

ДЖОУЛЫ

ТЕМА НОМЕРА:  
КАРНАВАЛ  
ЖЕЛАНИЙ

№18  
ДЕКАБРЬ  
2020

ДЖОУЛЫ № 18

ТЕМА НОМЕРА: КАРНАВАЛ ЖЕЛАННИЙ

ДЕКАБРЬ 2020

## «ДЖОУЛЬ»

Информационный бюллетень –  
приложение к газете «Газовик»



ДЕКАБРЬ 2020 (№ 18)

### 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 ПИРОВОГА,  
СВЕТЛАНА ДЁМИНА, ИРИНА ФЕДЕНКО

### ОТПЕЧАТАНО В ТИПОГРАФИИ:

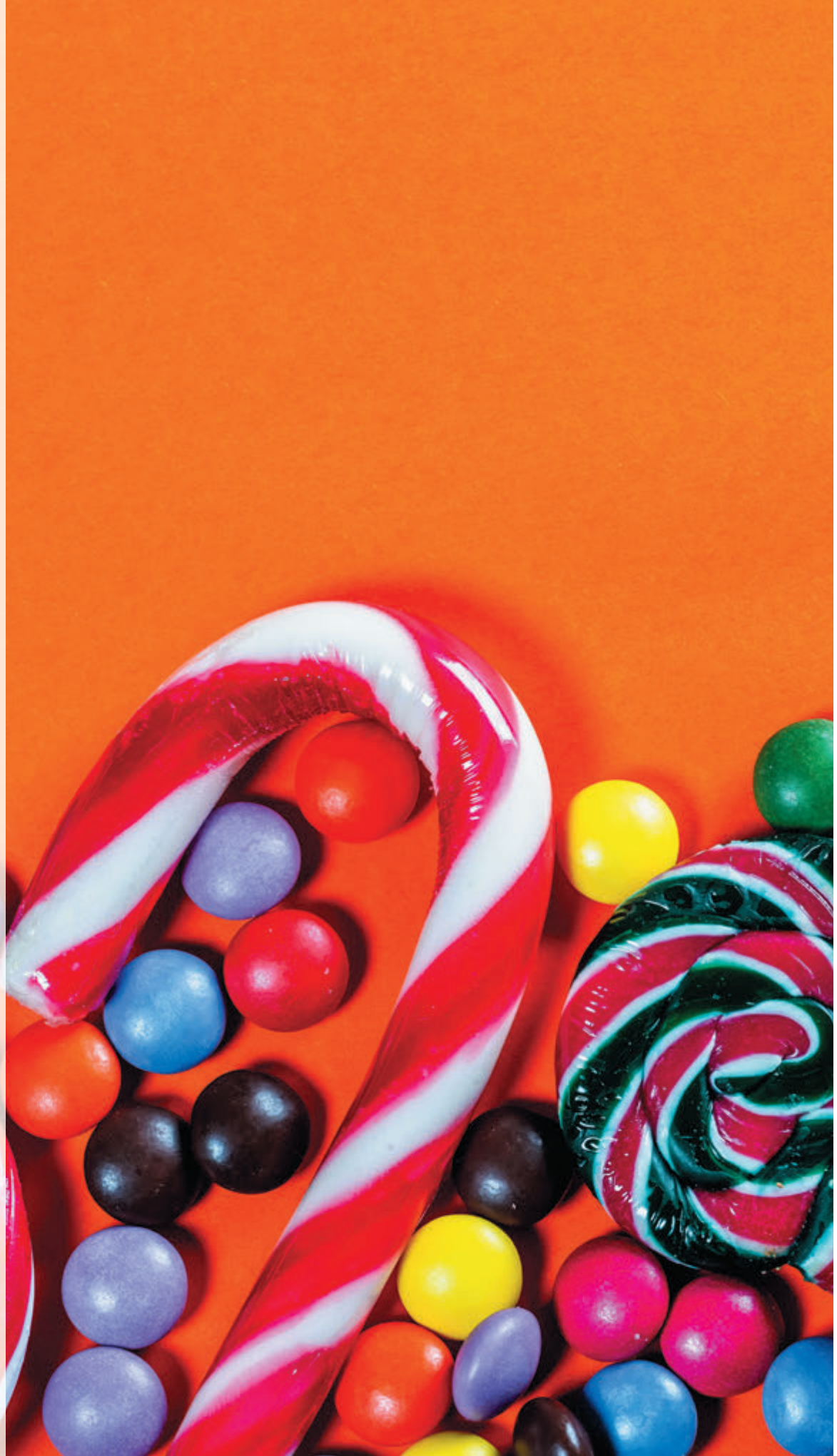
ООО «Алонта АГ»,  
105064 г. Москва, ул. Казакова, д. 3, стр. 1,  
тел. 8 (495) 608-20-10, 8 (495) 608-46-45

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





Несколько раз в жизни я бралась за дела, которые даже по мнению моих близких и друзей были заведомо обречены на провал. Мне объясняли, по каким именно причинам, перечисляя весьма странно для меня звучащие доводы. Например: «Невозможно продать рукопись в издательство!», «Глупо получать второе высшее после сорока лет!», «Сейчас неразумно покупать трёхкомнатную квартиру!» Так и хотелось воскликнуть: «Да откуда вы знаете, что для меня возможно и разумно?»

Ситуация больше всего напоминала детство! Когда, высказав какие-то свои желания родителям, в ответ мы получали: «Хочется? Перехочется!» Встречался и другой вариант: «Много хочешь – мало получишь!» Вот только с тех пор много воды утекло: ответственность за реализацию собственных «хотелок» полностью принадлежит нам самим. Но оказалось, что многие, регулярно получая с юных лет отказы в том, о чём мечталось, просто разучились хотеть чего-то смело, выходя за пределы элементарного.

А ведь в том, чтобы приблизить себя к заветной цели, первый шаг всегда один и тот же – признание собственного права на мечту, на желание чему-то научиться или чем-то обладать! Уже потом потребуется и смелость начать действовать, и упорство в неудачах, и поддержка себя в пути – по-взрослому, без осуждения и одёргивания, что если сразу не получается, значит, не твоё!

Спросите себя сейчас: «Что я хочу? Что наполняет меня счастьем сегодня? Что принесёт мне радость завтра? К какой цели я иду?» Знаете ответы? Точно? Опыт позволяет соизмерять желания и возможности, принимать обдуманные решения и прорабатывать схемы достижения «небыстрых» целей. Сделайте что-то для себя, и вы почувствуете, насколько ближе станете к своей энергии, насколько больше ваша жизнь станет принадлежать именно вам, а не обстоятельствам, времени и навязанным социумом мнениям.

И да, когда тринадцать лет назад в стране разворачивался очередной кризис, я написала и продала в издательство две книги. Если б я послушала скептиков, а не своё желание – я бы их не то что не продала бы, я бы их и не написала! В 45 я получила диплом, о котором мечтала. И диплом именно того вуза, в котором мечтала учиться. И квартиру купила такую, какую хотела именно я. Признаюсь, это было (а с квартирой процесс ещё идёт) иногда вдохновляюще, а иногда очень непросто. Но нет ничего лучше, чем понимание – я сама создаю свою жизнь, реализуя в ней собственные мечты и цели. Моё право – желать многого – принадлежит мне, так же как и силы воплощать эти желания в жизнь.





О ГЛАВНОМ  
**НАУКА  
 ПЛАВАНИЯ,  
 КНИЖНЫЕ  
 ОМУТЫ,  
 МАГИЯ  
 ФОТОГРАФИИ  
 И... ИСКУССТВО  
 КУЛИНАРИИ**

006



ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА  
**НА СВОЕЙ ВОЛНЕ**

020



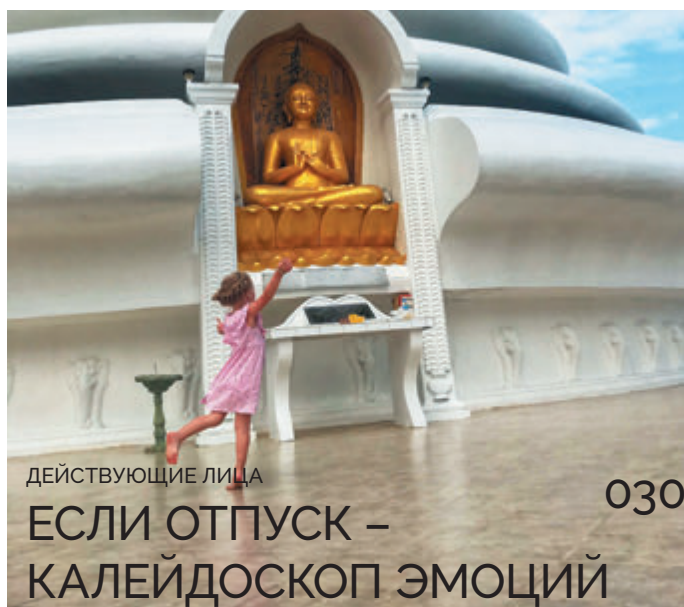
ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА  
**ДЗЕН  
 СПОРТИВНОГО  
 ФИШИНГА**

026



014

ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА  
**СЕКРЕТ  
 СЕМЕЙНОЙ  
 ИДИЛЛИИ**



ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА

**ЕСЛИ ОТПУСК –  
 КАЛЕЙДОСКОП ЭМОЦИЙ**

030

J-ЛИДЕРЫ

**WORK&LIFE  
 BALANCE ..... 034  
 ...РАСПРАВЬ ПАРУС  
 И БЕГИ ..... 036**



МЕНЯЕМ РАКУРС

**ЧЕЛОВЕК-ПРАЗДНИК?  
А ТАК БЫВАЕТ?** 040

КОРОЧЕ ГОВОРЯ

**НАЙДИ СВОЙ ИКИГАЙ** ..... 046



ХОББИ...

**НЕИГРУШЕЧНЫЕ  
КОРАБЛИ** ..... 052

...&amp; КОЛЛЕКЦИЯ

**ТОЧКИ ПЕРЕСЕЧЕНИЯ –  
В ИСКУССТВЕ** ..... 054

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

**АВТОРСКИЙ СПОСОБ  
ПОБОРОТЬ НЕУВЕРЕННОСТЬ  
В СЕБЕ** ..... 058

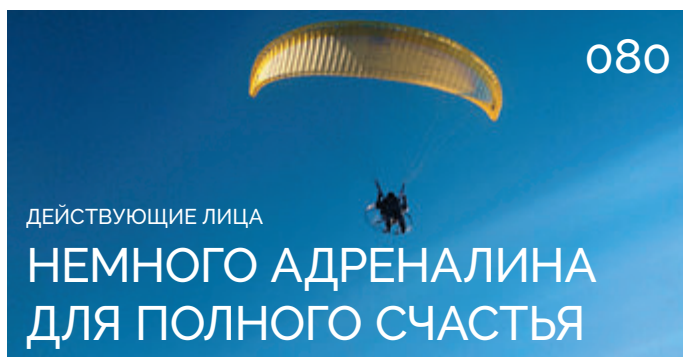
НА АТОМЫ

**ЗАКОНЫ СЧАСТЬЯ  
ПО НАСЛЕДСТВУ** ..... 064

ТОНКАЯ РАБОТА

**ЛИЧНЫЙ РЕЦЕПТ ДУШЕВНОГО  
РАВНОВЕСИЯ** ..... 070

**БОЛЬШЕ  
ЧЕМ ИСКУССТВО** ..... 074



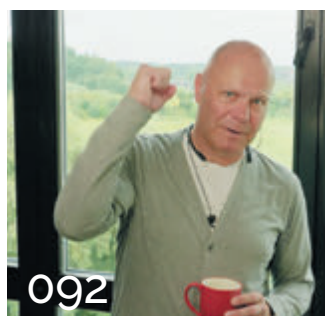
080

ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА

**НЕМНОГО АДРЕНАЛИНА  
ДЛЯ ПОЛНОГО СЧАСТЬЯ**

В БАЛАНСЕ

**ОТ АРМРЕСТЛИНГА  
ДО AMBIENT&CHILL OUT...** 086



092

ЗВЁЗДНОЕ ИНТЕРВЬЮ

**МЫ  
ВЫБИРАЕМ  
ПРАЗДНИЧНЫЙ  
НАСТРОЙ!**

ЧИТАЛЬНЫЙ ЗАЛ

**НОВЫЙ ПУТЬ – ЭТО ВСЕГДА  
ПРИКЛЮЧЕНИЕ** ..... 094

ТОЧКА

**ДЕВОЧКИ ТОЖЕ МОГУТ!** ... 098

## ВЛАДИМИР САФОНОВ

ГЛАВНЫЙ ВРАЧ  
МЕДИЦИНСКОГО  
КОМПЛЕКСА «МЕДВЕЖЬЕ»  
МЕДИКО-САНИТАРНОЙ  
ЧАСТИ

Он утверждает: «Жизнь интересна! И если тебе выпал суперприз – родиться, то этим нужно пользоваться! Активно жить, созидать, наслаждаться каждым днём!» Владимир Сафонов знает, о чём говорит! Спортсмен-перворазрядник, фотограф и книголюб с более чем сорокалетним стажем, кулинар-любитель – наш герой ко всему, что наполняет его энергией и дарит силы на нелёгкий труд главного врача, относится не менее серьёзно, чем к работе. О том, как это ему удаётся, Владимир Иванович рассказывает следующее:



A middle-aged man with short, light-colored hair is standing in a garden. He is wearing a blue polo shirt with a white geometric pattern and blue jeans. He has his hands in his pockets and is looking slightly to the left of the camera. The background is filled with green foliage and several green apples hanging from a tree branch. A blue tarp is visible in the background on the right side.

**НАУКА ПЛАВАНИЯ,  
КНИЖНЫЕ ОМУТЫ,  
МАГИЯ ФОТОГРАФИИ  
И... ИСКУССТВО КУЛИНАРИИ**



– Как врач знаю, что важно отслеживать ритм жизни. Каждый человек должен быть активным, стараться успеть сделать за день как можно больше. Ритм сердца должен быть на уровне 100-120 ударов в минуту, это позволяет эффективно сжигать жиры даже после прекращения физических нагрузок. Тогда у вас всегда будет ощущение высокого тонуса!

Немаловажно и умение эффективно расслабляться. Вот для чего нужно найти хобби, которое увлечёт, заинтересует, замотивирует. Такие занятия отвлекают от проблем, позволяют гармонизировать состояние психики. Для меня сегодня идеальное решение быстро скорректировать баланс – это музыка. Дома для этого большая коллекция концертов различных групп и исполнителей.

Но мне всегда было важно иметь несколько источников для пополнения сил. Я с удовольствием погружаюсь в чтение книг, продолжаю заниматься фотографией, совершаю регулярные заплывы в

бассейне – это «эхо» любимого с детства спорта, занятия которым меня многому научили. Мне было около семи лет, когда я понял простую формулу: хочешь достичь цели – сформулируй её внятно. Понимание, что именно для тебя важно на каждом этапе жизни, что заставляет и помогает двигаться вперёд.

Первокласской я принял первое серьёзное решение – научиться плавать, хотя тогда мне было трудно даже представить себя на глубине больше полуметра! Почти год осваивал азы – движение, дыхание, умение держаться на воде. Затем, неожиданно для себя и тренера, проплыл первые и самые запомнившиеся 400 метров! Так со второго класса бассейн стал для меня «родным», таким остаётся и по сей день. А главной наградой через пару лет посещения бассейна стало удивление отца, когда, отдыхая на берегу реки Омь, я вбежал в воду и переплыл реку, легко одолев путь до противоположного берега и обратно.





Плавание – очень гармоничный вид спорта, развивающий все группы мышц. Даже при усталости вода помогает, целит. За жизнь я преодолел немало «водных» километров, в том числе в школе олимпийского резерва. В 12 лет мой день был расписан поминутно с шести утра до 22:00. Через час после подъёма начиналась двухчасовая тренировка, после неё – уроки до двух часов дня. После учёбы до 17:00 была самоподготовка или выполнение домашних заданий. А завершался день усиленной тренировкой, которая включала в себя и бег, и баскетбол, и волейбол, и силовые нагрузки. Ежедневно я наматывал по семь десять километров бегом. Бывало, и 15 км одолевал – сил хватало.

В детстве, юности спорт – это не только изнурительные тренировки и бесконечные соревнования. Годы в спортшколе запомнились и были интересны мне знакомством с новыми городами, в каждом из которых, приехав на соревнования, мы ездили на экскурсии,

была и культурная программа. И сегодня храню незабываемые воспоминания тех далёких дней: особенный мост через Волгу в городе Энгельс, обсерватория в Саратове, крупнейший нефтехимический комплекс в Дзержинске. Я очень благодарен своим родителям: они создавали такие условия, чтобы я мог как можно больше уделять время занятиям спортом, всегда поддерживали меня, давали деньги на поездки.

Подростком, увлекаясь спортом от души, я тем не менее чувствовал желание заниматься чем-то ещё! И нашёл для себя отдушину – книги и фотодело. Всё свободное время в учебные дни я проводил за чтением. Если каких-то книг не было дома, то в библиотеке можно было найти любые! И я искал – и по фотографии, и, конечно, классику. Произведения Александра Дюма, Мориса Дрюона, Роберта Стивенсона, О'Генри и прочих я тогда просто «проглатывал». Любимой книгой был роман «Дочь Монтесумы» Генри Хаггарда.





## «Шарлотка» от Владимира Сафонова

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г сахара, 200 г муки, 250 г сметаны, 50 г сливочного масла или маргарина (разогретого), 1/3 чайной ложки соли и пищевой соды, 2 яблока, сахарная пудра или мороженое

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

взбить яичную массу, добавить сахар, муку, сметану и сливочное масло (или разогретый маргарин), добавить соль и соду. Всё смешать, чтобы не было комочков, и выложить в форму. Добавить два очищенных яблока, порезанных на пластинки, часть из них можно оставить на поверхности теста.

**Выпекать в духовке около 40 минут при температуре 170–180 градусов.** После выпекания украсить сахарной пудрой или добавить мороженого.



«Приятного  
аппетита, кушайте  
с удовольствием  
и не думайте  
о калориях!

Вы найдёте способ  
их сжечь. Будьте  
здоровы!»



А в выходные я переключался на фотодело! Это была настоящая магия увлечения, с таинством проявления плёнки и снимков. Процесс захватывал от начала и до конца! Запечатлеть неповторимый момент... Закрыться в ванной, чтобы проявить плёнку шаг за шагом: промежуточная промывка, фиксация, окончательная промывка. Напечатать снимки... И очень осторожно развесить фотографии для просушки. Мерцание красной лампочки только добавляло всему действию загадочности.

От родителей я получил подарок, который бережно храню, хоть и редко использую в настоящее время, – плёночный фотоаппарат «Зенит ЕМ» с прыгающей диафрагмой. Никакой «цифровик» не может сравниться с аналоговой фотокамерой: здесь совершенно иная передача глубины изображения, естественность цветов. С юности я взял на себя роль фотографа важных событий семьи. Для меня важно ощущать свою необходимость. Родственники и знакомые остаются довольны: сохраняется память об интересных моментах жизни. Но моих фотографий остаётся мало, я чаще всего нахожусь по другую сторону от диафрагмы.

Конечно же, в объектив моего фотоаппарата попадают и замечательные моменты отпусков, во время которых я обязательно стараюсь увидеть новые города и страны. В последние годы любимое место для отдыха – это Крым, в частности Алушта с её оздоровительным

комплексом «Профессорский уголок». Там расположены дачи знаменитых академиков, в том числе создателя самолётов Ильюшина. Нельзя не вспомнить и Севастополь. Город, где в музеях замирает сердце и сбивается дыхание от подвига наших предков. Запечатлеть такие места на память, разделив впечатления со своими близкими, – дорогого стоит.

Есть у меня и ещё одно любимое занятие. Я испытываю особое чувство радости, когда люди с удовольствием едят блюда, которые я приготовил. Где бы это ни происходило – на свежем воздухе или дома, – люблю угощать вкусностями собственного приготовления и наблюдать, как люди общаются между собой, будь это мой коллектив, друзья или знакомые. Как врач могу рекомендовать – чтобы пища была полезной, повар должен быть в хорошем настроении! А хороший повар, по сути, объединяет компанию, являясь центром притяжения для всех.

Сколько рецептов было роздано на таких встречах, где я готовил? Кто знает? Я не считал, но уверен, что самый главный рецепт, который каждый из нас старается найти, – это рецепт здоровья и счастья. Я свой нашёл, наполняя жизнь любимыми делами и щедро делюсь радостью с близкими мне людьми. Что и вам рекомендую!



Автор:

Светлана  
Скоренко







СЕМЕЙНОЙ  
ИДИЛЛИИ

## ЛИЛИЯ ЮМШАНОВА

НАЧАЛЬНИК ОТДЕЛА ОХРАНЫ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ  
ИНЖЕНЕРНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ЦЕНТРА

## ВЛАДИМИР ЮМШАНОВ

НАЧАЛЬНИК ЛАБОРАТОРИИ МОДЕЛИРОВАНИЯ ЭКСПЛУАТАЦИИ  
МЕСТОРОЖДЕНИЙ ИНЖЕНЕРНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ЦЕНТРА

Когда видишь крепкую, дружную семью, непременно задумываешься: в чём же секрет такой идиллии? Наши герои, на первый взгляд, люди совершенно разные. Владимир – спокойный, тихий, суперуравновешенный молчун. Лилия, напротив, – импульсивная, вспыльчивая, супер эмоциональная болтушка. Но, следуя известному закону, две противоположные половинки притянулись и образовали общее целое. Теперь, став семьёй, Юмшановы полностью дополняют друг друга, стараются всё делать сообща, имеют как свои собственные, так и общие увлечения и приобщают к ним дочь Ульяну.

## Семья – источник жизненной энергии

Историю их знакомства можно назвать классическим служебным романом. Оба пришли работать молодыми специалистами в Инженерно-технический центр, только Лилия на три года раньше Владимира. Однажды она заметила, что у «разработчиков» появился новенький «умняшка». В служебном автобусе он всё время обсуждал с коллегами какие-то серьёзные рабочие моменты. Володя в свою очередь тоже заметил симпатичную девушку, хоть сразу вида и не показал. Но почему-то стал ездить на работу именно по её маршруту. Потом была конференция молодых учёных и специалистов, на которой он, наконец, решил пригласить очаровательную коллегу на свидание. Так «закрутился» их роман, а в ноябре 2009 года Юмшановы поженились. С тех пор всё свободное время они стараются проводить вместе, черпая в семейном союзе неиссякаемую жизненную энергию.

## Пицца для ума

Общим семейно-производственным интересом пары стало увлечение игрой «Что? Где? Когда?». В марте этого года исполнилось десять лет с их первого участия в корпоративном интеллектуальном состязании. Оно было поистине звёздным, так как вёл его популярный участник телевизионного клуба «знатоков» Алексей Блинов. С тех пор Юмшановы не пропускают ни одной игры. За честь Инженерно-технического центра уже борются несколько сборных. Появилось много новых игроков, но старожилы-Юмшановы по-прежнему в строю. «ООО «Какие люди!» – команда профессионалов, на счету которой немало побед и призовых мест. Львиная доля этих трофеев получена благодаря блестящему уму маститого игрока Владимира и капитана Лилии, которая не оставляла любимое увлечение даже во время декретного отпуска. Для обоих интеллектуальная игра – это чистый источник вдохновения и умственная разрядка после напряжённых трудовых будней.

## Бегом и наперегонки – к здоровью

В семье Юмшановых самой не спортивной всегда считалась хозяйка дома. В детстве Лилия, по её словам, занималась «всеми и ничем»: фигурным катанием, художественной гимнастикой, плаванием... Но больших побед на этом поприще не добились. Глава семьи, наоборот, серьёзно занимался баскетболом и имеет первый спортивный разряд в этой дисциплине. Дочь тоже делает первые профессиональные успехи в художественной гимнастике.

Но так случилось, что именно неспортсменка стала родоначальницей семейного увлечения бегом. Как-то раз во время отдыха в Италии Лилия обратила внимание на людей, совершающих пробежки вдоль морского побережья. Прибыв в следующем году на этот же курорт, она захватила с собой кроссовки и заявила, что тоже хочет так попробовать. Супруг над ней только посмеялся, что оказалось отличной дополнительной мотивацией к действию. На следующее утро в 05.30 утра Лилия уже вдохновенно бежала вдоль моря, наслаждаясь красивым рассветом под шум прибоя. Постепенно это занятие настолько захватило её, что она стала бегать везде, где только находилась. Первой напарницей бегуни стала её мама, затем периодически стала подключаться дочь, а нынешним летом к утренним пробежкам присоединился и муж. Со временем семейное хобби стало обрастать спортивными привычками. К примеру, вначале Лилия предпочитала бегать без музыки, чтобы «проветрить» мысли и распланировать будущий день. Затем она открыла для себя аудиокниги, прослушивание которых теперь совмещает с занятиями спортом. А с недавних пор у Юмшановых появилось общее правило заканчивать тренировку быстрым забегом наперегонки.



## Путешествия – хобби для любознательных

Какое же это хобби, скажете вы? Это развлечение, отдых. Смотришь как, где и с кем отдыхать. У Юмшановых все поездки продуманы до мелочей и учитывают интересы каждого. Поэтому места отдыха они выбирают такие, где можно и полежать на пляже, и походить пешком, и посмотреть достопримечательности.

Корректировку в планы не вносились даже с появлением маленького ребёнка. Уляша путешествует с родителями с рождения: сначала в коляске, потом у папы на плечах, а теперь и на своих двоих совершает длинные пешие прогулки и год от года бьёт собственные рекорды по пройденному километражу.

Наши путешественники не любят коллективные туры, а предпочитают ездить в разные города и страны самостоятельно. Каждый отвечает за свою часть программы. Владимир обеспечивает доставку и проживание. Лилия продумывает культурную программу. К примеру, в Амстердаме ей нужно обязательно попробовать селёдку из городского киоска. В Бельгии, родине картошки фри, бельгийских вафель и шоколада с пралине, всё это тоже непременно продегустировать. В Мюнхене в Пинакотеке увидеть оригинал знаменитых «Подсолнухов» Ван Гога. В Вене съесть самый популярный в мире шоколадный торт «Захер» с кофе меланже в знаменитом кафе.

Глава семьи всегда идёт навстречу любимой супруге и старается осуществить все её маленькие мечты. Иногда, правда, случаются курьёзы. Юмшановы очень любят Италию. Неоднократно посещали эту страну, каждый раз стремясь побывать в новых местах. Во время последней поездки в Венецию они отправились на остров Сан-Микеле, где похоронены русские гении искусства Бродский, Дягилев, Стравинский. Добрались туда на вапоретто – итальянском речном трамвайчике. Но само кладбище оказалось таким огромным, что после многочасовой, изнурительной от жары прогулки по нему поиски так и не увенчались успехом.

Другой случай был во Флоренции, но со счастливым финалом. Юмшановы отправились посмотреть в оригинале статую Давида работы Микеланджело, но заранее билет в Галерею академии изящных искусств не купили. На месте выяснилось, что туда стоит огромная очередь и все в ней – с электронными билетами. К счастью, с другой стороны здания была очередь поменьше, где электронных билетов не требовалось, и наши герои смогли попасть в Галерею. Таких историй у Юмшановых много. Главное, что свои приключения они совершают все вместе, а впечатления остаются в их семейном альбоме на всю жизнь.



## Советы заядлой театралки

В то время как Владимир только недавно увлёкся нумизматикой, его супруга Лилия накопила уже приличную коллекцию программ со спектаклей, которые сама посмотрела. Театр вошёл в её жизнь с детства. С мамой она ходила на все постановки Кукольного театра, работавшего неподалёку от её отчего дома в Донецке. А бабушка однажды сводила внучку на «Травиату» в настоящий храм искусств – Одесский театр оперы и балета. Даже когда семья Лилии переехала в маленький городок, где театров не было, девочка посещала театральную студию и даже победила в номинации «Лучшая актриса года» на конкурсе «Театральная весна-96». Но заядлой театралкой Лилия Юмшанова стала, уже когда обрела самостоятельность и устроилась на работу. При любой возможности, в отпуске или командировке, она обязательно старается увидеть какую-нибудь интересную постановку.

### ВОТ ЧТО НАША ГЕРОИНЯ РЕКОМЕНДУЕТ К ОБЯЗАТЕЛЬНОМУ ПРОСМОТРУ:

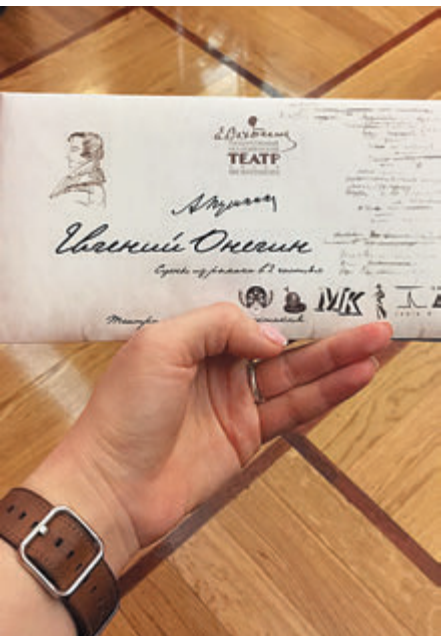
1. Театр Вахтангова. «Евгений Онегин» – не классическая постановка, но очень понравилась.
2. Ленком. «Юнона и Авось» – знаменитая рок-опера, в которой главную роль когда-то исполнял Николай Караченцов, а теперь играет молодой актёр Семён Шкалик, не стала от этого менее интересной.
3. Театр Ермоловой. Олег Меньшиков в его моноспектакле «Оркестр мечты. Медь» просто неподражаем.
4. Современник. «Игра в Джин». Пьеса была поставлена Галиной Волчек для Валентина Гафта и Лилии Ахеджаковой. Сейчас постановку возобновили с новым актёрским составом. Спектакль грустный, но заставляет подумать.
5. МХТ им. Чехова. «13D». Рекомендовала бы всем, даже тем, кто не любит театр. Лёгкий, смешной спектакль, где даже заболели щёки от смеха.
6. И конечно, Большой театр обязателен к посещению. В своё время здесь удалось посмотреть «Кармен» и «Русский Гамлет» Бориса Эйфмана (в рамках «Черешневого леса» были его гастрольные в Москве). А в планах – балет «Спартак», во время эпидемии его показывали онлайн – очень впечатлил, и теперь хочется сходить вживую.

Любовь к искусству старшая Юмшанова старается привить младшей с детства. Десятилетняя Ульяна с удовольствием разделяет увлечение мамы, а Лилия в свою очередь не меньше взрослых обожает и детские постановки. Судя по тому, что наши герои привыкли всё делать сообща, думается, что вскоре заядлых театралов в семье Юмшановых станет трое.

Автор:



Светлана  
Федоткина



NO COMMENT



ФОТО: ИГОРЬ БУКИН



# ИГОРЬ ДЕГТЯРЁВ

ЗАМЕСТИТЕЛЬ  
НАЧАЛЬНИКА СЛУЖБЫ  
ОРГАНИЗАЦИИ ВАХТОВЫХ  
ПЕРЕВОЗОК





Яхта плавно разрезает волны, рядом самые близкие люди, а вокруг тишина... Слышно лишь, как парус тихонько хлопает на ветру. Удивительные чувства, которые переполняют в такие моменты, невозможно передать словами. Их нужно прожить, уверен надымский любитель моря. И тогда забыть это особое состояние души уже вряд ли получится. Выйти под парусом захочется вновь. О том, что же скрыто за такой преданностью соли, ветру и приключениям, рассказывает Игорь Дегтярёв:

– В детстве папа часто брал меня с собой на охоту и рыбалку, мы путешествовали по рекам и озёрам Пуровского района, рядом с Ноябрьском. К старшим классам я уверенно чувствовал себя на водоёмах, а в 20 лет уже сам гонял на лодке. Позже накопил на собственную моторную яхту – двухкаютную, мощную и красивую. С друзьями мы везли её с Новороссийска на трале. Много же внимания тогда к себе привлекли! Не потому, что судно было яркое и длиной в десять метров, – просто направлялись мы от моря в сторону гор – в Ставропольский край. Сотрудники дорожной инспекции останавливали, удивляясь: «И где вы там на ней кататься собрались?..»

Именно на этой яхте вместе с друзьями я отправился в первое самостоятельное путешествие, которое положило начало долгим походам и счастливым переживаниям. Мы стартовали в Астрахани, на Волге, а затем преодолели Волго-Донской канал на пути к Ростову-на-Дону и через Керченский пролив вышли в Чёрное море. Финишировали в Геленджике. Несмотря на усталость, незабываемые 22 дня приключений пробудили желание набираться опыта мореплавания и открывать новые пути.

Один из участников этого похода – олимпийский чемпион по тяжёлой атлетике Андрей Чемеркин – постоянно убеждал меня «пересечь» на паруса. Говорил, ощущения совсем иные, нужно обязательно их испытать. Послушав его, десять лет назад я решил сделать себе подарок на юбилей. Собрал всё тех же друзей, и компанией мы

отправились в Хорватию получать права международного образца на управление яхтой. Настало время расширять границы.

Две недели мы провели под руководством главного тренера сборной Белоруссии по яхтингу Владимира Иванова. Курс включал теорию и практику, мы разбирали тонкости дела в деталях, и эти моменты изменили всё – паруса окончательно затмили мотор. Только в первые сутки проскакивала мысль, что это не моё. Испугал поток новых слов в лексиконе наставника – яхтенная терминология изобилует незнакомыми названиями. Багштаг, бейдвин, оверштаг, крьюс-пеленг... «Кошмар», – подумал я. Но вскоре и сам заговорил на этом языке.

Тренер составил интересный маршрут, постепенно мы приобретали ценный опыт. Однажды даже попали в шторм. Тогда я стал свидетелем виртуозного управления яхтой – казалось, наш капитан творит нечто невообразимое. Мы были в море, когда ветер разошёлся до 40 узлов (20 м/с). Вечерело, пришло время зайти в марину, специально оборудованную стоянку для яхт. Но все они были заполнены, нам отказывали в швартовке. Пришлось идти в город Трогир, останавливаться у центральной набережной. Волны взлетали огромные, я был уверен, что яхту мы как минимум разобьём – при её длине в 15 метров длина стоянки была всего метров 18. Но Владимир с первой же попытки плавно причалил, не оставив ни единой царапинки на корпусе судна. Он показал просто верх совершенства управления парусным судном.





После сдачи экзаменов я, как и друзья, получил удостоверение шкипера прибрежного плавания. Документ даёт право брать лодки в аренду в любой точке мира, кроме России. У нас приняты другие стандарты, от берега можно отдаляться не дальше трёх километров. А за рубежом при наличии прав позволено уходить на расстояния до 90 километров.

С тех пор каждое лето мы собираемся компанией, берём семьи и устраиваем себе круиз. Излюбленным местом стала солнечная Хорватия – 1775 островов, пять тысяч километров береговой линии, голубая вода Адриатики. Эта страна считается меккой яхтинга во всём мире. Отдых можно планировать как угодно, включать в маршрут точки для рыбалки, исторические места, пляжные зоны, города для шопинга. Посещаем и соседние страны – Италию и Черногорию, например. Каждое путешествие непохоже на предыдущее.

Летом воды спокойны, и это идеальное время для семейного размеренного отдыха. А если хочется адреналина, лучше уходить в плавание осенью. Ветер, яхта несётся под креном, брызги летят во все стороны – это всё же чисто мальчишеский отдых. Три раза мы так ездили с ребятами погонять, но мне ближе релакс.

С управлением парусного лайнера не справиться без команды. Швартовка и отшвартовка – самые сложные элементы, выполнять их в одиночку опасно. Особенно если у тебя в аренде 15-метровая яхта стоимостью в сотни тысяч евро. Капитан отвечает и за судно, и

за благополучие пассажиров – волнения не избежать. В последнем путешествии нас в экипаже было пятеро: жена, я, двое наших сыновей и девушка сына. Для всех матросов провожу инструктаж, назначаю должности – на судне должны быть кок, радист, правый бакен и левый бакен. Через сутки они меняются обязанностями.

Времена капитана Флинта, когда нужно было вручную поднимать большие паруса и тягать шкоты, давно прошли. Современные парусные лайнеры во многом автоматизированы и хорошо оснащены. Кстати, многие думают, что отдых на яхте – удовольствие для богатых. Это не так. Как и в случае с машинами, есть дорогие и относительно бюджетные варианты. Аренда двухкаютной яхты будет стоить от 900 евро в неделю. Плюс дополнительные расходы на еду и напитки. По сути, столько же можно потратить на проживание в европейском отеле. Всё зависит от запросов.

Скоро я выйду на заслуженный отдых и точно знаю, чем буду заниматься. Нет, я и не думаю о кругосветках – море без горизонта меня почему-то не захватывает. Сейчас хочется открывать для себя северные просторы, очень люблю путешествовать по реке Надым и великой сибирской реке Обь. Хочется попасть на Енисей, пройти через Лену. Можно из Надыма отправиться по воде к Петербургу или в тот же Геленджик. И конечно, мечтаю раз в год выезжать на пару недель в дорогие сердцу места, чтобы ловить ветер под парусами в тёплых морях.

Автор:



Анна  
Пирогова









**СЕРГЕЙ  
КАРАБЕЛЬНИКОВ**

ИНЖЕНЕР ЭЛЕКТРОСВЯЗИ  
УПРАВЛЕНИЯ СВЯЗИ

# ДЗЕН СПОРТИВНОГО ФИШИНГА



**Представьте себе тихий берег, живописный пейзаж, пение птиц. И вот вы вытаскиваете из воды рыбу мечты! Но никакой ухи или запеканки на углях – добыча отправляется на волю и с облегчением выдыхает в родной стихии. Какая-то неправильная рыбалка, могут подумать некоторые. Нет, это – принцип «Поймал – отпусти» – золотое правило спортивного фидинга. В чём удовольствие от такого хобби, нам рассказал Сергей Карабельников, инженер электросвязи Управления связи.**

– Мне было лет шесть, когда отец дал удочку и объяснил, как ловить рыбу. Помню, первую я упустил и плакал, но потом удача улыбнулась. Поймал свой стартовый «трофей» и рыбачу до сих пор, – поделился воспоминаниями Сергей. – Долгие годы моим хобби была любительская ловля, сейчас – спортивная. Раньше вся добыча шла в пищу, а теперь я её отпускаю. Такие в этой дисциплине правила.

Причём у этих правил есть свои тонкости. Улов сажают в отдельные мешки, взвешивают, фотографируют и дают вольную. В первую очередь он должен остаться жизнеспособным. Если обитатель водной стихии получил раны, то спортсмену нужно их обработать и только потом попрощаться с новым другом.

– Спортсмены охотятся на крупные экземпляры, которые нерестятся. И хотя это твоя добыча, отношение к ней бережное, чтобы в водоёмах были жители и рыбачить могли следующие поколения, – объяснил собеседник. – Соответственно в этой дисциплине есть ограничения по снаряжению, чтобы не травмировать рыбу. Например, нужны безопасные крючки, которые не зацепятся за жабры. Запрещены сети и другие приспособления, способные навредить ей или упростить процесс поимки.

Не любительским хобби Сергея стало пять лет назад. На зимней рыбалке он встретился с группой людей, которые собрались на соревнованиях. После знакомства с правилами, решил участвовать и стал шестым. А три года назад наш коллега получил первый разряд по спортивному рыболовству.





Сейчас его самое большое достижение – девятое место на чемпионате России по зимней блесне. А личный рекорд – карп весом 10,6 кг.

Именно эти большеротые сейчас главная мечта спортсмена. Сергей увлёкся карповой ловлей, или карпфишингом. Этот вид водной охоты далеко не самый простой, но тем он и интересен собеседнику.

– Нужно найти место, определить, где кормится карп, прикормить его. А последнее можно делать только в световой день, чтобы не пугать. Из снаряжения у тебя четыре удильщика и ещё четыре запасных. Каждый сидит в своём секторе, – пояснил рыбак. – Соревнования длятся семьдесят два часа. На весь процесс уходит уйма сил, но это стоит того! Пока в таких состязаниях я занимал только третье место. Хочу достигнуть большего.

А ещё спортсменам-рыболовам нужно тренировать дальность и точность бросков, а также быть экспертами по распознаванию дна на расстоянии. Мониторят или «прощупывают» грунт водоёмов при помощи грузов. По ощущениям определяют, что там: ракушка, камни, глина. Поэтому вне чемпионатов они выезжают на водоёмы, чтобы прокачать свои умения. Конечно, везение и случайность при ловле тоже играют роль, но результат больше зависит от техники и навыков.

На состязаниях запрещено употреблять алкоголь, также есть табу на табак – рыбацкое сообщество поддерживает идею здорового образа жизни. Снаряжение, экипировка и необходимые приманки влетают в приличную копеечку, подготовка и участие занимают половину отпуска. А призы... призы нельзя назвать супертрофеями. Обычно это кубки, грамоты, разряды и титулы, ну и немного полезностей от спонсоров.

– Здесь дело не в призах, а в самом процессе и личном удовлетворении. На состязаниях азарт просто сумасшедший. Иногда 40 граммов отделяют тебя от заветного места. Мне однажды не хватило 42! – пояснил Сергей. – Для меня спортивная рыбалка, как ни парадоксально, – лучший способ отдохнуть. А ещё это общение, на чемпионатах собираются самые разные люди из любых уголков страны. В общем, это хобби, которому ты посвящаешь всего себя.

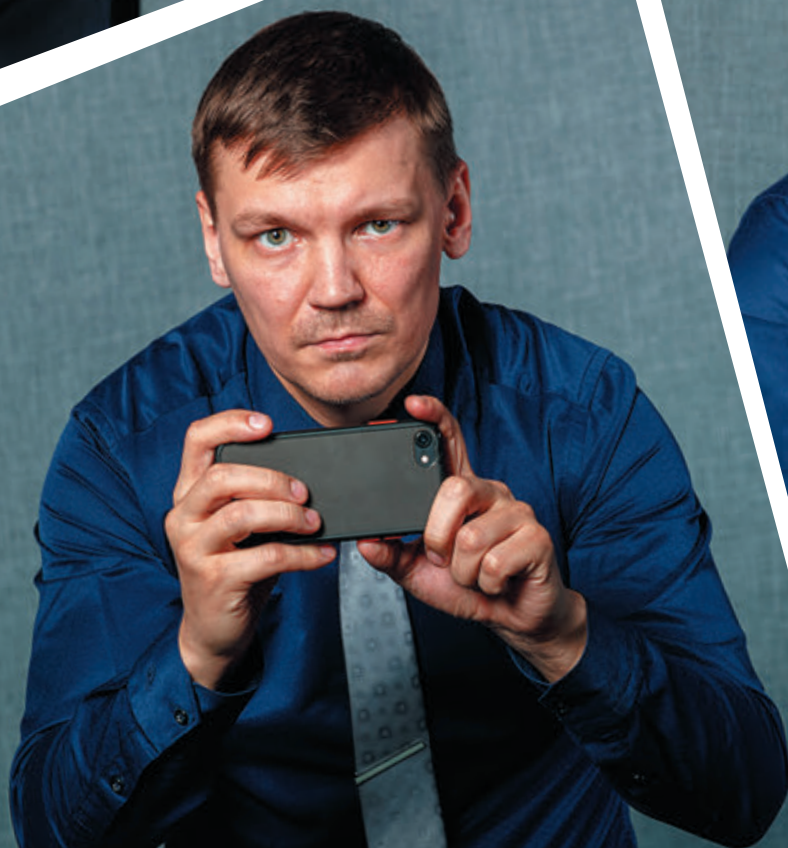
Автор:



Мария  
Коробова

ДМИТРИЙ  
МОРОЗОВ

НАЧАЛЬНИК ЦЕХА  
УПРАВЛЕНИЯ СВЯЗИ



# ЕСЛИ ОТПУСК – КАЛЕЙДОСКОП ЭМОЦИЙ

В 2020-м мир изменил правила, эпидемия закрыла границы, лишив нас изобилия источников новых впечатлений. Тем ценнее чувства и эмоции, которыми делится с нами в своих снимках Дмитрий Морозов, успевший до начала пандемии побывать в новом для себя месте – на Шри-Ланке. В кадрах он постарался раскрыть красоту и величие Цейлона, отмечая, какие чувства вызывали у него виды природы южного острова. А что, глядя на его фотографии, почувствуете вы?

БЕСПОМОЩНОСТЬ – ШРИ-ЛАНКА – МАРТ 2020 – ПЛЯЖ JUNGLE BEACH



ВЗВОЛНОВАННОСТЬ – ШРИ-ЛАНКА – МАРТ 2020 – ПОСЕЛОК УНА-ВАТУНА



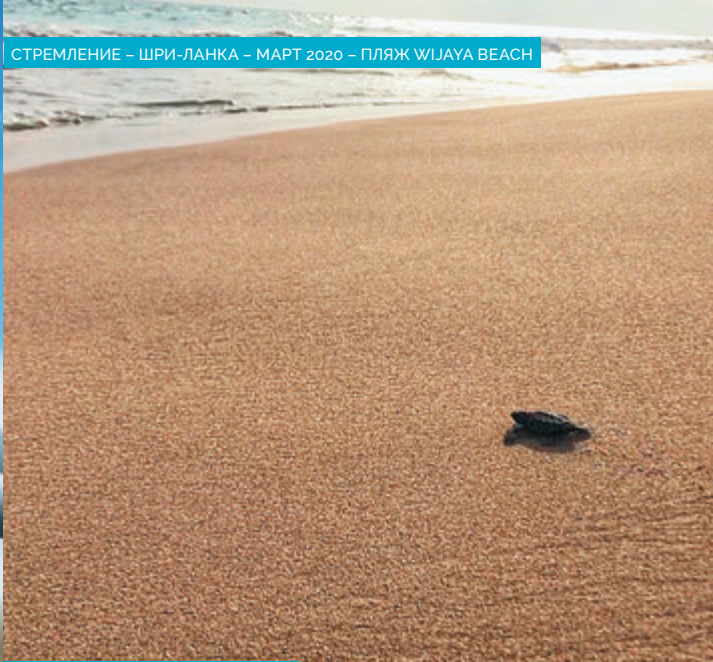
БЛАГОГОВЕНИЕ – ШРИ-ЛАНКА – МАРТ 2020 – ГОРА МАЛЫЙ ПИК АДАМА



ВДОХНОВЕНИЕ – ШРИ-ЛАНКА – МАРТ 2020 –  
БУДДИСТСКИЙ ХРАМ – JAPANACE PEACE PAGODA



СТРЕМЛЕНИЕ – ШРИ-ЛАНКА – МАРТ 2020 – ПЛЯЖ WIJAYA BEACH



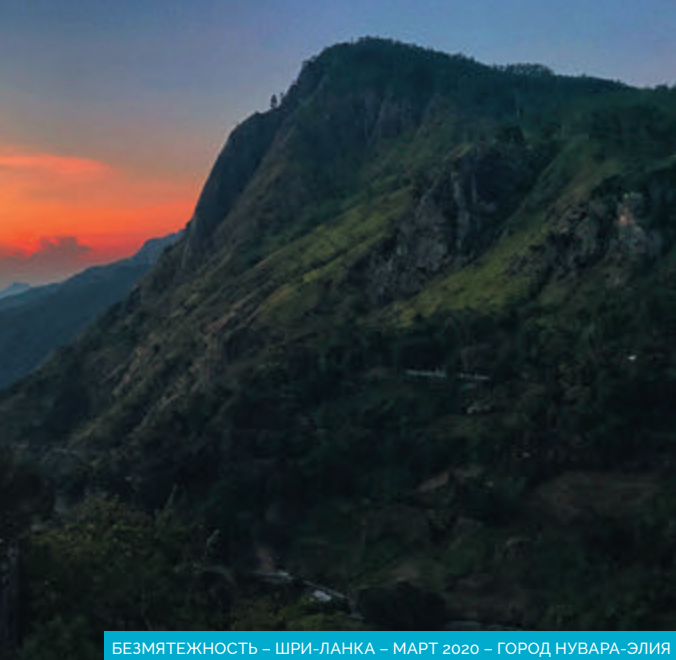
УПАДОК СИЛ – ШРИ-ЛАНКА –  
МАРТ 2020 – ГОРОД ГАЛЕ



ОЦЕПЕНЕНИЕ – ШРИ-ЛАНКА – МАРТ 2020 – ГОРОД НУВАРА-ЭЛИЯ ГОРА ELLA







БЕЗМЯТЕЖНОСТЬ – ШРИ-ЛАНКА – МАРТ 2020 – ГОРОД НУВАРА-ЭЛИЯ



УМИРОТВОРЕНИЕ – ШРИ-ЛАНКА – МАРТ 2020 – БУДДИСТСКИЙ ХРАМ – JAPANACE PEACE PAGODA



ОДУХОВОРЕННОСТЬ – ШРИ-ЛАНКА – МАРТ 2020 – ПЛЯЖ TURTLE BEACH



Автор:



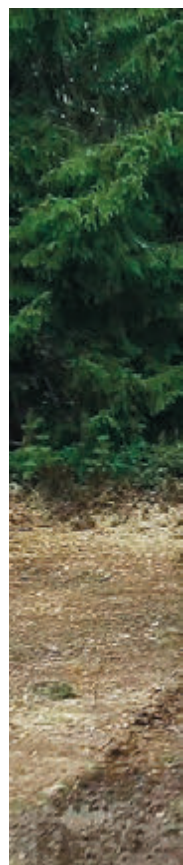
Светлана  
Дёмина

Чтобы достичь успеха, нам с детства говорили, что нужно усердно учиться, много и самоотверженно работать, меньше спать и больше делать. Но в определённом возрасте понимаешь, как важно вовремя притормозить и суметь в нужный момент восстановить собственные силы – найти баланс между



# WORK & LIFE BALANCE

трудом и отдыхом. И всю жизнь исследовать, воплощать мечты, открывать что-то новое! Ведь это наполняет нас энергией и восстанавливает силы! Для Василия Суворова неким руководством к действию стали высказывания американского писателя и общественного деятеля Марка Твена. А жизненные правила Николая Рослякова лучше всего отражены в цитатах нескольких известных людей.



*«Человека делают счастливым три вещи: любовь, интересная работа и возможность путешествовать»*

*Иван Бунин*

– Со словами Ивана Бунина трудно не согласиться. Эти три составляющие для меня уже давно стали главными частями в жизни. Любовь моей семьи меня окрыляет и заставляет идти вперёд. Интересная работа давно превратила труд в удовольствие. Это не рабство ради денег, а творчество, воплощённое в повседневный труд, мой источник вдохновения. А путешествия позволяют сменить декорации жизни, на время забыть о проблемах, излечиться от грусти, обрести новых друзей и набраться ярких впечатлений. Я возвращаюсь домой, а воспоминания о дорогах и приключениях ещё долго меня согревают.



**НИКОЛАЙ  
РОСЛЯКОВ**

ГЛАВНЫЙ ИНЖЕНЕР  
МЕДВЕЖИНСКОГО  
ГАЗОПРОМЫСЛОВОГО  
УПРАВЛЕНИЯ



*«Труд без отдыха – не достоинство, а наказание за неудачное планирование своего времени»*

*Неизвестный автор*

– Нам всем нужны перерывы в работе. Усталость от постоянных нагрузок лишает мышление креативности, цепкости и гибкости. Каждым утром (или вечером?) я тщательно продумываю все планы на предстоящий день, составляю список важных дел и задач. Так впоследствии намного легче их реализовать. Могу поделиться некоторыми эффективными техниками тайм-менеджмента. Например, оптимальным решением является планирование 70% собственного времени. В каждый рабочий час вносите минуты отдыха. Крупные задания выполняйте небольшими частями. Научитесь хвалить себя и мотивировать к новым достижениям.

*«Люди, которые не могут найти время для отдыха, рано или поздно будут обязаны найти время для болезни»*

*Дж. Ванамейкер*

– Ритм нашей жизни с каждым годом ускоряется, мы сокращаем время для сна и отдыха, для общения с друзьями и семьёй, для занятий любимым хобби. Рано или поздно ваш организм может «сдаться» под натиском нужных, но энергозатратных дел. Поэтому так важен ежедневный, еженедельный, ежегодный отдых, а также смена деятельности на протяжении дня. Не забывайте и о полноценном отпуске. Проведите его с семьёй, поменяйте привычную для вас обстановку и занятия, и вы получите заряд сил на следующий год, в котором сможете создать что-то важное и ценное и в работе, и в личной жизни – ведь у вас будут силы на это!

**ВАСИЛИЙ  
СУВОРОВ**

НАЧАЛЬНИК  
ГАЗОКОНДЕНСАТНОГО  
ПРОМЫСЛА  
«ХАРАСАВЭЙСКИЙ»  
НАДЫМСКОГО  
НЕФТЕГАЗОДОБЫВАЮЩЕГО  
УПРАВЛЕНИЯ



# ...РАСПРАВЬ ПАРУС И БЕГИ...

**«Секрет того, чтобы добиться чего-то – начать!»**

– Когда мы заглядываем в будущее, оно кажется далёким и неопределённым. Вместо того чтобы опускать руки от испуга или сидеть на месте – действуйте. К примеру, я решил начать профессионально двигаться. Есть здоровые амбиции, а для того, чтобы их реализовать, нужно сделать какой-то шаг. Я сменил сферу деятельности – перешёл из Медвежинского газопромышленного управления в Надымское нефтегазодобывающее. Шаг непростой. Теперь на мне как на начальнике Харасавэйского промысла лежит большая ответственность. Это нелёгкая задача, но у меня есть цель, которую я обязательно достигну.



**«Через двадцать лет вы будете более сожалеть о том, чего не сделали, чем о том, что вы сделали.»**

– В связи с тем что сейчас в моей жизни большой переломный момент, конечно, меня одолевают сомнения. На «Медвежке» я трудился 17 лет. Раньше моя работа носила больше административный характер, а сейчас получила производственное направление в строительстве объектов. Но видеть становление промысла собственными глазами – это очень интересно!

Буду думать, как сплотить коллектив не только в решении производственных задач. Когда человек раскрывается, и работать легче. Безусловно, буду продвигать рационализаторство. Но теперь уже как административный куратор, чтобы вывести цех на лидирующие позиции.



**«В старости мы будем жалеть лишь о двух вещах: что мало любили и мало путешествовали.»**

– Однажды поймал себя на мысли, что толком никуда не ездю. Только работа–дом–работа. Когда коллеги предложили поехать вместе в Германию, у меня даже загранпаспорта не было! Сделал и поехал. Затянуло. Мы начали формировать свои группы на «Медвежке», искать совместные варианты отдыха и на бескрайних просторах нашей Родины. Я люблю активный отдых, экстрим, отсутствие цивилизации. К примеру, в тот же Мурманск с семьёй вряд ли поедешь, а рвануть туда на недельку с единомышленниками – вполне реально. Когда в спартанских условиях ты делишь с людьми все тяготы и невзгоды, сразу видно, кто на что способен. Это сплавливает коллектив, рабочие отношения становятся другими.

Так, своим коллективом, мы уже четыре года путешествуем вместе.

В этом году побывали в Крыму. К нам присоединились и главный инженер компании Алексей Дарымов, и коллеги из других филиалов.

Я не закликаюсь на каком-то одном виде отдыха. Даже купил себе квадроцикл – ездить с товарищами по болотам. Мечтаю побывать на Камчатке. Хочется получить бурю эмоций!

Поэтому я всем советую не бояться изменить свою судьбу. Для этого нужно сделать всего несколько шагов. Они могут быть не такими быстрыми, но перевернут всю вашу жизнь. И, как говорил Марк Твен, начните прямо сейчас.

**Исследуйте!  
Мечтайте!  
Открывайте!**

Автор:



Ярослава Кондюкова





ЮЛИЯ  
АЛЕКСАНДРОВИЧ

ВЕДУЩИЙ ИНЖЕНЕР-ПРОГРАММИСТ  
ОТДЕЛА СОПРОВОЖДЕНИЯ  
И РАЗВИТИЯ ЛОКАЛЬНЫХ ИУС

A woman and a young girl are ziplining over a lush tropical forest. The woman is upside down, smiling, and holding the girl. The girl is also smiling and holding the zipline handles. The background shows a dense forest of palm trees and other tropical vegetation under a blue sky with scattered clouds.

**ЧЕЛОВЕК-  
ПРАЗДНИК?!  
А ТАК БЫВАЕТ?**





Они дарят хорошее настроение и особенную атмосферу, засыпая конфетти из улыбок, зажигая и удивляя. Они приносят море счастливых воспоминаний и мгновений. Они умеют создать праздник... Но кто это?



«Автоледи», «Звёздная мама», председатель попечительского совета гимназии или просто «Юля». Коктейль званий Юлии Александрович разнообразен и с каждым годом только дополняется новыми ингредиентами. Неиссякаемая энергия и оптимизм помогают ей самой пребывать в постоянном празднике и дарить его другим. Подобрать визажиста и кондитера? Это к Юле. Посоветовать наряд и стиль мероприятия? И эти вопросы она поможет решить.

– Я не люблю скучно жить. Поэтому 15 лет назад я и решила организовывать и проводить праздники. Начинала с проведения корпоративов в коллективе, потом перешла на свадьбы друзей, – вспоминает Юля. – Получала от этого колоссальное удовольствие. А когда поняла, что хобби может приносить доход, решила заняться этим серьёзно.

Свадьбы, тематические праздники, новогодние вечера, выпускные, детские утренники и юбилеи. Только за один год наша героиня проводит около 40 подобных мероприятий. Крутится как юла! Хорошему празднику предшествует тщательная подготовка сценария, деталей и, конечно, первой фразы ведущего.

– Я люблю тематические вечеринки. Люди хотят устроить праздник «не как у всех», с изюминкой. Тематика – это красивая обёртка праздника, то, что делает его особенным и неповторимым, – рассказывает Юля с воодушевлением. – Здесь важна каждая мелочь: оформление зала, приглашения, фотозона, костюм ведущей, дополнительные атрибуты и аксессуары на столах... и, конечно же, тематическое наполнение в виде игр и конкурсов.

По словам нашей героини, женщины любят юбилеи в «Париже» или «Морском круизе». Часто заказывают «Свадьбу-путешествие». Юля подчёркивает, что очень любит проводить именно свадьбы, наблюдать за женихом и невестой: как они общаются, советуются, кто и как принимает решения. Опыт ведущей помогает отмечать тонкие моменты: самые гармоничные пары, которые прежде, чем что-то ответить, смотрят друг на друга. Увидев такое, Юля может уже предсказать с высокой степенью уверенности: «Такие обычно хорошо и долго живут».

*«Во всём ищите позитив! К примеру, я сделала причёску к проведению корпоратива, но попала под дождь. Причёски как не бывало! И ладно, подумала я, зато естественно! Радуйтесь тому, что есть! Чаще улыбайтесь! Ведь в жизни так много поводов для этого».*



## ТРИ ПРАВИЛА ХОРОШЕГО ПРАЗДНИКА

- 1. ГОСТИ.** Важно пригласить тех, с кем действительно хочется провести вечер. И пусть это будет не 50, а 10 человек, но зато самых дорогих сердцу.
- 2. РЕСТОРАН.** Хорошая кухня и атмосфера – важные части праздника. Выбор кафе, зала делайте с учётом числа приглашённых, кулинарных вкусов и времени проведения вечера.
- 3. ВЕДУЩИЙ.** Если вы хотите полноценный праздник, не экономьте на ведущем. Ведь он – душа вечеринки: вовлекает в неё гостей, задаёт общий тон и аккуратно ведёт к финалу.



*«Что пожелать? Лучшие слова – от души. Ни в коем случае не читайте поздравительные стихи из открыток! Если очень хочется блеснуть интеллектом – найдите стихи, которые напомнят о встрече и ярких моментах общения с героем праздника!»*



Юля гармонично балансирует между «постоянным весельем» и пребыванием в матрице с сухими алгоритмами. Эти состояния тонко дополняют друг друга, раскрывая «настоящую суть» Александрович.

– Инженер-программист – интересная работа. Я погружаюсь в неё полностью, отвлекаясь от всего постороннего. Однажды я несколько дней программировала «кнопку», нажатие на которую решало ряд задач. Но когда у меня всё получилось, коллегам из других отделов было сложно понять мою радость. Эта работа мало видна, уловить её суть тяжело, – рассказала Юлия. – Когда я веду праздник, я тоже получаю огромное количество энергии. И особенный кайф, когда удаётся «раскачать» «тяжёлую» публику.

Умение быстро перестраиваться, импровизировать, не конфликтовать и всегда улыбаться. Следовать этим правилам – значит рассчитывать на благоприятный исход любого дела, считает наша героиня. А системный подход программиста научил, что важно грамотно разграничивать хобби и должностные обязанности.

– Праздничной самореализацией я занимаюсь только после работы. Считаю, что человек должен быть нужным и полезным в избранном деле, – отметила Юлия. – Важно быть профессионалом. Изучать и узнавать что-то новое, не останавливаться на достигнутом, стремиться вперёд и самосовершенствоваться. Эти требования я предъявляю и к своим детям.

В дочерях героини словно отразились две самые яркие половинки её души. Старшая дочь – технарь. В 25 лет стала ведущим инженером-энергетиком на одном из крупнейших предприятий Краснодара. Младшая дочь – прирожденная актриса. Занимается актёрским мастерством и вокалом. Поэтому дома у Александровичей тоже всегда праздник.

Фонтан Юлиных идей неиссякаем. Кажется, что она может осуществить любую фантазию. Словно в её кармане всегда есть волшебная коробочка красок и кисти, чтобы закрасить чёрно-белые будни, добавив им цвета и радости!

Автор:



Ярослава  
Кондрюкова





ФОТО: АЛЕКСАНДР ШКОТОВ

Японское понятие икигай довольно сложно однозначно перевести на русский язык. Но примерно можно расшифровать его как «то, что придает жизни смысл, то, что заставляет нас просыпаться каждое утро с радостью». Другими словами, икигай – это ощущение собственного предназначения. Согласно этой системе человек должен научиться находить радость во всех делах, сбалансированно наполняя жизнь смыслами. Мы попросили поразмышлять на эту тему тех, кто, в отличие от людей Востока, философствовать не привык.



## НИКИТА КРИКУНОВ

ВЕДУЩИЙ ИНЖЕНЕР ПО  
АВТОМАТИЗАЦИИ И МЕХАНИЗАЦИИ  
ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ПРОЦЕССОВ  
ЯМАЛЬСКОГО ГАЗОПРОМЫСЛОВОГО  
УПРАВЛЕНИЯ

– Радоваться мелочам мне сложно, потому что привык ставить перед собой глобальные цели. Соответственно и удовольствие приносят только серьёзные результаты – то, что не стыдно назвать достижением. Задаю высокую планку и уверен, что смогу её достичь.

Мне сложно сказать, жизнелюбивый я человек или нет. Прагматичный – да. Я привык тщательно обдумывать свои поступки, каждую мелочь. Люблю порядок в мыслях и делах, когда всё разложено по полочкам. Хотя иногда кажется, будто то, что для меня хаос, для других – обычное положение вещей. Всё-таки технический взгляд ума влияет на мировоззрение, образ жизни и принятие решений.

У меня нет хобби, которому я бы посвящал всё свободное время. Больше нравится заниматься всем по чуть-чуть, пробовать что-то новое и интересное, иметь пространство вариантов: летом – на рыбалку, а зимой – в баню. В разнообразии возможностей раскрыть себя и проявляется интерес к жизни.

Время на разгрузку должно быть всегда, особенно на совместный отдых с близкими. Мою жизнь наполняет смыслом семья. Рождение сына стало переломным моментом, который изменил стиль путешествий, отношение к работе, уровень ответственности. Конечно, всегда хочется проводить больше времени с родными. Но, думаю, мне удаётся сохранять баланс между карьерой, семьёй и увлечениями. Всё это взаимосвязано и должно гармонично уживаться в человеке.



## АЛЕКСАНДР МАНДРЫКА

ИНЖЕНЕР-ПРОГРАММИСТ  
ЯМАЛЬСКОГО  
ГАЗПРОМЫСЛОВОГО  
УПРАВЛЕНИЯ

– Мне кажется, каждый человек на протяжении жизни пытается «настроить» свой внутренний баланс. С возрастом меняются ценности и приоритеты, происходят события, которые заставляют посмотреть на всё вокруг иначе. Раньше я жил больше для себя, сейчас же мои дети – то, ради чего стоит вставать по утрам. Семья даёт мне стимул развиваться и добиваться успехов в профессии.

Обычно я быстро переключаюсь с режима «работа» на домашние дела, но бывают моменты, когда не получается оставить мысли в офисе. Это может быть интересный проект или «шоковая» задача – то, что нужно сделать срочно. В этом случае прошу близких дать мне возможность отстраниться, побыть в тишине и подумать. К счастью, так бывает лишь эпизодически, и все относится к моим наплывам трудолюбия с пониманием.

Как бы я ни старался вести сбалансированную жизнь, всё равно приходится чем-то жертвовать. Иногда жаль, что в сутках не 28 часов. Этот «бонус» я бы потратил на физические нагрузки – сейчас меня на них никак не хватает. Спорт любит постоянство, а как тут его сохранить, если надо и поработать плодотворно, и с детьми поиграть, и жене помочь с домашними делами? Недавно старший сын, пятилетний Артур, стал заниматься мотоспортом. Думаю, однажды к нему присоединюсь и я, отыскав в своём графике время на увлечения.

А пока возможность прислушаться к себе и навести порядок в мыслях появляется в отпуске. Меня вдохновляют путешествия, нехоженые тропы, природа. Главное – замечать прекрасное вокруг и ловить счастье в мелочах. Из них и складывается качество жизни.



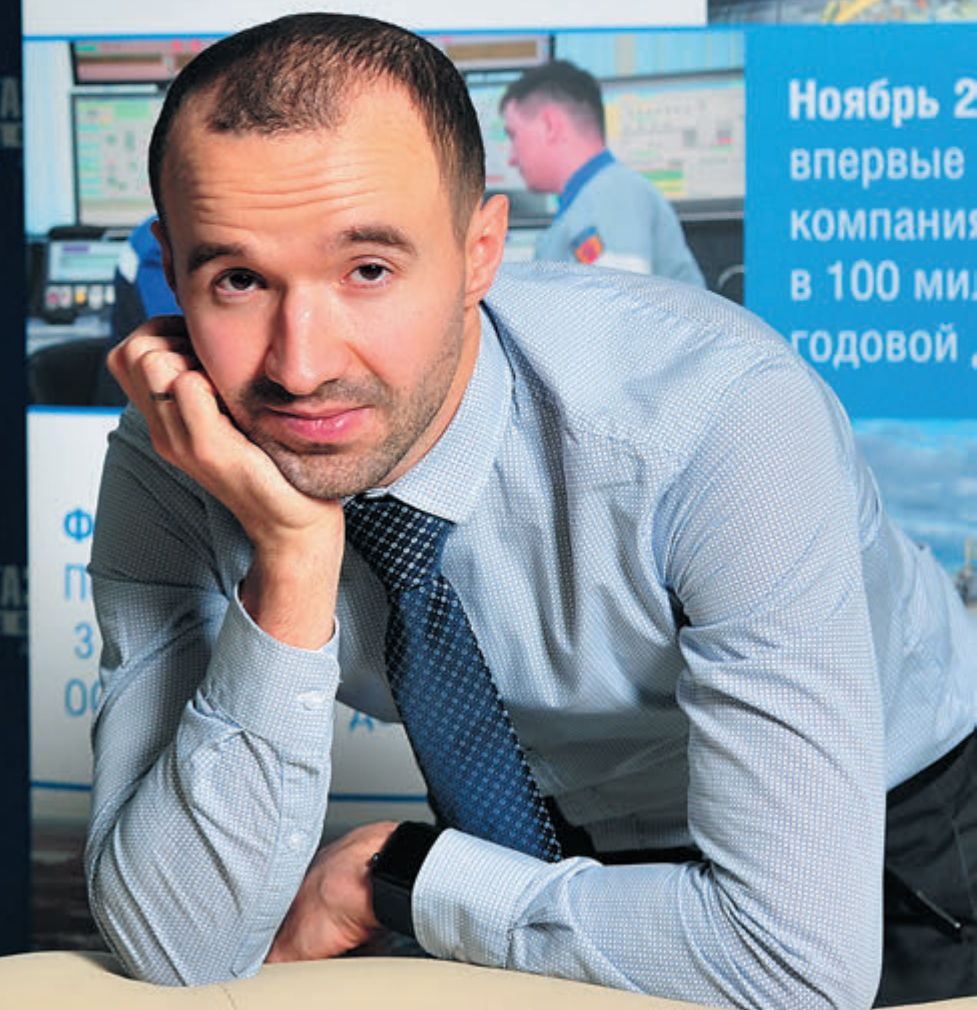
Сентябрь 2015  
«Гран-при» всероссийского  
конкурса «Российская  
организация высшей  
социальной эффективности»

Январь 2017

ввод в эксплуатацию новых  
добычных мощностей  
и магистрального газопровода  
«Бованенково-Ухта-2»



Ноябрь 2017  
впервые  
компания  
в 100 миллионов  
рублей в годовой





# Заполните цветок Икигай

В каждом отделении запишите по 5 пунктов. Не спешите выполнять тест сразу. Размышление и осознанность – главные помощники при заполнении цветка Икигай.

## 1. Заполнение внешних лепестков цветка Икигай

- Напишите всё что вы умеете делать. Какие достижения в своей жизни вы считаете самыми ценными, которыми вы действительно гордитесь. Это может послужить хорошей отправной точкой для поиска своего икигай. В чём состоят ваши особые знания и навыки? В чём вы считаете себя специалистом?
- Напишите всё, что вы любите делать. Какие дела наполняют ваше сердце радостью? О чём вы с удовольствием рассказываете, на какую тему читаете литературу? Какие сайты посещаете чаще всего в свободное время.
- Напишите, какие услуги востребованы сегодня. Возможно, в ваших мечтах всплывает образ человека, каким вы хотите стать – врачом, учителем, юристом и т. д. Тогда этот образ позволит сформировать ваш икигай.
- Какие специалисты востребованы на рынке.

## 2. Посмотрите и заполните листочки на пересечении двух внешних лепестков цветка Икигай

- Страсть – образуется при выполнении тех дел, которые вы умеете и любите делать.
- Работе и карьере способствуют дела, которые вы умеете делать и за которые хорошо платят.
- Бизнес – это то, что нужно людям, за что люди готовы платить.
- Миссия, призвание – это те дела, которые нужны людям, а вы любите делать.

## 3. Посмотрите и заполните пересечения трёх внешних лепестков цветка Икигай

- Посмотрите на пересечение тех дел, которые вы любите делать, можете делать и за которые хорошо платят. Это хорошая позиция, но может возникнуть чувство бесполезности вашей деятельности.
- На пересечении тех дел, которые вы любите делать, можете делать и которые нужны людям, возникает чувство удовлетворения и полноты жизни, но явно ощущается нехватка денег.
- На пересечении дел, которыми вам нравится заниматься, вы любите ими заниматься и люди готовы платить за это деньги, – здесь ощущается нехватка профессионализма.
- На пересечении дел, которые вы можете делать, востребованы и за которые хорошо платят. Здесь, как правило, не любимая, но востребованная профессия, профессиональное выгорание, желание сменить профессию, уход в хобби.

## 4. И только на пересечении всех четырёх лепестков возникает Икигай – дело вашей жизни.

Это то, чем вам интересно заниматься, что вы можете делать профессионально, то, что сейчас востребовано и за что люди готовы хорошо платить. Не секрет, что увлечённость своим делом приводит в тонус весь организм, позволяет избавиться от многих болезней, продлевает активное долголетие.



Автор:



Анна  
Пирогова

NO COMMENT





АНДРЕЙ  
ЦВИРКУН

НАЧАЛЬНИК УЧАСТКА  
ПО ХРАНЕНИЮ  
И РЕАЛИЗАЦИИ  
ГСМ, МЕТАНОЛА И  
ХИМИКАТОВ УМТСИК



# НЕИГРУШЕЧНЫЕ КОРАБЛИ

Взяться за сборку моделей парусников его вдохновили не фильмы про морских разбойников, а популярная онлайн-игра. Увидев возможности кораблей в виртуальном мире, Андрей Цвиркун захотел своими руками создать парочку собственных экземпляров, только чтобы те поместились в квартире. Пангодинец считает, что ему ещё рано называть себя судомоделистом, потому что начал осваивать азы конструирования сравнительно недавно.





Его отец некоторое время был гражданским моряком на Сахалине, уходил в рейсы, чтобы заработать на свадьбу. И всё – Андрея Цвиркуна с корабельной тематикой больше ничего не связывает. Он не служил на флоте, не посещал в детстве кружки судомоделистов. Интерес к конструированию пришёл к нему в уже сознательном возрасте.

– Уже построенный парусник очень красиво выглядит. У меня была задача – просто попробовать, понять, получится ли собрать модель самому. Но когда я получил первый набор, энтузиазм почти испарился, – вспомнил собеседник. – Думал, что модель будет хотя бы наполовину собрана, но у меня в руках оказался набор дров, щепок, фанеры, катушек и мелких запчастей.

Тогда я отправился бороздить просторы интернета, чтобы понять алгоритмы работы.

Начинающему кораблестроителю пришлось побывать на тематических форумах и изучить приличное количество литературы. Параллельно он погрузился в историю модели, которую выбрал своим «первенцем». Андрей взялся за сборку пиратского галеона «Виссанаег» в масштабе 1:100. На этот парусник он потратил два года.

– Этот корабль я собрал полностью из деталей набора. А вот для второй модели уже стал докупать материалы, станки, чтобы изготовить необходимые элементы. Нет какой-то задачи – собрать судно за определённый срок. Делаешь что-то, потом если настрой уходит, значит нужно

остановиться. Иногда прихожу с работы и отвлекаюсь от всех хлопот благодаря моделизму. А бывает, планирую заняться сборкой, один канат закрепил, и уже нет настроения. Я никогда не берусь за дело, если нет желания.

Пангодинец говорит, что дома его хобби – это только его стихия, но близкие периодически помогают в строительстве. А вот если теряется какая-то деталь, то вся семья дружно отправляется на её поиски. Правда, первым делом нужно убедиться, что пропажа – не дело лап шпица Виллианта. Пушистый разбойник частенько норовит «саботировать» производственный процесс.

Сейчас Андрей Цвиркун собирает испанский фрегат «Диана» с серьёзным вооружением в сорок две пушки. Для этого экземпляра он стал использовать дополнительные материалы. Заказал розовую грушу – это любимое сырьё скульпторов-резчиков.

– На почте все удивились, что мне прислали «дрова». А этот материал очень красиво смотрится, не зря его ценят моделисты. Вообще, люди, увлечённые этим делом, очень щепетильны, и я начинаю их понимать. Каждый новый этап сборки – новый интерес и новые трудности. Иногда через некоторое время смотришь на итог и уже оцениваешь по-другому. Мне однажды сказали, что, мол, я «в кораблики не наигрался». А ведь это направление – целое искусство. Есть авторские модели, которые стоят десятки тысяч евро.

Энтузиазма для кораблестроительного дела у него полно, да ещё и с долей конструктивной самокритики. Собеседник очень строг к своей работе и постоянно ищет пути совершенствования своих навыков. В этом помогает общение с более опытными судомоделистами. Кстати, одного единомышленника он нашёл благодаря «Джоулю». В августовском выпуске прочитал про Евгения Гончарова, который занимается судомоделизмом с детства. Так любители парусников и познакомились.



Автор:

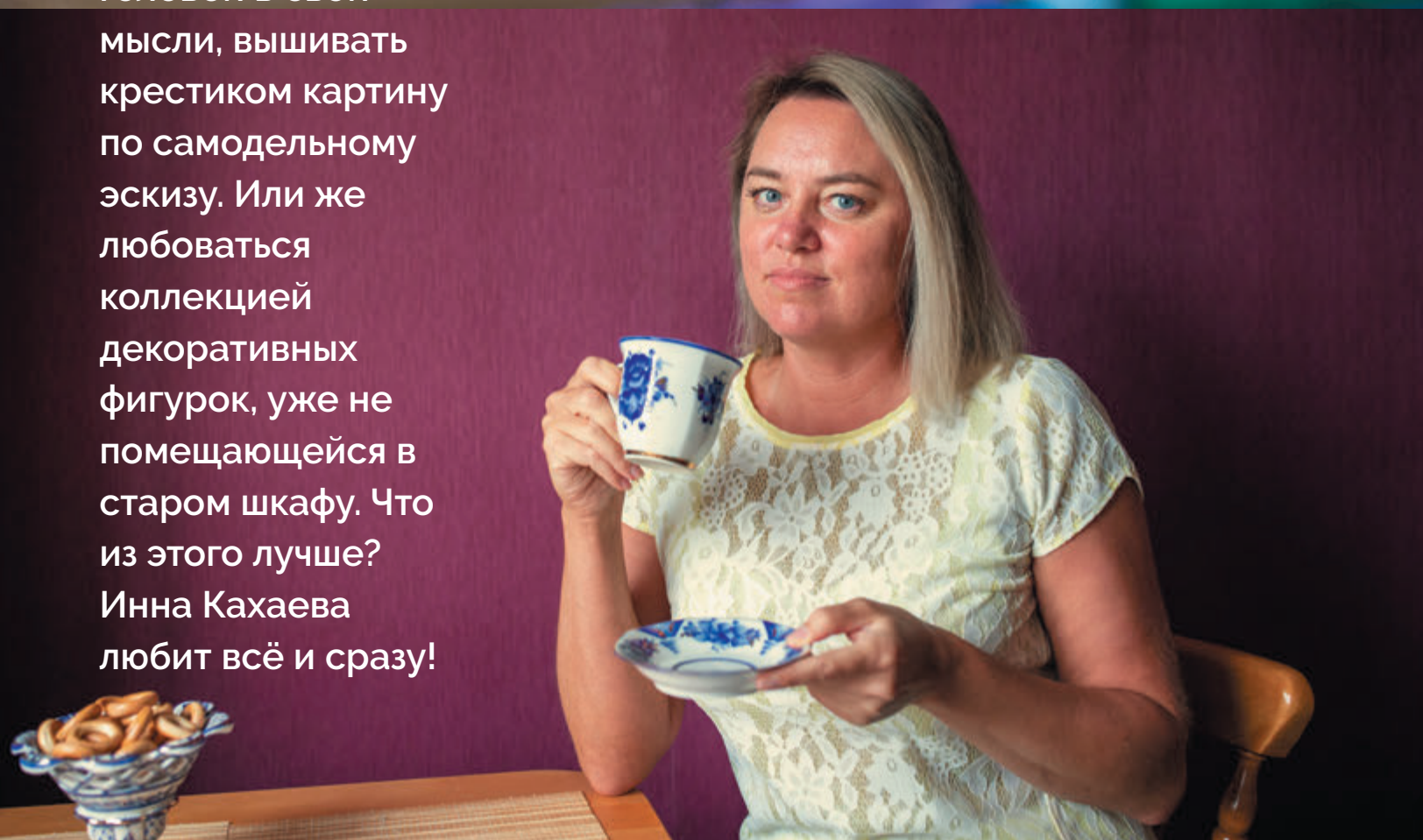


Мария  
Коробова

Выбрать дело для души и по вечерам, заварив чашечку собственноручно собранного чая, погружаясь с головой в свои

мысли, вышивать крестиком картину по самодельному эскизу. Или же любоваться коллекцией декоративных фигурок, уже не помещающейся в старом шкафу. Что из этого лучше? Инна Кахаева любит всё и сразу!

# ТОЧКИ ПЕРЕСЕЧЕНИЯ – В ИСКУССТВЕ



**ИННА  
КАХАЕВА**

АДМИНИСТРАТОР  
ОБЩЕЖИТИЯ №1  
УПРАВЛЕНИЯ ПО  
ЭКСПЛУАТАЦИИ  
ВАХТОВЫХ ПОСЁЛКОВ

– Мама научила меня вязать. Время от времени дочь просит новые носки, и я принимаюсь за работу. Но это быстрее, чем создать свою картину, – поделилась Инна. – Моя бабушка занималась вышивкой крестиком, возможно, где-то на генном уровне мне передалась любовь к этому искусству. Поначалу создавала простые картины. Первым был мак на чёрной канве. Но, как бы забавно ни звучало, эта работа до сих пор не закончена. Нужно доработать стебель, пару листиков и лепесток.

Так случилось, что увлечение вышивкой тесно переплелось с другим хобби. Много лет Инна коллекционирует предметы с элементами гжели. Интерес к ним привлекла сама роспись, отразилось это и на её увлечении вышивкой. словно художник, она кропотливо выводит синие узоры, но вместо кисти и красок в руках иглолка и нитки.

– Первым предметом в коллекции была кружка с гжельской росписью, которую подарили на работе. Она мне очень



понравилась. А потом внезапно начала привозить из отпуска и собирать игрушки с этим орнаментом на белом фоне, – рассказала Инна. – Друзья и близкие знают об этом и на все праздники дарят мне фигурки, постепенно пополняя коллекцию. Также в моём «паноптикуме» гжели есть вещи, которыми мы постоянно пользуемся. Например, облегчённый сервиз, самая дорогая и самая хрупкая часть коллекции.

В рядах гжельской посуды красуются большой кувшин, блюдо, тарелки, горчица, ложки, но и они не успевают пылиться. Хозяйка регулярно использует их в домашнем обиходе. В планах на будущее приобрести чайницу в виде «Матрёны», чтобы хранить иван-чай, который они с мужем сами собирали и сушили летом.

Поначалу свою коллекцию Инна хранит в шкафу, затем в доме появилась интерьерная полка, и все фигурки перееха-

ли туда. Посуда с голубой росписью уже занимает целый угол на кухне, поэтому хозяйка мечтает купить старинный шкаф специально под свой домашний мини-музей. Есть в коллекции и раритетные изделия: среди них часы, которые достались Инне от подруги, в семье которой передавались из поколения в поколение. На обратной стороне стоит штамп «ручная работа». Отмечен и год, цифры которого со временем превратились в плохо просматриваемые символы, и определить их сложно.

– Хотя бы раз в год я обязательно привожу новую фигурку из отпуска. Среди любимых – образы людей и домовою, которого я приобрела на надымской ярмарке, – отметила Инна. – В прошлом году отдыхала в Белокурухе и привезла оттуда очень красивую собаку, фарфоровую копию моего домашнего питомца.

Сегодня каждая вышитая картина Инны – это её работа от начала и до конца. Вышивку она делает поверх рисунка, который самостоятельно отсчитывает и намечает на белом холсте. Вышивать по трафарету ей неинтересно, от такого процесса она не получает нужных эмоций. Авторский выбор куда интереснее! У Инны есть картины абстракциониста Василия Кандинского, цветы и конечно же, гжельские натюрморты. Одни композиции мастерица оставляет себе, другие дарит друзьям и близким. За работой компанию ей составляет любимый пёс Рыжий. Пока хозяйка «рисует» иглой, он с интересом наблюдает.

– Вышивка крестиком – это больше занятие для души, а не для конкурсов. Создание каждой картины – спокойная и кропотливая работа, требующая внимания, но расслабляющая сознание, – подытожила Инна. – Бывают, конечно, моменты, когда крестик «ушёл» не туда, и становится немного нервно, но чаще процесс расслабляет. Люблю наблюдать, как каждый крестик, как пазл, складывается в единое целое и получается творение, в которое ты вложил частичку своей души.

Особое удовольствие Инна получает от финала стараний, когда готовую картину нужно поместить в рамку и повесить на стену как украшение, радующее глаз. В планах у рукодельницы продолжить создавать изделия крестиком, совершенствуя свои навыки.



Автор:




Ирина  
Феденко









ЭЛИНА  
МАРУСИНА

ДЕЛОПРОИЗВОДИТЕЛЬ  
ПАНСИОНАТА «НАДЫМ»

# АВТОРСКИЙ СПОСОБ ПОБОРОТЬ НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Мы не раз публиковали советы психологов, касающиеся повышения самооценки, жизни «на полную» в своей системе координат. Но в этом выпуске решили отойти от теории и рассказать реальную историю.

Историю успеха. Итак...

В XXI веке шоу-бизнес и модельная индустрия продолжают набирать обороты, люди с безупречной внешностью красуются на обложках журналов и телеканалах... На этом фоне у многих «неидеальных» неуверенность в себе проявляется особенно остро.

Причём иногда дело даже не во внешности, а, скорее, в ложных представлениях о себе. Не погружаясь в глубину психологических корней проблемы, обладательница титула «Вице-миссис Земля

Геленджик 2020» Элина Марусина поделилась тем, как она рискнула и не проиграла:



– С детских лет, благодаря маме, которая ещё малышкой отвела меня в местный Дом культуры, я любила творчество. Это непередаваемое чувство восторга, вдохновения и преодоления самой себя, которое я испытывала каждый раз, выходя на сцену, останется со мной навсегда. У меня за плечами два детско-юношеских конкурса красоты «Маленькая принцесса» и «Мисс очарование». Но во взрослом возрасте, тем более когда я стала мамой, о публичных выступлениях пришлось забыть, казалось бы, навсегда. Привычная работа, быт, дела – обычная жизнь взрослой женщины-мамы поглотила меня, как и тысячи других моих современниц.

И каково было моё удивление, когда в 26 лет с трёхлетним сынишкой на руках я получила приглашение от регионального директора и организатора конкурсов красоты в Геленджике Елены Конусовой побороться за титул «Миссис Земля Геленджик 2020». До этого лично с Еленой мы знакомы не были, она просто обратила внимание на мой профиль в Instagram, когда искала участниц.

Нельзя сказать, что я, совсем не раздумывая, приняла приглашение. Ведь, с одной стороны, был детский опыт и любовь к сцене, а с другой – понимание, что мне предстоит непростая, хоть и интересная дорога. Потом несколько месяцев шла активная подготовка: всем участницам предстояло многому научиться у прекрасных наставниц и в то же время показать, что мы умеем, к чему стремимся.



*Неуверенность, которая прежде всего опирается на страх – страх выглядеть глупой или непривлекательной, страх, что тебя осмеют или осудят, – постепенно будет уходить, как только вы полюбите себя. Ведь уверенность – это смелость быть собой, управляя своими сильными и слабыми сторонами одновременно.*



## СПРАВКА:

*Конкурс «Mrs./Ms. Russia EARTH» входит в ТОП-4 мировых конкурсов красоты. Специальный гость мероприятия – национальный директор всероссийского конкурса красоты «Мисс и Миссис Земля Россия» Надежда Лысенко, обладательница титулов «Миссис Вселенная 2016», «Миссис Россия 2016», «Миссис Москва 2016», певица, актриса, модель и многодетная мама. В составе жюри: звездный фотограф, автор проекта «Русские красавицы» (г. Москва) Наталья Аксенова, «Миссис Санкт-Петербург 2018», «Вице-Супермодель Вселенной 2018» Евгения Мягких, ведущий и шоумен, участник Высшей лиги КВН на Первом канале в составе команды «Волжане» Роман Марчук.*

Наконец, настал долгожданный день конкурса, который прошёл накануне Международного женского дня на территории отеля «Приморье». Все 12 участниц проявили себя как яркие, активные, творческие личности, и каждая заняла своё место. Победительницей конкурса «Миссис Земля Россия Геленджик 2020» стала 32-летняя мама двойняшек Наталья Синенко. Я стала второй и получила звание первой «Вице миссис». Всё это стало возможным благодаря активной поддержке моих родных и близких, голосам горожан в социальных сетях! Даже совершенно незнакомые люди встречали меня на улице со словами: «Мы за тебя болеем!» За что им огромное спасибо.

Скажу честно, главной целью моего участия в таком масштабном мероприятии было желание преодолеть собственные страхи и сомнения. Это был очень ответственный и серьёзный шаг, но «игра стоила свеч»! Почему? Чтобы окунуться в творческую атмосферу и испытать счастье, а главное, гордость за саму себя.

Этот конкурс научил меня как будучи «Миссис», вести себя в обществе, правильной речи и построению мыслей, самовыражению не только внешнему, но и внутреннему, что очень важно и в повседневной жизни. Пройденные испытания помогли всем участницам раскрыться, а если учесть, что все они уже мамы, причём многие многодетные, это вызывает огромное восхищение. Глядя, в какой они чудесной форме, да ещё как поют, танцуют, выполняют акробатические элементы, возникает бесконечная гордость за женщин!

Поэтому главный мой совет прекрасной половине человечества – ничего **НЕ БОЙТЕСЬ!** Каждая из нас неповторима и достойна победы, и в первую очередь над самой собой. Держать форму и внешнюю привлекательность важно, и в этом вам поможет спорт, правильное питание, дыхание полной грудью. Но главное – это внутренняя красота! И вот здесь всё уже зависит от ваших мыслей, окружения и отношения к себе и этому миру. Впустите в свой обычный день, на работе или дома с детьми, что-то новое, позитивное.



**НАЧНИТЕ С ПРОСТОГО!** Пусть это будут яркие обои или смешные наклейки на холодильник, и вскоре вы увидите, как ваш внутренний мир начнёт меняться, а затем и всё остальное. Старайтесь проводить активно, с пользой отпуск и выходные дни, катайтесь на велосипеде, плавайте, гуляйте по живописным местам, прочтите захватывающую книгу, попробуйте написать стихотворение.

Не относитесь к жизни как к рутине, поверьте, она гораздо интереснее и насыщеннее, чем мы думаем, надо только дать себе возможность это почувствовать.

Возможно, мой пример вдохновит других людей – тех, кто пишет стихи только «в стол», кто поёт только в душе, кто рисует и мастерит произведения прикладного творчества только для себя и близкого окружения. Если вы относите себя к этим категориям – пора выйти из зоны комфорта и явить свои таланты окружающему миру, не боясь быть непонятыми или осмеянными. Так вы не только поможете себе справиться с комплексами, но и сделаете этот мир чуточку прекраснее!

Автор:



Светлана Федоткина






## НАТАЛЬЯ КОТОВА

МАШИНИСТКА  
УПРАВЛЕНИЯ  
ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО  
ТРАНСПОРТА И  
СПЕЦТЕХНИКИ

Петелька за петелькой,  
ряд за рядом... Долгими  
зимними вечерами  
Наталья Котова  
вяжет платица,  
комбинезончики, пледы  
и игрушки для любимой  
двухлетней внучки  
Евочки. Мелькают  
в руках мастерицы  
быстрые спицы,  
бежит между пальцев  
яркая нить тёплой  
пряжи... Встают перед  
внутренним взором  
картинки из прошлого,  
связывая сегодняшнюю  
маму и бабушку с днями  
её детства и юности...







**ЗАКОНЫ СЧАСТЬЯ  
ПО НАСЛЕДСТВУ  
«Дочь Котова»**

Вот она, четырёхлетняя девчушка, с мамой и старшим братом летят в ещё неизвестный им далёкий северный Надым. Папа поехал «заработать на мотоцикл», да так и перевёз семью. Что там ждёт? – Они не знали. Но каждый нашёл себе занятие по душе.

А вот повзрослевшая Наташа с мамой и братом Володей встречает отца из тяжёлого долгого рейса. Крутивший будни напролёт баранку «Кот», так с уважением называли коллеги Вячеслава Васильевича Котова, никогда не приезжал с трассы с пустыми руками. То отрез материала на платье привезёт, то горсточку конфет из Пангод. Значит, сошьёт мама Наталье новую кофточку и та отправится в ней на зависть подругам на танцы. И так тепло на душе становится от этих воспоминаний...

Школьницей Наталья частенько бывала на работе у родителей – и папа, и мама вместе трудились в Управлении технологического транспорта и спецтехники, которое в те годы кратко величали КАВТом. И это было самым любимым и запоминающимся времяпрепровождением. Её все звали «Дочь КотОва». Отец водил огромный тягач «Faun», а мама – кладовщик – вела строгий учёт на складе запчастей.

Папа любил кулинарничать, баловал семью блюдами из курицы, пёк пироги с разными начинками. А Наталья вместе с мамой тем временем, усевшись рядышком на кухне, вязали. Отец гордился своими «девчонками», подхваливал за трудолюбие и рукоделие. Вспомнится, и опять становится хорошо...

Вот и сегодня петелька за петелькой, ряд за рядом... Растёт ровное полотно в руках у Натальи, бегут мысли... Двадцать семь лет, как ей уже стал привычным маршрут в УТТИС: начав работать там, как мама, кладовщиком, она сменила несколько специальностей, но сохранила верность коллективу транспортников.

Помнит, как встречали «дочь КотОву» в 1994 году коллеги её родителей. Как поначалу непросто было доказать, что она такой же нужный специалист. Со временем это получилось. Она с лёгкостью стала ориентироваться на огромном складе запчастей и быстро выдавала всё необходимое. Мало того, освоила профессиональный жаргон водителей, которым срочно нужно было сменить на автомобиле то «алкаша», то «папу-маму», то «шоколадку», то «лягушку» и других диковинок...





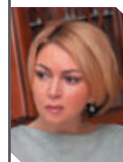
Сейчас Наталья Котова и сама «старожил» транспортного управления, где Вячеслава Васильевича и Людмилу Александровну вспоминают добрым словом и сегодня как надёжных, добрых и открытых людей, дружбу с которыми ценили. Жизнь старших Котовых, отношение к ним друзей семьи не раз вызывали гордость у Натальи и её брата Владимира, который, кстати, тоже вошёл в династию Котовых-транспортников. Как и сестра, он старался не уронить высокую планку, установленную родителями.



Наталья разглядывает вязаного зайчика: «Понравится ли двухлетней внучке?» Ей хочется порадовать свою любимицу. Маленькая Ева с удовольствием щеголяет в бабушкиных подарках и обожает игрушки, сотканые её любовью. А вот дочка Мария уже предпочитает другую одежду, современная мода капризна. Стоит ли говорить о том, где дочка Натальи работает? Угадать несложно – она представляет третье поколение Котовых в УТТИС.

Что будет дальше? Кто знает? Мелькают дни, как спицы в руках Натальи, жизнь ткёт своё полотно, пронизанное вечными уроками семейного добра.

Автор:



Оксана  
Захарова



NO COMMENT





# ЛИЧНЫЙ РЕЦЕПТ ДУШЕВНОГО РАВНОВЕСИЯ

«Муж танкист – беда в семье» – эта фраза уже стала крылатой, но примерять её к нашему герою было бы большой ошибкой. Константин Кальченко действительно танкист, лётчик и командир со стажем. Только вот его супруге беспокоиться не о чем – к сетевым играм он абсолютно равнодушен. Зачем любоваться техникой на экране компьютера, если можно собрать её собственными руками? Такую возможность пангодинцу даёт моделизм – пожалуй, самое тихое мужское увлечение.



КОНСТАНТИН  
КАЛЬЧЕНКО

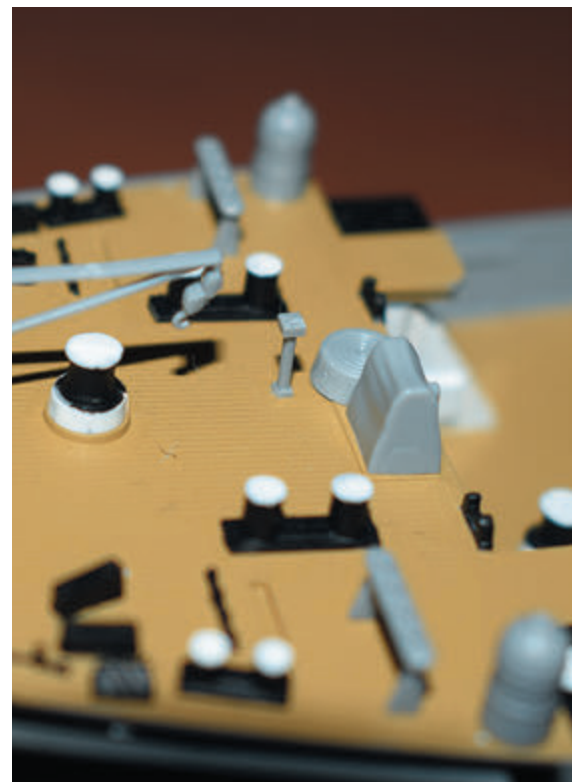
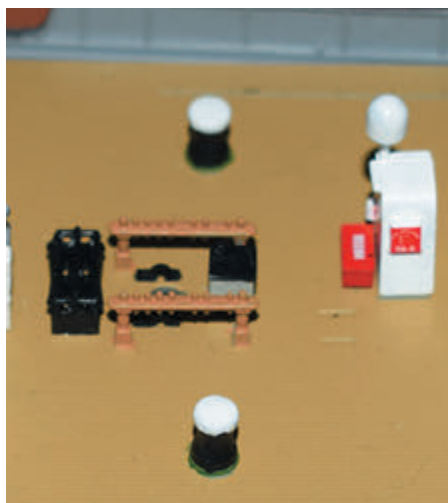
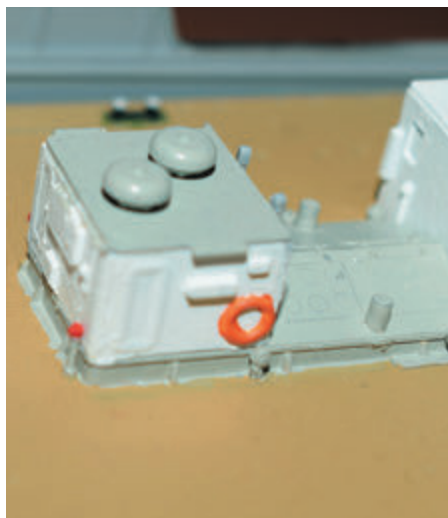
НАЧАЛЬНИК УЧАСТКА  
УПРАВЛЕНИЯ АВАРИЙНО-  
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ РАБОТ



– Мне было лет десять, когда в подарок от папы я получил бронепалубный крейсер «Варяг» в миниатюре. Легенда русского флота стала моей первой моделью. Помню, как был поражён её детализацией. Результат в итоге получился так себе, но я старался, – рассказал Константин. – Тогда это меня и завлекло. Позже хобби отодвинули на второй план институт, работа и личная жизнь. А когда у нас родился первый сын, я вспомнил детство и взял пример со своего отца. Так моделизм снова стал семейным увлечением.

Мастерской по вечерам становится кухня. Расквитавшись с домашними делами, Константин раскладывает на столе инструменты. Пинцеты, кисти, клей и крохотные ножницы – с этим арсеналом он превращает горы мелких деталей в произведения технического искусства. В сумме сборка одной модели может занять больше двух недель.

– Сначала я примеряю детали без клея, чтобы убедиться, всё ли в порядке. На этом этапе можно что-то подпилить, исправить ошибки производителя, если набор попался не самый качественный, – отметил собеседник. – Исторические миниатюры бывают пластиковые, деревянные, металлические. Ценовой диапазон широкий, от одной до сорока тысяч рублей.



Оказавшись в кругах моделистов, новички со временем углубляются в узкую тематику. Одни собирают только гражданские самолёты, другие – исключительно советскую технику периода Великой Отечественной войны. Наш коллега уже много лет в этом деле, но одинаково не может устоять перед парусником и танком, автомобилем и авиалайнером. Говорит, они все интересны и не только в техническом плане.

– Каждая модель – копия реальной техники, современной или применяемой в прошлом. Одним из любопытных экземпляров был танк KB-2. Его разработали в спешке во время советско-финской войны, изначально задумывая серию неподвижных огневых точек для прорыва обороны. Машина получилась очень тяжёлой, башня – неповоротливой, а снаряды – неподъёмными. Но позже конструкцию всё же поставили на гусеницы и поменяли назначение, – рассказал Кальченко. – Вот так, читая инструкции, понемногу узнаёшь больше о событиях важных исторических периодов. Плюс это своего рода медитация, я отключаюсь от всего вокруг и ухожу в себя. Встаю из-за стола отдохнувшим, мысли собраны.







За несколько лет модельной карьеры можно было собрать личную эскадрилью самолётов или бронетанковый батальон, но, вопреки всем ожиданиям, в домашней коллекции Константина сейчас не больше десяти экземпляров. Ему важен сам процесс, а подавляющая часть готовых изделий расходуется на подарки.

– Мне приятно, когда готовые работы приносят радость, особенно детям. Недавно приходил коллега, и я отдал его маленькому сыну самолёт. Пусть играет, а может, и сам увлечётся, – поделился Константин. – Некоторые готовые модели передаю в детский сад своего ребёнка. В этом году занялся творчеством, сделал для них тематический макет к Дню Победы – с танком на постаменте и лужайкой.

Трёхлетнего Тимофея, младшего Кальченко, пока не интересует сборка. Он, скорее наоборот, раскрывает в себе талант разбирать готовые изделия. Средний сын Андрей с удовольствием рассматривает точные копии в миниатюре, а старший Иван создаёт свои. Правда, технике он предпочёл архитектуру – здания и сооружения.

С семьёй Константин разделяет все свои увлечения – кроме моделизма это ещё и страсть к рыболовству, которую ему также в детстве привил отец. Говорит, поймал свою первую рыбу в пять лет, с тех пор каждое лето душа зовёт к ямальским водоёмам. И на них наш коллега расстаётся с уловом так же легко, как дарит свои модели знакомым. Ему по душе спортивная рыбалка, щуки и окуни могут не беспокоиться – если вдруг попадутся на крючок, просто поздороваются с рыбаком и тут же вернутся обратно.

– Я рыбачил на реке Урал, на озёрах Башкирии, но лучше наших краёв для этого хобби не придумаешь. Наверное, потому, что для меня здесь всё – родные просторы, – отметил наш герой. – Сорок лет живу на Севере и знаю все берега, с удовольствием провожу там время. А когда компанию на природе составляют близкие, вдвойне душевно.

Десять лет назад многодетная семья Кальченко открыла для себя ещё один способ интересно отдыхать вместе. Купив автомобиль, они впервые отправились в долгое путешествие на колёсах из Надыма в Сочи. Дорога заняла больше недели, но если вам это может показаться утомительным, то наш герой с тех пор надолго забыл про поезда и самолёты.

– Мы поняли, что столько всего упускали, за пару часов преодолевая тысячи километров в небе! В нашей огромной стране так много интересного – колоритные русские деревушки, города-герои, монастыри и многое другое, что заслуживает внимания, – поделился впечатлениями пангодинец. – Мы были в полном восторге и теперь, обсуждая очередной отпуск, выбираем, в какой город России отправимся на этот раз. Муром, Уфа, Казань, Севастополь просто великолепны! А по пути к ним можно заехать в неприметные, но такие уютные сёла, в которых хочется остаться жить.

Моделизм, рыбалка или приключения в дороге – Константин Кальченко нашёл личный рецепт душевного равновесия. Но признаётся, что всё это не имело бы смысла без самого главного компонента. Для него настоящее счастье – разделять свои увлечения с семьёй.



Автор:



Анна Пирогова



В домашней «мастерской» светло и уютно от расставленных и развешанных картин. Собственноручно выполненные в технике вышивки крестиком и бисером творческие работы Оксаны Соколовой несут особую энергетику. Смотришь на них, и настроение меняется быстро и всегда в лучшую сторону...

ОКСАНА  
СОКОЛОВА

ИНЖЕНЕР  
ЭЛЕКТРОСВЯЗИ ЦЕХА  
СВЯЗИ №1  
УПРАВЛЕНИЯ СВЯЗИ



БОЛЬШЕ  
ЧЕМ ИСКУССТВО




– Я не замечаю, как за рукоделием летит время, – делится тонкостями процесса Оксана Соколова. – Вышивка – это настолько увлекательное творчество, что иной раз с удивлением вижу – стрелки показывают четыре часа утра. Очень люблю раннее субботнее утро: драгоценные мгновения, когда можно посвятить себя любимому хобби.

Однажды, ещё в детстве, внимание Оксаны привлекла неказистая схема из журнала по шитью: для вышивки снегирей на ветке рябины. Девочке захотелось сделать их сказочно яркими, как бы оживить. Самостоятельно, никого не спрашивая, Ксюша взялась за дело. На вафельное полотенце легли робкие стежки в три ниточки мулине. Своё первое «художество» крестиком будущая мастерица подарила бабушке, словно поблагодарив за науку женского рукоделия. Ведь именно у неё, представительницы рода по маминим линии, внучка увидела красивую вышивку на постельном белье.

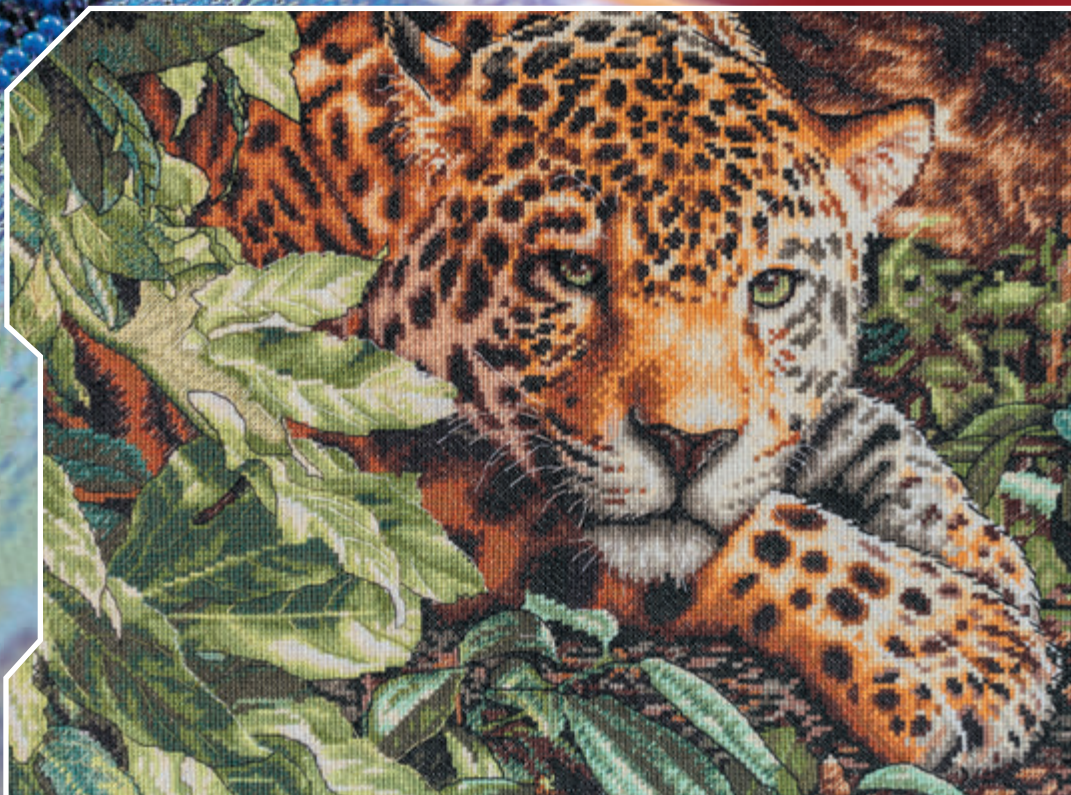
Так и началась для Оксаны история о вышивке. Делая первые вышивки крестиком, она параллельно решила освоить гладь – когда нити, плотно прилегая друг к другу, ложатся сплошным рисунком, передавая тонкие оттенки и цветопереходы. Но что-то не заладилось, и юная вышивальщица решила совершенствовать навыки именно в работах крестиком. А пять лет назад освоила живопись бисером.

– Для кого-то это может звучать странно и удивительно, но я точно знаю, что у любой вышивки свой характер, – с улыбкой подмечает Оксана. – И сколько времени уйдет на её создание, выбираю не я. Как только начинается путаться и даже рваться нить, мне ясно, что пришло время взять творческую паузу. Поэтому в рабочем резерве у меня всегда три-четыре картины, и я веду их к завершению параллельно.

Маленькие вышивки сменились сложными и масштабными, а творческое настроение и желание создавать красоту остались прежними. С огромным удовольствием рукодельница с 30-летним стажем вышивает пейзажи и трогательные образы обитателей леса и домашних любимцев. Накопив опыт, поверив в себя, Оксана Соколова взялась за портреты. Нашла программу, с помощью которой легко создать нужную схему, подобрала канву и цветовую гамму, запаслась иголками необходимой толщины. Нитками вышила образ отца – это была первая работа в этом направлении. Потом приступила к портрету младшей сестры. Надо ли говорить, с какой любовью она вышивала и дарила картины дорогим людям? С портретом сестры связана забавная история: гости однажды приняли его за настоящую фотографию. Тогда Оксана испытала настоящую гордость и радость мастера, услышав: «Шедеврально!»



Умиляет записливый ёжик – он так и торопится домой, прихватив с собой летние яблоки. А быстроногий гепард решил отдохнуть ранним прохладным утром – мимо него лучше пройти на цыпочках, дабы не нарушать покой жителя африканской саванны... Красочный веер словно просится в ладошку в полуденный зной, напоминая о желании совершить поездку в Китай. Скоро можно будет побродить и по улочкам Парижа – когда мастерица завершит очередной шедевр, украшенный бисером нежных оттенков.



– Словосочетание «hand made» не признаю в прямом смысле, – делится своим взглядом автор. – Во-первых, чужие слова. А во-вторых, для меня близко утверждение, что каждая картина выткана душой. Я своих близких и всех родственников одарила именными бисерными иконами. Сейчас для сына ищущу икону его святого. Бывает, что и знакомые обращаются с просьбой изготовить для них подобную вышивку.

Глядя на труд Оксаны, рукоделием увлеклась её младшая дочь. В шесть лет малышка попросила маму научить её вышивать. Освоив технику вышивки крестиком и перейдя на бисер, Юлия уже в подростковом возрасте открыла для себя красоту картин, выложенных мозаикой. Школьнице не всегда хватает свободного времени на полюбившееся хобби. Но Оксана радуется, что дочь-девятиклассница ценит прекрасное и уже прочувствовала радость, которую дарит творчество.

– Когда-то мир женщины был немислим без рукоделия! Наши бабушки,

прабабушки, прапрабабушки вышивали, ткали, шили, вязали, одним словом, творили, – отметила мастерица. – Потом появилась иная точка зрения, мол, всё это праздное времяпрепровождение: немисливо «сидеть», когда другие работают. Сегодня снова меняется отношение, даже стало модно создавать своими руками красивые и полезные вещи.

Оксана Соколова всегда сама находит сюжеты для своих картин-вышивок: принцип отбора абсолютно интуитивен – значит, так отозвалась душа. В резерве уже столько наборов для творчества, что хватит на пять лет ежедневного труда, причём без перерыва на отдых, – но этот факт мастерицу только радует. Тем, кто хотел бы открыть для себя вышивание, Оксана советует: «Обязательно попробуйте и вы не пожалеете о своём решении. Это исконно женское творчество подобно отдыху и дарит удовольствие для души!»

Автор:



Светлана Скоренко





# НЕМНОГО АДРЕНАЛИНА ДЛЯ ПОЛНОГО СЧАСТЬЯ





## РИФАТ ГАЛИМЗЯНОВ

ВЕДУЩИЙ СПЕЦИАЛИСТ  
СЛУЖБЫ КОРПОРАТИВНОЙ  
ЗАЩИТЫ

Что можно предположить о человеке, зная лишь его профессию? Надеемся, что наш рассказ подтвердит для вас ошибочность любых скоротечных выводов и напомнит, что в каждом человеке скрыт огромный внутренний мир, достойный внимания и, как в случае с нашим героем, удивления и уважения.

– Помню, как в детстве смастерил мне отец воздушного змея. Да не простого, а с клевантами к которым прикреплялись стропы для управления. На зависть друзьям я мог крутить и вертеть игрушкой по заданной мной траектории, – вспоминает Рифат Галимзянов. – Это ощущение движения в небе я пронёс через всю свою жизнь. И когда впервые взлетел в небо на параплане – детские воспоминания всколыхнулись. Ощущение лёгкости, свободы и эйфории ни с чем не сравнить!

Мечту о небе Рифат вынашивал с ранних лет. Летние каникулы он проводил в деревеньке Тумбарла, на границе Поволжья и Уральских гор. Глядя на высокие холмы, всегда мечтал: вот бы с них взлететь! Уже тогда была идея смастерить для этого дельтаплан! Паренёк проштудировал все конструкторские идеи журнала «Юный техник», отыскал в библиотеке нужную книгу. Но, увы, до дельтаплана руки так и не дошли. Готовил себя к главному призванию всей жизни – работе в милиции.

– Есть такой анекдот: «Было у отца три сына: двое нормальных, третий – милиционер», – это как раз про меня и двух моих братьев, – шутит в прошлом подполковник внутренних войск Рифат Галимзянов. – Что буду военным, было ясно сразу: мальчишкой ещё примерял погоны, тренировал выправку и серьёзно занимался спортом.

В профессии Галимзянов реализовался в должности начальника изолятора временного содержания и после 23 лет службы вышел на заслуженный отдых. А вот спорт вошёл у Рифата в привычку, он активно им занимается по сей день и даже имеет разряд кандидата в мастера спорта по боксу. За время службы в МВД Галимзянов неоднократно становился призёром районных, областных и всероссийских соревнований по боксу, рукопашному бою и служебному биатлону. После такой насыщенной службы к гражданской жизни тяжело было привыкать. Не хватало напряжения, боевой готовности и тонуса, к которым так привык за время службы. Стал искать отдушину и нашёл – в полётах в небо.





– Видимо, я мысленно искал встречи с надымскими парашютеристами! Случайная встреча с бывшим сослуживцем – и вот я в Надымской федерации авиационных видов спорта готовлюсь к своему первому полёту! – вспоминает Рифат. – За три года их было около ста. Что чувствует человек, обретая крылья? Ощущения непередаваемые! Это коктейль чистого кайфа под слоем адреналина и послевкусием невероятных эмоций, эйфория от которых длится почти неделю. Стоит лишь раз взлететь, и мир никогда не станет прежним!

К сожалению, безопасность полётов на парашюте напрямую зависит от приемлемых погодных условий. И полетать так часто, как хотелось бы, не всегда возможно. Нежелательные перерывы в полётах Галимзянову помогает пережить ещё одна отдушина – изобретательство. Начал он с переделки снегохода младшего сынишки, в результате вышел «мотоснегокат»: для передвижения в межсезонье мастер установил колёса и тормоза.

– Я подумал, что снаряжение для полётов на парашюте часто простаивает

и что, если задействовать, к примеру, мотор, только для передвижения на земле? – продолжил Рифат Галимзянов. – Тогда я решил соорудить средство для доставки к полётам, назвав его «аэротрициклом».

Конструкция вышла мобильная и полностью разборная: три продольных профиля, два поперечных, три колеса (лыжи зимой), два сиденья от старого автомобиля «Газель» (чтобы можно было прокатить кого-нибудь или положить крыло парашюта), мотор от парашюта. По приезде на место мотор снимается с «аэротрицикла» и служит по назначению: добро пожаловать в небо! А последней разработкой Галимзянова стал «мотосамокат» с хозяйственной корзиной для поездок за продуктами. Его можно будет увидеть на улицах Надыма, как только позволит сезон.

– Вообще я из очень музыкальной семьи и сколько себя помню – постоянно на сцене. Наша семья занесена в книгу «100 лучших семей Татарстана», а прославились мы благодаря семейному ансамблю Галимзяновых, – дополнил Рифат. – Мама и братья имеют

музыкальное образование, а мы с отцом музыканты-самоучки. Играем на гармошке, подбирая мелодии. Мы всегда активно участвуем в художественной самодеятельности, и каждый выход на сцену – это немножечко адреналина для полного счастья.

Рифат – старший брат Ильфата и Ильяса Галимзяновых, известных в музыкальном мире Надыма как баянисты-виртуозы. Сегодня наш герой поёт и играет на гармошке под руководством младшего братишки в вокально-инструментальном ансамбле «Экспромт», выступления которого часто украшают тематические и праздничные городские концерты.

Остаётся добавить, что все увлечения Рифата Галимзянова поддерживает его семья: супруга Резеда и трое детей – дочка Алия и сыновья Тагир и Фидан, которые, как и их папа, могут похвастаться успехами во многом и, так же как он, влюблены в небо, спорт, музыку и в свою семью!

Автор:



Оксана  
Захарова







**ОТ АРМРЕСТЛИНГА**  
*go Ambient & Chill Out*

## РОМАН ЗАТУЛИВЕТЕР

ЭЛЕКТРОМОНТЁР ПО  
РЕМОНТУ И ОБСЛУЖИВАНИЮ  
ЭЛЕКТРООБОРУДОВАНИЯ УПРАВЛЕНИЯ  
СВЯЗИ

Есть пара хобби, без которых Роман Затуливетер не представляет ни будни, ни выходные. Это музыка и спорт. Увлечения вошли в его жизнь уже давно и постепенно стали её неотъемлемой частью. Вот только слушая композиции, написанные композитором Затуливетер, никогда в жизни не догадаешься, что автор релаксационных и обволакивающих мелодий (так характеризуют присущие Роману стили) ещё и убеждённый армрестлер, обожающий «потягать железо»! Наш герой рассказал, как на первый взгляд полярные увлечения уживаются вместе:

– Спорт пришёл в мою жизни ещё в раннем детстве. Меня в шесть впервые «подсадили» на турник, и я попробовал подтянуться. Сколько себя помню, хотел быть сильным, тянуло к железу. Армрестлингом я заинтересовался в школе. С одноклассниками боролись прямо за партами. Вспоминаю, как от твёрдых столешниц болели локти, но было весело. В университетские годы появился уже взрослый интерес к спорту, я стал изучать тактику борьбы на руках. Ведь на самом деле это целая наука, которая помогает мне развиваться. В «арме» мало одной силы, важны техника и интуиция. А комбинация таких качеств, на мой взгляд, не повредит в любом деле.

Гиревой спорт в моём «спортменю» появился позже, когда я стал работать в «Газпром добыча Надым». Каждый

человек видит в спорте что-то своё. Кто-то приходит в него ради славы, чтобы всем доказать, что он чего-то в этой жизни стоит, кто просто так – для разнообразия занятий.. Мотивов много, но в любом случае помогает оставаться позитивным, поддерживать энергию и здоровье. Когда занимаешься регулярно, спорт быстро становится необходимой частью жизни – так вышло и у меня.



## ЭМБИЕНТ

(англ. ambient «окружающий») — стиль электронной музыки, основанный на модуляциях звукового тембра. Характеризуют атмосферным, обволакивающим, ненавязчивым, фоновым звучанием. Приобрёл популярность в начале 1990-х благодаря таким исполнителям, как, например, The Orb и Aphex Twin.

Я никогда не был фанатом «железа». Попробовал себя в городских соревнованиях по строгому подъёму на бицепс, где занял первое место. Выступал за Управление связи в спартакиаде как гиревик. Участвовал в соревнованиях по жиму штанги лёжа. Случались периоды, когда я переставал заниматься регулярно, но в итоге всегда возвращался в зал. Поэтому считаю, что лучшая победа – над самим собой.

У музыки в моей жизни тоже особое место. Вспоминаю, как украдкой нажимал на клавиши синтезатора старшей сестры – ученицы музыкальной школы. Мне нравилось пытаться что-то играть, хотя на самом деле это было просто нажатием клавиш не в такт. Потом она отучилась, и я забыл об этом до поры. Но судя по моему детскому интересу к инструменту, обойти музыку стороной мне бы всё равно не удалось.

Серьёзно композицией я занимаюсь с 2007 года. Установил и изучил программу FL Studio. Интернета тогда у меня не было. Пришлось познавать процесс самостоятельно. Со временем купил наушники, аудиоинтерфейс, студийные мониторы, микрофон. Теперь имею полноценную студию и благодаря ей профессиональное звучание треков.

Для каждого человека есть свои предпочтения среди различных жанров в музыке. Ведь как говорится: «На вкус и цвет товарищей нет». Я чаще всего пишу электронную музыку в стиле Ambient или Deep house, Chill out. Ранее сочинял Dubstep. Мне как автору важно, что в треках разных направлений всё равно прослеживается мой стиль, почерк.







Для меня музыка – это сама жизнь. И это непросто громкие слова! Музыка сопровождает нас и в радости, и в горе. Если она не играет из колонок или наушников, то обязательно в какой-то момент вдруг зазвучит в голове – воспоминанием музыкальной строчки из песни, например. А у композитора – сочетанием мелодий, новым замыслом, творческим аккордом, так сказать.

И когда происходит встреча с новой мелодией, я стараюсь воплотить её в жизнь, поделиться с миром. Пишу под настроение. Всё начинается с идеи, вдохновения. Возникают в голове картинки или чёткие образы, которые впоследствии воплощаются в музыкальное произведение. Пока пишу музыку, я будто отключаюсь от реальности. И так пять-шесть часов могу просидеть, прослушивая один и тот же фрагмент сотню, а возможно, и тысячу раз.

К примеру, есть у меня трек *Lost island* (затерянный остров). Я считаю, это действительно удачный Ambient. Представьте себе картину: человек после крушения самолёта или корабля приходит в сознание на берегу океана на необитаемом острове... Открыв глаза, видит в небе чайку... Встаёт, оглядывается, видит обломки на песчаном берегу... Вдалеке густой лес, полный неизвестности. Слышите эту музыку? Я услышал, удалось её воссоздать...

Процесс создания музыки – это единственное действие, которое заставляет забыть абсолютно обо всём. То есть моменты, когда я в студии, – в эти моменты вообще ничего не существует, кроме музыки. Я люблю музыку и хочу донести её до слушателей, как я её вижу, и получаю удовольствие от того, что мои композиции нравятся не только мне, но и друзьям, знакомым. Это главная награда за бессонные ночи.

На любимые дела я всегда и везде нахожу время. Позаниматься иногда можно и дома, гантели есть. Также и студия дома. Вахтовый метод работы в этом плане упрощает возможность выделить час-другой для хобби. Хочешь – иди на тренировку, хочешь – бери в руки гитару. Как спортсмены относятся к моей музыке? Кто как. Разные вкусы у людей. Кому-то очень нравится, кому-то – совсем нет. А вот музыканты к спорту хорошо относятся. И многих я мотивирую начать тренировки. Люблю заряжать, вдохновлять – всё это творчество! Я говорю о том, что каждый из нас сам творит свою жизнь, наполняя её по своему выбору делами, увлечениями и мыслями!

Автор:



Светлана Дёмина





В 2020 году поздравление с Днём работников нефтяной и газовой промышленности работники компании получили как видеооткрытку от популярных российских артистов. Настрой на ударный труд и яркий праздник, на успех, на новые победы – это в духе «Газпром добыча Надым»! За четыре месяца обращение звёзд увидели более двадцати тысяч человек на Газовике.инфо, в соцсетях компании и её канале в YOUTUBE. И это понятно, пожелания сентября актуальны и сегодня! Так что мы решили напомнить вам о них в предновогодние дни!



# МЫ ВЫБИРАЕМ ПРАЗДНИЧНЫЙ НАСТРОЙ!



*«Привет, Надым! Как дела? С Днём газовика! С Днём города! Здоровья, удачи и успехов!»*

Сюткин,  
стиляга из Москвы

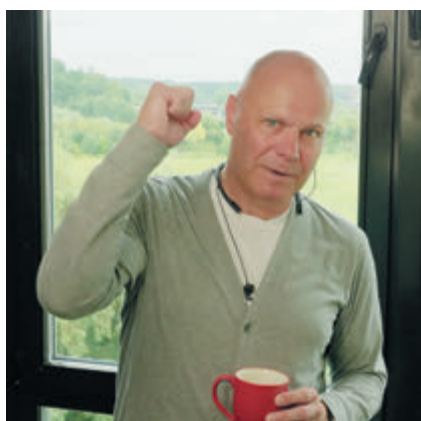


*«Привет, посёлок Пангоды и месторождение Медвежье! Вы – главные хранители истории и традиций для всех газовиков Крайнего Севера. Я желаю вам удачи и счастья! И спасибо за ваш труд».*

Владимир Кристовский, солист  
Uma2rman

*«Привет, Бованенково! Я уверена, что каждый житель страны зависит от того, что вы делаете, как вы это делаете. Я вам очень благодарна и хочу сказать от всей страны вам большое спасибо!»*

Лариса Долина



*«Привет Харасавэйскому месторождению! Знаю, что у вас там всё только начинается, идёт большая стройка. Привет моржам и белым медведям! Пусть они вам не мешают в вашей героической работе. С праздником, ребята! Крепкого здоровья, мирного неба над головой, безаварийной работы и финансового благополучия!»*

Евгений Маргулис



*«Привет, Юбилейка! Как-то уж так получается, что самые главные богатства нашей страны спрятаны в самых отдалённых её и холодных уголках. Я просто не представляю себе, что бы мы делали без вас? Людей, которые умеют находить и добывать! С праздником!»*

Алексей Кортнев



*«Дорогие газовики Ямсовейского месторождения! Я знаю, что у вас уже холодно. Я вам эту веточку даю, а она не пахнет газом. Ну короче, с праздником! Кстати, я не замужем. Если у вас там свободные есть, газуйте сюда».*

Лолита




Вода, земля, воздух и огонь – в каждом преобладает та или иная стихия. Выбирая вид отдыха, мы волей-неволей поддаёмся внутреннему состоянию: требует ли душа расслабленно нежиться под солнцем или зовёт на испытание себя в особых условиях? Именно так мы решаемся преодолевать бурные речные потоки, покорять горные вершины или подниматься высоко в небо. Словно стремимся покорить весь мир, попробовав «на вкус» каждую из его стихий.



ЯРОСЛАВА  
КОНДРЮКОВА

ВЕДУЩИЙ  
КОРРЕСПОНДЕНТ РЕДАКЦИИ  
ГАЗЕТЫ «ГАЗОВИК»  
СЛУЖБЫ ПО СВЯЗЯМ  
С ОБЩЕСТВЕННОСТЬЮ И СМИ

A woman in a black rain suit and a large brown backpack is hiking through a forest stream. She is using a trekking pole and looking back over her shoulder. The forest is lush with green ferns and moss.

НОВЫЙ ПУТЬ -  
ЭТО ВСЕГДА  
ПРИКЛЮЧЕНИЕ



Снять с плеч «свинцовый» рюкзак, сменить резиновые сапоги на удобные ботинки и просто принять душ. Ценность этих простых действий ты способен оценить, лишь осилив трудный путь по горам. Пеший поход на перевал Дятлова, в который я отправилась этим летом, – это довольно интересный маршрут как для профессиональных туристов, так и любителей активного отдыха на природе. Выбираются сюда и те, кто интересуется тайнами, которые так и не раскрыты. Трагическая и загадочная история, произошедшая с уральскими туристами-студентами под руководством Игоря Дятлова, погибшими в походе в феврале 1959 года, привлекает внимание многих и сегодня. А местные туристические клубы, оценив спрос, предлагают различные маршруты для путешествий.

Первые 150 километров по Свердловской области я преодолела из Ивделя, пробираясь на машине по, казалось мне, забытым богом местам. На «точку», с которой группе предстояло выйти в поход, нас забросила «Шишига» – так здесь величают Газ-66. От тряски пришла первая, пока что моральная, усталость. Скачки российского «джипа» по лесу, полям и просёлкам – весьма относительное удовольствие. Быстро начинаешь ценить асфальтовые дороги, какими бы разбитыми они ни были!

Туристический рюкзак на 120 литров стал моим спутником на целую неделю. В него вошло всё необходимое: палатка, спальник, вещи и еда. Вес такой «сумочки» почти 20 килограмм, которые сперва пригружают на каждом шагу. Привыкание наступает далеко не на первом пройденном километре, а каждая съеденная банка тушёнки приносит не только насыщение и силы, но и радость от понимания, что идти будет хоть чуть-чуть, но легче!

Пеший поход на перевал Дятлова относят к маршрутам средней сложности, несмотря на то, что путь идёт и по труднопроходимым участкам тайги, болотам, местами приходится преодолевать большие перепады высот. Так что выбор в пользу моего «летнего приключения» требует хорошей физподготовки и ... резиновых сапог. Ведь часто мы пробирались вперёд по ручьям и болотистым низинам. За семь дней наша группа прошла около ста километров по загадочным местам Северного Урала вдоль реки Ауспия. Тропы здесь для опытных туристов хорошо читаемы, но завалены деревьями, камнями. Природа словно проверяет тебя на каждом шагу, пробует твой характер на излом, но именно это и закаляет. Каждый кайфовал от происходящего! Преодоление себя, дикая природа, еда с дымным привкусом костра, чай с травами, собранными перед ночёвкой, песни под гитару под звёздным небом! Мы привыкли к дороге и рюкзакам, объединились как группа, идущая к общей цели.

Самое сложное ждало нас впереди. Подъём на перевал в какой-то момент показался мне чем-то невозможным. Падая от усталости, я уже не верила в свои силы, и, если бы не поддержка команды, моё восхождение вполне могло бы завершиться не у конечной точки маршрута, а на подступах к ней. В прямом смысле слов я заползла на возвышенность. Первые минуты просто лежала и смотрела в небо. Лишь когда «возвратилась в реальность», огляделась, стала осматривать всё вокруг...



## «ШИШИГА»

– в тюркской мифологии так называют лешего. И действительно, автомобиль, словно хозяин леса, хорошо себя показывает на бездорожье, гладкая трасса ему не нужна, он проложит её сам.



На камнях перевала установлены памятные таблички, рядом посажены цветы и даже лежат игрушки в память о тех, кто 60 лет назад навсегда остался в горах. Чуть дальше – место, где была установлена палатка уральских лыжников. История о гибели студентов будоражит воображение людей уже не первое десятилетие. Авторы более двух десятков версий разной степени безумия и достоверности не оставляют попыток объяснить противоречивые события вьюжной февральской ночи. Опытные туристы-инструкторы, которые сопровождали нашу группу, в мистику не верят: считают, что на трагическое развитие событий повлияли природные явления.

Я не склонна к вере в мистику, меня маршрут привлёк уровнем сложности, с которым я надеялась справиться, при этом всё же создав для себя не «прогулочные» условия, и возможностью увидеть Урал со стороны, непривычной для горожанки. Наша команда совершила радиальный выход на Отортен. Пусть это и не самая высокая гора (1234 метра), на которую на Урале можно подняться, но восхождение с последующим спуском занимают достаточно много времени.

Дорога домой всегда кажется быстрее. Особенно, когда всё чаще попадают отпечатки лап хозяина тайги! Следы медведя, явление для этих мест привычное. Судя по размеру отпечатков, их глубине, лесной житель, проходивший той же дорогой, что и мы, весит 200–300 кг! Скорость в таких случаях прибавляется автоматически. Откуда что берётся?! Так что весь маршрут отмечен особыми впечатлениями и эмоциями!

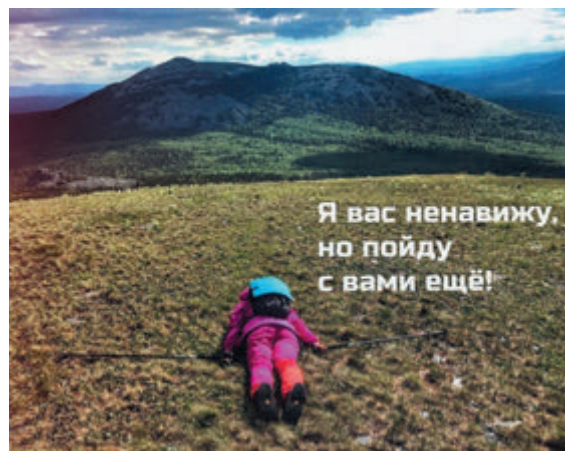


## ОТОРТЕН

– манси называют гору Отортен Лунт-Хусап, или «Гусиное гнездо», а также Лунт-Хусап-Сяхыл, или «Гора гусиного гнезда». Озеро с таким названием расположено у подножия крутого юго-восточного склона горы Отортен. Согласно мансийским преданиям, во времена Всемирного потопы именно на этом озере уцелел единственный гусь.

Я, как и каждый участник группы, за свои «достижения» получила значок «Турист России» и удостоверение о прохождении маршрута. Признаюсь, что получала его с гордостью за себя, за то, что смогла победить себя и подняться на вершину Отортена.

Мой летний отпуск-2020 впервые объединил воедино три стихии. Сплавы по горным рекам Урала, пешие походы в горы, полёты на воздушном шаре! Такие разные, но в чём-то и такие одинаковые. Находишься ли ты в воде, на земле или в небе, – поняла я: главное понимать, что этой твой выбор! Только тогда ощущаешь себя свободной, лёгкой, живой. Полюбить такое, не испытав, невозможно! А почувствовав себя так хотя бы однажды – этим надо жить!



Автор:



Ярослава  
Кондрюкова

# ДЕВОЧКИ ТОЖЕ МОГУТ!

ЮЛИЯ  
СЕФЕРОВА

СЕКРЕТАРЬ  
РУКОВОДИТЕЛЯ  
СЛУЖБЫ  
КОРПОРАТИВНОЙ  
ЗАЩИТЫ



За хрупкой внешностью Юлии Сеферовой прячется авантюрист, любитель приключений и страстный почитатель техники. После работы она меняет платье и каблуки на кроссовки и мотоциклетный шлем. Автомобили, байки, снегоходы и квадроциклы уже освоены, теперь экстремалка мечтает научиться управлять самолётом. Эту леди никогда не останавливала фраза: «Ты же девочка!»

– Если увлечение захватывает с головой, мода и стиль уже не имеют значения. Ты делаешь то, что любишь, и без разницы, как ты там выглядишь.

– Мне нравятся brutальные увлечения, но с «девчачим подходом». При покупке мотоцикла выбирала модель, чтобы было и удобно, и красиво.

– Не знаете, чем заняться? Вспомните, что любили в детстве. Я была пиданкой: деревья, войнушка, мотоциклы! Студенткой впервые села за руль байка – и это любовь на всю жизнь.

– В юности мы обожали скорость и вели себя легкомысленно. Возраст меняет отношение. Если хобби сопряжено с риском, формируется его культура. Ведь тебя ждут дома. Без шлема никуда не поеду и пассажиров не повезу!

– Обожаю путешествовать на мотоцикле по стране: невероятные пейзажи, удивительные люди! У байкеров принято принимать друг друга в гости, выручать в любой ситуации. Хобби – это новые впечатления и друзья!

– Жизнь сводит с разными людьми, и ты черпаешь знания и опыт, испытываешь свои силы, чтобы понять, что уже можешь, а над чем ещё предстоит поработать.

– Нужно понимать, как работает техника и как справиться самой. Я – не мастер, но могу легко поменять колесо на мотоцикле или машине, подкрутить что-то, подтянуть. Этому меня научили друзья-парни.


– Я мечтаю поехать на Байкал, Камчатку, пересечь самую знаменитую трассу США – Route 66. А ещё очень хочу научиться управлять самолётом!



Автор:



Мария  
Коробова

A person wearing a red jacket and blue pants is climbing a steep, icy mountain slope. The climber is positioned in the center of the frame, moving upwards. The background is a vast, white, snowy landscape under a clear sky. The overall tone of the image is bright and clean, with a strong emphasis on the red of the climber's jacket against the white snow.

«Недостаточно  
только желать:  
надо делать».

Гёте