

URGANCH SHAHARNI TOZALANGAN SUV BILAN TA'MINLASH

t.f.n Niyozmetov.M.A, ass Quranbayev S.B
Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali

Annotatsiya: Ushbu maqola Urganch shahri aholisini tozalangan ichimlik suvi bilan ta'minlanishi, suvning fizik-kimyoviy xususiyatlari, ichimlik suvining inson organizmiga ta'siri, agar aholi tozalangan ichimlik suvi bilan ta'minlanmasa qanday kasalliklar kelib chiqishi, Urganch shahri aholisining qanch qismi tozalangan ichimlik suvi iste'mol qilayotganligi to'liq yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: filtratlar, yerosti suvlar, organoleptic ko'rsatkichlar, sotuv obyektlari.

Annotation: This article provides the population of Urgench with purified drinking water, physicochemical properties of water, the impact of drinking water on the human body, what diseases occur if the population is not provided with purified drinking water, how much of the population of Urgench water consumption is fully covered.

Keywords: filters, groundwater, organoleptic indicators, objects of sale.

Аннотация: В данной статье представлены сведения о населении Ургенча очищенной питьевой водой, физико-химические свойства воды, влияние питьевой воды на организм человека, какие заболевания возникают при необеспечении населения очищенной питьевой водой, какая часть населения Ургенча потребление воды полностью покрывается.

Ключевые слова: фильтры, подземные воды, органолептические показатели, объекты реализации.

Insoniyat butun mavjudligi davomida bu ajoyib va qarama-qarshi elementning sirini ochishga harakat qildi. U qanday paydo bo'lgan, sayyoramizga qanday etib kelgan? Bu savolga hech kim javob bera olmasa kerak, lekin suvning tabiat va inson hayotidagi ahamiyati tasavvur qilib bo'lmaydigan darajada katta ekanligini hamma biladi. Bir narsa mutlaqo to'g'ri - Suvning qizdirilganda qisqarishi va muzlatilganda kengayishi hayratlanishning yana bir sababidir. Boshqa hech qanday modda shunga o'xshash xususiyatlarga ega emas. Va uning bir holatdan boshqasiga o'tish qobiliyati juda tanish va shu bilan birga hayratlanarli, g'ayrioddiy rol o'ynab, Yerda barcha tirik organizmlarning mavjud bo'lishiga imkon beradi. Oliy aql hayotni saqlab qolish va doimiy ravishda sodir bo'ladigan tabiiy jarayonlarda ishtirok etishda asosiy partiyani suvga tayinlaydi. Inson hayoti davomida har kuni suv bilan aloqa qiladi, uni ichish va oziq-ovqat, gigiena protseduralari, dam olish va isitish uchun ishlatadi. Yerda topilmagan

suv kabi hayotiy va ajralmas qimmatli tabiiy material. Etarlicha uzoq vaqt davomida oziq-ovqatsiz yurgan odam suvsiz 8 kun ham yashamaydi, chunki tana vaznining 8% ichida odam hushidan keta boshlaydi, 10% gallyutsinatsiyalarni

keltirib chiqaradi va 20% muqarrar ravishda o'limga olib keladi. bugungi kunda Nima uchun suv odamlar uchun juda muhim?

Ma'lum bo'lishicha, suv barcha asosiy hayotiy jarayonlarni tartibga soladi:

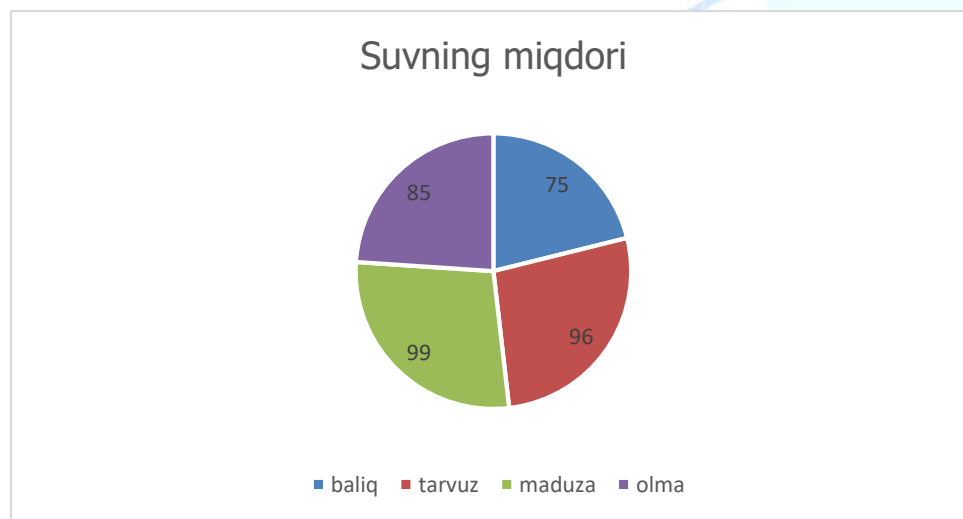
- kislородning namligini normallantiradi, uning so'rilishini oshiradi;
- tananing termoregulyatsiyasini amalga oshiradi;
- ozuqa moddalarini eritib, organizmga ularni so'rib olishga yordam beradi;
- hayotiy organlarni namlaydi va himoya qiladi;
- bo'g'inlar uchun himoya moylash vositasini hosil qiladi;
- tana tizimlarining faoliyatida metabolik jarayonlarni yaxshilaydi;
- tanadan chiqindilarni evakuatsiya qilishga yordam beradi.

Yerda koinot paydo bo'lgan paytdagidek ko'p suv zaxiralari mavjud. Bir kishi kuniga o'rtacha 2-3 litr suv yo'qotadi. Issiqlik, yuqori namlik va jismoniy stress kabi ekstremal sharoitlarda suv yo'qotilishi ortadi. Tananing normal fiziologik suv muvozanatini saqlash uchun suvni iste'mol qilish va uning chiqarilishini vakolatli vositalar orqali muvozanatlash kerak. Keling, ba'zi hisob-kitoblarni qilaylik. Insonning suvga bo'lgan kunlik ehtiyoji 1 kg tana vazniga 30-40 grammni tashkil etishini va umumiy ehtiyojning taxminan 40% oziq-ovqat bilan ta'minlanishini hisobga olsak, qolganini ichimliklar shaklida olish kerak. Yozda kunlik suv iste'moli 2-2,5 litrga to'g'ri keladi. Sayyoramizning issiq hududlari o'z ehtiyojlarini belgilaydi - 3,5-5,0 litr, juda issiq sharoitda esa 6,0-6,5 litrgacha suv. Tananing suvsizlanishiga yo'l qo'ymang. Ushbu muammoning tashvishli belgilari quruq teri, qichishish, charchoq, konsratsiyaning keskin pasayishi, qon bosimi, bosh og'rig'i va umumiy buzuqlik bilan birga keladi. Optimal miqdorda suv olish, odam kuch, energiya va chidamlilikni qo'shadi. Unga vazni nazorat qilish osonroq, chunki odatiy ovqatlanishning pasayishi bilan majburiy o'zgarishlardan kelib chiqadigan psixologik noqulaylik ham osonroq. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, har kuni etarli miqdorda toza suv iste'mol qilish jiddiy kasalliklarga qarshi kurashishga yordam beradi - bu bel og'rig'ini, migren namoyonlarini engillashtirishga, qon shakarini va xolesterin darajasini va qon bosimini pasaytirishga yordam beradi. Bundan tashqari, buyraklar ishini tonlash orqali suv toshlarning shakllanishiga to'sqinlik qiladi. Ijodkorlar ko'p ichishga moyilligi isbotlangan, buyuk ijodkorlar esa durdona asarlar yaratishga undashgan. Suvning qadri, ma'lum bo'lishicha, san'atda ham muhim ahamiyatga ega.

Odamlar kabi, har bir o'simlik suvga muhtoj. Turli o'simliklarda u barcha davom etayotgan jarayonlarni nazorat qilib, massaning 70 dan 95% gacha. O'simlikdagi metabolizm faqat ko'p miqdorda namlik bilan mumkin, shuning uchun o'simliklar

uchun suvning ahamiyati shubhasiz katta. Tuproqdagi mineral moddalarni eritib, suv ularni o'simlikka etkazib beradi, ularning uzluksiz oqimini ta'minlaydi. Suvsiz urug'lar unib chiqmaydi va yashil barglarda fotosintez jarayoni sodir bo'lmaydi. Uni to'ldiradigan suv uning hayotiyiligini va ma'lum bir shaklning saqlanishini ta'minlaydi. Toza suvdan doimiy foydalanish miyaning aqliy faoliyatini va harakatni muvofiqlashtirishni sezilarli darajada yaxshilaydi va shuning uchun miya hujayralarining hayotiy faoliyati uchun suvning ahamiyati ayniqsa qimmatlidir. Shuning uchun sog'lom odam ichish bilan cheklanmasligi kerak, lekin ba'zi qoidalarga rioya qilish kerak. Suvning o'zi ozuqaviy ahamiyatga ega emas, lekin u bilan barcha tirik. Barcha tirik o'simlik va hayvonlar suvdan iborat: Baliq - 75% ga; meduza - 99% ga; kartoshka - 76% ga; olma - 85% ga; pomidor - 90% ga; bodring - 95% ga; tarvuzlar - 96% ga. Umuman olganda, inson tanasi 50-86% og'irlikdagi suvdan iborat (yangi tug'ilgan chaqaloqlarda 86%, keksalarda 50% gacha). Tananing turli qismlarida suv miqdori: Suyaklar - 20-30%; jigar - 69% gacha; Bu holat fantast-yozuvchi V. Savchenkoga

“odamning o'zini suyuqlik deb hisoblashiga, aytaylik, kaustik natriyning qirq foizli eritmasidan ko'ra ko'proq asos bor” deb e'lon qilishga imkon berdi.



Mushaklar - 70% gacha; miya - 75% gacha; buyraklar - 82% gacha; qon - 85% gacha. Inson hayoti davomida har kuni suv bilan shug'ullanadi. Ichish va

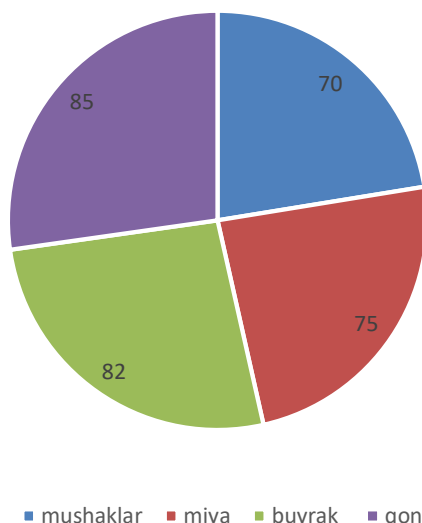
oziq-ovqat, yuvinish, yozda dam olish, qishda isitish uchun ishlatadi. Odam taxminan 50 kun ovqatsiz yashashi mumkin, agar ochlik paytida u toza suv ichsa, u bir hafta suvsiz yashamaydi - o'lim 5 kun ichida sodir bo'ladi. Tibbiy tajribalarga ko'ra, tana vaznining 6-8% namlikni yo'qotish bilan odam yarim hushyor holatga tushadi, 10% yo'qotish bilan gallyutsinatsiyalar boshlanadi, 12% bilan odam tiklana olmaydi. maxsus tibbiy yordamsiz va 20% yo'qotish bilan muqarrar o'lim sodir bo'ladi. nson tanasidagi suv miqdori 1-2% ga kamayganda chanqoqlik hissi boshlanadi. Tana vaznidan 10% namlikni yo'qotish tanadagi qaytarilmas o'zgarishlarga olib kelishi

mumkin va 20% (7 - 8l) yo'qolishi allaqachon o'limga olib keladi. O'rtacha odam kuniga 2-3 litr suv yo'qotadi. Issiq havoda, yuqori namlikda, sport paytida suv iste'moli ortadi. Nafas olish orqali ham odam kuniga deyarli yarim litr suv yo'qotadi. To'g'ri ichish rejimi suvning fiziologik muvozanatini saqlashni nazarda tutadi - bu suv oqimi va uning chiqishi bilan shakllanishini muvozanatlashdir. Voyaga etgan odamning suvga bo'lgan kunlik ehtiyoji 1 kg tana vazniga 30-40 grammni tashkil qiladi.

Tananing kunlik suvga bo'lgan ehtiyojining taxminan 40% oziq-ovqat bilan qondiriladi, qolganini biz turli xil ichimliklar shaklida olishimiz kerak. Yozda kuniga 2-2,5 litr suv ichish kerak. Sayyoramizning issiq hududlarida - kuniga 3,5 - 5,0 litr, havo harorati 38-40C va past namlikda ochiq havoda ishlaydigan ishchilarga kuniga 6,0 - 6,5 litr suv kerak bo'ladi. Shu bilan birga, siz chanqaganmisiz yoki yo'qligingizga e'tibor qarata olmaysiz, chunki bu refleks allaqachon kech sodir bo'ladi va tanangizga qancha suv kerakligini ko'rsatmaydi. Qizig'i shundaki, don tarkibida 80% gacha suv, non - taxminan 50%, go'sht - 58-67%, sabzavot va mevalar - 90% gacha suv, ya'ni. "Quruq" oziq-ovqat 50-60% suvdan iborat.

Suvni distillash: Distillangan suv doimiy iste'mol qilish uchun yaroqsiz, chunki u organizm uchun zarur bo'lgan iz elementlarini o'z ichiga olmaydi. Uning doimiy ishlatilishi immunitet tizimining buzilishiga, yurak urish tezligiga, ovqat hazm qilish jarayoniga va hokazolarga olib keladi. Suvni filtrlash: Uy filtrini tanlash juda qiyin ishdir. Qaysi filtrni sotib olishni aniqlash uchun (va ularning massasi: ko'mir, membrana, bakteritsid, kompleks va boshqalar) birinchi navbatda suvingizning tarkibi va xususiyatlari haqida ma'lumotga ega bo'lishingiz kerak. Shundan keyingina berilgan xususiyatlarga ko'ra filtrni tanlash kerak. Buni faqat mutaxassis amalga oshirishi mumkin. Uy filtri aslida mini suv tozalash inshootidir. Uy filtrlari, qoida tariqasida, suvni faqat mexanik aralashmalar va ortiqcha xlordan tozalaydi. Import qilingan qurilmalar 150 parametr uchun JSST standartiga mos kelishi kerak bo'lgan tubdan boshqa manba suvidan keyingi tozalash uchun mo'ljallangan. Biroq, ushbu baholashga ko'ra, bizning suvimiz faqat "texnik" toifasiga to'g'ri keladi va undan keyingi tozalashga emas, balki birlamchi tozalashga duchor bo'lishi kerak. Tabiiyki, bunday suvni tozalashda filtrlar tezda tiqilib qoladi. Tozalash darajasi pasayadi va bir muncha vaqt o'tgach, filtr suvga, to'plangan ifloslanish va ularda ko'paygan mikroflorani qaytarib bera boshlaydi. Suvning teskari ifloslanishi boshlangan momentni o'z vaqtida aniqlash juda qiyin, chunki. bu jarayon tartibga solinmagan. Shuning uchun, yuqori sifatli suvni tozalash uchun uyda filtrlash usuli panatseya bo'lmaydi.

inson uchun muhim organlardagi suv miqdori



Urganch shahar axolisining qancha qismi tozalangan ichimlik suvi bilan,yani maxsus filtrlovchi uskunalar qo'yib yer osti suvlarini inson organizmi uchun keraksiz yod moddalardan tozalab axoliga tarqatishi haqida aytadigan bo'lsak,urganch shaxrida 19 ta filtrlangan suv sotadigan joylar bo'lib ular o'rtacha 3,5 tonna suv sotishlari aniqlandi.Urganch shaxar axolisi 145 ming nafarni tashkil qiladi,har bir odam o'rtacha bir kunda 3 litr suv ichdi.Shundan kelib chiqib hisob –kitob qiladigan bo'lsak axolining 15,2 foizi tozalangan suvdan foydalanadi. Bunday filtrlovchi uskunalar paydo bo'lishi yaqin tarixga taqaladi 20- asr boshlarida paydo bo'lgan,ammo bu filtratlar faqat markazlashgan suv ta'minotlarda bo'lgan va axolining juda kam qismi bu suvdan foydalangan,keyinchalik barcha uchun qulay kichik o'lchamdagi hamma sotib olib foydalana oladigan filtrlovchi texnikalar paydo bolgan va insonlar undan foydalanib kelmoqda.Har bir xonadonda kulerlar bor.Bu degani suv orqali kelib chiqadigan kasalliklar kamayib boryotganini ko'rsatadi.Axolining 15,2 foizi sotib olib foydalanayotgan bo'lsa kamida 20-30 foizi kulerlar orqali foydanib kelyabdi yana qolgan qismi qaynatish orqali foydalanyapd deb bemalol aytishimiz mumkin

Xulosa

Yuqoridagi malumotlardan foydalanib shuni aytishimiz mumkinki tozalangan ichimlik suvu inson organizmi uchun qanchalik axamiyatli,undan foydalanish qanchadan qancha kasalliklarni oldini olishi tog'risida va filtrlovchi texnikalar qachondan paydo bo'lgan va axolining qancha qismi bu vositalardan foydalanayotgani to'g'risida to'g'risida keraklicha ma'lumot oldik.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. М.А.Ниязметов Оценка качества воды капарасского водохранилища с целью использования для водоснабжения / JOURNAL OF ACADEMIC RESEARCH IN EDUCATIONAL SCIENCES Дата публикации: 03-05-2022. №: 2181-1385. С 69-75. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://ares/uz/osenka/osenka-kachestva-vodi-kaparasskogo-vodahranilisha-s-selyu-ispolzovaniya-dlya-vodasnbjeniya>. Дата обращения: 03.05.2022.
2. М.А.Ниязметов, А.А.Абдуллаев Влияние водного фактора на заболевания опорно двигательной системы / Texas Journal of Medical Science. Дата публикации: 11-05-2022. №: 2770-2936. С 6-9. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://zienjournalas/com./Influence-of-the-water-factor-on-diseases-of-the-locomotor>. Дата обращения: 11.05.2022.
3. Авакян, А. Б. Водохранилища / А. Б. Авакян, В. П. Салтанкин, В. В. Шаранов. – М.: Мысль, 1987. – 325 с.
4. Пудовкин, А. Л. Гидрология суши: водохранилища / А. Л. Пудовкин. – 224 с. – (Открытая платформа электронных публикаций SPUBLER. Дата публикации: 2015-07-26).
5. Болотов, В. П. Оценка содержания и миграция тяжелых металлов в экосистемах Волгоградского водохранилища: автореф. дис. ... канд. биол. наук: 03.02.08 / Болотов Владимир Петрович. – М., 2015. – 20 с.
6. Зиновьев, Е. А. Характеристика современного состояния водной экосистемы верхней части Камского водохранилища / Е. А. Зиновьев, С. А. Двинских, А. Б. Китаев // Вестник Удмуртского университета. Серия: Биология. Науки о Земле. – 2018. – Т. 28, вып. № 1. – С. 50–56.
7. Ильинский, И. И. Проблемы проектирования, эксплуатации и охраны водохранилищ в Узбекистане / И. И. Ильинский, О. П. Миршина, С. Б. Шоумаров. – Ташкент: Медицина, 2013. – 135 с.
8. Отраслевая программа «Питьевые воды» на 2002-2010 годы. - Астана, 2002.- 27
9. Modern Features of Water Supply to the Population of the Aral Region. World Journal of Agriculture and Urbanization Volume: 02 | No: 9 | Sep 2023 | ISSN: 2835-2866 <https://wjau.academicjournal.io/index.php/wjau>.
10. Kurbanova Nodira Navruzovna, Karimova Maksuda Ahmedjanovna, Alimova Mahliyo Mahmud Kizi, Musaeva Amina Fayzullaevna, and Ismailov Anvarbek Ulugbek Ogli. "Biochemical changes in hepatocyte subcellular fractions in experimental ischemic stroke" Вестник науки и образования, no. 7-2 (61), 2019, pp. 57-59.
11. Kurbanova Nodira Navruzovna, Samandarova Barno Sultanovna, Alimova Mahliyo Mahmud Kizi, Musaeva Amina Fayzullaevna, and Ismailov Anvarbek Ulugbek Ogli. "Generation of reactive oxygen species in the mitochondrial fraction of hepatocytes in the early stages of experimental ischemic stroke" Вестник науки и образования, no. 7-2 (61), 2019, pp. 60-62.

12. Жуманиязова Т. А. и др. РАЗВИТИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНЦИИ У ПЕДАГОГОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА //Нововведения Современного Научного Развития в Эпоху Глобализации: Проблемы и Решения. – 2023. – Т. 1. – №. 5. – С. 46-47.

13. Jumaniyazova T. A. et al. Ta'lim muassasalarining ijtimoiy va sog 'liqni saqlash sohasidagi hamshiralarning va o 'qituvchilarning axloqiy kompetentsiyasi //The Role of Exact Sciences in the Era of Modern Development. – 2023. – Т. 1. – №. 5. – С. 18-20.

14. Jumaniyazova T. A., Kurbanbaeva D. K., Olimova M. M. PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF HEALTH COMPETENCE FORMATION IN HIGHER EDUCATION PEDAGOGUES //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 10. – С. 676-678.

15. Jumaniyazova, T. A., and Olimova MM Kurbanbaeva D K.; "Oliy ta'lim muassasalarida salomatlikni saqlash kompetensiyalarini rivojlantirish o 'qituvchilik muammo sifatida.", "Международный научный журнал (100), часть 1 «Научный Фокус»", 100, № 6, 548-549, 2023

16. Алимова М. и др. РОЛЬ ВИТАМИНА Д В РЕГУЛЯЦИИ ПРОЦЕССОВ СТЕРОИДО-И ФОЛЛИКУЛОГЕНЕЗА, В РАЗВИТИИ ГОРМОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ ПРИ ЭНДОКРИННОМ БЕСПЛОДИИ У ЖЕНЩИН, ПРОЖИВАЮЩИХ В ЗОНЕ ПРИАРАЛЬЯ //Innovations in Technology and Science Education. – 2022. – Т. 1. – №. 3. – С. 20-32.

17. Алимова М. М., Ибодуллаев Д. И., Олимова М. М. ЗАМЕСТИТЕЛЬНАЯ ГОРМОНАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ ПРИ КЛИМАКТЕРИЧЕСКОМ СИНДРОМЕ //Past and Future of Medicine: International Scientific and Practical Conference. – 2023. – Т. 3. – С. 60-61.