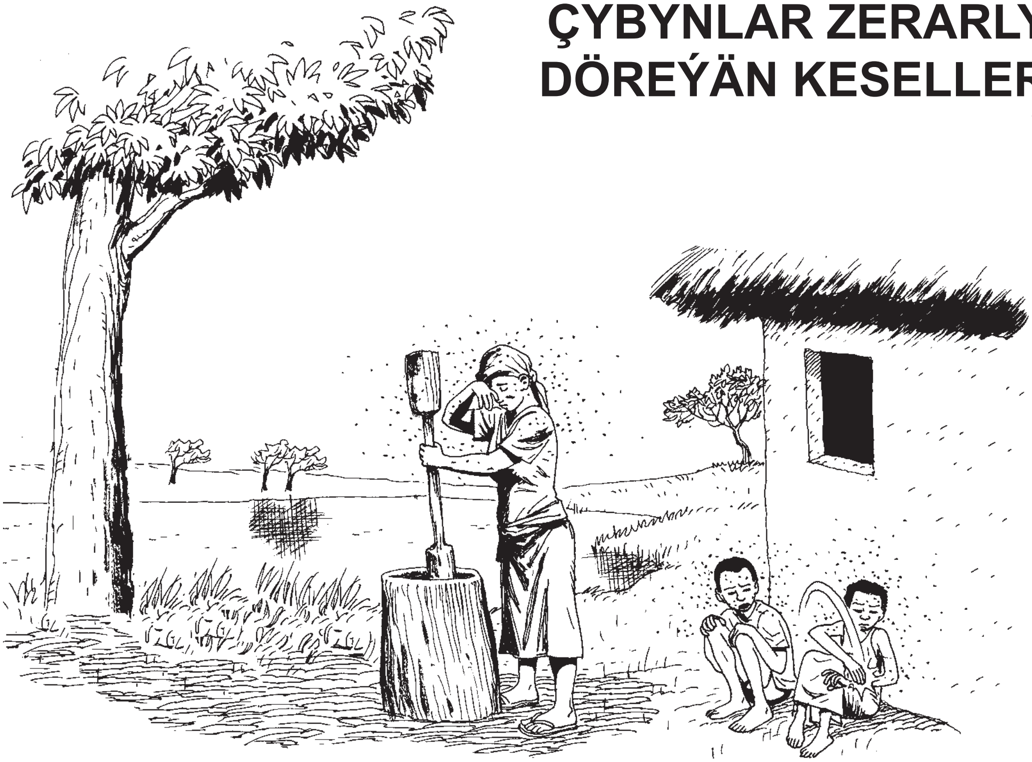
8 ÇYBYNLAR ZERARLY DÖREÝÄN KESELLER

Çybynlar zerarly döreýän keseller 141
Gürrüň: Transamazon magistralynda dörän gyzzyrma keseli 142
Çybynlar keseli nähili döreýär 143
Gyzzyrma keseli 144
Hemmeler üçin bejergi 146
Denge gyzdyrmasy 147
Sary gyzdyrma 148
Çybynlara garşy jemgyýetçilik gözegçiligi 149
Insektisidlerden peýdalanmak 150
Gürrüň: Gyzdyrmanyň öňüni almak üçin çybynlary ýok etmelidir 152

ÇYBYNLAR ZERARLY DÖREÝÄN KESELLER



Çybynlar gyzzyrma, denge gyzdyrmasy we sary gyzdyrma ýaly keselleri ýaýradýarlar. Bu keseller bir adamdan beýleki adama çalt geçýär. Çybynlar ýata suwda köpelýärler.

Çybynlaryň ýaýradýan keselleriniň öňüni almak üçin:

- **Olaryň çakmagyndan gaça durmaly.** Penjirelere tor tutmaly, çybynlary kowýan zyýansyz zatlary ulanmaly, egin-eşikler teniň köp bölegini ýapmaly, mör-möjeklere garşy ulanylýan himiki serişdelerini siňdirilen peşehanalary ulanmaly.
- **Keselleri bejermek üçin, adamlara hemaýat berilmeli.** Adamlaryň tölemäge ýagdaýlarynyň ýokdugyna garamazdan, olaryň öz wagtynda we netijeli bejergi alýandyklaryna göz ýetiriň.
- **Çybynlaryň köpelýän ýerleri ýok edilmeli.** Çeleklerde ýa-da başga uly göwrümli gaplarda saklanylýan suwlaryň üsti ýapyk bolmaly. Suw kranlary, guýular we kanallar üçin gowy zeýkeş guruň. Bu çäre ýere dökülýän suwlaryň topraga siňip, ýata suwlaryň emele gelmeginiň öňüni alar.
- **Ýere we suwa gözegçilik edip, çybynlaryň köpelmeginiň öňüni alyň.**

Toprakdan peýdalanmagyň usullarynyň birdenkä özgermegi, mysal üçin, köp sanly agaçlaryň çapylyp aýrylmagy, bentleriň gurulmagy, derýalaryň hanasynyň üýtgemegi ýa-da uly meýdanlarda ösümlikleriň ýok edilmegi – bularyň hemmesi çybynlaryň köpelmegine ýardam berýär.

Çybynlar zerarly döreýän keseller adatdan daşary ýagdaýlarda, ýagny uruş bolýan halatlarynda, adamlaryň ondan-oňa göçýän wagtlarynda, tebigy heläkçiliklerde has çalt ýaýraýar. Sebäbi şeýle ýagdaýlarda öňüni alyş çäreleri berjaý etmek kyn bolýar.

Transamazon magistralynda dörän gyzzyrma (malýariýa) keseli

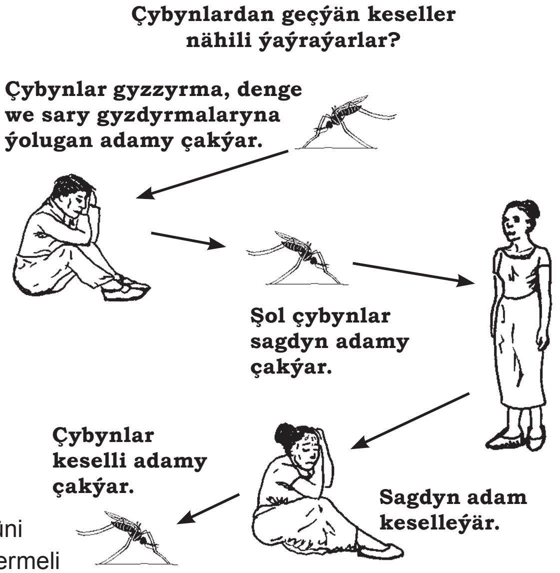
Braziliýanyň hökümeti köp ýyllaryň dowamynda ýurduň ähli ýerinde gyzzyrmanyň öňüni almak we bejermek üçin adamlar bilen hyzmatdaşlyk etdi. Geçirilen işleriň netijesinde bu kesele ýolugýanlaryň sany ep-esli kemeldi. Ýöne wagtyň geçmegi bilen ýerden peýdalanmaklygyň usullarynyň üýtgemegi we saglyk babatda edilýän aladalaryň kemelmegi gyzzyrma keseliniň gaýtadan ýaýramagyna sebäp boldy.

1970-nji ýylda Braziliýanyň hökümeti tropiki tokaýyň içinden geçýän Transamazon magistraly diýip atlandyrylan uly ýoluň gurluşygyna başlady. Hökümet täze ýoluň ugrunda ýaşaýyş jaýlaryny, fermalary gurdy. Ol ýerlere Braziliýanyň garyp we iň gür ilatlay ýerlerinden adamlar göçürildi. Şeýle ýoluň gür tokaýlygyň içinden çekilmegi tropiki agaçlaryň millionlarçasynyň çapylyp, uly meýdanlaryň ösümliksiz galmagyna sebäp boldy. Ýagyş suwy suw howdanlarynda we ganawlarda ýygnanyp, çybynlaryň köpelýän ýerine öwrüldi. Çybynlar bilen iýmitlenýän jandarlaryň birtopary ýok edildi, galanlary bolsa magistralyň geçýän ýerinden başga ýerlere gitdi. Mundan başga-da, ýoly gurýan we täze ýere göçüp gelen adamlaryň saglygynyň aladasyny edýän saglyk öýleri ýa-da saglygy goraýyş gullugynyň işgärleri azdy.

Magistralyň geçen ýerinde gyzzyrma keseli-de döreýärdi. Ýol gurluşygyna gatnaşanlar-da, magistralyň boýunda ýaşaýanlar-da gyzzyrma keseline ýolugýardylar, köpüsi bu keselden ýogalýardylar. Täze ýere göçüp baranlar ýerli ýagdaýlardan ejir çekýärdiler, sebäbi toprak mes däldi, ýygy-ýygydan ýagýan ýagyşlar ýoly weýran edip, hereketi kynlaşdyrýardy. Garyplyk we lukmançylyk kömeginiň uzakda bolmagy saglyk meselesini kynlaşdyrýardy. Gyzzyrma bütin ýurtda birinji derejeli “jellada” öwrüldi.

Çybynlar keseli nähili döredýär

Çybynlar esasan-da şu agyr keselleriň: gyzzyrmanyň, denge gyzdyrmasynyň we sary gyzdyrmanyň döremegine sebäp bolýar. Bu keselleriň her biriniň dürli alamatlary bolup, çybynlaryň dürli görnüşleri arkaly ýokuşýar. Bu dürli görnüşleriň öz köpeliş aýratynlyklary bardyr. (Gyzzyrma hakynda 144-nji sah., denge gyzdyrmasy – 147-nji, sary gyzdyrma – 148-nji sah. ser.). Çybynlar zerarly döreýän keseller dürli bolsa-da, olaryň öňüni alyş çäreleri meňzeşdir.



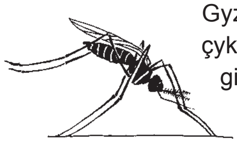
Çybynlaryň çakmagynyň öňüni almak

Çybynlaryň ýaýradýan kesellerininiň öňüni almak üçin, olaryň adamy çakmaklygyna ýol bermeli däl. (Çybynlaryň köpelmeginiň öňüni almak barada 149-njy sah. ser.) Çybynlaryň çakmagyndan gaça durmak üçin:

- Eliňizi, aýagyňyzy, kelläňizi we boýnuňyzy ýapyp duran eşik geýiň (uzyn ýeňli köýnek ýa-da jalbar, baş örtgüsi).
- Çybynlara garşy ýörite spirallary we repellentleri (gan sorujylara garşy ulanylýan himiki serişde), margozanyň tohumyndan alnan ýagy ýa-da reýhan ulanyň. Çagalar üçin repellentleri ulanmak örän wajypdyr. Sebäbi beýleki degişli çäreleriň görülmedik ýagdaýynda repellentleriň özi-de çybynlaryň çakmagyndan goraýar.
- Penjireleriňize we gapylaryňyza tor tutuň.
- Ukynyň dowamynda çybynlardan goranmak üçin peşehanalary ulanyň. Peşehanalar çybynlara garşy niýetlenen insektisidler bilen işlenen bolmaly. Peşehananyň gyralaryny düşegiň aşagyna salyň. Şeýle edilse, çybynlar peşehananyň içine aralaşyp bilmez. Göwreli aýallara kömek berýän maksatnamalaryň hereket edýän ýerleriniň köpüsinde şeýle peşehanalar aýallara we çagalara arzan bahadan berilýär. Bu peşehanalary her 6-12 aýdan çalşyrýarlar. Açyk howada ýatan wagtyňyz hem peşehanadan peýdalanyň.

Üns beriň: Peşehanalar gyzzyrma keseline ýolukmagyň öňüni alsa-da, denge gyzdyrmasynda we sary gyzdyrmada peýdasy azdyr (146-njy sah. ser.).

Gyzzyrma



Gyzzyrma – ganyň zäherlenmesi bolup, ol gyzdyrmanyň we üşütmäniň ýüze çykmagyna getirýär. Bu keseli plazmodiý atly parazitler döredýär. Olar köplenç gijelerine çakýan çybynlaryň belli bir görnüşiniň üsti bilen adamlara geçýär. Gyzzyrma keselinden her ýylda millionlarça adam ölýär, millionlarçasy bolsa şol kesel bilen ýaşaýar.

Gyzzyrma esasan hem 5 ýaşdan kiçi çagalar, göwreli aýallar we AIW/AIDS bilen kesellän adamlar üçin howpludyr. Göwrelilik aýalyň kesele we ýokançlyklara garşy göreşmek ukybyny peseldýär. Eger ol gyzzyrma bilen kesellese, onda güýçli ganazlyk ýüze çykyp, bu oňa göwrelilik döwründe ýa-da dogranyndan soň ölüm howpuny salyp biler. Şeýle hem gyzzyrma göwrelilik wagty çaganyň düşmegine ýa-da wagtyndan öň dogulmagyna, gowşak ýa-da öli çaganyň dogulmagyna sebäp bolup biler.

Gyzzyrmanyň birnäçe görnüşleri bar. Adamlar köp ýyllaryň dowamynda gyzzyrmanyň käbir görnüşi bilen ýaşap bilýärler. Gyzzyrmanyň köp görnüşlerini bejerip bolýar. Ýöne gyzzyrmanyň beýnä täsir edýän görnüşi (Plasmodium falciparum ýa-da P. falciparum) ýokuşanyndan 1-2 günden ölüme eltýär. Gyzzyrmanyň beýnä täsir edýän görnüşiniň bar ýerinde haýal etmän anyklaýyş işlerini geçirmeli we gyzzyrma keseline şübhe dörese, bejerip başlamaly. Gyzzyrmada adam ilkibaşda güýçli gyzdyrdyp, soňra her 2-3 günden gyzgyny galýar. Eger adamda sowuklamanyň ýa-da haýsydyr başga bir belli keseliň alamatlary bolman, ol düşnüksiz gyzdyrýan bolsa, gyzzyrmanyň bolup bolmazlygyny barlamak üçin gan tabşyrmaly. Gany saglyk öýlerinde tabşyrmaly. Ganyň barlagy položitel bolsa ýa-da barlatmaklyk elýeterli bolmasa, onda haýal etmän bejergi almaly.

Gyzzyrma hakynda aýdym (Mozambik)

Eger balaňyzyň içi
geçmeýän bolsa,
Eger balaňyz
üsgürmeýän bolsa,
Ýöne gyzgyny asla
gaýtmasa,
Onda bu gyzzyrmadyr.
Balaňyzy derrew
keselhana äkidiň,
Oňa haýal etmän
dermanlar beriň,

Muny 2 gün dowam
etdiriň.
Ganymatlaşanda
balaňyzyň ýagdaýy
Oňa günde 3 wagtyna
köpräk beriň nahary.
2 gün dowam etdiriň
muny.
Şonda uzak bolar
balaňyzyň gül ömri.

Alamatlary

Gyzzyrma tutgaýynyň üç tapgyry bar:

1. Birinji tapgyrynyň esasy alamatlary – üşütmeklik we ýygy-ýygydan kellagyrynyň bolmagy. Adam 15-60 minutlap üşedýär.

2. Soňra üşütme güýçli gyzdyrmaklyga geçýär. Adam gowşaýar we käwagt özüni bilmeýär (samraýar). Adam ençe sagatlap ýa-da günläp gyzdyryp biler.

3. Ahyrsoňy adam derleýär-de, onuň gyzgyny gaýdýar. Adam gyzgyny gaçandan soň özüni ysgynsyz duýýar.

Bejergisi

Eger mümkin bolsa, gany barladyň. Gyzzyrmanyň ilkinji alamatlary ýüze çykan badyna bejergä başlaň. Sebäbi gyzzyrma keseli adamdan adama çybynlaryň üsti bilen geçýär. Ýöne keselli adam bejergi alsa, kesel beýleki adamlara ýokuşmaýar. Bejergi alanyňyzdan soň, çybynlar çaksa-da, gyzzyrma beýlekilere ýokuşmaz.

Ýaşaýan ýeriňizdäki saglygy goraýyş guramalary haýsy dermanlary kabul etmegi maslahat berýändiklerini anyklaň. Köp ýerlerde gyzzyrma keselini döredýän mugthorlar (parazitler) dermanlara uýgunlaşyp, olara durnukly bolýar. Bu bolsa gyzzyrmanyň öňüni almakda we bejermekde dermanlaryň täsir edip bilmeýändigini aňladýar. Bir sebitde ýüze çykan gyzzyrmany bejerýän derman beýleki bir ýerde ýüze çykan gyzzyrmany bejerip bilmezligi mümkin.

Häzir dürli sebitlerde gyzzyrmany bejermek üçin täze dermanlar ýa-da dermanlar toplumy bar. Olaryň biri artemizinin (köp ýyllaryň dowamynda Hytaýda ulanylýar) köplenç gyzzyrma garşy serişdeler ýa-da antibiotikler bilen bile ulanylýar. Käbir etraplarda hlorohin (köp ýyllaryň dowamynda giňden ulanylýar) häzir hem ulanylýar. Haýsy dermanyň täsir edip-etmeýändigini ýerli saglygy goraýyş guramalarynda anyklamalydyr.

Üns beriň: Özüňizi gowy duýýan bolsaňyz hem bellenilen güne çenli ähli dermanlary kabul etmelidir. Eger Siz derman kabul etmekligi bes etseňiz, gyzzyrma gaýtalanyp, dermanlaryň täsiri ýetmez.

Bellenilen dermanlaryň baryny kabul eden aýal tiz gutuldy.

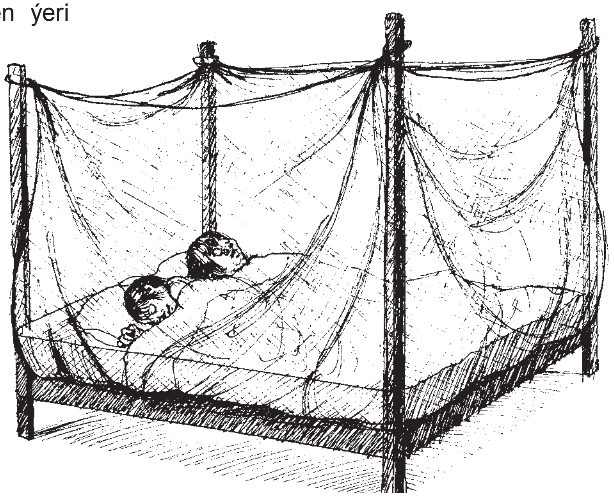
Dermanlary kabul etmekligi bes eden aýal heniz hem keselden saplanman, ýorgan-düşekli ýatyr.

Gyzzyrmanyň öňüni almak

Gyzzyrma köplenç gyzgyn, ýagyşly möwsümde ýüze çykýar. Sebäbi bu keseli geçiriji çybynlar ýyly ýata suwda köpelýärler. Ýöne käbir ýerlerde gyzzyrma gurak möwsümlerde-de ýüze çykýar. Muňa çybynlaryň kiçi suw howdanlarynda hem köpelip bilen ýagdaýlary sebäp bolýar. Denge gyzdyrmasy we sary gyzdyrma kesellerinde bolşy ýaly, gyzzyrmanyň-da öňüni almaklygyň iň gowy usuly çybynlaryň çakmagyndan gaça durup (143-nji sah. ser.), degişli seresaplylyk çärelerini geçirmekden ybaratdyr (149-153-nji sah. ser.).

Çybynlardan goraýan serişdeler bilen işlenilen peşehananyň içinde ýatmaklyk gyzzyrmanyň öňüni almakda we oňa gözegçilik etmekde gowy usuldyr. Bu peşehanalar “piretrin” atly serişde bilen işlenilip, olar gyzzyrma garanyňda has howpsuzdyr. Çybynlardan goraýan serişdeleri siňdirilen peşehanalar diňe şu serişdeler bilen işlenilen wagtynda (derä siňmegi) ýa-da çagalaryň bu peşehananyň ujuny agzyna alyp soranda (tüýkülik bilen geçmegi) howpludyr. Bu serişdeler bilen işlenilen peşehanalar akar suwlarda ýuwlanda, aşaky akymyň ugrundaky adamlaryň saglygyna howp salýandyr.

Peşehananyň ýyrtylan ýa-da deşilen ýeri bar bolsa, ol ygtybarly bolup bilmez. Peşehana 6-12 aý ulanylandan ýa-da ýuwlandan soň, oňa siňdirilen serişdeler aýrylýar. Eger peşehana heniz-de ulanmaga ýaramly bolsa, ony gaýtadan pestisid bilen işlemeli-de, ulanybermeli. Pestisidi gaýtadan ulanan ýagdaýyňyzda ellik geýiň we seresaplylyk çärelerini berjaý ediň.



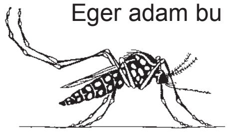
Gyzzyrma keselini ýaýradýan çybynlar gijelerine çakýar. Gyzzyrmanyň öňüni almak üçin, insektisidlenen peşehananyň içinde ýatyň.

Hemmeler üçin bejergi

Gyzzyrma garyp adamlaryň arasynda has köp ýaýrap, ondan ölýän adamlaryň sany ýylsaýyn artýar. Adamlar gan barlagyndan geçmäge we derman satyn almaga pullary bolmadyk ýagdaýlarynda şol kesel bilen ýaşamaga mejbur bolup, gyzzyrmadan ölýärler. Gyzzyrma bir adamdan başga adama ýokup bilýär. Ol köplenç garyp we sosial deňsizliginiň bolan jemgyýetlerinde ýüze çykýar. Öňüni alyş çäreleriniň üstünlikli geçirilmegi üçin, olar garyplygyň we deňsizligiň düýp sebäplerini aradan aýyrmaga gönükdirilmelidir.

Denge gyzdyrmasy

Denge gyzdyrmasyny üsti ak menekli, ýöne daşdan ak zolak bolup görünýän gara çybynyň ýaýradýan wirusy döredýär. Onuň aýaklary hem zolaklydyr. Bu çybyny käwagt “sary gyzdyrmanyň çybyny” diýip atlandyrýarlar, sebäbi ol sary gyzdyrmany hem ýokuşdyryp bilýär (148-nji sah. ser.). Denge gyzdyrmasy adatça gyzgyn, ýagyşly möwsümde ýüze çykýar. Ol köplenç şäherlerde, ýata suwlaryň bar ýerlerinde, zeýkeş ulgamy ýaramaz bolan suwly howdanlaryň bolan ýerlerinde ýaýraýar.



Eger adam bu kesele birinji gezek ýolugan bolsa, ol dynç alyp, köp suwuklyk içip, lukmanyň gözegçiligi astynda çalt gutulyp biler. Ýöne adam ikinji gezek keselleýän bolsa, kesel has agyr geçýär. Adamyň kiçi gan damarlarynyň zeperlenmegi we ganyň düzüminiň üýtgemegi zerarly ölmek howpy ýüze çykýar.

Alamatlary

Adam bu kesele birinji gezek ýoluganda, birdenkä gyzdyrýar-da, üşedýär. Onuň kellesinde, bokurdagynda we tutuş endamynda güýçli agyry peýda bolýar. (Şonuň üçin-de, käwagt denge gyzdyrmasyny “süňkleriň owranyp barmasy” diýip-de atlandyrýarlar). Adam özüni ysgynsyz duýýar. 3-4 gün geçenden soň adam birnäçe sagadyň dowamynda, käwagt 2 güne çenli özüni gowy duýup başlaýar. Soňra keseliň başga alamatlary: ellerde we aýaklarda örgün peýda bolýar. Örgün gollara, aýaklara we bedene ýaýraýar (ýüze däl). Çagalar, ýaşlar, garry adamlar ýa-da kesele garşy durnuklylygy pes bolan adamlar (mysal üçin göwreli aýallar, AIW/AIDS keseline ýoluganlar) gemorragik gyzdyrma diýip atlandyrylýan gyzdyrmanyň iň agyr görnüşine ýolukmak howpuna düşýärler. Eger haýal etmän bejergi alynmasa, gyzdyrmanyň bu görnüşi damarlaryň zeperlenmegi netijesinde içki agzalardan gan akmalaryň ýüze çykmagyna sebäp bolup, adamy öldürip bilýär.

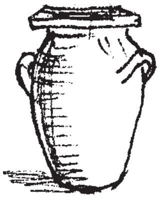
Bejergisi

Gyzdyrmany bejerýän derman we onuň öňüni alýan sanjym (waksina) ýokdur. Bu kesele ýolugan adam ýorgan-düşekli ýatyp, köp mukdarda suwuklyk içmeli. Agyryny we gyzgyny aýyrmak üçin ibuprofen we parasetamol **<u>(aspirin içmek bolmaýar!)</u>** kabul etmeli.

Üns beriň: Gemorragik gyzdyrmany diňe gany we beden içindäki suwuklygy ýörite abzalyň kömegi bilen çalşyp (gemodializ) bejerip bolýar. Eger adamyň derisi ganjaryp, hiç zat iýip-içip bilmeýän bolsa ýa-da bulaşyk hereketler edýän bolsa (gyzdyrmanyň, ysgynsyzlygyň we huşsuzlygyň netijesi), ony derrew keselhana äkidiň. Çagalar, garrylar ýa-da süýjikeseli, ýüregagyrysy bolan adamlar, AIW/AIDS keseline ýoluganlar bu kesele ýoluksalar, haýal etmän bejergi almalydyrlar.

Öňüni almak

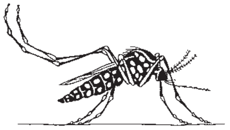
Gyzdyrmany ýaýradýan çybyn arassa ýata suwda köpelip, adatça gündizine çakýar. Şol sebäpden gündiz ýatýan kiçi çagalar we garry adamlar üçin gerek bolýamasa, peşehana tutmak zerurlygy ýok. Gyzdyrmany ýaýradýan bu çybynlar esasan hem kölegeli, garaňky ýerlerde – stoluň ýa-da çarpaýanyň aşagynda ýa-da garaňky burçlarda bolýarlar.



Gyzdyrma bilen kesellemezlik üçin, çybynlaryň çakmagyndan gaça duruň (143-nji sah. ser.). Ýaşaýan ýeriňizde çybynlara garşy gözegçiligi güýçlendiriň (149-153-nji sah. ser.).

Sary gyzdyrma

Çybynlardan geçýän sary gyzdyrma Afrikada we Günorta Amerikanyň käbir ýerlerinde bolýar. Sary gyzdyrmanyň iki görnüşi bolup, ol dürli ýollar bilen ýaýraýar:



Jeňňel sary gyzdyrmasy ýokançly çybynlardan maýmynlara we tersine, maýmynlardan çybynlara geçmegi bilen ýaýraýar. Adamlar bolsa bu kesele maýmynlary çakan çybynlardan ýolugýarlar. Jeňňel sary gyzdyrmasy seýrek kesel bolup, ol esasan hem tropiki tokaýlarda işleýän adamlara ýokuşýar.

Şäher sary gyzdyrmasy keseliň tiz ýaýrap, sary gyzdyrmanyň epidemiýasyna (giňden ýaýramagyna) sebäp bolýar. Gyzzyrma we denge gyzdyrmasy ýaly, sary gyzdyrma hem çybynyň keselli adamy çakyp, ganyny sormagy netijesinde ýaýraýar. Soňra ol sagdyn adamy çakyp, keseli oňa ýokuşdyrýar.

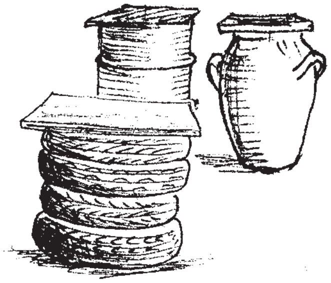
Şäher sary gyzdyrmasyny denge gyzdyrmasyny ýaýradýan gara çybynlar ýaýradýar. Gara çybynlaryň arkasynda we aýaklarynda ak menekler bar. Bu çybynlar şäher we oba ýerlerindäki ýata suwlarda mesgen tutup köpelýärler.

Alamatlary

Sary gyzdyrmada gyzgynlyk, üşütmeklik, myşsa agyrylary (esasan hem arkada), kellagyrylar, işdäniň kesilmegi, ýürek bulanmaklyk we gaýtarmaklyk, damar urgularynyň gowşamagy ýaly alamatlar bolýar. Köp adamlarda bu kesel 3 ýa-da 4 günden soň aýrylýar. Ýöne käbirlerinde, 7 keselliden 1-de, ilkinji alamatlar ýiteninden 24 sagat soň kesel gaýtalanýar. Sary getirme, garyn boşlugyndaky agyry we gaýtarmaklyk, agyzdan, burundan, gözden we içki agzalardan ganyň akmagy bilen utgaşyp biler. Kesele ýolugan adam 10-14 günüň dowamynda ölmegi ahmal, ýöne sary gyzdyrma ikinji gezek ýoluganlaryň ýarysy saglyklaryna düýpli zeper ýetmezden gutulýarlar.

Bejergisi

Sary gyzdyrma ýolugan adam ýorgan-düşekli ýatyp, köp mukdarda suwuklyk içmelidir. Adamlaryň köpüsi wagtyň geçmegi bilen doly gutulyp, bu kesele durnukly bolýarlar. Ilkinji gezek keselläp, gutulmankalar bu kesele ikinji gezek ýoluganlaryň sany ujypsyzdyr. Ýöne olar hem adatça gutulýarlar.



Sary gyzdyrmanyň öňüni almak üçin, çybynlaryň köpelýän ýerlerini ýok ediň we suwly gaplaryň agzyny ýapyk saklaň.

Öňüniň almak

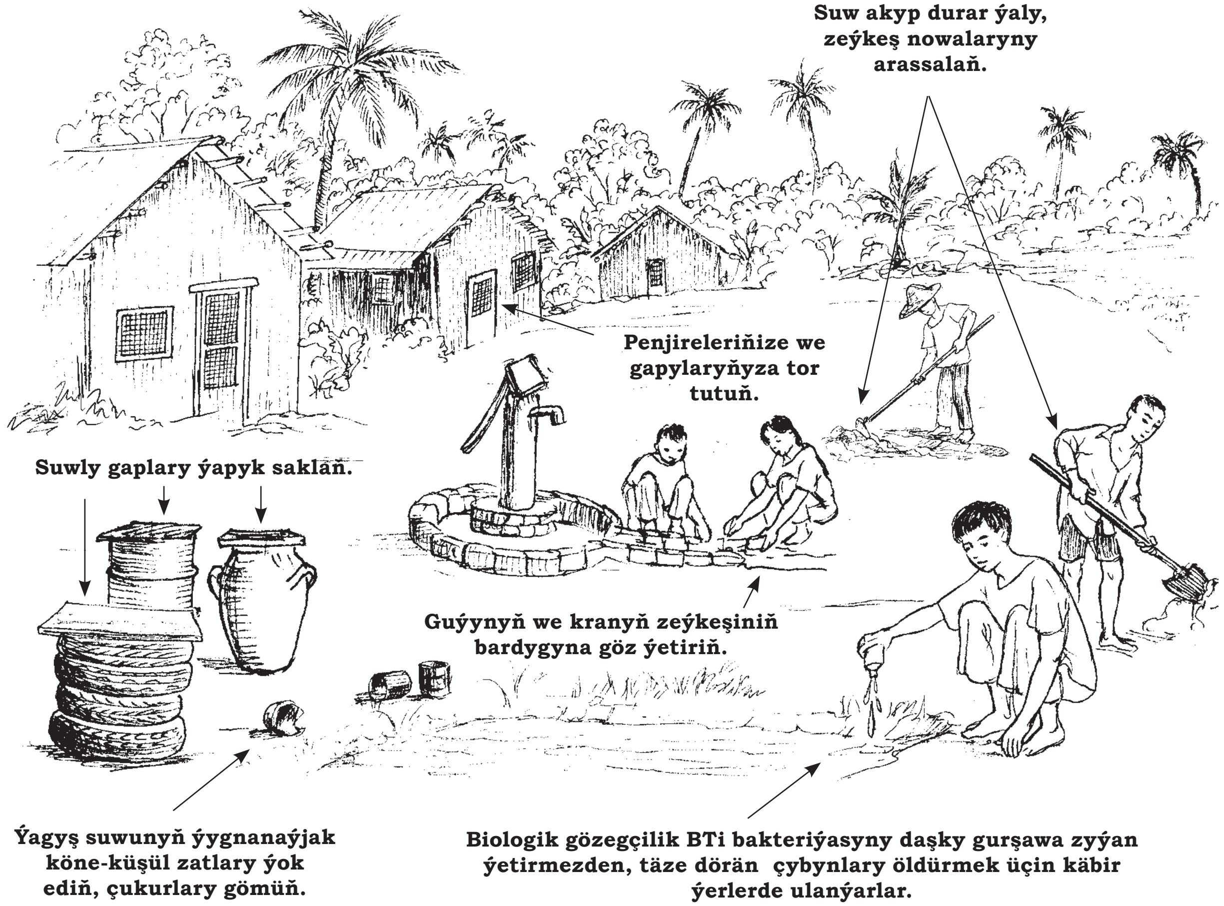
Gyzzyrmada we denge gyzdyrmasynda bolşy ýaly, sary gyzdyrmanyň öňüni almagyň gowy usuly çybynlaryň çakmagyndan gaça durup (143-nji sah. ser.), çybynlara gözegçilik etmekden ybarat (149-153-nji sah. ser.). Sary gyzdyrmanyň öňüni almaklygyň ýeke-täk dogry usuly sanjym geçirmekdir, ýöne olar elýeterli bolman biler ýa-da gymmat bolmagy mümkin.

Çybynlara garşy jemgyýetçilik gözegçiligi

Çybynlar liçinkalaryny ýata suwa taşlaýarlar. 7 günüň dowamynda liçinkadan çybynlar emele gelýär. Çybynlaryň köpelmegine we kesel ýaýratmagyna pästgel bermek üçin, hepdede bir gezek ýata suwlary aýyrmaly ýa-da akdyrmaly. Çybynlaryň köpelmeginiň öňüni almak üçin:

- Suwuň ýygnanýan ýeri bolan (ýata suw) köne maşyn tekerlerini, gül küýzelerini, nebit önümlerinden boşan çelekleri, üsti açyk suwly çelekleri we jaýyň töweregindäki islendik ýata suwy aýryň.
- Ýer bilen işläniňizde suwuň ýygnanmagyna ýol bermäň, suw topraga siňip gider ýaly ediň.
- Suw akyp durar ýaly, sakanyň goralýandygyna göz ýetiriň (9-njy baba seret).

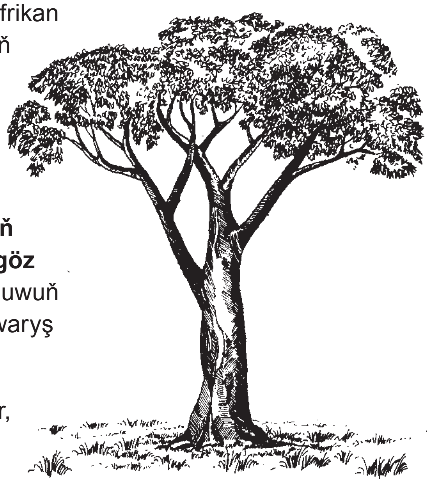
Öýüň töwereklerindäki çybynlaryň köpelýän ýerlerini aýryň:



Çybynlaryň köpelmeginiň öňüni almak boýunça geçirilýän çärelerde ulanylýan beýleki usullar:

- **Çybynlar bilen iýmitlenýän balyklary köpeltmek.** Merkezi amerikan balygy, Günorta amerikan guppisi, Afrikan tilapiýasy, karpy we beýleki balyklary çybynlaryň köpelmeginiň öňüni almakda ulanyp bolar. Bu balyklar dürli ýerlerde dürli-dürli atlandyrylýar, ýöne adatça olar il arasynda "çybyn balyklary" diýip atlandyrylýar.

- **Suwuň akyp durandygyna we meýdanlaryň zeýkeşiniň maksada laýyk işleýändigine göz ýetiriň.** Bu tebigy suw akymlarynyň dikeldilip, suwuň akmagyna ýol berer. Suwlar ulanylmaýan suwaryş garymlaryny we howdanlary doldurar.



- **Baglar ekiň.** Şonda çybynlary iýýän guşlar, ýarganatlar we beýleki tebigy kömekçiler şol ýerde mesgen tutup, çybynlary ýok ederler. Afrikada we Hindistanda ösýän margoza agajy çybynlary golaýlaşdyrmaýar, ýapraklary bolsa derman hökmünde peýdalanylýar.

Insektisidlerden peýdalanmak

Çybynlaryň möwsümleýin köpelýän ýerlerinde olary insektisidleriň kömegi bilen çalt öldürip bolar. Öň DDT pestisidi gyzzyrma çybynyna garşy giňden ulanylyp, çybynlaryň köpelýän ojagynyň üstüne sepilýärdi. Ýöne DDT adamlar we mal-garalar üçin zyýanlydyr. Ol rak (düwnük) keseline we dogabitdi kemçilige sebäp bolup bilýär (16-njy baba ser.). DDT howanyň we suwuň üsti bilen uzak aralyklary geçip, daşky gurşawda köp ýyllap saklanýar. Wagtyň geçmegi bilen olar has-da howply bolýar. Şonuň üçin-de, köp ýurtlar häzirki wagtda gowşak zäherli insektisidlerden peýdalanýarlar. Insektisidiň piretrin atly görnüşi adamlara, mal-gara we topraga az wagtlyk zyýan ýetirýär. Piretrin DDT we malationdan (pestisidiň zyýanly görnüşi) tapawutlylykda, bellenilen meýdan ölçegine has az mukdarda sepilýär.

Piretrin daşky gurşawda toplanmaýar. Emma ol zäherli bolany üçin, ondan peýdalanýan adamlar seresaplylyk çärelerini görmelidirler. Piretrin deriniň we gözüň gyjynmagyna, örgün örmegine we dem alşyň kynlaşmagyna getirýär. Çagalar, göwreli we emdirýän aýallar insektisidiň bu görnüşine galtaşmakdan gaça durmalydyrlar. Piretrin suwa düşende, ony zäherläp bilýär.

Suw ulgamlarynyň we howdanlaryň golaýynda piretrin serişdelerini hiç wagt ulanmaň.

Ýakynda DDT insektisidini gaýtadan, ýöne täze usulda ulanyp başladylar. Häzir jaýyň içinde onuň çäkli mukdaryny pürkmek maslahat berilýär. Jaýyň içki diwarlaryna DDT-nyň az mukdarda pürkülmesi şol ýerde mesgen tutan çybynlary öldürmek üçin edilýär. Bu usul kiçi meýdan üçin zäheriň az ulanylmagyna mümkinçilik berýär. Şeýle edilende, zäher suwa aralaşmaýar, çybynlaryň bu zähere uýgunlaşmagynyň öňüni alýar.

Insektisidleriň ählisi zäherlidir. DDT, piretrin we beýleki insektisidler ulanylanda, şu talaplary berjaý ediň:

- Görkezmelerden ugur alyp, seresaplylyk bilen pürküň.
- Insektisidleri pürkeňizde, hemişe ýörite gorag eşiklerini geýiň (seret: Goşundy A).
- Mümkin boldugyndan az himikat ulanyň. Diňe çybynlaryň bolýan ýerlerine pürküň.
- Çagalaryň, göwreli we emdirýän aýallaryň golaýynda pürkmäň.
- Çagalaryň insektisidlenen peşehananyň ujuny agyzlaryna alyp çeýnemeýändiklerine we oňa galtaşmaýandyklaryna göz ýetiriň.
- Insektisidlenen peşehanany legende ýuwuň. Hapalanan suwy suw ulgamlaryny hem-de suw çeşmelerini goramak üçin, hapa suwly çukura guýuň (82-nji sah. ser.).

Insektisidler – bu çybynlara garşy gysga wagtlaýyn göreş. Eger Siz ony ulanmaly bolsaňyz, onda howpsuz eginbaş geýiň.

Insektisidleriň çendenaşa köp ulanylmagy çybynlary oňa öwrenişdirýär. Soňabaka bu insektisideler çybynlara hiç täsir etmeýär, olary öldürmeýär. (Insektisidleriň zyýany we olardan zyýansyz peýdalanmagyň tärleri barada giňişleýin maglumat üçin 14-nji baba seret).

Insektisidleri pürkmek – çybynlary tiz ýok etmek üçin geçirilýän çäre. Ýöne bu çäre diňe beýleki degişli çäreler bilen utgaşdyrylyp geçirilende oňat netije berýär. Şonuň üçin-de, diňe insektisidleri pürkmek bilen çäklenmän, hemmelere elýeterli bejergi berip, çybynlara garşy köpçülikleýin göreşmeli, adamlaryň bu babatdaky bilimlerini artdyrmaly.

Gyzdyrmanyň öňüni almak üçin, çybynlary ýok etmelidir

Managuanyň, Nikaraguanyň adamlary geçen 25 ýylyň dowamynda denge gyzdyrmasy bilen köp kesellediler. Gyzdyrmany ýokuşdyryjy çybynlaryň öýüň içinde we daşynda bolýandyklary, üstesine-de howpsuz suwy we hapa suw zeýkeşi bolmadyk tropiki şäherlere köp adamlaryň göçüp gelmekleri gyzdyrmanyň giňden ýaýramagyna sebäp boldy.

Managuanyň adamlary 10 etrapda denge gyzdyrmasyny azaltmak we öňüni almak üçin, alymlar, hökümete degişli däl guramalar we Saglygy goraýyş ministrligi bilen bileleikde işlediler. Olar ilki bilen denge gyzdyrmasynyň ýaýraýşy barada maglumat ýygnadylar. Çagalar ösüş döwri dürli derejede bolan çybynly suwlary nusga üçin ýygnadylar; alymlar bolsa denge gyzdyrmasynyň çybynlarynyň näçe çagany çakandygyny bilmek üçin, olaryň tüýküliklerini barladylar; jemgyýetçilik toparyň agzalary öýlere aýlanyp, denge gyzdyrmasy hakynda näme bilýändiklerini we ol barada näme pikir edýändiklerini bilmek üçin adamlar bilen gürrüňdeş boldular.

Olar denge gyzdyrmasy hakynda pikir alyşmak üçin ýaşaýyş etraplarynda geçirilen ýygnaklardan, plakatlardan we obada bolup geçen hadysalardan peýdalandylar. Çagalar ýasama-çybyn gurjaklary döwüp, içindäki süýjülikleri pytradyp oýnaýardylar. Ýaşlar toparyň agzalary bilen bilelikde denge gyzdyrmasynyň öňüni almak hakynda meşhur aýdymlary döredip, olary ýerine ýetirýärdiler.

Her etrapda çybynlara gözegçilik etmegiň öz maksatnamasy işleýärdi. Çybynlaryň taşlanan maşyn tekerlerinde köpelýändiklerini bilensoňlar, toparlardan biri köne tekerleri ýygnady-da, içini toprak bilen dolduryp, beýiklige çykylýan ýodalarda basgançak hökmünde ulanmagy teklip etdi. Olar şeýdip çybynlaryň köpelmeginden dynyp, ýapgyda münüp düşmekligi ýeňilleşdirdiler. Beýleki tekerleri bolsa bag ekmek üçin ulandylar.

Başga bir etrapdaky topar bolsa suw saklanylýan çelekler üçin gapaklar ýasap, olary arzan bahadan satdylar. Bu çäre çybynlaryň köpelmeginden dyndyryp, topar agzalaryna girgeji getirdi.

Denge gyzdyrmasynyň öňüni almak boýunça jemgyýetçilik maksatnamasy häzirki güne çenli hereket edýär. Bu maksatnama adamlaryň denge gyzdyrmasy bilen kesellemegini azaltmak bilen çäklenmän, beýleki peýdalary hem getirdi:

- Ýaşlar toparyň agzalary bilen bilelikde öz etraplarynda gowy özgerişlikleri durmuşa ornaşdyrdylar. Bu çäre toparyň jebisligini güýçlendirdi.
- Sazandalar meşhur aýdymlary döredip, adamlara öwretdiler. Şonuň üçin-de, denge gyzdyrmasynyň öňüni almak işi şadyýan geçdi.
- Dini we syýasy toparlar öz aýratynlyklaryna garamazdan, umumy taslamanyň üstünde bile işlediler.
- Saglygy goraýşyň ýerli işewürleri Saglygy goraýyş ministrliginden saglyk öýlerinde we lukmançylyk merkezlerinde maslahat bermekligi guramaklaryny haýyş etdiler.

Häzir goňşy 10 obanyň ilaty denge gyzdyrmasynyň öňüni almak we ýaşaýyşy gowulandyrmak üçin, beýleki etraplaryň ýaşaýjylaryna kömek edýärler.