

**ПРОЕКТЫ В ДЕЙСТВИИ**

## НЕОБЫЧНАЯ ЭКСКУРСИЯ



**У участников экологических отрядов есть возможность не только провести время с пользой, но и узнать как можно больше о деятельности одного из крупнейших в стране газодобывающих предприятий (на снимках).**

**В** Обществе «Газпром добыча Уренгой» к профессиональной ориентации старшеклассников подходят основательно. Для них проводят экскурсии по

производственным объектам, чтобы ребята увидели, как добывается уренгойский газ, и узнали много интересного о технологии его добычи и подготовки к транспорту.



Так, в среду юные борцы за чистоту посетили газоконденсатный промысел № 2 Уренгойского газопромыслового управления. Газодобытчики не в первый раз встречают таких экскурсантов, поэтому знают, чем можно заинтересовать молодое поколение и как удержать их внимание на сложном производственном объекте. Для этого есть свои методы – особая форма диалога и загадки.

Еще одним пунктом в экскурсионном маршруте ребят стало знакомство с работой Управления технологического транспорта и специальной техники. В музее автотранспортного филиала собрано много необычных экспонатов, позволяющих узнать об истории подразделения. Раньше это был небольшой автотракторный гараж, но, пройдя ряд трансформаций, он «вырос» в современное высокотехнологичное предприятие, на котором сегодня работают свыше двух тысяч человек.

**Соб. инф.  
Фото Михаила САВИНОВА**



**ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:**



**НОВЫЙ УРЕНГОЙ – СМОЛЕНСК – САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**

Телеэкспедиция  
«Путь уренгойского газа»  
**стр. 2**



**ЛЕТО, ОТДЫХ, МОРЕ!**  
Третья смена в «Кубанской ниве»  
**стр. 4-5**



**ШЕВЕЛИ МОЗГАМИ!**  
Квест-игра для молодежи  
**стр. 7**

# НОВЫЙ УРЕНГОЙ – СМОЛЕНСК – САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Телеэкспедиция «Путь уренгойского газа» продолжается. На очередном ее этапе специалисты службы по связям с общественностью и СМИ Общества отправились с дружественным визитом к транспортникам ООО «Газпром трансгаз Санкт-Петербург». В рамках поездки они посетили производственные объекты компании – компрессорные станции «Смоленскую» и «Портовую».

Прежде напомним, что данный проект ССОиСМИ приурочен к знаменательному событию – совокупной добыче нашим Обществом семи триллионов кубометров природного газа из недр Уренгойского месторождения. Идея проекта призвана способствовать установлению дружеских связей между дочерними предприятиями ПАО «Газпром», занимающимися добычей и транспортировкой углеводородов, а также должна рассказать широкой аудитории о том пути, который проходит газ по протяженной сети магистральных трубопроводов от места добычи – Крайнего Севера России – до потребителей как на территории нашей страны, так и далеко за ее пределами.

В этот раз путь журналисты преодолели не близкий. Но дорожная усталость компенсировалась радушием принимающей стороны и весьма познавательными обзорными поездками. На компрессорной станции Смоленского линейного производственного управления магистральных газопроводов (ЛПУМГ) ООО «Газпром трансгаз Санкт-Петербург» для гостей из Нового Уренгоя была проведена экскурсия с подробным рассказом об основных производственных мощностях. Данная станция принимает газ по пяти магистральным газопроводам. По самому мощному из них – он называется «Ямал – Европа», диаметр труб состав-

ляет 1400 миллиметров, давление 83 килограмма на сантиметр квадратный – с 2003 года поступает уренгойский газ. Также журналистам-северянам рассказали, как на газоизмерительной станции регулярно проверяют физико-химический состав и объем голубого топлива. Юрий Шибалов, директор Смоленского ЛПУМГ ООО «Газпром трансгаз Санкт-Петербург», на встрече отметил, что в системе ПАО «Газпром» каждый сотрудник, каждый отдел, служба и управление выполняют важную роль в добыче и транспортировке газа потребителям.

Прежде чем отправиться дальше по пути уренгойского газа, делегация службы по связям с общественностью и СМИ нашего Общества передала главному инженеру – первому заместителю директора Смоленского ЛПУМГ Сергею Ионову памятную плакетку и варежки – как символ совместного труда и тепла, которое уренгойский газ несет людям.

Следующим пунктом пребывания гостей-северян стали объекты Портового линейного производственного управления магистральных газопроводов. «Портовая» на сегодняшний день – самая мощная компрессорная станция в России и в Европе. Здесь осуществляются очистка, осушка и компримирование голубого топлива. В структуру «Портовой» также входит газоизмерительная станция, через которую газ покидает пределы Российской



По пути голубого топлива следовала Мария Башинская, заместитель главного редактора Телеканала «Первый Уренгойский»



Коллеги-транспортники встречали гостей и в офисном здании...

Федерации. Но если из КС «Смоленская» он направляется в Беларусь, то из «Портовой» – напрямую в Германию.

Далее журналисты ССОиСМИ направились в центральные диспетчерские Общества «Газпром трансгаз Санкт-Петербург», где из продолжительной беседы с местными специалистами узнали, что в зоне ответственности предприятия – более 11-ти тысяч

километров магистральных газопроводов. По итогам 2018 года газотранспортная система, обслуживаемая этой компанией, довела до потребителей свыше 158-ми миллиардов кубометров природного газа.

Теплый прием коллег, дружеское общение, много новых интересных фактов о длинном пути, который проходит газ от Уренгойского месторождения, – все это найдет отражение в новых сюжетах Телеканала «Первый Уренгойский» и новых публикациях в нашей газете. Впереди у журналистов еще одно путешествие. Поэтому, как водится, – продолжение следует!

Мария БАШИНСКАЯ,  
Галина ГРИБОВА  
Фото из архива ССОиСМИ



...и на производственной площадке, оснащенность которой не может не впечатлять

СМОТРИТЕ СЮЖЕТ  
О ТЕЛЕЭКСПЕДИЦИИ



# ПИАР КАК ИСКУССТВО

День PR-специалиста в России отмечается 28 июля. PR – всего две буквы, но как много смысла в них вложено. В 1975 году 65 ученых одного американского фонда предприняли исследование данной темы и выявили около пятисот определений данного понятия! Без этого искусства взаимоотношений не обходится ни одно современное предприятие. Так, в Обществе «Газпром добыча Уренгой» эта миссия возложена на коллектив службы по связям с общественностью и СМИ.

Каковыми же знаниями должен обладать пиарщик, чтобы выстраивать коммуникации? Самое главное – он должен уметь писать тексты на самые разные темы, организовывать мероприятия, быть специалистом по рекламе, а еще знать основы социологии, психологии, политологии, экономики, маркетинга, быть в курсе происходящих вокруг событий.

С 1991 года коллектив службы по связям с общественностью и средствами массовой информации Общества «Газпром добыча Уренгой» высоко держит планку качества своей работы и сохраняет приверженность лучшим традициям журналистики, постоянно расширяя линейку информационных продуктов.

Через призму новостей, подготовленных корреспондентами Телеканала «Первый Уренгойский», статей журналистов газеты «Газ Уренгоя», пресс-релизов специалистов группы по связям с общественностью и акционерами формируется летопись нашего предприятия, бережно хранящая Музей истории ООО «Газпром добыча Уренгой».

Листая первые номера газе-



Регистрация рекорда – совокупной добычи семи триллионов кубометров газа из недр Большого Уренгоя

ты «Газ Уренгоя», просматривая хронику освоения Уренгойского месторождения, мы можем не только воссоздать события многолетней давности, но и отдать дань уважения первопроходцам Уренгоя.

Именно благодаря усилиям представителей корпоративных СМИ из любой точки мира можно узнать о том, чем живет наше предприятие сегодня, какие объекты возводит, сколько добывает газа, нефти и газового конденсата, какие рекорды ставит. А еще – чем живут работники Общества: на каких конференциях выступают, как заботятся об экологии, на каких соревнованиях занимают пьедесталы почета.

Газодобытчики ведут большую благотворительную и социальную работу: помогают незащищенным слоям населения: людям с ограниченными возможностями здоровья, ветеранам войны и труженикам тыла, детям-сиротам, поддерживают коренных жителей Севера, развивают в Новом Уренгое образо-

вательные проекты, организуют культурно-массовые мероприятия, помогают реализовывать социально-значимые программы. И обо всем этом пишут и рассказывают пиар-специалисты.

Масштаб проводимой работы – это показатель того, что мы работаем, в первую очередь, ради других людей, ради того общества, в котором мы все живем. У газодобытчиков особая миссия – направлять по газопроводам энергию северных недр.

Именно поэтому мы ничего не придумываем в своей работе, не выстраиваем сложных стратегий. С помощью Телеканала «Первый Уренгойский», газеты «Газ Уренгоя», радио, официального сайта и корпоративного портала, социальных сетей – Instagram, Facebook, ВКонтакте – просто и в доступной форме рассказываем о коллективе работников Общества «Газпром добыча Уренгой», о таком сложном и важном труде газодобытчиков.

– Работа для специалистов нашей службы – это удоволь-

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

Самый богатый человек мира и первый официальный долларовый миллиардер Джон Рокфеллер говорил, что умение общаться с людьми – это товар, за который он готов заплатить больше, чем за что-либо другое на свете. И стоит отметить, он постоянно пользовался услугами пиар-компаний в своей финансовой и обширной филантропической деятельности.

Пиар является феноменом XX века, но его корни уходят глубоко в историю. Он зародился практически одновременно с началом коммуникаций между людьми. А в качестве самостоятельной науки и искусства впервые появился в Древнем Шумере.

*ствие от встреч с интересными собеседниками и грамотными специалистами, от возможности быть в центре самых разных событий, – говорит начальник службы по связям общественностью и СМИ Наталья Кицова. – Именно поэтому в свой праздник мы благодарим всех сотрудников Общества – за доброжелательное отношение, поддержку и понимание, за готовность стать героями сюжетов, статей, программ. И самое главное – за то, что мы все вместе создаем репутацию нашего предприятия – стабильного, надежного, перспективного Общества «Газпром добыча Уренгой».*

**Елена ДАНИЛОВА**  
Фото из архива службы



Брифинг с руководителями Общества «Газпром добыча Уренгой»



Пресс-тур – отличная возможность показать и рассказать журналистам сторонних СМИ о том, как добывается газ

# ЛЕТО, ОТДЫХ, МОРЕ!

Более сотни новоуренгойских ребятишек в середине июля отправились на Черноморское побережье, чтобы провести время с пользой и получить заряд здоровья и бодрости в «Кубанской ниве». Тема третьего заезда – «Театральная революция». Здесь каждый отряд – это студия, дети – актеры, вожатые – режиссеры и даже время для сна – антракт. У девчонок и мальчишек есть масса возможностей проявить свои таланты, ведь мероприятий за смену здесь проходит огромное количество!

Анапская погода северных детей радует, температура воздуха и воды позволяет купаться в бассейне и в море. Кроме традиционных курортных развлечений для детей из Нового Уренгоя подготовлена обширная экскурсионная программа: багунный центр, веревочный парк, конные прогулки, посещение достопримечательностей – всего не перечислить.

Следить за яркими моментами отдыха своего чада мож-

но в официальных аккаунтах «Кубанской нивы» ВКонтакте и Instagram. Соскучившиеся родители могут с помощью социальных сетей оперативно узнать план дня, увидеть ежедневные красочные фотоотчеты и посмотреть на своего ребенка в прямых эфирах.

**Татьяна АСАБИНА**  
Фото Анастасии  
**ГРАДИНАРОВОЙ**



■ Встреча дорогих гостей



Сложно усидеть на месте



Замечательные номера радуют зрителей и самих артистов



Время совершать открытия! Точнее – открытие. Третьей смены. Девочки и мальчики счастливы, ведь жизнь в «Кубанской ниве» всегда наполнена множеством увлекательных и запоминающихся мероприятий





Экскурсия в веревочный парк – это маленькое приключение для сильных и смелых



На представлении театральных коллективов «Дан первый звонок...»

Фотосессия со светодиодным реквизитом



«Кубанская нива» в лицах



Знакомство с морем – это всегда долгожданное событие, оттого и такое эмоциональное

# РАСКАЖИТЕ НАМ ПРО ГАЗ!

В Музее истории Общества молодежь узнает о профессиях, востребованных в нефтегазовой отрасли

**Практически каждый рано или поздно сталкивается с выбором будущей профессии для своего ребенка. Финансовое положение семьи, наличие или отсутствие учебного заведения по месту проживания, преемственность поколений — эти и другие факторы так или иначе влияют на определение дальнейшего пути ребенка, его профессии.**

Постигая азы науки за школьной партой, многие молодые люди не задумываются о том, кем стать, вплоть до выпускного вечера будущее им представляется образно и туманно. В детстве многие мечтают стать доктором, учителем, знаменитым артистом или успешным бизнесменом. Но к моменту окончания школы все становится более серьезным, жизнь сама расставляет приоритеты.

Подготовка к выбору специальности — важнейшая и сложная работа. Профессиональному ориентированию подростков, развитию корпоративных традиций, продолжению трудовых династий в нашем Обществе уделяется большое внимание. Знакомство со специальностями, востребованными в ООО «Газпром добыча Уренгой», начинается с корпоративного музея, который стал эффективной площадкой для комплексных образовательных проектов. Они ориентированы на погружение молодежи в специфику профессий, продвижение в разные целевые аудитории информации о многопрофильности газодобывающего предприятия и о его масштабных социальных программах.

Реализуя проект «От экспозиции музея — к будущей профессии», работники музея методом «экскурсионного погружения» знакомят гостей с основными специальностями и видами деятельности предприятия через его историю, становление, производственные достижения, научно-технические и рационализаторские разработки, перспективы освоения месторождения.

— Наша целевая аудитория — участники проектов «Газпром-классы», «Курс молодого газодобытчика», «Будущее вместе — Старт в профессию», «Будущее вместе — Самбург», «Экологические отряды», студенты новоуренгойского техникума и профильных вузов России. Мы



*Хочу все знать*

*рассказываем о многообразии профессий газодобывающей отрасли, стараясь привлечь внимание к значимости каждой. Наша задача — оказать ребятам проф-*

*в качестве экскурсоводов работники производства. Наши обзорные экскурсии ненавязчиво формируют у подростков сознательное отношение к труду,*

## С момента реализации проекта «От экспозиции музея — к будущей профессии», с сентября 2018 года по настоящее время, проведено 155 экскурсионных программ, 10 тематических выставок и мероприятий.

*ориентационную поддержку в процессе выбора ими профиля обучения и сферы будущей деятельности. Для популяризации профессий газовой отрасли мы используем различные инструменты и формы музейной деятельности. Так, на примере новых интерактивных экспонатов ребятам о специфике профессий рассказывают приглашенные*

*подводят к профессиональному самоопределению в условиях свободы выбора в соответствии с возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.*

*Частые посетители Музея истории — молодые специалисты Общества и дочерних компаний ПАО «Газпром», горожане, туристические груп-*

*пы, иностранные делегации и гости муниципального образования. Эта категория экскурсантов знакомится с корпоративной культурой и нефтегазовым производством, становлением и развитием ООО «Газпром добыча Уренгой», ПАО «Газпром» и газовой отрасли Российской Федерации. Прикасаясь к истории, они получают новые знания и позитивные впечатления, — говорит директор Музея истории Мария Синельникова.*

В рамках проекта «От экспозиции музея — к будущей профессии» уже прошли временные выставки: «Газодобытчикам посвящается...», «Юность комсомольская моя», «Первый автотракторный десант...»; проведены обзорные и тематические экскурсии — «40 лет. Наше время», «Рекорд Большого Уренгоя», организованы «Дни открытых дверей» для сотрудников предприятия и членов их семей, а также другие мероприятия.

С началом лета для юных работников экологических и трудовых отрядов проводятся тематические экскурсии, рассказывающие о природоохранной деятельности Общества, роли профессии эколога, сотрудничестве компании с партнерами в сфере охраны окружающей среды.

В увлекательной и доступной форме экскурсоводы познакомили с нефтегазовой отраслью свыше тысячи молодых людей, определяющихся с выбором будущей профессии. За это время из числа целевой аудитории в Общество было трудоустроено 65 молодых специалистов разных профессий в сфере ТЭК. Их посвящение в газодобытчики также прошло в стенах корпоративного музея. Наш образовательный проект получил значительный общественный и внутрикорпоративный отклик. Он будет дополнен новыми мероприятиями и продолжен в этом и в следующем году.



*Увлечь, заинтересовать, рассказать*

**Светлана АЛИКИНА  
Фото Владимира БОЙКО,  
Тансии РАЕВСКИХ**

# ШЕВЕЛИ МОЗГАМИ!

**Тема охраны труда на производстве – одна из самых важных на газодобывающем предприятии. А как сделать так, чтобы ее нормы и правила основательно поселились в головах молодых сотрудников? Правильно! Организовать квест-игру. «Мозговой штурм» – так называлось мероприятие, прошедшее на базе Учебно-производственного центра ООО «Газпром добыча Уренгой».**

**Д**ля начала 30 участников из разных филиалов предприятия разделились на смешанные команды, которым предстояло решить всевозможные задания: правильно пройти блиц-опрос, снять обучающий видеоролик о безопасности труда, составить эффективный план ликвидации аварии на газоконденсатном промысле, идентифицировать несчастный случай и продемонстрировать на практике знания по оказанию первой медицинской помощи.

После каждого основного задания команды получали дополнительный вопрос, за правильный ответ на который выдавался флажок с названием одного из объектов Уренгойского нефтегазоконденсатного месторождения. В завершение квеста игрокам необходимо было правильно разместить полученные флажки на производственной карте.

Финальным этапом состязаний стала разработка системы транспортировки углеводородов с полуострова Ямал. Игра получилась интересной, познавательной и динамичной. Молодые специалисты и работники ООО «Газпром добыча Уренгой» показали хорошие знания в области охраны труда и производственной деятельности предприятия, продемонстрировали эрудицию, креативность и способность нестандартно мыслить, решая поставленные задачи.

Организаторами мероприятия выступили Совет молодых ученых и специалистов Общества «Газпром добыча Уренгой» и



*Ликвидация аварии – нужно знать теорию*



*Съемка обучающего видеоролика. Камера! Мотор!*

профсоюзная организация предприятия.

– Такие командные состязания позволяют сплотить коллектив компании, людей разных профессий – операторов по добы-

че нефти и газа, энергетиков, кладовщиков, геологов, технологов, специалистов по автоматизации, документообороту и других. Совместные игры раскрывают личные качества сотрудников, развивают умение творчески мыслить, сплачивают и мотивируют на дальнейшую совместную деятельность, – сказал председатель ОППО «Газпром добыча Уренгой профсоюз» Иван Забаев.

Несколько часов игры пролетели незаметно. Все участники сдружились и получили опыт взаимодействия. Победителям вручили заслуженные награды. Первое место по итогам всех состязаний заняла команда «Синие». «Серебро» – у коллектива под названием «Желтые». Бронзу завоевала команда «Оранжевые».

**Служба по связям с общественностью и СМИ  
Фото Михаила САВИНОВА**

## В ДЕНЬ ПАМЯТИ

**В Новом Уренгое к творческому наследию поэта и артиста Владимира Высоцкого относятся с особым чувством. День его ухода из жизни – 25 июля – давно стал днем его памяти.**

Согласно социологическим опросам имя Владимира Высоцкого известно абсолютному большинству россиян. В 2015 году жители страны поставили его на второе место (после Сергея Есенина) в списке самых выдающихся советских и российских поэтов двадцатого века.

Поклонники талантливого музыканта из числа работников Общества «Газпром добыча Уренгой» в 2016 году выступили с предложением установить скульптуру известному барду, под песни которого шло освоение Большого Уренгой и строительство города. Предложение инициативной группы было поддержано руководством газодобывающего предприятия и лично генеральным директором Александром Корякиным.

Администрация Нового Уренгоя также поддержала идею и определила место для установки памятника. Был организован сбор средств на создание скульптурной композиции, в котором активное участие приняли работники предприятия и жители города.

Созданная скульптура стала данью уважения таланту Высоцкого и тем людям, которые связали свою жизнь со строительством Нового Уренгоя и обустройством объектов нефтегазового комплекса. В сквере, где сейчас стоит памятник, ставший достопримечательностью газовой столицы, гуляют семьи, а также часто останавливаются гости города, чтобы вспомнить человека, оставившего богатое творческое наследие.

**Соб. инф.**

## ОБЪЯВЛЕНИЕ

Служба бухгалтерского учета и финансирования Управления по эксплуатации вахтовых поселков Общества сообщает о наличии неполученных выплат у неработающих пенсионеров. Их список размещен на сайте [urengoy-dobycha.gazprom.ru](http://urengoy-dobycha.gazprom.ru) в разделе «пресс-центр», далее – «объявления». Указанных граждан, их родственников, законных представителей или тех, кто имеет контакты с ними, просят обратиться в кабинет 101А УЭВП по адресу: Больничный проезд, 7А. Дополнительная информация по телефону 99-62-31.



*Развиваем месторождения Тамбейской группы. Ваши предложения!*

# ФОРМУЛА СЧАСТЬЯ ПАВЛА МАРКОВА



**ДОСЬЕ:** Павел МАРКОВ, начальник лаборатории технического контроля Управления аварийно-восстановительных работ, председатель Первичной профсоюзной организации Управления. Женат, есть дочь.

« Я с детства любил механизмы – когда что-то крутится, где есть колесики, шестеренки... »

Мы с мамой и сестрой в 1980 году приехали на Крайний Север, мама устроилась главным бухгалтером в РМП – нынешний УАВР. И я, шестиклассник, приходил к ней на работу. Мог долго наблюдать, как из-под резца выходит стружка, как инструмент врезается в металл...

« После получения диплома техникума и службы в армии мама предложила устроиться на работу в РМП, но мне не хотелось идти «под ее крыло». »

Тогда сознание у молодежи было другим – протезирование не приветствовалось. Поэтому я выбрал свою стезю: устроился на работу в Ямбурге – в компанию, которая занималась ремонтом нефтегазового оборудования. Мне это было по духу и по нраву. Но через четыре года в УАВР я все-таки пришел, когда на волне всеобщего кризиса девятилетних наше предприятие прекратило свою деятельность. Первая моя должность здесь – слесарь четвертого разряда.

« Главное направление деятельности профсоюза – защита прав и интересов трудящихся. »

Говорю это как председатель Первичной профсоюзной организации нашего Управления. На данной должности я уже четыре года, мне нравится работать с людьми и помогать в каких-либо непростых ситуациях. Когда принимаем новичков в профсоюз, обязательно объясняю: первый человек, к которому вы должны идти, если возникают сложности в коллективе или, скажем, конфликты с руководителем, или требуется помощь – это я. И профсоюз – на вашей стороне.

« Хороший работник – значит, работник ответственный и исполнительный. »

Я это усвоил еще на первой производственной практике. Бригадир дал задание привести в порядок емкость, где мыли детали. Я все сделал не совсем тщательно, а когда бригадир это заметил, сказал, мол, зачем тратить силы, если после первой же детали емкость опять станет грязной. А он мне: «Нам нужны не умные, нам нужны исполнительные». Я это запомнил. Ум – хорошо, но лучше приложи его к тому, чтобы выполнить порученное дело на совесть.

« Мама меня учила: в любой спорной или конфликтной ситуации следует, в первую очередь, искать причину не в ком-то, а в себе. »

Оглянись на себя, посмотри в себя, как в зеркало, будь честен с собой – может быть, ты сам совершаешь ошибку...

« С супругой мы когда-то вместе учились в уренгойской школе. »

Уже тогда она мне была симпатична. Потом наши судьбы разошлись: я поступил в техникум, она уехала получать образование «на землю». У нее своя семья сформировалась, у меня своя... Но когда спустя почти два десятилетия встретились, поняли, что друг без друга – никуда. Вместе мы уже 16 лет, и я благодарю судьбу, Бога, что встретил ее, Вику.

« Я сам построил дом для нашей семьи. »

Вентиляция, канализация, водопровод, отопление, электричество – все делал сам, не прибегая к помощи наемных специалистов. И сегодня что бы ни ломалось дома – от стиральной и швейной машинок до часов – это, пожалуйста, ко мне. Никаких мастерских. Конечно, случались и фиаско, но с опытом процент приведенных в рабочее состояние вещей стал довольно высоким.

« Мы много и активно путешествуем. »

Карелия, Алтай, бывшие советские республики – Киргизия, Армения, Узбекистан, часто ездим в Казахстан. Кстати, восточный Казахстан – это моя Родина. И там не пустыни-степи, как многие себе представляют, – это Алтайские горы, высоченные сосны, горные родники, плещется в воде хариус... Там мы зимой с женой впервые встали на горные лыжи, увлеклись и теперь приближаемся к разряду любителей-профессионалов. Лыжи, велосипеды, сплавы на байдарках и «сап-досках» – это наши семейные увлечения.

« Силы и энергия есть у того, кто их тратит. »

Когда человек свои жизненные силы не расходует, они и не прибывают – резервуар полон, расхода и движения нет. Я прекрасно понимаю, что если после работы приходиться и усаживаться на диван, то уже на третий день ты к нему прирастешь. Надолго. Поэтому мы всегда в планах, в деятельности – и это то, что заряжает энергией и настроением.

« Счастливое супружество – это определенная работа с обеих сторон. »

Должны быть терпимость, понимание – даже не с полуслова, а со взгляда, и самое главное – ни в какой ситуации нельзя стремиться обидеть или задеть друг друга. Ведь как на работе – ты стараешься, вкладываешься, потом получаешь дивиденды. Так и здесь – без потребности делать приятное родному человеку, без умения отдавать и заботиться ты ничего не получишь в ответ.

Елена МОИСЕЕВА  
Фото Владимира БОЙКО

