პირადი ჰიგიენა და მისი დაცვის მნიშვნელობა

რა არის ჰიგიენა? და რატომ ენიჭება მას ესეთი დიდი მნიშვნელობა თანამედროვეობაში?

ჰიგიენა არის ბერძნული სიტყვა და ის ჯანმრთელობას ნიშნავს.

ბევრი ფიქრობს, რომ ჰიგიენა გულისხმობს მხოლოდ სხეულის სისუფთავეს, მაგრამ, რეალურად ჰიგიენა არის არამარტო სხეულის მოწესრიგება და სისუფთავე, არამედ ეს არის ტანსაცმლისა და იმ გარემოს სისუფთავეც, სადაც ადამიანი ცხოვრობს და მუშაობს. ის ადამიანები რომლებიც იცავენ პირადი ჰიგიენის წესებს, ცხოვრობენ სუფთა გარემოში, იკვებებიან სუფთა და ჯანმრთელი საკვებით, ბევრად უფრო ჯანმრთელები არიან და ეს არაერთმა კვლევამ და დაკვირვებამ დაადასტურა.

დღევანდელობაში პირადი ჰიგიენის დაცვა უკვე ბევრად გაადვილებულია, ვიდრე რამდენიმე საუკუნის წინათ. უკვე არსებობს ჰიგიენური საშუალებები იდეალური სისუფთავის შესანარჩუნებლად. მაგალითად ადამიანისთვის ესენია შხაპის გელი,თმის შამპუნი, ხელის საპონი. ბავშვებისათვის კი, შესაბამისად, საჭიროა განსხვავებული ნივთიერებების შემცველი ნივთები და საშუალებები: საბავშვო საპონი და შამპუნი, სარეცხი ფხვნილი და სხვა.

როგორც უკვე არაერთხელ ვახსენეთ პირადი ჰიგიენა გულისხმობს საცხოვრებელი ადგილის დასუფთავებასაც, რომლისთვისაც საჭიროა: ჭურჭლის სარეცხი სითხე, აბაზანის სარეცხი სითხე, ასევე საჭიროა სარეცხი საშუალებები: სარეცხის დამარბილებელი, ლაქის ამომყვანი ფხვნილები და ასე შემდეგ.

არსებობს სხვადასხვა პირადი მოხმარების ნივთები, რომელთა სხვისთვის გაზიარებაც არ არის რეკომენდებული, სხვა შემთხვევაში ეს პირადი ჰიგიენის წესების დარღვევად ჩაითვლება.

ეს ნივთებია:

1.საპონი. შეიძლება იფიქროთ, რომ ის არ „ისვრება“ და შეიძლება მისი ,,გაზიარება,, სხვისთვისაც, მაგრამ არა სამწუხაროდ საპონიც კი შიძლება გახდეს დაბინძურების წყარო.

2.სახეხი ღრუბელი. რადგან ის თითქმის მუდმივად სველია (ერთი გამოყენებიდან მეორემდე...), მასზე „ხელსაყრელი პირობების“ ვირუსები და ბაქტერიები ადვილად მრავლდებიან.

3. პინცეტი. თუ სხვისი პინცეტით წარბს ამოიღებთ ეს შესაძლოა არც ისე საშიშია, თუმცა თუ პინცეტით ღრმად ჩაზრდილი თმას ამოიღეთ და სისხლთან კონტაქტის საფრთხე შეიქმნა ეს უკვე საკმაოდ საშიშია.

4.ყველაფერი ის რაც, ქილაშია მოთავსებული არაა უსაფრთხო - კოსმეტიკური კრემები/საცხები. დაუმუშავებელი ხელით (თითით)კრემის შეხებისას იზრდება იმის რისკი რომ ბაქტერიებმა მოგვიანებით ჩვენს კანზე გადმოინაცვლონ.

5.ტუჩის საცხი. ჩვენს ტუჩზე არის სისხლძარღვების ,,ბადე,, რომელიც ყველაფერს შთანთქავს რაც ტუჩზე მოხვდება, ასე, რომ მარტივად შეიძლება სხვისი ტუჩსაცხის გამოყენებით გადმოგედოთ ის ტუჩის (და არა მარტო) დაავადებები რომლის მატარებელიც ტუჩსაცხის პატრონია.

ასე რომ ნუ გამოიყენებთ სხვის ნივთებს და ნურც თავად გაუზიარებ ვინმეს. გაუფრთხილდით თქვენს და სხვის ჯანმრთელობას, დაიცავით ჰიგიენის წესები.

ლუბა სამარჯიშვილი მე-9 კლასის მოსწავლე

