

Парма

XXIX Краевой фестиваль
региональных СМИ Пермского края
«Журналистская весна – 2026»

Номинация: **«Репортер»**

Автор: **Николай Петров**

Николай Петров работает в газете «Парма» с 2017 года. Дипломант и лауреат краевого конкурса «Журналистская весна» разных лет в разных номинациях. Член Союза журналистов России. Сейчас Николай Петров – внештатный корреспондент редакции.

Материалы:

1. **85 лет с эстафетной палочкой**, № 18 от 30 апреля 2025 года (стр. 10–11).
2. **Как идут мальчишки в армию служить**, № 17 от 23 апреля 2026 года.
3. **Полный расклад**, № 16 от 16 апреля 2026 года.

г. Кудымкар, 2026 год

85 лет с эстафетной

НИКОЛАЙ ПЕТРОВ

Большая эстафета на приз газеты «Парма» в Кудымкаре прошла, как всегда бурно и весело, назло изменчивой погоде.

Поднять флаг Российской Федерации перед началом эстафеты доверили инструктору-методисту муниципального бюджетного учреждения «Стадион Парма» Владимиру Михайловичу Гагарину и тренеру-преподавателю детско-юношеской спортивной школы г. Кудымкара Четину Леониду Егоровичу!

Владимир Михайлович начал в легкоатлетической эстафете на приз газеты «Парма» в качестве участника, продолжил в качестве организатора. Прошедшая эстафета в его жизни стала пятидесятой! Леонид Егорович работает в качестве тренера-преподавателя более 46 лет, вырастил огромное количество призёров и победителей различных легкоатлетических эстафет Пермского края. Под его руководством сборная Коми-Пермяцкого Агротехнического техникума выигрывала эстафету на приз газеты «Парма» одиннадцать раз подряд. Повторить этот результат смогли только спортсмены из сборной Кудымкарского муниципального округа.

Солидный статус эстафеты – спортивного бренда Коми-Пермяцкого округа подтвердился составом высоких гостей, которые пришли пожелать победы участникам. Участников и зрителей приветствовали глава Коми-Пермяцкого округа – министр Пермского края Алексей Плотников, исполняющий обязанности главы Кудымкарского муниципального округа Сергей Пономарёв и председатель Думы Кудымкарского муниципального округа Михаил Петров.

Ведущие эстафеты Михаил Воинов и Кристина Шлейгель, Школа юных барабанщиков и мажореток «Ритм», группа «b4eva» Коми-Пермяцкого агротехникума, народная студия эстрадного танца «Акварель» которые выступали на сцене городской площади, а также выступления воспитанников кудымкарской школы каратэ киокушинкай вновь превратили спортивное мероприятие в настоящий праздник, который в этом году собрал на городской площади полторы тысячи человек.

Погода во время нашей эста-



ФОТО: АНТОН ПОРСЕВ

феты традиционно была далека от идеальной. В этом году обошлось без снега, но периодически шёл дождик разной интенсивности. Поэтому отдельное спасибо Альфа-банку за палатку с горячим чаем и председателю Думы Кудымкарского округа Михаилу Петрову за «солдатскую» кашу из полевой кухни. Поест и попить горячего «за бесплатно» в таких условиях дорогого стоит!

СИЛЬНЕЙШИЕ ИЗ СЕМИСОТ

На участие в эстафете заявились семьсот человек: спортсмены из сорока команд, в том числе гости из Ильинского, Карагайского, Нытвенского, Очёрского, Пермского и Сивинского округов. В прошлом году на старт эстафеты вышло тридцать семь команд, в том числе две команды из-за границы Коми-Пермяцкого округа: очёрские и карагайские спортсмены. Рекордное число команд-участников – сорок девять – зафиксировали в 2019 году.

Кроме того, «изюминкой» эстафеты 2025 года стал масс-старт в забеге на 1200 метров для тех, кто не рискнул бы состязаться со спортсменами, но хотел бы проверить свои силы, стартовать на эстафете и получить медаль. Чтобы участвовать в забеге, не нужны были ни медицинский допуск, ни предварительная регистрация, ни спортивная форма – только же-

лание и спортивный дух. На масс-старт вышло шестьдесят четыре человека, от девятилетних учеников школы №2 и гимназии №3 города Кудымкара до семидесятишестилетних членов Совета ветеранов города Кудымкара.

В 1-й группе «Сборные команды муниципальных образований и населённых пунктов Пермского края и иные команды» первое место заняла команда «Стадиона «Парма» из города Кудымкара с результатом 08:52,00. На втором месте – сборная Гайнского муниципального округа с результатом 09:00,4 – на одну минуту тринадцать секунд лучше прошлогоднего победного результата. Капитан гайнцев Игорь Утробин прокомментировал результат так:

– Подготовились хорошо, но соперники оказались сильнее.

Замкнула тройку призёров с отставанием в двадцать восемь секунд от гайнской команды сборная Кочёвского муниципального округа. Их результат – 09:28,4.

Далее, в порядке убывания призовых мест – сборные Косинского, Ильинского муниципальных округов и «Отряд КДН» из Кудымкарского муниципального округа.

Во 2-й группе «Команды организаций (предприятий, учреждений) Пермского края» призёры также заметно сократили время прохождения дистанции. Победители – команда 14-го Пожарно-спасательного отряда ГУ МЧС России по Пермскому краю финишировала с результатом 9 минут 50 с половиной секунды – почти на минуту быстрее, чем годом ранее.

Очёрский Физкультурно-спортивный клуб «Прометей» завершил дистанцию на втором месте с результатом 10:09,6 – примерно на сорок секунд быстрее, чем в прошлом году.

Бронзовый призёр – команда СИЗО-4 ГУФСИН России по Пермскому краю также улучшили прошлогодний результат на одну минуту и показали результат 10:13,3.

На четвёртом месте завершила эстафету команда Межмуниципального отдела МВД России «Кудымкарский». Их результат – 10:33,3.

3-я группа «Команды учащихся 5–9-х классов одной общеобразовательной школы муниципального образования Пермского края».

12:35,4. На втором месте – школьники Кочёвского округа – 13:06,9. Третье место – у ребят из Нытвенского муниципалитета – 13:19,9. Юсьвинцы и сивинцы – на четвёртом и пятом местах. Победитель первого этапа – Ужегов Даниил (Кудымкарский муниципальный округ).

В 5-й группе, среди команд профессиональных образовательных учреждений победу одержала команда Кудымкарского лесотехнического техникума, с результатом – 12:27,7. Второй финишировала команда Коми-Пермяцкого профессионально-педагогического колледжа ордена «Знак Почёта» – 12:37,8. На третьем месте – «Коми-Пермяцкий агротехнический техникум» – 13:26,6. Четвёртые – студенты Кудымкарского медицинского училища – 13:34,8.

Награждали спортсменов глава Коми округа Алексей Плотников, и.о. главы Кудымкарского округа Сергей Пономарёв, председатель Думы Кудымкарского окру-



ФОТО: АНТОН ПОРСЕВ

Кроме «Прометей», удалось пробиться в призёры и другим командам-гостям.

По группе учащихся 5–9-х классов одной общеобразовательной школы второе место заняла команда Кондратовской средней школы из Пермского округа, которая показала время 12:50,2, уступив на финише чуть меньше пяти секунд гимназии №3 города Кудымкара. Время лидера – 12 минут 45 секунд ровно. Третье место – у Карагайской школы №1, «бронзовое» время – 12:55,3.

По 4-й группе «Сборные команды средних общеобразовательных школ муниципальных образований Пермского края», на первом месте сборная школ Кудымкарского муниципального округа, время на финише –

га Михаил Петров, главный редактор газеты «Парма» Михаил Боталов, главный судья соревнований Леонид Мальцев и представители спонсоров эстафеты.

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ НА СЦЕНЕ

Начальник отдела физкультуры и спорта администрации Кудымкарского округа Игорь Чеботков поздравил с днём рождения уроженца села Верх-Иньва, мастера спорта РФ по лыжным гонкам Максима Харина и медицинского работника Кудымкарского филиала пермского краевого врачебно-физкультурного диспансера Елену Седегову. Максим Харин в этот день сделал себе подарок на двадцатилетие – выиграл первый этап первого забега эстафеты. Елена Григорьевна ежегодно об-



Команда Кудымкарского лесотехнического техникума выигрывает эстафету на приз газеты «Парма» пятый раз подряд. ФОТО: НИКОЛАЙ ПЕТРОВ, «ПАРМА»



ФОТО: АНТОН ПОРСЕВ

палочкой

служивает нашу эстафету и другие спортивные мероприятия, даёт спортсменам допуск на соревнования и оказывает первую помощь.

БЛАГОДАРИМ ЗА ПОМОЩЬ!

Искренне благодарим за поддержку спонсоров эстафеты:

– Генерального спонсора и главного партнера легкоатлетической эстафеты на приз газеты «Парма» – банк ВТБ;

– Колбасный цех ИП Гуляева Игоря Екимовича;

– Индивидуального предпринимателя Михаила Алексеевича Петрова, Председателя Думы Кудымкарского округа;

– Страховую фирму «Адонис», директор по Коми-Пермьскому округу Старкова Нина Прокопьевна;

– Депутата Законодательного Собрания Пермского края Вагаршака Борисовича Сарксяна;

– ООО МП-ТРАНС, директор Олег Васильевич Мельников;

– СХПК «Россия», председатель Михаил Васильевич Петров;

– Магазин «Уралочка», директор Андрей Витальевич Долдин;

– Депутатов Думы Кудымкарского муниципального округа Михаила Васильевича Надымова, Наталью Дмитриевну Новикову, Дмитрия Николаевича Чугаева, Александра Георгиевича Черноусова, Евгения Владимировича Дудина;

– ООО «Кудымкарские тепловые сети», директор Валентин Валерьевич Лесников;

– АО «Молоко», генеральный директор Юрий Егорович Чугаев;

– ООО «Кудымкарский водоканал», директор Игорь Анатольевич Зубов;

– Сеть мебельных салонов «МЕБТАУН» и индивидуального предпринимателя Татьяну Владимировну Хозяшеву;

– ИП Сергея Николаевича Хомякова (с. Кочево);

– Альфа-банк;

– Агентство недвижимости «ЦРУ», директор Евгения Викторовна Кожевина;

– Студию маникюра и педикюра «Ксю Маник» и лично мастера Ксению Сергеевну Чеботкову;

– Автосервис Black Style и его владельца Александра Климова;

– Автошколу АВС, директор Павел Алексеевич Баяндин;

– Типографию АСФИД;

– Мастерскую «Бижу» Татьяны Ниловой;

– Мастера Наталью Коньшину;

– Фею фуд-флористики Ирину Боталову.

Благодарим и прочих спонсоров эстафеты, членов оргкомитета, официальные лица, болельщиков и зрителей, волонтеров из ссузов Кудымкара, Межмуниципальный отдел полиции «Кудымкарский», Больницу Коми-Пермьского округа, помощников, коммунальные службы, без которых ежегодный праздник спорта под названием «Восемьдесят пятая эстафета на приз газеты «Парма» в этом году не был бы таким замечательным.

Особо благодарим народных дружинников Кудымкарского округа. Вместе с полицией и коммунальными службами они охраняют общественный порядок, перекрывают автодороги и пешеходные переходы, обеспечивая нашу с вами безопасность.

Ждём Вас ровно через год на Восемьдесят шестой эстафете на приз газеты «Парма».



Участница забега на 1200 метров Альбина Кудимова:

– Решила проверить себя в юбилейном забеге. Физкультура в моей жизни была всегда. Пока училась в школе и в медучилище – бегала, много бегала. Сейчас хожу на зарядки в клуб «Здоровей». Зимой бегаю на лыжах. Сегодняшний забег, тем не менее, был не таким уж простым. Тяжело было бежать в горку. Но добежала. Вот, медалька у меня теперь есть красивая.

ФОТО: НИКОЛАЙ ПЕТРОВ, «ПАРМА»



Лера Кабанова, 8 «Б» класс Кондратовской школы, Пермский округ:

– Тренируюсь в Перми, на стадионе «Динамо». Бегаю за город Пермь. Это не первый мой старт в этом сезоне. В этом году уже занимала свои первые места. Сегодня бежала финишный этап. Пришла второй. От команды-лидера было серьезное отставание, я сократила его как могла. В целом не очень сложно было.

ФОТО: НИКОЛАЙ ПЕТРОВ, «ПАРМА»



Даниил Ужегов, ученик десятого класса школы №2 города Кудымкара, победитель первого этапа в своём забеге:

– Пятьсот метров – «моя» дистанция, было не сложно. Первый этап бежал в третий раз: впервые – когда учился в восьмом классе, тогда не совсем правильно «разложился», а на следующий год, в девятом классе – выиграл. Вообще лёгкой атлетикой занимаюсь ещё с первого класса у Евгения Сятчихина в ДЮСШ города Кудымкара.

ФОТО: НИКОЛАЙ ПЕТРОВ, «ПАРМА»

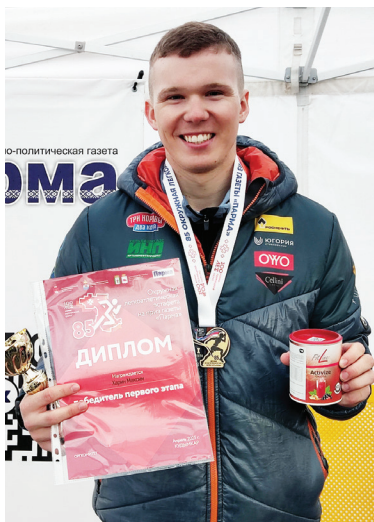


Евгений Сятчихин, тренер Кудымкарской ДЮСШ по лёгкой атлетике:

– Готовил сборную школьников Кудымкарского муниципального округа. Начали готовиться к эстафете на приз газеты «Парма» примерно за полторы недели до старта. Выбери-ли ребят в команду по лучшим результатам легкоатлетического забега. Плюс пригласили ребят, которых знали как хороших бегунов.

Всего в нашем забеге стартовало четырнадцать команд. В нашей группе конкурентов было шесть, в том числе «тёмные лошади» из Сивы и, кажется, Нытвы. Мы о них ничего не знали. Но в итоге мы заняли первое место среди старших школьников.

ФОТО: НИКОЛАЙ ПЕТРОВ, «ПАРМА»



Максим Харин, команда стадиона «Парма», Кудымкарский муниципальный округ, будущий тренер-преподаватель:

– Не считал, но около десяти раз участвовал в эстафете. Раз три становился победителем. Первый этап бежал раза четыре. Сегодня было не тяжелее чем обычно. Считаю, лучше бегать в сухую, умеренную погоду, когда температура около пятнадцати градусов, не дождь и не жарко. Из сегодняшних призов – личных и командных мне больше всего понравился кислородный коктейль. Я же лыжник, в этом году победил на Первенстве России по лыжным гонкам, нам такое питание нужно.

ФОТО: НИКОЛАЙ ПЕТРОВ, «ПАРМА»



Житель Кудымкара Юрий Щербинин (на фото справа):

– Стараюсь каждый год выходить на эстафету. Болею за всех, за всю эстафету. Мы – за здоровый образ жизни!

Александр Ермаков (на фото слева):

– Сейчас работаю в другом регионе, но когда дома – стараюсь приходить на эстафету. Болею за восьмую школу, потому что учился там, потом там же преподавал музыку.

ФОТО: НИКОЛАЙ ПЕТРОВ, «ПАРМА»



Кирилл Никитин, финишёр команды Кудымкарского медучилища, второй курс:

– Пробежали – это главное. Вообще-то я занимаюсь самбо. Чемпион Пермского края, член сборной Прикамья по самбо. Но если надо – бегаю за медучилище.

ФОТО: НИКОЛАЙ ПЕТРОВ, «ПАРМА»



Народные дружинники: Нарушений общественного порядка на восьмьдесят пятой эстафете не произошло. ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНО НАРОДНОЙ ДРУЖИНОЙ КУДЫМКАРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

Как идут мальчишки в армию служить

Пятеро призывников из Кудымкара отправились на военную службу. Наша газета тесно сотрудничает с военным комиссариатом по г. Кудымкару, Кудымкарскому, Юрлинскому и Юсьвинскому районам. Военком – подполковник Дмитрий Дерунов пригласил нас рассказать как проходит отправка на военную службу по призыву. Повод не заставил себя ждать. В понедельник, двадцатого апреля, военкомат должен был отправить на краевой сборный пункт в Перми пятерых призывников из Кудымкарского муниципального округа.

ВСЁ СПОКОЙНО

Понедельник. Семь часов утра. Город только просыпается. А специалисты военного комиссариата уже на своих местах, готовят к отправке призывников. Призывники опрятные, прилично одеты, кое-кто уже коротко постригся. Молодые люди спокойно знакомятся со своими документами, расписываются в получении военного билета, получают на руки конверты с сим-картами, проходят освидетельствование у фельдшера и инструктора.

Военком поясняет:

– Призывные мероприятия, после внесения в 2025 году изменений в закон «О воинской обязанности и военной службе», проводятся круглый год, в том числе медицинское освидетельствование и заседания призывных комиссий. Но в войска призывники по-прежнему отправляются дважды в год: с первого апреля по пятнадцатое июля и с первого сентября по тридцатое первое декабря.

Это четвертая отправка призывников с первого апреля. Сегодня уходят служить пятеро человек. В числе этих призывников двое ребят, которые бесплатно, по направлению военного комиссариата подготовлены в кудымкарском региональном центре ДОСААФ России по специальности «водитель автомобиля», имеют право управлять транспортными средствами категории «С». Ребята отправляются служить в воинские части по всей России – от Калининграда до Владивостока. Но в зону СВО призывники не отправляются. Это строго.

Я Б В ДЕСАНТНИКИ ПОШЁЛ!

В перерыве между мероприятиями призывники рассказывают о себе и о своих надеждах:

Артём Войлоков, 18 лет.

– Окончил Коми-Пермский профессионально-педагогический колледж ордена «Знак Почёта» (КПФПК) по специальности «автослесарь». Специально к армии не готовился. Там подготовят. Предпочтений по роду войск у меня нет, пойдю куда отправят. Буду держать связь с мамой, с девушкой, с друзьями. Вернусь со службы и поеду работать в другой город.

Владислав Коньшин из деревни Шор-Йыв, 18 лет.

– Окончил Кудымкарский лесотехнический техникум по специальности «машинист лесозаготовительных и трелёвочных машин». Имею права категории С, С1, М.



В Кудымкаре отправили на военную службу пятерых ребят. ФОТО: НИКОЛАЙ ПЕТРОВ

Специально от военкомата учился. Медкомиссию прошёл ещё в прошлом году. В каких войсках служить – без разницы, но хотелось бы водить автомашины. Буду на связи с мамой, папой, братом. После года службы вернусь и поеду работать на Север.

Сергей Томилин из деревни Ивукова, 20 лет:

– Окончил КПФПК. Получил специальность оператора станков с числовым программным управлением. Хотел бы попасть в танковые войска, как мой отец и многие знакомые. Надеюсь, по здоровью пройду. Конечно, неизвестно что будет в армии. Но ничего, на месте узнаю как там всё. А родители и друзья будут ждать моего возвращения.

Никита Кукшинов из Кудымкара, 19 лет:

– Окончил одиннадцать классов. Хотел поступить на юриста в УрФУ. Не вышло. Решил отучиться от военкомата на водителя ТС категории «С». Готов в любые войска, но хотел бы, конечно, в ВДВ, здоровье позволяет. Долго в армии оставаться не намерен. Отслужу положенный год, вернусь домой и снова попробую поступить на учёбу. Передаю привет друзьям и родителям!

С БОГОМ!

На все приготовления у призывников и сотрудников военкомата уходит час-полтора. Делаем фото на память и ребята покидают военкомат. Снаружи собрались друзья и родственники. Несмотря на снег по щиколотку и лёгкий минус на термометре, провожающих много – навскидку человек двадцать. Стоят двумя рядами, оживлённо беседуют, шутят.

Коньшин Сергей Иванович, провожающий:

Служба в армии – важный этап для молодёжи. И запоминается она

надолго, если не на всю жизнь. Я сам служил в 1993–95 годах. Был в командировке на таджикско-афганской границе. Отразил нападение боевиков на 12-ю заставу Московского погранотряда. За это представлен к награждению медалью «За отвагу».

Проводы не затягивают. Две минуты – и ребята занимают места в комфортабельном «Форде Транзит». С ними едет сопровождающий. Микроавтобус выезжает на улицу Калинина и везёт будущих защитников Родины в сторону краевого центра. Несколько человек крестят удаляющийся транспорт. Когда белый «Форд» скрывается из виду, не спеша расходятся.

...А ЧТО МЕНЯЕТСЯ?

Пользуясь случаем, задаю несколько вопросов начальнику отделения подготовки и призыва граждан на военную службу Наталье Обириной:

– Наталья Николаевна, военный комиссар упомянул, что в прошлом году внесли изменения в закон «О воинской обязанности и военной службе». Не могли бы Вы подробнее рассказать о самых значимых изменениях, которые стоит иметь в виду призывникам, их родителям и, возможно, тем, кто сейчас находится в запасе?

– Начнём с того, что решение о призыве сейчас действительно один год. Например, если ребята признали годными к военной службе первого июля 2025 года, но в армию их по каким-то причинам не отправили, то вплоть до тридцатого июня 2026 года их можно отправить в войска без медкомиссии и каких-то новых мероприятий.

– А если за это время с призывником что-то случится? Например, не дай Бог, руку сломает?

– Если за это время что-то случилось – ребята обращаются в военкомат с заявлением, подтверждающие, что появились обстоятельства, которые позволяют пользоваться либо отсрочкой, либо освобождением от военной службы. Скажем, за это время у кого-то может родиться двойня, и это даёт право на отсрочку. Если у призывника обострились хронические заболевания – он также может обратиться в военный комиссариат с заявлением и приложить выписку из больницы. Мы рассматриваем эти документы и, если считаем, что действительно есть основания для отсрочки, приглашаем его на новое медицинское освидетельствование, и он повторно проходит медкомиссию.

– Изменилось ли что-то в прохождении медкомиссии?

– Порядок прохождения медкомиссии не изменился. Ребята по-прежнему осматривают восемь врачей в помещении комиссии. Но если говорить о медицине, можно заметить, что в августе прошлого года внесены изменения в Положение «О военно-врачебной экспертизе» №565 от 04.07.2013 года. Изменились основания для освобождения и отсрочки от воинской службы по медицинским показаниям. Скажем, если до августа 2025 года человек с избыточной массой тела признавался ограниченно годным для военной службы, то после внесённых изменений он относится в категорию Б-3, это значит, что призывник годен к военной службе с незначительными ограничениями и идёт служить.

– В 2025 и 2026 годах мужчины начали получать уведомления от военкомата в личный кабинет на Госуслугах о некоем Реестре воинского учёта. Наверное, это тоже как-то связано с

изменениями в законе о воинской службе?

– Да, есть изменения в законодательстве по воинскому учёту. В стране создан Единый реестр воинского учёта. Все мужчины получили уведомления через Госуслуги, что в августе они включены в этот реестр и, соответственно, при оповещении (например, о необходимости явиться в военкомат для сверки данных) сейчас получают уведомления через Госуслуги. Нужно обратить внимание на ещё один важный момент: раньше воинский учёт осуществлялся по месту регистрации, по месту жительства. Теперь такой привязки нет. Если гражданин выехал с постоянного места жительства более чем на три месяца, он должен встать на воинский учёт по новому адресу.

К СЛУЖБЕ ГОТОВЫ!

– Наталья Николаевна, что Вы можете сказать о подготовке наших ребят к военной службе?

– Вопреки распространённому мнению, можно сказать, что физическая подготовка у наших ребят не хуже, чем у призывников двадцать-двадцать пять лет назад. Хороший вклад в подготовку ребят к службе вносят КПФПК, Кудымкарский лесотехнический техникум и все учреждения среднего профессионального образования. За это спасибо руководству учебных заведений и преподавателям. Благодаря таким мероприятиям, как «Зарница», смотр-конкурсы, другим занятиям по военно-патриотической подготовке, кружкам и спортивным секциям наши выпускники со средним профессиональным образованием имеют хорошую физическую и военно-патриотическую подготовку. Поэтому хочется, чтобы ребята получали образование.

КОГО ЖДУТ В АРМИИ?

– Наталья Николаевна, на что ещё обратить внимание молодому человеку, который готовится к службе в армии?

– Желательно получить военно-учётную специальность. В Кудымкаре по направлению от военного комиссариата можно получить специальность водителя автомобиля (категория «С») в РЦ ДОСААФ России. Подавая заявление большинство ребят с такой специальностью в армии становится именно водителями. Если призывник имеет узкую специальность – мы стараемся назначить его на службу именно по ней.

– В какие войска уходят служить наши призывники?

– Наши ребята уходят служить в Войска национальной гвардии, Сухопутные войска, РВСН, Военно-Космические силы и Военно-Морской флот. Призывники из Пермского края давно зарекомендовали себя в частях погранвойск с лучшей стороны. Поэтому представители многих военных частей целенаправленно стараются набрать пермяков для службы на границе. Служат наши призывники и в ВДВ, и в морской пехоте. Каждый год мы отправляем из Кудымкара одного-двух человек на службу в Президентский полк.

Николай Петров

Полный расклад

В Кудымкаре появился чудо-аппарат: показывает сколько в организме мышц, воды, костей и жира

АНАЛИЗЫ БОЛЬШЕ НЕ НУЖНЫ

На прошлой неделе медики пригласили Вашего покорного слугу пройти новое обследование в Коми-Пермский филиал краевого Центра общественного здоровья и медпрофилактики. Он находится в Кудымкаре, на улице Ленина, дом 17. Раньше на обследовании в филиале нужно было сдавать кровь на глюкозу и холестерин. Сегодня достаточно пройти обследование на анализаторе состава тела – биоимпедансметре.

В конце 2025 года в кудымкарском Центре здоровья по национальному проекту «Продолжительная и активная жизнь» (часть федерального проекта «Здоровье для каждого») появился корейский биоимпедансметр «ИнБоди». Ис этого года принцип работы поменялся. Теперь достаточно пройти новую экспресс-диагностику и узнать состав своего тела.

ВСЯ ПРАВДА ЗА ПАРУ МИНУТ

Проверил на себе. Делюсь опытом. Обследование на новом аппарате проходит за несколько минут.



Обследование непосредственно на биоимпедансметре проходит за две минуты. ФОТО: НИКОЛАЙ ПЕТРОВ

Сначала нужно письменно ответить на несколько вопросов про Ваше питание – например, сколько раз в неделю Вы едите хлеб, бобовые, зелень или как часто делаете утреннюю гимнастику. Затем вам измеряют

рост, вес, окружность талии и бёдер. Становитесь голыми ступнями на электроды на подставке анализатора, руками берётесь за рукоятки рычагов. Большие пальцы кладёте на электроды на рукоятках и разводите руки

в стороны, под углом примерно 45 градусов к телу. Нужно постоять так минуты полторы-две – и аппарат выдаёт на принтер распечатку.

В распечатке – масса информации: сколько в организме воды, белка, жировой и мышечной ткани, сколько кальция в костях и даже сколько калорий Вы можете потреблять в день без вреда для организма.

А ТЕПЕРЬ – К ВРАЧУ!

С этой распечаткой получите полную консультацию врача – с учётом того, что рассказали о себе и того, что показал «ИнБоди». Врач выдаёт индивидуальный план по здоровому образу жизни и даёт рекомендации, что изменить в рационе питания. Кому-то советует есть меньше сладкого, кому-то пить больше молока. Нашим землякам часто рекомендуют добавить в рацион продукты, богатые растительными белками, например, бобы, фасоль или орехи. Рекомендации дают с учётом Вашего возраста, пола и физической активности. Например, если у Вас гиподинамия, врач может порекомендовать скандинавскую

ходьбу, прогулки на свежем воздухе, плавание и другое. На распечатке от аппарата можно увидеть даже экзотические ракетбол, японское фехтование или тэквондо.

Биомпеданс-обследование бесплатно. На него можно записаться заранее по телефону 8 (34260) 4-65-40.

КОММЕНТАРИИ:

Руководитель Коми-Пермского филиала краевого Центра общественного здоровья и медпрофилактики, врач по медицинской профилактике высшей категории Вячеслав Кудымов разъяснил:

– Биоимпедансная диагностика – это неинвазивный метод исследования за счёт измерения электрического сопротивления биологических тканей при пропускании через них слабого переменного тока.

Тело человека более чем на шестьдесят процентов состоит из воды, которая пропускает электрический ток.

На основе данных, полученных при диагностике строится модель электрического сопротивления.

Биоимпедансная диагно-

стика – это безопасно, безболезненно, быстро. Есть возможность динамического контроля. Этот метод исследования имеет широкую степень применения.

Но имеются противопоказания, поэтому обязательно проконсультируйтесь с врачом!

Например, нельзя проходить исследование на «ИнБоди» с кардиостимуляторами и другими имплантатами, металлическими конструкциями в теле, при беременности или воспалительных заболеваниях.

По итогам обследования врач может дать рекомендации. Например, если висцерального жира (это жир вокруг внутренних органов) больше нормы, то посоветует делать гимнастику.

Пациент Елена (имя изменено):

– Обследоваться на новом аппарате было интересно. Врачи всё показали и рассказали. Узнаешь что у тебя в норме, а где превышение. Сейчас я действую по рекомендации врача, снижаю вес. Меня пригласили повторить диагностику через полгода, затем через год.

НИКОЛАЙ ПЕТРОВ

Как писать про народы и промышленность



Прикамским «районкам» показали местную оборонку. ФОТО: НИКОЛАЙ ПЕТРОВ

На минувшей неделе представитель газеты «Парма» побывал на семинаре-практикуме для руководителей и журналистов районных СМИ Пермского края.

СЕМИНАР НА ВЫСТАВКЕ

Семинар организовали Администрация губернатора Пермского края и Пермское краевое отделение Союза журналистов России.

Мероприятие открыл в помещении выставки «Мы защищаем свой родной дом» на Заводе Шлагина председатель Пермского краевого отделения СЖР Алексей Бурков.

Он вручил благодарности сотрудникам газет «Искра Прикамья» (Еловский округ) и «Знамя» (Ильинский МО) за участие в конкурсе «Семья и будущее России».

Своё приветствие прислала коллегам Светлана Бель-

ская, замдиректора по развитию Пермского научно-образовательного центра «Рациональное недропользование».

О ПУШКАХ И МОТОРАХ

Журналистам провели экскурсию по выставке «Мы защищаем свой родной дом». Гости рассказали о прошлом и настоящем пермской промышленности. Например, известный факт – первый выстрел по столице фашистской Германии в 1945 году был сделан из пушки А-19, выпущенной на Мотовилихинских заводах. Факт менее известный, но не менее интересный – двенадцать пермских крепостных пушек образца 1877 года в 1943 году приняли участие в битве под Москвой. К тому времени они давно являлись музейными экспонатами. Но с их помощью удалось остановить танковый батальон противника.

ОТ НЕДР ДО КОСМОСА

Промышленность Пермского края не ограничивалась и не ограничивается выпуском оружейных стволов. В Перми выпускали двигатели для истребителей Лавочкина, признанных лучшими истребителями Второй Мировой. Сегодня невозможно представить мировую космонавтику без пермских ракетных двигателей.

Недаром губернатор Прикамья Дмитрий Махонин объявил слоган Года пермской промышленности «От недр до космоса – всё реально».

Представитель администрации губернатора Пермского края Ирина Подъянова рассказала о проектах, посвящённых Году пермской промышленности и возможностях, которые он открывает для местных средств массовой информации.

ЕДИНСТВО – СИЛА!

Также журналисты обсудили с Ириной Подъяновой коммуникационную стратегию в Год единства народов России. Ирина рассказала о событийной линейке Прикамья в этом году, представила брендбук Года единства народов России и варианты как использовать материалы брендбука.

Журналистов призвали участвовать в проектах и конкурсах, где можно успешно показать национальный колорит нашего региона: материальную и нематериальную культуру народов Прикамья: коми-пермяков, русских, татар, башкир и других этносов.

НИКОЛАЙ ПЕТРОВ

Наш внешкор прошёл экспресс-курс по самообороне и первой помощи



Учителя, ученики и работники СМИ Пермского края взяли мастер-классы у мастеров боевых искусств и профессиональных спасателей. ФОТО: РСБН ПЕРМСКОГО КРАЯ / ВКОНТАКТЕ

К сожалению, работники медиа, учителя и школьники сталкиваются со сложными опасными ситуациями в повседневной жизни и на работе. Подтверждение этому – недавнее нападение на педагога в Добрянке. Важно знать простые приёмы самообороны с предметами и без, а также психологические приёмы, которые позволяют контролировать ситуацию.

Десятого апреля в здании Пермского краевого совета профсоюзов прошло совместное мероприятие РСБН Пермского края и Пермской краевой организации Союза журналистов России при генеральной поддержке Курорта «Ключи». На мероприятии провели заседание президиума Пермского союза журналистов, где решили включить специалиста по продвижению Российского Союза боевых искусств Пермского края в социальных сетях и СМИ в Союз журналистов России.

Важной и зрелищной частью мероприятия стали мастер-классы «Самооборона» и «Оказание первой помощи в экстренных ситуациях» для журналистов, учителей и школьников.

Экспресс-курс по самообороне и первой помощи прошли более пятидесяти журналистов из Перми и муниципалитетов края, учителя и воспитанники подразделения с допрофессиональной полицейской и военной подготовкой имени полковника милиции Я. А. Вагина, школ №9 и 47 города Перми. Единственным участником из Коми-Пермского округа был внештатный корреспондент газеты «Пар-

ма» Николай Петров.

Мастер-класс «Самооборона» провела заслуженный мастер спорта России по универсальному бою Екатерина Абызова. Она научила участников как освободиться от захвата, как уклониться от атаки, где самые уязвимые точки у человека и у собаки и как ключ от квартиры может спасти Вам жизнь. Кроме того, Екатерина рассказала как себя вести если дело дошло до открытого конфликта и ответила на многочисленные вопросы участников.

Но, кроме этого, полезно знать и простые советы, которые помогут сохранить и спасти человеческие жизни. Благодаря президенту Российского союза спасателей Алексею Германовичу Дудареву руководитель аппарата совета Пермского регионального отделения Российского союза спасателей Дмитрий Колесников провёл мастер-класс «Оказание первой помощи в экстренных ситуациях». Помимо прочего, Дмитрий наглядно продемонстрировал и подробно объяснил как провести сердечно-лёгочную реанимацию, помочь человеку, который подавился и что делать, например, если Вы обнаружили на улице человека без сознания. Часть участников проверила свежеполученные навыки на тренажёрах.

Участники экспресс-курса получили сертификаты.

Организаторы и участники благодарят за поддержку партнёров мероприятия: Пермский крайсовпроф, «Курорт «Ключи», ремесленную пекарню «Булкари» и Юлию Сауткину (Декор, флористика, фотография).