

БӨЛІМ: ХИМИЯ

Ауыз суының адам денсаулығына әсері

ЖАРИЯЛАНДЫ
20.02.2024СІЛТЕМЕ
https://bilimger.kz/149855/

Ауыз суыны адам денсаулығына әсерің

Түйіндеме: Су – адамзаттың басты байлықтарының бірі болып табылады. Судың ластануы Жер шарының экологиясын нашарлатып, сонымен қатар ауыз су тапшылығын туғызып келеді. Тұщы су және оның тазалығы ғаламдық деңгейдегі мәселе болып келелі,

біздің елімізде де осы бағытта біршама шаралар атқарылып келеді. Қазақстан өзендер ағынының көлемі бойынша сумен ең аз қамтамасыз етілген елдер қатарына жатады деп айтуға болады.

Кілткі сөздер: Ауыз су, өзен, ғаламдық, көлем, деңгей

Су – адамдардың байлықтарының бірі болып саналады. Онсыз өмірді елестетуіміз қиынға соғады. Тіпті адам денесінің 65 пайыздан астамы судан тұратынын ескерсек, судың сапасы денсаулыққа әсер етпей қоймайды. Ғалымдардың айтуынша, адам сусыз өмір сүре алмайды. Бұрын адамдар судың тазалығына онша мән бермейтін. Қазір оның сапасына міндетті түрде назар аударылып жатыр. Адамдар таза судың қаншалықты маңызды екенін білмегендіктен, суды колдана алмайды. Су адамның дене мүшелеріне әсер етіп, дене қызуын тұрақтандырады. Мұнымен қатар, зат алмасу процессін ретке келтіріп, ағзаға пайдалы заттардың тез сіңірілуін қамтамасыз етеді. уақытта тұрғындардың жартысынан астамы сапалық нормативтерге сәйкес келмейтін ауыз суын пайдалануда және таза судың қажетті мөлшері бойынша пайдалануы керек. Жоғары сапалы қорларда бүкіл әлем бойынша сулар азайып келеді, ал халық саны және сәйкесінше суды тұтыну тұрақты өсіп келеді. Қазақстанда су тапшылығы мәселесі көптеген елдердегідей өткір жағдай болып тұр. Жалпы адам ағзасының қалыпты жұмысы

үшін тағамның, судың, ауаның қажеттілігі белгілі болып келеді. Мысалға, адам тамақтанусыз 2-3 аптаға дейін шыдай алады, ал су тапшылығына тек 1 апта, ал ауа тапшылығына 5 минут қана шыдай алады. Осыдан адам тіршілігіндегі ауа мен судың алатын орнын, олардың салыстырмалы түрде көп мөлшерде тұтынылатынын ескеріп, олардың сапасының да маңызды Қазіргі болатындығын көруімізге болады. Жер бетіндегі су ресурстарының азаюы тұрақты түрде жалғасып келеді, сондықтан бұл мәселені ірі

өнеркәсіптер, мемлекеттер деңгейінде, сондай-ақ кіші өлшемде – жекелеген тұрғын үй, шаруа қожалықтары, әрбір адам деңгейінде де шешу қажет. Жекелеген адамның ірі масштабтағы үрдістерге әсер ету мүмкіндігі шектеулі болса да, өзі тұтынатын суды, тыныс

алатын ауаны тазарту немесе залал келтіретін факторларды шектеу мүмкіндігіне ие. Мысалы, ауыз суды, яғни ішуге және тамақ әзірлеуге пайдаланылатын суды арнайы құралдарды пайдаланып, біршама тазартуға болады. Судың халық шаруашылығында пайдаланылу мақсаттарына ауыз су ретінде ішуге, тамақ, қағаз, тоқыма, былғары өнеркәсіптерінің техникалық қалдық су ретінде ауыл шаруашылығы дақылдарын суаруға және оның физикалық, химиялық және бактериологиялық көрсеткіштеріне қойылатын талаптар жиынтығы.[1] Судың сапасы — судың сапа көрсеткіштерінің адамдардың қажеттеріне технологиялық талаптарға сай келу дәрежесі. Олар ауыз сумен жабдықтау, тынығу, барлық шаруашылығының мұқтаждары, ирригация, әр түрлі өнімдер өндіру секілді мақсаттарда пайдаланылатын су үшін белгіленетін нормативтік талаптар түрінде білдіріледі. Тікелей адам тұтынатын судың сапасы және табиғи суқоймалардағы судың сапасы болып сараланады. Соңғылары сапробтылық (қоректік заттардың, организмдер

топтамаларының болуы, судың мөлдірлігі) дәрежесі бойынша бағаланады. Мысалы, олигосапробтық суқоймалар, әдетте, таза не аз ласталған деп есептеледі, қоректік заттар аз, мөлдір болады, ал эвотрофтық суқоймалар барынша ласталған, қоректік заттар мол және лай болады.[2]

Соңғы онжылдықтағы ең маңызды ғаламдық мәселелердің бірі болып және ауыз судың сапасы мен қол жетімділігі болып саналады. Жоғары сапалы қорларда бүкіл әлем бойынша сулар азайып келеді, ал халық саны және сәйкесінше суды тұтыну тұрақты өсіп келеді. Қазіргі таңда минералды заттары аз суды қабылдау, сұйықтың бөлінуін күшеюіне әкеп соғатын, гомеостаздың механизміне және ағзадағы су мен минералды заттардың алмасуына зиянды әсер ететіні дәлелденген. Қалалық орындарда денсаулықты нығайту үшін жүгіру мезгілін дұрыс таңдау қажет, жүгіргенде тыныс алу жиілеп, лас ауа өкпеде қарқынды түрде сүзіле бастайды. Бұл кезде денсаулық нығайды ма, әлде кері әсер көп болды ма беймәлім болып қалады.

Мектеп оқушыларының, студенттердің қыс мезгілінде ашық ауада өткізілетін денешынықтыру сабақтарын ауа-райына, ауаның тазалығына байланысты реттеп отыру қажет. Осылайша ауа таза емес кезде сыртта жүруді шектеп, есік-терезелерді ашу, бөлмені

желдету шараларын тоқтату қажет. Ауарайының осындай қолайсыз жағдайында қарапайым медициналық масканың өзі айтарлықтай септігін тиігізеді. Бөлме ауасын баптауда арнайы құралдарды пайдалануға болады, олар ауаны жуып, заттардан тазартып,

хош иіс беріп, зиянды бактерияларды өлтіріп отырады. Құрамы белгісіз энергетикалық сусындар, арақ-шарап, сыра ішу мәселесі болған кезде таза су мәселесі екінші орында

қалып қояды. Сол сияқты темекі шегу, насыбай ату, шылымдық қоспаларға үйір болу таза

ауамен дем алу мүмкіндігін саналы түрде бұзу, денсаулыққа мақсатты түрде нұсқан келтіру болып табылады. Осындай, адам өзін-өзі саналы түрде улап отырған жағдайда экологияны жақсарту қажеттілігі, таза су, ауа мәселелері әр адамның жеке таңдауы, өз ісі

тәрізденіп қалады. Адам ассыз 20 күн өмір сүре алады, бірақ сусыз бір апта да жүре алмайды, өйткені біздің ағзамыз 70-80% судан тұрады. Судың адам денсаулығы мен ағзаның қалыпты жұмыс істеуіндегі рөлін айтып тауысу мүмкін емес, су өте пайдалы. Су

– ең әуелі организмде табиғи процесті жандандырып, асқазанның жұмысын белсенді етеді.

Кейбір мамандар алдымен аш қарынға су ішіп, сосын барып бал қосылған жылы су ішуге кеңес береді. Тағы бір айта кетерлігі, суды емдік мақсатта пайдаланатын болсаңыз қайнатылмаған су ішу керек. Мәселен, мамандар бұлақтың немесе құдықтың суы болса және оның таза екеніне көзіңіз жетіп тұрса қайнатпай ішуге болатынын айтады. Немесе фильтр сүзгісінен өткен суды да қайнатпай-ақ бал қосып ішуге болады. Бал қосылған су адам ағзасын сергітіп, күш-қуат береді.

ҚМ АА Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.