выехать, стараюсь накануне пораньше лечь спать, но уснуть часто не могу – предвкушаю завтра. Бывает, лежувороочаюсь до 3-4 утра, а тут уже и будильник. Как-то поделился с ребятами, что всю ночь не спал, мечтал. А они говорят, что у них то же самое – в мыслях всю ночь рыбу ловили, не до сна было.

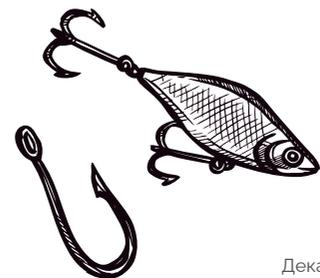
Хорошо у нас зимой клюют окунь, щука, сорога, она же тарань, язь бывает. Чем крупнее рыба, тем её интереснее выуживать из лунки, большие особи мощно сопротивляются, с ними надо повозиться, чтобы поймать.

А бывает, столько наловишь, что не знаешь, куда девать, с собой увезти мешков не хватает. Регулярно и родственникам гостинцы отправляем на землю, и друзей здесь снабжаем. Есть товарищи, которые всю пойманную рыбу раздают: «А зачем забирать домой? Морозильник и так по швам трещит от прошлогоднего улова».



Раньше наша семья не была рыбной, сейчас вошли во вкус. Рыбный день у нас теперь не только в четверг. Небольших щучек по полтора-два килограмма обычно жарим, они вкусные. Из крупных подводных хищниц, от трёх килограммов, делаем фарш на котлеты и замораживаем. Пришли к одному рецепту, который всем «зашёл», стал фирменным – там особые специи, сало, курица, сухари – истинное гастрономическое удовольствие получается.

Летней рыбалкой тоже иногда балуемся, но без энтузиазма, не часто. Ездим здесь по рекам, со спиннингами на щуку. Лучше плохой день на рыбалке, чем хороший на работе!»



Автор:
МАРИЯ
ГАЛЛЯМОВА

СНЕЖНЫЙ ЧЕЛОВЕК

СЕРГЕЙ ПУШКАРЬ

НАЧАЛЬНИК АВТОКОЛОННЫ № 4
УПРАВЛЕНИЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО
ТРАНСПОРТА И СПЕЦТЕХНИКИ



Пухляк – это вам не путик! Настоящий снегоходчик всегда предпочтёт проторённой колее возможность прокатиться с ветерком по рыхлому свежевывавшему снегу и как следует в нём покопаться. Вот уж где зашкаливающий адреналин и море эмоций обеспечены. Наш коллега Сергей Пушкарь в этом деле – профессионал.

Вождению снегохода он сначала долго обучал в ДОСААФ, а устроившись в «Газпром добыча Надым», стал преподавать в Учебно-производственном центре в Надыме и на Бованенково. В общей сложности его педагогический стаж – свыше 30 лет.

Сам Сергей впервые сел на снегоход ещё в детстве. Машина была отцовская. Собственную он приобрёл в 2018 году и с тех пор на своём красном красавце с удовольствием рассекает снежные гряды Крайнего Севера. Иногда катает супругу, детей, внуков. А в серьёзные поездки отправляется с командой единомышленников-коллег из разных филиалов нашей компании.

– У нас образовалась любительская группа из шести человек, мы назвали её «Снегодяи». И вот как только погода по-

зволяет, сугробы достаточно глубокие, мы собираемся и устраиваем «пока-тушки», – рассказал Сергей. – Задача – повисить мастерство езды, попасть в снежный плен, проверить свои силы и возможности. Штурмуем сопки, перелески, выезжаем по зимнику в сторону Салехарда – там тоже есть очень хорошие подъёмы и спуски. Выполняем трюки от простых до сложных: с переворотом, разворотом, по-разному, как получается. Самые интересные моменты стараемся запечатлеть. А по возвращении устраиваем дружеские чаепития и делимся впечатлениями.

Весной этого года любители активного отдыха отправились в экспедицию на Полярный Урал. Поездка в красивые заснеженные горы заняла около недели. Стартовав на машинах из Надыма,



путешественники посетили лагерьный пункт № 93 у разъезда Щучий. Затем заехали в Салехард на День оленевода. Дальше их ждал посёлок Харп, где они пересели на снегоходы и отправились на станцию Сось.

– Мы проехали вдоль хребтов, мимо горного массива Рай-Из до посёлка Заполярный. Сняли там вагончик. И каждый день у нас был отдельный выезд по маршруту – по сто километров в разные стороны преодолевали. И дошли почти до Воркуты, – продолжил собеседник. – По дороге мы полюбовались Нефритовой долиной, которая завораживает своим величием, увидели Медвежье ущелье, побывали на железнодорожной станции «Полярный



Урал», а также сфотографировались у приграничного столба, символически разделяющего Европу и Азию.

Сноурайдерам всегда нужно помнить о подстерегающих в дороге опасностях и быть готовыми к любым неожиданностям – может подвести техника, произойти авария. К тому же в горах высока угроза схода снежных лавин. Поэтому каждое утро команда экстремалов начинала с инструктажа, на котором отрабатывались рискованные элементы вождения снегохода. В арсенале у всех имелись рации, специальные шупы, если потребуется

кого-то откапывать, и соответствующая экипировка. Благодаря хорошей подготовке и осторожности в походе обошлось без эксцессов.

Снежные люди признаются, что приключение получилось захватывающим – восхитительные локации, обволакивающая энергетика гор, неизведанные маршруты, наслаждение звучанием тишины – бездна эмоций и незабываемых впечатлений. А чередой мелких происшествий только сплотила команду – они справились со всеми сложностями непростого пути. Уставшие, но не-

рочно довольные путешественники вернулись домой.

Из увлекательной поездки наши коллеги привезли много отснятого материала, который смонтировали в полноценный короткометражный фильм «Погружение в мир Полярного Урала». Его можно посмотреть в приложении ГИД по QR-коду ниже. Рекомендуем.

А на следующий год, к 80-летию Великой Победы, Пушкарь задумал корпоративный снегоходный пробег по ямальской группе месторождений. Детали масштабного

проекта ещё предстоит доработать и представить на рассмотрение руководству компании. Сергей надеется, что его идея будет воплощена в жизнь.

– Путик – это накатанная дорога. А пухляк – пушистый, свежеевыпавший снег, по которому очень тяжело передвигаться. Снегоход в него прямо проваливается, как в воду. Чтобы выбраться, нужно не газовать, а откапываться, утрамбовывать поверхность.



Смотрите
фильм
по QR-коду



Автор:
СВЕТЛАНА
ФЕДОТКИНА





ГОРНОЛЫЖНОЕ УВЛЕЧЕНИЕ ПАНГОДИНЦЕВ КЕШАБЯН

ВАГАН КЕШАБЯН

ЗАМЕСТИТЕЛЬ НАЧАЛЬНИКА ГАЗОВОГО ПРОМЫСЛА № 1
МЕДВЕЖИНСКОГО ГАЗОПРОМЫСЛОВОГО УПРАВЛЕНИЯ



ИЗ СНЕГА В СНЕГ



ЭЛИНА КЕШАБЯН

ИНЖЕНЕР ПО ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЕ
И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ
МЕДВЕЖИНСКОГО ГАЗПРОМЫСЛОВОГО УПРАВЛЕНИЯ



Кто-то в отпуске предпочитает размеренный пляжный отдых, а кто-то выбирает адреналиновый, активный. Медвежинцы Ваган и Элина Кешабян уже на протяжении семи лет каждый февраль отправляются в Красную Поляну, чтобы покататься на горных лыжах. Мы попросили их рассказать о своём семейном увлечении. Итак, с чего всё началось?



Ваган: Некоторые забывают, что синие и зелёные склоны – учебные. И там не надо нести сломя голову, потому что очень много людей вокруг. Хочешь гонять – иди на красный. Но всегда помни о безопасности. В лыжах, как и в правилах дорожного движения, виноват тот, кто позади. Потому что у впереди идущего на затылке нет глаз, он не видит, куда ты едешь.



Элина: Когда в 2006 году я, девушка с Севера, вышла замуж за парня родом из Сочи, у меня сразу же возникло желание съездить в Красную Поляну. Первое время как-то не получалось, потом началась подготовка к Олимпиаде, и туда было уже не попасть. А когда строительство объектов закончилось, моя мечта, наконец, сбылась! Я словно оказалась в сказке. Это была золотая осень, горы пестрели красками, и у меня тогда мелькнула шальная мысль: «Вот бы прокатиться здесь на сноуборде!»

Ваган: Раньше там была всего лишь одна канатная дорога. Это «Альпика» – открытый кресельный подъёмник, конечно, эмоционально классно было на нём летом подниматься на гору Аибгу. Оттуда, кстати, хорошо просматривалось возведение курортных объектов. А внизу у реки люди катались на лошадях, и всех всё устраивало. Но когда после Олимпиады мы с супругой поднялись в Горки Город, посидели там в уютном ресторанчике с прекрасной кухней – кругом сосны, невероятная красота – захотелось вернуться сюда после открытия зимнего сезона.

Элина: И в 2017 году, когда нашему сыну Артуру исполнилось 10 лет, мы троём отправились в горно-туристический центр Газпрома на один день. Взяли в аренду сноуборды, покатались под руководством инструктора. Понравилось.

Ваган: Сноуборд давался сложно. Первый год не получалось у меня, на второй что-то пошло не так у Элины, а я наоборот вошёл во вкус. Только у сына всё было стабильно. Детям, вообще, легче учиться, они бесстрашные, а у взрослых включается инстинкт самосохранения. Учитывая, что ноги привязаны к доске, движения сковываются. И в нашем случае получалась езда не на сноуборде, а кубарем с горы. На третий год мы сели, поговорили, стоит ли продолжать это дальше, и решили испытать себя на лыжах.

Элина: И произошло чудо! Мы встали на них и поехали. Всё дело в том, что, если ты умеешь кататься на коньках, то и на лыжах сможешь –



принцип похожий. Сын у нас уже хоккеем занимался, мы с Ваганом тоже ходили на каток. Так что нам всё «зашло». Хочу важный момент ещё отметить. Вначале наша семья останавливалась в отпуске у свекрови, и в Красной Поляне бывала наездами. А мне всегда хотелось в этом месте пожить, но это очень дорого. И когда вышел приказ о частичной компенсации работникам Газпрома стоимости путёвок, мы одними из первых воспользовались этим предложением и пробыли на курорте целую неделю.

Ваган: Ботинки приобрели себе сразу, а лыжи первое время брали на прокат, чтобы подобрать подходящую модель. Со временем обзавелись уже собственными.

Элина: Просто, если мы во что-то погружаемся, то с головой. И раз решили чем-то заниматься серьёзно, то покупаем снаряжение и экипировку. Признаться, после того, как я полюбила горные лыжи, я попробовала пересмотреть своё отношение к беговым, которые мне никогда не нравились. Даже купила две пары, себе и ребёнку, но, увы, это не моё. Ощущение от спуска по горнолыжным трассам не сравнится ни с чем.

Элина: Мой папа недоумевает, почему мы с Севера опять едем в снег, не лучше ли в тёплых местах отдохнуть и погреться? А я ему объясняю, что на юге снег совсем другой, он не такой колючий и холодный, как у нас в Пангодах, а мягкий, пушистый и тёплый. В следующем году планируем подарить ему путёвку на юбилей и приобщить к нашему увлечению.





Ваган: На склонах нас всегда восхищали дети, которые по 10-11 человек следом за инструктором идут змейкой. Мы их называли маленькими гномиками. А когда увидели их на сложных спусках, пришли в ещё больший восторг. Существует градация трасс: зелёная – это начальная лёгкая, там угол наклона всего около 3 %, синяя – чуть сложнее, красная – ещё круче и самая сложная – чёрная. Мы её пока не покорили, дошли только до предпоследней, но у нас всё впереди!

Элина: Самое главное, всегда помнить, что на склоне есть другие люди, и нужно стараться ни в кого не врезаться – а на наших глазах происходили подобные ЧП. Важно кататься разумно, не нестись сломя голову, а заботиться о здоровье: своём и окружающих, всё-таки это травмоопасный вид спорта.

Ваган: У нас не было столкновений, но были курьёзные случаи. Один раз стоим мы на краю трассы, чтобы никому не мешать, и вдруг я слышу сзади: «Ой-ой-ой!» Разворачиваюсь и мне сходу на руки запрыгивает

неопытная сноубордистка. Я её ловлю, еду вниз спиной вперёд, потом выкручиваюсь в другую сторону, ставлю девушку на доску, и она катит дальше. Эффектно получилось.

Элина: Я в этот момент отстёгивала перчатки, была сосредоточена на них, и не слышала, что кто-то кричит. Вдруг периферическим зрением замечаю, что Ваган начинает движение, поднимаю голову, и вижу, что у него на руках девушка. Они спиной катятся вниз, а я стою и думаю, что же делать, как их спасти? Жаль, что не смогла это заснять.



Ваган: В момент спуска ты чувствуешь себя абсолютно свободным. Ты просто едешь, ни о чём не думаешь, никакие проблемы тебя не заботят. И появляется ощущение полёта..



Ваган: А однажды я решил опробовать скоростные лыжи. И перед выходом по совету жены взял для перекуса банан, мандарин и воду. Вот я качусь с горы на скорости с рюкзаком за спиной, в моменте цепляюсь кантом за сугробы и через себя перелетаю. Благо лыжи, в отличие от сноуборда, сразу отстёгиваются. Проезжающий мимо парень их подобрал и сразу мне привёз. Взаимовыручка здесь на первом плане. Я поблагодарил за помощь, а сам чувствую сильный запах битых фруктов... Надеваю лыжи, спускаюсь, Элина спрашивает: «Ты как?» Я говорю: «Всё нормально, смузи хочешь?» Открываю рюкзак, а там фреш, взорвалось как будто всё.

Элина: У меня самая большая мечта – улучшить мастерство катания. Поначалу я каждый раз долго решалась начать спуск, но постепенно становлюсь всё смелее. Хочется достичь уровня пусть не профессионального, но высокого. А ещё есть задумка покорить все горнолыжные курорты России. Я раньше даже не задумывалась, насколько их много в нашей стране. Это Архыз, Домбай и Шерегеш, неподалёку от нас Сургут, Уват и Ханты-Мансийск. Верю, это будут потрясающие приключения, достойные отдельного рассказа. Возможно, не одного.



Автор:
СВЕТЛАНА
ФЕДОТКИНА



ОНА ОДНА ТАК МОЖЕТ

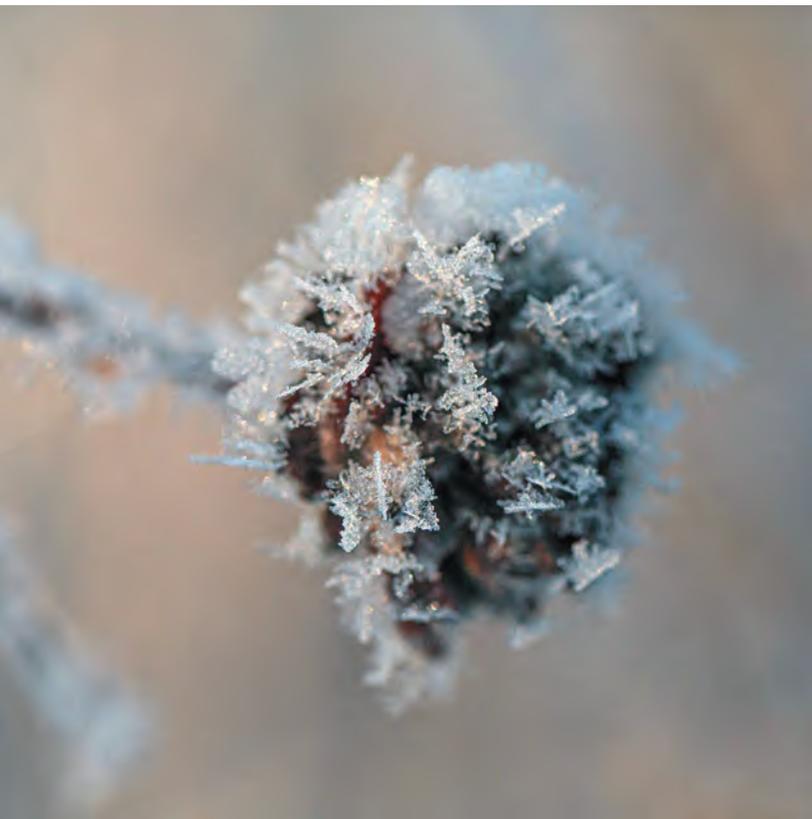


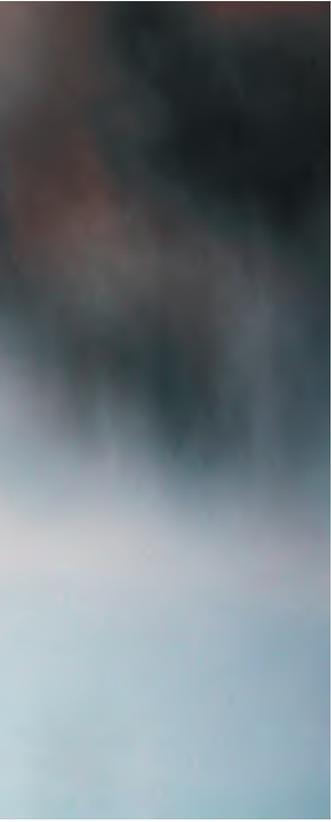
Если вы решили, что зима может только сыпать снегом и завывать ветрами, то очень сильно заблуждаетесь. Как только столбик термометра начал опускаться, белая дама принялась за работу. Делать красиво – её натура. Уникальность каждой снежинки, расписные узоры на окнах, роскошное дефиле елей. Но и это ещё не всё!

Присмотритесь, и вы точно заметите шедевр рядом с шедевром. «Джоуль» не только заметил, но и собрал их для своих читателей. В этом номере открываем выставку признанной гениальной художницы. Приветствуйте, творит холодная королева!









Автор:
МАРИЯ
КОРОБОВА

ИГРА В ИМИТАЦИЮ. ПРОПОРЦИИ МАЛЬЧИШЕСКОГО СЧАСТЬЯ

АРТУР ЮРЛОВ

ОПЕРАТОР ПО ДОБЫЧЕ НЕФТИ И ГАЗА
ГАЗОВОГО ПРОМЫСЛА № 9 МЕДВЕЖИНСКОГО
ГАЗОПРОМЫСЛОВОГО УПРАВЛЕНИЯ



В его компании смутные сомнения терзают почти сразу. Словно вы покупатель в автосалоне и общаетесь с лучшим сотрудником года. Можете ничего не смыслить в машинах, но уже спустя 10 минут беседы вы захотите прервать его на полуслове знаменитой фразой: «... и возьми мои деньги!» Вот только Артур ничего не продаёт, а горячо рекламирует свои творения лишь потому, что иначе просто не может. Пусть его коллекция не впечатляет количеством экспонатов, здесь это и не имеет значения. Важно то, что внутри и какого оно размера.

– Детализация максимальная, это буквально настоящий автомобиль с рабочей подвеской, реальными фарами, шинами разной плотности под те или иные задачи, даже резина зимняя предусмотрена, – объяснил Артур. – И главная прелесть в том, что каждый нюанс ты настраиваешь сам. Регулируешь угол схождения колёс, выбираешь масло нужной вязкости, заливаешь его в амортизаторы. Есть определённая стандартизация, конечно, но подгонка – процесс творческий и самый интересный для меня.

За десять лет автопарк в миниатюре собрал не просто прообразы известных автобрендов, кузова – лицензионные, а под ними – фактически дубликат технической начинки прототипов с опорой на реальные пропорции. Большинство сборных моделей выполнено в масштабе 1:10, есть





и совсем малыш – люксовый кроссовер 1:24. Единственный неходовой в этой компании – культовый Ford Mustang Eleanor 1967 года из фильма «Угнать за 60 секунд». Точную стендовую копию звезды боевика двухтысячных коллега собирал поэтапно, оформив подписку на журнал. С каждым выпуском по почте приходила новая деталь. Теперь официальная реплика стоит в собственном мини-гараже (да,

гараж в гараже, бывает и такое), соседствуя с автомобилями концернов Mercedes-Benz, Mitsubishi, Land Rover. Показать бы всё это мальчику, который когда-то забирал у мамы бигуди и снимал с них резинки. Не просто так, а принося в жертву во имя своих первых шедевров.

– На колёсико надеваешь, к моторчику цепляешь – и оно поехало. А ты с батареей за ним бегаешь, –

вспоминает наш герой. – Так что азы этого дела знакомы мне с самого детства, когда ещё в школах были кружки моделирования. В ход шло всё, что под руку попадалось. Моторы из фанеры, корабли и самолёты из пенопласта... Учитель поможет раскрасить – красота получается. Я вырос в Старом Надыме, развлечений у нас было негусто. Позже мне подарили танк на радиоуправлении, радости было море, но, разумеется, детальность и близко не стояла с тем, что я делаю сейчас.

И действительно, с ходу назвать подопечных Артура игрушками рука не поднимается. Да и скорость они выдают отнюдь не детскую. **Один из самых резвых экземпляров – багги – имеет полный внедорожный потенциал и может выжать все 100 километров в час на 22-вольтовом аккумуляторе.** Но за рекордами коллега не гонится. Говорит, на максимальной мощности маленький вездеход становится слишком быстрым и неуправляемым.

– Я с ним однажды ездил в Тюмень на «покатушки». Правда, на месте выяснилось, что это не рядовое собрание единомышленников, а открытие целого стадиона – технического парка для тех, кто увлекается картингом и автомоделлизмом, – рассказал Артур. – В тот день я разбил свой багги «в хлам» и понял, что не умею ездить по трассе. Первый же поворот – и всё разлетелось в клочья, штоки амортизаторов погнулись, мой кошелек похудел в одно мгновение. Я не знал многих нюансов управления.





Например, когда машина прыгает на трамплине, нужно газом регулировать её в полёте, чтобы она приземлялась ровно. Такие авто предназначены для опытных гонщиков, а я дальше гаражного кооператива с ними не выезжаю особо. Раньше была компания в Надыме, вместе с парнями выбирались на площадку около дороги в аэропорт и катали, но потом одни уехали, другие сменили увлечения.

Артур интереса к моделированию не утратил, однако полевые испытания практически сошли на нет – одинокий дрифт не приносил желаемого драйва. Сосредоточился на самом конструировании, а позже захотелось чего-то большего, чем просто собирать машины по инструкции – он начал создавать их сам. Здесь нет готовых шаблонов, детали пангодинец отрисовывает на компьютере, а потом загружает макеты в 3D-принтер. Запасы расходников достигли почти промышленных масштабов – километры пластика на катушках и целый шкаф (кстати, тоже напечатанный) с крошечными болтиками различного калибра.





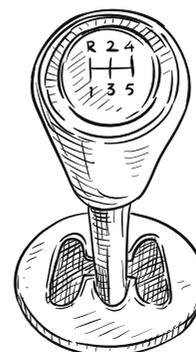
– Их у меня миллион на всякий случай. Мне нравится «тихая» часть процесса – понимать, как устроено авто и из чего оно состоит. Очень много взаимосвязанных переменных, которые нужно согласовать, и необходимо предвидеть, как твои решения повлияют на движение радиоуправляемой модели в конечном счёте. Всегда хотел тяжёлый и мощный грузовичок, полностью собрал его с нуля. Он пока не до конца готов, но уже весит 7 кг – сейчас готовлю крепление кузова к шасси. Иногда музу приходится ждать месяцами, а порой мысль внезапно прилетает, например, на вахте. Приезжаю и бегу в гараж. В программе заранее просчитываю все линии, отверстия, куда будет прикручен тот же бак, его размеры и прочие нюансы. Детали не всегда получаются с первого раза, поэтому сначала печатаю тестовые варианты в светлом цвете.

страстью. Может, потому, что собирает её в общей сложности уже два года. А может, дело в том, что этот «долгострой» – маленькая копия его полноразмерного авто, которому тоже временами находится место в гараже хозяина. Тёмно-серая краска в цвет оригинала уже ждёт своего часа. По всей видимости, перспектива срываться в занос по бездорожью этому малышу не грозит – слишком он дорог создателю. Но удержаться от возможности увидеть его в деле коллега точно не сможет. Свидетельство тому – всё тот же, что и десять лет назад, мальчишеский восторг, с которым он управляет своими совсем не игрушечными машинами. Впрочем, на эту невинную колкость Артур с улыбкой парирует: «Возьмите в руки пульт, и я посмотрю на ваше лицо».



Если во время подгонки они подходят идеально, запускаю такие же, только в нужном исполнении. В этом и прелесть принтера – можно сделать именно то, что полностью тебя устраивает, – объяснил наш коллега.

Пангодинец уверяет, любимчиков в коллекции нет, но о своём УАЗе – ещё одной модели собственного производства – он говорит с особой



Автор:
АННА
ПИРОВОГА

ВАШИ НОГИ ВЗЛЕТАЮТ... НА ПУТИ К ДУШЕВНОМУ ПОКОЮ



ОКСАНА СИДОРИНА

ЮРИСКОНСУЛЬТ ЮРИДИЧЕСКОГО ОТДЕЛА

Каждый из нас ищет себя (хотя и не все признаются в этом). В спорте, творчестве, работе, семье... в жизни. Правда, и для нетерпеливых это может стать разочарованием: «найти себя» – далеко не финал, а только начало. Так считает Оксана Сидорина. Десять лет назад она обратилась к йоге, чтобы обрести душевный покой. Годы занятий психофизическими практиками – и сегодня ноги действительно взлетают, а гибкость тела может «поспорить» с кошачьей, но путь к умиротворению продолжается... Что? Так долго? Тогда зачем это всё? Читайте материал и узнаете. А ещё не удивляйтесь, если вам захочется зажечь благовония и сделать так, чтобы «собака опустила морду вниз».

– Как вы познакомились с йогой?

– Честно говоря, я даже не помню, когда всё началось, но уже больше десяти лет прошло. Для физической формы многие годы были фитнес, тренажёрный зал, танцы, другие какие-то практики. Я всегда занималась активными видами спорта. А йога – это больше для души, разума, умиротворения и, безусловно, для тела. Наверное, хотелось гармонии и спокойствия...

– Десять лет умиротворение ищите? Или не хотите из него выходить?

– Мне кажется, когда йога входит в жизнь, многое меняется. Ты умеешь успокаиваться, собираться, контролировать свои мысли, эмоции, убирать тревожность дыхательными практиками и физическими упражнениями. Это становится важной частью тебя.

– Что было сложнее всего, когда начинали? Может быть, с чем-то боролись?

– Это правда – боролась с собой сначала. Не могла многие асаны освоить и удерживать. И когда не получалось,





не выходило, я нервничала и думала, что всё брошу. Но в йоге практикой нужно заниматься настолько, насколько тебе комфортно. То есть не надо себя преодолевать и терпеть неприятные ощущения, а, наоборот, практиковаться нужно так, чтобы чувствовать, что можешь ещё немного больше. Йога ведь не про какие-то рекорды

и достижения. Постепенно начинаешь это осознавать, ощущать.

Я хотела освоить ширшасану (стойку на голове), мой учитель посоветовала овладевать этой асаной мягко, сказала, что именно постоянные практики помогут понять и почувствовать, как ноги станут лёгкими и сами взлетят.



И действительно, они стали воздушными и будто устремились вверх. Если посмотреть на практикующих йогов, которые стоят на самых кончиках пальцев, то кажется, будто они оторвались от земли и парят в невесомости. Просто удивительно, какой гармонии со своим телом может достичь человек.

Вообще, одной из самых сложных асан, хотя она и базовая, считается шавасана (поза трупа). Нужно лежать неподвижно, полностью расслабленно, отключив разум. А легко ли не думать ни о чём? Оказалось – нет. Абстрагироваться от всего крайне сложно, особенно если живёшь в режиме многозадачности: работа, дом, семья, какие-то проблемы, планы... Поначалу я решила представлять в голове картинку берега океана, чаек над головой. Но это всё-таки тоже мысли. Потом постепенно научилась уходить, расслабляться, восстанавливать дыхание.

– Как изменилась жизнь с йогой?

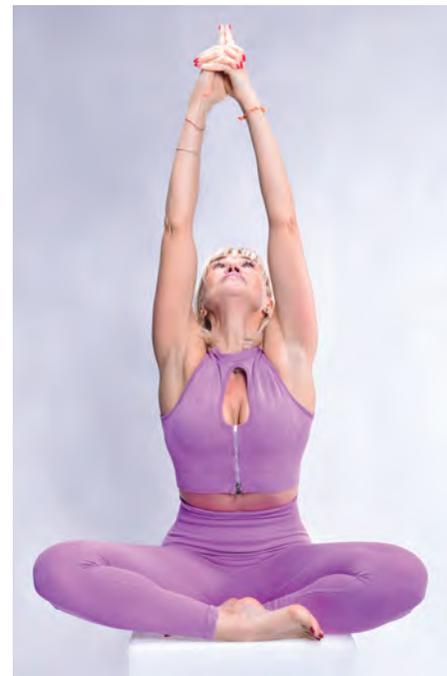
– В физическом плане, конечно, практики положительно сказываются на здоровье организма. Появляется гибкость, а это молодость, лёгкость. Дыхательные упражнения помогают успокаивать суетливый ум, ты становишься менее тревожным, смотришь на многие вещи по-другому. Ценность йоги –

в приобретении способности к внутреннему сосредоточению, которое не разрушат никакие жизненные трудности. Например, я очень боялась воды и глубины, но решилась на погружение, чтобы преодолеть себя и посмотреть на красоту подводного мира. Тут мне пригодилась та самая дыхательная практика, и всё получилось.

– Есть в жизни что-то совсем противоположное йоге?

– Моя любимая группа – Metallica, а такую музыку лучше всего слушать с соответствующей громкостью. Могу позволить себе и бунтовать, и ловить острые ощущения. Когда-то я испытывала боязнь высоты, но встала на сноуборд. Преодолела себя и поймала драйв экстрима, когда на скорости несёшься со склона. Наверное, и здесь в некотором роде нужно поблагодарить йогу, хотя сейчас уже не припомню, что в моей жизни началось раньше. Я хочу сказать, что если занимаешься, ты не обязательно весь такой по жизни правильный. Ты такой в определённые моменты, когда чувствуешь, что это необходимо. И главное – есть понимание, для чего тебе это нужно.

Принято считать, что глубокое изучение йоги ведёт к осознанности. Но и у таких людей могут возникать



конфликты с внешним миром, поэтому по-настоящему просветлённые уходят в монастыри или становятся отшельниками.

– А вы ищете просветление? Идёте к нему?

– В некотором роде. Есть семь законов йоги, которым необходимо следовать, каждому соответствует определённая мантра (своеобразная звуковая формула для практики). Например, просыпаясь утром, нужно быть благодарным за то, что живёшь, родился на свет, дышишь, за хорошую погоду на улице, природу, деревья... Надо стараться принимать всё как есть, допустим, не критиковать себя и никого другого. Важно постоянно напоминать себе об этом.

Я совсем недавно пришла к изучению философии йоги. Занимаюсь давно, но глубоко интересоваться стала, можно сказать, только сейчас. Поняла, что мне уже недостаточно просто практики. Появилось желание читать труды основоположников этого течения. Хотя летают уже не только ноги, а всё тело, я ещё только учусь, вот уже десять лет..



Автор:
МАРИЯ
КОРОВОВА



СЕЙЧАС ВЫЛЕТИТ ПТИЧКА



Зимой природа замирает? Как бы не так – просто секреты её маскировки способны раскрыть только самые любознательные.

Она коллекционирует не птиц, а встречи с ними. Различает их по пению, изучает повадки, а ещё знает сотни удивительных фактов об их натурах. Виктория Ким, работник Управления материально-технического снабжения и комплектации, самозабвенно выслеживает пернатых, чтобы поймать их «на мушку». Вот только её «охота» полна гуманизма, а все привезённые «трофеи» хранятся на флешке фотоаппарата. Посмотрите, сколько удивительных видов птиц обитает совсем рядом, но ловко ускользает от наших неопытных взглядов.









Автор:
АННА
ПИРОВА



ЗАМЕТКИ
НОЖЕДЕЛА

ИГОРЬ ГОСТЕВ

ЗАМЕСТИТЕЛЬ НАЧАЛЬНИКА ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ
ТЕПЛОТЕХНИЧЕСКОЙ ЛАБОРАТОРИИ УПРАВЛЕНИЯ
«ЯМАЛЭНЕРГОГАЗ»



Пожимая ему руку, будьте начеку. Возможно, он просто здоровается, а может, попутно оценивает размер вашей ладони, прикидывая габариты комфортной рукояти будущего подарка. Реквизит для этой фотосъёмки собирали чуть ли не всем миром – сам коллега владеет лишь единственным изделием собственного авторства. Он не коллекционер, а ремесленник. Считает, что каждый его нож должен быть функциональным инструментом, приносить пользу хозяину. За годы увлечения Игорь сделал не больше 20 штук. Муза не посещает по заказу, да и работа над каждым экземпляром занимает массу времени, нюансов – миллион. Зато, погружившись в тонкости, понимаешь, что наш ножедел – это слесарь, краснодеревщик, кожевник, химик, юрист, художник и блогер в одном флаконе. Убедитесь в этом сами:

– В моём случае всё начинается с обычной металлической поковки, прошедшей грамотную термообработку (нормализацию, закалку, отжиг, криообработку), в процессе которой из сплава «выжимают» правильные характеристики. Термист балансирует между твёрдостью и вязкостью, ищет компромисс между хрупкостью и выдержкой ударных нагрузок. То есть одной и той же марке стали можно придать разные свойства. Ножам, предназначенным

ме для проектирования 2D-чертежей и 3D-моделей. **Затем набросок переносится на металл и начинается слесарная обработка. В ход идут болгарка, бормашина, наждачная бумага разной зернистости, алмазная паста.** Отдельное место при изготовлении занимает grinder – точный шлифовальный станок, недешёвый прибор. Он у меня самодельный. Получился не с первой попытки. Пока мастерил его, собрал пару неудачных.

(часто из неё делают шахматные фигуры), айронвуд из Аризонской пустыни – самое твёрдое дерево в мире. Или взять редкий гренадил – прекрасно сохраняется в воде. Раньше из него делали винты для кораблей, да и сегодня знаменитое африканское чёрное дерево используют при изготовлении подшипников гребного вала морских судов. Также эти породы применяют при создании музыкальных инструментов, тростей, курительных трубок.



для бушкрафта, – побольше вязкости, чтобы лучше держали ударные нагрузки. Ножам деликатного использования – твёрдости для комфортного реза. Работа термиста тонка и филигранна, это целая профессия, и с кондачка её освоить нереально, так что самый первый этап я предпочитаю пропускать. Приобретаю поковки у известных в узких кругах специалистов.

Стальной заготовке нужно придать желаемую геометрию, эскиз будущего ножа создаю в AutoCAD – програм-

В итоге все три теперь стоят у меня в мастерской. Так, при механической обработке различными абразивами простая чёрная железка обретает красивые изгибы и становится блестящим клинком.

Ещё одна неотъемлемая часть ножа – рукоять, которая тоже даёт впечатляющий простор для экспериментов. Чего только стоит работа с древесиной. На первый взгляд это обычные бруски, но для ценителя – эксклюзивный природный материал. Экзотическая бубинга из Камеруна, яркая кокоболо

Очень привлекательна и менее диковинная древесина. Например, карельская берёза имеет неповторимый свилеватый узор. А если брусок насквозь пропитать стабилизирующим составом, который подкрасить различными пигментами, то на выходе получим материал необычайной красоты, по свойствам напоминающий пластик (не гниёт, не боится воды), а по тактильным ощущениям – дерево.

Мне ближе именно деревянные рукояти, они как-то душевнее и уютнее.



Но попробовать новое тоже люблю. Этот круглый «камень» на самом деле – фрагмент бивня мамонта. Оригинальный узор отличает его от слоновой кости, использование которой преследуется по закону. Купить кусочек прошлого не составляет особых проблем, если только финансовых – не самый бюджетный сегмент. Как узнать, что в руках не подделка? Хотя бы по запаху во время обработки: представьте, что сидите в кресле у стоматолога, и вам подпиливают зуб. Здесь знакомый всем «аромат» ощущается в десятки раз сильнее.

При создании рукояти кухонной тямки (топорика для мяса) использовал другой интересный материал. Называется он микарта, по факту это много слоёв спрессованной х/б ткани. Каждый лоскуток я пропитал эпоксидной смолой, всё это застыло под давлением и превратилось в некий монолит. Он напоминает бахрому – при намокании микроворсинки поднимаются, и нож не скользит в руке. Такой инструмент приятно держать. Сталь здесь тоже неплохая (95 x 18), она более вязкая, но для ударных нагрузок твёрдость – не на

первом месте, режущая кромка может треснуть.

На премиальную сталь я перешёл гораздо позже, руку набивал на самой обычной. Да и не разбирался тогда особо в деталях, уже потом стало интересно, почему одна «железка» стоит 500 рублей, а за другую просят 12 тысяч (хотя на вид они одинаковые). У каждой компании свои рецепты и секреты фирмы, сейчас работаю с материалами австрийского и немецкого концернов, которые производят сверхчистую порошковую сталь.



Хотя единственный личный нож – одна из моих первых работ – был сделан после удачного шопинга на блошином рынке. Дедушки, которые торгуют ржавыми напильниками, так хорошо рекламировали свой продукт, что я купил сразу несколько поковок. Сейчас они валяются где-то, считаю, что перерос этот момент. Но именно из этой стали изготовил своего «Сварога» – рукоять и ножны выполнил из дерева, вручную вырезал каждый миллиметр, каждую чешуйку. Сюжет пришёл в голову сам собой: древний языческий мотив – воин в кольчуге, его опутывают змеи, но он всё равно победит.

Узоры для рукоятей и ножен стараюсь придумывать сам, иногда идеи подсказывает личность будущего хозяина хендмейда. Например, делал один для друга, нашёл и использовал в работе национальные орнаменты самобытной, колоритной культуры его народа.





Работать с кожей тоже интересно, у меня есть набор инструментов для обработки, шитья, тиснения. Пропиточные составы беру готовые или делаю сам на основе воска – разные масла дают свои неповторимые эффекты. У многих ножен есть буковый вкладыш, который сверху обшит кожей. Ещё предусмотрел съёмные подвесы: они нужны в основном охотникам, а в бытовых условиях лишь мешают.

Пришлось разобраться ещё и в правовых нюансах. Изготовление холодного оружия – преступление, но, чтобы изделие признать таковым, воедино должны сойтись одновременно порядка 15 факторов. Если толщина клинка меньше 2,4 мм, хоть саблю метровую делай, это не будет противозаконно. Также большинство ножеделов не предусматривают упор – допустимо, чтобы он выступал не более чем на 5 мм. Я очень внимательно отношусь к этим тонкостям, все мои работы исключительно бытового назначения, хоть и предельно острые. **Не вижу смысла делать сувениры. Есть такое понятие – «ножи-полочники». Они «вылизаны» до мельчайших деталей, с них сдувают пылинки, ими хвастаются перед друзьями. На моих же видны следы работы, характерные «царапки». Считаю, так и должно быть.**

Когда понял, что ножи стали достойно получаться, разработал логотип со своими инициалами и нанёшу его на каждое изделие. А не так давно начал вести свой YouTube-канал – помог, настоял коллега. Сначала просто предложил, а потом подарил мне его на день рождения, сказав: «О тебе должны знать люди, бери и делай». Занимаюсь потихоньку, из оборудования только телефон и кольцевая лампа. Подписчиков немного, конечно, тематика канала узкоспециализированная. Но это ещё одна интересная грань моего увлечения – почему бы и нет?!



Автор:
АННА
ПИРОГОВА



СОБРАНИЕ

ВАСИЛИЙ ИОНОВ

НАЧАЛЬНИК УЧАСТКА № 2 ЦЕХА РЕМОНТА
ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ОБОРУДОВАНИЯ
УПРАВЛЕНИЯ АВАРИЙНО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ РАБОТ



Василий Ионов собирает марки с семилетнего возраста. Популярным в советское время хобби он увлёкся раз и навсегда, однажды увидев коллекцию друга. Обнаружив серьёзное отношение сына, родители подарили ему специальный альбом – кляссер. Школьник тратил все карманные деньги на покупки в киоске «Союзпечати». Первый его набор был с изображениями слонов и львов. Юный филателист представлял, что их доставили в Советский Союз из далёкой Гвинеи на кораблях. Не раз ему предлагали их обменять, но раритет занял достойное место в собрании.

В 15 АЛЬБОМАХ



Всеобщий интерес к филателии возрос после Олимпиады-80 в Москве. Тогда была выпущена целая вереница марок, посвящённых спорту. Помимо этой популярной темы, Василию нравились сюжеты про транспорт и военное дело. Он твёрдо решил собирать почтовые знаки только одной страны – своей, родной. Коллекция росла постепенно: в непростые 90-е приостанавливал покупки, спустя время добирал. Позже с великим трудом приобрёл первый каталог марок, раньше это считалось везением. Изучая его, наш коллега открыл для себя различия и особенности почтовых билетов: по тиражу, печати на мелованной или офсетной бумаге, с особым тиснением и цветом, надпечатками и перфорациями. **Тут же приобрёл зубцемер – специальную линейку для измерения размера просечек на них – им пользуется по сей день.** С годами от тематического коллекционирования перешёл к полным годовым комплектам марок России.



– Знаки почтовой оплаты особенно интересно собирать, если знаешь их историю. Так, после развала СССР в 1991 году у бывших республик не было своих марок. И для оплаты отправлений они продолжали пользоваться нашими, только ставили на них надпечатки с названиями своих государств и новыми стоимостями, – рассказал Василий Ионов. – Есть в моей коллекции экземпляры царского периода. Есть уникальные 1918 года номиналом 35 копеек (синего цвета) и 70 копеек (тёмно-коричневые) – это первые марки РСФСР. Очень символично для того времени – на рисунке изображена рука с мечом, разрубающим цепь. А первые выпуски России посвящены XVI зимним Олимпийским

играм, которые прошли во французском Альбервиле в феврале 1992 года. На них запечатлены такие виды спорта, как лыжное двоеборье, фристайл и бобслей. Кроме того, есть почтовые билеты Донецкой и Луганской Народных Республик ещё до их вхождения в состав Российской Федерации.

О редких экземплярах Василий узнаёт из журнала «Филателия», специализированных книг, каталогов, а также на тематических сайтах. Анализируя состояние своего собрания, иногда подмечает, что не хватает буквально одной или двух марок из какой-либо годовой коллекции. Как правило, тех, которые изначально шли малым тиражом, поэтому найти и приобрести их – большая удача. Архив экспонатов советского периода до 1980 года значительно дополнил тесть – он собирал их, как и многие соотечественники.

– В настоящее время докупаю недостающие марки преимущественно на сайтах филателистов. Восемь лет назад оформил в издательско-торговом центре абонемент, который даёт возможность гарантированно получать почтовые знаки даже малого тиража. Но существуют по-настоящему редкие образцы – например, из-за опечаток, которые случаются и в наше время. Так, в 2013 году выпустили марку по программе «Европа» № 1693 «Почтовая тройка». На нижнем поле листа есть ошибка в надпечатке – вместо слова «means» значится «mens». Конечно, ошибку заметили быстро и сняли этот выпуск с продажи, но несколько единиц успели разойтись по филателистам, – отметил собеседник.

В семье Ионовых каждый следит за пополнением многолетней коллекции. Они собрали уже 15 альбомов. Василий раскладывает, сортирует марки в кляссерах по номерам в соответствии с годовыми каталогами. Опытный филателист знает, что так легче найти нужную. А ещё он очень серьёзно относится к соблюдению температурного режима и влажности. При неправильном хранении может развиваться грибок, который снизит ценность знака. Бережный уход позволяет



свести к нулю возможные риски – специалисты распознают как лечение, так и нарушение клеевого слоя.

По мнению нашего коллеги, со временем стало только интереснее собирать марки. Их печатают с использованием новых технологий: есть эффект дополненной реальности, свечение в ультрафиолете, индивидуальная нумерация, особые надпечатки и защита, оригинальное исполнение и необычный дизайн. А тематики отражают значимые события нашей страны.

И хотя в центре внимания остаются российские почтовые знаки, порой в коллекции появляются и иностранные.

В качестве сувениров они привозят из стран, где побывала семья. Так появились английские и болгарские, а путешествие по Таиланду добавило экземпляры с изображениями королей этого государства.

Ионовы берегут марки малого тиража 90-х годов. Их, что называется, нежданно-негаданно купили на почте в небольшой деревне, куда случайно заехали в отпуске. В альбоме осталась память о той поездке.

Цель, к которой стремится династия филателистов, – собрать все почтовые марки, выпущенные в России с 1992 года.



Автор:
СВЕТЛАНА
СКОРЕНКО





РЕЦЕПТ ДОБРОГО ДЕЛА

ВЕРА ГРЯНКО

РАБОТНИК УПРАВЛЕНИЯ
ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ ВАХТОВЫХ ПОСЁЛКОВ

Хороший торт делает всё вокруг лучше и добрее, особенно если он приготовлен для благих целей. Знак внимания, проявление любви и частичка себя – так относится к десертам наша коллега Вера Грянко. Она всегда любила создавать блюда и баловать вкусняшками близких. А некоторое время назад решила воплотить свою давнюю мечту – помогать особенным деткам – и занялась сладкими добрыми делами. Так, благодаря инициативе за последний год вкусные подарки порадовали сорок маленьких надымчан. «Джоуль» заглянул в кондитерскую неравнодушия, чтобы узнать заветный рецепт:





– «Сладкие добрые дела» – это благотворительный проект, который зародился в городе Великие Луки. Его цель – найти, объединить кондитеров и проявить внимание к детям с ограниченными возможностями здоровья. Начинание получило отклик в других городах России и ближнего зарубежья. Я связалась с организаторами, чтобы запустить акцию в Надыме, они мне всё объяснили, потому что там есть определённые правила. И я стала пробовать.

ингредиентов. Например, есть сливки для добавления в кофе, а есть специальные – для кондитерских изделий.

Чаще всего вид и оформление делаем по желанию заказчиков, но если они обратились несвоевременно и сроки сжаты, то дизайн оставляем за собой. Изначально нас было шесть человек, но обстоятельства меняются, люди приходят и уходят, поэтому сейчас в команде четверо. Также мы сотрудничаем с девушками, которые изготавливают зефир и другие мелкие сладости.

К каждому своему тортику всегда отношусь с душой. Я уверена, что результат должен вызывать не только приятные вкусовые ощущения, но и яркие эмоции. Часто приходится готовить до поздней ночи или вставать часа в 4 утра, чтобы завершить блюдо, а потом успеть на основную работу. Да, бывает тяжело, но усталость ничего не значит по сравнению с результатом.

Самый приятный и трогательный момент – вручение. Ты видишь радость в глазах ребёнка, его неподдельный



Для поиска адресатов и единомышленников создала группу в социальной сети ВКонтакте, написала несколько постов с объяснениями. Раз в год к нам обращаются родители накануне дня рождения ребёнка и делают заказ на торт. Его они получают абсолютно бесплатно – все затраты наша группа энтузиастов берёт на себя. Также есть люди, которые целенаправленно выделяют средства. Потом мы предоставляем им отчётность. Продукты не принимаем, потому что каждый автор работает с конкретным составом для конкретного блюда, знает особенности

В моём случае это был, наверное, некий гештальт, который я наконец закрыла. Всегда любила готовить, выучилась на технолога пищевой промышленности, немного поработала в сфере. Потом то переезжала, то не хватало времени, и вот в моей жизни настал момент, когда я поняла, что нужно делать. Конечно, некоторые навыки пришлось получать дополнительно, потому что сегодня уже много новых подходов, техник. Мне подарили полезные книги, прошла несколько курсов, но до сих пор продолжаю учиться, искать какие-то фишки.

восторг, благодарность родителей, мы обнимаемся. Вроде бы ты сделал подарок, а чувство, что одарили тебя. Не передать словами – ощущения на уровне эйфории, будто все звёзды мира зажглись над твоей головой от этих улыбок.

«Сладкие добрые дела» в Надыме будут продолжаться, надеюсь, у нас появятся новые единомышленники. Кому-то это может показаться пафосным, но мы думаем, что так делаем мир чуточку светлее, добрее. В жизни много серого, а мы своими поступками создаём некое противодействие. И пусть всем будет сладко!



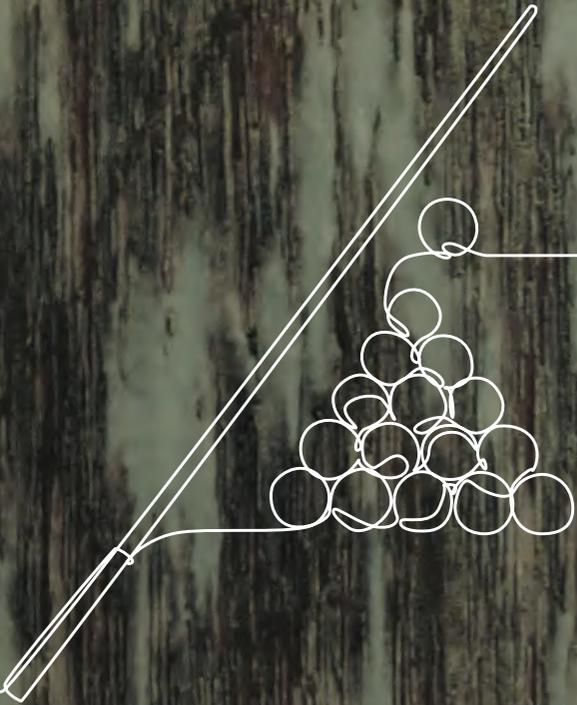
ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАХОДИТЕ
К ВЕРЕ В ГРУППУ,
СЛЕДИТЕ ЗА СЛАДКИМИ
ДОБРЫМИ ДЕЛАМИ,
ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!



Автор:
МАРИЯ
КОРОБОВА

ВЛАДИМИР МАТЮШКИН

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ЦЕХОВОЙ ПРОФСОЮЗНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ
УПРАВЛЕНИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ ВАХТОВЫХ ПОСЁЛКОВ



Многократный призёр и победитель городских и районных турниров, окружного чемпионата и соревнований на Кубок губернатора ЯНАО, Спартакиады «Газпром добыча Надым». Двукратный победитель Спартакиады руководителей дочерних обществ ПАО «Газпром» Западной Сибири, а также участник лично-командных соревнований на Кубок Председателя Правления ПАО «Газпром» по бильярду.



ШАХМАТЫ В ДВИЖЕНИИ





Взял в руки кий и ударил в центр шара – таким было знакомство Владимира Матюшкина с русским бильярдом. Этот вид спорта он открыл для себя в детстве, отдыхая с родителями в санатории в живописном лесном массиве недалеко от Волги. Здесь он проводил зимние каникулы.

– Я из тех, кого называют самоучками. Специальных уроков по игре в бильярд не брал, с учителями не занимался. Поэтому все знания и навыки, уровень и качество игры нарабатывал самостоятельно в процессе тренировок, – рассказал наш коллега. – Помогали дружеские встречи, участие в различных соревнованиях и турнирах. Из четырёх разновидностей игры – карамболь, русская пирамида, снукер и американский пул – играю чаще всего в русский бильярд. Пул – по случаю, очень редко.

Владимиру по душе сравнение бильярда с шахматами в движении. Оно точно характеризует игру, которая требует постоянной концентрации внимания, умения просчитывать

на несколько ходов вперёд, продумывать все варианты и последствия. Считает, что русский бильярд благоволит игрокам, имеющим отличный глазомер, пространственное мышление и уверенный удар. Эти качества приобретаются в ходе упорных практик.

– На что стоит обратить внимание? В русском бильярде лузы меньше, а шары больше. Здесь необходимо очень меткое попадание, с точностью до миллиметра. Это сложная, но зрелищная игра. Поэтому с ней не сравнится тот же пул. Обязательным условием любого правильного хода является соударение битка с одним из прицельных шаров. Принципиально, чтобы после этого произошёл чистый перекат через среднюю линию стола и касание одного борта. Возможны и другие варианты, но главное – избегать штрафов, – отметил Владимир Матюшкин.

Во время игры даже случайно нельзя касаться шаров руками, одеждой или кием. Ещё важно, чтобы шар





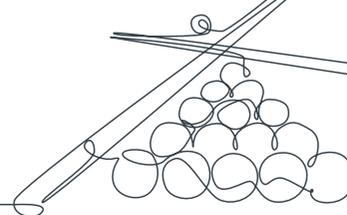
не вылетел со стола. Нюансов много, но, Владимир уверен, что если бильярд – ваша игра, вы легко запомните все правила. А поддерживать достигнутый уровень поможет отработка ударов, одних и тех же комбинаций – их счёт идёт на сотни повторов.

– Чем хорош постоянный контроль за ситуацией в бильярдном спорте? Системной работой, тренировкой наката, переводом шара и оттачиванием силы удара. И при этом надо уделять внимание различным сочетаниям игровых моментов. Чтобы в похожих случаях понимать, как надо действовать. Таким образом, в вашем арсенале всегда будут «заготовки» для тактических ходов и технических приёмов.

Владимир Матюшкин приветствует тех, кто планирует приобщиться к русскому бильярду: «Вы на правильном пути!» Отличным показателем мастерства он считает морально-психологическую устойчивость игрока. Именно самообладание позволяет противостоять более титулованному сопернику, стабилизировать ход встречи. Вести хорошую игру помогает и качественный инвентарь.

– Кий – это основной инструмент спортсмена. Его подбирают индивидуально, учитывая вес и длину. Конечно, надо помнить о собственной «физике»: росте и размахе рук. Победа в русской пирамиде – это 8 шаров на полке. Забить их раньше противника помогает чистая, чёткая

и точная игра. Безусловно, это зависит от профессионализма бильярдиста. Оно включает в себя умение видеть стол, анализировать расклад шаров и выстраивать последовательность действий. Помните: от планируемой стратегии напрямую зависит исход игры!



Автор:
СВЕТЛАНА
СКОРЕНКО



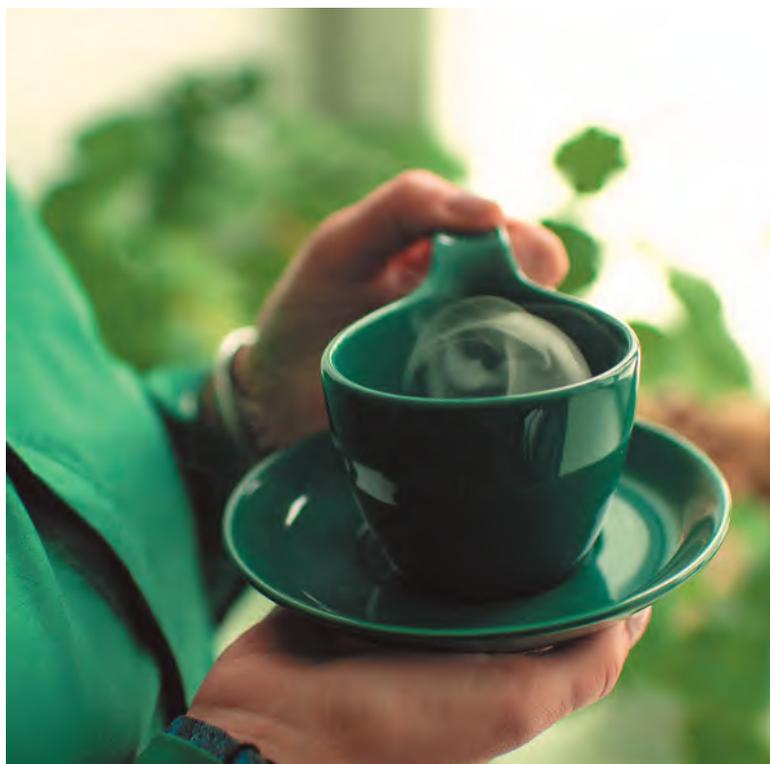


ЦВЕТ НАСТРОЕНИЯ... ЗЕЛЁНЫЙ

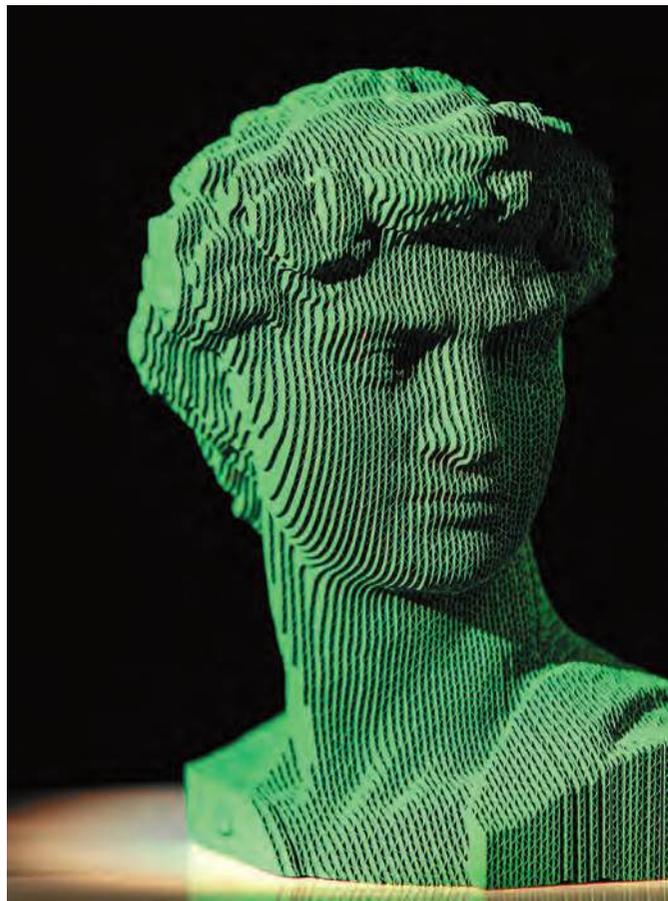


Всё растёт, живёт, меняется... Элегантная деревянная зелёная змея изящно вползает в 2025-й. Среди снежного безмолвия проглядывают сочный салатный прогресс и изумрудный оптимистичный подход к делу. Зелёный – цвет с особой энергетикой. Каждый оттенок имеет свою неповторимую красоту и особый шарм, способен успокаивать и расслаблять. Ловите малахитово-травянистое настроение в наших фотографиях.

P. S. Категорически запрещается утопать в тоске зелёной и зеленеть от злости!









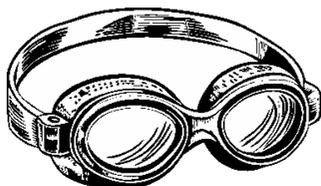
Автор:
ЯРОСЛАВА
КОНДРЮКОВА

ЕВГЕНИЙ РЫЛОВ: «Я НА 100 % СОСТОЮ ИЗ ВОДЫ»

Он плавно влился в нашу жизнь, оставляя за собой волны восхищения и брызги восторга. Как и полагается, кролем на спине. Календарь тренировочных стартов в Надыме открыл новый наставник проекта «Академия талантов». Вдохновляющий, нестигаемый, дружелюбный, рассудительный. Евгений Рылов – настоящая легенда спорта.

Историческое золото в плавании – его заслуга. Именно он в 2021 году в Токио принёс России первую главную медаль игр, внимание, за 25 лет! Олимпийский пьедестал спринтер покорил дважды. А ещё два раза становился чемпионом мира и четыре – чемпионом Европы.

О балансе между спортом и образованием, профессиональном пути против течения и кототерапии – смотрите большое интервью с Евгением Рыловым.





«Когда плаваешь по 80 километров в неделю, ты даже пить воду не можешь. Спасает дисциплина»



«Формула успеха? Её нет, мы не математики»



Смотрите интервью по QR-коду



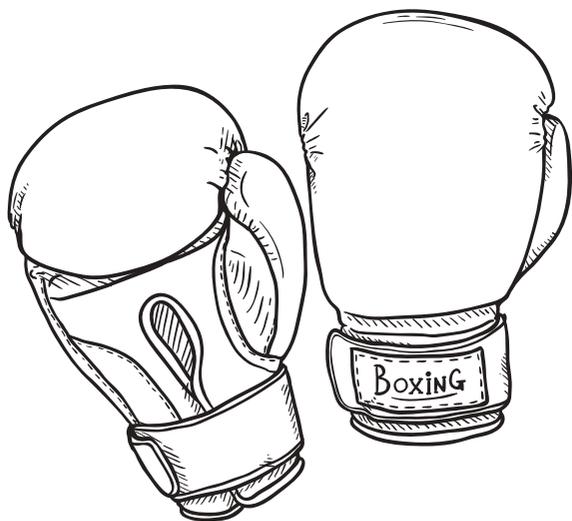
Автор:
ЯРОСЛАВА
КОНДРЮКОВА

ЕВГЕНИЙ ТИЩЕНКО: «ПОБЕДЫ РОЖДАЮТСЯ В СПОРТЗАЛЕ»

Его кумирами были старшие пацаны из спортзала – главные мотиваторы и вдохновители. В школьные годы с боксом у Евгения Тищенко складывалась односторонняя любовь: ринг ему нравился, а он рингу – нет. Существенных результатов Женя не показывал. Но, несмотря на все свои неудачи, он продолжал упорно тренироваться.

Сегодня 196-сантиметровый тяжеловес – не просто звезда мирового бокса. Он завоевал почти все возможные титулы как на любительском, так и на профессиональном уровнях – от золотой медали Олимпиады до золотых поясов WBC и WBO. В этом ноябре именитый наставник помогал прокачаться и поверить в себя юным спортсменам в рамках проекта «Академия талантов».

Об изнурительных тренировках, потребности в балансе и боксёрском юморе узнаете из интервью.





«Если до 25 лет у тебя нет значительных результатов, лучше заниматься чем-то другим, а бокс превратить в хобби»



«Я привык к нагрузке сверх нормы. А просто сходить в спортзал – это одно удовольствие»



Смотрите интервью по QR-коду



Автор:
ЯРОСЛАВА
КОНДРЮКОВА

ДМИТРИЙ КОЛДУН: «ВСЯ МОЯ МУЗЫКА – СПЛОШНОЙ ЭКСПЕРИМЕНТ»

«Качественная и душевная музыка» – так написано на его странице ВКонтакте.

Дмитрий Колдун стремится, чтобы его творчество звучало вне времени, было современной классикой, которая трогает до глубины души. Победитель шестого сезона «Фабрики звёзд», участник проекта «Народный артист – 2» и Евровидения-2007 – на Ямале артист побывал впервые.

Он не только выступил с концертом, но и подарил надымским ребятам глоток вдохновения – стал новым наставником проекта «Академия талантов».

Дмитрий Колдун экспериментирует не только в музыке, но и в кулинарии. Пицца, белорусская бабка и даже пирожки с рябиной... Потекли слюнки? Тогда переходите по QR-коду и смотрите интервью.



«Очень жалею, что у меня нет профессионального музыкального образования. Но это не гарантирует, что у тебя что-то получится. Всему я научился сам»



«Верю в хорошее. Только это помогает справляться с трудностями»



Смотрите
интервью
по QR-коду



Автор:
ЯРОСЛАВА
КОНДРЮКОВА

ЗИМА! ЛОВИТЕ НАСТРОЕНИЕ – БУДЬТЕ КАК ХАРА И САВЭЙ!

Мы кричали лету: «Не уходи!», с грустью встречали осень, и вот... Снежные барханы, румянец от мороза, порой вьюги. Но это не повод «обнять печальку» и спрятаться в пушистый плед (хотя иногда можно, только без печальки). Берём самое прекрасное от белого времени года. А кто лучше всех знает, как это устроить? Правильно – братишки Хара и Савэй. Итак, держите рецепт хорошего настроения – чек-лист того, что обязательно нужно сделать этой зимой.





Хорошенько искупаться в сугробах. И неважно, сколько вам лет! Нырять, барахтаться! Только прежде как следует утеплитесь



Слепить большущего снеговика. Ну или маленького – как выйдет. Снаряжайтесь вдохновением – всё получится! Хара и Савэй смогли, а у них лапки



Накататься вдоволь с горки. Берите ватрушку/ледянку/санки, подойдёт и картонка (дети 90-х поймут). И вжууух...





Освоить любой зимний вид спорта. Лыжи – супер, в нашей компании их очень любят. Сноуборд – круто! Коньки – тройной тулуп и двойной аксель – все 6.0 ваши! Кёрлинг – а почему бы и ДА?!



Устроить мандариновый пир. Вдыхайте солнечный запах, наслаждайтесь вкусом – съешьте 100500 оранжевых «шариков», только не за один раз



Прогуляться по зимнему Надыму и надеть много фото. О, как же он хорош! Блестит снежинками, сверкает разноцветными огоньками – Лас-Вегасу такое и не снилось))





Испечь новогодние печенье или пряники. Не умеете? Даже белые медведи смогли, значит, и у вас получится приготовить вкусняшки



Загадать желание под бой курантов у новогодней ёлки. Ну, это святое! Даже напоминать не нужно



Стать Дедом Морозом или Снегурочкой. Порадуйте близких или совершенно незнакомых людей. Волшебство живёт в каждом из нас – нужно только поверить. Зима прекрасна, особенно наша, ямальская. Полюбите её, и она полюбит вас

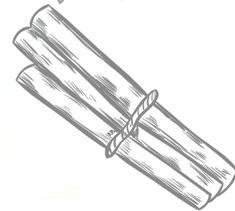


Автор:
МАРИЯ
КОРОВА

РОЖДЕСТВО В ДУХОВКЕ, ИЛИ КОРОЛЕВА ПРАЗДНИКА

Рождественская или новогодняя утка является традиционным блюдом, которое на праздничном столе символизирует мир, достаток и семейное благополучие. Это не только вкусное, но и полезное угощение, ведь утятина богата белком, витаминами группы В, цинком, фосфором, селеном и множеством других микроэлементов. Приготовление яства отнимает немало времени, которого не хватает в будние дни. Но под бой курантов так хочется побаловать себя кулинарным шедевром.

Своим фирменным рецептом читателей журнала «угощает» наша коллега, экономист Инженерно-технического центра и фуд-фотограф Ирина Смотровая:



– Для меня утка прочно ассоциируется с Новым годом и Рождеством. Приготовив её однажды, полюбила навсегда – блюдо стало доброй семейной традицией. И теперь ни один торжественный ужин не обходится без этой королевы стола!

Утка довольно капризная птица, поэтому хочу поделиться своим секретом её приготовления – выдерживанием в солинаде. Это крепкий соляной раствор, иногда с соком

фруктов и пряностями. Не пугайтесь большого количества соли, мясо возьмёт ровно столько, сколько ему надо. Специи понадобятся те же, что и для глинтвейна – корица, кардамон, бадьян, гвоздика, мускатный орех. Перед запеканием можно натереть птичью кожу сухую красной аджикой – для тёмного утиноного мяса это то, что нужно. А придать блюду парадный глянец поможет глазурь из мёда и лимона.

Ингредиенты:

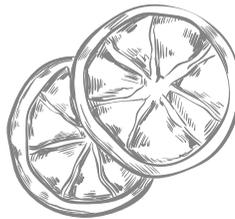
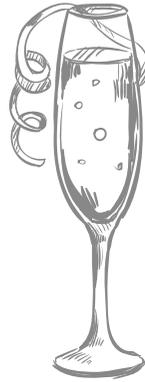
- утка весом 1,8–2 кг
- 15 г приправы «сухая аджика»

Для маринада:

- 3 л воды
- 200 г соли
- 2-3 апельсина
- по 5 г специй: палочек корицы, кумина, гвоздики, мускатного ореха, бадьяна, чёрного перца горошком

Для глазури:

- 2 лимона
- 100 г мёда



Приготовление:

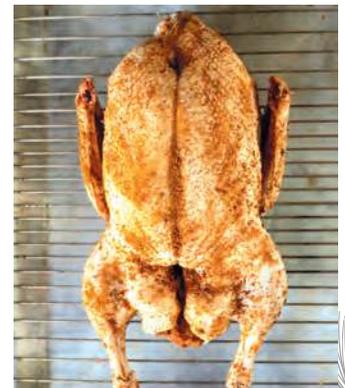
Маринад. Разрезать апельсины пополам, выжать из них сок. В большую ёмкость налить 3 л воды, добавить цитрусовый сок вместе с корками, всыпав специи и соль, размешать. Положить в маринад целую утку и убрать в холод на 24 часа.

Запекание. Извлечь утку из маринада и обсушить её. Срезать крылья до сустава, шею, гузку и лишнее сало с брюшка. Натереть птицу сухой аджикой и положить на решётку, установленную над противнем, в который будет стекать жир. Разогреть духовку до 170 градусов и запекать тушку 2 часа. Каждые 30 минут переворачивать утку.

Глазурь. Выжать сок лимонов, добавить мёд и тщательно перемешать. Достать утку из духовки, переложить на тарелку, со всех сторон смазать глазурью, накрыть фольгой и оставить «отдыхать» на столе на 30 минут.

Глянец. Увеличить нагрев духовки до 190 градусов. Вернуть птицу запекаться на 15–20 минут до хрустящей золотистой корочки.

Уделите этому блюду время и внимание – и ваши домашние будут в восторге. Приятного аппетита и чудесных праздников!



Автор:
ОКСАНА
ЗАХАРОВА





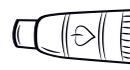
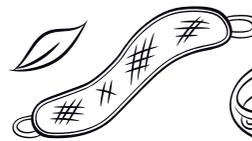
БАНЯ У МЕНЯ В КРОВИ

ДМИТРИЙ СУРЖА

НАЧАЛЬНИК ОТДЕЛА
ПОДГОТОВКИ ПРОИЗВОДСТВА
ИНЖЕНЕРНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ЦЕНТРА



Помните фразу из новогоднего советского фильма: «Каждый год 31 декабря мы с друзьями ходим в баню. Это у нас такая традиция...»? А для Дмитрия Суржи баня ассоциируется с теплом, сладкими ароматами и душевными неспешными разговорами за травяным чаем. Когда-то именно она стала местом подработки нашего героя – за два года «горячего» стажа он обзавёлся знаниями и овладел искусством парения, которыми до сих пор удивляет своих друзей. Про то, как правильно настроиться на банный ритуал и чем полезна парильня, он поведал и нам:



«Баню приготовить – что музыкальный инструмент настроить»

– Кто-то собирает монеты, а я люблю париться и парить в бане. Если бы в молодости не приобрёл опыта работы пармейстера, во время которого меня посвятили во все тонкости банного искусства, то скорее всего у меня и не было бы такого хобби. Однако сейчас я могу сказать, что баня у меня в крови.

Люблю тёплую и ароматную баню с присказками и прибаутками – они закладывают программу здоровья, наполняют силами и радостью, подключают внутренние резервы организма. Не зря в народе говорят, что «баня парит – здоровье дарит».

Парная должна быть хорошо протоплена, проветрена и сдобрена разнотравьем. Синтетическим маслам предпочитаю натуральные травяные настои из хвои, берёзового или дубового листа.

Перед ритуалом рекомендую не принимать жирную пищу – может появиться тяжесть в желудке или тошнота. Организм лучше подготовить к процедурам, согревшись горячим чаем или ароматным сбитнем вприкуску с мёдом.

Входить в парную нужно с поклоном – здороваться с банным духом – Банником. Чтобы старик посылал лёгкий пар, его нужно задабривать, оставляя после мытья чистые тазы и шайки, кипяток, кусочек мыла и исправный веник.

«Жили-были», «Ладушки» и «Жар-птица», или Сказочные визиты в парную

Секрет банной церемонии прост, и незатейливые процедуры должны быть неспешными. После того как беседа за чаем завязалась, отправляемся в парильную и привыкаем к лёгкому, нежному пару, не спеша «шелестя» веничком, слегка прикасаясь к телу, будто обволакивая его тёплым одеялом. Прогреться всегда начинаем с ног для того, чтобы запустить через стопы периферическое кровообращение, приговаривая: «Попарим ножки, которые топчут надымские дорожки... Гуляй, веничек, по спинке, чтоб сбежали все хворинки... Согрей, веник, наши руки, чтоб они не знали скуки... Иди, веник, по плечам, чтоб высыпаться по ночам». «Знакомство» с паром я величаю «Жили-были».

Второй визит – «Ладушки». Во время него разогреваем помещение сильнее и проводим солевую терапию – хорошенько растираем кожу скрабом с солью. А именно: килограмм поваренной соли рекомендую разбавить чаем, квасом, разнотравьем или пивом до воздушной консистенции.

После каждого посещения парильной проводим омовение в тёплом душе для того, чтобы смыть пот. А после располагаемся в предбаннике и наслаждаемся благоуханием трав, запахом ванильных сушек на горячем самоваре, запалённом чайным сбором.

И к третьему заходу, именуемому «Жар-птица», приступаем уже подготовленными. Делаем ядерный, но не обжигающий пар и поднимаем температуру помещения до 60–80 °С, интенсивно работая вениками по телу с припарками, похлёстываниями, постёгиваниями, растяжками и проминаниями мышц через них. Паримся максимально крепко, но помним меру.

И только после «Жар-птицы» рекомендую охладиться. Для этого подойдут бассейн, прорубь, контрастный душ, растирание снегом – должен произойти спазм потовых желёз. Затем обязательно возвращаемся в парную для восстановления теплового баланса организма и натираем тело согретым мёдом.

Каждый заход – по 15–20 минут, и между ними примерно такие же передышки. После бани можно покушать – идеально восстанавливает силы царская уха.

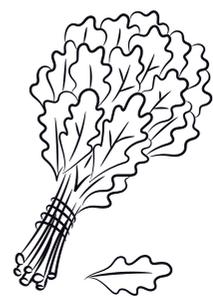
«Веник для бани – как масло для каши»

Массаж вениками – стимуляция притока крови к коже, глубоким тканям и внутренним органам. Чаще всего используют берёзовые и дубовые, а для любителей процедур пожёстче – хвойные и крапивные. От головной боли и мигреней рекомендуют липовые, а для профилактики простудных заболеваний – веники из эвкалипта.

Заваривают их в ёмкости с прохладной водой, когда готовят баню. В процессе запаривания нужно следить, чтобы листва не становилась дряблой и раскисшей.

«В бане помыться – как заново родиться»

Баню называют храмом души и тела, а также достоянием нашего народа. Она не только про здоровье, но и про внутренний мир. В старину туда ходили избавляться от лишнего груза. Закрываешь дверь парной и остаёшься один на один с собой – со своими ощущениями, эмоциями, проблемами, постепенно смывая с себя всё ненужное. А на выходе получаешь то, зачем пришёл – расслабление и новые силы. Воздух, солнце и вода соединяются с богатством растительного мира, это очищает и оздоравливает всё наше естество.



Автор:
ОКСАНА
ЗАХАРОВА





