

Հիգիենա

Ձեռքերը կանոնավոր կերպով լվանալով կարելի է խուսափել հիվանդություններից:

Մանրէներն ու վիրուսներն ամենուր են՝ հողում, օդում, գետերում, բանջարեղենի, մարդու մաշկի վրա և այլուր:

Հողը, մարդու և կենդանու կղանքը պարունակում են մեծ քանակությամբ մանրէներ և այլ միկրոօրգանիզմներ:

Անչափ փոքր լինելու պատճառով մանրէներն ու վիրուսներն անզեն աչքով տեսանելի չեն: Դրանք կարելի է նկատել միայն լավ մանրադիտակի օգնությամբ:

Միկրոօրգանիզմները երբեմն օգտակար գործ են կատարում՝ դրանք անհրաժեշտ են բնական նյութերի, օր.՝ բանջարեղենի մնացորդների, քայքայման կամ մեր օրգանիզմում սննդի մարսման համար:

Մանրէները սխալ տեղ ընկնելու դեպքում կարող են շատ վնասակար լինել:

Մանրէները կամ վիրուսները շատ հիվանդությունների (լուծ, գրիպ, դեղնախտ և այլն) պատճառ են դառնում:

Լվացեք ձեռքերը արտաքնոցից օգտվելուց, այգում աշխատելուց, երեխայի հետույքը մաքրելուց հետո:

Լվացեք ձեռքերը ուտելուց, խմելուց, եփելուց, քնելուց առաջ:

Լվացեք ձեռքերը կանոնավորապես:

Միկրոօրգանիզմներ

Ապահով խմելու ջուրը տանը

Խմելու ջրում առկա միկրոօրգանիզմները կարող են հիվանդության պատճառ դառնալ:

Եթե բացակայում է խմելու ջրի մատակարարումը և կոյուղու համակարգը, և դուք օգտվում եք ջրհորի ջրից, ապա ձեր խմելու ջուրը հազիվ թե անվտանգ լինի: Այն կարող է աղտոտված լինել մանրէներով, վիրուսներով, որդերով ու ձվերով:

Որոշակի պայմաններում մանրէները բազմանում են շատ արագ: Բավարար սննդի և նպաստավոր ջերմաստիճանի առկայության դեպքում որոշ մանրէներ 20 րոպեում կարող են կրկնապատկվել:

Հետևաբար, խուսափեք մանրէների արագ աճին նպաստող պայմաններ ստեղծելուց:

Ջգույշ վարվեք ջրի հետ տան պայմաններում

- Ամեն օր վերցրեք թարմ խմելու ջուր և պահեք այն փակ տարայում՝ մութ ու զով տեղում:
- Հնարավորության դեպքում տարայի մեջ ծորակ դրեք:
- Մի դիպչեք ջրին կեղտոտ ձեռքերով և առարկաներով:
- Խմելուց առաջ ջուրը եռացրեք 5 րոպե կափարիչով թեյամանում:
- Եռացրած ջուրը պահեք փակ մաքուր շշում կամ տարայում, մութ ու զով տեղում:
- Մի լցրեք աղտոտված ջուրը այն մրգերի կամ բանջարեղենի վրա, որը պետք է օգտագործեք հում վիճակում:

Ջգույշ եղեք ջրհորներից օգտվելիս

- Արտաքնոցները, զոմաղբի կամ կոմպոստի կույտերը պետք է տեղադրվեն ջրհորից առնվազն 15մ հեռավորության վրա:
- Արտաքնոցներից, զոմաղբից կամ կոմպոստի կույտերից ոչինչ չպետք է արտահոսի հողի մեջ: Արտաքնոցների տարողությունները պետք է կանոնավորապես դատարկվեն:
- Ջրհորի շուրջ թույլ մի տվեք արտաթորանքների, ցեխի կամ թափոնների կուտակումներ:

- Հնարավորության դեպքում, ջրհորի շուրջ հողը բետոնապատեք:
- Ջրհորը մաքրեք կանոնավոր կերպով:
- Ջրհորը միշտ փակեք կափարիչով:

Գրունտային ջրեր

Գրունտային ջրերը հոսում են հողի միջով, ավազի կամ գետաքարերի անցքերով, կուլտիվատորի խոփի առաջացրած խորություններով և այլ տեղերով: Գրունտային ջրերը մշտապես թարմացվում են անձրևաջրերի ինֆիլտրացիայի (ներսփռման) միջոցով: Անձրևաջրերը թափանցում են հողի շերտերը և հավաքվում թափանցելի շերտերից վեր: Գրունտային ջրերը սնուն են աղբյուրները, գետերը, լճերը, խոնավ վայրերը կամ թափանցում են գրունտային ջրերի ավելի խորը շերտերի մեջ:

Լավ պաշտպանված գրունտային ջրերը մեծ մասամբ խմելու ջրի հիանալի աղբյուր են

Դժբախտաբար, գրունտային ջրերն աղտոտվում են մարդու գործունեության հետևանքով: Օրինակ՝

- Բնակավայրերը, որտեղ չկա կոյուղու համակարգ, աղտոտում են խմելու ջուրը: Մասնավորապես, անհատակ արտաքնոցներն աղտոտում են նիտրատով, մանրէներով, թունաքիմիկատներով, դեղորայքներով:
- Ինտենսիվ հողագործությունը պատճառ է դառնում նիտրատներով, մանրէներով, թունաքիմիկատներով աղտոտմանը:
- Արդյունաբերությունը նպաստում է մետաղներով, օրգանական լուծիչներով, քլոր օրգանական միացություններով, թունաքիմիկատներով աղտոտմանը:
- Արտահոսող կոյուղային համակարգը աղտոտում է նիտրատներով, մանրէներով:
- Կեղտաջրերը մշակող կայանների վատ աշխատանքի պատճառով առաջանում է նիտրատներով, մանրէներով, մետաղներով աղտոտում:
- Թափոնների հեռացման վայրերը աղտոտում են մետաղներով, օրգանական լուծիչներով, յուղերով, թունաքիմիկատներով, դեղորայքներով:

Պահպանեք գրունտային ջրերը

Հատկապես գյուղական վայրերում, որտեղ մարդիկ որպես խմելու ջուր օգտագործում են գրունտային ջրերը, հարկավոր է պաշտպանել դրանք աղտոտումից:

Կեղտոտ գրունտային ջրերը վնասակար են մարդու առողջության համար և շատ դժվար ու ծախսատար է դրանց մաքրումը:

Դա նշանակում է, որ յուրաքանչյուր համայնքին անհրաժեշտ է՝

1. Թափոնների և կեղտաջրերի ճիշտ կառավարում (չարտահոսող արտաքնոցներ, հողում յուղերի կամ դեղորայքների չարտանետում, թափոնների ու կեղտաջրերի կրկնակի օգտագործում կամ մշակում):
2. Հողագործություն սնուցիչ նյութերի ճիշտ կառավարմամբ և թունաքիմիկատների նվազ կամ բոլորովին չօգտագործմամբ:

Նիտրատներ

Որոշակի վտանգ ներկայացնող բնական նյութ է

Նիտրատը կարևոր բնական նյութ է, առանց որի բույսերը չեն աճում: Նիտրատը հողում առաջանում է բնական պայմաններում, հիմնականում կապակցված ձևով: Միկրոօրգանիզմները քայքայում են նիտրատը, որպեսզի բույսերի համար այն դառնա մատչելի:

Նիտրատը լուծվում է ջրում և հողից հեշտությամբ անցնում է գրունտային ջրերի շերտերը:

Նիտրատը բանջարեղենում գոյություն ունի տարբեր խտություններով:

Նիտրատի բարձր մակարդակներն առկա են սալաթում /հազար/, սպանախում, շաղգամակաղամբում, կարմիր բազուկում, բողկում:

Նիտրատի մակարդակը հատկապես բարձր է ջերմոցում աճող բանջարեղենում:

Նիտրատը միջին քանակությամբ առկա է բոլոր տեսակի կաղամբներում, գազարում, լոբիում, սմբուկում, կարտոֆիլում:

Նիտրատի մակարդակը ցածր է պոմիդորում, կարմիր պղպեղում, վարունգում, սոխում, եգիպտացորենում, հատիկային բույսերում: Մրգերում և սերմնավոր բանջարեղենում նիտրատի մակարդակը ցածր է:

Նիտրատի քանակությունը մեծ է մարդու և կենդանու մեզում:

Արտահոսող արտաքնոցները և ինտենսիվ հողագործությունը աղտոտում են գրունտային ջրերը նիտրատներով: Դա, իր հերթին, ազդում է նաև մեր խմելու ջրի վրա:

Նիտրատի մակարդակը մաքուր գրունտային կամ մակերեսային ջրերում շատ ցածր է: Աղտոտված գրունտային ջրերում, ընդհակառակը, այն շատ բարձր է: Օրենսդրության համաձայն՝ նիտրատի թույլատրելի քանակությունը խմելու ջրում 45մգ/լ է:

Նիտրատի վտանգավորությունն առողջության համար

- Մեծ քանակությամբ նիտրատի ամենօրյա օգտագործումը մեծացնում է քաղցկեղի վտանգը:
- Չափազանց շատ նիտրատը վտանգավոր է երեխայի համար նրա կյանքի առաջին 5 ամիսներին: Առաջացնում է երեխայի սրտի բնածին արատ : Նիտրատի պատճառով խիստ նվազում է երեխայի արյան մեջ թթվածնի խտությունը: Դա նման է շնչահեղձության և կարող է մահացու լինել: Առաջին նշանների դեպքում (կապույտ քիթ և բերան), երեխային անմիջապես տարեք հիվանդանոց:
- Նիտրատները կրճատում են վահանաձև գեղձի կողմից յոդի կլանումը, որը հիմնախնդիր է յոդով աղքատ վայրերում բնակվող երեխաների համար:

Ինչ անել, եթե խմելու ջուրն աղտոտված է նիտրատներով

- Երեխային կերակրել կրծքի կաթով:
- Մաքրել կուրծքը /պտուկները կանոնավորապես մաքուր, եռացրած ջրով:
- Եթե երեխան ստանում է արհեստական սնուցում, մի պատրաստեք նրա կերակուրը նիտրատով աղտոտված խմելու ջրով /ավելի քան 50մգ/լ/: Տեղեկացեք ձեր առողջապահական /բնապահական հաստատությունից նիտրատի թեստի և այլընտրանքների վերաբերյալ:
- Հնարավորության դեպքում, օգտագործեք միայն եռացրած ջուր, սուլֆատի և նատրիում քլորիդի քիչ քանակությամբ, առանց գազի:
- Կաթը միշտ պատրաստեք թարմ՝ ջուրը եռացնելով 5 րոպե, քանի որ միկրոօրգանիզմներն ավելացնում են նիտրատների վտանգը:
- Հատկապես կրծքով կերակրող մայրերը պետք է նվազեցնեն իրենց նիտրատի օրեկան ընդունման չափաքանակը: Խուսափեք նիտրատի մեծ քանակություն պարունակող, կրկնակի տաքացրած բանջարեղենից, աղի մսամթերքներից /երշիկեղեն/:
- Ավելի բարձր տարիքի երեխաներին կերակրեք թարմ բանջարեղենով ու մրգերով, որոնցում նիտրատի մակարդակը ցածր է կամ միջին:

Կոմպոստացում

Հասուն կոմպոստը բուրում է, ինչպես հողը

Կոմպոստացումը օրգանական նյութերը կրկին շրջանառության մեջ դնելու և վերաօգտագործելու բնական միջոց է: Մարդիկ պատրաստում են կոմպոստային կույտեր, որոնցում բարձր ջերմաստիճանի և լավ պայմանների շնորհիվ արագ բազմանում են միկրոօրգանիզմները և որդերը: Կույտերի պատրաստմամբ կոմպոստացման /նեխման/ պրոցեսն ավելի հաջող է ընթանում:

Որ նյութերն են հարմար կոմպոստացման համար

- Խոհանոցային թափոնները՝ բանջարաբոստանային բույսերի տերևները, սուրճի հատիկները, ձվի կլեպները: Հարմար չեն եփած /պատրաստած/ սնունդը կամ ոսկորները, քանի որ դրանք կիրապուրեն առնետներին ու մկներին:
- Այգու թափոնները: Մեծ ձյուղերը պետք է մանր կտրատել:
- Էկոսան արտաքնոցների կոմպոստացված կղանքը:
- Ընտանի կենդանիների թրիքը, կեղտը:

Ինչ է անհրաժեշտ կոմպոստային կույտի համար

- Տարածքը պետք է բավականացնի 2 կոմպոստային կույտի և տվյալ տարածքում աշխատելու համար:
- Կույտը կիսով չափ պետք է գտնվի ստվերում, այլապես կոմպոստը կչորանա:
- Կույտը պետք է տեղադրել ջրհորից 15մ հեռավորության վրա: Կրծողներից խուսափելու համար այն պետք է տեղադրել մակերեսային ջրերից՝ գետից, լճից, հեռու:
- Կոմպոստը շփման մեջ պետք է գտնվի հողի հետ, որպեսզի միկրոօրգանիզմները և որդերը հեշտությամբ անցնեն կույտի մեջ:
- Կոմպոստի կույտը պետք է ունենա 1-1.5մ բարձրություն և նույնչափ լայնություն: Առավելագույն երկարության չափ գոյություն չունի:
- Մեծ մասամբ այդ կույտերը 3 կամ 4 կողմից պետք է շրջապատված լինեն փայտով, աղյուսով կամ լարերով:
- Առանց կողքային պաշտպանության կույտերը քիչ ծախսատար են, բայց այդ դեպքում կրծողներն ավելի հեշտությամբ են մտնում այնտեղ:

Ինչպես կոմպոստացնել

- Կոմպոստացումից առաջ հատակը ծածկեք կտրտած ձյուղերի կամ ծղոտի 10սմ հաստության շերտով՝ օդի մուտքն ապահովելու համար:
- Այնուհետև ավելացրեք օրգանական նյութեր: Խորհուրդ է տրվում պատրաստել տարբեր նյութերի շերտեր:
- Կույտը պետք է ծածկել, որպեսզի հողի սնուցիչները և ախտածին միկրոօրգանիզմները դուրս չգան: Կույտը պետք է մի փոքր խոնավ լինի: Օգտակար է անձրևի, թեկուզ քիչ քանակով, թափանցումը կույտի մեջ:
- 1-1.5մ բարձրություն ապահովելու դեպքում կույտը ծածկեք հողով կամ կիսակոմպոստացված նյութով:
- 3 կամ 6 ամիս հետո կույտը պետք է շրջել, որպեսզի բավականաչափ թթվածին ապահովեք նեխման պրոցեսի համար և պահեք այդ վիճակում ևս 6 ամիս:
- Կոմպոստացման ընդհանուր ընթացակարգը տևում է 12-24 ամիս հիգիենիկ կոմպոստ ստանալու համար:

Հասունացած կոմպոստը փխրուն է, ունի հողի բուրմունք և նրանում չկան կիսանեխած կտորներ:

Կոմպոստը բարձրակարգ սնուցիչ է և հողի լավորակիչ:

Թունաքիմիկատները տանը և բակում

Թունաքիմիկատների օգտագործումը շատ հեշտ է և արդյունավետ: Դրանք մատչելի են փոշու, հեղուկի, երիզների կամ աերոզոլների տեսքով: Մատչելի քունաքիմիկատների ամենախոշոր խմբերից են հերբիցիդները (մուլախոտի դեմ), ինսեկտիցիդները (միջատների դեմ), ֆունգիցիդները (սնկերի դեմ):

Կա սինթետիկ թունաքիմիկատների մոտ 1000 տեսակ: Դրանք օժտված են վնասակար օրգանիզմների ոչնչացման հատկությամբ:

Թունաքիմիկատները թունավոր են ոչ միայն «վնասակար օրգանիզմների», այլև մարդու և շրջակա միջավայրի համար: Այս նյութերի օգտագործման պատճառով աղտոտվում է սնունդը, ջուրը և հողը: Թունաքիմիկատների ազդեցությունը օրգանիզմի վրա մեծ մասամբ լինում է ծանր, բայց որոշ պեստիցիդներ կարող են քրոնիկ ազդեցություն թողնել շրջակա միջավայրի վրա:

Ամենից վտանգավոր ինսեկտիցիդներից են ԴՂՏ-ն և լինդանը: Շատ երկրներում ԴՂՏ-ի օգտագործումն արգելված է, քանի որ այն շատ կայուն է և ճարպում լուծելի: Այժմ այն սննդային շղթայի մի մասն է կազմում: Ներկայումս ԴՂՏ-ն և լինդանը հայտնաբերվում են մարդու, կենդանիների, ձկների ճարպերում, պանիրներում և հավկիթներում:

Գրունտային ջրերի ամենից հայտնի աղտոտիչը «ատրազին» հերբիցիդն է: Այն ջրում լուծելի է և օգտագործվում է մուլախոտերի դեմ: Այժմ գրունտային ջրերի մեծ մասը գյուղատնտեսական տարածքներում աղտոտված է ատրազինով:

Թունաքիմիկատները վտանգավոր նյութեր են

- Ազդում են նյարդային, իմունային, հորմոնային համակարգերի վրա:
- Նպաստում են քաղցկեղի և ալերգիաների առաջացմանը:
- Վնասում են լյարդը, երիկամները:
- Առաջացնում են մարդու գեների մուտացիա:
- Կիժումների պատճառ են դառնում:

Թունաքիմիկատները շատ են օգտագործվում տնային տնտեսություններում և բակերում: Ինսեկտիցիդներն այնքան էլ անհրաժեշտ չեն: Գոյություն ունեն արդյունավետ այլընտրանքներ:

Շրջակա միջավայրի և մարդկանց համար ինսեկտիցիդների անվնաս այլընտրանքներ են համարվում`

- Ճանձերի դեմ` ճանձասպանիչը, ցանցը կամ կաշուն թղթերը աերոզոլների փոխարեն
- Ցեցի դեմ` մայրու փայտը կամ նարդոսը /լավանդը/ երիզների փոխարեն
- Ոջիլների դեմ` օձառաջուրը, սպիրտային հեղուկները կամ սխտորը աերոզոլի փոխարեն
- Մրջյունների դեմ` մեղրը թխվածքափոշիով /ածխաթթվային կալիում/ աերոզոլի փոխարեն
- Ուտիճների դեմ` փակել անցքերը, օգտագործել գրավչանյութով կաշուն ժապավեններ աերոզոլների փոխարեն:

Մի հրապուրեք միջատներին

Մաքուր պահեք տունը և բակը

Զգեստապահարանում պահեք միայն մաքուր և փոշուց զերծ հագուստները

Սննդի մնացորդները ոչ մի տեղ առանց ծածկի մի թողեք:

