

SUVNING INSON HAYOTIDAGI O'RNI VA UNING TAVSIFLARI

Turayeva Gulnoraxon

Toshkent Tibbiyot Akademiyasi
Tibbiy va biologik kimyo kafedra assistenti

Ro'zmamatov Jamshidbek

Toshkent Tibbiyot Akademiyasi talabasi

Annotatsiya:Inson organizmining 2/3qismi suvdan iborat.Katta yoshli inson kuniga 2 litrdan kam bo'lmagan miqdorda suv ichishi kerak. Biroq hamma ham bunga amal qilavermaydi. Bu esa hayot, salomatlik, go'zallik va ozish uchun muhimdir! Bu haqida zdorovejka.ru'da taqdim etilgan foydali ma'lumotlarni e'tiboringizga havola qilamiz.

Kalit so'zlar: suv, ichimlik suvi, inson organizmi, hujayralar.

Suv inson organizmining barcha hujayralari uchun ozuqa hisoblanadi. Aynan suv har bir organning katta qismini egallaydi. Masalan, qondagi suv miqdori - 90 foiz bo'lsa, miya - 85 foiz, mushaklar - 75 foiz, jigar - 65 foiz, suyaklar - 28 foiz, yog' to'qimalari esa 25 foiz suvdan tashkil topgan. Organizmdagi barcha kimyoviy reaksiyalar suv ishtirokida bo'ladi.

Suv haqida siz bilishingiz kerak bo'lgan 10 ta fakt:

1. Odamzod ovqatsiz olti hafta yashashi mumkin, ammo suvsiz bir haftadan ortiq yashay olmaydi.
2. Bir kub santimetr dengiz suvi tarkibida 1,5 gramm oqsil va yana ko'plab vitaminlar bor.
3. Agar kuniga besh stakandan ortiq suv ichsangiz, yurak xuruji xavfi ortga chekina boshlar ekan. Bunday foydali suv esa filtrlangan ichimlik suvi hisoblanadi.
4. Amerika mutaxassislari ozish uchun suv parhezini mijozlarga tavsiya qilishadi. Agar odam kuniga 2,5 litrdan suv ichsa, ortiqcha vazndan xalos bo'ladi. Qanday qilib deysizmi? Masalan, odamning qorni ochganda, organizm miyaga shu haqda signal yuboradi va biz darhol ovqat yeyishni boshlaymiz. Agar yuqoridagi miqdorda suv ichsak, u ishtahani bo'g'adi va natijada ortiqcha vazn yo'qola boradi. Lekin buning uchun kofe yoki choy emas, aynan suv ichish lozim. Mutaxassislarning ta'kidlashicha, depressiyadan xalos bo'lish, asabni tinchlantirish uchun ba'zan bir stakan suv ichish kifoya qilarkan.
5. Tibbiyotchilarning aytishicha, suv qon bosimini tushirishda yordam beradi. Agar oyoqlar, qo'llar shishib ketsa, shishni yo'q qilish uchun iloji boricha ko'proq suv ichish kerak ekan.
6. Eng sersuv mahsulot bu tarvuzdir. Tarvuzning 93% qismi suvdan iborat bo'ladi. Dunyoda eng ko'p foydali moddalarni o'zida jamlagan suv bu quduq suvi hisoblanadi. Inson o'z qo'li bilan bunday aralashmani tayyorlay olmaydi.
7. Tanamizdagi suv miqdori atigi 2 foizga qisqarsa, aqliy imkoniyatlarimiz 20 foizga qisqarib ketarkan.
8. Dunyo bo'yicha 1 milliard 100 million odam toza ichimlik suvi ichish baxtidan mahrum. Shuning uchun suv resurslaridan oqilona foydalanish juda muhim.
9. Tanamizdagi suv miqdori atigi 2 foizga qisqarsa, aqliy imkoniyatlarimiz 20 foizga qisqarib ketarkan.
10. Dunyo bo'yicha 1 milliard 100 million toza ichimlik suvi ichish baxtidan mahrum. Shuning uchun suv resurslaridan oqilona foydalanish juda muhim.



Sayyoramizdagi toza ichimlik suvi zaxirasini asrash, undan oqilona foydalanish, sanoat va ishlab chiqarish jarayonini tabiatga zarar yetkazmaydigan tarzda “ekologik toza” innovatsion uslublar bilan yo'lga qo'yish va turli ta'lim usullaridan foydalanib, aholining ekologik madaniyatini yuksaltirish kabi dolzarb muammolarga insoniyat e'tiborini qaratish maqsadida har yili 22-mart – Butunjahon suv zaxirasi kuni sifatida dunyoning deyarli barcha davlatlarida nishonlanadi.

“Butunjahon suv zaxirasi kuni”ni nishonlash taklifi dastlab 1992 yilda BMTning “Atrofmuhitni himoya qilish va rivojlanish” mavzuidagi xalqaro konferentsiyasida ilgari surilgan. 1993 yil 22 fevralda esa BMT Bosh Assambleyasining bu haqdagi maxsus rezolyutsiyasi qabul qilingan.

Rezolyutsiyada barcha ijtimoiy-iqtisodiy faoliyat suv va uning sifatiga sezilarli darajada bog'liq bo'lgani holda, ushbu masalaga yetarlicha e'tibor qaratilmayotgani, aholi sonining o'sishi, shuningdek, ko'plab davlatlarda iqtisodiy faoliyatning kengayishi natijasida isrofgarchilikka yo'l qo'yilayotgani, suv zaxiralarini asrashga, undan tejamkorlik bilan foydalanishga jamiyatni mahalliy, milliy, mintaqaviy va xalqaro darajada ogohlikka chaqirish zarurati vujudga kelgani qayd etilgan.

Shundan so'ng har yili 22-martda suvning ahamiyati va undan oqilona foydalanish bo'yicha dunyo miqyosida turli tadbirlar o'tkazish yo'lga qo'yildi. Tadbirlar har yili muayyan dolzarb mavzuga bag'ishlanadi. 2014 yilda “Suv va energiya”, 2015 yilda “Suv va barqaror rivojlanish”, 2016 yilda “Suv zaxirasi va aholi bandligi”, 2017 yilda “Nima uchun oqova suvlar?”, 2018 yilda “Tabiat va suv”, 2019 yilda “Hech kimni orqada qoldirmaslik” mavzularida keng ko'lamlı anjumanlar o'tkazilgan bo'lsa, joriy 2020 yil uchun BMT tomonidan “Suv va iqlim o'zgarishlari” mavzusi tanlandi.

Albatta, uchdan ikki qismi suvdan iborat sayyoramizda global isish, “issiqxona effekti”, cho'llanish kabi iqlim o'zgarishlari bilan bog'liq muammolarni hal etishda suvning ahamiyatini va ta'sirini chetlab o'tib bo'lmaydi. Iqlim o'zgarishiga doir muammolarning kelib chiqishi suvning ifloslanishi va sho'rlanish darajasi bilan chambarchas bog'liq. Bir so'z bilan aytganda, suv sayyoramizdagi iqlim barqarorligini belgilab beradi.

Ta'kidlash o'rinliki, sayyoramiz ekotizimida beqiyos ahamiyatga ega bo'lgan suv zaxiralariga insoniyatning salbiy ta'sirini cheklash orqali nafaqat iqlim o'zgarishi bilan bog'liq, balki boshqa ko'plab global muammolarni ham hal etish mumkin. Ammo sanoat va ishlab chiqarishning kengayishi natijasida bu salbiy ta'sir yildan yilga kuchaymoqda. BMT ma'lumotlariga ko'ra hozirgi kunda deyarli 80 foiz oqova suvlar tozalanmasdan daryo va dengizlarga, hatto chuchuk suv havzalariga oqizilmoqda.

Bu esa shundoq ham cheklangan chuchuk suv zaxirasining yanada qisqarishiga olib kelmoqda.

Bugungi kunda dunyo aholisining 29 foizi toza ichimlik suvi yetishmasligidan aziyat chekayotganini, har kuni mingga yaqin bolalar toza ichimlik suvi iste'mol qilmaslik va yomon sanitar-gigienik sharoitlarda

yashash natijasida vafot etayotganini ko'z oldimizga keltirsak, oldimizda turgan muammoning ko'lamini yanada teranroq anglaymiz.

Suv havzalariga yetkazilgan salbiy ta'sir natijasida butun ekologik tizim izdan chiqishini Orol dengizi fojiasi misolida ham ko'rishimiz mumkin. XX asrning birinchi yarmida maydoni deyarli 68 ming , suv hajmi 1000 dan ortiq bo'lgan ulkan dengiz maydoni qishloq xo'jaligi uchun yangi yerlarni o'zlashtirish va tejamkorlik bilan ishlaydigan gidrotexnika vositalari tufayli deyarli 80 foizga qisqarib, o'rnida qum-tuzli Orolqum cho'li paydo bo'ldi. Natijada dengiz flora va faunasi halokatga uchradi, unumsiz sho'r tuproq quruqlikda yashovchi o'simlik va hayvonot dunyosining qirilib ketishiga, chang-tuzli bo'ronlar esa atmosferaning ifloslanishiga olib keldi. Orolbo'yi mintaqasining sanoat, qishloq xo'jaligi va chorvachilik kabi iqtisodiy tarmoqlari katta talofat ko'rdi. Mintaqa aholisining salomatligiga jiddiy xavf tug'ildi. Ma'lumotlarga ko'ra har yili 15 – 75 mln tonna tuz, kimyoviy o'g'itlar va zaharli moddalardan iborat chang atmosferaga ko'tariladi. Buning ta'sirida mintaqada atmosferaning ifloslanishi 3 marotaba, havodagi o'rtacha chang miqdori 6-7 marotaba ortdi. Aholi orasida sil bilan kasallanish darajasi juda yuqori.



Energiya beradi

Charchaganda va og'riq his qilganda, organizm suvsizlangan bo'ladi. Bir stakan sovuq suv sizni tetiklashishingiz hamda uyqu ketishiga yordam beradi. Shveysariyada o'tkazilgan tajribalardan birida, suv ichmagan ko'ngillilar, boshqa hamkasblaridan ko'ra o'zini ikki karra charchagan va parisonxotir his qilgan, shuningdek, kognitiv testlarni ham ikki karra yomonroq bajargan.

Terini tozalaydi

Teri salomatligi uchun doimiy ravishda suv ichishni kanda qilmaslik kerak. Suv qancha ko'p bo'lsa, dog', husnbuzar va ajinlar ham shuncha kam bo'ladi.

Mashg'ulotlar yaxshi samara beradi

Oson va qiyin mashqlarni bajarish davomida suv ichish kishini energiya bilan ta'minlaydi. Qolaversa, issiq kunda mashq qilganda kishi odatdagidan ikki karra ko'p suyuqlik yo'qotadi. Organizmdagi suv balansi me'yorda bo'lishi uchun sport bilan shug'ullanish va undan keyin suv ichish kerak.

Ozdiradi

Ozishni istaganlarga shirin va gazli ichimliklar o'rniga suv ichish tavsiya qilinadi.

Ovqatdan avval suv ichish ishtahani bo'g'adi va kamroq ovqatlanishga yordam beradi. Bu o'tkazilgan tadqiqotlarda ham aniqlangan. Unda ortiqcha vazndan aziyat chekadigan kishilar har gal ovqatdan avval

ikki stakandan suv iste'mol qilgan. Natijada 2,26 kilo vazn yo'qotgan va boshqalarga qaraganda vaznini me'yorda saqlashga muvaffaq bo'lgan.

Og'riqlarning yo'qolishiga hissa qo'shadi

Muntazam ravishda suv ichish mushak va suyaklardagi og'riqlarni kamaytirishi mumkin.

Suv nafaqat bo'g'inlarni yumshatadi, balki orqa miya va bosh miya hujayralarini ham himoya qiladi.

Shifobaxsh

Shifokorlar tana harorati ko'tarilganda, diareya va ko'ngil aynishida suv ichishni kanda qilmaslikni tavsiya qiladi. Bu bejizga emas, suv kishi o'zini yaxshi his qilishiga hissa qo'shadi. Bosh og'rig'ining bor nechta turidan qutulishga yordam beradi. Migren bezovta qilganda bir stakan suv, meva yoki sut iste'mol qilish tavsiya qilinadi.

Og'ir kasalliklar xavfini kamaytiradi

Olimlar suv ichish bilan siydik pufagi, yo'g'on ichaklar saratoni o'rtasida aloqadorlik borligini aniqlagan. Shuningdek, suv ichish yurak faoliyati uchun ham foydali.

Organizmning hayot uchun muhim bo'lgan funksiyalari uchun

Suv — so'lak ajralishi, hazm jarayoni uchun muhim sanaladi, gormonlarni, tana haroratini nazorat qiladi, tanani kislorod bilan ta'minlab, hujayralar salomatligini qo'llabquvvatlaydi. Bundan tashqari, peshob va ter ajralishi orqali organizmdan ortiqcha narsalar chiqib ketishiga yordam beradi.

Xulosa: Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, suv bebaho boylik bo'lib, u tiriklikning asosidir. Biz hayotimizni suvsiz tasavvur qila olmaymiz, chunki yashashimizning asosiy qismi suvga bog'liqdir. Shunday ekan doimo suv resurslaridan oqilona foydalanish va uni muhofaza etish ustidan davlat boshqaruvi hamda nazoratini olib borish katta ahamiyatga ega bo'lib, suv resurslaridan oqilona foydalanishni, tajab-tergash va uning musaffoligini saqlashni hamda har qanday nojo'yi ekologik huquq buzarlilklarni oldini oladi.

REFERENCES:

1. Лобышев В.Н., Калиниченко Л.П. Изотопные эффекты D2O в биологических системах. М.: Наука, 1978.
2. G. Somlyai "The biological effect of deuterium depletion", Budapest, Akademiai Klado, 2002