

SUV VA ORGANIZMDAGI SUV BALANSINING SALOMATLIK UCHUN AHAMIYATI

Akramov Solohiddin

Sirdaryo viloyati Boyovut tumani 40-umumiy
o'rta ta'lim maktabi geografiya fani o'qituvchisi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada har qanday odam hayotining ajralmas qismi bo'lgan suv haqida gap boradi. Maqolada tabiatdagi suv tanqisligi, ifloslanish va odam salomatligi uchun ahamiyati haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: optimal suv muozanati, dehidratatsiya, suv iste'mol miqdori, suvning ifloslanishi, bakteriyalarning suv manbalarida yashash muddatlari.

Bugungi kunda suv – Yerdagi hayot manbai ekanligini hech kim inkor etmaydi. Inson bu hayotning bir qismi, bir bo'lagi sifatida, aksariyat hollarda suvdan iborat. Masalan embrionning 97 %, o'rta yoshdagi (15-45) odamning 65-75 %, keksa odamning organizmining 60-65% i suvdan iborat. Insonning Yoshi qancha katta bo'lsa tanasidagi suv miqdori ham shuncha kam bo'ladi. Tana a'zolarimiz o'z tarkibida juda ko'p suv tutadi. Masalan, suyaklar- 20 %, qon- 83%, miya, yurak, mushaklar esa -75% suvdan iborat.

Bugungi kunga kelib olimlar inson, balki barcha tirik organizmlarda kuzatiladigan kasalliklarga suvsizlanishi bilan bog'liq ekanligi aniqlandi. Masalan odam organizmda suv miqdori 2 % ga kamaysa – uyquchanlik, ko'ngil aynishi, odam o'zini yomon his etishi, organizmdagi suv miqdori 6-10 % ga kamiyishi esa, hansirashga, bosh og'riqlariga, konsentratsiyani buzulishiga, miya faoliyatini buzilishiga olib keladi ekan. Organizmning 25% suv yuqotishi esa o'lim holatiga olib keladi ekan. Demak, inson tanasining normal ishlashi uchun optimal suv muozanatini saqlash kerak.

Suvning tirik organism uchun foydali jihatlari;

- Suvda eruvchan vitaminlarni organizm tomonidan o'zlashtirilishini yaxshilaydi;
- Toksinlardan tozalaydi. Suv organizmdan parchalanish mahsulotlari, toksinlar va shlaklarni yo'q qilish jarayonini tezlashtiradi;

- Issiq kunlar paytida odam ko'p terlaydi. Natijada odam ko'p suv yo'qotadi. Agar muozanat o'z vaqtida to'ldirilmasa, bosh aylanishi va holsizlik paydo bo'ladi, bazi hollarda esa xushdan ketish ham mumkin.

- Oshqozon – ichak trakti ishini me'yorga solishi. Suyuqlik ichish rejimiga rioya qilish ovqatni hazm qilishga yordam beradi va ich qotishi oldini oladi.

Lekin bilamizki yildan-yilga iqlim o'zgarishi toza ichimlik suvida bo'lgan talabni ham ortishiga olib kelmoqda. Tabiatni suvsizlanishi natijasida cho'llar maydoni

6-7 mln gr, yerlarni sho'rlanishi va botqoqlanishi oqibatida esa 1-1.5 mln gr yer ishdan chiqmoqda. Afsuski yashash sharoitiga ega bo'lmagan ichimlik suvi tanqis bo'lgan bunday hududda 2 milliard aholi istiqomat qiladi.

Aholini suv bilan taminlashda suv orqali tarqaladigan yuqumli kasalliklardan asrash va suvning kimyoviy tarkibi o'zgarishi dan kelib chiqadigan zaxarlanishlar oldini olish kuzda tutilishi kerak. Suvlarning sifati va tabiiy holatini buzilishini, suvning tarkibida yuqumli kasalliklar qo'zg'atuvchi mikroorganizmlar bo'lishi, gijja tuxumlarining ko'payib ketishi yoki turli kimyoviy moddalar miqdorining o'zgarishini inson sog'ligiga ziyon yetgazishi mumkin.

Xavfli yuqimli kasalliklar –ichburug', gipatit, qorin tifi, paratif, deariya, kabi kasalliklar chiqishida suv katta ro'l o'ynaydi. Tarixga bir nazar tashlasak suv orqali tarqalgan vabo, turli oshqozon-ichak kasalliklaridan bir qancha mamlakatlardan ko'p odamlar nobut bo'lganini ko'ramiz.Suv muhitida mazkur viruslar uzoq vaqt yashashi mumkin.

Bakteriyalarning suv manbalarida yashash muddatlari(kunlar)

| Bakteriyalar nomi | Oqava suvlarda | Daryo suvida | Quduq suvida |
|------------------------------|----------------|--------------|--------------|
| Ichak tayoqchalari | 2 | 21 | - |
| Ichterlama bakteriyalari | 2 | 4 | 15 |
| Dezinteriya mikrobi | 15 | 19 | - |
| Vabo vibrioni | 4 | 0.5 | 1 |
| Liptosfera | - | 150 | 7 |
| Tulyaremiya(kuydirgi)mikrobi | 92 | 7 | 12 |
| Birsellyoz | 2 | - | 4 |
| | | | |

Agar suvga shifoxonaning oqava suvlari zararsiz holatga keltirilmay suv havzasiga tashlansa, bunday suvdan foydalangan kishilar turli kasalliklarga yuliqishi mumkin. Suv havzalarida infeksiyalarning paydo bo'lishiga asosan insonning o'zi sabab bo'ladi.

O'zbekistonda suv orqali tarqaladigan ichak kasalliklari tahlili quyidagicha xulosaga olib keladi: 70 % ichak infeksiyasi hovuz,ariq, va kanal suvlarini ichish, 8 % i katta kanal va ariq suvlariga cho'milish, 5 % i ifloslangan quduq suvlarini istemol qilish natijasida tarqaladi.

Aholini toza ichimlik suv manbalari bilan taminlashga yaxshi etibor qaratilmoqda. Aholi tanlanadigan suv manbalari Davlat standarti 28-74-82 "Ichimlik suv" ga sifat jihatdan tug'ri kelishi yoki yakka bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Bunday talablarga chuqur joylashgan yer qatlami orqali yuqori bosimga ega bo'lgan suvlargina javob beradi.

Sog'lom turmish tarziga amal qiluvchilar o'rtasida qanday suv : xom qaynatilgan yoki minerallashtirilgan ichish foydalidir ekanligi haqida juda ko'plab bahs-munozaralar mavjud. Ko'pchilik aminki qaynatilgan suv ichidagi bakteriyalar o'lganligi sababli , bunday suv organism uchun bexatardir. Suv qaynatilganda bakteriyalar bilan birga foydali xususiyati ham yuqoladi. Bundan tashqari , kalsiy va magniy tuzlari parchalanib, tomir devorlarida o'tirib qolishi ham mumkin. Shu sababli qaynatilgan suvni ko'p ichish tavsiya etilmaydi.

Oddiy suvning ishqoriyligi qonning pHga teng bo'lganligi sababli barcha diyetologlar aynan qaynatilmagan suvni ichishni maslahat berishadi.

Ichimlik suvini qabul qilib turish juda oson ish bo'lib ko'ringani bilan , ko'plab insonlar bu zaruratni unutishadi. Ammo suyuqlik ichish rejimiga amal qilish- mustahkam sog'lik negizi ekanligini unutmasligimiz kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI: (REFERENCES)

1. To'ychiboyev M.U. Bioximiy va sport bioximiyasi, Tafakkur bo'stoni, Toshkent, 2015y, -427 bet
2. Tursunova X.T., Raximova T.U. Ekologiya.-T.; "Chinor ENK", 2006
3. Ergashev A. Umumiy ekologiya.-T.; "Uzbekiston", 2003
4. Nigmatov A.N. O'zbekiston Respublikasining ekologiya huquqi.-T.; "G'afur G'ulom", 2003