

## Κεφάλαιο 5ο:

### Ατομική υγιεινή και προστασία - Γενικά μέτρα

**Ο** εργαζόμενος ναυτικός, από τη φύση της δουλειάς του, είναι υποχρεωμένος να παραμένει στο πλοίο ολόκληρο το εικοσιτετράωρο και να ακολουθεί το πλοίο σε όλες του τις μετακινήσεις και τις προσεγγίσεις του στα διάφορα λιμάνια. Έτσι, πέρα από την εργασία του, πρέπει να οργανώνει και την υγιεινή διαμονή του στο πλοίο, σε ό,τι αφορά κυρίως τη διατροφή και την ενδίαίτησή του γενικότερα.

Επειδή το πλοίο είναι ένας ιδιόμορφος χώρος και, εκτός των άλλων, μετακινείται συνεχώς αλλάζοντας αισθητά περιβάλλον, οι ναυτικοί πρέπει να φροντίζουν με προσοχή τον εαυτό τους και να εφαρμόζουν με αυστηρότητα όλους τους κανόνες υγιεινής, ώστε να μην επιβαρύνεται η υγεία τους, για όσο χρόνο ζουν και εργάζονται στο πλοίο.

Όροι που πρέπει να μάθεις:

- Ατομική υγιεινή
- Καθαριότητα
- Ενδίαίτηση
- Διατροφή
- Ενδυμασία εργασίας

Κατά τη μελέτη αυτού του κεφαλαίου, θα βρεις απαντήσεις σε ερωτήματα, όπως:

- Τι σημαίνει ατομική υγιεινή και προστασία;
- Πόσο απαραίτητη θεωρείται η ατομική καθαριότητα στο πλοίο;
- Τι περιλαμβάνει ο όρος «ενδίαίτηση» στο πλοίο;
- Γιατί ο ναυτικός πρέπει να ντύνεται ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες και ανάλογα με το χώρο και το είδος εργασίας του;
- Πόσο σημαντική είναι η λήψη ποικιλίας τροφής για τον εργαζόμενο ναυτικό;

#### 5.1. Γενικά μέτρα

Το πλοίο για το ναυτικό δεν είναι απλώς ο χώρος της δουλειάς του, αλλά κάτι παραπάνω: είναι ο χώρος στον οποίο διαμένει, διατρέφεται, κοιμάται, ψυχαγωγείται και γενικά ο χώρος όπου ζει και δραστηριοποιείται για ένα αρκετά μεγάλο διάστημα της ζωής του. Και μάλιστα, το πλοίο δεν παραμένει στον ίδιο χώρο, όπως συμβαίνει με άλλους χώρους δουλειάς, αλλά μετακινείται και αλλάζει σημαντικά τη θέση του από μέρα σε μέρα. Έτσι υποχρεώνει και το ναυτικό να υποβάλλεται σε συνεχείς και έντονες αλλαγές παραστάσεων του περιβάλλοντός του (άλλοτε βρίσκεται σε λιμάνι, άλλοτε παραπλέει στεριά, άλλοτε βρίσκεται στον ωκεανό κτλ.), καθώς και σε γρήγορες μεταβολές των κλιματολογικών συνθηκών.

Όλα αυτά συνθέτουν τον «επαγγελματικό κόσμο» των ανθρώπων που εργάζονται στο πλοίο, δίνοντας στο ναυτικό επάγγελμα μια ιδιαιτερότητα και ίσως μια ιδιορρυθμία, τα οποία είναι στοιχεία που πρέπει ο ναυτικός κατ' αρχάς να αποδεχτεί και στη συνέχεια να αντιμετωπίσει και αντεπεξέλθει. Μέσα στα τόσα άλλα ζητήματα ή προβλήματα που έχει να αντιμετωπίσει, μεγάλη σπουδαιότητα έχει και αυτό της υγιεινής διαβίωσής του στο πλοίο, ώστε, όταν αργότερα επιστρέψει στο σπίτι του, να είναι υγιής. Στην πλειοψηφία τους τα σύγχρονα πλοία προσφέρουν αρκετές ανέσεις στους ανθρώπους που εργάζονται σε αυτά, χρε-



άζεται όμως απαραίτητα και η προσπάθεια αυτών των ανθρώπων για να ξεπεραστούν ή αντιμετωπισθούν οι ιδιαιτερότητες που αφορούν τον τομέα της «ατομικής υγιεινής» τους.

Μέσα στην έννοια της ατομικής υγιεινής, περιλαμβάνεται η γενική φροντίδα του ατόμου για υγιεινή διαβίωση, όπως είναι η ατομική του καθαριότητα, η σωστή ενδυμασία, η υγιεινή των γευμάτων και του πόσιμου νερού, η ψυχαγωγία και η άθληση, ο ύπνος κτλ., τα οποία και αναλύονται παρακάτω.

## 5.2. Ατομική καθαριότητα

Γενικά, ο άνθρωπος πρέπει με μεγάλη επιμέλεια να φροντίζει την καθαριότητα του σώματός του. Η ατομική καθαριότητα είναι πολύ σημαντικός και βασικότατος παράγοντας για τη διατήρηση της υγείας του ατόμου. Επιπρόσθετα, είναι αυτονόητο παρά τολμηρό να πούμε ότι θεωρείται και βασικό στοιχείο πολιτισμού.

Είναι γνωστό ότι στην επιφάνεια του ανθρώπινου σώματος συγκεντρώνονται και ζουν πολλά μικρόβια, τα οποία, όταν βρεθούν σε κατάλληλες συνθήκες (π.χ. όταν ενώνονται με τον ιδρώτα του σώματος), αναπτύσσονται και φτιάχνουν ρυπαρές ουσίες (βρωμιά δηλαδή), οι οποίες μετατρέπονται εύκολα σε εστίες ανάπτυξης διαφόρων βλαβερών μικροοργανισμών, ενώ παράλληλα η όλη κατάσταση είναι αντιαισθητική μέχρι αποκρουστική (κακοσμία) τόσο για το ίδιο το άτομο, όσο και για τους γύρω ανθρώπους.

Μια σειρά από μολυσματικές δερματοπάθειες, φθειρίαση, κασίδα, μηνιγγίτιδα κτλ. σχετίζονται ή οφείλονται στις ρυπαρές ουσίες που δημιουργούνται στο σώμα του ανθρώπου, ενώ παρεμποδίζεται και η «άδηλη αναπνοή» του δέρματος, επειδή ακριβώς φράζουν κατά κάποιο τρόπο οι πόροι του δέρματος.

Γι' αυτό επιβάλλεται η συχνή καθαριότητα του δέρματος, να απομακρύνονται δηλαδή η βρωμιά και οι ρυπαρές ουσίες, σε μια καλή προσπάθεια να διατηρείται και η υγεία του ατόμου σε υψηλό επίπεδο.

Αυτό μπορούμε να το πετύχουμε με το συχνό και επιμελημένο πλύσιμο (λουτρό) το οποίο, κατά κάποιο τρόπο, πρέπει να αποτελεί καθημερινή μας φροντίδα, στο βαθμό βέβαια που το επιτρέπουν και οι διάφορες συνθήκες στο πλοίο. Πάντως είναι απαραίτητο το πλύσιμο μετά από μια έντονη εφίδρωση, ανεξάρτητα αν αυτή οφείλεται σε κάποια σκληρή σωματική εργασία ή απλά στο θερμό κλίμα. Το καλύτερο πλύσιμο γίνεται με ζεστό ή χλιαρό νερό και με σαπούνι.

Πρέπει όμως εδώ να διευκρινίσουμε ότι σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να γίνεται λουτρό μετά από κάποιο γεύμα. Κάτι τέτοιο είναι αρκετά επικίνδυνο, περικλείει πολύπλοκες διαταραχές για τον ανθρώπινο οργανισμό και σε μερικές περιπτώσεις, δεν αποκλείεται να οδηγήσει ακόμα και στο θάνατο.

Πέρα από το πλύσιμο του σώματος, πρέπει να φροντίζουμε επίσης και να κρατούμε σε καθαρή και υγιεινή κατάσταση και κάποια επιμέρους μέλη ή μέρη του σώματός μας, όπως:

- **Τριχωτό της κεφαλής:** ο καθαρισμός του γίνεται με λούσιμο, το οποίο πρέπει να γίνεται τουλάχιστο μία φορά την εβδομάδα. Επιπρόσθετα, το χτένισμα ή το βούρτσισμα βοηθούν στον αερισμό του τριχωτού μέρους και κυρίως βοηθούν στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος στο δέρμα της κεφαλής και στις ρίζες των τριχών. Τα ίδια ισχύουν βέβαια για τα γένια και για το μουστάκι.

Για λόγους υγιεινής και για να παρεμποδίζεται η μετάδοση σχετικών δερματικών νοσημάτων, θα πρέπει το άτομο να έχει δική του (καθαρή) πετσέτα για το πρόσωπο και το κε-



φάλι, καθώς και ατομική χτένα και ξυριστικά εργαλεία. Επίσης, όταν κουρεύεται, να απαιτεί από τον κουρέα του να απολυμαίνει τα κουρευτικά εργαλεία του (ψαλίδι, χτένα, ξυράφι κτλ.) βρέχοντάς τα με οινόπνευμα.

- **Καθαριότητα των αυτιών:** και τα αυτιά, όπως και το υπόλοιπο σώμα, λερώνονται και γι' αυτό χρειάζονται τακτικό και επιμελημένο πλύσιμο. Ειδικά οι βρωμιές που μπαίνουν προς το εσωτερικό, ενώνονται με το «κερί» του αυτιού και αν αυτό το μίγμα δεν απομακρυνθεί έγκαιρα και αποτελεσματικά, τότε μπορεί και να πετρώσει, οπότε θα χρειαστεί ειδική ιατρική επέμβαση για να αφαιρεθεί.
- **Καθαριότητα των ματιών:** τα μάτια πρέπει να πλένονται με άφθονο νερό (χωρίς σαπούνι) και να σκουπίζονται μόνο με καθαρή πετσέτα ή καθαρό μαντήλι, ποτέ με λερωμένα χέρια γιατί υπάρχει κίνδυνος να μολυνθούν με λοιμώδη ή παρασιτικά νοσήματα, από μικρόβια που συχνά υπάρχουν στα χέρια και στα νύχια.
- **Καθαριότητα των χεριών:** τα χέρια είναι κατά κύριο λόγο το μέσο επαφής του ανθρώπου με το περιβάλλον του. Συχνά, κατά την εργασία του κυρίως, με τα χέρια του πιάνει διάφορα αντικείμενα, υλικά, ουσίες κτλ., τα οποία μπορεί να του προκαλέσουν ανεπιθύμητες επιδράσεις ή και να του μεταδώσουν κάποια μικρόβια, τα οποία από εκεί και πέρα μπορούν εύκολα να περάσουν στο υπόλοιπο σώμα. Για το λόγο αυτό, τα χέρια πρέπει να πλένονται προσεκτικά, με άφθονο νερό και σαπούνι, σε συχνά διαστήματα κατά τη διάρκεια της μέρας και απαραίτητα πριν από κάθε γεύμα και πριν από τον ύπνο. Επίσης, τα χέρια πρέπει οπωσδήποτε να πλένονται μετά από κάθε επίσκεψη στην τουαλέτα για σωματική ανάγκη.

Εννοείται βέβαια, ότι όταν τα χέρια είναι λερωμένα, δεν πρέπει να έρχονται σε επαφή με τα μάτια, το στόμα και άλλες ευαίσθητες περιοχές, για να αποφεύγεται έτσι η πιθανή μεταφορά μικροβίων στον οργανισμό, από τα χέρια, μέσα απ' αυτές τις περιοχές αλλά ακόμα και ο απλός έστω ερεθισμός αυτών των ευαίσθητων περιοχών.

Τέλος, σε ό,τι αφορά την υγιεινή κατάσταση των χεριών, αλλά επιπρόσθετα και την αισθητική τους, πρέπει με την ίδια επιμέλεια να φροντίζουμε και την υγιεινή των νυχιών τους. Τα νύχια πρέπει να κόβονται και να διατηρούνται σε μικρό μέγεθος και να πλένονται με ιδιαίτερη προσοχή, ώστε να διατηρείται καθαρή, από ξένα σώματα και μικρόβια, η ελεύθερη άκρη τους.

- **Καθαριότητα των ποδιών:** Η καθαριότητα των ποδιών επιβάλλεται όχι μόνο για λόγους υγιεινής, αλλά για λόγους αισθητικής. Η αποσύνθεση του ιδρώτα των ποδιών δημιουργεί έντονη κακοσμία, η οποία ασφαλώς είναι πολύ δυσάρεστη τόσο για το ίδιο το άτομο, όσο και για τους γύρω του.

Τα πόδια πρέπει να πλένονται κάθε φορά που βγάζουμε τα παπούτσια και τις κάλτσες, με σκοπό να χρησιμοποιήσουμε ελαφρότερα υποδήματα (παντόφλες, πέδιλα κτλ.), οπωσδήποτε όμως πριν από τον βραδινό ύπνο. Μετά το πλύσιμο πρέπει να σκουπίζονται καλά, κυρίως στην περιοχή ανάμεσα από τα δάχτυλα.

- **Καθαριότητα του στόματος:** Μέσα στο στόμα αναπτύσσονται πολλά μικρόβια, τα οποία κυρίως προέρχονται από τα υπολείμματα των τροφών ανάμεσα στα δόντια. Επιβάλλεται λοιπόν, με τη χρήση της οδοντόβουρτσας και της ειδικής οδοντόκρεμας, να πλένονται τα δόντια αλλά και τα ούλα, ώστε να απομακρύνονται αποτελεσματικά τα υπολείμματα των τροφών και άλλων ξένων ουσιών. Ο καθαρισμός αυτός πρέπει να γίνεται τουλάχιστον μετά από κάθε γεύμα και οπωσδήποτε πριν από τον βραδινό ύπνο. Το βούρτσισμα πρέπει να γίνεται κατά την έννοια του μήκους του δοντιού (στην πάνω γνάθο από πάνω προς τα κάτω και, στην κάτω γνάθο, από κάτω προς τα πάνω). Παράλληλα με τα δόντια πρέπει να βουρτσίζονται και τα ούλα.



Η οδοντόβουρτσα συνιστάται να είναι μεσαίας σκληρότητας, με φυσικές τρίχες και όχι συνθετικές ή νάilon. Μετά το βούρτσισμα, ξεπλένουμε με άφθονο καθαρό νερό.

Αξίζει, τέλος, να τονίσουμε ότι δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται σκληρά αντικείμενα για τον καθαρισμό των δοντιών, γιατί αυτά είναι πολύ πιθανό να βλάψουν ανεπανόρθωτα το σμάλτο των δοντιών ή και να τραυματίσουν τα ούλα.

### 5.3. Ενδυμασία

Τα ρούχα που φοράει ο άνθρωπος έχουν ως σκοπό να τον προστατεύουν από τις διάφορες βλαπτικές επιδράσεις του περιβάλλοντος. Πρέπει όμως να είναι φτιαγμένα με τέτοιο τρόπο, ώστε να μη παρεμποδίζονται οι φυσιολογικές λειτουργίες του οργανισμού, καθώς επίσης και οι φυσικές κινήσεις του ατόμου.

Γενικά, μια καλή, συνολικά, ενδυμασία θα πρέπει να συγκεντρώνει τα εξής στοιχεία:

- Να προστατεύει το σώμα από τις ηλιακές ακτίνες.
- Να προστατεύει το σώμα από το κρύο.
- Να προστατεύει το σώμα από την επίδραση της υγρασίας, της βροχής και του χιονιού.
- Να μην εμποδίζει τις αναπνευστικές λειτουργίες και κινήσεις.
- Να μην εμποδίζει της κινήσεις των χεριών, των ποδιών και του σώματος γενικά.
- Να είναι σχετικά χαλαρή και να μη σφίγγει τα διάφορα μέλη του σώματος, διότι το σφίξιμο εμποδίζει την καλή κυκλοφορία του αίματος.
- Να μην ερεθίζει το δέρμα.
- Να διευκολύνει την κυκλοφορία του αέρα και την εξάτμιση του ιδρώτα.

Το είδος βέβαια και η ποιότητα, καθώς επίσης και ο αριθμός των ρούχων που πρέπει να φοράει ο άνθρωπος εξαρτώνται από διάφορες παράγοντες όπως είναι το κλίμα, η εποχή, ο χώρος και το είδος εργασίας του κτλ.

Με βάση όλα τα παραπάνω, σήμερα φτιάχνονται και υπάρχουν ρούχα λεπτά, χοντρά, μάλλινα, λινά, βαμβακερά, συνθετικά, δερμάτινα, αδιάβροχα κτλ. και ο άνθρωπος πρέπει να επιλέγει τα καταλληλότερα και υγιεινότερα, ανάλογα με τις τρέχουσες συνθήκες και περιστάσεις.

Το χειμώνα πρέπει να φοράμε ρούχα «βαριά» και γενικά σε χρωματισμούς σκοτεινούς (σκούρο). Αυτά τα ρούχα έχουν το πλεονέκτημα να συγκρατούν τη θερμότητα του σώματος και παράλληλα να απορροφούν ευκολότερα τις ακτίνες του ηλίου. Έτσι, το σώμα κερδίζει την περισσότερη δυνατή θερμότητα και παραμένει ζεστό.

Συνήθως τα «χειμωνιάτικα» ρούχα είναι φτιαγμένα από μαλλί ή και από μίγμα μαλλιού και βαμβακιού. Τα υφάσματα αυτά έχουν την ιδιότητα να συγκρατούν τη θερμότητα, επειδή περιέχουν πολλούς πόρους γεμάτους με αέρα και οι οποίοι, κατά κάποιο τρόπο, μετατρέπουν το ύφασμα σε κακό αγωγό θερμότητας. Εμποδίζουν δηλαδή τη θερμότητα του σώματος να φύγει προς τα έξω, προς το περιβάλλον, κρατώντας έτσι το σώμα ζεστό. Την ιδιότητά τους αυτή τη διατηρούν ακόμα κι όταν βραχούν.

Το καλοκαίρι, τα ρούχα που φοράμε, πρέπει να είναι «ελαφρά» και κατά το δυνατό ανοιχτόχρωμα. Τέτοια ρούχα φτιάχνονται συνήθως από λινό και από βαμβάκι. Αυτά έχουν μεν την ιδιότητα να συγκρατούν σε ένα βαθμό τη θερμότητα, όμως παράλληλα παρέχουν και τη δυνατότητα να περνούν μέσα τους και οι εξατμίσεις του ιδρώτα.

Επιπρόσθετα, τα ανοιχτά χρώματα απορροφούν πολύ λιγότερο τις ζεστές ακτίνες του ηλίου, σε σχέση με τα σκουρόχρωμα, οπότε και μεταφέρουν λιγότερη θερμότητα προς το ανθρώπινο σώμα.



Υπάρχουν σήμερα όμως και ρούχα τα οποία φτιάχνονται από αδιάβροχο ή αδιαβροχοποιημένο ύφασμα, από δέρμα, από συμπαγή συνθετική ύλη κτλ. Αυτά τα ρούχα, συνήθως, προορίζονται για συγκεκριμένες χρήσεις όμως, όταν χρησιμοποιούνται παρατεταμένα, πρέπει να γνωρίζουμε ότι ασκούν και κάποιες αρνητικές επιδράσεις στο ανθρώπινο σώμα. Εμποδίζουν σε κάποιο βαθμό την «άδηλη αναπνοή» του σώματος, ενώ δεν παρέχουν τη δυνατότητα σταθεροποίησης ανάμεσα στη θερμοκρασία που παράγεται και σε αυτή που χάνεται απ' το ανθρώπινο σώμα.

Ανάλογα, τελικά, με τις περιστάσεις και τις κλιματολογικές συνθήκες, που επικρατούν κάθε φορά στη διάρκεια του εικοσιτετραώρου, ο ναυτικός θα πρέπει με προσοχή να επιλέγει τη σωστή και κατάλληλη προστασία του σώματός του, σε σχέση πάντα με το εξωτερικό περιβάλλον.

Επειδή μάλιστα οι κλιματολογικές συνθήκες στο πέλαγος, αλλά και μέσα στο ίδιο το πλοίο, είναι συνήθως διαφορετικές από ότι στην ξηρά, γι' αυτό, η προστασία του σώματος πρέπει να γίνεται με προσοχή και επιμέλεια.

Οι εργαζόμενοι σε πολύ ζεστούς χώρους (μηχανοστάσιο, μαγειρείο κτλ.) είναι υποχρεωμένοι να ντύνονται με ρούχα ελαφρά και απορροφητικά στον ιδρώτα. Πρέπει όμως να προσέχουν ιδιαίτερα, όταν πρόκειται να βγουν έξω από το χώρο εργασίας τους, όπου ενδεχόμενα η θερμοκρασία είναι πολύ χαμηλότερη, που σημαίνει ότι το σώμα θα δεχτεί ξαφνικά ένα κύμα κρύου αέρα, χωρίς να είναι κατάλληλα ντυμένο για να το αντιμετωπίσει. Αντίθετα μάλιστα, τα ελαφρά ρούχα, τα οποία είναι και ήδη βρεγμένα από τον ιδρώτα, θα λειτουργήσουν αρνητικά και θα βοηθήσουν στην γρήγορη πτώση της θερμοκρασίας του σώματος.

Μια σωστή ενέργεια σε μια τέτοια περίπτωση, είναι να αλλάξει τα ιδρωμένα ρούχα και να τα αντικαταστήσει με στεγνά, πριν να βγει απ' τον ζεστό χώρο. Ειδικά γι' αυτό, μερικοί παλιοί και έμπειροι ναυτικοί συνηθίζουν να βάζουν κάποιο χοντρό ρούχο ακριβώς στην είσοδο – έξοδο του χώρου εργασίας τους, για να το χρησιμοποιήσουν όταν βγαίνουν προς τα έξω ιδρωμένοι και ζεστοί.

Παρόμοια, οι εργαζόμενοι στους εξωτερικούς χώρους του πλοίου, κατά κανόνα είναι εκτεθειμένοι σε έντονες καιρικές συνθήκες (ήλιος, βροχή, παγωνιά, υγρασία, χιόνι κτλ.) και, γι' αυτό, θα πρέπει να φοράνε ρούχα που να προστατεύουν πολύ καλά το σώμα τους.

Τα παπούτσια, τέλος, των ναυτικών πρέπει να είναι φτιαγμένα από φυσικό δέρμα και να είναι γερά και βεβαίως άνετα στα πόδια. Οι σόλες να μη γλιστρούν και τα τακούνια να είναι πλατιά και χαμηλά, ώστε το πόδι να πατάει γερά και σταθερά πάνω στη λαμαρίνα του πλοίου. Το μέγεθός τους πρέπει να είναι το κανονικό που ταιριάζει στο πόδι γιατί, σε αντίθετη περίπτωση, όταν τα παπούτσια είναι στενά ή πολύ μεγάλα, όχι μόνο κουράζουν το άτομο, αλλά, συνήθως προκαλούν και διάφορες μόνιμες παραμορφώσεις του ποδιού.

Είναι ευνόητο βέβαια ότι τα ρούχα και τα παπούτσια πρέπει να διατηρούνται σε καλή κατάσταση και κυρίως καθαρά. Γι' αυτό, είναι αναγκαίο, τόσο για την υγιεινή του σώματος όσο και για την καλή αισθητική της εμφάνισής μας ανάμεσα στους συναδέλφους μας, τα ρούχα μας να καθαρίζονται τακτικά. Έτσι, απομακρύνονται οι βρωμιές και ο ιδρώτας από πάνω τους, για να μη γίνονται εστίες μόλυνσεων. Στα ζεστά κλίματα, όπου ο ιδρώτας του σώματος είναι περισσότερος, η καθαριότητα των ρούχων μας πρέπει να είναι συχνότερη. Αυτό βέβαια πρέπει να το κάνουν και όσοι εργάζονται σε πολύ ζεστούς χώρους, όπως είναι το μηχανοστάσιο, το μαγειρείο κτλ.

Ιδιαίτερη σημασία και φροντίδα πρέπει να δίνουμε ειδικά στην καθαριότητα των εσωρούχων και των καλτσών, διότι αυτά έρχονται σε άμεση επαφή με το σώμα και μπορεί, όταν δεν είναι καθαρά, να προκαλέσουν εξανθήματα, πληγές, μολύνσεις κτλ. κυρίως στις ευαί-



σθητες περιοχές όπου ακουμπάνε ή καλύπτουν. Πέρα απ' αυτό, επειδή συνήθως λερώνονται πολύ εύκολα και γρήγορα, σε σχέση με τα εξωτερικά ρούχα, γι' αυτό αποκτούν μεγάλη και βέβαια ενοχλητική δυσσομία.

Τέλος, με την ίδια επιμέλεια, επιβάλλεται να φροντίζουμε και την καθαριότητα των σετονιών και μαξιλαριών στο κρεβάτι μας, όπως επίσης και των πετσετών, μαντηλιών κτλ. τα οποία, εκτός των άλλων, θεωρούνται προσωπικά αντικείμενα και πρέπει να μη χρησιμοποιούνται από άλλο άτομο, για να μη μεταδίδονται έτσι διάφορα δερματικά ή άλλα νοσήματα.

#### 5.4. Πόσιμο νερό

Το νερό είναι απαραίτητο και πολύ βασικό στοιχείο για τη διατήρηση του ανθρώπου στη ζωή. Κάθε μέρα χρειάζεται να πίνει κάποια ποσότητα νερού για τις διάφορες οργανικές του ανάγκες. Επιπρόσθετα, το νερό χρειάζεται για την ατομική του καθαριότητα (πλύσιμο του σώματος και των ρούχων) την καθαριότητα των χώρων διαμονής, το πλύσιμο και την προετοιμασία του φαγητού κτλ.

Για όλους αυτούς τους λόγους, το νερό που χρησιμοποιεί ο άνθρωπος επιβάλλεται να είναι καλό και υγιεινό. Ειδικά το πόσιμο νερό πρέπει να είναι διαυγές και άχρωμο, χωρίς μυρωδιά και γεύση, σε μια περίπου θερμοκρασία από 7° C μέχρι 11° C, χωρίς παράσιτα και μικρόβια και χωρίς άλατα σε μεγάλη ποσότητα. Το ίδιο περίπου πρέπει να είναι και το νερό που χρησιμοποιείται για ατομική ή άλλη καθαριότητα, με μόνη επιτρεπτή διαφορά, αυτή της θερμοκρασίας. Συνήθως για τους διάφορους καθαρισμούς, χρειαζόμαστε το νερό να έχει ψηλότερη θερμοκρασία.

Το πλοίο προμηθεύεται το νερό από την ξηρά, στα διάφορα λιμάνια, όπου προσεγγίζει για τις εμπορικές του δραστηριότητες. Στη συνέχεια, το αποθηκεύει και το φυλάει σε ειδικές μεταλλικές δεξαμενές. Αυτές, για την υγιεινότερη φύλαξη του νερού, βάζονται εσωτερικά με ειδικές μπογιές, οι οποίες προστατεύουν καλύτερα τις μεταλλικές επιφάνειες της δεξαμενής από τη σκουριά. Παλιότερα, τα εσωτερικά τοιχώματα αυτών των δεξαμενών, αλείφονταν με τσιμεντοκονίαμα, ώστε το νερό να μην έρχεται καθόλου σε επαφή με την λαμαρίνα της δεξαμενής.

Ένας άλλος τρόπος προμήθειας ή καλύτερα παραγωγής (γλυκού) νερού είναι η παραγωγή με τη μέθοδο της «αφαλάτωσης» θαλασσινού νερού. Τα πλοία διαθέτουν ειδική συσκευή στο μηχανοστάσιο τον αποκαλούμενο «βραστήρα», μέσα στον οποίο εισάγεται θαλασσινό νερό, το οποίο βράζει μέσα σε κενό αέρος μέχρι να εξατμιστεί. Ο ατμός συγκεντρώνεται σε ειδικό χώρο της συσκευής, όπου ψύχεται και ξαναγίνεται νερό, το οποίο όμως είναι καθαρό, διότι τα άλατα που περιέχει, έχουν διαχωριστεί και παραμένουν στον βραστήρα.

Το νερό που παράγεται με αυτό τον τρόπο είναι αποσταγμένο νερό. Είναι μεν καθαρό αλλά δεν είναι και το καταλληλότερο για πόσιμο, διότι δεν έχει καθόλου άλατα (ασβεστίου, μαγνησίου κτλ.), ενώ είναι βαρύ και δύσπεπτο για το στομάχι. Οπότε για να γίνει κατάλληλο και υγιεινό για πόσιμο, πρέπει να του προστεθούν τα στοιχεία που λείπουν.

Ανεξάρτητα όμως από την προέλευση του νερού, όταν για οποιοδήποτε λόγο υπάρχει έστω και απλή υπόνοια ότι το νερό που παραλάβαμε δεν είναι καλής ποιότητας, από άποψη υγιεινής, τότε πρέπει να κάνουμε «απολύμανση» στο νερό των δεξαμενών μας.

Η απολύμανση του νερού είναι μια απλή αλλά υπεύθυνη εργασία, η οποία, κατά κανόνα, γίνεται με την προσθήκη στο νερό οξειδωτικών σωμάτων, συνήθως χλωρίου ή χλωριούχου ασβεστίου.



### 5.5. Γεύματα – Διατροφή

Η καλή και κατάλληλη τροφή είναι βασική προϋπόθεση για την καλή σωματική υγεία και ανάπτυξη του ατόμου. Για να είναι θρεπτική και γενικά ωφέλιμη για τον άνθρωπο, η τροφή πρέπει απαραίτητα να είναι καθαρή, υγιεινή, καλής ποιότητας και βέβαια αρκετή σε ποσότητα.

Ο άνθρωπος, μέσα από την τροφή του, παίρνει διάφορες οργανικές ουσίες (όπως π.χ. λευκώματα, υδατάνθρακες, βιταμίνες κτλ.) καθώς και ανόργανες ουσίες (άλατα, νερό κτλ.), οι οποίες είναι πολύ βασικές για τον οργανισμό του και με μεγάλη θρεπτική αξία. Έτσι, ο άνθρωπος, δεν τρέφεται και συντηρείται απλώς, αλλά παίρνει και ενέργεια η οποία είναι πολύ σημαντική για την απόδοσή του στην εργασία του.

Να προσθέσουμε ότι στην έννοια της καλής τροφής, περιλαμβάνεται και η καλή εμφάνισή της κι ακόμα, το καλό περιβάλλον, καθώς και οι συνθήκες κάτω απ' τις οποίες γίνεται ένα γεύμα. Επίσης, σε ό,τι αφορά κυρίως την πέψη της τροφής, αυτή επηρεάζεται σημαντικά και από την ψυχολογική κατάσταση του ατόμου, από τυχόν εκνευρισμό, κόπωση κτλ. Γι' αυτό, καλό είναι, σε τέτοιες περιπτώσεις, το άτομο να καθυστερεί λίγο το γεύμα του, μέχρι να ξεκουραστεί ή να ηρεμήσει.

Συνήθως ο άνθρωπος χρειάζεται να παίρνει περισσότερη ενέργεια, δηλαδή περισσότερη τροφή, όσο περισσότερο και εντονότερα εργάζεται. Παρ' όλα αυτά, τα γεύματα πρέπει να γίνονται κανονικά σε καθορισμένη ώρα κάθε μέρα, ανεξάρτητα από το έντονο ή όχι αίσθημα της πείνας.

Η τροφή πρέπει να μασιέται πολύ καλά, ώστε να είναι ευκολότερη η διεργασία της (πέψη) στο στομάχι. Επίσης, νερό πρέπει να πίνουμε μόνο μετά το τέλος του γεύματος και όχι πριν ή κατά τη διάρκεια του γεύματος, γιατί έτσι αραιώνουν τα γαστρικά υγρά και δυσκολεύεται η πέψη.

Μετά το γεύμα, καλό είναι, ο άνθρωπος να ηρεμεί και να αναπαύεται για λίγη ώρα, για να βοηθάει έτσι την καλή αιμάτωση των οργάνων εκείνων που συμμετέχουν στην πέψη της τροφής.

Τέλος, πρέπει να έχουμε υπόψη ότι σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να κάνουμε ολόσωμο λουτρό, αμέσως μετά το γεύμα και για αρκετή ώρα μετά από αυτό, γιατί κάτι τέτοιο μπορεί να οδηγήσει τον οργανισμό μας σε επικίνδυνη κατάσταση, εξαιτίας της αιμάτωσης των οργάνων της πέψης και, ταυτόχρονα, της αντίδρασης της εξωτερικής επιφάνειας του σώματος για την αντιμετώπιση της επίδρασης που ασκεί πάνω του η επαφή με το νερό. Άμεση συνέπεια αυτών είναι ο εγκέφαλος να «κουράζεται» πολύ, επειδή δέχεται λίγη ποσότητα αίματος.

Ο άνθρωπος πρέπει να τρώει όλες τις διαθέσιμες τροφές, ώστε συνολικά να συγκεντρώνει το μεγαλύτερο ποσοστό θρεπτικών ουσιών, που είναι απαραίτητες για την καλή κατάσταση και υγεία του οργανισμού του. Στο πλοίο βέβαια, για διάφορους λόγους είναι υποχρεωμένος πολλές φορές να καταναλώνει τροφές σε συντήρηση (κατεψυγμένες, κονσερβαρισμένες κτλ.). Αυτές οι τροφές έχουν θρεπτική αξία αν συντηρούνται σωστά και μέσα στα χρονικά όρια που προβλέπονται για την καθεμιά. Υπάρχουν όμως και άλλες τροφές οι οποίες διατηρούν τη θρεπτική τους αξία για μεγάλο διάστημα, χωρίς να χρειάζονται ιδιαίτερη συντήρηση, όπως είναι τα όσπρια, οι πατάτες, τα τυριά, τα βούτυρα, το ελαιόλαδο, τα ζυμαρικά, το ρύζι, οι ελιές, τα αυγά, καρότα, λεμόνια, μήλα, πορτοκάλια κτλ.

Οπότε πρέπει να καταβάλλεται προσπάθεια, ώστε ο ναυτικός να παίρνει για τον οργανισμό του μια ποικιλία διατροφικής ενέργειας, για να μπορεί να ανταποκρίνεται στις καθημερινές ανάγκες του. Η ενέργεια που παίρνει ο άνθρωπος με την τροφή μετριέται με μια



μονάδα που είναι γνωστή με το όνομα «θερμίδα» (calory ή cal). Από τη Φυσική άλλωστε γνωρίζουμε ότι «θερμίδα είναι η ποσότητα θερμότητας που χρειάζεται για να ανεβάσουμε τη θερμοκρασία ενός κιλού νερού κατά ένα βαθμό (1 °C)».

Ενδεικτικά αναφέρουμε ότι ένας μέσος άνθρωπος που εργάζεται σε μια όχι σκληρή εργασία, χρειάζεται καθημερινά περίπου 3000 θερμίδες. Αν εργάζεται πολύ σκληρά έχει ανάγκη μέχρι και 4000 θερμίδες. Αυτές τις θερμίδες τις παίρνει απαραίτητα μέσα από τις τροφές της καθημερινής διατροφής του.

Παραπέρα όμως, μέσα από τις τροφές, παίρνει επίσης και όλες τις χρήσιμες για τον οργανισμό του οργανικές και ανόργανες θρεπτικές ουσίες, όπως είναι:

#### α. Λευκώματα

Βρίσκονται κυρίως στο κρέας (αρνί, χοιρινό, κοτόπουλο, μοσχάρι), τα όσπρια, τα αυγά και το γάλα. Από πλευράς ενέργειας (θερμίδων), με εξαίρεση τυχόν «παχιά» κρέατα, θεωρούνται μάλλον μέσης θερμιδικής αξίας.

#### β. Υδατάνθρακες

Βρίσκονται στις περισσότερες σακχαρούχες τροφές, αλλά υπάρχουν σε μεγάλη ποσότητα στα δημητριακά, τα φρούτα, το γάλα, το μέλι, τις ελιές, τις πατάτες, το ψωμί κτλ.

Επειδή σε ένα συνηθισμένο καθημερινό πρόγραμμα διατροφής, οι τροφές αυτές συμμετέχουν σε μεγάλο ποσοστό, γι' αυτό και ο οργανισμός μας, το μεγαλύτερο ποσοστό ενέργειας (θερμίδων), το παίρνει απ' αυτές τις τροφές, αν και γενικά θεωρούνται μάλλον μέσης θερμιδικής αξίας.

#### γ. Λίπη

Βρίσκονται σε ζωικές, κυρίως, όσο και σε φυτικές τροφές. Λίπος περιέχουν όλα τα κρέατα (χοιρινό, μοσχαρίσιο, πρόβιο), επίσης τα λάδια (σορόελλαιο, ελαιόλαδο) καθώς και τα τυριά και τα βούτυρα.

Από πλευράς ενέργειας (θερμίδων) οι τροφές αυτές που είναι πλούσιες σε λίπος, θεωρούνται υψηλής θερμιδικής αξίας.

#### δ. Βιταμίνες

Είναι πολύτιμες οργανικές ουσίες και βοηθούν τον οργανισμό στις διάφορες λειτουργίες του. Αξίζει το άτομο να καταβάλλει ιδιαίτερη προσοχή, ώστε να τροφοδοτείται ο οργανισμός του με όλο το φάσμα των βιταμινών, γιατί η έλλειψη ή η απουσία τους από τις τροφές προκαλεί διάφορες βλάβες και αρρώστιες, γνωστές ως «αβιταμινώσεις».

Οι βιταμίνες χωρίζονται σε ομάδες, ανάλογα με το είδος και την προέλευσή τους. Κάθε ομάδα έχει για διακριτικό της και ένα γράμμα του Λατινικού αλφαβήτου (Α, Β, C, D, E, F, K κτλ.).

- Η βιταμίνη «Α» βρίσκεται στο γάλα, στα αυγά, στο συκώτι των ζώων, τα καρότα, το μαρούλι, το σπανάκι κτλ. Η έλλειψή της προκαλεί ξηροφθαλμία, που μπορεί να φτάσει μέχρι την τύφλωση κι ακόμα, ελαττώνει γενικά την αντίσταση του οργανισμού στα διάφορα μικρόβια.





- Η βιταμίνη «B» βρίσκεται στους ξηρούς καρπούς, στα δημητριακά, το ρύζι, τα όσπρια, το γάλα, τα αυγά, τη φλούδα του σιταριού κτλ. Η έλλειψή της μπορεί να προκαλέσει την ασθένεια «μπέρι – μπέρι».
- Η βιταμίνη «C» βρίσκεται άφθονη στα λεμόνια, τα πορτοκάλια, τη ντομάτα, το μαρούλι, την πιπεριά κτλ. Η έλλειψή της προκαλεί τη γνωστή ασθένεια «σκορβούτο», η οποία και είναι πολύ συνηθισμένη σε άτομα που τρώνε κονσερβοποιημένες τροφές για μεγάλο διάστημα.
- Η βιταμίνη «D» βρίσκεται στα ψάρια, το βούτυρο, το γάλα, το κρέας, τα αυγά, τα χορταρικά κτλ. Η έλλειψή της προκαλεί ραχίτιδα στα μικρά παιδιά και τους εφήβους, διότι τα κόκαλα δεν αναπτύσσονται σωστά.
- Η βιταμίνη «E» βρίσκεται κυρίως στο φύτρο του σιταριού. Η έλλειψή της μπορεί να προκαλέσει τη στειρώση.
- Η βιταμίνη «K» υπάρχει σε διάφορους καρπούς, επίσης και σε πολλά λαχανικά. Η έλλειψή της στερεί από το αίμα την ιδιότητά του να πήζει γρήγορα μόλις ανοίξει μια μικρή πληγή στο σώμα.

Υπάρχουν άλλες βιταμίνες, με διάφορα διακριτικά και οι οποίες είναι πολύ χρήσιμες για τον άνθρωπο.

Οι βιταμίνες βοηθούν τα λευκώματα, τους υδατάνθρακες και τα λίπη που μπαίνουν με τη τροφή στον οργανισμό μας, να διασπώνται και να αφομοιώνονται εύκολα. Αρκετές επίσης βοηθούν στην τόνωση του οργανισμού, ώστε να μπορεί να αντιστέκεται στις διάφορες αρρώστιες.

#### ε. Ανόργανες ουσίες

Οι κυριότερες ανόργανες ουσίες, που είναι απαραίτητες για τον οργανισμό του ανθρώπου, είναι το νερό και τα διάφορα άλατα. Ένας μέσος ανθρώπινος οργανισμός χρειάζεται καθημερινά από 2,5 μέχρι 3 λίτρα νερό. Ένα μεγάλο μέρος το παίρνει απευθείας από το νερό και το υπόλοιπο από τις διάφορες τροφές.

Από τα άλατα, τα πλέον σημαντικά είναι το ασβέστιο, ο φώσφορος, ο σίδηρος, το ιώδιο και το αλάτι του καθημερινού φαγητού μας (χλωριούχο νάτριο).

#### Μερικοί χρήσιμοι κανόνες υγιεινής διατροφής

- Το φαγητό μας πρέπει να είναι αρκετό σε ποσότητα και καλό σε ποιότητα.
- Να τρώμε μικτή τροφή (ποικιλία φαγητών) ζωικής όσο και φυτικής προέλευσης.
- Μια τροφή είναι περισσότερο υγιεινή όταν μαγειρεύεται ψητή ή βραστή.
- Τα γεύματα να είναι ομοιόμορφα από άποψη ποσότητας, να τρώμε οπωσδήποτε το πρωί, το μεσημέρι και το βράδυ και κατά το δυνατό την ίδια ώρα κάθε μέρα.
- Η τροφή να μασιέται πολύ καλά, ώστε να ανακατεύεται καλά με το σάλιο και να είναι ευκολότερη η πέψη.
- Αν κάποια τροφή είναι «βαριά» να προτιμούμε να την τρώμε το μεσημέρι και όχι το βράδυ, για να έχει χρόνο το στομάχι να τη χωνέψει.
- Ενδεικτικά αναφέρουμε το χρόνο για την πέψη κάποιων τροφών: κρέας 5 ώρες, όσπρια 4 ώρες, πατάτες 3 ώρες, γάλα 2 ώρες κτλ.
- Ο οργανισμός έχει ανάγκη να καταπολεμήσει τις τοξίνες κάποιων τροφών. Γι' αυτό πρέπει να το βοηθάμε τρώγοντας τροφές που είναι πλούσιες σε φυτικές ίνες (φρούτα και λαχανικά).
- Λίγος καφές μετά το γεύμα, συνήθως βοηθάει την πέψη. Δεν συνιστάται όμως, αν υπάρχουν άλλοι λόγοι που το απαγορεύουν.



### 5.6. Άθληση – Άσκηση

Η άθληση του σώματος είναι μια διαδικασία ελεγχόμενης κόπωσης του ανθρώπινου οργανισμού, μέσα από την οποία επιδιώκεται η εξάσκηση του κινητικού συστήματος του σώματος (μυών, αρθρώσεων κτλ.) και η γενική τόνωση των αμυντικών δυνάμεων και λειτουργιών του οργανισμού (αναπνευστικό, κυκλοφοριακό κτλ.).

Η σωματική άσκηση συντελεί στην καλή διατήρηση του σώματος και γι' αυτό είναι επιβεβλημένη για όλα τα άτομα, όλων των ηλικιών και, πολύ περισσότερο, για όσους κάνουν ελαφριά ή καθιστική εργασία. Αλλά και για όσους εργάζονται «σκληρά» είναι μάλλον απαραίτητη η άσκηση γιατί, συνήθως, κατά την εργασία ασκείται μόνο ένα μέρος ή μία ομάδα μυών, οπότε το άτομο πρέπει να μεριμνά και για το υπόλοιπο μέρος του σώματος, ώστε η ανάπτυξή του να είναι αρμονική και ομοιόμορφη.

Η άθληση μπορεί να γίνεται οποιαδήποτε ώρα της ημέρας, οπωσδήποτε όμως είναι απαγορευμένη μετά από τα γεύματα και για τουλάχιστο τρεις ώρες μετά απ' αυτά. Αν αυτή γίνεται σε κλειστό χώρο πρέπει, αυτός ο χώρος να αερίζεται καλά.

Οι ασκήσεις να είναι τέτοιες, ώστε να συμμετέχει και να γυμνάζεται ολόκληρο το σώμα.

Σε πολλά από τα σημερινά πλοία υπάρχει χωριστός χώρος που προορίζεται για την άθληση του πληρώματος. Συνήθως διαθέτει και ειδικά όργανα γυμναστικής, τα οποία είναι εύχρηστα και χρήσιμα αρκεί να χρησιμοποιούνται με σύνεση και λογική. Βέβαια, για την καθημερινή άσκηση του σώματος, δεν είναι απαραίτητο να καταφεύγουμε οπωσδήποτε σε όργανα γυμναστικής. Αρκούν μερικές κινήσεις – ασκήσεις των χεριών, ποδιών, μέσης κτλ. να δώσουμε στο σώμα μας τη «φόρμα» που χρειάζεται. Όλοι μπορούμε να θυμηθούμε κάποιες τέτοιες ασκήσεις από το σχολείο.

Τέλος, το κολύμπι στην πισίνα του πλοίου, καθώς και το απλό περπάτημα πάνω στο πλοίο, είναι άσκηση του σώματος και είναι σκόπιμο να τα επιδιώκουμε, όταν βέβαια το επιτρέπουν και οι συνθήκες, κυρίως οι καιρικές.

### 5.7. Ανάπαυση – Ψυχαγωγία – Ύπνος

Σε κανονικές συνθήκες, η εργασία στο πλοίο είναι οχτάωρη, από τις οχτώ το πρωί μέχρι τις πέντε το απόγευμα. Γίνεται μιας ώρας διακοπή το μεσημέρι, για το μεσημεριανό γεύμα, καθώς και δύο μικρές διακοπές για καφέ και πρόσκαιρη ανάπαυση στις δέκα το πρωί και στις τρεις το απόγευμα. Οι υπόλοιπες ώρες είναι ελεύθερες για το ναυτικό και τις αφιερώνει συνήθως στην ανάπαυση, την ατομική του καθαριότητα, την ψυχαγωγία, τον ύπνο κτλ.

Πέρα από αυτό, κάποια μέλη του πληρώματος κάνουν την εργασία τους με τη μορφή της «βάρδιας». Οι βάρδιες γίνονται με τρόπο, ώστε το οχτάωρο να είναι μοιρασμένο σε ένα τετράωρο ημερήσιας απασχόλησης και ένα νυχτερινής. Οπότε, συνολικά, όλοι οι εργαζόμενοι στο πλοίο έχουν περίπου τον ίδιο χρόνο απασχόλησης στον τομέα των εργασιακών καθηκόντων τους και βέβαια τον ίδιο ελεύθερο χρόνο για τον εαυτό τους.

Όπως για κάθε εργαζόμενο, έτσι και για το ναυτικό μεγάλη σημασία έχει η σωματική και πνευματική ανάπαυσή του. Αυτό, ειδικά για την περίπτωση του ναυτικού, είναι σημαντικό γιατί, εκτός των άλλων, η εργασία του, η οποία είναι σχεδόν ταυτισμένη με τη ζωή του, χαρακτηρίζεται ως μάλλον μονότονη, οπότε πρέπει να καταβάλλεται μία ιδιαίτερη προσπάθεια, ώστε να ξεκουράζεται αλλά και να ψυχαγωγείται κατά τον ελεύθερο χρόνο του.

Έτσι, η διαβίωση μέσα στο πλοίο γίνεται σχετικά ευχάριστη, ενώ παραπέρα, βελτιώνεται και η απόδοση στην εργασία.



Ένα άλλο θέμα, με την ίδια σημασία για το ναυτικό, είναι το θέμα του ύπνου. Έχοντας υπόψη την ανάγκη του οργανισμού να ξεκουράζει περιοδικά το κεντρικό νευρικό σύστημα, γίνεται εύκολα αντιληπτή η μεγάλη αξία του ύπνου για τον άνθρωπο. Ο ύπνος θεωρείται ότι είναι ο καλύτερος τρόπος ξεκούρασης τόσο του σώματος, όσο και του πνεύματος. Για το λόγο αυτό, ο άνθρωπος πρέπει να φροντίζει, ώστε, καθημερινά, να κοιμάται αρκετές ώρες, για να ξεκουράζεται αλλά και να ανανεώνει τις δυνάμεις του. Ενδεικτικά αναφέρουμε ότι ένα άτομο μέσης ηλικίας πρέπει να κοιμάται περίπου οκτώ ώρες το εικοσιτετράωρο, κατά το δυνατό συνεχόμενες. Σε συνθήκες όπου η μέρα είναι «μεγάλη» και κυρίως σε κλίμα πολύ θερμό, καλό είναι να κοιμάται λίγο και το μεσημέρι.

Για να είναι ο ύπνος άνετος, ευχάριστος και ωφέλιμος για τον οργανισμό μας, συνιστάται, τουλάχιστον πριν το βραδινό ύπνο, να αποφεύγουμε τα βαριά γεύματα, καθώς και την έντονη διέγερση του νευρικού συστήματος από διάφορες αιτίες, όπως είναι π.χ. η έντονη συζήτηση, η ανάγνωση κειμένων με πολύπλοκα και περιπετειώδη θέματα, η λήψη καφέ, τα έντονα παιχνίδια κτλ.

Το υπονομάτιο, τέλος, πρέπει να αεριζείται καλά, όχι όμως με «ρεύμα» αέρα, ο φωτισμός να είναι πολύ ελαφρύς, το στρώμα μέτριας σκληρότητας, το προσκέφαλο χαμηλό και βέβαια τα κλινοσκεπάσματα να είναι αρκετά για τη θερμοκρασία του περιβάλλοντος και να πληρούν τους βασικούς όρους καθαριότητας.

Σε περίπτωση που το άτομο δεν μπορεί να κοιμηθεί, κι αυτό κυρίως συμβαίνει για ψυχολογικούς παρά για σωματικούς λόγους, τότε το άτομο αυτό πάσχει από αϋπνία οπότε δείχνει περισσότερο κουρασμένο και μάλλον εξασθενημένο. Σε χρόνια αϋπνία, το καλύτερο είναι να καταφύγουμε στη βοήθεια του γιατρού. Όμως, όταν το πρόβλημα είναι πρόσκαιρο ή ακόμα κι όταν απλά θέλουμε να κατευνάσουμε το νευρικό μας σύστημα, ώστε να κοιμηθούμε ευκολότερα, συνιστάται να πίνουμε ένα χλιαρό γάλα με λίγη ζάχαρη ή να κάνουμε ένα χλιαρό λουτρό, λίγη ώρα πριν από τον ύπνο.

Οπωσδήποτε όμως και ειδικά πριν από την εντολή του γιατρού, πρέπει να αποφύγουμε τα υπνωτικά φάρμακα κυρίως τα σκληρά, γιατί εκτός των άλλων, η παρατεταμένη χρήση τους μπορεί να προκαλέσει συνήθεια και εξάρτηση του ατόμου από αυτά.



## Ερωτήσεις επανάληψης:



1. Τι περιλαμβάνει η έννοια «ατομική υγιεινή», σε γενικές γραμμές;
2. Γιατί η ατομική καθαριότητα είναι βασικός παράγοντας της υγείας του ατόμου; Αναφέρετε μερικές απαραίτητες και θεμελιώδεις ενέργειες που σχετίζονται με την ατομική καθαριότητα και τους λόγους για τους οποίους πρέπει να γίνονται.
3. Γιατί η ενδυμασία του ναυτικού πρέπει να είναι καθαρή και σε καλή κατάσταση; Ποια είναι τα βασικά στοιχεία που πρέπει να συγκεντρώνει μια καλή και καθαρή ενδυμασία;
4. Ποια μέτρα πρέπει να παίρνονται για την καταλληλότητα του γλυκού και κυρίως του πόσιμου νερού;
5. Πόσο σημαντική και γιατί είναι η τροφή και γενικά η διατροφή για τον εργαζόμενο στο πλοίο; Αναφέρετε μερικά βασικά στοιχεία που πρέπει να έχει υπόψη του ο ναυτικός σχετικά με τα γεύματά του.
6. Αναφέρετε τις θρεπτικές ουσίες (οργανικές και ανόργανες) που πρέπει να παίρνει ο άνθρωπος από την τροφή του.
7. Ποιος είναι ο ρόλος της άθλησης του ανθρώπινου σώματος και πόσο σημαντική είναι για τον εργαζόμενο ναυτικό;
8. Πόσο ωφέλιμα είναι η ψυχαγωγία, η ανάπαυση και ο ύπνος για τον άνθρωπο και γιατί;

## Δραστηριότητες:



Χρησιμοποιώντας ειδικά βιβλία από τη βιβλιοθήκη του πλοίου ή από άλλη πηγή, προσπάθησε να συλλέξεις διάφορα βασικά και πολύ σπουδαία στοιχεία που αφορούν την υγεία και την υγιεινή του ανθρώπου.

Στη συνέχεια, να κωδικοποιήσεις, κατά κάποιο τρόπο, αυτά τα στοιχεία και να φτιάξεις ένα δικό σου συνοπτικό κανόνα ή πίνακα ο οποίος, με λίγες αλλά πολύ εμπεριστατωμένες λέξεις, θα θυμίζει τις βασικότερες έννοιες και κυρίως ενέργειες που αφορούν την ατομική υγιεινή του ανθρώπου και ειδικά του ναυτικού.

Τον πίνακα αυτό μπορείς να τον φιλοτεχνήσεις και να τον χρωματίσεις με διάφορα χρώματα, ώστε να τραβάει εύκολα το μάτι του ανθρώπου και να τον κρεμάσεις σε κάποιο σημείο του δωματίου σου που να είναι εύκολα ορατός.

Ίδιους πίνακες μπορείς να φτιάξεις και να τοποθετήσεις σε διάφορους κοινόχρηστους χώρους του πλοίου κι ακόμα, να τους δώσεις σε συναδέλφους σου.

