

SUVNING TURLARI VA ME'YORLARI

Akbarova Barchinoy Baqiyevna

Odam fiziologiyasi va hayot faoliyati xavfsizligi kafedrası o'qıtuvchısı

Andijon davlat universiteti

Annotatsiya: *Ushbu maqolada barcha trik tabiat uchun hayotining ajralmas bir bo'lagi bo'lgan suv haqida so'z borgan bo'lib, suvning qanday yerdan olinganligiga qarab uning xususiyatlari to'g'risida ma'lumotlar keltirilgan.*

Kalit so'zlar: *Suv, modda, buloq, ko'lmak, sifat, kasallik, sho'r, yer, daryo, yomg'ir, cho'ktirish, tozza.*

Abstract: *This article is about water, which is an integral part of life for all trich nature, and information about its properties depending on where it is taken from is given.*

Key words: *Water, substance, spring, pond, quality, disease, salt, land, river, rain, sinking, clean.*

Barcha tirik tabiat borki uning tiriklik manbaidan biri suv hisoblanadi. Shu bois ham qadim zamonlardan buyon insonlar orasida „suv hayot manbai” „yer xazina suv gavaxar[1]” degan maqollar bejiz aytilmagan.

O'simlik tirikligida ham inson va hayvonlar hayotiyligida ham ularning hayot kechirishlari uchun suv zarur unsurlardan biri ekanligiga aslo shubhamiz yo'qdir.

Suv to'rt unurning biri bo'lib, inson ichga qabul qilinadigan butun narsalarga qo'shilgan bo'lishi bilan boshqa hamma unsurlardan ajraladi; u oziqlantirmaydi, ammo ovqatli moddalarni o'tkazadi va ularning quyuq-suyuqligini hazmga moslashtirib beradi. Biz uni oziqlantirmaydi dedik, chunki oziqlantiruvchi narsa quvvatda ya'ni potensiyada qondir va undan uzoqroq potensiyada esa, odam

a'zolaridan birontasining bo'laklaridir, oddiy jism esa boshqa unsurlar bilan qo'shilmasdan o'zgarish orqali qonlil shaklini va odam a'zolaridan birontasining shaklini qabul qila olmaydi. Suv oziqli moddalarning oqishiga va suyulishiga yordam beruvchi modda bo'lib, ularni tomirlarga va chiqish yo'llariga o'tkazib beradi. Oziqlanishga bog'liq bo'lgan hech bir ish ham suvning bu yordamisiz amalga oshmaydi.

Suvlar bir-birlaridan suvli moddasiga qarab emas, balki o'zlariga aralashgan narsalarga va kayfiyatlaridan qaysi biri g'olib ekaniga qarab farq qiladi. Suvlarning eng yaxshisi buloq suvi hisoblanadi. Lekin hamma buloqning ham emas, balki yeri toza va tuprog'ida bironta yot xususiyat va kayfiyat bo'lmagan buloqning suvidir. Yoki suv oqadigan joy toshli bo'lishi kerak, chunki u balchiqqa o'xshab sasimaydi, ammo toza tuproqli yer toshli yerdan yaxshiroq.

Hamma toza tuproqli buloqning suvi yaxshi bo'lmaydi. U suv yana oqar suv bo'lishi kerak, oqqanda ham quyosh va shamollar uchun ochiq joyda oqishi kerak, chunki bular oqar suvning toza bo'lishini ta'minlaydi.

Ko'lmak suvga kelsak, u ochiq bo'lgan vaqtda ba'zan yomon sifatlarni o'ziga oladi, agar u chuqurlikda bekik holda tursa, u sifatlarni olmagan bo'lar edi. Har qanday oftobro'ya bo'lgan oqar suv ham yaxshi deb hisoblanmaydi, faqat o'zani loyli bo'lgani yaxshi bo'ladi.

Bizga ma'lumki, loyli joydan oqadigan suv toshli yerdan oqadiganidan yaxshi bo'lib, loy suvni tozalaydi va undagi chet aralashmalarni ushlab qolib, uni tiniqlashtiradi, toshlar esa bu jarayonda ishtirok etmaydi, lekin loyi ham toza bo'lishi, balchiq, sho'rxok va boshqa narsalar aralashmagan bo'lishi kerak. Chunki, agar suv ko'p bo'lib, kuch bilan oqsa, aralashgan narsalar uning tabiatiga aylanadi. Suv o'z oqishida quyoshga qarab yurishi kerak, quyosh chiqadigan tomonga, xususan yozda quyosh chiqadigan tomonga qarab oqadigan suv eng yaxshisi hisoblanadi, ayniqsa, u suv ariq boshidan ancha uzoqlashgan bo'lsa. Keyingi o'rinda shimolga qarab oqadigan suv turadi; g'arb va janubga qarab oqadigani, janubiy shamollar esib tursa,

yomoni hisoblanadi. Balandlikdan oqib tushadigan suv boshqa fazilatlarini bo'lishi bilan birga, yana ham yaxshi hisoblanadi.

Yaxshi sifatlarga ega bo'lgan suv chuchuk bo'lib, xuddi shiringa o'xshaydi va uni sharob bilan aralashtirilsa, oz miqdordagina aralashadi, xolos vazni yengil bo'ladi, siyrakligi tufayli tez soviydi va isiydi, qishda sovuq va yozda issiq bo'ladi, unda, albatta, na maza va na hid bo'lmaydi, qorindan pastga tez o'tadi, o'zida pishiriladigan narsani tez pishiradi va qaynatiladiganini tez qaynatadi.

Shuni bilishimiz kerakki, tortib ko'rish suvning sifatini aniqlashda qulay usullardan biri. Yengilroq suv ko'pincha yaxshiroq'i bo'ladi. Suvning vaznini ba'zan ma'lum o'lchov yordami bilan va ba'zan esa, quyidagi usul bilan aniqlaydilar; og'irligi bir xil bo'lgan ikki bo'lak latta yoki paxtani ikki xil suv bilan ho'llab, keyin ularni yaxshilab quritiladi va tortiladi qaysi paxta yengil kelsa, o'sha ho'llangan suv yaxshiroq hisoblanadi.

Qatronlash va haydash yomon suvlarni tozalash yo'llaridan bo'lib, agar u mumkin bo'lmasa, qaynatish kerak. Bir qator olimlarning fikriga ko'ra, qaynagan suv qorinni ko'p shishirmaydi va tez o'tib ketadi. Tabiblarning xato fikriga egalarigina qaynatilgan suvdan latif qismi uchib ketib, og'iri qoladi, demak, qaynatish suv og'irligini orttirgani uchun undan foyda yo'q, deb o'ylaydilar. Lekin biz bilishimiz kerakki, suvning hamma bo'lakchalari og'irlik va yengillikda bir xildir, chunki u sodda jism bo'lib, murakkab hisoblanmaydi. Ammo, suvni zichlashtirib quyushtiradigan narsa sovuqlikning kuchli ta'sir etishi yoki unga yer moddasi bo'lakchalarining ancha aralashishidan iborat. U bo'lakchalar nihoyatda mayda bo'lgani sababli suvdan ajralib cho'kmaydi, ya'ni ularning miqdori suvdagi uzluksizlikni ajratib, uning tagiga cho'kishga qodir bo'ladigan darajada bo'lmaydi. Bu hol zaruriy ravishda suv moddasi bilan u narsalar o'rtasida aralashishni keltirib chiqaradi. Qaynatish oldin sovuqlikdan paydo bo'lgan zichlikni ketkazadi, so'ngra suv bo'lakchalarini juda siyrak qilib yuboradi va natijada suv yanada suyushtirib ketadi va uning ichida u zich vaqtida bo'lgan og'ir yer bo'lakchalari undan

ajralishlari mumkin bo‘ladi [99]. Ular suvni yorib o‘tib, pastga cho‘kish orqali undan ajraladi va suv tozalanib, oddiy jismga yaqinlashib qoladi.

Bug‘latishda ajralib chiqqan suv pastda qolgani bilan hamjins bo‘lib, undan ko‘p uzoq bo‘lmaydi, chunki suv aralashmalardan xolis bo‘lganidan keyin uning bo‘lakchalari latiflikda bir-birlariga o‘xshash bo‘ladi va ko‘tarilgan qismi pastda qolganidan fazilatda ko‘proq ustunligi bo‘lmaydi.

Qaynatish suvni unda sovuqlikdan paydo bo‘lgan quyuvlikni ketkazish va undagi aralashmalarni cho‘ktirish orqali latiflashtiradi. Buning dalili quyidagicha: agar loyqa suvni uzoq muddatgacha qo‘yib qo‘yilsa, ham undan sezilarli miqdorda cho‘kma tushmaydi, agar u qaynatilsa o‘sha ondayoq undan ko‘p cho‘kma tushadi va suv yengil vaznli va tiniq bo‘lib qoladi. Cho‘kishga sabab qaynashdan hosil bo‘lgan suyulishdir. Ko‘pchilik insonlar bilmaydilarki, katta vodiylarning suvlari, masalan, Jayxun daryosining suvi, ayniqsa, oxiridan olinsa, olingan vaqtda juda loyqa bo‘ladi, so‘ngra u qisqa vaqt ichida tinadi va agar uni ikkinchi marta tinitilsa ham aytarli darajada cho‘kma tushmaydi.

Ba‘zi kishilar Nil daryosining suvini maqtashda juda oshirib yuboradilar va uning maqtaladigan xususiyatlarini to‘rtga bo‘ladilar: boshlanadigan yerining uzoqligi, suvining ko‘pligi, o‘zanining yaxshiligi, janubdan shimolga qarab oqib, o‘zida oquvchi suvlarni latiflashtirishi. Suvining ko‘pligiga kelsak, bu tomonidan unga boshqa daryolar ham o‘xshab ketadi.

Agar yomon suvni har kuni bir idishdan ikkinchi idishga quyib tozalamoqchi bo‘lsak, albatta, har kuni unda yangidan cho‘kma paydo bo‘laveradi. Shuning bilan birga, cho‘kishi kerak bo‘lgan narsalar tez cho‘kmasdan sekinlik bilangina cho‘kadi. Natijada suv yaxshi tiniqlanmaydi. Buning sababi, yer jinsidan bo‘lgan aralashmalar moddasida quyuvlik, yopishqoqlik va yog‘lilik bo‘lmagan suyuq narsalardangina osonlik bilan cho‘kib, quyuv narsalardan bunday osonlik bilan cho‘kmasligi. Qaynatish esa moddani suyuqlashtiradi. Suvni tozalashdi qaynatishdan keyingi o‘rinda uni aylantirib chayqatish usuli turadi.

Yomg'ir suvi ham yaxshi suvlar jumlasiga kiradi, xususan yozda momaqaldiroqli bulutlardan yoqqan bo'lsa.

Kuchli shamol bilan keluvchi bulutlar ularni paydo qiluvchi bug' tufayli loyqalashgan bo'ladi va ulardan tomgan tomchilar ham loyqa bo'ladi. Shuning uchun bunday suvning moddasi bir jinsli va toza bo'lmaydi. Yomg'ir suvi eng yaxshi suv hisoblansa ham, u tez sasiydi, chunki juda suyuq bo'lib, yer va havoning buzilishi tez ta'sir qiladi. Bunday suvlarning sasishi xidlarni sasituvchi sababga aylanadi va ko'krak ham ovozga zarar yetkazadi. Ba'zi kishilar buning sababi yomg'ir suvining turli namliklardan ko'tarilgan bug'lardan paydo bo'lganligi uchun, deydilar. Agar sababi shunday bo'lganda edi, yomg'ir suvi maqtalmas, balki yomonlanar edi; lekin bunday emas, bu yerda yomg'ir suvi moddasining nihoyatda latif bo'lishligidadir, butun latif narsalar esa ta'sirni qabul qiluvchan bo'ladi. Agar yomg'ir suvi darrov qaynatilsa, uning sasishni qabul qilishi kamayadi. Zarurat yuzasidan, tez sasiydigan yomg'ir suvini ichishga to'g'ri kelganda nordon narsalarni yeyish uning zararidan saqlaydi.

Quduq va yer osti kanallarining suvlari oqib chiqadigan buloq suvlariga nisbatan yomondir. Chunki ular uzoq muddat davomida yer bo'lakchalari bilan aralashgan holda qamalib yotish natijasida ma'lum darajadagi sasishdan xoli bo'lmaydi. U suvlarni chiqarish va harakatga keltirish bironta zo'rlovchi tashqi kuchning ta'siri bilan bo'lib, ularni tashqariga chiqishga yo'naltiruvchi o'zlarida mavjud kuch bilan bo'lmaydi. Hunar va hiyla yordami bilan ularni sizib chiqish yo'llariga yaqinlashtiriladi. Qo'rg'oshin quvurlardan o'tuvchi suv eng yomon hisoblanadi, chunki u qo'rg'oshin quvvatini o'ziga olib, ko'pincha ichak yaralarini keltirib chiqaradi.

Yer ostidan sizib chiquvchi suvlar quduq suviga qaraganda yomonroq deb aytiladi. Chunki quduq suvi olinib turilgani uchun yangilanib turadi va doimo harakatda bo'lib, qamalgan holda uzoq to'xtab qolmaydi. Yer ostidan sizib chiqadigan suvlar esa sasigan yer kovaklarida uzoq vaqt aylanib yuradi va tashqariga chiqishga harakat qiladi. Chiqqanidan keyin ham harakatlari sekin bo'lib u harakat

o'zlaridan itarish quvvati bilan emas, balki moddalarining ko'pligi sababli bo'ladi. Bunday suv faqat yomon va sasigan yerda bo'ladi.

Muz va qor suvlariga kelsak, ular quyuuq bo'ladi. To'qayli yerlardagi ko'lmak suvlar, xususan ular ochiq bo'lsa, yomon va og'ir bo'ladi. Qishda u qor sababli soviydi va balg'am hosil qiladi, yozda esa quyoshdan isib sasiydi va safroni tug'diradi. Bunday suvlar quyuuqliklari, yer bo'lakchalarining aralashgani va latif qismlarining bug'lanib ketganligi tufayli uni ichuvchi kishilarda taloq kasalligi, qorin devorlarining yupqalanishi va ichki a'zolarida to'silib qolish hollarini keltirib chiqaradi. Unday suvlarni iste'mol qilgan kishilarning oyoq-qo'llari, yelkalari va bo'yinlari qurib ingichkalanib ketadi, ovqatga bo'lgan ishtahalari va tashnalik g'alaba qiladi, ichlari to'xtaydi va qusishlari qiyinlashadi. Suv moddasining qamalib qolishi natijasida ba'zan istisqoga yo'liqadilar; ba'zan ularda o'pka yallig'lanishi, ichak kasalligi va taloq kasalliklari ham paydo bo'ladi. Oyoqlari ingichkalanadi, jigarlari kuchsizlanadi va taloqlari kasal bo'lgani sababli ovqatlanishlari kamayadi. Ularda jinnilik, bavo'sir, vena kengayishi, o'pka yallig'lanishi, bilqillagan shishlar, ayniqsa, qishda paydo bo'ladi. Xotinlarning homilador bo'lishlari va tug'ishlari qiyin bo'ladi, shishgan bola tug'adilar va ko'pincha yolg'on homilador bo'ladilar. U yerdagi bolalarda suvli dabba, katta kishilarda vena kengayishi va oyoq yaralari ko'p uchraydi; yaralari bitmaydigan bo'ladi. Ishtahalari zo'r bo'ladi. Ularning ichlarini surish qiyin, bu narsa ularga azob beradi va ichlarida yaralar paydo qiladi. To'rt kunli isitma ham ko'p uchraydi, qarilarda esa ichlari va qorinlarining quruqligi tufayli kuydiruvchi isitma ko'proq bo'ladi.

Ko'lmak suvlar qanday bo'lishlaridan qati nazar, me'daga muvofiq kelmaydi. Buloqdan olinadigan suv haqidagi fikr ko'lmak suv ustidagi fikrga yaqinlashib keladi, lekin u uzoq vaqt davomida bir joyda turmaganligidan ko'lmak suvga qaraganda yaxshiroq bo'ladi. Oqmaydigan suvda bir qadar og'irlik, albatta bo'ladi. Bunday suvlarda ko'pincha qabz qilish xususiyati xam bo'ladi. Ular ichda tez qiziganliklari sababli isitmali va safrosi g'olib kishilarga muvofiq kelmaydi, lekin

xiltlarni qamash va yetiltirishga muhtojligi bor kasalliklarga anchagina muvofiq keladi.

Ma'dan moddalar yoki shunga o'xshash boshqa narsalar aralashgan suvlar va, shuningdek, zulukli suvlarning hammasi anchagina yomon hisoblanadi, lekin u suvlarning ba'zilari foydali bo'ladi; o'zida temir quvvati g'olib bo'lgan suv ichki a'zolari kuchaytirish, ichketishni to'xtatish va barcha xil ishtaha quvvatlarini qo'zg'atish orqali foyda keltiradi.

Muz va qorlar toza bo'lib, bironta yomon quvvat ularga aralashmagan bo'lsa, ularni eritib suv qilinsa ham, ular bilan boshqa suvni tashqi tomondan yoki ichiga solish bilan sovitilsa ham, bari bir, yaxshi bo'ladi, uning turlari bir-biridan unchalik farq qilmaydi. Ammo muz va qor suvi boshqa suvlarga qaraganda zichroq va quyuroq bo'lib, asablari og'riydigan kishilar uchun zarar yetkazadi. Agar uni qaynatilsa, bu kishilar uchun ham to'g'ri keladigan bo'lib qoladi.

Agar muz yomon suvlardan paydo bo'lgan bo'lsa, yoki qor yoqqan yeridan biron tashqi quvvatni o'ziga olgan bo'lsa, ular bilan suvni sovitganda ularga suvni aralashtirmasdan sovitish yaxshiroq.

Mo'tadil miqdordagi sovuq suv sog'lom kishilar uchun juda muvofiqdir, lekin asabga va ichki a'zolarida shish bor kishilarga zarar qiladi. Bunday suv ishtahani qo'zg'atib me'dani kuchaytiruvchi narsalardan biri hisoblanadi. Issiq suv esa hazmni buzadi, taomga bo'lgan ishtahani so'ndiradi, ichgan zamoni chanqovni bosmaydi, ba'zan istisqo, ingichka og'riq va tananing so'lishiga ham olib keladi. Agar suv iliq bo'lsa, ko'ngilni aynitadi, undan issiqroq bo'lsa va uni och qoringa ichilsa, ko'pincha me'dani yuvadi va ichni bo'shatib yuboradi, lekin uni ko'p ichish yomon, chunki me'da quvvatini bo'shashtiradi.

Juda issiq suv ba'zi qulanjni yengillashtiradi va taloqdagi yelni parchalaydi. Sun'iy ravishda isitilgan suv quyidagi kishilarga: tutqanoq, melanxoliya, sovuq bosh og'rig'i bor, ko'zi og'rigan, milk va tomog'ida mayda toshmalar va quloqning orqasida shishlari bor kishilar, shuningdek, nazlali, ko'krak-qorin to'sig'ida yaralari bo'lgan va ko'krak tomonda uzluksizlikning buzilishi kasalliklariga yo'liqqanlarga muvofiq keladi. Issiq suv hayz qoni va siydikni haydaydi va og'riklarni bosadi.

Sho‘r suvga kelsak, u oldin so‘litadi, suyuqlilarni shimadi va o‘zidagi haydovchi kuch tufayli ichni suradi, keyin oxirda o‘z tabiatidagi quritish bilan ichni bog‘laydi; unday suv qonni ham buzadi, qichima va qo‘tirni keltirib chiqaradi.

Loyqa suv tosh va tiqinlar paydo qiladi: uni ichgandan keyin ketidan siydik haydovchi narsalarni iste‘mol qilish kerak. Shunday bo‘lsa ham, u va boshqa quyuq og‘ir suvlar qornida kasallik bo‘lganlarga ko‘pincha foyda qiladi, chunki ular qorinda turib qolib sekinlik bilan tushadi. Yog‘ va shirinliklar sho‘r suvning zararini ketkazadigan narsalardan hisoblanadi.

Navshadilli suv ichilsa yoki unda o‘tirilsa, yoki ostidan yuborilsa, ichni suradi. Achchiqtoshli suv esa hayz qonining ortiqcha ketishini, qon tuflashni va bivosirdagi qon oqishini to‘xtatadi, ammo isitmaga moyil gavdalarda esa, isitmani kuchli ravishda qo‘zg‘atadi.

Temir moddasi bor suv taloq kasalini tuzatadi va jinsiy qobiliyatni zo‘raytiradi.

Misli suv esa mijoz buzilganda yaxshi foyda qiladi. Yaxshi va yomon suvlardan har xili aralashganda eng kuchlisi ustun keladi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, xulosa o‘rnida shuni aytishimiz mumkinki, har joyning ham suvi toza va shifobaxsh xususiyatlariga ega bo‘lmaydi. Ularni inson iste‘mol qilishdan oldin suv haqidagi ma‘lumotlardan xabardor bo‘lgani maqsadga muvofiqdir.

ADABIYOTLAR:

1. Я.С.Вайнбаум. Жисмоний тарбия гигиенаси. Тошкент, Ўқитувчи, 1988. Б.13.

2. Айлик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте // – Москва. «Медицина». 1990. – С.34-56.

3. Богатырев В.С., Циркин В.И.. Антропометрические и физиометрические подходы к оценке репродуктивного здоровья девушек // – ВГПУ, 1999. – С.75-218.

4. Дворкина Н.И. Взаимосвязь силовых и психических качеств дошкольников 3–6 лет // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – Волгоград, 2002. – №3. – С.23-28.