

В.Н. Корчегановонди топодсь 80 киза

ПОЭТТЪ СЕДИЕЦ АФ СОДАЙ СЕТЬМОШИ!

9 мартста Саранскыйса Мордовия Республикань Пресс-центра ётась Мордовия Республикань культурань Заслуженнай работникть, Мордовия Республикань Заслуженнай поэттть, СССР-нь Писателень союзонь членть, мокшалать В.Н. Корчегановонь 80 кизонь топодеманцты лемтьф торжественнай пуромкс.

Пингстонза «Мокшень правдаты» цебарь ялганц Владимир Николаевич поздравляндазь мала ломаненза, перас коре ялганза, содафонза, творчестванц кельгиенза—сембе сят, кит юбилейнай шистонза мусть пинге и састь Пресс-центрать залозонза.

Панжезе и вятезе пуромксть Мордовия Республикань Писателень союзть Председателец А.А. Громыхин, кона эсь эздонза, республикань писательскый организациять лемста чествовандазе поэттть В.Н. Корчегановонь 80 кизонь топодеманц мархта. Финце тя датать лемнесазь юбилейкс, лиятне—«круглайкс», сон няфнесы сян, што «казороц» ётась эряфонь кувака ки, кочкась асу, арась содафокс пара тефонзон мархта. В.Н. Корчегановонь лама вастова содафокс тиезь стихотворениянза и прозаса произведениянза, конат лисендсть башка книгакс, газетатень и журналхненъ эса. Поэттть поздравляндаензон



ётксотольхть филологический наукань докторсь, профессорсь А.М. Шаронов, А.С. Пушкинонь лемса Национальной библиотекеань главнай библиотекарсь В.И. Пронина, В.Н. Корчегановонь цёрац, «Известия Мордовии» газетать сотрудник О.В. Корчиганов, «Мокшень правда» газетать главнай редакторонц заместителец Н.М. Лобанов, «Мокша» и «Якстерь тяштень» журналхне» Мордовия Республикань ГБУ-ть директорц В.И. Брындин, «Мокша» журналть главнай редакторц Т.Ф. Сенькина, Мордовия Республикань Заслуженнай писательсь Н.Б. Голенков, ламотне лиятне. И сембе синь корх-

тасть В.Н. Корчегановонь пецтома асувонц—поэтокс и оцю букваста Ломанькс улеманц колга. Сонць Владимир Николаевич азсь оцю спасибо сембонди, кит састь тя шиня.

Пресс-центрать залсонза аноклафтольхть Владимир Николаевичень эряфонцы и творчестванцы лемтьф выставкат. Фяксь эздост каньсь «Поэтонь седись аф содай сетьмоши...» лем.

Тя афкукс тяфта. В.Н. Корчеганов аф содай сизема и фалу аськолай творческой киге. Надиятама, маластонь пингть лувихненъ кеняртьфтысьне од тяштьфонзон мархта!

ТАЛШИНА

АЩИХТЬ ПРИМЕРКС ОТТНЕНДИ

15 февральста топодсь 32 киза, кода лихтезь Советскый войскактень Афганистанцта. Атюрьевскый районца тя войнаса ульсь 30-да лама од цёра. Кафцтне куду ашесть мрда. Няг: Атерьста—Сергей Петрович Атманзин, Дмитриев-Усадста—Николай Алексеевич Семочкин. Синь лемсон каннесазь кафта ульятне, призон инкса ётафневихть кодама повсь спортивнай пъякстомат, мужествоань урокт, лия илат. Портретсон ули кода няемс Атерень Славань аллеяса. Кафцке казфть Якстерь Тяштень орденца.

Райононь 27 од цёра казфть орденца и медальса. Синь ётксот В.И. Гераскин, Н.С. Баин, В.Н. Исаев, П.Н. Пономаскин, С.С. Чудаев, В.И. Татаров, ламотне лиятне. Кепотьксонди, С.С. Чудаев шачсь и кассь Ташта веленяса трудонь кельги оцю семьяса. Аделазе Атерь велень 1№ средняй общеобразовательнай школать. Тонафнесь вузса, получаь учителень профессия. Мзяра-бди пинге трудендась школаса, вятсь физвоспитаниянь урокт. Тяни сон индивидуальной предприниматель. Эряй Атерь велеса.

В.И. Гераскин эряй Потма велеса. Вузть аделама меле трудендакшнесь физвоспитаниянь учителъкс Од Кяргань средняй общеобразовательнай школаса. 25 кизода лама трудендай школань директоркс Мокшень Козловка велеса.



са. Оцю авторитетоц велеса, школань коллективса. Рьвац, Нина Николаевна, тяка жа школаса завуч. Касфть кафта итт. Кафцкыонь высшай образованияна. Татьяна—экономист, Илья—врач. Василий Ильич—цебарь пример касы поколенияти.

Тяка жа школаса трудендай учителъкс В.Н. Исаев. Уроконь вятмада башка сон заняф общественной тевса. Вятсь районца Афганистанонь воинонь обществать. Афлядонды шири районца, республикаса ётафневи илатненъ эзда.

Г.Ф. Арекаев шачсь и кассь Арга велеса. Вузть аделама меле покось физвоспитаниянь учителъкс Дмитриев-Усадонь школаса. Школать сёлгомдонза меле ётась эряма Атери. Рьванц, Светлана Михайловнань, мархта касфть кафта стирхть. Геннадий Фёдорович стане жа аф лядонды шири общественной тевненъ эзда.

И.ВЕШКИН.

СНИМКАСА:
Афганскый войнань ветератне Г.Ф. АРЕКАЕВ и В.Н. ИСАЕВ.

ОЖИРЕНИЕ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ— ГЛОБАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА ВЕКА

Ожирение—это группа наследственных и приобретенных заболеваний, связанных с избыточным накоплением жировой ткани в организме. Самый частый вид ожирения, связанный с избыточным поступлением калорий в условиях малоподвижного образа жизни и наследственной предрасположенности—конституционально-экзогенное (простое, идиопатическое) ожирение. С учётом особенностей развития современного общества среди основных факторов риска развития избыточной массы тела и ожирения можно выделить несбалансированное питание, дефицит физической активности, отсутствие режима питания и отдыха, эмоциональные нагрузки, влияние образования и семейных традиций, изменения микробиоценоза кишечника, социальные влияния (агрессивная реклама нездорового питания).



Генетическая составляющая является определяющей для моногенных и некоторых синдромальных форм ожирения. Значительно реже ожирение в детском и подростковом возрасте связано с применением лекарственных препаратов (например, кортикостероидов, антидепрессантов, антипсихотических, противосудорожных средств) или наличием заболеваний (опухолей гипоталамуса и ствола мозга, лучевой терапией опухолей головного мозга и гемобластозов, травмой черепа, инсультом, гиперкортицизмом, гипотиреозом и другими нейроэндокринными заболеваниями, хромосомными нарушениями).

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), более миллиарда человек на планете имеют лишний вес, в 2014 году зарегистрировано более 500 млн больных ожирением. При этом 30 млн детей и подростков Европейского региона характеризуются наличием избыточной массы тела и 15 млн имеют ожирение. Одной из самых негативных тенденций можно назвать увеличение числа избыточной массы тела у детей младшего возраста. По оценке ВОЗ, существующие тенденции могут обусловить наличие ожирения у 70 млн детей до 5 лет к 2025 году.

Как же избежать ожирения: Детям и подросткам с ожирением и избыточной массой тела в возрасте от 6 до 17 лет рекомендованы ежедневные физические нагрузки умеренной и высокой интенсивности в общей сложности не менее 60 минут.

Физические нагрузки высокой интенсивности рекомендовано включать в обязательный час ежедневной физической активности и выполнять не менее трёх раз в неделю.

Для детей в возрасте до 5 лет рекомендованы различные виды двигательной активности любой интенсивности в общей сложности не менее 180 минут в день для профилактики избыточной массы тела и ожирения.

Изменение характера питания—низкокалорийная диета. Необходимо придерживаться следующих рекомендаций: есть от 4 до 6 раз в день. Утром обязательно завтракайте. Не допускайте длительных перерывов в пище и сильного чувства голода. Не наедайтесь на ночь. Такое распределение пищи позволяет лучше ее усваивать. Потеря веса должна составлять 300–400 г в неделю. Потеря массы тела более 1 кг в неделю нежелательна. При большем темпе похудения происходит распад белков. Перед каждым приёмом пищи выпивайте стакан негазированной воды. Исключите жарение из способов приготовления блюд.

Помните, что растительное масло и майонез очень калорийны, старайтесь заправлять салаты лимонным соком. Срежьте жир с мяса, а с курицы—кожу. Не используйте для перекусов богатые жирами чипсы, семечки и орехи. Жир ограничиваем, белки—нет. Основными источниками животного белка должны стать рыба, мясо в отварном или тушеном виде и молочные продукты низкой жирности. При употреблении жиров будьте особенно осторожны. Существуют так называемые скрытые жиры, которые не видны глазу. Они содержатся в некоторых сортах мяса, колбасе, жирных молочных продуктах. Поэтому смотрите на упаковку продукта, там указано содержание жиров. Необходимо исключить также острые приправы, повышающие аппетит, такие как кетчуп, перец, горчица, хрен, уксус и другие. Продукты, содержащие клетчатку, малокалорийны и создают ощущение сытости. Много клетчатки в зерновом хлебе, зерновых хлопьях, бобовых продуктах и овощах. Можно включить в рацион отруби до 20–25 г в сутки.

Продукты, которые можно употреблять без ограничения:

капуста, огурцы свежие, салат листовой, кочанный, зелень, помидоры свежие, перец болгарский свежий, кабачки, баклажаны, свекла, морковь, стручковая фасоль, редис, редька, репа, зелёный горошек (молодой), шпинат, щавель, грибы.

Примечание: овощи можно употреблять в сыром, отварном, запечённом виде. Использование жиров (растительного масла, сметаны 10–15%) в приготовлении овощных блюд должно быть минимальным.

Медикаментозное лечение ожирения у детей очень ограничено, назначается при значительной степени и наличии осложнений. Хирургические методы—бариатрическая хирургия применяется крайне редко.

Л.МУХИНА,
заведующий отделением
детской эндокринологии
ГБУЗ РМ «Детская республиканская клиническая больница», главный внештатный специалист Министрства здравоохранения РМ по детской эндокринологии.