

17

SAGDYN ÖÝ

Öýüň saglyk meseleleri	350
Öýüň howasynyň hapalanmagy	352
Hekaýa: Gowulandyrylan ýelejiretme köp meseleleri çözüär	353
Bogujy gaz bilen zäherlenme	354
Çilim çekmek	355
Inçekesel	356
Allergiki täsirlilik	357
Tozan we tozan sakyrtygalyry	357
Heň	358
Amatlaşdyrylan peçler	359
Hekaýa: Aýallar peçleri ýylytmak we hoşboý ys üçin amatlaşdyryýarlar	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 önüni almak	375
Işden öýe howply maddalary getirmän	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 öwürilmelidir.

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 betelerleşip biler. Adamlaryň bir-birlerine golaý ýa-da aýry ýaşamaklaryna garamazdan, ýaramaz ýaşaýyş jay 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 oňaly gurup, ýaşaýyş şertlerini gowulandyrmak ýerli döp-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 “wagtlaýn” ýerlerdäki (köplenç hemişelik ýaşaýan ýerlerine öwürülýän) adamlar howpsuzlygy ýa-da oňaly şertleri seýrek üpjün edýän jaýlarda ýaşaýarlar. Adam hususy jaýynda ýaşanda-da, kireýine oturanda-da, wagtlaýn 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.

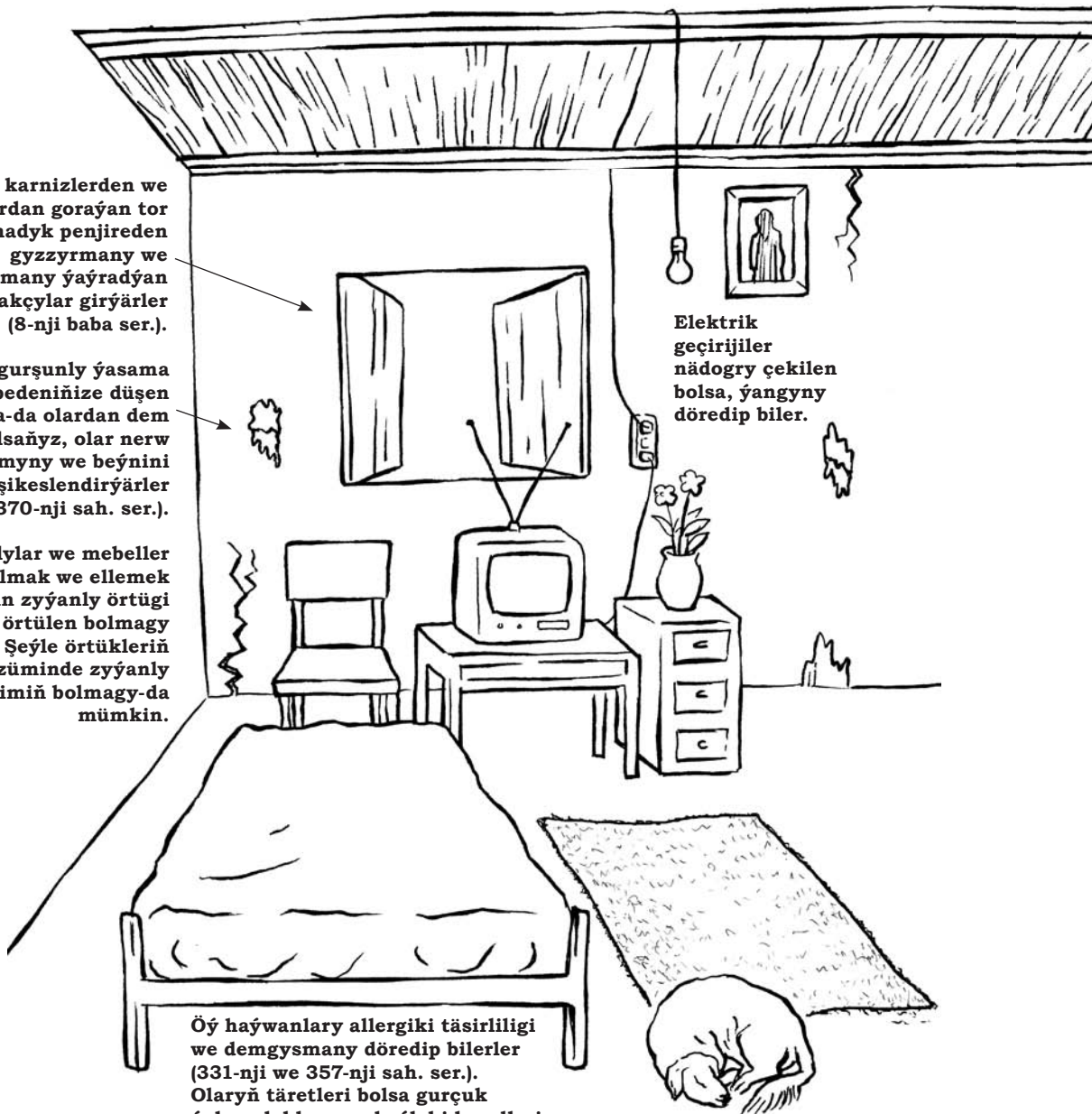
Açyk karnizlerden we aýakçylardan goraýan tor tutulmadyk penjireden gyzzyrmany we gyzdyrmany ýaýradýan aýakçylar girýärler (8-nji baba ser.).

Düzümi gursunly ýasama boýaglar bedeniňize düşen bolsa ýa-da olardan dem alan bolsaňyz, olar nerw ulgamyny we beýnini şikeslendirýärler (368-370-nji sah. ser.).

Halylar we mebeller dem almak we ellemek üçin zyýanly örtügi bilen örtülen bolmagy ahmal. Şeýle örtükleriň düzümünde zyýanly ýelimiň bolmagy-da mümkin.

Öý haýwanlary allergiki täsirliligi we demgysmany döredip bilerler (331-nji we 357-nji sah. ser.). Olaryň täretleri bolsa gurçuk ýokançlyklary we beýleki keselleri ýaýradyp bilerler (7-nji baba ser.).

Elektrik geçirijiler nädogry çekilen bolsa, ýangyny döredip biler.



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 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, jebisleşendirilmelik üçekler we penjireler ýylylygyň ýitirmegine we çyglylyga sebäp bolýar. Bu ýagdaýlar heňiň diwarlaryň ýüzüne, ýatylýan zatlar 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 ýelejiredilmeyän otagda ýananda, agyr keselleri döredýän uglerodnyň oksisi we beýleki zyýanly gazlary bölünip çykýarlar (354-nji sah. ser.).



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

Öýüň howasynyň hapalanmagy

Adamlar nahar taýýarlamak ýa-da öýi ýylytmak üçin, ýelejirediş ulgamy bolmadyk ýapyk jaýda oduny, tezeği, 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 inçkeseliň 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 azatlama 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 gelyär. 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 ýakymсыз yslary öýe ýaýraýar.

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

Gowulandyrylan ýelejiretme köp meseleleri çözüär

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 ýanyoldaşy Refa Keniýanyň tüsse we saglyk boýunça taslamasyna gatnaşmaga razylaşýarlar. Refa öýüň howasynyň hapalanma derejesini ölçäp, onuň örän köp mukdardadygyna göz ýetirýär. Tüsse zerarly döreyän 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 çay 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 durmuş şertlerini gowulandyrdy. Şunlukda, olaryň tüsseçykara sarp eden pullary olaryň geljeginiň maýa goýmyna öwrüldi.



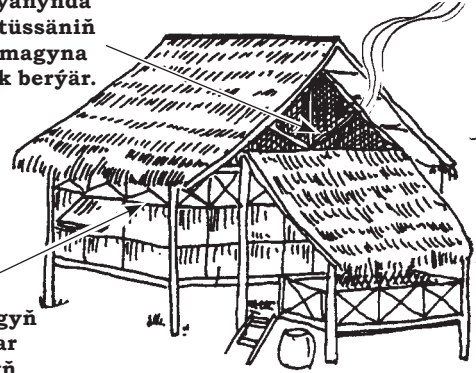
Ýelejiretmäni howulandyrmak

Howanyň aýlanmagyny üpjün etmek üçin, gapylary we penjireleri bir-biriniň garşysynda goýmak.

Nahar taýýarlamak üçin ojagyň ýa-da pejiň penjiräniň ýanynda goýulmagy tüssäniň daşary çykmagyna mümkinçilik berýär.



Üçegiň we potologyň arasyndaky yşlar içinden howanyň geçmegine, soňra bolsa daşyna çykmagyna mümkinçilik berýär.



Bogujy gaz bilen zäherlenme (CO)

Tebigy gaz, ergin nebit (suwuklandyrylan nebit gazy), nebit, kerosin, kömür, aňaç 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 yapýarlar. Ýöne ýelejiretmesiz ýylytma howply bolup bilýär. Ýaramaz ýelejiredilýän ýerde CO agyr keselleri döredip biler, hatda ölüme eltip hem biler.

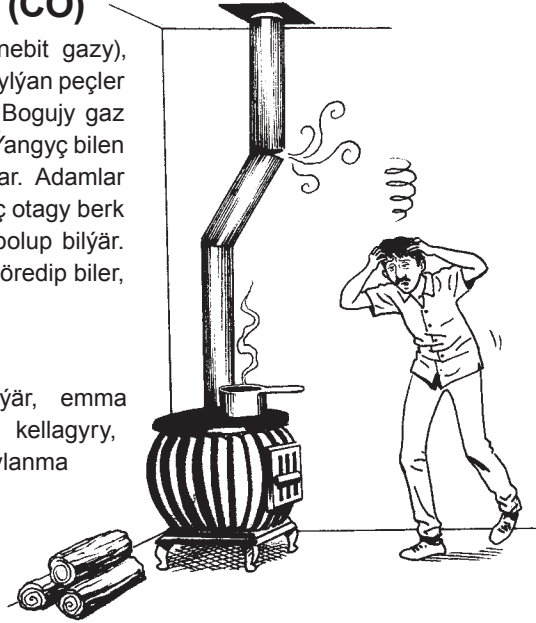
Alamatlary

CO bilen zäherlenmek dümewe meňzeýär, emma onda gyzdyrmanyň alamatlary bolmaýar. Oňa kellagry, ýadawlyk, demgysma, ýürebullanma 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 aňaç kömrüni, gazy, oduny ýa-da beýleki ýangyçlary ýakmaň. Ýapyk jaýda gurallary we herekete getirijileri (dwigatel) gyzdyrmak üçin goretka, peç ýa-da geým guradylyan 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 ýaşayanlaryň 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 öwrenişdirýändigini 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 duýduruş çilimkeşlere çilimi taşlamaga kömek etmeýär. Çilim çekmäge bolan höwes 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 kase çay 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 üsgülewüginde düşen ýokançlyk howada birnäçe sagatlap saklanýar. Şol howa arkaly inçekesel bir adamdan beýleki adama geçýär. Örän köp ýaşajyly 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

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

- 3 hepdeden uzaga çekýän, ertirlerine has güýjeýän üsgülewük;
- gijelerine az-kem gyzdirmek 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.



**Inçekeselli adamlar
üsgürende, agzyny
tutmaly, ýere
tüýkürmeli däl.**

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 yerler 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 önüni almagynyň iň oňat çözügidir. IK-ň alamtalary barada has köp bilmek isleseňiz, saglygy goraýyş işgärine ýüz tutuň ýa-da “Maşgala saglygy” atly kitaby okaň.

Allergiki täsirlik

Allergiki täsirlik – bedeniň käbir maddalary özleşdip 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 täsirlikiniň umumy alamatlarydyr.

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

Allergiki täsirlikiniň önüni almagynyň birnäçe usuly:

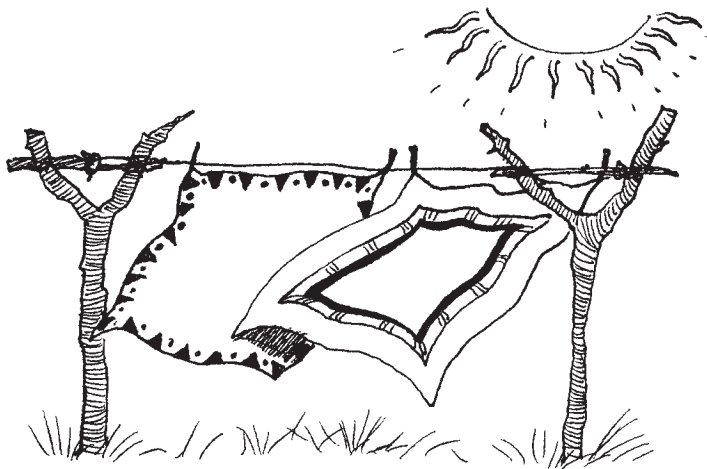
- öýüň howasynyň ýelejiredilmegini gowulandyrmak;
- allergiki täsirlikini döredýän zatlar bilen galtaşygy azaltmak;
- öýi arassa saklamak, tozanlaryny süpürmek.

Tozan we tozan sakyrtygalary

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

Tozan sakyrtygalaryndan we tozandan dynyň

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



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

Heň

Heň – ösümlüklerde we toprakda ösýän özboluşly 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 sütüğe 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 täsirliگی döredýär. Käte heňiň käbir görnüşleri esasan çagalarda has agyr keselleri döredip, ölüme eltir bilýärler. AIW-li adamlar heň bilen galtaşanda, olara has uly zyýan ýetýär.

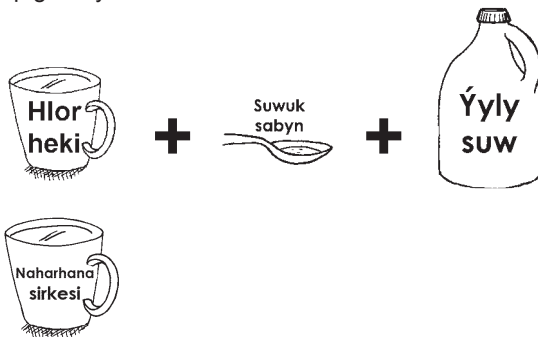
Heň bilen göreşmek we onuň öňüni almak

Heň ýaramaz ýelejiredilýän we çyg ýerlerde emele gelyär. 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 kãse hlor hekiň, suwuk sabynyň $\frac{1}{4}$ çay çemçesini we 4 litr ýyly suwy **garyň** (1 kãse naharhana sirkesiniň goşulmagy heň bilen bir hatarda beýleki mikroblary ýok etmãge kömek eder). Bu garyndyny ulananyňyzda, ellik, agzy we burny ýapýan maskany geýiň. Taýýarlan garyndyňyzy 10-15 minutlap goýuň, soňra arassa suw bilen ýuwuň. Tãzeden heň döremez ýaly, yzyny süpürüp 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 gelýändigini barada soranlarynda, Ines meýletin ylalaşýar.



Ines we onuň goňşulary palçygy saman we gum bilen garyp, guramaçylar bilen işläp başladylar. Gurama mekgöwejen gyzyrmaçlaryny taýýarlamak üçin pejiň üstüne sygýan saply demir saýy 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 gyzyrmaçlaryň tagamsyzdygyny belleýärler.

Birnäçe aýdan peç ýasan adamlar dolanyp gelýärler. Ines olara minnetdarlyk bildirip, peç zerarly mekgöwejen gyzyrmaçlaryň tagamsyzdygyny sypaýylyk bilen aýdýar. Guramaçylar ony diňläp, bu barada onuň pikirini soraýarlar. Ines öňki saçlaryň demirden däl-de, palçykdan ýasalandygyny we mümkin gyzyrmaçlaryň 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 gyzyrmaçlaryny taýýarlaýar. Peç gyzandan soň, gyzyrmaçlary 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:

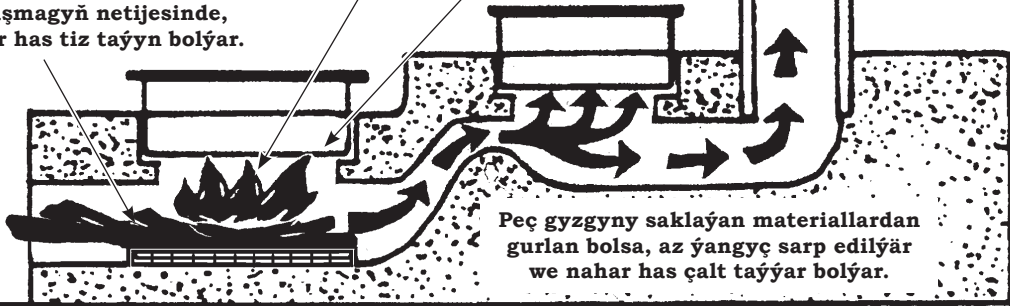
Odunyň (oduň) aşagynda gözenekli demir howa çekip, oduň has güýçli ýanmagyna ýardam berýär.

Güýçli ot ýangyjy doly ýakýar. Ýangyç doly ýanmasa, ot tüsseleýär. Gowy ot ýakmak üçin, ownuk çapylan odun ulanyň.

Nahar taýýarlanylanda gap otda dogry goýulsa, oduň howry howada ýitip gitmeýär.

Tüssäni çykarmak üçin tüsseçykaryjy, tüsseçekiji zerur. Bularyň ählisi pejiň içindäki howany daşyna çykaryp, naharyň çalt taýýar bolmagy üçin güýçli ody üpjün edýär.

Güýçli ot nahar bişirilýän gabyň düýbüne degýär. Galtaşmagyň netijesinde, nahar has tiz taýyn bolýar.



Peç gyzgyny saklaýan materiallardan gurlan bolsa, az ýangyç sarp edilýär we nahar has çalt taýýar bolýar.

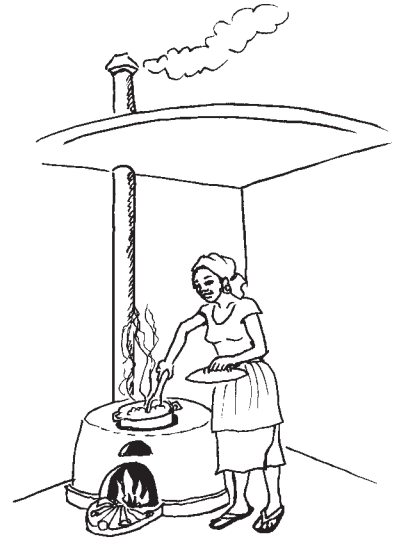
Peç ýylydylanda we nahar taýýarlanylanda ýelejiretmeklik



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



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

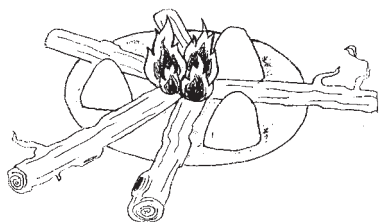


Iň gowusy: Peje birikdirilen tüsseçykar tüssäniň has köp bölegini içerden çykarýar.

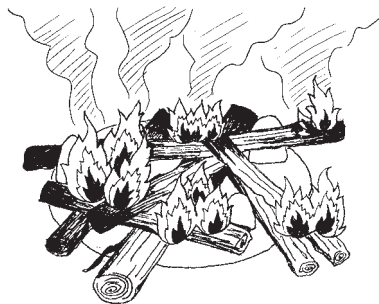
Ojagy amatlaşdyrma

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 aýlanylssa, ol ýangynyň, ýanyklaryň döremeginiň önümi 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.

Ojagyň gapdalyndaky körük howany çekip, odunyň ýanmagyny üpjün edýär.

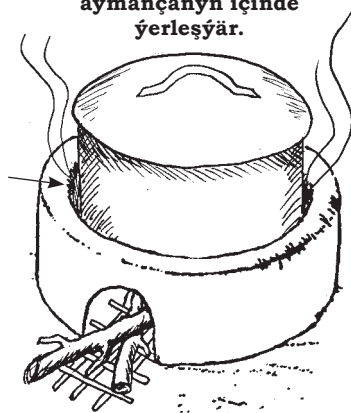


Daşlar gazanjygy otdan ýokarda saklaýarlar.

Aýmança bilen gazanyň arasyndaky ýeriň azdygy sebäpli (iň kiçi barmagyňyzyň ýogynlygynda), ol gazanyňyzy gowy gyzdyrar we tüssäni azaldar.

Odunlaryň aşagyndaky demir gözenek howanyň geçmegine mümkinçilik berýär.

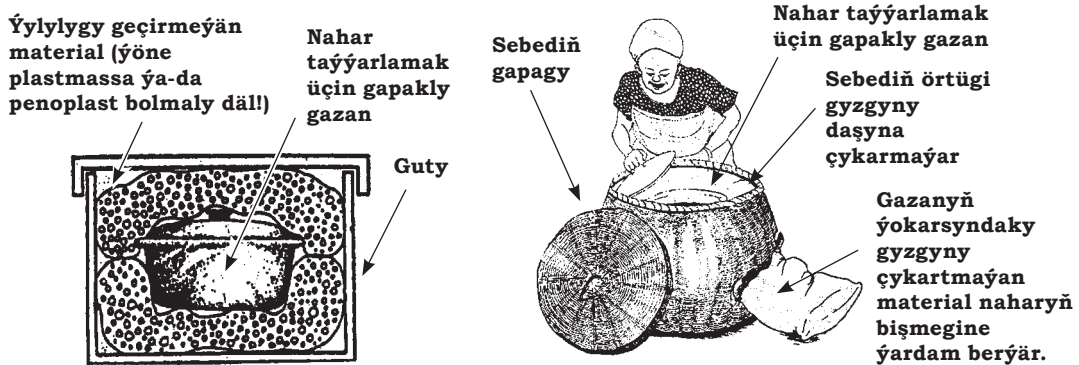
Gazan palçyk aýmançanyň içinde ýerleşýär.



Samandan ýasalan peç oduny tygşytlaýar

Samandan ýasalan peç uzak wagtlaý taýýarlanylýan 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 ýasalyar. Ony gaty kagyздan, 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

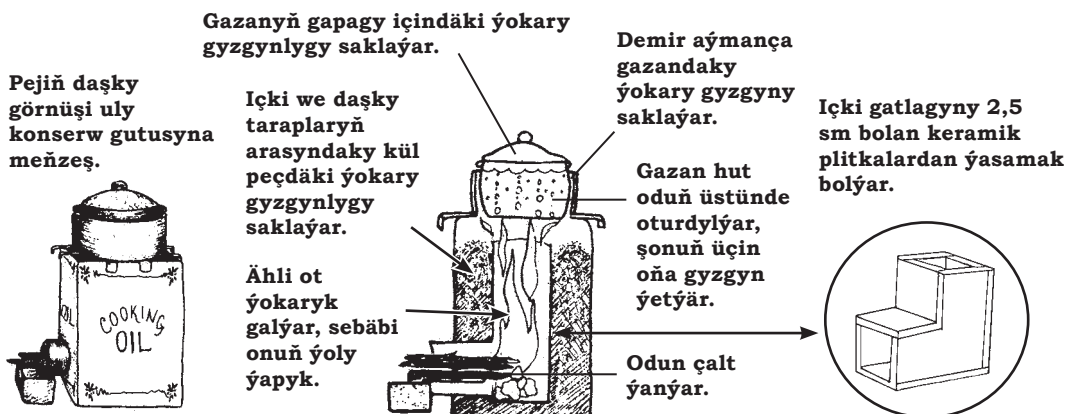
Sebetden ýasalan saman peji

Amatlaşdyrylan demir peç

Demir peç (turba şekilli) – bosgunlaryň düşelgeleri ýaly wagtlaýyn ýasalyan ýerlerde ýa-da hakyky görümlü 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 ýýlytmak üçin ýangyç

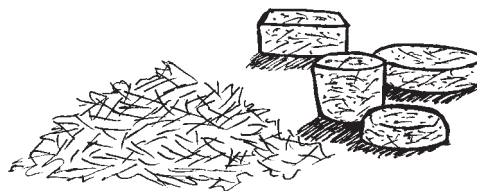
Agaç, ekiniň galyndylary, kömür, gemre, maçja, tezek we agaç kömür – nahar taýýarlamakda ulanylýan ýangyjyň iň giňden ýaýran görnüşleridir. Emma olar ýakylanda, howany hapalap, dem almany kynlaşdyrýarlar. Köp ýerlerde agaç we agaç kömri – ýeterlik serişde bolmaýar.

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) ulanylýar.

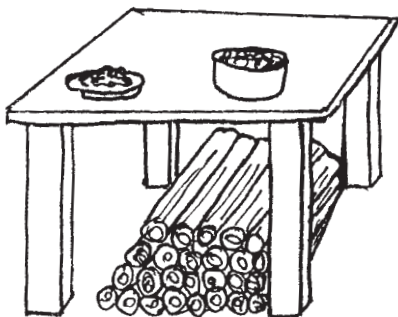
Ekiniň galyndylary

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 yetirip 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 yetmezçilik edýän ýerlerinde we adamlaryň kömrüň we agaç kömrüniň ulanylmagyny çäklendirmek isleýän ýerlerinde ýangyç bölekleri ulanylýar.



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



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

Odun

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

Biogaz

Tebigy, köp halatlarda metan gazy energiýanyň gymmat bahaly çeşmesidir. Biogaz adamyň, haýwanlaryň we ösümlikleriň organiki galyndylaryny energiýa öwürüp, galyndylaryň daşky gurşawa we adam saglygyna ýetirýän zyýany 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-özünü ödäp bilýär. Agyz suwuny zýansyzlandyrmak 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 dözümlü polietilen paketi ulanyň.
- goşmaça gün ýagtsyny “tutup alýarlar”. Plastikleriň ýüzüne gün düşende, olar naharyň çalt taýýar bolmagy üçin goşmaça gün şöhlesini gazana gönükdirýärler. Kartona ýazylan alýuminiý folgasy gowy, arzan gün örtüginu üpjün edýär. Demir listleri we demir boýaglary gönükdiriji hökmünde ýeterlik derejede ýaramly bolmaýarlar.

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

Gün pejini nähili ulanmaly

Gara ýa-da aňyrsy görünýän aýna gapakly keramikadan peýdalanylň. Tagamy çalt taýýarlamak üçin, önümleri ownuk bölüşdiriň we suw goşuň. Günüň has gyzýan wagty ýa-da onuň oň ýanynda pejiň aşagynda ýorgan ýa-da ýylylygy saklaýan islendik materialy goýup, peji gönüden-göni günüň aşagynda yerleşdiriň. Gün şöhlelerini ýygnaýan örtügiň güne bakyp durandygyna göz yetiriň. Peç günüň aşagynda durar ýaly, ony her 30 minutdan öwürüp 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.

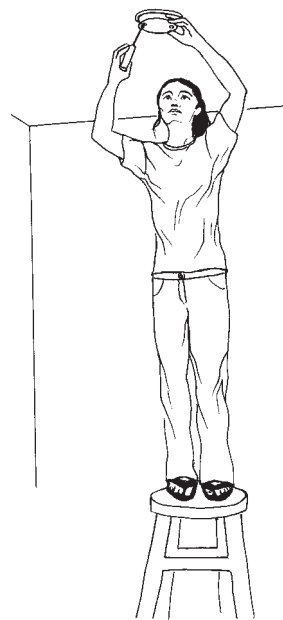


Ýangyn howpsuzlygy

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 taýýarlanylňyzda 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, ýşyk, 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, öçürji we ýşyklandyryjy 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 kellagrylary, 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 pürkujiler 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 zyýanly 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 ýşlary we jaýryklary mör-möjekler we gemrijiler geçmez ýaly petikläň. Kiçiräk ýşlary 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 turşusuny 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 gyzyň aý burçy, guradylan narpyzy ýa-da üwelen dalçyny sepişdiriň.



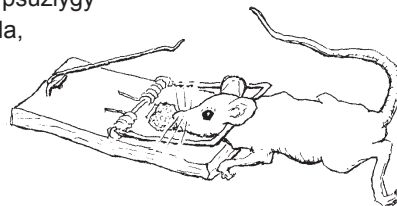
Siňekleriň ýumurtgalaryna garşy serişde: reýhan otuň (bazilik) ownudylan ýapragyny suwa ezip, 24 sagat goýuň. Soňra ony süzüp, liçinkalara sepiň.



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 goralyň saklanylmalydyr. Şeýle-de howpsuzlygy üpjün edýän oňat enjamlardan peýdalanylmalydyr. Meksikada, Merkezi Amerikada we Günorta Amerikada “çagas” keselini döredýän sakyrtdalar 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 önüni 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 ýasalşy

- 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 sabyňly gyzygyn 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 beyniniň 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



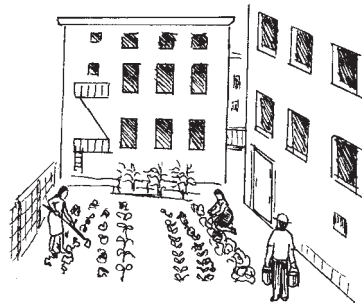
Gurşun turbalar



Toýundan ýasalan käbir syrçaly gap-gaçlar

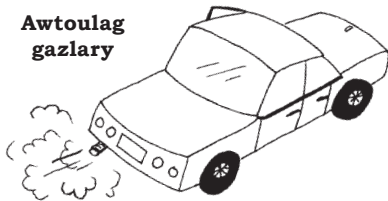


Düzümi gurşunly boýaglar



Hapalanan toprak

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 ýürebullanmany, ýörelende durnuksyz ýöremäni, yrgyldyny, myşsa gowşaklygyny, tutgaýlary ýa-da komany (özünden gitmegi) döredip biler. Ganda gurşunyň mukdary artdygyça, saglyk kynçylyklary hem güýjýändir.

Alamatlary

Kimdir birinde gurşun zäherlenmesi bardyr öýtseňiz, saglyk öýünde ýa-da hassahanada onuň ganyňy 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.

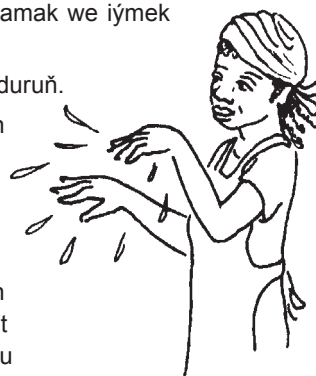
Gurşun zäherlenmesiniň alamatlary:

- 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 gorayyş guramalarynyň suwda gurşunyň bolup-bolmazlygyna barlag geçirýändigleri 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 içmek üçin ulanmaň.
- Gurşun bilen jebislendirilen kanistralardaky önümlerden gaça duruň.
- Boýagda gurşunyň bolup-bolmazlygyny anyk bilmeyän bolsaňyz, reňklenen köne oýnawaçlardan dynyň.
- Gurşun goşulyp ýasalan gaplarda suwuklyk saklamaň. Sebäbi gurşunyň şol suwuklyga ýuwlup düşmegi ähtimal. Gurşunly toprakda iýmit önümlerini ösdürip yetişdirmekten, jaý gurmaktan, guýy gazmaktan gaça duruň. Siz ýerden batareýleri, reňk petdelerini, nebit we beýleki senagat galyndylaryny ýa-da olaryň gömlen ýerlerini tapsaňyz, bu topagyň hapalanandygynyň alamatydyr.
- Siz işläň bolsaňyz ýa-da çagalar köçede oýnap gelen bolsalar, nahar iýmezden öň eliňizi ýuwuň.



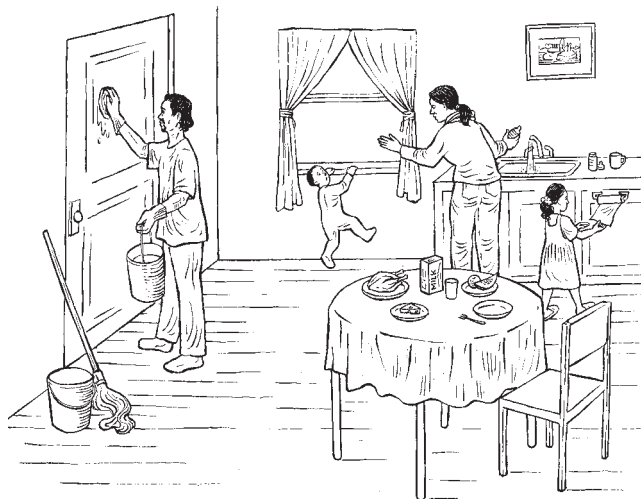
Düzümi gurşunly boýaglar bilen zäherlenmäniň önüni almak

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 önüni almagyň iň gowy usuly – ony zatlaryň ýüzünden aýryp, gurşunsyz boýag bilen reňklemek.

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 çagylyly suw bilen aýyrýarlar.
- Işi tamamlap, boýag tozanyňy ýuwuň. Sübsäni däl-de, çyg şwabralary we esgileri ulanyň.
- Boýagyň petdelerini we tozanyňy konserwa bankalaryna ýa-da beýleki agzy jebis ýapylýan gaplara ýygnaň, politilen pakete salyp, howpsuz çukura gömüň (438-nji sah. ser.).



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

Turba geçirijidäki gurşunly suwdan zäherlenmegiň önüni almak

Posly suw, ýuwan 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 aýyрмаýar, tersine – ony has köpeldýär!

Hapalanan howadaky gurşun bilen zäherlenmegiň önüni 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 geçirmeyän we ýangyna garşy ulanylan materialdyr.

Asbest ownuk süýümlerden taýýarlanan. Dem alnanda, ol süýümler aňsatlyk bilen öykene düşüp, öyken dokumalaryny sypjyrýalar. Dem almagyň netijesinde öykene düşeninden birnäçe ýyl geçenden soň, süýümler öykeni 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** (öykeni şikeslendirýän kesel) we öyken düwnügi döreyär. Bu keselleriň ilkinji alamatlary: üsgülewük, demgysma, döşdäki agyry, horlanma we ysgynsyzlyk.



Adamlar asbestiň täsirine nähili sezewar bolýarlar

Asbest könelende, ol owaranyp başlýar. Asbest jaý gurluşygynda ulanylyp, ähli seresaplylyk çäreleri görülen 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 yetirýär. Asbesti gazyp alýan adamlaryň hem (21-nji baba ser.) asbestoz bilen kesellemekleriniň töwegelligi yokarydyr.

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.

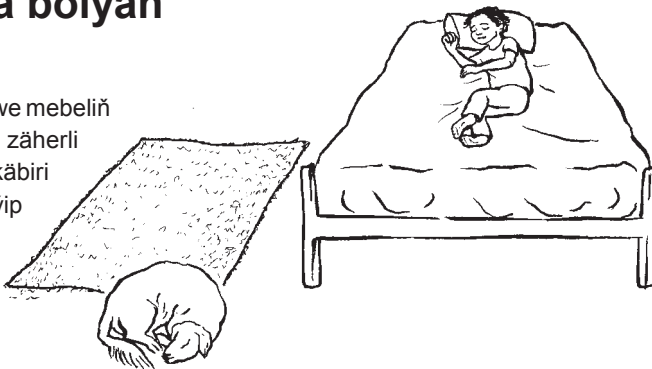
Üns beriň: Hünärmeniň kömegi we degişli gorag enjamlar bolmasa, asbesti aýyrjak bolmaň.

Bejergisi

Asbest dem alyş arkaly öykene düşenden soň ony aýryp bolmaýar. Asbestozyň we öyken düwnügiňiň 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 bablara ser.).



Çagalar we öý haýwanlary köp wagtyny halylaryň we mebeliň üstünde geçirýäler. 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 ýazgylar başga howpsuz serişdä çalşanyň gowdy. Ýöne şeýle duýduryş ýazgylarynyň bolmazlygy arassalaýjy serişdäniň bütinleý howpsuzdygyny aňlatmaýar.

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



Öýde ulanylýan arassalaýjy serişdeleriň käbiri saglyk üçin zyýanlydyr.

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. Sabyň ýuwujy serişdeden has gowudyr. Sebäbi ol nebitden ýasalmaýar we suwda zäherleri galdyрмаýar. Bura (bor turşusynyň natriý duzy) we nahar sodasy (natriniň karbonaty) zatlaryň üstlerini arassalamak üçin howpsuz bolýar. Ak aşhana sirkisini (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.

Men öýi zäherli himikatlary ulanman arassalasam, öýde ys bolmaýar we meniň saghygyma zyýan ýetmeýär!



Arassalaýjy serişdeleri has howpsuz etmegiň usullary:

▶ KÖP TARAPLAÝYN ARASSALAÝJY SERIŞDELER

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

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

▶ AÝNA ARASSALAMAK ÜÇIN SERIŞDE

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

Görkeзме: komponentleri garyşdyryň we pürküçli çüýşede saklaň.

▶ ÝASSYK-ÝORGAN DAŞLYKLARY ÜÇIN KRAHMAL (PET).

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

Görkeзме: krahmaly (peti) çüýşä atyň, azajyk suw goşup, krahmal ereýänçä çaykaşdyryň. Galan suwdan çüýşäni dolduryň we ýene-de çaykaşdyryň. 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 kasesi, 2 litr gyzgyn suw.

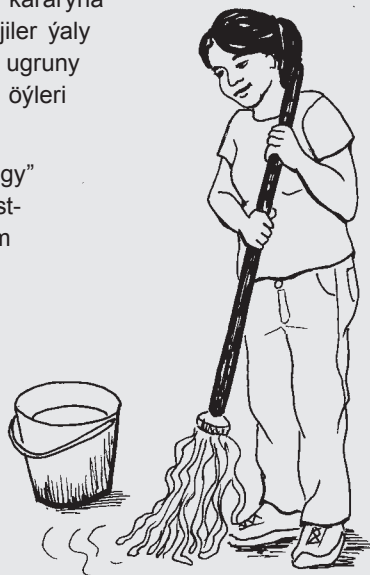
Görkeзме: Burany gyzgyn suwda erediň. Arassalanjak ýeri gubka (sürtgüç) ýa-da esgi bilen süpürin we ýyly suw bilen ýuwup aýryň. Heňlemez ýaly, bura bilen durlamaň.

Öýi adaty serişdeler bilen arassalamak saglygy goraýar

Maribel Nikaraguadan Birleşen Ştatlara gelende, ol şereketde tam süpürji bolup iş tapynýar. Ol her agşam 3 edarany süpürüp, gatlary we aýnalary ýuwyardy. Käte birnäçe sagat işläninden soň, onuň başy aýlanýardy, ýüregi bulanýardy we aljyraňňyly bolýardy. Maribel lukmana ýüz tutýar, emma berlen dermanlar onuň ýagdaýyny beteterleşdirýärdi. İşleýän wagty, onuň agrylary 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” edarasynnda 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 özlere çözüýärler. İşçiler 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, dost-ýarlaryna, 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 öwürüldi.



Iýmiti howpsuz taýýarlamak

Nahar taýýarlamak maşgala durmuşunyň wajyp bölegidir. Emma iýmitde we taýýarlamak üçin ulanylýan zatlaryň üstünde mikrobaryň 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 önüni almak

Zaýalanýan iýmit. Ýaramaz ysly, heňlän ýa-da görnüşü 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 ulanylýan süpürgiç esgileriňizi sabyn bilen ýuwuň, güne serip ýa-da ütökläp, mikrobaryny öldüriň.

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

Aşpezlik. Ýokary temperatura mikrobary 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 mikrobary 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.).

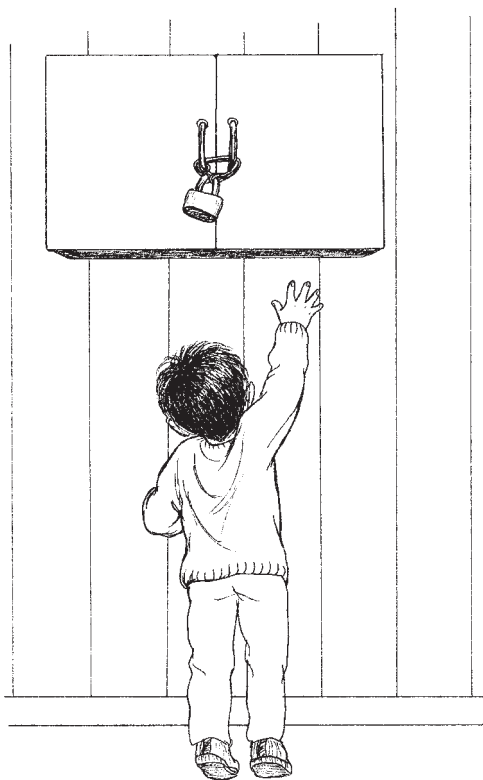
Işden öýe howply maddalary getirmän

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 töwegelligiň önüni nähili almaly? 14-nji, 20-nji we 21-nji bablara ser.).

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

Öýde howply materiallar bilen işläniňizde, seresaply boluň:

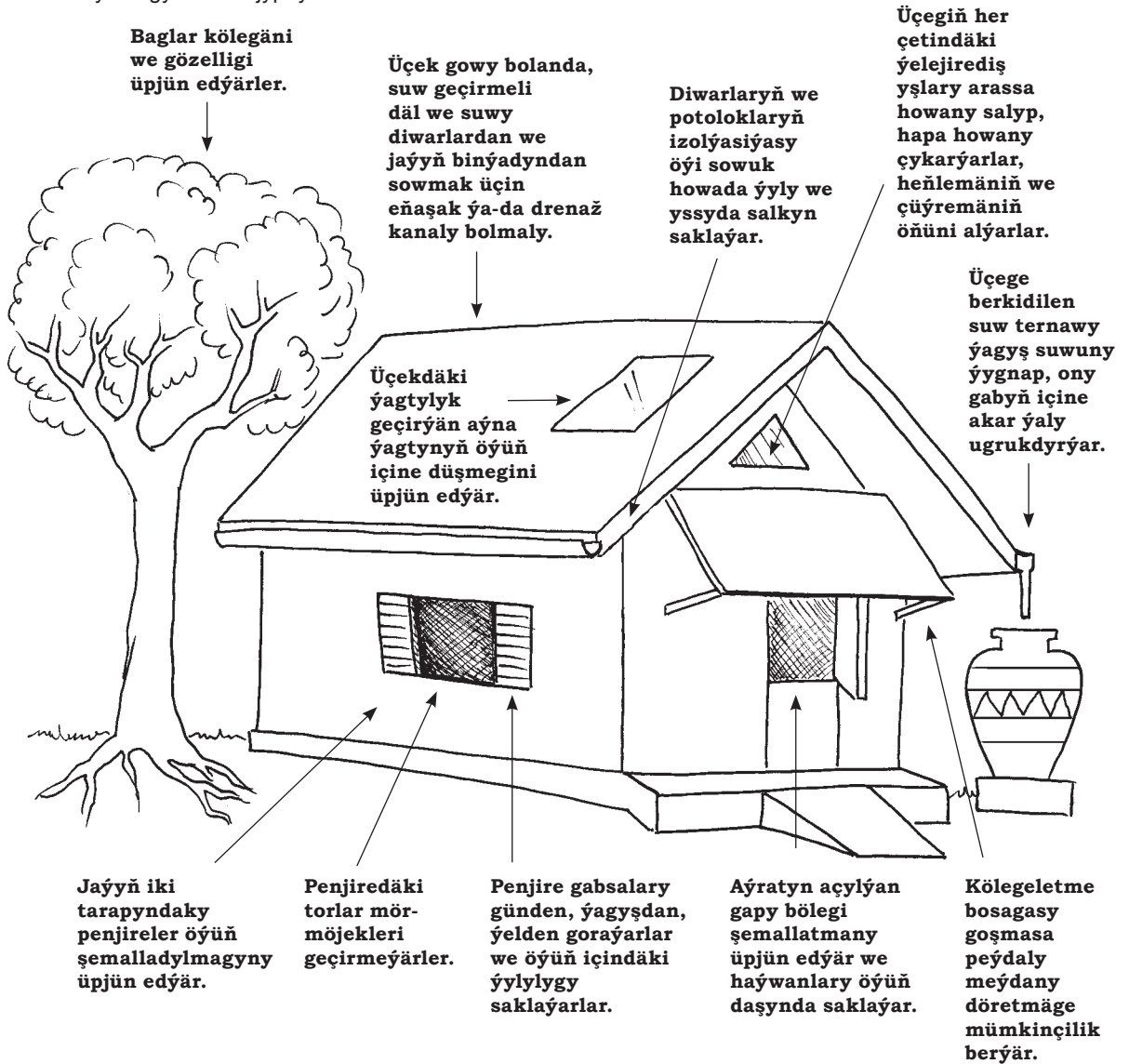
- nähili himikatlary ulanýandyňyzy we olary ulanmagyň howpsuzlygy barada bilmeli;
- talaba laýyk ýelejiredilmäniň bardygyna göz ýetiriň (352-354-nji sah. ser.);
- goranyş serişdelerini alyp bilseňiz, olardan peýdalanyň (ser. Goşundy A);
- çagalary iş yerden we materiallardan daşda saklaň;
- işiň howpuna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



Zäherli maddalaryň gulply şkafta saklanylmagy çagalary howpdan goraýar.

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 ýaşayan ýeriňiziň klimatyna laýyk gelyän gurluşyk materiallarynyň saýlanyp alynmagy hem wajpydyr.

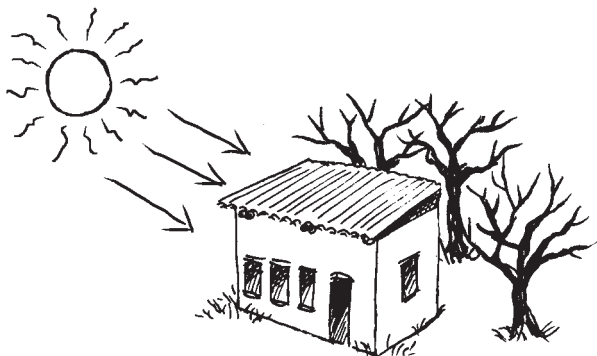


Jaýyň esasy we binýady yzgardan, suw almalardan we zyýanly mör-möjeklerden we gemrijilerden goraýar. Girelge gapynyň önündäki seki basgançaksyz eňaşak gurulsa, çagalara, gartaşan adamlara we maýyplara öýe girip-çykmak aňsat bolýar.

Günüň ýagtyсыndan 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 ýylyk berýär, asmandaky başga ýollardan hereket edýär.

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



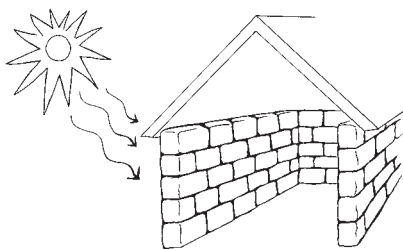
Sowuk möwsümde daşky diwarlar we penjireler günüň gyzgynlygyny hem-de ýagtylygyny öýüň içinde saklamaga kömek edýär.



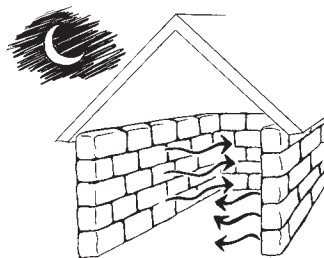
Yssy möwsümde jaýyň güneşli tarapynda oturdylan agaçlar öýüň salkynlygyny saklamaga kömek eder.

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

Izolasiýa (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.

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.

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



Gurluşyk materiallary saýlamak

Jaý gurmak üçin ulanylýan materiallar öz arasynda ýaşayyş üçin oňaýsyz we sagdyn, owadan toparlara bölünýärler. Emma tokaýlar we suw sakalary zaýalananda, agaç, saman ýaly tebigy gurluşyk serişdeleri we beýleki ösümlük 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 gadyrny bilmeýärler.

Iň gowy gurluşyk materiallary:

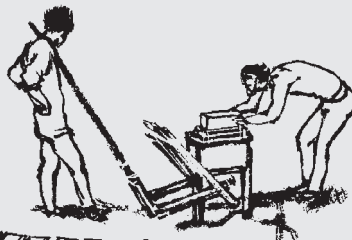
- Toprakdan alnan täzeden ulanyp boljak we jaý könelenden soň, ýere gaýtarylyp beriljek materiallar.
- Ýerli materiallardan alnan we öndürilen, ýerli howa şertlerine laýyk gelýän materiallar.
- Düzümi zäherli himikatsyz ýa-da öndürilmegi üçin köp energiýa talap etmeýän materiallar.



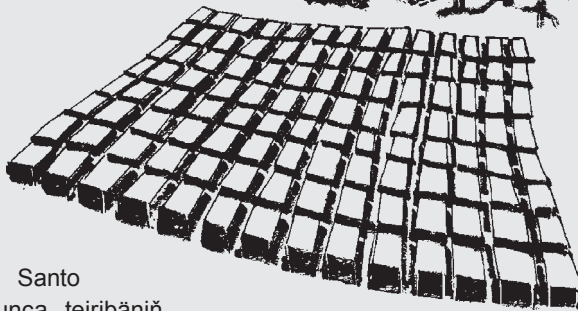
Diwarlardaky jaýryklaryň suwalmagy sowugyň daşynda we ýylylygyň bolsa içinde saklanmagy üçin ähmiýetlidir.

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 öwretti. 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 öwretti. 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 gurluşykçylar kân.

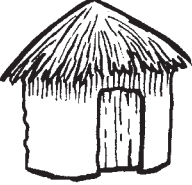
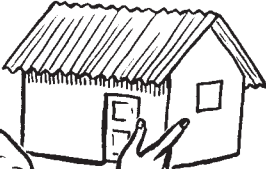
Adaty we häzirki zaman gurluşyk materiallary

Adaty binalar gurlanda, çäge, gum saman, agaç, gamyş, üzüm çybygy ýaly üçege we diwara niýetlenen materiallar bilelikde ulanylýarlar. Bu materiallar berk we yerli 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 yerde adaty materiallaryň ornuny tutup bilýärler. Oňaly bolany sebäpli, adamlar köplenç beton ulanylýarlar. Maşgala has köp pul gazanýan bolsa, jaý tapgyrlyýyn, 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 yer titremesinde aňsat ýykylýar. Mundan başga-da, bu materiallar gymmat düşüp, diňe uly şäherlerde ýaşayan adamlara elýeter bolýar. Beýlekileriň aýratyn usul bilen jaý gurmagy onuň iň gowy usuldygyny aňlatmaýar.

Mümkin, biz jaýy palçykdan we demir üçekli gurmalydyrys?

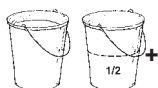
DÜRLI JAÝLARYŇ ARTYKMAÇLYKLARY WE KEMÇILIKLERI.

	<i>Materiallar örän elýeter we arzan</i>	+
	<i>Has köp güýjüň sarp edilmegini we tejribäni talap edýär</i>	-
	<i>Gözegçilige we häli-şindi çalşyp durulmagyna mätäç</i>	-
	<i>Ygally we gurak möwsümde oňaly</i>	+
	<i>Materiallar gymmat</i>	-
	<i>Olary ulanmak aňsat</i>	+
	<i>Berk</i>	+
	<i>Aşa gyzgyn we aşsowuk</i>	-

Hakyky palçyk suwagyny nähili taýýarlamaly

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

Size gerek zatlar:



1½ bölek
suw



2½ bölek toýunsow
palçyk (gözenejikleri 0.5
sm bolan elekden elenip
eýlenen)

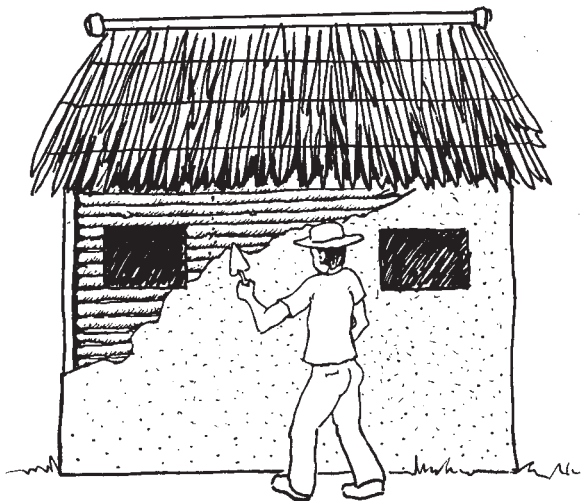


1¼ bölek
çäge



2-3 bölek
owradylan
saman

=



- 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 ýumrulsas, 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.

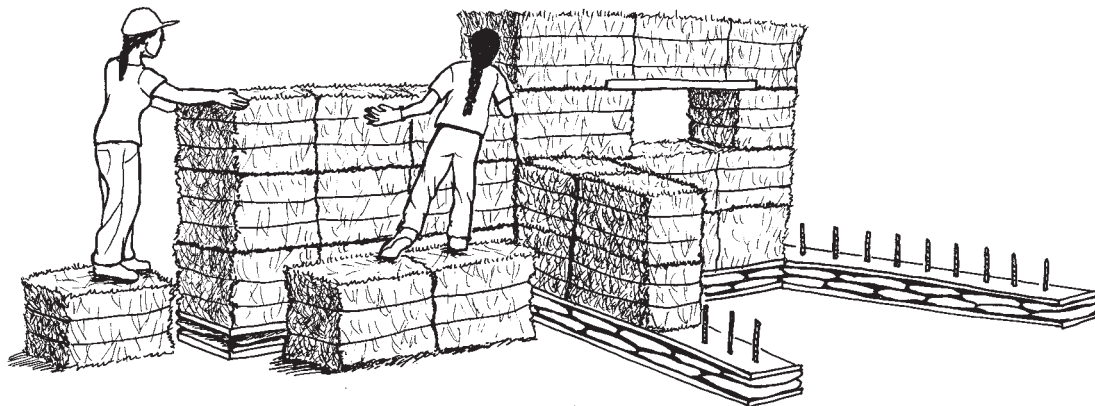
Poly suwamak üçin suwagyňyza köpräk çäge goşuň. Täze poly suwamaga girişmezden öň, onuň üstüniň tekiz we ýylmanak bolmagy üçin, ony depeleşdiriň. Suwag edilenden soň, ony ýylmamaly, jaýrylmaz ýaly birnäçe hepde guratmaly. Mümkin bolsa, pol gurandan soň, onuň ýüzüni zygyr ýagy bilen örtüň.

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 garylýan 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 gatlý, kiçi jaýlary gurun;
- mümkin bolsa, diwarlary esasan hem burçlary aýlawly ediň;
- dörtburç jaýlary gursaňyz, burçlary kese goýlan agaç tutawaçlary bilen berkidil; agaç elýeter bolmasa, sim ulanyp bilersiňiz;
- hekiň erginini, kerpiç owuntlykly betony ýa-da uly daşlary ulanyp, binýady gaty toprakda gurun. Taýaklary, gamşy, demir simleri ýa-da armatur böleklerini garyşdyryp, binýadyň materiallaryny berkidil.
- 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 bütür-südürlü metall ulanylýar);
- kerpiji ýa-da jaýyň böleklerini has howpsuz etmek üçin, kerpiç gatlarýny ýa-da jaýyň böleklerini birikdiril; pürsleri keseligine bir diwardan beýleki diwara atyň, jaý bir tarapdan başga tarapa süýşmez ýaly, kese tutawaçlary pürsleriň arasynda goýuň; üçegi kese pürslerine berkidil.

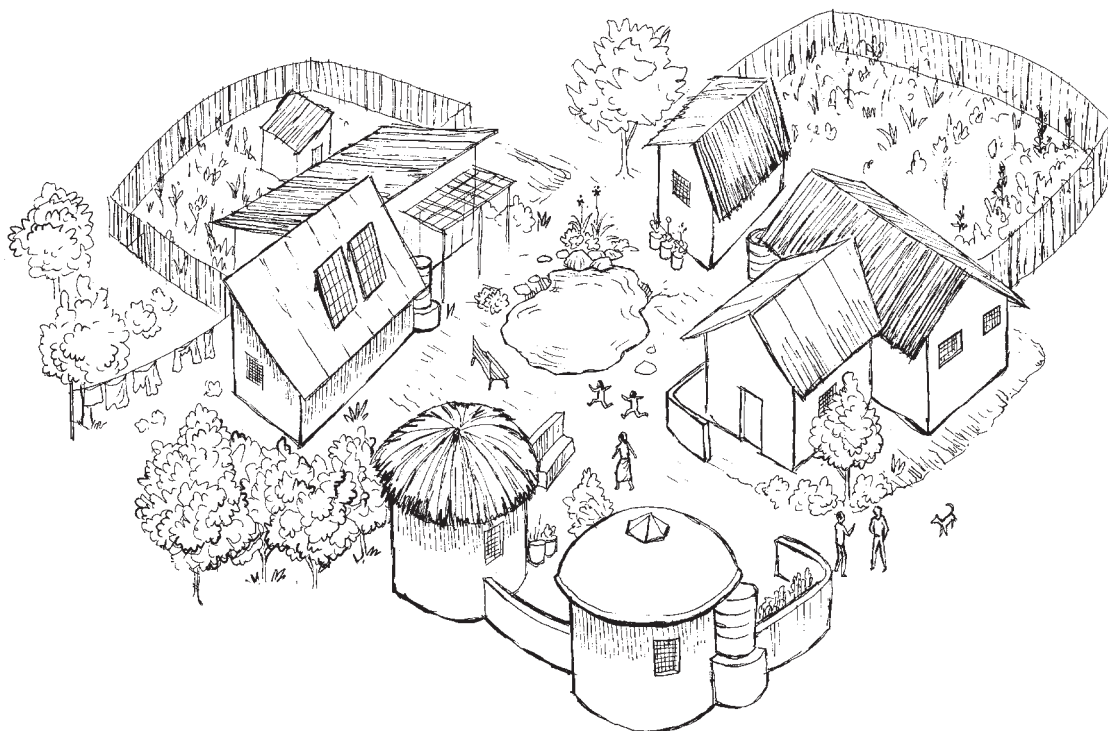


Saman bölekleri ýaly ýeňil materiallar ýer titremede has howpsuz bolýarlar we jaýyň içinde ortaça ýylylygy saklaýar.

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. Taslamaçylyk, gurluşykçylyk, ösüş meseleleri boýunça wekillikler we ýaşayş jaýlary hödürleýänler biri-birleri we ýerli ilat bilen hyzmatdaşlyk etseler, olar diňe jaýlary däl, eýsem abadan jemgyýeti gururlar.



Jaýlaryň we jemgyýet toparynyň gurluşygy

Günorta Afrikada adamlar köp ýyllaryň dowamynda durmuş şertleriniň çökgünliginde ýaşadylar. Bu ýagdaý olaryň saglygyny we garyplygyny öňkünden-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-ýygudan abatlaýyş işleriniň geçirmek zerurdy. Garyplar garyplygyna galdyryldy.

Bu meseläni çözmek üçin, Tiholego 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 oňalydy. Olarda elektroenergiýa, ýagyş suwuny ýygnaýan 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. Tiholego adamlara jaý gurmagy öwredýärdi. Bu bolsa taslama düzmäge sarp ediljek puly tugşytlap, her bir maşgalanyň jaýly bolmak ynamyny artdyrdy. 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. Tiholego ululary okatmak, çagalaryň okuwy, matematikany öwrenmekleri üçin, oba hojalygy, saglyk we daşky gurşaw barada bilim almaklary üçin bilim maksatnamasyny işläp taýýarlaýar.

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

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

