



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOG‘LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI
TOSHKENT TIBBIYOT AKADEMIYASI**

***“SUV VA INSON SALOMATLIGI”
talabalar ilmiy-amaliy anjumani***

***Научно-практическая конференция студентов
“ВОДА И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА”***



TOSHKENT – 2023

“Suv va inson salomatligi” talabalar ilmiy-amaliy anjumani

2023 yil 30 may kuni Toshkent shahrida bo‘lib o‘tgan “Suv va inson salomatligi” talabalar ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami

Tahrir hay’ati:

Shadmanov Alisher Kayumovich
Toshkent tibbiyot akademiyasi rektori

Azizova Feruza Lyutpillayevna
Ilmiy ishlar va innovatsiyalar
bo‘yicha prorektor

Iskandarova Guzal Tulkinovna
Kommunal va mehnat gigiyenasi kafedrasini mudiri

Samigova Nargiz Raimovna
Kommunal va mehnat gigiyenasi kafedrasini dotsenti

Tashpulatova Munisa Nigmanjanovna
Kommunal va mehnat gigiyenasi kafedrasini assistenti

Moderatorlar:

Kurbanova Shaxnoza Irkinovna
Kommunal va mehnat gigiyenasi kafedrasini dotsenti

Yusupxo‘jayeva Aziza Majidovna
Kommunal va mehnat gigiyenasi kafedrasini katta o‘qituvchisi

Rashidov Valixon Akmaljonovich
Kommunal va mehnat gigiyenasi kafedrasini assistenti

Xadjayeva Umida Abduxamid kizi
Kommunal va mehnat gigiyenasi kafedrasini assistenti

To‘plamga kiritilgan materiallarning mazmuni va sifati uchun muallif(lar) javobgardir



bo‘ladi. Chuchuklashtirish jarayonini narxi 75 % ga kamaytiriladi. Hozirgi zamonda xar xil turdagi chuchuklashtirish usullaridan foydalanish darajasi quyidagicha:

96 % - termik (distillyatsiya) usuli (tuz miqdori 10 g/l)

2,9 % - elektrodializ

1 % - giperfiltratsiya

0,1 % - ionalmashinuv va muzlatish

Yer osti suvlarini temir moddalardan, temir bakteriyalaridan tozalash va zararsizlantirish uchun “Defferit” qurilmasi ham hozirgi kundagi ilg‘or usullardan hisoblanadi. Ish unumi 25 dan 20000 m³ /sut gacha bo‘lib, bevosita quvurli quduqdan suv olinib tozalanadi. Qurilma avtomatik rejimida ishlaydi. Ichimlik – xo‘jalik suv ta‘mini tizimlarida suvdan temir moddalarini 15 mg/l, marganetsni 0,4 mg/l gacha, temir bakteriyalarni va erigan gazlarni suvdan chiqarish uchun ishlatiladi.

Suvni zararsizlantirish usullaridan elektroximiyaviy usuli ko‘p qo‘llaniladigan usullaridan biri bo‘lib, har xil turdagi elektrolizyorlar ishlab chiqarilgan. Qurilmani asosida – ikkita elektrod joylashgan elektrolitik vanna yotadi. Membranali elektrolizyorlar hozirgi kunda suvni zararsizlantirish stansiyalarida qo‘llanilmoqda. Asosiy ishchi organ - membranali elektrolizyorlardan iborat bo‘lgan elektroliz tuguni hisoblanadi. Membranali elektrolizyor so‘rish quvuri anod kamerasiga ulangan elektr bilan jihozlangan. Moslamani tarkibiga osh tuzi eritmasini to‘xtovsiz beruvchi, eritma tayyorlash va hissalash tuguni kiradi. Kichik suv ta‘minoti tizimlarida tabletkali dozatorlar qo‘llanishi tavsiya qilinadi. Suvni zararsizlantirish uchun tarkibida 70 % faol xlor bo‘lgan kalsiy gipoxlorit tabletkalari keng foydalaniladi.

Xulosa: Ichimlik suvi sifatini yaxshilash suv tozalash inshootlarining tarkibi hamda o‘lchamlari, suv tozalash usullari, qo‘llanilayotgan zamonaviy texnologiyalarning samaradorligi, suv tozalash stansiyasining manbaga yaqin joylashishi, mahalliy sharoitlar singari qator omillarga bog‘liq. Va shundan kelib chiqib suv sifatini yaxshilashga qaratilgan chora-tadbirlar yuqoridagi omillar asosiga qurilishi kerak.

ODAM ORGANIZMI UCHUN SUV ICHISHNING FOYDALI TOMONLARI

**Shokirova F.J., TTA Gematologiya, transfuziologiya va laboratoriya ishi
kafedrasi katta o‘qituvchisi**

Suv - kunning istalgan qismida foydali bo‘lgan qimmatli ichimlikdir. Kattalar organizmida o‘rtacha 5 litr qon aylanadi. Qon plazmasi 92-95 foiz suvdan iborat. Qon suv tufayligina o‘z funksiyalarini to‘liq bajara oladi. Bular quyidagilar: organlar hujayralariga ozuqaviy moddalarni yetkazish, to‘qimalarga o‘pkadan kislorod yetkazish va ulardan karbonat angidrid qaytarish, ichki organlardagi qayta ishlangan moddalarni buyraklar orqali chiqarib tashlash, gomeostazni ta‘minlash, harorat, suv-tuz muvozanati, gormonlar va fermentlar faoliyatini qo‘llab-quvvatlash, organizmni

himoyalash, qonda immunitetga ma'sul bo'lgan leykotsit va oqsillar aylanadi. Agar organizmga suv yetishmasa, qon massasi kamayadi, uning yopishqoqligi ortadi. Bunday qon esa yurak faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Yurak mushaklari muddatidan avval eskiradi, bu xavfli yurak kasalliklariga sabab bo'ladi. Aynan shuning uchun sport bilan faol shug'ullanganda va organizmga katta og'irlik tushganda ko'proq suv ichish kerak bo'ladi.

Inson buyraklari soatiga 800-1000 millilitr suvni "qayta ishlashi" mumkin. Agar bu miqdordan oshib ketadigan bo'lsa, muammo yuzaga keladi va tanadagi natriy muvozanati buziladi. Xaddan tashqari suv iste'moli buyraklarida muammosi bo'lgan odamlar salomatligi uchun xavfli bo'lishi mumkin.

Nahorda suv ichish sog'liq uchun foyda deyishadi. Ovqatlanish va salomatlik sohasi mutaxassislari nahorga bir stakan iliq suv ichish haqida aytishadi. Tongda suv iste'mol qilinganida u zudlik bilan oshqozonga va ichaklarga tushadi va zaxarli moddalarning chiqarilishiga yordam beradi. Suv ichaklarni tozalab, ovqatdan keladigan foydali moddalar yaxshi o'zlashtirilishiga hissa qo'shadi. Nahorga suv ichish qujayralar uchun xam foydali, tunda tanadagi zaharli moddalar ko'payadi, ulardan halos bo'lish uchun esa suv zarur.

Tadqiqotlar tongda och qoringa ichilgan bir stakan suv metabolizmni 25 foizga tezlashtirishini ko'rsatgan. Bu ortiqcha vaznga ega odam uchun suv kaloriyani faol sarflash, natijada ozishga yordam berishini anglatadi.

Suv kun davomida ochlik hissini "bo'g'adi", biroq tongda ovqat qazm qilish organlari faoliyatini ishga tushirib, uni to'yimli nonushtaga hozirlaydi. Shifokorlar immunitetni ko'tarish uchun nahorga bir stakan suv ichishni maslaqat berishadi. Immunitet holati ko'pincha ichaklarga bog'liq. Suv esa tozalash uchun faqat foydali bo'ladi. Sog'lom teri 25 foizga suvdan tashkil topgan bo'lib, u suvsizlikdan ajinlar bilan qoplanadi. Demak, uning turgorini saqlab qolish uchun har kuni kerakli miqdorda (kamida 2 litr) suv ichishni unutmash kerak. Yaxshisi, toza, kam mineralli va gabsiz suv ichgan ma'qul. Teri tozalanganida elastikligi ortadi, toshmalar bartaraf etiladi.

Suv har bir hujayraning faoliyati uchun zarur. Suyuqlik iste'mol qilish eritrositlar tezda o'sishiga hissa qo'shadi. Shu sababli kislorodning butun tana bo'ylab aylanishi yaxshiroq va tezroq amalga oshadi. Tana yangi kuch-quvvatga ega bo'ladi. Miya hujayralarining 80 foizdan ortig'i suvdan iborat. Miyaga suv bilan birga asab tizimi faoliyati uchun zarur bo'lgan kislorod va glyukoza ham kelib tushadi. Suv miyadan moddalar almashinuvi mahsulotlari va toksinlarni chiqarib tashlaydi. Shu bois suyuqlik yetishmagan taqdirda, miya dehidratatsiyasi boshlanadi. U bilan birga esa ko'p charchash va parishonxotirlik, xotiraning yomonlashuvi, matematik hisob-kitoblarni bajarish tezligining pasayishi, salbiy his-tuyg'ular kuzatiladi. Hatto bo'g'imlarga ham suv kerak. Agar ular qattiq bo'lsa, inson erkin harakatlanish xususiyatini yo'qotadi: harakatlanishga qiynaladi va ishlarni zo'rg'a bajaradi. Statistika ko'ra, aholining 30 foizida bo'g'imlar bilan bog'liq kasalliklar mavjud. Bo'g'imlar tog'ay to'qimalar bilan qoplangan. Aynan elastik tog'ay suyak bo'g'imlarining harakatchanligini ta'minlaydi. Suv tog'ayning 80 foizini tashkil qiladi. Suv yetishmaganda uning faoliyati buzilib, organizmda

“Suv va inson salomatligi” talabalar ilmiy-amaliy anjumani

kuchli og‘riq kuzatiladi. Shuning uchun chanqoqni his qilishingiz bilanoq suyuqlik iching.

O‘ZBEKISTON AHOLISINI SIFATLI ICHIMLIK SUVI BILAN TA’MINLASH MUAMMOLARI VA YECHIMI <i>Tashpulatova M.N., Seydaliyeva B.S.</i>	69
SUVDAGI pH QIYMATINI INSON SALOMATLIGIDAGI O‘RNI <i>Tashpulatova M.N., Narzullayeva U.Sh.</i>	70
SUV HAVZALARINI IFLOSLANISHIDA ANTROPOGEN OMILLAR <i>Tashpulatova M.N., Qambarova L.Sh.</i>	71
MARKAZIY OSIYODA IQLIM O‘ZGARISHI VA SUV RESURSLARI: O‘SIB BORAYOTGAN SUV MUOMMOLARI <i>To‘xtaboyeva L.U.</i>	72
RISK FACTOR OF CARBONATED DRINKS <i>Turobova Sh.Sh., Gulmurodova M.Sh., Ravshanova M.Z.</i>	74
TURLI IQLIM SHAROITLARIDA SUV ORQALI YUQADIGAN KASALLIKLARNING AHOLI ORASIDA TARQALISHI <i>Xabibullayeva X.X.</i>	76
QISHLOQ XO‘JALIGIDA SUV SARFI <i>Xamdamova A.E., Urinboyeva N.M.</i>	77
WATER POLLUTION IN THE WORLD: MAJOR CAUSES AND CONSEQUENCES <i>Xurramov M.B.</i>	78
OCH QORINGA ICHILGAN SUV ENG YAXSHI SHIFO <i>Xodjayev A.Sh.</i>	80
OROL DENGIZI QURISHINING SABAB VA OQIBATLARI <i>Yunusova Y.I.</i>	81
ICHIMLIK SUVI SIFATINI YAXSHILASHNING ASOSIY USULLARI <i>G‘oyibnazarova K.Sh., Kurbanova.Sh.I.</i>	82
ODAM ORGANIZMI UCHUN SUV ICHISHNING FOYDALI TOMONLARI <i>Shokirova F.J.</i>	84