

სპეციალისტი გვიჩვენებს

როგორ ვასწავლოთ ბავშვებს საკუთარ ჯანმრთელობაზე ზრუნვა

პროექტი „WASH“, რომელსაც „აფხაზინტერკონტი“ გაეროს ბავშვთა ფონდის, UNICEF-ის მხარდაჭერით ახორციელებს, მიზნად ისახავს დევნილი მოსახლეობისათვის სანიტარულ-ჰიგიენური პირობების გაუმჯობესებას. პროექტის განსაკუთრებულ სამიზნე ჯგუფს ბავშვები წარმოადგენენ, რადგან იმუნური სისტემის ჯერ კიდევ სუსტი განვითარების გამო სწორედ ისინი ექვემდებარებიან უფრო ხშირად ინფექციებით დასნებოვნებას. რაც უფრო მცირეწლოვანია ბავშვი, მით მეტია დაავადების რისკი. იმისათვის, რომ ჩვენს შვილებს დიარეით მიმდინარე ბევრი ინფექციური დაავადება ავაცილოთ, ადრეული ასაკიდანვე უნდა შევეცადოთ, რომ მათ სწორი ჰიგიენური ჩვევები ჩამოუყალიბდეთ და საჭირო ინფორმაცია ჰქონდეთ ამ წესების რეგულარული დაცვის მნიშვნელობაზე.

ყოველთვიური საინფორმაციო ბიულეტენის ამ ნომერში გვინდა მშობლებს მივანოდოთ ის აუცილებელი ცნობები, რაც მათ შემდეგი ყოველდღიურად შეუძლიათ გამოიყენონ და შეახსენონ შვილებს საჭირო დროს.

ვიციტო, რომ სხეულის სისუფთავე ჩვენი საერთო ჯანმრთელობის მნიშვნელოვანი ნაწილია.

რა შეიძლება პუტისათ ბავშვებს?

ადამიანები, რომლებიც კარგად იცავენ სხეულის სისუფთავეს, უკეთ გრძნობენ თავს. გარეგნულ იერზე ზრუნვა მათ თვითშეფასებას ამაღლებს.

იმისათვის, რომ კარგად გამოვიყურებოდეთ, სულაც არ არის საჭირო ყველაზე მოდური დიზაინერის მიერ შეკერილი ტანსაცმელი გვეცვათ. არის სხვა საშუალებებიც, რისი გაკეთებაც უფრო მარტივად და იაფად შეიძლება და რაც უფრო მნიშვნელოვანია თქვენი „იმიჯისათვის“.

პირველ რიგში – ხელის ღვაწა!

ხელები აუცილებლად გულდასმით ჭამის წინ, ტუალეტით სარგებლობის შემდეგ და საკვების მომზადების წინ უნდა დავიბანოთ. რა თქმა უნდა, ხელების დაბანა ბევრ სხვა შემთხვევაშიც აუცილებელია, მაგრამ აქ მხოლოდ სამი ყველაზე მნიშვნელოვანი მომენტი მოგვყავს.

ალბათ, ყველანი შევსულვართ ბავშვებით სავსე და ფანჯრებდახურულ საკლასო ოთახში და გვიგრძნია არასასიამოვნო სუნი. როგორც ექსპერტები ამბობენ, ბავშვები ოფლიანდებიან, მაგრამ ეს არ იძლევა მძაფრ სუნს, სანამ გარდატეხის ასაკს არ მიაღწევენ. სწორედ ამ ასაკში საოფლე ჯირკვლები იწყებს ინტენსიურ ფუნქციონირებას. თუმცა, თუ ჯერ ამ ასაკამდე არ მიუღწევიათ და ძლიერი ოფლიანობა არა აღენიშნებათ, ბავშვებს შესაძლოა მაინც ჰქონდეთ არასასიამოვნო სუნი, რაც ტანსაცმლისა და საცვლების ხანგრძლივი ტარების ბრალია. ტანსაცმელსა და საცვლებზე მთელი დღისა და ღამის განმავლობაში უამრავი მკვდარი უჯრედი გროვდება, მათში კი ბაქტერიები მრავლდება, სწორედ ესაა სუნის მიზეზი. ამიტომ ტანსაცმელი ხშირად უნდა გამოვიცვალოთ. თუ სკოლაში ფორმის ტარება გვინევს, სჯობს სახლში მოსვლისთანავე გავიხადოთ, გარეთ გავკიდოთ და გავანიაოთ.

ბავშვები დიდ დროს ატარებენ ფეხზე. ფეხსაცმელები ძალიან ახლოსაა იმ ადგილთან, სადაც ბევრი საოფლე ჯირკვალი ანუ ტერფებთან. დღის განმავლობაში გამოყოფილ ოფლს ემატება ბაქტერიები, რომლებისთვისაც ნოტიო ტყავი და ოფლი ძალიან ნოყიერი ნიადაგია გასამრავლებლად, ამიტომ:

➤ თუ სკოლისათვის მხოლოდ ერთი წყვილი ფეხსაცმელი გაქვთ, შინ დაბრუნებისთანავე გაიხადეთ, რომ მეორე დღემდე მოესწროს მათი განიავება და გაშრობა.

➤ თუ სკოლისთვის ორი წყვილი ფეხსაცმელი გაქვთ, იხმარეთ ისინი მორიგეობით.

➤ ხშირად განწმინდეთ, გააპრიალეთ და გარეცხეთ ფეხსაცმელი, მაშინ ისინი უფრო დიდხანს გაძლებს და უკეთესადაც გამოიყურება.

ფეხები კარგად უნდა დაიბანოთ, მინიმუმ ერთხელ დღეში და კარგად გაიშროთ, განსაკუთრებით თითებს შორის, სადაც ბაქტერიები მეტად გროვდება.

თუ უკვე გაიზარდეთ, შეიძლება დეოდორანტის ან ანტი-პერსპირანტის ხმარება მოგიხდეთ. მაგრამ უნდა გვახსოვდეს, რომ არაფერს არა აქვს უკეთესი სუნი, ვიდრე სუფთა კანს და სუნამოები ვერასოდეს შეცვლის წყალსა და საპონს.

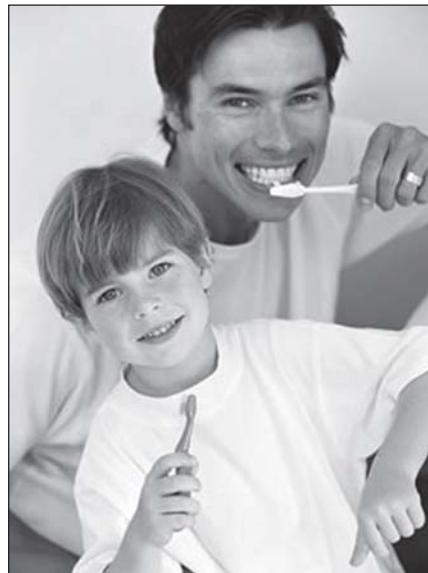
თმის ფოლიკულები (საიდანაც თმა იზრდება) საკმაო რაოდენობით ცხიმს გამოიმუშავენ. თავზეც უამრავი საოფლე ჯირკვალია. ცხიმი, ოფლი და მკვდარი უჯრედები სისტემატურად უნდა მოვიცილოთ.

ამიტომ თმა უმჯობესია რეგულარულად შამპუნით დავიბანოთ (გვახსოვდეს, რომ იაფი შამპუნები ხშირად თავისი ხარისხით არ ჩამოუვარდება ძალიან ძვირადღირებულს). დაბანისას თავი კარგად უნდა დავისრისოთ. ეს ხელს უწყობს მკვდარი უჯრედების, ოფლისა და ცხიმის ჩამოშორებას. შემდეგ კარგად უნდა გავივლოთ.

კბილები აუცილებლად დღეში ორჯერ უნდა გავიწმინდოთ დილით, საუზმის შემდეგ და ღამით, დაწოლის წინ.

დავიმახსოვროთ ეს მარტივი წესები და ნუ დავიზარებთ! დავიცვათ პირადი ჰიგიენა და ვიცოდეთ, რომ ამით საკუთარ ჯანმრთელობაზე ვზრუნავთ.

ქეთევან ნემსაძე,
ექიმი-კონსულტანტი



კიდევ ერთ ობიექტზე სარემონტო სამუშაოები მალე დასრულდება

ზესტაფონის ფეროშენადნობთა ქარხნის პროფსასწავლებელში ცხოვრობენ ე.წ. ძველი და ახალი დევნილები.

ამ შენობას დიდი ხნის წინათ მწყობრიდან გამოსული საკანალიზაციო და წყლის მიწოდების მაგისტრალი გააჩნდა, რაც წლების განმავლობაში მნიშვნელოვან პრობლემებს უქმნიდა იქ ჩასახლებულ ადამიანებს. ასევე მწყობრიდან იყო გამოსული საკანალიზაციო მაგისტრალი, საიდანაც გადმოდიოდა და ღიად იღვრებოდა ფეკალური მასა, რომელიც ჩაედინებოდა სარდაფში, რის გამოც იქაურობა სავსე იყო და დგებოდა დაავადებების კერის გაჩენის და გავრცელების საშიშროება, ამასთან, ირგვლივ აუტანელი სუნი იდგა.

მართალია, ჩვენ პროექტით კანალიზაციის მონტაჟი არ გვევალებოდა, მაგრამ აღმოჩნდა, რომ წყლის მაგისტრალის მონტაჟის და მიწოდების აღდგენას სველ წერტილებში არავითარი აზრი არ ჰქონდა, იმდენად მწყობრიდან გამოსული აღმოჩნდა საკანალიზაციო ქსელი.

თავიდან გვეგონა, რომ საკანალიზაციო მაგისტრალი გაჭედილი იყო, იმიტომ, რომ გვერდით მცხოვრებლებიც გამოუდგებოდა უთითებდნენ ადგილობრივ ხელისუფლებას, ფეკალური მასა იღვრება და პრობლემა როგორმე გადაგვიჭერთო. პრობლემა პრობლემად რჩებოდა წლების განმავლობაში. ჩვენი ხელშეწყობით კი ამ მოსახლეობას ნამდვილად დაადგა საშველი. მოვიყვანეთ ასინიზაციის მანქანა, რომლითაც დაგრეთვე ხელითაც შესაბამისი სამუშაოები ჩატარდა. დიდი სიძნელეების გადალახვით და საბოლოოდ სრულად შევქმელით საკანალიზაციო მაგისტრალის აღდგენა. გაინმინდა 3 საკანალიზაციო ჭა. ორი მათგანის განმენდა შეუძლებელი იყო, ამიტომ ამოვაშენეთ ახალი ჭები და გავიყვანეთ 32 მეტრი ახალი მაგისტრალი. ამავე დროს გამოვცვალეთ ზევიდან ჩამომავალი 24 მეტრი საკანალიზაციო მილებიც და დავდგით თუნუქის 4 წყლის ნიჟარა, იქ, სადაც ხუთსართულიან შენობას უფრო მეტი პრობლემა ჰქონდა.

გავხსენით დრენაჟი და სარდაფიდანაც დაიწყო დენა წლების განმავლობაში დაგროვილი ფეკალური მასა. სულ მალე სარდაფიც გასუფთავდება ბოლომდე და მოსახლეობას აღარ შეექმნება ეპიდემიის გავრცელების საფრთხე.

ასევე გამოვცვალეთ წყლის ტუმბო, რომელიც 10 წლის მანძილზე არ ფუნქციონირებდა და ახალი მაგისტრალით წყალი ყველა სართულს მივანოდეთ.

თავდაპირველად ვცადეთ არტეზიული ჭის გაკეთება და მივიყვანეთ მზურღავი მანქანაც, მაგრამ რელიეფის გამო სიღრმეში ბურღვა შეუძლებელი შეიქნა.

გვერდით დაგვიდგნენ დევნილთა საინიციატივო ჯგუფის წევრები და ერთობლივი მცდელობით მნიშვნელოვანი სამუშაოს ჩატარება შევძელით.

სულ მალე ობიექტი მთლიანად დასრულდება და იქ ჩასახლებულებს UNICEF-ისა და აფხაზინტერკონტის დახმარებით მეტად მნიშვნელოვანი პრობლემები გადაუწყდებათ.

გოგი კვიციანიძე,
ინჟინერი

