

ДЖОУЛЫ

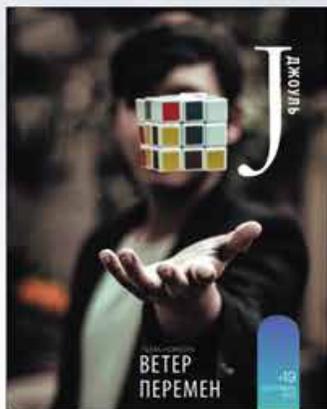


ТЕМА НОМЕРА:
**ВЕТЕР
ПЕРЕМЕН**

№19
СЕНТЯБРЬ
2021

«Джоуль»

Информационный бюллетень –
приложение к газете «Газовик»



СЕНТЯБРЬ 2021 (№ 19)

ИЗДАТЕЛЬ:

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

КУРАТОРЫ ПРОЕКТА:

АНДРЕЙ ТЕПЛЯКОВ,
АНДРЕЙ АНДРЕЕВ

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:

ЮЛИЯ КОРШУН

ДИЗАЙНЕРЫ:

ЕГОР СТЕФАНЕНКО, СВЕТЛАНА ГАЗИЗОВА

ФОТОГРАФЫ:

ДМИТРИЙ ЭРНСТ,
АЛЕКСАНДР МУРЧИЧ

В СОЗДАНИИ НОМЕРА

ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ:

ОКСАНА ЗАХАРОВА, СВЕТЛАНА ФЕДОТКИНА,
МАРИЯ КОРОБОВА, СВЕТЛАНА СКОРЕНКО,
ЯРОСЛАВА НАЛИМОВА,
СВЕТЛАНА ДЕМИНА, БЕКИР ЧАПЧАКЧИ

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



Думаю, что старый российский фильм о Мэри Поппинс многие смотрели и помнят (если не видели – гляньте). Была там песенка о ветре перемен, а в ней вот такие слова: «Завтра ветер переменится. Завтра прошлому взамен, он придёт, он будет добрый, ласковый... Ветер перемен».

Жизнь показала: этот ветер перемен точно придёт. А вот на счёт «добрый, ласковый» – так это, как говорится, бабушка надвое сказала. В прошлом полно ситуаций, связанных с изменениями, и часть из них можно назвать как угодно, но явно не «добрыми». Слишком неожиданно «прилетало», слишком непонятно было, что с этим делать.

Любые внезапные перемены противоречат привычному укладу жизни, заставляя встраиваться в новую реальность. Ощущение «меня заставляют» вообще не по мне. Чувство протеста родилось, похоже, раньше меня. Но опыт научил, что чувство – чувством, а времени на закуску в нём однозначно жалко.

Прошлый год с его коронавирусными новостями потряс всех, да и по сей день его влияние сказывается (хотелось бы узнать – когда уже всё закончится?!). Мы все справлялись с изоляцией, дистанционной работой и тревогой. Как умели, искали новые варианты пополнения энергии, которую «поглощал» высокий уровень кортизола – гормона стресса. Получалось не всегда, у меня так точно.

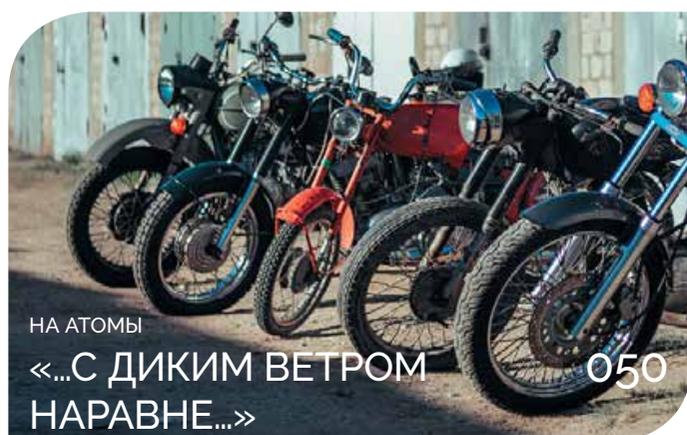
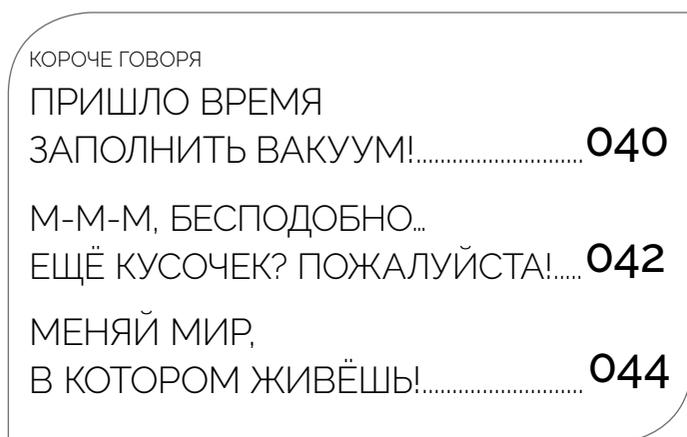
Тем интереснее было узнавать истории людей, которые смогли обнаружить в старых хобби новый

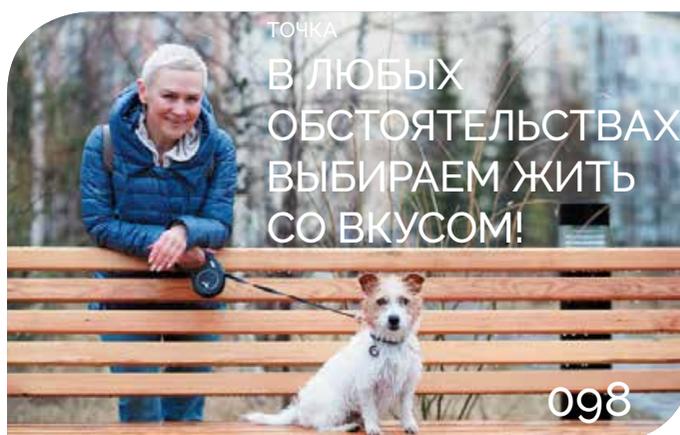
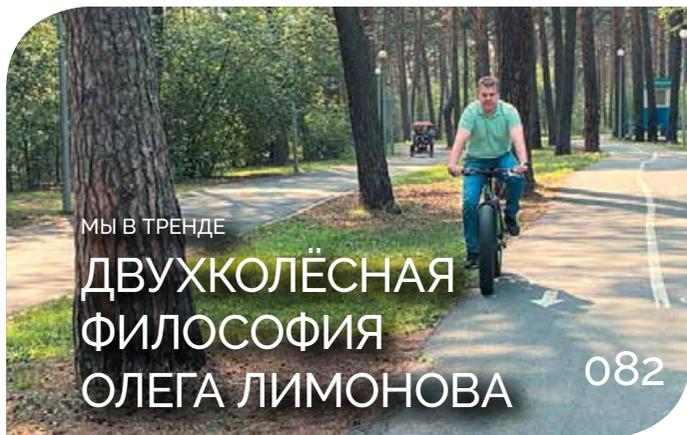
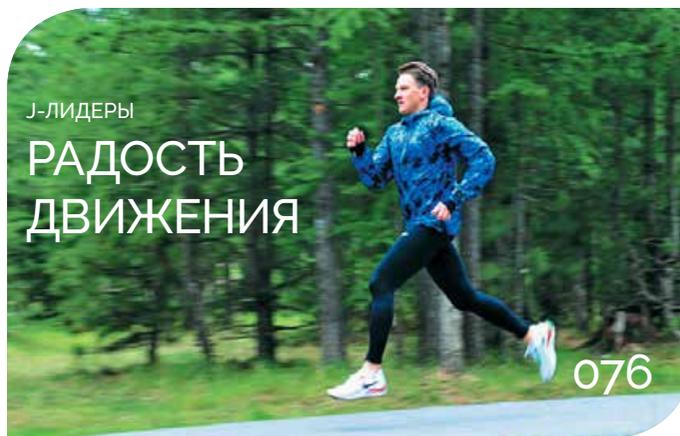
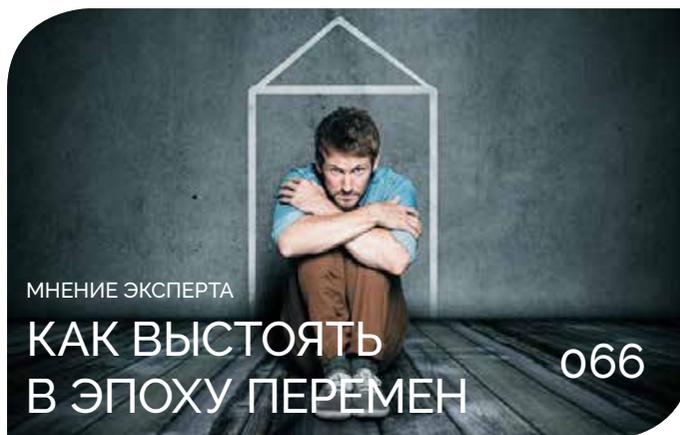


источник радости, а в освоении ранее незнакомых увлечений – огромный интерес к жизни. Прочтите этот выпуск журнала, и, уверена, так же как я, вы почувствуете прилив энергии. Потому что один из действенных способов справиться с тем, что на душе «как-то не так» – это прикосновение к вдохновению другого человека. Что многие быстро усвоили, поняв, что лучше участвовать в мастер-классах онлайн, чем читать ковидные новости.

Ветер перемен постоянно вторгается в нашу жизнь, так уж она устроена. Но дальше мы уже сами выбираем, что делать: наполнять им паруса, прокладывая новые маршруты, или горестно вспоминать о том, как уютно стоялось в гавани раньше. Оставляем гавань за спиной. Полный вперёд!

Юлия Коршун





АНДРЕЙ ТЕПЛЯКОВ

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЕНЕРАЛЬНОГО ДИРЕКТОРА
ПО УПРАВЛЕНИЮ ПЕРСОНАЛОМ



О ВЕРЕ В ЛЮДЕЙ, СНЕГОХОДАХ И ЛИЧНЫХ ИСТОЧНИКАХ АНТИСТРЕССА

Блистательная карьера, репутация генератора разного рода «креативностей» и образ «вечно позитивного босса». Чуть меньше года назад Андрей Тепляков сменил кресло начальника службы по связям с общественностью и СМИ на пост заместителя генерального директора компании по управлению персоналом. Казалось бы, наисерьёзнейшая ставка, колоссальные перемены в жизни, а вместе с ними немалый стресс. Но и тут ему удалось не «спланктониться» и остаться всё тем же бодрим Андреем Павловичем, у которого почему-то не бывает плохого настроения. В чём секрет? А может быть, его и нет, просто склад характера такой? Предлагаем вам узнать, как на этот вопрос ответил наш главный «по кадрам».



Главный антистресс жизни

– Основную часть своего свободного времени, а его не так много, я стараюсь посвятить семье. Супруга и дочка – главный антистресс моей жизни. Именно они больше всех верили в меня, когда я занял новую должность. И без них, например, когда мы в разных городах, мои будни гораздо сложнее. Мы любим совместный досуг: прогулки, выезды на природу, путешествия. До рождения ребёнка мы с женой всегда выбирали пеший городской туризм – посмотреть новую страну, обойти все музеи и достопримечательности. Когда в нашей жизни появилась Маша, перешли на более спокойный формат. Но порой на месте нам не сидится даже с ней. Можем сорваться куда-нибудь, чтобы что-то посмотреть. Мы – исследователи.



Ты просто бежишь

– Я никогда не думал, что буду интересоваться бегом. Успехов в этой дисциплине не делал, сдавал стандартную дистанцию экзамена по физической культуре – три километра, но не более. А когда играл в футбол, то всегда стоял на воротах, где не особо нужно работать ногами. Но как-то в Москве увидел участников марафона. Эти люди бежали сорок два километра и были для меня «инопланетянами»! Ещё мне очень понравился формат – перекрытые улицы, особая атмосфера...

И вот однажды я оказался на отдыхе вместе с одним из фанатов бега. Мой друг уговорил меня заниматься по утрам. И на очередной пробежке я одолел двенадцать километров. Это был шок. Я подумал, что если удвоить это расстояние, то это будет уже полумарафон. Стал интенсивно готовиться: на выходных тренировался на длинных маршрутах, по будням – на коротких. В этом же году перевыполнил план: сначала пробежал полумарафон в Москве, потом марафон. И немного успокоился.

Теперь этот спорт для меня – способ расслабиться, в первую очередь умственно. Бежать и думать – из серии фантастики. Поначалу есть мысли, но потом, когда организму начинает не хватать энергии, он отключает ненужных «потребителей» ресурса. Я поначалу пытался слушать лекции или смотреть фильмы в зале на дорожке, но это не работает – в какой-то момент мозг отказывается воспринимать информацию. Поэтому ты переводишь его в «режим ожидания» и просто бежишь.





Гитара

– Сосед по студенческой «общаге» научил меня играть на гитаре (сам он хорошо это делал). Сегодня в моей «коллекции» два инструмента: акустический и электрический. С электрогитарой я просто экспериментирую: пробую эффекты, проигрыши, возможности усилителя. На акустике исполняю композиции – на большом экране открываю сайт с аккордами песен КИНО, СПЛИН, БИ-2, Ума2рман, Nirvana, Дэвида Боуи.

Когда дома я играю на гитаре, семья может присоединиться. Мы вместе поём, танцуем, но это не обязательный ритуал. Это всегда спонтанно и естественно. Кстати, если бы не это интервью, я бы сейчас перебирал струны и «оттягивал» субботний выход на работу.

Играю классику русского и зарубежного рока, но слушаю при этом гораздо

больше. Я очень терпим к разным жанрам и люблю открывать для себя стили и артистов. Например, если слышу что-то интересное, сразу же запускаю специальное мобильное приложение. Выясняю, что это за исполнитель и изучаю его творчество.

Одна из моих любимых групп – Muse. Однажды, ещё в студенческие годы, я побывал на концерте этого коллектива на Малой спортивной арене в «Лужниках». Там я был поражён звуком – буквально слышал, как кончики пальцев музыкантов касаются струн. Потом бывал на разных концертах, в том числе и этих рокеров, но таких впечатлений больше не испытывал. Видимо, тогда совпало множество факторов. С тех пор иду на концерты примерно за этим, ищу что-то похожее.

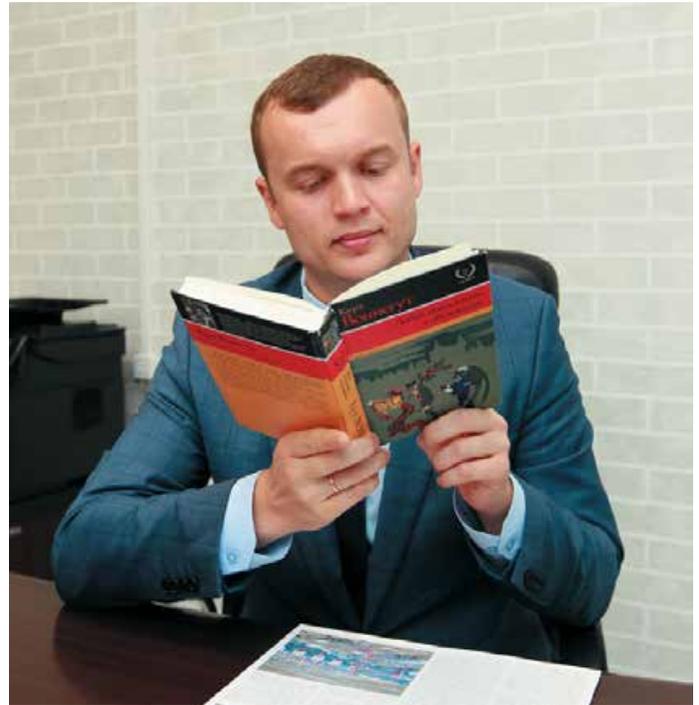


Иногда в книгах ищу вдохновение

– В детстве я прочитал массу фантастики. Делал это совсем не «профессионально», просто взахлёб. Это было невдумчиво. Теперь даже не вспомню названий многих произведений. Сейчас мне редко удаётся взяться за книгу просто ради удовольствия, обычно имею дело с литературой либо по работе, либо по учёбе. Но когда появляется время, стараюсь закрыть «пробелы».

Например, познакомиться с творчеством признанных писателей, которые у всех на слуху. В одной из последних командировок я впервые прочитал произведения Владимира Сорокина. Несколько лет назад более подробно изучил книги Пелевина.

Что-то из серии «мотивации и саморазвития», честно, не воспринимаю. Считаю, что правильные вещи – очевидные. А вот вдохновение черпаю из историй успешных брендов и их создателей. Например, очень впечатлила книга «McDonald's. О чем молчит БИГМАК?». Нестандартные люди, нестандартные решения, путь к успеху – это познавательно и полезно как в личном, так и в профессиональном плане.



Мчать по тундре

– Этой зимой я открыл для себя поездки на снегоходе. Попробовал покататься и вдруг понял, что мне это нравится. Хотя я никогда бы не подумал, что меня привлечёт техника. Получил удостоверение машиниста-тракториста, чтобы правомерно управлять этим транспортом.

Разного рода трюки и борьба со стихией меня не интересуют. Мне нравятся марш-броски, здорово на скорости мчать по тундре. Снегоход – это несколько иное соотношение

мощности и массы, чем тот же самый спорткар. С ним ты сразу же летишь вперёд, иногда, правда, застреваешь, а потом... копаешь.

В один из первых моих заездов я очень круто застрял вертикально. Компания единомышленников уехала далеко вперёд. Пришлось в одиночку освобождать тяжёлую машину, занимался этим я долго. Когда догнал товарищей, оказалось, что они знали про мою ситуацию. Просто я должен был сам с ней справиться, чтобы научиться.





Вера в людей и жизненная философия

– Я очень верю в людей, очень люблю людей. Я пытаюсь понять каждого человека, его мотивацию. Готов работать с разными людьми, прощаю им то, что себе могу не простить. Это и по жизни, и профессионально.

Стараюсь менять ситуации, когда некомфортно. Но иногда нужно изменить своё отношение к конкретному случаю. Практически любую неприятность можно пережить – именно так я подхожу к жизни. Рефлексия полезна, но в плане анализа ситуации, чтобы не допустить что-то нежелательное повторно. Но снова и снова прокручивать момент неудачи и переживать его я не вижу смысла.

Я – не фанат единого направления без вариантов попробовать по-другому. Идеологические стержни, конечно, нужны, но когда вся жизнь подчиняется принципам, ты перестаёшь развиваться. Я предпочитаю обдумывать конкретные ситуации, ежесекундно анализировать. Бытовым проблемам, которые некоторых выводят из себя, не придаю особого значения. Например, когда соседи шумят, но в пределах разумного, конечно. Считаю, что гораздо проще и продуктивнее смотреть на жизнь позитивно, радоваться за людей. Я спокойно живу.



Вершины нужно покорять

Вершины нужно покорять. Как на работе, так и по жизни. Сам я родился в Пятигорске. В горы ходил с детства, в сознательном возрасте тоже, но пока без экстремального опыта. Но он обязательно будет. Тяжело, но можно. Например, взять Эльбрус. Почему нет?



Автор:
МАРИЯ
КОРОВОВА







АРТЁМ ТУРБАР

СТАРШИЙ ДИСПЕТЧЕР ПРОИЗВОДСТВЕННО-ДИСПЕТЧЕРСКОЙ
СЛУЖБЫ МЕДВЕЖИНСКОГО ГПУ

Сила, как известно, понятие относительное. В нашем случае речь пойдёт о человеке сильном в буквальном смысле этого слова. Пангодинец Артём Турбар – мастер спорта по пауэрлифтингу. В сумме трёх упражнений он поднимает вес в семь раз больше собственного! Вот уж кто действительно может носить свою жену на руках как пушинку. Добивался такой формы атлет годами упорных тренировок. И это ещё не предел.

В ЧЁМ



СИЛА?

Силовыми физическими упражнениями Артём начал заниматься с пяти лет. Любовь к спорту прививали родители. Глава семьи привёл сынишку в тренажёрный зал ещё строящегося тогда культурно-спортивного комплекса «Гармония». В одной части здания только забивали сваи, а во второй – уже шли тренировки. Шефство над мальчиком взял приятель отца, в прошлом профессиональный спортсмен. Параллельно Турбар ходил в секцию дзюдо к известному в посёлке тренеру Евгению Полторацкому.

Отучившись после школы в университете, наш герой вернулся в родные пенаты и возобновил тренировки. На этот раз он увлёкся футболом. Играл за сборную «Газпром добыча Надым», ездил на отраслевую спартакиаду в Ижевск, делал большие успехи. Но, как это бывает, занятия футболом пришлось отложить из-за травмы связки. Это не повод расслабляться, подумал Артём, и вновь обратился к «железу».

Поначалу Турбар отличился в гиревом спорте. Несколько лет он представлял команду Медвежинского газопромышленного управления, державшую пальму первенства среди филиалов. Входил в состав сборной компании, но потом перешёл в резерв и решил вплотную заняться пауэрлифтингом. Именно в этом направлении впоследствии спортсмен смог добиться самых высоких результатов.



В спорте, связанном с поднятием тяжестей, нужен хороший тренер.

У всех топовых спортсменов он есть.

Потому что, когда тебе трудно, начинаешь себя жалеть.



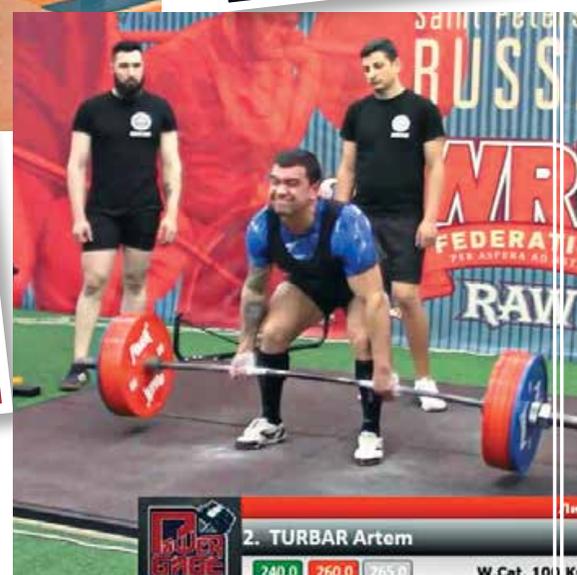
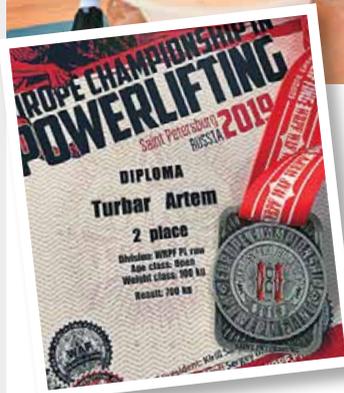
– Просто я понял, что гиревой спорт – не совсем моё, а в силовом троеборье есть куда расти. База у меня была заложена с детства. Техникой я владел, осталось только наработать опыт, – поделился Артём Турбар. – В 2014 году я зарегистрировался в Федерации пауэрлифтинга и начал плотно заниматься. В спорте, связанном с поднятием тяжестей, нужен хороший тренер. У всех топовых спортсменов он есть. Потому что, когда тебе трудно, начинаешь себя жалеть. А когда есть составленный профессионалом план, ты его просто обязан выполнить. Мне с наставником очень повезло.

У пангодинского силовика титулованный тренер – мастер спорта международного класса в жиме лёжа Екатерина Коновалова. Её приезд в Пангоды на работу тренером-преподавателем в КСК «Гармония» стал настоящим подарком для многих спортсменов. Под её руководством Артём Турбар стал завоевывать награды в турнирах местного уровня и выезжать на соревнования в Надым, потом в Москву. А в 2019 году отправился покорять Уральский федеральный округ в Тюмень, где вошёл в тройку призёров.

Следующим был уже чемпионат Европы в Санкт-Петербурге. В своей весовой категории до 100 кг в классическом (безкипировочном) пауэрлифтинге наш герой завоевал «серебро». В первом упражнении – приседании со штангой – он взял на плечи 265 кг. В жиме лёжа – 175 кг и в становой тяге поднял 275 кг. В сумме троеборья общий вес составил 715 кг. Это результат мастера спорта!

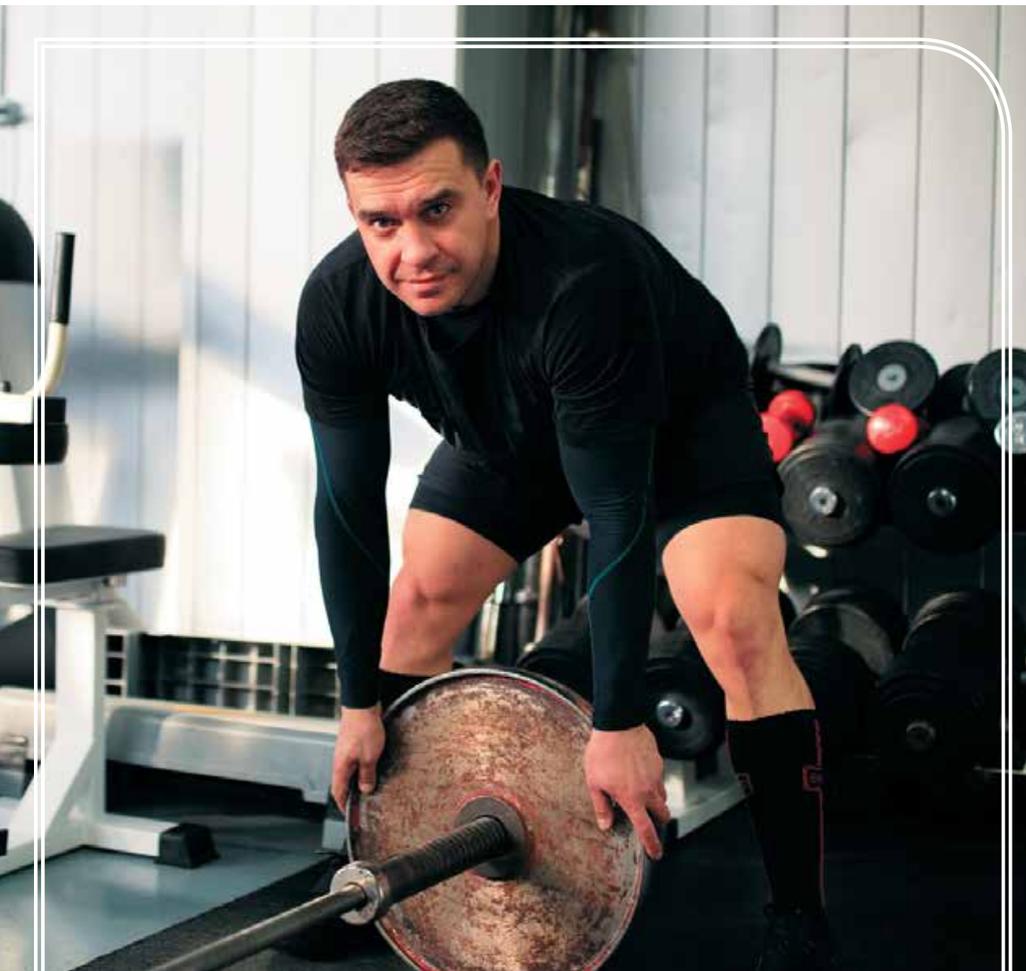
– Когда готовишься на предельных весах, надо быть очень внимательным к организму. То связку потянешь, то «вылезут» старые травмы, приходишь домой без сил. Я благодарен супруге за понимание, – рассказал Артём Турбар. – Большую поддержку мне также оказал мой руководитель Роман Сторожук.

Следующим был уже чемпионат Европы в Санкт-Петербурге.



В 2019 году отправился покорять Уральский федеральный округ в Тюмень, где вошёл в тройку призёров.





Семья, друзья, коллеги – все за меня болели, смотрели прямые трансляции. На самих выступлениях я этого не чувствовал, но когда открыл телефон, он даже «трещал» от сообщений. Эмоции зашкаливали, так было приятно.

Окончательно поверив в свои силы, пангодинец поехал на чемпионат мира, где из 17 участников стал шестым. Движение к Олимпу хотелось продолжить, но внезапно началась пандемия. Однако и в этой непростой ситуации настоящий спортсмен сумел найти решение проблемы. А она была немаленькая: как продолжать тренировки, если нельзя пойти в КСК «Гармония»? Вместе с товарищем Артёмом организовал тренажёрный зал в гараже. Гантели принесли из дома, а штангу, блины и гири арендовали в спорткомплексе. Благо его директор Вадим Кораблёв всегда готов прийти на помощь другу, с которым когда-то вместе играл в футбол.

– Если в детстве меня фактически заставляли заниматься спортом, то теперь это стало хорошей привычкой. Без него я жить не могу, – отметил Артём Турбар. – Организм требует! И на психологическом уровне плохо, если не потренируешься. Даже в отпуске всегда держу себя в форме. Если нет возможности позаниматься в зале, значит, идёшь в горы, отжимаешься, подтягиваешься на турнике.

Всегда и везде, даже во время командировок, он находит спортзалы, где можно «потягать» тяжести. А ещё важно силовые тренировки совмещать с кардионагрузками. Зимой пангодинский атлет бежит кроссы, вплоть до сильных морозов ниже тридцати. А летом любимым местом для пробежек становится лыжная база. Отдыхая с семьёй, Артём тоже выбирает активность. Регулярно ездит в одно и то же место в Сочи к подножию Кавказского хребта, чтобы насладиться морем и подняться на вершины гор.





В отличие от культуристов, стремящихся достичь красоты и рельефности тела, цель пауэрлифтеров – поднять как можно больший вес в трёх движениях.

Своим примером Турбар заряжает близких и друзей. Жена, когда-то далёкая от спорта, стала активно заниматься фитнесом и четыре раза в неделю ходить в «качалку». Стремится быть похожим на папу и сын, который уже попробовал себя в разных видах спорта: гимнастике, плавании, дзюдо и футболе. А дочь делает успехи в художественной гимнастике и занимается эстрадным танцем. Есть единомышленники у нашего героя и среди коллег.

В отличие от культуристов, стремящихся достичь красоты и рельефности тела, цель пауэрлифтеров – поднять как можно больший вес в трёх движениях. Между тем наработка взрывной мышечной силы быстро не происходит. За пять лет идёт один килограмм прибавки чистых мышц. Так что это кропотливый и долгий труд. Наш герой идёт к своей цели, невзирая ни на какие трудности. Думается, что он ещё не раз удивит нас.



Автор:
СВЕТЛАНА
ФЕДОТКИНА



ФОТО: АНТОН ДРОЗДОВ

NO COMMENT

Made by
Anton Drozdov



ДМИТРИЙ ПОЛЬЩИКОВ

СТАРШИЙ МАСТЕР УПРАВЛЕНИЯ
АВАРИЙНО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ РАБОТ

ТАЙНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ



Частичка души, энергия и сердечный свет – главные составляющие каждого блюда Дмитрия Польщикова.

Недавно он запустил собственный кулинарный YouTube-канал, хотя колдует на кухне уже более 20 лет, привлекая к своему увлечению семью и коллег по работе. Наш герой раскрыл некоторые секреты приготовления и поделился фирменным рецептом.

Дмитрий нашёл общий язык с гастрономией ещё в юности, потому что рано остался без матери. Чтобы накормить себя вкусно, пришлось приступить к изучению азов кулинарии. Замакивали рецепты из журналов, самые интересные он собирал и записывал в заветный блокнотик. Готовить начал с простейших блюд, постепенно втягиваясь и усложняя задачи. Как повар, он дорожит традициями, находит интересные вкусовые сочетания, хорошо разбирается в кавказской кухне и пряных, согревающих блюдах других народов. Каждый рецепт Дмитрий дополняет, постоянно ищет новые подходы к уже знакомым.

– К примеру, совсем недавно я открыл такое пикантное вкусовое сочетание, как чеснок к рыбе, – рассказал Дмитрий Польщикова. – На Бованенково угощаю этим кушаньем своих коллег, делюсь с ними рецептами. Многие из них подписаны на мой YouTube-канал. А вообще, приправами стараюсь запастись летом на Кавказе: куркума, кориандр, паприка, базилик и многие другие

«травки» дают ноты, без которых, к примеру, не «заиграет» мясо.

Блюда из запечённого, тушёного, жареного, одним словом, любого мяса – обожает вся семья Польщиковых. Повар-любитель маринует его в вине, соусах и соках, экспериментирует со специями и начинками. Анализируя свой опыт в разнообразии рецептов, виртуозности импровизации и оригинальности подачи, наш герой с улыбкой говорит, что уже достиг уровня «домашнего профессионала».

– Мне больше нравится готовить вторые блюда, но есть в моём меню и «коронные» первые – суп с лапшой и борщ, – признался Дмитрий. – Жена называет их «приготовленные с душой». Я вообще всегда, когда колдую на кухне, вкладываю в этот магический процесс частичку души, энергии и сердечного света. Иначе нельзя – ничего не получится.

Меню Дмитрий заранее не оглашает. Стараётся сделать близким приятный сюрприз. Своим любимым хобби он занимается в свободное от работы время.



Самое огромное удовольствие – кормить друзей и близких едой собственного приготовления и искренне радоваться, что твоими кулинарными шедеврами наслаждаются.





Шеф-повар может приготовить практически всё: лазанью, пасту, любые отбивные, котлеты, манты, плов, буженину, овощное соте, пиццу и многое другое. К процессу частенько подключается младшая дочка, четырёхлетняя Полина. Она очень любит лепить с папой пельмени. Но самое огромное удовольствие, признаётся Польщикова, – это кормить друзей и близких едой собственного приготовления и искренне радоваться, что твоими кулинарными шедеврами наслаждаются.

– Готовлю часто! Все знают, что в нашем доме всегда накормят, и это будет вкусно и красиво, что немаловажно, – подчеркнул Дмитрий. – Особенно любимые блюда частенько заказывают приготовить на совместные праздники. Один из таких рецептов – «Мясные фаршированные рулетики».

Готовка для Польщикова – это не просто процесс, это настоящее творчество, а где-то и волшебство. А как иначе? Ведь яйца, молоко и муку он умеет превратить в ровное и гладкое тесто, которое затем становится пирогом, лапшой или пиццей. А мясо и овощи с лёгкой руки повара перевоплощаются в рагу, супы и запеканки. Каждое его блюдо уникально и неповторимо.

– Есть кулинарные лайфхаки, ко-

торыми я с удовольствием поделюсь. К примеру, когда жарить рыбу на гриле, положи под неё несколько кусочков лимона – так она будет ароматнее, – раскрыл секрет Дмитрий. – Для более насыщенного вкуса блюда замени растительное масло сливочным. А при замесе теста используй продукты только комнатной температуры – холодные замедлят подъём теста.

За годы «дружбы» с кухней Польщикова собрал настоящую коллекцию полезных умений. Если обернуть скалку чистым полотняным полотенцем, то его будет легче раскатать; чтобы получить сочное мясо с хрустящей корочкой – перед приготовлением нужно удалить лишнюю влагу, промокнув мясо бумажным полотенцем, и не спешить сразу подавать готовое блюдо к столу. Нужно дать мясу немного остыть – так раскроется его изысканный вкус.

Кто-то из великих шеф-поваров сказал: «Кухня – это язык, на котором можно выразить гармонию, счастье, красоту, поэзию, сложность, магию, юмор, провокацию, культуру». Дмитрий с этим полностью согласен! Заниматься любимым делом с блеском в глазах и радостью в душе – разве это не прекрасно? Да и полезно уметь делать то, без чего в жизни нельзя обойтись.

Готовка – это не просто процесс, это настоящее творчество, а где-то и волшебство.





«Мясные фаршированные рулетики»

Свинная корейка – 600 г
 Бекон – 250 г
 Ветчина – 300 г
 Яйца – 2 шт.
 Молоко – 2 ст. л.
 Консервированные огурчики – 5 шт.
 Соль и специи по вкусу
 Масло оливковое для обжаривания

Кто-то из великих шеф-поваров сказал: «Кухня – это язык, на котором можно выразить гармонию, счастье, красоту, поэзию, сложность, магию, юмор, провокацию, культуру».

- 1 Свиную корейку нарезать тонкими пластинками.
- 2 Мясо отбить с двух сторон, посолить и поперчить.
- 3 Приготовить омлет из яиц и молока.
- 4 Слойми выложить бекон, тонкий ломтик ветчины и омлета, добавить половинку консервированного огурчика.
- 5 Закрутить рулетиком, закрепить форму шпажкой или обвязать нитками.
- 6 Обжарить сначала на сковороде.
- 7 Выпекать 15 минут в разогретой заранее духовке при температуре 190 °С.

Приятного аппетита!



1



2



3



4



5



БИЛЛАЙТ
БЕКОН – 2
ВЕТЧИНА
ЯЙЦА – 2
МОЛОКО –
КОНСЕРВИ
5 ШТ.
СОЛЬ И С
МАСЛО О
ОБЖАРИЕ
СВИНУЮ
ТОНКИМ
ОТБИТЬ С
ПОСОЛИТ
СЛОЯМИ
ТОНКИЙ
И ОМЛЕТА
ПРИГОТОВ
МОЛОКА)
КОНСЕРВИ
ЗАКРУТИТ



6



7



Автор:
ОКСАНА
ЗАХАРОВА







Просто удивительно, но в почти десяти тысячном коллективе надымских газодобытчиков единственная женщина-бильярдистка защищает честь компании на различных соревнованиях. Более того, Ксения Нитиевская возглавляет Федерацию бильярдного спорта в Надыме. Игра с кием в руках за столом с зелёным сукном ворвалась в её жизнь как ветер перемен, наполнивший паруса для движения к цели.



КОРОЛЕВА
ЗЕЛЁНОГО
СУКНА

КСЕНИЯ НИТИЕВСКАЯ

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



«Бильярд – это шахматы в движении. Нигде и ни в чём так не проявляется человеческий характер, как за бильярдным столом».

Лев Толстой

Интерес к бильярду у нашей героини зародился ещё в студенческие годы, однако серьёзное увлечение этим видом спорта пришло с началом трудовой деятельности. Молодым специалистом Ксения Нитиевская устроилась в компанию «Газпром добыча Надым» 11 лет назад, и ровно столько же времени она играет в бильярд.

– В этом году мне исполняется 35 лет. Выходит, что уже без малого треть моей жизни связана с этим увлекательным занятием, – отметила Ксения. – Благодаря бильярду у меня появились новые знакомства, сформировался определённый круг общения. Постоянно выезжаю в другие города, расширяю кругозор! И это действительно заставляет меня расти.

Наставниками Ксении были известные в компании бильярдисты Альфир Насыров и Александр Алексеев. Через год активных тренировок Нитиевская стала выезжать на соревнования и делать первые спортивные успехи. В копилке её наград есть и личные,



Самым престижным Ксения считает турнир на приз Алексея Миллера, Председателя Правления «Газпрома». Ежегодно в ноябре на встречу приезжают сильные игроки из дочерних компаний со всей страны.



и командные победы. «Золото», самый ценный трофей, привезено из Ноябрьска. В турнире среди газпромовских «дочек» нашей представительнице постоянно выпадало играть со своей северной коллегой, мастером спорта Татьяной Истоминой. Более опытная и титулованная бильярдистка долгое время держала лидирующие позиции. Пока, наконец, на одной из встреч совершенно неожиданно надымчанка не обыграла «закадычную» соперницу.

Это событие стало знаковым для обеих.

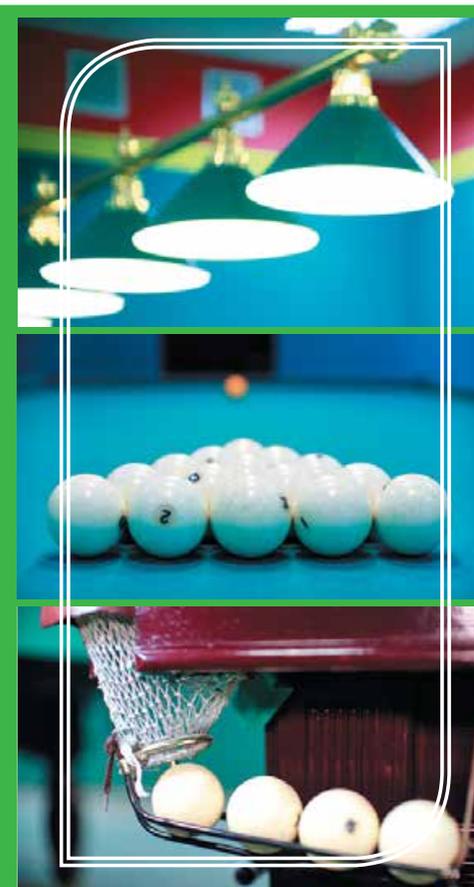
Самым престижным Ксения считает турнир на приз Алексея Миллера, Председателя Правления «Газпрома». Ежегодно в ноябре на встречу приезжают сильные игроки из дочерних компаний со всей страны. Достаточно сказать, что из 25 участников как минимум трое – мастера спорта. Наша героиня последние два года занимала пятое место в турнирной таблице и была удостоена награды в номинации «За стабильный результат».

– На одном из первых таких соревнований со мной произошёл курьёзный случай, – вспоминает наша героиня. – Игры тогда проходили по олимпийской системе и начались раньше, чем торжественное открытие. Как бы ты ни был готов, но из-за ощущения того, какой здесь высокий уровень, мандраж бывает до «трясучки» в руках. В первой же партии во многом из-за волнения я «вылетела» и на церемонии открытия уже стояла словно на закрытии.

Каждую поездку на престижные соревнования надымская команда ждёт с нетерпением. За десять лет проведения турнира его участники не просто узнали друг друга, а стали добрыми друзьями, особенно с игроками из других северных «дочек». Перерыв на год из-за пандемии не позволил им встретиться и поиграть в 2021-м, тем ценнее долгожданная встреча после снятия ограничений. Сегодня Ксения как спортсменка ставит перед собой амбициозную цель – подняться на пье-

дестал турнира. Но главным считает всё же общение с близкими по духу людьми, объединёнными общей любовью к бильярду.

«Бильярд – это шахматы в движении. Нигде и ни в чём так не проявляется человеческий характер, как за бильярдным столом», – сказал когда-то Лев Толстой. Многие сегодняшние игроки считают эти слова справедливыми.



Бильярд (от французского *bille* – шар и *billette* – палка) – одна из самых древних игр. Время возникновения точно не установлено, так же, как и её родина. Одни учёные утверждают, что это Азия, другие – Индия, а третьи – Китай. А самые ранние очерки о развлечении, издавала напоминая бильярд, встречаются в истории Древнего Египта до н.э.

В России рождение игры связывают с именем Петра I, который лично привёз из Голландии шары и стол. Стол было велено поставить в царской приёмной, где вельможи должны были тренироваться, дожидаясь аудиенции.

В бильярд играли такие знаменитости, как царица Клеопатра, Карл IX, который, по свидетельствам историков, в знаменитую Варфоломеевскую ночь попеременно брал в руки то кий, то аркебузу, из которой стрелял по убежавшим гугенотам.

Первый бильярдный стол был изготовлен мастером Анри де Винемом в 1469 году для короля Франции Людовика XI. Этот стол был похож на современный бильярдный: у него было каменное основание, ограждение, суконное покрытие.

Широкую популярность игра приобрела после появления кожаных наклеек на кий, бильярдных мелков и обрешеченных бортов. Эти приспособления позволили наносить более сложные удары, такие, как боковые и «крученые», что добавило больше вариантов траекторий движения шаров и игровых комбинаций.

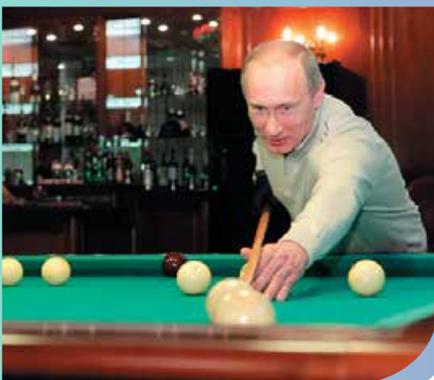
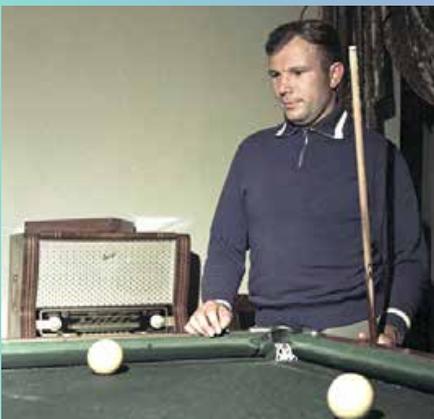
В СССР бильярд долгое время не считался официальным видом спорта из-за общепринятого мнения о его равенстве с азартными играми. И только в 1989 году была создана первая Федерация бильярда.

В начале XXI века Сергей Шойгу, будучи ещё главой МЧС, издал приказ об обязательном изучении теории и практики бильярда в академии гражданской защиты.

Бильярд – один из тех видов спорта, который покоряет раз и навсегда. Страсть к нему испытывали Ломоносов и Пушкин. Часами катали шары Маяковский и Булгаков.

Чтобы представить, насколько точным должен быть удар, посчитаем: диаметр шара – 68 мм, ширина лузы – 72. Так что допустимая погрешность – 4 мм.

На удар отводится всего 35 секунд. За это время нужно оценить позицию, принять решение, занять правильное положение. При этом способ ударов – десятков, если не больше. Промажнулся на миллиметр, и... кикс. То есть шар уйдёт в сторону или вовсе вылетит с игрового поля.



Здесь очень важны самоконтроль, выдержка и точность. А ещё в этой игре действуют законы физики и геометрии. Как экономист, Нитиевская умеет выстраивать углы. Ей по душе соревновательный дух, позволяющий психологически собраться и выступить достойно.

Чего не хватает единственной бильярдистке компании, так это здоровой конкуренции.

– Когда люди только начинают играть в бильярд, научились держать в руках кий и думают, что всё уже могут, – здорово, но этого мало. Потому что на соревнованиях, когда присутствует «нервная» составляющая, если нет основы, игра непредсказуема, – комментирует Ксения. – Ты должен контролировать тело и разум! Любое «дунновение мысли» влияет на результат. Практически идёт игра с самим собой. Многие думают, что ты играешь с соперником, а на самом деле нет, ты играешь с шарами. Кий – твоё орудие, и вот как ты с собой совладаешь, то и получишь! Добавьте к этому технику, которую надо оттачивать.

В отличие от турниров, обычная тренировка должна проходить один на один со столом, считает Ксения. Бильярдист выставляет себе необходимую позицию шаров и стремится забить десять из десяти. Добившись сноровки, в сложных партиях он будет уверен, что из любого положения шар войдёт в лузу. На турнире уже нельзя будет позволить себе расслабиться, придётся бороться за каждый шар.

– Бильярд – очень сложный вид спорта со многими составляющими. У меня вызывают восхищение сильные игроки. Это – люди, которые достигли высокого мастерства и определённого внутреннего состояния, – поделилась Ксения. – Ситуации разные случаются. Вот что-то не идёт – или восьмой шар «квадратный», или луза.



Когда-нибудь в большом коллективе надымских газодобытчиков у неё появятся достойные соперницы, чтобы было с кем посоревноваться.



Потому я и говорю, что не надо бояться соперника, все мы ошибаемся. А бывает наоборот: человек владеет и техникой, и самообладанием, а начинает играть с новичком и невольно сходит со своего уровня. Даже может проиграть, а это обидно.

Сегодня Ксения Нитиевская с удовольствием делится своим опытом с юными бильярдистами. Будучи президентом надымской федерации бильярдного спорта, при поддержке градообразующего предприятия она организует городские турниры, в которых могут участвовать и взрос-

лые, и дети. Регулярно наша сборная выезжает на первенства в соседние города, на протяжении нескольких лет уверенно держит второе место по ЯНАО. Со временем будет и первое, уверена Ксения. Вот чего не хватает единственной бильярдистке компании, так это здоровой конкуренции. Она ждёт, что когда-нибудь в большом коллективе надымских газодобытчиков у неё появятся достойные соперницы, чтобы было с кем посоревноваться в «шахматах в движении».



Автор:
СВЕТЛАНА
ФЕДОТКИНА



NO COMMENT |

ПРИШЛО ВРЕМЯ

Перелистывая новости в информационной сети, Светлана Дейкун случайно увидела сайт школы живописи маслом. Сразу в душе зазвучали таинственные струнки, хотя она ничего не знала о предлагаемой технике. А рисовать умела так, как учили в школе – ёлочки-цветочки, домики-деревья. Не теряя времени, Светлана заказала необходимый набор для творчества: с мольбертом и холстами, красками и кисточками. Тот пришёл буквально за два дня до первого занятия – пришлось поволноваться, зато радость была как в детстве!

СВЕТЛАНА ДЕЙКУН

ИНЖЕНЕР-ТЕХНОЛОГ ЛАБОРАТОРИИ ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ
ИНЖЕНЕРНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ЦЕНТРА

ЗАПОЛНИТЬ ВАКУУМ!

Под руководством преподавателя мастер-класса, вместе с такими же начинающими художниками, Светлана увлечённо разбирала основные этапы – от эскиза до финальных мазков.

– **Первым моим курсом была «Живопись маслом для начинающих».** Раз в неделю преподаватель высылала задание, – вспоминает наша героиня. – Сначала шёл видеурок: как размечать, делать набросок и подмалёвок, смешивать краски для получения нужного оттенка. Огромный плюс, что все записи обучения остаются с тобой навсегда.

Вначале постигали растяжку цвета – так явилась «Зебра», первая картина. Перешли к усвоению света и тени – итогом стали «Перчики». Гладкую живопись «Парусника» сменила пастозная – и взору предстали «Лебеди». Перейдя к воздушной перспективе, изобразили уже «Морской пейзаж». Ещё одним открытием стало применение миниатюрной лопаточки, которой наносят краску на холст, – мастихина, используемого в технике, где мазки ложатся крупно и получаются сочными, рельефными. Яркий пример – «Попугай». А вот «Интерьерный цветок», финальная картина этого курса, напомнил Светлане предыдущее хобби: тогда она оформляла стеклянные бутылочки декоративной штукатуркой с золочением поталью.

– Мне иногда даже не верится, когда смотрю на свои картины: «А как же я так сделала?» Значит, невозможное возможно?! Все говорят: «У тебя талант, почему скрывала?» После курса для начинающих **я записалась на следующий «Живопись маслом. Профессионал»**, – рассказала Светлана. – Здесь начали писать более сложные картины. На одну работу уходило не менее двух недель. Преподаватель учила лессировке – технике послойной живописи. На просыхание каждого слоя надо время, а масло сохнет долго. У меня уже несколько картин в этой технике, где краски надо наносить тонкими слоями. За счёт этого и объёмность получается лучше, и цвет. Даже удаётся передать свечение.

Наша художница не остановилась на



этом. Когда понимаешь, что у тебя получается, хочется идти дальше. Дейкун **прошла обучение на мини-курсе «Основы морской живописи».** Ей интересно писать сюжеты, связанные с прозрачной волной и потрясающими закатами, парусниками и маяками. Сейчас художница осваивает курс «Основы портретной живописи». Уже пишет картины в технике «сухая кисть», впереди – портреты маслом.

Работа Светланы Дейкун связана с визуально-измерительным методом контроля. Как оказалось, это помогает в новом хобби – она привыкла видеть каждый миллиметр. Художница не боится открывать новые грани изобразительного искусства. Поэтому освоила штриховку и научилась передавать эмоции. Знаете, что это значит? А вы посмотрите на фотографию любимого питомца и попробуйте представить его взгляд абсолютно живым на рисунке! Художнице очень нравится чувствовать сочетание цветов, когда картина просит мягкости или плавных переходов. Надо чувствовать, как уйти от одного цвета в светлый или, наоборот, более тёмный.

Светлана стала по-другому смотреть на краски вокруг: словно глаза открылись, сколько вокруг оттенков! Например, у синего моря есть коричневый, серый, красный и жёлтый цвета. И даже белая, кажется, чашка играет по-разному. А чтобы передать красоту росинки, надо очень постараться! Уже определилась любимая тематика – море и цветы, всё то, чего так не хватает в нашем северном суровом крае. На очереди – космос: Млечный Путь, хоровод планет и россыпь звёзд.

– Мой папа руководил детским духовым оркестром. Я благодарна своим родителям за любовь к искусству, всегда творчески отношусь к жизни, – подчеркнула Светлана Дейкун. – Кстати, на этот Новый год Дед Мороз подарил мне синтезатор. Я же в детстве закончила студию по классу фортепиано. Теперь вот думаю, что наступит черёд и для нового хобби.



М-М-М, БЕСПОДОБНО...



Как создать самые вкусные торты, нежные рулеты и воздушные капкейки? Елена Кузьмина обожает готовить сладкое на заказ, особенно для маленьких виновников торжества. Начинающий кондитер с удовольствием записывается на различные вебинары и форумы, выбирает оригинальные и классические темы курсов.



– Детям больше нравятся тортики с сырным кремом, говоря иначе, это нежный крем-чиз. У таких десертов сливочный вкус и характерная кислинка, – отметила Елена Кузьмина. – Домашним очень нравится моё хобби. Они всегда первыми оценивают все начинания и поддерживают меня в желании приобрести больше опыта в кулинарии.

Елена не боится экспериментировать и с завидным упорством осваивает на практике всё, что узнаёт в теории.

Её кухня время от времени превращается в кондитерский цех, где появляются оригинальные украшения для сладостей: бэзе на палочке, леденцы из безглюкозного сиропа и фигурки из карамели. Растёт и арсенал всевозможных инструментов – на полках шкафчиков поселяются силиконовые лопатки, разъёмные формы для выпечки, скребки, термометры, шпатели, насадки, резак и прочее-прочее-прочее. Как обойтись без таких помощников, как

ЕЩЁ КУСОЧЕК? ПОЖАЛУЙСТА!

электронные весы и бордюрная лента?

Кулинарные тонкости лучше постигать с единомышленниками. Один онлайн-урок шёл два часа, зато Елена сделала важные выводы. С тех пор и старается задавать как можно больше вопросов «гуру из Сети». Почему не поднимается бисквит? Что значит «не перебить» крем? Как пропитывать торт? Когда погружаешься в тему, можно изучать её до ночи. Главное – получить нужную информацию.

Важно быть открытым для новых знаний.

– Чем хороши охлаждённые сливки и тёплое сливочное масло, вроде и так понятно, а чтобы узнать, например, про темперирование шоколада, лучше пообщаться с профессионалами, – смеётся Елена. – Полезно уметь рассчитать количество крема для тортов разных диаметров и освоить модную технику: хрустящие шарики с глянцевым блеском как на торте, так и в коржах – в тренде.

Елена узнала, что есть в кулинарии ряд сугубо экономических вопросов, и здесь также не обойтись без подсказки. Как правильно продавать торт? В какую сумму обойдутся расходы и как высчитать цену изделия? Оказалось, торты – дело тонкое! На отпуск у кондитера уже есть планы относительно учёбы на следующих курсах. Она мечтает освоить технику письма, чтобы научиться равномерно располагать буквы на своих арт-тортах. Главное, подчёркивает Елена Кузьмина, быть открытым для новых знаний.



ЕЛЕНА КУЗЬМИНА

МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА МЕДИЦИНСКОГО КОМПЛЕКСА
«НАДЫМ» МЕДИКО-САНИТАРНОЙ ЧАСТИ

КОРОЧЕ ГОВОРЯ

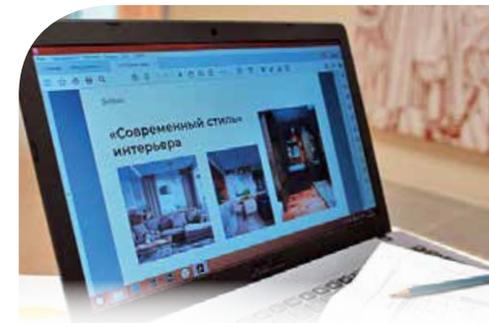
МЕНЯЙ МИР,



ЕКАТЕРИНА ВЛАСОВА

СТАРШИЙ СПЕЦИАЛИСТ ПО КАДРАМ ОТДЕЛА КАДРОВ И
СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ УПРАВЛЕНИЯ МАТЕРИАЛЬНО-
ТЕХНИЧЕСКОГО СНАБЖЕНИЯ И КОМПЛЕКТАЦИИ

В КОТОРОМ ЖИВЁШЬ!



Сфера онлайн-образования давно привлекала внимание Екатерины Власовой. Поиск необычного и творческого привёл её в мир дизайна: заинтересовали новые тренды в интерьере. Понравилось Кате и то, что выбранная компания лидирует в обучении современным профессиям. Так пандемия открыла перед девушкой новые возможности.

– Постоянно что-то меняю дома! Передвигаю мебель, подбираю декор и очень люблю просматривать референсы (изображения, образцы) интерьеров, – рассказала Екатерина Власова. – Когда осваиваешь новую тему, начинает меняться взгляд на привычное. От простой и даже неосознанной расстановки мебели я перешла к эргономике, задумалась о правильном планировочном решении. А подходит ли именно эта мебель, какие стили в интерьере существуют? Теперь обращаю внимание и на дизайн помещений, которые посещаю, и на отделочные материалы.

Екатерина учится профессии «дизайнер интерьеров» в дистанционном режиме. На её взгляд, основное преимущество очевидно – он не отвлекает от работы. Здесь с нуля учат осваивать Photoshop, ArchiCAD для проектирования чертежей и 3ds Max для визуализации. Объясняют, как выбирать материалы и мебель, сочетать цвета,

готовить проекты и сдавать их заказчику. Студентка каждый вечер старается уделить обучению несколько часов, а на выходных – максимально возможное количество времени.

– Мне всегда хотелось изучить новую тему, несмотря на плотный режим «дом – работа – дом». Видеоуроки, домашние задания, закрепление пройденного материала – это так здорово! – поделилась настроением собеседница. – Я познакомилась с разными стилями и их характерными чертами. Узнала, как сочетать цветовые формы и текстуры в одном помещении и разрабатывать планировочные решения, что такое эрго-

Нужно понять, в каком направлении развиваться.

Как известно, траты на образование – это лучшее вложение средств!

номика жилых и нежилых зон. Оценила разнообразие черновых и отделочных материалов. Мне интересно рассматривать мебель и декор, которые впишутся в новый интерьер. А пока учусь оформлять коллажи интерьера и осваиваю технические чертежи.

В планах будущего дизайнера разработать концепцию и стиль приобретённой недавно квартиры. Сейчас Екатерина с удовольствием составляет коллажи, подбирает и описывает референсы, продумывает и создаёт интерьеры по брифу (пожеланиям) заказчика. Катя посчитала, что учёба займёт не меньше двух лет. Впереди две курсовые работы и дипломный проект от реальных заказчиков. Девушка мечтает выйти на такой уровень, чтобы продвигать свои услуги.

– Желаю каждому не бояться новых возможностей и раскрывать творческие способности. Просто нужно понять, в каком направлении развиваться. И уже на практике использовать массу впечатлений и знаний. Как известно, траты на образование – это лучшее вложение средств!



Автор:
СВЕТЛАНА
СКОРЧЕНКО



СТРАННОЕ

ИЗ ОБЫЧНОГО



Как сделать что-то необычное и даже странное из простого? Для нашей героини фото – это не просто снимок на память, а спланированный творческий процесс. Светлана Гагарина предпочитает портретную съёмку. Для каждого снимка она создаёт оригинальные образы: придумывает макияж, причёски, атрибуты. Наша коллега увлеклась творческим делом недавно, а её работ уже хватит на персональную фотовыставку. Мастерница перевоплощений рассказала нам о своих художественных порывах:

– Когда я вижу человека, сразу же представляю, какой образ можно создать для него. Некоторые амплуа определённым людям не подходят: это зависит от цвета волос, формы лица и так далее. Мне нравится эксцентричность, но если я не вижу человека в роли Бабы Яги, тут уже ничего не поделаешь.

Вообще я обычно образы либо сама придумываю, либо подсматриваю и потом интерпретирую по-своему. Варианты мне нравятся разные: например, что-то яркое с соответствующим макияжем или, наоборот, когда совсем не накрашены глаза. Моя любимая работа – та, где я стала Джокером. Правда, когда я её сделала – себя накрашила, сфотографировала, немного обработала и затем опубликовала в социальных сетях, – не понравилось никому! Не понравилось не тем, как всё сделано, а тем, что я в таком ключе показалась всем «страшной».



Фотографировать я стала не очень давно. Как-то само собой вышло. Однажды мы были в отпуске, и я начала снимать всё крупным планом: всяких букашек, жучков, паучков. Так, чтобы были видны их ножки, усики. Мне очень нравится макрофотография. Потом я переключилась на портреты людей, именно на лица. С тех пор фотографирую только портреты и мелкие предметы крупным планом.

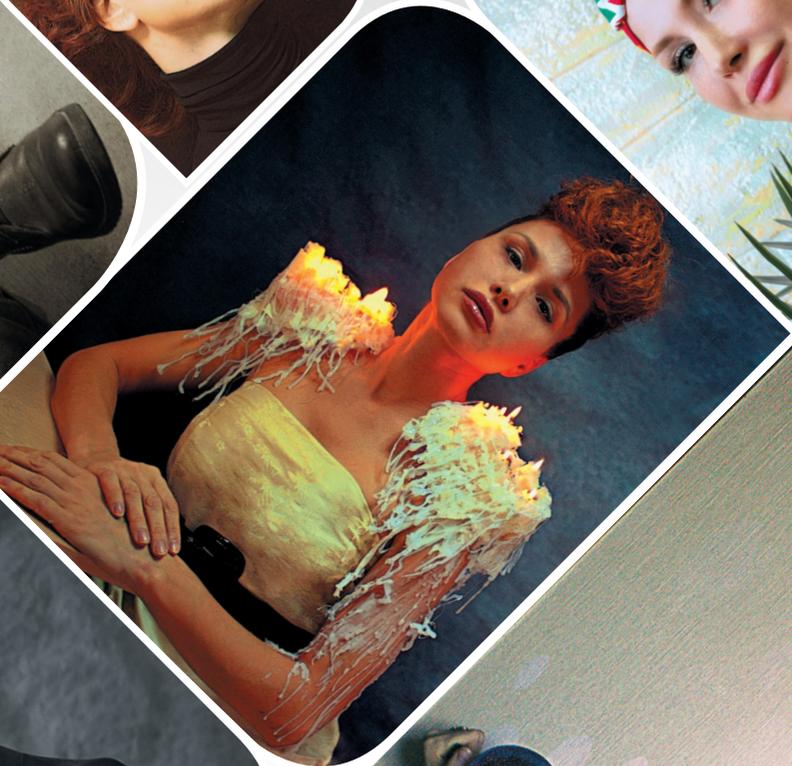


СВЕТЛАНА ГАГАРИНА

АППАРАТЧИК ХИМВОДООЧИСТКИ ЦЕХА ПО ДОБЫЧЕ
ГАЗА И ГАЗОВОГО КОНДЕНСАТА НАДЫМСКОГО
НЕФТЕГАЗОДОБЫВАЮЩЕГО УПРАВЛЕНИЯ



DEXTER



Ещё мне очень нравится что-то необычное. То есть из обычного делать что-нибудь странное.

На подготовку фотосета я трачу примерно полчаса-час. Использую повседневную косметику и аквагрим. Например, чтобы сделать образ Джокера, я брала специальные краски у своего сына. Фотографирую, как правило, до того кадра, который мне понравится. Снимаю с разных ракурсов, а потом уже выбираю. Фотошопом не умею пользоваться, работаю с совершенно простыми программами для лёгкой обработки снимков.

В моей семье уже привыкли, что я постоянно что-то придумываю. Поэтому, когда мама начинает приклеивать очередной фон к стене, все бегут узнать, что же она там задумала. Мне нравится делать макияж, мне нравится создавать образы, мне нравится фотографировать! Затем обрабатывать кадры и получать одобрение или критику со стороны людей, которые видят итоги. Для меня важен и процесс, и результат!



Автор:
МАРИЯ
КОРОБОВА



«...С ДИКИМ ВЕТРОМ НАРАВНЕ...»

Известную фразу «Автомобиль – не роскошь, а средство передвижения» любители быстрой езды на двух колёсах давно применяют и к своим мотоциклам. При этом гордо добавляют: четыре колеса возят тело, а два – душу. Из распространённых видов наземного транспорта мотоцикл, по мнению его фанатов, – самый эмоциональный. Он даёт мало с чем сравнимое чувство свободы, когда между тобой и окружающим миром нет барьера из автокузова. Герои нашей рубрики имеют разный опыт в мастерстве управления и километраж поездок, но их объединяет одно – преданность двухколёсному другу с мотором.

Собирая коллекцию мототехники XX века, я хочу сохранить некое индустриальное наследие советского времени.





– Что для тебя мотоцикл?

– Больше, чем средство передвижения. Это живая история и часть моего образа жизни. Мне интересен каждый винтик мотоцикла. Раньше ремонтировал их из нужды, чтобы потом кататься. Ведь специфика советских мотоциклов – «один день едешь и столько же ремонтируешь». А теперь «ковыряюсь в железках» для удовольствия и постепенно перехожу к их реставрации. Но такое восстановление требует определённых навыков и умений, поэтому на помощь всегда приходит мой друг.

Большинство мотоциклов в коллекции на ходу. В основном стоят молча, но иногда издают характерный рёв и даже выезжают. Многие люди начинали ездить именно на такой технике. У неё есть определённый шарм.

Собирая коллекцию мототехники XX века, я хочу сохранить некое индустриальное наследие советского времени. Это классика, которая, увы, стремительно уходит в прошлое.

Недавно купил себе «Хонду». На ней, конечно, ощущаю настоящую свободу. На дальние расстояния ещё не решаюсь ездить. Но мечтаю поколесить на мотоцикле по Европе.

– Когда ты понял, что мотоцикл – твоя судьба?

– Мотоцикл «ИЖ-Юпитер-5» с коляской был единственным средством передвижения у моих родителей. Мы ездили на нём до огорода. А в 11 лет во время отдыха на море мама купила мне журнал «Мото», с него-то и пошло моё увлечение мотоциклами. Первый «транспорт», который я смог купить, – мотовелосипед (с мотором), но опыт был неудачным. Восстановить его я так и не сумел – не хватало технических знаний. Но тем больше нарастало моё желание купить настоящую технику. За тысячу рублей я выторговал у деда мопед «Рига», получил права. Затем приобрёл первый мотоцикл «ИЖ-Планета-3К» 1980 года. Могу сказать, что советский мотоцикл дарит массу и приключений, и впечатлений. Но его реставрация также требует хороших финансовых вложений.

Сегодня люди инвестируют во что угодно. И я задумался: а почему бы не инвестировать в технику? В этом есть и рациональное зерно. Хочу, чтобы моя коллекция сохранилась.

– О каком мотоцикле мечтаешь?

– Ducati Panigale 1199 – это современный и высокотехнологичный итальянский спортбайк, Ferrari в мире мотоциклов. Дорогой, быстрый и красивый. Мне кажется, это шедевр инженерной мысли. Но реализовать его потенциал можно только на гоночном треке, а для этого нужны навыки. Так что одно дело о нём мечтать, а другое – уметь ездить.

ГЕОРГИЙ ИВАНОВ

СЛЕСАРЬ ПО РЕМОНТУ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ
УСТАНОВОК ГП-3 ЯМАЛЬСКОГО
ГАЗОПРОМЫСЛОВОГО УПРАВЛЕНИЯ

ДЛЯ СПРАВКИ:

- За рулём мотоцикла 14 лет
- Впервые оседлал железного коня в 12 лет
- В его коллекции 7 видов мототехники
- Старожил коллекции ИЖ-49 1952 года выпуска
- Самый ценный экземпляр, «капсула времени» коллекции – мотоцикл «Урал» 1993 года выпуска, без пробега



ДМИТРИЙ ГУЦ

НАЧАЛЬНИК УЧАСТКА ПО ХРАНЕНИЮ И РЕАЛИЗАЦИИ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИХ РЕСУРСОВ УПРАВЛЕНИЯ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО СНАБЖЕНИЯ И КОМПЛЕКТАЦИИ



Мотоциклист никогда не проедет мимо сломавшегося на трассе «брата».

ДЛЯ СПРАВКИ:

- Впервые оседлал железного коня в 13 лет
- Любимый мотоцикл Honda CB1000R
- В его гараже это единственный мотоцикл
- Любимая фраза «Автомобиль возит тело, а мотоцикл – душу»





– Что для тебя мотоцикл?

– Мотоцикл и скорость – это часть меня! Езда на нём – это самые яркие эмоции, которые можно получить на земле. И начинаются они с момента запуска двигателя. Ты не скован крышей офиса, машины или дома, а едешь под открытым небом, ощущая свободу. Это способ убежать от рабочей рутины, растворившись в движении. Правду говорят, что автомобиль возит тело, а мотоцикл – душу.

Этот «рычащий друг» – отдушина и хобби, предмет для разговора с друзьями-мотоциклистами, причина постараться закончить работу пораньше и поехать кататься. Безусловно, это и средство передвижения, но когда поездка превращается в праздник, уже совершенно неважно, куда ты на нём направляешься.

Эмоции, которые я получаю от езды на мотоцикле, можно сравнить с отношениями с девушкой – не самой покладистой, не самой сговорчивой, со своим непробиваемым характером, но одновременно любимой и единственной.

Мой мотоцикл открыл для меня мотосообщество. Объединяет нас не только общая любовь к этому виду транспорта, но и взаимовыручка. Мотоциклист никогда не проедет мимо сломавшегося на трассе «брата». В целом мотомир – это отдельный мир с негласными правилами и преимуществами.

– Когда ты понял, что мотоцикл – твоя судьба?

– Любовь к мотоциклу не появляется, ты с ней рождаешься! Это чувство передал отец. Уже в 13 лет у меня появился первый собственный мотоцикл «Ява». В 2014 году купил

новый: Honda CB1000R по сей день со мной. Это мой друг. Я занимаюсь его тюнингом, натираю до блеска и в прямом смысле сдуваю пылинки. А на дорогах выжимаю из него максимум.

Мотоцикл даёт мне ощущение тотального контроля над всем вокруг, особенно когда едешь быстрее потока, стараешься думать на опережение и предугадывать ситуацию. Звук выхлопа, мощь, скорость, ветер – меня поймёт только тот, кто живёт этим по-настоящему. На трассе в кругу единомышленников начинается борьба на опережение: выстраивая траекторию и скорость входа и выхода из поворота, практически прижимаясь коленом к земле, набирая скорость, ты словно проносишься над другими мотоциклами. Мир вокруг расплывается, пейзаж впереди сужается до одной точки, сердце гулко бухает в ушах, заглушая шум ветра, – вот это кайф и невероятный выброс адреналина!

– О каком мотоцикле мечтаешь?

– У настоящего мотоциклиста должно быть как минимум три мотоцикла: спортивный, чтобы «выпустить пар», обуздать ту мощь, которая в нём есть; туристический – для путешествий; эндуро – для покорения бездорожья. На сегодняшний день моя Honda CB1000R меня полностью устраивает, но планирую купить туристический мотоцикл, чтобы совместно с супругой путешествовать по городам России. Она не просто поддерживает моё увлечение, но и вкладывает в него душу – начищает до блеска мотоцикл и мою экипировку, следит за новинками в сфере мотоциклетной индустрии и радуется соответствующими подарками.

Наша мечта – BMW R1200GS – большой и удобный мотоцикл для туризма и длительных поездок. В первую очередь хотим поехать в Крым, побывать на фестивале в Севастополе. Страна у нас большая, красивых мест много, так что, думаю, без впечатлений мы не останемся.





ДЛЯ СПРАВКИ:

- За рулём мотоцикла
43 года
- Впервые оседлал железного
коня в 5 лет
- Самое большое
расстояние, которое
преодолеет за лето, –
16 тыс. км: от Надыма до
Крыма через Карелию и
Беларусь
- За всё время поменял
6 мотоциклов
- Любимый мотоцикл –
BMW R1200GS
- Аварий – не было

ВАДИМ ВАСЮХИН

ИНЖЕНЕР ПО РЕМОНТУ СЛУЖБЫ ГЛАВНОГО МЕХАНИКА УПРАВЛЕНИЯ «ЯМАЛЭНЕРГОГАЗ»

– Что для тебя мотоцикл?

– Я по жизни испытываю внутренний драйв. И неважно, от какого вида транспорта. Мотоцикл – лишь призма, через которую можно познать людей и самого себя. Он объединяет разных людей – от слесаря до генерального директора. Чем не социальная площадка для общения?

Ни одно транспортное средство не формирует такое сплочённое движение. Быть в среде единомышленников, которые тебя подпитывают, чувствовать себя реализованным – для меня самое главное.

Мотоцикл раздвигает границы – даёт тягу к путешествиям, совершенствованию мастерства управления, жажду



к познаниям и единение с собой. Всё это рождает новые истории, которыми хочется делиться. Мотоцикл заставляет мечтать о большем – о местах, где ты ещё не был. Например, я раздумываю, как добраться на нём на Аляску. Такого ещё никто не делал!



На мотоцикле ты ощущаешь весь мир – его тепло и холод, слышишь звуки и чувствуешь запахи.

На мотоцикле ты ощущаешь весь мир – его тепло и холод, слышишь звуки и чувствуешь запахи. Для многих это удовольствие сомнительное. Но если ты прочувствуешь «соль», тебя уже не остановить!

– Когда ты понял, что мотоцикл – твоя судьба?

– Ещё в детстве. Когда мне было три года, отец возил меня на мотоцикле в детский сад. Сначала, конечно, управлял сам, а потом придерживал за локти, когда я рулил, – так ежедневно рос мой опыт вождения на малиновой «Яве». Помню, однажды он тихонько спрыгнул с заднего сиденья, я растерялся, переключился на «нейтралку» и не упал только благодаря тому, что подножка мотоцикла прижалась к бордюру. Так я стал мотоциклистом! После этого случая отец доверял мне ездить за рулём. Инструктаж был простым: если не смо-

жешь развернуться, бросай мотоцикл в одну сторону, а сам прыгай в другую, глуши мотор и иди домой.



Потом я пробовал ездить на всём: на картах, багах, занимался мотокроссом. И только десять лет назад купил себе достойный мотоцикл – BMW R1200 GS. На нём любит кататься даже моя собака. К быстрой езде Пуля не очень благосклонна, зато всегда громко лает на пешеходов, предупреждая о нашем приближении.

– О каком мотоцикле мечтаешь?

– Мой мотоцикл мечты – это самолёт. Недавно я познакомился с пилотом гидросамолёта, который заруливал

летом в Надым. Он тоже оказался мотоциклистом. Пётр предложил мне полетать с ним. И там, в небе, я понял: все границы у нас в голове. И купил себе авиасимулятор.

Когда 15 лет назад мы организовали в городе мотоклуб «Поршень», то мало кто понимал, что такой вид транспорта, как снегоход, можно использовать и для отдыха. А к сегодняшнему дню мы провели уже семь чемпионатов по снегоходному кроссу. Я видел, как у человека ломаются стереотипы, к нам присоединяется всё больше неравнодушных людей. Также и самолёт может быть просто средством «для выезда» на пикник. Самое трепетное в этом деле, по словам авиаторов, – дорога к самолёту. Но что может быть круче, когда ты подъезжаешь к нему на мотоцикле?!



Автор:
ЯРОСЛАВА
НАЛИМОВА

ТАЛИСМАН НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ТАТЬЯНА ДМИТРИЕВА

ХОРЕОГРАФ ДК «ЮБИЛЕЙНЫЙ»

УПРАВЛЕНИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ ВАХТОВЫХ ПОСЁЛКОВ



Украшения сами по себе прекрасны – блестят, переливаются, звенят! Их с удовольствием носит каждая барышня, дополняя свой неповторимый образ. В изящном царстве красоты, безусловно, выделяется брошь. За счёт выразительности этот аксессуар мгновенно привлекает внимание, преображая владелицу.



В прошлом году Татьяна Дмитриева увидела в интернете броши ручной работы и была ими просто очарована. Рукоделие нравилось ей всегда, только времени заняться новым хобби вплотную не находилось. И тут в творческий процесс вмешался его величество случай: вся страна ушла в вынужденную самоизоляцию.

– В каждом минусе есть свой плюс! Сейчас с удовольствием вспоминаю, как в условиях пандемии попробовала создать брошь своими руками, – вспоминает Татьяна Дмитриева. – Училась новому легко, с большим интересом и удовольствием! Каждый, кто ценит штучную работу, может меня понять. Считаю, что по готовому украшению видно, когда мастера процесс увлекает и поглощает целиком. Так что результат вызвал восторг у друзей и коллег! После такого старта я уже не могла остановиться.

Весна 2020 года открыла для Татьяны яркое творчество, которым она охотно делится. Вопрос, что подарить родным и друзьям, теперь не беспокоит нашу героиню. Среди знакомых есть уже и постоянные заказчики украшений. Мастерница признаётся, что очень приятно видеть свой труд, который украшает жизнь окружающих. От этого хочется создавать ещё больше красоты, приносить радость и получать приятные эмоции.

– В основе всегда лежит идея – какую брошь создать? Как она будет раскрывать или подчёркивать образ? Делаю эскиз, чтобы видеть пропорции, понять, каким получится будущее творение, – поделилась Татьяна. – Затем выбираю цветовую гамму и форму аксессуара. Только после этого подбираю материалы. Бывает так, что корректирую форму броши в процессе работы. А ещё очень важно уделить внимание тому, как украшение будет крепиться к одежде.

В основе всегда лежит идея – какую брошь создать?

Любая форма крепления усиливает защитную функцию украшения, уверена Татьяна. Брошь бывает в виде иглы, булавки и заколки. Рукодельница использует бисер и стразы, фетр и кожу, крупные бусины, специальную проволоку и другую фурнитуру. На своём опыте убедилась, что важно выбирать только качественные материалы. От них зависит не только внешний вид аксессуара и его долговечность, но и настроение обладательницы броши. Классная работа мастерицы создаёт именно его!



Иной раз брошка создаётся очень быстро. Но чаще всего кропотливая работа занимает не один день. Если что-то идёт не так, изделие лучше «оставить в покое», и закончить работу спустя непродолжительное время, чётко представляя картинку, что и как нужно делать. Изучая работы других рукодельниц, Татьяна Дмитриева берёт на заметку то, как они выполнены, подмечает мельчайшие нотки и ювелирные тонкости. Вдохновляется, любуясь безграничной фантазией, отличным качеством и художественным взглядом авторов.

– В наше время есть масса возможностей изучить информацию по любой теме, доступ к интернету сейчас у всех. Легко увидеть и разнообразные технологии изготовления украшений, – отмечает мастерица. – Я узнавала всё самостоятельно на всевозможных мастер-классах – как платных, так и открытых для всех желающих. Знания собирала по крупицам, но на этом не останавливаюсь! Мне хочется осваивать новые техники, создавать новые виды изделий, которые ещё не делала, совершенствовать мастерство.

Брошка ручной работы прекрасно подходит для любого возраста и стиля.

Позитивный настрой и умение выделить для хобби свободное время помогают Татьяне творить яркие, интересные и запоминающиеся броши. Бывает, что новый наряд буквально «требует» дополнить его стильной штучкой. Вслед за этим возникает идея, реализуется, а в результате – восторг от того, что получилось. В такие минуты, говорит мастерица, важно услышать отзывы, в первую очередь от родных. Они и ценители, и критики её творчества.

Татьяна дорожит и доверием заказчиков, когда просят сделать определённую брошь. Тогда получается по-настоящему эксклюзивное укра-

На своём опыте убедилась, что важно выбирать только качественные материалы.



шение, ведь оно создано для конкретного человека. Порой обращаются с пожеланием, показывая фотографии с готовыми изделиями. Снимок служит ориентиром, и в процессе создания рождается брошечка со своими особенностями, ведь полёт фантазии не ограничен.

– Тем, кто решил своими руками создавать красоту, я желаю запастись терпением. Да, не всё получается с первого раза. Нужно быть усидчивым, учи-

тывать, что рукоделие занимает много свободного времени, – подчеркнула Татьяна Дмитриева. – Брошка ручной работы прекрасно подходит для любого возраста и стиля. Она придаёт неповторимое очарование. Поэтому пробуйте и творите! Нет ничего чудеснее того, что сделано вашими руками. Желаю всем отличного настроения, вдохновения и новых творческих идей!



Автор:
СВЕТЛАНА
СКОРЧЕНКО



Коллекционирование по праву считается наиболее популярным хобби в мире: если верить статистике, то около 20% людей на Земле что-то да собирают. Герои нашей рубрики тоже в какой-то степени коллекционеры... театральных ролей. Вячеслав Венёв и Константин Лисовски только начинают погружаться в актёрство, а Вадим Аслямов и Алексей Марченко могут похвастать хорошим стажем на сцене. Познакомьтесь друг с другом им помог классик. В основу постановки «Как поссорился Иван Иванович с Иваном Никифоровичем» легла известная повесть Николая Гоголя. Персонажи этого известного произведения пополнили театральную копилку газетчиков.

В СВОЁМ РЕПЕРТУАРЕ



ВЯЧЕСЛАВ ВЕНЁВ

ИНЖЕНЕР-ЭЛЕКТРОНИК СЛУЖБЫ
ИНФОРМАЦИОННО-УПРАВЛЯЮЩИХ
СИСТЕМ

– В спектакле, который поставил в Надыме режиссёр Наиль Валеев, я впервые оказался на сцене. Для меня это стало одним из творческих экспериментов. Я давно пишу стихи и песни, да и театром был увлечён всегда. Хотел попробовать себя в этом виде искусства, но останавливали смущение и отсутствие опыта. В соцсетях наткнулся на объявление о поиске актёров в театральную студию. И решился прийти на репетицию.

Я инженер-электроник, попросту – технарь. А примерить на себя театральную роль – это как восполнить некий пробел и создать баланс в жизни.

Отключиться от реальной жизни и окунуться в новый мир было непросто. Как и вжиться в роль. Мой герой и я – совершенно противоположные личности. Антон Прокофьевич Голопуза намного старше, по задумке режиссёра, «чистый еврей», неопрятный кутила, шутник и балагур. Поэтому на репетициях, когда рядом наставник, я старался выложиться по максимуму, а детали оставить для отработки дома. Очень помог один из моих кумиров – актёр Георгий Вицин. Некоторые эмоции для своего героя я позаимствовал у него.

На сцене сначала охватывает волнение, потом всё как в тумане, уже начинаешь играть «на автомате». Но трепет, который я ощутил в конце спектакля, не сравним ни с чем: аплодисменты звучат как поддержка и оценка в том числе и твоей работы. В тот момент я испытал очень смешанные чувства.

Я бы с большим желанием и дальше продолжил пробовать себя в театре. И если режиссёр меня возьмёт, то с удовольствием пополню свою коллекцию новыми ролями.

Театр – это исповедь. Здесь ты можешь выразить то, что не можешь высказать в жизни. На сцене можно быть кем угодно и проживать множество жизней.

Мне не хватает эмоций. В театре я их получаю. Здесь за пять минут положительные эмоции могут легко смениться на отрицательные и наоборот. Это полная перезагрузка и преображение.



КОНСТАНТИН ЛИСОВСКИ

ИНЖЕНЕР ЭЛЕКТРОСВЯЗИ УПРАВЛЕНИЯ
СВЯЗИ

– Для меня премьера этого спектакля была актёрским дебютом. Из обычного инженера я превратился в колоритного гоголевского персонажа. Стоять на сцене, скажу я вам, это не то, что выступать с докладом, излагая сухую информацию.

Чтобы лучше вжиться в роль, я посмотрел фильм с аналогичным названием. Это было ошибкой. Режиссёр сказал, что кино – это жизнь, а спектакль – аллегория.

В основу постановки легла известная повесть Николая Гоголя. Однако режиссёр-постановщик Наиль Валеев внёс свои авторские идеи. Мой герой – городничий Петр Фёдорович – эдакий глупый ловелас, любящий внимание молодых девушек. Мне пришлось не только учиться хромать, но и вводить в свой лексикон слова-паразиты, например «так сказать». Было тяжело. Но ещё тяжелее было потом от них избавиться.

Мне очень понравилась моя роль ещё и потому, что грима на мне было больше, чем у остальных. Меня, как знаменитого актёра, готовили несколько часов. Именно тогда началась комедийная история. По задумке режиссёра, городничий должен был быть лысый с чубом. Поэтому на меня надели именно такой парик. Однако специалист уехал, оставив инструкции, как правильно меня гримировать. Но в неумелых руках эта «шапочка с чубом» сползала и рвалась, поэтому на ходу образ решили изменить, и на сцену я вышел с большой копной волос.

Я не знаю, смог ли я справиться с ролью, но получил колоссальный заряд бодрости. А выходя на поклон, ощутил даже некую славу. Хотел бы попробовать сыграть какого-нибудь злодея. Это гораздо сложнее. Но мне кажется, такая роль более харизматична.



Театр – это выход из зоны комфорта. Особенно для человека, далёкого от творчества. Он помог мне перешагнуть через себя и ощутить лёгкость общения.



АЛЕКСЕЙ МАРЧЕНКО

ОПЕРАТОР ПО ДОБЫЧЕ НЕФТИ И ГАЗА
ЯМАЛЬСКОГО ГАЗОПРОМЫСЛОВОГО
УПРАВЛЕНИЯ

– Вот идёшь ты по улице,ходишь, например, к человеку и говоришь с ним другим голосом, с паузами, как будто роль играешь. С тех пор как я попал после института в театральную студию, так бывает. За пять лет кого только не играл: попа, мужа-подкаблучника, строгую мать, даже свиньёй был и лошадьёу.

Театр – это очень крутое хобби. Ты можешь менять маски, не показывая истинного лица. Но при этом оставаться собой.

Мои герои с разными характером, внешностью, голосом. Они добрые и злые, смешные и грустные, глупые и гордые. У каждого из них своя история, своя изюминка. Но очень непросто даются роли, совершенно противоположные мне. Например, однажды я окунулся в итальянские страсти. Играл недовольного мужа-итальянца, который постоянно ругал свою жену. Это была самая тяжёлая роль. Потому что я сам по себе очень добрый, а кричать на женщину для меня вообще непозволительно.

Многие роли я на себя и не примерил только потому, что вахтаюсь. Из-за этого не могу полноценно ходить на репетиции и включаться в работу. Люблю наблюдать за игрой других артистов. Бывает, смотришь фильм или спектакль и не веришь актёру. Нет эмоций, не живёт он ролью! Восхищаюсь Безруковым. Ходил на его спектакль – мастер своего дела!

В театре я нашёл не только себя (научился выражать эмоции, перестал стесняться), но и познакомился с интересными людьми. Благодаря им я увлёкся программированием, фотографией, видеосъёмкой и даже учился танцевать. Надо всё успеть попробовать и не бояться искать себя.

Если зритель смеётся и аплодирует – значит, вы на одной волне. Значит, он тебя поддерживает и впечатлён твоей работой.

Хочу научиться со щелчка менять настроение, переходить из одной роли в другую. Видеть себя со стороны помогает зеркало. Мимика, взгляд, поведение, жестикация – я стараюсь всё запомнить. Мои коты странно на меня поглядывают.



ВАДИМ АСЛЯМОВ

ВЕДУЩИЙ ИНЖЕНЕР ЛАБОРАТОРИИ
ТЕХНИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА ГПА
ИНЖЕНЕРНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ЦЕНТРА

– На сцене я почти 20 лет. До сих пор помню свою первую роль милиционера Савушкина в спектакле по пьесе М. Варфоломеева «Кома» в Доме культуры «Прометей». В моей коллекции точно больше 30 ролей! Я принимал участие в спектаклях, музыкальных постановках и сказочных представлениях. Есть, конечно, любимые. Например, роль мошенника, который переодевался женщиной и обманывал людей в комедии по пьесе «Яблочко от яблоньки».

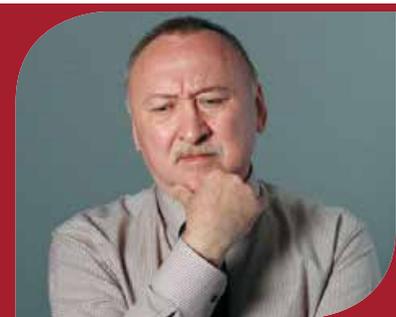
Конечно, когда читаешь сценарий, представляешь, каким должен быть герой. Тут ещё необходимо учитывать то, что хочет от тебя режиссёр. Я борюсь с тем, чтобы не было одинаковости. Стараюсь, чтобы на сцене был, например, Иван Никифорович, а не Вадим Фанисович. Мы же непрофессионалы. В спектакле «Как поссорился Иван Иванович с Иваном Никифоровичем» мой персонаж Иван Никифорович, на мой взгляд, предстал более смешным, бодрым, чем у Гоголя. Я подмечаю яркие черты у людей на улице, знакомых, чтобы потом наделить ими своих героев. Предложили как-то роль Бабы Яги в новогоднем спектакле. Не хотел, чтобы она была похожа на киношную. И вот однажды увидел переходящую дорогу бабушку: сгорбленная, но шустренькая такая. И образ «срисовал» с неё.

Приходишь на репетицию после работы: уставший, голодный. А когда включаешься в процесс, всё как рукой снимает. Сразу стараюсь выкладываться в полную силу.

Долгое время после спектакля сохраняется адреналин, тяжело заснуть... Через некоторое время начинаю скучать по роли, хочется показывать постановку снова и снова. Но у нас, к сожалению, город маленький, много раз один и тот же спектакль не покажешь. Может, это к лучшему – нужно ставить новые спектакли, учить новые роли.

Хочу поблагодарить всех, с кем мне посчастливилось участвовать в культурной жизни Надыма и, конечно, наших надымских зрителей, они замечательные.

Есть люди, которые любят себя на сцене, а есть те, кто любит сцену. Я отношусь ко второй категории. В юности я увидел по телевизору, как Райкин сцену целует. Тогда удивился, а сейчас понимаю его.



В жизни редко использую актёрское мастерство. Только чтобы разрядить обстановку.



Всегда жду реакции зала: аплодисменты, смех или замирающую тишину. Но никак не хочется слышать шелест от конфетных обёрток и сигналы телефонных звонков.



МЕСЯЦЫ ТРУДОВ И РЕПЕТИЦИЙ НЕ ПРОХОДЯТ ДАРОМ. РАБОТА НЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ АРТИСТОВ ВСЕГДА ВЫЗЫВАЕТ ШКВАЛ АПЛОДИСМЕНТОВ И ВОСТОРГ ЗРИТЕЛЕЙ. МОЛОДЫЕ АКТЁРЫ ПОЛУЧАЮТ НОВЫЙ ОПЫТ, А ВСЯ КОМАНДА – УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ОЧЕРЕДНОГО ВЫХОДА НА НАДЫМСКУЮ СЦЕНУ. И КАЖДЫЙ ПОПОЛНЯЕТ ЯРКИМИ РОЛЯМИ СВОЮ КОЛЛЕКЦИЮ.



Автор:
ЯРОСЛАВА
НАЛИМОВА





КАК

Мы так устроены, что нуждаемся и в стабильности, и в переменах. Вот только каждому из нас коктейль «Жизнь» нравится с разными концентрациями этих ингредиентов. Кому-то по вкусу побольше привычного, а кто-то жить не может без непредсказуемых поворотов судьбы.

ВЫСТОЯТЬ В ЭПОХУ ПЕРЕМЕН

Нам всем нужно опираться на что-то надёжное, знакомое, и при этом развиваться на пути к новым целям. Каждый и в карьере, и в личной жизни движется в своём темпе и по собственному маршруту, соизмеряя масштабы изменений со своей способностью выдерживать стресс.

А стресс точно будет. Это естественная реакция психики на любые новые «вводные», и игнорировать её не стоит. Независимо от того, реализовали ли мы мечту или внезапно «загрели» в больнице, жизнь меняется – возникает напряжение, разного качества в разных ситуациях, конечно. Жить в этом напряжении некомфортно. И те, кто чувствует его особенно остро, всеми силами держатся за стабильность и до последнего избегают что-то менять, даже к лучшему.

Вот только мир способен внести коррективы во всё и вся и без нашего согласия. Приведу простой пример: вы заходите в магазин рядом с домом, а там мерчендайзер полностью изменил схему размещения товаров. Неудобно? Да. Но у кого-то это вызовет еле сдерживаемый гнев, а у кого-то – желание «попутешествовать» в поисках нужного. Иногда в схожих ситуациях мы можем обнаружить себя ближе к первым, а иногда – ко вторым. Всё зависит от того, насколько мы в балансе, насколько способны принять перемены.

Мир меняется. Да ещё как. Прошлогонья история с ковидом побила все рекорды: скорость, качество и категоричность вторжения новых условий

поставили под сомнение стабильность как таковую. Неофобы, так называют людей, панически боящихся перемен, столкнулись с катастрофой. А те, кто спокойно относится к тому, что невозможно контролировать всё, смогли быстрее принять ситуацию и начали искать в ней плюсы. Кто-то в локдауне страдал от несвободы, а кто-то с энтузиазмом осваивал новые хобби, учил иностранные языки и проходил специализации по профессии. Это совсем разное качество жизни – мучиться или с интересом жить.

Стресс – естественная реакция психики на любые новые «вводные», и игнорировать её не стоит.

Стоит почаще прислушиваться к себе и сверяться – что с балансом? Если сейчас налетит неожиданный вихрь перемен, готовы ли мы принять неизвестность? Взрослость – это ответственность в первую очередь за собственное эмоциональное состояние, за здоровье во всех смыслах этого слова. В некоторых случаях страхового парализует настолько, что нет сил на решения. Организм этому верит и даёт сбой.



СТРАХ ПЕРЕМЕН

Алгоритма безошибочных жизненных ходов не существует, все мы пробуем, примеряя поступки и модели жизни других.

Люди, страдающие боязнью перемен, нередко жалуются на одышку, тахикардию, боли в сердце, рассеянность, дрожь, головные боли. А от симптомов кардионевроза недалеко до сердечного приступа.

Согласитесь, желательно принять ситуацию и идти дальше. Тем более что впереди, вполне вероятно, будет и хорошее. Алгоритма безошибочных жизненных ходов не существует, все мы пробуем, примеряя поступки и модели жизни других. Поэтому, переживая радикальные перемены, по мнению австрийского психолога и психотерапевта Альфреда Ленгле, важно «посмотреть вглубь себя» и постараться услышать ответ своей души. Важно понять, какие факты перемен вызывают страх. Проанализируйте, смогут ли они нанести вред или вы продумали свои шаги при разном развитии событий. Спланируйте действия, которые помогут не допустить или устранить возможные неприятные последствия.

КАК БЫСТРО МЫ СМОЖЕМ ПРИВЫКНУТЬ К ПЕРЕМЕНАМ, ЗАВИСИТ ОТ ПСИХИЧЕСКОГО СКЛАДА И ТЕМПЕРАМЕНТА.

❁ Если психика ригидна (от лат. *rigidus* – жёсткий, твёрдый), неготовность личности к перестройке знакомой модели может затянуть адаптацию на годы. И если не уделять этому внимания, не вести внутреннюю работу над собой, то вы не только не реализуете свой потенциал, но и будете бесконечно страдать от внешних изменений в мире. Чтобы это не становилось препятствием, стоит освоить простые приёмы.

ЗАЗЕМЛЕНИЕ – ЭТО ПРАКТИКА ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ТЕРАПИИ.

❁ Чувство утраты опоры («земля уходит из-под ног») связано со страхом потери контроля. Практика помогает восстановить ощущение устойчивости, безопасности. Попробуйте ощутить, как вы ступаете по земле. Чаще ходите пешком, ступая осознанно, это поможет прочувствовать, что земля надёжно вас держит. Можно потопать, сильно наступая то на одну ногу, то на другую. Это действует на бессознательном уровне и успокаивает.



ЭКСПЕРИМЕНТ – ТАКТИКА ДЛЯ НАСТРОЙКИ ЧУВСТВ И МЫСЛЕЙ.

❁ Рассмотрите ситуацию как эксперимент. Поиграйте в стороннего наблюдателя: вы не идёте к важной цели, где на карту поставлено «всё», а просто исследуете жизнь, чтобы посмотреть, что получится. Важно сохранять готовность к различным исходам. Это поможет уменьшить внутреннюю напряжённость, а значит, и увеличит шансы на удачный итог.

ДАЙТЕ СЕБЕ ПРАВО ПРОСИТЬ И ПОЛУЧАТЬ ПОДДЕРЖКУ.

❁ Не делитесь сомнениями с близкими, если в ответ получаете осуждение или скепсис. Если понимаете, что нуждаетесь в переменах, или они уже вторглись в вашу жизнь, и стресс едва переносим, ищите помощь, действенную именно в вашем случае. Работа с психологом, арт-терапия, занятия с профессиональным коучем – найдите решение для себя и не останавливайтесь, сделав первый шаг.



Автор:
ЮЛИЯ
КОРШУН





ИВАН ТЕЛЕПНЕВ

ЗАМЕСТИТЕЛЬ НАЧАЛЬНИКА ЦЕХА № 1 УПРАВЛЕНИЯ СВЯЗИ

Аккаунт в TikTok – это наш семейный ТИМБИЛДИНГ

Что такое TikTok, для чего его создали и почему важно быть в тренде? Ответы на эти вопросы знает наш герой. Со своей дочкой Иван ведёт аккаунт в социальной сети TikTok, и это не только приносит всем положительные эмоции, но и развивает новые интересные навыки.



Отношения с TikTok начались у Телепневых с семейного конкурса в детском саду. Они дружно поработали над созданием видеоролика и получили I место. А чтобы развлечь своих ребятишек во время самоизоляции в период пандемии коронавируса, пришла идея создать домашний кукольный театр «У Крота». Самые разные герои приходят в гости к Кроту и общаются на любые актуальные темы. Вышло, по мнению юных зрителей, совершенно как в знаменитой передаче «Вечерний Ургант».

– TikTok – очень удобная платформа для создания коротких видео, которые можно просто и быстро смонтировать под музыку прямо в собственном телефоне, – поделился Иван Телепнев. – Мы не сражаемся за просмотры и лайки, а делаем контент для родных и близких, которые живут в других городах, ведь мы так редко с ними видимся.

С тех пор в семье Телепневых мама Аня – генератор идей, папа Ваня – сценарист-монтажёр. В главных ролях – дочка Варя. В благодарных зрителях – сын Миша и кот Паша, а ещё – бабушки и дедушки. Причём Миша с котом смотрят кукольный театр в офлайн-режиме, а бабушки и дедушки – онлайн в социальной сети TikTok.



Самые разные герои приходят в гости к Кроту и общаются на любые актуальные темы. Вышло, по мнению юных зрителей, совершенно как в знаменитой передаче «Вечерний Ургант».





Самый любимый персонаж Варвары, от имени которого она любит играть в кукольном театре, радужная Лама. Лама очень любит описывать свою сказочную жизнь в мельчайших подробностях и давать полезные советы. Встречи «У Крота» стали семейной фишкой Телепневых. Но есть и другие ролики, которые всей семье очень нравится создавать.

– Идеи для новых роликов рожда-

ются сами собой, некоторые популярные челленджи мы подсматриваем в TikTok, – продолжил рассказ Иван. – Участвовать в популярных флешмобах, узнавать новые идеи и возможности их реализации – это, конечно, плюсы сервиса TikTok. Существуют и минусы – к примеру, можно нарваться на такой контент, который не следовало бы смотреть ребёнку. Подобные мы обходим стороной. Можно сказать, что творчество в TikTok – это наш семейный тимбилдинг.

Платформа крайне динамичная, и в ней нельзя быть скучным – необходимо раскручивать даже самую обыденную тему во что-то познавательное и захватывающее. TikTok для семьи Телепневых – это прежде всего творческий процесс, благодаря которому можно научиться новому, сделать что-то мод-

ное, одинаково интересное для всех членов семьи. Ну а самое главное – провести время вместе, порадовав родных и близких.

– Осваивать новые приёмы видео и монтажа, модные «прихваты», которые сейчас популярны на YouTube-каналах, – очень увлекательно! И мне нравится этим заниматься, – подытожил Иван. – А TikTok соответственно мне в этом помогает. Моя дочь Варя тоже учится новому – снимает видео на свой телефончик, придумывает идеи и сюжеты для нашего семейного творчества.

И всё-таки самые счастливые и запоминающиеся моменты связаны у Телепневых с премьерой: когда вся семья смотрит «горячее», можно сказать, только что «из печи» видео – конечный результат семейного тимбилдинга. Так что если вы когда-нибудь увидите новый выпуск программы «У Крота» – не жалейте лайков!



Автор:
ОКСАНА
ЗАХАРОВА







ОЛЕГ МАКСИМОВ

ИНСПЕКТОР СЛУЖБЫ КОРПОРАТИВНОЙ ЗАЩИТЫ



РАДОСТЬ ДВИЖЕНИЯ



Случалось ли вам во время пробежки ощутить необъяснимый подъём настроения или прилив сил? Чувствовать, что вы не бежите, а летите и можете это делать бесконечно? Этот феномен принято называть эйфорией бегуна – по-английски «runner's high». Эйфория, полученная от первого в жизни легкоатлетического марафона, для одного из наших героев стала в какой-то степени испытанием собственной силы воли и большим стимулом двигаться дальше. А каждая тренировка второго покорителя расстояний приносит ему не только порцию эндорфинов, но и приближает бегуна-любителя к его главной цели: испытанию ультрамарафоном в 160 километров.

Тоска по спортивному адреналину, желание двигаться дальше, к чему-то стремиться подтолкнули Олега Максимова, члена сборной «Газпром добыча Надым» по лыжным гонкам, к участию в легкоатлетическом марафоне @moscowmarathon. Когда до старта оставался почти месяц, Олег зарегистрировался в беговом сообществе и выкупил лот на участие в забеге на 42.2 километра.

– На подготовку к марафону у меня было чуть больше четырёх недель и за это время я успел набегать небольшое количество объёма, выполнить специальную «беговую работу», – поделился Олег Максимов. – Я бы назвал это методом «проб и ошибок». Основная моя тактика заключалась в расчёте: достичь темпа в 4 минуты 15 секунд на километр, чтобы перед финишем «поддать газа». Но вышло всё наоборот...

Олег в спорте с пятого класса. Зимой – лыжные тренировки. Летом – кроссовая подготовка. В межсезонье – силовая. Бег для лыжника – часть тренировки, не больше. Перед своим первым марафоном Максимов поставил

перед собой конкретную цель: пробежать олимпийскую дистанцию за определённое время 2 часа 59 минут, но для реализации задуманного чего-то ему не хватило.

– И адреналин был, и хотелось бежать, и по времени укладывался, но если не привести себя в нужную форму, то натыкаешься на «марафонскую стену»: это момент, когда мышцы настолько истощены, что их начинают сводить судороги, – поделился опытом Максимов. – Оставшиеся перед финишем шесть километров стали для меня преодолением страдания. Организм говорил мне, что пока не готов к такой серьёзной нагрузке.

Без поддержки пройти марафон было бы в разы тяжелее. Помогать нашему герою во время непростого испытания взялся его брат Роман, который на протяжении всей дистанции организовывал марафонцу питьё и питание. Поддержка и настрой очень важны перед стартом. А ещё – немало важно то, кто бежит рядом.

– Я перед стартом познакомился с сотрудником «Яндекса», программистом

Искандером Ядгаровым, который делает очень много для продвижения любительского бега в России. Он, буквально, зарядил меня положительными эмоциями, – говорит Максим. – Свой первый легкоатлетический я пробежал за 3 часа 21 минуту. Я прекрасно помню свою финишную прямую – тогда я выложился по полной. Я сделал это! Стал другим человеком! И я был счастлив! И это была настоящая эйфория!

Очередная порция эндорфинов, новые знакомства, реализация внутренних амбиций, активация скрытых резервов и, конечно, желание доказать себе, что всё по плечу – вот, что движет Олегом Максимовым на пути к его новой цели. Он хочет очень эффективно подготовиться и преодолеть олимпийскую дистанцию за 2 часа 57 минут. Бегун-энтузиаст сожалеет об отсутствии в Надыме спортивного манежа и легкоатлетических забегов, но не останавливается в своих тренировках.



ГРИГОРИЙ КЛИМОВ

ИСПЫТАТЕЛЬ БАЛЛОНОВ УПРАВЛЕНИЯ АВАРИЙНО-
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ РАБОТ



За недолгое время Григорий Климов стал участником городских и региональных забегов, пробежал свой первый полумарафон и одолел марафон. Из последних трофеев – памятная медаль и диплом Всероссийского бегового онлайн-мероприятия «Арктический марафон – 2020», который надымчанин одолел в Сочи.

– «Арктический марафон» дался мне нелегко. Хотя как пробежал первые десять километров – не заметил, – говорит Григорий. – Потом начал анализировать: где стоит сбавить темп и сэкономить силы, где наоборот – поднажать. Лепту в мою результативность внесли и ландшафт, и морской бриз, и препятствия на пути. К примеру, мне пришлось оббегать людей, гуляющих по сочинской набережной. Но сложнее всего дались километры перед финишем, когда уже измотан и бежишь из последних сил на пределе возможностей.



Финиш «Арктического» принёс Климову ощущение той самой эйфории, которая продолжалась несколько дней. Олимпийскую дистанцию он пробежал во время своего отпуска у Черного моря. К участию в марафоне наш герой готовился два с половиной месяца.

– Для меня это был не просто восторг, – вспоминает свои ощущения Григорий. – А ещё гордость за то, что я это сделал – смог пробежать такую

серьёзную дистанцию, не оглядываясь на бешенную усталость и боль в мышцах!

Григорий никогда не бредил спортом. Занимался, как и многие, в тренажёрном зале несколько раз в неделю. Можно сказать, что он увлёкся бегом благодаря пандемии коронавирусной инфекции. Закрылись спортзалы, и наш герой понял, что в его жизни катастрофически не хватает движения. Начал с маленьких пробежек по надымской набережной, постепенно увеличивая дистанцию.

– Как говорится, не было бы счастья, да несчастье помогло, – улыбается Климов. – Бег вдоль озера меня не выматывал, и в один прекрасный день я решил, что почему бы не добежать до спорткомплекса «Арктика», потом до стелы, что при въезде в город. И вот я уже легко делаю круг по объездной дороге. А если есть у меня такая возможность, то почему бы не развивать её? Подписался на спортивные сайты, постепенно вник во все тонкости тренировочного процесса.

Погружение шло с геометрической прогрессией. Будущий марафонец скрупулёзно изучал материалы по подготовке к продолжительным физическим нагрузкам, общался в спортивных сообществах в интернете, изучал нюансы нового увлечения. Заимел знакомства с бывальыми бегунами и примерял их опыт на себя. В итоге бегун-любитель разработал индивидуальный алгоритм тренировок и теперь выпол-



няет его каждый день в любую погоду.

– В беге на продолжительные дистанции мелочей не бывает, – подытожил Григорий. – Грамотная нагрузка, вовремя открывшееся «второе дыхание», откликающийся благодарностью организм – между всем этим и счастьем можно поставить знак равно. Свой первый марафон я пробежал за 3 часа 53 минуты. Следующий – планирую завершить быстрее и натренировать выносливость: моя главная цель – ультрамарафон в 160 километров.

Радость движения и настойчивость – путь к достижению положительных эмоций. Григорий Климов советует ставить перед собой самые амбициозные задачи и почаще получать эндорфины от их воплощения!

«Вы можете продолжать бежать, и тогда ваши ноги будут болеть неделю. А можете сойти с дистанции, и тогда ваша душа будет болеть всю жизнь».

Марк Аллен – шестикратный чемпион Ironman Triathlon World Champion



Автор:
ОКСАНА
ЗАХАРОВА





NO COMMENT |



ФОТО: АЛЕКСАНДР ШКОТОВ



ДВУХКОЛЁСНАЯ ФИЛОСОФИЯ ОЛЕГА ЛИМОНОВА

ОЛЕГ ЛИМОНОВ

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО ИНЖЕНЕРА ПО ОХРАНЕ ТРУДА И
ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ – НАЧАЛЬНИК ОТДЕЛА УПРАВЛЕНИЯ
ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ТРАНСПОРТА И СПЕЦТЕХНИКИ



Транспорт, который позволяет любоваться открытым небом, Олег Лимонов любил всегда. Недавно приобрёл очередной экземпляр. Велоезда для нашего коллеги – способ отдохнуть душой и телом. Он не гонится за «навороченными» новинками и не скупает всевозможные гаджеты для двухколёсников. Большое удовольствие – просто найти время, чтобы отправиться в небольшой вояж: философия любителя велосипедов заключается в том, чтобы просто ехать.



– Катаюсь я давно, но не так часто, как хотелось бы. Несколько лет назад стал каждое лето выезжать на «салехардскую». Потом опробовал объездную дорогу, – поделился Олег Лимонов. – Бывает, выезжаем с супругой по вечерам и просто крутим педали столько, сколько нам хочется. А вот по выходным целенаправленно беру расстояния. Иногда сажусь рано утром и двигаюсь в сторону ямальской столицы километров на сорок или больше, а потом обратно.

В прошлом году собеседник установил личный рекорд по километражу – 96 км за одну поездку. В этом сезоне собирается планку не снижать. Хотя высокие результаты для Олега Лимонова – не первостепенная задача.

– Бывает, выкладываешься по полной. Большие расстояния «высасывают» все силы. Возвращаешься на энергоподъеме, но потом падаешь, – уточнил Олег. – Поэтому и протяжённость маршрута, и скорость всегда разные. Иногда это просто прогулка. Могу ехать в тишине, слушать звуки природы, размышлять. Чувствую другое настроение – включаю лекцию или семинар по работе.

Хотя сейчас рынок предлагает всевозможные товары для бициклистов, наш герой не следит за веломодой. Даже специальный костюм ещё не приобрёл – предпочитает просто удобную одежду. Свой двухколёсник практически не украшает «наворотами». Единственное – добавил транспорту скоростных возможностей после смены «звёзд». Звёздочки – профилированные колеса с зубьями, которые входят в сцепление с цепью. Этот механизм аналогичен коробке передач автомобиля.

– Конечно, сегодня в интернете можно купить всё, что угодно, но я не увлекаюсь. Для удовольствия мне достаточно велосипеда и дороги, – подчеркнул Олег Лимонов. – Иногда устаю сильно на работе, ничего не хочется совсем. Но если себя пересилил, сел



на «велик» и проехал, то потом я – обновлённый человек.

Велоезда конкретно помогает телу, а точнее, организму, быть здоровым! Такой вывод Олег Лимонов делает регулярно, отмечая, что с открытием вело-

сезона ощутимо укрепляются мышцы, возникает легкость движения. Однако в спорте больше удовольствия он видит для души. Если автомобиль для него – средство передвижения, то велосипед – нечто большее. Это – удовольствие от самой поездки, от свежего воздуха и природы вокруг. А если ты знаешь, что тебе даёт заряд невероятной энергии, разве стоит от него отказываться?



Автор:
МАРИЯ
КОРОБОВА



В прошлом году собеседник установил личный рекорд по километражу – 96 км за одну поездку.

A woman with short brown hair, wearing a strapless, floor-length red sequined gown, stands on a stage. She is looking slightly to her right. The stage is lit with blue light, and there are green vertical structural elements in the background. The text is overlaid on the right side of the image.

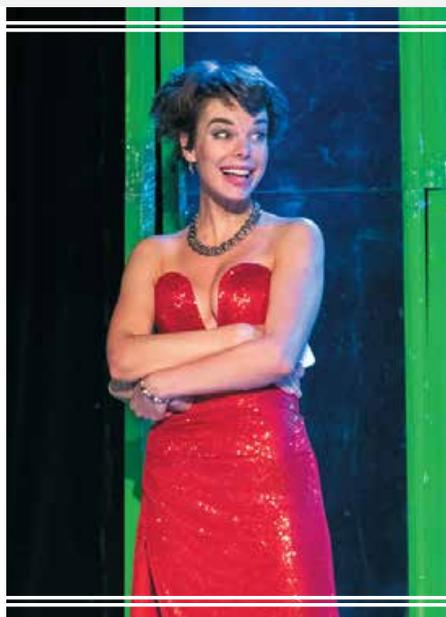
ТЕАТР

В ЭПОХУ
ПЕРЕМЕН...

ОСТАЛСЯ
ПРЕЖНИМ

МЕСТО РЯДОМ
ЛУЧШЕ 👍
ЭТО МЕСТО ПОЖАЛУЙСТА НЕ ЗАНИМАЙТЕ

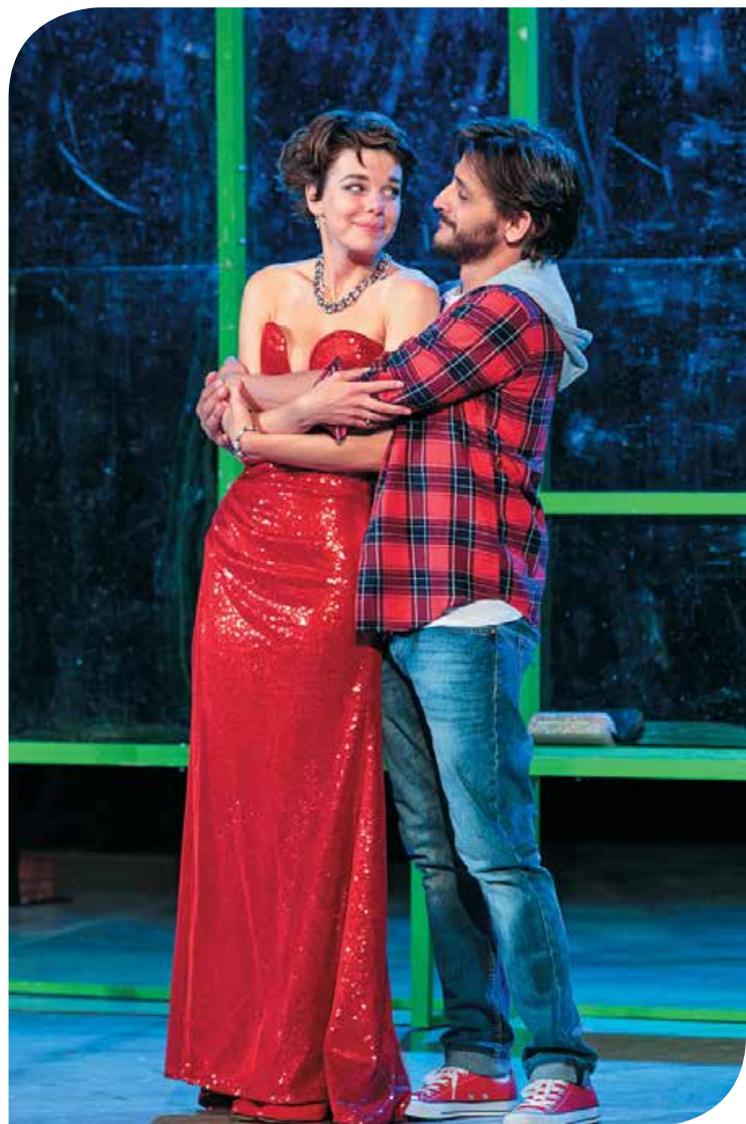




Михаил Башкатов, Анна Старшенбаум и Михаил Пшеничный

Пандемия коронавирусной инфекции нанесла весомый удар по многим отраслям экономики. В числе самых уязвимых оказалась индустрия развлечений: после прошлогоднего запрета на проведение культурно-массовых мероприятий были отменены все запланированные в Надыме гастролы.

Только спустя год в ДК «Прометей» состоялся первый выездной спектакль «Остановка» с участием Михаила Башкатова, Анны Старшенбаум и Михаила Пшеничного. Темой интервью с актёрами как раз и стала пандемия, отгородившая зрителей от драматического искусства.



– Режим самоизоляции, социальная дистанция и различные запреты на проведение массовых мероприятий если и не поставили крест на индустрии развлечений, то сильно её подкосили. Как вы провели это непростое время?

Михаил Башкатов:

– Этот период, когда все театры закрылись, стал неожиданным потрясением как для нас, актёров, так и для зрителей. Были попытки что-то делать онлайн, но я не могу привести в пример ни одного удачного проекта. Всё-таки специфика драматического искусства – это живое общение со зрителем, и заменить это чем-то иным, несмотря на все современные технологии, просто невозможно. Многие воспользовались этим моментом для поиска новых творческих идей или саморазвития. Я во время пандемии репетировал новый спектакль, который был выпущен после частичного снятия ограничений.

Анна Старшенбаум:

– Для меня по большому счёту ничего не поменялось. Репертуарные театры на время пандемии были закрыты, но сейчас всё постепенно налаживается. Новые театральные постановки и кинопроекты были заморожены, но такое в нашей сфере периодически происходит и без пандемий. Так что я не стала бы этот период называть какой-то глобальной эпохой перемен. Побыли «на паузе», передохнули, собрались со светлыми мыслями и новыми идеями, а сейчас процесс потихоньку возвращается в прежнее русло. Раз уж мы на гастролях в вашем городе, значит, жизнь налаживается.

Михаил Пшеничный:

– Пандемия показала, что одной профессии в жизни недостаточно, особенно если она связана с нашей сферой деятельности. Это на самом деле «мыльный пузырь», который легко может лопнуть, и без пассивного дохода обойтись очень сложно.

– Как и чем вы наполнили это время, когда не стало работы?

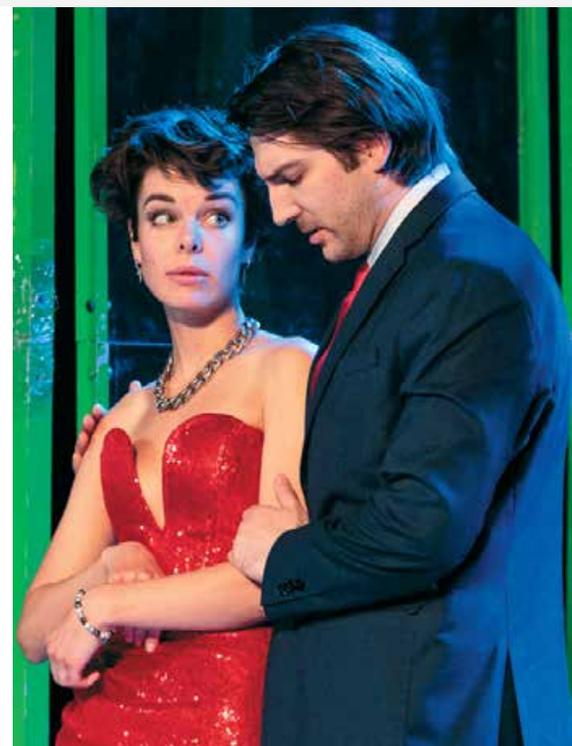
Михаил Пшеничный:

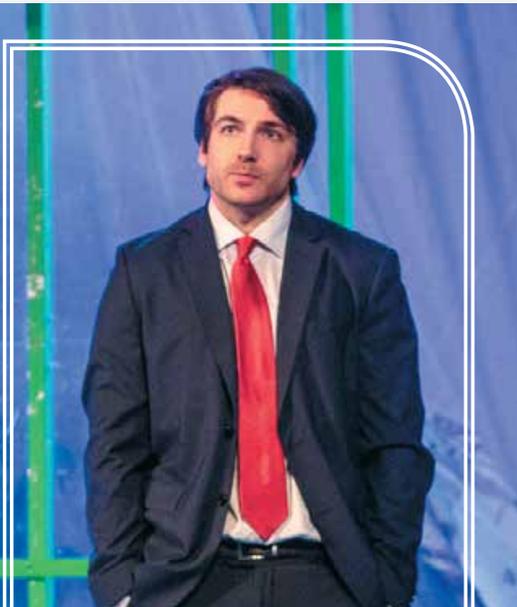
– Самая лучшая инвестиция в жизни – это обучение чему-то новому, и ты тогда не пропадёшь. Когда происходит период отчаяния от собствен-

ного бессилия перед сложившимися обстоятельствами, то лучший способ использовать такую массу свободного времени на собственное развитие. Благо, что сейчас есть много различных платформ, на которых можно учить иностранные языки или даже освоить какую-то новую профессию. Такие инвестиции в себя не останутся без дивидендов в будущем.

Анна Старшенбаум:

– Хочу сказать, что я прекрасно провела это время. Когда ты предоставлен самому себе, есть возможность задуматься над собственной жизнью. Я всю жизнь прожила в Москве, а когда началась пандемия, переехала за город, стала заниматься йогой и эзотерикой, начала искать ценности, которые находятся внутри меня, а не снаружи. Мне сейчас это очень помогает, теперь стараюсь не придавать значения любимым событиям с негативным оттенком.





– *Вы сейчас в каких театральных проектах заняты, кроме спектакля «Остановка»?*

Анна Старшенбаум:

– Пока это единственный спектакль с моим участием. До этого я несколько лет играла в антрепризном спектакле с артистами «Сатирикона», но решила для себя пока участвовать в больших проектах и выбирать более камерные истории. Жаль, что не предлагают интересного материала, поэтому на данный момент – только «Остановка». Пьеса мне понравилась, приятный материал, и мне комфортно играть таким вот небольшим составом.

Михаил Башкатов:

– Я не служу ни в одном из стационарных театров, но играю в нескольких антрепризах. Интересных пьес действительно очень мало предлагают, чаще встречается материал из серии «быстро, весело и громко». Я сейчас занят в спектакле «Шикарная свадьба», он как раз из этой серии, это динамичная и очень весёлая комедия. Кстати, с ней мы были на гастролях в Надыме. Есть ещё один интересный спектакль, где я играю: «Всё о мужчинах». Это серьёзный проект, который сложно назвать антрепризой.

– *Откройте свой профессиональный секрет: как вы запоминаете текст роли в спектакле, ведь это несколько десятков страниц текста?*

Анна Старшенбаум:

– А реально, как мы это делаем?

Михаил Пшеничный:

– Мы запоминаем не текст, а ситуацию, в которой он произносится.

Анна Старшенбаум:

– Нет, я запоминаю именно фразы, последовательность слов определённой мелодики. Может, это музыкальный слух, когда без нот мелодию играешь на пианино. Вот у меня, наверное, так.

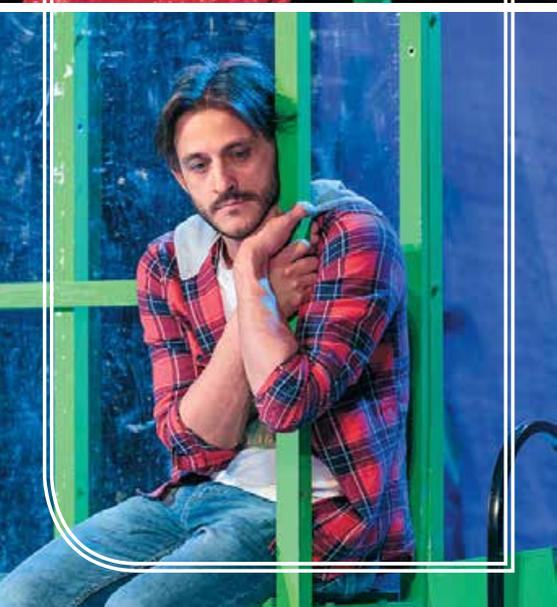
Михаил Башкатов:

– У каждого по-разному. Мне помогает опыт игры в КВН, когда номер создаётся буквально за день до игры, и его надо запомнить, чтобы потом сыграть, так что деваться некуда, запоминаешь и потом играешь.

Михаил Пшеничный:

– После месяца репетиций текст сам автоматически запоминается. Мы же десятки раз проговариваем ситуации с партнёрами по сцене, ищем в них свои актёрские интонации, потом это записывается куда-то в подкорку мозга, возможности которого безграничны. Это не так сложно, как кажется со стороны. Но у каждого свои секреты, здесь я согласен с Мишей.

– *Вы упомянули такое понятие, как «персонаж». Интересно, а как он создаётся и что общего имеет с вами, как с личностью? Вы себя отождествляете с теми образами, которых играет?*





Анна Старшенбаум:

– Вот на свою героиню из «Остановки» я совсем непохожа, ни капельки. Хотя есть роли, через которые выражаешь именно себя. Я бы сравнила это с множественным расщеплением личности, когда внутри человека уживаются самые разные люди, и в нужный момент ты достаёшь оттуда нужный образ, вживаешься в него и играешь. Своего рода альтер эго, которое ты не пускаешь в реальную жизнь, но на экране или сцене почему бы не показать такого героя?

Михаил Пшеничный:

– У меня другой метод. Просто в себе ищешь качества этого героя, что-то выбираешь, «плюсуешь» к роли. К примеру, я сам по себе интроверт, а должен сыграть экстраверта. Вот и пытаюсь найти в себе черты экстраверта, которые усиливаю, входя в образ. Но у каждого актёра всё индивидуально.

– *В каких сериалах или фильмах вы сейчас снимаетесь?*

Анна Старшенбаум:

– Снимаюсь в нескольких проектах, но самый интересный, как по мне, сериал от «Нетфликс». В нём показывается футуристическое будущее, в котором людей, оказавшихся на обочине жизни, используют богачи для отработки собственной кармы. Такая технологичная история про очищение от грехов. Не буду раскрывать секретов, но идея у сериала необычная.

Михаил Башкатов:

– Я тоже снимаюсь в нескольких проектах для разных платформ. Недавно на «Премьере» вышел сериал «Восемь способов любить», именно столько определений этого чувства было у древних греков. Это несколько новелл, рассказывающих о разных аспектах любви. В одной из них я и снимаюсь, там история о лёгкой, игривой влюблённости.

Михаил Пшеничный:

– Я участвовал в продолжении съёмок сериала «Крюк» про одного бывшего хоккеиста, который стал хок-

кейным агентом. Это аналог американского фильма «Футболист» с Уэйном Джонсом. Современная молодёжная история с нестандартными решениями по съёмке, интересным сюжетом и отлично написанными диалогами. Ещё снимаюсь в продолжении сериала «Я знаю твои секреты», это тоже аналог американского сериала «Обмани меня», где играет Тим Рот.

Люди всегда любили театр и продолжали в него ходить, несмотря на эпидемии и войны. Даже сейчас, в век технологий, этот феномен не поддаётся объяснению. Есть в нём какая-то своя энергетика и притягательность, которую трудно объяснить: просмотр спектакля в зрительном зале и его видеoversия воспринимаются совершенно по-разному, причём телевизор почему-то всегда «проигрывает» сцене. Очень хочется верить, что новому театральному сезону в Надыме никак уже не помешает надоевшая всем пандемия.



Автор:
БЕКИР
ЧАПЧАКЧИ



NO COMMENT |



Made by
Anton Prozdov



ioan_borisovich
Москва



ИВАН ХОДУНОВ

СЛЕСАРЬ ПО КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫМ ПРИБОРАМ И АВТОМАТИКЕ
МЕХАНОЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ УПРАВЛЕНИЯ ПО СОДЕРЖАНИЮ
КОММУНИКАЦИЙ И СООРУЖЕНИЙ



Нравится: 143

ioan_borisovich non-stop  

INSTA-ДНЕВНИК ВЕЧНОГО ПУТЕШЕСТВЕННИКА

Да-да, именно так нашего коллегу называют в комментариях к его постам в популярной «инсте» подписчики, которых у Ивана уже больше полутора тысяч. Но автор замечает красоту не только в незнакомых и больших городах, но и в любимом им Севере, призывая любить место, в котором живёшь. «Край суровой закалки и большой души» Иван представляет как дом со своей историей, укладом и особенной природой.

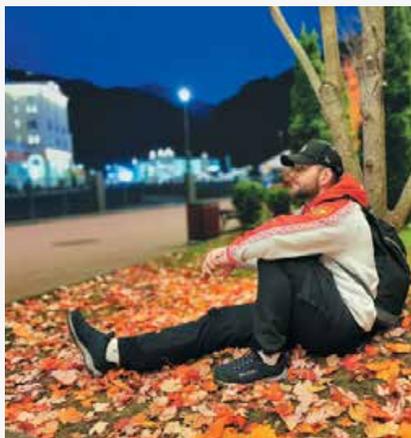
Личный блог в соцсетях – сегодня дело нередкое. Вот только не у всех это выходит хорошо. Но у @ioan_borisovich – так Ходунов известен в INSTAGRAM – получается весьма интересно! Он, похоже, нашёл свой стиль – краткие зарисовки, иногда философские, иногда лирические, сопровождаются отличными кадрами, в которые приятно всмотреться. Снято с любовью! Написано с энергией. Читается с удовольствием!



ioan_borisovich Не был на Красной площади – значит, не был в Москве!
Ритм столицы заставляет думать и смотреть на всё под другим углом.



ioan_borisovich Везде и во всём есть свои красоты, главное – их замечать.



ioan_borisovich Побывали сегодня на нескольких объектах курорта Красная Поляна, Роза Хутор. Впечатлений много, начиная от самих Кавказских гор до построек каждого здания: в голове не укладывается, как всё это было возведено, масштабы поражают своей красотой!
#янао #регион89 #север #магнитогорск #москва #сочи #розахутор #краснаяполяна



ioan_borisovich С Днём туризма! Хочу поздравить со Всемирным днём туризма и от души пожелать интересных приключений, увлекательных событий, незабываемых путешествий, ярких эмоций и хороших людей на пути. Пусть будет доброй душа и крепким здоровье. Желаю самореализации в жизни, верных друзей, любви и счастья. Поздравляю со Всемирным днём туризма!!!



ioan_borisovich Пётр I прорубил окно в Европу, а Петергоф и Кронштадт это окно всегда защищали.



ioan_borisovich Краски осени и мы. И прекрасный Питер.



ioan_borisovich Шанхай Свердловской области. Мгновение вечернего Екатеринбурга. С каждым годом город становится красивее, уютнее..



ioan_borisovich У моря иногда хороший характер, иногда плохой, и невозможно понять, почему. Ведь мы видим только поверхность воды. Но если любишь море, это не имеет значения. Тогда принимаешь в нём и плохое, и хорошее... Всем добра.

#регион89 #север #надым #новыйуренгой #магнитогорск #москва #сочи #розахутор #краснаяполяна #адлер #краснодар #север # #moscow



ioan_borisovich Природа – лучший художник, самый талантливый скульптор, самый непревзойденный архитектор и самый утонченный дизайнер, работы которого невозможно не любить и виды которого не могут не восхищать!



ioan_borisovich Питер таит в себе столько красивых и необычных мест, что в сутках не хватает часов для их изучения.



ioan_borisovich Маяк – это путеводная звезда для моряков, символ надежды и дороги домой. У маяка своя романтика...



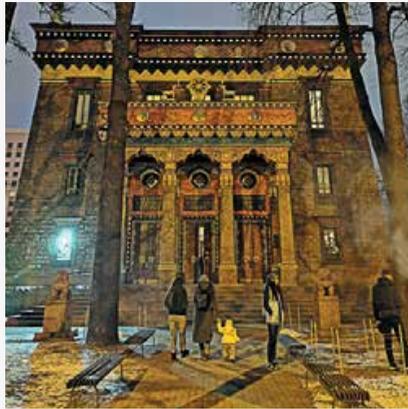
ioan_borisovich Красота в деталях. Преимущество больших городов – это возможности разного рода деятельности как в досуге, так и в других направлениях.



ioan_borisovich Подъезд к лагерному пункту № 93. «Мертвая дорога», «Сталинская дорога», «Дорога в никуда» – так называли её. Строительство велось с 1947 по 1953 год (6 лет). Около 70000 человек прошли через 501 стройку.
#регион89 #север #пангоды #надым #новыйуренгой #янао #501стройка #сталин



ioan_borisovich Такая осень в кайф. За бортом +20, народа не много, цены приемлемые, а запахи не передать словами.
#регион89 #север #пангоды #надым #новыйуренгой #магнитогорск #москва #соchi #море



ioan_borisovich Листай карусель и насладись красотой вечернего Санкт-Петербурга.
#регион89 #север #надым #новыйуренгой #магнитогорск #москва #соchi #розахутор #краснаяполяна #адлер #санктпетербург



ioan_borisovich Лучшее сочетание местности и транспорта



ioan_borisovich Насколько огромная у нас страна: где-то зима, а где-то уже лето!
#янао #регион89 #север #магнитогорск #москва #соchi #розахутор #краснаяполяна #адлер #краснодар #кубань #море #приморскоахтарск



ioan_borisovich Прекрасное завершение велосезона, посвящённое Дню работников нефтяной и газовой промышленности!
#регион89 #север #пангоды #надым #новыйуренгой #велопробег #спорт #газпром



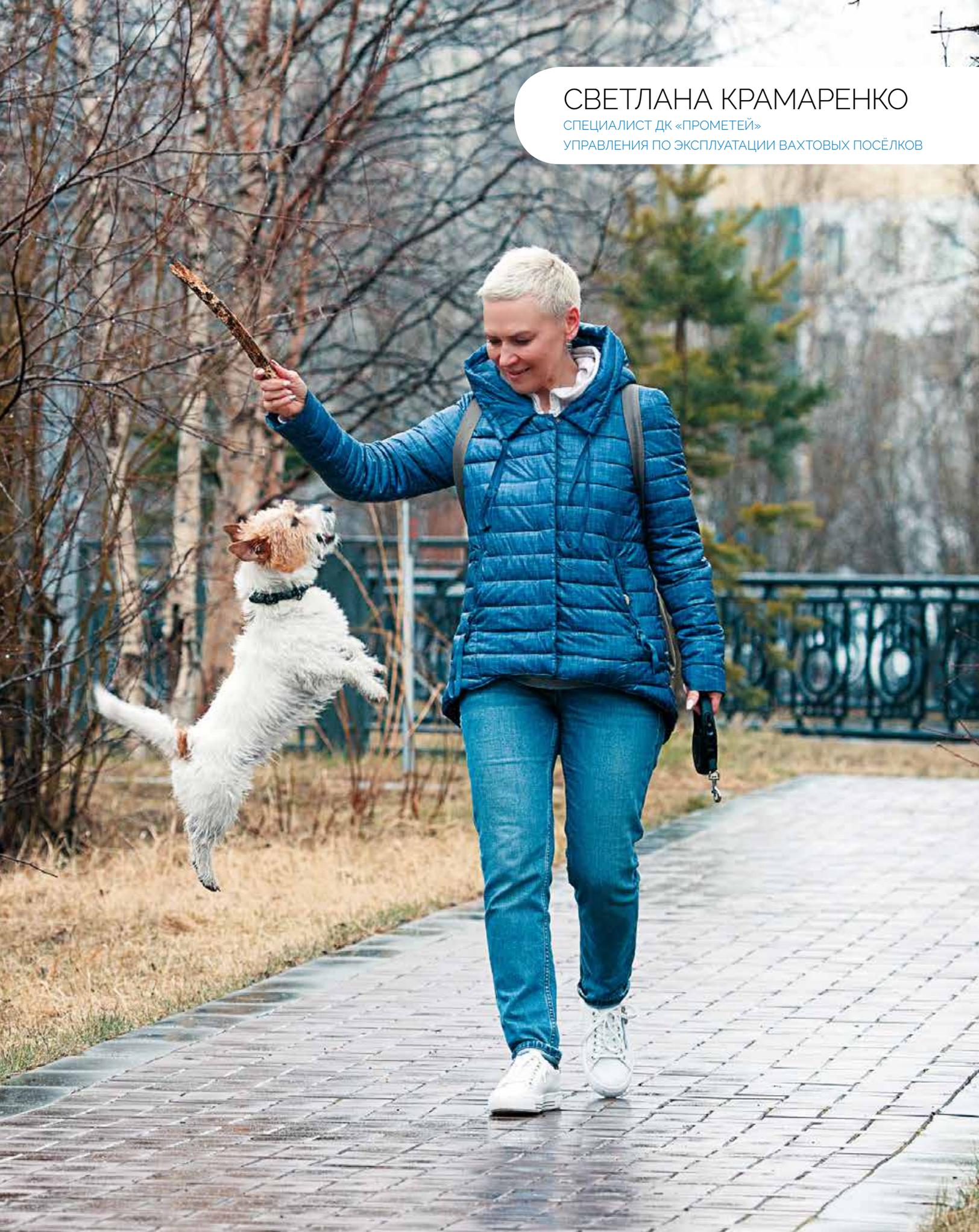
Автор:
ЮЛИЯ
КОРШУН



СВЕТЛАНА КРАМАРЕНКО

СПЕЦИАЛИСТ ДК «ПРОМЕТЕЙ»

УПРАВЛЕНИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ ВАХТОВЫХ ПОСЁЛКОВ



ВЫБИРАЕМ ЖИТЬ СО ВКУСОМ!

Большую часть профессиональной жизни Светланы Крамаренко можно определить просто – на сцене и в диско-зале она создавала праздник души для других. Ведущая и организатор сотен мероприятий 24 года подряд выходила к их участникам с улыбкой на лице и делилась со зрителями зарядом положительной энергии. Как ей это удавалось? Какие источники заряжали её «батарейки»? Наша героиня открыла свои секреты, перечислив, что же помогает не утратить «вкус к жизни»:

- 1 **Чаще бывать на улице**, причём, в любую погоду. «У природы нет плохой погоды», и это на самом деле так! Спасибо нашей собаке, я и в дождь, и в мороз могу гулять с удовольствием. Научилась замечать приятные мелочи вокруг – вот сказочный иней на ветках, вот капелька росы, а вот только-только распустившийся новый листочек... 😊
- 2 **Изучение чего-то нового** и интересного может придать жизни больше красок. Прошлой весной я решила начать изучение испанского языка. Продолжаю этим заниматься до сих пор. Это очень увлекательно! Тем более, что есть возможность общаться онлайн с носителем языка! El español es un idioma muy bonito! Надеюсь, когда-то приехать в Испанию к друзьям! 😊
- 3 Находясь на самоизоляции весной прошлого года, обнаружила, что йога для меня – равно хорошее настроение и самочувствие. **Онлайн-занятия йогой** – это тоже здорово! При условии, конечно, что, хотя бы несколько раз реально с тренером ты попробовала выполнять асаны и знаешь, как не навредить себе! 😊
- 4 **Чтение книг...** Вечный источник мыслей, фантазии и вдохновения! Очень люблю читать. За последнее время прочла несколько книг Наринэ Абгарян. Мне кажется, я дышала, смеялась



и плакала вместе с героями её произведений. Очень глубоко, искренне и трогательно автор пишет о жизни армянского народа в сёлах, о страшном военном времени, о традициях и, конечно, о любви... 😊

- 5 **Кухня и всё, что с ней связано**, совсем не моё, увы! Но признаюсь, что иногда это тоже замечательный способ занять себя – попробовать освоить новый рецепт с интересными ингредиентами... Могу поэкспериментировать! И это для меня настоящее событие! Особенно, когда потом на самом деле вкусно! 😊



Автор:
СВЕТЛАНА
ДЁМИНА





«Когда дует ветер перемен,
одни строят стены, а другие –
ветряные мельницы»

Китайская пословица