

ДЕКАБРЬ 2019

ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ ВАШЕЙ ЭНЕРГИИ

ДЖОУЛЬ

№ 16

ДЖОУЛЬ № 16 | ТЕМА НОМЕРА: «ЭНЕРДЖАЙЗЕРЫ СРЕДИ НАС»

ТЕМА НОМЕРА:

ЭНЕРДЖАЙЗЕРЫ СРЕДИ НАС

ДЕКАБРЬ 2019

«ДЖОУЛЬ»

Информационный бюллетень –
приложение к газете «Газовик»



ДЕКАБРЬ 2019 (№ 16)

ИЗДАТЕЛЬ:

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

КУРАТОРЫ ПРОЕКТА:

ЮРИЙ КРАПЛИН,
АНДРЕЙ ТЕПЛЯКОВ

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:

ЮЛИЯ КОРШУН

ДИЗАЙНЕРЫ:

ЕГОР СТЕФАНЕНКО, КОНСТАНТИН МИКОВ

ФОТОГРАФЫ:

ДМИТРИЙ ЭРНСТ, СЕРГЕЙ КРЫСИН,
АЛЕКСАНДР МУРЧИЧ

В СОЗДАНИИ НОМЕРА

ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ:

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

ОТПЕЧАТАНО В ТИПОГРАФИИ:

ООО «Алонта АГ»,
105064 г. Москва, ул. Казакова, д. 3, стр. 1,
тел. 8 (495) 608-20-10, 8 (495) 608-46-45

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) 568-135





Спасибо родителям, передавшим мне хорошие гены, энергии у меня, как правило, в достатке. Я не раз слышала: «Откуда ты берёшь силы? Как тебя на всё хватает?» Признаюсь – бывает, что хватает далеко не на всё. А лет 15 назад я периодически к концу дня чувствовала себя выжатым лимоном, желая только доползти до дивана и нажать кнопку на пульте телевизора.

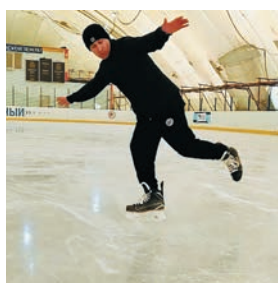
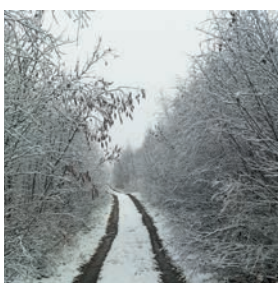
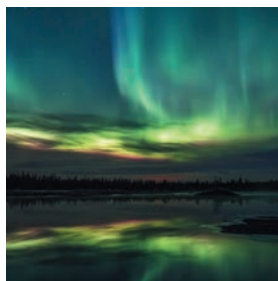
Перепады КПД – от 100% до нуля и обратно – не выглядят заманчиво. Не так ли? Я научилась заряжать внутренний аккумулятор, не дожидаясь полного «отключения» системы. А раньше жила по принципу, который в меня с детства упорно вкладывала мама, повторяя не один раз на дню: «Лучший отдых – перемена занятий». Добавлю, что достойными занятиями для мамы были только дела по дому, всё остальное уважения не заслуживало.

В итоге, уже взрослой, я стала ловить себя на том, что если чем-то занимаюсь, то отдаюсь этому, «вкалываю» на все двести, продуцирую кучу идей. А потом силы кончаются и нужна большая пауза полной тишины и «ничегонеделания» – на недельку, а то и две, после трёх-четырёхмесячного забега на драйве. А как себе такое позволить, если лучший отдых – это помните что? Какое тут «ничегонеделание», если за время дедлайна на работе, дома всё пылью покрылось? А сил уже и на пыль нет. И на отдых, получается, тоже нет. В общем, восстанавливалась я в прошлом грустным способом: организм, поняв, что я ему не помощник, раз в квартал цеплял какую-нибудь простуду и укладывал меня с температурой, полностью вырубавшей меня из активности.

Опыт показал, что свою жизнь можно начать менять шаг за шагом, маленькими действиями. И первым таким шагом стал для меня поиск личных «энерджайзеров», способных подзарядить меня в дождливое осеннее утро, когда так трудно проснуться, в интенсивный момент работы, когда вдруг настигает творческая пустота вместо нужных слов. «Энерджайзеры» – дела, впечатления, ситуации, соприкасаясь с которыми, я быстро чувствую приток энергии, обновление.

В жизни любого из нас десятки «энерджайзеров», нужно только вспомнить о них. Что неизменно наполняет вас ощущением жизни? Мне помогает бодрая, ритмичная музыка. Вот и сейчас я пишу эти слова, а в моих наушниках звучит ТОП-40 лучших песен радио «Европа-плюс». Потому что за окном дождь и ветер – прогулка в качестве подпитки исключена, работы много – и хочется делать её с удовольствием.

Сегодня едва я начинаю проваливаться в усталость, то выбираю «энерджайзер», подходящий к ситуации, и сразу восполняю энергию. Чего и вам желаю!



8 О ГЛАВНОМ
СТОРОННИК ЯПОНСКОЙ ФИЛОСОФИИ KAIZEN

16 ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛЮДИ
ТОЛЬКО ВПЕРЕД!

22 ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛЮДИ
ВАЖНО ДЕРЖАТЬ БАЛАНС!

34 КОРОЧЕ ГОВОРЯ
ФАРИТ БАТТАЛОВ. ПОЛНЫЙ ВПЕРЕД!

36 КОРОЧЕ ГОВОРЯ
ВИКТОР КОНОНЦЕВ.
ВСЕГДА В ДВИЖЕНИИ!

40 МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА
А ЕСЛИ СЕЛА «БАТАРЕЙКА»?
КАК БОРЬСЯ С АПАТИЕЙ

46 J-ЛИДЕРЫ
А ЧТО, ЕСЛИ...?

48 J-ЛИДЕРЫ
«ЗАВОДНОЙ ДВИГАТЕЛЬ» ИДЕЙ





50 МЕНЯЕМ РАКУРС
НОЧЬ... ДЕВУШКА...ПАТТАЙЯ

58 ХОББИ & КОЛЛЕКЦИЯ
ИСКУССТВО ДАРИТЬ...И БАНТИК СБОУКУ!

60 ХОББИ & КОЛЛЕКЦИЯ
ОТКРОВЕНИЯ НУМИЗМАТА

64 ХОББИ & КОЛЛЕКЦИЯ
ВСЕГДА В ПОЧТОВОМ ЯЩИКЕ

68 ФОТОИСТОРИЯ
С ДРАЙВОМ ПО ЖИЗНИ

74 НА АТОМЫ
SALSA. МАГИЯ ТАНЦА

78 ФОТОПУТЕШЕСТВИЕ
ОТДЫХ В СТИЛЕ АКУНА МАТАТА

92 ТУРБЮРО
ВОЗРОЖДАЮЩАЯ
КАППАДОКИЯ

96 ТОЧКА
КОГДА УВЛЕЧЕНИЕ - ЖИЗНЬ



КАРТИНА МИРА

ФОТО: АЛИНА САВОСИНА

СТОРОННИК ЯПОНСКОЙ ФИЛОСОФИИ KAIZEN

БОЛЬШОЙ ПРОФЕССИОНАЛ, НАСТОЯЩИЙ ТРУДОГОЛИК, УМЕЮЩИЙ СТАВИТЬ ПЕРЕД СОБОЙ ЦЕЛИ И ДОБИВАТЬСЯ ИХ, ТРЕБОВАТЕЛЬНЫЙ ПО ОТНОШЕНИЮ К СЕБЕ И ПОДЧИНЁННЫМ – ИМЕННО ТАК ХАРАКТЕРИЗУЮТ КОЛЛЕГИ ДЕНИСА ЧУДОПАЛА, НАЧАЛЬНИКА МЕДВЕЖИНСКОГО ГАЗОПРОМЫСЛОВОГО УПРАВЛЕНИЯ. КОЛЛЕКТИВ, В КОТОРОМ ОН РАБОТАЕТ БОЛЕЕ ДЕСЯТИ ЛЕТ, ДЕНИС МИХАЙЛОВИЧ ВОЗГЛАВЛЯЕТ НЕСКОЛЬКО МЕСЯЦЕВ. А ДО ЭТОГО ПРОШЁЛ СЕРЬЁЗНУЮ ШКОЛУ ПРОИЗВОДСТВЕННОГО РОСТА. ЧЕМ ЖИВЁТ, ИНТЕРЕСУЕТСЯ, ОТКУДА ЧЕРПАЕТ ЭНЕРГИЮ НОВЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ – В НАШЕМ СЕГОДНЯШНЕМ ВЫПУСКЕ ЖУРНАЛА «ДЖОУЛЬ».





ДЕНИС ЧУДОПАЛ

НАЧАЛЬНИК МЕДВЕЖИНСКОГО ГАЗОПРОМЫСЛОВОГО УПРАВЛЕНИЯ

Наш герой с детства привык отвечать не только за себя, а ещё и за младшую сестрёнку. Родители, учителя по образованию и призванию, наставляли своих детей постоянно развиваться, меняться, понимать, слышать и чувствовать каждого, кто встретится на жизненном пути.

Помимо управленческой работы в конторе, начальник «Медвежки» постоянно бывает на промыслах месторождения. Здесь ему всё близко и знакомо. Ведь начинал он свою деятельность в Пангодах с должности мастера по подготовке газа газового промысла № 3.

– Мы работали с Денисом Михайловичем раньше на ГП-4. И тогда, и сейчас он уважительно относится ко всем. А когда руководитель знает промысел изнутри, понимает и разбирается во всех нюансах производства – всегда помогает в работе, – поделился Руслан Лобуренко, мастер по подготовке газа газового промысла №3 Медвежинского ГПУ.

– Он человек скрупулёзный, дошлый, требовательный, иногда жёсткий даже бывает, – продолжил Тарас Хикалов, начальник ГП-1 Медвежинского ГПУ. – Но от себя он требует в несколько раз больше. Естественно, мы это видим и пытаемся делать так же. Понимаем, что работаем на одно общее дело.

Учиться разбираться во всех нюансах производства Денис Чудопал не переставал никогда. После окончания Брянского государственного технического университета (специальность – инженер газотурбинных и паротурбинных установок и двигателей) он поступил в Тюменский индустриальный университет и переквалифицировался на нефтегазовое дело.



«НЕСОМНЕННО, МЫ НАБИРАЕМСЯ ЗНАНИЙ И ОПЫТА У СВОИХ НЕПОСРЕДСТВЕННЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ, НО МЫ УЧИМСЯ ТАКЖЕ И У ТЕХ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫМИ УПРАВЛЯЕМ»



«ПРОЩУПАВ ДЕЛО РУКАМИ» И «ПРОДУМАВ ГОЛОВОЙ», ДИСТАНЦИОННО ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ ЛЕГЧЕ. НО ИНОГДА ЖИЗНЬ ПОДКИДЫВАЕТ НОВЫЕ СЮРПРИЗЫ, И, ЧТОБЫ СПРАВИТЬСЯ С ТОЙ ИЛИ ИНОЙ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ СИТУАЦИЕЙ, МЫ СОБИРАЕМ НЕБОЛЬШИЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ И ПРИНИМАЕМ РЕШЕНИЕ СООБЩА.»



Как подчёркивает Денис Чудопал, добыча газа – это сложный технологический процесс. Скважинное, внутрискважинное оборудование, наземная часть плюс комплекс подготовки газа – для него всё это было внове. Помимо учёбы в институте, самообучения, он много узнавал у ветеранов отрасли – старожилы Медвежинского ГПУ.

И такие решения часто становятся лучшими на конкурсах рационализаторства общества «Газпром добыча Надым». Ведь месторождение Медвежье – не только «первенец северного газа», но и «первопроходец» в реконструкции и техническом перевооружении.

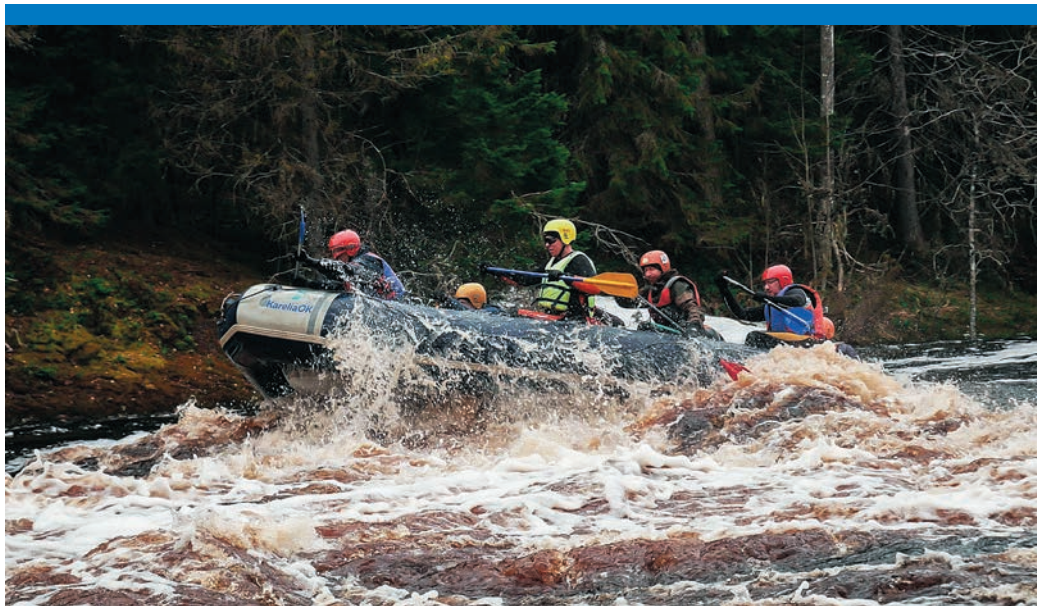
Страсть к знаниям и «рационализаторская жилка» однажды помогли Денису Михайловичу победить в межотраслевом конкурсе. Тогда его и заметил Игорь Мельников, в то время начальник Медвежинского ГПУ, а ныне генеральный директор «Газпром добыча Надым». Так Чудопал оказался на Севере.

– Не жалею, что так круто поменял место жительства, – признался наш герой. – Я и сейчас постоянно работаю над собой, выстраиваю себя «по кирпичику» и на работе, и в общении с людьми, и в семье. Если где-то сложно – разбираюсь почему. Не хватает знаний – это одно. Сложно физически? По-видимому, необходимо больше тренироваться.

Молодой, подтянутый, энергичный руководитель придерживается здорового образа жизни и общей физкультуры тела. При этом складывается впечатление, что ему любой вид спорта по плечу, будь то спартакиадные лыжные гонки или дартс, сплав по горной реке или снегоходный пробег в составе команды топ-менеджеров компании.

– Дело в том, что я вырос в селе на Брянщине. И как любой местный мальчишка занимался всем подряд, – открыл завесу тайны Денис Чудопал. – Футбол, волейбол, велосипед. Вот только баскетбол мне покорился в студенчестве. Кроме того, с детства мне отец привил любовь к мотоциклам. А если учесть, что я на лошади без седла мог проскакать ни один десяток километров, то сесть на квадроцикл и, тем более, на снегоход мне не составило труда ни в плане управления транспортными средствами, ни в плане выносливости.

«Медвежинцы» всегда были сильны традициями. Не перестают они ими прирастать и сегодня. Так от своего предшественника Алексея Дарымова (сегодня: главный инженер – первый заместитель генерального директора компании) нынешний начальник МГПУ в наследство получил увлечение страйкболом и совместными с коллегами путешествиями по стране. Начало таким корпоративным поездкам было положено в мае 2018 года в Карелии. Два дня сплава на вёслах, ещё два дня на квадрациклах, разнообразная культурно-познавательная программа позволили получить огромный заряд энергии. Особенно впечатлил нашего северного путешественника образцами деревянного зодчества музей-заповедник Кижи. Это близко ему потому, что отец, дед и прадед искусно работали с деревом: строили дома, изготавливали сани и повозки для лошадей.





КАЙДЗЕН (яп. кайдзэн, ромадзи Kaizen) – путь к совершенству.

Основа метода состоит из пяти ключевых элементов или пяти S:

Seiri — аккуратность,

Seiton — порядок,

Seiso — чистота,

Seiketsu — стандартизирование,

Shitsuke — дисциплина.

ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ВТОРОЙ МИРОВОЙ ВОЙНЫ ИМЕННО БЛАГОДАря ЭТОЙ ПРАКТИКЕ МНОГИМ ЯПОНСКИМ КОМПАНИЯМ, В ТОМ ЧИСЛЕ И ТОУОТА, УДАЛОСЬ БЫСТРО ВОССТАНОВИТЬСЯ И НАГНАТЬ ПОТЕРЯННЫЕ МОЩНОСТИ.

– Путешествие как познание мира – ещё одно моё увлечение «родом из детства», – продолжил Денис Михайлович. – Являюсь потомком в том числе послевоенных переселенцев, у меня много родственников и в Беларуси, и в Украине, и на Кавказе, и в Казахстане. Посещая их, я изучаю свою родную страну. А теперь могу разделить свою страсть к познанию со своими коллегами. В этом году мне не удалось побывать с ними в Мурманске и Крыму, но мы уже разрабатываем программу на 2020 год, и следующую весеннюю поездку на Алтай я постараюсь не пропустить.

В его кабинете порядок – он вообще противник хаоса. Чудопал дорожит временем – совершенствует производительность труда с помощью японской философии Kaizen. Но при этом всегда оставляет люфт для творческой самореализации.

Ночи длинные, говорит наш герой, раскрывая ещё одну грань своего непрерывного развития. Он очень любит читать и, несмотря на огромную занятость, два-три раза в неделю находит время для своего любимого занятия. В юности зачитывался научной фантастикой. Став постарше, серьёзно увлёкся классической литературой. Сегодня книги и авторы соответствуют интересам времени. Заслуживает его внимания, к примеру, макроэкономический подход бывшего советника Президента, академика Сергея Глазьева.

– Творческий человек, хороший специалист и руководитель в одном лице – это идеальный образ, к которому я каждый день стремлюсь, – подытожил диалог Денис Чудопал. – На производстве оборудование без людей работать не будет. А люди – разные. И все они – мой любимый коллектив Медвежинского газопромыслового управления. И моя задача сохранять и приумножать традиции филиала, правильно ставить цели и успешно достигать их вместе с коллегами.



NO COMMENT



ФОТО: ВИТАЛИЙ ПИДСКАЛЬНЫЙ



**ТОЛЬКО
ВПЕРЁД!**

**МАЛО БЫТЬ ПЕРВОЙ,
НУЖНО ВЕСТИ ЗА СОБОЙ**

ОКСАНА БУРЛАКОВА

ИНЖЕНЕР ЦЕХА ПО ДОБЫЧЕ ГАЗА И ГАЗОВОГО КОНДЕНСАТА № 3
МЕДВЕЖИНСКОГО ГАЗОПРОМЫСЛОВОГО УПРАВЛЕНИЯ

СЕГОДНЯ ЛЫЖИ, ЗАВТРА
ПЛАВАНИЕ, ПОСЛЕЗАВТРА
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС.
КАЖДЫЙ ДЕНЬ СПОРТСМЕНКИ
ОКСАНЫ БУРЛАКОВОЙ
РАСПИСАН ПОМИНУТНО.
С САМОГО УТРА ОНА БЕЖИТ
НА ТРЕНИРОВКУ, В ШКОЛУ,
НА РАБОТУ. НЕУДИВИТЕЛЬНО,
ЧТО ИНТЕРВЬЮ ДЛЯ ЖУРНАЛА
ПРИХОДИТСЯ БРАТЬ
В МАШИНЕ ПО ПУТИ
НА ОЧЕРЕДНОЕ «ЗАДАНИЕ».

ЭТО ЕЁ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

БЕЗ СОРЕВНОВАНИЙ И ПОСТОЯННЫХ ТРЕНИРОВОК ОКСАНА НЕ ПРЕДСТАВЛЯЕТ НИ ОДИН ДЕНЬ, КАК-НИКАК 30 ЛЕТ СПОРТИВНОГО СТАЖА! А КАК ИНАЧЕ, КОГДА РАСТЁШЬ В ОСОБЕННОЙ СЕМЬЕ: МАМА – КАНДИДАТ В МАСТЕРА СПОРТА ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ, ОТЕЦ – МАСТЕР СПОРТА И ЗАСЛУЖЕННЫЙ ЛЫЖНЫЙ ТРЕНЕР БУРЯТИИ. ВЕСЁЛОЕ ДЕТСКОЕ КАТАНИЕ С ГОРОК НА ЛЫЖАХ ПЕРЕРΟΣЛО У ОКСАНЫ В ЛЮБИМОЕ ЗАНЯТИЕ. ОДНАЖДЫ ЗА ПОБЕДУ В СОРЕВНОВАНИЯХ ОТЕЦ-ТРЕНЕР ПООБЕЩАЛ НОВЫЕ ФИРМЕННЫЕ ПЛАСТИКОВЫЕ ЛЫЖИ, МОДНУЮ СПОРТИВНУЮ КУРТКУ, САМЫЕ ЛУЧШИЕ КРОССОВКИ... ОНИ-ТО И СТАЛИ СТИМУЛОМ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК И ПОКОРЕНИЯ ОЛИМПОВ.



Ещё школьницей наша героиня стала лучшей лыжницей Бурятии, её пригласили профессионально тренироваться в биатлонный центр «Острова» Псковской области. Он и в настоящее время является основным местом подготовки ведущих спортсменов России в летнее время.

– У меня был чёткий режим: зарядка, кросс три-четыре километра (а если опоздаешь на занятие на минуту – бежишь лишний километр), и силовая работа на все группы мышц. После завтрака снова трёхчасовая тренировка и ещё двухчасовая вечером.

Норматив мастера спорта по лыжным гонкам Оксана выполнила в семнадцать лет, затем окончила институт физкультуры. Бегала в составе сборной России, представляла Оренбург, Сургут, теперь – выступает за команду «Газпром добыча Надым» на корпоративной Спартакиаде «Газпрома».

– Раньше я бегала для себя, хотела порадовать отца, хотела, чтобы родная Бурятия гордилась мной. А сейчас стараюсь быть примером для своей дочери, чтобы Настя радовалась моим победам.

Сегодня у Оксаны семья вышла на первый план, да и травма колена не позволяет тренироваться с полной отдачей. Но главные качества настоящего спортсмена – сила, целеустремлённость, решительность – позволили нашей героине стать хорошим спортивным организатором в своём коллективе. Как итог – команда Медвежинского газопромыслового управления в лидерах по лыжным гонкам, плаванию, сдаче ГТО (многоборью).

– Мне нравится организовывать разные соревнования, формировать команды, выявлять сильнейших, учить их правильно тренироваться. Моя цель – сделать нашу команду призёром Спартакиады среди работников «Газпром добыча Надым». Поэтому к каждому человеку у меня индивидуальный подход. Одного надо хорошенько «пнуть», второго – стимулировать, а третьего – мотивировать.

Но для всех у этой на первый взгляд хрупкой девушки лишь один пример – свой собственный. Ежедневное испытание силы, крепости суставов и выносливости мышц на домашнем спортивном уголке, где есть штанга, гантели, брусья. Её личный рекорд – 110 отжиманий за четыре минуты! Оксана умеет управлять собственным телом и учит этому других.

Лыжные гонки, бег, теннис, пулевая стрельба... В этом году Оксане присудили звание самого универсального спортсмена. Постепенно из-за травмы беговую трассу она сменила на плавательную дорожку. Усердно тренируется, чтобы попасть в сборную компании в этом виде спорта.

– У меня сил – гора, здоровья – вагон. Главный секрет личной мегаэффективности: чем больше пашешь, тем лучше результаты. Везения и удачи в спорте не бывает. Спорт научил меня идти к цели до конца, терпеть, если трудно. Я буду бороться до последнего, пока не упаду.

И она борется. Ежедневно «заряжает свои батарейки», наполняя их жизненной энергией, старается использовать каждый момент, чтобы поддерживать себя в тонусе.

– Очень скучаю по временам, когда увлекалась бегом, потому что безумно люблю лёгкую атлетику. И кстати, бегала я только в гору.

Дочь Настя подрастает и равняется на маму, которая верит, что в будущем и у неё будут собственные победы на плавательной дорожке и за шахматной доской. А спортивный характер Оксана воспитает.

В это утро, когда мы встретились с нашей героиней, на ней были строгий костюм и туфли. Неужели спортивную форму сменил деловой стиль?

– Такой бываю редко, это я так, для журнала. Очень неудобно. Всё-таки джинсы и кроссовки – моя любимая одежда.





КАРТИНА МИРА



ФОТО: ЕВГЕНИЙ МЕНЯЙЛО

ТРИ КИТА В МОРЕ ЭНЕРГИИ МАКСИМА НАСЫРОВА.



ВАЖНО ДЕРЖАТЬ БАЛАНС!

МАКСИМ НАСЫРОВ

ВЕДУЩИЙ ИНЖЕНЕР ЦЕХА ПО ДОБЫЧЕ ГАЗА И ГАЗОВОГО КОНДЕНСАТА
(ГКП «ЯМСОВЕЙСКИЙ») НАДЫМСКОГО НЕФТЕГАЗОДОБЫВАЮЩЕГО УПРАВЛЕНИЯ



СВОЙ ПУТЬ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ, СПОРТУ И МОТОУВЛЕЧЕНИЮ МАКСИМ НАСЫРОВ НЕ СЧИТАЕТ ОСОБЕННЫМ. ВСЁ НАЧИНАЛОСЬ ПРОСТО – РОДИТЕЛИ ЗА РУКУ ВЕЛИ ПЕРВОКЛАССНИКА В СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ. АКТИВНЫЙ МАЛЬЧИШКА ЛЮБИЛ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, С УДОВОЛЬСТВИЕМ ПЛАВАЛ, ХОДИЛ НА САМЫЕ РАЗНЫЕ ТРЕНИРОВКИ. ОБЫЧНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА. ОСОЗНАННОСТЬ «ЗАЧЕМ МНЕ ЭТО НУЖНО?» ПОЯВИЛАСЬ В СТУДЕНЧЕСТВЕ. НА ЛЕКЦИЯХ ПО ЭТИКЕ И ФИЛОСОФИИ НАСЫРОВ С ИНТЕРЕСОМ ОТКРЫЛ ДЛЯ СЕБЯ, ЧТО ЗДОРОВЬЕ – НЕ СТОЛЬКО ОТСУТСТВИЕ БОЛЕЗНЕЙ, СКОЛЬКО СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО ФИЗИЧЕСКОГО, ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО, ДУШЕВНОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ. МОЛОДОЙ ЧЕЛОВЕК ВСЕРЬЁЗ ЗАДУМАЛСЯ О ВОПРОСАХ ЗДОРОВЬЯ КАК СОВОКУПНОСТИ НЕСКОЛЬКИХ АСПЕКТОВ, КОТОРЫЕ СВЯЗАНЫ ДРУГ С ДРУГОМ.



САМА ИДЕЯ

– Словосочетание «здоровый образ жизни» для меня не дань моде. Хотя, признаюсь, радостно видеть во круг единомышленников. Чем больше будет людей, увлечённых жизнеутверждающим потоком энергии, тем лучше. Сам убеждён, что выбор человека в пользу здоровья приносит понимание того, как это влияет на мироощущение и гармонию в жизни. Ведь они складываются как раз из мелочей, из режимных моментов.

Здесь и сбалансированное питание, и здоровый сон, и чётко спланированный день. Режим труда и отдыха, психоэмоциональное состояние, отсутствие вредных привычек – всё одинаково важно, будь ты на вахте или дома. Помимо питания, важен уровень двигательной активности. Приходится подолгу сидеть на работе? Значит, важно больше двигаться. А если физические нагрузки занимают основное рабочее время, надо обязательно посвятить хотя бы час книге или интеллектуальным играм. В общем, поработай головой!

Казалось бы, у нас на севере зимой мало солнца. К тому же часто меняется погода: с мороза на оттепель, и тут важно встряхнуть с себя сонливость. А как переключиться? Спасает ЗОЖ. Если выполнять разминку, то не раз от раза, а каждый день. Если ходить в спортзал, то с удовольствием. Бывает, что так не получается из-за большой загруженности. Когда срочные работы или большой объём задач в период плановых остановов. Но это не повод расстраиваться. Просто корректируешь план и пропущенную нагрузку «добираешь» ходьбой или дополнительной тренировкой. Стараюсь избегать перекосов и искать золотую середину в распределении времени. На мой взгляд, всё дело в личной мотивации.

ПРО СПОРТ

– В спорте хороши все направления, которые приносят радость, удовольствие и чувство приятной усталости. Считаю, что в Надыме зимой много возможностей для активного отдыха! Лыжи, коньки, сноуборд – досуг на свежем воздухе бодрит и заряжает надолго. Например, сноуборд помогает прокачивать мышцы при движении вверх, а спускаясь вниз, осваивать технику. В тренажёрных залах, спорткомплексах и в бассейне всегда можно подобрать подходящую нагрузку. Идеальные условия для начинающих спортсменов! А ещё можно купить абонемент и ходить в спортзал. Раньше действовал скалодром – было здорово!

Из всех спортивных секций обожаю баскетбол. И знаю, что в будущем буду прививать любовь к командным видам спорта своему сыну. Он ещё маленький – Алану всего два года. А ещё мне очень нравится плавание! Но если у меня нет времени или возможности окунуться в воду, то мне несложно переключиться на что-то другое в рамках спорта. Моя энергия – в развитии.

Ставлю себе цель – маленькую, среднюю или большую, и методично иду к ней. Важно улучшать собственные показатели в каждом аспекте деятельности. И спорт очень способствует этому. Пусть сегодня будет лучше, чем вчера. А завтра лучше, чем сегодня. Когда мы с коллегами и друзьями готовимся к внутренним, на уровне своего коллектива, или корпоративным соревнованиям, то стремление одно – выиграть. Случается, что проигрываем, в спорте не без этого. Анализ поражения как работа над ошибками – и в конечном счёте команда делает твёрдый шаг к победе.

Летом в моём спортивном расписании появляется вейкбординг. Не спорю, вид спорта считается экстремальным. Поэтому выбираю озёра, где есть хорошие вейкпарки – там спокойная вода и грамотный персонал. Если же катаюсь на речке или в море, то условия несколько иные, зато ощущение радости прежнее.

Периодически участвую в кроссе, тем более находясь в отпуске. Кстати, дочка и сын, как и все дети, обожают прыгать! Айлин на два года старше братишки. И конечно, для неё наступает настоящий праздник, когда мы идём на батуты. Отличная возможность развивать и укреплять вестибулярный аппарат. Меня очень радует, что в Надымском нефтегазодобывающем управлении и в компании «Газпром добыча Надым» спорту уделяют большое внимание. В выходные с прекрасным настроением иду с семьёй на каток. Малыши всё увереннее чувствуют себя на льду.

Супруга Рузиля всегда помогает, поддерживает, разделяет мои взгляды. Конечно, пока дети маленькие, они больше нуждаются в маминной заботе. Одна из моих задач как отца помочь дочке и сыну войти в мир спорта. С одной стороны, спорт как лакмусовая бумажка: показывает, на что ты способен, подсказывает вектор развития, учит равномерно распределять внимание. С другой невольно провожу параллель: человек без физической нагрузки как металл. Если не работает, то ржавеет, а при чрезмерной нагрузке – стирается. Поэтому мне важно сочетать умеренность и разнообразие. Рационально распределять нагрузку и время. Спорт как вид энергии – это движение вперёд. Так легче и эффективнее держать баланс.





ПРО «ЖЕЛЕЗНОГО КОНЯ»

– Любовь к технике мне привил отец. Незабываемое впечатление детства, когда он доставал наш мотоцикл... Вместе готовили «железного коня» к выходу на летние дороги! Перебрать карбюратор, заменить свечи, просто быть рядом с отцом – что ещё нужно мальчишке? В общем, расконсервация и обучение шли полным ходом. Когда я стал доставать ногами до земли, отец начал учить управлять мотоциклом. Здесь что важно? Поймать баланс и не опрокинуть мотоцикл!

Приятно, что первые права категории «А» у меня появились в 16 лет! И это всё благодаря заботе, терпению, стараниям моего отца. В технические тонкости я вник, потому что с раннего возраста получал необходимые навыки. А потом наступил такой период, когда пришлось забыть о своём хобби... Это было во время учёбы, начала работы, профессионального становления.

С тем большим удовольствием в 2013 году поехал за покупкой! Первый свой мотоцикл приобрёл в Москве и на нём доехал до Уфы. Если машина, проще говоря, нужна для тела, то мотоцикл – как веление души. Здесь совершенно другое чувство дороги. И если ты выбираешь мотоцикл, то должен понимать все риски. Вообще, люблю движение! Люблю анализировать ситуацию. Контролировать её.

Прошлым летом перебрал старенький мотоцикл, чтобы испытать себя на бездорожье. Переделка техники – особое тонкое дело. Не просто умственная нагрузка и полёт инженерной мысли. На первом плане то, что прорисовывается нужная картинка, и важно её реализовать.

По себе знаю: когда ты достигаешь поставленную цель, чувствуешь радость. Самооценка повышается, пусть даже не всегда всё получается гладко с первого раза. На собственном опыте я не раз убеждался: если хочется воплотить мечту, то одного желания недостаточно. Надо встать и начать работать для её реализации. Хорошее, сокровенное, дорогое сердцу просто так не достаётся. В основе – труд. Каждый для себя решает сам: стоит тратить энергию для оправдания своего бездействия или искать возможность двигаться вперёд к мечте.



NO COMMENT



ФОТО: ДМИТРИЙ ЭРНСТ

ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛЮДИ

ЛЮБОВЬ ДУБОВА

ОПЕРАТОР КОТЕЛЬНОЙ ЦЕХА ПО ДОБЫЧЕ ГАЗА
И ГАЗОВОГО КОНДЕНСАТА (ГП «ЮБИЛЕЙНЫЙ»)
НАДЫМСКОГО НЕОТЕГАЗОДОБЫВАЮЩЕГО УПРАВЛЕНИЯ

КАЖДЫЙ ДЕНЬ –
ПОДАРОК СУДЬБЫ!
РЕЦЕПТ АКТИВНОЙ ЖИЗНИ



С ЭНЕРГИЕЙ ЭТОЙ КРАСИВОЙ ЖЕНЩИНЫ ЕЁ КОЛЛЕГИ, СОТРУДНИКИ ГАЗОВОГО ПРОМЫСЛА «ЮБИЛЕЙНЫЙ», ВСТРЕТИЛИСЬ ВООЧЮ. КТО-ТО, ПРИЕЗЖАЯ НА ВАХТУ, ЗАНИМАЕТСЯ РАБОЧИМИ ВОПРОСАМИ, НО ДЛЯ ЛЮБОВИ ДУБОВОЙ ЭТОГО МАЛО. В ВАХТОВОМ ЖИЛОМ КОМПЛЕКСЕ ОНА ОРГАНИЗОВАЛА ДЕВЯТЬ ТЕМАТИЧЕСКИХ ВЫСТАВОК, НАЧАВ С ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ПОДЕЛОК СВОИХ КОЛЛЕГ, А ЗАТЕМ ПЕРЕИДЯ И К ПРАЗДНИЧНЫМ ИСТОРИЯМ К 23 ФЕВРАЛЯ, 8 МАРТА, И ПРОЧЕЕ, ПРОЧЕЕ, ПРОЧЕЕ. БЫЛО БЫ ЖЕЛАНИЕ, КАК ГОВОРИТСЯ. А ОНО ЕСТЬ! ТАК ЧЕМ ЖЕ ВДОХНОВЛЯЕТСЯ САМА ЭНТУЗИАСТКА? СЛОВО ЛЮБОВИ ДУБОВОЙ:



– Для меня существуют только два состояния в жизни – скучно и нет. И я однозначно делаю выбор в пользу второго, нескучного, наполненного новыми впечатлениями, узнаванием мира и людей с непривычных сторон. Кто-то считает, что так жить можно только в отпуске, когда перед тобой открыты все дороги. Это не так! И в рабочих буднях есть место «подвигу». Я о том, что всегда можно найти повод и сделать что-то интересное для себя и тех, кто рядом.

Я очень благодарна руководству и коллегам за активную помощь и поддержку моих идей. Когда готовила первую выставку, очень волновалась: как получится, понравится ли, какие эмоции будут у участников. А когда всё состоялось, увидела, что и я сама, и коллеги получили массу удовольствий. Каждая выставка воспринимается с удивлением и интересом, особенно персональные выставки. Не все знают, что рядом работают такие талантливые люди!

Позади уже девять выставок, и мне думается, что жизнь на ВЖК без них была бы однообразней. Подготовка к выставке – это постоянное общение с участниками, обмен мнениями, эмоциями, энергией! «Мозговым штурмом» придумываем название, место проведения, атрибуты, вывеску. Такая вне-рабочая активность имеет только положительный эффект: коллеги стали сблизаться, делиться своими интересами и увлечениями, радоваться друг за друга. Все стали чаще улыбаться, и, на мой взгляд, атмосфера у нас теперь веселее и добрее.



Я давно поняла, что моя жизнь, моё настроение – в моих руках! Поэтому составила для себя «идеальный рецепт», позволяющий жить в том ритме, что мне нравится. Мне нужно много энергии для реализации моих идей и дома, и на работе, так что к вопросу восполнения своих «аккумуляторов» я отношусь серьёзно. Итак, мой рецепт! Путешествия – обязательны! Ведь жизнь – это тоже своеобразное путешествие! Вместе с дочкой Анастасией я побывала уже в 20 странах – это новые ощущения, другой менталитет, интересные традиции, незабываемые обряды, разные религии, удивительный быт. Это – подзарядка суперкласса!

Но если нет возможности поехать далеко, никогда не буду грустить об этом в четырёх стенах – обожаю северную природу, её минимализм, но в то же время уникальность и неповторимость. А если отпуск приводит на давно знакомое черноморское побережье, не буду сравнивать его с пляжами Доминиканы. Лучше – возьму в руки фотоаппарат и устрою себе «фотопрогулку» с задачей поймать в объектив действительно красивые или милые кадры.

Вечер в Надьме? Иногда вяжу, чтобы порадовать подруг и знакомых: одарила всех своими ажурными шарфиками. Очень люблю читать. С юности запала в душу поэзия Марины Цветаевой. Сама пишу стихи, в основном о природе. Спортом в жизни профессионально никогда не занималась, но не отказываю себе в удовольствии встать на лыжи или нырнуть в бассейн. А что может подзарядить приятнее, чем встреча с друзьями? Главное – не мечтать о недостижимом, а делать то, что можешь, что точно тебя порадует!

Я уверена – жить нужно в удовольствие. Ведь каждый день – это подарок судьбы. Каждый час неповторим и уникален. Секрет моей энергии абсолютно прост: я исключаю лень и жалость к себе и стараюсь каждый день и час наполнить смыслом, и утро начинаю с улыбки, позитива, отличного настроения. Важно смотреть на мир счастливыми глазами, любить себя, жизнь и окружающих, быть всегда активной, и не откладывать на завтра то, что можно сделать сегодня, сейчас!



ПУТЕШЕСТВИЯ – ОБЯЗАТЕЛЬНЫ!
ВЕДЬ ЖИЗНЬ – ЭТО ТОЖЕ
СВОЕОБРАЗНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ!







ПОЛНЫЙ ВПЕРЁД!



ОН ВСЕГДА В ГУЩЕ СОБЫТИЙ – ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ, СПОРТИВНЫХ, ОБЩЕСТВЕННЫХ – И УВЕРЕН, ЧТО ТОЛЬКО ЛИЧНЫМ ПРИМЕРОМ МОЖНО УБЕДИТЬ КОЛЛЕГ ПОЙТИ ЗА СОБОЙ. ДОВЕРЯТЬ ЛЮДЯМ, УВАЖАТЬ СОСЛУЖИВЦЕВ – ЖИЗНЕННЫЙ ПРИНЦИП И ЧЕЛОВЕКА, И РУКОВОДИТЕЛЯ. И НАДО ОТМЕТИТЬ, В ОТВЕТ ФАРИТ БАТТАЛОВ ВСЕГДА ПОЛУЧАЕТ ТАКОЕ ЖЕ ОТНОШЕНИЕ. ОТКУДА БЕРЁТСЯ ЕГО ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ И ЭНЕРГИЯ, РАССКАЖЕТ ОН САМ:

ФАРИТ БАТТАЛОВ

ЗАМЕСТИТЕЛЬ НАЧАЛЬНИКА УПРАВЛЕНИЯ
ПО СОДЕРЖАНИЮ КОММУНИКАЦИЙ И
СООРУЖЕНИЙ

И ТОЛЬКО В ОТЛИЧНОМ НАСТРОЕНИИ!

– Я действительно стараюсь всегда быть в хорошем настроении. На своём опыте проверил – позитивный настрой помогает быстрее решать любые задачи, легче анализировать. Да и если посмотреть на ситуацию с разных сторон с улыбкой, это помогает выбрать наиболее верный путь.

Я родился и вырос в Стране Советов и октябрятское, пионерское и комсомольское прошлое вспоминаю с теплотой и благодарностью. Именно тогда я учился трудолюбию и неравнодушию, порядочности и надёжности, естественности и ответственности. Стать другим уже не получится, время взросления заложило во мне крепкий фундамент для характера, отношению к жизни и дружбе.



Кто-то считает, что, занимая определённую должность, уже несolidно, не с руки участвовать в каких-либо мероприятиях, а я считаю, что раскрывать в себе и людях новые таланты – прекрасное дело, помогающее сплотить коллектив. Да и просто порадоваться. Поэтому каждый год в Международный женский день я в составе участников поздравительной программы. Готов и к музыкальным, и к театральным этюдам – всегда!

Мои источники энергии – это надёжный тыл: дом, семья, родители и друзья. А ещё постоянное желание развиваться! Расту во всём – в профессии, в спорте, в делах житейских. В выходные дни практикую две свои страсти – зимой лыжи, и круглогодично – кулинарию. Готовить научился ещё в студенческие годы. С тех пор это занятие доставляет мне не меньшее удовольствие, чем выступать дегустатором чужих творений.

И вообще, вокруг столько интересного! И каждый день намекает, что лучшее – ещё впереди!

ВСЕГДА В ДВИЖЕНИИ!



ВИКТОР КОНОНЦЕВ

ИНЖЕНЕР ЭЛЕКТРОСВЯЗИ УЧАСТКА ЛИНЕЙНО-КАБЕЛЬНЫХ
СООРУЖЕНИЙ УПРАВЛЕНИЯ СВЯЗИ

КОЛЛЕГИ ПО-ДРУЖЕСКИ ЗА ТЕМПЕРАМЕНТ И ХАРАКТЕР НАЗЫВАЮТ ЕГО «ПРОПЕЛЛЕР», «ВЕНТИЛЯТОР», ВЕЛИЧАЮТ ШУТЛИВО КРОШЕМ ИЗ «СМЕШАРИКОВ». АКТИВНЫЙ, ДЕЯТЕЛЬНЫЙ, ЭНЕРГИЧНЫЙ. ИНЖЕНЕР ЭЛЕКТРОСВЯЗИ ВИКТОР КОНОНЦЕВ ДАЖЕ ПЕРЕДВИГАЕТСЯ СТРЕМИТЕЛЬНО, ПОЧТИ БЕГОМ. И РАССКАЗЫВАЕТ О СЕБЕ ОН ТОЖЕ БЕЗ ПАУЗЫ НА РАЗМЫШЛЕНИЕ:

– Ещё в школьные годы я понял, что проще отдаваться своему делу максимально стремительно, чем распределять нагрузку неспешно и равномерно. Производственные задачи и поручения стремлюсь выполнять профессионально с максимально доступной для меня скоростью.

И если есть хоть сколько-то интересное предложение поучаствовать в общественной жизни коллектива – с удовольствием готов! Гиревой спорт, лазертаг, праздничный «капустник» и многое другое – везде можно приложить свои силы и способности!

Главной в своей жизни считаю семью, вокруг которой обязательно должны быть неотъемлемые спутники – работа, хобби и саморазвитие. Люблю свою профессию, интересуюсь её эволюцией, бесконечно могу ковыряться с «компьютерным железом», а ещё узнавать о новых научных открытиях.



Конечно, для моего жизненного ритма нужна энергия! Есть и способ её пополнять, который я называю отдыхом «методом котика» – когда в максимально расслабленном состоянии и желательно лёжа с книгой в руках можно погрузиться в увлекательную фантастическую историю. А ещё «жизненные батарейки» помогает восполнить любимый сынишка Лев, который, как и папа, не может усидеть на месте и всё время находится в поиске новых увлечений и ответов на бесконечные вопросы.



安藤ハケマ

中林建設

中林建設



NO COMMENT



ФОТО: ВИТАЛИЙ ПИДСКАЛЬНЫЙ

А ЕСЛИ СЕЛА «БАТАРЕЙКА»?



КАК БОРОТЬСЯ
С АПАТИЕЙ

СЛОВО «ЭНЕРДЖАЙЗЕР» ПРОНИКЛО В РУССКИЙ ЯЗЫК ПАРУ ДЕСЯТКОВ ЛЕТ НАЗАД ИЗ РЕКЛАМЫ БАТАРЕЕК МАРКИ ENERGIZER. ПОМНИТЕ? СЮЖЕТОВ БЫЛО НЕМАЛО, НО СУТЬ СВОДИЛАСЬ К ОДНОМУ: НА ЭКРАНЕ РАНО ИЛИ ПОЗДНО ВСЕ КРОЛИКИ ЗАМИРАЛИ, ОСТАНАВЛИВАЛИСЬ, ПРЕКРАЩАЛИ БИТЬ В БАРАБАНЫ, И ТОЛЬКО БОДРЫЙ КРОЛИК-ENERGIZER ПРОДОЛЖАЛ БЕЖАТЬ К ПОБЕДЕ, НЕ ТЕРЯЯ НИ ГРАММА СИЛ. МОРАЛЬ: КУПИ БАТАРЕЙКУ ЭФФЕКТИВНОЙ МАРКИ. ВСЁ ПРОСТО.

А что делать, если ты не кролик на батарейке, а человек? Для тебя привычным ритмом были 100 дел плюс 20 встреч и 30 увлечений, но вдруг... Обнаруживаешь себя в состоянии совсем не энерджайзера, а тех, других, «сломавшихся» кроликов. Чувствуешь, что кроме желания спать больше никаких стремлений нет. Ощущаешь, что мысли словно тонут в усталости, унынии и безразличии к тому, что раньше интересовало. Замечаешь, что на обычные дела сил нужно всё больше и больше, а сон не приносит отдыха. Что случилось с твоей «батарейкой»?

Когда жизнь перенасыщена стрессами, тревогами, неприятными обязанностями или токсичным окружением, легко потерять к ней интерес и стать пассивно-бесчувственным человеком. В состоянии апатии хотя бы однажды обнаруживал себя любой вполне здоровый человек. Некоторые учёные даже называют апатию болезнью современности. С ними могли бы поспорить наши предки: в русском языке синонимов для слова «апатия» порядка сорока, а вот для его антипода «бодрости» – в два раза меньше. О чём это говорит, как вы думаете? Возможно, о том, что в менталитете у нас издавна заложены «мудрости» из разряда «умри, но сделай», «коня на скаку, в горящую избу» и тому подобных программ самоуничтожения.

Как это выглядит в жизни? Сначала мы набираем кучу проектов, потом, начиная терять энергию, приходит злость на коллег, уходящих с работы вовремя: «А что, так можно было?» Стараемся всё сделать на отлично и даже лучше. Перфекционизм-то у каждого второго. А утром всё тяжелее встаём на работу. Каждый вечер всё бестолковее смотрим в мелькающий экран телевизора. И лишь с разбегу влетев в болотно-вязкое облако апатии, пытаемся разобраться, как же такое случилось?

Тут важно вспомнить, что апатия – защитный механизм психики. Она сигнализирует, что есть некая внутренняя или внешняя проблема, что человек что-то делает себе во вред, а не во благо. Апатия служит инстинкту самосохранения: отключает процессы возбуждения в коре головного мозга и включает торможение. Отсюда притуплённость эмоций, воли, мотивации, активности. Апатия – сигнал о том, что пора «притормозить» и провести реорганизацию своей активности.

Причины для апатии могут быть разными: работа без отдыха и выходных или полное её отсутствие, безделье; частое общение с неприятными личностями (пессимистами, агрессорами, манипуляторами); частые стрессовые ситуации, отнимающие массу психической энергии; перфекционизм. Входят в этот список и травмирующие ситуации – потеря или серьёзные болезни близких, разрыв с любимыми. Вынужденный переезд и внезапное увольнение тоже могут погрузить человека в апатию.



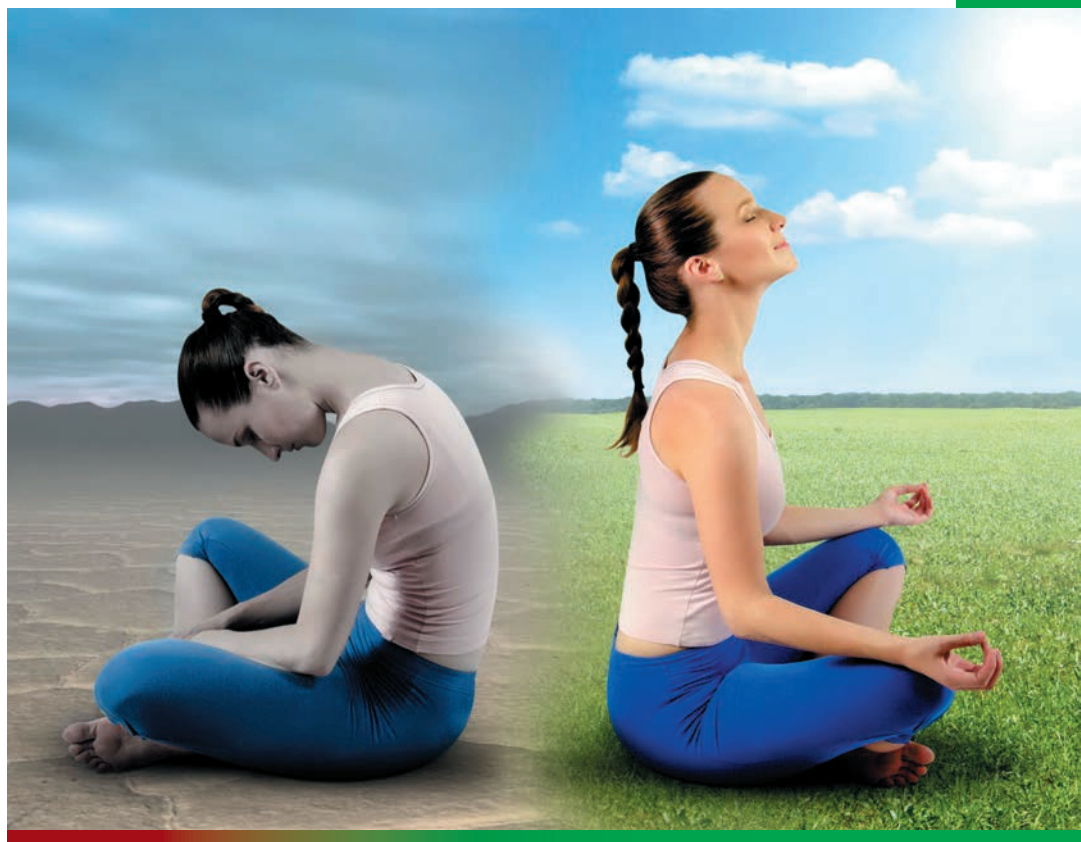
АПАТИЯ –

защитный механизм психики, состояние безразличия, равнодушной вялости, отсутствие стремления к какой-либо деятельности, отсутствие внешних эмоциональных проявлений.



Итак, «звоночек прозвенел». Что делать? Как ни странно, погрузиться в апатию и найти её причину. Ведь устранение причины проблемы – лучшая тактика избавления от неё. Дайте себе право на выходной день без дел, не планируйте никакую активность. Это уже «форточка на свободу» от перегрузки и цейтнота. Как правило, даже такая малость приводит к осознанию желаний, в которых вы себе давно отказывали из-за занятости, мнимых приоритетов и просто... особой ментальности.

Выспались? Вылежали и, возможно, оплакали грустную картину «зайка сдох»? Не вставайте, чтобы взяться за отложенные дела из списка «надо». Лежим дальше и составляем список из минимум пяти пунктов под названием «это меня заряжает». Вы давно не общались с другом, с которым всегда хорошо и легко? Давно не смотрели любимую комедию? Ещё дольше не приглашали в гости весёлую компанию? Сколько месяцев прошло с того дня, когда вы брали в руки фотоаппарат, чтобы прогуляться часок по парку? Уже четыре пункта. Пятый назовите сами.



Мало вспомнить свои источники энергии и подзарядки. Важно, приложив волевое усилие, уже со следующего дня начать включать их в своё расписание. Что значит, некуда?! Да, вы правильно поняли! Параллельно исключаем напрочь общение с «тяжёлыми» людьми, нормализуем постепенно рабочий график и соблюдаем режим сна. Помните, что если вы спите меньше 8 часов в сутки, ваш мозг постоянно перевозбуждён – так и приглашает к себе апатию в гости! А оно вам надо?

Новые впечатления, открытые эмоции и доверительное общение, разнообразная активность каждый день – лучшие витамины от болезни современности. Не забывайте о профилактике! BE ENERGIZER!



КАРТИНА МИРА



ФОТО: ДМИТРИЙ ЭРНСТ

J-ЛИДЕРЫ

А ЧТО, ЕСЛИ?



ЛЮДМИЛА КУЗИНА

ЗАМЕСТИТЕЛЬ НАЧАЛЬНИКА БАЗЫ УПРАВЛЕНИЯ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО СНАБЖЕНИЯ И КОМПЛЕКТАЦИИ

ИМЕННО С ЭТОЙ МЫСЛИ У ЛЮДМИЛЫ КУЗИНОЙ, ГЕНЕРАТОРА БЛЕСТЯЩИХ ИДЕЙ ПАНГОДИНСКИХ СНАБЖЕНЦЕВ, ПРИХОДИТ ОЗАРЕНИЕ И РОЖДАЕТСЯ ОЧЕРЕДНАЯ ТВОРЧЕСКАЯ МЫСЛЬ. ПРИДУМАТЬ ОРИГИНАЛЬНЫЙ ПРАЗДНИЧНЫЙ СЦЕНАРИЙ? УКРАСИТЬ РАБОЧЕЕ МЕСТО ИЛИ ВЫРАСТИТЬ ОВОЩИ ПРЯМО НА РАБОТЕ? НАША ГЕРОИНЯ С ЛЁГКОСТЬЮ БЕРЁТСЯ ЗА ВОПЛОЩЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ОРИГИНАЛЬНЫХ И НЕОЖИДАННЫХ ЗАДУМОК.



– Одна голова хорошо, а много лучше... С идеями мне всегда помогают коллеги, – поделилась Людмила Иосифовна. – Остальное – дело времени: детально продумать, нарисовать, если необходимо, просчитать размеры.

У неё спокойный и размеренный голос, но в жизни она – неутомимый и активный человек. Для коллег Людмила Иосифовна – выдумщица, волшебница, мастер по генерации идей. По её эскизам на конкурсы и праздники шьют костюмы, изготавливают мебель, сооружают теплицы. Желание угостить коллег вкусностями «со своего огорода» сподвигло Людмилу на создание парника на территории базы ПТОиК, который одарил богатым урожаем кабачков и базилика.

По её эскизу появился и стеллаж в кабинете – для особенных и нужных вещей. А ретро креативный стул, созданный собственными руками, органично вписался в современный интерьер.

– От прежних хозяев квартиры достался мне стул из девяностых годов. Как бывший товаровед, я сразу оценила качество дерева. Он был изготовлен на всем известном гомельском заводе (Беларусь), – рассказала героиня истории. – Его продукцию мы раньше вагонами получали. Я выкрасила старый стул в белый цвет, обшила льняной тканью. И теперь он украшает мою спальню.

Есть у Кузиной друг, коллега и креативный помощник в реализации идей – Наталья Терешина. Почти четверть века они работают в тесном творческом тандеме.

– Как сделать украшения, посадить цветы или придумать рисунок – Людмила Иосифовна может легко воплотить в жизнь любую идею, – пояснила Наталья Терешина. – Мы едины с ней по духу. Мозговой штурм – и творческая картина начинает вырисовываться. Наш творческий союз – это взрыв энергии.

За 25 лет работы на пангодинской базе ПТОиК (кстати, это единственная запись в её трудовой книжке) Людмила Кузина наработала в коллективе авторитет: ей верят, к ней прислушиваются, за ней идут. Она умеет организовать, сплотить, направить людей. Коллектив с удовольствием поддерживает её задумки и помогает воплощать идеи.

– Каждый раз мне хочется, чтобы от увиденного у всех осталось хорошее впечатление, ведь у нас замечательный коллектив. А взамен я получаю только положительные эмоции, – подытожила Людмила Иосифовна.



НАВЕРНОЕ, НЕТ В НАДЫМЕ ТАКОГО ЧЕЛОВЕКА, КТО БЫ НЕ ЗНАЛ ВАДИМА ВАСЮХИНА. СПОРТСМЕН, ОРГАНИЗАТОР, ИДЕЙНЫЙ ВДОХНОВИТЕЛЬ. ВОКРУГ НЕГО ВСЁ КИПИТ И КРУТИТСЯ. ЛИДЕР МОТОКЛУБА «ПОРШЕНЬ» НЕ БОИТСЯ БРАТЬСЯ ЗА РЕАЛИЗАЦИЮ СЛОЖНЫХ ПРОЕКТОВ, МНОГИЕ САМ ЖЕ И ПРИДУМЫВАЕТ.

ВАДИМ ВАСЮХИН

ИНЖЕНЕР ПО РЕМОНТУ
УПРАВЛЕНИЯ «ЯМАЛЭНЕРГОГАЗ»

«ЗАВОДНОЙ ДВИГАТЕЛЬ» ИДЕЙ



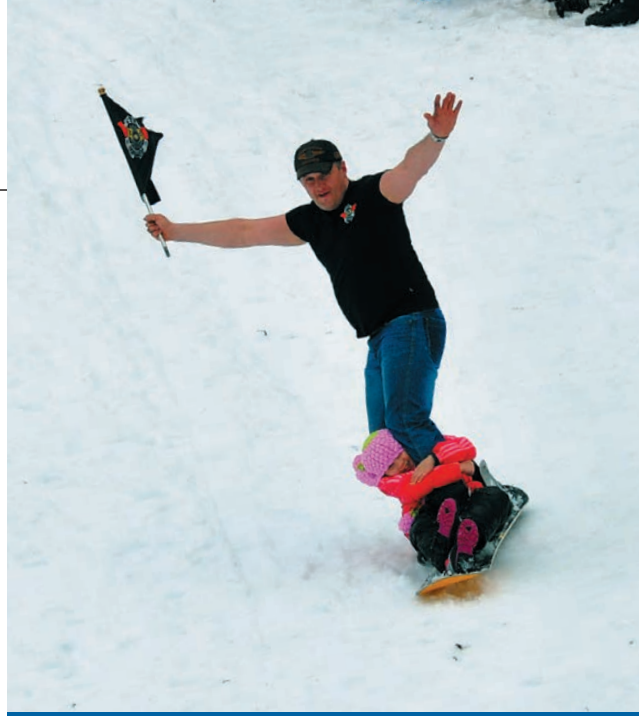
– Можно сказать, я идеи притягиваю. Сначала я их «пробую» сам: оцениваю свои силы, средства и возможности, – уточнил Вадим. – Потом подключаю единомышленников. Мне кажется, мой успех в том, что я упорно иду до конца.

Про таких говорят: он «выстрелил» в общественной жизни. В его голове и уже на бумаге много новых задумок – как развитие и отражение предыдущих и нечто совершенно новое. Мотоциклисты планируют продолжить патриотическую линию «Земляков» и окунуться в экологический туризм: путешествие на байдарках по рекам и озёрам Ямала в новом проекте «Север без границ».

– Ещё десять лет назад в наш регион было сложно заманить людей, например, из нашего мотобратства. Мотоциклистов мало чем удивишь. Они много ездят, много видят, – поделился Вадим. – Но мы смогли. Дикая природа, «Сталинская дорога», северное гостеприимство привлекают к нам многих.

ЕГО ЗАРЯЖАЮТ ЛЮДИ. С НИМИ ЖЕ ВАДИМ ДЕЛИТСЯ И СОБСТВЕННОЙ ЭНЕРГИЕЙ – ЗАВОДИТ С ПОЛ-ОБОРОТА, КАК СВОЙ БАЙК. ЕДИНОМЫШЛЕННИКИ ЗА НИМ – И В ОГОНЬ, И В ВОДУ. УБЕДИТ, НАСТРОИТ, УСПОКОИТ.

– Вадим – уникальный человек. Когда готовился проект «Земляки», он сумел объединить и увлечь нас общей идеей, – рассказал мотоциклист Владимир Микульский. – Мне кажется, он знает и умеет всё. Совсем недавно Вадим делился со мной мыслью сделать в гараже печку, а сейчас она уже там есть! Я восхищаюсь этим человеком, поэтому никогда не могу отказать ему в помощи.



Так и поверишь многим известным личностям прошлого века, которые утверждали, что лидерство – наследственный талант. Васюхин-старший тоже был известен в городе как равнодушный к проблемам района человек. Эта искра передалась и его сыновьям.

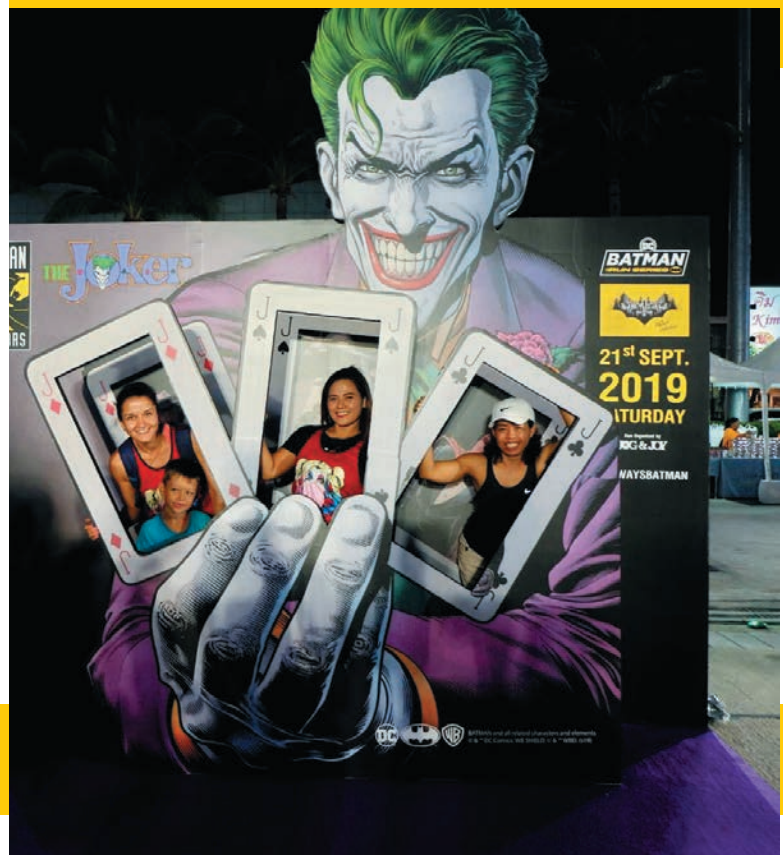
– Мой брат – настоящий энерджайзер, – рассказал Владимир Васюхин, младший брат Вадима. – По своим деловым компетенциям опережает многих. Он объединяет людей своей энергией запалом, нацеливает их на выполнение задач.

И такое отношение к жизни у Вадима Васюхина уже давно не желание, а необходимость.

– Когда-то один мой знакомый сказал: «Я счастлив, что был причастен к главному». И я всегда думаю об этом, когда реализую очередной проект, – подытожил Вадим. – Если мы вокруг себя не можем изменить жизнь, то за нас это никто не сделает!



НОЧЬ... ДЕВУШКА... ПАТТАЙЯ





АЗАДА АВАЗМУРАТОВА

СПЕЦИАЛИСТ ПО ОХРАНЕ ТРУДА
СЛУЖБЫ КОРПОРАТИВНОЙ ЗАЩИТЫ



ДЛЯ МНОГИХ СЕВЕРЯН ПУТЕШЕСТВИЯ В ТАИЛАНД ДАВНО СТАЛИ УСЛОВИЕМ ХОРОШЕГО ОТПУСКА. РЕЛАКС В ТЁПЛЫХ ВОЛНАХ, ПОДЗАРЯДКА ЖАРКИМ СОЛНЦЕМ И НАСЛАЖДЕНИЕ ФРУКТОВЫМ ИЗОБИЛИЕМ ДАРЯТ ТУРИСТАМ НЕЗАБЫВАЕМЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ – НАСТОЯЩИЙ «ВИТАМИН СЧАСТЬЯ». НО ЕСЛИ ВЫ РЕШИЛИ, ЧТО ЗДЕСЬ ВОЗМОЖЕН ТОЛЬКО ЛЕНИВЫЙ ПЛЯЖНЫЙ ОТДЫХ, ТО ОШИБАЕТЕСЬ. КТО ИЩЕТ – ТОТ ВСЕГДА НАЙДЁТ! СЛЕДУЯ ЭТОМУ ДЕВИЗУ, НАША ГЕРОИНЯ, СПОРТСМЕНКА АЗАДА АВАЗМУРАТОВА И В РАССЛАБЛЕННОЙ ПАТТАЙЕ ПРОДОЛЖАЕТ НЕ ТОЛЬКО ТРЕНИРОВКИ, НО И СОРЕВНОВАНИЯ! ИТАК, ИСТОРИЯ О ВЕЛОСИПЕДАХ, НОЧНОМ МАРАФОНЕ И НЕ ТОЛЬКО:



– В Таиланде «навитаминиться» энергией легко, просто проникнувшись жизненной философией тайцев. Они живут сегодняшним днём, не держатся за негатив, не беспокоятся о будущем. Принцип – жить сегодня и улыбаться миру! Каждый день должен приносить радость, красоту и комфорт.

Мой образ жизни – это не просто смена впечатлений от работы к отпуску и обратно. Для меня спортивный сезон никогда не заканчивается, я в отпуске бегаю хотя бы через день. В этом году заметила, что в Паттайе стало больше бегунов! На Прагамнаке (район между центральной частью города и пляжным Джомтьеном) буквально за год выстроили набережную. Бегать там удобно – нет проезжей части. Бегают и европейцы, и австралийцы, встречаются и тайцы. Возрастные туристы занимаются ходьбой.

Чем ещё хороша Паттайя для легкоатлета? Тут можно профессионально тренироваться. Длинные дистанции, подъёмы есть – улицы уходят в гору. При беге это позволяет преодолевать препятствия – делать ускорения, специальные упражнения, – даёт профнагрузки... Так что всегда есть выбор: хочется комфортной пробежки по ровной трассе – вперёд, на Прагамнак; нужна профтренировка с перепадом высот – выбирай трассу по городу.



Полтора года назад мы с мужем купили себе в Паттае велосипеды, а этой осенью приобрели и для сына, который в семь лет уже выдерживает наши велопродолки. Многие удивляются: и куда мы эти велосипеды после отпуска пристраиваем – не на Север же забираем?! Конечно, нет. Мы и купили их, когда приняли решение ездить в Тай регулярно и нашли способ хранения «техники». Всё просто: присмотрели парковку около кондоминиума, купили чехол для мотобайка – его как раз хватает на три «велика». Вот так и оставляем уже полтора года. И всё цело!

Мне очень импонирует тайская спокойная атмосфера, доброжелательное отношение к людям, а уж к детям – тут вообще слов нет. Страна улыбок покорила нашу семью с первой встречи. А ещё в Паттае настоящее скопление туристов со всего света! У меня разговорный английский, проблем с общением нет. Напротив, есть новые знакомства с людьми с общими интересами.

Мой муж играет в бадминтон, «подтянул» меня и заинтересовал сына. Когда в прошлом году катались по городу, увидели табличку «Бадминтон» на английском. Зашли, посмотрели тренировку. Конечно, тут же захотелось и поиграть! Спросили: «Можно ли примкнуть к компании?» А там интернационал: филиппинка, колумбиец, индус, скандинав, швейцарец! Ну и тайцы, конечно. Одна тайка сказала, что завтра мы можем прийти. Так возникли у нас тренировки по бадминтону, сперва с чужими ракетками. В этом году уже свои привезли и специальные кроссовки захватили.

Однажды эту тайку, её Сюзи зовут, мы встретили в городе в беговой форме. Тут уж я, конечно, нашла о чём с ней ещё поговорить кроме бадминтона. Обсуждая любимый бег, я спросила: «Не будет ли в Паттае каких-нибудь соревнований, когда мы осенью приедем?» Так к моему беговому сезону 2019 года добавился забег, ставший его яркой кульминацией!





Существует международный календарь тематических забегов, один из которых, «Бэтмен», проводится во многих городах мира! В Паттайе он предлагал две дистанции – в три и шесть километров. Выбирая шестикилометровую, я знала только, что забег будет ночной – старт в десять вечера. Это совсем темно уже! Вопросов куча! Как, вообще, видеть, куда бежать? Не прикрепить ли к одежде фонарик? Как бежать по песку?! Хорошо, что хоть неделя была для адаптации к климату! Так что в местных условиях я уже побегала, хоть и не по песку, но всё же... В общем, решила – как будет, так и будет!

Участники начали собираться к месту старта с семи вечера: нужно пройти регистрацию, получить бейдж с чипом, по которому отслеживают пересечение бегом контрольных точек и финиша. Народу было немало: всего в забеге приняли участие 1386 человек. Кстати, когда Сюзи узнала, что я точно решила бежать, то очень обрадовалась – она как раз искала себе компанию для этого приключения.

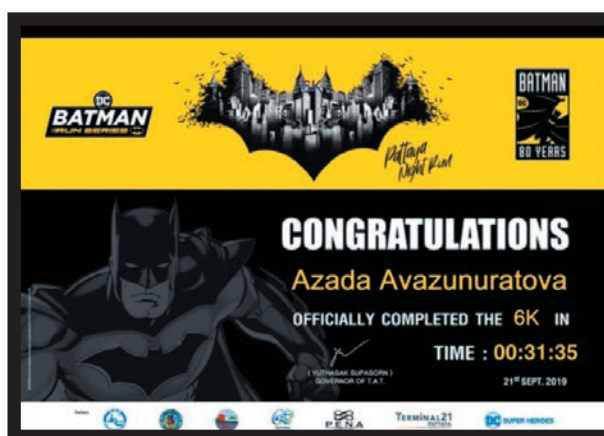
Но вернёмся к забегу. Темно. Народ прибывает. Атмосфера классная: музыка, в фотозонах люди делают снимки, люди в костюмах Бэтмена! Все ждут старт, нарастает общий «градус» волнения. И тут ливанул дождь! Так что первый «забег» был в ближайший торговый центр, и на старт все вышли из него. А ливень превратился в накрапывающий дождик, это даже плюс был – хоть какое-то охлаждение на бегу!

И вот старт! Километр бежим по городу к пляжу, а потом вся дистанция по песку. Если б не дождь, который хорошенько его прибил, было бы куда труднее! А так влажный песок нормально держал. Где-то на полпути вижу – люди сдвигаются вообще к линии отлива. Я за ними! Там песок ещё плотнее!

Кстати, опасения по поводу видимости быстро развеялись – освещения хватало от огней города. А примерно через каждый километр стояли волонтеры со световыми жезлами, указывая нам путь. Были три пункта питания, предлагавшие воду и соки. Организация забега порадовала. На середине дистанции нужно было, пробежав через спецпункт, получить резинку на руку: по ней определяли, весь ли ты путь пробежал. Я об этом не знала! Хорошо, что мне сказали: «Беги как все!» А то бы мимо рванула, подумав, что это очередные «соки-воды».

И вот уже сын встречает на финише! А я уже примерно прикинула, что не «чемпион», но в десятку войду. Так и вышло – пришла седьмой. А Давид спрашивает: «Мама, ты первая?» А услышав моё нет, говорит: «Не расстраивайся, пожалуйста. Это всего лишь забег». Муж тоже поддержал. Так что тайским ночным «Бэтмен-забегом» я довольна. А медаль с изображением супергероя, которую мне вручили на финише, отдала сынишке! Он хранитель моих наград!

Уверена, все, кто был в Таиланде, знают слова «санук», «сабай» и «суай». Для тех, кто ещё не добрался до волшебного Сиам, поясню. Эти понятия про все сферы жизни тайцев. Санук можно перевести как радость, удовольствие; сабай – уют, лёгкость или физический комфорт; суай – красота и стремление к прекрасному. Многие наши соотечественники воспринимают тайское трио как призыв полностью расслабиться, вообще прекратить физическую активность. Но для меня и моих близких это не вариант, ведь мы не представляем жизнь без движения!



**В ИТОГЕ И В ТАИЛАНДЕ У МОЕЙ СЕМЬИ СПОРТИВНЫЙ САНУК,
ЭНЕРГИЧНЫЙ САБАЙ И АКТИВНЫЙ СУАЙ!**

NO COMMENT



ФОТО: АЛЕКСЕЙ МИХЕЕВ

NO COMMENT



ФОТО: АЛЕКСЕЙ МИХЕЕВ

ЕЛЕНА ИВАНОВА

БУХГАЛТЕР 1-Й КАТЕГОРИИ УЧЁТНО-КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЫ ПАНСИОНАТА «НАДЫМ»



КАК ВЫ ДУМАЕТЕ, ЧТО САМОЕ ГЛАВНОЕ В ПОДАРКЕ? ОН ДОЛЖЕН БЫТЬ ДОРОГИМ ИЛИ, МОЖЕТ, УНИКАЛЬНЫМ? КАЖДОМУ СВОЁ, ГЛАВНОЕ – ЧТОБЫ ПОДАРОК ПРИНЁС МАКСИМУМ РАДОСТИ ТОМУ, КОМУ ПРЕДНАЗНАЧЕН. ДАЖЕ САМЫЕ ПРОСТЫЕ ВЕЩИ МОГУТ БЫТЬ ТРОГАТЕЛЬНЫМИ И ДУШЕВНЫМИ, ОСОБЕННО ЕСЛИ ПОДАНЫ В ОРИГИНАЛЬНОЙ ФОРМЕ. О ТОМ, КАК ОФОРМЛЕНИЕ ПОДАРКОВ ПРЕВРАТИЛОСЬ В ТВОРЧЕСКОЕ УВЛЕЧЕНИЕ, КОТОРОЕ ДАРИТ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ И АВТОРУ, И ВИНОВНИКАМ ТОРЖЕСТВА, РАССКАЗЫВАЕТ ЕЛЕНА ИВАНОВА:

ИСКУССТВО ДАРИТЬ... И БАНТИК СБОКУ!



– Обожаю Новый год и всегда начинаю готовиться к нему заранее. Пожалуй, только этот праздник позволяет разгуляться вдохновению на всю катушку. Можно придумать подарки родным, друзьям и коллегам. Какие-то коробочки, ленты, бусины, кружево, обёрточная бумага – у меня уже целый склад всевозможных штук для оформления подарков. А ещё я люблю украшать рабочий кабинет.

С чем ассоциируется главный зимний праздник? Конечно, с запахом мандаринов и хвойного дерева. Любому под силу скреативить оригинальную ёлочку, создав атмосферу праздника. Возьмите конусообразную форму, её можно самим сделать из пенопласта или купить в магазине для творчества. На деревянных шпажках разместите цитрусы – подойдут мандарины, лимоны, кумкват, небольшие апельсины. Добавьте веточки ели, блестящие бантики или любые другие украшения. Для пикантности можно использовать и палочки корицы. Хорошее настроение и ароматерапевтический эффект обеспечены! Если такой ёлочкой украсить офис, то гораздо легче будет справиться с делами, которые наваливаются в конце года. Проверено на нашей бухгалтерии!

ОРИГИНАЛЬНЫМ ОФОРМЛЕНИЕМ ПОДАРКОВ Я УВЛЕКАЛАСЬ, КОГДА ЖДАЛА ПОЯВЛЕНИЯ НА СВЕТ ДОЧЕНЬКИ. НАВЕРНОЕ, ЭТО ВОЛШЕБНОЕ СОСТОЯНИЕ ПРОБУДИЛО ВО МНЕ ЖАЖДУ ТВОРЧЕСТВА. А ДАРИТЬ ПОДАРКИ Я ЛЮБИЛА ВСЕГДА. ВОТ ТАК СОЕДИНИЛИСЬ ДВЕ СТРАСТИ.



Если в подарке используются цветы, растения или съедобные элементы, важно сохранить их до момента вручения. Поэтому, чтобы сделать букет, например, из фруктов, я могу запросто встать в четыре утра. Каждую поделку продумываю до мелочей: подбираю цвета, форму, детали. Стараюсь учитывать характер того человека, которого хочу порадовать.

Букеты из конфет – беспроигрышный вариант и для маленьких сладкоежек, и для дам постарше. Их можно сделать забавными или более строгими. При этом подарок всегда выглядит мило и трогательно. Очень нравится составлять оригинальные букеты для мужчин. Если человек с юмором, то оценит букет из сушёной рыбки. Кстати, банальные пенка для бритья и носки на 23 февраля можно упаковать в коробочку, стилизованную под армейский чемоданчик. И вуаля! То, что было предметом шуток, становится приятным презентом. Мой муж и сын всегда ждут от меня чего-то интересного из простых вещей.

Когда я вижу, что человек рад, получив подарок, я сама – на седьмом небе от счастья. В этот момент ощущаю энергию, которая заряжает надолго. Поэтому, признаюсь, люблю дарить даже без повода. Помните, как в мультике: «А за что? – Просто так!»



РОМАН КОЗЛОВ

ЗАМЕСТИТЕЛЬ НАЧАЛЬНИКА СЛУЖБЫ
ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ ЗДАНИЙ И СООРУЖЕНИЙ

ОН КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕ ЛЮБИТ, КОГДА ЕГО НАЗЫВАЮТ КОЛЛЕКЦИОНЕРОМ, СЧИТАЯ, ЧТО ЭТОГО ОПРЕДЕЛЕНИЯ ДОСТОЙНЫ ЛИШЬ ВЛАДЕЛЬЦЫ КРУПНЕЙШИХ И НАИБОЛЕЕ РЕДКИХ КОЛЛЕКЦИЙ. РОМАН КОЗЛОВ ОТНОСИТ СЕБЯ К СОБИРАТЕЛЯМ. ХОТЯ РЕЗУЛЬТАТ ЕГО СОБИРАТЕЛЬСТВА УЖЕ С ТРУДОМ ПОМЕЩАЕТСЯ В ДВА СТАНДАРТНЫХ СЕЙФА И ТЯНЕТ НА ПРИЛИЧНУЮ ОБЩУЮ СТОИМОСТЬ. МОНЕТЫ И БАНКНОТЫ РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ, ДЕНЕЖНЫЕ ЗНАКИ ПЕРИОДА СТАНОВЛЕНИЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА, ИНОСТРАННАЯ ВАЛЮТА ВРЕМЁН ВТОРОЙ МИРОВОЙ ВОЙНЫ И МНОГИЕ ДРУГИЕ ЭКЗЕМПЛЯРЫ НАШ ГЕРОЙ НАЧАЛ СОБИРАТЬ ЕЩЁ В ДЕТСТВЕ. ХОТИТЕ НЕСКОЛЬКО ИСТОРИЙ ОТ РОМАНА? ПОЖАЛУЙСТА!

ОТНЯТЬ МОНЕТКУ У РЕБЁНКА

Среда нумизматов довольно агрессивная в том смысле, что фанатично преданные своей коллекции люди ради желанного экземпляра легко прибегают к обману. Один случай я запомнил на всю жизнь. В детстве у меня и знакомых мальчишек было по несколько царских монет, но мы ещё не в полной мере осознавали их ценность, а потому хвастались ими направо и налево. По соседству жил милovidный дедушка. Он предлагал нам меняться, на что мы с детской наивностью охотно соглашались. Только за наши монеты без зазрения совести он давал всякий бесценнок, а то и просто конфеты. Намного позже я узнал, что этот дед был одним из самых серьёзных коллекционеров во всей Украине. Вот так, сам того не осознавая, я внёс вклад в его успех.





ДЕНЬГИ СТОЯТ ДЕНЕГ

Я вырос в Чернигове. В моём детстве много у кого были деньги времён царской России. Кто-то находил дома схроны предков в подвалах, на чердаках или в чуланах. Много интересного «поднимала земля». Бывало, десятки раз перекопанный огород в очередной раз преподносил подарок в виде монеты. Несколько екатерининских пятак ко мне именно так и попали. Такие называют «копанка», или «копанина», за ними люди отправляются в полевые экспедиции с металлоискателями. Наибольшее везение вероятно там, где стояли усадьбы помещиков, избы зажиточных крестьян, монастыри, постоянные дворы и кабаки. Монастыри часто подвергались разграблениям, поэтому служители часто прятали свои сокровища, а простой люд просто терял деньги, будучи навеселе.

Сейчас уже достаточно много специальной литературы, системных каталогов, где вся информация про монеты и банкноты подробно описана. Поэтому всё чаще, чтобы заполучить новый экземпляр в коллекцию, нужно заходить на специальные интернет-аукционы и рынки, в том числе в интернете. Я уже более четырёх лет общаюсь, а точнее борюсь, с продавцом павловского полтинника и никак не могу договориться о стоимости. Понятно, что каждый хочет купить достойную монету подешевле, а свою продать подороже. Например, могут предлагать монету XVIII века, мол, старая она, а значит, дорогая. А на самом деле она и не стоит ничего. На цену влияют её сохранность, регион выпуска, история чеканки и появления, качество штемпеля, тираж монеты и многие другие факторы. Так что сделки между коллекционерами могут быть от ста рублей до полумиллиона долларов. А есть вообще бесценные экземпляры – это музейные раритеты. Честно признаюсь, однажды я выложил за монету 80 000 рублей. Семья была в шоке. Но сейчас близкие относятся с пониманием.

РОМАНОВСКИЕ ПЯТАКИ

Моя страсть – екатерининские пятаки. Забавно получается – Роман собирает романовские пятаки, хотя в нумизматике такое название и не используется. Сейчас в моей коллекции пятакочков – 75 монет. Мечтаю собрать «погодовку» всех екатерининских пятакочков, осталось немного. Нравятся мне очень эти монеты. Во времена Екатерины существовало 6 номиналов золотых монет: империял (10 рублей), полуимпериял (5 рублей), червонец, 2 рубля, 1 рубль и полтина. А вот среди медных монет – самая интересная монета 5 копеек. Секрет такой популярности прост: это была одна из самых больших монет регулярного чекана в Царской России. Чеканилась монета с 1763 по 1796 год в Екатеринбурге, Москве, Сузунзе, Таврическом, Санкт-Петербурге, Феодосии, Аннинском и Сестрорецке. Но если Екатеринбург и Аннинское изготавливали монеты из чистой меди, то таврические пятаки были выполнены из меди низкого качества. На такие 5 копеек в XVIII веке можно было купить аж 16 килограмм ржи или в качестве альтернативы – 5 буханок черного хлеба. Пятаки императрицы были изготовлены гигантским тиражом и выпущено более 1,5 миллиарда монет за 34 года, именно поэтому их десятками находят во многих городах до сих пор. Пятикопеечник – одна из самых многочисленных монет мира, после китайских чохов, и любимое открытие кладоискателей.

Но интересно, что даже не нумизматы, а обыкновенные люди часто имеют дома медные пятаки разных дворов, потому что случайно найденная массивная монета не оставит никого равнодушным, а эмоцией дарит невероятное количество. Они необыкновенно самобытны. Я люблю их за особую нарядность. Из всех царских медяков, пожалуй, только екатерининские обладали помпезностью, свойственной и самой царице. Красивые вензеля и изображение двуглавого орла на протяжении всего периода чеканки менялись несколько раз. Находить эти отличия очень интересно. Приятно получать удовольствие, держа в руке эти 5 копеек, и понимать, что, возможно, сама Екатерина II оплачивала ею брошю. Ещё одна красивая монета приходится на период правления Екатерины II. Монеты с соболями, вместо двуглавого орла, ходили только на территории Сибири, потому что доставлять деньги за Урал из столичных монетных дворов было невыгодно и опасно. Ещё к моим «любимчикам» можно отнести копейки, которые выпускались монетными дворами в период правления Александра I. Название они получили из-за характерного рисунка по краям, в виде точек. На монетах эпохи императора Александра Благословенного можно проследить сдержанный стиль, введённый его отцом Павлом Петровичем. Интересны также пятакочки Петра II, Елизаветы Петровны, Николая I – каждый из них по-своему красив.



ОТ ПОЛУШКИ ДО «КАТЕНЬКИ»

Кроме медяков, в моей «кладовой» накопилось немало серебра: и маленькие гривенники, и весомые рубли. Есть монета, отчеканенная к 300-летию дома Романовых, то есть в 1913 году, с изображением Николая II и Михаила Фёдоровича. Вот так символично первый и последний царь одной династии оказались вместе на аверсе монеты. Удивительно, как деньги отражают свою эпоху, события и даже характеры тех, кто приложил к ним руку. Так же и с бумажными деньгами. Коллекционеры их называют бонами. Кстати, впервые в России, они были введены Екатериной II. От её имени и получили прозвище сто рублёвые денежные знаки – «катеньки». От первых ассигнаций до современных банкнот можно проследить историю государства. Они – прямое отражение экономических взлётов и падений, промышленного процветания и упадка, революций и войн, которых наше государство пережило немало.



ФАБРИКА ПОДДЕЛОК

Может показаться странным, если я скажу, что собираю подделки. Но тут важно понимать, о каких именно фальшивках идёт речь. Дело в том, что мошенники встречались во все времена. Некоторые промышляли тем, что уменьшали массу монет, спиливая кусочки с краёв, а были и такие, кто оловянный самопал выдавал за серебро. Можно сказать, что именно фальшивомонетчики стимулировали эволюцию денег: появлялись новые способы производства и защиты. Например, при Петре I стали оформлять гурт монет засечками, узорами и надписями. Ещё интереснее, что иногда фальшивки наводняли страну по высочайшему указу правителей. Чтобы спасти страну от финансового краха, при чеканке монетные дворы фактически уменьшали вес монеты, а номинал монеты оставался прежним или экономили на содержании в сплаве драгоценного металла. Фальшивые деньги использовали и как военное оружие. Вражеские государства наводняли российские территории подделками, чтобы разрушить экономику. Например, во времена Второй мировой войны в Советский Союз буквально вагонами везли бумажные фальшивые деньги. Но есть у меня и современные «фальшивки» – китайские копии царских монет. Как я уже говорил, в нумизматической среде нечистых на руку людей полным-полно.

ЛЕГЕНДЫ НУМИЗАТИКИ

Бывает так, что начинаешь собирать определённую коллекцию и не можешь её закончить. Долго ищешь информацию и понимаешь, что за желанным образцом скрывается какая-то легенда или миф. Мечта любого крупного нумизмата – заполучить константиновский рубль. Это настолько редкая и интересная монета, что всего несколько штук хранится в музеях, в том числе одна в Эрмитаже. Но коллекционеры не теряют надежду из-за легенды о её происхождении. Как мы знаем, царя Константина у нас никогда не было. Исторический факт: после смерти Александра I тогдашний министр финансов Егор Францевич Канкрин слишком поторопился с чеканкой новых монет с изображением предполагаемого будущего государя Константина – брата почившего императора. Когда стало известно о его тайном отречении, и на престол вступил Николай I, все отчеканенные монеты и оттиски с ликом несостоявшегося государя спрятали. До сих пор неизвестно, сколько же всего было настоящих монет – нумизматический секрет, загадка и тайна!

ЗАКОН «РАЗБАЗАРИВАНИЯ»

Нумизматы говорят: «Три поколения собирает, четвертое разбазаривает». Я очень надеюсь, что в моей семье всё будет иначе. Сейчас мой сын ещё не сильно интересуется старинными деньгами, он ещё маленький. Но я очень надеюсь, что он продолжит моё дело. Кто знает, может, когда-нибудь начатая мной коллекция пополнится образцами такой редкости, что фамилия Козловых войдёт в число не собирателей, а коллекционеров.



Серебряный рубль на 300-летие дома Романовых (1913 год)



Рубль Екатерины II (1764 год)



POSTCROSSING

ВЕСЬ МИР В ПОЧТОВОМ ЯЩИКЕ



АЛИНА САВОСИНА

СПЕЦИАЛИСТ ПО ОХРАНЕ ТРУДА
МЕДВЕЖИНСКОГО ГАЗОПРОМЫСЛОВОГО УПРАВЛЕНИЯ



«С ТЁПлыми ПОЖЕЛаниями С СЕВЕРА СИБИРИ РОССИИ» – С ЭТИХ СЛОВ АЛИНА САВОСИНА НАЧИНАЕТ ТЕКСТ КАЖДОЙ СВОЕЙ ОТКРЫТКИ. НЕСКОЛЬКО СТРОК О СЕБЕ, ЯМАЛЕ, НАДЫМЕ – И ЯРКИЕ КАРТОЧКИ РАЗЛЕТАЮТСЯ ПО СТРАНАМ И КОНТИНЕНТАМ. ТОЧНО ТАК ЖЕ ПОСЛАНИЯ С РАЗНЫХ УГОЛКОВ ПЛАНЕТЫ ПОПАДАЮТ В ЕЁ ПОЧТОВЫЙ ЯЩИК. ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ В ЦИФРОВУЮ ЭПОХУ ПРОДОЛЖАЮТ ОБМЕНИВАТЬСЯ БУМАЖНЫМИ ПИСЬМАМИ, ОБЪЕДИНЯЕТ ПРОЕКТ ПОД НАЗВАНИЕМ ПОСТКРОССИНГ. ЕСЛИ БОЛЬШИНСТВО РОССИЯН ОТ МЫСЛИ О ПОХОДЕ НА ПОЧТУ БРОСАЕТ В ДРОЖЬ, АЛИНА ПРЕВРАТИЛА ЭТО В ХОББИ. И ТЕПЕРЬ ПУТЕШЕСТВУЕТ ПО МИРУ, НЕ ВЫЕЗЖАЯ ЗА ПРЕДЕЛЫ РОДНОГО ПОСЁЛКА.

По счастливой случайности, Служба по связям с общественностью и СМИ выпустила набор корпоративных открыток, каждую из которых украсили снимки нашего фотомастера Дмитрия Эрнста. Мы решили подарить один комплект Алине и вместе с ней разослать почтовые карточки по миру. Вот что из этого получилось: бегущая по волнам Янтарного чайка прославится в США, житель Германии найдёт в почтовом ящике газовый промысел Бованенково, в Южной Корее узнают о ненцах и северных оленях, а шестидесятилетний коллекционер пивных бокалов из Латвии увидит красоту северного сияния. Мелочь, а приятно! Пока мы готовили открытки к отправке, поговорили о тонкостях этого хобби.

– В Европе посткроссингом увлекаются в основном люди старшего поколения. Самому взрослому среди моих адресатов было 97 лет. Это женщина из Бельгии, и текст за неё писала её внучка, – рассказывает Алина. – А первая открытка, которую я получила через официальный сайт, пришла из Франции от четырёхлетней девочки Хлои и её братьев. Старший помог написать текст, а младший поставил свою закорючку. Эта трогательная карточка висит у меня над рабочим столом.

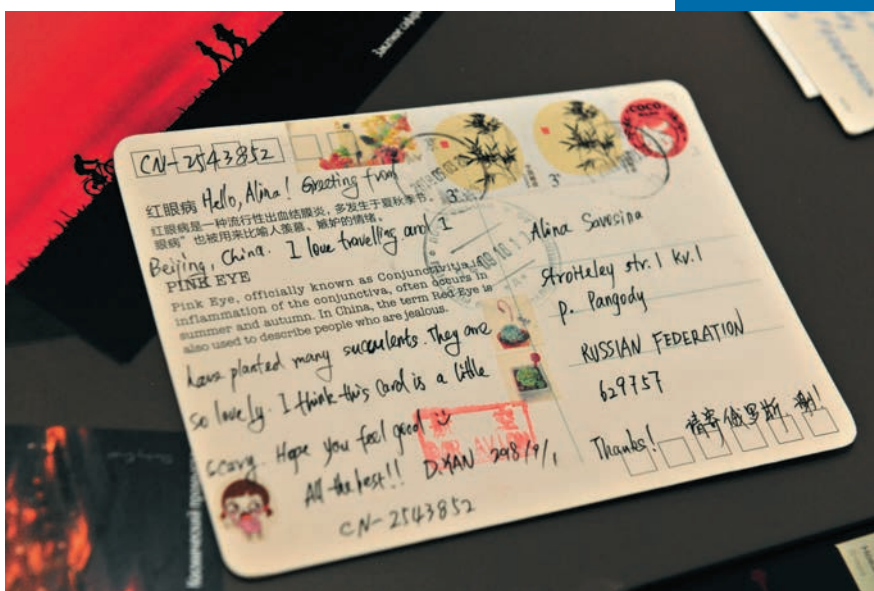
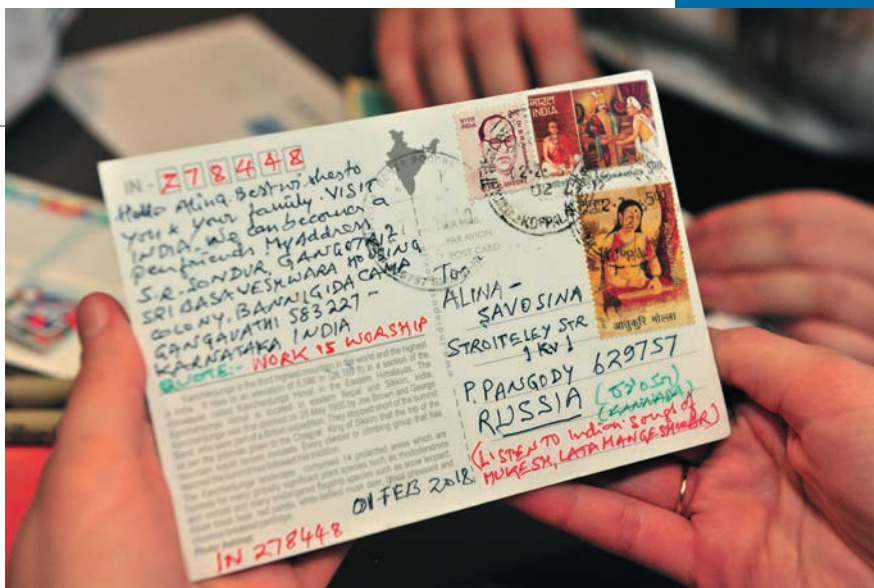
В Сети есть единая база, где зарегистрированы люди из 209 стран. Система сама случайным образом выбирает для них адресатов. За 15 лет существования сервиса его пользователи отправили почти 55 миллионов открыток. На вершине топа по числу участников и отправок – Россия и Германия. А вот в Северной Корее зарегистрирован всего один человек. И он не появлялся на сайте уже девять лет. В некоторых африканских странах живёт по одному участнику, получить от них привет считается большой удачей. Говорят, есть вероятность увидеть в почтовом ящике открытку из Букингемского дворца. Кто знает, может, их и правда заполняет королева Англии. А ещё можно написать восемнадцати Дедам Морозам по всему миру. Есть шанс даже получить ответ.

Алина – бывалый посткроссер. Согласно статистике её профиля, она собрала больше 180 открыток и примерно такое же число отправила. При этом в два раза больше почтовых карточек улетели без регистрации на официальном портале – родным, друзьям и новым знакомым из соцсетей. Иногда случайные друзья по переписке становятся постоянными.

– Очень забавным вышло наше знакомство с посткроссером из Надыма Еленой. Как-то одна известная типография устроила в Инстаграме марафон по обмену посланиями. Они набрали нужное число участников и в случайном порядке составили пары «адресат – получатель», – рассказала Алина. – Мне дали ссылку на девушку, и я написала ей в личные сообщения, запросив адрес. Она отвечает: «Я из маленького городка, далеко-далеко на Севере. Называется Надым». Отвечаю: «Здравствуйте, Елена. А я из Пангод». Теперь мы встречаемся офлайн.

В своих анкетах на сайте пользователи составляют некий вишлист – пишут, какая тематика им нравится и что желают прочитать на обратной стороне. Обычно просят рассказать об интересах, планах на выходные или температуре за окном. Часто хотят узнать больше о стране и месте жительства или получить рецепт национального блюда.

– Похоже, самая популярная в мире открытка – с изображением президента России. Без шуток. Мне каждый пятый пишет: «Отправь мне Путина!», причём именно ту, где он нарисован в уютном свитере и большом голубом шарфе, – объяснила Алина. – Пришлось скупить весь тираж в типографии для таких случаев. Ещё в кругах посткроссеров ценятся советские почтовые карточки. Не реплики, а действительно напечатанные в те годы. Как-то отправила такую в Германию, на ней были изображены белки на заснеженной ветке. Потом столько восторженных слов пришло в ответ на электронный ящик – мне написали: «В детстве видел!»





В арсенале уважающего себя посткроссера хранится не только «три тонны» почтовых карточек на любую тему. Ручки, наклейки, декоративные скотчи и прочие канцелярские прелести – ещё один важный атрибут ритуала. Каждую открытку нужно украсить и подобрать марку. Кстати, выяснилось, что большинство художественных марок до сих пор нужно облизывать. Так, очевидно, душевней получается.

– Всегда начинаю оформление с наклеивания марок. Их сейчас делают фантастически стильными и оригинальными. Мне нравится американская марка, посвящённая солнечному затмению. Она выглядит тёмной, но если немного погреть её в ладонях, можно увидеть рельеф Луны, – объяснила Алина. – Посткроссеры также охотятся за карточками с дополненной реальностью. В России недавно выпустили новогоднюю серию со Снегурочкой. Если навести на неё смартфон со специальным приложением, она оживает и танцует в заснеженном лесу. А ещё есть такое понятие, как картмаксимум. Это когда сюжеты открытки и марки дублируют друг друга. В идеале и гашение (то есть почтовый штамп) должно быть тематическим. Я такую из Новой Зеландии получила с изображением морских слонов – это одна из моих любимых тем.

Посткроссинг помогает нашей героине подтянуть английский, расширяет географический кругозор и просто заряжает радостью. В сущности, люди обмениваются не столько открытками, сколько эмоциями.

– Был у меня период в жизни, когда и на работе завалы, и личная жизнь пошла под откос, – поделилась Алина. – Настроение было страшно подавленное, и тут рано утром в почтовом ящике я обнаруживаю открытку с важной котярой и надписью: «Учу жить». Там было два правила. Первое – не расстраивайся из-за ерунды. Второе – всё ерунда. То, что доктор прописал! Намного легче стало.

Согласитесь, достать из почтового ящика что-то кроме квитанций – уже хорошо. А если это какая-то приятность, да ещё и прилетевшая с другого континента, счастье просто неизбежно. Алина сравнивает почтовые карточки с подарками, которые одинаково приятно и дарить, и получать. Главное в них – тепло, которое каждый отправитель вкладывает в слова. «Желаю побольше хороших эмоций в жизни» – так она заканчивает каждую свою открытку.

ФОТОИСТОРИЯ

С ДРАЙВОМ
ПО ЖИЗНИ

ИРОНИЯ ЖИЗНИ:
С ДЕТСТВА ЛЕТАТЬ
НА ДОСКЕ, ВЫДАВАТЬ
ФАНТАСТИЧЕСКИЕ ТРЮКИ
НА РОЛИКАХ, ГОНЯТЬ
НА СНЕГОХОДЕ И ПОЛУЧИТЬ
ТРАВМУ, ОСТУПИВШИСЬ
СО СТУПЕНЬКИ В ПОДЪЕЗДЕ.
ДОСАДНО, НО РАЗВЕ ТАКАЯ
СЛУЧАЙНОСТЬ – ПОВОД
ПОСТАВИТЬ КРЕСТ
НА ЭКСТРИМЕ? МОЖЕТ
И ТАК, НО ТОЧНО НЕ В
СЛУЧАЕ АЛЕКСЕЯ МИХЕЕВА.
ТЕПЕРЬ ОН, УЖ ПРОСТИТЕ
ЗА ОКСЮМОРОН, ОТЖИГАЕТ
АККУРАТНО. О ТОМ, КАК
ЭТО ПРОИСХОДИТ, СЛОВО
НАШЕМУ ЛЮБИТЕЛЮ
АДРЕНАЛИНА:

АЛЕКСЕЙ МИХЕЕВ

ТЕХНИК ОТДЕЛА ПОДГОТОВКИ ПРОИЗВОДСТВА
УПРАВЛЕНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ РЕКОНСТРУКЦИИ
И СТРОИТЕЛЬСТВА ОСНОВНЫХ ФОНДОВ

– Как-то мы с братом нашли поломанную лыжу и на спор начали бок о бок ездить на ней со склона в парке. В Надыме девяностых годов вариантов досуга было негусто – дети развлекали себя как могли. Наше новаторское дело процветало: сначала было решено сколотить из нескольких лыж подобие доски, а позже мы практически добились идеальной формы. Для этого дома кипятильником по пять часов варили древесину и с двух сторон загибали её с помощью чугунных батарей. Катались на том, что из этого получалось. И только спустя два года из телевизора узнали, что наше изобретение называется сноубординг! И этот вид спорта давно существует в прогрессивном мире.

Так новая «культура» спортивных увлечений начала развиваться и в Надыме. Альтернативой на лето стал скейтборд. Опять же возможности купить его не было, так что собирали сами. С тех пор прошло много лет, но потребность в экстриме никуда не делась. Как ощущения могут потерять остроту, если летишь 20 метров с трамплина? Будь под тобой снегоход, сноуборд или квадроцикл – это всегда неопишное чувство. Причём чем больше времени проходит между прыжками, тем выше фактор страха. Любой трюк – борьба с самим собой.





Во всех видах спорта у каждого есть пик совершенства. Вот подбираюсь до своего и успокаиваюсь. Но дисциплину не забрасываю, а параллельно берусь за что-то новое. Например, недавно начал осваивать вейкборд. Стараюсь развивать пейнтбол на корпоративном уровне.

Среди прочих увлечений сноуборд для меня – гораздо больше, чем просто хобби. Неплохо получалось выступать на окружных соревнованиях, участвовал и в чемпионатах России. В 2004 году даже съездил в Канаду в составе нашей окружной сборной. Там проходили Арктические зимние игры, что-то вроде малой Олимпиады между северными странами. Занял четвёртое место в личном зачёте среди 11 спортсменов из Норвегии, Аляски, Канады и России.

Сейчас увлечён спортивной репортажной съёмкой. Благодаря большому опыту в разных видах спорта легко предугадываю момент для хорошего кадра, будь это скольжение по перилам на сноуборде, прыжки на батуте или просто катание на велосипеде.



В юности хотелось больше адреналина, а сейчас приходится сдерживаться в каких-то моментах, беречь себя обязывают двое детей. Они, кстати, тоже втягиваются потихоньку в экстрим – на самокатах летают так, что сердце ёкает. Дочке недавно подарили сноуборд, а младшему купили эргорюкзак, сажаю его за спину, дочь в обнимку, и вперёд – кататься на роликах или сноуборде! Летим под визг восторга и счастья. Главное – вместе! И очень аккуратно!





ФОТО: ДМИТРИЙ ЭРНСТ



НА АТОМЫ

A man and a woman are dancing salsa. The man is wearing a red and white striped shirt, and the woman is wearing a black dress with red ruffles. They are in a tropical setting with palm trees and musical instruments like a guitar and a conga drum. The background is a warm, orange-red color with a fire-like effect at the bottom.

Salsa

МАГИЯ ТАНЦА

НАТАЛЬЯ САМБУРСКАЯ

НАЧАЛЬНИК ОТДЕЛА КОНТРОЛЯ СМЕТНОЙ СТОИМОСТИ СТРОИТЕЛЬСТВА

ВИКТОР САМБУРСКИЙ

НАЧАЛЬНИК ПРОИЗВОДСТВЕННОГО ОТДЕЛА СВОДНЫХ ПОДРЯДНЫХ РАБОТ

УПРАВЛЕНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ РЕКОНСТРУКЦИИ И СТРОИТЕЛЬСТВА
ОСНОВНЫХ ФОНДОВ

КОГДА СЕГОДНЯ ПОХОЖЕ НА ВЧЕРА, В ЛЮБИМОМ ОФИСЕ ВСЕГДА ЖДУТ КИПЫ БУМАГ, А ДОМА НЕ КОНЧАЮТСЯ ДЕЛА ПО ХОЗЯЙСТВУ – ВНУТРЕННЕЕ «Я» ПРОСИТ ПОЩАДЫ. ПОКА ОДНИ ПРЕДАЮТСЯ УНЫНИЮ, ДРУГИЕ ИЩУТ И НАХОДЯТ СВОЙ СОРТ БАЛЬЗАМА НА ДУШУ. НАШИ ГЕРОИ ПРЕДПОЧИТАЮТ УХОДИТЬ ОТ ПОВСЕДНЕВНОЙ СУЕТЫ ПОД ГОРЯЧИЕ ЛАТИНОАМЕРИКАНСКИЕ МОТИВЫ. ТРИ ГОДА НАЗАД ВИКТОР И НАТАЛЬЯ ОТКРЫЛИ ДЛЯ СЕБЯ САЛЬСУ. ЭТОТ КУБИНСКИЙ ТАНЕЦ УВЛЁК ИХ, ВСКРУЖИЛ ГОЛОВУ, А В ИТОГЕ ПОЗВОЛИЛ ВЗГЛЯНУТЬ НА ЖИЗНЬ ИНАЧЕ. ЕГО НАЗВАНИЕ КАК НЕЛЬЗЯ ЛУЧШЕ ПЕРЕДАЁТ ПИКАНТНЫЙ ХАРАКТЕР КАЖДОЙ ВСТРЕЧИ. ВПРОЧЕМ, НАЗЫВАТЬ ЭТО МОЖНО ПО-РАЗНОМУ. ПО МНЕНИЮ НАШИХ ГЕРОЕВ, У САЛЬСЫ, КАК И У ЛЮБОГО ТАНЦА, ЕСТЬ МНОГО СИНОНИМОВ. О НЕКОТОРЫХ ИЗ НИХ МЫ ПОГОВОРИЛИ ПОДРОБНЕЕ С НАТАЛЬЕЙ САМБУРСКОЙ – ИМЕННО ОНА ПРЕДЛОЖИЛА СУПРУГУ ДОБАВИТЬ В БУДНИ ЯРКИХ КРАСОК.

МЕЧТА

– Я много занималась танцами в юности. Мы исполняли номера в народном и эстрадном направлениях, хотя моей мечтой всегда были балльные танцы. Но в эту секцию брали только парами. В то время молодые парни, которые стремились к занятиям в танц-классе, были в дефиците, а найти себе партнёра для выступления – той ещё проблемой. Сейчас мне в этом плане крупно повезло – муж тоже обожает подвигаться под музыку. Так что, как только мы узнали об уроках сальсы в Надыме, стали одними из первых, кто приобрелся к свободе и наслаждению в движении под кубинские ритмы.



УВЕРЕННОСТЬ

– В сальсе и бачате есть своя техника исполнения, но во многом это всё же импровизация. Здорово, что эти движения подходят к любой музыке. Даже за пределами учебного класса, на отдыхе мы чувствуем себя раскрепощённые. Независимо, кто на нас смотрит и что думает, мы просто начинаем двигаться в «ритмах сальсы и бачаты», получая удовольствие. Уверенности в себе прибавил конкурс «Полярная лира». Мы отправились туда вместе с руководителями клуба и другими его участниками. Я выходила на большую сцену очень давно, в юности, так что, можно сказать, это был наш дебют. Как же мы волновались! И как радовались первому месту – жюри отобрало нас на гала-концерт! А участие в следующем конкурсе открыло дорогу к более серьёзному испытанию – преподаватели отправили заявку и видеозапись выступления онлайн, и коллектив пригласили на международный конкурс «Пять звёзд» в Сочи. Там мы стали лауреатами первой степени!

ЛЮБОВЬ

– Сальса – очень энергичный танец, это танец-флирт. Кроме неё на занятиях мы осваиваем бачату – ещё одно направление, пришло оно из Доминиканы. В нём преобладают более медленные и чувственные движения. Танцы разные по настроению, но в обоих случаях для успеха нужно чувствовать партнёра, понимать его с полувзгляда. Я заметила, что с мужем мы ещё больше сблизилась. Стоит только окунуться вместе в ритмы танца, и повседневные заботы моментально забываются. Пятнадцать лет вместе, а в зале – будто два новых человека встречаются. Снова и снова влюбляемся друг в друга!!!

ЭНЕРГИЯ

– Сальса однозначно создаёт фантастическое настроение и добавляет ярких красок в жизнь. В любое время и в любом месте, как только начинает играть музыка, невольно начинаешь двигаться в такт. Так можно сказать про всю нашу семью – танцевать любят и трое наших детей. Особенно младший, шестилетний Владимир, вообще на месте устоять не может – если звучит мелодия, его не остановить!

ЗДОРОВЬЕ

– У меня ещё с детства образ жизни сформировался – тело привыкло к физическим нагрузкам и настойчиво их требует, если недополучило свою порцию. Так что в недельном графике есть йога, тренажёрный зал и, конечно, танцевальные выходные. Сальса – отличная кардиотренировка! Без напряжения помогает держать форму. На протяжении полуторачасового занятия мы всё время на ногах, в движении.



ОТДЫХ

– Какой бы энергичной и быстрой ни была мелодия, танцы совсем не выматывают! Наоборот, это абсолютное расслабление. Я наслаждаюсь каждой минутой, отдыхаю душой и телом. Там я забываю про все проблемы и суету будней, погружаюсь в атмосферу счастья и заряжаюсь позитивом от других людей.

АФРИКАНСКИЙ ТРИП НА ДЫМСКОГО ГАЗОВИКА



ЕВГЕНИЙ КУЗУБ

СТАРШИЙ МАСТЕР
УПРАВЛЕНИЯ «ЯМАЛЭНЕРГОГАЗ»

ОТДЫХ В СТИЛЕ
АКУНА МАТАТА

НА СВОЮ ОЧЕРЕДНУЮ ВАХТУ НА БОВАНЕНКОВО ЕВГЕНИЙ КУЗУБ ЗАСТУПИЛ С ЦЕЛЫМ «ЧЕМОДАНОМ» ЗАХВАТЫВАЮЩИХ ИСТОРИЙ. В ЭТОМ ГОДУ НАШ КОЛЛЕГА ОТМЕЧАЕТ ЧЕТВЕРТЬ ВЕКА В «ГАЗПРОМ ДОБЫЧА НАДЫМ», ЗА ЭТИ ГОДЫ НАШ ГЕРОЙ ВЫРОС ПРОФЕССИОНАЛЬНО, ОБЗАВЕЛСЯ БОЛЬШОЙ СЕМЬЕЙ, А ЕЩЁ УСПЕЛ ОБЪЕЗДИТЬ ПОЛМИРА. СЕГОДНЯ ОПЫТНОГО ТУРИСТА НЕ ВПЕЧАТЛИТЬ ПЛЯЖНЫМИ ЗОНТИКАМИ НА ПОБЕРЕЖЬЕ ТУРЦИИ, АЗИЯ УЖЕ ПРИЕЛАСЬ, А ПО ЕВРОПЕ, АНГЛИИ, КИТАЮ, ИЗРАИЛЮ НАКАТАНЫ СОТНИ ТЫСЯЧ КИЛОМЕТРОВ НА АВТО. РЕШЕНО: ПРИШЛО ВРЕМЯ ОТКРЫВАТЬ САМЫЙ ЖАРКИЙ КОНТИНЕНТ ПЛАНЕТЫ. НА ПАРУ СО СТОЛЬ ЖЕ НЕУКРОТИМЫМ ДРУГОМ ЕВГЕНИЙ ОТПРАВИЛСЯ В АФРИКУ. ПЕРЕДАЁМ ЕМУ СЛОВО:

– Своё путешествие мы начали с Южно-Африканской Республики, крайней точки континента. Затем пересели на самолёт местных авиалиний и отправились к легендарному водопаду Виктория в Зимбабве. Посмотрев другие достопримечательности этой маленькой и довольно спокойной страны, решили заскочить в Замбию. Граница была совсем недалеко, ну как тут не поставить ещё один штамп в паспорте? Буквально сразу, как только мы это сделали, началась стрельба – набежала куча вооружённых людей. Оказалось, здесь постоянно происходят стычки. Мы быстренько сделали оттуда ноги. Несёмся, значит, а из кустов выскакивает примат размером с крупную собаку и мчится вслед за нами. Не догнал. Но адреналина нам в тот день хватило.





К поездке готовились заранее. Определили места, в которых обязательно должны побывать. Однозначным must see (должен увидеть) были национальные парки. Маршрут подобрали в Сети, многие люди делятся своим опытом. Автомобиль для путешествия взяли в аренду, а через онлайн-сервис каждый вечер бронировали место следующей ночёвки.

Я всегда мечтал попасть в Африку из-за её завораживающих песчаных дюн. Мы проехали пустыню Калахари и в юго-западной части страны пересекли пустыню Намиб. Посетили национальный природный парк Чобэ в Ботсване, в котором увидели практически всех диких животных Африки. Покорили знаменитую Столовую гору Кейптауна. Побывали на мысе Кейп-Пойнт, где происходит слияние Индийского и Атлантического океанов. Там было просто невероятно холодно, в мае на материке как раз началась зима. Днём температура была выше +40, а ночью опускалась до +5 с влажностью 99%. Я с 1976 года на Севере и, признаться, в жизни так не мёрз, как в Африке. Такой вот парадокс. А у местных в домах даже нет отопления – чтобы поспать, приходилось закутаться в три одеяла.

Пожалуй, самое опасное из всего, что может подстергать в Африке, – перебегающие дорогу дикие животные. Возле трассы часто можно было встретить антилоп куду в огромном количестве и бородавочника, это такой кабанчик из мультяшного тандема Тимон и Пумба. Но куда хуже повстречать бабуина. Если рядом с этим мощным приматом остановиться с едой в руках, он тебя разденет, разует и отнимет всё до крошки.

Удалось побывать в горном районе Седерберг, единственном в мире месте, где производят знаменитый чай Ройбуш (Ройбос). А ещё своими глазами увидеть (только издалека) настоящие трущобы-тауншипы – действительно тёмную сторону Африки. Это вообще континент контрастов, как мне показалось. Ботсвана и Намибия, например, бывшие немецкие колонии, в которых до сих пор живёт очень много немцев. Там не покидало ощущение, что нахожусь где-то в маленьком уголке Германии.

Во многих африканских городах процветает преступность, а столица ЮАР Кейптаун входит в рейтинг самых криминальных городов мира. Местные сразу предупредили нас, что после шести вечера из дома выходить не стоит. Но уж очень хотелось полюбоваться ночной панорамой, увидеть знаменитые «Кейптаунские огни». Как вы могли догадаться, без опасных приключений в этой поездке не обошлось.





Как-то вечером на нас напали мелкие попрошайки, от которых удалось благополучно отмахнуться. Чуть позже на этом же пути выскочили уже более серьёзные ребята, и мы решили утрясти ситуацию миром, предложив энную сумму денег. Там дипломатия только такая. Причём, выяснилось, что телефоны их вообще не интересуют – местные воры прекрасно знают про FaceID и прочие современные технологии блокировки. Для них смартфон – просто кусок металла и пластика. А вот наличные они с удовольствием приняли, культурно поблагодарили, пожелали счастливого пути и откланялись.

После этого случая мы стали выходить на улицы реже и обязательно читали в Сети про опасные районы, где могут быть драки или стрельба. В целом африканское население не очень-то дружелюбно относится к людям европейской внешности. Последние живут за пределами центра в частных домах, окружённых высокими заборами с колючей проволокой под напряжением. Это защита как от криминальных элементов, так и от уже упомянутых ранее безумных приматов.



Впрочем, встречались и дружелюбные жители. В Зимбабве ночевали у местного парня, который сдавал жильё. Очень душевный оказался человек. Тогда мы не успели попасть на ужин, а он сам сбегал в магазин и купил нам бутербродов и воды, не взяв за них ничего.

В целом наше путешествие заняло почти месяц. Поразило качество автомобильных дорог и чистота прилегающих территорий! Трассы Европы не идут ни в какое сравнение с африканскими. Мы проехали на машине больше шести тысяч километров и посетили семь стран: Эфиопию, Зимбабве, Замбию, Ботсвану, Намибию, ЮАР и Лесото. С одной стороны, приключения граничили с опасностью, с другой – с настоящим чудом. Та ещё авантюра, но мы рискнули и не пожалели об этом. Теперь на очереди Австралия и большой автотрип по двум Америкам.



NO COMMENT



ФОТО: АЛЕКСЕЙ МИХЕЕВ



ЕДЕНА ПРЕСНЯКОВА

ЧЕМ СЕВЕРНЕЕ ЕДЕШЬ,
ТЕМ ЛЮДИ «ТЕПЛЕЕ»...



ВИД «САМОЦВЕТЫ»

В ЭТОМ УВЕРЕНА БЕССМЕННАЯ СОЛИСТКА ВОКАЛЬНО-ИНСТРУМЕНТАЛЬНОГО АНСАМБЛЯ «САМОЦВЕТЫ» ЕЛЕНА ПРЕСНЯКОВА, ВЫСТУПИВ В НАДЫМЕ ПЕРЕД ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ПРАЗДНИКОМ ГАЗОДОБЫТЧИКОВ. ВСЕМ ИЗВЕСТНЫЙ ХИТ «УВЕЗУ ТЕБЯ Я В ТУНДРУ», ПРОЗВУЧАВШИЙ ВПЕРВЫЕ ПОЧТИ ПОЛВЕКА НАЗАД, АРТИСТЫ СПЕЛИ НА ЗЕМЛЕ, КОТОРОЙ И ПОСВЯЩЕНЫ ЭТИ СТРОКИ. ТАК ДАЛЕКО НА СЕВЕР ЗВЁЗДЫ СОВЕТСКОЙ ЭСТРАДЫ ЕЩЁ НЕ ЗАБИРАЛИСЬ. ВНАЧАЛЕ ОНИ ПРИЕХАЛИ НА ЯМАЛЬСКИЙ ПОЛУОСТРОВ К ВАХТОВИКАМ БОВАНЕНКОВСКОГО МЕСТОРОЖДЕНИЯ, А ЗАТЕМ ДАЛИ КОНЦЕРТЫ В НАДЫМЕ И ПАНГОДАХ. В ПЕРЕРЫВЕ МЕЖДУ ВЫСТУПЛЕНИЯМИ НАШЕМУ КОРРЕСПОНДЕНТУ УДАЛОСЬ ВЗЯТЬ ИНТЕРВЬЮ У ПРЕДСТАВИТЕЛЬНИЦЫ ИЗВЕСТНОЙ ТВОРЧЕСКОЙ ДИНАСТИИ.



ГЛЯДЯ НА ЭТУ ОБВОРОЖИТЕЛЬНУЮ ЖЕНЩИНУ, НИКОГДА НЕ СКАЖЕШЬ, ЧТО ЕЙ ИДЁТ УЖЕ ВОСЬМОЙ ДЕСЯТОК! БУДУЩАЯ ПЕВИЦА РОДИЛАСЬ В ПЕРВЫЙ ПОСЛЕВОЕННЫЙ ГОД В СВЕРДЛОВСКЕ (НЫНЕ ЕКАТЕРИНБУРГ), В БОЛЬШОЙ ДРУЖНОЙ СЕМЬЕ КОБЗЕВЫХ. ИЗ ЧЕТЫРЁХ ДЕТЕЙ ОНА БЫЛА САМАЯ МЛАДШАЯ – У ДЕВОЧКИ БЫЛО ДВА БРАТА И СЕСТРА, СТАРШЕ ЕЁ НА ЦЕЛЫХ ДВАДЦАТЬ ЛЕТ. ЛЕНА РОСЛА НАСТОЯЩЕЙ «ПАЦАНКОЙ»: НОСИЛА ШАРОВАРЫ С РУБАШКАМИ И ДРУЖИЛА ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО С МАЛЬЧИШКАМИ. У НЕЁ БЫЛИ ОТЛИЧНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ДАННЫЕ: БЫСТРО БЕГАЛА, ВЫСОКО И ДАЛЕКО ПРЫГАЛА, ПРЕКРАСНО ИГРАЛА В ВОЛЕЙБОЛ И БАСКЕТБОЛ, УВЕРЕННО КАТАЛАСЬ НА КОНЬКАХ И ЛЫЖАХ. В ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ ЗАНИМАЛАСЬ ТАНЦАМИ, БАЛЕТОМ И ДАЖЕ ВЫПОЛНИЛА НОРМАТИВ МАСТЕРА СПОРТА ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.

– Елена Петровна, как лучше к Вам обращаться?

– Вообще, Елена. Я привыкла, что ко мне даже близкие обращаются по имени. Петрович иногда зовёт Петровной. Для внука Никиты я только поначалу была бабушкой, потом он стал ласково называть меня Ленулей. И только для маленького Тёмы – я бабуля Ленуля.

– В большой творческой семье Пресняковых кто источник энергии?

– В основном я. Мною все «питаются». У меня на самом деле очень много энергии. Это просто черта характера, я с детства на месте никогда не сидела.

– Елена, в юности Вы чем только не занимались. А что позволяет Вам сегодня оставаться в прекрасной физической форме? Тренируетесь?

– Конечно, у меня почти каждый день часовые тренировки на сцене. Я всегда выкладываюсь и придерживаюсь мнения, что на каждом концерте нужно выступать «как в последний раз». А силы мне даёт наш благодарный зритель. По молодости мы собирали стадионы и не ощущали такой отдачи, а сейчас даже в маленьком зале выходишь и сразу чувствуешь тепло и любовь, которая идёт от людей.

– Кстати, насчёт залов и зрителей. Вы много выступали на разных сценах, в том числе и за рубежом, а в этот раз спели на необычной площадке на краю земли. Какие были ощущения?

– Это непередаваемые ощущения. Вообще я очень рада, что мы побывали в таком месте – за полярным кругом. Когда видишь такую красоту, думаешь, зачем люди едут за впечатлениями в экзотические страны? Вот куда надо ехать! Тундра просто прекрасна! И знаете, говорят, что за Уралом люди «холодные». Это не правда, я сама с Урала. На самом деле, чем севернее едешь, тем люди «теплее».

– А как Вам понравился концертный зал на Бованенково?

– Отличный зал. Мы такого звука нигде не встречали, даже в Москве. Прямо всё лилось. А как нам стройно подпевали зрители! Хоть всех отправляй на шоу «Голос». Я всегда говорю своим коллегам, чтобы дали людям больше попеть. Это же какая помощь нам. А они возражают, мол, что мы тогда будем делать? Я говорю: «А мы – плясать».

– Елена, действительно, хиты «Самоцветов» знает и с удовольствием поёт вся страна. А у Вас есть какая-то любимая песня из репертуара вашего коллектива?

– «Не повторяется такое никогда». Чем становлюсь старше, тем больше впадаю в детство. В последнее время посещает какая-то ностальгия по школьным годам, хорошие воспоминания. А вообще, если подумать, я люблю больше лирические песни. «Багульник», например.

– Елена, Вы жена, мама, бабушка и артистка. Как удаётся совмещать все эти роли?

– В молодости я мало об этом задумывалась, всю себя посвящала творчеству. А вот с Никитой удалось совместить все эти роли в полной мере. Пока в «Самоцветах» не собрался последний состав, был небольшой перерыв, и тогда я много времени проводила с внуком, хотя из коллектива не уходила. Сейчас мне бы хотелось больше внимания уделить младшему внуку Тёмочке, но я много гастролирую, чаще с ним видится Петрович. Зато когда мы встречаемся, «отрываемся» от души.



ФЕНОМЕН ПОПУЛЯРНОСТИ «САМОЦВЕТОВ», ПО МНЕНИЮ РУКОВОДИТЕЛЯ АНСАМБЛЯ ЮРИЯ МАЛИКОВА, В ТОМ, ЧТО ИХ МУЗЫКА БЫЛА И ОСТАЁТСЯ ПРОСТОЙ, ДОСТУПНОЙ, НО В ТО ЖЕ ВРЕМЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ И ИСКРЕННЕЙ. В РЕПЕРТУАРЕ ВИА БОЛЕЕ 500 ПЕСЕН, МНОГИЕ ИЗ КОТОРЫХ СТАЛИ НАСТОЯЩЕЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ПЕСЕННОЙ КЛАССИКОЙ И ВОШЛИ В ЭНЦИКЛОПЕДИЮ СОВЕТСКОЙ И РОССИЙСКОЙ ЭСТРАДЫ. НЕСТАРЕЮЩИЕ ХИТЫ: «ВСЯ ЖИЗНЬ ВПЕРЕДИ», «ТАМ, ЗА ОБЛАКАМИ», «ВСЁ, ЧТО В ЖИЗНИ ЕСТЬ У МЕНЯ», «МОЙ АДРЕС – СОВЕТСКИЙ СОЮЗ», «МИР НЕ ПРОСТ, СОВСЕМ НЕ ПРОСТ», «НЕ НАДО ПЕЧАЛИТЬСЯ». КОЛЛЕКТИВ ВЫСТУПАЕТ КАК СОЛЬНО, ТАК И В СБОРНЫХ КОНЦЕРТАХ ПО ТИПУ «ДИСКОТЕКИ-80» И В 2021 ГОДУ ГОТОВИТСЯ С РАЗМАХОМ ОТМЕТИТЬ СВОЙ ПЯТИДЕСЯТИЛЕТНИЙ ЮБИЛЕЙ.



– Когда собирается вся большая династия Пресняковых, есть какое-то фирменное блюдо от хозяйки?

– Раньше было. Я готовила что-то наподобие «селёдки под шубой», только это блюдо из мяса и запечённое. Сейчас на кухне нет равных Наташе с её мамой. Они готовят утку. Довольно долго маринуют и потом тушат.

– Вы придерживаетесь диеты, как сохраняете фигуру?

– Никаких диет я не придерживаюсь, просто мало ем. Выгодная жена, как в сказке про Дюймовочку. Кто-то из великих сказал, что надо жить не ради еды, а есть, чтобы жить. Я с ним согласна.



– У Вас творческая семья с яркой индивидуальностью. Как бы Вы определили энергию каждого, по цвету, например?

– Я никогда не видела северного сияния, только по телевизору, но мне кажется – это мы! И яркие вспышки света – это я. И ещё приходят на ум детские воспоминания. Папа любил играть в домино во дворе, засиживался допоздна, а я каталась на качелях, дожидаясь его. Облака в небе вечером становились изумрудно-розовыми, и мне так и хотелось туда взлететь. Вот такие ассоциации.

– Какие три кита лежат в основании Вашего счастья?

– Любовь, семья и творчество. А ещё забота, взаимопонимание и терпение – всё, чему меня с детства научила мама.



Фото из открытых источников интернета, Дмитрия Эрнста и Анны Пироговой







ВОЗРОЖДАЮЩАЯ КАППАДОКИЯ



КАППАДОКИЯ... МЫСЛИ
ОБ ЭТОМ СКАЗОЧНОМ
КРАЕ НЕ ОДИН ГОД
ОПЛЕТАЛИ МОИ
МЕЧТЫ И СОЗНАНИЕ.
БУДТО СЛУЧАЙНО
МНЕ ТО ТУТ, ТО ТАМ
«ПОДКИДЫВАЛИСЬ»
ФОТОГРАФИИ
С НЕОБЫЧНЫМИ
ПЕЙЗАЖАМИ: ПЕЩЕРНЫЕ
ХРАМЫ, ПОДЗЕМНЫЕ
ГОРОДА И, КОНЕЧНО ЖЕ,
ВОЗДУШНЫЕ ШАРЫ...



ЕКАТЕРИНА КОЗЫРЕВА

ЗАМЕСТИТЕЛЬ НАЧАЛЬНИКА СЛУЖБЫ ПО СВЯЗЯМ С ОБЩЕСТВЕННОСТЬЮ
И СРЕДСТВАМИ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ ПРИ АДМИНИСТРАЦИИ

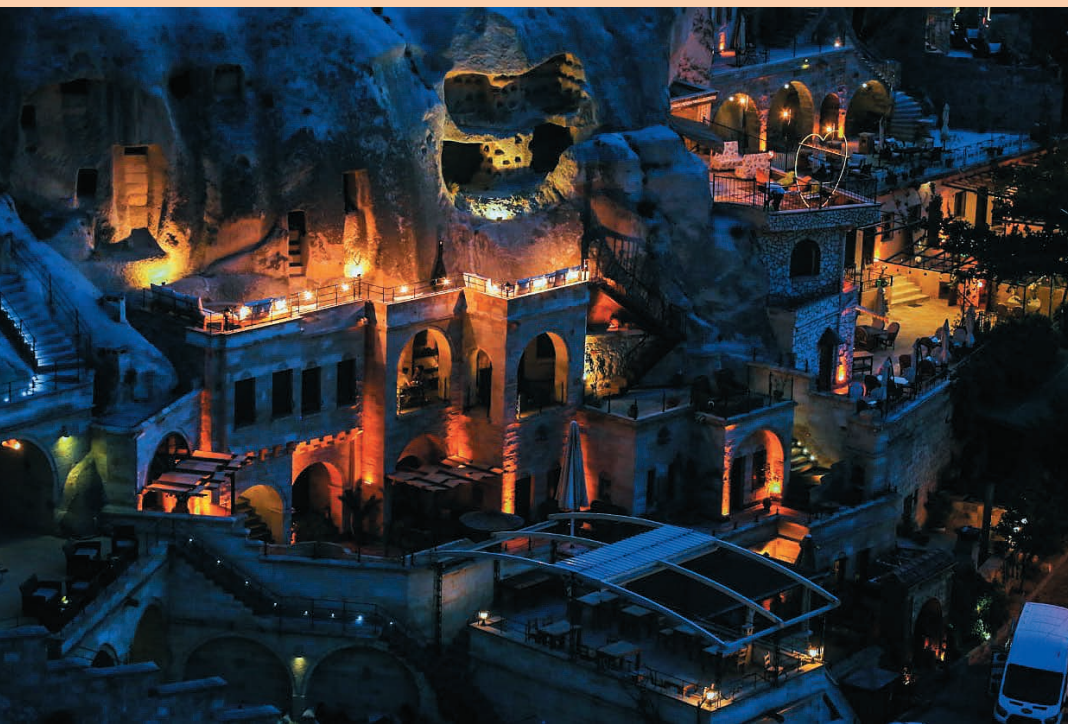


«Надо в дорогу, в дорогу, в дорогу мне торопиться! Надо узнать, надо узнать, что я за птица...» – напевала я про себя в такси, на регистрации в аэропорту и глядя в иллюминатор на крыло самолета. Мы летели в Анкару.

Буквально за полтора месяца до этого я, как частенько делаю перед сном, лениво листала страницы социальных сетей. И вдруг опять они – воздушные шары среди причудливых, космической формы гор! Туристическая компания «Мастерская приключений» предлагала поездку небольшой группой в начале октября в КАППАДОКИЮ!!! Признаюсь честно, думала недолго – минут через пять решение было принято окончательно, и мечта стала обретать формы реальности!

Аэропорт многонациональной столицы Турции встретил нас доброжелательно, но по-осеннему прохладно. Пять часов пути до конечной точки маршрута пролетели незаметно. Лёгкая дрема после ночного перелёта, ароматный турецкий чай и, конечно же, тающие во рту восточные сладости сделали поездку вкусной и необременительной. В общем, первые совместные километры только объединили нашу команду.

Гёреме, небольшой колоритный посёлок, расположенный в самом центре национального парка, радушно принял нас в свои туфовые объятия. Почему туфовые, спросите вы? Дело в том, что причудливую архитектуру долины миллионы лет назад начали создавать вулканы. Время, дожди и ветер превратили вулканический пепел в мягкий и податливый туф, который и послужил идеальным материалом для строительства древних жилищ.



Высокие горы благодаря стараниям людей много веков назад стали полыми и превратились в неприступные крепости, этакие пещеры-многоэтажки, прошитые лабиринтами коридоров и лестниц. И Гёреме – яркий пример этого неповторимого зодчества. Горы, окружающие поселок, с их многочисленными заброшенными монастырями и храмами, которые семнадцать (!) веков назад возвели гонимые христиане, – величавые святыни мировой истории...

Однако совсем не горы привлекают сегодня многочисленных туристов в Каппадокию. Ранние рассветы, мириады воздушных шаров, их «тяжёлое дыхание» в звенящей тишине над долинами и это неповторимое чувство полёта... Вот от чего замирает сердце и что хочется запомнить, впитав глубоко в себя эту неповторимость мгновений!

Моя Каппадокия удалась на тысячу процентов. Нам повезло с погодой, с гидом, отелем, водителем микроавтобуса, с командой! Мы готовы были объездить этот сказочный край вдоль и поперёк, облазить все храмы и сказочные скалы, попробовать все местные вкусности и покорить местные горы. И мы их покоряли!!!

А еще – мы летали! Мы тихо парили над космическими долинами, и каждый из нас возрождался, напитывался простором утреннего неба и мощью преодолевших земное притяжение летающих шаров. Мы становились сильнее... И новый день уже сверкал новыми красками, лучистым солнцем, переливающейся зеленью и обещал продолжение приключений!





ФОТО: ВАЛЕРИЙ БОЧАРНИКОВ



ЛЕВОН
2005



САЛАВАТ
КИЛЬДИЯРОВ

ЗАМЕСТИТЕЛЬ НАЧАЛЬНИКА СЛУЖБЫ ДИАГНОСТИКИ
ОБОРУДОВАНИЯ И СООРУЖЕНИЙ ИНЖЕНЕРНО-
ТЕХНИЧЕСКОГО ЦЕНТРА

КОГДА
УВЛЕЧЕНИЕ —
ЖИЗНЬ

ОБЫЧНО ГЕРОИ «ДЖОУЛЯ» – ЛЮДИ С ХОББИ, УВЛЕЧЕНИЯМИ, ПУТЕШЕСТВЕННИКИ И СПОРТСМЕНЫ. НО В ЭТОТ МЫ ИЗМЕНИЛИ ТРАДИЦИИ, И НЕ СЛУЧАЙНО. КОЛЛЕГИ САЛАВАТА КИЛЬДИЯРОВА ХАРАКТЕРИЗУЮТ ЕГО КАК ЧЕЛОВЕКА ЛЁГКОГО НА ПОДЪЁМ, ЗАИНТЕРЕСОВАННОГО РАБОТОЙ, ВКЛЮЧАЮЩЕГОСЯ С ЭНТУЗИАЗМОМ В РЕШЕНИЕ ЛЮБЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ. МНОГОДЕТНЫЙ ОТЕЦ УСПЕВАЕТ И ПООБЩАТЬСЯ С ДЕТЬМИ-ШКОЛЬНИКАМИ, И ЕЖЕДНЕВНО ОТМАХАТЬ СВОИ 1000 МЕТРОВ В БАССЕЙНЕ, И СЪЕЗДИТЬ В КОМАНДИРОВКИ, И АКТИВНО УЧАСТВОВАТЬ В РАЗРАБОТКЕ НОВЫХ ПРОЕКТОВ ИНЖЕНЕРНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ЦЕНТРА. НА КАКОЕ-ТО ОПРЕДЕЛЁННОЕ ХОББИ ВРЕМЕНИ ПОПРОСТУ НЕ ОСТАЁТСЯ. ИТАК, ЕМУ 39 ЛЕТ И ОН ОЧЕНЬ ЛЮБИТ ЖИТЬ! С ЧУВСТВОМ, С ТОЛКОМ, С РАССТАНОВКОЙ!

– Я сравниваю энергию человека с электричеством. Движение электронов мы «пощупать» не можем, но можем измерить магнитные поля, которые возникают из-за него. Так и энергия человека сама по себе неосознаема, но её можно оценить по результатам, которых мы достигаем благодаря энергии.

Жизнь без цели, без стремлений что-то достичь, без результатов и осознания опыта, сколько бы энергии у тебя ни было при этом, не имеет смысла. **МЫ ПРИШЛИ В МИР, ЧТОБЫ ПРОДОЛЖАТЬ ЖИЗНЬ** – создать что-то важное, воспитать и поставить на ноги детей, помогать родителям. Я чувствую себя в связке рода. Нас когда-то поставили на дорогу, которой мы идём, мы делаем это для наших детей. Я из семьи учителей. Учиться для нас – норма, высшее образование – обязательно.

Но жизнь – особая школа с особенными уроками. И учёба в этой школе не прекращается с возрастом. Так понимаешь, что просить помощи – не слабость. Мой бывший начальник Пётр Семёнович Коротеев не только многому научил меня в работе, но и помог во многом. Как второй отец поддерживал в трудных ситуациях, учил принимать помощь. Так я смог и просить о помощи, и предлагать её тем, кому она нужна. Теперь уже сам учу молодёжь, что не стыдно всего не знать, что можно не стесняясь просить поддержку и в работе, и в жизни в целом.

Ещё один важный урок – нужно научиться пополнять свою энергию, найти свои источники. Для меня, в первую очередь, это мои дети. Когда я, уставший, вижу улыбку на лице ребёнка – это возвращает мне силы. **ГЛАВНОЕ, НЕ ПРОИТИ МИМО, ОТВЕТИТЬ УЛЫБКОЙ.** Ведь дети – самые чуткие наши близкие. Любовь очень сильно подпитывает. И семья, наши любимые люди – настоящие целители.

Второй источник – я всегда ищу единомышленников, людей своего круга. Это родственники и друзья, которые всегда тебя поддержат – и в твоих провалах, и в твоих победах. Они честно скажут, что думают, прав ты или не прав, но поддержат любое твоё решение. Если искать людей со схожим мировоззрением, они находятся. А рядом с ними я сильнее.

А ещё всегда есть любимые животные. Независимо, породистые они или дворняжки. Заводя дома кошку или собаку, вы получаете настоящий поток бескорыстной любви и тепла, способного растопить любые ваши беды. Животные учат нас выражать свою любовь искренне, от души. Учат своим примером.

Самый простой и действенный способ – мои «батарейки» заряжает ходьба пешком. Каждый день я стараюсь ходить минимум минут сорок, голова проветривается замечательно, появляются новые идеи – а это настоящий двигатель!

А напоследок поделюсь секретом – как добиваться результатов. Я в детстве занимался лёгкой атлетикой, и тренер всегда говорил, что **НА ФИНИШ НУЖНО НАБЕГАТЬ!** Надо бежать не к финишу, а за него, дальше. Словно цель за чертой! Это помогает рассчитывать силы и не останавливаться на достигнутом. Я научился выставлять свои ориентиры именно так, поэтому я всегда двигаюсь вперёд, всегда ищу новые горизонты. Чего и вам желаю!



**ИСПОЛЬЗУЙ ВОЗМОЖНОСТЬ
СОЗДАТЬ СВОЙ КАЛЕНДАРЬ!**

