

ICHIMLIK SUVINING INSON HAYOTIDAGI AHAMIYATI

Ataullayev Rashidbek Shuhrat o'g'li

Samarqand davlat tibbiyot universiteti 2-son
Davolash fakulteti 4-kurs talabasi

Mo'minboyev Diyorbek Jasurbek o'g'li

Samarqand davlat tibbiyot universiteti
Farmatsiya fakulteti 2-kurs talabasi
e-mail: diyorbekmominboyev@gmail.com

Iqromova Nafosat Baxtiyor qizi

Samarqand davlat tibbiyot universiteti
Farmatsiya fakulteti 1-kurs talabasi

ANNOTATSIYA

Bu maqolada biz ichimlik suvining inson hayotidagi ahamiyati, undan oqilona foidalanish va ichimlik suvining tozalik, sho'rlanish darajalari kabi ichimlik suvi yaroqliligiga ta'sir etuvchi muhim omillar bilan tanishib chiqamiz.

***Tayanch iboralar:** Hidrosfera, biosferani, Inson — tabiat, Suvning sho'rlanishi, Tabiatda ichimlik suvi, Inson organizmida suv, O'zbekistonda suv qadri*

Ishning vazifasi: Biz yoshidan qati'y nazar har bir insonni ichimlik suviga bo'lgan munosabatini yani undan to'g'ri foidalanishni, behudaga isrof qilmaslikni bu bizga inom etilgan bebaho boylik ekanligini tushuntirish.

Material va uslublar:

Umumiy tushunchalar



Biz avvalo yer yuzasidagi yani okean, dengiz, daryolardagi suvlar ichimlik suvimi degan savolga javob topishimiz lozim? Hidrosfera bu yer sharining suv qatlami hissoylanadi. Hidrosfera biosferani muhim elementi hisoblanib, tabiatda kechadigan jarayonlar va kishi hayotini ta'minlashda muhim o'rin tutadi.

Gidrosferani hajmi 1389 mln.kub.kilometrni tashkil etadi. Okean va dengizlar yer shari yuzasining 70 % ko'prog'ini egallagan. Botqoqliklar yerning 6 mln. km² qismini egallagan. Bularning hammasi planetamizda suv zahiralarni ko'pligini isbotlasa ham, chuchuk suv bor yo'g'i 2 % ni tashkil etadi. Uning ham katta qismi Grelantiya va Antarktida muzliklariga to'g'ri keladi. Suv yerdagi tirik organizmlarni yashashi va ularni hayot faoliyatini rivojlanishini ta'minlaydi. Har qanday xom-ashyoni boshqa turdagi mahsulot bilan almashtirsa bo'ladi, lekin suvni o'rnini hech narsa bosa olmaydi. Suv ta'minoti inson hayoti va taraqqiyotida o'ta muhim muammolardan biri bo'lib qolmoqda. Mutaxassislarni fikricha planetamizda daryo va yer osti suvlari tobora kamayib bormoqda. Bularning asosiy sababchisi o'zimiz. Chunki ichimlik suvidan oqilona foidalanmayapmiz.

Inson organizmida suv

Odam organizming 60 foizi ,qonimiz esa 90 foizi suvdan iborat. Inson uchun har kuni iste'mol qilinishi kerak bo'lgan suv miqdori yo'q. Chunki har bir odam o'z extiyojidan kelib chiqqan holda suvni iste'mol qiladi.Suvsizlanganda teri teri kasalliklari va ajinlar paydo bo'lishiga ko'proq moyillikni oshirishi mumkin. Bizning barcha to'qima va organlarimiz normal ishlashi uchun suvga muhtoj hisoblanadi.

Bizning tanamiz suvga muhtoj bo'lishining ba'zi sabablari:

1. Suv bo'g'inlarni moylaydi:

Bog'imlar orasidagi suyuqlikning 80 foiz suvdan iborat. Uzoq muddatli suvsizlanish bo'g'inlarning ishqalanish qobiliyatini kamaytirishi mumkin, bu esa bo'g'omlarning yemrilishiga olib keladi olib keladi.

2. So'lak hosil qilishda ishtirok etadi.

So'lak ovqatni hazm qilishimizga yordam beradi. Bu ishqalanish va shikastlanishning oldini oladi. Ichimlik og'izni toza tutishga yordam beradi. Shirin ichimliklar o'rniga oddiy ichimlik suvi iste'mol qilinsa, tishlarning yemrilishini ham kamaytiradi.

3. U kislorodni butun tanaga yetkazib beradi

Qon 90 foizdan ortiq suvdan iborat bo'lib, qon kislorodni tananing turli qismlariga olib boradi.

4. Terining salomatligi va go'zalligini oshiradi

Suvsizlanish bilan teri, teri kasalliklariga va erta ajinlar paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin.

Suvning sho'rlanishi

Sho'rlanish suv tarkibida erigan turli xil tuzlarning miqdorini ortishi. Odatda u g/l yoki g/kg bilan o'lchanadi.Chuchuk suvning sho'rlanish darajasi 0.001 g/l ni tashkil etadi.

Tabiatda ichimlik suvi

Tabiatga kishilarning zugʻumi kuchaya borgan sari tabiiy muvozanatning buzilishi oqibatida ularning yashash tarzi, sogʻligi, ijtimoiy muhitga boʻlgan aks taʼsiri tobora halokatli tus olmoqda. Shu sababli insoniyat har qanday siyosiy, mintaqaviy, irqiy, milliy, diniy va boshqa nizo, kelishmovchiklarni unutib, mushtarak



umuminsoniy manfaatlar tevaragida jipslashuvi hozirgi eng olamshumul zaruriyatdir. Jahonshumul muammolarning shunday bir guruhlari mavjudki, ularning u yoki bu darajada hal qilinishining oʻziyoq butun sayyoramizdagi ijtimoiy hayotning kelajak davrlaridagi aniq manzaralarini tasavvur qilish uchun imkon beradi. Ulardan biri „Inson — tabiat“ munosabatlari sirasiga kiradigan. Masalan, rivojlangan Yevropa mamlakatlarida aholi

miqdorining kamayishi kuzatilayotgan bir paytda, ichimlik suvidan foydalanish koeffitsienti doimo yuqorilab boryapti. Bundan 40—50 yillar muqaddam Toshkent shahrida suv isteʼmol qilish miqdori qariyb 5 barobar kam boʻlib, aholining ehtiyojini toʻla qondira olgan. XX asrning 60-yillari oʻrtalarida Toshkent shahrining aholisi 1 mln. atrofida edi. lekin ishlatiladigan suv miqdori yuqorida taʼkidlanganidek, 5 barobar kam sarflanar edi. Hozir esa Toshkentning aholisi 3 mln. kishidan ziyod boʻlib, kuniga 2,5 mln. m. kub toza ichimlik suvi sarflanayotir. BMT bayonotiga koʻra, har bir kishining toza ichimlik suvga boʻlgan kundalik ehtiyojini 50 litr miqdorda belgilash maqsadga muvofiq ekan. BMT bergan maʼlumotlarga koʻra, yer yuzida 2000-yilda umumiy aholisi 2,1 mlrd. kishini tashkil etadigan 61 ta davlatda suv isteʼmoli bu meʼyordan kam boʻlgan. 2050-yilga kelib, jahon aholisining 45 foizi (yaʼni, 4,2 mlrd kishi) oʻz aholisini kuniga 50 litr suv bilan taʼminlay olmaydigan mamlakatda yashashiga toʻgʻri kelar ekan. Toshkent shahrida toza ichimlik suviga boʻlgan ehtiyojning tobora ortib borish tendensiyasi aslida aholi sonining koʻpayishidan emas, balki, birinchidan, kishilarda tozalik va ozodalikning, shuningdek, sanoatda toza ichimlik suvga boʻlgan ehtiyojning kuchayib borishi bilan oʻlchansa, ikkinchidan, toza ichimlik suvidan oqilona foydalanish darajasining susayishi natijasida roʻy bermoqda. Agar biz rivojlangan mamlakatlardagi yirik shaharlaridagi suv isteʼmolini hisobga oladigan boʻlsak, qarama-qarshi manzarani koʻrishimiz mumkin. Masalan, Yaponiya poytaxti Tokioda oʻtgan asrning 50-yillarida toza ichimlik suviga boʻlgan ehtiyoj har bir kishiga bir kunga qariyb 400 litrga toʻgʻri kelgan boʻlsa, bu koʻrsatkichni 2000-yilda 160 litrga tushira olganlar. Suvdan oqilona foydalanish hayot zaruratidir. Toshkent shahri aholisining jon boshiga suv sarfi yildan yilga oshmoqda. Agar XX asrning oʻrtalarida Toshkent shahri aholisining jon boshiga kuniga oʻrtacha 550—600

litra toza ichimlik suv sarflangan bo'lsa, shu bugungi kunda bu ko'rsatkich 1136 litrga ko'tariladi. Bundan shu xulosa kelib chiqadiki, mamlakatning ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyot darajasi toza ichimlik suviga bo'lgan ehtiyojni belgilab beruvchi omilga aylanadi, yani mamlakatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanish darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, suvdan oqilona foydalanish usullari darajasi ham yuksaladi. Suvdan foydalanishning ilg'or texnologiyalari ishlab chiqiladi va uni hayotga tatbiq etish imkoniyatlari ham ochila boradi. Toza ichimlik suvidan foydalanish madaniyatining susayishi sanoat ishlab chiqarish taraqqiyotiga ham to'siq bo'lib qolmoqda, shu bilan birga, dehqonchilik madaniyati vujudga kelgan davrdan boshlab, ekin ekilgan hosildor erlarning ham yaroqsiz holga kelishiga sabab bo'lmoqda. Ayniqsa, bu achinarli holat



Orol bo'yi mintaqasida o'zining salbiy natijasini ko'rsatmoqda. Chuchuk suvning yetishmasligi oqibatida bir necha o'n ming gektarlab er maydonlari sho'rlangan, ekin maydonlarining ancha qismi zaharli kimyoviy moddalarga to'yinishi oqibatida hosildorlik bir necha

barobarga kamayib ketgan. Toza ichimlik suvidan, ayniqsa Toshkentdek shahri azimda oqilona foydalanishning usullaridan biri — tomorqa erlarini, istirohat bog'larini, ko'cha bo'yidagi dov — daraxtlar va ko'katlarni sug'orish shaxobchalarini kengaytirish va bunga sarf qilinadigan toza ichimlik suvni tejashdan manfaatdorlikni oshirishdir.

O'zbekistonda suv qadri

Suv jahondagi eng tanqis va hisobli manbaga aylandi. Hozir er yuzidagi har bir kimsa qay yo'l bilan bo'lsada bu boylikdan tejamkorlik bilan foydalanish ustida bosh qotirmoqda, bu hol ayniqsa qishloq xo'jaligida ko'zga tashlanmoqda. Bunda sug'orish



polietilen plenka tushalgan egatlar bo'ylab amalga oshiriladi. Paxtani an'anaviy sug'orishda jo'yaklar bo'ylab ochilgan suvning 25-30 foizi yuzalab va chuqur singish hamda bug'lanish natijasida yo'qotiladi. Bundan tashqari sizot suvining erga yaqin bo'lganida bug'lanish miqdori ortadi va tuproqning ildiz rivojlanadigan qismida zaharli tuzlarning yig'ilishi ro'y beradi.

Bu hol paxtaning normal rivojlanishi va o'sishiga ta'sir ko'rsatadi. Institut tomonidan taklif etilayotgan qishloq xo'jaligi o'simliklarini sug'orishning yangi uslubi suvni tejash va yuqori hosil olishda qo'l keladi. Paxtaning o'g'itlangan egatlarini polietilen plenka bilan sug'orish texnologiyasining foydasi bo'yicha tajriba institutning Jizzax filialida o'tkazildi. Ilmiy tekshirish instituti xodimlarining ta'kidlashicha, tejamkorlik

bilan sugʻorilganda paxta hosilining ortishi yaqqol koʻzga tashlangan. Besh yillik tajriba natijasida hosildorlik gektariga 10 sentnerdan qoʻshilib gektariga 47 sentnerni tashkil etgan, 27 foizga oshgan. Bunda tagʻin suv 35 va undan koʻp miqdorda tejalgan. Oʻtgan yilda resursni tejashning yangi texnologiyasini keng sinovdan oʻtkazish Sirdaryo, Jizzax, Qashqadaryo, Andijon va Toshkent kabi viloyatlarida amalga oshirildi. Polietilen plenklar bilan ekranlashtirilgan egatlarda sugʻorish texnologiyasini tekshirish natijalari asosida Sirdaryo viloyatidagi sinov maydonida hosildorlik 50,2 foizga oshib, sugʻoradigan suv miqdori 52,7 foizga qisqardi, bu koʻrsatkich Qashqadaryo viloyatida 20,9-48,5 foiz, Andijon viloyatida 21,9-40 foiz, Toshkent viloyatida 19,5-10,8 foizni tashkil qildi. Mutaxassislarning fikriga koʻra shu beshta obyekt boʻylab koʻrsatkichlar umumlashtirilganda hosildorlik 27,5 foizga oshgan holda suv 35,6 foizga tejalgan. Shu bilan birga bu texnologiyani qoʻllash bir qator qulayliklarni tugʻdiradi. Bu usul yana koʻchat boʻylab bir tekisda namlanishga asos yaratadi, qator oralab ishlov berish tadbirlari kamayadi, shunga yarasha yoqilgʻi ashyolari tejaladi, namlikning bugʻlanish va bugʻlanishning emissiyasi miqdori qisqaradi, oʻsimlikning ozuqlanish tartibi yaxshilanadi, hosilning pishishi tezlashadi, sifati koʻtariladi. Kelgusida sugʻorishning bu texnologiyasini mamlakat qishloq xoʻjaligida keng tadbiriq etish rejalashtirilmoqda.

Xulosa:

Demak biz bu maqolamizda ichimlik suvini behudaga isrof qilmaslik, oddiy oqova suvlarga har hil chiqindilarni tashlamaslik haqida xulosa qilishimiz mumkin boʻladi. Chunki biz ichimlik suvisiz 3 kungina omon qola olamiz xolos. Zero biz **“Suv hayot-manbayi”** ekanligini unutmasligimiz lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR ROʻYXATI

1. Simon A. Levin editor — *The Princeton guide to Ecology* // 2009 by Princeton University Press Published by Princeton University Press, 41 New Jersey 08540 William Street

2. Michael Begon — *Ecology from individuals to ecosystems* // fourth edition published 2006 Printed and bound in the United Kingdom by CPI Bath Press

3. Egamberdiev R., Eshchanov R. — *Ekologiya asoslari* // , T., — Zar qalam // , 2004 y.

4. Qosimova S.T. va boshqalar. — *Atrof-muhitni muhofaza qilish va shahar iqlimshunosligi (oʻquv qoʻllanma)* // T., Istiqlol, 2005 y.

5. Ergashev A. *Ekologiya, biosfera va tabiatni muhofaza qilish*. T., — Yangi asr avlodi // 2005 y.