17 SAGDYN ÖÝ

Öýüň saglyk meseleleri 350
Öýüň howasynyň hapalanmagy 352
Hekaýa: Gowulandyrylan ýelejiretme köp meseleleri çözýär 353
Bogujy gaz bilen zäherlenme 354
Çilim çekmek 355
Inçekesel 356
Allergiki täsirlilik 357
Tozan we tozan sakyrtgalary 357
Heň 358
Amatlaşdyrylan peçler 359
Hekaýa: Aýallar peçleri ýylytmak we hoşboý ys üçin amatlaşdyrýarlar 359
Nahar taýýarlamak we jaýlary ýylytmak üçin ýangyç 363
Ýangyn howpsuzlygy 365
Zyýanly mör-möjeklere we gemrijilere garşy göreşmek 366
Öýdäki zäherler 368
Gurşun bilen zäherlenme 368
Asbestoz 371
Mebelde we matada bolýan zäherler 372
Arassalaýjy serişdeler 372
Hekaýa: Öýi adaty serişdeler bilen arassalamak saglygy goraýar 374
Iýmiti howpsuz taýýarlamak 375
Öýde iýmitden geçýän keselleriň öňüni almak 375
Işden öýe howply maddalary getirmäň 376
Sagdyn öýüň gurluşygy 377
Gurluşyk materiallary saýlamak 379
Hekaýa: Ýetginjekler gowulandyrylan gurluşyk materiallary öndürýärler 380
Gurluşyk taslamalaryny bilelikde taýýarlamak 384
Hekaýa: Jaýlaryň we jemgyýet bileleşikleriň gurluşygy 385

SAGDYN ÖÝ

Juda oňat öý diňe bir gaçybatalga däldir. Öý zyýanly täsirlerden azat bolmak bilen, onda ýaşaýanlaryň fiziki, akyl we durmuş abadanlygyny goldamalydyr. Öý onda ýaşaýanlaryň mertebesini we tutuş jemgyýetiň özüne akyl ýetirmegine ýardam edýän mesgene öwrülmelidir.

Öý yssydan, sowukdan, ýagyşdan, günden, ýelden, zyýanly mör-möjeklerden we gemrijilerden, suw almak we ýer titremek ýaly betbagtçylyklardan, hapaçylykdan we kesellerden goraýar.

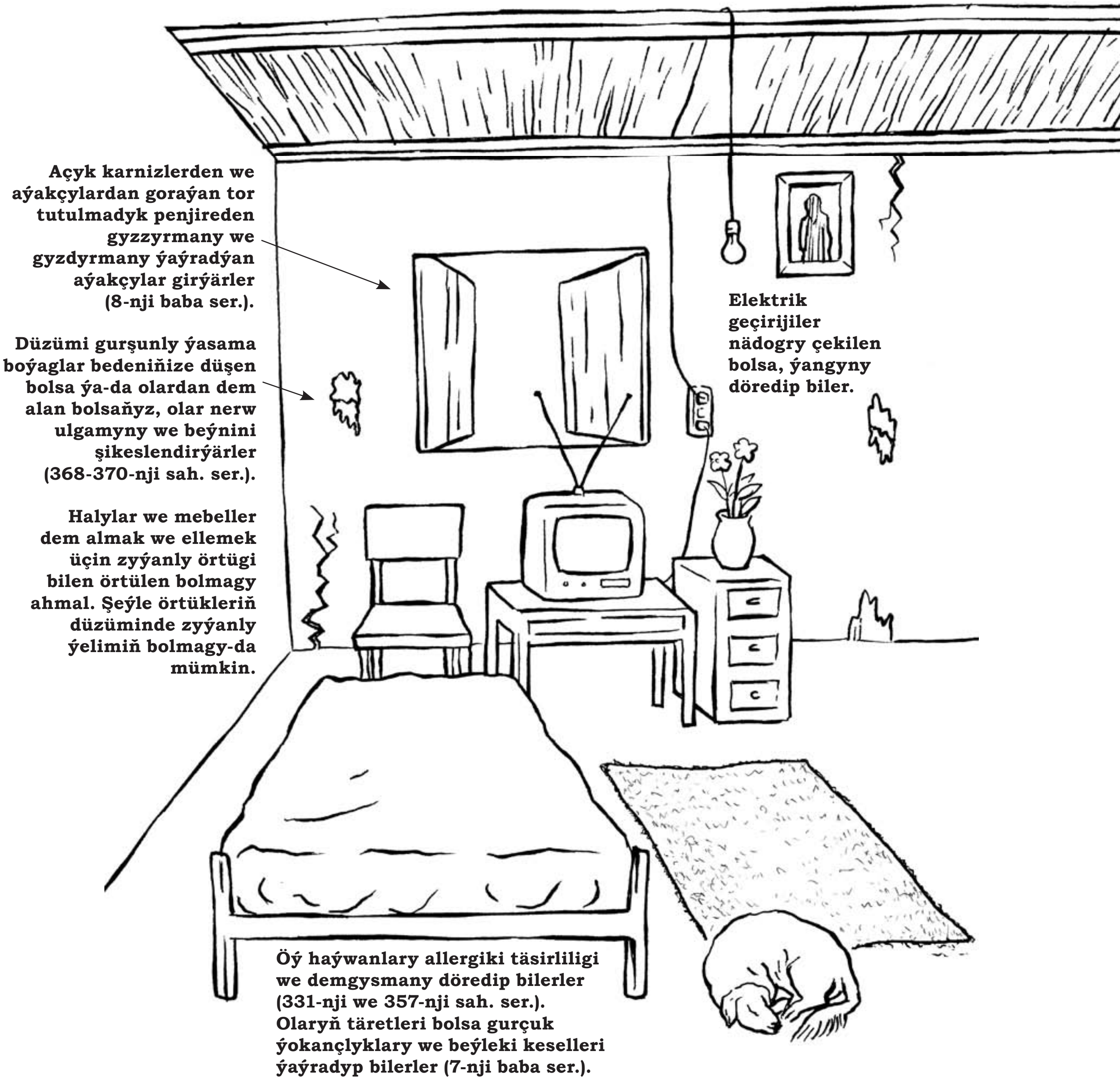
Gynansak-da, käbir adamlaryň ýaşaýyş şertleri olaryň saglygyny goramaýar. Ýaramaz ýaşaýyş şertleri zerarly keselçilik döräp, ozal bar bolan keseller beterleşip biler. Adamlaryň bir-birlerine golaý ýa-da aýry ýaşamaklaryna garamazdan, ýaramaz ýaşaýyş jaý we ondaky hapalanan howa, zyýanly mör-möjekler we gemrijiler, iýmitdäki zäherli himikatlar birgiden kesellere sezewar edýär.

Oba ýerlerinden şäherlere göçüp baran adamlar köplenç ýaşaýyş şertlerini ýaramaz tarapa üýtgedýär. Çagalar, gartaşan adamlar, maýyplar, AIW/AIDS ýaly uzaga çeken keselli adamlar wagtyň köp bölegini öýüň içinde geçirmeli bolansoňlar, beýlekilerden köp kösenýär.

Jaýlary has howpsuz we oňaýly gurup, ýaşaýyş şertlerini gowulandyrmak ýerli däp-dessurlara, elýeter materiallara we howa şertlerine baglydyr. Gynansak-da, bu adamlaryň öýe eýeçilik etmegine we girdejilerine hem bagly bolýar. Jaýda kireýine ýaşaýan adamlaryň öz ýaşaýyş şertlerine gözegçilik etmäge köplenç mümkinçilikleri az bolýar. Olar öýi abatlaşdyrmak üçin öýüň eýesine ýüz tutmaly bolýar. Harabalyklardaky ýa-da beýleki "wagtlaýyn" ýerlerdäki (köplenç hemişelik ýaşaýan ýerlerine öwrülýän) adamlar howpsuzlygy ýa-da oňaýly şertleri seýrek üpjün edýän jaýlarda ýaşaýarlar. Adam hususy jaýynda ýaşanda-da, kireýine oturanda-da, wagtlaýyn jaýda ýaşanda-da, etrapçalaryň ýaşaýyş şertlerini gowulandyrmagyň iň netijeli usuly goňşular bilen işleşmekdir.

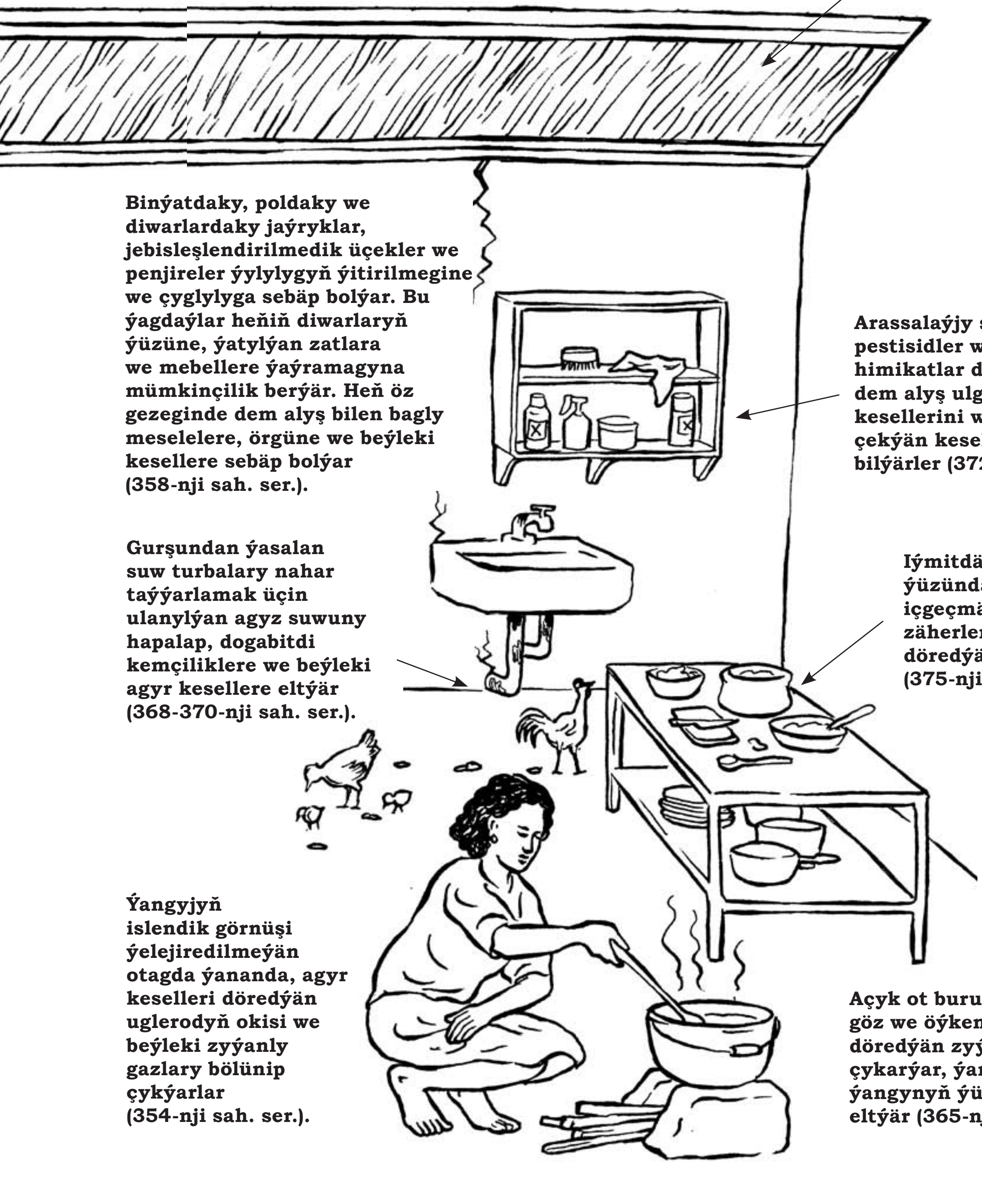
Öýüň saglyk meseleleri

Biziň öýlerimiz daşky gurşawyň aýrylmaz bir bölegi bolup durýandyr. Iş ýerlerimizde we jemgyýetde duş gelýän saglyk babatdaky şol bir ekologik ýagdaýlaryň köpüsi öýlerde-de bolup bilýär. Täze jaý gurunmagy meýilleşdirip ýa-da öň ýaşap ýören jaýyňyzy kämilleşdirip, siz öz saglygyňyzy gorap bilersiňiz. Munuň üçin öýüň nädip we nirede gurlandygyna, onuň içinde nämeleriň goýlandygyna we bezegine üns bermeli.



Senagat ýerlerde we pestisidleriň köp ulanylýan ýerlerinde öýüň daşyndaky howanyň hapalanmagy demgysmanyň, öýkeniň, burnuň, bokurdagyň we gözleriň beýleki keselleriň döremegine sebäp bolup bilerler.

Gemrijiler, aýakçylar we beýleki mör-möjekler üçekdäki samanda, gatlaryň we diwarlaryň jaýryklarynda ýaşap bilýärler we amerikan tripanozomozy (Şagasyň keseli) ýaly keselleri ýaýradýarlar (367-nji sah. ser.).



Binýatdaky, poldaky we diwarlardaky jaýryklar, jebisleşlendirilmedik üçekler we penjireler ýylylygyň ýitirilmegine we çyglylyga sebäp bolýar. Bu ýagdaýlar heňiň diwarlaryň ýüzüne, ýatylýan zatlara we mebellere ýaýramagyna mümkinçilik berýär. Heň öz gezeginde dem alyş bilen bagly meselelere, örgüne we beýleki kesellere sebäp bolýar (358-nji sah. ser.).

Arassalaýjy serişdeler, pestisidler we beýleki himikatlar deri örgünini, dem alyş ulgamynyň kesellerini we başga uzaga çekýän keselleri döredip bilýärler (372-nji sah. ser.).

Gurşundan ýasalan suw turbalary nahar taýýarlamak üçin ulanylýan agyz suwuny hapalap, dogabitdi kemçiliklere we beýleki agyr kesellere eltýär (368-370-nji sah. ser.).

Iýmitdäki ýa-da onuň ýüzündäki mikroblar içgeçmäni we iýmit zäherlenmesini döredýärler (375-nji sah. ser.).

Ýangyjyň islendik görnüşi ýelejiredilmeýän otagda ýananda, agyr keselleri döredýän uglerodyň okisi we beýleki zyýanly gazlary bölünip çykýarlar (354-nji sah. ser.).

Açyk ot burun, bokurdak, göz we öýken kesellerini döredýän zyýanly tüssäni çykarýar, ýanygyň we ýangynyň ýüze çykmagyna eltýär (365-nji sah. ser.).

Öýüň howasynyň hapalanmagy

Adamlar nahar taýýarlamak ýa-da öýi ýylytmak üçin, ýelejirediş ulgamy bolmadyk ýapyk jaýda oduny, tezegi, kömri, gazy, ekiniň galyndylaryny ýakanlarynda, tüsse öýüň içine dolýar. Ol tüssäniň düzüminde zyýanly gazlar (buglar) we ownuk jisimler (gurum) bolýar. Olar dem alşyň kynçylyklaryny we beýleki keselleri döredýär. Demgysma, öýken sowuklamasy, bronhit ýa-da düwnük ýaly agyr keseller bilen birlikde köplenç kellagyry, başaýlanma we ýadawlyk ýüze çykýar. Ýapyk jaýda çilim çekmek hem inçekeseliň döremeginiň mümkinçiligini artdyrýar (356-njy sah. ser.). Köplenç tüssäniň täsirine aýallar we çagalar sezewar bolýarlar. Göwreli aýallar günde tüssäniň täsirine sezewar bolanlarynda, ol kiçi agramly (iglije) çaganyň dogulmagyna, olaryň haýal ösüşine we gelejekde aň-bilim bilen bagly kynçylyklardan ejir çekmegine sebäp bolmagy mümkin. Käte tüssäniň täsirinden çaga öli dogulýar.

Öýüň howasynyň hapalanmagyny azatlamak üçin siz:

- ýelejirediş ulgamyny gowulandyrmaly (352-354-nji sah. ser.);
- peçleri gowulandyrmaly (359-362-nji sah. ser.);
- has arassa ýangyjy ulanmaly (362-364-nji sah we 23-nji baba ser.);
- has howpsuz arassalaýjy serişdeleri ulanyň (358-nji, 372-374-nji sah. ser.);
- howanyň daşarynyň täsirinden hapalanmagyny azaldyň (20-nji baba ser.).

Ýaramaz ýelejirediş ulgamy saglyga zyýan ýetirýär

Ýelejiretme (wentilyasiýa) – arassa howany öýe ýa-da jaýa salmagyň we hapa howanyň daşyna çykarylmagynyň usuly. Öýüň ýelejiredilişi ýaramaz bolsa, tüsse we hapalanan howa içerde galýar. Şeýle hem ýaramaz ýelejirediliş öýde çyglygy saklaýar. Netijede yzgar we heň emele gelýär. Öýüň howasynyň hapalanmagyny azaltmagyň iň aňsat usuly – ýelejirediş ulgamyny gowulandyrmakdan ybarat. Siziň öýüňiziň ýelejiredilişiniň gowudygyny ýa-da ýaramazdygyny bilmek üçin, şu alamatlara üns beriň:

- Tüsse öýüň içine dolýar, potolok tüsseden garalýar.
- Aýnalar we diwarlar öl bolýar.
- Egin-eşikler, ýatylýan zatlar ýa-da diwarlar heňleýär.
- Hajathanalaryň ýa-da lagymyň ýakymsyz yslary öýe ýaýraýar.

Siz gazda nahar taýýarlanyňyzda köplenç başaýlanmadan we aňyň bulaşmagyndan ejir çekýän bolsaňyz, bu ýaramaz ýelejiredilişiň ýa-da gazyň syzmagynyň alamatlarydyr.

Gowulandyrylan ýelejiretme köp meseleleri çözýär

Günleriň birinde 3 çaganyň enesi Nditada ertirine biynjalyk edýän güýçli tutgaý görnüşli üsgülewük başlanýar. Ol aşhanada suw gyzdyrmak we nahar taýýarlamak üçin ot ýakanda, öý tüsseden dolup, Nditanyň demini gysdyrýardy. Aşhanadaky tüsse Nditadanyň dem almasyny kynlaşdyryp, onda demgysmanyň döremegine sebäp bolýardy.

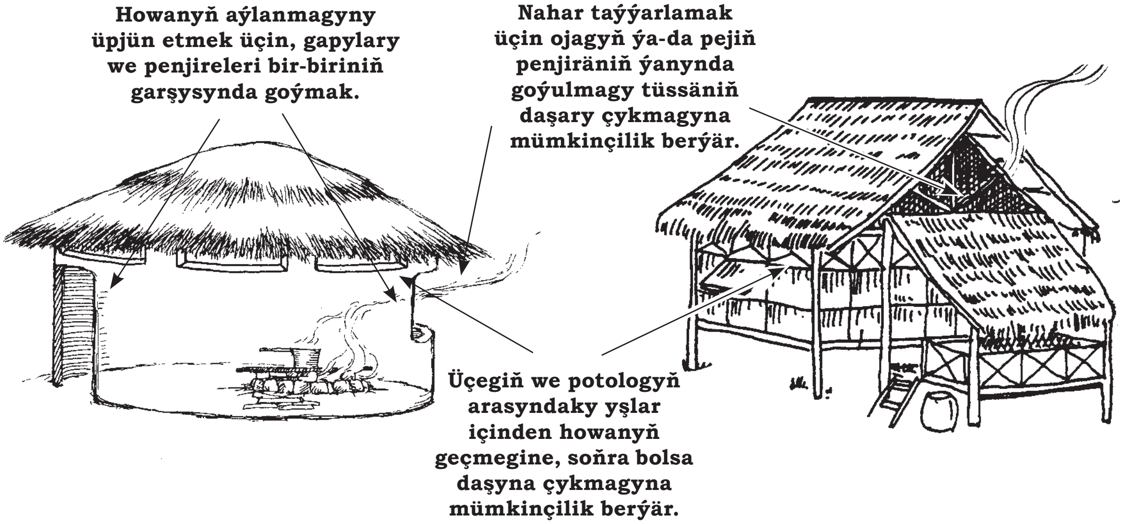
Saglyk kynçylygy zerarly Ndita we onuň ýanýoldaşy Refa Keniýanyň tüsse we saglyk boýunça taslamasyna gatnaşmaga razylaşýarlar. Refa öýüň howasynyň hapalanma derejesini ölçäp, onuň örän köp mukdardadygyna göz ýetirýär. Tüsse zerarly döreýän hapalanmany azaltmak üçin, Refa we Ndito üýtgeşmeleri girizmek kararyna gelýärler.

Taslamanyň işçileri Ndito tüssäniň öýden çykmagy üçin tüsseçekerli peç gurmaga kömek etdiler. Mundan başga-da Refa ýelejiretmäni gowulandyrmak üçin, uly penjireleri ýasaýar. Öýde tüssäniň azalandygy sebäpli, maşgala köp wagtyny bile geçirýär. Ndito üçin penjireden mallaryna gözegçilik etmek aňsatlaşýar we otaga düşýän ýagty onuň hünji bilen nagyş çekmegini ýeňilleşdirýär.

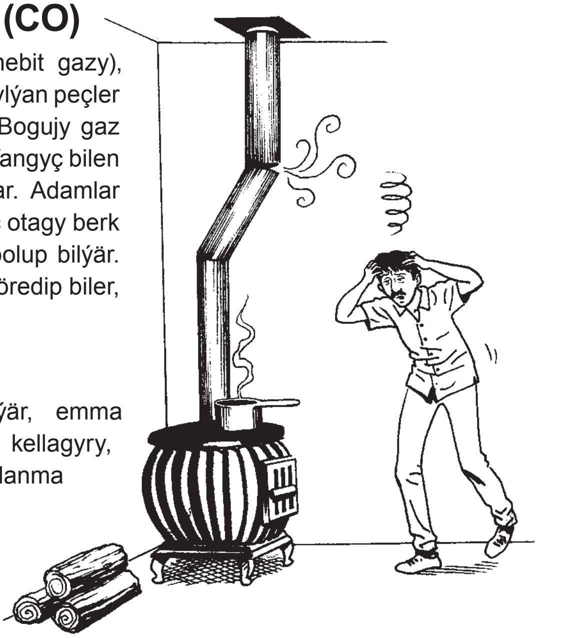
Bu üýtgeşmelerden öň Refa aşhanadan gaça durýardy. Indi ol ot ýakmak we çaý gaýnatmak üçin, daň bilen turýar. Bu bolsa Ndito ýatyp ukusyny almaga mümkinçilik berýär we hojalyk işlerini ýeke özüniň etmegini aradan aýyrýar. Täze telär we tüsseçykar gurumy azaltdy. Şeýlelikde, Ndito öýi öňküsinden az ýygnaşdyrmaly bolýar. Ndito öňküsinden az üsgürýär. Refa we Ndito peje tüsseçykary goýdurtmak üçin çykdajy etmeli boldular. Ýöne bu Nditonyň saglygyny gowulandyrdy. Gelejekde-de bütin maşgalany kesellerden gorar.

Saglygyň gowulanmagy olaryň durşmuş şertlerini gowulandyrdy. Şunlukda, olaryň tüsseçykara sarp eden pullary olaryň geljeginiň maýa goýumyna öwrüldi.

Ýelejiretmäni gowulandyrmak



Bogujy gaz bilen zäherlenme (CO)



Tebigy gaz, ergin nebit (suwuklandyrylan nebit gazy), nebit, kerosin, kömür, agaç kömri ýa-da odun ýakylýan peçler ýa-da enjamlar bogujy gazy bölüp çykarýarlar. Bogujy gaz (CO) – reňksiz, tagamsyz, yssyz zäherli gazdyr. Ýangyç bilen işleýän ulaglar hem bogujy gazy bölüp çykarýar. Adamlar ýylynmak we ýangyjy az sarp etmek üçin köplenç otagy berk ýapýarlar. Ýöne ýelejiretmesiz ýylytma howply bolup bilýär. Ýaramaz ýelejiredilýän ýerde CO agyr keselleri döredip biler, hatda ölüme eltip hem biler.

Alamatlary

CO bilen zäherlenmek dümewe meňzeýär, emma onda gyzdyrmanyň alamatlary bolmaýar. Oňa kellagyry, ýadawlyk, demgysma, ýürekbulanma we başaýlanma ýaly alamatlar mahsus bolýar.

Öňüni almak

CO bilen zäherlenmäniň öňüni almak üçin, öýüňiziň oňat ýelejiredilýändigine göz ýetiriň. Tüsseçykarlaryňyzy we demkeşiňizi barlap, olarda jaýryklaryň, böwetleriň, poslamanyň ýokdugyna, hemme bölekleriniň jebis birikdirilendigine göz ýetiriň. Ýaramaz ýelejiredilýän öýde, ulag serişdelerinde ýa-da çadyrlarda hiç haçan agaç kömrüni, gazy, oduny ýa-da beýleki ýangyçlary ýakmaň. Ýapyk jaýda gurallary we herekete getirijileri (dwigatel) gyzdyrmak üçin gorelka, peç ýa-da geýim guradylýan ýaly gaz enjamlaryny ulanmaň. Siz olary ulanjak bolsaňyz, otagyň oňat ýelejiredilýändigine göz ýetiriň we herekete getirijini işlenilen gazlary daşyna çykar ýaly ýerleşdiriň.

Çilim çekmek

Temmäkini çekmek çilimkeşiň we onuň töweregindäki adamlaryň saglygyna zeper ýetirýär. Çilim çekmek şulara sebäp bolýar:

- öýken düwnügi, emfizema ýaly agyr öýken keselleri we dowamly bronhit;
- ýüregagyry, ýürek tutgaýy we ýokary gan basyşy;
- agzyň, bokurdagyň, boýnuň we peşew haltanyň düwnügi.

Passiw çilim çekmeklik – çilim tüssesi bilen çilimkeşiň ony çeken mahalynda howa goýberýän tüssesiniň garyndysy. Şeýle garyndydan dem almak çilimkeş bilen ýaşaýanlaryň ählisi, aýratyn-da çagalar üçin howpludyr. Şeýle garyndydan dem almak çilim çekmek bilen des-deň bolup, onuň döredýän saglyk kynçylyklaryna uçradýar.

Çilim çekmegi taşlamak ýa-da kimdir birine bu meselede kömek bermek

Çilim çekýän adamlar temmäkidäki nikotin diýilýän madda öwrenişýärler. Çilim çekmeseler, olar özlerini ysgynsyz duýup, gaharjaň bolýarlar. Nikotin özüne öwrenişdirýändigi üçin, çilim çekmegi taşlamagyň kyn bolýandygyny her bir çilimkeş bilýär.

Temmäkini öndürýän kompaniýalar öz önümlerini erjellik bilen satýarlar. Şol sebäpli adamlaryň köpüsi ýaşlykdan çilim çekip, nikotine garaşly bolýarlar-da, çilimi taşlap bilmeýärler. Temmäki kompaniýalary çilim çekmegi ýaramaz endik hasaplaman, tersine, her kimiň öz erkin islegi diýip hasaplaýarlar. Bu düýbünden nädogry. Çilim çekmegiň kimdir biriniň islegi däl-de, zyýanly endikdigine düşünmek çilim çekmegi taşlamaga edilen ilkinji ädimdir. “Çilim çekmäň” diýen duýduryş çilimkeşlere çilimi taşlamaga kömek etmeýär. Çilim çekmäge bolan höwesi aradan aýyrmagyň we çilim çekmegi taşlamagyň käbir usullary:

- her gezek çilim çekmäge isleg dörände, uludan dem almagy endik ediniň;
- muny günde gaýtalaň;
- çilimkeşligiň deregine bir käse çaý içmek ýa-da ýöremek ýaly sagdyn endikleri ulanyň;
- bedeniňizden nikotini çykarmak üçin, köpräk suw içiň;
- dostlaryňyzdan we maşgalaňyzdan goldaw soraň.

Inçekesel

Inçekesel – öýkeni şikeslendirýän kesel. Inçekeselli näsagyň üsgülewüginden düşen ýokançlyk howada birnäçe sagatlap saklanýar. Şol howa arkaly inçekesel bir adamdan beýleki adama geçýär. Örän köp ýaşaýjyly jaýlarda, ýelejiretmesi ýaramaz fabriklerde, işçiler düşelgelerinde, türmelerde, bosgunlaryň düşelgelerinde inçekesel örän tiz ýaýraýar.

Inçekesele kim ýolugyp bilýär

Adamlaryň köpüsinde inçekesel taýajygy bar. Emma olaryň onusyndan biri inçekesel bilen keselleýär. Demgysma, gyzzyrma, AIW ýaly keselleri bolan örän ýaş we garry adamlar inçekesele (IK) aňsat ýolugýarlar. Howa hapa bolsa, inçekesel adamdan adama aňsatlyk bilen geçýär.

Alamatlary

Inçekeselli adamlar üsgürende, agzyny tutmaly, ýere tüýkürmeli däl.

Inçekesel wagtynda we düýpli bejerilse, aradan aýrylýar. Inçekesel bilen kesellän adamlarda alamatlaryň hemmesi ýa-da olaryň birnäçesi bolup biler:

- 3 hepdeden uzaga çekýän, ertirlerine has güýjeýän üsgülewük;
- gijelerine az-kem gyzdyrmak we derlemek;
- döşdäki we arkanyň ýokarky bölegindäki agyry;
- kem-kemden horlanmak we ysgyndan düşmek.

Çagalaryň köplenç gyzgyny galýar, olar horlanýarlar, boýunlary ýa-da garynlary çişýär, deriniň reňki solgun bolýar.

Bejergisi

Siz inçekesele ýolugan bolsaňyz, üsgüreniňizde agzyňyzy ýaglyk bilen tutuň (ýapyň) we elleriňizi ýygy-ýygydan ýuwuň. Haýal etmän lukmana ýüz tutuň. Lukman inçekeseli anyklan bolsa, siz dermanlary kabul edip başlamalysyňyz. IK bejermek üçin 6-12 aýyň dowamynda dermanyň 3 ýa-da 4 görnüşini kabul etmeli.

Öýüňizde inçekesele ýolugan adam bar bolsa:

- maşgala agzalarynyň hemmesini barlaglardan geçiriň we kesellänlere bejergi alyň.
- çagalaryň ählisine IK garşy sanjym (waksina) ediň.
- IK-li näsag sähel üsgürýän hem bolsa, ol çagalardan aýry naharlanmaly we ýatmaly.

Öýler we iş ýerler gowy şemalladylsa, IK seýrek ýüze çykýar. Emma jemgyýetde IK ýokançlyklary bar bolsa, ondaky adamlara hem howp abanýar. Garyplygyň aradan aýrylmagy we adamlaryň IK barada bilmeklerini gazanmak bu keseliň ýaýramagynyň öňüni almagynyň iň oňat çözgüdidir. IK-ň alamatlary barada has köp bilmek isleseňiz, saglygy goraýyş işgärine ýüz tutuň ýa-da “Maşgala saglygy” atly kitaby okaň.

Allergiki täsirlilik

Allergiki täsirlilik – bedeniň käbir maddalary özleşdilip bilmezligidir. Bu keseli saýgarmak we bejermek kyn bolýar, sebäbi onuň alamatlary beýleki keseleriň alamatlaryna meňzeýär. Dem almagyň kynlaşmagy, üsgülewük, bokurdagyň gijemegi, sowuklama, ýadawlyk, gözleriň gyzarmagy we gijemegi, deri örgüni allergiki täsirliligiň umumy alamatlarydyr.

Arassalaýjy serişdeler, mebeldäki we halylardaky himikatlar, heň, tozgajyklar, haýwanlaryň goňagy, ýelekler, bölünip çykmalary, tozan, öý tozanyndaky sakyrtgalar, saçakçylar, alakalar, syçanlar we beýleki zyýankeşler allergiki täsirliligi döredip bilerler. Zäherli maddalar bedene täsirini ýetirinde, allergiki täsirlilige meňzeş himiki duýgurlyk ýüze çykýar (333-nji sah. ser.).

Allergiki täsirliligiň öňüni almagynyň birnäçe usuly:

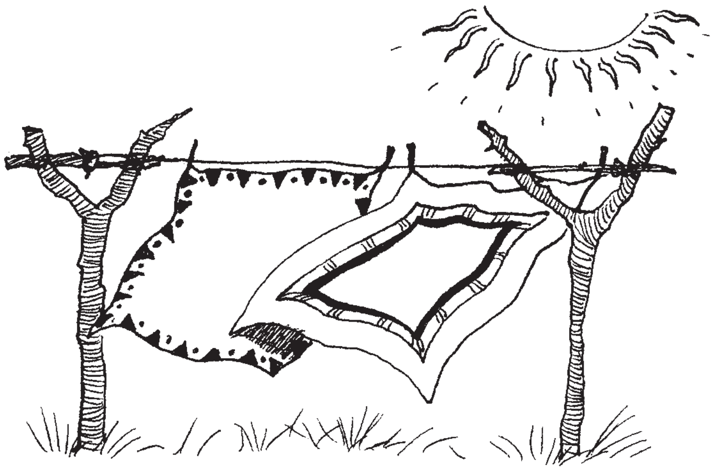
- öýüň howasynyň ýelejiredilmegini gowulandyrmak;
- allergiki täsirliligi döredýän zatlar bilen galtaşygy azaltmak;
- öýi arassa saklamak, tozanlaryny süpürmek.

Tozan we tozan sakyrtgalary

Tozan sakyrtgalary – öýdäki allergiki täsirligiň esasy sebäbi bolan ownuk, göze görünmeýän mör-möjekler. Olar gözi we burny gyjyndyrýarlar we demgysma tutgaýyny döredýärler. Öý tozanynyň sakyrtgalary ýassyk, düşek, haly, oýunjak, egin-eşik we mebel ýaly çyg, tozanly ýerlerde ýaşaýarlar.

Tozan sakyrtgalaryndan we tozandan dynyň

Ýatylýan otagyň we ýorgan-düşekleriň, ýassyklaryň arassalanmagy tozany, tozan sakyrtgalaryny we öý haýwanlaryň tüýüni aýyrmaga kömek eder. Düşeklerdir ýassyklara syk matalardan daş tikilmegi we olaryň gyzgyn suwda ýygy-ýygydan ýuwulmagy tozan sakyrtgalaryndan dynmaga kömek eder. Öýüňizdäkileriň birinde tozana we tozan sakyrtgalaryna allergiki täsirligi bar bolsa, halylardan, halyçalardan ýa-da beýleki matalardan daşda duruň.



Matadan tikilen ýorgan-düşekleriň, halylaryň yzygider arassalanmagy we güne serip ýelejiredilmegi tozandan hem-de tozan sakyrtgalaryndan dynmaga kömek eder.

Heň

Heň – ösümliklerde we toprakda ösýän özbolușly ýönekeý kömelek. Ol öýüň içinde diwarlaryň ýüzünde, egin-eşiklerde, möhleti geçen ýa-da zaýa önümlerde we islendik yzgarly ýerde ösýär. Heňe kömelek hem diýilýär. Heňiň görnüşleriniň köpüsi gara ýa-da sary külkä, inçejik sapaklara ýa-da gögümtil-ak sütüge meňzeş bolýarlar.

Tebigatdaky heň daşky gurşaw üçin ähmiýetlidir. Heň guran maddalaryň dargamagyna ýardam edip, olary topraga öwürýär. Ýöne heň ownuk sporalary (köpelmegine kömek edýän ownuk başlangyçlary) bölüp çykarýar. Bu bolsa dem alnanda adamlaryň saglygyna zyýan ýetirýär. Heňlän zatlar zaýalanýar, şol sebäpli hem onuň öýde bolmagy hemişe zyýanlydyr.

Heň kömelegi dem almagy kynlaşdyrýar, kellagyryny, deriniň azmagyny, demgysma tutgaýlaryny, allergiki täsirligi döredýär. Käte heňiň käbir görnüşleri esasan çagalarda has agyr keselleri döredip, ölüme eltip bilýärler. AIW-li adamlar heň bilen galtaşanda, olara has uly zyýan ýetýär.

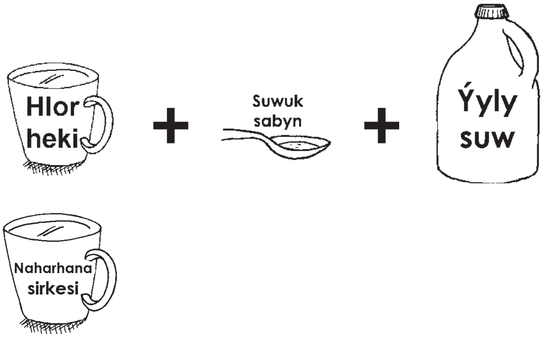
Heň bilen göreşmek we onuň öňüni almak

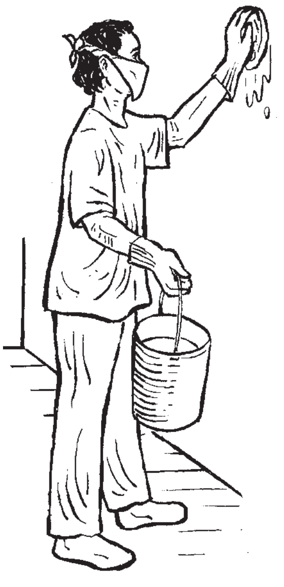
Heň ýaramaz ýelejiredilýän we çyg ýerlerde emele gelýär. Onuň öňüni almak üçin, aşakdaky görkezmeleriň birini ýa-da birnäçesini berjaý ediň:

- diwardaky, üçekdäki we turbalardaky deşikleri suwaň;
- ýelejiredilmäni gowulandyryň. Öýüň içinden näçe köp howa geçse, şonça-da gowudyr. Ol gury bolup, heňiň ýaýramagynyň öňüni alýar.
- heňlän ýerleri düzümi hlor hekli (agardyjy) serişde bilen ýuwuň.

Ölüm howply gatnaşyklar: zäherli himikatlar haýwanlardan adamlara geçýärler

1 käse hlor hekiň, suwuk sabynyň ¼ çaý çemçesini we 4 litr ýyly suwy **garyň** (1 käse naharhana sirkesiniň goşulmagy heň bilen bir hatarda beýleki mikroblary ýok etmäge kömek eder). Bu garyndyny ulananyňyzda, ellik, agzy we burny ýapýan maskany geýiň. Taýýarlan garyndyňyzy 10-15 minutlap goýuň, soňra arassa suw bilen ýuwuň. Täzeden heň döremez ýaly, yzyny süpürip guradyň.



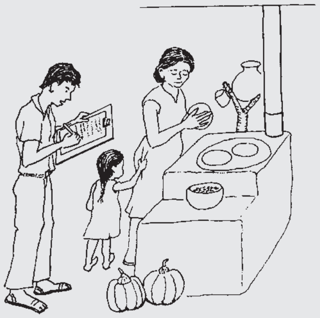


Amatlaşdyrylan peçler

Nahar taýýarlamak üçin ulanylýan peçler tüsselände, saglyga zyýan ýetirýär. Pejiň tüssesini azaltmak maşgala saglygyny gowulandyrmagyň iň wajyp usulydyr.

Peçleriň görnüşi taýýarlanylýan önümlere, elýeter gurluşyk materiallaryna we aşpezçiligiň adaty usullaryna bagly bolýar. Peçleriň hilini gowulandyrmak we öýdäki howanyň hapalanmagynyň meselelerini çözmek üçin, peç gurýan ussalar we saglygy goraýyş işgärleri peçlerden peýdalanjak adamlar bilen hyzmatdaşlyk etmeli. Aşpeze ýaraýan, az ýangyç talap edýän we az tüsse çykarýan peç hakykatdan-da amatlaşdyrylan hasaplanýar.

Aýallar peçleri ýylytmak we hoşboý ysly etmek üçin amatlaşdyrýarlar



Gwatemaladaky aýallaryň köpüsi ýaly, Ines hem öz maşgalasy üçin nahary aşhanany tüsseden doldurýan we köp odun ýakdyrýan, elde ýasalan peçde taýýarlaýardy. Amatlaşdyrylan peçleri ýasaýan gurama olaryň şäherine gelende, Ines beýleki aýallar bilen olaryň aýtjak zatlaryny diňlemäge gidýär.

Guramanyň adamlary az ýangyç talap edýän, az tüsse çykarýan we gurluşyk üçin köp serişde talap etmeýän täze pejiň taslamasyny taýýarlan ekenler. Kimiň täze peji ulanyp göresi gelýändigi barada soranlarynda, Ines meýletin ylalaşýar.

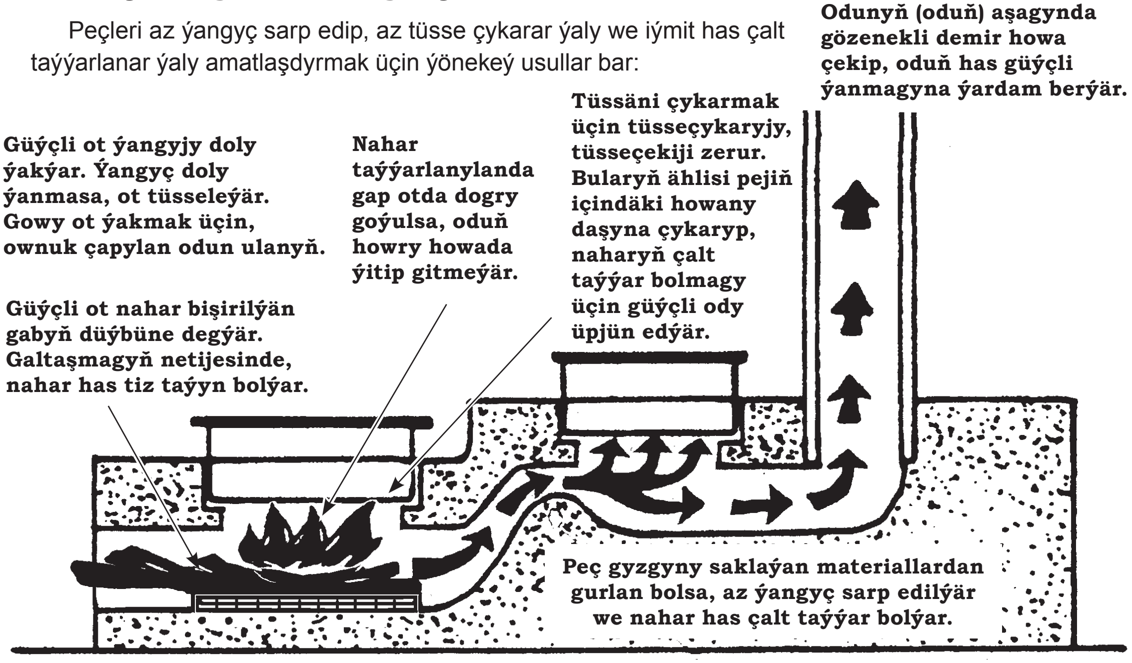
Ines we onuň goňşulary palçygy saman we gum bilen garyp, guramaçylar bilen işläp başladylar. Gurama mekgöwejen gyzdyrmaçlaryny taýýarlamak üçin pejiň üstüne sygýan saply demir sajy berýär. Olar odunlary ownuk böleklere çapyşdyryp, peji otlaýarlar. Ol dogurdan hem örän oňat işleýärdi! Ines pejiň az odun talap edýändigini, tüssäniň bolsa tüssecykardan çykýandygyny görýärdi. Täze peçde demir saçda taýýarlanan nahary birnäçe gezek iýip görenlerinden soň, Ines we onuň maşgalasy mekgöwejen gyzdyrmaçlaryň tagamsyzdygyny belleýärler.

Birnäçe aýdan peç ýasan adamlar dolanyp gelýärler. Ines olara minnetdarlyk bildirip, peç zerarly mekgöwejen gyzdyrmaçlaryň tagamsyzdygyny sypaýylyk bilen aýdýar. Guramaçylar ony diňläp, bu barada onuň pikirini soraýarlar. Ines öňki saçlaryň demirden däl-de, palçykdan ýasalandygyny we mümkin gyzdyrmaçlaryň tagamynyň şoňa bagly bolýandygyny aýdýar.

Şol günüň özünde Ines, onuň goňşulary we guramaçylar palçykdan saply saç ýasaýarlar, birnäçe gün guradýarlar we demir saçlary palçykdan taýýarlanan saçlara çalyşýarlar. Ines haýaljakdan peçde ot ýakýar, gyzy bolsa mekgöwejen gyzdyrmaçlaryny taýýarlaýar. Peç gyzandan soň, gyzdyrmaçlary palçykdan ýasalan saçda taýýarlaýarlar. Taýýar bolandan soň, olary maşgala bolup iýýärler. Olar örän süýjüdi! Inesiň we onuň maşgalasynyň indi hakykytdan-da amatlaşdyrylan peji bar.

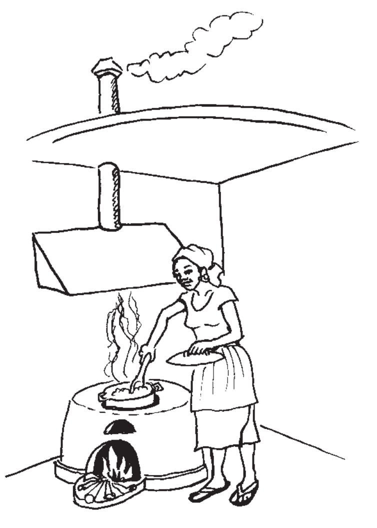
Gowy peç nähili işleýär

Peçleri az ýangyç sarp edip, az tüsse çykarar ýaly we iýmit has çalt taýýarlanar ýaly amatlaşdyrmak üçin ýönekeý usullar bar:

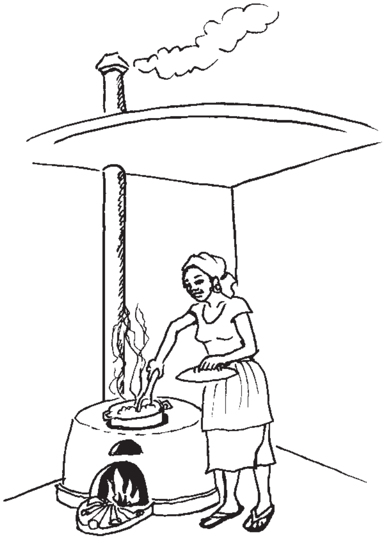


Peç ýylydylanda we nahar taýýarlanylanda ýelejiretmeklik

Gowusy: Peji penjirä golaý oturdyň. Gapma-garşy iki sany çykalganyň bolmagy otagdaky howanyň aýlanmagyna kömek edýär.



Ondan hem gowusy: Pejiň ýokarsyndaky tüsseçykar tüssäniň köp bölegini daşyna çykarýar.

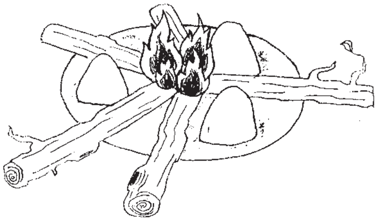


Iň gowusy: Peje birikdirilen tüsseçykar tüssäniň has köp bölegini içerden çykarýar.

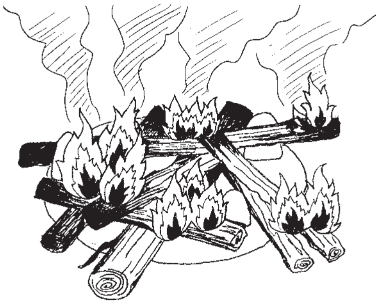
Ojagy amatlaşdyrma

Ýönekeý peçleriň köpüsi açyk otly ojaklardyr. Käte olara 3 daşly ojaklar hem diýilýär, sebäbi dünýäniň köp künjeklerinde ýanyp duran oduň daşyna 3 sany daş aýlap, olaryň üstünde nahar taýýarlanylýan gaplary goýýarlar.

Ojaklaryň gurluşyny biraz üýtgedip, olary has howpsuz, az tüsseli we az odun sarp eder ýaly amatlaşdyryp bolar. Mysal üçin gury, ownuk odun ýakylsa, tüsse az bolýar. Oduň daşyna palçykdan pessejik aýlaw aýlanylsa, ol ýangynyň, ýanyklaryň döremeginiň öňüni alar.



Odunlaryň diňe uçlary ýanýan arassa otda tüsse az bolýar we odun az sarp edilýär.

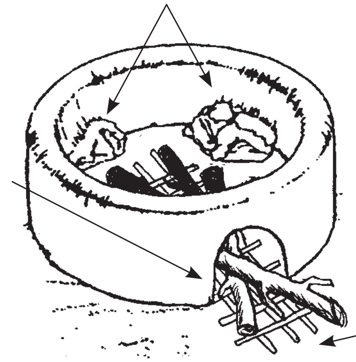


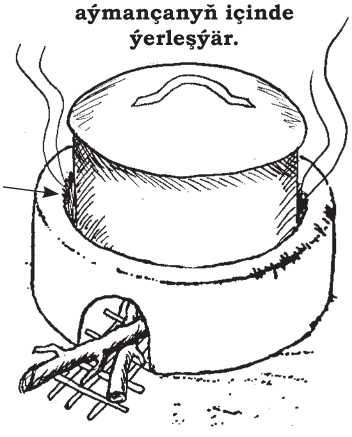
Odunlaryň hemme ýeri ýanýan hapa otda tüsse has köp bolup, odun köp sarp edilýär.

Ot ýakmak üçin aşagy demir gözenekli ýönekeý ojagy palçykdan gurmak örän az materialy talap edýär. Şeýle ojakda ot oňat ýanyp, açyk oda garanyňda, odun az sarp edilýär.

Ýönekeý ojagy ýasamak üçin aşakdakylary garyň:

- çägäniň 6 bölegini;
- palçygyň 4 bölegini;
- birnäçe gysym arassa ýonuşgany ýa-da ownuk samany;
- palçykdan aýlaw ýasap bolar ýaly möçberde suw.

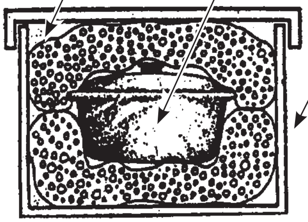




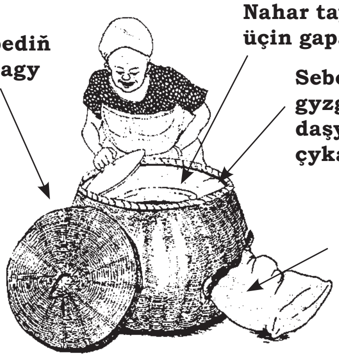
Samandan ýasalan peç oduny tygşytlaýar

Samandan ýasalan peç uzak wagtlap taýýarlanylan tagamlary (buglanan et, kösükliler we tüwi) bişirip, olary ýyly saklamak we ýangyjy tygşatlamak üçin ulanylýan usuldyr. Şeýle peçler saman böleklerinden ýa-da ýylylygy geçirmeýän islendik elýeter materialdan ýasalýar. Ony gaty kagyzdan, gazetden ýa-da samandan doly sebetden ýasap bolýar ýa-da nahar bişirýän gazanyňyzy galyň ýorgana ýa-da mata dolap-da bolýar.

Nahar peçde birnäçe minut gaýnanyndan soň, gazany saman guta salyň. Nahar 2 sagadyň we ondan gowrak wagtyň dowamynda taýýarlanylmagyny dowam eder. Gazanda nahar köp bolsa, ýokary temperatura gowy saklanýar. Nahar az bolsa, peç gowy işlemeýär.



Gutudan ýasalan saman peji



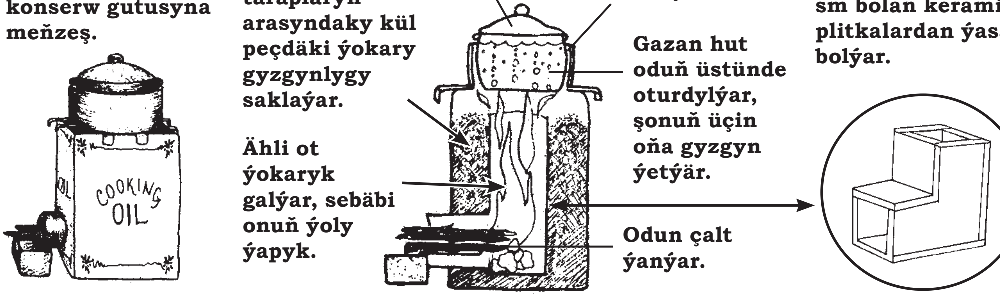
Sebetden ýasalan saman peji

Amatlaşdyrylan demir peç

Demir peç (turba şekilli) – bosgunlaryň düşelgeleri ýaly wagtlaýyn ýaşalýan ýerlerde ýa-da hakyky göwrümli peçleri ýasamak üçin serişdeleriň ýok ýerlerinde ulanylýan kiçijek peçdir. Ol ýangyjy arassa ýakyp, az tüsseli bolýar.

Demir peji arzan we siziň ýaşaýan ýeriňizde elýeter materialdan ýasap bolar. (Bu pejiň ýasalyşy barada jikme-jik maglumat almak üçin “Aýallar üçin lukmanyň elýeter bolmadyk ýerinde” atly kitabynyň 396-njy sah. ser.).

Demir peç nähili işleýär

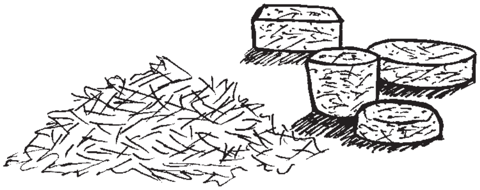


Nahar taýýarlamak we jaýlary ýylytmak üçin ýangyç

Agaç, ekiniň galyndylary, kömür, gemre, maçja, tezek we agaç kömür – nahar taýýarlamakda ulanylýan ýangyjyň iň giňden ýaýran görnüşleridir. Emma olar ýakylanda, howany hapalap, dem almany kynlaşdyrýarlar. Köp ýerlerde agaç we agaç kömri – ýeterlik serişde bolmaýar.

Adamlaryň köpüsi nahar taýýarlamak üçin ýangyç hökmünde günüň howruny, ösümlikleriň işlenilen bölekleri (şalynyň şulhasy we beýleki galyndylardan ýasalan logala we gemre görnüşli galyndylar) ýaly we biogazy (çüýreýän ösümlikleriň, adamyň we haýwanlaryň galyndylaryndan bölüp çykýan gazlary) ulanýlýar.

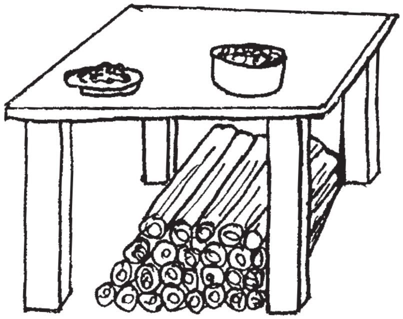
Ekiniň galyndylary



Hasyl galyndylarynyň ownudylyp, suw bilen garylmagy, soňra basyp goýulmagy we guradylmagy onuň has arassa bolmagyny üpjün edýär.

Şalynyň we mekgejöweniň şulhasy, pagta çöpi, üzüm we bag çybyklary ýaly guran ekinleriň galyndylary köp ýerlerde ýangyç hökmünde ulanylýar. Ol materiallar işlenilmän ulanylsa, saglyga zyýan ýetirip biljek tüssäni çykarýar. Olaryň ownudylmagy (ýangyç bölekleri) oduň arassa we uzak ýanmagyny üpjün eder.

Ýangyç bölekleriniň ýasalmagy ýörite maşynlary we energiýa çeşmelerini talap edýär. Olaryň gymmat düşmegi mümkin. Adamlaryň käbirine ýangyç bölekleri ýakylyp taýýarlanan naharyň tagamy ýaramaýar. Emma ýangyjyň ýetmezçilik edýän ýerlerinde we adamlaryň kömrüň we agaç kömrüniň ulanylmagyny çäklendirmek isleýän ýerlerinde ýangyç bölekleri ulanylýar.



Içerde örülip goýlan odun has gowy guraýar we ýananda, az tüsse çykarýar.

Odun

Agaç – ýangyjyň iň oňat çesmesidir, emma ol köp ýerlerde ýetmezçilik edýär. Gymmatly tokaý serişdelerini gorap saklamak we tüssäni azaltmak üçin, ownudylan gury odun ulanylýar.

Biogaz

Tebigy, köp halatlarda metan gazy energiýanyň gymmat bahaly çesmesidir. Biogaz adamyň, haýwanlaryň we ösümlikleriň organiki galyndylaryny energiýa öwrüp, galyndylaryň daşky gurşawa we adam saglygyna ýetirýän zyýanyny azaldýar. (Biogaz barada has köp bilmek üçin 540-njy sah. ser.).

Günüň howruny ulanyp nahar taýýarlamak

Siz gün howrunyň ýokary gyzgynlygyny ulanyp, nahary “gün peçlerinde” taýýarlap bilersiňiz. Gün peçleri siziň nahap taýýarlamak endikleriňiziň üýtgemegini talap edýär. Olar nahary peçden we otdan has haýal taýýarlaýarlar. Yssy howada gün pejini, gije ýa-da bulutly howada adaty öý pejini ulansaňyz, siz ýangyjy tygşytlap bilersiňiz. Agaç kömrüne, gaza ýa-da oduna çykdajylary azaldýanlygy sebäpli, käbir peçler birnäçe aýdan öz-özüni ödäp bilýär. Agyz suwuny zyýansyzlandyrmak üçin hem “gün peçlerini” ulanmak bolar (98-nji sah. ser.).

Günüň howruna nahar taýýarlamak boýunça gollanma

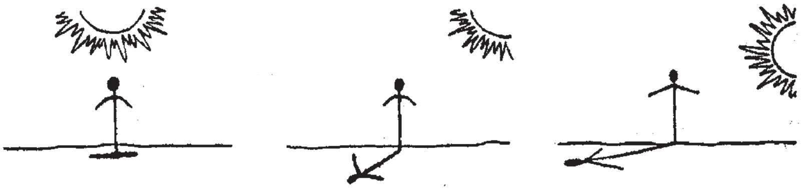
“Gün peçleriň” dürli görnüşleri bardyr. Siz olary ýasap ýa-da satyn alyp bilersiňiz. Olaryň ählisi diýen ýaly şol bir usulda işleýär. Olar:

- günüň şöhlesini ýylylyk energiýasyna öwürýärler. Üsti gara zatlar günüň şöhlesine gyzýarlar. Nahar ýokary temperaturany we çyglylygy saklar ýaly agzy jebis ýapylýan gara, kiçi we ýuka demir gazanlarda oňat taýýarlanýar.
- ýylylygy ýygnaýarlar. Arassa ýylylyk günüň şöhlesini gara gazanyň daşyna ýygnap, ýokary temperaturany “gapanda” saklaýar. Gazana ýapmak üçin aýna gapagy, düňderip ýapylýan aýna togalagyny ýa-da ýokary berklikdäki, aňyrsy görünýän, oda dözümli polietilen paketi ulanyň.
- goşmaça gün ýagtysyny “tutup alýarlar”. Plastikleriň ýüzüne gün düşende, olar naharyň çalt taýýar bolmagy üçin goşmaça gün şöhlesini gazana gönükdirýärler. Kartona ýazylan alýuminiý folgasy gowy, arzan gün örtügini üpjün edýär. Demir listleri we demir boýaglary gönükdiriji hökmünde ýeterlik derejede ýaramly bolmaýarlar.

Üns beriň: Nahar taýýarlanyňyzda, göni güne ýa-da gün pejiniň üstüne seretmäň. Bu siziň gözleriňize zyýan ýetirer. Gün pejini guranyňyzda, eräp, penopolistirol, poliwinil ýa-da beýleki platmassany bug görnüşinde çykarýan materiallary ulanmaň.

Gün pejini nähili ulanmaly

Gara ýa-da aňyrsy görünýän aýna gapakly keramikadan peýdalanyň. Tagamy çalt taýýarlamak üçin, önümleri ownuk bölüşdiriň we suw goşuň. Günüň has gyzýan wagty ýa-da onuň öň ýanynda pejiň aşagynda ýorgan ýa-da ýylylygy saklaýan islendik materialy goýup, peji gönüden-göni günüň aşagynda ýerleşdiriň. Gün şöhlelerini ýygnaýan örtügiň güne bakyp durandygyna göz ýetiriň. Peç günüň aşagynda durar ýaly, ony her 30 minutdan öwrüp duruň. Günüň öňi bulut bilen tutulan bolsa, pejiň daşyna ýylylygy saklaýan haýsydyr bir materialy aýlaň. Iýmit gyzgyn, emma taýýar bolmasa, ony adaty pejiň ýa-da oduň üstünde taýýarlaň.



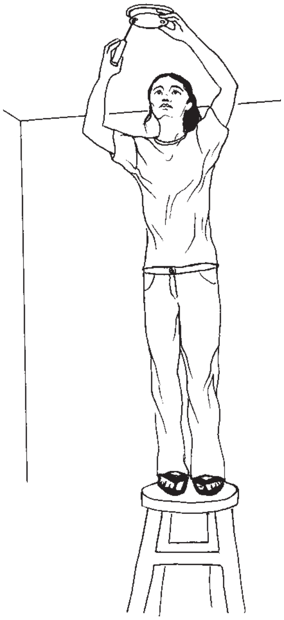
Çalt taýýarlamak **Haýal taýýarlamak** **Taýýar bolmadyk**

Ýangyn howpsuzlygy

Öýüň abatlygynyň iň wajyp şertleriniň biri ýangynyň öňüni almakdyr.

- Nahar taýýarlaýan oduňyzyň daşyny gabaň.
- Çagalary otdan daşda saklaň.
- Ýangyn howply we zäherli materiallary (benzin, reňk, eredijiler we kerosin) öýüň daşynda, agzy jebis ýapylan gaplarda saklaň. Öýde şeýle materiallar bar bolsa, olary ýokary temperaturanyň gözbaşlaryndan daşda saklaň.
- Elektrik çogdamlarynyň howpsuz birikdirilendigine göz ýetiriň.
- Pejiň ýanynda suwly, çägeli ýa-da toprakly bedräni, ýangyn söndürijini saklaň.

Üns beriň: Ýagda nahar taýýarlanyňyzda ýag sebäpli tutaşan ody suw bilen öçürmek gadagandyr. Ol oduň çar tarapa syçramagyna getirer. Şeýle ody öçürmegiň ýeke-täk usuly – oňa howanyň barmagyny kesmek. Ody söndürmek üçin onuň üstüne keçe ýa-da galyň ýüň mata ýapyň, toprak ýa-da çäge sepiň.



Tüsse barada habar berýän enjamlar ýangynyň başlanýandygyny duýdurýar we köp ýurtlarda elýeter bahalardan satylýar.

Elektroenergiýa

Ujypsyz elektroenergiýa hem adamyň durmuşyny gowulandyryp bilýär: nahar taýýarlama, yşyk, sowadyjylar we ş.m. Emma howply elektrik geçirijiler tok urma we ýangyna eltip bilerler.

Zyýan ýetirilmegiň öňüni almak:

- elektrik geçirijileriň talaba laýyk geçirilendigine göz ýetiriň;
- elektrik simleri halylaryň aşagyndan geçirmäň;
- bir uzyn sim ýasamak üçin birnäçe elektrik simleri sepleşdirmekden gaça duruň. Olar sepleşdirmäge niýetlenen bolmasa, ýangyn döräp biler;
- rozetkalary, öçüriji we yşyklandyryjy enjamlary öl bolmaz ýaly, olary turbalaryň, suw geçiriji kranlaryň ýanynda ýa-da suw akdyrylýan ýerlerde goýmaň.

Tok geçiriji simler

Ýokary kuwwatly elektrik geçirijileri uly möçberde elektrik radiasiýany bölüp çykarýarlar. Bu bolsa kellagyrylary, dartgynlygy, gaharjaňlygy we leýkemiýa (ganyň rak keseli) ýaly agyr keselleri döredip biler. Ýanyp duran şemiň ýagtysyndan daşlaşylanda, onuň has öçügsi bolşy ýaly, elektroenergiýanyň hem zyýany onuň ýanyndan daşlaşdygyňça peselýär.

Howply täsiriň peseldilmegi:

- Jaýlary ýokary kuwwatly elektrogeçirijilerden 50-70 metr daşda guruň;
- Hyzmat ediji kompaniýalar elektrogeçirijilerini ýa-da sütünlerini mekdepleriň ýa-da hassahanalaryň golaýynda gurmaly däldirler.
- Elektrogeçirijiler mümkin boldugyndan ýokarda däl-de, ýeriň aşagyndan geçirilmelidir.

Zyýanly mör-möjeklere we gemrijilere garşy göreşmek

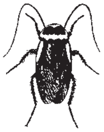
Saçakçylar we gemrijiler (alakalar we syçanlar) iýmit owuntyklary, hapa bar ýerlerinde we gizlenip bolýan ýerlerde ýaşaýarlar. Olar keselleri ýaýradýarlar, allergiki täsirleri we demgysma tutgaýlaryny döredýärler. Gynansak-da, mör-möjeklere we gemrijilere garşy ulanylýan pürküjiler demgysma we beýleki saglyk kynçylyklaryna sebäp bolýarlar.

Adamlaryň köpüsi mör-möjeklerden we gemrijilerden dynmak üçin himiki pestisidleri özbaşdak ulanýarlar. Pestisidler zäherlidir! (14-nji baba ser.). Pestisidler ulanylanda, örän seresap bolmaly we olary berk gorap saklamaly. Öýdäki zýanly mör-möjekleriň we gemrijileriň döremegine sebäp bolýan zatlaryň aradan aýrylmagy olara garşy göreşiň iň oňat usulydyr:

- gemrijileriň öý edinip biljek materiallaryny we iýmit galyndylaryny yzygider arassalap we ýuwup durmaly:
- nahar taýýarlananda we iýlenden soň, ähli zatlaryň üsti arassa we gury bolmaly;
- iýmiti agzy jebis ýapylan gaplarda saklamaly;
- turbalaryň syzýan we deşik ýerlerini ýamamaly, suwuň akýan ýerini gury saklamaly. Saçakçylar we beýleki mör-möjekler suwy halaýarlar.
- öý galyndylaryny ýapyk gaplarda saklaň we hemişe arassalap duruň;
- diwarlardaky, potoloklardaky we gatlaryň arasyndaky yşlary we jaýryklary mör-möjekler we gemrijiler geçmez ýaly petikläň. Kiçiräk yşlary demir ýonuşgalar, torly ekranlar, hek ergini, ýuka kesilen demir gaty ýaly materiallardan dolduryň;
- zyýanly mör-möjekleriň we gemrijileriň köpüsinden organiki maddalary ulanyp dynmak bolýar. Olar himiki pestisidlerden arzan we has howpsuz bolýar.

Zyýanly mör-möjeklere we gemrijilere himikatlary ulanmazdan gözegçilik etmek

Käte öýi arassaçylykda saklamak ýeterlik däldir. Zyýanly mör-möjeklere we gemrijilere işjeň gözegçilik etmek zerurdyr.



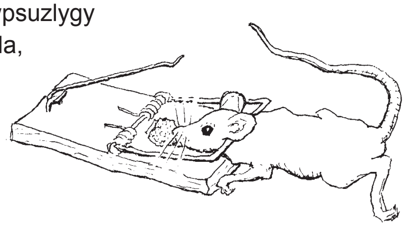
Saçakçylara garşy serişde: şeker bilen bor turşusyny ýa-da nahar sodasyny garyň. Saçakçylaryň bar ýerlerine garyndyny sepişdiriň. Olar garyndyny iýip, öler. Bolmasa, bor turşusyny suw bilen garyp, üwmeç taýýarlaň. Mekgejöwen ununy garyp, kiçijek logalary ýasaň. Olary öýüň töweregine taşlaşdyryň, ýöne çagalar iýmez ýaly, olara gözegçilik ediň!

Garynjylara garşy serişde: garynjalaryň bolan ýerine üwelen gyzyl ajy burçy, guradylan narpyzy ýa-da üwelen dalçyny sepişdiriň.

Siňekleriň ýumurtgalaryna garşy serişde: reýhan otuň (bazilik) ownudylan ýapragyny suwa ezip, 24 sagat goýuň. Soňra ony süzüp, liçinkalara sepiň.

Siňeklere garşy ýönekeý gapany ýasamagy öwrenmek üçin 57-nji sah. ser.

Sary garynjalara garşy serişde: agaç gurluşyk materiallaryň toprak bilen galtaşmaýandygyna göz ýetiriň. Odunlary öýüň golaýynda goýmaň.



Gemrijileri ýok etmek üçin, gapanlary ulanyň. Zäherleri diňe ýörite okadylan adamlar tarapyndan ulanylyp, olar berk goralyp saklanylmalydyr. Şeýle-de howpsuzlygy üpjün edýän oňat enjamlardan peýdalanylmalydyr. Meksikada, Merkezi Amerikada we Günorta Amerikada "çagas" keselini döredýän sakyrtgalar ýaly käbir mör-möjekler jaýlaryň gatlarynyň, diwarlarynyň, üçekleriniň (esasan hem palçykdan salnan jaýlarda) jaýryklarynda ýaşaýarlar. Jaýryklaryň petiklenmegi we diwarlaryň tutuş ýa-da ýerden 1m ýokarlykda suwalmagy mör-möjekleriň ýaýramagynyň öňüni alýar. (Toprakdan suwag ýasamak üçin 382-nji sah. ser.). Saman üçegiň deregine plitka, galaýy ýa-da sement üçek goýulsa ýa-da üçegiň içki bölegi tekizlenilse, mör-möjekler geçmez.

Saçakçylar üçin ýönekeý gapanyň ýasalyşy

1. Bankanyň düýbüne piwo, mürepbe, kişmiş ýa-da beýleki süýji zatlary guýuň.
2. Saçakçylar çykyp bilmez ýaly, bankanyň içine agzynyň aşagragyna wazelin çalyň.
3. Gapana düşen saçakçylary öldürmek üçin, olary sabynly gyzgyn suwa taşlaň.

Öýdäki zäherler

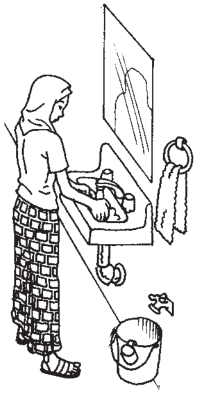
Gurluşyk materiallary, reňk, mebel, arassalaýjy serişdeler we öýde ulanylýan beýleki zatlar öz düzüminde zyýanly himikatlary saklaýarlar. Asbestli we gurşunly reňkler käbir ýurtlarda gadagan edildi, emma zäherleriň beýleki görnüşleri häzirem giňden ýaýrandyr.

Gurşun bilen zäherlenme

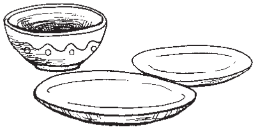
Gurşun – reňk, suw geçiriji turbalar, käbir toýundan ýasalan syrçaly gaplar, pol plitkalary, konserwa bankalary, benzin we maşyn işlände bölünip çykýan gazlar ýaly önümlerdäki zäherli metaldyr. Gurşunyň köp mukdarynyň bir gezeklik täsiri saglyk bilen bagly kynçylyklary ýüze çykaryp biler. Ýöne gurşun bilen zäherlenme adatça onuň az mukdarynyň gaýta-gaýta, kem-kemden täsir etmegi bilen häsiýetlendirilýär. Gurşun zäherlenmesiniň ilkinji tapgyrlarynda mese-mälim alamatlar ýüze çykmasa-da, wagtyň geçmegi bilen çynlakaý saglyk kynçylyklarynyň döremegi ahmal.

Ululara garanyňda, gurşun zäherlenmesi çaga üçin has zyýanly bolýar. Sebäbi ol nerw ulgamynyň we beýniniň ösüşine täsir edýär. Çaga näçe kiçi bolsa, gurşun şonça-da güýçli täsir edýändir. Uzak wagtyň dowamynda gurşun pes derejede täsir edäýende-de, ol çaganyň aň taýdan ösüşine zyýan ýetirýär. (Zäherleriň çagalara täsir edişi barada has köp maglumat almak üçin 322-nji sah. ser.).

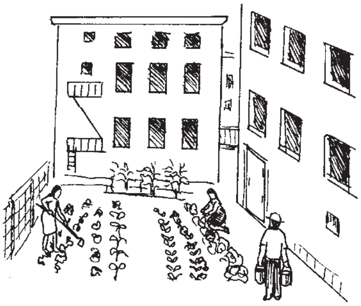
Adamlaryň gurşunyň täsirine sezewar bolmagynyň ýollary



Gurşun turbalar



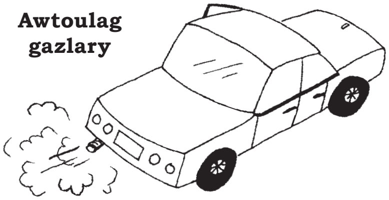
Toýundan ýasalan käbir syrçaly gap-gaçlar

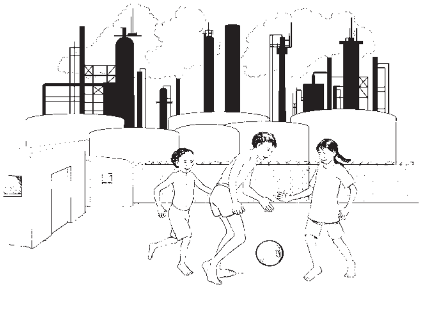


Hapalanan toprak

Düzümi gurşunly boýaglar

Awtoulag gazlary





Senagat galyndylarynyň howa düşmegi

Beýleki zäherler ýaly, gurşun hem bedene iýmit, içgi ýa-da deri arkaly düşüp biler. Gurşun böwrekleri, gany, nerw we iýmit siňdiriş ulgamyny zaýalap bilýär. Ganda köp mukdarda gurşun bar bolsa, ol ýürekbulanmany, ýörelende durnuksyz ýöremäni, yrgyldyny, myşsa gowşaklygyny, tutgaýlary ýa-da komany (özünden gitmegi) döredip biler. Ganda gurşunyň mukdary artdygyça, saglyk kynçylyklary hem güýjeýändir.

Alamatlary

Kimdir birinde gurşun zäherlenmesi bardyr öýtseňiz, saglyk öýünde ýa-da hassahanada onuň ganyny barlaň. Sebäbi adamlarda gurşun zäherlenmesiniň alamatlary ýüze çykanda bu eýýäm onuň ganynda gurşunyň köp mukdarynyň bardygyny aňladýar. Hut şonuň üçin-de, zäherlenmäniň alamatlary ýüze çykmanka, onuň öňüni almak wajypdyr.

Gurşun zäherlenmesiniň alamatlary:

- uzaga çekýän gaharjaňlyk;
- işdäsizlik we ysgynsyzlyk;
- ukusyzlyk;
- kellagyrylar;
- kiçi çagalar öňki başarnyklaryny ýitirýärler;
- ganazlyk (anemiýa);
- iç gatama;
- garyn agyrylary we sanjylamalary (bu gurşun bilen güýçli zäherlenmäniň ilkinji alamatydyr).

Öňüni almak

Gurşun zäherlenmesiniň öňüni almak iň gowy bejergidir:

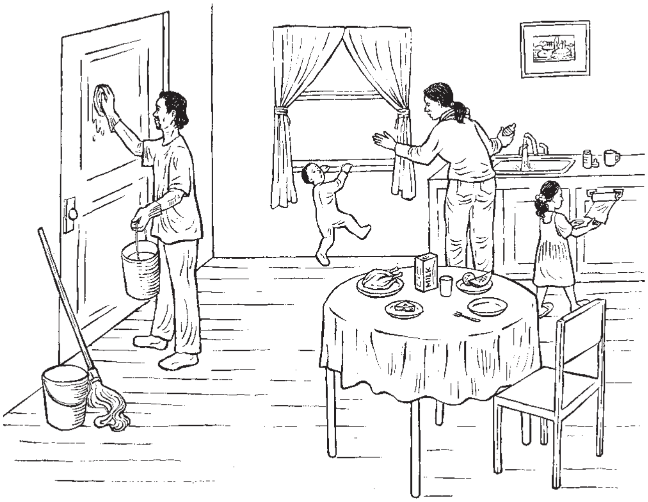
- Ýerli saglygy goraýýş guramalarynyň suwda gurşunyň bolup-bolmazlygyna barlag geçirýändikleri babatda habarly boluň. Siziň ulanýan suwuňyzyň düzüminde gurşunyň köp mukdary bar bolsa, içmek we nahar taýýarlamak üçin başga suw çeşmesini gözläň.
- Krandan içmek ýa-da nahar taýýarlamak üçin suw alanyňyzda, ilki bilen birnäçe minut suwy akdyryp goýuň.
- Daşy gurşun syrçaly toýundan ýasalan gaplary nahar taýýarlamak we iýmek üçin ulanmaň.
- Gurşun bilen jebislendirilen kanistralardaky önümlerden gaça duruň.
- Boýagda gurşunyň bolup-bolmazlygyny anyk bilmeýän bolsaňyz, reňklenen köne oýnawaçlardan dynyň.
- Gurşun goşulyp ýasalan gaplarda suwuklyk saklamaň. Sebäbi gurşunyň şol suwuklyga ýuwlup düşmegi ähtimal. Gurşunly toprakda iýmit önümlerini ösdürip ýetişdirmekden, jaý gurmakdan, guýy gazmakdan gaça duruň. Siz ýerden batareýleri, reňk petdelerini, nebit we beýleki senagat galyndylaryny ýa-da olaryň gömlen ýerlerini tapsaňyz, bu topragyň hapalanandygynyň alamatydyr.

- Siz işlän bolsaňyz ýa-da çagalar köçede oýnap gelen bolsalar, nahar iýmezden öň eliňizi ýuwuň.

Düzümi gurşunly boýaglar bilen zäherlenmäniň öňüni almak

Boýag könelende ýa-da ýaramaz çalnanda, ol jaýrylyp diwarlardan, germeçlerden we mebellerden gopup gaçýar. Şol petdelerden aňsat dem almak bolýar, kiçi çagalar bolsa ony ýuwdup bilýärler. Boýagda gurşun bar bolsa, ol örän zyýanlydyr.

Köne boýagdaky gurşundan zäherlenmegiň öňüni almagyň iň gowy usuly – ony zatlaryň ýüzünden aýryp, gurşunsyz boýag bilen reňklemek.



Zatlaryň ýüzüni çygly mata bilen süpüriň. Bu olaryň hapalanmagyny we gurşunly boýaglaryň täsirini peseldip, gurşunly boýaglaryň petdelerini aýyrmaga kömek eder.

Köne boýagy aýranyňyzda:

- Hemişe ellik, maska geýiň we gorag äýnegini dakynyň.
- Çagalary işleýän ýerleriňizde ýa-da hapalanmagy mümkin bolan ýerlerde oýnamaklaryna ýol bermäň.
- Howany hapalamazlyk üçin, köne boýagy ilki çyglap, ony çagylly suw bilen aýyrýarlar.
- Işi tamamlap, boýag tozanyny ýuwuň. Sübsäni däl-de, çyg şwabralary we esgileri ulanyň.
- Boýagyň petdelerini we tozanyny konserwa bankalaryna ýa-da beýleki agzy jebis ýapylýan gaplara ýygnaň, politilen pakete salyp, howpsuz çukura gömüň (438-nji sah. ser.).

Turba geçirijidäki gurşunly suwdan zäherlenmegiň öňüni almak

Posly suw, ýuwlan gap-gaçlarda we ýorgan-düşek daşlyklarynda tegmilleriň bolmagy suwda gurşunyň barlygynyň alamatydyr. Gurşun turbalaryndan alnan suwy çagalaryň iýmiti üçin ulanmaly däldir. Mümkinçilik bar bolsa, gurşun turbalaryny demir, mis ýa-da plastmassa turbalaryna çalyşmaly.

Turbalardaky gurşun sowuk suwa garanyňda, gyzgyn suwda has aňsat dargaýar. Şonuň üçin gurşun turbalardan alnan gyzgyn suwy nahar taýýarlamak we içmek üçin ulanmaly däldir. Ýöne ulanmaly bolaýanda-da, ony ilki sowadyň. Käbir suw süzgüçleri gurşuny süzüp arassalaýar.

Üns beriň: Suwuň gaýnadylmagy gurşuny aýyrmaýar, tersine – ony has köpeldýär!

Hapalanan howadaky gurşun bilen zäherlenmegiň öňüni almak

Daş-töwerekdäki howadan gurşunyň içerik girmezligi üçin aýnalaryň we gapylaryň aşagyna çyg esgi düşäň. Howanyň hapalanmagyny çäklendirmek we senagat önümlerinde gurşunyň ulanylmagyny, howanyň zäherlenmegini peseltmek maksady bilen hökümet we senagatçylar hyzmatdaşlyk etmelidirler.

Asbestoz

Asbest – birwagtlar jaýlarda, boýaglarda, tosterler, howur peçler, maňňallar ýaly käbir enjamlarda (aýratynam köne görnüşlerinde) ýylylyk geçirmeýän we ýangyna garşy ulanylan materialdyr.

Asbest ownuk süýümlerden taýýarlanan. Dem alnanda, ol süýümler aňsatlyk bilen öýkene düşüp, öýken dokumalaryny sypjyrýarlar. Dem almagyň netijesinde öýkene düşeninden birnäçe ýyl geçenden soň, süýümler öýkeni yzygiderli şikeslendirip durýar. Asbest örän howply bolany üçin, köp döwletleriň hökümeti ony täze jaýlar salnanda we senagat enjamlarynda ulanmagy gadagan etdiler. Emma asbest häzir hem köne jaýlaryň we enjamlaryň köpüsinde bar.

Asbestiň täsir etmeginiň netijesinde **asbestoz** (öýkeni şikeslendirýän kesel) we öýken düwnügi döreýär. Bu keselleriň ilkinji alamatlary: üsgülewük, demgysma, döşdäki agyry, horlanma we ysgynsyzlyk.

Adamlar asbestiň täsirine nähili sezewar bolýarlar

Asbest könelende, ol owranyp başlýar. Asbest jaý gurluşygynda ulanylyp, ähli seresaplylyk çäreleri görlen bolsa ýa-da soň başga ýere geçirilse, onuň zyýany ýok. Asbestli materiallar ýa-da enjamlar bir ýerden başga ýere geçirilse ýa-da sökülip täzeden gurulsa, howply süýümler howa düşýärler. Ol ondan dem alýan islendik adama uly zyýan ýetirýär. Asbesti gazyp alýan adamlaryň hem (21-nji baba ser.) asbestoz bilen kesellemekleriniň töwekgelligi ýokarydyr.

Öňüni almak

Asbesti jaýlardan we gurluşyk materiallardan ýok edip bolar, ýöne bu iş gymmada düşer. Asbestiň aýrylmagy onuň täsir etmegine eltip biler, şol sebäpli hem bu işi ýörite okadylan adamlar gorag enjamlary bilen ýerine ýetirmelidir.

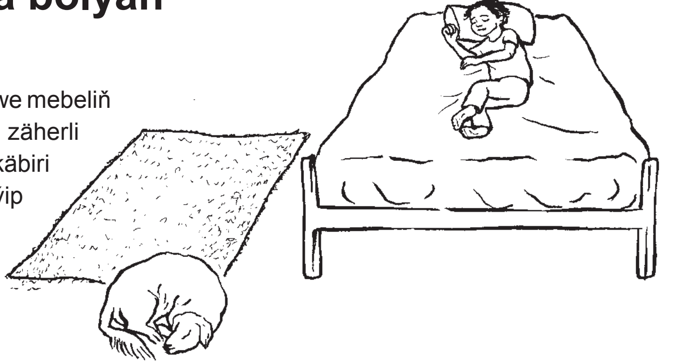
Üns beriň: Hünärmeniň kömegi we degişli gorag enjamlar bolmasa, asbesti aýyrjak bolmaň.

Bejergisi

Asbest dem alyş arkaly öýkene düşenden soň ony aýryp bolmaýar. Asbestozyň we öýken düwnüginiň alamatlary birnäçe ýyl geçenden soň ýüze çykýar. Bu keselleri doly bejerip bolmaýar. Bejergi agyrylary gowşadyp biler, emma keselden saplap bilmez.

Mebelde we matada bolýan zäherler

Käbir halylar, tutular, egin-ejikler we mebeliň ýüzüne tutulýan mata öndürilende, zäherli himikatlar ulanylýar. Bu himikatlaryň käbiri oduň bromlanan haýalladyjysy diýip atlandyrylýarlar. Olar matalaryň ýanmagynyň ýa-da könelmeginiň öňüni alýar. Emma biziň derimiz uzak wagtyň dowamynda olar bilen galtaşanda, onuň tozanyndan, bugundan dem alnanda, saglygymyza zyýan ýetýär. (Bu himikatlar barada we olaryň zyýanyny azaltmak usullary barada has köp bilmek üçin 16-njy we 20-nji baplara ser.).



Çagalar we öý haýwanlary köp wagtyny halylaryň we mebeliň üstünde geçirýärler. Mebelde we halylarda zäherli himikatlar bar bolsa, saglyk bilen bagly kynçylyklaryň ýüze çykmagy mümkin.

Arassalaýjy serişdeler

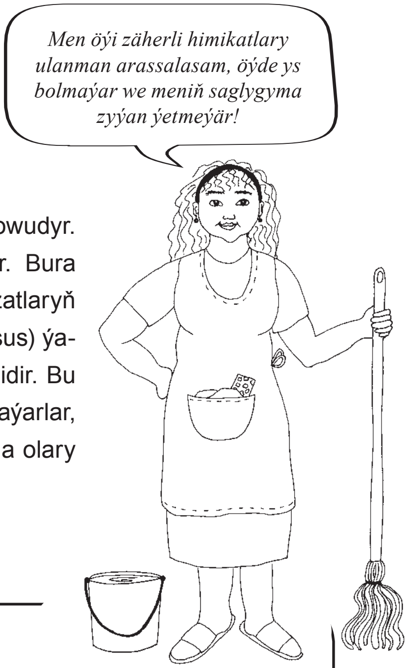
Arassalaýjy serişdeleriň köpüsi adamlary keselledýän zäherli himikataryň ulanylmagy bilen taýýarlanýandyr. Şol zäherli önümlerden dem alnanda, olar ýuwlanda ýa-da deriden geçende, olar saglyk bilen bagly meseleleri hut şol wagt döredýärler, düwnük ýaly keseller bolsa birnäçe ýyl geçenden soň ýüze çykyp bilýär.

Serişdeleriň köpüsiniň etiketkalarynda olaryň zäherlidigi we olardan nähili goranmalydygy barada ýazylmaýar. Käbir ýazgylarda “Seresap boluň” ýa-da “Çagalara elýeter ýerde goýmaň” diýip ýazylýar. Şeýle ýazgyly serişdäni başga howpsuz serişdä çalşanyň gowy. Ýöne şeýle duýduryş ýazgylarynyň bolmazlygy arassalaýjy serişdäniň bütinleý howpsuzdygyny aňlatmaýar.

Öýde ulanýlýan arassalaýjy serişdeleriň käbiri saglyk üçin zyýanlydyr.

Eger haýsydyr bir arassalaýjy serişdäniň ysy ýiti bolup, gözüňizi ýaşartsa, dem alşy kynlaşdyrsa ýa-da agzyňyzda ýakymsyz tagam döretse, ol zäherlidir. Öýde ulanylýan himikatlardan saglyga zyýan ýetirmek howpundan dynmagyň iň oňat usuly – arassalamak üçin has howpsuz serişdeleri ulanmak. Köplenç sabynly suw bilen arassalamak zyýanly serişdelerden gowudyr. Ol has howpsuz we arzan bolýar.

Howpsuz arassalaýjy serişdeler



Käbir himiki arassalaýjy serişdelerden tapawutlylykda, tebigy arassalaýjy serişdeleri öňünden ýumşadylyp, ýagy we köpügi aýyrmak üçin gazawlaryň we piljagazlaryň ulanylan ýagdaýynda oňat netijeleri berýär. Şeýle serişdeden birnäçe gezek peýdalansaňyz has netijeli bolýar. Sabyn ýuwujy serişdeden has gowudyr. Sebäbi ol nebitden ýasalmaýar we suwda zäherleri galdyrmaýar. Bura (bor turşusynyň natriý duzy) we nahar sodasy (natriniň karbonaty) zatlaryň üstlerini arassalamak üçin howpsuz bolýar. Ak aşhana sirkesini (uksus) ýa-da limonyň şiresini aşhanadaky ýaglary aýyrmakda ulanmak netijelidir. Bu arassalaýjy serişdeleri saklamak aňsat, sebäbi olar howply bolmaýarlar, zaýalanmaýarlar we sowuk ýerde saklanylmaýarlar. Emma şonda-da olary çagalaryň elleri ýetmeýän ýerlerinde goýmalydyr.

Arassalaýjy serişdeleri has howpsuz etmegiň usullary:

KÖP TARAPLAÝYN ARASSALAÝJY SERIŞDELER

Düzümi: buranyň (bor kislotasynyň natriý duzy) 2 çaý çemçesi, suwuk sabynyň 1 çaý çemçesi, ýyly suwuň 950 ml we arassa ak aşhana sirkesiniň ýa-da ýagy aýyrmak üçin hojalyk sodasynyň ¼ käsesini.

Görkezmeler: Şol zatlaryň ählisini garyň we pürküçli ýa-da gapakly çüýşede saklaň. Garyşdyrmak üçin, çaýkaň. Aşhanadaky we naharhanadaky diwarlary, plitalary, halylary we mebelleriň daşlyklaryny arassalamak üçin ulanyň.

AÝNA ARASSALAMAK ÜÇIN SERIŞDE

Düzümi: suwuň 950 ml, ak aşhana sirkesiniň ¼ käsesini ýa-da limon şiresiniň 2 nahar çemçesini.

Görkezme: komponentleri garyşdyryň we pürküçli çüýşede saklaň.

ÝASSYK-ÝORGAN DAŞLYKLARY ÜÇIN KRAHMAL (PET).

Düzümi: krahmal (pet), 473 ml sowuk suw.

Görkezme: krahmaly (peti) çüýşä atyň, azajyk suw goşup, krahmal ereýänçä çaýkaşdyryň. Galan suwdan çüýşäni dolduryň we ýene-de çaýkaşdyryň. Çüýşäni pürküç ýa-da gapak bilen ýapyň. Arassa çyg egin-eşiklere krahmaly pürküň, gurar ýaly epläň ýa-da asyp goýuň.

ZATLARYŇ ÜSTÜNI ZYÝANSYZLANDYRMAK ÜÇIN SERIŞDE

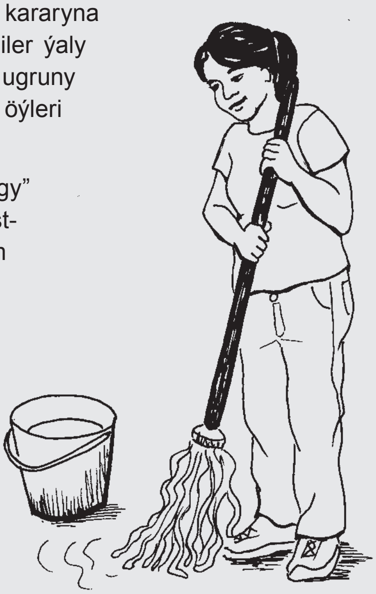
Düzümi: Buranyň ½ käsesi, 2 litr gyzgyn suw.

Görkezme: Burany gyzgyn suwda erediň. Arassalanjak ýeri gubka (sürtgüç) ýa-da esgi bilen süpüriň we ýyly suw bilen ýuwup aýryň. Heňlemez ýaly, bura bilen durlamaň.

Öýi adaty serişdeler bilen arassalamak saglygy goraýar

Maribel Nikaraguadan Birleşen Ştatlara gelende, ol şereketde tam süpüriji bolup iş tapynýar. Ol her agşam 3 edarany süpürip, gatlary we aýnalary ýuwýardy. Käte birnäçe sagat işläninden soň, onuň başy aýlanýardy, ýüregi bulanýardy we aljyraňňyly bolýardy. Maribel lukmana ýüz tutýar, emma berlen dermanlar onuň ýagdaýyny beterleşdirýärdi. Işleýän wagty, onuň agyrylary aýrylmaýardy.

Günleriň birinde ol işsiz galýar. Ol işlemese-de, özüni oňat duýup başlaýar. Şonda ol "Öýleriň Adaty Arassalanmagy" diýen zäherli däl arassalaýjy serişdeleri ulanýan edara barada bilýär. "Öýleriň Adaty Arassalanmagy" edarasynda işleýän aýallar adamlaryň ulanýan arassalaýjy serişdeleriniň köpüsiniň zyýanlydygyny, şol sebäpli hem adamlar özlerini ýarawsyz duýýandygyny aýdýarlar. Maribel şol bada öz keseliniň sebäbini düşünýär! "Öýleriň Adaty Arassalanmagy" – işçileriň eýeçiligindäki birleşme. Onda işleýän aýallar arassalamak üçin nähili serişdeleriň ulanylmalydygyny özleri çözýärler. Işçiler diňe sirke, nahar sodasy, suwuk sabyn we ýyly suw ýaly sagdyn önümleri ulanmak kararyna gelýärler. Olar işlänlerinde pilçeler, gyrgyçlyr, sürtüjiler ýaly gurallary ulanyp, şol materiallary has netijeli etmegiň ugruny tapýarlar. Beýleki aýallara hem adaty usullar bilen öýleri arassalamagy öwretmek olaryň işiniň bir bölegidir.



Maribel "Öýleriň adaty arassalanmagy" birleşmesinde işläp başlanda, goňşularyna, dostýarlaryna, hatda bazardaky nätanyş adamlara hem zäherli arassalaýjy serişdeleriň deregine adaty arassalaýjy serişdelerini ulanmagy öwredýärdi. Adaty serişdeler bilen arassalamak himikatlary ulanyp arassalamakdan käte has kyn, ýöne saglyk üçin howpsuz bolýar. Maribel işlände öz enesiniň öýlerini arassalaýşyny ýatlaýardy we şol tejribesini öz ogullaryna we gyzlaryna geçiresi gelýärdi. Adamlara öýleri adaty usul bilen arassalamagy öwretmek Maribel üçin dine işiň däl-de, eýsem onuň durmuşynyň ähmiýetli bölegine öwrüldi.

Iýmiti howpsuz taýýarlamak

Nahar taýýarlamak maşgala durmuşunyň wajyp bölegidir. Emma iýmitde we taýýarlamak üçin ulanylýan zatlaryň üstünde mikroblaryň köp görnüşleri bolup bilerler. Mikrob düşen iýmit iýilse ýa-da içgi içilse, iýmit zäherlenmesi, garyndaky agyry, tutgaýlar, içgeçme, garnyň çişmegi, mugthorlar zerarly döreýän keseller, gyzdyrma, sary getirme, garahassalyk, ysgynsyzlyk, suwsuzlanma, işgeçme we beýleki saglyk kynçylyklary ýüze çykyp bilýär.

Mikroblar göze görünmeýär. Şonuň üçin-de, göräýmege arassa aşhanada hem mikroblar zerarly keseliň döremegi ähtimal.

Öýde iýmitden geçýän keselleriň öňüni almak

Zaýalanýan iýmit. Ýaramaz ysly, heňlän ýa-da görnüşi üýtgän iýmiti zyňmaly. Gaby çişen ýa-da ýemşeren konserwa bankalardaky önümi iýmäň, sebäbi ol içindäki mikroblardan zaýalanandyr.

Nahar taýýarlamak. Nahar taýýarlamazdan öň we soň elleriňizi ýuwuň.

Nahar taýýarlananda ulanylýan zatlar. Nahar taýýarlamazdan öň we soň gap-gaçlary, gazanlary we zatlaryň üstüni gyzgyn suw we sabyn bilen arassalaň. Aşhanada ulanýan süpürgiç esgileriňizi sabyn bilen ýuwuň, güne serip ýa-da ütükläp, mikroblaryny öldüriň.

Ir- iýmişler we gök önümler. Iýmezden öň ähli ir-iýmişleri we gök önümleri ýuwuň.

Aşpezlik. Ýokary temperatura mikroblary öldürýär. Naharyň howpsuzlygyny bilmek üçin, onuň oňat taýýarlanandygyna göz ýetiriň we ony bişen badyna iýiň. Et ganly we gyzyl bolmasa, ol bişendir. Ýumurtganyň agy we sarysy dykyz bolanda, ol bişen diýip hasaplanylýar. Balyk taýýar bolanda, ol çarşaga aňsatlyk bilen alynýar.

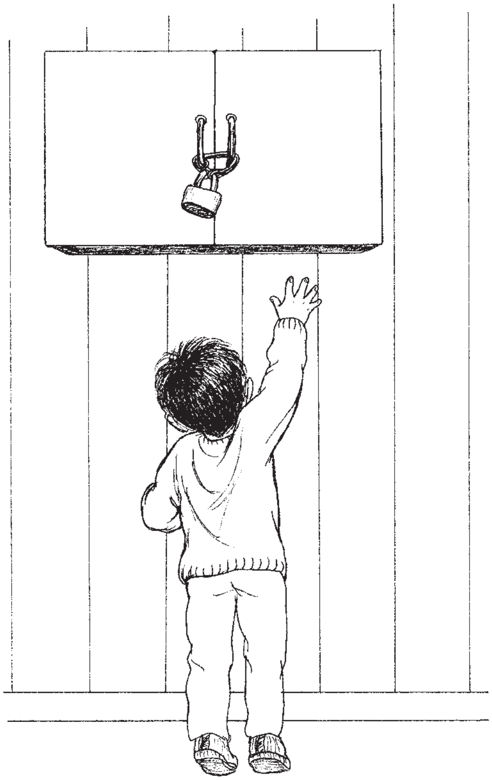
Eti bişirmek we saklamak. Çig etiň, jüýjäniň we deňiz önümleriniň mikroblary aňsatlyk bilen beýleki iýmit önümlerine geçýärler. Eti beýleki önümlerden aýry saklaň ýa-da olaryň suwy başga önümlere dammaz ýaly, jebis dolaň. Eti bölüşdirmek üçin aýratyn gapak we pyçak ulanyň. Beýleki önümleri kesişdirip başlamazdan, aşpezlik gurallaryny gyzgyn sabynly suwa gowy edip ýuwuň. Çig et goýlan gapagyň üstünde taýýar bolan nahary goýmak howpsuz däldir.

Iýmitiň howpsuz saklanylyşy. Nahar galyndylary howpsuz gaplaryň içinde, salkyn we gury ýerde saklanylýar, hapa şol bada zyňylýar (iýmit we däne ekinlerini oňat gorap saklamagyň usullary barada bilmek üçin 12-nji we 15-nji baplara ser.).

Işden öýe howply maddalary getirmäň

Magdan gazyp alyjy senagatynda, saglygy goraýyşda we fabriklerde zäherli materiallar bilen iş salyşýan adamlar köplenç zäheri egin-eşiklerinde ýa-da bedenleri bilen öýlerine getirýärler. Bu işçiniň özüne hem-de öýdäki maşgala agzalaryna zyýan ýetirip biler. (Bu töwekgelligiň öňüni nähili almaly? 14-nji, 20-nji we 21-nji baplara ser.).

Sökülen batareýler ýa-da döwlen kompýuterler, ýygnalýan elektronika, tekstil ýaly howply enjamlary we zäherli maddalary bolan öýdäki iş ýerler saglyk bilen bagly kynçylyklary döredýärler. Işiň bu görnüşleriniň özbaşdak ýerine ýetirilmegi örän howply, sebäbi şereket öýde işleýänleri gorag bilen üpjün etmeýär. Mundan başga-da olara aýlyk haky tölenmeýär we ähli işçileriň mynasyp hukuklaryny üpjün etmeýär. Bu howply iş ýeri maşgalanyň beýleki agzalaryny, aýratyn-da çagalary zäherli maddalaryň täsirine sezewar edýär.



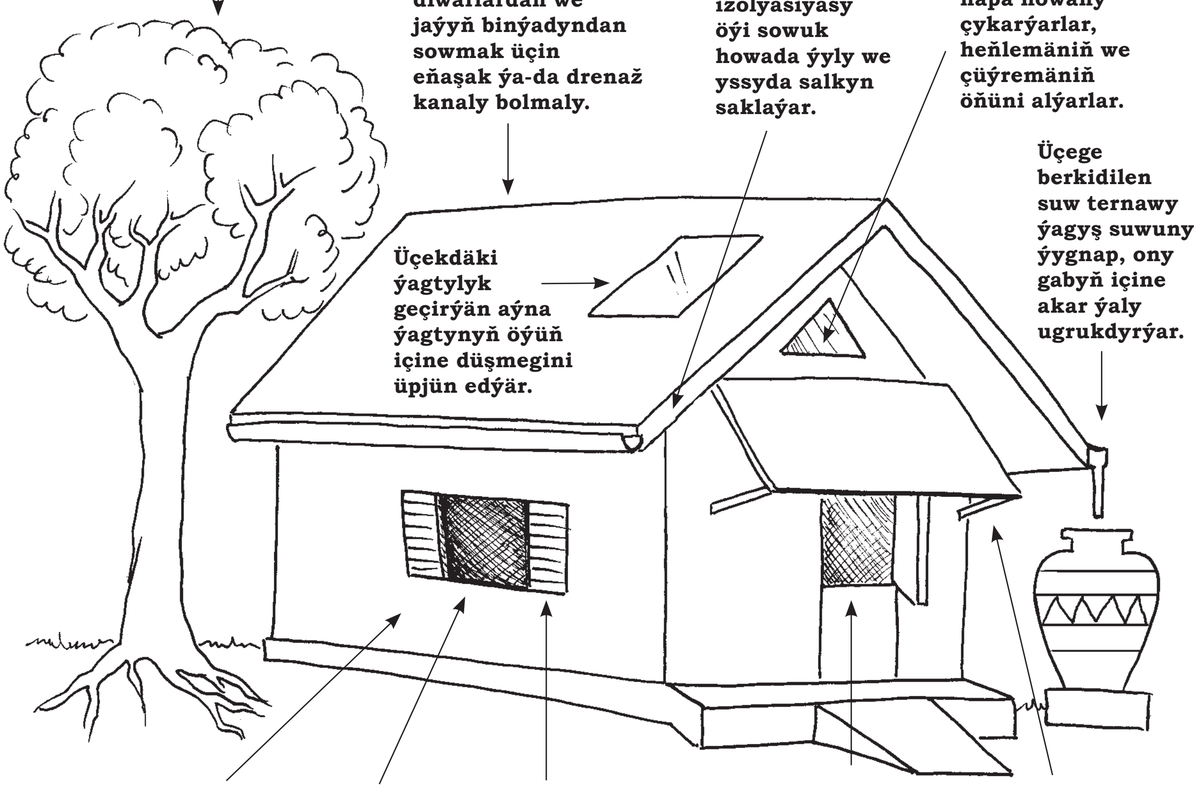
Zäherli maddalaryň gulply şkafda saklanylmagy çagalary howpdan goraýar.

Öýde howply materiallar bilen işläniňizde, seresaply boluň:

- nähili himikatlary ulanýandyňyzy we olary ulanmagyň howpsuzlygy barada bilmeli;
- talaba laýyk ýelejiredilmäniň bardygyna göz ýetiriň (352-354-nji sah. ser.);
- goranyş serişdelerini alyp bilseňiz, olardan peýdalanyň (ser. Goşundy A);
- çagalary iş ýerden we materiallardan daşda saklaň;
- işiň howpuny artdyrmazlyk we ýadamazlyk üçin, az işlejek boluň;
- şeýle işi ýerine ýetirýän beýleki adamlar bilen gürrüňdeş boluň, saglyga we howpsuzlyga bolan hukuklaryňyzy talap etmegi gurnaň.

Sagdyn öýüň gurluşygy

Alada bilen gurlan jaýlar jemgyýetiň sagdyn we howpsuz bolmagyny üpjün edýär. Jaýyň has güneşli we kölegeli ýerde ýerleşmegi ony ýylatmaga, salkynlatmaga, ýagtylandyrmaga we şemallatmaga kömek edip biler. Siziň ýaşaýan ýeriňiziň klimatyna laýyk gelýän gurluşyk materiallarynyň saýlanyp alynmagy hem wajypdyr.

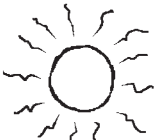


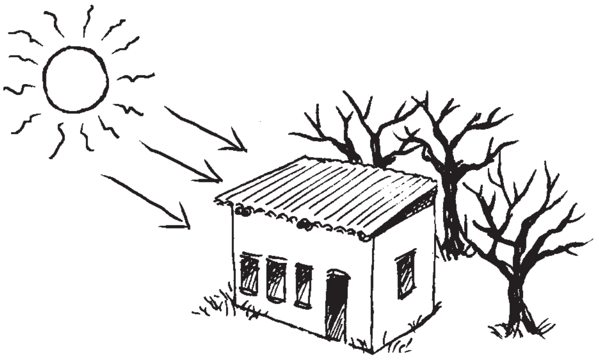
Jaýyň esasy we binýady yzgardan, suw almalardan we zyýanly mör-möjeklerden we gemrijilerden goraýar. Girelge gapynyň öňündäki seki basgançaksyz eňaşak gurulsa, çagalara, gartaşan adamlara we maýyplara öýe girip-çykmak aňsat bolýar.

Günüň ýagtysyndan doly peýdalanmagy başaryň

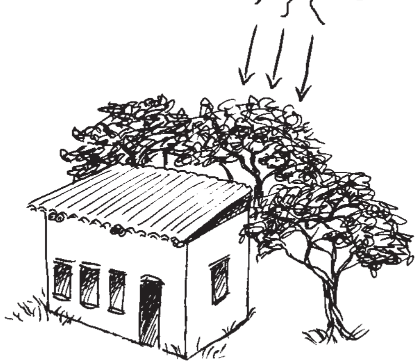
Jaý guranyňyzda ýa-da onuň durkuny täzeläniňizde, günüň gyzgynlygyny has gowy ulanmak üçin, onuň ýylyň her paslynda nirede bolýandygyna üns beriň. Yssy aýlarda günortanlar gün ýokary galyp, uzak wagtyň dowamynda ýokary temperaturany üpjün edýär. Has sowuk aýlarda bolsa gün asmanda aşagrakda bolýar, az ýyllyk berýär, asmandaky başga ýollardan hereket edýär.

Günorta ýurtlardaky jaýlaryň penjireleriniň köpüsi demirgazyga tarap baksa, has oňaýly bolýar. Demirgazyk ýurtlarynda penjireleriň we daşky diwarlaryň köpüsi günorta tarap bakdyrylmalydyr. Şeýle edilmegi jaýyň günüň ýokary gyzgynlygynyň ýygnanmagyna we saklamagyna kömek eder.





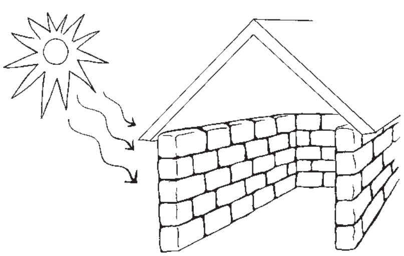
Sowuk möwsümde daşky diwarlar we penjireler günüň gyzgynlygyny hem-de ýagtylygyny öýüň içinde saklamaga kömek edýär.



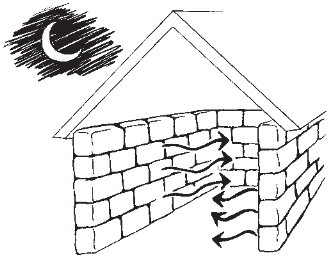
Yssy möwsümde jaýyň güneşli tarapynda oturdylan agaçlar öýüň salkynlygyny saklamaga kömek eder.

Ýylylygy saklaýan materiallary saýlamak

Sowuk ýerlerde käbir gurluşyk materiallary öýdäki ýylylygy gorap saklaýar. Galyň materiallar ýylylygy ähli zatdan gowy saklaýar. Agaja we içi boş beton böleklerine garanyňda, daş, kerpiç, palçykdan ýa-da betondan doldurylan bölekler ýylylygy has gowy gorap saklaýar. Şu materiallaryň islendigi ulanylanda, ýylylygy toplamak üçin diwarlaryň galyňlygy azyndan 10-12sm bolmaly.



Gün jaýa düşende, onuň howry diwarlara we pola siňýär.

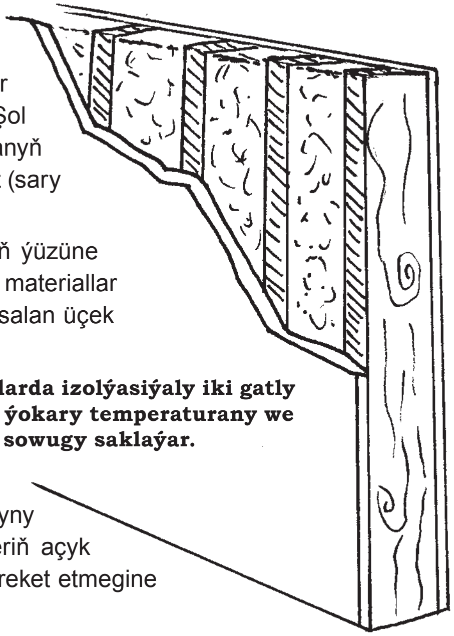


Gün ýaşyp, howa sowanda, diwarlar we pol ýylylygy öýüň içine ýaýradýarlar.

Yssydan we sowukdan goranmak

Izolýasiýa (daşky örtük) – materiallar arkaly yssydan we sowukdan goranmak. Oňat izolirlenen jaýda bir gat ýuka diwarlaryň we potoloksyz üçegiň deregine içki we daşky diwarlaryň arasynda boş ýer galdyrylýar. Onuň üçeginiň aşagynda potolok bolýar. Şol ýerler ýonuşga, ýüň, saman, dykylyk gabyk, karton, buranyň (bor turşusynyň) ergini siňdirilen ýa-da guradylan kagyz (sary garynjalar iýmez ýaly) bilen doldurylýar.

Siz iki gatly diwarlary gurup bilmeseňiz, diwarlaryň ýüzüne kagyz, köpürjik, karton ýa-da şolara meňzeş beýleki materiallar bilen örtüň. Bu izolasiýany güýçlendirer. Samandan ýasalan üçek hem oňat izolasiýa berýär. Jaýyň poluny kerpiçden ýa-da toýundan ediň.



Agaç jaýlarda izolýasiýaly iki gatly diwarlar ýokary temperaturany we sowugy saklaýar.

Öýüň içinde we daşynda gyzgynlygy saklamak üçin penjireleriň we gapylaryň töweregindäki jaýryklary we yşlary ýapyň. Penjire gabsalary günüň dowamynda öýüň salkynlygyny we gije gyzgynlygy saklamaga kömek eder. Penjireleriň açyk bolmagy oňat şemmallatmak üçin, howa akymynyň hereket etmegine mümkinçilik döredýär.

Gurluşyk materiallary saýlamak

Jaý gurmak üçin ulanylýan materiallar öz arasynda ýaşaýyş üçin oňaýsyz we sagdyn, owadan toparlara bölünýärler. Emma tokaýlar we suw sakalary zaýalananda, agaç, saman ýaly tebigy gurluşyk serişdeleri we beýleki ösümlik materiallary ýitip gidýär. Betonyň we beýleki “häzirki zaman” materiallaryň köp mukdary elýeter bolanda, adaty materiallar we olardan jaý gurmak baradaky bilimler ýitirilýär ýa-da adamlaryň köpüsi onuň gadyryny bilmeýärler.

Iň gowy gurluşyk materiallary:

- Toprakdan alnan täzeden ulanyp boljak we jaý könelenden soň, ýere gaýtarylyp beriljek materiallar.
- Ýerli materiallardan alnan we öndürilen, ýerli howa şertlerine laýyk gelýän materiallar.
- Düzümi zäherli himikatsyz ýa-da öndürilmegi üçin köp energiýa talap etmeýän materiallar.

Diwarlardaky jaýryklaryň suwalmagy sowugyň daşynda we ýylylygyň bolsa içinde saklanmagy üçin ähmiýetlidir.

Ýetginjekler gowulandyrylan gurluşyk materiallaryny öndürýärler

Braziliýanyň paýtagty Braziliýa utgaşýan Santo Antoniýo şäherçesiniň golaýynda jaýlaryň köpüsi çig kerpiçden we şäherçäniň daşyndan satyn alnan beton bloklardan birnäçe günüň dowamynda gurlan jaýlardyr. Tejribeli gurluşykçylar az bolup, ýerli ilatyň ýeterlik puly bolmansoň, olar jaýlaryny hünärsiz işçileriň kömegi bilen gurýarlar.

Şonuň üçin-de, jaý gurluşygy üçin materiallar ýaramaz taýýarlanylýar: semende örän köp suw garylyp ýasalýar ýa-da armirlenen polat bilen berkidilmeýär.

Binagär Roza Fernandez Santo Antonio baranda gurluşyk boýunça tejribäniň bolmazlygy gurulýan jaýlaryň hilini we howpsuzlygyny peseldýändigini gördi. Ol bu ýagdaýy gowulandyrmak isledi. Býujet maliýeleşdirmesi arkaly Roza Fernandes San Antoniodaky ýetginjekleriň bir toparyna dykyz çig kerpiçleri taýýarlamagy öwretdi. Ol kerpiçler iki bölek gumdan, 1 bölek palçykdan biraz sement garylyp taýýarlanylýar. Soňra bolsa ýönekeý el maşynda galyba salyp gysylýar. Ýetginjekler kerpiçleri ýasamagy öwrenenlerinden soň, Roza bileleşikdäki beýleki adamlara hem çig kerpiçleri gurluşykda nähili ulanmalydygyny öwretdi. Ýetginjekler işewür önümçilige we kerpiçleriň satuwyna girişdiler. Indi jaýlaryň köpüsi has howpsuz we has berk gurluşyk materiallaryndan gurulýar. Kerpiçleri satyn almaga niýetlenen pul ýerli ilatyň elinde galdy we ynamly geljegi gurmaga kömek etdi. Ýetginjekler okap, tejribe topladylar. San Antoniýoda indi tejribeli ökde gurluşykjylar kän.

Adaty we häzirki zaman gurluşyk materiallary

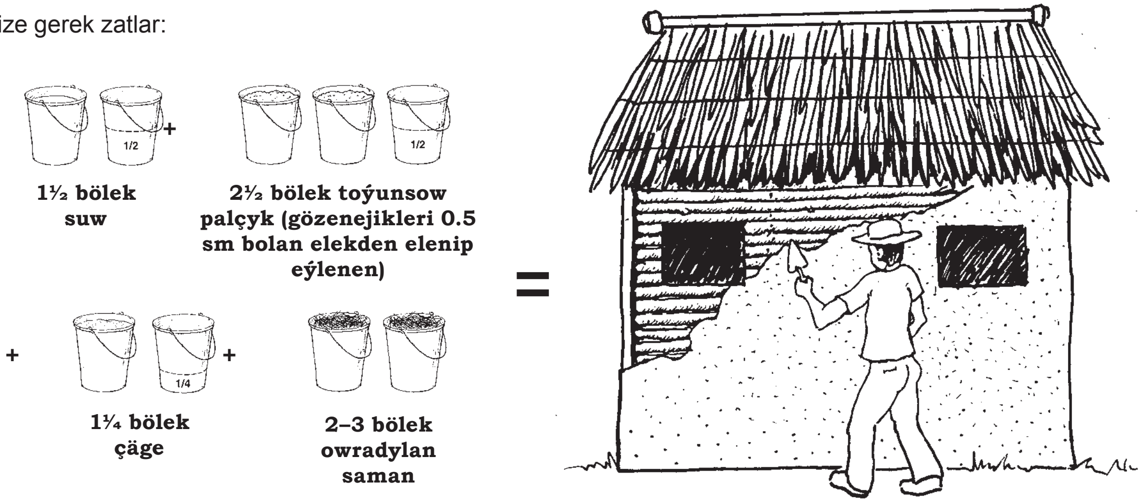
Adaty binalar gurlanda, çäge, gum saman, agaç, gamyş, üzüm çybygy ýaly üçege we diwara niýetlenen materiallar bilelikde ulanylýarlar. Bu materiallar berk we ýerli möçberde bahasy elýeter ýada mugt diýen ýaly bolýar. Emma olaryň kemçilikleri hem bar. Palçyk diwarlar ýagyşda ýumrulyp biler, saman üçek mör-möjekler we zyýankeşler üçin öýe öwrülip biler. Şonuň üçin diňe şol materiallardan gurlan jaýlaryň uzak wagtlyk bolmazlygy mümkin. Beton bloklary we demir üçek ýaly zawodda ýasalan materiallar köp ýerde adaty materiallaryň ornuny tutup bilýärler. Oňaýly bolany sebäpli, adamlar köplenç beton ulanýarlar. Maşgala has köp pul gazanýan bolsa, jaý tapgyrlaýyn, goşmaça öýleriň salynmagy bilen gurlup bilner. Käbir adamlar üçin jaýyň betondan gurulmagy ykdysady taýdan üstünligi we häzirki zaman durmuşy aňladýar.

Emma zawodyň çykarýan materiallaryndan gurlan binalar adam saglygy we daşky gurşaw üçin iň amatlysy däldir. Olar sowuk howadan oňat goramaýarlar. Betony taýýarlamak köp mukdarda suwy we energiýany talap edýär. Atmaturlar we simler bilen berkidilmedik bolsa, beton bölekler ýer titremesinde aňsat ýykylýar. Mundan başga-da, bu materiallar gymmat düşüp, diňe uly şäherlerde ýaşaýan adamlara elýeter bolýar. Beýlekileriň aýratyn usul bilen jaý gurmagy onuň iň gowy usuldygyny aňlatmaýar.

Hakyky palçyk suwagyny nähili taýýarlamaly

Toprak, saman ýa-da palçyk suwagy jaýy ýagyşdan, mör-möjeklerden goraýar, diwardaky jaýryklaryň öňüni alýar. Şeýle hem suwag jaýy timarlaýar.

Size gerek zatlar:



1 Topraga çäge, palçyk, suw guýuň, suw palçyga we çäge siňýänçä garaşyň.

2 Digirler bolmaz ýaly, eliňiz bilen garyň.

3 Owradylan samany goşup, digir galmaz ýaly ýene-de garyň.

Palçygy diwar suwamak üçin ulanjak bolsaňyz, diwaryň ýüzüne suw sepiň. Saman, samandan ýasalan bloklaryň ýa-da beýleki zatlaryň ýüzüne suwag etmezden öň, olary bir gat palçyk bilen suwamak gerek. Suwagy diwaryň kiçiräk bölegine çalyň, soňra ony suwag üçin ulanylýan gylmala bilen ýylmaşdyryň. Suwag guranyndan soň, ony başam barmagyňyz bilen basyp barlaň. Elläniňizde ýa-da suw sepeniziňde suwag aňsatlyk bilen jaýrylsa, döwülse ýa-da diwaryň şol bölegi ýumrulsa, suwaga köpräk saman goşuň.

Suwag saman goşanyňdan-da soň döwülse, 4 bölek bugdaý we suw garyp ýasalan garyndyny goşuň. Suwag suwdan döwülýän bolsa, owradylmadyk saman goşuň. Suwagyňyz ýumrulman, jaýrylman ýa-da aňsatlyk bilen gopman dursa, ony diwary suwamak üçin ulanyň.

Poly suwamak üçin suwagyňyza köpräk çäge goşuň. Täze poly suwamaga girişmezden öň, onuň üstüniň tekiz we ýylmanak bolmagy üçin, ony depeleşdiriň. Suwag edilenden soň, ony ýylmamaly, jaýrylmaz ýaly birnäçe hepde guratmaly. Mümkin bolsa, pol gurandan soň, onuň ýüzüni zygyr ýagy bilen örtüň.

Ýer titremesine durnukly jaýlar

Her ýyl adamlaryň köpüsi ýer titremelerine durnukly bolmadyk jaýlarda ýaşandyklary sebäpli heläk bolýarlar. Demir beton, berkidilen kerpiç, palçyk bilen berkidilmedik ýa-da binýatsyz jaýlar ýer titremede has howpludyr. Palçyk, reýka, agaç, saman bilen garylan toprak (“saman” diýlip atlandyrylýan), birleşdirilen we suwag edilen saman daňylaryny ýaly adaty we ýumşak materiallardan gurlan jaýlar ýer titremeleriniň ýetirýän zeperlerine has durnukly bolýar.

Adaty materiallary binýat, kese goýlan armatura we suw geçirmeýän suwag ýaly amatlaşdyrylan gurluşyk tehnologiýalary bilen utgaşdyryp, has howpsuz, has oňaýly we elýeter bahaly jaýlary gurmak mümkin. Palçykdan gurlan jaýlaryň ýer titremeden weýran bolmak howpuny azaltmak üçin:

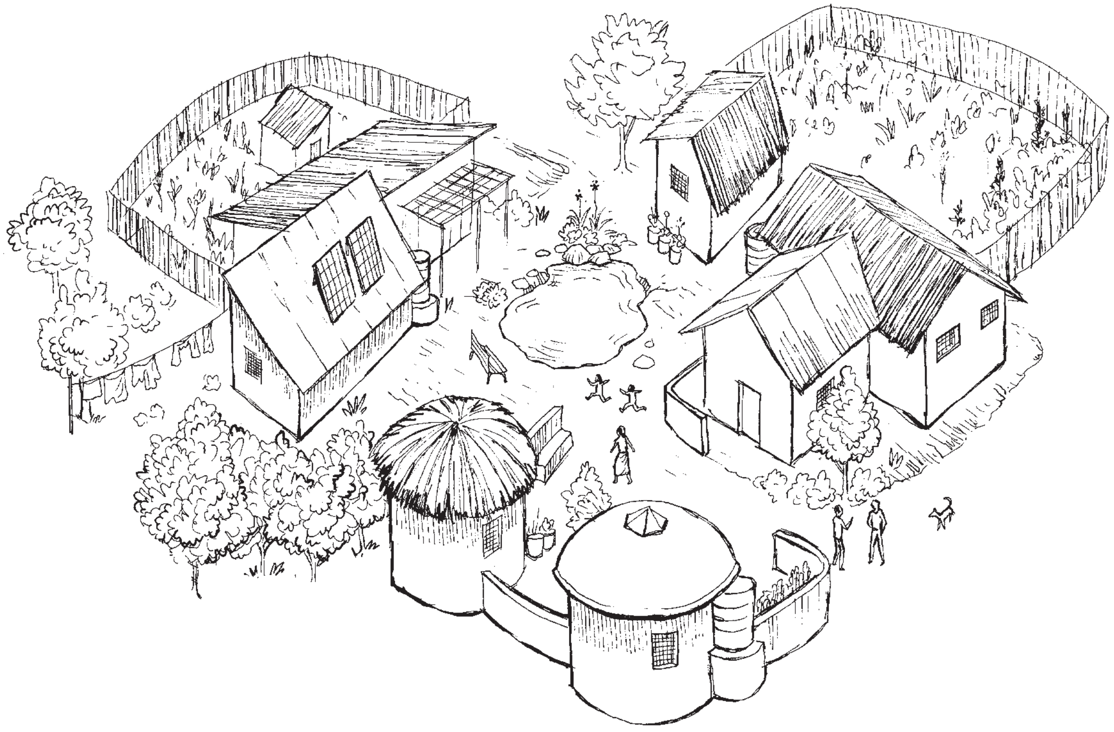
- boýy pes, bir gatly, kiçi jaýlary guruň;
- mümkin bolsa, diwarlary esasan hem burçlary aýlawly ediň;
- dörtburç jaýlary gursaňyz, burçlary kese goýlan agaç tutawaçlary bilen berkidiň; agaç elýeter bolmasa, sim ulanyp bilersiňiz;
- hekiň erginini, kerpiç owuntykly betony ýa-da uly daşlary ulanyp, binýady gaty toprakda guruň. Taýaklary, gamşy, demir simleri ýa-da armatur böleklerini garyşdyryp, binýadyň materiallaryny berkidiň.
- armatur karkas, taýaklar, çüýler, metal ýa-da demir simler binýadyň üstünde gurulýan diwarlaryň howpsuz bolmagyny üpjün edýär;
- üçek üçin ýeňil materiallary ulanyň (saman ýa-da büdür-südürli metall ulanylýar);
- kerpiji ýa-da jaýyň böleklerini has howpsuz etmek üçin, kerpiç gatlaryny ýa-da jaýyň böleklerini birikdiriň; pürsleri keseligine bir diwardan beýleki diwara atyň, jaý bir tarapdan başga tarapa süýşmez ýaly, kese tutawaçlary pürsleriň arasynda goýuň; üçegi kese pürslere berkidiň.

Saman bölekleri ýaly ýeňil materiallar ýer titremede has howpsuz bolýarlar we jaýyň içinde ortaça ýylylygy saklaýar.

Gurluşyk taslamalaryny bilelikde taýýarlamak

Adamlar öz hususy jaýalarynyň taslamalaryny we gurluşygyny bilelikde amala aşyrsalar, olar durmuşlarynyň öz gözegçiliginde saklap, öz isleglerine, umytlaryna, zerurlyklaryna laýyk gelýän meýilnamalary işläp düzüp bilerler. Jemgyýetiň ösüş meseleleri boýunça wekillikleri we hökümet ýerli ilaty gurluşyk taslamalaryny düzmekde we eýýäm gurlan jaýlaryň abatlygyna gözegçilik etmekde hyzmatdaşlyga höweslendirmelidir. Oňat gurnalan jemgyýetde her bir öý baglar, suw, ýuwmak hyzmatlary, bazarlar, mekdepler ýaly adamlaryň bir-birleri bilen işleşýän, duşuşýan ýerleri bilen baglanyşyklydyr.

Jaýyň gurluşygy adamlaryň arkalaşyp işlemeklerini talap edýär. Taslamaçylar, gurluşykçylar, ösüş meseleleri boýunça wekillikler we ýaşaýyş jaýlary hödürleýänler biri-birleri we ýerli ilat bilen hyzmatdaşlyk etseler, olar diňe jaýlary däl, eýsem abadan jemgyýeti gurarlar.



Jaýlaryň we jemgyýet toparynyň gurluşygy

Günorta Afrikada adamlar köp ýyllaryň dowamynda durmuş şertleriniň çökgünliginde ýaşadylar. Bu ýagdaý olaryň saglygyny we garyplygyny öňküden-de erbet bolmagyna sebäp boldy. Hökümet garyplar üçin jaýlary gurup, bu meseläni çözmäge synanyşdy. Emma täze jaýlar kiçi, garaňky, bir-birine örän golaý guruldy. Olar ýa örän sowuk, ýa-da örän yssydy. Ol jaýlar mekdeplerden, saglyk öýlerinden, dükanlardan daşda ýerleşýärdiler, suw gözbaşlaryndan uzakdady, arassaçylyk şertleri pesdi, ýaramaz howada ýygy-ýygydan abatlaýyş işleriniň geçirmek zerurdy. Garyplar garyplygyna galdyryldy.

Bu meseläni çözmek üçin, Tlholego atly topar obanyň täze görnüşini gurmak üçin birleşýär. Olar toprak, kerpiç we saman ýaly ýerli ýagdaýlarda ulanylýan elýeter materiallardan guruljak jaýlaryň taslamalaryny döredýärler. Daşdan edilen binýat çig kerpiçleri ulanyp, olar sagdyn we elýeter bahaly (her jaý üçin 1000 $ amerikan dollaryndan biraz köpräk) jaýlaryň taslamalaryny düzüp, we olary gurýarlar. Jaýlar ýerli şertlere laýyk gurlan we oňaýlydy. Olarda elektroenergiýa, ýagyş suwuny ýygnar ýaly ýer, aşhananyň we wannanyň ýuwundy suwlarynyň akdyrylýan baglary, kompostlaýjy hajathanalar, güne gyzan suw we mör-möjeklere garşy penjire torlary bardy. Güne bakyp duran penjire, töweregindäki saýaly agaçlar we berk kerpiç diwarlary jaýy juda ýokary temperaturadan we sowukdan goraýardylar. Tlholego adamlara jaý gurmagy öwredýärdi. Bu bolsa taslama düzmäge sarp ediljek puly tugşytlap, her bir maşgalanyň jaýly bolmak ynamyny artdyrýardy. Olar şol jaýlarda ýaşajakdyklaryna buýsanýardylar. Jaýlary ýollar, baglar we jemgyýetçilik binalar ýaly köpçülikleýin ýerleriniň golaýynda gurmak meýilnamalaşdyryldy we guruldy. Şeýlelikde, her bir maşgalanyň öýi jemgyýetiň bir bölegine öwrüldi. Tlholego ululary okatmak, çagalaryň okuwy, matematikany öwrenmekleri üçin, oba hojalygy, saglyk we daşky gurşaw barada bilim almaklary üçin bilim maksatnamasyny işläp taýýarlaýar.

Tlholego – adamlaryň zerurlyklary we daşky gurşaw bilen sazlaşykly gurlan “eko-obadyr”. Garyplar üçin arzan jaýlaryň gurulmagyndan öň, Tlholego bileleşigi gurnady.

Tlholego garyplykda ýaşamaga mejbur bolan adamlar üçin jaýlaryň we mynasyp bileleşikleriň ýerli serişdelerden gurulmaga mümkinçiliginiň bardygyny öz üstünlikleri arkaly subut edýär.