



Наши ценности. Сотрудничество – тема этого выпуска «Факела Таймыра»

Последние три номера журнала мы рассказывали нашим читателям о базовых корпоративных ценностях. В заключительном выпуске «Факела Таймыра» в 2017 году поговорим о сотрудничестве. Из Манифеста «Наши ценности»: «сотрудничество — это готовность и способность сотрудников компании совместно достигать поставленных целей, умение людей совместно решать поставленные задачи в атмосфере уважения и взаимопомощи, готовность поделиться опытом, знаниями и ресурсами с коллегами по работе. Сотрудничество неразрывно связано с такими качествами, как открытость и умение учитывать интересы всех сторон».

Сотрудничество необходимо в любой производственной сфере, а в газовой отрасли необходимо вдвойне. Ведь результат труда газовиков напрямую зависит от умения прийти на выручку, уважения и готовности поделиться опытом. Эти качества передаются от поколения к поколению норильских газовиков. И об этом можно смело сказать в преддверии 50-летнего юбилея одного из самых северных газодобывающих предприятий России — «Норильскгазпрома».

В материале рубрики «Наша история», которая в течение всего 2017 года рассказывает об основных исторических этапах развития газовой отрасли на Таймыре, читатели смогут познакомиться со статьей А. Кученева «Тухарт — огненная земля». Она была опубликована в газете «Советский Таймыр» 18 апреля 1972 года.

Об одном из современных проектов предприятий газового комплекса «Норникеля» повествует материал «Газоснабжению аэропорта быть». К его реализации приступило АО «Норильсктрансгаз». Цель проекта – обеспечение работы котельной аэропорта на основном виде топлива – природном газе, добываемом на месторождениях АО «Норильскгазпром».

В одноименной статье традиционной рубрики «Передовики производства» перечислены имена газовиков, которые стали победителями производственного соревнования среди подразделений и работников «Норильск-газпрома» и «Норильск

Тему сотрудничества в номере продолжают статьи рубрик «Охрана труда», «Экология», «Творческий мир», «Спортивная жизнь» и «Таймыр – наш общий дом».

В материале «Бросаем курить» читатели узнают, как бросить курить, когда лучше это сделать и о выгодах отказа от курения. Об этом расскажет кандидат медицинских наук, ведуций научный сотрудник ФГБУ «ГНИ центр профилактической медицины» Минздрава РФ Маринэ Гамбарян. Дополнительные сведения на эту тему норильские газовики почерпнули на лекциях о вреде курения, которые прошли во всех вахтовых поселках предприятий газового комплекса «Норникеля» в рамках акции «Бросаем курить». Она была приурочена к Международному дню отказа от курения, который отмечается ежегодно в третий четверг ноября.

Чего можно достигнуть, действуя сообща? Все лето норильчане вели активную экологическую деятельность в рамках экомарафона «ПонесЛось!», который второй год проходил на всех территориях присутствия компании «Норникель». Одним из активных участников этого проекта стала команда «Норильскгазпрома» и «Норильсктрансгаза» «РаспогодиЛось». Наградой за работу для лучших команд стала поездка в Лапландский заповедник, где собрались корпволонтеры Колы, Москвы, Норильска. Команду «РаспогодиЛось» на экослете представила ее капитан Вера Рипак, инженер специальной части Первого-второго отдела АО «Норильскгазпром». Об этом речь пойдет в статье «Лапландские хроники».

О результатах творческого сотрудничества расскажут материалы «Наши ценности» и «Мой город и Я». В сентябре-октябре в АО «Норильск-газпром» и АО «Норильсктрансгаз» по традиции были подведены итоги ежегодных корпоративных конкурсов — фотоконкурса среди газовиков и конкурса детского творчества среди детей работников предприятий и воспитанников подшефной школы-интерната № 2.

Результатом спортивного сотрудничества между родителями и детьми стало успешное выступление семьи газовиков «Норильсктрансгаза» на традиционных корпоративных соревнованиях «Папа, мама, я — спортивная семья» в Сочи. По итогам состязаний семья Виктории Пурич, ведущего инженера отдела режимов производственно-технического управления, заняла почетное третье место. Как это было, расскажет фоторепортаж «Дружба и успех».

Еще одним результатом сотрудничества стало открытие этностойбища «Таймырская Ойкумена» в Таймырском доме народного творчества. Осуществление давней мечты ТДНТ стало возможным благодаря сотрудничеству «Норникеля», администрации Таймырского муниципального района, команды профессиональных строителей.

Этот выпуск «Факела Таймыра» завершает уходящий 2017 год. Следующий выйдет уже в новом, 2018-м.

С наступающим Новым годом, друзья! Здоровья вам, благополучия и душевного тепла.

И до встречи!



Содержание

СОБЫТИЕ

2 Все на посадку

Летом 2018 года, в период третьего этапа реконструкции взлетно-посадочной полосы, норильский аэропорт будет принимать самолеты типа Boeing 737–800

ПРОИЗВОДСТВЕННЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ

3 Газоснабжению аэропорта быть

АО «Норильсктрансгаз» приступило к реализации проекта по газоснабжению аэропорта Норильска

ПЕРЕДОВИКИ ПРОИЗВОДСТВА

4 Передовики производства

Итоги производственных соревнований среди подразделений предприятий за 3 квартал 2017 года

НАША ИСТОРИЯ

6 Тухарт – огненная земля

Статья А. Кученева, опубликованная в газете «Советский Таймыр»» в 1972 году

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

8 К пенсии готовиться надо

Какие виды пенсии предусмотрены в России, как они рассчитываются сегодня – об этом рассказывают специалисты территориального управления ПФР в Норильске

ОХРАНА ТРУДА

10 Хочешь долго жить - бросай курить

В Международный день отказа от курения на предприятиях газового комплекса «Норникеля» прошла акция «Бросаем курить»



На обложке: Евгений Тихонов – начальник Южно-Соленинского цеха по добыче газа и газового конденсата ГПУ АО «Норильскгазпром» Фото В. Кирпиченко

ЭКОЛОГИЯ

12 Лапландские хроники

Наградой за работу для лучших команд экомарафона «ПонесЛось» стала поездка в Лапландский заповедник. Среди активистов экомарафона – команда «Норильскгазпрома» и «Норильсктрансгаза» «РаспогодиЛось»

ТВОРЧЕСКИЙ МИР

14 Наши ценности

В АО «Норильскгазпром» и АО «Норильсктрансгаз» подвели итоги традиционного корпоративного фотокон-курса среди работников предприятий

16 Мой город и Я

Состоялось торжественное подведение итогов ежегодного конкурса детского творчества среди детей работников предприятий газового комплекса «Норникеля» и воспитанников подшефной школы-интерната № 2

СПОРТИВНАЯ ЖИЗНЬ

18 Дружба и успех

Семья Виктории Пурич, ведущего инженера отдела режимов производственно-технического управления АО «Норильсктрансгаз», – призер корпоративных соревнований «Папа, мама, я – спортивная семья»

ТАЙМЫР – НАШ ОБЩИЙ ДОМ

20 Таймырская «Ойкумена»

В Таймырском доме народного творчества в честь 350-летия Дудинки открыли этностойбище «Таймырская Ойкумена»



стр. 2



стр. 3



стр. 18

Все на посадку

В 2016 и 2017 годах в аэропорту Норильска завершились первый и второй этапы реконструкции взлетно-посадочной полосы. Третий, ключевой этап запланирован на лето следующего года.

Главная новость для норильчан: аэропорт будет принимать самолеты типа Boeing 737–800. Согласие на организацию пассажирских перевозок в этот период подтвердили авиакомпании NordStar и S7.

Из-за стратегической важности норильского аэропорта в масштабах страны реконструкция полосы входит в федеральную целевую программу «Развитие транспортной системы России (2010–2020 годы)». Финансирование идет из двух источников – федеральной казны и «Норникеля». Работы разделены на три строительных сезона, чтобы не допустить полного закрытия воздушной гавани.

Летом 2017-го из-за ремонта центральной части полосы аэропорт принимал только самолеты малой авиации. В летний период 2018 года таких ограничений по пассажирским перевозкам не будет: рабочий участок полосы стал длиннее и самолеты Boeing смогут летать в Норильск. Такое решение было принято в ходе обсуждений с участием всех задействованных в проекте сторон, включая представителей регулирующих органов, Росавиации, организаций, ведущих ремонт, аэропорта и авиакомпаний.

– Мы прошли самый напряженный этап реконструкции и летом 2018 года возвращаемся к наиболее комфортному для норильчан режиму работы. В Норильск будут летать самолеты типа Boeing 737–800, – рассказал Андрей Никифоров, генеральный директор аэропорта «Норильск». По его словам, согласие на организацию пассажирских перевозок в летний период будущего года подтвердили авиакомпании S7 и NordStar, детальная информация поступит от них при формировании летнего расписания в конце февраля – начале марта 2018-го. По графику в будущем году строители должны закончить реконструкцию взлетно-посадочной полосы, часть работ по ремонту гражданского перрона для обслуживания самолетов будет завершена в 2019-м, однако это не повлияет на привычное расписание аэропорта. отметил Никифоров.

Генеральный директор авиакомпании NordStar Леонид Мохов подтвердил, что перевозчик будет осуществлять пассажирские авиаперевозки в аэропорт «Норильск» в летний период 2018 года самолетами Воеing 737–800 с загрузкой 144–180 человек на борту. Он также отметил, что на данный момент запланировано выполнение рейсов по наиболее востребованным у жителей Норильска направлениям. Так, самолеты авиакомпании NordStar ежедневно будут выполнять несколько полетов в день по маршрутам Норильск – Красноярск и Норильск – Москва.

Рейсы в Красноярск и обратно будут беспересадочными, как и рейсы из Москвы в Норильск. Перелет из Норильска в Москву будет



выполняться с промежуточной посадкой в Новом Уренгое для дозаправки. Как подчеркивает авиаперевозчик, заправка будет производиться в оперативном режиме в максимально короткие сроки, не потребует высадки пассажиров и скажется на времени полета минимально возможным образом.

Помимо этого, авиакомпания NordStar рассматривает возможность выполнения рейсов в Екатеринбург и Санкт-Петербург.

Точное расписание полетов по всем направлениям опубликуют в декабре 2017 года. Тогда же планируется и открытие продажи билетов. Приобрести билеты можно будет на официальном сайте авиакомпании www.nordstar.ru, в билетных агентствах и на сайтах по реализации билетов.

В отличие от второго этапа реконструкции, продажу откроют одновременно на всю глубину выполнения рейсов, без разделения объемов билетов по волнам продаж. При этом сохранится принцип единого тарифа. Билеты по направлению Норильск – Красноярск или Красноярск – Норильск предварительно будут стоить 11 770 рублей, Норильск – Москва или Москва – Норильск – 18 750 рублей с учетом роста цен на топливо, но без учета сборов агентств. По отдельной тарифной сетке, установленной авиакомпанией NordStar, будут осуществлять только продажу билетов бизнес-класса.

На период третьего этапа реконструкции аэропорта сохранится действие ограничений по перевозке багажа и правилам внесения изменений. Изменение фамилии в билете производиться не будет, при этом, в случае необходимости, можно скорректировать дату вылета при условии наличия мест на новую дату.

Норма провоза багажа составит 20 кг, ручной клади – 5 кг. Сверхнормативный багаж не будет допускаться к перевозке. Это вызвано ограничениями по взлетно-посадочной массе самолетов Boeing 737–800 в условиях рабочей длины взлетно-посадочной полосы в 2018 году. Нормы по перевозке животных будут стандартными, без дополнительных ограничений, их можно перевозить как в салоне воздушного судна, так и в багажном отделении – в зависимости от веса животного

Виктор Царев (газета «Заполярный вестник» от 09.11.2017 г.)





Газоснабжению аэропорта

АО «Норильсктрансгаз» приступило к реализации проекта по газоснабжению аэропорта Норильска.

В рамках комплексной федеральной целевой программы по реконструкции аэропорта Норильска ПАО «ГМК «Норильский никель» было принято решение о завершении проекта газоснабжения котельной аэропорта.

Цель проекта – обеспечение работы котельной аэропорта на основном виде топлива – природном газе, добываемом на месторождениях АО «Норильскгазпром».

В мае 2016 года инвестиционный комитет ПАО «ГМК «Норильский никель» одобрил проект строительства газопровода-отвода от магистральных газопроводов АО «Норильсктрансгаз» до котельной аэропорта Норильска, было выделено финансирование на выполнение проектно-изыскательских работ. По результатам конкурсных процедур определился подрядчик, который уже в июле 2016 года приступил к выполнению изыскательских работ по трассе будущего газопровода.

Все проектные работы были завершены в марте текущего года, проектная документация получила положительное заключение независимой экспертной организации.

Проектом предусмотрено строительство газопровода протяженностью 13,9 км. Природный газ от 2-х ниток магистральных газопроводов АО «Норильсктрансгаз» по трубопроводу диаметром 219 мм будет подаваться на котельную аэропорта. Трасса газопровода пройдет в тундровой части между городами Норильск и Дудинка. Линейная часть будет построена в надземном виде на специальных металлических противопучинных сваях, также будет сооружен и подземный участок газопровода длиною около 450 м под линией электропередач АО «НТЭК». В рамках проекта предусмотрено строительство ряда переходов через автомобильную и железную дороги Дудинка — Норильск, дороги местного значения. Будет сооружена и автоматическая газораспределительная станция (АГРС).

С апреля 2017 года, после утверждения инвестиционным комитетом ПАО «ГМК «Норильский никель» фазы «Реализация проекта», коллектив Общества приступил к реализации проекта. В администрации Норильска было оформлено разрешение на выполнение строительных работ. Совместно со специалистами Департамента материально-технического обеспечения ПАО «ГМК «Норильский никель» началась работа по контрактации поставки оборудования и материалов для проекта.

Проведены конкурсные процедуры по выбору подрядной организации для выполнения строительно-монтажных работ. Одним из главных требований к будущей организации было обязательное выполнение полного комплекса работ с обеспечением пуска газопровода в эксплуатацию в ноябре 2018 года, совместно с завершением проекта по реконструкции аэропорта Норильска в рамках федеральной программы. По результатам открытого конкурса подрядчиком на выполнение работ по проекту была выбрана компания «СпецТрубопровод-Строй» (г. Москва).

На сегодняшний день (по состоянию на ноябрь 2017 г. – прим. ред.) подрядчиком выполнена мобилизация техники и ресурсов для выполнения работ, сооружена временная производственная площадка вагон-городка для рабочих. В полном объеме завершены сезонные работы по обустройству площадки будущей АГРС. Основная часть строительных работ – монтаж линейной части трубопровода, монтаж оборудования АГРС и крановых узлов, монтаж блок-боксов телемеханики и пр., которые будут проводиться в тундровой части, начаты в ноябре, после установления отрицательных температур. Оборудо-

БЫТЬ



Цель проекта – обеспечение работы котельной аэропорта на основном виде топлива – природном газе, добываемом на месторождениях АО «Норильскгазпром».



вание и материалы, необходимые для начала работ, законтрактованы в полном объеме и практически все доставлены в НПР. Большая часть строительных материалов завезена к месту выполнения работ, а часть материалов размещена на склад в городе Дудинке. Также следует отметить, что в проект будет вовлечена большая часть материалов из складских запасов Общества. Завершается ремонт оборудования АГРС, которое было доставлено в летний период на завод-изготовитель для ремонта и модернизации.

Налаженная система управления проектом, четкое взаимодействие с Департаментами энергетики и материально-технического обеспечения ПАО «ГМК «Норильский никель», настроенный, сплоченный коллектив и надежный подрядчик – все эти факторы позволяют с уверенностью сказать о своевременной и качественной реализации проекта.

Передовики пр

В АО «Норильскгазпром» и АО «Норильсктрансгаз» подведены итоги производственных соревнований за 3 квартал 2017 года.

В 3 квартале 2017 года победителями среди структурных подразделений АО «Норильскгазпром» стали: Управление технологического транспорта и специальной техники (1 место), Управление по капитальному ремонту скважин (2 место), Управление информационных технологий и связи (3 место).

Среди структурных подразделений АО «Норильсктрансгаз» лучшими стали: Управление технологического транспорта и специальной техники (1 место), Управление магистральных газопроводов (2 место), Управление информационных технологий и связи (3 место).

Звание «Лучший руководитель участка (цеха) АО «Норильскгазпром» по итогам 3 квартала 2017 года» было присвоено Тихонову Евгению Анатольевичу — начальнику Южно-Соленинского цеха (промысла) по добыче газа и газового конденсата Службы добычи газа и газового конденсата Газопромыслового управления.

Звания «Лучший руководитель участка (цеха) АО «Норильсктрансгаз» по итогам 2 квартала 2017 года» удостоен Белых Георгий Анатольевич — мастер (линейный) линейного участка газораспределительных сетей Надеждинской линейной эксплуатационной службы Управления магистральных газопроводов.

Лучшими специалистами, рабочими в 3 квартале 2017 года названы:

Самбаров Александр Валерьевич — оператор по добыче нефти и газа 4 разряда Мессояхского цеха (промысла) по добыче газа и газового конденсата Службы добычи газа и газового конденсата ГПУ АО «Норильскгазпром»;

Турсунбаев Ильфат Загидуллович — трубопроводчик линейный 5 разряда линейного участка магистральных газопроводов Тухардской линейной эксплуатационной службы УМГ АО «Норильсктрансгаз»;

Сырбу Николай Георгиевич — моторист цементировочного агрегата службы капитального ремонта скважин 6 разряда Пеляткинского участка УКРС АО «Норильскгазпром»;

Семенов Андрей Юрьевич – водитель автомобилей всех типов и грузоподъемности Южно-Соленинского участка автоколонны УТТиСТ АО «Норильскгазпром»;

Спиркович Владимир Георгиевич — водитель автомобилей всех типов и грузоподъемности Надеждинского участка автоколонны УТТиСТ АО «Норильсктрансгаз»;

Кондратович Григорий Иванович — изолировщик на термоизоляции 6 разряда Северо-Соленинского участка тепловодоснабжения Службы теплосилового хозяйства и водоснабжения УЭВС АО «Норильскгазпром»;

Рысева Валентина Александровна — аппаратчик химводоочистки 3 разряда Тухардского участка тепловодоснабжения Службы теплосилового хозяйства и водоснабжения УЭВС АО «Норильсктрансгаз»;

Бычков Эдуард Сергеевич — слесарь по КИПиА 5 разряда Тухардского участка автоматизации и телемеханизации производства Службы комплексной автоматизации и телемеханизации магистральных газопроводов УАП АО «Норильсктрансгаз»;

Гуцалюк Ольга Сергеевна — инженер-программист 1 категории Отдела разработки и сопровождения программного обеспечения Службы информационных технологий УИТиС АО «Норильскгазпром»:

Беляева Надежда Владимировна – кладовщик Норильского материального склада УМТС АО «Норильсктрансгаз»;

Барсуков Денис Викторович – пожарный (газоспасатель) части № 6 (Пеляткинское ГКМ) ОВПССиО АО «Норильскгазпром»;

Коркина Татьяна Васильевна – повар столовой Норильского участка торгового отделения № 3 УРС АО «Норильскгазпром»;

Борисов Сергей Анатольевич – рамщик 4 разряда Северо-Соленинского участка Службы жилищного хозяйства Тухардского комплекса УД АО «Норильскгазпром»;

Мартынова Валентина Александровна – машинист по стирке и ремонту спецодежды Тухардского участка Службы жилищного хозяйства Тухардского комплекса УД АО «Норильсктрансгаз».

Поздравляем!







оизводства















5

Тухарт – огненная

Серию публикация об основных исторических этапах развития газовой отрасли на Таймыре завершает статья А. Кученева «Тухарт – огненная земля». Она была опубликована в газете «Советский Таймыр» 18 апреля 1972 года.

Четыре года назад на левом берегу Большой Хеты, в 80 километрах от Дудинки, стоял одинокий чум охотника. Кругом, насколько видел глаз, лежала пустынная тундра. Но вот 24 апреля 1968 года сюда пришли первые строители газопровода Мессояха — Норильск. Поставили палатки и начали обживать Кислый мыс — так называлось это место.

Шли месяцы. Палаточная стоянка превратилась в поселок. Побежали по тундре первые нити газопровода. Тундра ожила, заискрилась тысячами электросварочных искр. Поселок рос. Ему нужно было название. После долгих дебатов решили назвать его Факел, а затем Тухарт, что в переводе с ненецкого языка означает «огненная земля».

Сейчас в поселке Тухарт проживает около полутора тысяч человек. Это строители, монтажники, энергетики, механизаторы, летчики, буровики – представители двадцати трех национальностей. Все они сооружают самый северный в мире газопровод Соленинское – Мессояха – Норильск.

Средний возраст тухартцев – 27 лет. Но молодость не помеха, напротив, она помогает в труде. Молодежь увлеченно преодолевает все преграды, работы выполняются качественно и в срок.

Растет и хорошеет Тухарт. Стройка преобразила этот некогда отдаленный уголок тундры, наполнила его жизнью, ритмом труда. Ушли в прошлое палатки, на их место встают добротные двухэтажные дома и объекты культурно-бытового назначения. Тухарт – поселок нового типа, с бетонными дорогами и лентами тротуаров. Нет дымных ко-

тельных — энергоблок обеспечивает жителей электросветом, горячей водой для отопления и бытовых нужд. За чертой поселка открывается живописный пейзаж: по белоснежному полю тундры проходят стада оленей. Это да еще сильные снежные заносы напоминают о Крайнем Севере.

Тухарт своеобразен. Его застройка и уют смягчают заполярную зиму. Впечатляюще выглядят строительная панорама Тухарта и трасса газопровода, которая протянулась на 128 километров.

Тухартцы — люди высокой культуры, повышают свой идейно-политический уровень и деловую квалификацию, читают новинки художественной литературы, увлекаются музыкой, художественной самодеятельностью, спортом. В поселке 13 мастеров спорта. Большим авторитетом пользуются у жителей мастер спорта по подводному плаванию Юрий Курочкин, мастер спорта по тяжелой атлетике Виктор Лавриненко и другие.

 Это не удивительно, а закономерно, – говорит начальник строительно-монтажного управления № 3 Вячеслав Саидянович Армедфаизов, – люди создали социалистический поселок, а теперь поселок помогает воспитывать людей, учит их работать и отдыхать по-коммунистически

Масштабы растут. Во втором году новой пятилетки объем строительства поселка увеличивается в два с лишним раза. Намечено построить котельную, гостиницу, общежитие на 60 мест, магазин, больницу, овощехранилище, складские помещения и другие объекты. Новосибирский институт «Гипроречтранс» закончил проектирование порта на реке Большая Хета. Порт – комплекс интересных в инженерном отношении сооружений. Гидротехнические сооружения, пирсы, вертикально-поворотные пути от берега до судна, различные устройства обеспечат удобную и надежную швартовку при любой погоде, быструю и безопасную подачу судна под разгрузку.









земля

С пуском порта объем перевозок народнохозяйственных грузов возрастет в полтора раза, а себестоимость доставки одной тонны груза снизится на 23 процента.

Улицы Тухарта красочно оформлены наглядной агитацией, бросаются в глаза плакаты-призывы «Соленинский газ на службу Родине», «Досрочно дадим голубое топливо гиганту Севера – Норильску!».

Под таким девизом идет здесь жизнь.

В первом квартале второго года девятой пятилетки трудящиеся поселка добились значительных успехов на строительстве второй очереди газопровода Мессояха — Норильск и обустройстве Соленинского газоконденсатного месторождения. План перевыполнили на 3 052 тысячи рублей, чем приближен ввод в эксплуатацию пусковых объектов на двенадцать дней.

Эти успехи достигнуты в результате широко развернувшегося социалистического соревнования, вызванного историческими решениями XXIV съезда партии. В труде отличились электросварщики Геннадий Баранов, Иван Кузнецов, монтажник Анатолий Вагнер, электрик Александр Марченко, инженер Алла Строголева, прораб Николай Гаврилюк и другие.

В честь четвертой годовщины поселка плотники, столяры и лесопильщики, где бригадирами Семен Семенов, Алексей Казанцев, Александр Чичков, обязались выполнить нормы выработки на 150 процентов и сэкономить материалов на 1 356 рублей. По инициативе парткома, постройкома и комитета комсомола к этой дате будет организовано массовое гулянье, беседы, доклады, а также футбольный матч.

Тухарт – огненная земля. Здесь живут люди труда, пытливой мысли. Им любое дело по плечу.

А. Кученев, начальник участка СМУ-3 треста «Спецстроймонтаж»











К пенсии готовиться надо

Во всех цивилизованных странах государство берет на себя обеспечение граждан, достигших пожилого возраста либо же оказавшихся нетрудоспособными. Каждое из них решает эти вопросы, выстраивая пенсионную систему по-своему.

Какие виды пенсии предусмотрены в России, как они рассчитываются сегодня, на прямой линии в «Заполярном вестнике» рассказали заместитель начальника территориального управления ПФР в Норильске Ирина Горлова, руководитель клиентской службы ПФР Елена Воробьева и ведущий специалист — эксперт отдела персонифицированного учета Анна Иванова.

До 2001 года в Российской Федерации существовала распределительная пенсионная система, доставшаяся «в наследство» от СССР. Размер выплат определялся в зависимости от стажа работы и заработной платы. С января 2002 года началась профильная реформа, которая обязала всех работодателей платить за своих сотрудников страховые взносы, поступающие непосредственно в Пенсионный фонд РФ. Изменилась и структура пенсии, она стала состоять из трех частей: базовой, страховой и накопительной. В январе 2015-го законодательные изменения разделили пенсию на страховую и накопительную. При этом базовая часть вошла в состав страховой и стала называться фиксированной выплатой. Как рассказала Ирина Горлова, сегодня в России существует несколько видов пенсий: страховая, накопительная и пенсии по государственному обеспечению (социальные, за выслугу лет, по старости, по случаю потери кормильца, по инвалидности).

- * Страховая (трудовая) пенсия может быть назначена по старости, по случаю потери кормильца или по инвалидности. На ее размер влияет стаж работы, зарплата и пенсионные взносы граждан.
- * Накопительная определяется в зависимости от суммы пенсионных накоплений, которые по желанию гражданина могут быть размещены в негосударственном пенсионном фонде или в управляющей компании. Право на формирование накопительной пенсии в рамках обязательного пенсионного страхования имеют россияне, рожденные в 1967 году и позже.
- * Пенсия по государственному пенсионному обеспечению это денежные выплаты, компенсация гражданам заработной платы, утраченной в результате прекращения службы, либо нетрудоспособным гражданам. Социальные пенсии положены тем, кто не имеет права на получение страховой, то есть у них нет ни дня трудового стажа, а также их семьям (социальные пенсии по потере кормильца).

Готовь сани летом

- Через полгода мне исполнится 50 лет, на Севере тружусь четверть века. Какие документы и справки нужно готовить для оформления пенсии? – спрашивает наша читательница Елена Борисовна М.
- Граждане, которым устанавливается пенсия, во-первых, должны предъявить документы, удостоверяющие личность, возраст, место жительства, гражданство, а также регистрацию в системе обязательного пенсионного страхования. Для назначения страховой пенсии по старости требуется предоставить документы, подтверждающие периоды работы или иной деятельности, включаемые в страховой стаж: учебу, декретный отпуск, службу в армии (трудовая книжка, договоры, дипломы об образовании, справки работодателей о периодах работы, военный билет)

Для назначения страховой пенсии по инвалидности необходимо также предъявить документы, подтверждающие нетрудоспособность (справка МСЭ).

Для назначения страховой пенсии по утере кормильца нужны документы о его смерти и его трудовом стаже. Также необходимо предоставить бумаги, подтверждающие родственные отношения с умершим, и то, что нетрудоспособный член семьи был у него на иждивении.

С более подробным перечнем документов, требуемых для оформления пенсии, можно ознакомиться на сайте www.pfrf.ru.

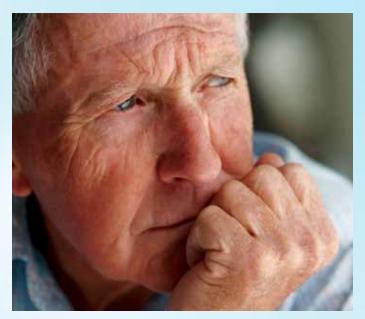
- Пенсионеры получают пенсию в Норильске с коэффициентом 1,8 или нет? И каким этот коэффициент будет на материке?
 спрашивает Михаил Ф.
- Действительно, проживающий в Норильске пенсионер получает фиксированную выплату в составе страховой пенсии с районным коэффициентом 1,8, размер которой составляет 8649 рублей 20 копеек. Если он переедет в другой регион, не относящийся к районам Крайнего Севера, коэффициент снизится до 1,5, но при условии, если ваш северный стаж (15 лет) и страховой стаж (у женщин 20 лет, у мужчин 25 лет) выработаны полностью. С коэффициентом 1,5 фиксированная выплата 7207 рублей 67 копеек. Если же у вас стажа не хватает, то фиксированная выплата на материке составит, как и у других российских пенсионеров, 4805 рублей 11 копеек.
- Что такое пенсионные баллы и можно ли самому высчитать свою будущую пенсию? Мне 50 лет будет в мае 2018 года, – интересуется будущий пенсионер.
- Вычислить свою пенсию можно при помощи специального калькулятора, который размещен на сайте Пенсионного фонда России www.pfrf.ru, но это будут очень приблизительные расчеты.
- Ожидается ли индексация пенсий в 2018 году, особенно для работающих пенсионеров? – этот вопрос интересует очень многих наших читателей.
 - Пока говорить об этом рано, официальной информации нет.
- Сегодня много говорят о том, что на пенсию нужно выходить как можно позже. Так ли это? Мне скоро 55 лет исполнится, всю жизнь работаю в Норильске. Конечно, рассчитываю на северную пенсию. И хотелось бы, чтобы она была побольше, но боюсь прогадать. Вдруг ее совсем отменят или пенсионный возраст повысят, да мало ли что может у нас случиться. Посоветуйте, как быть? обращается Иван Ильич.
- Когда выходить на пенсию, гражданин решает сам. Пенсии в России носят заявительный характер. Подсказывать и давать советы мы не имеем права. Однако законодательством предусмотрено начисление бонусных баллов за отложенную пенсию. По сути, за каждый год начисляется один процент. Если вы откладываете выход на заслуженный отдых на пять лет, то ваша фиксированная выплата увеличивается на 36 процентов, на десять лет почти на 111. Соответственно, то же происходит и со страховой пенсией. Учитываются полные годы с момента наступления права выхода на пенсию. Откладывать это на год нет смысла, если хочется получить доход повыше, то минимум на пять лет.

Что касается увеличения пенсионного возраста, то пока об этом говорить бессмысленно, потому что официальной информации нет.

Напиши, позвони, зайди

- Нужна справка о размере пенсии. У вас в фонде постоянно огромная очередь. Как решить эту проблему? – возмущается Клавдия Петровна.
- Совсем не обязательно стоять в очереди. Можно получить необходимую информацию через call-центр ПФР по бесплатному телефону 8-800-302-2-302 либо по телефону горячей линии в Красноярском





крае (319) 229-00-66. В Норильске следует звонить по номеру (3919) 47-06-14, в Талнахе – (3919) 37-17-31, в Кайеркане – (3919) 39-67-41. Работает и online-сервис: приемная Пенсионного фонда России www. pfrf.ru.

Можно также обратиться по электронной почте в ОПРФ по Красноярскому краю — 0101@034.pfr.ru, в УПРФ в Норильске — pfr21@034.pfr.ru. Или через личный кабинет на сайте Пенсионного фонда России www.pfrf.ru. При желании вы можете написать письмо по адресу: 663318, г. Норильск, ул. Орджоникидзе, 20а. Кроме того, электронные сервисы Пенсионного фонда доступны через мобильное приложение для телефонов на базе IOS и Android. Можно предварительно заказать документы или справки через официальный сайт или мобильные приложения и получить их лично в окне № 1 клиентской службы отделения Пенсионного фонда в Норильске.

- Хочу открыть ИП в Норильске. Будет ли мне идти северный стаж? – интересуется Рамиль Ильясович А.
- Периоды предпринимательской деятельности могут быть засчитаны в северный стаж при условии уплаты страховых взносов в Пенсионный фонд России и документального подтверждения, что вы действительно были индивидуальным предпринимателем. В качестве документов выступают справки налоговых органов, свидетельство об уплате единого налога на вмененный доход, договоры на выполнение работ или предоставление услуг предприятиям и организациям, ведомости по заработной плате, справки об аренде торговых площадей или иные документы, содержащие указание на вашу деятельность в районах Крайнего Севера.
- Подскажите, пожалуйста, как записаться на прием к специалисту по вопросу перевода пенсии в связи с переездом из РКС,
 просит Наталья Петровна.
- Сегодня пенсионерам, выезжающим из районов Крайнего Севера в другие регионы России, нет необходимости обращаться в Пенсионный фонд, как было ранее, для снятия с пенсионного учета. Теперь, переехав на новое место жительства, необходимо обратиться в местное отделение ПФ с заявлением о запросе пенсионного дела из Норильска.
- Мне всегда перечисляли пенсию на карту Сбербанка 10-12го числа каждого месяца. Если дата выплаты выпадала на выходные дни, то деньги поступали перед ними. Начиная с сентября 2016 года, дата зачисления пенсии сдвигалась к более поздним срокам, в результате зачисление происходит 21-го числа. В октябре и декабре по графику назначены дни перечислений на 23-е, так как 21-е приходится на выходные. Таким образом, мне сдвинули выплату пенсии (заработанной 40-летним трудовым стажем на Крайнем Севере) на 9-11 дней. Соответственно, все обязательные платежи (ЖКХ, связь и т. п.) я вынужден перенести на более позднее время. Кроме того, мне необходимо гасить задолженность по кредитной карте ежемесячно до 13-го числа. Теперь же мне приходится изыскивать средства для погашения долга до 21-23-го числа каждого месяца. Это серьезные неудобства. Почему-то у ПФ Красноярского края не хватило денег на своевременную выплату пенсий только для двух регионов, причем один из них - с тяжелыми климатическими условиями, - возмущается пенсионер О.
- Действительно, с 1 февраля текущего года в Норильске введен новый график перечисления денежных средств в кредитные учреждения на выплату пенсий и других социальных

выплат. Финансирование осуществляется с 21-го по 24-е число каждого месяца с учетом выходных и праздничных дней. Хочу подчеркнуть, что по закону изменение сроков финансирования не влечет за собой нарушения прав пенсионеров. Вместе с тем пенсионер вправе выбрать по своему усмотрению организацию, осуществляющую доставку пенсии, и уведомить об этом территориальный орган ПФР, который организует ее доставку. Заявление о выборе организации может быть представлено лично, через представителя, по почте, либо через электронные средства связи.

Бывших не бывает

- Я пенсионерка с 2015 года, живу в Абакане. Уехала из Норильска в 2000 году. Хочу вернуться в Норильск, чтобы выработать 15 лет северного стажа (не хватает полгода). Буду ли я получать надбавку к своей пенсии за проживание в Норильске, если оформлю здесь временную регистрацию, или для этого необходима постоянная регистрация? интересуется бывшая норильчанка.
- В соответствии с частью 8 статьи 18 ФЗ «О страховых пенсиях», фиксированная выплата с районным коэффициентом выплачивается гражданам по месту жительства в районе Крайнего Севера, независимо от наличия регистрации по месту жительства.
- Сейчас я проживаю на материке, в Пензе, здесь же буду получать пенсию. До этого 20 лет прожила в Норильске, северный стаж выработала. Если я буду оформлять пенсию в Пензе, насколько меньше станут начисления? – спрашивает Анна Николаевна Н.
- Размер страховой пенсии определяется в соответствии с законом. При выезде с территории Крайнего Севера в благоприятные климатические условия изменяется только размер фиксированной выплаты страховой пенсии. Лицам, проработавшим не менее 15 календарных лет в районах Крайнего Севера и имеющим страховой стаж не менее 25 лет у мужчин и не менее 20 лет у женщин, размер фиксированной выплаты страховой пенсии по старости за пределами Крайнего Севера установлен с коэффициентом 1,5 в сумме 7207 рублей 67 копеек, что на 1441 рубль 53 копейки ниже, чем у пенсионеров, проживающих в Норильске. Но повторю, если ваш страховой стаж менее 20 лет или северный менее 15, то фиксированная выплата 4805 рублей 11 копеек.
- Можно ли написать заявление о выборе УК в Сбербанке РФ? интересуется Марина Л.
- Заявление о выборе инвестиционного портфеля (управляющей компании) может быть направлено только в Пенсионный фонд РФ не позднее 31 декабря текущего года. Застрахованное лицо может подать его любым удобным для него способом: лично, по почте или в электронном виде. Однако заявление не рассматривается, если оно подано с нарушением установленных сроков.
- Привезла 5 октября маму с материка, 6 октября обратилась в МФЦ для постановки на пенсионный учет и возобновления выплаты пенсии по новому месту жительства. А мне объяснили, что выплату за октябрь переведут только в ноябре вместе с ноябрьской. Потому что долго будут идти документы из Норильска в город, где ранее проживала мама, и обратно. Здесь же их оформляет один человек, который не успевает все это делать быстро. Ответьте, на что 79-летний пенсионер должен все это время жить? возмущается читательница из Талнаха.
- Могу сказать лишь одно: как только мы получаем заявление о постановке на пенсионный учет, оно обрабатывается в тот же день. После чего мы делаем запрос в ПФ по прежнему месту жительства гражданина. Пенсионное дело приходит к нам в течение трех дней по электронной почте. В течение десяти дней с момента его получения мы ставим гражданина на учет. Поэтому о месяце или более на оформление не может быть и речи.
- Я из Красноярска, приехал в Норильск, чтобы заниматься строительством. Работаю уже полгода по трудовому договору, идет ли у меня северный стаж? – интересуется Сергей К.
- Если ваш работодатель отчисляет взносы в Пенсионный фонд, у вас есть запись в трудовой книжке об этом месте работы, то этот период включается в трудовой стаж как период работы на Крайнем Севере со всеми вытекающими льготами. Если же с вами оформлен гражданско-правовой договор, это засчитается в стаж при условии уплаты работодателем страховых взносов в Пенсионный фонд в полном размере и наличии акта о выполнении работ. В обоих случаях информация о стаже и отчислении взносов должна быть отражена на вашем индивидуальном лицевом счете, открытом Пенсионным фондом. Предоставление данной информации входит в обязанности вашего работодателя. Главное, вам не забыть об этом, когда начнете оформлять пенсию.

Лариса Стецевич

Хочешь долго жить – бросай курить

По данным ВОЗ, курение табака является ведущей причиной плохого здоровья и преждевременной смертности. Оно также является одним из наиболее значимых факторов риска, приводящих к развитию таких хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ), как сердечно-сосудистые, некоторые формы рака. С курением связаны до 90% всех случаев рака легких, 75% — хронического бронхита и эмфиземы легких, 25% — ишемической болезни сердца.

Не менее опасно быть пассивным курильщиком, то есть работать и жить там, где курят другие. У таких людей в 2,5 раза выше риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы со смертельным исходом по сравнению с теми, кто не подвергается воздействию вторичного табачного дыма.

О том, как бросить курить, когда лучше это сделать и о выгодах отказа от курения рассказывает кандидат медицинских наук, ведущий научный сотрудник ФГБУ «ГНИ центр профилактической медицины» Минздрава РФ Маринэ Гамбарян.

Маринэ Генриевна, если человек курит, когда лучше всего бросить курить?

 Немедленно и сразу. В любом возрасте отказ от курения не только увеличивает продолжительность жизни, но и улучшает ее качество.

Другое дело, что большинство курильщиков не думают о своем здоровье, пока не заболеют. И даже потом многие цепляются за отговорки: я так давно курю, что меня уже ничто не спасет. В действительности, чем раньше человек откажется от этой пагубной привычки, тем ниже у него будет риск развития ХНИЗ. Если такое заболевание уже есть, можно предотвратить его дальнейшее развитие. Научно доказано, что отказ от курения снижает риск возникновения и смерти от инфаркта миокарда или инсульта на 50%, в то время как медикаментозные меры профилактики – аспирин, антилипидные, гипотензивные препараты – дают всего 25-35% снижения риска.

- Неужели риск снижается мгновенно? А если стаж курения был 10 лет, 20 лет?

— С первых минут отказа от курения в организме запускаются положительные изменения — например, через 20 минут нормализуются кровяное давление и пульс. И уже в первые 24 часа организм начинает освобождаться от угарного газа. Гемоглобин высвобождается из своего соединения с СО — карбоксигемоглобина, поэтому облегчается транспортировка кислорода к органам и тканям. Также в первые сутки легкие начинают очищаться от слизи, уходит отек и спазм — человеку становится легче дышать, уменьшается выраженность или проходит совсем одышка. Через двое суток у людей, отказавшихся от сигарет, восстанавливаются вкус и обоняние. Я уж не говорю о «косметических» эффектах: улучшаются цвет лица и состояние кожи, лучше выглядят волосы и свежим становится дыхание.

Первое время после отказа от курения человек испытывает дискомфорт и стресс. Как помочь организму пережить этот трудный период?

— Да, действительно, многие бывшие курильщики испытывают так называемый синдром отмены, потому что организму приходится преодолевать никотиновую зависимость, а на это нужно время. Так, когда в легких начинается процесс очищения, может усиливаться кашель. Обычно он продолжается от нескольких дней до недели. Появляется сухость во рту. Справиться поможет обильное питье. Вода и соки облегчат отхождение мокроты, помогут освобождаться от токсинов. Таблетки от кашля нужно принимать только при крайней необходимости. Возникающие проблемы с пищеварением, например, запоры, можно устранить, включив в рацион больше овощей и фруктов, чернослива, а также продуктов, содержащих грубую клетчатку.

Отказавшись от никотина, многие пациенты жалуются также на снижение работоспособности, головную боль и повышенную нервозность. Устранить эти симптомы поможет разумная физическая нагрузка и дыхательные техники. Вообще в период отказа от курения полезно как можно больше гулять и заниматься спортом – ходьба, бег, фитнес, подойдет любой вариант. Активный образ жизни значительно улучшает настроение и самочувствие.

– С отказом от курения, как многие считают, связана и еще одна проблема – стремительно растет лишний вес. По-вашему, это отговорка, чтобы не отказываться от вредной привычки? Если нет, как не поправиться?

— Эти страхи безосновательны. Далеко не каждый человек, бросивший курить, набирает лишние килограммы. У людей, которые все-таки полнеют, в среднем наблюдается небольшое увеличение веса — 2-4 кг. И эти килограммы вовсе «не лишние» — так человек весил бы, если бы не курил. Более значительная прибавка в весе связана с тем, что, отказавшись от табака, бывший курильщик возвращает себе прежнее здоровье и аппетит, у него восстанавливается вкусовая чувствительность, он получает большее удовольствие от еды и, по сути, ест сверх меры. Кроме того, чаще всего еда выступает в качестве альтернативы сигаретам, занимая освободившееся от курения время, руки, мысли и внимание человека. Это не смертельно, и со временем преодолимо. Главное — не превратить переедание в привычку! Поэтому питание в период отказа от курения должно быть разумным, здоровым и сбалансированным.

Существуют ли особые принципы питания, которых нужно придерживаться, избавляясь от табачной зависимости?

– Основные принципы – сбалансированность рациона, включающего белки, жиры и углеводы, и обильное питье. Бывшие курильщики нуждаются в продуктах, содержащих витамин С (шиповник, черная смородина, зеленый лук, капуста, лимоны), витамин В1 (хлеб грубого помола, крупы), витамин В12 (зеленый горошек, апельсины, дыни), витамин РР (фасоль, крупы, дрожжи, капуста, молочные продукты, картофель), витамин А (овощи, особенно морковь), витамин Е (хлеб грубого помола, растительное масло, зеленые овощи, зародыши пшеницы). Богатая клетчаткой пища очищает организм от шлаков и токсинов и способствует восстановлению функций организма.

У курильщиков со стажем обычно сильно притупляются вкус и обоняние, поэтому тонкие вкусы они не воспринимают. Пока люди курят, им нужны «усилители» – соль, кетчуп, майонез, чтобы пища показалась вкусной. Бросая курить, можно вернуть себе радость от тонких вкусов еды и отказаться от вредных продуктов.

Раньше курильщик получал от сигареты удовольствие. Что нужно сделать, чтобы тяга к табаку не вернулась?

– Надо искать здоровые альтернативы, чтобы выработка эндорфина (гормона радости) зависела не только от никотина. Первое время важно занимать руки и рот чем-нибудь более полезным. У меня был пациент, профессиональный водитель, который нашел такую альтернативу. Он собирал себе пластиковый контейнер с брусочками морковки, нарезанным сельдереем и жевал их весь день на работе. Овощи, фрукты, а также горький шоколад, спорт, активный досуг и другие радости жизни помогут справиться с вредной привычкой, вернут уверенность в себе и защитят организм от развития многих неинфекционных хронических заболеваний, спровоцированных курением.

Чаще всего неинфекционные заболевания встречаются у пациентов в 39-49 лет. Почему именно в этом возрасте?

– Риск развития ХНИЗ возникает еще до рождения. Курение матери во время беременности увеличивает риск хронической обструктивной болезни легких и ишемической болезни сердца во взрослом возрасте. Младенцы курящих мам чаще рождаются с малым весом, а потом – часто болеют. Дети – пассивные курильщики – как правило, более склонны к респираторным инфекциям в младенчестве и в детстве. В течение года они чаще болеют бронхитом, ОРВИ или пневмонией – в 4-8 раз и в два раза чаще нуждаются в госпитализации, чем дети некурящих родителей. К 21 году у детей курящих родителечаще, чем у детей в некурящих семьях, сформировываются низкие показатели функций легких, а к 40-45 годам выше риск развития сердечно-сосудистых и респираторных заболеваний.

С другой стороны, для развития XHИЗ нужно время. Вне зависимости от того заложен ли риск развития этих болезней с рождения или приобретается в течение жизни регулярным потреблением табака и ведением нездорового образа жизни, нужно время для его реализации. Именно в этом заключается трудность мотивирования здоровых, на первый взгляд, молодых людей к бережному отношению к своему здоровью.

 Доказано, что в связи с вдыханием табачного дыма возникают онкологические заболевания органов дыхания. Влияет ли курение на новообразования в других органах?



– Курение является причинным фактором новообразований в органах дыхания: глотке, трахее, бронхах, легких. Это связано с тем, что в табачном дыме содержатся смолы, в состав которых входит большое количество токсичных элементов, в том числе радиоактивных, например, полоний-210. Одна сигарета содержит примерно 18 мг смол. За год курильщик выкуривает в среднем 7300 сигарет (пачку в день), за 20 лет – 146 тысяч, а это уже примерно 2,6 кг смолы. Также в табачном дыме содержатся еще 4720 токсичных веществ, причем наиболее опасных из них – около 200. Они увеличивают риск развития рака молочной железы, желудка, пищевода, мочевого пузыря и т.д. А вообще злокачественная опухоль может развиться в любом органе, так как курение усиливает воздействие других канцерогенных факторов на организм.

На предприятиях газового комплекса «Норникеля» прошла акция «Бросаем курить».

Акция была приурочена к Международному дню отказа от курения, который отмечается ежегодно в третий четверг ноября.

В течение двух дней в подразделениях компаний в рамках акции во всех столовых, включая и вахтовые поселки, работникам было предложено обменять сигарету на конфету. В помещениях столовых были размещены две емкости, в одну из которых курящему нужно положить сломанную сигарету, а в другой взять конфету.

Также в вахтовых поселках прошли лекции о вреде курения. Их провели фельдшеры медпунктов.

- Многие врачи, говоря о преимуществах здорового образа жизни, сами этому не следуют. А вы?
- Я не курю. Не хочу быть от чего-то зависимой. Для меня ЗОЖ это сбалансированность во всем, но при этом я отношусь к этому без фанатизма. В жизни должны быть удовольствия и радости. Например, вкусная и красиво оформленная еда для меня является удовольствием. Я не считаю калорий. Потому что для меня считать калории это определенный стресс, и тоже своего рода зависимость, да и я в этом не нуждаюсь... Но стараюсь питаться сбалансированно и есть здоровую еду. В меру занимаюсь фитнесом. Хотелось бы больше, но времени не хватает. Никогда не езжу, если могу дойти пешком, в том числе и на лифте. Для меня залог счастья и здоровья гармония и согласие с самой собой. Если ты в согласии с самим собой, у тебя не возникнет желания фанатично что-то делать. По материалам http://www.takzdorovo.ru

10 ДОСТОВЕРНЫХ ФАКТОВ О КУРЕНИИ

- Курение убивает людей. Большинство из них умирает в трудоспособном возрасте от рака легких, сердечно-сосудистых и других заболеваний. Курящие люди живут в среднем на 7 лет меньше некурящих
- Курение один из самых значимых факторов риска инфаркта миокарда, мозговых инсультов, периферического атеросклероза, аневризмы аорты, рака легких и рака других органов, бронхолегочных заболеваний, сахарного диабета
- Вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний зависит от интенсивности курения; чем больше вы курите, тем выше риск
- У курильщиков в 3 раза выше риск внезапной остановки сердца
- Курящие мужчины чаще страдают импотенцией и жалуются на преждевременное семяизвержение
- Курение повышает риск бесплодия, приводит к оспожнениям во время беременности, таким как гипоксия плода и выкидыши
- У курящих женщин значительно чаще развивается остеопороз и, как следствие, переломы костей
- Курение вызывает преждевременное старение и существенно ухудшает внешний вид
- Табачный дым содержит более 4000 соединений, из них 250 являются токсичными или канцерогенными
- Люди, которые курят в присутствии детей и других некурящих лиц, наносят существенный вред их здоровью

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ ВОЗМОЖЕН! Отказаться от курения смогли миллионы людей во всем мире



СМОЖЕТЕ И ВЫ!

- Составьте список доводов в пользу отказа от курения и повесьте его на видном месте
- Наметьте дату отказа от курения
- Расскажите близким о своем намерении и попросите у них поддержки
- Преодолеть желание закурить помогают занятость, физическая активность, методики релаксации
- При необходимости врач назначит вам лекарства, облегчающие отказ от курения
- Не отчаивайтесь, если произошел срыв. При повторных попытках бросить курить шансы на успех возрастают!

ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ ВАМ ПОМОГУТ СПЕЦИАЛИСТЫ ЦЕНТРОВ ЗДОРОВЬЯ!



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ
ФГБУ ГНИЦ Профилактической медицины
Минэдрава России, Москва

Лапландские хроники

Все лето норильчане вели активную экологическую деятельность в рамках экомарафона «ПонесЛось!», который второй год проходит на всех территориях присутствия компании «Норникель». Горожане увлеченно ухаживали за зелеными насаждениями стадиона «Заполярник», высаженными в 2016-м в «пилоте» марафона, помогали приюту для брошенных животных, занимались сбором батареек и многим другим.

Наградой за работу для лучших команд стала поездка в Лапландский заповедник, где собрались корпволонтеры Колы, Москвы, Норильска. Среди активистов экомарафона была и команда «Норильскгазпрома» и «Норильсктрансгаза» «РаспогодиЛось». На экослете команду представила ее капитан Вера Рипак, инженер специальной части Первого-второго отдела АО «Норильскгазпром».

Делегация из Норильска – достаточно большая, 20 человек – вылетела в Лапландию, где вместе с десятками своих коллег из других регионов в течение двух дней не только обменивалась опытом проведенных акций, но и строила планы на будущее, а также потрудилась на обустройстве Лапландского заповедника.

«В заповедник выехали самые активные участники экомарафона, – рассказала главный специалист управления благотворительных программ ЗФ, куратор проекта Ольга Тухватуллина. – Изначально было заявлено 17 команд (кто-то на базе одного предприятия, а ктото сформировал группу единомышленников), но до финала дошли 12. Активисты, поехавшие на слет, определялись самими командами из числа волонтеров, показавших наиболее заметные результаты».

Природа требует ответственности

Экомарафон «ПонесЛось!» прошел в Норильске в пилотном режиме в 2016-м. В качестве основной акции было решено озеленить территорию стадиона «Заполярник». Потрудились на славу: для посадки заготовили 75 кустов ивы и привезли почти 35 кубов земли. Год спустя эта работа была продолжена: саженцы, заметно подросшие за год, удобряли, подрезали им кроны. Конечно, это была не единственная акция активистов: они занимались сбором батареек, учились экономно расходовать ресурсы, помогали приюту брошенных животных, флешмобами и мастер-классами призывали окружающих любить город, в котором они живут. А вместе с ним и свою страну, свою планету. На финальном этапе каждая команда подготовила собственный экопроект.

Еще на старте к марафону подключились около 150 человек
 из 27 подразделений компании, – поделилась подробностями ку-

ратор. – В отличие от пилотного проекта экомарафон вырос в масштабное четырехэтапное мероприятие. На первом участники знакомились с понятием экологии, анализировали свои экопривычки. На втором – готовили агитационные материалы, посещали лектории, организованные Объединенной дирекцией заповедников, узнавали, какая волонтерская деятельность востребована в Норильске. А уже впоследствии, вооруженные теорией, брались за собственные экологические акции. Приятно, что вся эта работа началась в Год экологии и 100-летия заповедной системы страны. Каждая такая акция заставляет людей чаще задумываться о том, какой след они оставляют после себя, учит быть более ответственными по отношению к природе.

Пошли своей тропой

В Лапландии работа над экоакциями продолжилась, причем на старте слета команды перемешались. По словам ребят, это вносило свежую струю в обсуждение планируемых акций. Идеи рождались буквально на лету и были совершенно разнообразными – от совместной работы на особо охраняемых природных территориях до создания мобильного приложения, которое могло бы объединить активистов-волонтеров экологического движения, сделав реализацию их работы более оперативной.

Продемонстрировать свою причастность к экологической работе довелось и буквально: участники обустраивали в заповеднике экологическую тропу длиной в 3,5 километра.

– На всем пути мы устанавливали информационные щиты. Это хорошая физическая работа – щиты вкапывались на глубину 40–50 сантиметров. Помимо того, мы обустроили смотровую площадку, откуда можно понаблюдать за флорой и фауной заповедника: уложили настил и установили бинокль. Очень приятно ощутить свою ответственность – помочь людям узнать о том, что такое заповедник. Вид нетронутой природы вдохновляет и меняет взгляд на привычные вещи, начинаешь более ответственно относиться к окружающей среде, – считает Ольга Тухватуллина.

А вечером волонтеры делились впечатлениями у костра с приглашенными звездами, группой «Уматурман»: обсуждали, почему они интересуются экологическим волонтерством. Участники экослета говорят, что это здорово – найти единомышленников, в том числе среди известных людей.

В следующий раз организаторы рассмотрят возможность провести слет ближе к Норильску, например, на Ламе. А пока занимаются разработкой экомарафона-2018, придумывают собственные идеи, собирают предложения волонтеров. О старте мероприятия объявят ближе к лету.

 Каким он будет, сейчас решается. Сделаем ли упор на экопросвещение или на конкретные экоакции? Пока сложно сказать. Но он будет точно, потому что он нужен, и практика это наглядно доказала, – уверены волонтеры.

> Мария Соколова (газета «Заполярный вестник» от 05.10.2017 г.) Фото предоставлены Верой Рипак, управлением благотворительных программ ЗФ «Норникеля»













Вера Рипак, капитан команды «РаспогодиЛось» (АО «Норильскгазпром», АО «Норильсктрансгаз»): экослет под Мончегорском прошел с 14 по 17 сентября.

 Мы попали как раз на сезон черники, и уж там я отвела душу (улыбается).

В первый день слета с нами провели командообразующую игру-квест, в которой главной задачей было «завоевать земли и удержать оборону». Причем разделили волонтеров так, чтобы в каждой команде были игроки из всех делегаций. Было очень увлекательно проверить себя на ловкость, эрудицию, смекалку и интуицию.

Вечером каждой делегации была дана возможность представить себя и познакомиться. Я увидела и поняла, что здесь собрались действительно активные, интересные, смелые в своих идеях и разносторонние личности.

Второй день экослета прошел на территории Лапландского государственного природного биосферного заповедника.

В первой половине дня в чайном домике мы разбились на четыре смешанные команды и провели воркшоп, что означает мозговой штурм. Использовали разные методики: задавали себе нестандартные вопросы о создании новых экологических акций, например, что сделал бы для окружающей среды Сергей Шнуров? Или как бы поступил маленький ребенок? Отвечали на вопросы, касающиеся наших ощущений и впечатлений по завершившемуся экомарафону, делали выводы. Мы генерировали идеи акций, мероприятий, ставили задачи, которые, заручившись поддержкой «Норникеля», проведем в будущем.

Во второй части нашего визита мы занялись благоустройством заповедной территории – разбившись на команды, устанавливали информационные щиты и бинокль, делали обзорную площадку. Вечер этого дня провели у костра, дружно напевая песни группы «Уматурман», которая приехала нам помочь в добром деле. Звезды шоу-бизнеса тоже участвовали в обустройстве заповедника.

Последний день экослета прошел в общении с сотрудниками заповедника, которые провели нам экскурсии. Каждый мог сам выбрать, на какую отправиться: стремительный подъем в гору на высоту 450 м над уровнем моря, легкая прогулка по экотропам или посещение музея заповедника. Каждая экскурсия была полна интересных историй и научных фактов о работе Лапландского заповедника.

Природа Кольского полуострова подарила незабываемые дни экослета, а люди, окружающие меня это время, вдохновляли и дарили отличное настроение!





В этом году жюри пришлось оценить 172 работы, поступившие на конкурс. Каждый из участников поделился своими фотовпечатлениями о том, что для него важно и ценно. Некоторые из конкурсантов не просто представили фотоснимки, но и сопроводили их стихами и размышлениями о ценностях.

По итогам фотоконкурса были отмечены победители в следующих номинациях:

«Наши ценности»:

Наталия Киричук – бухгалтер 1 категории группы учета капитальных вложений, основных средств и материально-производственных запасов Бухгалтерии АО «Норильсктрансгаз»;

Ольга Белова — инженер отдела промышленной экологии Управления промышленной безопасности, охраны труда и экологии АО «Норильсктрансгаз»;

Галина Маркова – специалист Управления технического контроля АО «Норильскгазпром»;

Владимир Шилин – заместитель генерального директора по экономике и финансам АО «Таймыргаз».

«Оригинальность»:

Светлана Ромадина – главный специалист отдела защиты информации и IT-инфраструктуры Управления безопасности и режима AO «Норильскгазпром»;

Иван Гордейчук — специалист 1 категории отдела безопасности объектов и корпоративной защиты Управления безопасности и режима АО «Норильскгазпром».

«Знаковый момент»:

Ирина Белоклокова – делопроизводитель Южно-Солёнинского цеха по добыче газа и газового конденсата ГПУ АО «Норильскгазпром»;

Евгений Панов – слесарь по ремонту технологических установок 5 разряда Дудинского резервуарного парка УМТС АО «Норильсктрансгаз».

«Лучший фоторепортаж»:

Евгений Стасенко – электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования 6 разряда Северо-Солёнинского участка электроснабжения УЭВС АО «Норильскгазпром»;

Оксана Мустафаева – бухгалтер-кассир 1 категории группы учета расчетов с персоналом и подотчетными лицами Бухгалтерии АО «Норильсктрансгаз».

Победителями в номинации «**Лучшая фотография**» стали: **Игорь Брус** — машинист двигателей внутреннего сгорания 6 разряда Северо-Солёнинского участка электроснабжения УЭВС АО «Норильскгазпром» (фото «Память дедов»);

Евгения Ботяновская – ведущий инженер отдела промышленной экологии Управления промышленной безопасности, охраны труда и экологии АО «Норильсктрансгаз» (фото «Церквушке более 100 лет»).

Победителями фотоконкурса в номинации «Взгляд мастера» стали:

Марина Пупкова – ведущий экономист отдела расчета тарифов и ценообразования ПЭУ АО «Норильскгазпром»;

Евгений Шуринов – главный сварщик АО «Норильсктрансгаз».

В номинации «**Лучший фотограф**» победители были награждены отдельно по каждой из газовых компаний.

Среди работников АО «Норильсктрансгаз» дипломом **3-й степени** награжден **Алексей Шайдаров**, водитель автомобилей всех типов и грузоподъемности участка легкового транспорта № 1 УТТиСТ АО «Норильсктрансгаз».

Диплом фотоконкурса **2-й степени** вручен **Марии Хворовой**, инженеру по охране труда 1 категории УМГ АО «Норильсктрансгаз».

Победителем корпоративного фотоконкурса «Наши ценности» среди работников АО «Норильсктрансгаз» стал Виктор Клюков, ведущий инженер по движению флота УМТС АО «Норильсктрансгаз».

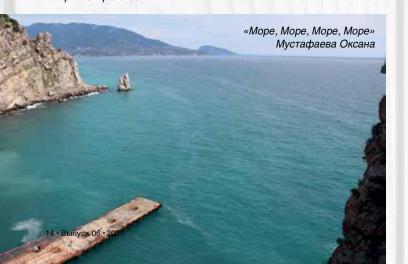
Среди работников АО «Норильскгазпром» в номинации «Лучший фотограф» дипломом 3-й степени награждена Юлия Курзо, ведущий бухгалтер группы подготовки налоговой отчетности Бухгалтерии АО «Норильскгазпром».

Диплом фотоконкурса **2-й степени** получила **Наталья Семёнова**, инженер 1 категории отдела промышленной экологии УТК АО «Норильскгазпром».

Победителем корпоративного фотоконкурса «Наши ценности» среди работников АО «Норильскгазпром» стал Демьян Булавинец, инженер-электроник 2 категории эксплуатационно-технического узла связи № 6 Тухардского цеха УИТиС АО «Норильскгазпром».

Все победители получили дипломы фотоконкурса и подарочные сертификаты.

Поздравляем участников и победителей фотоконкурса!























Мой город и Я

В октябре состоялось торжественное подведение итогов традиционного ежегодного конкурса детского творчества среди детей работников АО «Норильскгазпром», АО «Таймыргаз», АО «Норильсктрансгаз» и воспитанников подшефной школы-интерната № 2.

В этом году конкурс проводился в 18 раз. Его тема «Мой город и Я» была очень актуальной в преддверии 65-летнего юбилея Норильска. Ирина Матюхина, заместитель начальника управления общего и дошкольного образования администрации города Норильска, которая впервые присутствовала на мероприятии, назвала конкурс детского







творчества добрым событием: «Нашему городу нужны добрые события. Хочу сказать большое спасибо и организаторам такого замечательного праздника, и всем участникам конкурса».

По условиям конкурса каждый участник мог выразить свое отношение и любовь к Норильску средствами музыкального, сценического, хореографического, вокального, изобразительного, декоративно-прикладного и других видов искусства.

В конкурсе приняли участие 28 ребят в возрасте от 6 до 15 лет. В своих работах они выразили любовь к родному Норильску – суровому, снежному, доброму, счастливому.

На торжественном подведении итогов, которое второй год подряд проходит в спортивно-развлекательном семейном комплексе «Три вершины», всех гостей ждал праздничный концерт, подготовленный силами участников конкурса в жанре сценического и вокального искусств, а также выставка работ (рисунков, поделок), представленных на конкурс.

В каждое из выступлений юные декламаторы, вокалисты и танцоры старались вложить все свои эмоции, настроение и умение.

С приветственными словами к участникам мероприятия обратились руководители компаний газового комплекса «Норникеля» — Андрей Чистов, генеральный директор АО «Норильскгазпром», АО «Таймыргаз», и Марк Шилыковский, генеральный директор АО «Норильсктрансгаз». Они отметили искренность и проникновенность всех работ, фантазию их авторов и поблагодарили ребят за участие.

В этом году было принято решение не учреждать призовые места для конкурсантов. Каждый ребенок получил подарок и диплом участника.

Несколько участников были награждены специальными призами от управления общего и дошкольного образования: Комарова Полина (рисунок «Тундра»), Котовы Софья, Егор и Маруся (песня «Главное, ребята, сердцем не стареть»), Федорчук Елизавета (песня «Сердце земли моей») и Машинец Мария (танец «Барыня»). Ребята получили в подарок книги о Норильске.

После церемонии награждения всех участников ждал еще один подарок. В течение полутора часов дети смогли воспользоваться услугами комплекса «Три вершины» бесплатно: самые юные участники провели время в детской игровой комнате «Подводный мир» и соляной пещере, ребята постарше смогли поупражняться на «бесконечном склоне» на горных лыжах и сноуборде, подняться на вершину скалодрома, поиграть в сквош.





















На 15-е по счету состязание собрались 20 семей – победители отборочных туров соревнований. Спортсмены-любители представляли подразделения компании, расположенные в Москве, Дудинке, Мончегорске, Архангельске, Мурманске, Норильске и Сочи.

Впервые в соревнованиях приняла участие семья работника АО «Норильсктрансгаз» Виктории Пурич, ведущего инженера отдела режимов производственно-технического управления.

Вместе с супругом Денисом и дочерью Полиной они успешно прошли все шесть конкурсных испытаний – четыре на теннисном кор-







те («Чувство семьи», «Колесо», «Единство», «Троеборье») и два конкурса в бассейне спортивного комплекса санатория («Гонка мячей», «Лодки»).

По итогам соревнований первое место заняла семья Константиноно итогам соревновании первое место заняла семья константиновых, Кольская ГМК, поселок Никель; 2-е место – семья Дмитриевых, «Норильскникельремонт», Норильск; 3-е место – семья Пурич «Норильсктрансгаз», Норильск.

Поздравляем! Молодцы!

Дружба и успех! Мы – «Газовик», мы – лучше всех!









Таймырская «Ойкумена»

В Таймырском доме народного творчества в честь 350-летия Дудинки открыли этностойбище «Таймырская Ойкумена».

Это была давняя мечта ТДНТ – Главного чума Таймыра, который находится в центре города – на улице Ленина, 21. За несколько месяцев до празднования юбилея Дудинки стало известно, что «Норникель» поможет решить вопрос по устройству ограждения стойбища. Теперь заветная площадка с уникальными экспонатами и оборудованием находится под надежной охраной.

Дудинские жители летом с интересом наблюдали, как труженики ТДНТ ударно строили свое стойбище. Умелые мужчины создавали традиционные постройки коренных народов - чумы, земляные жилища-голомо, деревянный лабаз для хранения вещей и продуктов. Они изготовили из дерева и небольшую сцену, установили оригинальные скамейки. Рукодельницы сшили брезентовые покрытия для чумов, которые искусно украсили по всем правилам тундрового быта. Отличный подарок сделала верный друг ТДНТ замечательный мастер из Красноярска, член Союза художников России Елена Ильянкова. Она окружила стойбище стадом искусно нарисованных оленей.

На открытии этностойбища собрались сотни гостей из всех волостей — от представителей краевой и местной власти до норильчан и жителей далеких тундровых поселков. Главный чум назвал свое детище «Таймырская Ойкумена». А «ойкумена» в переводе с греческого — «земля, заселенная людьми». И теперь в ранее почти необитаемом дворе ТДНТ началась интересная тундровая, этническая и творческая жизнь.

С особым энтузиазмом стойбище осваивала детвора — школьники, воспитанники интерната, детсадовцы. Именно ребятишкам — будущему Таймыра — было дано право в праздничный день разжечь священный огонь Ойкумены. Ведь по традиции именно тепло очага дает жизнь новому жилищу. Хозяйки стойбища приготовили для всех и угощения, и национальные игры, занимательные рассказы о жизни тундровиков.

На новоселье, как принято на Руси, первой в дом запускают кошку. Но в ТДНТ ре-

шили новую счастливую жизнь в стойбище начать с... собаки. Теперь в «Таймырской Ойкумене» будет жить и учить людей доброму отношению к братьям меньшим чумовой пес Аргиш.



Директор ТДНТ Любовь Попова:

Наш новый художественно-этнографический комплекс станет местом встречи добрых друзей и проведения фольклорных праздников, площадкой для занятий по культуре народов Таймыра, замечательной экскурсионной базой, зоной кочевой жизни и визитной карточкой столицы Таймыра. Мы рады, что в этот день с нами была и Светлана Александровна Рубашкина, начальник управления благотворительных программ Заполярного филиала «Норникеля». Благодаря компании, ее финансовой поддержке, Главный чум Таймыра смог открыть эту просветительскую, туристическую и обрядовую площадку. А одним из первых поддержал нашу идею об организации в центре города островка жилой тундры глава Таймыра Сергей Ткаченко. В этот праздничный день именно ему мы предоставили право торжественного открытия первой улицы этностойбища.

Интересно, что назвали первую из трех улиц «Ойкумены» — Чумовая, вслед за ней появится Обрядовая — с устройством особых мест для проведения национальных обрядов. А на улице Дружбы народов планируют ста-

вить в дни праздников национальные жилища и других народов, проживающих в столице Таймыра. Уже договорились с местными киргизами об установке юрты.

Интересно, что этностойбище в народе уже окрестили «Летним садом». Возможно, из-за сходства ограждения «Ойкумены» с кованой оградой санкт-петербургского Летнего сада. Но, наверное, точнее назвать этот оазис тундры в центре Дудинки «Этносад»...

Без сомнения, частыми гостями здесь будут дети тундровиков-кочевников, которые приехали осенью на учебу в дудинский интернат. Эти ребята после привольной жизни на природе с трудом приспосабливаются к городской среде. А здесь, неподалеку от интерната, –родной уголок тундры.

На празднике Таймырский дом народного творчества от души поблагодарил всех причастных к открытию долгожданного этностойбища. Самые искренние слова благодарности его создатели адресовали «Норникелю», администрации Таймырского муниципального района. Сердечно поблагодарили и команду профессиональных строителей во главе с Владимиром Козловым, которые в самые короткие сроки установили ограждение вокруг стойбища.

И не переживайте, если вам не посчастливилось побывать на замечательном празднике. Теперь все, кто приезжает в Дудинку, смогут круглый год наведываться в местную «Ойкумену». А для того чтобы вас встретили в гостеприимных чумах и балках долган, нганасан, ненцев, эвенков и энцев да не только рассказали о национальных традициях и обрядах, но еще и приготовили к вашему приезду национальное угощение, стоит заранее договориться об этом, созвонившись с Главным чумом. И пусть не зарастет сюда народная тропа!

Среди многочисленных подарков Дудинке к юбилею стало и открытие этнокультурного парка «Таймыр-моу» рядом с городским Центром народного творчества на улице Щорса, 1. Этнопарк разместился в противоположном от «Ойкумены» краю столицы Таймыра.

Ирина Даниленко Фото Романа Перова, Ивана Желтикова, Вадима Кирпиченко (газета «Заполярная правда» от 19.09.2017 г.)













