Sagdyn bolaýyn diýseňiz

Category: Kitapcy,Medisina
написано kitapcy | 24 января, 2025
Sagdyn bolaýyn diýseňiz SAGDYN BOLAÝYN DIÝSEŇIZ

Gyşyn-ýazyn, günde-günaşa çygly esgi bilen süpürenimezde-de, tozansoruja sorduranymyzda-da, öýüň tozanyndan dynyp bolanok. Yzygiderli arassaçylyk işleri geçirilmese, her gün çökýän tozanjyklar gat-gat bolup dykyzlanyp gidýär. Göze görünmeýän tozan bölejikleri diňe pola, mebellere, kitap tekjelerine, lýustralara, penjire tutylaryna çökmän, sähelçe yş tapyp, geýim-gejim, gap-çanak, aýakgap saklanýan şkaflara-da girýär. Mikronyň ülüşlerinden 0,1 millimetre aralykdaky ölçegli öý tozanynyň düzümi barlananda, onuň içinden çägeden, daş zerrelerinden, deňiz duzundan başga, kirşen, ösümlik bölejikleri, gül tozgajyklary; awnomobil tigirleriniň rezin pytraňňylary; her dürli kömelejikler, mikroblar; adamyň we öý haýwanlarynyň derisiniň ölen epidermisi—goňaklary, saç-gyl bölejikleri (uly adamdan her ýyl 450-500 gram töwerek goňak we saç bölejiklari düşýär); sozulan geýim-gejimleriň, keçe-halynyň, sütükli çaga oýunjaklarynyň süýmleri; sürtülen diwan-kürsileriň prolon bölejikleri; kagyz, pamyk, ýüň übtüjekleri; gurum, kül, demir posy, ýag zerrejikleri we ş. m. tapylýar.
Deňizleriň, ummanlaryň daşgynlarynyň tolkunlary ýylçyr gaýalary, daşlary ýuwup-ýülmäninde daş zerrejikleri deňiz duzy bilen garyşyp, kenara ýaýraýar, soňra olar guransoň, ýel bilen asmana galýarlar-da howanyň umumy tozanyna goşant goşýarlar. Köwserleýän ýel, apy-tupan dünýäniň iň uly çöli, Saharadan bir ýylyň dowamynda 6 milliondan 200 milliona çenli çägäni asmana göterip, Ýeriň ähli künjegine sepeleýär. Mundan başga-da meteoritleriň, kometalaryň pytramagynda emele gelýän, ölçegi 0,2 mikrometrden uly bolmadyk mikrometeoritleriň her ýylda 25-40 müň tonnasy Ýere gaçýar. Öýlerimize tozan, howa bilen otaglarmyzyň howasyny tämizlenimizde, gapydyr-penjiresini açyp-ýapamyzda we daşardan içerik girenimizde aýakgabymyz, egin-eşigimiz üsti bilen girýär.

Hatda Halkara kosmos stansiýasynda işleýän kosmonawtlar (astronawtlar), suwasty gämileriň deňizçileri hem elleri çyg esgili we tozansorujy enjamly günsaýyn“otaglaryny” arassalap ýörendirler. O taýlara, daş-töweregi petiklenen ýerlere nireden tozan girýärkä?! Adamyň bar ýerinde tozan bar. Adamyň ýylyň dowamynda saçy düşýär, köne deri goňaga öwrülip, täzelenip durýar. Uly adam bir ýylda 450 gramdan 1000 grama çenli goňak we saç bölejiklerini düşürýär. Adamyň ömürlik hemrasy bolan düşek sakyrtgajyklary adam goňaklary, adamyň we öý haýwanlarynyň tüýi bilen iýmitlenýär. Olar göze görünmeýän, diňe mikroskopyň kömegi bilen anyklap boýan örän kiçi haýwanjyklardyr. Düşekdäki (ýorgandaky) bir gram tozanyň düzüminde, 250-300 mikron uzynlykly sakyrtgajyklaryň 2000-den 15000-e çenli sany ýerleşip biler. Olaryň ýaşamak we köpelmek üçin iň amatly şertler howanyň 200-300 aralygyndaky ýylylygy bilen 75-80 % çyglylygydyr (munuň üçin, ýatmak üçin her gün ulanýan ýorgan-düşegimiz has oňaýlydyr). Bary-ýogy dört aý ömürli sakyrtgajyk şol döwürde, 300 golaý ýumutrga guzlap, öz agramyndan 200 esse köp nejasat bölüp çykarýar. Sakyrtgajyklar adama gönümel zyýan ýetirmese-de, olaryň nejasatlary dürli görnüşli allergik keselleriň (rinit, konýunktiwit, bronhial astma) sebäpkäri bolýar.

Atmosferanyň düzüminde, tozandan başga, mikroblar, wiruslar, berilliniň, alýuminiň, kremniniň, kadminiň we beýleki metallaryň himiki birleşmeleri bilen sulfatlar, nitratlar, ammoniý duş gelýär. Bu agzalan jisimleriň agramy tozan bölejiklerinden ýeňil bolany sebäpli, aşak çökmän, howanyň düzüminde elmydama aerozol görnüşinde duş gelýär. Ol mikroorganizmleri diňe Güniň ultramelewşe şöhlesi zyýansyzlandyryp durýar, metal zerrelerini bolsa häli-şindi ýagýan ýagmyr “ýuwup” arassalap durýar.

Tozan bölejikleri adamyň diňe üst-başyna çökmän, onuň bedenine agyz suw, iýmit we dem alyşda öýken arkaly sorýan howamyz arklay hem aralaşyp biler. Uly adam bir gije-gündiziň dowamynda üç kilogram töwerek iýmit iýip, suwuklyk içýän bolsa, öýkeni bilen ýigrimi kilograma ýakyn kislorod sorýar. Howadaky tozan bölejikleriniň düzümindäki mikroblaryň-

wiruslaryň adam organizmine aralaşyp, öýken kesellerini döretmek ähtimallygy has artýar. Şonuň üçin dürli keselleriň öňüni almak maksady bilen, öýden daşary çykanyňyzda agyz-burun örtükli gezmek, daşardan öýe gireniňizde elleriňizi sabyn bilen mazaly ýuwmaklyk, keselçilik döwründe suwy gaýnadyp içmeklik we iýmek üçin niýetlenen gök önümleri ykjam ýuwmaklyk maslahat berilýär.
Günde-günaşa öýi tozandan arassalap durmasaň, eliň barmaýan ýerleri ýa ýatdan çykan ýerleriň çöken tozany ýag bölejikleri bilen garyşyp gat-gat bolup gidýär. Tozana garşy diňe irginsiz göreşmek gerek.
Içeri girmänkäň üst-başyň, aýakgabyň, başgabyň çaň-tozanyny silkişdirip, arassalap girmeli. Girip-çykylýan gapynyň iç we daş ýüzünden tozan siňdirýän matadan eňsi tutmaly. Jaý gurlanda ýa abadançylyk işleri edilende penjireleri jebis ýapylýan materialdan ýasatmaly, penjireleriň yşlaryny petiklemeli. Käbir maşglalar ýylyň yssy aýlary penjireleriň daş ýüzüne gamyşdan örülen tuty (sintetik žalýuz), iç ýüzüne bolsa iki gat mata tuty tutýarlar. Tutylaryň penjirä ýakyn birinji gatyny tozany özüne çekýän ak matadan tutýarlar. Otagyň diwarlaryna ýüzi ýuwulýan suw-emulsion boýaglaryny çalmaly, ýa-da tozan süpürlende çyga çydamly oboýlar bilen örtmeli. Poly çyga çydamly emal boýag bilen reňklemeli. Aşhanada, naharhanada, hajathanada howa sorujy wentilýatorlary oturtmaly. Gyşyn-ýazyn, her gün, ýaşalýan otaglaryň howasyny tämizläp durmaly.
Sürüjileriň “ikinji otagy” bolan awtoulaglaryň içini-daşyny ýuwup, hepdede bir gezek tozansorujy bilen salony we ýük salynýan bölegi çaňdan arassalap durmaly.
Azyndan ýylda bir gezek “öý çykarmaly”, ýagny keçe-halyllary daşaryk çykaryp kakmaly ýa-da ýuwmaly; ýorgan-düşekleri, ýassyklary gün şöhlesiniň astynda goýup, “çişirmeli”; penjireleriň tutylaryny ýuwmaly, lýustralaryň, mebelleriň görünmeýän ýerlerini tozanlaryny aýyrmaly, tozansorujy bilen kitaplara çöken tozanlary sordurmaly, çygly esgi bilen otaglaryň diwarlaryny süpürmeli.
Tozandan goranmak maksady bilen agyz-burny ýapýan örtük we

çekgeleri bilen ýapýan jebis äýnek dakynmaly. Käbir kişiler tozan-ýelli günlerinde gulaklaryna pamyk dykýarlar, kellesine polietilen başgap, eginlerine polietilenden tikilen don geýýärler.
Howlularyň içine, köçeleriň gyralaryna bag ekmeli, ýaşyl otly gazonalryň meýdanlaryny giňeltmeli. Ekinli meýdan tozany özüne siňdiregen bolýar we toprakdaky her dürli mör-möjekler we mikroblar tozany “gaýtadan işleäp” zyýansyzlandyrýar we olaryň täze döreden maddalary ösümlikler üçin iýmit bolup hyzmat edýär.

Makala ýazylanda Internet ulgamyna salgylandy.

Kakajan BALKANOW,
Mary welaýat Gaýragoýulmasyz Tiz kömek merkeziniň lukmany.
Medisina