

UOT 60

R.N.Soltanov
Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universiteti
usp1@esehiyye.az

SU HƏYAT, GÖZƏLLİK VƏ UZUNÖMÜRLÜLÜKDÜR

Açar sözlər: *su, sağlamlıq, həyat fəaliyyəti, orqan və toxumalar*

Əridilmiş su bioloji aktivdir.

Bir fikir var ki, bizim planetimizdə həyat məhz su sayəsində başlamışdır. Həmdə su planetin özünün aktiv yaradıcısıdır. Su canlı orqanizmlərin kimyəvi düzülüşündə, havanın və iqlimin formalaşmasında, habelə insanın həyat fəaliyyətini dəstəkləyən vacib komponentdir. Canlı orqanizmdə su – bütün kimyəvi reaksiyaların baş verdiyi mühitdir.

O bütün orqanlarda və toxumalarda var ürəkdə, ciyərlərdə, böyrəklərdə, qanda, sümük toxumalarında, hətta diş emalında belə vardır. Başqa sözlə desək, sağlamlığımız içdiyimiz suyun kefiyyətindən asılıdır. Buna görə də, suyun rolu insanın qidalanmasında sadəcə əvəzolunmazdır.

R.N.Солтанов

ЖИЗНЬ, КРАСОТА И ДОЛГОЛЕТИЕ

Ключевые слова: *вода, здоровье, жизнедеятельности, органы и ткани*

Талая вода биологически активна.

Есть мнение, что именно благодаря воде и зародилась жизнь на нашей планете. К тому же она является активным создателем самой планеты. Она играет важную роль в химическом строении живых организмов, в формировании климата и погоды на планете, а также является важным компонентом для поддержания жизнедеятельности человека. В живом организме вода – это среда, в которой осуществляются все химические реакции.

Она есть во всех органах и тканях: в сердце, легких, почках, крови, костной ткани, содержится даже в зубной эмали. Иными словами, мы – это то, что мы пьем. Поэтому роль воды в питании человека просто неопределима.

R.N.Soltanov

WATER IS LIFE, BEAUTY AND LONGEVITY

Keywords: *water, health, life activity, organs and tissues*

Water is a biologically active substance.

There is an idea that life on our planet started with water. Also, water is an active creator of the planet itself. Water is an important component in the chemical

structure of living organisms, in the formation of air and climate, as well as in supporting human life. Water in living organism is the environment in which all chemical reactions occur.

It is present in all organs and tissues, heart, lungs, kidneys, blood, bone tissues, and even dental enamel. In other words, our health depends on the quality of the water we drink. Therefore, the role of water is simply irreplaceable in human nutrition.

Su planetimizin ayrılmaz vacib bir hissəsidir və insanlığın ehtiyac duyduğu bir komponentdir.

Su – rəngi və iyi olmayan bir mayedir. Bir fikir var ki, bizim planetimizdə həyat məhz su sayəsində başlamışdır. Həmdə su planetin özünün aktiv yaradıcısıdır. Su canlı orqanizmlərin kimyəvi düzülüşündə, havanın və iqlimin formalaşmasında, habelə insanın həyat fəaliyyətini dəstəkləyən vacib komponentdir. Canlı orqanizmdə su – bütün kimyəvi reaksiyaların baş verdiyi mühitdir.

Bir yetkin insanın bədəni 80% sudan ibarətdir. O bütün orqanlarda və toxumlarda var - ürəkdə, ciyərlərdə, böyrəkdə, qanda, sümük toxumalarında, hətta diş emalında belə vardır. Başqa sözlə, desək sağlamlığımız içdiyimiz suyun keyfiyyətindən asılıdır. Buna görə də, suyun rolu insanın qidalanmasında sadəcə əvəzolunmazdır. Lakin biz tez-tezmi necə su içdiyimiz haqda düşünürük? Onun keyfiyyəti bizim sağlamlığımızda necə əks olunur?

Adətən biz yediyimizə diqqət yetiririk - aldığımız məhsulun tərkibini yoxlayırıq, çalışırıq hər şeyin təzəsini alağ, şübhəli mənşəli məhsullardan yan keçirik. Eyni zamanda biz gündəlik içdiyimiz suya diqqətsizlik yaradıırıq. Amma o vacib mineralların, duzların və mikro elementlərin əsas mənbəyidir və hər bir insanın orqanizmi üçün zəruridir. Yetkin insan gün ərzində ortalama 1,5 litr su içməlidir. Yaşlı insanlar və hamilə qadınlara isə cəkilərinin 3 %-i qədər su içmək tələb olunur. Yetkin insanın orqanizmində su təqribi olaraq ayda bir dəfə, hüceyrədaxili su- hər həftə, gələcək analarda isə hər sutka yenilənir.

Sitat - “Əvəz olunmaz qida maddələri – insanın orqanizmində yaranmırlar və mütləq qida maddələri ilə həyat fəaliyyətini təmin etmək üçün orqanizmə daxil olmalıdırlar. Onların qidalanmada defisitliyi patoloji vəziyyətin inkişafına gətirib çıxarır” (Azərbaycan Milli mətbəxində pəhriz və əhalinin səmərəli qidalanmasının bəzi məsələləri kitabından, səh 14).

Elmi arasdırmalar zamanı təstiqlənib ki, həyat fəaliyyətini normal təmin etmək üçün, insan mineral maddələri tək qidadan yox, sudan da almalıdır. Mineralların qeyri-kafi və nizamsız qəbulu sağlamlığa əks təsir göstərir, əsasən xanımların hamiləlik və laktasiya dövründə. Bu dövrdə xanımın orqanizmi daha həssas olur, bu səbəbdən su və qida məhsulları yüksək keyfiyyətdə və tərkibi təbii minerallarla bol olmalıdır.

Hamiləlik dövründə qadının orqanizmində lazım olan bütün mineralların və mikroelementlərin yetəri qədər olub olmasına baxmayaraq, dölün inkişafı üçün sərf olunur. Bu dövrdə zülallara, yağlara, karbohidrotlara, makro və mikro elementlərə, xüsusən kalsium, kalium, ftor və maqneziuma tələb çoxalır. Bir qadının orqanizmində həyatı elementlərin çatışmazlığı, onların döldə catismamazlığına səbəb olur.

Kalsium – sümüyün baza hissəsidir. O bir sıra vacib fermentləri aktivləşdirir, orqanizmdə ion tarazlığının qorunmasında iştirak edir, sinir və damar sistemində baş verən proseslərə və qanın laxtalanmasına təsir göstərir. Sutkalıq tələbat 3 yaşa qədər 600 mq, 16 yasdən yuxarı 300 mq- dır.

Amerikalı professor Pol Brek demişdir ki, damarlarınızın vəziyyəti sizin yaşınızın göstəricisidir. 1926-cı ildə aspirini kəşf edən Nobel mükafatçısı Amerika alimi Polinqin dediyinə görə qanın turş mühitdə olması insan ömrünü uzadır. Uzun ömürlü insanların yaşayış tərzini öyrənərkən müəyyənləşdirilib ki, qan analizi edərkən onların qanı qələvi mühitdə deyil, turş mühitdədir (qanın PH-ı 7,0-7,2 deyil, PH-6,9-dir). Bu da kalsiumun damarlara çökməsinin qarşısını alır. Onların istifadə etdikləri su yağış və qar suyudur. Bu sularda kalsiumun miqdarı 8-20 mq arasındadır.

Klaim - turşu əsasının tarazlığını və qan təzyiqini tənzimləyir, sinir impulslarının ötürülməsində iştirak edir, ürəyin hərəkətini aktivləşdirir, böyrəklərin və dərinin vəziyyətinə faydalı təsir göstərir. Sutkalıq tələbat böyüklər üçün 3,5 mq-a qədərdir.

Ftor - dişlərin kariesə qarşı davamlığını artırır, sumuk sisteminin böyüməsində, formalasmasında iştirak edir, immun reaksiyasını stimullaşdırır.

Maqnezium - sümük toxumasının formalasmasında, karbohidratlar və enerji mübadiləsinə yardım edir. Maqnezium defisiti - qıcıqlanmanın artmasına, sinir toxumasının tənzimlənməsinin, ürək əzələsinin, qan dövranının pisləşməsinə səbəb olur. Sutkalıq tələbat böyüklər üçün 4,5mq-a qədərdir.

Suyun mineral tərkibi vacibdir. İnsan içməli suyun 11-nin tərkibində 0,02qr-dan 2qr-a qədər olan mineral maddələri qəbul edir. Orqanizmin bir çox fizioloji prosesində mühüm rol oynayan maddələr kiçik dozalarda olsa da böyük əhəmiyyət kəsb edir. Məsələn, tərkibində ftor (flüor) 0,6 mq/l dan az olarsa, içməli suyun uzunmüddətli istifadəsi dişlərdə kariesin inkişafına gətirib çıxarır.

Suyun mineral təkibinin balansı da çox vacibdir. Ftor, yod, selen, xlor, kalsium və bir çox elementlər həyatı vacibdir. Su ftorlaşdırılması – diş çürüməsinin qarşısını almaq üçün suya vurulan ftoridin idarə olunan bir əlavəsidir. Dişlərdə çürümə boşluqlarının inkişafının effektiv şəkildə qarşısını almaq üçün ftor təmizlənmiş suda kifayət qədər vardır. Orqanizmə təbii yolla daxil olan ftor azdırsa, onun defisitini ftorlaşdırılmış su yerinə yetirir. Ftorlu su dişin səthinə təsir göstərir, tüpürcəkdə ftorun yüksək konsentrasiyası yaranır bu da diş emalından mineral duzların yuyulmasını azaldır və diş divarında çürümə

boşluqlarının əmələ gəlməsinin qarşısını alır.

1994-cü ildə Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının Ekspert Komitəsi tərəfindən iqlimdən asılı olaraq içməli suda normal ftorun miqdarı 1 litrdə 0,5-1,0 mq, suyun codluğu 1,5-2,5mq-ekv/l, Dəmir – 0,3mq/l, Kalsium – 10-20mq/l, Maqniy – 2-10mq/l, Natrium – 70-100mq/l, Kaliy – 1-10 mq/l, olmaqla müəyyən edilmişdir.

Su ftorlaşdırılması həm uşaqlarda, həm də böyüklərdə diş çürüməsinin qarşısını alır. Diş çürüməsi dünyanın əksər inkiçaf etmiş ölkələrində əsas sağlamlıq problemlərindən biri olaraq qalır, burada məktəb yaşlı uşaqların 60-90%-i və böyüklərin böyük əksəriyyəti bundan əziyyət çəkir. Ftorlaşdırılmış suyun hesabına dişlərdə kariyesin azalması və diş pastası və digər ftor mənbələrindən istifadə edən uşaqlarda 18% ilə 40% arasında dəyişir. Bəzi hallarda suyun ftorlaşdırılması flüoroz xəstəliyinə səbəb ola biləcəyinə baxmayaraq, flüoroz əksər hallarda yüngül olur və estetik pozğunluqların səbəbi kimi və ya tibb müəssisələrinin narahatlığı üçün səbəb hesab edilmir. Ftorlaşdırma suyun tərkibini, dadını və iyini dəyişmir. Adətən ftorlaşdırma zamanı suya üç maddələrdən birini – Natrium ftorid, silik turşusu və ya natrium ftorsilikat əlavə etməklə həyata keçirilir. Özünü gümrəh hiss etmək üçün insan keyfiyyətli içməli su qəbul etməlidir.

Elm adamları içməli suyun keyfiyyəti ilə ömür uzunluğu arasında sıx əlaqənin olduğunu çoxdan təyin etmişlər. Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının məlumatına görə, insan xəstəliklərinin 80%-i içmək üçün olan keyfiyyətsiz suyun istifadəsindən qaynaqlanır. Keyfiyyətli içməli su zərərli maddələrə malik olmamalı və tərkibində orqanizmə normal işləməsi üçün zəruri olan faydalı minerallarla zəngin olmalıdır. Su sizin sağlamlığınızı müəyyən edən bir amildir.

Ən çox öyrənilən flüoridin orqanizmə olan təsiridir. Bir adam bu elementin lazımi miqdarının 85%-ə qədərini içməli su ilə ala bilər (ftorun sutkalıq dozası 3,2-4,5mq təşkil edir). Təyin edilmişdir ki, orqanizmdə ftorun kifayət qədər qəbul edilməməsi dişlərin çürüməsinə (kariesə), normadan artıq qəbulu isə flüoroz xəstəliyinə səbəb olur.

Sitat - “Stomatoloji xəstəliklərin azalması insanın başqa orqanlarının xəstələnmə riskini azaldır. (Uşaq stomatologiyasının profilaktikası kitabı, Səh. 246)”

Karies - dişlərin sərt toxumalarının tədricən məhv edilməsi ilə xarakterizə olunan bir xəstəlikdir.

Flüoroz - xarici əlaməti diş emalını ləkələyən bir xəstəlikdir. Flüorozun 4 mərhələsi qeydə alınır. İlk mərhələdə diş emalında çini və ya təbaşir kimi ləkələrin görünməsi müşahidə olunur. 2-ci mərhələdə ləkələrin piqmetasiyası (onların sarı- qəhvəyi rəngə boyanması), 3-cü mərhələdə emalın erroziyası, dentinin zədələnməsi, tacın dağılması və dişləmin təhrif olunması baş verir. 4-

cü mərhələdə isə təkcə dişlərin deyil, skeletin metabolik pozğunluğunun flüorozu, gastroenterit, nefrit və s. müşahidə olunur .

Bəşəriyyətin vacib ekoloji problemlərindən biri içməli suyun keyfiyyətidir ki, buda əhalinin sağlamlığının vəziyyəti ilə, qida məhsullarının ekoloji təmizliyi ilə tibbi və sosial problemlərin həlli ilə bir başa əlaqəlidir.

Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının məlumatına əsasən dünyada bütün xəstəliklərin 85%-i su ilə ötürülür. Hər il 25 milyon insan bu xəstəliklərdən vəfat edir.

Qurğuşun –Faiz etibarilə sümüklərdə toplanır, mərkəzi sinir sistemində , qanda mədə-bağırsaq traktında, eləcədə metabolik xəstəliklərə bir çox fermentin və hormonların məhvinə səbəb olur. Hətta az miqdarda qurğuşun böyrəklərin pozulmasına səbəb olur,dağıdıcı şəkildə zərər verir, hüceyrə daxilində xəstəliyin inkişafına səbəb olur.

Dəmir – orqanizmdə hemoqlobin sintezində iştirak edir, əzələlərin fəaliyyəti üçün vacibdir, zərərli qurğuşun və kadmium birləşmələrini orqanizmdən xaric edir, sutqalıq tələbat: kişilər-10mq, qadınlar-15 mq, hamilələr-38mq. Dəmir çatışmamazlığı da saç tökülməsinin əsas səbəblərindən biridir.

Kimyəvi tərkibinə görə gigiyenik tələblərə uyğun olmayan içməli suyun uzun müddət istifadəsi əhalidə müxtəlif xəstəliklərin inkişafına səbəb olur.

İçməli suda **mis** konsentrasiyasının artması selikli qişaların, böyrəklərin və qaraciyərlərin zədələnməsinə səbəb olur; **nikel**-dərinin, **sink**-böyrəklərin, **arsen**-mərkəzi sinir sisteminin zədələnməsinə səbəb olur.

Təvsiyələr:

Gündəlik istifadə üçün az minerallaşdırılmış su məqsədə uyğundur. Yəni suyun minerallığı 0,4-dən 1-ə qədər təşkil etməlidir. Daha çox minerallaşmış sular müalicəvi olduğuna görə onlardan istifadə epizodik olaraq konkret xəstəliklərdə təyin olunmalıdır. Suyun çox sərt olması böyrək daşının əmələ gəlməsinə, çayın dəmlənməsini və ərzaqların qaynadılmasını pisləşdirir. Daha zəif minerallaşmış su aşağı dad keyfiyyətinə malikdir. Bundan başqa orqanizm suda olan mineral duzları mənimsəyir və duz balansını bərpa edir.

Qazlı suyun icilməsi zamanı mədədə aktiv yayılan qaz selikli qişanı qıcıqlandırır və mədə klapanlarının fəaliyyətini dizbalans etdirir, nəticədə gəyirmə və qıqcırma baş verir.

Əridilmiş suyun ən vacib fəziləti onun quruluşudur. Bu suyun kristallik quruluşu orqanizmdə olan suyun kristallik quruluşuna maksimal olaraq yaxındır. Bu-göz yaşı kimi təmiz, dağ çayının büllur sularına bənzər, yüzilliklərdir ki, istifadə edilən əridilmiş sudur.

Əridilmiş su bioloji aktivdir. O orqanizmdə maddələr mübadiləsini stimullaşdırır, toksinlərin və şlakların daha yaxşı çıxarılmasına kömək edir, həzm üçün daha az enerji tələb edir.

Əridilmiş suyun daimi istifadəsi orqanizmin cavanlaşmasına və sağlamlığına səbəb olur. Məhz bu sudan dərmanların, içkilərin hazırlanmasında, kulinariyada istifadə edilməsi məsləhət görülür.

Su- bəşəriyyəti bu günə qədər uzun müddət düşündürən böyük bir sirrdir.

ƏDƏBİYYAT

1. *M.S.Qasımov, K.A.Qurbanov, A.A.Namazova, K.H.Qasıмова, İ.F.Ramazanova.* Azərbaycan Milli Mətbəxində pəhriz və əhalinin səmərəli qidalanmasının bəzi məsələləri. BAKI 2017. Səh-41-52, 755 səh.
2. *Brek.P.S.* Чудо голодания. İngilis dilindən tərcümə. 1989. Səh 10-15, 420 səh.
3. *Мосин О.В., Игнатов И.* Структура воды и физическая реальность. 2011. Т. 17. № 9. С. 16-31. “ПРИРОДА, ЭКОЛОГИЯ И ДОЛГОЛЕТИЕ”.
4. Kliniki tövsiyyələr və farmakoloji məlumat. 12.01.06. Professor Vertkin Arkadiy Lvoviç. Səh 602-603. 1163 səh.
5. *В.Г.Сунцов, В.К. Леонтьев, В.А. Дистель, В.Д.Вагнер.* Стоматологическая профилактика у детей. 2001. стр126-130, 342 səh.

Redaksiyaya daxil olub 06.02.2020