

С праздником ПОБЕДЫ!



Время Русс Нефти

КОРПОРАТИВНАЯ ГАЗЕТА

АПРЕЛЬ-МАЙ

4 (156) 2018

Уважаемые друзья, коллеги! Дорогие ветераны!
Сердечно поздравляю вас с 73-й годовщиной Великой Победы! В праздник 9 Мая мы вспоминаем о своих соотечественниках, ценой огромных жертв спасших Родину и весь цивилизованный мир от угрозы фашизма. Почти в каждой семье есть свои герои. Время неумолимо, ветераны уходят, но они не перестают быть нашими защитниками, советчиками, судьями наших поступков, они остаются родными и близкими для нас людьми. И павшие, и живые учат нас жить честно, любить свою Родину, украшать ее, заботиться о будущем детей. Спасибо им и за это. От всей души желаю вам, дорогие ветераны, крепкого здоровья, счастья и благополучия! С Победой вас, друзья и коллеги!

Михаил Гуцериев

Помним и гордимся

Начальник участка энергохозяйства Нижне-Шапшинского месторождения Общества «Аки-Отыр» Дмитрий Александрович Кабанов прислал нам несколько фотографий и сочинение своего младшего сына Егора.

» 2



Победу встретил, но не увидел



Эта фотография – последняя, на которой мой дед сержант Григорий Хлебников смотрит на мир зрячими глазами.

Моему дедушке Григорию Васильевичу Хлебникову не довелось побывать на передовой. Но война все же ударила по нему прямой наводкой – задолго до своего начала. И вся его последующая биография – беспорочное доказательство того, что героем можно быть не только на фронте.

Будучи призванным в Красную Армию на срочную службу в 1930 году, Григорий Хлебников попал в саперные войска. Это назначение сыграло роковую роль в его жизни. В те годы активно разрабатывались и оттачивались передовые приемы взрывного дела, тестировались и совершенствовались новые технические устройства, современные типы зарядов. Зачастую методом проб и ошибок. А ведь сапер, как известно, ошибается лишь единожды.

Говорят, будто тротил в той партии был ненадлежащего качества... Так или иначе, несчастный случай в ходе очередных полевых учений стоил здоровья каждому из бойцов подразделения, которым командовал сержант Хлебников. Ранения разной степени тяжести получили все, а сам Григорий Васильевич навсегда потерял зрение. Эта фотография – последняя, с которой мой дед внимательно всматривается в окружающий мир.

Долгие месяцы в госпитале... боль... отчаяние... оглушающая, непроглядная мгла... Можно только догадываться, как переживал жестокий удар судьбы молодой, полный энергии и планов человек. Но он не наложил на себя рук, не отправился нищенствовать по поездам, не спился от горя. Напротив – упорно и методично осваивал азбуку Брайля для незрячих, учился читать и

писать при помощи грифеля и особых письменных принадлежностей. И вскоре преуспел в этом непростом деле. Похоже, характером мой дед пошел в своего отца – потомственного высококвалифицированного рабочего, выбравшегося в люди с самого что ни на есть городского дна.

Постепенно дед, насколько это было возможно в его положении, осваивался в темном мире. Жил впроголодь, подрабатывал как мог: радиотехника всегда была его увлечением, и вот теперь ремесло пригодились. Починить приемник, настроить радиотарелку – где за ковш картошки, где просто за «спасибо». Во второй половине 1930-х все мало-помалу утряслось: Григорию назначили военную пенсию, он смог создать семью. Избранницей его стала выпускница плано-экономического института Катя Штерцер – дочь погибшего в Гражданскую войну одного из руководителей ревкома Республики немцев Поволжья. Поначалу она по поручению комсомольской организации просто опекала деда, помогала ему справляться с бытовыми проблемами. И, как это случается, товарищеские отношения переросли в дружбу, а дружба – в любовь. Как раз накануне войны родилась моя мама, и молодой семье выделили неплохую квартиру в знаменитом саратовском доме-коммуне. К тому времени дед вновь начал ориентироваться в родном Саратове. Держа в руке элегантно белую трость, Григорий достаточно уверенно маневрировал по тротуарам и мостовым, самостоятельно ходил на рынки и в магазины, ездил на трамвае, даже

» 3



Помним и гордимся

Дмитрий Кабанов

» 1 В семейном архиве сохранился снимок деда жены Дмитрия Александровича – Василия Андреевича Шарова. Так сложилось, что от этого ветерана в семье Кабановых остались только реликвии военных лет – единственное пришедшее с фронта письмо, извещение о пропаже без вести, карточка...

У родного деда Дмитрия Кабанова, Александра Семеновича, судьба сложилась похожим образом. Он ушел добровольцем на фронт в 1941-м и пропал без вести под Москвой спустя год. Писем написать фронтовик не успел или они не дошли, а его изображения не сохранились.

«Когда дед уходил на фронт, у него уже была дочь 1938 года рождения, – рассказывает Дмитрий Кабанов. – Своего сына Александру Семеновичу не суждено было увидеть. Мой отец родился в роковом 1941 году. После войны бабушка вновь вышла замуж, за фронтовика, который помог воспитать детшек, заботился о них, а затем и о внуках, как о родных. Его звали Летуновым Алексеем Михайловичем, он умер в 1980-х. Бабушку мы проводили четыре года назад.

Наши дети интересуются биографиями своих предков. Сын сам проявил инициативу написать сочинение про деда. У меня двое детей: Егору – 13, Дарье (она работает в Санкт-Петербурге) – 26. Скоро буду дедом. Это очень важно, чтобы дети знали об этой чудовищной войне, в которой погибли миллионы наших соотечественников, чтобы выросли патриотами. Они должны учиться на примерах предков. Мой дед призывался во вторую добровольческую волну. Он знал, что будет рядовым в пехотных войсках. Знал, что за считанные дни войны полегли уже тысячи солдат, знал, что идет умирать, что выжить в этой мясорубке под Москвой нереально. Знал все это, но с честью пошел отдавать долг своей Родине.

Мы каждый год присоединяемся на Параде 9 мая к колонне «Бессмертного полка». Это для нас священный день. С гордостью несем плакаты с фотографиями и именами наших дедов, наших героев, которых помним и которыми гордимся».

Публикацию подготовила
Юлия Амарияни,
г. Ханты-Мансийск

Егор Кабанов, 13 лет

Мой прадед по маминей линии Василий Андреевич Шаров родился в 1911 году. До войны он был председателем колхоза имени Ильича. Прадед очень любил играть на гармошке, был веселым и жизнерадостным человеком. В 1942 году его призвали в ряды Красной Армии для борьбы с фашистами. На фронт он ушел из деревни Шарово Тужинского района Кировской области. Служил в звании красноармейца 1-го батальона 69-го гвардейского стрелкового полка. Единственное письмо от него родные получили в апреле 1942 года из Владимирской области. Эту весточку с фронта удалось сохранить. В письме прадед интересуется здоровьем детей, жены, заботится, чтоб они не голодали. У Василия Андреевича остались сын Анатолий и дочь Тамара (моя бабушка, она родилась, когда ее отец уже воевал с немцами). В июле в боях под Москвой Шаров В.А. пропал без вести. К сожалению, сохранившихся фотографий Василия Андреевича очень мало. Фотографий с фронта он выслать не успел.



Одною связаны судьбой

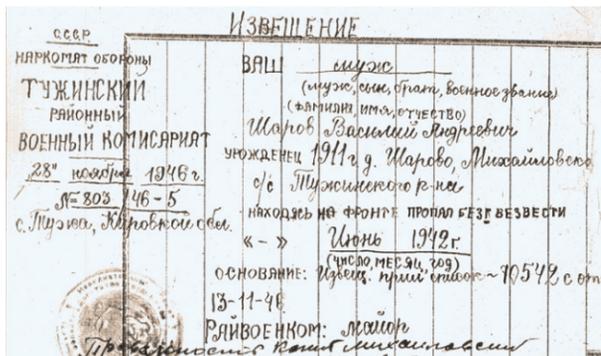
Мой дед Василий Иванович Михалев родился в 1911 году в Воронежской области. Он был кадровым офицером артиллерийских войск, служил с первого дня войны и до дня Победы. В окопах Сталинграда в страшные морозы в короткие часы тишины, страдая от холода и голода, мечтал о жизни без войны. Не любил дед вспоминать сороковые роковые, больно ему было. Говорил: кто уцелел в этом пекле, не станет хвастаться орденами. Избегал он и посещать праздничные мероприятия. При этом гордился, что защищал Отечество.

Бабушка моя Клавдия Васильевна Михалева (Устьянцева в девичестве), родившаяся в 1921 году в Свердловской области, была призвана 22 июня 1941-го. Хрупкой девочкой после ускоренных курсов военных фельдше-

ров отправилась на фронт. За четыре года боев военные медики оказали помощь почти 22 миллионам больных и раненых. Немалая часть этой нагрузки легла на плечи медсестер – таких, как Клава Устьянцева. Полевые госпитали находились в 20–30 км от линии фронта, и туда, зачастую «на себе», доставляли сестрички тяжело раненных бойцов, да еще и оружие их выносили с поля боя – за этим строго следили. А потом под огнем противника ассистировали хирургам во время операций. Заменить медиков было некому, поэтому не отходили они от операционных столов, спасая жизни солдат и офицеров.

Затем бабушку перевели в госпиталь по месту жительства – в Камышлов. Так далеко, в Свердловскую область, отправляли только тяжело раненных бойцов. Здесь и встретились будущие родители моего отца – офицер-артиллерист и фельдшер военной медицинской службы. Потом были месяцы переписки. После войны они нашли друг друга и зажили счастливо. Дед не задержался на этом свете, сказались ранения. Бабушка прожила намного дольше. В ее трудовой книжке имелась одна запись: фельдшер службы скорой помощи.

Максим Михалев,
начальник отдела организации
и оплаты труда, «Варьеганнефть»



Извещение о том, что Шаров Василий Андреевич, уроженец деревни Шарово, находясь на фронте, в июне 1942 года пропал без вести.

Остановись у стены гранитной

Сохранением памятных мест, посвященных погибшим землякам, занимаются жители Каракулинского района Удмуртской Республики при поддержке благотворительного фонда «САФМАР» М.С. Гуцериева.

Во время войны Удмуртия направила в ряды Красной Армии несколько сотен тысяч своих сыновей и дочерей, сформировав не один десяток воинских частей и соединений. За победу в Великой Отечественной войне заплатил страшную цену и Каракулинский район. Точно установлено: в боях погибли 1077 человек, 1706 – пропали без вести, погиб в плену – 21, умерли от ран – 195.

В память о родных, друзьях, соседях на территории района стали появляться мемориалы. Сегодня здесь находятся 25 памятников в честь героев Великой Отечественной и Гражданской войн. Время оставило свой отпечаток на большинстве сооружений, и теперь они нуждаются в капитальном ремонте. Фонд «САФМАР» М.С. Гуцериева выделил средства на реконструкцию, а также на благоустройство территории 21 памятника.

У каждого из этих монументов своя особенная история. Так, память о разбившихся летчиках хра-



нит стела в деревне Большие Калмаши. Очевидцами события стали многие жители деревни, они же установили героям на месте гибели самолета небольшой обелиск. А в деревне Нырғында памятник поставили жителям окрестных сел – всем мальчишкам, юношам, мужчинам, их боевым подругам, не вернувшимся с фронта. Другой памятник, «Коленопреклонный воин»

в селе Арзамасцево, напоминает о подвиге 299 павших героев.

Но самым масштабным среди памятников всех районных центров Удмуртии является Мемориальный комплекс в селе Каракулино. Он посвящен воинам, призванным с территории Каракулинского района. Крылья, распахнутые навстречу ветру, символ полета свободных душ... Визитная карточка села... В память о защитниках у мемориала «плачут» колокола. Издалека видна надпись: «Остановись возле стены гранитной, замри на миг, задумайся о них!». Комплекс имеет огромное историческое и культурное значение не только для района, но и для республики в целом.

Для многих жителей Каракулинского района памятники на малой Родине являются единственным местом, где дети могут вспомнить родителей, а внуки – дедов, не вернувшихся с войны. Здесь собираются в дни торжеств и памяти, и сельчане по-прежнему несут к мемориалам цветы. Но сегодня обе-

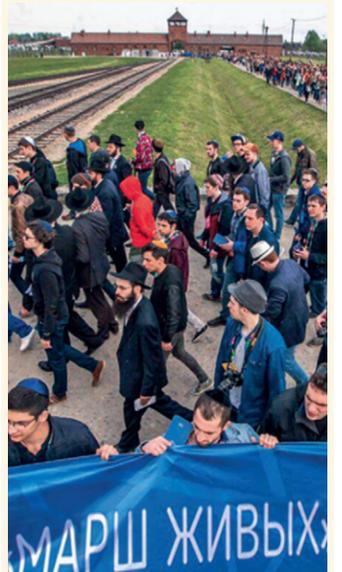
лиски и стелы нуждаются в серьезной реконструкции, поможет которой благотворительный фонд «САФМАР».

Бизнесмен и меценат М.С. Гуцериев уделяет особое внимание проектам, направленным на сохранение исторической памяти, мест воинской славы и поддержку ветеранов. Так, в канун Дня Победы при поддержке основанного М.С. Гуцериевым БФ «САФМАР» традиционно проходят благотворительные акции для ветеранов. В этом году фонд выделил средства на приобретение подарков для участников Великой Отечественной войны, помогает в организации и проведении торжественных вечеров и культурно-массовых мероприятий. Многие из этих проектов появились в программе фонда по личной инициативе его основателя Михаила Сафарбековича Гуцериева. Они являются данью уважения тем, кто защищал Отечество, и будут способствовать укреплению связи поколений и воспитанию у молодежи чувства патриотизма. Потому что народная память – это главное, что объединяет отцов и детей, прошлое с будущим.

Дарья Апушкина

АНОНС

В канун 9 мая при поддержке благотворительного фонда «САФМАР» М.С. Гуцериева делегация еврейской молодежи из России побывала в концентрационном лагере Освенцим. Подробнее об этой акции – в одном из ближайших номеров газеты.



Они сражались за Родину



Андрей Иванович Кистаев



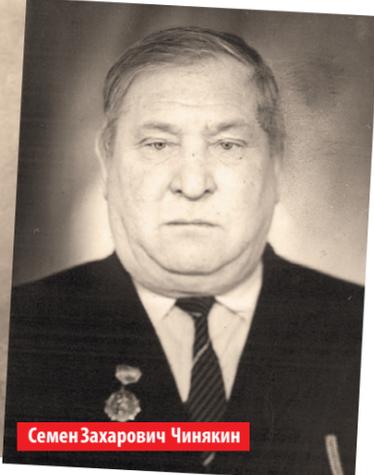
Мустафа Мусалимович Курмаев



Мирзаян Нурисламович Валеев (слева)



Николай Павлович Степаненко



Семен Захарович Чинякин

От весны до весны

Мой дед Валеев Мирзаян Нурисламович, 1922 года рождения, уроженец Башкирии, вернулся с фронта с медалью «За отвагу», орденом Красной Звезды, Почетной медалью от Польского правительства за освобождение Варшавы.

Дедушка участвовал в сражениях с весны 1943 года до весны 1944 года. Он был пулеметчиком стрелковой части, входившей в состав 13-й армии 1-го Украинского фронта. Вот как описывался один из его подвигов в наградном листе: «Тов. Валеев при занятии шоссе на дороге первым ворвался в немецкий блиндаж, где находились три немецких солдата, в упор расстрелял их, чем обеспечил продвижение роты вперед. При ранении командира отделения заменил его и командовал до конца боя». Сам М.Н.Валеев был ранен дважды.

Я не была знакома с дедом, о нем мне рассказывали бабушка и папа. Светлая ему память.

Юлия Шамсияхметова, ведущий бухгалтер отдела расчетов персоналом, «Варьганнефть»

Погиб, освобождая Польшу

Мой дед по матери Николай Павлович Степаненко родился в 1901 году в Полтавской области. Погиб 22 августа 1944-го в Польше, там и похоронен.

К сожалению, у нас осталась всего одна его фотография. А мой дед по отцу Иван Павлович Тропников войну закончил в звании старшины на Дальнем Востоке. Имеет награды за победу над Германией и Японией.

Я горжусь своими героическими родственниками, приближавшими Победу. Любовь к ним передается в нашей семье от поколения к поколению, и так будет всегда.

Александр Тропников, начальник службы информационных технологий, «Варьганнефть»

Героическая профессия – механик

Рассказывает Игорь Викторович Савельчев, ведущий инженер информационных технологий НГДУ № 2 «Север», «Ульяновскнефть»:

– Мой дед Андрей Иванович Кистаев, уроженец Ставропольского уезда Самарской губернии, родился в 1907 году в крестьянской семье. Его отец, мой прадед, был репрессирован в 1929 году (в 1992-м реабилитирован). В возрасте 14 лет Андрей работал на тракторе и самого ремонтировал. Начало войны встретил механиком в колхозе.

В феврале 1942 года его призвали на службу и отправили в Ульяновск, где началось формирование 153-й танковой бригады. В составе ремонтного батальона этого подразделения дед и начал свой боевой путь. Свою первую боевую награду, медаль «За

боевые заслуги», он получил за то, что в феврале 1943 года во время Ржевско-Вяземского наступления на передовой линии боя под обстрелом фашистской артиллерии отремонтировал четыре танка и эвакуировал их в тыл. Ордена Красной Звезды Андрей Иванович был удостоен в августе 1944 года за участие в Каунасской наступательной операции: участвуя в ремонте танков, снимал под огнем врага недостающие запасные части с танков безвозвратных потерь. Немцы сумели поджечь машину, в которой он находился; дед уцелел, но носил на спине рубцы от ожогов. Среди других его наград – медали «За взятие Кенигсберга», «За победу над Германией» и другие.

После войны старший сержант Кистаев демобилизовался, вернулся в родное село и стал трудиться механиком. Двое его братьев погибли.

Огонь, батарея!

Мустафе Мусалимович Курмаеву, деду электромонтера по ремонту и обслуживанию электрооборудования НГДУ №1 «Юг» Дамира Курмаева, в нынешнем году исполнилось бы 100 лет.

Мустафа Курмаев родился в волжском селе Кирышкино, в Старокулаткинском районе. Служить начал еще до войны в артиллерийских частях. С марта 1942 года участвовал в сражениях Великой Отечественной. Несколько раз был тяжело ранен. В конце войны командовал огневым взводом гаубичной батареи, героически проявил себя при штурме Кенигсберга и Пиллау. Приказом от 1 мая 1945

года был награжден орденом Красной Звезды. В мирное время Мустафа Мусалимович вырастил шестерых детей, работал в Таджикистане – строил системы орошения полей.

Как связист плавать научился

Мой прадедушка Чинякин Семен Захарович 1912 года рождения был призван в армию в июле 1941 года. Дома у него остались жена и двое маленьких детей.

Семен Захарович был связистом. Когда наши части форсировали Днепр, в плот, на котором он переправлялся, попал снаряд, и ему с товарищами пришлось плыть к берегу. Лишь на берегу, придя в себя, Семен Захарович удивился: он же не умел плавать! Однако не только сам спасся, но и сохранил все свое снаряжение.

В ходе боевых действий часто обрывалась связь, и прадедушке приходилось восстанавливать ее под пулями и артиллерийскими обстрелами. Он неоднократно получал ранения, но каждый раз после выздоровления возвращался в строй. У него было множество наград, в том числе и орден за освобождение Киева. Закончил воевать Семен Захарович в Чехословакии в 1945 году, где был тяжело ранен. Целый год провел в госпитале, а в 1946-м вернулся. В мирное время работал столяром в городе Щучинске в Казахстане. Мой прадедушка Семен Захарович Чинякин ушел из жизни в 1998 году в возрасте 86 лет.

Ольга Пасечник, ведущий бухгалтер, «Варьганнефть»

Победу встретил, но не увидел

»»1 взял на себя какую-то общественную нагрузку в ЖЭКе. И если бы не носил он темных очков, не все прохожие могли бы признать в нем человека незрячего.

Более-менее налаженный быт рухнул в 1941 году. Уже в первое военное лето тыловой Саратов принял десятки оборонных предприятий, эвакуированных из западных районов СССР, а вскоре стал прифронтовым городом. В городских школах разместились госпитали, где проходили лечение и реабилитацию в том числе военно-ослепшие (был такой термин в те годы) фронтовики. В эти драматические дни, месяцы Григорий получил возможность вновь почувствовать себя в строю, доказать себе и окружающим свою нужность, полезность. Его ежедневной заботой становится обучение брайлевской грамоте солдат и офицеров, потерявших зрение на полях сражений. Но прежде надо постараться внушить искалеченному красноармейцу, что наперекор судьбе стоит жить дальше, что не все еще потеряно. Дед дни напролет проводит в госпиталях, собственным примером вселяя надежду в отчаявшиеся души. Именно тогда у него завязались крепкие дружеские взаимоотношения со многими подопечными, которые он бережно пронесет через всю долгую жизнь.

В 1942 году Григорий поступает на исторический факультет Ленинградского университета, оказавшегося в эвакуации в Саратове, и вскоре блестяще защищает диплом. Ему про-

чат успешную научную карьеру. Воспрепятствовали его переезду в Северную столицу семейные обстоятельства: имея молодую жену и ребенка, он посчитал опрометчивым переезжать в другой город. Дедушка ощущал себя главой семьи, хоть и незрячим, но – главой.

В победном 1945-м дипломированный педагог Григорий Васильевич Хлебников пришел в только что организованную при Саратовском отделении Всероссийского общества слепых школу и до самого выхода на пенсию преподавал там. Сколько несчастных благодаря ему вновь поверили в себя, превозмогли страх и безысходность, обрели профессию и смысл жизни, семью и любовь? Точно не скажешь, но очень много!

В середине 1950-х Григория Васильевича Хлебникова пригласили в военкомат, чтобы с почетом вручить удостоверение инвалида Великой Отечественной войны. И боевой орден. Конечно же это было в высшей степени справедливо.

Когда я иногда волнуясь по пустякам, и даже не совсем по пустякам, то, выплеснув эмоции, вспоминаю своего дедушку: вот бы мне его абсолютную невозмутимость, его олимпийское спокойствие, его мудрость, его твердую уверенность, что рано или поздно все будет хорошо! Очень мне его не хватает.

Дмитрий Петрошенко, начальник отдела социальных вопросов и связей с общественностью «Саратовнефтегаз»



«От имени всех студентов и преподавателей Института нефти и газа им. М.С.Гуцериева поздравляю ветеранов Великой Отечественной войны с Днем Победы!»

Евгений Фарина, студент ИНИГ, г. Ижевск



Советские саперы на передовой под Сталинградом.



Прямой путь к цели – самый короткий

Сотрудник аппарата президента Компании Эдуард Молчанов является мастером спорта по русскому жиму. По нашей просьбе он рассказал о своем спортивном увлечении и дал советы читателям, которые занимаются или хотят заняться тяжелой атлетикой.



Моложавый, уверенный в себе, спокойный – таким выглядит Эдуард Молчанов. В нем сразу узнаешь человека, профессионально занимающегося спортом, но каким именно видом – сказать непросто. Для тяжелой атлетики он как будто слишком гибок, подвижен, резок. Тем не менее именно поднятие тяжестей является его страстью многих последних лет. Дисциплина, в которой наш герой добился значительных успехов, как раз и требует от спортсмена, помимо физической мощи, перечисленных выше качеств: резкости, легкости, подвижности. И еще – выносливости.

С Эдуардом Молчановым мы встретились в одном из столичных фитнес-центров. Мой собеседник только что окончил тренировку. У него вид человека не столько уставшего, сколько умиротворенного, удовлетворенного тем, что проделал важную работу.

Читателям, надеюсь, будет интересен этот разговор. Тяжелая атлетика считается одним из самых «демократичных» видов спорта. Фитнес-центры имеются не в каждом населенном пункте России, но уж «качалку» можно оборудовать везде, даже на самом удаленном месторождении.

Для тех, кто не знает, что такое русский жим, поясняем: эта дисциплина подразумевает поднятие тяжестей в положении лежа с большим количеством повторений. О каких весах идет речь? На титульном соревновании несколько лет назад Эдуард выжал штангу 125 кг по 13 раз в трех подходах, что соответ-

ствовало норме мастера спорта. При этом сам он весит 85 кг при росте 173 см.

Эдуард Молчанов родом из подмосковной Апрелевки. Смолоду он занимался разными видами спорта, больше всего – боксом. Служил в спецподразделениях МВД, около десяти лет, начиная с 1992-го, находился в горячих точках. О том, что он там выполнял ответственные боевые задания, свидетельствуют многочисленные награды на его воинском кителе. По словам Эдуарда, ранений он, к счастью, избежал, но смерть часто рядом ходила. Демобилизовавшись, наш герой увлекся тяжелой атлетикой, выбрав дисциплину, требующую силовой выносливости.

– Как часто вы посещаете зал?

– Четыре раза в неделю. Тренировки продолжаются час или чуть больше. Состоят они в том, что прокачиваю ту или иную группу мышц. Выкладываюсь на «все сто». Занимаюсь самостоятельно, иногда нанимаю тренера.

– Трудно выдерживать этот график?

– Трудно его не выдерживать! Если не пришел в зал два-три дня, то чего-то не хватает.

– Сколько тонн «железа» за этот час успеваете поднять?

– Обычно делаю четыре подхода к штанге 120 кг по 15–20 повторений.

– Какой максимальный вес можете выжать?

– Сейчас к росту этого показателя не стремлюсь. Выжимал 170 кг, когда весил 70 кг.

– На каше с молоком таких результатов не достигнуть. Питание у вас, наверное, особенное – протеин и все такое?

– Нет, протеину предпочитаю рыбу, мясо, индейку. Питаюсь обычной пищей, но с учетом своих норм БЖУ (белков, жиров, углеводов), ограниченный по калориям. Не передаю, конечно. Из спортивного питания употребляю только ВСАА – искусственные аминокислоты, которые помогают восстанавливаться после тренировок.

– Некоторые атлеты жалуются, что на одном питании можно разориться, без спонсоров не потянуть.

– Это дорогое удовольствие для бодибилдеров, выступающих на подиуме, для звезд силового экстрима. А я занимаюсь для себя. И выступаю для себя. Поэтому ничего лишнего не покупаю.

– Спортивные травмы у вас были?

– В зале – ничего серьезного. Но получить травму можно в самой безобидной ситуации. Несколько лет назад со мной случилась неприятность: катался на роликовых коньках и буквально на ровном месте упал. Результат – открытый перелом большой берцовой кости, перелом в трех местах малой берцовой. Вот так! Месяц лежал в госпитале. Сильно переживал, что сорвалась поездка на чемпионат мира. Последствий не ощущаю, однако на роликах с тех пор не катаюсь.

– Вам 50 лет. Верите, что можете еще улучшить свои результаты?

– Потенциал для роста в себе чувствую. Все возможно.

– Давайте перейдем к советам. Возможно, кто-нибудь из наших читателей, вдохновившись вашим примером, пожелает заняться тяжелой атлетикой. До какого возраста не вредно «тягать железо»?

– В нашем клубе самоотверженно тренируются люди, которым за 60, а может быть, и за 70 (в их паспорта я не заглядывал). Видно, что они получают удовольствие. Стать атлетом никогда не поздно. Только нужно подобрать программу по своему возрасту и состоянию здоровья, посоветовавшись со специалистами. Давление надо контролировать. В тренировки обязательно следует включать кардионагрузку. После силовой тренировки я минут 15–20 посвящаю ходьбе или велотренажеру.

– Дайте совет напоследок: как найти в себе силы, чтобы после трудового зала отправиться в спортзал? А потом – опять, и добиться того, чтобы здоровый образ жизни стал привычным?!

– Главное – не искать уважительных причин, почему этого не следует делать. Идите и занимайтесь, и со временем это войдет у вас в привычку. К цели надо идти последовательно, не сворачивая, тогда ее удастся достигнуть.

В ближайшее время Эдуард Молчанов планирует выступить на титульном турнире и подтвердить звание мастера спорта в русском жиме. Пожелаем ему успехов!



Во время поездок на соревнования футболисты из клуба «Нефтяник» и их тренеры не упускают случая посетить мемориалы воинской славы. Эти снимки сделаны минувшим летом в порту Новороссийска и в Парке Победы Казани.



ЗНАЕТЕЛИ ВЫ, ЧТО...

Малоизвестные факты из истории Великой Отечественной войны

■ **САМЫМ КРУПНЫМ СРАЖЕНИЕМ** в истории считается битва за Берлин, занесенная в Книгу рекордов Гиннесса. С обеих сторон участвовало в сражении примерно 3,5 миллиона человек, 52 000 орудий и минометов, 7750 танков и 11 000 самолетов.

■ **В ПАРИЖЕ ИМЯ «СТАЛИНГРАД»** носят площадь, бульвар и одна из станций метро. В Лиге есть так называемый браконт «Сталинград», где расположен третий по величине в Европе антикварный рынок. В честь Сталинграда названа центральная улица города Болонья (Италия). И в других европейских странах можно увидеть или услышать это слово: «Сталинград».

■ **ПОДЛИННОЕ ЗНАМЯ ПОБЕДЫ** находится в Центральном музее Вооруженных сил. Его запрещено хранить в вертикальном положении: сатин, из которого сделан флаг, материал хрупкий. Знамя уложено горизонтально и покрыто специальной бумагой.

■ **В ИСТОРИИ НАШЕЙ СТРАНЫ** день Победы долго считался обычным рабочим днем. Только в 1965 году появился праздник 9 Мая. После этого его стали широко отмечать и сделали красным днем календаря.

■ **80 ТЫСЯЧ ЖЕНЩИН** во время Великой Отечественной войны носили звание офицеров Красной Армии. На фронтах находилось от 0,6 до 1 миллиона представительниц слабого пола, которые овладели едва ли не всеми мужскими военными специальностями. 87 женщин удостоены звания Героя Советского Союза.