

17 Эрүүл гэр орон

Энэ бүлэгт

Хуудас

Орон гэрт байдаг эрүүл мэндийн асуудал	356
Гэр доторх агаарын бохирдол	358
Түүх: Сайжруулсан агааржуулалт олон асуудлыг шийднэ	359
Нүүрс хүчлийн дан ислийн /CO/ хордлого	360
Тамхины утаа	361
Сүрьеэ	362
Харшил	363
Тоос ба тоосны хачиг	363
Хөгц	364
Сайжруулсан зуух	365
Түүх: Эмэгтэйчүүд зуух пийшингээ сайжруулав	365
Хоол хийх, халаах зориулалттай төрөл бүрийн түлш	369
Галын аюулгүй байдал	371
Хортон шавжтай тэмцэх нь	372
Гэрт байгаа химийн бодисууд	374
Хар тугалганы хордлого	374
Асбест /шөрмөсөн чулуу, шилэн хөвөн/	377
Гэрийн тавилга болон даавуу хивсний хорт бодисууд	378
Гэр цэвэрлэгээний бодисууд	378
Түүх: Байгалийн гаралтай гэр цэвэрлэгээний бодисууд эрүүл мэндийг хамгаалав	380
Аюулгүй аргаар хоол бэлтгэх	381
Гэрийн нөхцөлд гардаг хоолноос гаралтай өвчнийг багасгах	381
Ажлын байран дээрх осолтой зүйлсийг гэртээ бүү авчир	382
Эрүүл аюулгүй байшин барих	383
Барилгын материалыг сонгох	385
Түүх: Хүүхдүүд сайжруулсан барилгын материал үйлдвэрлэв	386
Хөршүүдтэйгээ хамт төлөвлөгөө хийх	390
Түүх: Орон гэр болон орчны нөхөрлөлийг бий болгосон нь	391



Эрүүл гэр орон

Төгс төгөлдөр гэр орон гэдэг бол зөвхөн орон сууц байшин биш юм. Гэр орон нь биет бөгөөд оюуны сайн сайхныг хадгалж байдаг аюул осолгүй орчин байх ёстой. Мөн хүнд нэр төр, уугуул унаган мэдрэмж төрүүлсэн байр байх ёстой юм.

Эрүүл гэр орон хүнийг хэтэрхий халуун ба хэтэрхий хүйтнээс хамгаалж, нар салхи, бороо, хортон шавж, байгалийн осол гамшиг, үер, газар хөдлөлт болон бохирдолт өвчнөөс хамгаалдаг зүйл байх ёстой. Харамсалтай нь, олон хүний амьдрах орчин нь хүмүүсийн эрүүл мэндийг хамгаалж чадахгүй байна. Амьдрах орчин муу байснаар өвчин үүсч байдал улам мууддаг. Хүмүүс хоорондоо хэт ойр амьдарч байна уу, ядуу амьдарч байна уу, гэртээ агаарын бохирдолтой байна уу, хортой зүйлийг гэр орондоо байлгаж байна уу гэдгээс хамаарч хүний гэр орон хэр аюултай орчин болох нь тодорхойлогдоно.

Хөдөө орон нутгаас хотод шилжин ирэгсдийн тоо ихэсч, хотын нөхцөлд орон гэрээ өөрчилж муутгаж байна. Энэ нь гэртээ маш олон цагийг өнгөрүүлдэг хүүхэд, хөгшид, хөгжлийн бэрхшээлтэй иргэд болон удаан хугацаанд архаг өвчнөөр өвчилж байгаа хүнд ихээхэн муу нөлөөтэй.

Гэр орноо тав тухтай сайн орчин болгохын тулд ямар өөрчлөлт хийх вэ гэдэг орон нутгийн уламжлал, материалын олдоц болон цаг агаараас ихээхэн хамаарна. Харамсалтай нь, үүнд бас орлого өмчлөлийн асуудал хамаатай. Орон байр хөлслөн амьдарч байгаа хүмүүс амьдрах орчноо өөрчилж, сайжруулах эрхгүй байдаг. Ингэхийн тулд газрын болон орон байрны эзэдтэй тохирох хэрэгтэй болдог. Хотын захын хязгаарлагдмал газар, эсвэл түр зуурын байранд байгаа хүмүүст гэр орон нь тав тухгүй бөгөөд аюултай байдаг. Гэхдээ хүн орон гэрээ түрээсэлж байгаа, эсвэл хөлсөлж байгаагаас хамааралгүй хөршүүдтэйгээ нийлэн орчны аюулгүй байдлыг сайжруулах нь хамгийн чухал юм.

Орон гэрт байдаг эрүүл мэндийн асуудал

Бидний орчин нь байгаль орчин эргэн тойрноосоо тусгаар байж чаддаггүй. Орчны эрүүл мэндэд ямар л асуудал байна бидний гэр оронд тийм л хэмжээний асуудал гарч ирдэг. Шинэ орон гэр барихын өмнө, эсвэл гэр орноо засаж сайжруулахын өмнө та гэр орноо яаж тохижуулах, ямар ажлыг гэртээ хийх талаар бодож үзсэн байх ёстой.

Цонх салхивчийг торлохгүйгээр онгойлговол халдварт өвчин тээгч шумуул орж ирэх бололцоотой. /8-р бүлгийг үз/

Будагны хар тугалга ялгарсан хэсгийг амьсгалах буюу идвэл уураг тархи болон мэдрэлийн системийг гэмтэнэ. /374-376-р хуудсыг үз/

Хивс болон тавилгуудын онгөлгөөний материалууд, цавуу зэрэг нь гар хүрэх амьсгалах зэрэгт хортой. Түүнчлэн тийм газар хорхой шавж үүрлэх боломжтой.

Гэрийн амьтад харшил болон астма үүсгэдэг. Мөн тэдний ялгадас нь өт хорхойноос гаралтай өвчин болон бусад өвчнийг үүсгэнэ. /7-р бүлгийг үз/

Цахилгааныг буруу холбосон бол гал гарах аюултай.

Гадна талын агаарын бохирдол, ялангуяа хот суурин газар, үйлдвэрийн бүс болон их хэмжээний шавжны хор хэрэглэдэг газруудад амьдардаг айлуудад амьсгалын замын өвчин, уушиг, хамар хоолой, нүдний өвчин болон астма үүснэ.

Дээврийн хөндий болон байшингийн хагархай цуурхай хана шалны завсар хулгана, шумуул болон бусад шавж үүрлэх боломжтой. Эдгээрээс болж янз бүрийн өвчин дэлгэрнэ. /373-р хуудсыг үз/

Байшингийн суурь, шал хананы болон дээврийн хагархай цуурхай, цонхны цуурхай зэрэг нь дулаан алдагдуулж, байшинг чийгтэй болгоно. Үүнээс болж ханан суурь тавилгууд дээр хөгц ургана. Энэ нь амьсгалын замын болон бие загатнуулах, ширгэнэ тууруулах зэрэг бусад өвчний эхлэл болдог. /364-р хуудсыг үз/

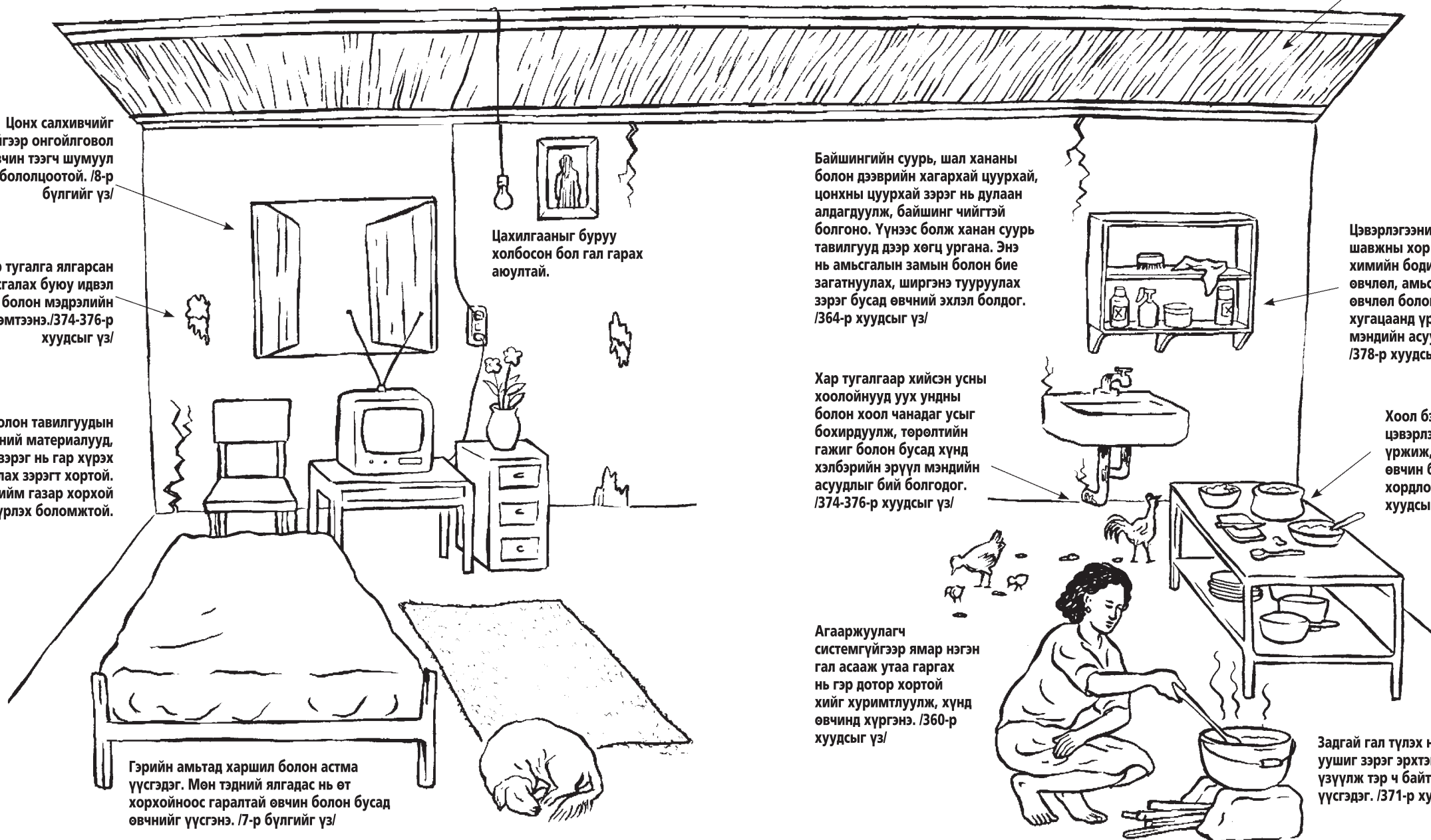
Хар тугалгаар хийсэн усны хоолойнууд уух ундны болон хоол чанадаг усыг бохирдуулж, төрөлтийн гажиг болон бусад хүнд хэлбэрийн эрүүл мэндийн асуудлыг бий болгодог. /374-376-р хуудсыг үз/

Агааржуулагч системгүйгээр ямар нэгэн гал асааж утаа гаргах нь гэр дотор хортой хийг хуримтлуулж, хүнд өвчинд хүргэнэ. /360-р хуудсыг үз/

Цэвэрлэгээний бодис, шавжны хор болон бусад химийн бодисууд арьсны өвчлөл, амьсгалын замын өвчлөл болон бусад удаан хугацаанд үргэлжлэх эрүүл мэндийн асуудлыг үүсгэнэ. /378-р хуудсыг үз/

Хоол бэлтгэх хэсгийн цэвэрлээгүй газруудад нян үржиж, гэдэсний халдварт өвчин болон хоолны хордлого үүсгэнэ. /381-р хуудсыг үз/

Задгай гал түлэх нь хамар хоолой, нүд, уушиг зэрэг эрхтэнд аюултай нөлөө үзүүлж тэр ч байтугай гэр шатах аюул үүсгэдэг. /371-р хуудсыг үз/



Гэр доторх агаарын бохирдол

Хүмүүс гэр дотроо мод, аргал, нүүрс, хий болон ургамлын хог түлж хоол хийж, гэрээ халаадаг. Ингэхдээ сайн агааржуулалтын систем байхгүйгээр ажилладаг учраас гэр, байшин заримдаа утаагаар дүүрдэг. Энэ утаа нь маш хортой хий болон маш өчүүхэн жижиг тоосонцруудыг агуулж байдаг. Хорт утаа тоосонцроос болж амьсгалын замын болон бусад өвчин үүснэ.

Толгой өвдөх, толгой эргэх, бие сулрах зэрэг нь астма, хатгаа, бронхид, уушигны хорт хавдартай хүмүүст гарч ирдэг эхний шинж тэмдэг юм. Тамхины утаанаас болж гэрт агаарын бохирдол үүсэх нь сүрьеэ өвчин үүсгэж болно /362-р хуудсыг үз./

Эмэгтэйчүүд болон хүүхдүүд гал тогооноос гардаг утаанд хорддог. Хэрэв эмэгтэй хүн гал тогоонд хэт их хордвол удаан өсөлттэй, тархины хөгжил муутай хүүхэд төрүүлэх, эсвэл хүүхэд нь дотроо үхэж болдог.

Гэрийн доторх агаарыг цэвэршүүлэхийн тулд та дараах зүйлийг хийж болно:

- агааржуулалтыг сайжруулах /358-360-р хуудсыг үз/
- зуух пийшинг сайжруулах \358-368-р хуудсыг үз\
- цэвэр түлш хэрэглэх \358-368-р хуудсыг үз. Мөн 20-р бүлгийг үз\
- аюулгүй цэвэрлэгээний бодис хэрэглэх. /364, 364-380-р хуудсыг үз/
- гаднаас орж ирэх агаарын бохирдлыг багасга /20-р бүлгийг үз/



Эрэгтэйчүүд хоол хийхэд олон удаа оролцвол тэд хоолоо бага түлдэг сайн тогооч болж чадна.

Агааржуулалт муутай байх нь эрүүл мэндэд хортой

Агааржуулалт гэдэг нь цэвэр агаарыг гэрт оруулж, бохирдсон агаарыг гэрээс гаргах арга юм. Хэрэв байшинд агааржуулалт муутай бол утаа болон бохирдсон агаар дотроо үлдэнэ. Агааржуулалт муутай байх нь гэрт чийгийг хадгалдаг бөгөөд үүнээс болж мөөгөнцөр хөгц үүснэ. Гэрийн доторх агаарын бохирдлыг багасгах хамгийн амархан арга нь агааржуулалтыг сайжруулах явдал юм.

Дараах шинж тэмдэг танайд байвал агааржуулалт муу байна гэсэн үг юм:

- Утаа гэрт тогтож үлддэг буюу хоол хийснээс болон халаалтын галын утаанаас гэрийн тааз харласан.
- Цонх хананд чийг тогтсон.
- Хувцас, ор болон хананд хөгц гарч ирсэн.
- Жорлон болон ариун цэврийн хэрэгслүүдээс муухай үнэр үнэртсэн.

Хэрэв та хийгээр гал түлдэг бол ихэвчлэн толгой эргэх буюу ухаан самуурах тохиолдол гарч болзошгүй. Энэ нь танайд хий алдагдаж байгаа ба агааржуулалт муутайгаас хий гадагшлахгүй байгааг харуулж байна.

Сайжруулсан агааржуулалт олон асуудлыг шийднэ

Гурван хүүхдийн ээж Нито өглөө болгон босохдоо айхтар муухай ханиадаг. Тэрбээр гал тогооныхоо өрөөнд зууханд гал түлэхэд гэр орон утаагаар дүүрч Нитог муухай хөхүүлэн ханиалгуулдаг. Тэр гал тогооныхоо утаанаас болж астматай болжээ. Эрүүл мэндээ муудахад тэр нөхөр Рэфагийнхаа хамт Хэниа улсын “Утаа ба эрүүл мэнд” гэдэг төсөлд нэгдэн оржээ. Нита гэр орондоо агаарын бохирдлыг хэмжих аргыг сурч, хэмжиж үзэхэд орон гэр нь үнэхээр эрүүл бус байжээ. Тэд гэрийнхээ агаарыг сайжруулахын тулд утаа багасгах шийдэл хайжээ.

Төслийн ажилчид зуухан дээрээ утаа татагч яндан хийхэд нь тусалжээ. Мөн Рэфа том шинэ цонх хийж гэрийн агааржуулалтыг сайжруулснаар гэрийн утаа багасч, гэр бүлийнхэн гэртээ хамт байх нь олширчээ. Том цонх хийснээр тэр цонхоор малаа харж, гэр орон нь илүү гэрэлтэй болж, гэрийн ажил хийхэд илүү хялбар болжээ. Энэ өөрчлөлтийг хийхээс өмнө Рэфа гал тогооны ажилд оролцдоггүй байжээ. Одоо тэр өөрөө гал асааж, цай хоол хийлцдэг болжээ.

Мөн тэд өдөр бүр эрт босч бүх ажлаа хийх шаардлагагүй болжээ. Утаа татах манжет нь утаа тортгийг багасгаж гэр цэвэрлэхэд хялбар болжээ. Нита одоо бүгшүүлэн ханиалгах нь цөөрчээ. Утаа татах манжеттай яндан барьснаар түүний эрүүл мэнд сайжрав. Гэр бүлийн гишүүдийн эрүүл мэнд сайжирсан учир агааржуулалтаа сайжруулахад зарцуулсан мөнгө нь хамгийн үр ашигтай хөрөнгө оруулалт болжээ.



Агааржуулалтыг сайжруулах нь.



Нүүрс хүчлийн дан ислийн /CO/ хордлого

Байгалийн хий, шингэн нефть, газрын тос, керосин, нүүрс, шахмал түлш болон мод түлдэг зуух пийшингүүд нүүрс хүчлийн дан исэл буюу /CO/ гэдэг өнгөгүй, амтгүй, үнэргүй хорт бодис ялгаруулна. Нүүрс хүчлийн дан исэл буюу /CO/-г машинууд бас гаргана.

Хүмүүс бага түлш хэрэглэж гал түлэхийн тулд гэр орон, хаалга цонхоо битүү хаачихдаг. Гэвч агааржуулалтгүй орчинд гал түлэх нь аюултай байдаг.

Агааржуулалтгүй газар нүүрс хүчлийн дан исэл буюу /CO/ нь хүнийг угаартуулж хүнд өвчин тусгадаг бөгөөд тэр ч байтугай нас барах шалтгаан болдог.

Шинж тэмдгүүд:

- Нүүрс хүчлийн дан исэл буюу /CO/-д хордоход эхэндээ ханиад хүрсэн мэт болно, гэхдээ халуурахгүй. Хордсон хүний толгой өвдөж, бие суларч, амьсгал богиносч, бөөлжис цутган толгой эргэнэ.

Урьдчилан сэргийлэх: Нүүрс хүчлийн дан исэл буюу /CO/-с урьдчилан сэргийлэх хамгийн сайн арга нь гэр орноо маш сайн агааржуулж бай. Зуухандаа ямар нэг цуурхай гарсан байвал зас. Яндан зуухны хооронд болон утааг гадагшлуулах ямар нэг цоорхой онгорхой нүхнүүдийг бөглөх хэрэгтэй.

Агааржуулалт муутай орчинд хэзээ ч бүү гал түл. Гэр орноо халаахын тулд хийн зуух, цахилгаан зуух, хувцас хатаагч зэргийг бүү ашигла. Гэр дотор бензинээр ажилладаг багаж болон мотор бүү ажиллуул. Хэрэв та тийм төхөөрөмж ашиглах хэрэгтэй бол агааржуулалт сайтай орчинд утаагаа гадагш хаяж болох нөхцөлд хийх хэрэгтэй.



Тамхины утаа

Тамхи татах нь тамхи татаж байгаа хүн болон түүний орчин тойронд байгаа хүмүүст хүнд өвчлөл үүсгэнэ.

Тамхи татсанаас эрүүл мэндийн дараах асуудлууд үүсдэг:

- уушигны хүнд өвчин, уушигны хорт хавдар, уушиг томрох, архаг бронхид
- зүрхний өвчин, зүрх хаагдах, цус харвах, цусны даралт ихсэх
- амны хорт хавдар, улаан хоолойн хорт хавдар, хүзүү болон давсагны хорт хавдар



Тамхины орчинд хордох: тамхины орчинд хордох нь тамхины утаа тараагдаж буй газар үүсдэг янз бүрийн хорт утаануудын холимгоос хордох хордлого юм. Тамхины утааны орчны хордлого нь тамхи татдаг орчинд буй бүх хүнд, ялангуяа хүүхдэд хүндээр тусна. Ийм хордлого авсан хүн тамхи татаж байгаа хүнтэй адил өвчнөөр өвчилнө.

Тамхинаас гарах буюу хэн нэгнийг тамхинаас гарахад нь туслах

Тамхи татдаг хүмүүс тамхинд байдаг никотин гэдэг бодист байнгын дуршилтай болж дасдаг. Тамхи татахгүй бол тэдгээр хүмүүс өвчтэй мэт санагдаж, сэтгэл санаа нь тогтворгүй болно. Тамхи татдаг хүн бүр никотин гэх хүнийг дасган донтуулдаг бодисоос татгалзахад хэцүү гэдгийг мэддэг.

Тамхины компаниуд бүтээгдэхүүнээ их эрч хүчтэй сурталчилдаг тул олон хүмүүс залуугаасаа тамхинд орж, никотинд дасан олон жил тамхи татдаг. Тамхины компаниуд тамхи татах явдлыг хүмүүсийн сонголт гэж хэлдэг

ч энэ нь сонголт бус химийн бодисын дасгах донтуулах нөлөөний үр дагавар юм. Тамхи татах нь аюултай зуршил, харин хувь хүний сонголт биш гэдгийг ойлгох нь чухал. Үүнийг ойлгосноор тамхийг хаях эхний алхам эхэлнэ. Хүмүүст тамхи бүү тат гэж хэлэх нь тамхинаас гарахад нь бараг тусалдаггүй. Харин тамхинд байгаа бодист дасч автагдсан байдлыг эвдэж өгөх нь тамхинаас гаргахад тусална:

- Тамхи татахыг хүссэн үедээ уртаар амьсгаа ав.
- Өдөр болгон энэ дасгалыг тамхи татахыг хүссэн тохиолдол бүртээ хий.
- Тамхи татах зуршлыг цай уух юм уу, явган алхах зуршлаар соль.
- Биедээ байгаа никотиныг зайлуулж гаргахын тулд их хэмжээний ус уу.
- Гэр бүл найз нөхдөөсөө дэмжлэг хүс.



Сүрьеэ

Сүрьеэ нь уушгийг хамгийн их гэмтээдэг өвчин юм. Сүрьеэтэй хүн ханиалгахад түүний нян агаарт тархаж олон хоног агаарт амьдарч өөр хүний амьсгалаар орж халдана. Олон хүн шавааралдан амьдардаг газар болон олон хүн нэг дор ажилладаг үйлдвэр, цэргийн бааз, шорон, дүрвэгчдийн хотхон болон олон хүн бөөнөөрөө байгаа агааржуулалт багатай бусад газарт сүрьеэ өвчин хурдан тархана.

Сүрьеэгийн нян хэнийг өвчлүүлдэг вэ?

Сүрьеэгийн нян биед нь орсон 10 хүн тутмаас нэг хүн л өвчилдөг. Сүрьеэгийн нянтай тэмцэж чадахгүй болтлоо бие нь сул байгаа, эсвэл астма, хумхаа, ДОХ, өөр бусад өвчнөөр өвдөгсөд, эсвэл нялх хүүхэд, эсвэл хоол тэжээлийн дутагдалтай байгаа хүмүүс энэ өвчнийг тусна. Тамхи татах, бохирдолтой агаараар амьсгалах нь сүрьеэ тусах эрсдэлийг нэмэгдүүлнэ.

Шинж тэмдгүүд:

Сүрьеэг эрт бөгөөд сайн эмчилж чадвал бүрэн эдгэдэг өвчин юм. Өвчтөн анх удаа сүрьеэ тусч байгаа бол доорх шинж тэмдгүүдээс бүгдийг нь буюу зарим хэсгийг нь мэдэрнэ:

- 3 долоо хоногоос удаан үргэлжилсэн ханиадаар ханиалгах, өглөө дөнгөж сэрэнгүүт илүү их ханиалгаж байвал.
- Оройн цагаар бага зэрэг халуурч байх, шөнө хөлрөх
- Цээж өвчилж нурууны дээд хэсгээр өвчтэй байх.
- Байнга жин буурч үргэлж бие сулрах.

Бага насны хүүхдүүд ойр ойрхон халуурч, биеийн жингээ байнга алдаж, хүзүү болон гэдэс нь хавагнаж, арьс нь цагаарч цонхийно.

Эмчилгээ: хэрэв та өөрийгөө сүрьеэтэй байж болзошгүй гэж бодож байгаа бол амаа дарж ханиалга. Хүмүүсийн хажууд ханиахдаа цамцаараа амаа таглаж бай, гараа ойр ойрхон угааж бай. Эмч рүү яаралтай оч, хэрэв эмнэлэгт таныг сүрьеэтэй байна гэж оношилбол та яаралтай эм ууж эхэл. Энэ өвчинтэй тэмцэхийн тулд 3-4 эмийг өдөр бүр ууж, 6-12 сарын турш үргэлжлүүлнэ.

Хэрэв гэр бүлийн гишүүдийн хэн нэгэн нь сүрьеэтэй бол :

- Гэр бүлийн бүх гишүүдээ сүрьеэгийн шинжилгээ өгүүлж өвчтэй байгааг нь эмчлүүл.
- Бүх хүүхдүүдэд сүрьеэгийн вакцин хийлгэ.
- Сүрьеэтэй хүн бусад хүмүүсээс тусдаа саванд хоол идэж, тусдаа өрөөнд унтаж, хүүхэд болон гэр орныхныхоо хажууд амаа дарж ханиах ёстой.

Гэр орон болон ажлын байр агааржуулалт сайтай бол сүрьеэгийн аюул бага байдаг. Гэхдээ эргэн тойронд сүрьеэтэй хүн байгаа бол энэ нь ойр орчимд аюул авчирдаг. Ядуурлыг багасгаж, хүмүүсийг сүрьеэ өвчний тухай мэдлэгтэй болгосноор тархалтыг хурдан зогсоож болно. Сүрьеэгийн шинж тэмдгийг таних болон бусад өвчнөөс яаж урьдчилан сэргийлэх талаар Хеспериан сангаас гаргасан “Эмчгүй газарт” номыг үзнэ үү.



Харшил

Харшил нь хүний бие ямар нэгэн бодисыг тэсэж тэсвэрлэж чадахгүй байгаагаа харуулж реакц үзүүлж байгаагийн илрэл юм. Харшилыг танихад нэлээд хэцүү. Бас түүний шинж тэмдэг нь бусад олон түгээмэл өвчний шинж тэмдэгтэй төстэй учраас эмчлэхэд хэцүү байдаг.

Харшилтай реакцийн түгээмэл шинжүүд нь: амьсгалах хүндрэлтэй болох, ханиалгах, хоолой хатах, хамраас ус гоожих, ядрамхай болох, арьс загатнаж маажуур гарах.

Гэр дотор байгаа олон зүйл харшил үүсгэж болно. Цэвэрлэгээний бодис, хивс болон гэрийн тавилгануудын өнгөлгөөний химийн бодисууд, хөгц, ургамлын тоос, амьтны тоос, амьтны үс, өд, хөг, тоос болон тоосонцрууд, жоом, хулгана, харх болон бусад шавжнууд харшил үүсгэдэг. Химийн хортой бодистой олон удаа харьцвал олон төрлийн химийн бодисын хордлого болох магадлалтай байдаг. Энэ нь харшилтай адилхан шинж тэмдэгтэй.

Харшил гарахаас урьдчилан сэргийлэх аргууд:

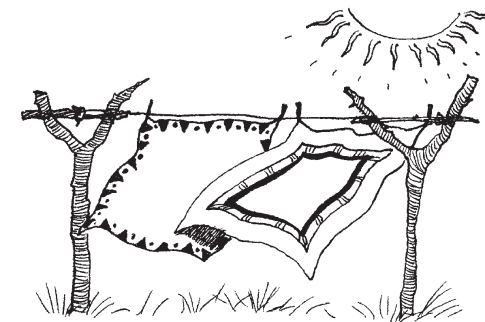
- Гэрийн доторх агаарын урсгалыг сайжруулах
- Харшил үүсгэж байгаа бохирдуулагчаас хол байх
- Гэрийг цэвэр, тоосгүй байлгах.

Тоос ба тоосны хачиг

Тоосны хачиг гэдэг нь маш жижигхэн үл үзэгдэгч шавж бөгөөд гэр дотор харшил үүсгэх хамгийн том шалтгаануудын нэг юм. Тэд нүд хамар загатнуулж, астма хөдөлгөдөг. Тоосны хачиг нь дулаан бөгөөд чийглэг газар амьдардаг. Гэр дотор дэр, матрас, хивс, зөөлөн тоглоом болон хувцас, гэрийн тавилганд амьдарна.

Тоос болон тоосны хачгаас хэрхэн салах вэ?

Ор дэвсгэрийг тоосгүй, тоосны хачиггүй байлгахын тулд цэвэрлэж бай. Ор дэвсгэр дээр амьтны үс бүү байлга. Матрас дэр зэргийг шигүү хатуу нэхсэн материалаар хийсэн зүйлээр бүтээ. Мөн бүтээлэг, даавуу материалуудыг ойр ойрхон халуун усаар угаахад тоосны хачиг алга болно. Хэрэв гэрт хэн нэгэн тоосны хачигны харшилтай бол гэртээ хивс хивсэнцэр болон тоосны хачиг цуглуулах зүйлийг байлгах хэрэггүй.



Гэрийн тавилгын бүтээлгүүд, дэвсгэр, хөнжил гудсыг гадаа салхинд болон наранд тогтмол гаргах нь тоос болон тоосны хачгаас салахад тусална.

Хөгц

Хөгц гэдэг нь нэгэн төрлийн мөөгөнцөр бөгөөд хөрс шороо болон бусад ургамал дээр ургадаг энгийн ургамал юм. Хөгц нь гэрт хана, хувцас, болон хуучин муудсан хоол хүнсэн дээр, мөн хогийн цэгүүдэд ургадаг. Ихэнх хөгц нь хар буюу шар нунтаг, эсвэл нарийхан утас мэт, эсвэл цагаан ба цэнхэр ногоон хялгастай хөөс шиг харагдана.

Гэрийн гадна талд байгаа хөгц нь байгаль орчинд хэрэгтэй байдаг. Хөгцний тусламжтайгаар үхсэн ургамал амьтад задарч хөрс рүүгээ буцаж ордог. Хөгц нь өчүүхэн жижигхэн үрэнцрүүдийг ялгаруулдаг бөгөөд түүгээр амьсгалсан хүний эрүүл мэндэд аюул учирдаг.

Хөгц нь юмсыг сөнөөж задлан түүгээр амьдардаг. Иймээс гэрийн дотор хөгцийг байлгах нь угаасаа муу байдаг. Хөгцнөөс болж амьсгалын өвчин, толгойны өвчин, арьс загатнах астма хөдлөх, харшилтай болох зэрэг өвчин үүснэ. Зарим ховор тохиолдолд хөгцөнд хурч амьсгалснаас болж гэнэтийн эрүүл мэндийн хүндрэл гарч нас барах нь ч бий. Ялангуяа нялх хүүхдэд хүндээр тусна. ДОХ өвчтэй хүмүүс хөгцнөөс гаралтай өвчинд хамгийн эмзэг өртөмтгий байдаг.

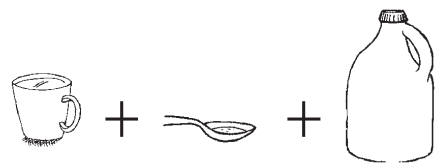
Хөгцнөөс урьдчилан сэргийлэх буюу хөгцийг зайлуулах

Хөгц нь хог хаягдалтай болон агааржуулалт муутай газарт ургадаг. Түүнээс урьдчилан сэргийлэх болон зайлуулахын тулд дараах ажлуудыг хий:

- Хана, дээвэр, турбан хоолойны цуурхай цоорхой гэмтлүүдийг зас.
- Агааржуулалтыг сайжруул. Гэрт агаарын урсгал чөлөөтэй байх нь бүхнийг хуурай байлгаж хөгц ургахаас хамгаална.
- Хөгцтэй газрыг цайруулагчийн уусмалаар угаа.

Хөгц угаах цайруулагчийн уусмалыг бэлтгэх

Орц: нэг аяга цайруулагч бодис, цайны халбага шингэн саван, 4 л бүлээн ус, үүн дээр нэг аяга салат амтлагч венигерийг нэмж хий. Ингэснээр хөгцтэй хамт тэр орчинд үүссэн нянг устгана.



Хөгцтэй ханыг цэвэрлэхийн өмнө амандаа маск зүүж, цонхнуудаа онгойлгоод резинэн бээлий өмсөж хөгцийг угаана.

Уусмалаар ханыг арчсаны дараа 10-15 минут байлгаж дараа нь цэвэр усаар зайл. Дараа нь хананд хөгц дахин ургахаас хамгаалж хаттал нь хуурай алчуураар арч.



Сайжруулсан зуух

Айлын зуух утаа гаргадаг байх нь олон янзын эрүүл мэндийн асуудал үүсгэнэ. Зуухнаас гарах утааг арилгаж багасгах нь гэр бүлийн эрүүл мэндийг сайжруулах чухал аргуудын нэг юм. Ямар хоол хийх вэ, ямар түлээ түлэх вэ, зуух пийшингийн ямар материал орон нутагт байна, уламжлалт хоол хийх аргууд зэргээс хамааран хүмүүс янз бүрийн зуух хийж болно.

Зуухыг сайжруулж, түүнээс гарах гэр доторх агаарын бохирдлыг шийдвэрлэхийн тулд эрүүл мэндийн ажилтнууд, барилгын ажилтнууд болон хэрэглэгч нар хамтран ажиллах хэрэгтэй. Хоол хийж буй хүмүүсийн сэтгэлд хүрэхүйц утаа бага гаргадаг зуух л цаашид тухайн орчиндоо хамгийн тохиромжтой зуух пийшин байх болно.

Эмэгтэйчүүд зуух пийшингээ сайжруулав

Гуатэмалагийн олон эмэгтэйчүүдийн нэгэн адил Инез гэдэг эмэгтэй гэрийнхнийхээ хоолыг гар хийцийн, их мод шатааж их утаа гаргадаг зууханд хийдэг байжээ. Сайжруулсан зуух пийшин хийдэг нэгэн байгууллага Инезийн хотод ирэхэд тэр хэдэн эмэгтэйчүүдийн хамт уулзалтад очиж лекц сонсчээ.

Тэр байгууллагын хүмүүс мод бага ордог, бага утаа гардаг хямд өртөгтэй зуухныхаа материалыг тарааж өгөв. Тэр шинэ зуухыг турших хүн байна уу гэхэд Инез зөвшөөрөв. Тэр байгууллагын хүмүүс шаврыг сүрэл элстэй холиод зуухны их биеийг хийлээ. Инез хөршүүдтэйгээ хамт энэ ажилд нь оролцов. Дараа нь тэр байгууллагынхан нь зуухны таглааг төмрөөр хийж тавилаа. Төмөр тагтай зуух нь гамбир хайрахад их тохиромжтой болов.

Дараа нь тэр байгууллагынхан модыг жижиг жижиг хагалаад зуухыг галлалаа. Пийшин маш сайн халав Инез болон түүний хөршүүд шинэ пийшин маш хурдан халж, утааг яндангаар гэрээс сайн зайлуулж байгааг олж харлаа. Хэдэн өдөр шинэ пийшингээ ашиглаж ийнхүү хоолоо хийснийхээ дараа Инез болон гэр бүлийнхэн нь шинэ зуухны төмөр таган дээр хайрсан гурил амтгүй болж байгааг анзаарчээ.

Хэдэн сарын дараа зуух барьсан хүмүүс эргэж ирэн Инезийн гэрийг шалгахад тэр хүмүүст баярлалаа гэж хэлээд аяархан дуугаар “Гэхдээ энд нэг асуудал байна түүн дээр шарсан тортиа гамбир амтгүй байна” гэж хэлэв. Байгууллагын хүмүүс яагаад ийм пийшин дээр хийсэн гамбир амтгүй болж байгаа юм болоо гэж асуулаа. Инез хариуд нь “хуучин бид гамбираа шавар дээр хайрдаг байсан юм” тэгээд ийм ялгаатай байгаа юм байлгүй гэлээ.

Тэр өдөртөө Инез болон хөршүүд нь байгууллагынхантай ярилцаж орон нутгийн шавраар таг хэрхэн хийхийг ярилцлаа. Тэд шавраар тагийг хийж хэд хоног хагаагаад дараа нь төмөр тагийг шавар тагаар солив. Инез пийшингээ галлах хооронд охин нь гамбирын гурил зуурав. Дараа нь зуух хангалттай халахад тортиа гамбирнуудыг шавар таган дээгүүр тавьж хайрлаа. Гамбир бэлэн болоход гэр бүлээрээ амсаж үзэв. Гамбирнууд сайхан амттай болсон байлаа. Одоо гэр бүлийнхэн болон Инез жинхэнэ сайжруулсан зуухтай болж чаджээ.



Сайн пийшин яаж ажилладаг вэ?

Бага түлш орж, бага утаа гаргадаг, хоол ундыг хурдан болгож чанадаг сайн зуух пийшин яаж ажилладаг талаар доор үзүүлье.

Халуун гал бүрэн шатаж дуусна. Гал бүрэн шатаж дуусахгүй бол утаа гардаг. Галыг халуун, бүрэн шатдаг болгохын тулд жижиг хуурай түлш түлж бай.

Галын халуун дөл хоолны саванд хүрнэ. Гал их хэмжээгээр хоолны саванд хүрэх тусмаа хоол хурдан болно.

Хоолны сав гал дээр сайн сууж өгч байгаа учраас дулаан алдагдахгүй.

Галны доор сараалж тавьж өгөх нь агаарыг хөдөлгөхөд тусалж түлшийг сайн шатаана.

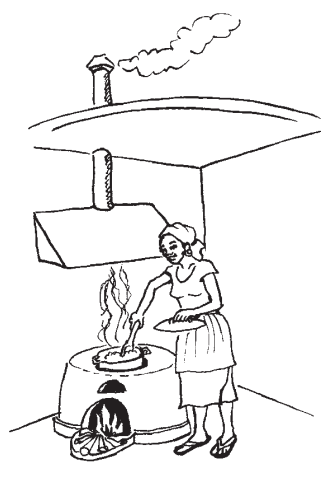
Яндангаар утаа гадагшилна. Утаа гадагшилснаар пийшин доторх агаар хөдөлгөөнд орж галыг улам сайн асаана.

Дулааныг дотроо сайн хадгалж чаддаг тусгаарлагч материал сайтай пийшин нь бага галаар их хоол хийхэд тусална.

Агааржуулагч бүхий хоол хийх, халаах зориулалтын зуух



Сайн: зуух нь цонхны ойрхон байрлаж байна, хаалга цонх хоёул нээлттэй байгаа нь агаар солилцоход тусална.



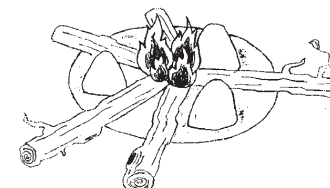
Илүү сайн: агаар сорон авагч яндан зуухны дээр байгаа нь утааг гадагшлуулах сайн талтай. Дээвэр дээр нүхтэй буюу хана дээврийн хооронд зайтай бол утаа гарахад илүү сайн тусална.



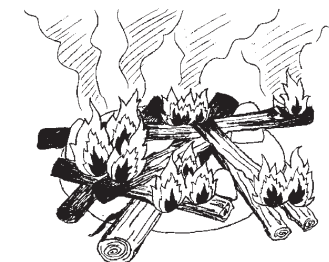
Хамгийн сайн: зуухнаасаа шууд яндантай байх нь гэрийн утааг гадагшлуулах хамгийн сайн шийдэл юм.

Задгай галыг сайжруулах нь

Хамгийн энгийн гал бол задгай гал байдаг. Үүнийг заримдаа тулгын гал гэдэг. Учир нь дэлхийн ихэнх газар гадаа гал түлэхдээ хоолны сав тавих гурван чулуу нэмдэг. Бага зэргийн өөрчлөлтөөр гадаа асдаг галыг аюулгүй, бага утаа гаргадаг болгож болно. Жишээлбэл, зөвхөн хуурай модыг жижиг хэмжээгээр түлснээр галыг утаа багатай болгож болно. Задгай галыг тойруулаад намхан шавар хана барих нь гэмтэл түлэгдлийг багасгана.



Цэвэр гал дээр зөвхөн модны үзүүрүүд шатаж бага утаа гарган бага түлш хэрэглэнэ.



Бохир гал дээр мод хаа сайгүй шатаж маш их утаа гарган их түлш хэрэглэнэ.

Энгийн шавар зуух

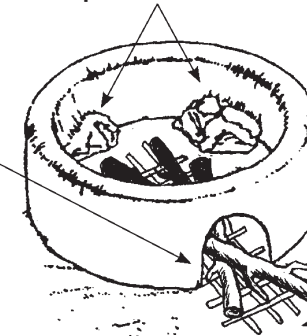
Доороо модыг өргөж өгөх төмөр сараалж бүхий энгийн шавар зуух хийхэд маш бага материал ордог. Энд гал түлэхэд сайн асч, орчинг цэвэр байлгадаг ба галд бага мод орно. Энгийн шавар зуух хийхийн тулд дараах зүйлсийг ашиглана:

- Зургаан орц элс, дөрвөн орц шавар
- Хэдэн атга модны үртэс юм уу эсвэл хэрчиж жижиглэсэн сүрэл.
- Шавар зуурахад хангалттай хэмжээний ус.

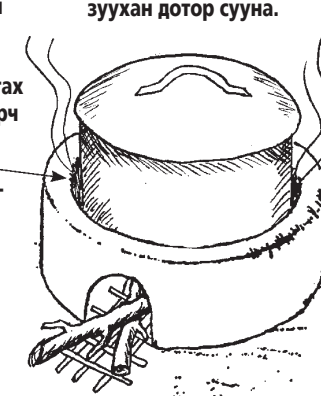
Зуухан доторх чулуунууд хоолны савыг тогтоон хангалттай өндөрт байлгана.

Хоолны сав болон шавар зуухны ирмэгийн завсар чигчий хуруу багтах хэмжээний зай гарч байх нь хоолны савыг хамгийн сайн халааж утааг бууруулна.

Зуухны амны нүх байнга нээлттэй байснаар агаар оруулж галыг асаалттай байлгана.

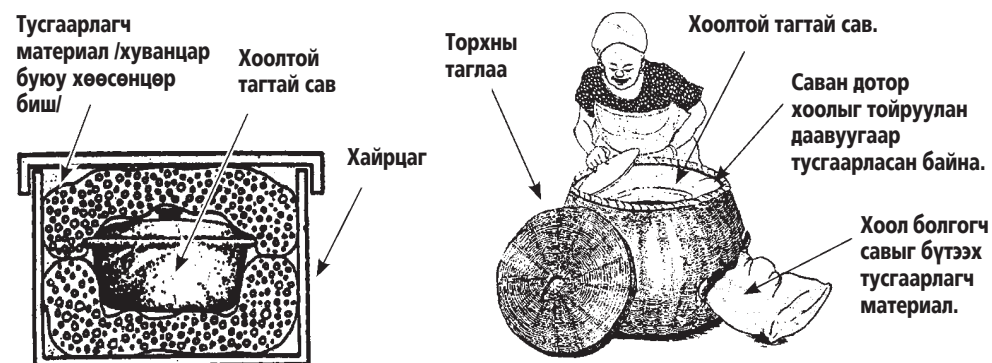


Сараалжин төмөр дээр түлээ тавьснаар түлээний доороос агаар орж өгнө.



Өвсний хайрцаган зуух түлш хэмнэнэ

Өвсний хайрцаган зуухыг удаан болгодог хоолыг бэлтгэхэд хэрэглэдэг. Энэ аргаар хоол бэлтгэхэд хоолыг удаан халуун байлгаж, түлш хэмнэнэ. Өвсний хайрцаган зуух нь өвс хадлан буюу түүнтэй адилхан бусад тусгаарлагч материалаар хийгддэг. Үүнийг хийхдээ картон хайрцаг юм уу, эсвэл ямар нэгэн савыг сүрэл, өвс, сонинд юм уу эсвэл зузаан хөнжил бүтээлгээр ороосон хоолоо хайрцаганд хийж орхино. Хоол зууханд хэдэн минут буцалсны дараа халуун савыг аваад өвсний хайрцаганд хий. Хоол халуунаараа хоёр цаг болон түүнээс ч удаан байж чадна. Саванд их хоол байх тусам сав дулаанаа удаан барина. Харин бага хэмжээний хоолонд энэ арга сайн үр нөлөөгүй.



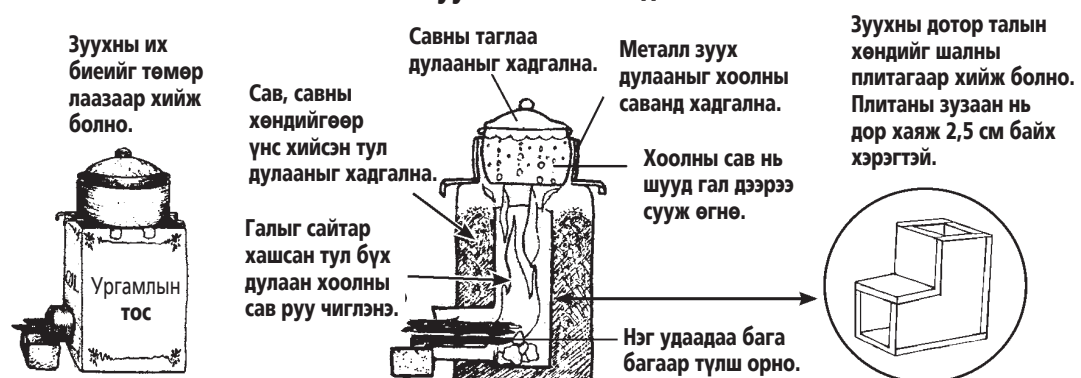
Өвсний саван зуухыг хайрцгаар хийдэг.

Өвсний хайрцаган зуухыг торхоор хийсэн нь.

Сайжруулсан металл зуух

Түр зуурын аяллаар явж буй, дүрвэгсдийн хотхонд амьдарч буй болон ямар нэг хэмжээгээр бүрэн хэмжээний зуухтай байж болохгүй орчинд ашиглаж болох жижиг хэмжээний металл зуухнуудыг рокет зуух буюу пуужин зуух гэдэг. Эдгээр зуухнууд нь түлшийг маш бага утаатайгаар шатааж дуусгадаг. Рокет зуухнуудыг хямд үнэтэй орон нутагт олдцтой материалаар хийж болдог.

Рокет зуух яаж ажилладаг вэ?



Зуухны их биеийг төмөр лазаар хийж болно.

Сав, савны хөндийгөөр үнс хийсэн тул дулааныг хадгална.

Галыг сайтар хашсан тул бүх дулаан хоолны сав руу чиглэнэ.

Металл зуух дулааныг хоолны саванд хадгална.

Хоолны сав нь шууд гал дээрээ сууж өгнө.

Нэг удаадаа бага багаар түлш орно.

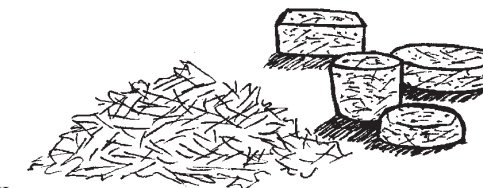
Зуухны дотор талын хөндийг шалны плитагаар хийж болно. Плитаны зузаан нь дор хаяж 2,5 см байх хэрэгтэй.

Хоол хийх, халаах зориулалттай төрөл бүрийн түлш

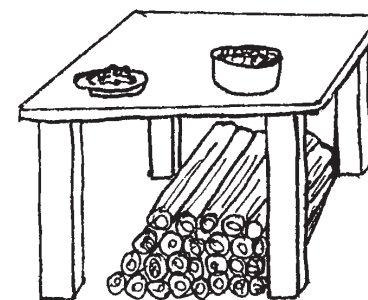
Мод, ургамлын хаягдал, нүүрс, аргал хоргол, хар нүүрс зэрэг нь хоол хийх гол түлш болж өгдөг. Гэхдээ тэд шатахдаа хорт утаа, бохирдол үүсгэж амьсгалын замын өвчин үүсгэнэ. Олон газруудад мод, нүүрс ховор байдаг. Олон хүмүүс мод, нүүрсгүйгээс болж нарны гэрэл, ургамлын хаягдал болон био хий зэргээр хоол хийж байна.

Ургамлын хаягдал:

Ургацаа хураасны дараа хаягдал өвсний хэсгийг хатааж түлш хийх арга олон газарт байдаг. Эдгээр материалуудыг боловсруулахгүйгээр түлэхэд эрүүл мэндэд хортой утаа гарна. Харин сүрлийг хэрчиж жижиглэн шахмал түлш маягийн блок болгож түлбэл удаан асдаг эрүүл түлш болдог. Шахмал түлш хийхэд зарим машин, энергийн эх үүсвэр ордог. Энэ нь их үнэтэй байж магадгүй. Бас шахмал түлшээр хийсэн хоолыг амтгүй болсон гэж зарим хүмүүс голдог. Гэхдээ түлш байхгүй газарт шахмал түлш нь сайн сонголт юм.



Хэрчиж жижиглэсэн ургамлын хаягдлыг устай хольж шахаад хатаах нь сайн шатдаг илүү цэвэр түлш болно.



Хагалсан түлээг гэртээ хадгалж хатаах нь бага утаа гаргадаг сайн түлш болно.

Түлээ:

Түлээний мод нь хамгийн сайн түлшний материал боловч олон газарт түлээ ховор байдаг. Түлээний эх сурвалж болсон ой модыг хамгаалахын тулд хуурай модыг авч түлж байх хэрэгтэй. Хуурай мод нь утааг багасгаж, галыг илчтэй болгоно.

Био хий

Био хий гэдэг бол метан зэрэг байгалийн хий бөгөөд энергийн үнэтэй эх сурвалж юм. Хүн, амьтан, ургамлын ялгадас хаягдлыг органик матери болгон хувиргаж энерги гаргаж авснаар хаягдал бүтээгдэхүүнд

байсан био хий нь байгаль орчинд хор багатай орчин тойронд хэрэгцээтэй эрүүл түлш болдог. /Био хийний тухай 546-р хуудаснаас үзнэ үү/

Нарны гэрлээр хоол хийх

Нарны гэрлээр хоол хийдэг саванд нарны гэрлээр хоол хийж болно. Нарны гэрлээр хоол хийх арга нь таны хоол хийдэг энгийн зуршлыг эвдэх магадлалтай. Яагаад гэвэл нарны гэрлээр та гал дээр хоол хийж байгаагаас удаанаар хоол болгоно. Гэхдээ нар хурц шарж байгаа үед нарны гэрлээр хоол хийх савыг ашиглан, шөнний цагаар гэрийнхээ энгийн зуухыг ашиглах нь түлшийг хэмнэж өгнө. Нарны гэрлээр хоол болгох сав нь түлш хэмнэх замаар өртгөө хэдхэн сарын дотор нөхнө. Нарны гэрлээр ундны усаа бас ариутгаж болно. /104-р хуудсыг үз./

Нарны гэрлээр хоол хийх заавар

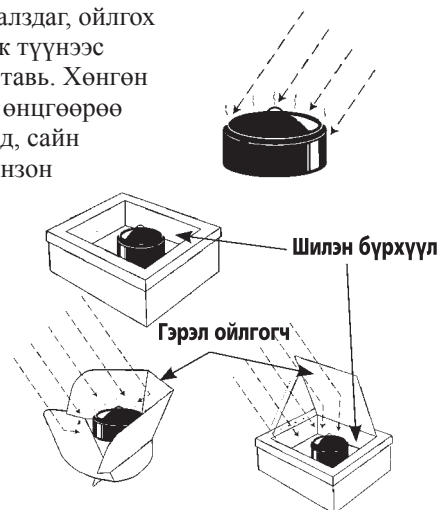
Та нарны гэрлээр хоол хийдэг савыг өөрөө хийж болох буюу худалдан авч болно. Тэдгээр савнууд бүгд нэг зарчмаар ажиллана. Үүнд:

- **Тэд нарны гэрлийг дулааны энерги болгон хувиргана.** Савны хар өнгө нарны гэрлийг сайн шингээн авч дулаан болгоно. Хоолыг хар өнгөтэй намхандуу нимгэн металлаар хийсэн саванд болгоход сайн. Савны таглаа нь халууныг дотор нь барьж чадахуйц сайн завсаргүй таглаа байх ёстой.
- **Дулааныг хадгалах:** хар савныхаа гадуур тарж байгаа дулааныг савны ойролцоо байлгахын тулд шилэн тагтай сав юм уу эсвэл шилэн савыг саван дээр хөмөрч тавь. Эсвэл дулаанд тэсвэртэйг заах HDPE гэсэн тэмдэг бүхий гялгар уутыг савны дээгүүр углаж бүтээ.
- **Нарны илүүдэл гэрлийг цуглуулан ав:** гялалздаг, ойлгох гадаргуутай зүйлүүдийг савныхаа ойролцоо тавьж түүнээс ойсон гэрэл хоолны сав руу шууд тусах байдлаар тавь. Хөнгөн цагаан фольга цаасыг картон дээр наагаад хүссэн өнцгөөрөө савыг тойруулан нарны гэрлийг цуглуулах нь хямд, сайн материал болдог. Эсвэл нимгэн металл буюу боронзон өнгөтэй аливаа зүйлс нарны гэрлийг хангалттай ойлгоно.

ЧУХАЛ САНАМЖ: нарны гэрэл рүү буюу нарны гэрэл ойлгож байгаа гадаргуу руу хэзээ ч нүдээрээ шууд харж болохгүй. Ингэх нь нүдийг гэмтээдэг. Иймээс хар шил зүү. Мөн нарны гэрлээр хоол хийх үедээ хайлах буюу халуунд үнэр гаргадаг ямар ч материалуудыг хэрэглэж болохгүй. Ялангуяа халуунд үнэр гаргадаг хуванцар гялгар материалууд хамгийн аюултай.

Нарны гэрлээр хэзээ хоол хийх вэ?

Нарны гэрлээр хоол хийх хар сав нь эсвэл хар, эсвэл шилэн таглаатай байх ёстой. Хоолыг хурдан болгохын тулд хоолныхоо орцыг жижиг жижиг хөшиглөөд бага зэргийн ус хий. Дараа нь хоол чанаж байгаа нарны гэрэл цуглуулагчийнхаа доор хөнжил, эсвэл өөр тусгаарлагч тавиад өдрийн хамгийн халуун нартай цагт савтай хоолыг тавь. Нарны гэрэл цуглуулагчийн хаалга нь нар руу харж байхаар тооцоол. Нарны гэрэл цуглуулагчийн ам нь нар руу эгц харж байхын тулд 30 минут тутам нарны хөдөлгөөнийг дагуулан хөдөлгө. Хэрэв нар үүлний цаагуур орох юм нарны гэрэл цуглуулагчийг хөнжлөөр бүтээж халууныг дотор нь хадгал. Хэрэв хоол халсан боловч бүрэн болоогүй бол жирийн зуухан дээр тавьж гүйцээн болго.



Галын аюулгүй байдал

Эрүүл орон гэрийн нэгэн чухал хэсэг нь галын аюулаас хамгаалах явдал юм.

- Гал тогооны галын амсрыг байнга хаалттай байлга.
- Галыг хүүхдүүдээс хол, хүүхдүүдийг галаас хол байлга.
- Шатдаг хий, хортой материалууд, будаг шингэлэгч, гал түлдэг газ зэрэг хорт угаа гаргаж болох материалуудыг сайн таглаатай контейнерт хийн гэрээс хол байлга. Хэрэв тэдгээр материалууд гэрт байгаа бол галын эх сурвалжаас хол байлга.
- Цахилгааны холболтуудыг зөв аюулгүй байлга.
- Устай хувин, хувин дүүрэн элс болон шороо зэрэг гал унтраагч материалуудыг зуухны ойролцоо байлга.

ЧУХАЛ САНАМЖ: хоолны тос асгарсан зуухан дээр ус бүү асга. Энэ нь галыг улам тараадаг. Хоолны тосноос ассан гал агаар орохгүй нөхцөлд л унтарна. Иймээс гал дээр хөнжил юм уу хүнд даавуу тавих юм уу, эсвэл хоолны тосон дээр элс шороо цац.

Цахилгаан

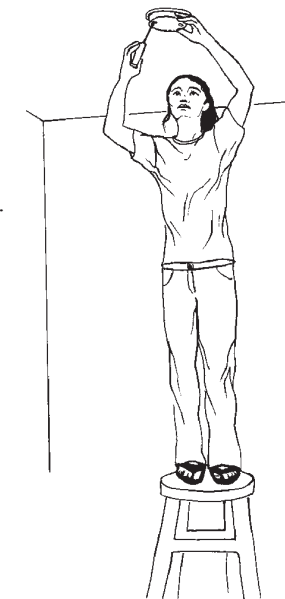
Хүмүүсийн амьдралд бага хэмжээний тог цахилгаан орж ирэхэд амьдралын нөхцөл эрс сайжирдаг. Хоол хийх, гэрэл асах, хөргөгч ажиллах зэргээр цахилгаан хүний амьдралыг өөрчилнө. Гэхдээ цахилгааны утсыг аюулгүй байдалд эс байлгавал гэрэл цахилгаан цахих, гал гарах аюултай.

Аюулаас урьдчилан сэргийлэхийн тулд:

- Цахилгааны утас нь зөв сууриллагдаж холбогдсон байх ёстой.
- Цахилгааны утсыг хивсэн доогуур хэзээ ч бүү явуул.
- Цахилгааны олон уртасгагчийг нэг дор бүү холбо. Хэрэв тэд холбогдох ёсгүй олон тоогоор холбогдвол гал гарна.
- Чийг авч болох газар усны турба, крант болон угаагуурын дэргэд унтраалга юм уу залгуур бүү тавь.

Цахилгаан дамжуулагч утаснууд

Өндөр хүчдэлийн цахилгааны кабелиуд нь цахилгааны радиацийг их хэмжээгээр ялгаруулдаг. Үүнээс болж толгой өвдөх, стресс нэмэгдэх, бие загатгах болон тэр ч байтугай хорт хавдар үүсдэг гэсэн айдас байдаг. 1979 онд анх нэгэн судалгаагаар ийм үр дүн гарсан бөгөөд түүнээс хойш олон судалгаа хийгдсэн боловч өндөр хүчдэлийн шугам ба хорт хавдрын хооронд шууд холбоо байхгүй гэсэн дүгнэлтийг хийдэг. Гэвч хэрэв та болгоомжлохыг хүсч байвал өндөр хүчдэлийн шугамаас хол амьдарсан нь дээр. Лааны галаас хол байх тусам лааны гэрэл бүдгэрдэг шиг өндөр хүчдэлийн шугамнаас хол байх тусам түүнээс үүсэх радиацийн хор бага байна. Аюулыг багасгахын тулд дараах арга хэмжээг авна.



Утааны дохиолол нь гал гарч эхлэнгүүт дуугардаг. Энэ дохиолол ихэнх орнуудад хямд үнэтэй байдаг.

- Өндөр хүчдэлийн шугамнаас 50-70 м-ийн зайд амьдарна.
- Өндөр хүчдэлийн шугам болон гар утасны цамхагийг эмнэлэг, сургуулийн ойролцоо барьж болохгүй.
- Өндөр хүчдэлийн шугамыг газар дээр барихаас илүү газар доогуур явуулах нь аюул багатай.

Хортон шавжтай тэмцэх нь

Хоол унд, хог, хоолны үлдэгдэл байгаа газар бүрт жоом, хулгана, харх зэрэг гэрийн хортон шавжтай тэмцэх асуудал гардаг. Тэд өвчин тээж, харшил болон астма хөдөлгөх гол шалтгаануудын нэг болдог. Харамсалтай нь, хортон шавжны хорыг гэртээ цацсанаар асуудал шийдэгдэхгүй. Хортон шавжны хор нь хүнд эрүүл мэндийн асуудал үүсгэж астма хөдөлгөнө. Олон хүмүүс хортон шавжтай тэмцэхийн тулд химийн хорыг хэрэглэдэг. Химийн хорт бодис бол хор юм. Химийн хорыг хэрэглэхдээ асар болгоомжтой байх ёстой. Гэрийн нөхцөлд хортон шавжтай тэмцэх хамгийн сайн аргууд нь:

- Хоолны үлдэгдэл, талхны зах, хоол хийхэд гарсан үлдэгдэл материал гэх мэтийг шүүрдэж ойр ойрхон цэвэрлэж бай.
- Хоол бэлтгэдэг, хоол иддэг тавцан ширээнүүдийг цэвэрлэж хатааж бай.
- Хоолыг сайн тагласан саванд хадгал.
- Ус алдаж гоожиж байгаа трубаг засварлаж, угаагуурыг хуурай байлга.
- Жоом болон бусад шавжнууд чийгтэй орчинд дуртай байдаг.
- Гэрийн хог хаягдлыг тагтай саванд хийж, ойр ойрхон хаяж зайлуулж бай.

Хана, дээвэр, шалны завсар нүх хагархайнуудыг шавж орохоос хамгаалан битүүлж засварлаж бай. Нүх гарсан газруудыг металл хөвөн, нарийн төмөр утсан тор, шавар, хавтгай нимгэн металл зэргээр таглаж бай.

- Шавж мэрэгчүүдийг орчинд хоргүй, хямд үнэтэй янз бүрийн органик материалыг хэрэглэж зайлуулж болдог.



Шавж мэрэгчийг химийн бодис ашиглахгүйгээр устгах нь

Зарим үед гэрээ цэвэр байлгах нь хортон шавжтай тэмцэхэд хангалттай бус байдаг. Иймээс бусад идэвхтэй аргуудыг хэрэглэх хэрэгтэй.



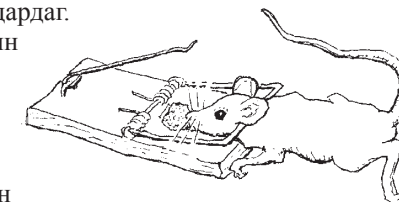
Жоом устгахдаа сахар болон борын исэл буюу талх барьдаг содыг ашиглан хольц бэлтгэнэ. Түүнийгээ жоом их явдаг газраар цацна. Жоом түүнийг идэж үхдэг. Өөр нэг арга нь борын ислийг устай холиод зунгааралдсан зуурмаг бэлтгэ. Түүн дээрээ бага зэргийн цардуул нэмээд жижиг цардуулан бөмбөлгүүд хий. Түүнийгээ гэрийнхээ энд тэнд тавиад хүүхдээс хол байлга.

Шоргоолжийг устгахдаа улаан перецний нунтаг, хатсан гаа болон нүдсэн хар перец зэргийг шоргоолж орж ирдэг зам дээр тавина. **Ялааны авгалдай** өтийг устгахдаа лаврын нүдсэн навчийг усанд хийгээд 24 цаг байлгана. Түүнийгээ шүүж аваад ялааны өтөн дээр шүршинэ. **Ялааны хавхыг** энгийн аргаар хэрхэн хийх аргыг 63-р хуудаснаас үзнэ үү.

Морин шоргоолжноос хамгаалахын тулд модон байшин барихдаа хөрснөөс хөндийрүүлэх суурь хийж өг. Мөн гэрийнхээ ойролцоо түлээ бүү хадгал.

Хулганатай тэмцэхийн тулд хавх ашигла. Гэртээ хулганын хор ашиглахдаа маш болгоомжтой байж хамгаалалтын хувцас өмсөж, зөвхөн хортой яаж харьцахыг мэддэг хүн л хороор хулгана алж болно. Зарим шавжнууд шалны доогуур байдаг хагархай, хана, дээврийн нүхэнд амьдардаг. Ялангуяа шавар, хагаасан тоосго, сүрлэн болон навчин дээвэртэй байшингуудад шавж мэрэгч орох нь олонтой.

Хана шалныхаа хагархайг байнга засварлаж байх нь хортон шавж үүрлэж үрээ цацахаас хамгаалдаг. Үүний тулд шавар зуурмагуудыг ашиглаж болно. Мөн өвсөн дээвэртэй байшингийн дээврийг металл плита болон бусад дээврийн материалаар солих нь шавжийг багасгана.



Жоомны хавхыг яаж хийх вэ?

- 1 Варений шилний ёроолд пиво, буцалгасан үзэм болон бусад чихэрлэг зүйлийг хий.
- 2 Шилнээс дээгүүр хананд нь газрын тосны наалданга жели тос түрх. Энэ нь жоом авирч гарахаас хамгаална.
- 3 Хавханд орсон жоомнуудыг устгахын тулд түүнийг халуун савантай ус руу асга.



Гэрт байгаа химийн бодисууд

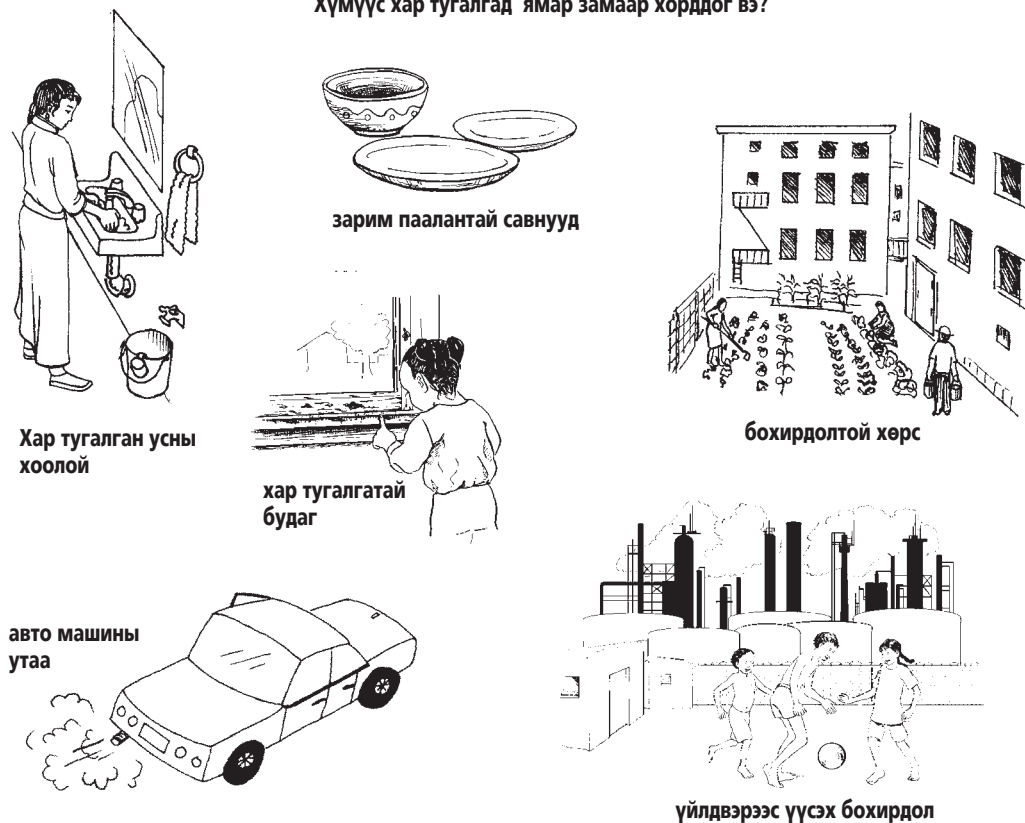
Барилгын материал, будаг, тавилга цэвэрлэх бодисууд болон гэрт байдаг олон зүйлд химийн хортой бодис агуулагдаж байдаг. Зарим оронд шилэн хөвөн, шөрмөсөн чулуу болон хар тугалганы агуулгатай будаг хэрэглэхийг хуулиар хориглосон бол бусад химийн бодисууд өргөн хэрэглээнд байдаг.

Хар тугалганы хордлого

Хар тугалга хэмээх хортой металл нь будаг, тосон будаг, усны хоолой болон зарим шаазан эдлэл, сав суулга, шалны плита, төмөр лааз, бензин, газолинд байдаг ба бас мотор асаахад ялгардаг юм. Хар тугалгыг нэг удаа их хэмжээгээр хэрэглэвэл эрүүл мэндэд ноцтой аюул учирч болно. Гэхдээ хар тугалганы хордлого нь бага багаар бидний биед орж хуримтлагдсаар үүсдэг.

Хар тугалганд хордож байгааг шууд мэдэх арга байхгүй. Гэвч энэ нь удаан хугацааны туршид хуримтлагдан өвчин үүсгэнэ. Хар тугалга нь хүүхдэд илүү хортой байдаг. Түүний мэдрэл болон тархины өсөлт хөгжилтөд муугаар нөлөөлнө. Хүүхэд жижиг нялх байх тусам хар тугалганд илүү хордоно. Удаан хугацаанд бол өчүүхэн хэмжээний хар тугалга ялгарахад ч хүүхдийн оюун санааны хөгжилд муугаар нөлөөлдөг.

Хүмүүс хар тугалгад ямар замаар хорддог вэ?



Бусад хортой химийн бодисуудын нэгэн адил хар тугалга нь хүний биед идэх, уух буюу арьсанд нэвчих замаар орно. Хар тугалга нь бөөр, цус, мэдрэл болон хоол боловсруулах системийг муутгана. Цусанд хар тугалганы хэмжээ хэт их бол бөөлжих, татганах, комонд орох шинж илэрнэ. Энэ хэмжээ ихсэх тусам өвчлөлд хүргэнэ.

Шинж тэмдгүүд:

Хэрэв та хэн нэгэн хар тугалганд хордож байгаа гэж бодож байвал түүнийг эмнэлэгт аваачиж цусыг нь шинжлүүл. Хар тугалга илэрч байна гэвэл биед нь ихээхэн хэмжээний хар тугалга хуримтлагдсан байна гэсэн үг. Тиймээс хар тугалганы хор танигдахаас өмнө сэргийлэх нь чухал юм.

Хар тугалганы хор дараах байдлаар илэрнэ:

- Үргэлж ууртай байх.
- Хоолны дуршил муу энерги муутай байх.
- Унтаж чадахгүй байх.
- Толгой өвдөх.
- Хүүхэд өмнө нь чаддаг байсан зүйлээ чадахгүй болох.
- Цус багадах, тэнцвэрээ олох чадвар муудах /замдаа байгаа сандалд цохиулж гарах/
- Гэдэс өвдөж татах /гэдэс өвдөж татах нь ихэвчлэн хорт бодист өндөр дозоор хордоход илэрдэг анхны шинж тэмдэг юм./

Урьдчилан сэргийлэх:

Хар тугалгатай ойртохгүй байх нь хамгийн сайн эмчилгээ юм. Мөн:

- Орон нутгийнхаа удирдлагад хэлж усны шинжилгээ хийлгэн хар тугалга байгаа эсэхийг шалгуул. Хэрэв орон нутгийн ус тань хар тугалга ихтэй бол өөр эх сурвалжаас ус олж уу, хоол хийхийн өмнө крантнаас гарч байгаа усыг нэг минут орчим гоожуулж байгаад дараа нь авч хэрэглэ.
- Хар тугалгатай алтлаг хээ, хар тугалганы орцтой паалантай савнаас хоол идэхийг цээрлэ. Мөн түүнийг хоол чанахад бүү ашигла.
- Хар тугалгаар нааж гагнасан байж болох хүнсний сав, лаазнаас хоол хүнс идэхээс зайлсхий.
- Хүүхдийн тоглоомыг хар тугалгатай будгаар будсан байвал тоглоомыг шууд хая. Хүүхдийн тоглоомыг хар тугалгаар будаагүй гэдгийг баталгаатай мэдэхгүй бол тийм тоглоом бүү ав.
- Шингэн зүйлийг хар тугалгатай тунгалаг саванд бүү хадгал. Хар тугалга нь шингэн рүү нэвчиж орохдоо амархан.
- Хар тугалгатай байж болзошгүй газар дээр хоол хүнс тарих, байшин барих буюу худаг гаргахыг цээрлэ. Хэрэв та газар дороос будгийн хэлтэрхий, будгийн багаж, хоосон сав, газрын тосны хэрэгслүүд болон бусад үйлдвэрлэлийн хог хаягдал олох юм бол энэхүү газар нь бохирдсон гэсэн үг.
- Идэж уухын өмнө болон хүүхэдтэй харьцахын өмнө гараа заавал угааж бай.

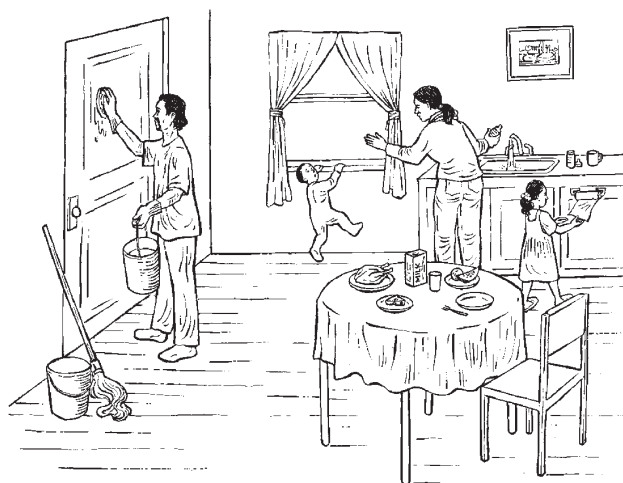


Хар тугалгатай будгийн хордлогоос урьдчилан сэргийл.

Будаг хуучрах юм уу будгийг муу түрхсэн үед тэр хагарч хуурч унадаг. Ийм будагны хагархайнууд нунтаг болж хүүхдэд амьсгалахад буюу шалан дээгүүр гүйх үед орж залгигддаг. Хэрэв будаг хар тугалгатай байсан бол энэ нь хүүхдийг хордуулна. Хуучин будагнаас гарах хар тугалганаас хүүхдийг хамгаалах хамгийн сайн арга бол түүнийг ховхлон цэвэрлэж хар тугалга агуулаагүй өөр будгаар будах явдал юм.

Хуучин будгийг хуулан авахдаа:

- Амны хаалт, аюулгүй хөдөлмөр хамгааллын нүдний шил, бээлий өмсөж бай.
- Хүүхдийг ажлын талбайгаас хол байлгаж, мөн бохирдсон байж болзошгүй талбайгаас хол тоглуул.
- Хуучин будагны шороо тоос агаарт байлгахнаас хамгаалж орчинд чийгтэй цэвэрлэгээ хийх буюу хуулж байгаа будгаа норгож, эсвэл элс асгаж үрэх хэрэгтэй.
- Ажил хийх тухай бүртээ хуучин будагны хогийг болгоомжтой цэвэрлэ. Гараар хамах хэрэггүй. Хүрз, хутгуур, шүүр ашигла.
- Будагны хэлтэрхийнүүдийг цуглуулж төмөр саванд буюу өөр сайн таглаатай хатуу саванд хийж нүхэнд хаяж шороогоор булж бай /444-р хуудсыг үз/



Хар тугалгатай усны хоолойноос хордохоос урьдчилан сэргийлэх

Танай усанд хар тугалга байж болохын зарим шинж тэмдэг нь уснаас тань зэв ихээр гарч аяга угаах, юм угаахад хувцас хэрэгслийг зэв болгоно. Хар тугалгатай хоолойгоор дамжиж буй усыг нялх хүүхдийн хоол бэлтгэхэд хэзээ ч ашиглаж болохгүй. Боломжтой бол хар тугалгатай усны хоолойг төмөр, зэс юм уу хуванцар усны хоолойгоор солих хэрэгтэй.

Хар тугалга нь халуун усанд илүү хурдан задардаг учир ундны ус болон хоол хийхэд хүйтэн усыг ашиглаж бай. Усыг аль болохоор хүйтнээр нь ашиглахын өмнө сайн гоожуул. Зарим ус шүүгч хэрэгслүүд хар тугалгыг шүүж чаддаг.

ЧУХАЛ САНАМЖ: Усыг буцалгах нь хар тугалганаас салгахгүй харин ч хар тугалгыг илүү идэвхжүүлнэ.

Хар тугалганы хордлогыг агаараас авахаас урьдчилан сэргийл. Агаарт байгаа хар тугалганы тоосонцорыг хаахын тулд гэрийнхээ гадаа болон цонхондоо хивсэнцрэн дэвсгэр тавь. Агаар дахь хар тугалганы хэмжээг бууруулахын тулд засгийн газар болон үйлдвэрлэлийн газрууд хамтран ажиллах ёстой. Үйлдвэрлэлд хар тугалга хэрэглэхийг багасгах, үйлдвэрлэлээс хэдий хэмжээний агаарын бохирдол гаргахыг хязгаарлах зэрэг шийдвэрүүдийг гаргах ёстой.

Асбест /шөрмөсөн чулуу, шилэн хөвөн/

Асбест гэдэг нь дулаалгын болон тусгаарлагч материал. Барилгыг галаас хамгаалах материал, будаг, пийшин хийх, бойлер дулаалах, хөргөгчинд хийх зэрэг олон зориулалтаар ашигладаг байсан хуучны барилгын материал юм.

Асбестан материал нь жижигхэн жижигхэн ширхэгтэй учраас агаарт дорхноо хөөрч, амьсгалд хялбар өртөн уушгинд орж уушгийг зүсч уушигны эдэнд шарх үүсгэдэг. Энэ шарх нь уушгийг олон жилийн турш гэмтээж өвчин болно.

Асбест буюу шилэн хөвөн нь маш аюултай учраас олон засгийн газрууд түүнийг үйлдвэрлэл болон барилга байгууламжид шинээр ашиглахыг хориглосон юм. Гэхдээ хуучин барилгуудад асбест байсаар байна. Асбесттай ажилласнаар уушгийг шархдуулж гэмтээдэг асбестосис хэмээх өвчин тусах бөгөөд мөн уушигны хорт хавдар тусна.

Энэ өвчний эхний шинж тэмдгүүд нь ханиалгах, амьсгал богиносох, цээж өвдөх, жин хасах, бие сулрах зэргээр эхэлнэ.



Хүмүүс яаж асбестаг өртдөг вэ?

Шилэн хөвөн буюу асбест хуучирч эхлэх үедээ задардаг. Хэрэв асбестийг байшин барихад хэрэглээд түүнийг таглаж битүүлээд гар хүрэхгүй буюу хөдөлгөхгүй байвал энэ нь ямар нэгэн аюулгүй. Гэвч түүнийг хөдөлгөж эхлэнгүүт буюу хуулан авах үед агаарт цацагдан аюултай болно. Энэ нь түүгээр амьсгалж байгаа хүн бүхэнд аюул учруулна. Шөрмөсөн чулууг олборлодог хүмүүс /21-р бүлгийг үз/ асбестосис тусах өндөр эрсдэлтэй байдаг.

Урьдчилан сэргийлэх:

Шилэн хөвөнтэй байшингаас шилэн хөвөнг зайлуулж шинэ материал хийх нь их үнэтэй байдаг. Асбестийг хуулан авах үед асар их хордлого үүсэх болзошгүй учраас үүнийг мэргэжлийн дадлага туршлагатай, хамгаалах хувцастай хүмүүс хийж болно.

ЧУХАЛ САНАМЖ: Мэргэжилтний туслалцаагүйгээр, хөдөлмөр хамгааллын хувцасгүйгээр шилэн хөвөнг зайлуулах оролдлого бүү хий.

Эмчилгээ:

Шилэн хөвөн уушгинд нэг л орсон бол түүнийг зайлуулж болохгүй. Гэхдээ уушгинд байгаа асбестаас үүсдэг уушигны хорт хавдар буюу асбестосис өвчин илрэхэд олон жил шаардагдана. Энэ өвчин нэгэнт эхэлсэн бол эргэж буцаах арга байхгүй. Эмчилгээ нь түүний өвчнийг багасгаж болох боловч бүрэн эмчилж чадахгүй.

Гэрийн тавилга болон даавуу хивсний хорт бодисууд

Зарим хивс, хөшиг, хувцас болон гэрийн тавилгууд хортой химийн бодистой байдаг.

Эдгээр бодисуудын заримыг BFR / brominated flame retardants/ гэдэг.

Эдгээр материалууд нь хурдан элэгдэхээс хамгаалах буюу заримдаа түлэгдэхгүй шинж чанартай байдаг.

Гэвч эдгээр нь бидний

арьсанд ороод эрүүл мэндэд удаан хугацаанд хор учруулах магадлалтай. Энэ бодисыг агуулсан хувцсыг өмсөх, агаарт байгаа тоосыг амьсгалах зэрэг нь, эсвэл тэднийг шатааж

байх үед гарах утаа нь хортой нөлөө үзүүлдэг./Эдгээр химийн бодисууд болон түүнээс үүсэх хор хөнөөлийг багасгах аргуудыг 16, 20-р бүлгээс үзнэ үү/



Хүүхэд болон гэрийн амьтад олон цагийг хивс болон тавилга дээр өнгөрүүлж тэдгээрээс гарах хортой химийн нөлөөнд орж байдаг.

Гэр цэвэрлэгээний бодисууд

Цэвэрлэгээний олон бодисуудыг хортой химийн бодис оролцуулан хийдэг учир хүмүүс түүнээс өвчин тусдаг. Эдгээрээр амьсгалах, түүнийг залгих, арьсаар нэвтрүүлэх зэрэг нь эрүүл мэндийг тэр дор нь гэмтээж олон жилийн дараа янз бүрийн хүнд өвчин, хорт хавдрыг үүсгэнэ.

Ихэнх цэвэрлэгээний бодисын хаяг дээр хортой гэсэн үг байдаггүй ч болгоомжил буюу **CAUTION**, мөн хүүхдээс хол байлга буюу **KEEP OUT OF REACH OF CHILDREN** гэж бичсэн байдаг. Энэ нь тухайн бүтээгдэхүүнийг хортой гэдгийг хэлж байгаа хэрэг юм. Гэхдээ анхааруулах санамж хаяган дээр байхгүй ч байж болно. Тийм бүтээгдэхүүнээс бас л болгоомжлох хэрэгтэй.

Ихэвчлэн бүтээгдэхүүн хурц үнэртэй, нүдний нулимс гаргасан, эсвэл цээж өвтгөсөн, эсвэл аманд муухай амт амтагдуулсан байх юм бол хортой байдаг. Гэр орондоо ийм бодисын химийн хорыг тараахгүй байхын тулд тэдгээр бодисуудыг гаргаж хаях буюу хэрэглэхгүй байх хэрэгтэй. Оронд нь аюул багатай бодис хэрэглэж сур./416-р хуудсыг үз/ Ихэвчлэн ус савангаар цэвэрлэгээ хийх нь хамгийн аюулгүй бөгөөд хямдхан байдаг.



Аюулгүй цэвэрлэгээний бүтээгдэхүүнүүд

Химийн цэвэрлэгээний бодисуудыг бодвол байгалийн цэвэрлэгээний бодисууд арай илүү дэвтээлт шаарддаг. Бохирдолтой хэсгийг угаахын өмнө бага зэргийн ус савангаар тухайн газрыг норгож хөөсрүүлж дэвтээж болно. Дараа нь илүү цэвэрхэн усаар цэвэрлэхэд болно.

Вокийг нефтийн гаралтай бүтээгдэхүүнээр хийдэг. Харин саванг нефтийн бүтээгдэхүүн оруулалгүй хийдэг тул усанд хортой бодис үлдээдэггүй. Мөн угаалгын сода нь аюулгүй цэвэрлэх бүтээгдэхүүн мөн. Лимоны шүүс, тунгалаг өнгөтэй виноогоор хийсэн цэвэрлэх бодис зэрэг нь гал тогооны өөх тос, хир бохирдлыг сайн цэвэрлэж усны бөглөрөөг арилгана. Эдгээр бүтээгдэхүүнүүдийг хялбархан хадгалж болдог. Тэд аюулгүй, мууддаггүй мөн заавал хүйтэнд байх шаардлагатай гэх юм байхгүй. Гэлээ ч гэсэн тэднийг хүүхдээс хол байлгах ёстой.

Гэрийг хортой химийн бодис ашиглахгүйгээр цэвэрлэх нь сайхан үнэртэй байлгаж эрүүл мэндэд аюулгүй байгана.



Аюул багатай цэвэрлэх бодисыг хэрхэн хийх вэ?

- ▶ **Бүх зорилгоор ашиглаж болох цэвэрлэх бодис:** орц: 2 цайны халбага боракс буюу угаалгын сода, 1 цайны халбага шингэн саван, 1 литр арай хүрэмгүй бүлээн ус. Бас үүн дээр аяганы 1/4 тэнцүү угаалгын содыг илүүдэл бохирдлыг цэвэрлэхийн тулд нэмж болно.
Хэрэглэх заавар: бүх хольцуудыг хольж шүрдэг шилэнд буюу лонхонд хадгал. Сайтар холилдолт нь сэгсэр. Хана, зуух, пийшин, гал тогооны өрөө, хоол бэлтгэх хэсгүүд, хивс болон тавилга цэвэрлэхэд үүнийг ашиглаж болно.

- ▶ **Угаалгын цардуул:** хольц: 450-500 гр орчим цардуул, хүйтэн ус.
Хэрэглэх заавар: цардуулаа бага устай шилэнд хийгээд цардуулыг уустал нь сэгсэр. Дараа нь усаа нэмж хийгээд дахин сэгсэр. Лонхыг шүршигчтэй таглаагаар таглах буюу хадгалахдаа битүү таглаагаар таглан хадгал. Угаасан хувцсаа нойтон дээр нь өлгөж хатаахдаа цардуулны уусмалаа цацаад тэнийлгэ. Хаттал нь өлгө.

- ▶ **Шил цэвэрлэгч:** орц: 1 литр орчим ус, аяганы 1/4 тэнцүү цагаан венигер юм уу 2 цайны халбага лимоны шүүс.
Хэрэглэх заавар: орцыг хольж шүршүүрэн тагтай шилэнд хадгал.

- ▶ **Өнгөлгөөний ариутгагч:** хольц: тал аяга боракс буюу угаалгын сода, хоёр литр халуун ус.
Хэрэглэх заавар: бораксыг халуун усанд уусга, цэвэрлэх гэж байгаа гадаргуугаа уусмалд дүрсэн алчуураар арчиж араас нь бүлээн усаар өнгөл. Тэгээд хөгц, мөөгөнцөр ургахаас урьдчилан сэргийлэхийн тулд бораксын уусмалыг зайлахгүй орхи.

Байгалийн гаралтай гэр цэвэрлэгээний бодисууд эрүүл мэндийг хамгаалав

Марбел гэдэг эмэгтэй Никарагуагаас АНУ-д ирж амьдрахдаа цэвэрлэгээний компанид ажилд оржээ. Шөнө болгон тэр гурван офис цэвэрлэж, шал цонх угаадаг байжээ. Тэр заримдаа толгой нь эргэн хамар нь битүүрч, ажлынхаа дараа нь толгой нь манардаг байж. Тэр эмч дээр очиход эм өгчээ. Эм ууснаас хойш бие нь улам мууджээ. Ажил хийхээр очих бүрт бие улам мууддаг болов. Нэг өдөр түүний ажил нь дуусчээ. Ажилгүй болсны дараа бие нь эрүүлжиж байгааг анзаарчээ.

Дараа нь тэр байгалийн материалаар гэр цэвэрлэдэг мэргэжилтнүүд гэдэг нэртэй хоргүй цэвэрлэгч бодис ашигладаг компанийн зарыг олж үзжээ. Байгалийн гаралтай цэвэрлэгчээр гэр цэвэрлэдэг компанийн эмэгтэй “эрүүл мэндэд хоргүй бодисоор цэвэрлэгээний ажлаа хийнэ” гэдгээ танилцуулжээ. Тэр үед Марбел яагаад өвчилж байснаа ойлголоо.

Байгалийн гаралтай цэвэрлэгч материал хэрэглэдэг компани нь цэвэрлэгчдийн нөхөрлөл байв. Тэр байгууллагын эзэд нь тэд өөрсдөө байсан ба ямар бодисоор цэвэрлэгээ хийхээ шийддэг байв. Тэд венигэр, угаалгын сода, бүлээн ус зэрэг хэдхэн байгалийн бүтээгдэхүүн ашигладаг байв. Нилээд дадлага хийсний дараа тэд эдгээр материалыг ашиглан янз бүрийн шүүр алчууруудыг зөв хэрэглэж сурсан байна. Мөн ажлынх нь тодорхой хэсэг нь эмэгтэйчүүдийг гэр орны нөхцөлд хоргүй материалаар цэвэрлэгээ хийхэд сургадаг байлаа.

Марбел байгалийн цэвэрлэгээний бүтээгдэхүүнээр гэр цэвэрлэдэг ажилд орсноос хойш найз нөхөд, хөршүүд, бүр танихгүй хүмүүст ч эдгээрийн талаар ярьдаг болжээ. Байгалийн бүтээгдэхүүнээр гэр цэвэрлэх нь химийн бодисоос хамаагүй их цаг шаарддаг ч эрүүл мэндэд сайн байв.

Ажиллах явцдаа тэр гэрээ эмээ нь яаж цэвэрлэдэг байсныг санаж одоо хүүхдүүддээ эмээгийнхээ аргыг зааж өгчээ. Түүний хувьд байгалийн материалаар цэвэрлэгээ хийх нь зүгээр ч нэг ажил биш амьдралынх нь чухал зорилго боллоо.



Аюулгүй аргаар хоол бэлтгэх

Гэр оронд хоол бэлтгэх нь гэрийн амьдралын гол хэсэг юм. Гэхдээ хоол унд түүнийг яаж бэлтгэж, хадгалж байгаагаас хамаарч янз бүрийн нян агуулж болдог. Янз бүрийн нянгаар хордсон хоол унд уух нь хоолны хордлого, гэдэсний өвчин, гэдэс базлах дүүрэх, элдэв хорхойтой болох, халуурах, элэгний гепатит тусах, бие сулрах, шингэн дутагдах, түгжрэл болох, хижиг өвчин тусах зэргийн шалтгаан болдог.



Өвчний нян нүдэнд үл үзэгдэх учир цэвэрхэн харагдаж байгаа гал тогоонд ч тэд байж өвчин үүсгэж болно.

Гэрийн нөхцөлд гардаг хоолноос гаралтай өвчнийг багасгах

Муудсан хоол:

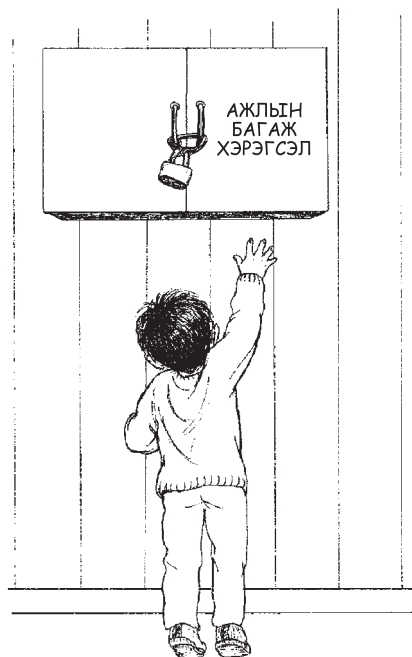
- Муухай үнэртэй, хөгц ургасан буюу муухай задарч өөрчлөгдсөн хоолыг шууд хаяж бай.
 - Лаазалсан хоолыг лаазнаас нь бүү ид. Мөн шил буюу лаазан дотроо тунадас унасан байвал лаазалсан хоолыг бүү ид.
 - Хоол хийхийн өмнө буюу хоол хийсний дараа гараа заавал угаа.
 - Хоолны мах, гурил хөшиглөх мод тавцанг халуун ус, савангаар угааж бай.
- Ялангуяа хоол идэхийн өмнө болон хийхийн өмнө идсэний дараа гараа угаах ёстой. Гал тогооны алчуурнаас нянг арилгахын тулд алчуурыг савангаар угааж наранд хатаах буюу индүүд.
- Жимс ногоог идэхийн өмнө угаах буюу хальсалж цэвэрлэ.
 - Хоолыг халаахад нян устдаг. Хоолыг халуун дээр нь дөнгөж чанасны дараа идэх нь хамгийн цэвэр бохирдолгүй үе байдаг. Хоолыг чанахдаа шөл, хоолны саван дотор түүхий махны шүүсгүй болтол нь чана. Өндгийг чанахдаа дотор талын шар болон гаднах цагаан нь хатуу болтол нь чана. Загасыг чанахдаа мах нь яснаасаа амархан ховхордог болтол нь чана.
 - Махыг хадгалж янзлах: мах, тахиа болон загасны нян нь бусад хоол унданд түргэн тархдаг учир махыг тусад нь боож хадгалж бай. Махны шүүс өөр хүнсэн дээр унахааргүй газар хадгал. Мах хөшиглөж бэлтгэхдээ өөр хүнс хоолонд хэрэглэдэггүй махны тусгай мод ашигла. Мах хөшиглөсөн хутгыг халуун усаар сайн угааж өөр зүйлд хэрэглэхийн өмнө савантай усаар угаа. Түүхий мах хадгалсан газарт буюу түүхий мах тавьсан тавцан дээр өөр хоол хүнс бүү тавь.
 - Хоолны үлдэгдлийг найдвартай саванд хийж хүйтэн хуурай газарт тавьж хадгалах буюу эсвэл шууд хаяж бай. /Хоол болон ургацыг хэрхэн хадгалах талаар 12, 15-р бүлгээс үзнэ үү./

Ажлын байран дээрх осолтой зүйлсийг гэртээ бүү авчир

Хортой материалтай ажилладаг уурхайчин, эмч, эрүүл мэндийн ажилтан, үйлдвэрийн ажилчин зэрэг хүмүүс гэртээ ажлынхаа хувцас, багаж хэрэгслээ авчирдаг. Энэ нь гэрт нь байгаа хүмүүст аюул учруулах магадлалтай. /Эдгээр эрсдлээс зайлсхийхийн тулд 14, 20, 21-р бүлгийг үзнэ үү/

Зарим хүмүүс хортой материалтай ажлаа гэртээ хийснээс болж гэртээ аюул учруулдаг. Жишээлбэл, электроникийн төхөөрөмжийг устгах, даавуу хийх, батерей болон компьютерийн эд анги задлах ажлыг бүү хий. \500-р хуудсыг үз.\ Ийм ажлыг гэртээ хийх нь хамгаалалтын хувцасгүй хүмүүст аюул учруулна. Үүнээс болж гэр бүлийн гишүүд, ялангуяа хүүхдүүдэд аюул учруулдаг. Гэртээ аюултай материал авчирч ажилласан бол болгоомжлох арга хэмжээг хангалттай сайн ав:

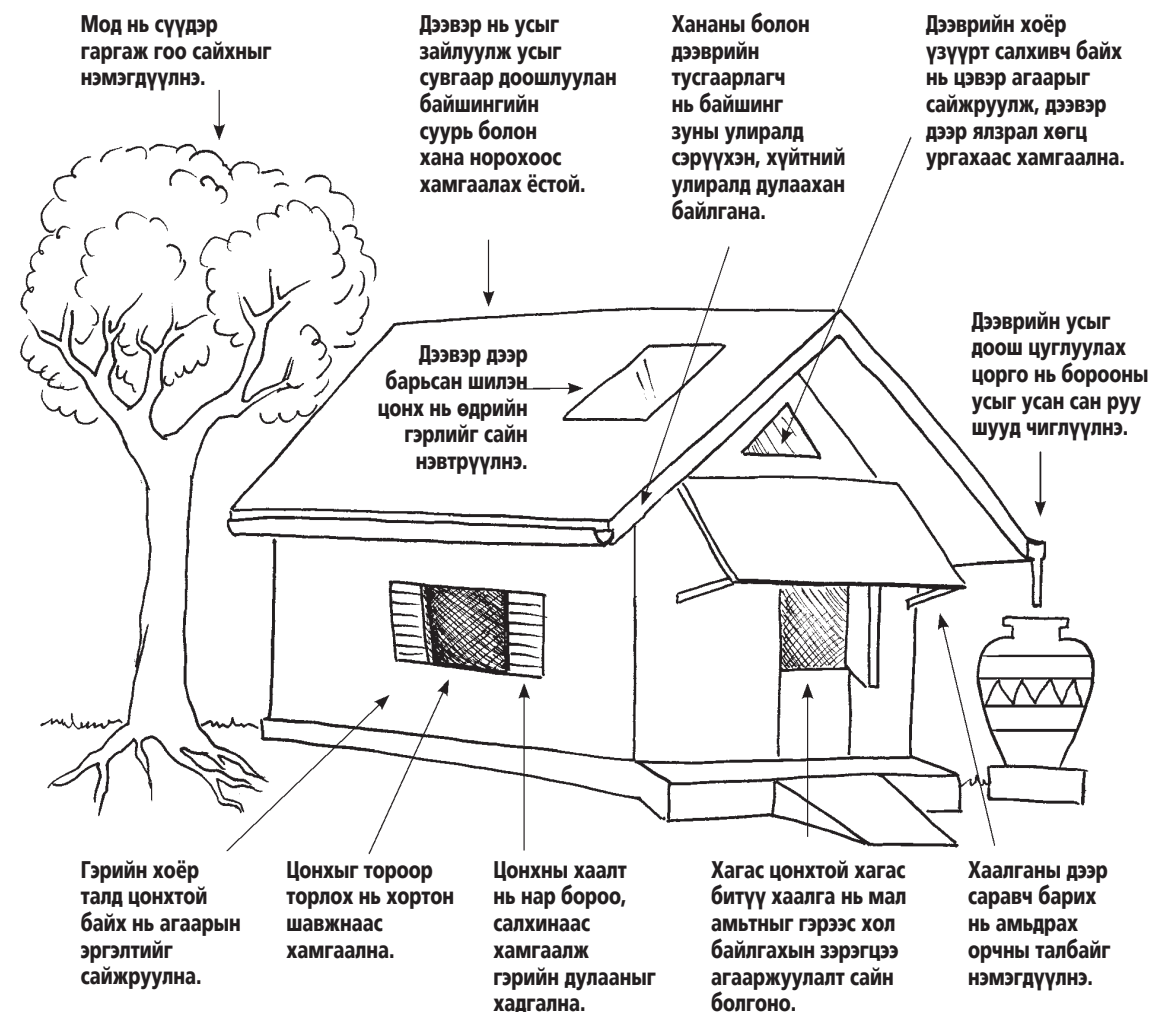
- Ямар химийн материалтай ажиллаж байна. Түүнийгээ яаж аюулгүй ашиглах ёстой гэдгээ мэд.
- Хангалттай сайн агааржуулагчтай бай. /358-360-р хуудсыг үз/
- Боломжтой бол хөдөлмөр хамгааллын хувцас, тоног төхөөрөмж хэрэглэ.
- Ажлын орчин болон материалаас хүүхдийг хол байлга.
- Олон цагаар ажиллахгүйг хичээ. Олон цагаар ажиллаж өөрийгөө ядраах нь ажлыг улам аюултай болгоно.
- Өөртэйгөө адилхан ажил хийдэг бусад хүмүүстэй ярилц, өөрсдийнхөө эрүүл мэнд аюулгүй байдлын төлөө зохион байгуулалттай шаардлага тавь.



Ажлын хортой багаж хэрэгслийг цоожтой саванд байлгах нь хүүхдээс холдуулж тусална.

Эрүүл аюулгүй байшин барих

Эрүүл амьдрах орчны талаар хангалттай тооцож барьсан байшин нь орчны эрүүл ахуй болон өрхийн эрүүл мэндэд тустай. Байшин барихдаа нарны гэрлээс хангалттай хүртэж сүүдэрт байх, халаах, хөргөх, гэрэлтүүлэх, агааржуулах ажлыг хөнгөвчлөх зориулалттайгаар барих хэрэгтэй. Амьдардаг орчныхоо цаг агаарт илүү тааламжтай материалыг сонго.



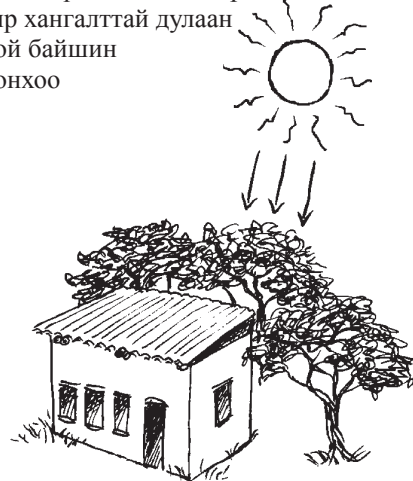
Байшингийн суурь нь тогтвортой байдлыг бий болгож байшингийн доороос чийг, үер, хортон шавж нэвтрэхээс хамгаална. Байшингийн суурь фундаментийг шат ба эсвэл налуу довжоотой хийж өгвөл хүүхэд настай хүн болон тэргэнцэртэй хүмүүс гэрээс орж гарахад тааламжтай болно.

Нарны гэрлийг сайн ашиглах

Барилга байшин барих үедээ нар хаанаас тусах вэ гэдгийг тооцож бай. Халууны улиралд нар эрт мандаж өдөр удаан халж ихэнх өдөр нь нартай байдаг. Хүйтний улиралд нар богинохон хугацаанд мандаж халдаг учир хангалттай дулаан гаргадаггүй. Хүйтэн газруудад нар руу харсан цонхтой байшин барих нь хамгийн тохиромжтой. Халуун газруудад цонхоо хойш нь харуулж барьдаг.



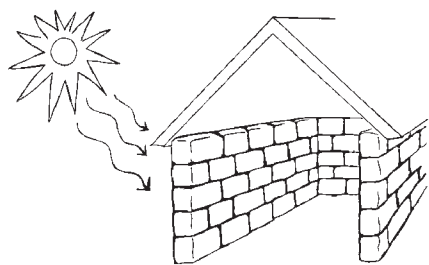
Хүйтэн улиралд налуу доороос гэрэлтэх нарны гэрэл цонх ханыг дулаацуулж гэрийг дулаан болгодог.



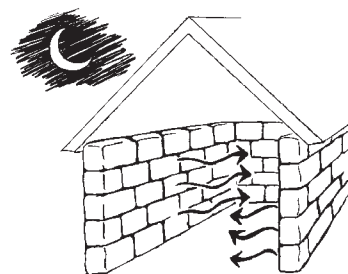
Халуун улиралд гэрийн ар талд мод тарьж сүүдэр үүсгэх нь гэрийг сэрүүн болгоход тусална.

Дулаан гэр оронтой байхын тулд зөв материал сонгох

Хүйтэрдэг газруудад зарим барилгын материал дулааныг шингээж аваад гэрт хадгалж өгдөг. Зузаан байх тусмаа барилгын материал дулаанаа сайн барина. Чулуу, тоосго, шавар, блок, сүрлэн хананууд нь модон болон хөндий блокон ханануудаас илүү дулаанаа хадгалдаг. Хөндий бетонон блоконд шороо юм уу дулаан хадгалах материал дүүргэж өгөх нь дулааныг хадгалахад тусална. Эдгээр материалуудыг ашиглахдаа хананы хэмжээг 10-15 см хийвэл дулааныг хамгийн сайн барина.



Нартай үед гаднаас ирж буй дулааныг байшингийн хана, шал шингээж авна.



Нар жаргасны дараа гадаах агаар хөрч дулаан агаар ханыг нэвтлэн гэр рүү орж ирж дулаацуулна.

Халуун хүйтнээс хамгаалах.

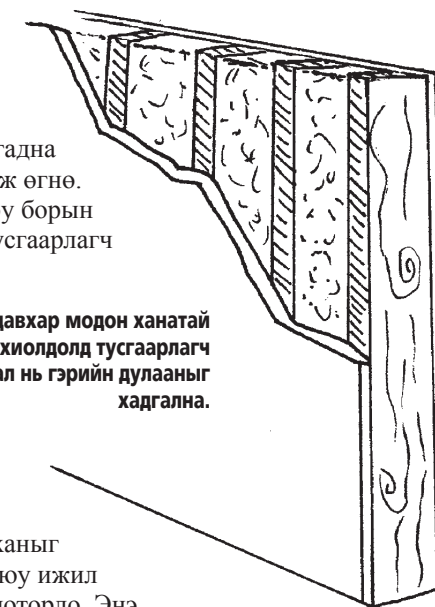
- Халуун хүйтнээс хамгаалдаг материалыг **тусгаарлагч** материал гэнэ. Ганц нимгэхэн хана дээвэртэй байшин барьснаас дулаалга, тусгаарлагч материал сайтай, гадна дотор талдаа тус тусдаа хана дээвэртэй байшин барих нь ашигтай байдаг. Хананы гадна дотор хоёр өнгөний завсар дулаалгын материалыг хийж өгнө. Үүнд модны үртэс, хөвөн, сүрэл, үйс, картон цаас буюу борын хүчилд дэвтээж хатаасан цаас зэрэг материалуудаар тусгаарлагч хийж болно.



Байшингийн хананы хагархай цуурхайг хааж битүүлэх нь дулааныг хадгалж байдлыг эрс сайжруулна.

Хоёр давхар модон ханатай тохиолдолд тусгаарлагч материал нь гэрийн дулааныг хадгална.

Хэрэв танд хоёр давхар хана хийх бололцоо байхгүй бол дотор талынхаа ханыг цаас, хөөс, картон буюу ижил төстэй материалаар доторло. Энэ нь тусгаарлагчийг нэмэгдүүлж өгнө. Сүрлэн буюу навчин дээвэр нь сайн тусгаарлах материал болдог. Мөн шороо чигжиж хийсэн хана тоосго, шал нь сайн тусгаарлагддаг. Гэрийн дулааныг дотор буюу гадна хадгалахын тулд хана, цонхны завсруудыг сайн бөглө. Цонхнуудыг сайн хааж, гэрийн дулааныг дотор хадгална. Гэхдээ цонхыг нээлттэй орхих нь гэрийн агаар солилцоонд хэрэгтэй.



Барилгын материалыг сонгох

Байшин барихад ашигладаг материалуудыг зөв сонгосноор гэрийг тохь тухгүй байдлаас эрүүл гоо сайхан байдал руу өөрчлөхөд их нөлөөтэй. Гэхдээ ой мод, усны ай сав гэмтэж байгаа үед мод зэрэг бусад байгалийн материалууд ховордож байна. Үүний оронд их хэмжээний цемент, бетон болон бусад /орчин үеийн/ материал элбэг болж барилга барьдаг уламжлалт материалууд устан үгүй болж байна. Хүмүүс урьдын сайн материалуудыг мартаж эхэлж байна.

Хамгийн сайн барилгын материалууд нь:

- Газар дэлхийгээс гаралтай дахин ашиглаж болох буюу газартаа буцаад очих материал юм.
- Тэдгээрийг орон нутгийн хэмжээнд олборлож үйлдвэрлэж болох цаг агаарт нь тохирсон материал
- Химийн хорт бодис агуулаагүй, хийж бүтээхэд их хэмжээний энерги шаардагдахгүй материалууд юм.

Хүүхдүүд сайжруулсан барилгын материал үйлдвэрлэв

Бразилийн нийслэл Бразилиа хотын захын хороолол болох Санто Антониогийн гудамжуудад ихэнх байшингуудыг хэдхэн өдөрт шавар, тоосго болон цементэн блокоор барьцгаажээ. Тэдгээр барилгын материалыг гаднаас авчирсан байлаа. Хүмүүс мэргэжлийн барилгачин авчирч ажиллуулах мөнгө байгаагүй тул туршлагагүй ажилчдаар байшин бариулжээ. Үүнээс болоод ихэнх айлуудын барилгын материалууд нь чанар муутай хийгдэж, хэт их ус оруулан цементээ зуурч бэхжүүлэгч арматургүйгээр барьцгаажээ.

Архитектор Роза Фернандэс гэдэг хүн тэнд очиж яаж хэрхэн ур чадваргүй ажилчид буруу төлөвлөлт хийж барилгыг буруу барьсныг үзээд тэрээр байдлыг хэрхэн сайжруулах талаар боджээ. Засгийн газрын тусламжтайгаар тэр Санто Антониогийн хүүхэд залуучуудад шороогоор хэрхэн блок хийх талаар сургалт явуулжээ. Энэ блокийг хийхэд хоёр орц элс, нэг орц силикат шавар, бага зэргийн цемент орсон бөгөөд дараа нь түүнийг гар ажиллагаатай шахагч машинаар шахаж хийдэг байна.

Өсвөр насны хүүхдүүд барилгын блок хийж сурсныхаа дараа түүнийгээ хэрхэн ашиглаж барилга барих талаар Роза багшаараа заалгажээ. Ингээд хүүхдүүд блок хийж зардаг бизнес эхлүүлэв. Одоо тэр хороололд олон байшинг аюул багатай бат бэх барилгын материалаар барьж байна. Барилгын материал худалдан авсан мөнгө нь хорооллынхоо хүмүүст үлдэж байгаа учир тухайн хорооллынхон өөрсдийнхөө ирээдүйг тэтгэж байгаа юм. Мөн Санто Антониогийнхон барилга барих чадвартай болжээ.

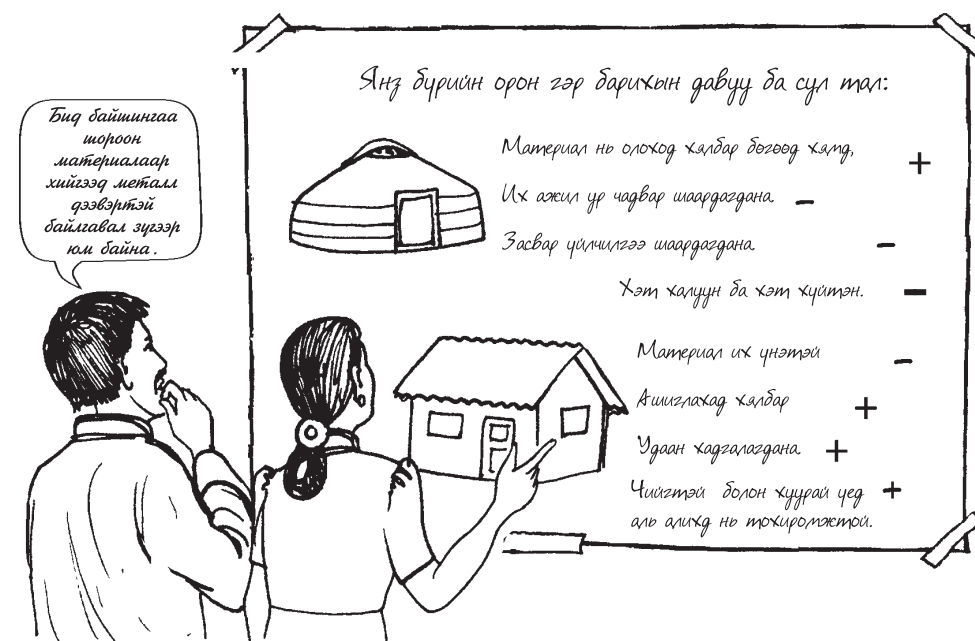


Уламжлалт болон орчин үеийн барилгын материалууд

Ихэнх барилгын уламжлалт материалууд нь мод, шавар, элс, гипс, шавар элс, силикат шавар, чулуу, сүрэл мод болон хулс мод далдуу модны навч гэх зэргийг янз бүрийн байдлаар хольж хэрэглэж ирсэн. Эдгээр материалууд нь хүчтэй, бат бэх, орон нутагт олдцотой, хямд ба заримдаа үнэгүй олддог. Гэхдээ тэдэнд бас дутагдал бий. Шавар хана бороонд амархан элэгддэг. Сүрлэн дээвэр нь хортон шавжны үүр болдог учраас зөвхөн энэ хэдийг дангаар нь байлгах нь гэрийг удаан хугацаанд бат бэх байлгаж чаддаггүй.

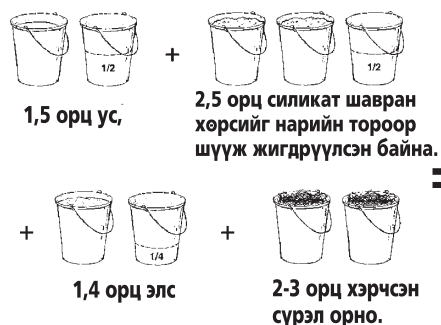
Олон газарт үйлдвэрийн аргаар хийсэн материалууд болох бетонон дээвэр нь уламжлалт материалыг шахан гаргаж байна. Бетоноор байшин барихад хялбар учир хүмүүс бетоныг их хэрэглэх болжээ. Мөн бетонон байшинд амьдрах нь төлбөрийн чадвартай хүмүүсийн хийж чадах зүйл учир орчин үеийн амьдралын нэг хэвшил болжээ.

Гэхдээ үйлдвэрийн материалаар хийсэн байшингууд нь хүмүүсийн эрүүл мэнд болон орчин тойронд хамгийн сайн сонголт байж чаддаггүй. Заримдаа тэд хүйтэнд хэт хүйтэн байдаг ба түүнийг халааж хэвийн байлгахад их хэмжээний ус, түлш шаардагддаг. Мөн тэдгээрийн ханыг бэхжүүлж арматураар зангидахгүй бол газар хөдлөлтөд нурах аюултай. Мөн эдгээр орчин үеийн байшингууд нь үнэ өндөртэй тул зөвхөн том хотуудад л байдаг. Гэрээ шинээр барихыг хүсч байгаа бол барилгын материалуудын янз бүрийн сонголтуудаас давуу болон сул талуудыг нь тооцож үзэх хэрэгтэй.



Байгалийн шороон зуурмаг хэрхэн хийх вэ?

Шавар байшин, сүрлэн байшин болон шургааган байшингуудыг бороо болон шавж хорхойноос хамгаалахын тулд гадна талыг нь шавардвал зохимжтой байдаг. Өнгөлгөөний шавардлага нь байшинг илүү үзэмжтэй харагдуулна. Шавардлага хийхийн тулд танд:



- 1 Элс болон шавар шороогоо ус руу хий. Шавар шороо болон элсийг ус шингээж автал нь байлга.
- 2 Гараар хутгаж дунд нь ямар ч хийгүй, хуурайгүй болго.
- 3 Хэрчсэн сүрлийг нэмээд дахин хутгаж ямар ч хуурай үлдээлгүй баз.

Хэрэв та шавар ханыг өнгөлж шавах гэж байгаа бол өнгөлөх ханаа норго. Тоосго болон сүрлэн блок буюу бусад ханан дээр шавардлага хийх гэж байгаа бол эхлээд шавардах ханан дээрээ шавраа нимгэн түрхэнэ. Эхлээд гараараа шаврыг хананд нааж тараагаад дараа нь нийвийгээр тэгшилнэ. Эхлээд жижиг хэсэг дээр туршиж үзээд хатаа. Дараа нь хатсан шавран дээрээ хуруугаараа дараад үз. Шавар хурдан ховхорч байна уу? Ус цацаж үзэхэд ховхорч байна уу? Хэрэв хагарч байвал сүрэлнийхээ орцыг нэмэгдүүл, хэрэв ховхорч байвал силикат шаврынхаа орцыг нэмэгдүүл. Мөн гурилыг усанд зуураад нэмж болно. Усанд амархан хагарч байвал арай урт сүрэл нэм. Ингээд амархан хагарахгүй амархан эвдрэхгүй амархан ховхрохгүй болсных нь дараа шавраа дахин зөв найруулаад ханандаа шав. Шалыг шавахын тулд энэхүү хольцон дээрээ элс нэм. Газрыг илүү чигж шавахын тулд дээрээс нь дар. Байшингийн шинэ давхрын шалыг тавихынхаа өмнө шавраараа шалыг шавж тэгшил. Цаашид шавраа хагарахаас урьдчилан сэргийлж хэдэн долоо хоногийн турш хатаа. Хэрэв боломжтой бол хатсаных нь дараа шалыг тосоор чигж.

Газар хөдлөлтөд тэсвэртэй байшин

Олон мянган хүн жил бүр газар хөдлөлтөд тэсвэргүй байшинд амьдарч нурангинд дарагддаг. Бетонон блокыг хангалттай бэхжүүлээгүй буюу бэхжүүлээгүй тоосгон байшинд амьдрах, хангалттай зузаан фундаментгүй байшинд байх зэрэг нь газар хөдлөлтөд эмзэг болгодог. Шавар, мод, шургааг, сүрлэн байшин зэрэг уламжлалт орон гэрт амьдардаг хүмүүс газар хөдлөлтийн аюулд өртөх нь бага байдаг. Уламжлалт материалыг сайжруулсан барилгын аргатай хослуулан сайн фундаменттай, хөндлөвч бэхэлгээнүүдтэй, ус нэвтэрдэггүй чигжээстэй болгож чадвал орон гэр аюулгүй тохьтой хямд байж чаддаг. Газар хөдлөлтийн аюулыг багасгахын тулд:

- Нэг давхар намхан жижиг байшин барь.
- Болж өгвөл ханыг бөөрөнхийдүү ялангуяа булан хэсэг дээр нь дугуйдуу хийж өг.
- Хэрэв дөрвөлжин хэлбэртэй байшин барьж байгаа бол булангуудыг болон барилгын материалуудын дундуур хөндлөн бэхэлгээнүүдийг бэхэлж өг. Түүнийг мод буюу металл бэхэлгээгээр хийлгэж болно.
- Суурийг газарт суулгаж өг. Үүнийг цемент, бетон, том чулуунуудаар хийж болно. Суурийн материалуудыг хооронд нь холбож, чигжиж, бэхжүүлж, нийлүүл.
- Хананы материалуудыг углуурга, наалт металл ашиглан бэхэл.
- Дээврийг хөнгөн материалаар хий.
- Тоосгон болон блокон байшинг аюулгүй хийхийн тулд тоосго блокны давхрага бүрийг холбо. Нэг хананаас нөгөө хана руу хөндлөвчүүдийг холбож өг. Мөн хөндлөвчүүдийн завсар нөгөө тийш нь хөндлөвч татаж байшинг тал тал тийш хөдлөхөөс хамгаал. Дээврийг хөндлөвчүүдтэй холбож байрлуул.

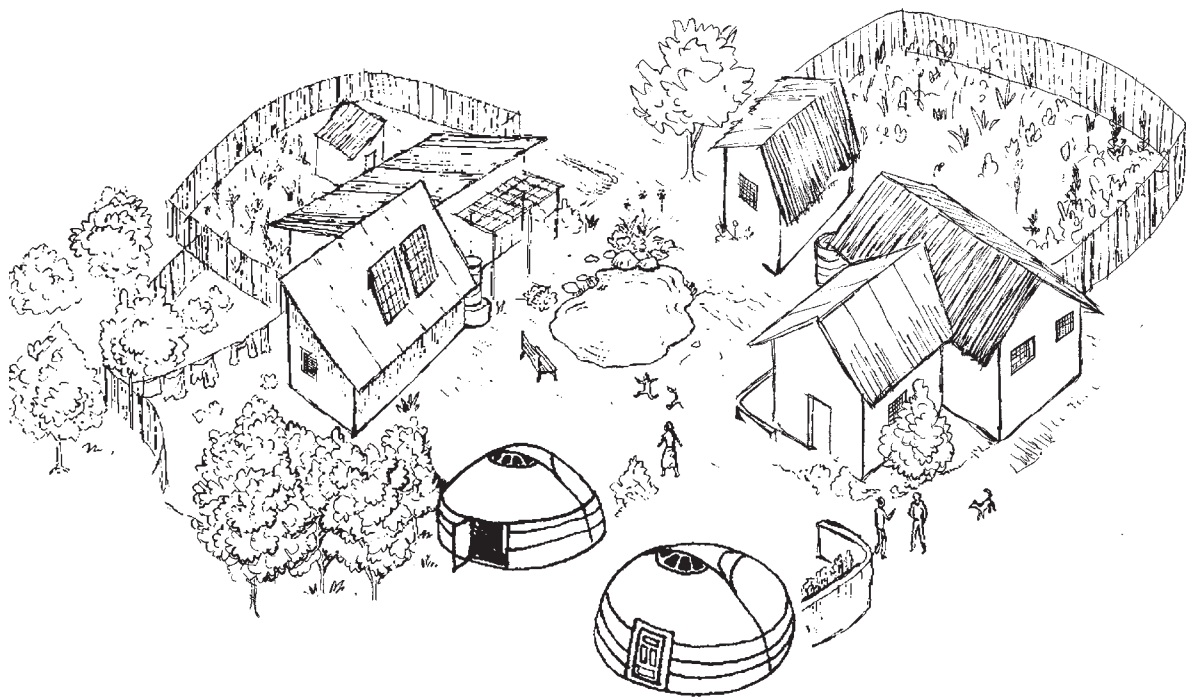


Сүрлэн блок зэрэг хөнгөхөн материалууд нь газар хөдлөлтийн үед аюулгүй бөгөөд гэр доторх дулааныг тогтвортой зөөлөн байлгана.

Хөршүүдтэйгээ хамт төлөвлөгөө хийх

Хүмүүс гэр орноо хөршүүдтэйгээ хамт төлөвлөж чадах юм бол тэд өөрсдийн амьдрах газраа илүү сайн, гоо үзэмжтэй болгож хэрэгцээгээ хангаж чаддаг. Засгийн газар болон орон нутгийн агентлагууд хүмүүсийг орон гэрээ төлөвлөх, арчлах төслүүдэд өргөнөөр оролцуулж хамтран ажиллахыг нь дэмжих хэрэгтэй.

Орон нутгийн иргэд бол зүгээр л нэг баахан байшингуудад амьдрахыг хүсдэггүй. Хөгжиж байгаа амьд орчинд айл бүхэн нийтийн хэрэгцээний талбай, цэцэрлэг, ус угаагуурын газар, зах зээл, сургууль болон хүмүүсийн хоорондоо харилцахад нь шаардагддаг бусад орон зайгаар хангагдах хэрэгтэй байдаг. Орон гэрийг барьж босгох нь хүмүүсийг хоорондоо харьцах шаардлага бий болгодог. Хэрэв хот төлөвлөгч хотын барилгачид хөгжлийн агентлагийнхан хүмүүсийг хамт ажиллаж, боловсорч, орон гэрээ барихад нь туслах юм бол тэд зөвхөн гэрээ бариад зогсохгүй эрүүл орчныг бий болгоно.



Орон гэр болон орчны нөхөрлөлийг бий болгосон нь

Олон жилийн турш өмнөд Африкийн ядуу хүмүүс орон гэрийн байнгын дутагдалтай амьдарч ирсэн юм. Үүнээс болж тэдний ядуурал ихсэж, эрүүл мэндийн байдал хүнд болсон. Энэ асуудлыг шийдэхийн тулд засгийн газар ядуучуудад байшин барих оролдлогыг хийсэн. Гэвч тэдгээр нь хэт ойрхон хэтэрхий жижигхэн байсан учир тэнд амьдрахад эсвэл хэт халуун, эсвэл хэт хүйтэн байжээ. Мөн тэдгээр байшингууд нь сургууль, дэлгүүр, уснаас хол ариун цэврийн нөхцөл муутай байсан ба цаг агаарын нөхцөл муудахад байсхийгээд засвар шаарддаг байлаа. Ингэснээр засгийн газрын төсөл ядуу хүмүүсийг ядуу хэвээр нь үлдээв.

Энэ асуудлаас болж Тлолего хэмээх нэгэн иргэний нөхөрлөл байгуулагдаж шинэ маягийн тосгон байгуулах ажилд оржээ. Тэд айлуудын орон гэрийг орон нутагт олдоцтой шавар, тоосго, сүрэл зэрэг материалыг ашиглан барих дизайн гаргажээ. Шавар, тоосго болон чулуун фундамент ашиглан тэд эрүүл орчинтой, үзэмжтэй бөгөөд 1000 долларт багтахуйц хямд өртөгтэй орон сууцнуудыг бүтээсэн байна. Эдгээр байшингууд нь орон нутгийн нөхцөлд хамгийн тохиромжтой байсан байна. Тэд цахилгаантай, борооны ус цуглуулах усан сантай, борооны усыг ашиглах цэцэрлэг, усанд орох ванн, ялзмаг хийдэг жорлонтой, нараар халдаг халуун устай, хорхой шавжийг гэрт оруулахгүй байх цонхны торон хамгаалалттай байлаа. Цонхнууд нь нар руу харж эргэн тойрон сүүдэр гаргах модтой баригдсан учир гэрт дулаан бөгөөд таатай болгов. Зузаан тоосгон хана нь гэрийг хэтэрхий халах хэтэрхий хөрөхөөс хамгаалж байлаа.

Тлолего нөхөрлөл нь хүмүүст энэ байшинг яаж барих аргыг зааж өгснөөр барилга барих өртгийг багасгаж, айл бүхэн өөрсдөө бахархалтайгаар амьдрах нөхцлийг бий болгожээ. Эдгээр орон гэрүүдийг замын дагуу болон хотоос гаргаж өгсөн нийтийн талбай дээр барихаар төлөвлөсөн байв. Ингэснээр айл бүхэн хотын нэг хэсэг болох боломжтой болов. Тлолего нь насанд хүрэгчдэд болон сургуулийн сурагчдад зориулан байшингийнхаа хичээлийг зааж байлаа. Мөн тэд хүүхдүүдэд тоо, хөдөө аж ахуй, газар тариалан, орчны эрүүл ахуйн хичээлийг зааж өгдөг юм.

Тлолего гэдэг нь орчуулбал эко тосгон гэсэн үг бөгөөд хүмүүсийн орчны эрүүл ахуйг бүрдүүлсэн таатай тосгон юм. Ядуучуудад зориулсан хямд орон сууц барихын оронд Тлолего нь амьдралын таатай орчинг бүтээжээ. Өөрсдийн босгосон амжилтын үрээр Тлолего ядуу хүмүүсийг ядуу хэвээр нь үлдээлгүйгээр өөрсдийнх нь бололцоо мэдлэгт нь үндэслэн нэр төртэй сайхан амьдрах орчныг бий болгожээ.

