ПАЯНХИ АЧА ПОРТРЕЧӖ

2005 ҫулта Пӗтӗм тӗнчери сывлӑха сыхлас организаци Европа регионӗн бюровӗн 55-мӗш ларӑвӗнче апат-ҫимӗҫ ачасен аталанӑвӗн тата сывлӑхӗн стратегийӗсен приоритетлӑ ункайӗ пулнине ҫирӗплетнӗ.

ХХ -мӗш ӗмӗрӗн 60-мӗш ҫулӗсенче ачасен 36 процентчӗ сывӑ пулнӑ пулсан, халӗ 8 процент кӑна. Тухтӑрсем палӑртнӑ тӑрӑх, чылай чир шкул вӑхӑтӗнче аталанать. Шкул пӗтерекен ачасенчен ҫурри тӗрлӗ чирсене пула кӑмӑллӑнӑ професcие суйласа илеймеҫҫӗ. Юлашки вунӑҫуллӑхра шкул ачисен чӗре чирӗсем 3 хут ӳснӗ. Вӗсем кашнин иккӗмӗш ачан пур темелле. Раҫҫейре, экономика тӗлӗшӗнчен аталаннӑ ҫӗршывсемпе танлаштарсан, тӗрлӗ ӳсӗмри ачасен вилӗмӗ 4 хут пысӑкрах. Психика чирӗсен шучӗ те ӳссе пырать.

Пӗтӗм тӗнчери сывлӑха сыхлас организаци тӗпчесе пӗлнӗ тӑрӑх, пӗтӗм сывлӑхӗн 70 процентчӗ апат-ҫимӗҫ мӗнле пулнинчен килет.

Шкулсенче апатлану халӗ 15-17 тенкӗпе танлашать. Паянхи хаксемпе сывлӑхлӑ апатлану ҫинчен калаҫма йывӑр.Танлаштарас тетӗр пулсан, Америка шкул ачи валли 2,3 доллар, Финлянди — 2,0-2,23 евро уйӑраҫҫӗ. Америкӑра льгота хакӗсемпе 32 миллион ачана апатланма ирӗк параҫҫӗ. Европа та тӳлевсӗр шкул апатланӑвӗ йӗркелет.

ШКУЛ АПАЧӖ ФРАНЦУЗЛА

Францире, пирӗнни пекех, шкулти апатлану тавра хӗрӳ тавлашу пырать.

«Шкул ачисене тӑватӑ тӗрлӗ менӳ сӗнмелле е пӗрре те ҫитет? Мӗншӗн ачасем шпинат юратмаҫҫӗ?», — ҫак ыйтусем пӑшӑрхантараҫҫӗ паян французсене. Диетологсен шухӑшӗпе, ачасене тӗрлӗрен апат сӗнни сиенлӗ. Ачасем тӳрех пылак япалана астивме пуҫлаҫҫӗ. Ыттисене чӗпӗтсе илеҫҫӗ кӑна. Ҫавӑнпа та паха апат-ҫимӗҫ ҫӳп-ҫап витрине ҫеҫ каять. Специалистсем апат суйлавне пӗчӗклетме сӗнеҫҫӗ.

Калӑпӑр, колледжсенчи меню ҫӑкӑр чӗллинчен, дыня касӑкӗнчен, сыртан, кӑмпа соусӗпе техӗмлетнӗ ӗне ашӗнчен, шоколад кремӗнчен тӑрать. Ачасем организма кирлӗ паха апат-ҫимӗҫе суйласа илме пӗлмеҫҫӗ. Франци ачисемм питӗ юнтармӑшлӑ. Вӑл никамшӑн та вӑрттӑнлӑх мар. Шкул апатланӑвӗ валли кунне 3 доллар таран тӑкаклаҫҫӗ пулин те, усси питӗ сахал.

Анчах та кӑнтӑрлахи апатсӑр нипле те май ҫук.

ЧИ ТӖЛӖНМЕЛЛЕ КУҪСЕМ

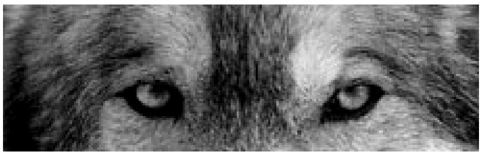
Аҫтаха куҫне уҫрӗ те куҫакан япаласене куҫ сиктермесӗр сӑнама пуҫларӗ.

Выҫлӑх ӑна каҫхи ӗнтрӗкрен вӑратрӗ. Комодо утравӗн аҫтахи йывӑррӑн хӑйӗн кӳлепине йывӑррӑн ҫӗклесе, енчен енне пускаласа сунара тухрӗ. Хӗвел кӑнтӑр енне сулӑннӑ, сарӑ тӗспе сӑрланнӑ иркӳлӗм тахҫанах вӗҫленнӗ пулин те выҫӑ аҫтаха сар кун ҫӗршывӗнчех юлчӗ. Мӗншӗн-ха уншӑн тӗнче сарӑ тӗссемпе сӑрланнӑ?

Ӑсчахсем тӗпченӗ тӑрӑх, калтасен куҫӗсенче сарӑ тӗслӗ ҫу нумай. Вӗсем ҫутӑ фильтрӗсем майлӑ ӗҫлеҫҫӗ. Анчах та калтасем кӑна мар тӗнчене хӑйне евӗрлӗ кураҫҫӗ. Кайӑксенчен нумайӑшӗ эпир хӗрлӗ тӗс пек курнине симӗс тӗсре кураҫҫӗ. Пулӑсен вара пачах та урӑх курӑм. Пирӗн утӑмсене тӗрлӗ тӗпчевлӗ куҫсем пӑхаҫҫӗ. Сурӑхӑн куҫӗн варрийӗ тӑваткал, хӑшпӗр чӗрнеллӗ чӗрчунсен куҫӗсем чӗрене аса илтереҫҫӗ.

Анчах та чимӗр-ха! Пӗр пулӑн кашни куҫӗнче икшер куҫ варрийӗ — пӗри ҫулте, тепри аялта. Кӑнтӑр Америкӑри юханшывсенче пурӑнакан пулла ҫакӑншӑн тӑватӑ куҫлӑ пулӑ теҫҫӗ. Вӑл куҫӑн ҫӳлти пайӗпе шыв ҫийӗнче, аялти пайӗпе шыв ӑшӗнче мӗн пулса иртнине сӑнать. Сетчатка та икӗ пая пайланнӑ. Анчах та икӗ тӗрлӗ ӳкерчӗк пӗр ӳкерчӗк пек курӑнать.

Куҫ темле кӑсӑклӑ курӑнсан та унӑн ҫивӗчлӗхӗ палочкӑсемпе колбочкӑсен шутӗнчен килет. Этемӗн тата хӑшпӗр чӗрчунсен вӗсем иккӗшӗ те пур. Ҫакӑн пек куҫ ирпе те, каҫпа та лайӑх курать. Каҫхи пурнӑҫпа пурӑнакан чӗрчунсен палочкӑсем кӑна пур. Вӗсен куҫӗ ҫивӗч курмасан та, вӑйсӑр ҫутӑра та пур куҫӑма та асӑрхать.



Ирпе курма пултаракан чӗрчунсен колбочкӑсем кӑна аталаннӑ. Анчах та ҫапла куҫа лайӑх курма ҫутӑ кирлӗ. Анчах та каҫа таврӑнар-ха. Мӗскер ку? Пӳлӗм кӗтессинчен икӗ хӗрлӗ-кӗрен хуран ҫунать. Аха, ку кушакҫке! Кушак пуҫне пӑрсан, ҫак хӗрлӗ тӗссем симӗссӗн ҫутӑлма тытӑнаҫҫӗ.

Ҫак ҫуттӑн вӑрттӑнлӑхӗ ансат. Кунта ҫутӑ ҫук та темелле. Куҫ ун ҫине ӳкнӗ ҫутӑсене пайӑркалать кӑна. Каҫхи чӗрчунсен куҫ тӗпӗнче, вӗсем лайӑх курччӑр тесе, хӑйне евӗрлӗ куҫкӗскисем пур. Ӑсчахсем ӑна тапетум теҫҫӗ. Вӑл пӗтӗмӗшле мар, вӗтӗ кӗмӗл кристалсенчен тӑрать. Вӗсем пайӑркаланӑ ҫутӑ тӗрлӗ тӗслӗ пулать.Пӗтӗмпех кристалсен ӗлкинчен тата виҫинчен килет. Каҫхи чӗр чунсен кристалик-куҫкӗскисем ӗлкипе пӗр, тӗсӗ вӗсем мӗнле кӗтеспе пӑхнинчен килет. Упа куҫӗсем сӗмлӗхре хӗрлӗ-сарӑ тӗслӗ, тропикри шапасен куҫӗсем симӗс тӗспе ҫунаҫҫӗ. Вӗсемпе юнашар икӗ рубин тӗслӗ хӗрлӗ куҫсем йӑлкӑшма пултараҫҫӗ. Куҫӗсен хуҫи курӑнмасан та, ӑна паллама пулать — аллигатор.

Куҫкӗски эрешменсен те пур. Пушхирпе пыракан водительсем час-часах фара ҫуттинче бархансем ҫинче ҫутӑсем ҫутӑлса илнине кураҫҫӗ. Ку фалангасен куҫӗсем ҫуталаҫҫӗ.

Эрешменсен сакӑр куҫ. Вӗсем расна ҫутӑсемпе ҫуталма пултараҫҫӗ. Хӗрринчисем кӑвак, варринчисем сарӑ тӗспе ҫунма пултараҫҫӗ.

Фотокамера евӗр куҫсем тем тӗрлисем пулсан та, вӗсем ҫӗр ҫинчи чӗр чунсен 6 процентӗн кӑна пур. Нумайӑшӗн каткӑс фасет куҫсем.

Каткӑс куҫ мозаика курать. Ҫитменнине кашни фасетӑн хӑйӗн ӳкерчӗкӗ. Каткӑс куҫӑн куҫӗсем пӑрӑх евӗр. Унӑн икӗ линзӑран — хрусталикпа роговицӑран — тӑракан хӑйӗн фокуслатакан система. Калӑпӑр, йӗп вӑрри кашни куҫӗнче 28 пин пӗчӗк куҫ вырнаҫнӑ. Каткӑн вара питӗ сахал — вӑл каҫпа куна кӑна уйӑрма пултарать.Анчах та каткӑшӑн пӑшӑрханма кирлӗ мар — вӑл япаласен ӗлкине шӑршӑпа пӗлет.

/Малалли ҫитес номерте/