

ДЖОУЛЬ

№17
АВГУСТ
2020

ТЕМА НОМЕРА:

ПРОСТРАНСТВО ВАРИАНТОВ

«ДЖОУЛЬ»

Информационный бюллетень –
приложение к газете «Газовик»



АВГУСТ 2020 (№ 17)

ИЗДАТЕЛЬ:

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

КУРАТОР ПРОЕКТА:

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 КОРОБОВА, СВЕТЛАНА СКОРЕНКО,
ЯРОСЛАВА КОНДРЮКОВА, АННА ПИРОГОВА,
СВЕТЛАНА ДЁМИНА

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





Мне не раз приходилось слышать от друзей слова сожалений: «Конечно, есть люди талантливые, а я – точно нет», «Кто-то может стать художником, но это не про меня», «Спорт не может принести мне удовольствие»... И много вариаций на эту тему. Как я вижу ситуацию в общем? Каждый из нас верит во что-то про себя совершенно искренне, поэтому и не пробует ничего делать в каком-то направлении. Кто-то не рисует, кто-то не пишет, кто-то исключает даже самую возможность заниматься чем-то иным...

У меня тоже была такая «сожалеющая» фраза. Я была уверена, что стихи, которые начала писать в старших классах школы, – редкие гости. Неудивительно, ведь я твёрдо верила, что поэтическое вдохновение – результат редкого стечения обстоятельств. Поэтому и писала от случая к случаю, иногда переставая на год-полтора, а то и дольше.

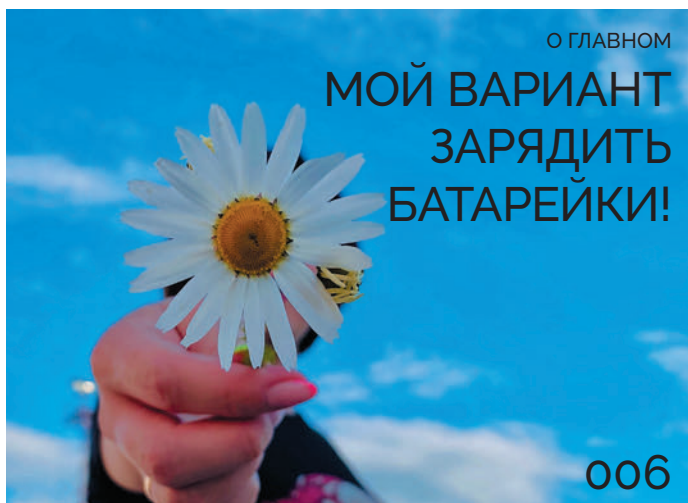
Откуда я знала, что стихи пишутся редко? Откуда я это взяла? Литература изобилует описаниями творческих мук и историями об утраченном вдохновении. В детстве у меня не было знакомых поэтов. В итоге я спроецировала всё прочитанное о литераторах на творческий процесс в принципе. На свой, естественно, тоже. И получила ограничивающее убеждение: «Я иногда могу писать стихи. Очень редко, когда меня посетит Муза. И на частоту её посещений не то что я, вообще никто повлиять не в силах».

Я знаю людей, которые уверены, что никогда не научатся пла-

вать, «потому что мама в детстве говорила, что они утонут»; знаю тех, кто уверен, что чтение – «глупое занятие, папа всегда говорил, что книги – трата времени»; встречалась не раз с убеждёнными в том, что «не жили богато – не надо начинать», ведь в роду все не благоденствовали, с чего бы система на них сломалась?

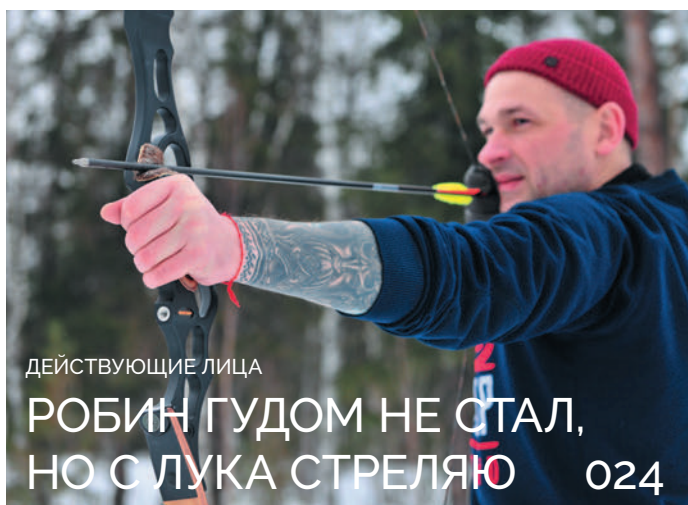
Что в итоге? Я не писала стихи, кто-то боялся воды, кто-то не стал получать высшее образование, кто-то выбирал всегда не очень ответственную и малооплачиваемую работу. Мы все делаем то, во что верим. Так структурируем время, так создаём пространство жизни, так проживаем личные возможности и ограничения. В прошлом году свои поэтические убеждения я поставила под сомнения. Каждое! Получив итог: «Я могу писать стихи всегда. Так часто, как захочу. Моё вдохновение – это мое решение написать стихотворение».

Но мало «переписать» убеждения. Об этом говорил мой опыт. Главное – начать делать по-другому то, что раньше казалось невозможным. В итоге с 29 мая прошлого года я каждый вечер, за минусом отпуска, пишу минимум одно стихотворение. Результат – почти четыре сотни за год. И мне это нравится. Нравится не только поэзия, но и новое понимание себя, подталкивающее выяснить – а какие ещё из моих твёрдых убеждений ограничивают пространство моих вариантов? Ведь изменив их, я могу сделать жизнь полнее и интереснее! Проверено!



О ГЛАВНОМ
**МОЙ ВАРИАНТ
 ЗАРЯДИТЬ
 БАТАРЕЙКИ!**

006



ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА
**РОБИН ГУДОМ НЕ СТАЛ,
 НО С ЛУКА СТРЕЛЯЮ** 024



ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА
ГРОЗА ПАРКЕТА 033



ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА
**ПЕРЕЗАГРУЗКА
 НА ЭЛЬБРУСЕ**

016



НА АТОМЫ
**КАК СЕВЕРНЫЙ
 СВЯЗИСТ ПОКОРЯЛ
 ЮЖНЫЙ ПОЛЮС**

033

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

«ДЖОУЛЬ» В ИЗОЛЯЦИИ:
#ФАКТЫ, #ОТКРЫТИЯ
#ВЫВОДЫ

048



ФОТОПУТЕШЕСТВИЕ

ПУТЕШЕСТВИЕ
КАК ПОДАРОК

СЕБЕ... НА ЮБИЛЕЙ

054

062



МЕНЯЕМ РАКУРС

ХОЧЕШЬ БЫТЬ
СЧАСТЛИВЫМ – БУДЬ ИМ!



066

ФОТОИСТОРИЯ

ЕДА КАК ИСКУССТВО

ХОББИ...

ДОМАШНИЕ СУДОВЕРФИ

ОТ ОТВЁРТКИ ДО ШВЕЙНОЙ МАШИНКИ

070

...& КОЛЛЕКЦИЯ

ЭХО НАШИХ

ПУТЕШЕСТВИЙ

..... 072

J-ЛИДЕРЫ

«КОСМИЧ»

ПО НАСЛЕДСТВУ

..... 076

УКРОМНОЕ МЕСТО

БАЙКЕРА

..... 079



ЗВЁЗДНОЕ ИНТЕРВЬЮ

«СТАРОСТЬ –
ВЕЛИКАЯ
ШТУКА:
УМНАЯ И
ТОЛКОВАЯ»

086

ЧИТАЛЬНЫЙ ЗАЛ

ЖИЗНЬ

КАК ВЫБОР ДОРОГИ

..... 093

ТОЧКА

СЕМЬ НОТ В ТВОРЧЕСТВЕ ... 098

«ЭТО МОЙ ВАРИАНТ



ЗАРЯДИТЬ

БАТАРЕЙКИ»

Сегодня работа в большом объёме связана с компьютером. Приказы, распоряжения, служебные записки, письма, протоколы, отчёты, информационные системы. Порой настолько погружаешься в дела, что десятки минут сидишь без движения. Работа мозга отнимает до четверти всей энергии организма, а в условиях стресса или при повышенной интеллектуальной нагрузке – больше трети! Так как же пополнить энергию? Как не терять бодрость и положительный эмоциональный заряд?

НИКОЛАЙ РОСЛЯКОВ

ГЛАВНЫЙ ИНЖЕНЕР МЕДВЕЖИНСКОГО
ГАЗОПРОМЫСЛОВОГО УПРАВЛЕНИЯ

– Держать себя в тонусе мне помогает моя семья. Время, проведённое с родными, всегда придаёт сил. Мы любим как пляжный отдых, так и активный. Каждое лето бываем на море, а зимой обязательно выбираемся на горнолыжные курорты. Отличный способ зарядить «личные батарейки» и отвлечься от повседневности – зимние виды спорта, в этом уверены все члены нашей семьи.

Дочери всего три года, а она уже встаёт на лыжи, занимается с инструктором. Сыну – год, он пока ещё только наблюдает. Мы с женой предпочитаем сноуборд. Пока дети маленькие,

катаемся по очереди, но это совсем не мешает насладиться всеми прелестями горнолыжного туризма. Это и адреналин от скоростного спуска по снежному полотну, и захватывающие дух горные пейзажи, и ощущение полной свободы. В последние пять лет мы отправляемся на горнолыжные курорты вместе с коллегами и их семьями, так что ко всему прочему это ещё и своеобразный вид тимбилдинга.

Одно из любимых мест нашего отдыха – Шерегеш, популярный среди фанатов активного отдыха посёлок в Кемеровской области. Также мы катались на разных трассах в Пиренеях и Альпах. Впереди ещё больше ярких впечатлений и новых мест для зимних развлечений. Но для меня, на самом деле, не важно, где проводить время, главное – что рядом самые близкие.



АНДРЕЙ ПОЛИЩУК

ГЛАВНЫЙ ИНЖЕНЕР УПРАВЛЕНИЯ
ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ ВАХТОВЫХ
ПОСЁЛКОВ

– Вопрос «как заряжаться» положительной энергетикой у меня не стоит. Адреналина в достатке благодаря регулярным нестандартным задачам и проблемам по работе, он позволяет пребывать «в тонусе» далеко за рамками трудового дня. Как отвлечься, переключиться на бытовые, житейские темы? Неожиданный ответ я нашёл, и не так давно – аквариумистика.

Года полтора назад после встречи с одним из коллег из «соседнего» филиала, оказавшегося владельцем аквариума, я задал вопрос своим детям: а не хотите ли? И получил ожидаемый ответ. Это стало настоящим событием в моей жизни: началась аквариумная эпопея, длящаяся с переменным успехом до настоящего времени.

В начале пути была «баночка» в 50 литров и несколько рыбок. Дальше – больше... Купил домой двухсотлитровый аквариум. Начал изучать тематические публикации в Сети, просматривать ролики в YouTube. Зацепило, как говорится, не на шутку. Завёл аквариумные растения как «местного розлива», так и выписанные почтой из средней полосы России. Вступил в городское сообщество любителей аквариумистики в «ВКонтакте». Начал экспериментировать



с удобрениями, поставил дома систему обратного осмоса, стал регулярно исследовать состав воды доступными тестами для аквариумов и т.д.

В итоге теперь и на работе поставил аквариум объёмом 300 литров. Теперь можно несколько раз в день перевести взгляд с монитора на живую картинку – дать глазам отдохнуть, а на выходных появился приятный повод посетить рабочее место – полчаса-час поухаживать за рыбками. Психотерапевты называют аквариум «миротворцем». И не зря. Моё хобби – прекрасное тому доказательство.



ЕЛЕНА ЯЦЕНКО

ГЛАВНАЯ МЕДСЕСТРА
МЕДИКО-САНИТАРНОЙ ЧАСТИ

– Прежде всего должен быть интерес к жизни и желание заряжать свои «батареи». Если ты постоянно находишь себе какое-то увлекательное дело, общаешься с людьми, получаешь удовольствие от работы, хочешь быть в тренде, то ты обязан всегда быть энергичным, позитивным энтузиастом.

В этом мне очень помогает книга. Она меня заряжает, обогащает и в какой-то степени переворачивает мой внутренний мир. Я очень люблю читать, особенно классическую литературу. Обожаю Чехова. В его произведениях есть и доля иронии, и чувство юмора. Нравится его взгляд на жизнь. Из современников предпочитаю Игоря Губермана, получившего широкую известность благодаря своим афористичным и сатирическим четверостишиям. Интересно и нужно читать специализированную литературу.

Конечно, выбор книги зависит от моего настроения. Могу почитать научно-популярную литературу, могу классику, могу лёгкие женские романы. Всё прочитанное обязательно обсуждаю со своей дочерью. Она советует мне, на какую литературу обратить внимание, делает книжные подборки. После прочтения наступает такой релакс, от которого с удовольствием берусь за любое дело.



АЛЕКСАНДР ПОПУЛОВ

ГЛАВНЫЙ ИНЖЕНЕР УПРАВЛЕНИЯ
ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ТРАНСПОРТА
И СПЕЦТЕХНИКИ

– Сколько я себя помню, всегда дружил со спортом. Каждое утро обязательно делаю зарядку и принимаю прохладный душ. Это заряжает тонусом на весь день. А несколько лет назад, отдыхая в Кисловодске, я пристрастился к скандинавской ходьбе. Этот вид спорта – отличный способ заряжать свой организм энергией. Тренируются все мышцы, выравниваются дыхание и сердцебиение. Благодаря этому занятию нервная система приучается быстро адаптироваться к новым условиям, пресекается развитие стрессов и депрессии. Это заряд бодрости на целый день! А главное, для этой активности не нужны специализированные места и дорогостоящее оборудование. Ходить с палками можно в любое время года, необходимо только желание. Прогулка ранним утром, пока весь город только начинает просыпаться, – это настоящий экстаз. Зимой радует хруст снега, осенью под ногами шелестит листва, а летом тебя сопровождает пение птиц. И утро получается бодрим, и день удаётся. Советую всем заниматься спортом для отличного настроения и самочувствия. Тогда всё будет по плечу и в радость!



ВЯЧЕСЛАВ РАСПОПОВ

ГЛАВНЫЙ ИНЖЕНЕР УПРАВЛЕНИЯ
АВАРИЙНО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ
РАБОТ

– Движение – это жизнь, сказал Аристотель, и он был прав! Физическая активность – лучший домкрат настроения. Бегом я занимаюсь не так давно, и этому занятию нужно учиться, как и любому другому, наверное. Летом после работы я переодеваюсь в спортивную одежду и бегу. Пока бежишь, на лице невольно появляется улыбка, видимо, организм наслаждается! Со временем настолько понравилось бегать, что я не прекращаю забеги и в отпуске, бегаю, пока снег не лёг.

Вторым моим любимым летним видом спорта стал велосипед. В большей степени это даже не спорт, а путешествие по окрестностям. В отличие от автомобиля, пока едешь, можешь не только видеть, но и слышать природу. Вдвоём с супругой мы проезжаем по 10–15 километров за раз, останавливаясь на живописных участках дороги.

А зимой, конечно, лыжи! Вторую зиму, если позволяет погода, не упускаю дня побегать на лыжах. Захотел научиться двигаться коньковым стилем. Не так это и просто, но, мне кажется, уже получается. Когда лыжи хорошо скользят, получаешь такое огромное удовольствие, не замечаешь усталости. И заряд бодрости на следующий день точно обеспечен.

Вот в межсезонье и на лыжах не покатаешься, и по грязным дорогам нет желания ни бегать, ни ездить на велосипеде. Но в домашних условиях можно бегать на месте. Даже на настигшей нас самоизоляции. Как пел Владимир Семёнович Высоцкий: «Не страшны дурные вести! Мы в ответ бежим на месте. В выигрыше даже начинающий». Включаю хорошую музыку в темпе 180 ударов в минуту и бегу 30 минут. Настроение улучшается со стопроцентной гарантией.

В любых условиях можно найти возможность подвигаться: побегать на месте, отжаться, подтянуться, присесть. Это не только улучшает настроение, но и укрепляет физическое состояние. Движение – это жизнь!

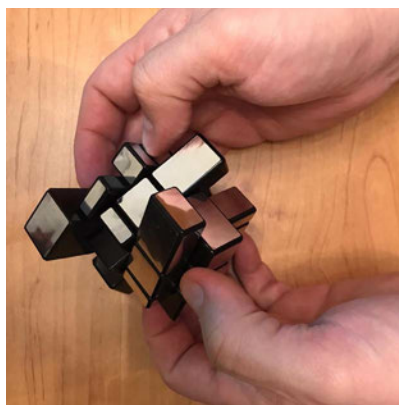
АНТОН ВИТЧЕНКО

ГЛАВНЫЙ ИНЖЕНЕР
ИНЖЕНЕРНО-ТЕХНИЧЕСКОГО
ЦЕНТРА

– В современном рабочем ритме в условиях интенсивного потока информации и коммуникации все чаще начинаешь отчетливо ощущать необходимость «подзарядки», особенно ближе к окончанию рабочего дня или рабочей недели. Рекомендованная перемена занятий, смена умственного труда на физический не всегда даёт быстрый результат. Мозг всё равно продолжает в заданном ритме осмысливать ещё не решённые задачи, идёт постоянный анализ сделанного и осмысление оперативных и перспективных планов. Это приближает к ситуации, когда физически ещё мог бы многое сделать, а эмоционально уже нет сил и пропадает интерес.

На своём опыте проверено, что дать себе возможность «зарядить батарейки» можно путем переключения мыслительного направления, я имею в виду решение отвлеченных умственных задач и головоломок. Ещё интереснее, когда решение головоломки сопряжено с наглядными практическими и механическими действиями. Помогают механические головоломки, кубик Рубика и его аналоги других цветов, форм и размерностей. При наличии в открытых источниках информации о способах сборки всегда интересно было самому найти возможные алгоритмы сборки. На работе у меня под рукой классический кубик Рубика 3x3x3. Интересно наблюдать, как с упорядочиванием сегментов на гранях успокаивается ритм и структурируется ход мыслей.

P. S. В современной литературе описанный подход входит в направление брейн-фитнес. При формализации мыслей в ходе написания этого материала был разобран и собран один классический кубик Рубика.



ВАСИИЛЙ ТРАНДИН

ГЛАВНЫЙ ИНЖЕНЕР УПРАВЛЕНИЯ
ПО СОДЕРЖАНИЮ КОММУНИКАЦИЙ
И СООРУЖЕНИЙ

– Вот уже более двадцати лет моё утро начинается с ежедневной зарядки и ледяного душа. Небывалый заряд бодрости и энергии – отличный способ настроить себя на продуктивный рабочий день. А в отпуске, когда период совпадает с окончанием весенних полевых работ, участвую в национальной борьбе «куреш» – это традиционный вид единоборств на кушаках (поясах) у тюркских народов. Являясь кандидатом в мастера спорта по дзюдо, не раз побеждал в схватке с сильными соперниками и забирал главный приз – жирного барана.

Также большой запас энергии даёт природа! Отправиться в лес за грибами и ягодами, выйти на охоту, прогуляться по парку или возле речки – получаешь огромное удовольствие от пьянящего запаха тундры, её красок и звуков. И мой тыл, моя надежда и опора – это моя семья. Известна фраза «Газпром – мечты сбываются»: действительно, родная компания даёт нам реальную возможность не только трудиться на благо Общества, но и восстановить силы.





САГИТ ТУЯКОВ

ГЛАВНЫЙ ИНЖЕНЕР
ПАНСИОНАТА «НАДЫМ»

– Зарядку «своих батареек» начинаю с ежедневной утренней зарядки с пробежкой – это привычка с молодости. Свободное от работы время стараюсь посвятить активному отдыху на природе. Поэтому и отпуск, как правило, планирую на осень, когда как раз наступает сезон охоты и рыбалки.

Пристрастие к любительской охоте у меня с 1992 года, когда по примеру своих товарищей по службе вступил в общество охотников. Больше всего нравится общение с единомышленниками, ведь в большинстве своём охотники и рыболовы – замечательные люди, обладающие прекрасным чувством юмора. Очень люблю и всегда с радостью вспоминаю наши прекрасные посиделки у костра на природе или в охотничьем домике после напряжённого трудового дня.

Люблю рыбачить спиннингом. Удивительное ощущение, когда вдруг совершенно неожиданно ты чувствуешь мощный удар в руку и начинаешь выуживать рыбу. При этом на крючке может оказаться как посредственный улов, так и крупный редкий экземпляр. Азарт и адреналин закипают в крови. Это истинно мужское хобби, предполагающее постоянную работу со снастью и борьбу с сильным хищником.

АЗАМАТ УСМАНОВ

ГЛАВНЫЙ ИНЖЕНЕР ЯМАЛЬСКОГО
ГАЗОПРОМЫСЛОВОГО УПРАВЛЕНИЯ

– Рыболовные снасти, лес и хорошая компания – вот мой проверенный рецепт душевного равновесия. Рыбалка гарантированно даёт возможность набраться сил, забыть про повседневные заботы, а главное – бросить взгляд вдаль, а не на экран компьютера. Чистый воздух и тишина – что может быть лучше?

Для нас это ещё и доступное удовольствие. В Надыме нетронутая природа совсем рядом, и она потрясающая в любое время года. Одинаково уважаю и летнюю, и зимнюю рыбалку – у каждой свои особенности и преимущества.

Пусть многие говорят, что в ловле рыбы главное – процесс, я считаю иначе. Абсолютно в любом деле важен результат, поэтому, я могу получить полное удовольствие только в том случае, если улов удался. Конечно, можно просто посидеть с удочкой и расслабиться, но настоящие эмоции дарит пойманная рыба. Так что рыбацкая удача – одна из составляющих хорошего отдыха.

И наконец, довольно очевидный, но не менее значимый секрет в этом деле – хорошая компания. Уезжая в лес, я отдыхаю от производства и людей, но больше люблю рыбачить с единомышленниками, а не в одиночестве. Рыбалка в выходной день даёт сил на несколько недель плодотворной работы... ровно до следующего выезда на природу!



АЛЕКСЕЙ ГЛУШКОВ

ГЛАВНЫЙ ИНЖЕНЕР УПРАВЛЕНИЯ СВЯЗИ

– Наполниться жизненной силой и зарядить собственную энергетическую «батарейку» мне, связисту, помогает ...автомобиль. Любовь к нему с детства привил отец – профессиональный водитель с большим стажем. Ездить за рулём стало у нас семейной традицией. Поэтому я, получив права категории В и С, успешно «отработал» военным водителем в армии – в спасательном центре МЧС России в Ногинске.

Сейчас у меня два верных железных друга. Мой самый первый автомобиль, которому уже 13 лет, я называю «Ласточка». Он – мои «походные тапочки», в которых я «намотал» почти 200 тысяч км. А другой, надёжный, комфортный и быстрый, – для вояжей с семьёй. И возиться с ними в гараже – одно удовольствие. Почему не в сервисном центре? Да потому, что обслуживание автомобилей доверяю только себе: я должен быть уверен, что они не подведут в любой ситуации. Моя должность связана с большим умственным напряжением, а работая руками, я получаю эмоциональную разгрузку.

И от путешествий на автомобиле я тоже получаю мощный заряд. Однажды мы за месяц преодолели на машине 18 тысяч километров. Само движение на нём – это ощущение свободы. Свободы времени, маршрута, мыслей и желаний. Возможность увидеть жизнь городов и деревень, прикоснуться к истории и традициям. И такой зарядки мне хватает на год.



МИХАИЛ БЫКОВ

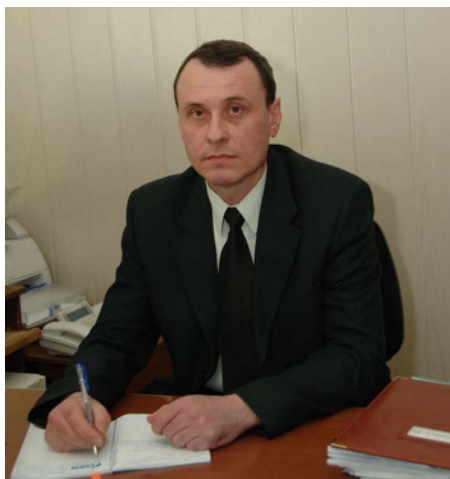
ГЛАВНЫЙ ИНЖЕНЕР
УПРАВЛЕНИЯ «ЯМАЛЭНЕРГОГАЗ»

– Силы и энергию я получаю, когда провожу время с моей любимой семьёй. В отпускной период мы очень любим путешествовать на автомобиле. Свои жизненные батарейки на период долгой северной зимы подзаряжаем позитивной энергией в живописных местах, знакомясь с новыми городами нашей необъятной родины.

В Надыме мы уже много лет с удовольствием обустроиваем наш большой гараж. Причём процесс не менее значим, чем результат труда! Проживая в квартире в современном ритме цифровых технологий, непросто оторвать детей от экрана телевизора или планшета, а в гараже все условия для приобретения навыков работы руками: хочешь пилы, а хочешь стучи!

Можно красить, крутить, сверлить или просто помогать, участвуя в процессе и задавая папе кучу вопросов. С раннего детства мои сыновья Фёдор и Захар познают по-настоящему мужские умения, которые наверняка пригодятся им в жизни. Супруге там же организовали мастерскую, где она занимается творчеством: пишет картины, лепит, творит, обучая ребят художественным тонкостям.

За работой есть время поговорить на разные темы, обсудить, что нового в саду и школе. Эти периоды живого общения очень важны в суматохе будней и позволяют мне зарядиться позитивом.



СЕРГЕЙ КУЛИКОВ

ГЛАВНЫЙ ИНЖЕНЕР УПРАВЛЕНИЯ
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО
СНАБЖЕНИЯ И КОМПЛЕКТАЦИИ

– Для меня лучший способ разгрузить себя морально – это чтение. Отдаю предпочтение детективам, фантастике и мемуарам советских писателей. Хорошая литература помогает мне расслабиться, отвлечься от окружающей суеты и придаёт спо-

койствия. Когда нужно зарядить себя тонусом, делаю гимнастику. Я с детства занимался волейболом, поэтому приучил себя ежедневно выполнять комплекс физических упражнений. Каждый день я уделяю активностям минимум 10-15 минут. Занимаюсь гимнастикой не обязательно утром, иногда днём или вечером, когда чувствую, что тело «затекло» и пришло время разогнать кровь. Несложные упражнения помогают держать в тонусе всю опорно-двигательную систему, избавиться от дискомфорта и поднять себе настроение.

ИВАН МАРУХИН

ГЛАВНЫЙ ИНЖЕНЕР НАДЫМСКОГО
НЕФТЕГАЗОДОБЫВАЮЩЕГО УПРАВЛЕНИЯ

– Есть одно народное высказывание: «Бездельничающий Козерог – это мёртвый Козерог». Он будет придумывать себе всяческие занятия, даже если лишён возможности работать, потому что без дела чувствует себя неуютно. Как представитель этого знака зодиака могу утверждать: в этой фразе правда есть. Мне, чтобы восстановить работоспособность и повысить заряд энергии, нужна активная составляющая. И хотя здоровый сон я не сбрасываю со счетов, всё же «тюлений» отдых и мимикрия под лежак – совершенно не моё.

Все свободные минуты стараюсь посвятить семье, поэтому отдыхаем так, чтобы наши интересы и увлечения совпадали. Предпочитаем отдых на природе, независимо от сезона, и с большим удовольствием ищем возможность вырваться из города. Катание с горки и аттракционы, поход на рыбалку и морские путешествия – всё это воспринимаем с большим энтузиазмом. Приходится и эрудицию включать: дети активно заставляют помогать со всевозможными поделками и школьными заданиями. С размерами



не мельчим: если новогодняя поделка в садике для младшей дочери, то изготавливаем двухэтажный домик с подсветкой, клеим обои и ставим игрушечную ёлку, а задание по обществу для старшей воплощаем в Кавказский хребет из папье-маше.

Лучшая «перезагрузка» после рабочей недели – это смена деятельности, а самая большая мотивация – конкретный результат. Напряжённая работа в конечном итоге приводит к цели и побуждает к дальнейшим достижениям.







ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА

ПЕРЕЗА НА ЭЛЛЬ





АНАТОЛИЙ
КАРСАКОВ

ИНСТРУКТОР
ПО СПОРТУ
УПРАВЛЕНИЯ
ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ
ВАХТОВЫХ ПОСЁЛКОВ

ГРУЗИКА

БРУСЕ

С ГОР

НЕ ВЕРНЕШЬСЯ

ПРЕЖНИМ



Ваша голова когда-нибудь превращалась в стокилограммовую гирю, а тело начинало жить само по себе при полном ощущении бессилия? Если вам не знакомы подобные симптомы, значит, не знакома и «горнячка» – горная болезнь. Она возникает из-за недостатка кислорода на больших высотах. Это состояние сполна прочувствовал Анатолий Карсаков, инструктор по спорту Управления по эксплуатации вахтовых посёлков, который отправился покорять самую высокую вершину России и Европы. Физические мучения окупились невероятными видами, чувством сбывшейся мечты и перезагрузкой самого себя. По его словам, с Эльбруса он вернулся другим человеком:

– Родился я в Кировской области, это преимущественно равнина с небольшими холмами. Горами особо не интересовался и имел о них смутное представление, лишь благодаря книгам и кинематографу. Всё изменилось, когда перед открытием зимней Олимпиады в Сочи меня пригласили поработать в Красной Поляне. Красота этого горно-туристического места поразила меня настолько, что я решил остаться там подольше. Три года я провёл рядом с вершинами, пещерами, водопадами, реками и пляжами. Особенно был восхищён величием массивных гор! Мне хотелось подняться на могучие хребты и посмотреть на мир с высоты птичьего полёта.

Первая вершина, которую я покорил, – это Каменный Столб, высотой 2509 метров. Сейчас для меня она кажется уже незначительной. Во время восхождения я испытал новые ощущения и эмоции. Стоять на пике горы, видеть раскинувшийся под тобой пейзаж и чувствовать, как внутри тебя что-то меняется, – это незабываемо! Так я ощутил отчуждённость и свободу мыслей, переосмыслил многое в жизни.

Эта эйфория и поселила во мне желание подняться ещё выше, проверить себя на прочность. Интернет подсказал, что самая высокая гора в России и даже в Европе – это Эльбрус. Да, это преподавали ещё в школе, но тогда к горам я не проявлял особого интереса. Мечта появилась, но жизнь отложила её на неопределённый срок, оставив надежду когда-нибудь достичь желаемого.

Вскоре в моей биографии началась новая глава: я уехал на Крайний Север. Работа в «Газпром добыча Надым» открыла новые возможности и перспективы. Близилось время первого отпуска, и я точно знал, на что его потрачу – на исполнение своей мечты! Жди меня, Эльбрус!

Я собрал необходимый набор вещей в рюкзак и отправился в посёлок Терскол. Это сказочное место в Кабардино-Балкарской Республике заворожило красотой природы с первого взгляда. Таких романтиков, как я, здесь собралось пятнадцать человек со всех уголков России. Нас тепло встретили организаторы. Они рассказали, что восхождение займёт шесть дней, пять из которых – акклиматизационные выходы в точки высотой пониже, чтобы организм смог адаптироваться к условиям высокогорья.

Все переносят высоту по-разному, и не важно какой ты суперспортсмен.



В первый день мы должны были покорить гору Чегет высотой 3700 метров. Рано утром мы вышли на горнолыжную трассу. С погодой повезло – светило солнце. Поднимаясь по склону, я тонул в мыслях о том, какой всё-таки прекрасной может быть природа. Горы, покрытые шапками серебристого снега, контрастировали с синим небом, а растительность внизу переливалась золотистым с вкраплениями зелени. Вся палитра цветов дарилась умиротворение.

На пути мы зашли в избушку, внутри нас ждал горячий чай с огромным сочным чебуреком. После перекуса и небольшой фотосессии группа отправилась обратно в базовый лагерь, где все хорошенько выспались. Во второй день маршрут оказался проще – предстояло пройти по более пологим склонам. Мы посмотрели на Чегет и водопад «Девичьи косы». Это место знаменито тем, что здесь снимали фрагмент фильма «Вертикаль» с Владимиром Высоцким.

Следующим утром нас ждал подъём на высоту 4100 метров. Здесь расположен базовый лагерь «Приют 11», который находится ближе всех к Эльбрусу. Мы сменили летнюю экипировку на зимнюю – путь пролегал по леднику. А ещё мы начали ощущать дискомфорт от нехватки кислорода. В общем, картина покорения гор для меня начала кардинально меняться.

На четвёртый день нам предстоял последний акклиматизационный выход, целью были скалы Пастухова. После отметки в 4300 метров одного из членов нашей группы настигла «горнячка». Он стал задыхаться и судорожно глотать воздух, на лице появился сине-зелёный оттенок. Так мы на деле увидели влияние высоты на человека. Многие перепугались не на шутку, но всё обошлось: гид дал пострадавшему сделать пару вдохов из кислородного баллончика и сразу отправил с сопровождающим вниз, чтобы срочно сбросить высоту. Путь наверх для жертвы «горнячки» теперь был закрыт. На отметке 4700 тревожные звоночки почувствовал и я: загудел затылок. Плохо стало ещё трём участникам.

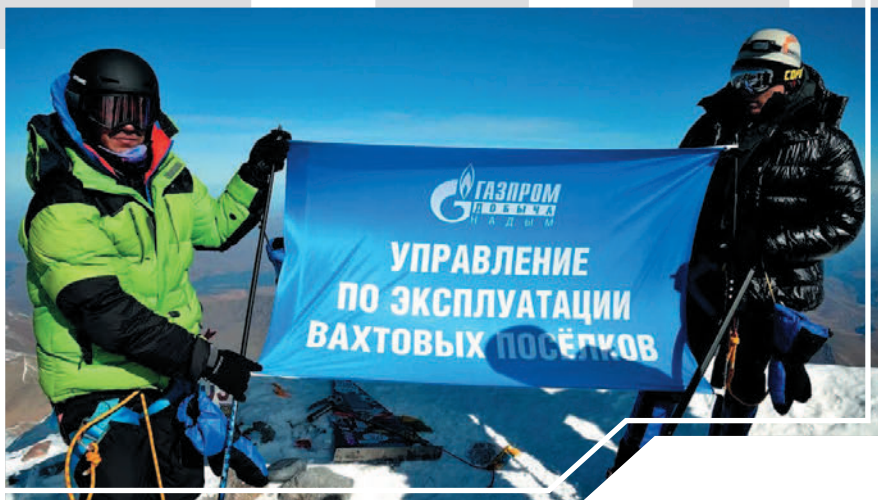
В лагере нам предложили два варианта восхождения. Первый – на машине до высоты 5100 метров и затем своими силами. Второй – пеший подъём с большими рисками. Девять человек выбрали простой путь, я и ещё четверо – полный маршрут своим ходом. Всё, что упрощало дело, я даже не рассматривал, потому что приехал проверить себя.



Стоит отметить факт, что восхождение на Эльбрус очень зависит от погоды. В это время там бывают сильные морозы и ветра. Доступ на гору могут закрыть. И не важно, что вы готовились к подъёму целую неделю.

Но нам повезло – условия были допустимые. До высоты 4100 метров мы добрались, как показалось мне, легко и быстро: чувствовал себя уверенно и хорошо. На отметке 5100 мы должны были встретиться с группой, которая поднималась на машине. По пути холод усилился, под ногами стало больше льда, приходилось кошками врезаться сильнее, чтобы не уйти с ледника вниз «красиво». Подъём стал круче, темп снизился, появилось ощущение, что конца этому не будет... А нужно было преодолеть всего лишь 400 метров. Но в горах они ощущаются как все четыре километра.

После долгожданного привала мы продолжили путь уже в полном составе. Нам предстояло пройти по «косой полке» – узкой тропе, разрезающей склон поперёк. Здесь обычно происходит большинство несчастных случаев: вас может сдуть сильный ветер. Есть риск заблудиться из-за плохой видимости, а потом замёрзнуть или угодить в один из разломов глубиной в несколько десятков метров. Статистика говорит, что за год на Эльбрусе погибают около десяти человек.





...с вершины знаменитого Эльбруса возвращаешься в какой-то мере другим человеком.

Мы продвигались медленно, но верно. И тут двум путешественникам стало плохо, «горнячка» опять напомнила о себе: у них появилась тошнота, поднялось давление. Гид принял решение срочно отправить их вниз. У меня к этому моменту тоже начало появляться ощущение, что этой «кошой полке» не будет конца. Началась мигрень, голова превратилась в стокилограммовую гирю, руки и ноги стали отказываться работать. Я понимал, что нужно бороться с телом, и пытался вернуть контроль. Оглянувшись, я увидел остальных и понял, что в своих страданиях не одинок! Боролись все, каждый сам с собой: лица выглядели изможденно, кто-то даже чуть не шагнул со склона, но его вовремя ухватили за шиворот.

После этой «весёлой» тропы мы остановились на последний привал на пути к вершине. Следующая остановка ожидалась уже на конечной высоте в 5642 метра. Я лежал и просто смотрел в небо. Лежал всё с той же

стокилограммовой гирей вместо головы. Я продавливал снег Эльбруса, руки и ноги были тяжёлым грузом, а мозг будто жил отдельно, прокручивая слайды моей жизни. Солнце поднялось и как в фантастических фильмах обдало нас приливом сил, мне стало намного лучше. Восход в горах нужно видеть! Изумительное зрелище!

Этого хватило, чтобы заставить себя встать. Мы очень медленно поднимались по траверсу. Когда до финала осталось ещё метров 400, прилив бодрости закончился. Задача показалась невыполнимой, но я сказал себе, что не поверну назад. Собрал силы и двинул в путь. Вернулось хмельное состояние, руки и ноги не слушались. Идти ровно не получалось, меня штормило то влево, то вправо. Все были похожи на зомби, пытавшихся атаковать гору: падали, ползли, боролись с телом, но продолжали путь в бесконечность.

И вот долгожданный момент – я вступаю на вершину Эльбруса! Подтягиваются остальные. Один заполз

на пик, другой взошёл на коленях, а кого-то просто затащили. На вершине я не сразу осознал, что сделал это. Не верилось!

Вокруг неопишуемая красота и свобода – то, зачем я сюда пришёл! Я почувствовал себя свободным от рутины и получил огромную гамму чувств и эмоций от победы над собой и достижения цели. Хотя на высоте мы пробыли всего пять минут и снова боролись с телом на обратном пути, я шёл вниз с приятным ощущением исполненной мечты.

Всё-таки со знаменитого Эльбруса возвращаешься другим человеком. Мне посчастливилось это почувствовать. Важно осознавать, что ты способен на большее. Я побывал на самой высокой точке Европы, а есть люди, которые покоряют и более сложные горы. Теперь я знаю, каких усилий это стоит, и зачем люди платят такую цену. В горах получаешь перезагрузку всей жизни, перезагрузку самого себя. С гор ты прежним не вернешься!



Автор:



Мария
Коробова





*Робин Гудом я, конечно, не стал –
богатых не граблю, но с лука стреляю.*

МНОГО ЛЕТ НАЗАД ПОСТРАДАЛ ТОЛЬКО ПЕТУХ



АНДРЕЙ ГРАНДА

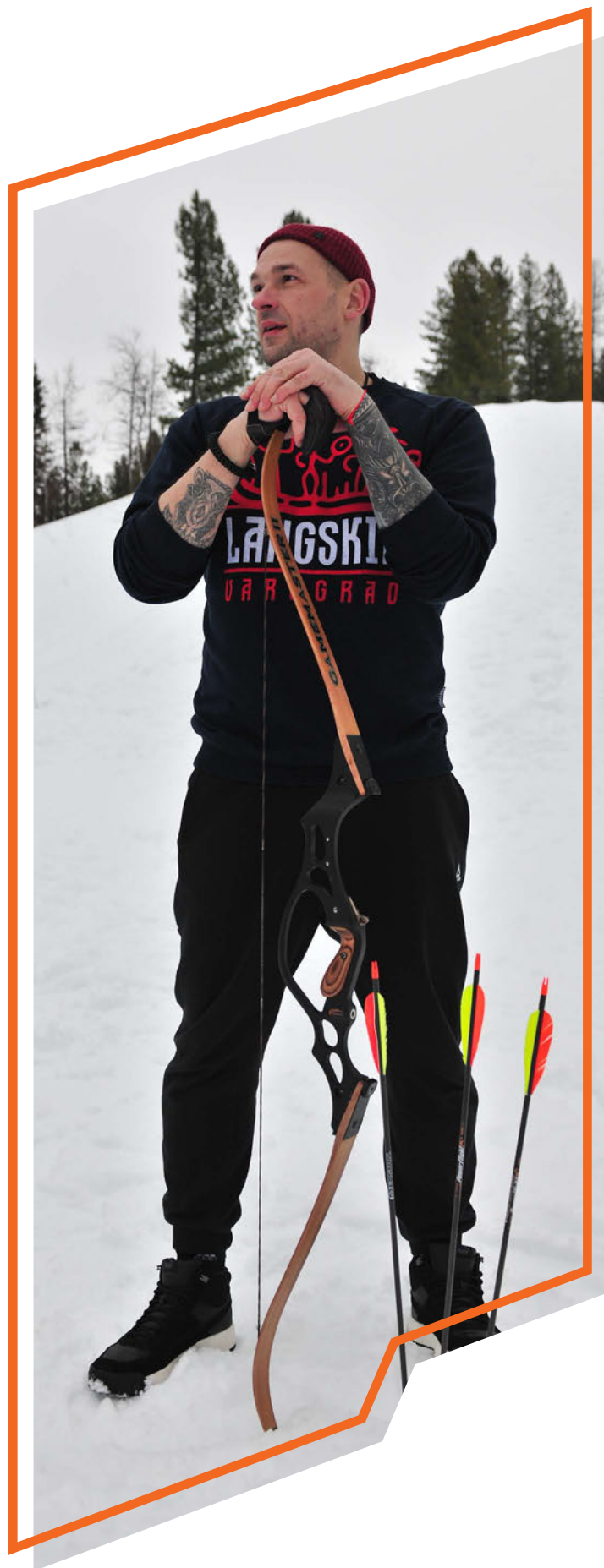
СТАРШИЙ
ИНСПЕКТОР
СЛУЖБЫ
КОРПОРАТИВНОЙ
ЗАЩИТЫ



Может быть, у некоторых из нас есть особая мышечная память, которая передалась от далёких предков? Поэтому такие люди, когда слышат, как в фильмах кричат: «Лучники!», то просто замирают от восторга. Андрей Гранда, старший инспектор Службы корпоративной защиты, несколько лет назад ощутил «зов праотцов» и загорелся идеей научиться обращаться с луком и стрелами. Теперь уже сбывшаяся мечта заняла важное место среди множества его увлечений, и он обожает стрелять, стрелять и стрелять... по мишеням. А как и почему он с удовольствием рассказывает:

– Видимо, есть в нас какой-то генокод, который заставляет нас стремиться к корням. По предположениям учёных, лук изобрели ещё в позднем палеолите, это примерно 10 000 лет до нашей эры. Для охоты и военных действий это оружие использовали все известные цивилизации, а некоторым народам оно до сих пор помогает добывать жизненно важные ресурсы.

В детстве я засматривался фильмами про индейцев. Гойко Митич, сыгравший культового Чингачкука, был для меня и моих друзей практически национальным героем. Мы были парнями деревенскими, игрушечный лук и стрелы с присосками нас не впечатляли. Лет в 6–7 с братом смастерили «настоящее» оружие. Оно действительно получилось настоящим, потому что случайно мы убили петуха. Наша бабушка от души нас «отругала» крапивой, так тогда и закончилась моя детская «карьера лучника».





*Начинающим лучникам
не стоит гнаться
за крутым тюнингом,
лучше осваивать
что-то попроще.*

Несколько лет назад я снова загорелся желанием натянуть тетиву. Мне очень повезло – Вячеслав Григорьевич Ивко, который многие годы в Надыме занимался патриотическим воспитанием молодежи и пропагандой здорового образа жизни, любезно согласился посвятить меня в лучники. Он познакомил с видами оружия, всё объяснил, показал, подсказал, за что я ему очень благодарен. Так я снова «подсел» на лучную стрельбу.

Робин Гудом я, конечно, не стал – богатых не граблю, но с лука стреляю. И мне ещё есть к чему стремиться в этом спорте, потому что отрабатывать навыки и совершенствоваться в этом деле можно бесконечно. Стрельба из лука развивает глазомер и физические качества, тренирует выдержку и прививает дисциплину.

Я – не охотник, ни в коем случае не трогаю зверюшек. Белочкам и зайчикам, как мне кажется, ни к чему стрелы в брюшке. Помня, как много лет назад пострадал петух, теперь стреляю только по мишеням. Но и в этом случае очень важно соблюдать меры безопасности. Например, при тренировке в лесу вокруг цели обязательно должен быть бруствер (земляная насыпь или заграждение из искусственного материала, предназначенные для задержки снарядов), чтобы снаряд не улетел в случайного грибника.



КОМПОЗИТНЫЙ ЛУК

Составной лук, сделанный из различных материалов, плотно соединённых между собой, что позволяет достичь наибольшей эффективности лука. Главное достоинство композитного лука по сравнению с простым (то есть сделанного из цельного куска древесины) заключается в том, что при меньшем размере такой лук намного мощнее. Практически все современные олимпийские луки – композитные. Композитный лук способен запускать стрелы при большем температурном диапазоне. Также не теряет свойства при намокании.





Мы были парнями деревенскими, игрушечный лук и стрелы с присосками нас не впечатляли.



Кстати, я не одинок в своем увлечении – в Надыме есть и другие лучники. Иногда мы собираемся, тренируемся вместе или устраиваем «пострелушки» на природе. Секция лучной стрельбы работает в шестой школе. Там эту дисциплину развивает учитель физкультуры. Я считаю, это очень здорово, что у детей есть возможность заниматься таким увлекательным видом спорта, который, кстати, является олимпийским.

Лучная стрельба не особо травмоопасна. Конечно, это зависит от дисциплины и соблюдения мер безопасности. В руках хулигана даже спортивное оружие может привести к печальным последствиям. Поэтому, когда я занимаюсь со своими детьми, мы всегда соблюдаем золотое правило – не целиться в человека.

Сейчас на рынке есть множество модификаций луков. Вообще их различают по фунтажу, именно в фунтах измеряют мощность. На тяжёлое оружие необходимо специальное разрешение. Также и стрел на рынке великое множество. Начинающим лучникам не стоит гнаться за крутым тюнингом, лучше осваивать что-то попроще. Я считаю, что не стоит покупать то, с чем ты не справишься. А улучшать своё снаряжение можно до бесконечности, как и навыки – нет предела совершенству.


Автор:




Мария
Коробова







СЕГОДНЯ НАМ ТРУДНО ПРЕДСТАВИТЬ ВИРТУОЗНУЮ СПОРТИВНУЮ ИГРУ С ЧЕТЫРЁХКИЛОГРАММОВЫМ КАУЧУКОВЫМ МЯЧОМ, КОТОРЫЙ НУЖНО ЗАБРОСИТЬ В КАМЕННОЕ КОЛЬЦО. А ЕСЛИ ТАКОЙ БРОСОК СДЕЛАН, НАПРИМЕР, ГОЛОВОЙ ИЛИ СПИНОЙ, ТО И ОТ ВООБРАЖАЕМОЙ КАРТИНЫ СРАЗУ СТАНОВИТСЯ БОЛЬНО. ИМЕННО ЭТИМ ПОКТА-ПОК 2,5 ТЫСЯЧИ ЛЕТ НАЗАД ПРИВЛЕКАЛ ДРЕВНИХ ИНДЕЙЦЕВ, КОТОРЫЕ ЖИЛИ НА ЗЕМЛЕ НЫНЕШНЕЙ МЕКСИКИ. А ВЕДЬ ИМЕННО ОТТУДА РАСТУТ НОГИ СОВРЕМЕННОГО БАСКЕТБОЛА. ОБ ЭТОМ И МНОГОМ ДРУГОМ МЫ УЗНАЛИ У СЕРГЕЯ ВЯТКИНА.





СЕРГЕЙ
ВЯТКИН

ИНСТРУКТОР
ПО СПОРТУ
УПРАВЛЕНИЯ
ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ
ВАХТОВЫХ
ПОСЁЛКОВ

ГРОЗА ПАРКЕТА



Что же такое «пок-та-пок»? Кого разыгрывает разыгрывающий? В каком баре продают блокшот? Подобные вопросы у многих вызовут недоумение. А вот у баскетболистов эти непонятные слова в активном лексиконе. Вот уже 20 лет этот вид спорта вызывает у Сергея Вяткина восхищение. О путешествиях по всему миру уральской баскетбольной команды, чьим капитаном он является, Сергей может рассказывать часами.

– Наша команда «Екатеринбург-Уралмаш», она же «Грязные парни», покоряла лакированные полы спортзалов Америки, удивляла болельщиков Монголии и Китая, поражала профессионалов из России, – поделился фанат любимого баскетбола. – А победа на пятом этапе Чемпионата страны по баскетболу 3х3 среди мужских и женских команд сезона 2019–2020 годов в Северной столице – очередное доказательство самим себе: возможно всё. Ведь даже попасть на соревнования такого масштаба для непрофессиональных спортсменов – большая удача!

Но выиграть там путёвку на международный турнир команде Сергея, к сожалению, не удалось. На это ребята и не рассчитывали. Поездки на подобные соревнования требуют больших финансовых затрат. А надежда только на свои силы. От того и игра в минимальном составе команд 3х3 стала его любимой.

– Только при таком количестве человек можно увидеть, на что способен каждый игрок. Здесь не скроешься за другим. Поэтому в нашем составе только лучшие, – с гордостью отметил Сергей Вяткин.

Спорт, как и любимых людей, выбирают не головой, а сердцем. С экранов телевизоров маленького Серёжу своим профессионализмом восхищали игроки NBA: «чёрная мамба» Коби Брайант, Шакил О’Нил, Клэй Томпсон. Именно они и сделали выбор за уральского мальчишку.

– Я пришёл в секцию баскетбола в 13 лет просто подучиться. Тогда этот вид спорта был популярным, нас собралось около 30 человек, – вспоминает Сергей. – Лучшие играли в баскетбол, худшие, в числе которых оказался я, – в регби. Было обидно. Я знал, насколько баскетбол динамичный, интересный, заставляющий думать. И поставил себе задачу: всеми силами стать лучшим.



За одно лето благодаря желанию и трудолюбию парень добился своей цели. Потом сформировал свою команду «Грязных парней». Ведь мальчишки играли в основном во дворах, на улице и всегда были в пыли и ссадинах. Название команды осталось и сегодня, но состав, конечно, поменялся.

Тренироваться Сергей Вяткин продолжил и в институте, с первого курса став основным игроком сборной университета по баскетболу. После его окончания тоже успешно продолжал заниматься любимым спортом, побеждая на турнирах различного уровня.

БЛОКШОТ (BLOCKED SHOT)



– остановка мяча на пути к корзине. Лучше всего блокшоты выполняют высокие игроки с длинными руками и хорошей координацией.



– В 2016 году у нашей команды был громкий успех. Мы стали серебряными призёрами Кубка России в Барнауле, – вспоминает Сергей. – Спустя два года – чемпионами России по версии Red Bull Reign (это один из самых ярких турниров мирового стритбола). На Чемпионате мира в Вашингтоне «Грязные парни» заняли неофициальное третье место.

Самые ответственные матчи и победные голы совершались только в любимых кроссовках. Обувь Сергея Вяткина – его надёжная защита и опора. В его обувном арсенале всего пять пар. Это, кстати, среднее количество для обычного баскетболиста. За всё время «отбежали своё» 40 пар кроссовок. Они стирались, рвались и просто изнашивались.

– В среднем одной пары мне хватает на полгода. Поэтому я их часто меняю. У меня до сих пор хранятся кроссовки, в которых я получил травму, – поделился Сергей. – Теперь их место в кладовке, ведь один раз они меня уже подвели. Обувь надо выбирать с умом: мягкую, удобную, надёжную.



ПЯТЬ ИНТЕРЕСНЫХ ФАКТОВ О БАСКЕТБОЛЕ

1. Прапрадедушка баскетбола – игра «покта-пок», которой увлекались ещё древние майя. Правда, в отличие от современного баскетбола, майяским спортсменам запрещалось забрасывать мяч руками. Победившую команду ожидала весьма своеобразная награда: всех её игроков приносили в жертву богам (у майя это считалось очень почётным).
2. В первом своде баскетбольных правил их было всего 13, в современном – свыше 200.
3. Легендарный игрок Шакил О'Нил за всю карьеру в NBA сумел забросить лишь один-единственный трёхочковый. Интересно, что в течение своей игровой карьеры Шак пытался сделать трёхочковые броски всего 22 раза.
4. Самый высокий баскетболист в истории – ливиец Сулейман Али Нашун, рост которого составляет 2,45 метра. А вот самым маленьким баскетболистом считается американец Тайрон Куртис Богз, чей рост всего 160 сантиметров.
5. Если бы не баскетбол, возможно, мы бы никогда не услышали о певце Мике Джаггере (RollingStones). Мик играл в баскетбол ещё в школе и во время одного из матчей врезался в соперника с такой силой, что откусил кусок собственного языка. После того как рана зажила, голос Джаггера приобрёл «фирменное» звучание.



Сегодня Сергей Вяткин «продвигает» спорт на Бованенково. Его работа инструктора позволяет и там заниматься любимым делом: проводить и организовывать различные соревнования, подымать их популярность, тренировать коллег.

– Это моя жизнь... Соперничество приносит мне удовольствие. Это проверка на прочность, желание добиться результатов, к которым стремился с детства. Хочу попасть в американскую лигу BIG 3 (американская баскетбольная лига в формате 3 на 3, в которой участвуют бывшие игроки NBA. – прим. ред.). Но я понимаю, что это лишь мечта. Я лишь маленькая частичка по сравнению с теми, кто там играет. Но если представить на секунду... Кто знает?

Тем более что сегодня команда Сергея Вяткина «Екатеринбург-Уралмаш» («Грязные парни») третья в стране по мировому рейтингу и 32-я в мировом рейтинге FIBA (Международная федерация баскетбола).

Автор:



Ярослава
Кондрюкова







КАК СЕВЕРНЫЙ СВЯЗИСТ ПОКОРЯЛ ЮЖНЫЙ ПОЛЮС

СЕРГЕЙ
АРУСТАМЯН

НАЧАЛЬНИК
ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ
ЛАБОРАТОРИИ
УПРАВЛЕНИЯ СВЯЗИ



СССР
АНТАРКТИЧЕСКАЯ
ЭКСПЕДИЦИЯ
«ВИШИДЖИЯ»
СТАНЦИЯ «РУССКАЯ»
74° 43' Ю. Ш.
137° 07' З. Д.



Двести лет назад русская научно-исследовательская экспедиция открыла последний неизвестный материк, покрытый вечными льдами. «Матёрая земля», – сказали мореплаватели, зарисовали ледовую твердь у Южного полюса и нанесли на карты, закрыв тем самым эпоху великих географических открытий. Событие действительно значительное. В России 2020-й объявлен Годом Антарктиды. Люди, побывавшие на шестом континенте, воспринимаются практически как космонавты – ведь их считанные десятки. А в компании надымских газодобытчиков такой герой есть!

НАДЫМ
ДОБЫЧА
НАДЫМ

Итак, знакомьтесь: Сергей Арустамян. После окончания в 1982 году Бакинского политехнического института он с большим желанием увидеть наш край приехал работать в Надым. Южный парень всегда мечтал попасть как можно дальше на Север и потому, отработав всего пять лет в городе на 65 параллели, стал проситься в ещё более экстремальную экспедицию – на край света. Правда, на противоположный!

– Мне всё время хотелось на самый юг земли попасть, почему я и глобусы люблю, – рассказал Сергей Арустамян. – Я написал письмо лично Артуру Чилингарову, тогда он возглавлял Госкомитет по гидрометеорологии, с просьбой отправить меня в полярную экспедицию. И ушёл в отпуск. Возвращаясь, а меня ждёт толстое письмо с приглашением. Собрался и поехал. Вот так я попал в Антарктиду.

Сергей Арустамян стал участником 33-й советской антарктической экспедиции и был направлен на самую дальнюю станцию «Русская». Путь был не близкий. Из Ленинграда участники экспедиции сутки летели через Алжир, острова Зелёного Мыса, Бразилию до Аргентины, а оттуда месяц плыли до Антарктиды.

– Рейс из Москвы в Буэнос-Айрес был новый. Вылетели мы 25 января. Я хорошо запомнил, потому что это был Татьянин день. На борту большого самолёта ИЛ-86 нас встречали стюардессы, и все Татьяны. Не знаю случайность это или так было задумано, – вспоминал Сергей Георгиевич. – Улетали зимой, а прилетели в лето. Жарища 40 градусов. Неделю мы жили в Аргентине и отправились в плавание. Сначала на небольшом судне «Михаил Сомов», а потом пересели на новенький корабль «Академик Фёдоров». Это был первый рейс нынешнего форпоста Арктического института. Огромный ледокол построили финны: семь этажей, лифты, каюты шикарные. В общем, нам повезло. Мы по пути общались с академиками, специалистами-учёными, в том числе с иностранцами. Так интересно было. Все – простые, нормальные люди.



«**РУССКАЯ**» – советская и российская антарктическая станция, расположенная в Западной Антарктиде на побережье Земли Мэри Бэрд, на небольшом выходе коренных пород у мыса Беркс. Высота станции над уровнем моря – 134 м. Основана в 1980 году как полярная станция. В 1990 году законсервирована. Станция была временно расконсервирована 53-й сезонной российской антарктической экспедицией для проведения сезонных работ во время антарктического лета 2007-2008 годов. В феврале 2020 года на станции проведены работы по подготовке «Русской» для дальнейшей работы на постоянной основе (предположительно с 2021 года).



ветров станцию «Сом ветров» Антарктики



Среди русских участников экстремального похода не все были романтиками, как Арустамян. Кто-то хотел подзаработать денег. (Нашего героя эта сторона мало интересовала, в Надыме он зарабатывал больше.) Были и такие, кто вынашивал план побега за границу. Ходить разрешалось только тройками. Сколько утром сошло на берег, столько же должно было вечером вернуться. За всеми передвижениями строго следили партийные деятели. Но один «перебежчик» всё-таки нашёлся.

Судно достигло конечной точки в двадцатых числах мая. Из-за опасных ледовых условий близко к станции подойти не удалось. Перебрасывали людей и грузы вертолётom за 100 километров двое суток. Всю необходимую провизию и топливо привезли с собой, и остались одни на целый год. Общение с «Большой землей» – только по телетайпу. Экспедиция была немногочисленная – всего 15 человек: метеорологи, специалисты-геодезисты, медики и два связиста.

– Это уже следующим полярникам повезло больше, у них появилась спутниковая связь, – пояснил Арустамян. – Как-то раз, кстати, единственный за всю зимовку, с нами связался сам Чилингаров. Хотел прилететь проведать. А куда? У нас даже посадочной полосы не было.

«Русская» – единственная станция в Тихоокеанском секторе Антарктиды. Вдоль всего побережья на протяжении пяти тысяч километров от моря Росса до моря Беллинсгаузена здесь ледниковый барьер, ледяная отвесная стена высотой 20–30 метров... и обрыв. И всё же место для работы полярников было найдено, хоть и подойти к нему из-за сложных метеоусловий удалось только с третьей попытки в 1980 году.

– Есть полюс холода на станции «Восток», а у нас был полюс ветров. На «Русской» самый сильный ветер. Как раз при нас порывы доходили до 80 м/с. Это почти 300 км/час, – поделился наш герой. – Я помню, в этот момент шёл до кают-компания, мы так столовую называли, по-морскому. Передвижение, конечно, было не разрешено, но мне надо было. У нас были натянуты не канаты, а лееры, трубы такие железные.

И вот я за них держусь, иду, а ветер такой, что меня сбило, и я висел горизонтально поверхности. Но потом как-то потихонечку добрался. Не унесло меня.

Станция расположена в западной части Антарктиды на побережье Земли Мэри Бэрд, на небольшом выходе коренных пород у мыса Беркс. Высота над уровнем моря – 134 метра. Благодаря сильным ветрам, снег сдувало, и можно было ходить в глубь материка, не проваливаясь. В нескольких километрах от базы когда-то работали спелеологи. Разведанные ими пещеры полярники приспособили в качестве холодильников для хранения продуктов.

– В пещеру надо было спускаться, как в колодец. Но свет пробивался сквозь такую глубину, внутри всё искрилось и переливалось. Так и хотелось запечатлеть эту невероятную красоту, – обрисовал картину Сергей Арустамян. – К океану мы ходили каждый месяц – измеряли температуру, глубину, толщину льда, а начальник станции всё передавал. Рыбачили даже. Бычки там, представляете? Обыкновенные бычки в Антарктиде! Достаём, вот такие! Вёдрами прямо. Мы ими кормили поморников, а себе доставали икру. Насолим – и вечером на бутерброды, красота!

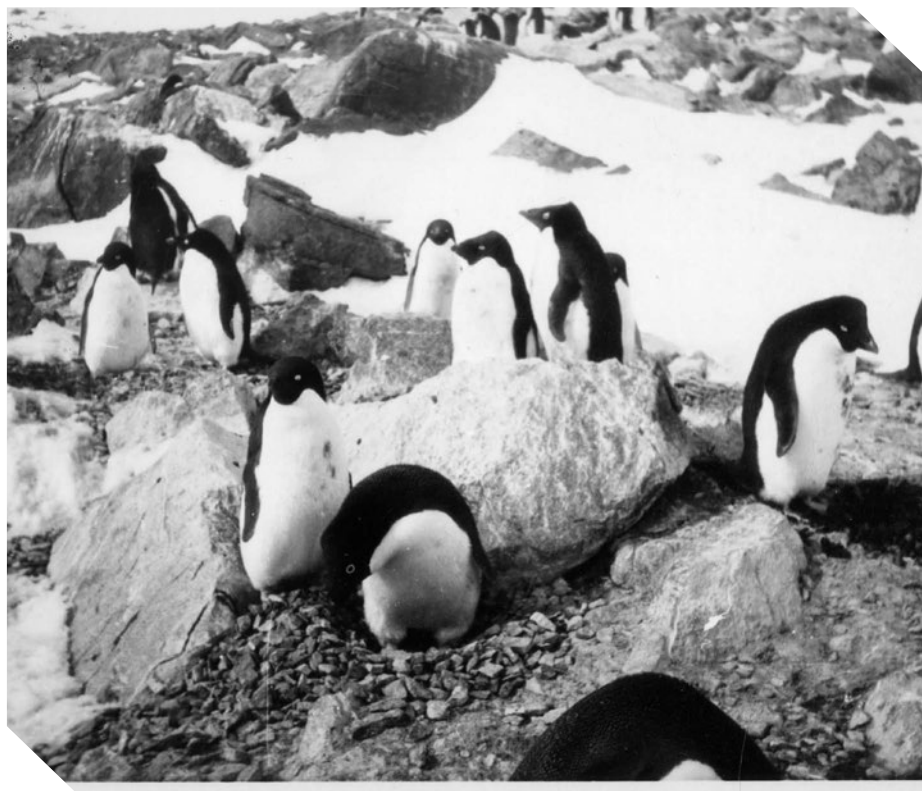
Во время зимовки один гость полярников всё-таки посетил. Внештатный фотокорреспондент многих популярных зарубежных изданий Бруно Зендер, известный также как «Мистер Пингвин», прилетел снимать на полюс ветров буквально на один день. Сопроводить знаменитого путешественника доверили Сергею Арустамяну, сносно говорившему на английском. Вооружившись двумя фотоаппаратами, съёмочная группа отправилась к колониям пингвинов.

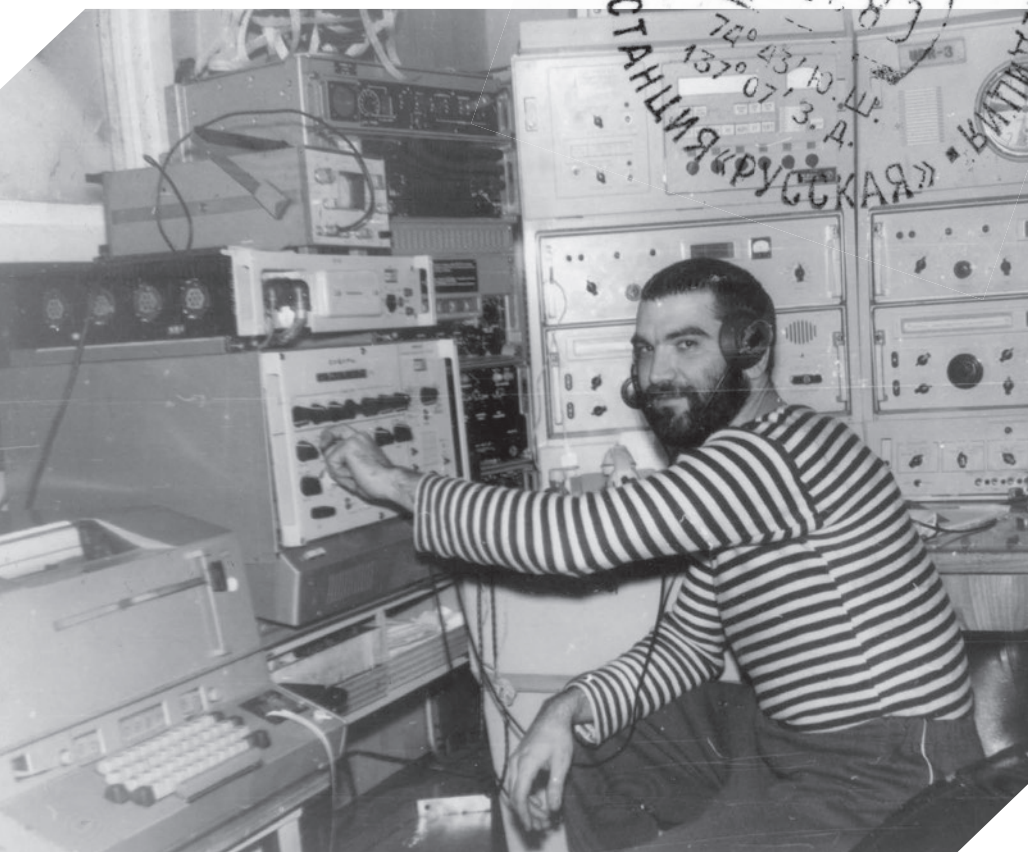
– Зендер – швейцарец по происхождению, но обосновался в Нью-Йорке. Он похвастался мне, что каждый день завтракает в одном кафе с Джоном Ленноном, который живёт с ним по соседству, – описал встречу российский полярник. – Не на всех станциях есть выход к океану, а у нас был. И были колонии пингвинов. С одной стороны жили около ста птиц, с другой – вдвое больше. Они довольно пугливые. Близко к себе не подпускают, погладить не дают.

Могут крылом сильно ударить. Но на полметра можно подходить. В одной руке «CANON», в другой – «NIKON»: Бруно щёлкал всё подряд, только на меня плёнки три израсходовал. А ещё он собирал пух. В тот момент пингвины размножались, и новорожденные малыши линияли таким пушком. Тюлени ещё там были – Уэдделла, они огромные! И птицы – поморники. Вот и весь животный мир.

На обратном пути Арустамян ещё раз встретил «Мистера Пингвина» в Новой Зеландии, а спустя годы узнал, что фотограф погиб во время зимовки на русской станции «Мирный». С того места, где захоронен Бруно Зендер, открывается вид на место колонии его любимых императорских пингвинов, съёмкам которых он посвятил всю жизнь.

Каждый вечер полярник Арустамян вёл дневник, где описывал все происходящие за день события. А ещё он часто снимал на чёрно-белую фотоплёнку, благо взял с собой фотоаппарат, которым умел пользоваться. Как связисту, ему была доверена официальная печать станции, оттиск которой сохранился на его уникальных снимках.





– На печати изображены три пингвинчика, координаты и сама станция «Русская». Я ставил оттиск на всех фотографиях, конвертах, даже на флаге, который у меня сохранился. Представляете, настоящий государственный флаг Советского Союза с серпом и молотом, – рассказал Сергей Георгиевич. – Мы только время от времени ненадолго вывешивали красное полотнище, потому что его ветром быстро растрёпывало. Но один экземпляр я на один день повесил, а когда снял, аккуратненько запаковал и оставил себе на память.

Экспедиция Сергея Арустамяна на полюс ветров оказалась предпоследней. В 1990 году советская станция «Русская» была законсервирована. На протяжении постсоветской истории она служила в качестве сезонной полевой базы. Российские полярники посещали станцию трижды: в 2008, 2010 и 2014 годах. В 2020-м здесь вновь поднимут флаг, а в 2022-м развернут наземный комплекс наблюдения за спутниками системы ГЛОНАСС.

Арустамян часто вспоминает год, проведённый в Антарктиде. Неоднократно он пытался отыскать участников 33-й полярной экспедиции. Сотовых телефонов тогда не было, адресов не сохранилось.

– В основном ребята были из Питера, один из Великого Новгорода. С Тикси был метеоролог, вот его я ищу до сих пор, сам он родом из Твери. А недавно узнал, что двоих, что были постарше, уже нет в живых, – поделился наш герой. – Конечно, станцию нужно расконсервировать, там уникальное место для исследований. И важно, чтобы Антарктида оставалась мирной, где могли бы работать многие страны на благо всей земли.

Шестой континент – нейтральная территория, здесь есть полярные станции Аргентины, России, США и других стран. Символично, что именно в год 200-летия экспедиции Лазарева – Беллинсгаузена, Россия в Антарктиде вновь будет первой – теперь по количеству станций, работающих круглогодично. После расконсервации «Русской» их станет уже шесть. Больше, чем у любой другой страны, базирующейся на Южном полюсе.

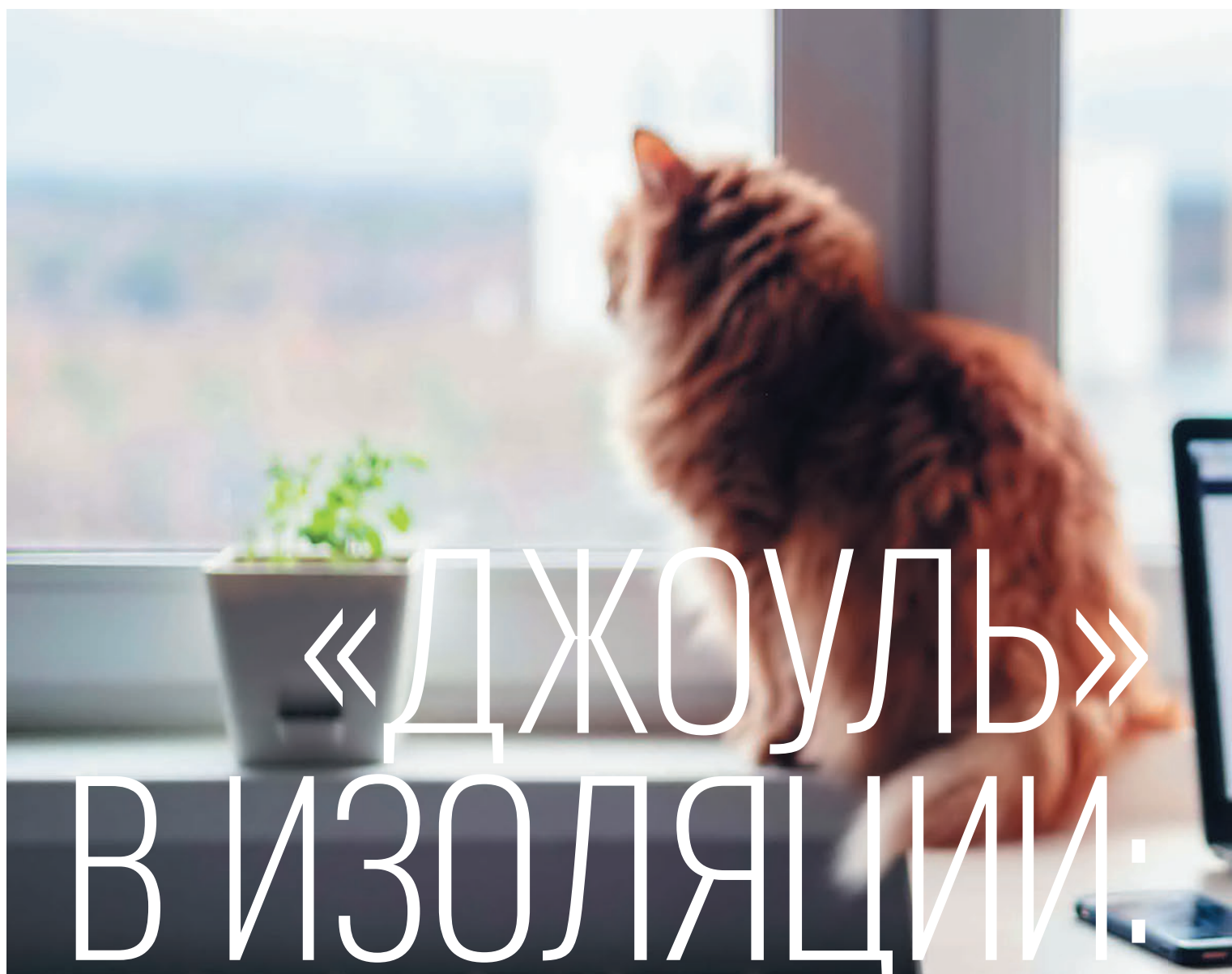
Автор:



Светлана Федоткина







«ДЖОУЛЬ» В ИЗОЛЯЦИИ:

Этот выпуск «Джоуля» точно войдёт в историю. Во-первых, как первый созданный онлайн. Во-вторых, и журналисты, и герои выпуска одновременно сталкивались с тем, как самоизоляция влияла на настроение, трудоспособность и одновременно помогала понять, на что мы в это время можем опираться, что нас поддерживает и даёт энергию. Так мы действительно проверили – важны ли наши увлечения и хобби для жизни? А что ещё?

#ОСТАВАВАМИ ПЕРСОНАЛЬНЫМ

#ФАКТЫ
#ОТКРЫТИЯ
#ВЫВОДЫ

Возможно, как и многие, вы почувствовали себя весной 2020 года не лучшим образом, отметив, что сил всё меньше, идеи тоже не в изобилии и даже привычная несложная работа требует значительно больших стараний. И это при том, что были планы! Планы посмотреть что-то для развития, заняться чем-то полезным или интересным в свободное от работы время. Не вызывало энтузиазма и то, что часто они не реализовывались у тех, кто активно осваивал «дистанционку».

Было важно признать, что эта реакция нормальна для сложившихся обстоятельств. Это стресс. Это высокий кортизол.

Это охранительный режим психики. Так должно быть! Мы оказались в ситуации непредсказуемости. Слишком много новизны, слишком мало конкретики. У нас пропали привычные связи, накатанные маршруты, планы на месяц, на год. Есть кривая развития стресса по Гансу Селье. Сначала короткая мобилизация, потом плато, когда всякие «излишества» отпадают за ненужностью, а потом, если стресс длится достаточно долго и мы продолжаем активно заставлять себя его отрицать, – спад и соматические заболевания. На высоком кортизоле можно завершить большой проект за два дня, но совершенно невозможно строить долгосрочные планы и мечтать.

КОРТИЗОЛ часто называют «гормоном стресса», но это и гормон «вставай и делай что-то». Он нужен, чтобы стимулировать симпатическую нервную систему и «запустить» тело для любой активности.

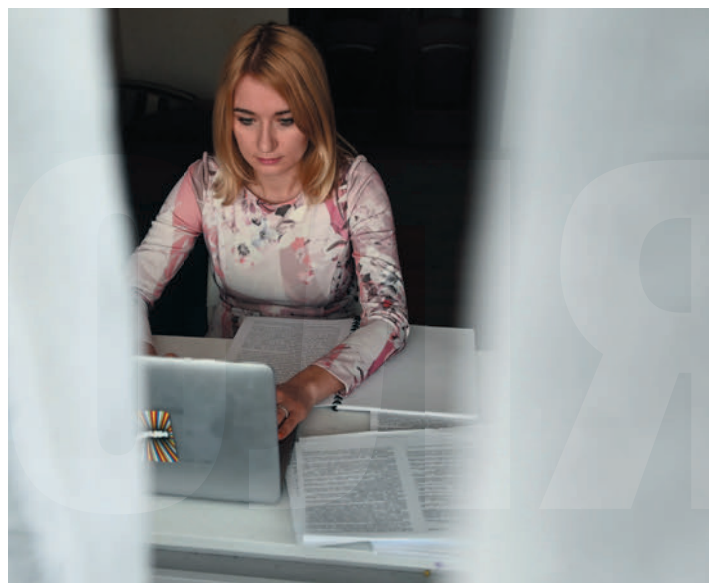
У здоровых людей уровень кортизола, как правило, достигает пика утром – сразу после пробуждения – и снижается в течение дня. К вечеру его уровень природным образом минимизируется, мы засыпаем. При тревоге, стрессе и даже обычном беспокойстве уровень кортизола остается высоким постоянно. Сбивается его суточный ритм, возникает бессонница – и вечером мы вертимся в кровати, пытаемся заснуть, в голове роятся тревожные мысли. Хронически повышенный уровень кортизола вредит здоровью и существенно осложняет нам жизнь.



Никакое прекрасное будущее не придумается, потому что горизонт планирования меньше недели и спрогнозировать с высокой степенью вероятности, что точно будет в следующий понедельник, не может никто. Да, в работе мы все строим какие-то концепции. Это снижает тревожность и помогает не погрузиться в стресс на все сто прямо сейчас. И да, действия и планы очень нужны, чтоб структурировать сознание.

Есть большое «НО». Важно понять, что стресс – точно не время «съедать» себя за то, что вы с чем-то не справляетесь. А ещё полезно принять во внимание, что у всех разные нервные системы и разные поведенческие схемы и с напряжением мы справляемся по-разному. И это обостряется в период стресса.

Нейробиологи говорят, что когда мы не можем бить или бежать, надо, условно говоря, «грызть палочку». Делать что-то не очень сложное, что приносит успокоение. Что-то привычное и понятное. Для нас, журналистов, – это любимая работа, общение с людьми, о которых мы будем писать. И хотя в новом режиме «дистанционки» делать её было не так удобно, зато сами интервью и подготовка текстов наполняли наши дни стабильностью, выстраивали планы и устанавливали временные границы.



А что касается рассказов наших героев о своих хобби, тут тоже много интересного. Невозможно было не заметить, что в большинстве случаев наш контакт с коллегами начинался с напряжения и реакции «не до мелочей» сейчас. Неудивительно: мир оказался в уязвимом положении, и мы вместе с ним – с неприятным пониманием, что повлиять на ситуацию мы не можем. Так вот, продолжая разговор, делясь нюансами своих увлечений, настроение наших героев кардинально менялось. Ведь то, что всегда приносило им радость, оказывалось в фокусе внимания, сместив его с тревожных мыслей.

Простым секретом устойчивости при стрессе стали привычные дела – не бросать делать зарядку, сохранять режим дня и питания, выделять время для общения с приятными людьми и не перегружать себя негативной информацией и контактами. С пониманием относиться к тому, что у кого-то это получается лучше, а кому-то даётся сложнее. Вы держите в руках журнал – команде «Джоуля» удалось справиться с обстоятельствами и продолжить творческую работу.

Надеемся, что и у вас получилось найти источники стабильности и энергии в дни самоизоляции. Мы готовы узнать о них, чтобы рассказать о ваших хобби, помогающих даже в сложных условиях, в следующих выпусках «Джоуля».

Автор:

Юлия
Коршун





ТАТЬЯНА
ЛЫСЕНКО

РУКОВОДИТЕЛЬ
ГРУППЫ
СОПРОВОЖДЕНИЯ
ЭКСПЛУАТАЦИИ
И РАЗВИТИЯ
ЛОКАЛЬНЫХ ИУС
УПРАВЛЕНИЯ
ПО СОДЕРЖАНИЮ
КОММУНИКАЦИЙ
И СООРУЖЕНИЙ

Пусть путешествие
как подарок

СЕБЕ... НА ЮБИЛЕЙ



Каждый из нас отмечает дни рождения и юбилеи по-своему. Кто-то – как принято, особо не задумываясь о том, чего же на самом деле хочется, а кто-то – прислушиваясь к своей душе, находит совершенно неожиданные варианты встретить новый год жизни в весьма необычном формате. Так в январе 2020-го поступила и Татьяна Лысенко, решившая отпраздновать юбилей далеко от заснеженных Пангод – на Шри-Ланке! Объясняя свой выбор, она соглашается со словами Кейт Дуглас Уигген: «Есть в этом что-то волшебное: уезжаешь одним человеком, а возвращаешься совершенно другим». И рассказывает о поездке много интересного:

– Как я решила поехать с дочкой на другой конец Земли? Планировала подарок на юбилей и наткнулась на предложение @come.to.see. Решила не переносить мечту увидеть новый мир на потом. Сомнений не осталось! Я еду! «Лети в мир бесконечного океана, невероятных закатов, настоящей лёгкости и крутых эмоций», – сказала я себе!

И мы отправились в «авторский тур» – путешествие, где каждый день расписан по минутам. Всё продумано до мелочей. Каждая поездка заведомо предполагает нереальные эмоции и потрясающие воображение виды! Каждая экскурсия остаётся в памяти как событие! За 10 дней мы увидели самые яркие достопримечательности острова в отличной дружеской атмосфере с компанией единомышленников.

Заводи друзей, исследуй новые места, мечтай, строй грандиозные планы. Главное – ничего не откладывай на потом. Живи здесь и сейчас! Кайфууй... В каждой минуте поездки я сердцем прожила смысл этих всем известных призывов! Получить кучу эмоций и погрузиться с головой в эти незабываемые 10 дней у меня получилось на отлично.

Всё самое лучшее случается неожиданно – подтверждения этих слов я получала в поездке постоянно! И чтобы сохранить впечатления, конечно же, старалась как можно больше фотографировать и, хотя бы кратко, вести путевой дневник. Заглядывая в него сегодня, я ощущаю дыхание тёплого ветра, аромат тропических фруктов, смешанный с солью океанского бриза... Прикасаюсь к реальности в тысячах километрах от меня...

День первый

Встреча группы в аэропорту города Коломбо. Переезд на южное побережье Индийского океана. Песок, воздух, пальмы... Свободное время, чтобы осмотреться и прийти в себя от нереальной красоты природы и океана. Релакс и прогулка по окрестностям... Вечером за ужином на берегу Индийского океана знакомство с группой в нереально фантастической и сказочной обстановке с фейерверками и кострами.



День второй

После завтрака на тук-туках, местных такси, едем к катеру! Плывём смотреть синих китов. Прогулка в океане – отдельное приключение. Нас подбрасывало на волнах, ветер срывал шляпы и бейсболки. Чувствуешь кожей солёные брызги на контрасте с жарким солнцем... Наблюдение за китами – одно из самых ярких зрелищ Шри-Ланки. Ты будешь мчаться по волнам навстречу ветру. Представь, кругом бесконечный океан, а вокруг корабля киты рассекают волны. От их размеров перехватывает дух! Эмоции просто зашкаливают. Эти гиганты являются самыми большими в мире. Восторг неопишимо. Пересматриваю видео и не могу поверить, что всё это было...

Вернувшись на берег, перекус в кафе, и дальше! Едем в «сёрф-мекку»

Велигаму. И не просто посмотреть, мы едем седлать волны в популярное туристическое место с большим пляжем, с которого начинается вся сёрферская жизнь Шри-Ланки. Здесь всегдалюдно: толпы сёрферов на лайн-апе и группы новичков, тренирующихся на пенке. Полно кафе и баров. Пляж становится особенно атмосферным ближе к вечеру, когда из океана выходят уставшие, счастливые люди с досками. Давно была мечта покорить волну. И я это сделала. Пусть не с первого раза, но получилось!

Рассветы и закаты острова – особая тема. Шри-Ланка поражает красками. Совершенно непередаваемые ощущения оставляет ежедневный ритуал святила на побережье. Закаты Велигама останутся в памяти на всю жизнь.



День третий

Сегодня тук-тук увёз нас на снорклинг с черепахами в Хиккадуве. Южная прибрежная зона идеальна для этого занятия. Мы плавали в океане с гигантскими черепахами. Погружение в подводный мир – это круто! Черепах можно встретить прямо у берега, но чуть дальше, на глубине, их в разы больше. Они уже привыкли к человеку – можно подплыть, погладить по панцирю. Словно парящие

в воде черепахи довольно терпеливо переносят пристальное внимание человека.

После наблюдения за древними животными едем в МириССу, где нас ждёт песчаный пляж. Там нет камней и кораллов, прозрачная вода. Отдых в «европейском» чилаут-городке Шри-Ланки популярен у туристов со всего света. Вечером барбекю на побережье, пляжные игры. А когда вы последний раз танцевали у костра?



День пятый

Едем в самый большой островной парк – заповедник с дикими животными Удавалава. Во время сафари на джипе чувствуешь себя почти как Индиана Джонс.

В парке обитают дикие слоны, кабаны, олени, крокодилы и другие представители животного мира саваны. Вечером заселились в отель в тропическом лесу. Уютное местечко, свежий воздух, красота природы... Ощущений не передать.



День четвертый

Сегодня в программе посещение форта Галле, он включён в список наследия Юнеско. Прогулка по стенам замка, музей с вековой историей острова Цейлон. Наслаждение от вида прекрасного заката. Фотосет в красивых местах города Форт Галле. Чем ещё занимались? Побродили по старинным улочкам, заглянули в магазинчики, попробовали вкусное мороженое, купили цейлонский чай. Без покупок отсюда уйти невозможно – всё очень красиво!



День шестой

Снова в путь. Едем смотреть на МОСТ в НЕБО! Делаем лучшие селфи на фоне старинного девятиарочного моста, получившего известность благодаря своей сложной конструкции из кирпичей, камней и цемента без единого кусочка стали. Он находится недалеко от начала пути к малому пику Адама между станциями Элла и Демодера на высоте 950 метров над уровнем моря. На сингальском языке мост называют «Ahas namaye Palama» – Девятинебесный мост. Говорят, если встать под мост, то через арки увидишь девять небес!

Пересаживаемся на поезд. Все железные дороги достались Шри-Ланке от британцев. Новых дорог не строят, старые не обновляют. Но стоит отдать шриланкийцам должное – те, что есть, содержат максимально аккуратно. Мы отправляемся в город Бадулла на ретропоезде через горы, туннели и километры чайных плантаций. На Шри-Ланке очень интересно ездить по железной дороге. Поезда идут очень медленно, видишь страну во всех подробностях.

И это ещё не всё! Мы поднимаемся на гору к самому красивому водопаду острова!купаемся в его священных водах и отправляемся в горный городок, построенный англичанами, – Нувара-Элия, где и заселяемся в отель.



День седьмой

Одно приключение сменяет другое. Сегодня нас ждут пешие подъёмы в горы и встречи с водопадами, но не только... Отличное утро в горах с чашечкой настоящего цейлонского чая. Встретить рассвет над облаками – это отлично! Едем на самую высокую обзорную площадку в Нувара-Элия – перед нами девять вершин острова. Гуляем по городу. Любуемся озером, скрытым между гор, отправляем открытки друзьям со старинной почты.

Пробуем себя в роли сборщиков чая! В детстве, глядя на упаковку цейлон-

ского чая, наверное, многие мечтали о далёких путешествиях в страну, где живут «те самые» слоны и растёт «тот самый чай». Принцесса Канди, принцесса Нури – эти названия на слуху сегодня. Приехать на Шри-Ланку и не побывать на чайных плантациях – просто грех. Расположенный высоко в горах Нувара-Элия – чайное сердце острова. Дорога к плантациям извилиста, после каждого витка серпантина вид становится всё более захватывающим. Чаем засажен каждый сантиметр земли! На всех склонах чай, чай, чай. И конечно, настоящая фабрика ароматного напитка, тут нам проводят экскурсию.



День восьмой

Путешествие приводит нас в очередную особенный отель. Балкончики здания, как и его бассейн, устроены с видом на пастбище слонов. Просыпаясь, выходишь на завтрак, а перед тобой река, джунгли и рядом ходят слоны. Наблюдаем, как среди тропиков слоны купаются в горной реке. Свободно гуляют вокруг. А ещё большеуших гигантов можно и покормить, и потрогать. День расслабления заканчивается вечерним релаксом с аюрведическим массажем.



День девятый

Отправляемся в Храм четырёх религий – очень красивое сооружение из стилизованных зданий мечети, католической церкви, буддистского и индуистского храмов. В центре – циклопическая винтообразная башня, почти 130 метров! На верх можно взойти по винтовой лестнице. Вид с такой высоты просто завораживает! Ведь сам комплекс находится на высоте более 1000 метров на остроконечной вершине горы.

Возвращаемся к активности! Отправляемся на рафтинг, сплавляемся по горной реке через пороги на лодке. Ещё одна мечта сбылась! Сказать, что это было круто, – ничего не сказать!

В завершение дня совершаем переезд на восточное побережье. Любуемся невероятным закатом, дышим свежестью океана и засыпаем под мерный шум воды и шелест пальм.



День десятый

Встречаем рассвет на океане... Пора в аэропорт Коломбо. По дороге пытаемся осознать, что всё это было наяву... Чем вызвано желание путешествовать? Конечно же, стремлением получить новые эмоции и впечатления, пережить яркие, особенные моменты. Насладиться тем, что раньше никогда не видел и не знал. Познать другой мир.

Путешествие – не просто способ отдохнуть от работы и сменить обстановку. Они дают нам всё: «огненные» фото, невероятные эмоции, новые знакомства. Новые места и настоящие эмоции. Если вы выберете не схему «отель-пляж-кафе», а путь к истинной картине страны, вам откроются все её красоты. И тогда вы не только увидите новый мир, но и узнаете самого себя с новой стороны.

Желаю вам подарить себе Цейлон – Шри-Ланку! Перенасытиться красивыми пейзажами! Сойти с ума от местных достопримечательностей, влюбиться в этот остров, подсесть на экстрим. И главное, почувствовать себя счастливым человеком! Так же, как это было у меня.

Автор:



Юлия Коршун





ЕЛЕНА
ОЛЬШЕВСКАЯ

ПЕНСИОНЕР «ГАЗПРОМ
ДОБЫЧА НАДЫМ»

ХОЧЕШЬ БЫТЬ
СЧАСТЛИВЫМ –
БУДЬ!

– Признаться честно, когда я восемь лет назад вышла на пенсию, всё поменялось. Я привыкла к тому, что вокруг всегда было много людей и изобилие дел, – поделилась Елена. – Найти себя и своё место в новом мире – это оказалось непросто, да и неожиданно. Я привыкла жить определённым способом: быть востребованной на работе, общаться с людьми, разделяющими мою любовь к спорту и другие интересы. Всё это осталось в Пангодах.

В северный посёлок Лена прилетела в июне 1978 года. Вспоминая опустевшие Пангоды в отпускной период белых ночей, она перебирает самые яркие впечатления: и мириады комаров, и аромат тундры, и своё первое место работы – спортзал в деревянном клубе, в котором была ещё и библиотека.



В Пангодах эту активную женщину помнят именно такой – всегда с улыбкой, всегда в центре событий, всегда жизнерадостна и полна энергии. Сегодня Елена Ольшевская, уехав в 2019-м насовсем из посёлка, ставшего ей родным на тридцать три года, живёт в Елабуге и продолжает радоваться каждому дню.

– Я жила в общежитии в финском домике, в комнате кровать и шкаф – но многие начинали и не в таких условиях, – рассказала Елена. – В сентябре работа уже вовсю кипела: я набрала волейбольные группы школьников и женщин, мужская группа тренировалась и до моего приезда.

Спортзал никогда не пустовал, хотя зимой остывал так, что на полу после уборки застывала вода. А перед выходными тренировки шли порой до полуночи! Когда через год в Надыме открыли СК «Молодость» и предложили Елене работу там, у молодого тренера уже была куча друзей и знакомых в Пангодах. Тогда же она встретила и будущего мужа. Так и осталась в посёлке.



– Это было моё решение, о котором я никогда не жалела. В Пангодах родились наши двойняшки, здесь мы прожили прекрасную, хоть и не всегда лёгкую жизнь, – заметила Елена. – Время летело быстро. Я вышла на пенсию, а мужу до неё ещё восемь лет. Как это будет? Думаю, я не единственная, кто в этот переломный момент чувствует упадок сил. Кто-то встречается и с депрессией.

Но Елена не из тех, кто опускает руки в сложных ситуациях. Скорее – из тех, кто всегда стремится найти решение проблемы. И не только своей. По её убеждению, слова Паоло Коэльо о том, что если ты чего-нибудь хочешь, то вся вселенная будет способствовать тому, чтобы желание сбылось, – очень верны. Елена хотела активности, хотела чувствовать себя живой.

– Я приехала в Екатеринбург к подруге, она заболела. Я хотела ей помочь, – вспоминает Елена. – А в итоге получила поддержку сама. Подруги водили меня по театрам, мастер-классам, я прошла тренинг личностного роста и... «выздоровела». Вернула себе привычное состояние энергии, желания жить, интереса к миру!



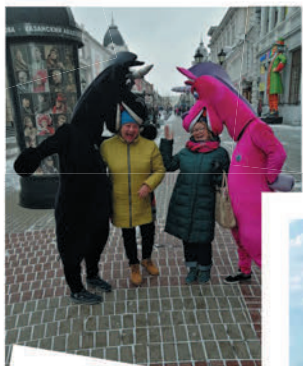
С благодарностью Елена говорит о друзьях, семье Свинцовых, которые помогли ей в этот важный момент и помогают многим людям, которые не считают пенсионный возраст концом всего! Напротив, обретают новые возможности и реализуют их с удовольствием! Как? Организуя путешествия и приключения!

– Путешествия – это источник счастья! Раз восемь мы с мужем в группе под руководством Свинцовых сплавились по Волге, один раз по Каме, – уточнила Елена. – Это маршруты по сто километров, нелёгкие, но прекрасные! Это песни у костра, День Нептуна и посвящение в туристы, а ещё – мастер-классы по живописи на природе!

Елена не ограничивает мир своих путешествий российскими просторами. Присоединялась она и к авторским турам Свинцовых в Португалию и на Бали, в которых было место не только пляжному отдыху, но и активным экскурсиям, пленэрам за мольбертом, изготовлению бус, тематическим вечеринкам и многому другому.

– Одна из моих пангодинских подруг прекрасно организует самостоятельные поездки. С ней мы прекрасно ладим в турах, это важно! – дополнила Елена. – Пять незабываемых путешествий в Венгрию, Шри-Ланку, Тайланд, Португалию и на Гоа состоялись у меня благодаря ей.

Елена Ольшевская уверена, что мы сами делаем выбор – как и чем наполнять свою жизнь. И с удовольствием ищет единомышленников, обретая таковых, например, на фестивалях «Возраст счастья 50+», которые организует Владимир Яковлев в Черногории, приглашая к микрофону тех, кто уйдя на пенсию, кардинально поменял свою жизнь и счастлив.



– В Екатеринбурге теперь Свинцовы организовали подобный проект «Радуга жизни», но я там реже бываю. Муж тоже вышел на пенсию, больше времени мы проводим вместе, – объяснила Елена. – Но я прекрасно научилась находить радость во всём: мы замечательно отмечаем Новый год в загородном доме, я хожу на занятия в хореографическую студию «Реверанс» и вообще я всё стараюсь делать с удовольствием!

Бассейн, баня, скандинавская ходьба, участие во всём, что вызывает её интерес, помогают Елене вести действительно активную, интересную жизнь. А ещё у неё целая куча прекрасных и важных планов – на мастер-классы и путешествия, овладение парикмахерским искусством и монетизировать своё давнее хобби – вязание! Ведь создавая вещи класса «люкс» нужно научиться и продавать их! Зачем? Потому что есть планы и на новые путешествия по миру, которых Елена Ольшевская точно достойна!

Автор:



Юлия Коршун

ИРИНА СМОТРОВА

ЭКОНОМИСТ
ИНЖЕНЕРНО-
ТЕХНИЧЕСКОГО
ЦЕНТРА

ФОТОИСТОРИЯ



Еда уже давно захватила не только умы и желудки человечества, но и всевозможные социальные сети. Appetitные снимки и видеоролики различных блюд бьют рекорды популярности. А как иначе? Изысканный десерт поднимет настроение любому. А кусочек ароматного мяса, кажется, может утолить голод даже на расстоянии. Фотографии различных блюд Ирины Смотровой, экономиста Инженерно-технического центра, пробуждают аппетит и стремление попробовать её кулинарные изыски.



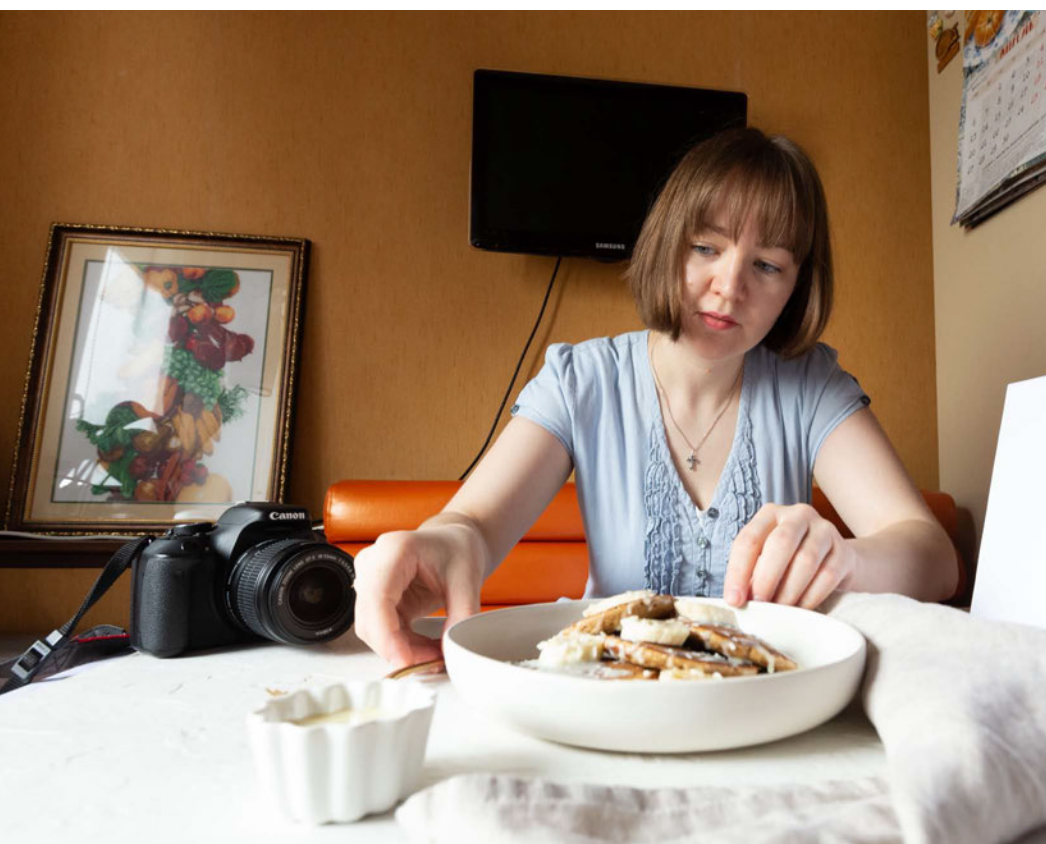
КАК ИСКУССТВО

Желание научиться вкусно и красиво готовить проявилось у неё ещё в детстве. Ведь сначала люди «едят глазами», только потом пробуют то, что находится на тарелке. Сегодня на страничке Ирины в Instagram более 200 рецептов блюд. Опытный кулинар и начинающий food-фотограф постоянно делится новыми идеями, превращая овощи и фрукты, мясо и рыбу в настоящие шедевры.

– Я люблю готовить что-то новое и интересное. Очень редко в моём домашнем меню блюда повторяются, – рассказала Ирина Смотровая. – И однажды мне захотелось запечатлеть эти моменты, поделиться опытом. Может, моё творчество тоже кого-то вдохновит.

Она продумывает сюжет кадра, ищет выигрышные стороны продуктов и блюд, словно пишет картину. Художественное оформление порой занимает больше времени, чем сама готовка. Ирина тщательно подбирает посуду, элементы декора, «играет с цветом» будущего снимка.

– В этом деле тоже есть свои закономерности и свои тренды, – поделилась food-фотограф. – Нужно понять, какая посуда лучше сочетается с блюдом, чем и как их нужно украшать. Например, для десертов я заранее заказываю орехи, шоколад, крупные ягоды – они всегда выигрышно смотрятся. Посуду желательно выбирать однотонную, так как главный герой кадра – всё же еда, поэтому рисунок на тарелке не должен отвлекать внимание.





Неудивительно, что и у жюри конкурса новогодних блюд, который объявила редакция Газовикинфо накануне праздника, сомнений в определении победителя не было. Ирина Смотровая заняла первое место и выиграла гастрономический мастер-класс в ресторане «Айсберг». Перенять опыт у надымской звезды кулинарного искусства, по признанию победительницы, полезно и крайне интересно. Для праздничного стола шеф-повар Николай Марков выбрал то, что быстро, просто в приготовлении и, главное, вкусно: салат оливье и утиную грудку с фруктами.

– Многие классические блюда дополняют фрукты. Например, в яблоке есть необходимые утке сахар и кислота. Хорошо с ней сочетается и виноград, – поделился секретами профессиональной кухни Николай Марков.

На индивидуальном мастер-классе наша героиня смогла не только познакомиться с технологией и секретами приготовления изысканных блюд, но и узнать необычные сочетания ингредиентов.



– Мне рассказали, что, если к утиной грудке делать фруктовые подгратировки, нужно обязательно добавлять сливочное масло, – отметила Ирина. – Оно придаёт пикантность, которая заглушает кислотность фруктов.

Подобные лайфхаки Смотровая собирает в собственную кулинарную копилку. Багаж знаний она черпает из книг, журналов, онлайн-курсов. Надымский эксперт Николай Марков отметил способности своей ученицы и порекомендовал ей продолжать в том же духе.

– Я всегда мечтала попасть на мастер-класс к шеф-повару. Очень интересно было побывать на кухне ресторана, узнать, что и как подают профессионалы, – отметила Ирина, поблагодарив редакцию за то, что помогла её мечте сбыться.

А прежде чем дегустировать приготовленные на «уроке» блюда, Ирина Смотровая взяла в руки фотоаппарат. Этот гастрономический экспириенс пополнил коллекцию её инстаграмных рецептов. А интересные лайфхаки она сможет применить уже дома на своей кухне.

Красиво и оригинально – для фотографий, просто и быстро – для домашнего стола. Двое малышей ждать не будут, когда мама приготовит креативный омлет.

– Мои кулинарные «причуды» детей не сильно впечатляют, – смеётся Ирина. – Они любят простую еду, предпочитая то, что привычно и знакомо на вкус. Бефстроганов из говядины и картофельное пюре семья Смотровых уплетает за обе щеки.

А вот душа творческой мамы требует полёта. Её желание создать шедевр из сложных многосоставных рецептов сподвигает проводить на кухне практически целый день. В таком волшебном процессе обязательно рождается очередной кулинарный шедевр, который несомненно захочется попробовать всем, кто увидит его не только воочию, но и на фотографиях!

Автор:

Ярослава
Кондюкова

В детстве Евгения Гончарова покорили корабли. Правда, он не мечтал о дальних плаваниях и карьере морского волка. Его увлёк судомоделизм. Да так, что сейчас на собственном балконе Евгений оборудовал верфи и построил собственный мини-флот.



Интерес к конструированию у Евгения появился не благодаря фильмам про пиратов и морские приключения, а чисто случайно. Однажды в окнах станции юных техников он увидел заготовки моделей и не смог пройти мимо.

– Мне было тогда лет восемь. И я действительно проходил мимо, но заинтересовался и записался в кружок судомоделизма, – вспомнил Евгений. – Занятия мне сразу же понравились: нас учили работать на станках, паять, строгать, сверлить, точить и многому другому. Всё нужно было делать собственными руками, а потом благодаря твоему труду получалась готовая мо-

дель! Причём мы не просто делали макеты кораблей, их можно было спустить на воду. Впечатления от этого кружка у меня остались на всю жизнь.

Так получилось, что после школы Евгений сделал перерыв и на время отказался от хобби. Но двенадцать лет назад любовь к моделизму нахлынула с новой силой. С тех пор он построил больше трёх десятков парусников. Их он собирает как из специальных конструкторов, так и с нуля по чертежам. На балконе оборудовал небольшую мастерскую, а родные и друзья знают, что лучший подарок для него – какой-нибудь инструмент.



ДОМАШНИЕ СУДОВЕРФИ

ОТ ОТВЁРТКИ ДО ШВЕЙНОЙ МАШИНКИ

– Каждую деталь нужно проработать. Поэтому в ход идут пинцеты, маленькие молоточки, гвоздики, точилочки, паяльники, щипчики, лобзики, рубанки. Иногда от мелкой работы болят пальцы, например, когда делаешь обвязку корабля. Так, на последнюю модель у меня ушло 18 катушек ниток, – рассказал судомоделист. – А ещё мне пришлось освоить швейную машинку, чтобы шить паруса. В общем, это хобби развивается в разных направлениях.

Евгений отдаёт предпочтение макетам гражданских парусных судов. Хотя он и собрал приличный флот, в домашней коллекции остаются только памятные экземпляры, остальные он дарит родным и близким. Например, два торговых галеона Сан Джованни Батиста были собраны, когда родились его дети. Особо дорог ему четырёхмачтовый барк «Седов» – уменьшенная копия действующего учебно-тренировочного корабля, названного именем русского полярного исследователя Георгия Яковлевича Седова. На эту работу у моделиста ушло пять лет.

– Бывает, что-то не получается, тогда нужно отложить работу, иногда надолго. А потом душа просит – садись и делай, – признаётся Гончаров. – Здесь требуется большое терпение и усидчивость. Такого, чтобы я ломал модели, когда что-то шло не так, у меня не было. Это же собственный труд, его нужно ценить.

В последнее время Евгений увлёкся радиоэлектроникой и сборкой квадрокоптеров. А следующим кораблём, который пополнит его коллекцию моделей, будет ботик Петра Первого. Его он собирается сделать не из готовых деталей конструктора, а с нуля.

– Уже нашёл чертежи в Сети, буду сам изготавливать все детали. Это мечта детства – хотел собрать этот корабль ещё в кружке, но не успел, потому что его закрыли, – поделился планами Евгений. – Вообще было бы здорово возродить клубы судомоделизма, авиамоделизма, чтобы дети могли заниматься и развиваться!

Автор:



Мария
Коробова



АНДРЕЙ
ВАСЮТА

НАЧАЛЬНИК
ОТДЕЛА ОХРАНЫ
ТРУДА

ЭХО НАШИХ ПУТЕШЕСТВИЙ



КАМПАНОФИЛИЯ – это слово даже Word не знает и подчёркивает красным. А ведь это область коллекционирования и изучения колоколов и сувенирных колокольчиков. Есть две версии происхождения этого слова. По одной из них, «кампанофилия» – слово иностранного происхождения, в основе которого два корня: латинский «campana», что в переводе означает колокол, и греческий «philia», т.е. привязанность. История существования колоколов и колокольчиков уходит своими корнями в далёкое прошлое. Самые первые обнаруженные экземпляры были изготовлены в Китае ещё 4 тысячи лет назад и с тех пор претерпели мало изменений, варьируясь лишь по размерам и «голосам». Согласно другой версии, они пришли в нашу страну из итальянской провинции Кампана. Святому Павлинию было видение, в котором полевые цветки колокольчика явились как голос неба, и он изготовил похожие из металла. Когда-то в России колокола так и называли – кампана.

В частной коллекции Андрея Васюты счёт колокольчиков приближается к третьей сотне. Керамические и фарфоровые, стеклянные и хрустальные, металлические и чугунные, деревянные и оловянные – они занимают несколько полок на самом видном месте в доме. Первый колокольчик восемнадцать лет назад привезла на память с танцевального конкурса в Болгарии дочь Елизавета. Так и повелось. Коллекция постепенно стала пополняться новыми экземплярами из путешествий и рабочих командировок всеми членами семьи Андрея Васюты. Да и у друзей сейчас не болит голова: что привезти в подарок из отпуска? Конечно же, колокольчик, с географической отметкой!

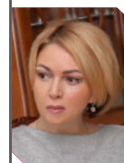
Колокольная коллекция собрана практически из всех регионов России, ближнего и дальнего зарубежья. Самый дальний колокольчик с другого континента – американского штата Техас. А самый крупный – надымский. Самые мелкие экземпляры коллекции – металлические. Они вылиты в виде чайничка и телефона. Особенно дороги хозяину колокольчики из церквей – в виде часоленок, с молитвами, освящённые в храмах – у них тоже обширная география и приятная энергетика. Ну а самые любимые – хрустальные. Их звуки настолько чудесны и звонки, что хочется их слышать снова и снова...

В коллекции Андрея Васюты нет строгой градации экспонатов – по материалам, функциональной принадлежности или «голосам». Возможно, всё это ещё впереди. Но то, что она обладает энергетикой всего мира, – это факт!

Матрёшки и барышни костромской, гжельской, городецкой и других росписей, сапожки и самовары, домики и чумы, японские, китайские, украинские, грузинские и немецкие нэцкэ, звери и птицы... Какие только формы не придуют колокольчикам в разных уголках земного шара! В коллекции есть и очень редкие колокольчики ручной работы. Кажется, что в них автором вложено больше души, а значит, от них исходит и больше энергетика. Ведь есть поверье, что колокольный звон отгоняет нечисть, очищает дом и привлекает удачу!



Автор:

Оксана
Захарова

NO COMMENT





ФОТО: ДМИТРИЙ МОРОЗОВ



АРТЁМ ИСАЕВ

НАЧАЛЬНИК УЧАСТКА ХРАНЕНИЯ
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИХ
РЕСУРСОВ НАДЫМСКОГО
НЕФТЕГАЗОДОБЫВАЮЩЕГО
УПРАВЛЕНИЯ

«КОССТ»

Говорят, автомобиль можно назвать раритетным, если ему больше сорока лет. Но восхищённые взгляды на выставке или вслед на дороге владельцам таких ретроавто разных марок и моделей гарантированы только при отличном состоянии. Легковой «Москвич» 1953 года выпуска, безусловно, считается символом советской эпохи.

«МОСКВИЧ»
ПО НАСЛЕДСТВУ

Ретроавтомобиль перешёл Артёму Исаеву от дедушки, работавшего механиком ремонтно-механической мастерской в Старом Надыме, который и свободное время проводил в гараже. Вместе с внуком постоянно что-то строил или ремонтировал, так и привил ему любовь к технике, которой у него было много: тяжёлый мотоцикл «Урал», шустрый мопед, отечественный внедорожник «УАЗ» и даже грузовой ЗИЛ-157 по прозвищу «Захар».

А «Москвич» преданно ждал хозяйина в Кемеровской области, куда приезжали на лето. Однажды бабушка с дедушкой, своим ходом прибыв к родственникам в Новосибирск, потеряли трёхлетнего внука. Все вместе поехали отдыхать на речку. Набегавшись, маленький Артём устроился на заднем сиденье «Москвича» и крепко уснул. Надо ли говорить, как переволновались родные...

Когда Артёму исполнилось шесть лет, дед стал учить внука водить машину. Усадив к себе на колени, давал порулить «уазиком» – мальчишка ещё до педалей не доставал. Рулить разрешалось много и подолгу. Так ездили в лес за грибами-ягодами, так же отправлялись на рыбалку. Чувствуя настроение парнишки, дедушка позволял управлять и мотоциклом. Внук сидел прямо на баке, так что подошвы детских ботинок оплавлялись, когда ноги касались цилиндров.

Около десяти лет назад к бабушке Артёма обратились с предложением выкупить «Москвич» ... за тысячу рублей, не ведая, что семейный автомобиль цены не имеет. И как память о родном человеке, и словно кусочек истории, к которой можно прикоснуться. Так появилась идея доставить машину из Юрги в Надым. Удивление водителя было неподдельным: «Зачем вам «Москвич» на краю географии?!» Да, путь неблизкий, хлопоты и затраты соответствующие, ведь подходящим вариантом оказалась

перевозка бортовым транспортом. Но главным стало желание вдохнуть в автомобиль жизнь, ведь тот был создан для движения.

– Очень люблю ретроавтомобили: чувствуется, что в них есть душа, – поделился своими ощущениями Артём Исаев. – В очертании кузова и элементов интерьера присутствует неповторимое сочетание авантюризма и строгости ушедшего времени. Находясь за рулём таких машин, будто попадаешь в прошлое.

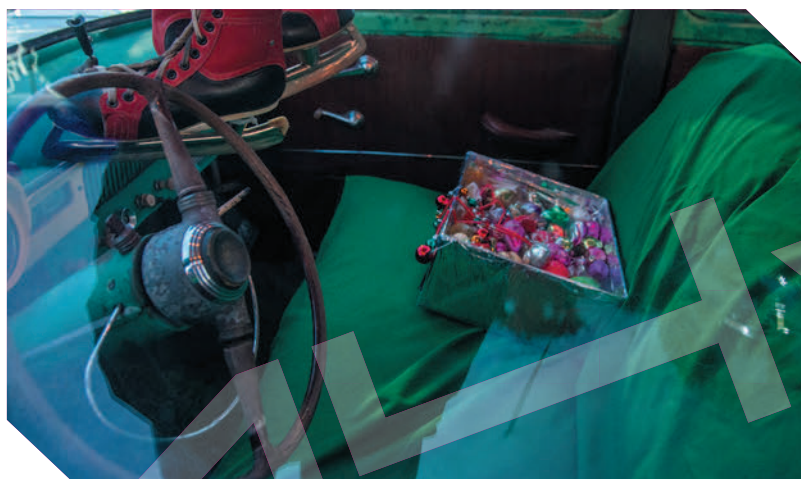


*За рулём таких машин,
будто попадаешь в
прошлое.*



Минувшей зимой Исаев решился на смелый эксперимент. Его «Москвич» стал частью праздничной композиции, представленной Надымским нефтегазодобывающим управлением. Машина, украшенная ёлочкой и подарками, лыжами и коньками, не меньше месяца простояла под открытым небом. Подготовка к её участию в корпоративном смотре-конкурсе по оформлению филиалов к празднику заняла около двух недель. Владелец вместе с коллегами обновил хромированные элементы, выполнил косметическую покраску и поработал с электрикой, установив преобразователи с 220 вольт на 12: фары, светившиеся в темноте, дополнили огоньки гирлянд вдоль кузова.

Автомобиль, привыкший к поездкам только в тёплое время года, достойно справился с креативным заданием, радуя надымчан и гостей города все новогодние каникулы. В салоне нет печки, ведь дедушка Артёма пользовался машиной не каждый сезон. От длительной «вахты», как и ожидал хозяин, замёрзло масло в двигателе. С места декораций машину, которую Исаев ласково называет «Мося», «Жилин» (по фамилии деда) и «Космич» (производное от слова «космос»), эвакуировали бережно.



– Бесконечно благодарен дедушке за те эмоции и чувства, которые я испытываю. Каждый раз, садясь в «Москвич», вспоминаю своё детство, – подчеркнул Артём Исаев. – Я проводил каждое лето с бабушкой и дедушкой в их родном городе. В гараже машина стояла на деревянных колодках и казалась мне военной. И дед всегда говорил: «Артём, это – твоя машина. Она ждёт, пока ты подрастёшь».

Сегодня ретроавтомобиль снова терпеливо ждёт. Теперь уже реставрации, чтобы каждый, глядя на его цветущий вид, мог сказать: «Как с завода!» В планах Артёма Исаева не просто восстановить машину. Он мечтает преобразить её так, чтобы выражение «волк в овечьей шкуре» приобрело положительный оттенок. Это требует сил, времени и средств. Желаем Артёму успехов и обязательно расскажем о преобразении далекого не музейного экспоната!

Автор:



Светлана
Скоренко

МАРСЕЛЬ БИКБАЕВ

ВЕДУЩИЙ ЭКОНОМИСТ ОТДЕЛА
ПЛАНИРОВАНИЯ ПРОИЗВОДСТВА,
ОРГАНИЗАЦИИ ТРУДА И ЗАРАБОТНОЙ
ПЛАТЫ УПРАВЛЕНИЯ «ЯМАЛЭНЕРГОГАЗ»



УКРОМНОЕ МЕСТО
БАЙКЕРА



ГАРАЖ – СВЯТОЕ МЕСТО для любого мужчины.



Для многих это не просто коробка, хаотично напичканная разными вещами. Здесь живёт лучший друг – автомобиль или мотоцикл. Для Марселя Бикбаева, который проводит большую часть свободного времени на двух колёсах, путешествуя по разным городам и странам, гараж ещё и место уединения и умиротворения.

– Раньше здесь проходили шумные встречи с друзьями, но теперь мне чаще хочется побыть одному. Я специально обустроил комнату на нижнем этаже, там есть удобные кресла. Сажусь в них, закрываю глаза и отвлекаюсь от суеты. Хочется просто расслабиться в тишине. Или, наоборот, громко послушать музыку.

Это не просто комната, а настоящий мини-музей. Фотографим самых ярких моментов мотопоездок Марселя на стенах. Они первыми и бросаются в глаза – 15 знаковых снимков. География путешествий обширна. Только в нашей стране байкер побывал в сотне городов. Поездки – в основном в одиночку. По словам Марселя, только так можно узнать свои возможности.

– Казахстан, Россия, Монголия, Беларусь, Грузия... На мотоцикле я проехал более 130 тысяч километров. Знакомился с интересными людьми, встречался с братьями-байкерами. Здесь висит фотография, на которой запечатлена моя встреча с Хирургом, создателем и бессменным лидером «Ночных волков». Или, например, есть снимок на Байконуре – как память о посещении космодрома. И конечно, фотография «Явы» – моего первого мотоцикла.

Об интересных местах могут рассказать не только фотографии. У Марселя собрана целая коллекция интересных вещей. Трогать руками... разрешается. Гаражный музей из года в год обрастает экспонатами: что-то дарят друзья, что-то привозит сам – экспонаты здесь раритетные и современные, серьёзные и совсем смешные, маленькие и большие, из стекла, дерева и металла.

Памятные сувениры дышат целыми историями и воспоминаниями. Можно увидеть гильзу от пристрелочной пушки, из которой Марсель лично произвёл выстрел, когда был во Владивостоке. А вот макет ракеты «Союз», выточенный из дерева казахским умельцем. Кстати, ради этого подарка с Байконура и ещё нескольких книг о космонавтике мотоциклисту пришлось пойти на крайние меры.

– Всё необходимое снаряжение я всегда вожу в кофрах, которые всегда забиты по завязку. Для лишних вещей места, конечно, не было. И чтобы забрать эти сувениры с собой, мне пришлось выложить палатку и спальник. Но об этом я ни разу не пожалел.

В гараже Марсель хранит и коллекции головных уборов разных национальностей, нашивок, брелоков и, конечно, черепов и байкерских курток. Но особенный среди этих brutальных вещей – милый оленёнок.

– Его зовут Степан. Он сопровождает меня во всех поездках. Он мой талисман и оберег. Изначально он выглядел немного по-другому, – рассказал Марсель. – Я решил, что ему просто необходим апгрейд. Я увеличил ему рога, прочно приклеил глаза, пришил кожаный шнурок, чтобы носить на шее. Степан настолько всем нравился, что, купив его копий, я стал их дарить. Теперь такие талисманы носят мои друзья от Крайнего Севера до Владивостока.



СТЕПАН

– талисман и оберег Марселя. Олень сопровождает его во всех поездках. Братья Степана живут у друзей Марселя от Крайнего Севера до Владивостока.





В особенной комнате время течёт быстрее обычного. Может, от того, что туда не просачивается дневной свет, а может, в голову приходят новые идеи, которые скорее хочется воплотить.

– Здесь я придумываю новые путешествия. Мечтаю снова поехать во Владивосток. Приморский край красив, и дорога туда очень интересная. А ещё здесь я читаю книги, журналы. У меня сохранилась подписка журнала «Мото» за 13 лет. Я ведь в мотоциклах начал разбираться, ещё не имея собственного. Каждый журнал я внимательно читал, изучал технические характеристики мотоциклов, их особенности. Десять лет журналы читал. А потом купил Kawasaki Ninja.

И понеслось. Один мотоцикл постепенно сменял другой. Всего их было шесть. Два из них и сейчас стоят в гараже. Двадцатилетняя Africa – для дальних путешествий – «намотала» 102 тысячи километров. И Harley-Davidson – для поездок на близкие расстояния. У железных коней здесь особое место. Отполированные до блеска, как будто готовые в любую минуту сорваться с места, они ждут своего часа. Зимой время для них лишь приостанавливается. Чтобы мощные машины тоже смогли передохнуть и с новыми силами отправиться в далёкие путешествия.



HONDA AFRICA TWIN

– культовый мотоцикл двойного назначения (шоссе+бездорожье). Благодаря простоте, надёжности и уникальным внедорожным характеристикам - отличный вариант для длительных путешествий по любым дорогам и направлениям.

Автор:



Ярослава
Кондрюкова







«СТАРОСТЬ –
ВЕЛИКАЯ ШТУКА:
УМНАЯ И ТОЛКОВАЯ»

Он никогда не отличался ангельским поведением, не скрывал своих вредных привычек и не стеснялся взглядов на жизнь. Но зритель всегда прощал Михаилу Боярскому репутацию хулигана – за харизму, «Зеленоглазое такси» и несчётное количество судеб, прожитых на сцене Театра имени Ленсовета. Несравненный д'Артаньян российского кинематографа посвятил творчеству полвека и до сих пор продолжает радовать поклонников. Год своего 70-летия Михаил Боярский провёл, гастролируя по стране. Вместе с супругой Ларисой Луппиан они подарили зрителям постановку о любви, старости и счастье.

– Премьера спектакля «Смешанные чувства» состоялась 10 лет назад, на ваш юбилей. Почему вы решили отметить своё 60-летие именно так?

– Будь моя воля, я вообще смылся бы на месяц-полтора из Питера. Но друзья насели, я подчинился. Олег Леваков нашёл пьесу «Смешанные чувства», показал Ларисе, она – мне. Я сначала отказался, потом подумал, что от юбилея можно избавиться только при помощи спектакля. Вспомнил юбилеи Алисы Бруновны Фрейндлих, Олега Николаевича Ефремова и других мудрых актёров. Они избегали пышных торжеств, уходили в работу, готовили не банкет, а премьеру. Спектакль вместо юбилея мне гораздо симпатичней. Так что двух зайцев убил: и спектакль сделан, и юбилея как будто бы избежал.

– Тогда вы решили символично вернуться на театральную сцену?

– Этот спектакль никаких дивидендов мне не даёт. Это не новый шаг, не творческий отчёт. Наоборот, консервативный спектакль с консервативным решением, что мне безумно нравится. И с темой, которая тоже консервативна. История о двух пожилых людях. Мы очень крепко состарились на сцене, и в этом вся прелесть игры. Иначе было бы неинтересно.

– Спустя десять лет вы всё так же выходите на сцену. Как думаете, почему эта постановка так полюбилась зрителю?

– Спектакль пользуется успехом не потому, что мы там гениально играем, а просто потому, что это животрепещущая тема, к которой мы относимся с иронией, с юмором. Там есть и серьёзные трогательные вещи, но всё зависит от того, как мы играем. Спектакль каждый раз идёт несколько по-новому. Это не зависит от города и от зрителя, а скорее, от нашего состояния, понимания и от возраста. Наш спектакль об одиночестве, о том, как в возрасте люди испытывают всякие смешанные чувства из-за того, что это последний акт в их жизни.

– Бенефисный спектакль Михаила Боярского не мог состояться без песен и музыки.

В «Смешанных чувствах» вы и поете, и танцуете?

– Нам нужна была нежность, поэтому лейтмотивом стала мелодия «Love me tender» Элвиса Пресли, которая звучит во многих версиях. Но есть и несколько горячих рок-н-роллов. Я пою Пресли и танцую рок-н-ролл вместе с Ларой.

– Вам тяжело даётся игра в этом спектакле?

– Определённо. Играем с супругой, мне по роли 65 лет, ей – 61. Очень глубокие моменты затрагиваются – воспоминания о родителях, ушедших людях. Жизнь кончилась, и стоит вопрос – какими будут шаги до финальной черты. Когда уже ничто не радует, не осталось ни друзей, ни близких, ни знакомых. При этом спектакль – лирическая комедия. Там и впрямь много смешного. Хотя ковыряешь самые больные места.

– За всю вашу карьеру у вас бывали моменты ступора на сцене?

– Забывал слова – это очень неприятные ощущения. Перед тобой словно белый лист бумаги. Помогает выкрутиться великая штука – актёрский инстинкт. Я вдруг начинал говорить по-французски. Еще бог знает что творил. Не остановишь же спектакль словами: «Ой, я забыл текст». Один артист в эпоху первых телевизоров в прямом эфире читал «Евгения Онегина». «Мой дядя самых честных правил, когда не в шутку занемог...» – и неожиданно забыл. Так он начал шевелить губами. Вся страна крутила ручки громкости, стучали по телевизорам, на Шаболовке у операторов волосы дыбом стояли. А потом вспомнил слова – и «включился».



– Актёрский инстинкт для вас – показатель успешности артиста?

– Я думаю, что его профессионализм – это самое главное. Он должен владеть своей профессией так же великолепно, как профессиональный хирург, музыкант, математик. Настоящих профессионалов в любой профессии очень мало. Вкусы разные – кому-то нравится человек, который получил Оскара или Нику, кому-то не нравится. Но, тем не менее, эти люди наиболее заметны и полезны обществу. Их высочайший профессионализм оценивают и общество, и жюри, и, конечно, друзья.

– Сейчас считается верным такое мнение: «не важно, есть ли у тебя талант, иди к своей цели». Согласны с этой точкой зрения?

– Кто весел – тот смеется, кто хочет – тот добьется, кто ищет – тот всегда найдет. Конечно, это один из способов – добиваться во что бы то ни стало. Это касается и спорта, и музыки, в частности исполнительского искусства.

Это ежедневный сумасшедший труд. А вот как бы я, например, ни старался петь – ничего из меня не получится никогда. Я не оперный певец и вообще не певец. Я драматический артист и могу лишь притвориться певцом.

– Что тогда нужно для того, чтобы стать певцом?

– Помимо прочего, природные данные. Есть данные Джона Леннона, тембр которого узнаваем мгновенно во всем мире. Вместе с Полом Маккартни это отдельное фантастическое сольфеджио, которым не владеет никто. Когда они два голоса соединяют, это коктейль, который меня убил сразу, как только я его услышал. Когда я говорю о «Битлз», то не могу сказать ничего толкового, потому что у меня не хватает слов, чтобы объяснить, что они для меня значили и до сих пор значат. Если бы их не было, я бы совсем другим человеком был. У меня были бы совсем другие увлечения, взгляды на женщин, на одежду...





– А если бы вы сейчас начинали свою карьеру, сложнее или проще было бы добиться всенародной любви?

– Конечно, сложнее. Сегодня все более доступно. Мне кажется, чем труднее пробиться к результату, тем он более значим. Человек приобретает и опыт, и сноровку, развивается с большим трудом, но это очень важный процесс. Всё, что дается легко, – ненадолго.

– Кроме творческих заслуг вы известны ещё и как ярый футбольный фанат. Когда и как вы стали главным болельщиком «Зенита»?

– Мне было лет шесть, когда отец впервые взял на Кировский стадион: играл «Зенит» – «Спартак». Это я хорошо помню. Папа был знаком со всеми спортсменами, как я сейчас знаком и с Валуевым, и с баскетболистами, и с хоккеистами. С тех пор я стал горячо болеть за «Зенит». Потом появилась команда из певцов и актеров, и мы стали ездить в Англию и Германию на выступления. Стали часто ездить в клуб на капустники. Поздравлять с днём рождения, с победой. Они к нам приходили

на Новый год, мы к ним приходили. Образовалась такая спортивно-творческая компания.

– Шостакович говорил, что после хорошего футбола ему лучше пишется. А вам – лучше играется?

– Часто матчи накладываются на спектакли. В таких ситуациях либо Серёга Мигицко по телефону узнаёт счёт, либо я маленький телевизор ставлю в гримерку. Я на сцене, а Мигицко из-за кулис знаками показывает – наши забили. Как-то играли спектакль, с настроением, эмоционально – а «Зенит» в это время проводил матч на «Петровском». Я с недоумением наблюдал за мужчинами в зале – что ж они не на футболе? Как они могут?! Мы сыграли, аплодисменты, шум: «Бра-во, бра-во!» Тут Серёжа сообщает: «Дорогие друзья, спасибо вам большое. А «Зенит» победил 2:1». Знаете, ни в балете, ни в театре я таких оваций не слышал. Можно, оказывается, сидеть на сцене, что-то играть – а потом сказать: «2:1», – и будет невероятный успех.

– А приходилось переносить спектакли из-за игры?

– Когда «Зенит» принимал в полуфинале Кубка УЕФА «Баварию», нам на это время поставили спектакль – хоть стой, хоть падай. Мы с Мигицко начали высчитывать – как быть? Может, сыграть без антракта? Или из пьесы что-то вырезать? Долго думали – нет, ничего не получается. Тогда позвонили самому главному петербургскому милиционеру, попросили машину с мигалкой. А спектакль начали на час раньше. После спектакля, не разгримировавшись, нырнули в милицейскую машину – и полетели. К концу первого тайма были на трибуне.

– На какой возраст себя ощущаете?

– По-разному. Иногда чувствую: действительно старый, ворчливый дедушка. А иногда думаю: чего это вдруг? Зависит от настроения. Бывает, хочется вдруг съесть чего-то вкусного, поехать куда-то, вообще разные желания появляются, а бывает и аппетита нет, и ехать никуда не хочется, и погода все равно какая. Молодиться – это вообще полнейшая глупость. Не нужно подкрашивать жёлтые листья в зеленый цвет. Старость – великая штука на самом деле: умная и толковая. Раньше не обращал внимания на стариков, а сейчас наблюдаю с интересом. Сидят на скамеечке, им хорошо, они ценят то, что есть. Есть вещи, которые должны быть постоянными – дети, родители, театр и музыка. Ради этого стоит жить.



Автор:



Анна Пирогова

NO COMMENT





Каждый знает выражение, которое можно рассматривать как план жизни. Помните? Построить дом, посадить дерево и вырастить сына. А что дальше? Одни добавляют к списку ещё два пункта – внуки и дача. Другие развиваются, расширяя свой кругозор. Увеличение продолжительности жизни и рост благосостояния подталкивают нас к познанию мира! Существуют различные виды путешествий: «тюлений» отдых на пляже, экскурсионные туры и спортивный туризм с бесконечными походами и восхождениями, сплавами по рекам и морским каякингом. А я предлагаю начать активный отдых с самого простого – бега!

Моё решение заняться бегом на сверхдлинные дистанции оказалось увлекательным! Перед началом любого нового занятия полезно изучить тему, что я и сделал. Чудом стало открытие другого мира, где люди активно общаются и поддерживают друг друга, а современные технологии позволяют тренироваться и даже участвовать в соревнованиях по всему миру, при этом никуда не выезжая.

Спортивные часы-браслеты (персональные трекеры) фиксируют состояние жизненно важных функций и активность организма в режиме 24/7. При этом человек получает анализ данных и рекомендации по объёмам и интенсивности тренировок. Более того, «продвинутые» модели технического устройства в состоянии определить ваш биологический возраст. Удивительно, что между ним и указанным в паспорте может быть большая разница!

В процессе тренировок интересно наблюдать, как биологический возраст

уменьшается, например, с 50 до 20 лет за один год. Добиться такого результата может практически каждый, а поможет в этом здоровый образ жизни. Важно помнить, что здоровье предполагает физическое и психологическое благополучие.

Посёлок Пангоды для занятий бегом на длинные дистанции отлично подходит – дорога начинается буквально от дома, и машин мало. Если бы ещё не собаки... Нападения собак за пределами населённого пункта бывают часто, но мои спортивные брюки были порваны только один раз. Запомнился забавный случай, когда поздним осенним вечером бежал в сторону местной реки Пангодинки, а навстречу ехала полицейская машина. Правоохранители остановились и догнали, чтобы предупредить об опасности – неподалёку видели медведя. Тут уже мне пришлось развернуться и бежать назад. На следующий день я вновь выдвинулся по привычному маршруту и, хотя не видел косолапого, было немало не по себе.

UT PATRONA

31^{ème} EDITION

MARRAKECH MARATHON

PARCOURS MARATHON



AGE DE SA MAJESTÉ LE ROI MOHAMED VI



АЛЕКСЕЙ
ПЕРЕГУДОВ

ВРАЧ-НЕВРОЛОГ
МЕДИЦИНСКОГО
КОМПЛЕКСА
«МЕДВЕЖЬЕ» МЕДИКО-
САНИТАРНОЙ ЧАСТИ

MARATHON INTERNATIONAL 2022 MARRAKECH

ON

MARQUEZ VO



ЖИЗНЬ КАК ВЫБОР ДОРОГИ



Существуют социальные сети любителей циклических видов спорта: бега, велосипеда, плавания. Уже сам факт того, что ты вышел на пробежку, прекрасно мотивирует! После того как ты пробежал дистанцию, например, в 10 километров, зафиксированную на часах, забег автоматически выкладывается в Сеть с указанием карты маршрута, дистанции, темпа, пульса и других параметров. А ты начинаешь получать лайки и сообщения от совершенно незнакомых людей со всего мира! Так у меня появились друзья по всей России, а также в Европе, Америке и даже в Зимбабве! География убеждает поехать, посмотреть всё своими глазами и поучаствовать в празднике жизни! Так я решил на участие в полумарафоне за рубежом.

Первой страной, на которую я обратил внимание, стал Кипр. Захотелось отметить свой 55-летний юбилей полумарафоном. Это дисциплина лёгкой атлетики представляет собой забег в 21 км 97,5 метра, вдвое меньше марафонской дистанции в 42 км 195 метров. И вот наступил долгожданный ноябрь. Куплены авиабилет и слот на забег, получено приглашение от организаторов, за час открыта про-виза, забронирован отель – и всё это сделано на Крайнем Севере, не выходя из дома. Приятный бонус – существенная скидка на авиабилет из Нового Уренгоя до Ларнаки.

Небольшая остановка с ночёвкой в Москве для посещения любимого джаз-клуба – приключения начинаются! На Кипре в первой половине

ноября днём воздух прогревается до 30 градусов, море тёплое, цены вполне устраивают и народу немного. Ближе к началу забега Ларнака явно оживает, в местных гостиницах устраиваются участники забега. Атмосфера праздника с каждым днём усиливается, и это очень поднимает настроение.

Соотечественников довольно много – всё больше русской речи на набережной. Условия для адаптации после нашей ноябрьской зимы просто отличные. И вот наступил день старта: забег в восемь часов утра, температура воздуха уже +20. Оптимальной для бега считается отметка до 22 градусов тепла, но ведь я привык бегать в минус 20!

Около тысячи человек разного возраста и пола ждут сигнала. По сигналу выстрела вся толпа одновременно начинает движение! С двух сторон трассы стоит народ: кажется, что весь город собрался на набережной поприветствовать участников забега, меня поприветствовать! Играет оркестр, люди хлопают в ладоши, развеваются флаги. Трасса проходит вдоль озера, на котором зимуют фламинго нежно-розового цвета, и ты на бегу видишь всю эту красоту!

Когда остаются последние пять километров трассы и жара достигает +25 градусов, сил почти нет. Остаётся лишь жуткая боль во всём теле. Да в голове бьётся одна мысль – только бы не упасть. Зрители всячески поддерживают, выкрикивая приветствия и хлопая в ладоши, это помогает собраться для решающего рывка.





Перед самым финишем меня обогнал мужчина, который катил впереди себя коляску со своим ребёнком. Можно и так участвовать! Один из марафонцев выступал в карнавальном костюме, водрузив на голову цветок в горшке! Потом его фото побило все рекорды в Инстаграме. И хотя после финиша я еле дошел до отеля, но уже вечером строил планы относительно следующего забега.

Я запланировал спортивную поездку на январь 2020 года, чтобы вернуться домой к активной поре медосмотров, которые в «Газпром добыча Надым» начинаются в феврале. Из календаря забегов сразу же исключил Дубай и Бангкок – в этих городах даже зимой очень жарко для бега. Выбрал Марокко, тем более что в этой стране я ни разу ещё не был. Оставалось определиться

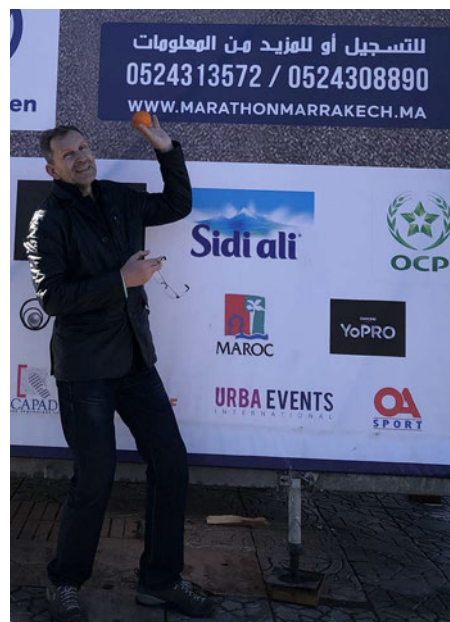
с городом – Фес или Марракеш? Название последнего звучало в песне, под которую мы лихо отплясывали когда-то в студенческие годы. Почему бы восточную сказку не сделать былью?

Прямого рейса из Москвы в этом направлении нет, значит, есть повод посмотреть Стамбул за один день! Оттуда взят курс в Северную Африку. Если Стамбул – город контрастов, то Марракеш представляет собой нечто большее! Для сравнения: если у нас вдоль улиц растут тополя, то у них цветут апельсиновые деревья! Ярко-оранжевые плоды в сочетании с бирюзовым небом, ярким солнцем и изумрудной листвой поражают фантастической игрой красок! А в средневековых каретах, коих немало среди спящих туда-сюда такси, может покататься любой желающий.

Январским днём в Марракеше доходит до +27 градусов: на крыше отеля можно загорать и даже купаться в открытом бассейне с видом на город. Ценник здесь вполне гуманный, а удовольствия – море!

Старая часть города, Медина, огорожена крепостной стеной кирпично-красного цвета. За ней знаменитый на весь мир восточный базар, где легко потеряться без проводника. Что ещё удивляет туристов в «Красном городе»? Заклинатели змей! Помните мультфильмы, когда факир играет на дудочке и перед ним пляшет кобра? А самое удивительное, что всего в метре от них гуляют люди!

И вот наступил день старта. Марафон в Марракеше – большой праздник, он собирает огромное количество участников со всего мира, около десяти тысяч! Погода – сказочная, утром всего 10 градусов тепла. Забег проходит вокруг Медины, для его проведения перегораживают всё движение. Пальмы, апельсиновые деревья, верблюды и голубое небо – эмоции просто зашкаливают! Дистанция, которую мы выбираем, – это ведь не только про забег, который начинается и заканчивается. Это про жизнь.




Автор:



Светлана Скоренко







Вы когда-нибудь встречали байкера и рок-музыканта, убеждённо следующего здоровому образу жизни? Познакомьтесь: такой человек работает на месторождении Медвежье. У Александра Андрусенко в гараже – высокоскоростной мотоцикл Suzuki, а в репертуаре – свыше 50 песен собственного авторства и пять изданных альбомов. Мы разложили творческую «партитуру» нашего героя по нотам.

АЛЕКСАНДР АНДРУСЕНКО

СЛЕСАРЬ-САНТЕХНИК 4
РАЗРЯДА ГАЗОВОГО ПРОМЫСЛА
№ 6 МЕДВЕЖИНСКОГО
ГАЗОПРОМЫСЛОВОГО УПРАВЛЕНИЯ

СЕМЬ НОТ В ТВОРЧЕСТВЕ

Нота «ДО».

Начало

Александр родился и вырос в Северодвинске – городе кораблестроителей в Архангельской области. Единственный сын в семье помимо увлечений, свойственным всем мальчишкам, очень любил слушать музыку. Благо у старшего Андрусенко была обширная аудиотека записей на бобинных катушках и виниловых пластинках.

Нота «РЕ».

Первые шаги

В подростковом возрасте Александр впервые берёт в руки гитару. Походы и песни у костра, посиделки в подъезде и во дворе – с любимым инструментом он уже не расстанется никогда.

Нота «МИ».

Проба пера

В 80-х и начале 90-х отечественная музыка переживает настоящий бум. Из всех динамиков звучат песни Юрия Антонова, группы «Машина времени», ВИА «Пламя». Буквально взрывают рок-олимп «Кино», «Алиса» и ДДТ. Репертуар Александра Андрусенко, достигшего уже приличного исполнительского мастерства, постоянно пополняют новые хиты. В это же время у самодеятельного музыканта происходит проба пера в качестве поэта и композитора. В 1992 году он создаёт первые песни «О стиле» и «Последняя ночь».

Нота «ФА».

Становление музыканта

К концу 90-х в жизни Александра происходят кардинальные перемены. Он переезжает жить и работать на Север, оставив позади бесшабашность молодости. Переоценка ценностей на пороге зрелости требовала самореализации в музыке. Она вылилась в демо-альбом, записанный в кустарно-домашних условиях на компьютере.

Нота «СОЛЬ».

Создание группы

Поиск единомышленников приводит к созданию команды. Находится и репетиционная база на надымском

кирпичном заводе. Осталось дать название коллективу. Из нескольких вариантов, в числе которых «Кирпичный дом», ассоциирующийся с чем-то надёжным и тёплым, музыканты останавливаются на более романтической версии Андрусенко. Так рождается группа «Небесный DOCKER». В переводе с английского докер – это портовый грузчик. Порт соответственно – на небесах, где происходит эмоциональная разгрузка наших душ.

Нота «ЛЯ».

Творческий расцвет

Вначале «Небесный DOCKER» даёт акустические концерты, так называемые «квартирники». Для чего-то серьёзного банально не хватает инструментов. На помощь приходят Юрий Тэн и компания из группы «Пенопласт». Объединив усилия, музыканты выходят на сцену. Дебют состоялся в Школе искусств №2. Первый рок-фестиваль в ДК «Прометей», концерты в Доме молодёжи, в школе №1 и на площади у развлекательного комплекса «Победа» – это был успех! Затем были совместное выступление в Надыме с московской Альтернатив-Рок группой «I. F. K» и даже гастролы в Тюмени – в клубе «Белый кот».

Нота «СИ».

Осмысление

Достигнув расцвета в 2000-х, после пяти лет творчества, «Небесный DOCKER» распадается. Причины просты – вахтовый метод работы, личные и семейные обстоятельства. Но остаётся солидное наследие. Записаны сборники – студийный «Диалог на радио» и акустический «Ем чистый звук» (2001 г.), альбомы – «Панк + bonus» (2002 г.) и самый известный – «Граждане ПО» (2004 г.). А сколько песен было отсеяно, оставшись только в памяти? Пришло время «собирать камни». Сегодня Александр Андрусенко обобщает накопленный опыт, создавая видеоклипы, и вынашивает идею когда-нибудь собраться группой вновь, а может и дать совместный концерт.

Автор:



Светлана
Федоткина



“Шалаш, где смеются,
дороже дворца,
где плачут”

Португальская пословица