

SUVNING BIOLOGIK KIMYOVIY TARKIBI, XOSSALARI, TIBBIYOTDAGI AHAMIYATI VA BUGUNGI KUNDAGI GIGIYENIK DOLZARBLIGI.**Hayitova Shahnoza Inatullayevna***Toshkent Tibbiyot akademiyasi Termiz filiali Mikrobiologiya, jamoat salomatligi va menejment kafedrasi o'qituvchisi*

Annotatsiya: *Suv hayot manbai hisoblanadi. Organizmdagi suv barcha o'simliklar, tirik organizmlar va mikroorganizmlarda moddalar almashinuvi uchun zarur asosiy vosita, shuningdek, bir qancha kimyoviy fermentativ reaksiyalarning substrati hisoblanadi.*

Kalit so'zlar: *Suv, muommosi, tarkibi, xossasi, tibbiyotdagi ahamiyati, gigiyenasi*

Asosiy qism: Organizmdagi suv barcha o'simliklar, tirik organizmlar va mikroorganizmlarda moddalar almashinuvi uchun zarur asosiy vosita, shuningdek, bir qancha kimyoviy fermentativ reaksiyalarning substrati hisoblanadi.

Fotosintez jarayonida suv karbonat angidrid bilan birgalikda organik moddalar hosil bo'lishida qatnashadi va shu bilan birga Yerdagi tirik organizmlar hosil bo'lishi vositasi hisoblanadi. Suv to'qimalar faoliyatini, oziq moddalar va almashinuv mahsulotlari (qon, limfa, o'simliklar sharbati)ning singishini, fizik termoregulyasiyani va hayot faoliyatiga tegishli boshqa jarayonlarni ta'minlaydi. Organizmlarda juda katta miqdorda suv bo'ladi. Odam tanasidagi barcha suyuqlik va to'qimalar tarkibida massasiga nisbatan 65 % chamasida suv bo'ladi. Odam ochlikka bir oydan ortiqroq chidashi mumkin, lekin suv sizlikka bir necha kundan ortiq chiday olmaydi. Suvda organizmning yashashi uchun zarur bo'lgan organik va anorganik moddalar eriydi.

Odamning suvga bo'lgan fiziologik ehtiyoji, iqlim sharoitiga qarab, sutkasiga 3–6 l ni tashkil etadi.

Sanitariya va xo'jalikro'zg'or ehtiyojlari uchun katta miqdorda suv talab kilinadi. Suv markazlashgan sistemadan yetarli miqdorda berilgan takdirdagina yuvindi va chiqindilarni suv kanalizatsiyasi yordamida okizib yuborish mumkin. Aholi yashaydigan joylarning sanitariya madaniyati suv bilan ta'minlanish darajasiga qarab belgilanadi (kishi.boshiga sutkasiga 1 hisobida). Aholining sog'lig'i va sanitariya yashash sharoitlariga bevosita yoki bil vosita salbiy ta'sir etishi xavfining oldini olishda suvdagi kimyoviy moddalarning eng katta belgilangan miqdorda bo'lishi, ilmiy asoslangan gigiyena normativlari muhim ahamiyatga ega.

Ma'lumki sayyoramizning 70 % suv bilan qoplangan, bu suvning katta qismi butunlay muzlab qolgan yoki iste'mol uchun yaroqsizdir. Yerdagi chuchuk suvning deyarli uchdan ikki qismini [Antarktida](#) muzliklari tashkil etadi. Yerdagi ko'llar va daryolarda taxminan 85 ming kilometr kub suv oqadi, bu suvlarga u yoki bu jihatdan inson ta'sir ko'rsatadi. Ayrim bashoratlarga ko'ra, 2025-yilga kelib 52 ta mamlakat aholisi chuchuk suv tanqisligi muammosiga duch keladilar.

Suvning boshqa bir anamaliyasi ham tabiat xayotida katta ahamiyatga ega. Suv barcha qattiq va suyuq moddalar ichida eng katta issiqlik sig'imiga ega moddadir. Shu sababli suv qishda sekinlik bilan isiydi va shu tariqa er sharida temperaturani tartibga solib turadi. Aholi

iste'mol qiladigan suv epidemiologik jihatdan xavfsiz bo'lishi kerak. Suvda kasallik qo'zg'atadigan bakteriyalar va viruslar bo'lmasligi lozim.

Organizmدا yuzaga kelgan chanqoq hissini sharbat, choy yoki boshqa turlari ichimliklar bilan qondirib bo'lmasligiga hech e'tibor qilganmisiz? Chanqoqqa qarshi faqat toza suvgina kurasha oladi. Ammo, suvning vazifasi birgina chanqoqni qondirish emas. Suv salomatlik va umr davomiyligini ta'minlashdagi asosiy omillardan biri hisoblanadi.

- Miya faoliyatini yaxshilaydi. Miyaning kattagina qismi suvdan tashkil topgan. Shuning uchun ham suvsizlanish miya faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

- Suv organizmdagi yog'larni parchalovchi fermentlar ishlab chiqarilishini ta'minlaydi. Yog'lar lipazlar yordamida parchalanadi, ushbu ferment organizmda suvsiz ishlab chiqarilmaydi.

- Suv ochlik hissidan qutulishga yordam beradi. Biz ba'zida ochlik va chanqoq hissini bir-biridan farqlay olmaymiz, ba'zida kerakli miqdordagini suv iste'mol qilish to'yib ovqatlanish istagini nari ketkazadi.

- Suv organizmdagi toksinlarni yuvib ketadi. Buyraklardan ajralib chiqqan zaharli moddalar iste'mol qilingan suv bilan birgalikda tabiiy ravishda organizmdan chiqariladi.

- Suv teri holatini yaxshilaydi va erta qarishning oldini oladi. Har kuni kerakli miqdorda suv iste'mol qilish teridagi quruqlikni bartaraf etadi.

- Suv bo'g'imlarni namlantirib turadi. Yetarlicha suv ichmaslik mushaklardagi og'riq hissiga sabab bo'ladi. Boisi, suv bo'g'imlarni namlantirib turish vazifasini ham bajaradi, shuning uchun ham jismoniy mashg'ulotlardan oldin yoki keyin yetarlicha suv ichish tavsiya etiladi.

- Ovqat hazm qilish trakti faoliyatini yaxshilaydi. Har kuni yetarlicha suv ichish qabziyatning oldini oladi, metabolizmni yaxshilaydi.

- Suv infarkt xavfini kamaytiradi. Mutaxassislarning aytishlaricha, kuniga 7 stakandan suv ichish yurak xuruji xavfini 70 foizga pasaytiradi.

- Suv organizmga tetiklik bag'ishlaydi. U tana haroratini tushiradi, organizm hujayralariga quvvat baxsh etadi va ularning umumiy holatini yaxshilaydi.

- Katta yoshli odamlar uchun kunlik me'yor tana vaznining har bir kilogrammi uchun 35 millilitrni tashkil qiladi.

Xulosa: Aholi iste'mol qiladigan suv epidemiologik jihatdan xavfsiz bo'lishi kerak. Suvda kasallik qo'zg'atadigan bakteriyalar va viruslar bo'lmasligi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. [Suvning odam salomatligidagi o'rni va ahamiyati qanday? \(xabardor.uz\)](http://xabardor.uz)
2. [Suv, uning xossalari va ishlatilishi. Reja: Tabiatda suvning tarqalishi \(denometr.com\)](http://denometr.com)
3. [Suv - Vikipediya \(wikipedia.org\)](http://wikipedia.org)