



Факел Таймыра

КОРПОРАТИВНЫЙ ЖУРНАЛ ОАО «НОРИЛЬСКГАЗПРОМ»

Выпуск 03 • 2016



ТЕМА НОМЕРА: **ТРУД ПОД ОХРАНОЙ**

Факел Таймыра

Труд под охраной – тема очередного выпуска корпоративного журнала «Факел Таймыра».

Он посвящён вопросам охраны труда на производстве. О важности и актуальности этой темы в последние годы сказано немало.

Всероссийскую неделю охраны труда, которая была организована в этом году во второй раз и отныне станет ежегодным мероприятием, Председатель Правительства РФ Дмитрий Медведев назвал «глобальной дискуссионной площадкой, посвящённой обеспечению безопасных условий труда».

В мероприятиях Всероссийской недели охраны труда принял участие и начальник управления промышленной безопасности и охраны труда ОАО «Норильскгазпром» Николай Гадядин. Своими впечатлениями он поделился с читателями журнала в статье «Неделя охраны труда».

Насыщенный стал и месячник по охране труда, который прошёл в ОАО «Норильскгазпром» в период с 28 марта по 28 апреля. В подразделениях предприятия состоялся целый ряд мероприятий, направленных на повышение уровня соблюдения правил техники безопасности на производстве. О каждом из них рассказывает обзорный материал «Предупреди об опасности – сохрани жизнь!».

В рубрике «Производственные достижения» речь пойдёт о ходе реализации Первого пускового комплекса – одного из стратегических объектов для газотранспортных активов компании «Норильский никель». Сейчас он вышел на финишную прямую.

Традиционная рубрика «Передовики производства» расскажет об итогах производственных соревнований среди подразделений ОАО «Норильскгазпром» по итогам 1 квартала 2016 года и назовет имена победителей.

Актуальные ответы на значимые вопросы газовойки смогут найти в едином материале, который был подготовлен по результатам рабочих встреч с трудовыми коллективами вахтовых посёлков предприятия специалистов отдела по социальному развитию, спорту и связям с общественностью, управления по работе с персоналом и управления промышленной безопасности и охраны труда.

О том, что лучшее лечение – это всё-таки профилактика, пойдёт речь в материале рубрики «Страница здоровья». В рамках программы месячника по охране труда в подразделениях ОАО «Норильскгазпром», врачи онкологического отделения КГБУЗ «Городская больница №1» рассказали норильским газовикам о профилактике онкологических заболеваний.

14 июня в мире отмечается один из важнейших праздников – Всемирный день донора. Свой вклад в развитие донорства во всем мире вносят и норильские газовики. Мы узнали у них, почётно ли сегодня быть донором. Ответы на этот и другие вопросы – в опросе «Доноры «Норильскгазпрома»».

Ещё один материал, несмотря на то, что опубликован в рубрике «Творческий мир», тоже связан со здоровьем. В этом году в Дудинке вышел в свет сборник юмористических стихов автора Елены Градинаровой «Антистресс для всех». Она уверена, что юмор – это главное оружие в борьбе со стрессами, подстерегающими нас на каждом шагу. Кстати, так получилось, что название сборника очень созвучно с темой Всемирного дня охраны труда в 2016 году – «Стресс на рабочем месте: коллективный вызов». Международная организация здоровья причисляет стресс к главным заболеваниям, угрожающим здоровью человека в XXI веке. В России, по данным аналитиков, каждый третий работник хотя бы раз в неделю испытывает сильный стресс, а 13% – практически ежедневно. Так что сборник «Антистресс для всех» можно считать одним из лекарств от этого недуга. Вниманию читателей – несколько стихотворений книги.

В рубрике «Таймыр – наш общий дом» мы решили опубликовать статью Анатолия Мухачева, давнего друга журнала «Факел Таймыра», в своё время его постоянного автора, кандидата биологических наук, доктора сельскохозяйственных наук, профессора, академика РАН, заслуженного деятеля науки РФ. В материале «Коренная тундровичка Таймыра» он рассказал о Любови Ненянг – знаменитой журналистке, писательнице, фольклористке Таймыра, которую знал лично. В этом году исполняется 85 лет со дня её рождения.

Как отметили День оленевода в посёлке Тухард сельского поселения Караул, рассказывает заметка «День оленевода».

И в завершении хотелось бы поименно назвать ребят, которые приняли участие в конкурсе детских рисунков на тему: «Безопасный труд – право каждого человека». Он был организован в рамках месячника по охране труда. Несмотря на свой юный возраст, эти ребята точно знают, что труд должен быть безопасным: Чумак Данил, Гадядин Сергей, Бударова Людмила, Нигматуллины Чулпан и Рамиля, Архипов Дмитрий, Скачков Данил, Наумов Святослав, Матвеева Алиса, Филатов Денис, Барышев Богдан, Скибин Иван, Цобор Максим, Шарова Мария, Филиппов Дмитрий, Герасимова Юлия, Петров Данил, Мостовик Богдан, Сотников Владислав.



Содержание

Факел Таймыра • Выпуск 03 • 2016

На обложке: Труд должен быть безопасным
Фото В. Кирличенко

ПРОИЗВОДСТВЕННЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ

2 И по воздуху, и под водой
О реализации Первого пускового комплекса – одного из стратегических объектов для газотранспортных активов компании «Норильский никель»

ПЕРЕДОВИКИ ПРОИЗВОДСТВА

4 Передовики производства
Итоги производственных соревнований среди подразделений предприятия за 1 квартал 2016 год

О ЗНАЧИМОМ

6 Актуальные ответы на значимые вопросы
Ответы на часто задаваемые вопросы по итогам выездных встреч с персоналом вахтовых посёлков специалистов отдела по социальному развитию, спорту и связям с общественностью, управления по работе с персоналом и управления промышленной безопасности и охраны труда

ОХРАНА ТРУДА

8 Предупреди об опасности – сохрани жизнь!
Обзор мероприятий, прошедших в ОАО «Норильскгазпром» в рамках месячника по охране труда

10 Неделя охраны труда
С 18 по 22 апреля в Сочи прошла Всероссийская неделя охраны труда. В мероприятиях Всероссийской недели принял участие Николай Гадядин, начальник УПБиОТ

СТРАНИЦА ЗДОРОВЬЯ

12 Лучшее лечение – это профилактика
Меры профилактики при онкологических заболеваниях

14 Доноры «Норильскгазпрома»
14 июня в мире отмечается один из важнейших праздников – Всемирный день донора. Свой вклад в развитие донорства во всем мире вносят и норильские газовики

ТВОРЧЕСКИЙ МИР

16 Антистресс для всех
В Дудинке вышел в свет сборник юмористических стихов Елены Градинаровой. Автор уверена, что юмор – это главное оружие в борьбе со стрессами, подстерегающими нас на каждом шагу

ТАЙМЫР – НАШ ОБЩИЙ ДОМ

18 Коренная тундровичка Таймыра
Так именovala себя Любовь Прокопьевна Ненянг знаменитая журналистка, поэт, писательница, фольклористка Таймыра. В этом году исполняется 85 лет со дня её рождения

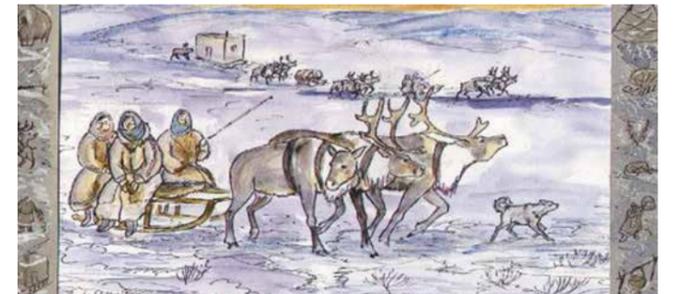
20 День оленевода
Как отметили День оленевода в посёлке Тухард сельского поселения Караул



стр. 2



стр. 8



стр. 18

И по воздуху, и под водой

К КОНЦУ ГОДА ГОЛУБОЕ ТОПЛИВО С ГАЗОВЫХ МЕСТОРОЖДЕНИЙ ТАЙМЫРА ПОЙДЁТ В ДУДИНКУ И НОРИЛЬСК ПО НОВЫМ ПОДВОДНЫМ ПЕРЕХОДАМ, ЧЕРЕЗ РЕКУ ЕНИСЕЙ, И ПО ТРУБОПРОВОДАМ НА ВЫСОТЕ – ЧЕРЕЗ ТУНДРУ. МАСШТАБНЫЙ ПРОЕКТ СТРОИТЕЛЬСТВА ПЕРВОГО ПУСКОВОГО КОМПЛЕКСА НАЗЫВАЮТ УНИКАЛЬНЫМ.



В открытой тундре, за Левинскими песками, протянулись километры труб. Новые газо- и конденсатопроводы проходят не по земле, а в основном на высоте. Инженерное решение непростое – максимальная высота пролётных конструкций, по которым идут трубопроводы, достигает 12 метров. Они позволяют защитить оборудование от ледохода и паводков. Там, где разливаются талые воды, инженеры рассчитали оптимальную высоту сооружений, чтобы даже при максимальном подъеме в этом районе исключить риски порчи оборудования.

Стратегический проект

При строительстве учтены экологические и природные особенности местности, предусмотрено максимально бережное отношение к природе Таймыра. Именно поэтому основные работы проводились в зимнее время – с ноября по конец апреля. В настоящее время строительство Первого пускового комплекса ОАО «Таймыр-газ» близится к завершению.

– Первый пусковой комплекс является одним из стратегических объектов для газотранспортных активов компании «Норильский никель», – объясняет генеральный директор «Норильскгазпрома» и «Таймыргаза» Олег Жирков. – В своё время реализовался проект строительства газо- и конденсатопровода Пелятка–Дудинка по кратчайшему маршруту от месторождения до потребителя. От строительства отдельной ветки от Пелятки до Дудинки мы перешли к модернизации действующей газотранспортной системы. Новый объект позволит нам подключить к действующей газотранспортной системе два новых газовых и два конденсатных дюкера. Подключив их, мы сделаем большое дело: снимем возможные ограничения по перекачке газа и газового конденсата через подводные переходы через Енисей. Успешное завершение данного проекта позволит значительно повысить надёжность газотранспортной системы НПР.

Строительство ПК-1 началось в марте 2014 года. К настоящему времени (по состоянию на май 2016 года. – Прим. ред) выполнен комплекс работ по строительству линейной части и монтаж необходимого технологического оборудования. Также смонтированы модульные блок-боксы электроснабжения и мачты радиосвязи, что

позволяет в полной мере обеспечить надёжную работоспособность автоматизированной системы управления в процессе эксплуатации. Ведутся работы по очистке внутренней полости и испытанию трубопроводов. На летний период запланированы выполнение антикоррозионной защиты металлоконструкций и электромонтажные работы по прокладке кабеля к узлам запорной арматуры и мачтам связи.

– В сентябре-октябре текущего года проект будет представлен в Ростехнадзор для получения заключения о соответствии объекта и далее получения разрешения на ввод Первого пускового комплекса в эксплуатацию, – рассказывает директор по капитальному строительству ОАО «Таймыр-газ» Антон Прохоренко.



Контроль под микроскопом

Строительство ПК-1 выполнял генеральный подрядчик ООО «Спецтрубопроводстрой». Все свои задачи он реализует в срок. В основном на объекте были задействованы сварщики. Их работу контролировали в прямом смысле под микроскопом – каждый стык проверялся при помощи рентгенографии. Качество не подкачало. В пиковые нагрузки на объекте трудились до 300 человек, которых организация привозила по большей части с материка. Помимо людей, подрядчик привёз и свою технику – новую и отвечающую современным требованиям безопасности.

На данный момент на объекте работают 86 человек. Летом, возможно, понадобится больше – для покраски трубопровода.



– Первая сложность, с которой мы столкнулись, – логистика. Работы проводились зимой, грузы доставлялись по зимникам. Но всё было получено в установленные сроки. Вторая сложность – нестандартные технические решения: сварщикам нужно было работать на высоте более 11 метров. Сейчас мы видим результат, – говорит руководитель проектов предприятия «Спецтрубопроводстрой» Сергей Тимофеев.

До августа планируется завершить пусконаладочные работы и выполнить комплексное опробование систем и оборудования. Новые газовые дюкеры и конденсатопровод, при условии одобрения Ростехнадзором осенью, введут в эксплуатацию в конце года.

Екатерина Баркова
(газета «Заполярный вестник» от 12.05.2016 г.)

ИСТОРИЯ ПРОЕКТА

До 2013 года объект был частью общего проекта «Строительство газопровода и конденсатопровода Пеляткинское ГКМ – Дудинка». В его рамках выполнили работы по устройству подводных переходов газопровода и конденсатопровода через Енисей.

В 2013 году строительство Первого пускового комплекса (ПК-1) выделили в отдельный проект. Его цель – подключить построенные подводные переходы основных и резервных ниток газопровода и конденсатопровода к действующей газотранспортной системе Норильского промышленного района на левом и правом берегу Енисея.

ЦИФРЫ

Общая протяжённость всех трубопроводов ПК-1 – 45 км. Протяжённость построенных подводных переходов составляет порядка 20 км.

На строительстве ПК-1 было задействовано до 300 человек.



Передовики производства

В ОАО «НОРИЛЬСКГАЗПРОМ» ПОДВЕДЕНЫ ИТОГИ ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ЗА 1 КВАРТАЛ 2016 ГОДА.

В 1 квартале 2016 года победителями среди структурных подразделений предприятия стали: **Управление по капитальному ремонту скважин (1 место), Управление информационных технологий и связи (2 место), Управление магистральных газопроводов (3 место).**

Звание «Лучшего руководителя участка (цеха) по итогам

1 квартала 2016 года» было присвоено **Романюте Владимиру Фёдоровичу** – старшему механику Дудинского участка автоколонны УТТиСТ.

Лучшими специалистами, рабочими в 1 квартале 2016 года названы:

Вазитдинов Руслан Альбертович – оператор по добыче нефти и газа 5 разряда участка по добыче газа и газового конденсата Южно-Солёнинского цеха (промысла) по добыче газа и газового конденсата ГПУ;

Шнейдер Владимир Васильевич – электрогазосварщик 6 разряда Северо-Солёнинского участка Линейной эксплуатационной службы № 1 УМГ;



Пычкин Василий Геннадьевич – трубопроводчик линейный 5 разряда ремонтно-восстановительной службы УКРС;
Ефремов Александр Николаевич – грузчик 3 разряда Северо-Солёнинского участка УМТС;
Вязов Константин Владимирович – машинист бульдозера 5 разряда Тухардского участка автоколонны УТТиСТ;
Сигидин Григорий Александрович – машинист двигателей внутреннего сгорания 6 разряда Пеляткинского участка электроснабжения Службы электросилового хозяйства УЭВС;
Кузьмин Василий Васильевич – водитель автомобиля пожарного (газоспасатель) части № 4 п. Южно-Солёное ОВПССиО;



Мяновский Валерий Борисович – слесарь по КИПиА 6 разряда Южно-Солёнинского участка автоматизации и телемеханизации производства УАП;
Шестов Евгений Олегович – инженер-электроник 2 категории группы технической поддержки отдела системной интеграции Службы информационных технологий УИТИС;
Баскакова Наталья Борисовна – повар столовой Тухардского участка Торгового отделения № 1 УРС;
Гайдай Валентина Ивановна – уборщик производственных и служебных помещений административно-хозяйственного отдела УД.

Поздравляем!

Актуальные ответы на значимые вопросы

В первом квартале состоялись выездные встречи с персоналом вахтовых посёлков ОАО «Норильскгазпром» с участием специалистов отдела по социальному развитию, спорту и связям с общественностью, управления по работе с персоналом и управления промышленной безопасностью и охраны труда.

Предлагаем читателям ответы на часто задаваемые вопросы.

Как оплачиваются работнику дни задержки в пути и дни нахождения в вахтовом посёлке без привлечения к работе – по метеорологическим условиям или вине транспортных организаций?

При начислении оплаты за дни задержки в пути по метеорологическим условиям или вине транспортных организаций (без привлечения к работе), целодневного ожидания вылета в трассовый посёлок работнику выплачивается дневная тарифная ставка с учётом:

- районного коэффициента и процентной надбавки за стаж работы в районах Крайнего Севера в размере, установленном действующим законодательством;
- повышающего коэффициента к тарифной ставке (вахтовые работы) в размере 13%.

При начислении оплаты за каждый день нахождения в вахтовом посёлке по метеорологическим условиям или вине транспортных организаций без привлечения к работе работнику начисляется дневная тарифная ставка с учётом:

- повышающего коэффициента к тарифной ставке (вахтовые работы) в размере 13%;
- повышающего коэффициента к тарифным ставкам и окладам в размере 44%;
- надбавка за вахтовый метод работы за каждый день пребывания на вахте в размере 300 рублей.

Данные выплаты не предусмотрены законодательством, начисляются по решению работодателя.

Как оплачивается работнику привлечение к работе в выходные (нерабочие праздничные) дни и в сверхурочное время – при отсутствии сменного персонала по метеорологическим условиям или вине транспортной организации?

В соответствии со статьёй 153 Трудового Кодекса РФ, работа в выходной или нерабочий праздничный день оплачивается двумя способами:

- в двойном размере;
- в одинарном размере, с предоставлением дополнительного отдыха.

В соответствии со статьёй 152 Трудового Кодекса РФ, сверхурочная работа оплачивается в двойном размере. По желанию работника сверхурочная работа вместо повышенной оплаты может компенсироваться предоставлением дополнительного времени отдыха, но не менее времени, отработанного сверхурочно.

Почему график отпусков в подразделениях составляется уже в сентябре?

В целях обеспечения бесперебойной и безаварийной работы структурных подразделений ОАО «Норильскгазпром», реализации прав трудящихся по использованию ежегодных отпусков в соответствии с действующим законодательством РФ, а также для своевременного определения очередности ухода в отпуск подчинённого персонала, составления графика работы и планирования бюджета на следующий год, отпускная кампания начинается с сентября месяца.



Разрешается ли нахождение на «материке» на междувахтовом отдыхе?

В соответствии со статьёй 301 Трудового Кодекса РФ, рабочее время и время отдыха в пределах учётного периода регламентируются графиком работы на вахте, который утверждается работодателем с учётом мнения выборного органа первичной профсоюзной организации и доводится до сведения работников не позднее, чем за два месяца до введения его в действие.

Работники имеют такое право при условии соблюдения этого требования. Во время междувахтового отдыха работник свободен от исполнения трудовых обязанностей, следовательно, может находиться, в том числе, и на «материке».

Зарегистрировал брак в июне. В июле собираемся с супругой в отпуск, оплатят ли ей дорогу (супруга находится на иждивении)?

Право на оплачиваемый проезд у супруги наступает с момента регистрации брака.

Каков порядок бесплатной выдачи молока работникам по результатам специальной оценки условий труда?

Бесплатная выдача молока или других равноценных пищевых продуктов производится работникам в дни фактической занятости на работах с вредными условиями труда, обусловленными наличием на рабочем месте вредных производственных факторов, предусмотренных Перечнем вредных производственных факторов, при воздействии которых в профилактических целях рекомендуется употребление молока или других равноценных пищевых продуктов и уровни которых превышают установленные нормативы (Приказ № 45н от 16 февраля 2009 г.). По результатам специальной оценки условий труда в Обществе под данную категорию работников попадают профессии электрогазосварщик и дефектоскопист рентгено-, гаммаграфирования.

Если по результатам аттестации рабочих мест по условиям труда и специальной оценки условий труда работники утратили право на бесплатное получение молока, но их профессии закреплены Приложением №13 Коллективного договора, им выдача молока осуществляется в дни фактической занятости на работах с вредными условиями труда, обусловленными наличием на рабочем месте вредных производственных факторов в соответствии с Приказом № 1505/33 от 06 августа 2014 года.

Почему работники по вахтовому методу ежегодно во время прохождения медицинского осмотра обязаны проходить ФГДС?

Порядок проведения обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) работников и перечень работ, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры (обследования) работников, установлен Приказом Минздравсоцразвития от 12 апреля 2011 г. № 302.



Согласно данному Приказу, работникам Общества, у которых установлен вахтовый метод работы, в профессиограмму включается пункт 4.3 Приложения № 2 – *Работы в особых географических регионах со значительным удалением мест проведения работ от медицинских учреждений, оказывающих специализированную медицинскую помощь, включая геологоразведочные, строительные и другие работы в отдалённых, малонаселённых, труднодоступных, заболоченных и горных районах (в том числе вахтово-экспедиционным методом).*

При включении указанного пункта работнику необходимо пройти определённые лабораторные и функциональные исследования, в том числе ФГДС (фиброгастроудоденоскопия), а так как Приказом № 302н периодичность прохождения периодического медицинского осмотра при данном факторе 1 раз в год, то требование к прохождению ФГДС ежегодное.

Возможно ли поменять размеры костюма для полетов и костюма зимнего рабочего?

Да, при получении зимних комплектов специальной одежды и несопадении размеров по размерной карточке, необходимо написать заявление в управлении промышленной безопасности и охраны труда о том, что один комплект, например для перелётов, работник получает размером 50-52, а костюм нефтяника зимний (для работы) получает размером 48-50.

Совместным постановлением администрации и профсоюзного комитета ОАО «Норильскгазпром» в целях недопущения снижения номинального размера заработной платы работников ОАО «Норильскгазпром», потерявших право на дополнительный отпуск за работу во вредных и опасных условиях труда по результатам специальной оценки условий труда (далее – СОУТ), было принято решение (приказ от 29.02.2016 г. № НГП/292/24-п):

С 01.03.2016 г. по 31.12.2016 г. установить ежемесячную компенсацию потери дополнительного отпуска за работу во вредных условиях труда по результатам СОУТ в размере 1400 рублей работникам, стаж которых по профессии на 01.03.2016 года составляет не менее 1 года; потерявшим право на дополнительный отпуск за работу во вредных и опасных условиях труда по результатам СОУТ в результате снижения класса условий труда; не получающим доплату за неблагоприятные условия труда по результатам СОУТ.

В случае временного перевода работника на другую профессию (должность) и постоянного перевода на другое место работы данная компенсация будет отменена.

Почему работникам службы электросилового хозяйства отменили противознцевалитные антистатические термостойкие костюмы?

31.03.2015 г. было принято решение о внесении изменений и дополнений в Справочник выдачи специальной одежды, специальной обуви и других средств индивидуальной защиты, выдаваемых бесплатно работникам ОАО «Норильскгазпром». Согласно документу, в нормы выдачи работникам определённых профессий дополнительно внесён костюм противознцевалитный антистатический термостойкий в количестве 1 комплекта сроком носки 36 месяцев.

Костюм будет выдаваться работникам службы электросилового хозяйства УЭВС следующих профессий: начальнику участка, заместителю начальника участка, ведущему инженеру, инженеру 1 категории, инженеру.

Работники указанных профессий могут получить костюмы на складе. Данный вид спецодежды предназначен только для выполнения работ на открытых площадках **в осенне-летний период** – для защиты от кровососущих насекомых. Для выполнения остальных работ нужно использовать костюм «Электра» с защитой от электродуги.

Почему на складах не выдают средства индивидуальной защиты (СИЗ) согласно размерам, указанным в размерной карточке (перчатки, рукавицы)?

В связи с тем, что автоматизированной программой не предусмотрена возможность разделения СИЗ по размерам, при получении их на складе рекомендуется уточнять наличие нужного размера у кладовщиков.

Почему машинистам по стирке не выдают х/б костюм для выполнения работ?

Для улучшения условий труда машинистов по стирке и ремонту спецодежды, в связи со спецификой производимых ими работ, принято решение заменить халат рабочий на костюм от общих производственных загрязнений (для сферы обслуживания). Количество и срок носки не изменились – 1 комплект сроком носки 12 месяцев. Костюмы можно получить на складе.

Как проходит распределение путёвок?

С 2016 года введена единая рейтинговая система распределения путёвок для работников всех предприятий «Норильского никеля». На основании заявлений работников формируется рейтинговый список. В первоочередном порядке путёвки распределяются работникам, которые набрали более высокий рейтинговый балл.

Баллы определяются на основании следующих критериев: Классификация условий труда (если 1, 2 класс – 0 баллов, 3.1, 3.2 и т.д. – начисляется 3 балла), работа во вредных условиях труда (за вредность начисляется 3 балла, без вредности – 0), стаж работы в Обществе (за каждые 10 лет – по 0,5 балла), период пользования путёвками (1 балл приравнивается к количеству лет, в течение которых работник не пользовался правом на получение путёвки).

Работники, имеющие дисциплинарные взыскания (выговоры), исключаются из рейтингового списка.

Направления для оздоровления по путёвкам в 2016 году и их стоимость?

Отель «Имеретинский» – санаторий «Заполярье», 25 дней (г. Сочи) – единая оздоровительная программа, которая предусматривает отдых в отеле «Имеретинский» 4 дня и 21 день в санатории «Заполярье»;

Отель «Роза Хутор» – санаторий «Заполярье», 25 дней (г. Сочи) – единая оздоровительная программа, которая предусматривает отдых в отеле «Роза Хутор» 4 дня и 21 день в санатории «Заполярье»;

Отель «Rosa Strings» – отель «Имеретинский», 21 день (г. Сочи) – единая оздоровительная программа, которая предусматривает отдых в отеле «Rosa Strings» 15 дней и 7 дней в отеле «Имеретинский»;

Санаторий «Россия» (1, 4 квартал), «Белокуриха» (2, 3 квартал) – 21 день (г. Белокуриха, Алтайский край);

Санаторий «Россия», 21 день (р. Крым);

Отель «Приморье», 14 дней (г. Геленджик);

Отель «Аллегра», 15 дней (Болгария);

Детский оздоровительный лагерь «Вита», 42 дня (г. Анапа) 1 смена – с 02, 03 июня, 2 смена – с 15, 16 июля;

Детский спортивный лагерь, 30 дней (Болгария).

Стоимость санаторно-курортных путёвок для работников и членов их семей – **от 7500 руб. до 17000 руб.**

Стоимость путёвок в детский оздоровительный лагерь – **11000 руб.**

«Предупреди об опасности – сохрани жизнь!»



С 28 марта по 28 апреля в ОАО «Норильскгазпром» прошёл месячник по охране труда под лозунгом «Предупреди об опасности – сохрани жизнь!».

В подразделениях предприятия состоялся целый ряд мероприятий, направленных на повышение уровня соблюдения правил техники безопасности на производстве.

11 апреля в учебном классе учебно-курсового пункта на ГРС-1 состоялась **выставка специальной одежды, специальной обуви и других средств индивидуальной защиты** (далее – СИЗ).

Мероприятие было организовано в рамках проведения месячника по охране труда, приуроченного к профессиональному празднику – Всемирному дню охраны труда, который ежегодно отмечается 28 апреля.

Цель выставки – познакомить работников предприятия с новинками среди специальной одежды, специальной обуви и других средств индивидуальной защиты.

Особенностью выставки этого года стало участие в ней представителя ОАО «Суксунский оптико-механический завод» Андрея Грейнерта. Он рассказал о продукции, которую завод предлагает норильским газовикам. В частности, каски, щитки на каску, подшлемники, щитки сварочные, ряд герметичных очков, а также новинку – турбоблок для очистки воздуха от вредных паров и аэрозолей, который незаменим в работе сварщика. По итогам выставки была отобрана продукция завода для испытания, после чего уже можно будет говорить о её закупке.

На выставке был также представлен ряд новинок, которые уже закуплены для работников – куртки для полётов в вахтовые поселки в межсезонье (весна-лето и лето-осень), дождевики, каскетки, перчатки вибрационные, мужская и женская зимняя обувь, женская летняя обувь (ботинки). Часть этой продукции газовики уже получили.

В течение мероприятия работники знакомились с представленными образцами специальной одежды, специальной обуви и других средств индивидуальной защиты, вносили предложения по улучшению их качества. Возможность реализации этих предложений на практике будет рассмотрена специалистами УПБиОТ.

11 апреля в учебном классе У КП на ГРС-1 и с 11 по 15 апреля в здравпунктах вахтовых посёлков состоялись **тренинги на следующие темы: «Профилактика снижения слуха», «Первоочередные действия при ухудшении состояния здоровья работников»**. Их провели представитель ОАО «Суксунский оптико-механический завод» Андрей Грейнерт и фельдшеры здравпунктов.

12 апреля в конференц-зале АИЗ Общества состоялась **лекция на тему «Профилактика онкологических заболеваний»**. Её провели врачи онкологического отделения КГБУЗ «Городская больница № 1» – главный хирург Сергей Бурденко и ведущий хирург-диагност Магомед Абдулаев.

Прослушать видео лекцию смогли также и работники вахтовых посёлков, не занятые в постоянном технологическом процессе. Участникам встречи была представлена презентация, содержащая статистические данные в области онкологии – по России в целом и по Норильску в частности.

По словам лекторов, сегодня онкологические заболевания занимают твёрдое третье место в числе болезней, которые становятся причиной смертности. К сожалению, за последние годы наблюдается тенденция к увеличению количества онкобольных и их омоложению.

По данным 2013-2015 годов, только в Норильске ежегодно было зарегистрировано около 400 больных. Превышают среднероссийские показатели онкологические заболевания следующих органов: молочной железы, шейки матки, предстательной железы.

Что касается структуры заболеваний при распределении по полу, то среди мужчин в Норильске на первом месте – онкозаболевания лёгких, на втором – предстательной железы, на третьем – почек, среди женщин на первом месте – онкозаболевания молочной железы, на втором – шейки матки, на третьем – толстой кишки.

Структура заболеваний при распределении по возрасту следующая: на первом месте – мужчины 51-60 лет и женщины старше 60 лет, на втором месте – мужчины старше 60 лет и женщины 51-60 лет, на третьем – мужчины и женщины 41-50 лет.

Что касается причин злокачественных образований, на сегодня рассматриваются основные три – иммунная, генетическая и вирусная.

Отдельно врачи остановились на мерах профилактики. Одной из них является обязательный профосмотр работников. Так, по результатам только профосмотров в 2015 году было выявлено 21,8% от общего числа заболевших.

Участники встречи задали докторам несколько вопросов, которые в основном касались диагностики онкозаболеваний. Сергей Бурденко отметил, что не существует универсального метода диа-



гностики, с помощью которого можно обнаружить злокачественные образования любого из органов. Если диагностировать злокачественные процессы в предстательной железе мужчины и яичниках женщины можно только с помощью онкомаркеров (при исследовании крови), то для других органов, кроме онкомаркеров, необходимы дополнительные обследования.

В заключение лекторы посоветовали всем обращать внимание на здоровый образ жизни, правильное питание и регулярное медицинское обследование. Это позволит снизить риск развития рака и остаться здоровым.

С 12 по 14 апреля, а также с 18 по 22 апреля прошёл **смотр-конкурс среди подразделений** по культуре охраны труда, соблюдению правил охраны труда, организации рабочего места, использованию СИЗ, проведению поведенческого аудита, отсутствию несчастных случаев с начала 2016 года.

Комиссионная проверка коснулась производственных объектов, расположенных в п. Северо-Солёное. Участниками смотра-конкурса стали ГПУ, УКРС, СГМиРМ, УЭВС, УТТиСТ, УМТС, УАП, УД, УМГ в г. Норильске, УРС, УИТиС, ОВПССиО.

По итогам проверки, **победителями смотра-конкурса стали УТТиСТ (1 место), УД (2 место), УМГ (3 место).**



20 апреля состоялся **конкурс-викторина «Что? Где? Когда?» на тему «Предупреди об опасности – сохрани жизнь!»**.

Цель конкурса – распространение и популяризация знаний по предупреждению нарушений требований правил и норм по охране труда, производственного травматизма среди работников предприятия, повышение их интереса к охране труда на производстве.

В течение часа шесть команд – представителей структурных подразделений предприятия состязались за обладание звания «Лучшие знатоки по охране труда».

Викторина прошла в два этапа: на первом этапе участникам предстояло ответить на 15 вопросов, на втором – на 9 вопросов и выполнить 2 практических задания. Вопросы и задания касались охраны труда на производстве. Кроме того, как и в общеизвестной интеллектуальной битве «Что? Где? Когда?», нужно было найти ответы и на вопросы «Черного ящика».

Атмосфера мероприятия была наполнена неподдельным азартом, духом здорового соперничества и стремления к победе.

По итогам викторины, **«Лучшими знатоками по охране труда» второй год подряд стали участники команды управления информационных технологий и связи. Второе место заняла команда газопромислового управления, третье – команда управления магистральных газопроводов.**

Поощрительные призы получили все команды-участники. В конкурсе приняли участие работники ГПУ, УМГ, УТТиСТ, УМТС, УИТиС, УРС.

Викторина проходит на предприятии второй год подряд. В прошлом году она вызвала у газовиков неподдельный интерес и получила положительные отзывы, поэтому было решено данную форму проверки знаний продолжить и сделать традиционной.

25 апреля в учебном классе У КП на ГРС-1 состоялся **круглый стол с руководителями и специалистами Общества**. Основной темой стало внедрение стандартов СУПБиОТ по ключевым правилам безопасности.

В частности, были рассмотрены основные положения следующих стандартов: СТО Норильскгазпром 4.21-2014 «Работы на высоте»; СТО Норильскгазпром 4.15-2014 «Идентификация опасностей, оценка рисков и управление рисками в области промышленной безопасности и охраны труда в ОАО «Норильскгазпром».

С 28 марта по 22 апреля в Обществе прошёл **конкурс «Лучшее рационализаторское предложение, направленное на улучшение условий и безопасность труда»**.

Заявки участники могли направить непосредственно в управление промышленной безопасности труда, а также оставить в специальных урнах, размещённых в столовых вахтовых поселков, в зале ожидания гидропорта «Валек».

Всего отозвались шесть участников. Все они получили поощрительные подарки.

25 апреля были подведены итоги **конкурса детских рисунков на тему: «Безопасный труд – право каждого человека»**. В нём приняли участие дети работников Общества и воспитанники МБОУ «Школа-интернат № 2».

По итогам конкурса, **лучшими авторами рисунков стали: Чу-мак Данил, Галяндин Сергей, Бударова Людмила.**

Все участники получили сладкие подарки, а победителям достались ещё и призы в виде сертификатов в развлекательные учреждения.

Неделя охраны труда

С 18 ПО 22 АПРЕЛЯ 2016 ГОДА В СОЧИ НА ПЛОЩАДКЕ ГЛАВНОГО МЕДИАЦЕНТРА ПРОШЛА ВТОРАЯ ВСЕРОССИЙСКАЯ НЕДЕЛЯ ОХРАНЫ ТРУДА (ВНОТ). В НЕЙ ПРИНЯЛ УЧАСТИЕ И НИКОЛАЙ ГАЛЯНДИН, НАЧАЛЬНИК УПРАВЛЕНИЯ ПРОМЫШЛЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И ОХРАНЫ ТРУДА ОАО «НОРИЛЬСК-ГАЗПРОМ». СВОИМИ ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ ОН ДЕЛИТСЯ С ЧИТАТЕЛЯМИ ЖУРНАЛА.

В этом году Неделя собрала порядка 10 тысяч человек, еще почти 5 тысяч человек смогли принять участие в режиме онлайн. Это было поистине самое масштабное и значимое мероприятие года в сфере охраны труда. На 20 площадках Медиацентра в общей сложности прошло свыше 100 мероприятий: пленарные сессии, панельные дискуссии, круглые столы, образовательные квесты, обучающие лекции. В рамках ВНОТ-2016 состоялись IV съезд специалистов по охране труда, молодежный форум, VII международная выставка по промышленной безопасности и охране труда



SAPE. Особое место в программе Недели заняли социально значимые и благотворительные мероприятия с участием партнеров ВНОТ.

Генеральная тема Недели, которая «прошла» практически через все мероприятия, доклады и обсуждения, которую поднимали абсолютно все спикеры, – профилактика профессиональных заболеваний, переход к концепции нулевого травматизма, отказ от компенсационного механизма в сторону внедрения системы превентивных мер.

Хотелось, конечно, посетить большее количество мероприятий из-за их важности и актуальности, но были выбраны определенные направления:



1. «Поведенческая безопасность. Мотивация работников к соблюдению требований охраны труда», «Как изменить формальное отношение сотрудников к мероприятиям по ПБиОТ», «Методы формирования приверженности безопасности у работников».

Политика по охране труда определяет безопасность в качестве основного приоритета культуры современных компаний. Необходимо, чтобы каждый играл активную роль в обеспечении надёжной рабочей обстановки, а также знакомил с высокими стандартами безопасности охраны и здоровья работников, подрядчиков и прочих людей, связанных с деятельностью компании путём личного примера. Как научить работников разделять личные ценности с ценностями компании? Как правильно выявлять и оценивать профессиональные риски на рабочих местах? Как повысить личную и командную вовлечённость в создание безопасных условий труда? Как повлиять на поведение работника: наказывать, поощрять, пугать, убеждать?

Информация, полученная при посещении этих мероприятий, основана на программе «Осознанная безопасность», основной целью которой является достижение нулевого травматизма. Осознанная безопасность – это направление в охране труда, которое работает с человеческим фактором. Речь идёт об изменении отношения работника к собственной безопасности на рабочем месте. Авторы программы уверены: повышение осознанности сотрудников и их эмоциональное вовлечение в реализацию мероприятий по охране труда существенно повышают уровень безопасности на предприятии. Программа имеет четыре варианта тренингов и осуществляется компанией Business Relations.

За последнее десятилетие сохраняется устойчивая тенденция к снижению уровня производственного травматизма. В настоящее время Россия фактически достигла минимального уровня травматизма в своей истории. Но все же количество случаев травматизма велико. При этом экономические затраты вследствие неудовлетворительных условий и охраны труда, травматизма, заболеваний ежегодно составляют порядка 1,6 трлн рублей.

Эксперты и тренеры компании выявили закономерность: виной многих несчастных случаев являются опасные мысли человека, которые и создают опасное поведение. Одной из самых распространённых мыслей является: «Со мной такое не случится». Такие мысли не позволяют человеку слышать и видеть предостережения об опасности, распознавать сигналы опасного собственного поведения. «Уж я-то справлюсь. С моим-то опытом...», – человек уверен, что обладает опытом и знаниями, которые не позволят ему попасть в опасную ситуацию. «Меня не касается... ведь это не на моём участке произошло. Безопасность зависит не от меня...». Эти опасные мысли превращаются в поступки и действия, приводят к рисковому поведению и снижению бдительности: нарушаются правила охраны труда, не используются СИЗ и др. Но как работать с такими мыслями? Как заменить их на мысли о собственной ответственности за собственную безопасность? Возможно ли это и как оценить эффективность процесса?

Цель тренингов – сформировать правильное отношение человека к вопросам соблюдения охраны труда и безопасности. Неправильное отношение – это как раз и есть человеческий фактор: «поспешил», «не заметил», «так показалось быстрее, проще и удобнее». Изменив отношение, можно изменить поведение работника в сторону бдительного поведения».

2 «Учёт и расследование микротравм».

В 2015 году начата работа по корректировке отдельных положений Трудового кодекса Российской Федерации, в который предполагается введение требований по учёту микротравм на производстве. В рамках дискуссии обсуждался ряд вопросов о необходимости учёта микротравм, предупредительные действия по их исключению: микротравма – что это? Травма и микротравма: в чём отличие? Необходимость учёта микротравм в рамках трудового законодательства; статистический учёт микротравм: состав данных, отчётный период; государственный контроль и надзор за соблюдением трудового законодательства и недопущение случаев «микротравмирования» работников; предупредительные меры по недопущению случаев «микротравмирования» работников, их перечень и особенности реализации.

В частности, говорилось о том, что микротравмы, которые не ведут к потере работоспособности и на которые раньше практически не обращали внимания, сегодня расцениваются как предшественники

Поэтому ключевой задачей всего профессионального сообщества в сфере охраны труда, а также представителей бизнеса, власти, профсоюзов и других сторон трудовых взаимоотношений, должна стать концентрация усилий по снижению производственного травматизма и профилактике профзаболеваний работников за счет наращивания потенциала предупредительных мер.

гораздо более серьёзных происшествий. Вовремя выявив микротравму и нейтрализовав рискованные обстоятельства, есть все шансы предотвратить более серьёзное происшествие.

Сейчас в Обществе расследуются микротравмы по внутреннему стандарту предприятия. Не исключается увеличение нагрузки на руководителей разных уровней и специалистов по охране труда при переходе с добровольного порядка расследования микротравм на обязательный.

3. «Правила по охране труда при работе на высоте: изменения и правоприменительная практика», «Профилактика травматизма на высоте и электроустановках».

Рассмотрены результаты применения реальным сектором экономики требований Правил по охране труда при работе на высоте в целях снижения травматизма при выполнении работ на высоте. Даны практические рекомендации работодателям по применению средств индивидуальной защиты от падения с высоты.

Так, для обеспечения безопасности высотных работ, помимо качественного оборудования, необходимо провести на рабочей площадке оценку рисков.

Оценка рисков очень наглядно демонстрирует все пробелы в системе страховки от падения на рабочих площадках и позволяет индивидуально подобрать соответствующее оборудование. При оценке рисков учитываются не только неблагоприятные события и несчастные случаи, произошедшие ранее, но и опасности, пока не вызвавшие неблагоприятных последствий.



В настоящее время можно подобрать практически все необходимые компоненты для обеспечения безопасного выполнения работ на высоте. Это продемонстрировала и Международная выставка по промышленной безопасности и охране труда SAPE. Она существенно расширила тематику экспозиции и собрала на одной площадке ведущие российские компании, занимающиеся разработкой и производством продуктов для защиты человека на производстве.

Главной темой экспозиции стало импортозамещение, и выставка показала, что отечественная продукция уверенно конкурирует с зарубежной и уже вытесняет её из отдельных отраслей. Было представлено большое разнообразие защитных средств от падения с высоты, использующих новые, современные технологии.

Лучшее лечение – это профилактика

В рамках программы месячника по охране труда, в подразделениях ОАО «Норильскгазпром» в 2016 году была организована лекция на тему «Профилактика онкологических заболеваний». Её провели врачи онкологического отделения КГБУЗ «Городская больница № 1» – главный хирург Сергей Бурденко и ведущий хирург-диагност Магомед Абдулаев.

Участникам встречи были представлены статистические данные в области онкологии – по России в целом и по Норильску в частности.

Согласно статистике, в последние годы в Норильске чаще регистрируют рак лёгких у мужчин и рак молочной железы у женщин.

В организме человека могут образоваться около 150 разных типов опухолевых клеток. Большая часть из них образуется из эпителия, небольшой процент – из соединительной и кровеносной тканей. Факторами развития рака могут быть вирусы, карциногены, ионизирующее излучение, генетическая предрасположенность и т.д. Рак может возникнуть под действием таких факторов, как табакокурение, злоупотребление алкоголем, контакт с отравляющими веществами на производстве, хронические патологии, вирусные и другие инфекционные заболевания, плохое состояние окружающей среды (антропогенный фактор). На сегодняшний день известно около 1000 карциногенов. Одним словом, более половины злокачественных новообразований возникают под влиянием экзогенных (внешних) факторов.

Сегодня медицина располагает новейшими эффективными методами раннего обнаружения злокачественных новообразований (напр. гистохимический анализ). Многие люди полагают, что если у человека обнаружена злокачественная опухоль – он обречен. Однако это далеко не так. Многие виды рака поддаются лечению. При этом не всегда необходимо прибегать к хирургическим методам, на ранних стадиях развития опухоли её можно вылечить цитостатиками или рентгенотерапией.

Злокачественная опухоль – это многоэтапная патология, при которой здоровая клетка в процессе повреждения генетического кода превращается в опухолевую, а затем в злокачественную (онкогенез). Онкогенез начинается с одной из миллионов постоянно появляющихся и уничтожаемых иммунной системой злокачественных клеток. Выжившая клетка начинает активно делиться (клонирование). Любая здоровая клетка обладает механизмом превращения в раковую клетку, и она становится таковой при определённом воздействии на неё карциногенного вещества. Ежедневно в нашем организме появляются под влиянием дефектов ДНК, канцерогенных экзогенных факторов или дисбаланса метаболизма около 10 миллионов трансформировавшихся раковых клеток, и ежедневно наш иммунитет обнаруживает и разрушает их. Этот процесс протекает в организмах всех здоровых людей. Но в определённых ситуациях иммунная система может не распознать злокачественную клетку и не уничтожить её. В такой ситуации раковая клетка начинает делиться.

Таким образом, наиболее надёжной защитой от злокачественных новообразований служит здоровая и сильная иммунная система, которую можно укрепить, придерживаясь сбалансированного питания и здорового образа жизни.

РАК ЛЁГКИХ

Рак лёгкого – это злокачественное новообразование, развивающееся из эпителиальной ткани лёгкого. Различают две формы: центральный рак лёгкого, исходящий из бронха, и периферический рак, развивающийся из самой ткани лёгкого.

Общие сведения

Рак лёгкого является одним из самых распространенных онкологических заболеваний. Несмотря на все усилия по его профилактике, уровень заболеваемости с начала XX века вырос в несколько десятков раз. В первую очередь, это связано с тем, что начальные стадии рака лёгкого протекают почти бессимптомно, и пациенты обращаются к врачу слишком поздно.

Причины заболевания

Причиной любого злокачественного заболевания является повреждение ДНК клеток, которое происходит под действием различных фак-

торов внешней среды. В случае рака лёгкого такими факторами могут быть курение, работа на вредных производствах, вдыхание различных смол, коксов, эфиров и других вредных веществ. Повышенный уровень заболеваемости раком лёгкого у шахтеров, рабочих сталелитейной, деревообрабатывающей, металлургической промышленности, керамического асбестоцементного и фосфатного производства.

Согласно статистике, рак лёгкого у курящих людей наблюдается значительно чаще, чем у некурящих. Объяснение этому факту достаточно простое. Табачный дым содержит и физические, и химические факторы канцерогенеза в большом количестве. Около 80% пациентов с данной патологией – курильщики. Развитию рака лёгкого могут предшествовать хронические воспалительные процессы: хроническая пневмония, бронхоэктатическая болезнь, хронический бронхит, рубцы в лёгком после ранее перенесённого туберкулеза и т. п.

Симптомы рака лёгких:

- кашель;
- одышка;
- боль в грудной клетке;
- кровохарканье;
- потеря массы тела.

К сожалению, симптомы рака лёгкого неспецифичны, т.е. характерны для многих заболеваний органов дыхания. Именно поэтому пациенты не сразу обращаются к врачу, и диагностика во многих случаях оказывается несвоевременной. Выявление большей части этих признаков должно насторожить и заставить срочно обратиться к врачу. Кроме того, необходимо обращать внимание на такие косвенные признаки, как вялость, апатичность, утрату должной активности. Небольшая температура может маскировать рак лёгкого под вялотекущий бронхит или пневмонию.

Что можете сделать вы

Если вам или близкому вам человеку поставлен диагноз «рак лёгкого», следует незамедлительно начинать лечение и действовать в соответствии с рекомендациями врача. Постарайтесь не прибегать к самолечению и методам нетрадиционной медицины.

У более чем 15% лиц начальные стадии рака лёгкого протекают совершенно бессимптомно, а значит заподозрить его наличие можно только с помощью ежегодного диспансерного обследования. В России таким обследованием является ежегодный флюорографический снимок или рентгенограмма. Если на снимке обнаруживается опухолевидное затемнение на изображении, то диагноз «рак лёгкого» не снимается, пока не будет доказано обратное. Для дальнейшей диагностики рака лёгкого могут быть использованы следующие методы: компьютерная томография; бронхоскопия; трансторакальная пункция; пункционная биопсия лимфатических узлов; определение уровня онкомаркеров в крови.

Что может сделать врач

В зависимости от формы и стадии рака лёгкого врач-онколог назначает необходимую программу лечения. Применяют хирургический метод лечения, лучевую терапию и химиотерапию. Ни один из перечисленных методов не является равноценным, и, как правило, они назначаются в сочетании.

Прогноз при раке лёгкого зависит в первую очередь от стадии процесса, на которой он диагностирован, а также от гистологической картины опухоли.

Рак лёгкого может метастазировать в лимфатические узлы кор-



ня лёгкого, средостения, а также более отдалённые группы на шее, в надключичной области. Также рак лёгкого может распространиться в печень, кости, головной мозг и во второе лёгкое.

Профилактика рака лёгких

К профилактическим мерам относятся своевременное и правильное лечение различных воспалительных процессов в бронхах и лёгких с тем, чтобы не допустить перехода их в хронические формы. Очень важной профилактической мерой является отказ от курения. Работающие на вредных производствах с высокой запылённостью должны использовать методы личной защиты в виде масок, респираторов и т.п.

РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Общие сведения

По статистике, заболеваемость населения России злокачественными новообразованиями молочной железы за последние 15 лет увеличилась более чем в 2 раза. Известно, что заболеваемость женщин, проживающих в крупных городах и индустриальных районах, выше, чем жителей сельской местности.

К факторам риска развития рака молочной железы у женщин относят злокачественные опухоли в семейном анамнезе (особенно наличие рака молочной железы у матери или бабушки), позднее наступление менструаций у девушек, отсутствие родов или поздние первые роды, отказ от кормления ребенка грудью, длительное отсутствие половой жизни, заболевания репродуктивной системы, ведущие к нарушениям гормонального фона. Как выяснилось, имеют также значение такие заболевания, как сахарный диабет, гипертоническая болезнь и атеросклероз и др.

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ РАКА?

Не курить табак. Курение повышает риск развития **рака лёгких** в 30 раз.

Не объедаться, не злоупотреблять сладким. **Повышенное содержание жиров и углеводов** в питании доказанно провоцирует появление и рост опухоли.

Не пить алкоголь. Злоупотребление алкоголем провоцирует **рак печени.**

Защищаться от солнца. Пигментно предрасположенным людям (с большим количеством родинок и пигментных пятен) **пребывание на открытом солнце крайне нежелательно.**

Вовремя проходить профилактические осмотры - раннюю профилактику не зря называют прививкой от рака. Остальным следует избегать солнца в опасные часы - с 11 до 16.

90% вероятность выздоровления, если болезнь выявлена на ранней стадии.
 Инфографика Анны ХАРИТОНОВОЙ

Причины

Рак груди возникает как результат активного неконтролируемого деления атипичных раковых клеток. Без лечения опухоль быстро увеличивается в размерах, может прорасти в кожу, мышцы и грудную клетку. По лимфатическим сосудам раковые клетки попадают в ближайшие лимфоузлы. С током крови они разносятся по всему организму, давая рост новым опухолям – метастазам. Чаще всего рак молочной железы метастазирует в лёгкие, печень, кости, головной мозг. Поражение этих органов, а также распад опухоли и приводит к смерти. Рак молочной железы может развиваться на фоне предопухолевых заболеваний, к которым относится мастопатия и фиброаденомы.

Симптомы рака молочной железы:

- безболезненное, плотное образование в толще молочной железы;
- изменение очертания и формы молочной железы;
- сморщивание или втяжение кожи молочной железы;
- ощущения дискомфорта или непривычная боль в одной из молочных желез;
- уплотнение или припухлость на соске, его втяжение;
- кровянистые выделения из сосков;
- увеличение лимфатических узлов под мышкой с соответствующей стороны.

Из-за отсутствия ежегодных диспансеризаций врачи не могут постоянно отслеживать здоровье населения. Поэтому чаще всего к онкологу обращается сама женщина, которая заметила новообразование.

Основным методом раннего выявления рака молочной железы является рентгеновское исследование маммография. Регулярное проведение этого исследования позволяет обнаружить опухоль на ранней стадии.

Несмотря на то, что молочные железы доступны для обследования, около половины больных поступают в лечебные учреждения с третьей и четвертой стадиями заболевания. Нередко это связано с отсутствием у женщин навыков самообследования, а также длительным лечением домашними средствами при обнаружении различных уплотнений в молочной железе. Женщины боятся сходить к врачу и узнать правду. Это ведёт к поздней диагностике и худшим результатам при терапии.

Для подтверждения диагноза необходима маммография, УЗИ молочной железы и биопсия (взятие кусочка ткани молочной железы для гистологического исследования). Для выявления возможных метастазов женщину направляют на скинтиграфию костей (радиоизотопное исследование), ультразвуковое исследование органов брюшной полости, рентгенографию легких, компьютерную томографию и др. В зависимости от результатов обследования могут понадобиться также дополнительные методы диагностики.

Осложнения

Метастазирование может происходить по лимфатическим и кровеносным сосудам. Лимфогенные метастазы появляются в регионарных лимфатических узлах: передних грудных, подмышечных, под- и надключичных, окологрудных. Гематогенные метастазы обнаруживаются чаще в костях, лёгких, печени, почках. При раке молочной железы нередко встречаются так называемые латентные, или дремлющие метастазы, которые могут развиваться через 7-10 лет (описано и через двадцать лет) после радикального удаления первичной опухоли.

Что можете сделать вы

Если вы заметили какие-либо изменения состояния молочных желез, постарайтесь как можно раньше обратиться к маммологу. Не нужно бояться обследования. Гораздо опаснее тянуть время, ждать, пока проявления исчезнут, или заниматься самолечением. Упущенное время в такой ситуации опасно прорастанием опухоли в глубокие слои грудной стенки и метастазированием.

Что может сделать врач

Лечение рака молочной железы должно быть комплексным. Данный подход предполагает использование хирургического вмешательства, применения химиотерапии, гормонотерапии и лучевой терапии. Выбор метода лечения определяется многими факторами – строением опухоли, темпом её роста, наличием метастазов, возрастом больной, функцией яичников и др. Только квалифицированный врач сможет выбрать правильную схему лечения. При ранней диагностике рака молочной железы лечение позволяет добиться полного излечения и возвращения к полноценной жизни. Современные методы пластической хирургии позволяют добиться хороших косметических результатов.

Профилактические меры

Основой профилактики рака молочной железы является самообследование женщинами молочных желез и регулярные посещения маммолога, гинеколога и терапевта.

Только в случае регулярного прощупывания и осмотра молочных желез, женщина сможет вовремя заметить появившееся уплотнение в молочной железе – основной и зачастую единственный признак рака груди. Кроме того, женщина раз в год должна проходить профилактическое обследование у маммолога и гинеколога, делать УЗИ молочной железы и маммографию.

При подготовке использованы материалы сайтов health.mail.ru, tiensmed.ru

Доноры «Норильскгазпрома»

Каждый год 14 июня в мире отмечается один из важнейших праздников – Всемирный день донора. Он был учреждён в мае 2005 года, во время 58-й сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения, которая проходила в Женеве. Именно 14 июня в 1868 году был рождён австрийский иммунолог и врач Карл Ландштейнер. В 1930 году он получил нобелевскую премию за такое важное открытие, как определение групп крови человека.

Как правило, в этот день медицинские станции и центры по переливанию крови открыты для всех желающих. Как показывает статистика, 14 июня пункты сдачи материалов принимают невероятное количество добровольцев. Каждый из них стремится внести свой вклад в развитие донорства во всем мире. Благодаря таким людям ежегодно спасаются миллионы жизней.

В России Национальный день донора отмечают 20 апреля.

Эти события посвящены в первую очередь самим донорам.

В такой день поздравляют и благодарят людей, которые безвозмездно длительное время или однократно сдавали кровь для спасения жизни или сохранности здоровья совершенно незнакомых больных. Кроме того, они посвящаются врачам, проводящим забор крови, а также другим медицинским работникам, которые разрабатывают всевозможные методики, тщательно обследуют сдаваемый материал, контролируют работу аппаратуры и санитарное состояние центров переливания. Также это хорошая возможность в очередной раз напомнить людям, как в их крови остро нуждаются больные.

Занимаясь подготовкой данного материала, удалось выявить, что среди норильских газозиков – немало доноров. Мы пообщались с некоторыми из них. Каждый из наших героев признался, что быть донором очень почётно. Ведь это возможность спасти здоровье или жизнь человека. А что может быть важнее?



Елена Сичкар



Геннадий Закиров



Светлана Беспалова



Людмила Скавуляк

Елена Сичкар, старший лаборант химического анализа УТК:

– Когда я училась в техникуме, однажды мою группу пригласили на станцию переливания крови. Там был организован донорский день. После этого, через несколько лет, целенаправленно пошла сдавать кровь, которая срочно потребовалась парню, попавшему в автомобильную аварию. Сейчас уже хожу на станцию переливания крови регулярно, можно сказать, привыкла. Как-то разговорила с доктором на станции переливания крови, и, по его словам, доноров не хватает, ведь банк крови нужно пополнять регулярно, срок хранения её компонентов недолгий. Мне кажется, донором быть очень почётно. Ведь таким образом можно спасти и здоровье, и жизнь человека.

Василий Кочуев, юристконсульт 1 категории УЗДИДР:

– Первый раз сдал кровь три года назад. Собирался давно, еще со времен учёбы в университете, но как-то не получалось. Своё желание осуществил уже в Норильске. Кровь стараюсь сдавать один раз в три месяца. Знаете, каждый раз, когда сдаю кровь, мне приятно осознавать, что я кому-то помогаю. Так здорово, когда со станции переливания крови звонят и приглашают на сдачу крови. В этот момент появляется чёткое понимание, что нужна именно моя кровь. И именно моя кровь может спасти чью-то жизнь. Один из вызовов стал запоминающимся – моя жена лежала в роддоме, и тут мне позвонили и сказали, что нужна моя кровь. Как оказалось, кровь нужно было сдать не для жены, но перенервничал я тогда сильно.



Василий Кочуев



Аркадий Стригунов

Людмила Скавуляк, повар столовой Мессояхского участка УРС:

– Первый раз сдала кровь 15 лет назад. На станцию переливания крови, помню, пошла всем коллективом. Тогда мне сказали, что у меня ценная по составу плазма, поэтому все это время я сдаю уже плазму. Сначала была тяжелой подготовка – за сутки нужно было соблюдать строгую диету. Сейчас уже к этому привыкла. Вместе со мной ходит сдавать плазму и муж. Каждый раз ждём этого события с нетерпением. В первую очередь, конечно, потому что уверены: мы помогаем людям, которые в этом нуждаются.

Аркадий Стригунов, начальник ГПУ:

– Первый раз я сдавал кровь для того, чтобы помочь своему коллеге, мастеру капитального ремонта скважин Назиму Мерданову. С ним произошёл несчастный случай, в результате которого он потерял очень много крови. В «Норильскгазпроме» была организована акция по сдаче крови для Назима. Помню, тогда желающих сдать кровь набрался целый автобус. В их числе был и я. Когда ехал в этом автобусе, не думал, подойдёт моя группа крови для него или нет. Ехал с одной мыслью – сдать кровь. Это был мой долг, Назима я знал лично, у нас были хорошие отношения.

Спустя какое-то время ко мне позвонили со станции переливания крови с приглашением прийти на сдачу крови. Я на звонок сразу откликнулся, а после ходил на станцию переливания крови, не дожидаясь звонков. Сейчас я являюсь уже почётным донором. Но сдавать кровь продолжаю. Потому что уверен – моя кровь может спасти чью-то жизнь. Это главное.



Антистресс для всех

В марте этого года состоялась презентация нового издания Таймырского Дома народного творчества. Вышел в свет сборник юмористических стихов Елены Градинаровой. Книга выпущена небольшим тиражом (100 экземпляров).

О чём этот сборник, можно понять из его названия. Как точно написала в его предисловии Валентина Заварзина, член Таймырского отделения Союза российских писателей, «автор как будто предлагает читателям: прочтите и улыбнитесь, задумайтесь о перипетиях обстоятельств и не переставайте радоваться жизни. Ведь юмор – это главное оружие в борьбе со стрессами, подстерегающими нас на каждом шагу. Так пусть же эта книжечка станет лучшим лекарством от депрессии, уныния и отчаяния для каждого читателя, взявшего его в руки».

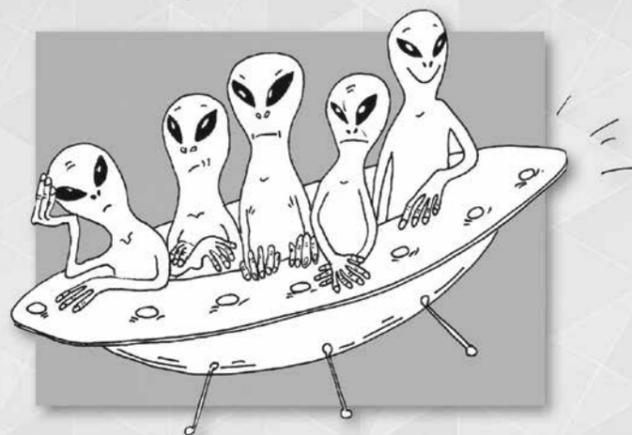
Представляем вниманию читателей несколько стихотворений нового сборника.

Отпускная одиссея

Вот и отпуск. Здравствуй, лето!
Вот теперь бы жить да жить.
Оказалось, что билеты
По маршруту не купить.
Всё, что можно, разобрали.
Цены-то ни дать, ни взять.
Вот уж не было печали
В бизнес-классе вылетать.
До Москвы за тридцать тысяч!!!
Нет уж – это не для нас.
Вот того бы розгой высечь,
Кто придумал бизнес-класс.
Как от злости не взорваться,
Если рядышком сосед
Вылетает за тринадцать,
Он-то счастлив, а я – нет.
И получит газировку,
Тот же завтрак и журнал.
Хоть летит он по дешёвке,
Ничего не потерял.
Денег на проезд немного
На работе выдают.
Чтоб хватило на дорогу,
Нужно подгадать маршрут.
Все произведя подсчёты,
Кое-что смогла найти.
Но займут все перелёты
Вместо дня два дня пути.
Как ни хочется быстрее,
Все же не переплачу.
Как отправлюсь в одиссею –
Пол-России пролечу!

Ода северной рыбе

Посмотрел по Интернету
Как мужик поймал язя.
Он решил, что радость эту
От людей скрывать нельзя.
Ну а если осетра бы
Он на удочку поймал,
Я уверен, никогда бы
Никому не показал.
Если б до него добрался
Вездесущий Рыбнадзор,
И с деньгами бы расстался,
И на всю страну позор.
Я же северную рыбу
До беспамятства люблю,
И везде, где бы я ни был,
Лишь её одну хвалю.
Нет бесценнее подарка
Для друзей с материка –
«Фирменной таймырской марки»
Тёши или балька.
Малосола ждут к картошке
И сига для пирога.
Их везу я понемножку,
Рыба нынче дорога.
Как бы жил без вас, ребятки?
Просто бы существовал.
Нельма, сиг, муксун, зубатка...
Что за счастье Бог мне дал!
Жирный чир и омуль нежный,
Хариус, осетр, голец...
Никогда не стану прежним,
Я без рыбы – не жилец!



Моль

На вид бледна и простовата,
Зато она живет богато.
Огромный шкаф ей дом родной,
Он полон разною едой.
И шуба есть, и шапка есть,
И можно свитером заесть,
От стелек замшевых сапог
Остался кожи лоскуток.
На десять жизней моли хватит
Носков и свитеров, и платьев,
Вольготно долго можно ей
Самой жить и растить детей.
Всё в жизни может пригодиться,
В шкафу пирует, как царица.
Чиновник тоже много лет
Живёт на пенсии без бед.
Видать, трудился он на славу,
Гордиться может он по праву,
Что в закромах добра не счесть –
И детям есть, и внукам есть.
Ну до чего же прост на вид,
А тот же зверский аппетит.

Не состоится разговор...

Ум встретил Глупость на пути,
Шел, ни о чём не помышляя,
Хотел стороной обойти,
Да Глупость – баба не простая.
Липучкою пристала Глупость,
Затеяла с беднягой спор.
Не вынес Ум чужую тупость
Да и закончил разговор.
Ушёл искать уединенье,
Чтоб о вселенском размышлять.
А Глупость, потеряв терпенье,
Сама пошла его искать.
Вот так и носятся по свету...
И всем известно с давних пор
Где Глупость есть, Ума там нету.
Не состоится разговор...



Старый кот

Пушистый, сытый, очень важный,
На кресле восседает кот.
Всегда медлительный, вальяжный,
Как из сословия господ.
Он вправду дома самый нужный,
Всё крутится вокруг него.
Всегда есть вкусности на ужин,
Не жаль хозяйке ничего.
Коту слегка за восемнадцать,
Он по-котовьи старожил.
Ему не нужно распыляться,
Как в масле сыр всю жизнь прожил.
Кот мудр, как аксакал почтенный,
За столько лет почти родной.
Он – страж хозяйский неизменный,
Оберегающий покой.
Уже о кошках не мечтает
И не горланит по весне,
Быть может, детство вспоминает
И путешествует во сне.
А дети все повзростили,
Давно покинув отчий дом,
И дни хозяйка коротает
Вдвоем со стариком-котом.



О птичках

Кто знает птиц, легко их различает,
Хоть их народ воронами зовет.
Ворона свою жизнь проводит в стае,
А Ворон же совсем наоборот.
Ведь Ворон в тихом месте обитает
Вдали от шумного лихого воронья.
Ворона же всегда предпочитает
Шум городов и толчею вблизи жилья.
Ворона – очень бойкая натура,
Чуть что не так, то поднимает шум.
Крикливая, ведет себя, как дура.
У Ворона же очень тонкий ум.
Он – птичий черный маг, он – Калиостро,
Беды предвестником слывет в людских умах.
О Вороне мы мало знаем просто,
Поэтому он вызывает страх.
Не зря ж его за мудрость уважают,
Хранит в себе он таинства секрет.
Что в этой птице так людей пугает?
И правда ль, что живет он триста лет?
Доподлинно науке неизвестно,
Никто не станет это утверждать.
А про Ворону говорить неинтересно,
Да что от дуры можно ожидать?!

Мечта

Чего бы захотеть такого,
Чтоб от души и для души...
Чего б такого неземного?
Что есть прекраснее мечты?
Ну, так о чем же я мечтаю?
Чего мне жизнь недодала?
Сижу, в уме перебираю,
Чего достичь я не смогла.
Есть дом, семья... Нужна машина!
Нет, я, конечно, не права,
Не надо мне возни с бензином,
Возни со сдачей на права.
А если денег маловато,
О деньгах, может, помечтать?
Вдруг вырастет моя зарплата
И станет мне её хватать.
Пора подумать о карьере,
Ну почему бы мне не стать
Чиновником, на самом деле!
Об этом можно помечтать.
Ну что за глупое желанье?
К чему мне этот геморрой,
Полдня торчать на заседаниях,
Вставать с больною головой...
Опять об отпуске мечтаю...
И что же это мне дает?
Два месяца поотдыхаю,
А в ожиданье – целый год.
Мечтать не хочется о шмотках
И о Канарских островах,
Ведь я совсем не идиотка –
Стремиться к ерунде в мечтах.
Мечту б высокого полета,
Чтоб были крылья у мечты!
И опускаться неохота
До мелочей, до суеты.
А захотеть бы мне такого,
Того, чего не может быть...
Скажите, что же в том плохого,
Чтоб жизнь свою с мечтой прожить...

Летняя фиеста

Облака кудрявым стадом
Проплывают в синеве...
И как будто бы не надо
Ничего тебе и мне.
Шевелиться неохота,
Дует ветерок слегка,
Никакой тебе заботы.
Созерцаем облака.
А вокруг щебечут птицы,
И летают мотыльки,
Всё шуршит и суетится...
Мы от мира далеки.
Мы в траве лежим, мечтаем:
«Вот бы влезть на облака,
Плечь бы, землю созерцая
И валяя дурака».
И пока бушует лето,
Мы б отправились в круиз.
Облетели бы полсвета,
А к зиме спустились вниз.
Но мечтать, увы, не вредно.
Вредно в жизни не мечтать...
Не достать рукой до неба,
Да и Бог не дал летать.
Облака кудрявым стадом
Проплывают в синеве...



Менталитет

Чего нам в жизни не хватает?
Мы по-своему бедны.
Мы, коррупцией страдая,
Растащили полстраны.
Если должность маловата,
Что украсть – не все ль равно?!
Нам сгодится и лопата,
И ведро, и помело.
Мыла дармовой кусочек
Каждый честный гражданин
Принести с работы хочет,
Получив адреналин.
А когда имеешь статус,
То фантазии – простор!
Что получше, то и тащишь...
Ты сегодня – супервор!
Помня заповедь от Бога,
Что звучит «Не укради»,
Сразу не бери помногу,
Осторожность соблюди.
Ведь когда закон не писан,
Бог тем паче не указ!
Не увидит, не услышит.
До тебя ль ему сейчас?!
Хоть давно мы позабыли,
Что такое дефицит,
Тащим так же, как тащили,
Если что не там лежит.
Ведь у русского народа
Вот такой менталитет.
Хлама не бывает много,
Копим сразу на сто лет.
А духовною культурой
Мы беднее и бедней,
Вечно с «нищенской натурой»...
Да и чёрт, пожалуй, с ней!

Природа вещей

Ну до чего же двойственна природа.
И жизнь тоже изначально такова.
Ведь Богом дерево дано для кислорода,
А мы считаем, что нужней дрова.
В одной и той же вещи видит каждый,
Предназначение, что ему важней.
Ведь для чего баран – совсем неважно,
Лишь бы шашлык был и сочнее и вкусней.
Еще простой предмет – всего лишь ножик,
Зависит от того, как применить,
Отрезать хлеба он нам запросто поможет,
А также можно его лезвием убить.
Ведь даже не задумывался ты:
«А для чего же созданы перчатки?»
Они нужны одним – для теплоты,
Другим – чтобы скрывали отпечатки.



Художник – Любовь Попова



Коренная тундровичка Таймыра

В этом году исполняется 85 лет со дня рождения Любови Прокопьевны Ненянг, знаменитой журналистки, поэта, писательницы, фольклористки Таймыра. Предлагаем вниманию читателей материал, который подготовил давний друг «Факела Таймыра», в своё время постоянный автор журнала Анатолий Мухачев, кандидат биологических наук, доктор сельскохозяйственных наук, профессор, академик РАН, заслуженный деятель науки РФ.

«Коренная тундровичка Таймыра» – так именвала себя Любовь Прокопьевна Ненянг, знаменитая журналистка, поэт, писательница, фольклористка Таймыра. Она родилась в ненецкой семье 15 ноября 1931 года на берегу реки Большая Хета Усть-Енисейского района Таймырского (Долгано-Ненецкого) национального округа (ныне Таймырский Долгано-Ненецкий муниципальный район Красноярского края). Отец, Прокопий Антонович Ненянг, был рыбаком и охотником, мать, Татьяна Тимофеевна – хранительницей очага. К сожалению, отец стал жить с другой семьёй, и Татьяна Тимофеевна с Любей и Сашей стали жить у Игнатия Ямкина. Он их содержал и воспитывал. О нём Люба всегда отзывалась с большой теплотой.

Беззаботная жизнь на берегу Большой Хеты осталась в детской памяти Любы на всю жизнь. Ей интересно было смотреть, как по Большой Хете идёт ледоход, как снежные просторы сменяются зелеными коврами, как появляется разноцветье ягод, грибов. Особенно ей запомнилась июнь, когда в тундру возвращались птицы – лебеди, гуси, утки, кулики, чайки, гагары. От их многоголосья радовалась душа. Ей было интересно наблюдать за уловами рыбаков. Им в сети попадали муксуны, сизи, нельмы, щокуры, окуни, щуки, нельмы. С малых лет она осваивала культуру жизни в чуме. Росла Люба, как отмечала мать, очень любознательной девочкой. Рано она научилась читать. Становье рода Ленго-Яр оставило в душе Любы светлую память на всю жизнь.

Обучение Любы проходило в Усть-Портовской школе – интернате. По окончании средней школы она поступила в Игарское педагогическое училище народов Севера, которое успешно окончила. Продолжила повышать свои знания в Ленинградском педагогическом институте им. А.И. Герцена. Заниматься в институте ей было интересно. Люба с большим вниманием слушала лекции преподавателей, прекрасных знатоков – этнографов Крайнего Севера, знающих её родной язык. Именно в институте стремилась познать азы требований к написанию литературных произведений.

По окончании вуза вернулась в родные северные края. Началась её трудовая деятельность. Преподавала в школе русский язык и литературу, разъезжала на оленях с красным чумом по стойбищам оленеводов; заведовала парткабинетом в Усть-Енисейском райкоме партии.

В 1962 году Любовь Прокопьевна стала публиковать заметки о земляках – рыбаках, оленеводах, охотниках в окружной газете «Советский Таймыр» (ныне «Таймыр»). Свои первые творческие работы она подписывала псевдонимом Л. Сорокина. Позднее были другие псевдонимы: Л. Прокопьева, Л. Ямкина, Л. Аседа, Л. Северная, Л. Любина, Л. Неней.

Активная творческая деятельность Л.П. Ненянг дала свои плоды: она была принята журналистом в редакцию газеты «Советский Таймыр». Её многочисленные командировки в стойбища оленеводов, на станы к рыбакам, на промысловые точки к охотникам, беседы с носителями народной мудрости давали ей большой творческий материал. По возвращении в редакцию публиковала новые очерки, рассказы, сказки, заметки из жизни земляков.

Довелось ей работать редактором ненецких передач в Таймырском телерадиокомитете. Её публикации, выступления по радио и телевидению всегда с большим вниманием и живым откликом воспринимались читателями, слушателями и зрителями Таймыра, особенно ненецями.

С годами укреплялась творческая деятельность Любови Прокопьевны. Наряду со стихами, успешно пишет прозу, усиленно занимается ненецким фольклором. Кроме газеты «Советский Таймыр», свои произведения печатает в журналах и альманахах: «Советская женщина», «Полярная звезда», «Молодая гвардия», «Енисей». В 1969 году её стихи были опубликованы в коллективном сборнике таймырских поэтов «Первое солнце». В 1970 году Л.П. Ненянг стала членом Союза журналистов СССР.



В 1974 году Любовь Прокопьевна была удостоена премии Союза журналистов СССР за серию очерков «Я читаю следы».

Бывая в различных местах Таймыра, она беседует со знатоками ненецкого фольклора, записывает с их слов сказки, мифы, легенды, предания, эпические песни, пословицы, поговорки, загадки и другие произведения устного народного творчества. Собранный материал требовал точного пересказа на русский язык, обработки, и она на эту работу не жалела времени, считая её главным трудом своей жизни.

В 1978 году в альманахе «Полярная звезда» была опубликована её работа «Слово о фольклоре таймырских ненцев», а в альманахе «Енисей» – «Ненецкие сказки». В 1980 году в Красноярском книжном издательстве была опубликована первая книга «Я читаю следы». В 1981 году в этом же издательстве вышла её поэма «Огненный суд» на ненецком и русском языках в переводе Зория Яхнина.

Любовь Прокопьевна хорошо владела русским языком, поэтому её произведения были интересны жителям Крайнего Севера и за его пределами.

С 1982 года Л.П. Ненянг была принята в члены Союза писателей СССР. Красноярское книжное издательство издает одну за другой книги ненецкой писательницы: «Что, отчего, почему» (1984), «Пою о тундре» (1988), сборник стихов на ненецком и русском языках «Радуга» (1989), сборник ненецкого фольклора «Не только бабушкины сказки» (1992), «Моя снежная родина» (1994), в неё вошли стихи, поэмы, легенды и песни.

Талант Любови Прокопьевны расцвёл и приобрёл мощь не на ровном месте. В становлении её как журналистки, писателя, поэта большую роль сыграли профессиональные наставники: Александр Петренко, Василий Ледков, Александр Парашук, Леонид Гордеев, Зорий Яхнин, Леонид Виноградский, Казимир Лабанаускас.

Л.П. Ненянг занималась и переводческой деятельностью. В 1988 году в её переводе на ненецкий язык вышли книги В.И. Ленина «Задачи союза молодежи», А.М. Горького «Песня о буреви́стнике», Т.Г. Шевченко «Завещание».

Значительную часть своей жизни Любовь Прокопьевна прожила в окружном центре – городе Дудинке. В её двухкомнатной квартире на улице Горького часто гостили земляки – герои её очерков, рассказов и стихов. Каждую осень и весну она возвращалась на Большую Хету, чтобы пополнить запас впечатлений, записать рассказы стариков о «прошлой жизни», побывать в тундре.

Свое мироощущение Любовь Прокопьевна охарактеризовала следующими словами:

*«Окружающий мир принимать я учусь,
Ни восторгов, ни слезы не прячу.
Если слава коснется меня – не кичусь.
И других не кляню, коль придет неудача.
Обгорела я в пламени алчных огней,
Но, упав, воскресала!
Вновь мир – как награда,
Принимаю я жизнь в череде разных дней,
И другой для судьбы мне вовеки не надо».*

Любовь Прокопьевна Ненянг в 1990 году в числе первых таймырцев была удостоена звания «Почетный гражданин Таймыра». Будучи известной творческой личностью Крайнего Севера, эта скромная, хрупкая, эмоциональная женщина – ненка о себе написала откровенно, подчеркнув при этом, что для неё самое важное в жизни – творить новые произведения.

*«Сброшу в омут груз прожитых лет,
Грешная, обычная, земная,
Не колдунья и не ведьма – нет.
Просто тундровичка коренная.
И однажды, пересилив грусть,
Путь по звездам вызвав без ошибки,
Я помолодевшая вернусь
В дымный город к пишущей машинке»...*

Сердечное, душевное сопереживание своим героям, творческие искания нужного слова, нужной фразы, порой исписанный и очеркнутый лист бумаги, политый обильными слезами. Всё это переходило в продолжительную бессонницу. Вот какие строки написала Любовь Прокопьевна насчёт мук творческой работы:

*«Багрянцем подыхает небосклон.
Сквозь тучи даль узоры ливня вяжет.
Берет тревога душу на излом:
Вдруг новый стих на белый лист не ляжет?
Вдруг мне приснится молодости друг,
Давно ушедший, но всегда желанный?
А может буря разразится вдруг,
Сломает крылья ветер ураганный?
Домой вернуться будет невозможно,
Где ждут меня бумага, книги, стол...
В багрянце – небо.*

На душе – тревожно.

Бессонница творит свой произвол».

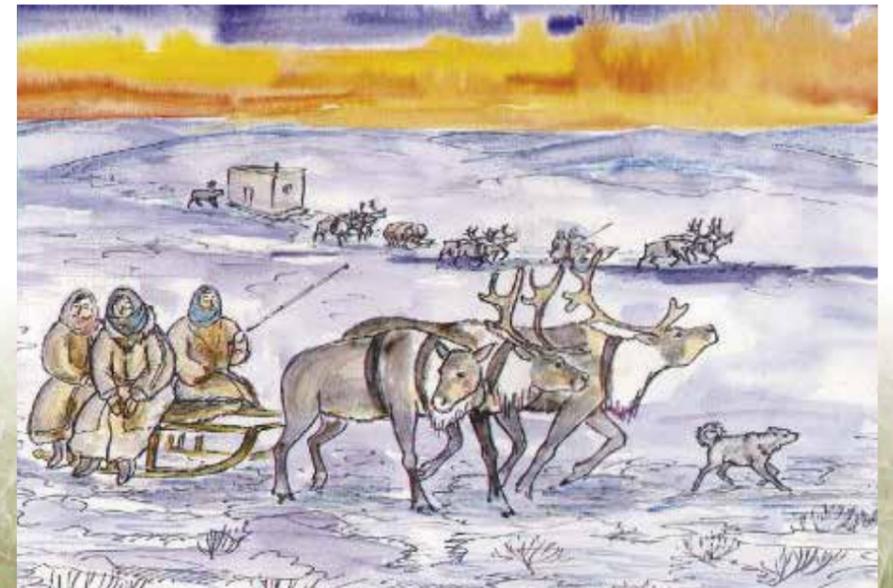
Бессонница сопровождала Любовь Ненянг не тысячу и одну ночь, а десятки тысяч ночей, ибо она творчеству отдавала свою жизнь сполна.

Бессонные ночи сопровождалась обильным курением. К её концу на столе всегда была гора окурков. Когда возникала остановка мысли, не находились нужные строчки или фразы, подключалась «огненная вода». Всё это в конечном итоге выплеснулось в затаенную, тяжёлую болезнь. Без «допинга», возможно, мы многих великолепных работ Л.П. Ненянг не имели бы. Так сложилась судьба: 13 сентября 1996 года Любовь Прокопьевна «ушла за моршшкой». Так говорят ненецки о близких и дорогих людях, покинувших земной мир.

Да, Любовь Прокопьевна Ненянг «ушла за моршшкой» в «верхний мир». Согласно своему завещанию, она подарила нам свои произведения, наполненные большой любовью и душевной добротой к снежной своей родине и её людям. И мы её произведения воспринимаем с благодарностью.



Нина Кизилова. Портрет Любови Ненянг



Мария Селезнева. Иллюстрация (фрагмент)



День оленевода

День оленевода отметили в посёлке Тухард сельского поселения Караул. Традиционно на праздник съехались кочевники из тундры, чтобы поучаствовать в соревнованиях, встретиться с родственниками и друзьями.

Торжества начались с церемонии награждения. Благодарственным письмом губернатора Красноярского края был награждён Ака Салиндер, оленевод оленеводческого сельскохозяйственного кооператива «Сузун». Благодарственные письма главы Таймыра за добросовестный труд, личный вклад в развитие промыслов Таймыра были вручены пенсионерке поселка Тухард Виктории Марик, оленеводам Евгению Пальчину, Виктору Яроцкому и Фёдору Яптунэ. Почётными грамотами главы Караула были отмечены Генриета Тэседо, Аркадий

Каярин, Андрей Силкин, Александр Тоги, Василий Яроцкий. Благодарственные письма руководителя администрации муниципального района вручили Асе Яптунэ и Тимофею Ямкину. Александра Яптунэ и Елена Желтякова были удостоены благодарственных писем президента региональной Ассоциации коренных малочисленных народов Севера Красноярского края.

Праздничные гуляния развернулись на льду Большой Хеты. На площадке были установлены три национальных чума, хозяйки которых угощали гостей горячим чаем и блюдами национальной кухни. Здесь же была развернута праздничная торговля предметами первой необходимости.

Подарком для сельчан и гостей поселения стала концертная про-



грамма, в которой приняли участие артисты села Караул Владислав Вэнго, хореографический ансамбль «Харп» и ансамбль «Таймыр» из города Дудинки.

Самым зрелищным событием праздника стали гонки на оленьих упряжках. В них приняли участие 50 мужских упряжек и 20 женских.

В рамках праздничных мероприятий также прошли состязания по национальной борьбе, прыжкам через нарты, метанию маута на хорей, перетягиванию палки в национальной одежде среди мужчин и женщин, а также конкурсы мужской, женской и детской национальной одежды, праздничной оленьей упряжки, лучшего национального блюда.

По материалам ИА «Таймырский телеграф»



ГОНКИ НА ОЛЕНЬИХ УПРЯЖКАХ (мужчины)

- 1 место – Ефим Лырмин
- 2 место – Дмитрий Марик
- 3 место – Александр Тоги

ГОНКИ НА ОЛЕНЬИХ УПРЯЖКАХ (женщины)

- 1 место – Юлия Ямкина
- 2 место – Зарина Марик
- 3 место – Марина Силкина

НАЦИОНАЛЬНАЯ БОРЬБА

- 1 место – Сергей Ямкин
- 2 место – Иван Яптунэ
- 3 место – Андрей Горбанев

ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ НАРТЫ

- 1 место – Христиан Яр
- 2 место – Максим Ямкин
- 3 место – Валерий Ямкин

МЕТАНИЕ МАУТА

- 1 место – Иван Тэсида
- 2 место – Дмитрий Ямкин
- 3 место – Павел Яроцкий

КОНКУРС МУЖСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОДЕЖДЫ

- 1 место – Данил Яр
- 2 место – Максим Силкин
- 3 место – Максим Тоги

КОНКУРС ЖЕНСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОДЕЖДЫ

- 1 место – Любовь Силкина
- 2 место – Марта Тэседо
- 3 место – Любовь Силкина

КОНКУРС ДЕТСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОДЕЖДЫ (девочки)

- 1 место – Лиана Яптунэ
- 2 место – Олеся Тоги
- 3 место – Сабрина Тоги

КОНКУРС ДЕТСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ ОДЕЖДЫ (мальчики)

- 1 место – Роман Яптунэ
- 2 место – Валерий Силкин
- 3 место – Алексей Лампай

ПЕРЕТЯГИВАНИЕ ПАЛКИ (женщины)

- 1 место – Софья Силкина
- 2 место – Роза Тоги
- 3 место – Валерия Яптунэ

ПЕРЕТЯГИВАНИЕ ПАЛКИ (мужчины)

- 1 место – Денис Яптунэ
- 2 место – Евгений Ямкин
- 3 место – Дмитрий Силкин



МОЙ ПАПА СОБЛЮДАЕТ
ТЕХНИКУ БЕЗОПАСНОСТИ!



Корпоративный журнал ОАО «Норильскгазпром». Выходит с сентября 1999 г. Учредитель ОАО «Норильскгазпром». Редакция: Главный редактор: Марина Моргун. Фотограф: Вадим Кирличенко. При подготовке номера использованы фотоматериалы из собственных архивов героев номера и Интернета. Адрес редакции: 663318, г. Норильск, пл. Газовиков Заполярья, 1, тел.: (3919) 253176, e-mail: morgun@ngaz.ru. Журнал зарегистрирован Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77514390. Тираж: 850. Распространяется бесплатно. Подписано в печать: 09.06.2016. Изготовлено: sitall



Нигматуллина Чулпан
6 л.