

ЧИТАЙТЕ  
В НОМЕРЕ:

**УЧЕНЫЙ, РАЗРАБОТЧИК,  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ДЕЯТЕЛЬ**

18 февраля исполнилось 100 лет со дня рождения одного из самых титулованных сотрудников двух ядерных центров, Героя Социалистического Труда Александра Дмитриевича Захаренкова — стр. 2

**РАСШИРЕНИЕ  
СОТРУДНИЧЕСТВА**

Филиал РФЯЦ-ВНИИЭФ — НИИИС им. Ю.Е. Седакова подписал генеральное соглашение о сотрудничестве с ННГУ им. Н.И. Лобачевского — стр. 3

**СНОВА ЗАСИЯЛА РАДУГА ТАЛАНТОВ**

В рамках празднования 75-летия РФЯЦ-ВНИИЭФ 10 марта состоялось конкурсное прослушивание 3-го фестиваля «Радуга талантов», посвященного Великой Победе — стр. 4



75 ЛЕТ  
РОССИЙСКОМУ  
ФЕДЕРАЛЬНОМУ  
ЯДЕРНОМУ ЦЕНТРУ - ВНИИ  
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ФИЗИКИ

СТРАНА

КОРПОРАТИВНАЯ ГАЗЕТА РФЯЦ-ВНИИЭФ



выходит с 2014 года

# РОСАТОМ

№10 (296)

МАРТ 2021

strana-rosatom.ru

## Днем — наука, вечером — здоровье

**Санаторий-профилакторий РФЯЦ-ВНИИЭФ после почти годового перерыва снова открывает двери, возобновляя санаторно-курортное лечение и отдых для работников и ветеранов градообразующего предприятия.**

ТЕКСТ: Ольга Забродина. ФОТО: Андрей Дороткевич

Работа началась с актуальной программы по реабилитации после коронавирусной инфекции. 15 марта профилакторий принял первых 50 человек. Без отрыва от производства в течение 17 дней на современной лечебной базе им будет доступен широкий спектр услуг для полного восстановления организма.

Несмотря на то, что пандемия парализовала работу многих учреждений Сарова, на деятельности профилактория это мало отразилось. Санаторий регулярно принимал на observation и самоизоляцию работников РФЯЦ-ВНИИЭФ, выезжающих в командировки. Медицинский персонал в период пандемии помогал КБ-50 бороться с новым вирусом. Сегодня, в период относительной стабилизации и улучшения ситуации с новой коронавирусной инфекцией, ФМБА разрешило возобновить работу по санаторно-курортному лечению. Медики вернулись на свои привычные рабочие места.

Коллектив серьезно подготовился к открытию. Предприняты все меры, чтобы сотрудники чувствовали себя в полной безопасности и были спокойны за свое здоровье. Отдых и лечение организованы с учетом соблюдения всех эпидемиологических норм. Во-первых, в номерах допускается размещение только по од-

ному человеку. Если раньше в один заезд прибывало по 100 человек, сейчас — в два раза меньше. Это своего рода бонус для отдыхающих — им достанется больше внимания со стороны персонала. Во-вторых, соблюдается социальная дистанция, в том числе на медицинских процедурах, присутствует разметка на диванах, в холлах, проводится регулярная санитарная влажная обработка и проветривание всех помещений.

В-третьих, повсеместно размещены рециркуляторы для обеззараживания воздуха. Во избежание очередей процедуры разграничены по времени. В столовом зале рассадка по двое. Плюс — масочный режим. В соответствии с санитарными нормами уменьшено количество кресел в соляной пещере с 9 до 5, на «горном воздухе» — с 4 до 3 и так далее. К сожалению, пока концерты, лектории и другие мероприятия, подразумевающие массовое скопление людей, будут исключены. Специалисты профилактория переориентировались на реабилитацию пациентов и владеют всеми профессиональными навыками в своих областях. Наконец, все сотрудники до открытия заезда сдали тесты, чтобы исключить наличие вируса. Вот основные новшества. Неизменным



остается одно — современная лечебная база и профессионализм медиков здравницы градообразующего предприятия.

«Те, кто пройдет нашу программу реабилитации, гарантированно получат заряд бодрости, забудут последствия вируса, будут довольны жизнью и благодарны нам», — говорит главный врач санатория Владимир Маслов. — Человеку, который приезжает к нам на оздоровление, в отличие, например, от какого-то кавказского курорта, нет необходимости адаптироваться к другому климату.

Кроме того, есть и экономическая выгода. Не только для пациента (он не тратит деньги на проезд), но и для предприятия, ведь наши гости — работающий контингент, который днем думает о науке, а вечером — о своем здоровье».

*О новых подходах к лечению и планах на год читайте в интервью с главным врачом санатория, заслуженным работником здравоохранения России, депутатом городской думы Владимиром Масловым (стр. 3).*



## Жемчужная «бронза»

**Инженер-исследователь КБ-3 Ольга Черяева завоевала бронзовую медаль на X этапе Мастерс кубка России по горнолыжному спорту. Всероссийские соревнования прошли 2–6 марта на базе горнолыжного комплекса «СОК» в Самаре.**

ТЕКСТ: Яна Кудельникова  
ФОТО: из личного архива Ольги Черяевой

Для горнолыжников ядерного центра соревнования в Самаре — вторые в этом зимнем сезоне крупные выездные соревнования российского уровня. На «Жемчужину России» собираются спортсмены практически со всей стра-

ны. В этом году в Самару съехалось около 50 участников из 19 городов России. Ольга Черяева представляла команду Сарова. Она выступала в дисциплине гигантский слалом.

ГЛК «СОК» включает 8 прекрасно подготов-

ленных склонов различной крутизны длиной от 500 до 1000 метров с перепадом высот до 140 метров. Это дает спортсменам возможность соревноваться и отрабатывать технику спортивного катания в условиях различного рельефа.

Всю соревновательную неделю стояла отличная морозная погода, и склон оставался в прекрасном твердом состоянии, что позволяло даже стартующим в конце списка ехать по ровной, без выбоин, трассе.

На трассе длиной 950 метров было поставлено 29 ворот. Спортсме-

нов поджидало непростое испытание: постановщики трассы сделали ее достаточно «закрытой», увеличили количество фигур, чем значительно усложнили ее прохождение. Кроме того, естественный рельеф склона предполагал многометровый полет с бугра с заходом в «слепые» ворота сразу за бугром. Тут надо было проявить владение горнолыжной техникой на высоком уровне, недюжинную силовую выносливость и быстроту реакции.

Ольга показала настоящий спортивный характер: несмотря на серьезное падение в первой попыт-

ке, она нашла в себе силы и мужество дойти трассу до конца, а также выйти на вторую попытку.

И по сумме двух попыток стала бронзовым призером в своей возрастной группе! Она прекрасно справилась с поставленной задачей и продемонстрировала высокий уровень спортивной и технической подготовки.

Спортсменка благодарит руководство РФЯЦ-ВНИИЭФ, а также начальника отдела физкультуры и спорта Наталью Кочеткову и сотрудников спортотдела за помощь в подготовке и осуществлении поездки.



# Ученый, разработчик, государственный деятель

18 февраля исполнилось 100 лет со дня рождения одного из самых титулованных и знаменитых сотрудников двух ядерных центров России, крупнейшего организатора ядерного оружейного комплекса, Героя Социалистического Труда, лауреата Ленинской, двух Сталинских и Государственной премий СССР Александра Дмитриевича Захаренкова.

ТЕКСТ И ФОТО: СОВЕТ ВЕТЕРАНОВ ИФВ

Александр Дмитриевич родился 18 февраля 1921 года в Смоленске в семье рабочих. После окончания средней школы поступил в Институт химического машиностроения (Москва), который окончил в 1942 году, получив диплом инженера-механика. После завершения учебы был направлен в НИИ-6 Наркомата боеприпасов СССР, в котором проработал 4 года.

9 апреля 1946 года вышло постановление СМ СССР о создании КБ-11, и начался активный подбор кадров. В письме директора «объекта» П. М. Зернова был следующий запрос: «...А.Д. Захаренкова направить в КБ-11 срочно».

Так в 1946 году Захаренков был переведен из НИИ-6 в КБ-11 на должность младшего научного сотрудника и сразу же включился в работу по газодинамической отработке макетов будущего изделия РДС-1. Вскоре он становится начальником лаборатории, непосредственно занимающейся подготовкой и проведением экспериментов с использованием взрывчатых материалов.

Для проведения измерений в опытах с ВВ требовалась высокоскоростная регистрирующая аппаратура. В кратчайшие сроки был создан опытный образец двухобъективного фотохронографа, имевшего и по нынешним временам впечатляющую ско-

рость развертки — до 7 км/с. По воспоминаниям ветеранов, лаборатория А.Д. Захаренкова в 1947 году была самой оформленной и укомплектованной штатной единицей будущего газодинамического сектора 3. В 1949 г. после успешного испытания первого ядерного заряда СССР А.Д. Захаренков был награжден орденом Трудового Красного Знамени. В 1951 г. за участие в разработке РДС-2 и РДС-3 он удостоивается звания лауреата Сталинской премии II степени. К этому времени Александр Дмитриевич уже возглавлял отдел исследования симметрии изделий в газодинамическом секторе и принимал самое непосредственное участие в отработке и окончательной доводке новой системы иницирования, позволившей уменьшить массу заряда на 1 тонну, а диаметр — на 17% по сравнению с РДС-1. Работая начальником отдела сектора 3, А.Д. Захаренков внес существенный вклад в газодинамическую отработку заряда для первой малогабаритной авиационной атомной бомбы РДС-4 («Татьяна») втрое меньшей массы, чем у РДС-2 и РДС-3, и в полтора раза большей мощности, чем у РДС-1. Газодинамическая отработка первого термоядерного заряда РДС-6с («слойки» Сахарова) проводилась отделом А.Д. Захаренкова. По итогам

успешных испытаний августа-сентября 1953 за разработку кинематики и динамики обжатия взрывом применительно к изделиям РДС-6 и РДС-5 Александру Дмитриевичу была присуждена вторая Сталинская премия. В этом же году он был награжден вторым орденом Трудового Красного Знамени.

А.Д. Захаренков, пришедший на только что созданный объект КБ-11 в свои 25 лет, несомненно входит в когорту ближайших соратников отцов-основателей отрасли и основных участников самых первых разработок образцов ядерного оружия. Все оставшиеся 42 года своей жизни он посвятил делу развития отрасли и совершенствования действующего ядерного арсенала страны, обеспечивающего ее обороноспособность и суверенитет.

Указом Президиума Верховного Совета СССР от 16 сентября 1956 г. А.Д. Захаренков был награжден орденом Ленина «за успешное выполнение специального задания правительства». За этой формулировкой скрывалось его участие в разработке и испытании первого двухстадийного термоядерного заряда РДС-37.

В 1955 году А.Д. Захаренков после окончания заочной аспирантуры защитил диссертацию на соискание ученой степени кандидата технических наук. Но этот год стал в определенной степени поворотным в его судьбе: приказом министра среднего машиностроения А. П. Завенягина он был назначен начальником газодинамического сектора нового ядерного объекта НИИ-1011 (ныне сектор 4 в РФЯЦ-ВНИИТФ). 3 июня 1955 г. совместным приказом директо-



ра КБ-11 А. С. Александрова и директора НИИ-1011 Д. Е. Васильева в сектор 4 были зачислены из состава КБ-11 33 инженерно-технических работника и 20 рабочих-лаборантов.

Из работ периода 1955–1958 годов, которыми лично занимался и руководил А.Д. Захаренков, следует отметить подготовку и проведение физического опыта № 3 на Новоземельском полигоне. Фактически это был первый успешный ядерный физический опыт и первый эксперимент по исследованию свойств веществ и процессов в экстремальных условиях ядерного взрыва.

К концу 1957 года в НИИ-1011 в основном была создана своя база для газодинамических исследований, и сектор был полностью переведен на Урал. 1 октября 1958 года газодинамики НИИ 1011 провели свой первый взрывной эксперимент на новом внутреннем полигоне. Далее эти работы были поставлены на поток.

В 1960 году происходят структурные изменения в НИИ-1011: создаются два конструкторских бюро — по разработке ядерных зарядов и разработке ядерных боеприпасов. Главным конструктором второго (боеприпасного) направления назначается А.Д. Захаренков.

Из воспоминаний О. И. Чудесникова (ВНИИТФ): «Высокий рост, могучее телосложение, крупные руки (он часто держал их на столе, на бумагах), крупные черты лица, пронизательный взгляд, низкий, с небольшой хрипотцой голос, размеренная речь, точные фразы, выразительные интонации — весь облик Александра Дмитриевича выражал уверенность, невозмутимость, уравновешенность. Хвалил он, улыбаясь, выговаривал, хмуря брови, но все это ровным голосом, не повышая тона. Александр Дмитриевич, являясь главным конструктором НИИ-1011 по разработке ядерных боеприпасов, создавал уникальную рабочую атмосферу. Любой сотрудник, предварительно записавшись, мог попасть в кабинет главного конструктора и решить вопрос».

Под руководством Александра Дмитриевича были разработа-

ны первые ядерные боеприпасы для «легких» ракет конструкторского бюро академика В. Н. Челомея, существенно расширены и укреплены связи ВНИИП (ныне РФЯЦ-ВНИИТФ) с КБ академика В. П. Макеева по разработкам ЯБП для морских стратегических комплексов. В 1961 году была завершена разработка противолодочной авиабомбы и в этот же год, т. е. через 15 лет после прихода в атомный проект, А.Д. Захаренков был удостоен звания Героя Социалистического Труда с вручением ему второго ордена Ленина.

В 1962 году КБ-2 завершило разработку первой ядерной боевой части для одноступенчатой оперативно-тактической ракеты Р-17.

В 1965 году Александр Дмитриевич защитил диссертацию на соискание ученой степени доктора технических наук. В этом же году руководством ВНИИП и МСМ было принято решение о назначении А.Д. Захаренкова главным конструктором по разработке ядерных зарядов.

Это были годы напряженной работы института и, конечно, обоих конструкторских бюро. Одна из крупнейших опытно-конструкторских работ была отмечена Ленинской премией 1967 года в области науки и техники. Александр Дмитриевич, как один из ведущих участников творческого коллектива, стал лауреатом этой премии. В этом же году его назначают заместителем министра среднего машиностроения по оборонной тематике.

Из воспоминаний Б. В. Литвинова (ВНИИТФ): «Одним из многих дел Александра Дмитриевича, когда он стал заместителем министра, было создание технологической секции № 6 НТС № 2 МСМ, руководившего разработкой и эксплуатацией ядерного оружия. Эта секция объединила директоров серийных заводов, главных инженеров, главных конструкторов институтов, разрабатывающих изделия. Серийщики стали теперь лучше понимать разработчиков, а разработчики стали лучше знать возможности производства, его людей, его перспективы».

В министерстве А.Д. Захаренков проработал 21 год. В 1978 году за достижения в работах по укреплению обороноспособности государства он был награжден орденом Октябрьской Революции. Под его руководством были созданы новые образцы ядерного оружия, оборонной и промышленной техники, широко внедрялись ЭВМ, создавались крупные вычислительные центры.

В 1988 году по состоянию здоровья Александр Дмитриевич вышел на пенсию. Скончался 25 марта 1989 года. Похоронен на Кунцевском кладбище в Москве.



А.Д. Захаренков выступает в ДК им. Ленина на торжественном заседании, посвященном итогам XXV съезда КПСС

# Владимир Маслов: «Мы соскучились по нашим пациентам»

Санаторий-профилакторий РФЯЦ-ВНИИЭФ после почти годового перерыва возобновляет санаторно-курортное лечение. «Мы очень соскучились по нашим пациентам, друзьям из ВНИИЭФ. И рады снова начать активно работать, поддерживая здоровье работников градообразующего предприятия», — признается главный врач санатория-профилактория, заслуженный работник здравоохранения России, депутат городской думы Владимир Маслов.

ТЕКСТ: Ольга Забродина. ФОТО: Андрей Дороткевич

— Владимир Кириллович, почему вы решили начать с программ по реабилитации после коронавирусной инфекции и кто ее участники?

— В терапевтической практике появился новый, еще малоизученный феномен — постковидный синдром. Он внесен в Международный классификатор болезней. Это долгосрочные патологические проявления, которые сохраняются в течение трех или более месяцев после коронавирусной инфекции. Состояние не зависит от того, легко или тяжело ты перенес инфекцию. Последствия все равно остаются. У кого-то они выражаются в слабости, головных, су-

ставных или мышечных болях, нарушении сна и памяти, депрессии или обострении хронических заболеваний. Люди переживают «панические атаки». Такие проявления нужно лечить, чтобы не доводить до серьезных осложнений. Поэтому реабилитация крайне необходима. Неслучайно первые заезды мы посвятили реабилитации именно переболевших работников.

Программа насыщенная и разнообразная. Курс разработан совместно с коллегами из Нижнего Новгорода, ЗАТО, в рамках рекомендаций ФМБА и с расчетом на существующую базу нашего санатория-профилактория.

Продолжительность реабилитации — 17 дней. Главное внимание уделяем, конечно, восстановлению органов дыхания. Сюда входит и массаж грудной клетки, и лечебно-дыхательная физкультура, и спелеотерапия, и горный воздух, а также медикаментозное лечение. Обязательно здоровый сон, диета, витамины, минеральная вода, соки, овощи и фрукты. И, конечно, регулярные прогулки на свежем воздухе. Обострившиеся хронические заболевания пациента также находятся в зоне внимания. Для лечения суставов мы располагаем отличной грязелечебницей. Для восстановления нервной системы есть обширный спектр процедур: разнообразные лечебные души и ванны, в том числе гидромассажные, и многое другое.

Участником программы может стать любой работник ВНИИЭФ, перенесший коронавирусную инфекцию. Ему необходимо обратиться в доврачебный кабинет в поликлинике № 2, получить справку и дальнейшие рекомендации по оформлению санаторно-курортной карты. Уже в по-



ликлинике будет назначено лечение, чтобы не терять на это время в профилактории. Индивидуальная программа реабилитации начинается с первого дня пребывания. По рекомендациям ФМБА проходить тестирование ядерщикам не нужно, так как работники имеют устойчивые антитела, своего рода некую защиту. Люди приезжают к нам после работы, проходят процедуры до 20.00, ужинают, отдыхают или ночуют, завтракают и уезжают снова на работу.

— Когда планируете выйти на полную мощность?

— Полноценная работа санатория напрямую зависит от благоприятной эпидемиологической ситуации в стране и в городе. Знаю, что на предприятии от работников было много запросов

по поводу реабилитации и желания ее пройти. В планах — несколько заездов по программе реабилитации, постараемся охватить и облечить как можно больше сотрудников и предпенсионного возраста. Традиционно санаторий-профилакторий по инициативе директора РФЯЦ-ВНИИЭФ Валентина Костюкова организует бесплатные заезды для ветеранов два раза в год. Заезды приурочены к 9 Мая и Дню пожилого человека. К сожалению, первого ветеранского заезда не будет в связи с продолжающейся напряженностью обстановки для граждан категории 65+. Очень надеюсь увидеть их осенью. Ведь у нас одна мечта и миссия — чтобы все были здоровы, жили долго и счастливо!

# Расширение сотрудничества

Филиал РФЯЦ-ВНИИЭФ — НИИИС им. Ю. Е. Седакова продолжает деятельность в области образования, науки, развития инновационной деятельности и подготовки кадров. Недавно было подписано генеральное соглашение с ННГУ (см. вкладку № 9), и вот — новое соглашение, теперь уже с Нижегородским государственным университетом им. Н. И. Лобачевского.

ТЕКСТ: Ирина Грошева. ФОТО: Александр Паузин

11 марта соглашение подписали первый заместитель директора РФЯЦ-ВНИИЭФ — директор НИИИС Андрей Седаков и ректор ННГУ Елена Загайнова. В рамках подписания состоялась встреча руководства института с делегацией ННГУ по обсуждению конкретных перспектив сотрудничества.

Андрей Седаков познакомил гостей с направлениями деятельности НИИИС. В этот же день, во время текстуры делегация ННГУ получила возможность увидеть воочию производственные мощности, где трудятся выпускники университета.

В приветственном слове ректор ННГУ Елена Загайнова отметила, что университет и Росатом связывают долгие годы друж-

бы: «Мы очень давно работаем с Госкорпорацией «Росатом», ННГУ входит в Консорциум опорных вузов Росатома, это значит, что мы готовим кадры для атомной отрасли», — рассказала Елена Вадимовна. — Глава Росатома Алексей Евгеньевич Лихачев — выпускник нашего университета. Сотрудничество университета с НИИИС также имеет глубокие корни. Для нас очень важно, когда часть практической работы, дипломные проекты наши студенты выполняют на предприятии, выходя в реальный сектор экономики. Ведущие специалисты РФЯЦ-ВНИИЭФ участвуют в образовательном процессе, 27 человек работают преподавателями-совместителями. Помимо



этого, совместно с НИИИС реализуются крупные научные проекты. Мы готовы к расширению сотрудничества и хотим, чтобы мы гордились нашими кадрами».

О совместных проектах с ННГУ и возможных направлениях научно-производственной деятельности доложили руководители и ведущие специалисты НИИИС: главный конструктор филиала по АСУ ТП Николай Акимов, заместитель начальника научно-исследовательского отделения — начальник научно-исследовательского отдела разработки КВЧ измерительных систем Андрей Назаров, начальник научно-исследовательского отделения программных средств Ва-

лентин Власов, заместитель начальника МВЦ — начальник научно-исследовательского отделения разработки микросхем Андрей Потапов.

Начальник отдела оценки и развития персонала НИИИС Юлия Деревягина в своем выступлении продолжила мысль, что сегодняшняя выпускница — будущий сотрудник НИИИС должен обладать практическими навыками и быстро адаптироваться в коллективе. Она предложила к преддипломной практике и участию студентов в работе подразделений добавить организацию целевых стажировок преподавателей и корректировку учебных программ под потребности

НИИИС. Юлия также высказала идею о разработке и проведении спецкурсов и мастер-классов для студентов, планирующих трудоустройство в НИИИС по таким темам, как «Ценности Росатома», «Готовность к изменениям», «Бережливое производство» (с возможным прохождением студентами «Фабрики процессов» НИИИС).

Участники отметили важность состоявшейся встречи и намеченный вектор сотрудничества, подчеркнув, что одна из главных задач генерального соглашения — достижение такого результата, чтобы выпускник вуза был равен готовому к работе специалисту при приеме на предприятие.



# Снова засияла радуга талантов

В рамках празднования 75-летия РФЯЦ-ВНИИЭФ 10 марта на сцене Центра культуры и досуга состоялось конкурсное прослушивание 3-го фестиваля «Радуга талантов», посвященного Великой Победе.

ТЕКСТ: Ирина Яковлева. ФОТО: Константин Ткачев

Организатором мероприятия выступила культурно-массовая комиссия при профкоме РФЯЦ-ВНИИЭФ (председатель — Ирина Яковлева). В зале присутствовали зрители (100 человек, в соответствии с требованиями заполненности 40%), и это был настоящий праздник для конкурсантов. Ведь изначально участники были готовы к выступлению в пустом зале — только для членов жюри.

Фестиваль должен был состояться в год 75-летия Великой Победы, и участники (78 человек) готовились радовать зрителей своими выступлениями. Но пандемия внесла свои кор-

рективы. Фестиваль, к сожалению не состоялся.

Конкурсанты не теряли надежду, и находясь на карантине в условиях изоляции, продолжали самостоятельно готовиться. И 10 марта на конкурсное прослушивание пришли 49 человек — самых стойких, целеустремленных, смелых и талантливых. Они снова подарили зрителям частичку своего сердца и души и отдали дань памяти героической странице нашей истории.

Конкурсная программа включала несколько номинаций: вокальный, инструментальный, оригинальный жанры и авторская поэзия.



Таланты оценивало жюри в составе: заслуженный работник культуры России, художественный руководитель ЦКиД Марина Павлова; преподаватель высшей категории детской школы искусств № 2, руководитель студии эстрадной песни «Апрель» ЦКиД и образцового коллектива народной песни «Горница» Ирина Оськина-Левченко; специалист профкома РФЯЦ-ВНИИЭФ, член союза писателей России

Елена Березина. Возглавил жюри председатель профсоюзной организации РФЯЦ-ВНИИЭФ Иван Никитин.

Участников фестиваля приветствовал заместитель директора РФЯЦ-ВНИИЭФ по управлению персоналом Юрий Якимов. Он поздравил всех присутствующих с открытием творческого сезона после пандемии и пожелал удачи.

Члены жюри также тепло приветствовали конкурсантов и вы-

разили им большую признательность и благодарность за память и желание прикоснуться к святому празднику — Дню Великой Победы.

Зрители не жалели аплодисментов и поддерживали участников. Все выступления были достойными.

«Я хочу сказать вам огромное спасибо, — обратилась к конкурсантам организатор мероприятия Ирина Яковлева. — Вы большие молодцы! Спасибо, за то, что терпеливо принимали происходящие события, спасибо за понимание, за веру, за то, что мы с вами поставили красивую точку и подарили зрителям замечательный концерт. Особая благодарность тем, кто впервые пришел показать свое творчество, и пройдя такое сложное испытание, достойно завершил начатое дело. Будем надеяться, что вы будете продолжать свое увлечение творчеством, а двери Дворца культуры всегда будут открыты для вас. Будьте здоровыми, счастливыми и не переставайте заниматься творчеством. Спасибо и до новых встреч на сцене!»

## Полина Тюхтина: «Моя задача — сделать людей активными»

В Госкорпорации «Росатом» стартовал новый проект — ЗОЖ-амбассадоры. Это движение спортивных лидеров, способных вдохновить других вести здоровый образ жизни и создать сообщество увлеченных людей.

ТЕКСТ: Алла Шадрина. ФОТО: из личного архива

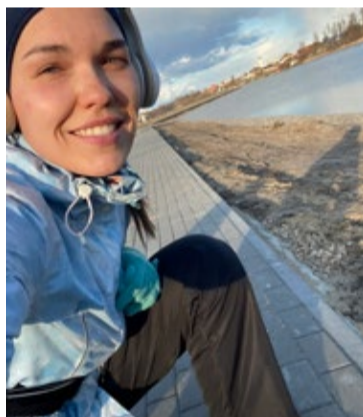
В ядерном центре есть свои ЗОЖ-амбассадоры, один из них — младший научный сотрудник ИТМФ Полина Тюхтина. Профессия программиста помогает нашей героине каждый раз придумывать свой алгоритм, чтобы реализовать что-то интересное, а работа во ВНИИЭФ — расширять внутренний кругозор. Но не только одной работой живет Полина. Она успешно совмещает профессиональную деятельность с ролью молодой мамы и спортивными занятиями.

«Я не титулованный спортсмен, занимаюсь только для себя, — говорит Полина. — Пробую себя в разных направлениях: занимаюсь боксом, бегом, тяжелой атлетикой, хожу в спортивные залы. Пробежала в Казани дистанцию 10 км. В общем, стараюсь всего по чуть-чуть укладывать в свою жизнь».

Полина скромничает. «По чуть-чуть» — это тренировки три раза в неделю в тренажерном зале. Если есть возможность (все-таки маленький сын!) — бег через день, в выходные — бокс или опять же пробежки. В остальное время — занятия на домашней беговой дорожке, в том числе и в обеденный перерыв.

«Совмещать все и сразу очень тяжело, но стараюсь, потому что люблю спорт до мозга костей, — признается Полина. — Какое бы у меня ни было настроение и физическое состояние — если я чувствую, что сегодня это надо сделать, я пойду и сделаю. В итоге придду домой с хорошим настроением, лучшим, чем до этого».

Решение принять участие в росатомовской программе ЗОЖ-амбассадоров пришло к ней спонтанно: начальник показал письмо из Госкорпорации и предложил



попробовать. Полина согласилась, отправила анкету, записала видео, где рассказала о том, чем занимается. Так и попала в число амбассадоров.

«Амбассадор — это не тренер, — считает девушка. — У меня нет задачи показывать технику упражнений, я хочу доказать людям, что их жизнь может стать интереснее. Например, человек проснулся с плохим настроением, но сделал 20-минутную пробежку или зарядку — и плохого настроения как не бывало. Лично мне помогают утренняя растяжка, зарядка для спины, контрастный душ после спорта. Включив в свой рабочий график небольшие 15-минутные тренировки, люди почувствуют, как прибавляется здоровье».

Подобный опыт у Полины уже был. Всё началось с занятий вме-

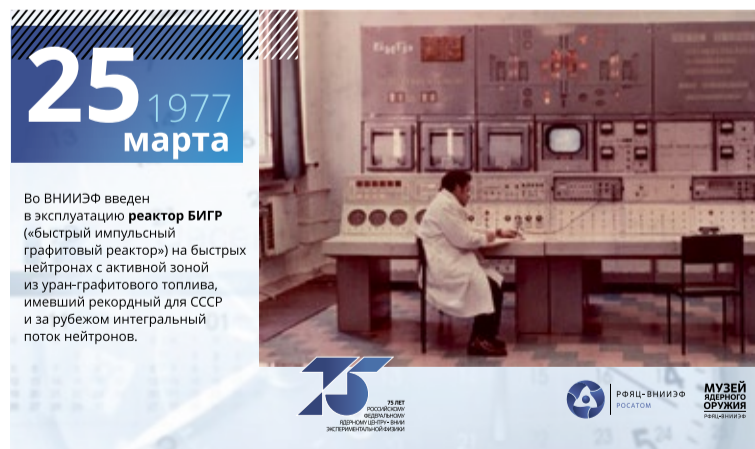
сте с детьми на улице. Упражнения, а Полина показывала технику. Потом из двоих человек стало 3, 4, 5... и все тренировались. Летом — вместе с детьми на улице.

Через некоторое время стали поступать просьбы от мужчин. «Я немножко занервничала, стала объяснять, что как тренеру мне им нечего предложить, потому что мужчины больше направлены на тренировку с весом, — рассказывает Полина. — Они возмутились: почему ты нас сразу отсекаешь? Мы готовы побегать, пресс с тобой прокачать. Сначала я предложила проводить раз в неделю онлайн-тренировки. Со временем от такого формата пришлось отказаться. Многим это неудобно — разные графики. Но сам факт, что люди тренируются, просто чтобы помочь мне

поднять активность, уже говорит, что они работают над своим здоровьем».

По рейтингу среди амбассадоров я далеко не пройду, потому что есть трудности с фиксацией результатов моей команды. Дело в том, что мы работаем на режимном предприятии и ношение фитнес-браслетов запрещено. Поэтому мы просто будем тренироваться, делая совместные фотографии. Зато я смогу замотивировать людей, чтобы в конечном итоге здоровый образ жизни стал нормой. Моя задача — сделать их активными».

Чтобы попасть в команду Полины, в нерабочее время можно связаться с ней в соцсетях: ВКонтакте как Полина Надуева, Instagram как Полина Тюхтина. В рабочее время — писать в линк.



Во ВНИИЭФ введен в эксплуатацию реактор БИГР («быстрый импульсный графитовый реактор») на быстрых нейтронах с активной зоной из уран-графитового топлива, имевший рекордный для СССР и за рубежом интегральный поток нейтронов.



Алла Шадрина  
Главный редактор

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

тел.: +7 (83130) 4-06-91  
e-mail: press@dc.vniief.ru

КОРРЕСПОНДЕНТЫ

Ирина Грошева,  
Ольга Забродина,  
Яна Кудельникова,  
Ирина Яковлева

ФОТО

Константин Ткачев  
Андрей Дороткевич,  
Александр Паузин

СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ

facebook.com/vniief  
@vniief\_official

vk.com/rosatom\_vniief  
ok.ru/group/  
57905068245181