

СУ ТУРАЛЫ МАҢЫЗДЫ ДЕРЕКТЕР

2232 рет оқылған



Судың арқасында Жер бетінде өмір бар! Миллиондаған тіршілік су себебімен өмір сүріп, тепе-теңдігін жоғалтпай келеді. Мысалы, судың булануының салдарынан аспанға бұлт түзіліп, жаңбыр жауады. Жаңбырдың пайдасының өзін санамаласақ саусақ жетпейді.

Су Күннің жылуын Жерге карағанда көбірек тартатын болғандықтан, суық аймақтардың бірден жылып кетпеуіне, ыстық аймақтарың салқын болып тұруына да ықпал жасайды. Осы ізбен судың қадір-қасиеті туралы айта берсек сөз таусылмайды. Сол себепті, танымды арттыру мақсатында, балаларға, жастарға, ересектерге жалпы ортақ пайдалы ақпарат болар деген оймен су туралы қызықты деректер топтамасын жасап шықтық.

Судың адам денсаулығымен байланысы

1. Иммунитет жүйесінің негізін салатын жілік майының түрлі ауруларға қарсылығын күшейтеді.
2. Су – азық, дәрумен және минералдардың негізгі еріткіші. Ағзамыз су арқылы магний, фтор, темір, йод, кальций секілді минералдарды алады.
3. Су азық құрамындағы керекті элементтердің ағзаға сіңуін арттырады.
4. Эритроциттың жұмыс өнімділігін артырады.
5. Жасушаларды оттегімен қамтамасыз етіп, қалдық газдарды өкпеге тасымалдайды.
6. Буын қуыстарын негізгі майлаушы зат болып табылады.
7. Омыртқа дискілеріндегі шокты су көпшіктеріне айналдырады.
8. Ішектердің жұмысын реттейді, майлануын қамтамасыз етеді.

9. Дене температурасын реттейді.
10. Су – мидың функциялары үшін күш және электрлік энергия көзі.
11. Жүрек ауруы мен сал болу (параллич) ауруынан сақтайды.
12. Мидан бөлінетін гормондардың жасалуы үшін қажет.
13. Су адам зейінін ашады.
14. Жұмыс өнімділігін арттырады.
15. Ешқандай жанама әсері жоқ.
16. Стресс пен депрессияны басады.
17. Ұйқыны жөнге келтіреді, шаршағанды кетіреді, теріні жұмсартады.
18. Көздерге жанар береді, ағзада қан жасалуын реттейді.
19. Инфекция мен рак ауруына қарсы иммунитетті күшейтеді.
20. Қанды сұйылтып, қан айналымы кезінде қоюлануының алдын алады.
21. Етеккірден бұрын келетін сырқат пен дене қызуын басады.
22. Қанды сұйылтып, қатты заттардың шөгуіне кедергі жасайды.

Қанның 90 пайызы, бұлшық еттердің 75 пайызы, мидың 85 пайызы, сүйектердің 28 пайызы судан тұрады. Барлық химиялық реакциялар судың қатысуымен жүзеге асады.

- | | | | |
|----------|-----------|----------------|------------|
| Қажетті | мөлшерде | су | ішпегенде: |
| 1. Мидың | жұмыс | істеуі | баяулайды. |
| 2. | Қан | | қоюланады. |
| 3. Жүрек | көп жұмыс | істеуге мәжбүр | болады. |
| 4. Нәжіс | сары | түсті | болады. |

5. Іш қатуына (запор) себеп болады.

- | | | |
|------------|-----------|---------------|
| Су | | жетіспегенде: |
| 1. | Бас | ауырады. |
| 2. | Бас | айналады. |
| 3. Шаршау, | әлсіздік | пайда болады. |
| 4. Ойдың | тынықтығы | бұзылады. |

5. Тәбетсіздік туады.

Су туралы 20 қызықты дерек

1. Қызанақ 90 пайыз судан тұрады.
2. Бір авто көлікті жасап шығару үшін 177 литр су шығындалады.
3. Зерттеу нәтижесі бойынша, атмосфера құрамындағы су мөлшері барлық өзендерді бірге қосып санағандағы мөлшерден көп.
4. Сиырға 1 литр сүт беру үшін 5 литр су ішу керек.
5. Ер кісінің ағзасы шамамен 70 пайыз судан тұрады.

6. Біздің дәретханамыз үйде қолданып жүрген судың 35 пайызын пайдаланады.
7. Газет парақтарын шығару үшін шеберлер 300 литр суды керек етеді.
8. Ауыл шаруашылығы егін өсірумен айналысу үшін әлемнің 70 пайыз су қорын қажет етеді. Жай өнеркәсіпке 22 пайызы ғана керек.
9. Бір келі кофе өндіру үшін 22 мың литр су қажет.
10. Африка құрлығында жылына орташа есеппен 5-10 адам диарея ауруынан өледі.
11. Егер адам ағзасына 2 пайыз су жетіспейтін болса, ондай жағдайда адамның ойлау мен жұмыс жасау іс-әрекеті 20 пайызға төмендейді.
12. ЮНЕСКО қортындысы бойынша, әлемдегі ең таза су – Финляндия жерінде. Сараптамаға әлемнің 128 мемлекеті қатысқан. Ал әлемдегі 1 млрд. Адам әлі күнге дейін қауіпсіз суға ие бола алмай келеді. Кенияның астанасындағы су бағасы Нью-Йорктегіден 10 есе жоғары.
13. Салқын суға қарағанда ыстық суға жылдам мұз қатады. Алайда, әлем ғалымдары бұл құбылыстың себебін әлі күнге дейін анықтай алмай келеді.
14. Мектеп қабырғасынан-ақ судың 3 агрегаттық күйі барын білеміз. Алайда, ғалымдар судың сұйық қалпындағы 5 күйін, қатты қалпындағы 14 күйін анықтаған. Ал судың жалпы табиғаттағы түрі 1330-ге бөлінген (жаңбыр, топырақ, қар суы т.б.).
15. Адам ағзасының талшықтары жас ұлғайған сайын судан айырылады. Бұл денедегі майдың көбеюімен байланысты екен. Емізулі баланың бойындағы су мөлшері – 80.6%; ересектерде – 75.9%; қарттарда – 65-70%.
16. Балықтар – 75%, жануарлар – 75 %, картоп – 76%, медуза – 99 %, қызанақ – 96%, алма –85% судан тұрады.
17. Әлемде су астында жүгіре алатын жалғыз жаратылыс бар. Ол – кесіртке. Кесірткелер артқы аяқтарымен су әлемінде еркін қимылдай алады.
18. Су да өртенеді екен. Әзірбайжанда құрамында метан мөлшері көп су бар. Оған сіріңкені жақындатсаң, сол мезетте жанып кетеді.
19. Жер шарындағы мұздар кенеттен еріп кетер болса, барлық жердің 1/8 бөлігін су басып қалады, ал мұхит суының деңгейі 65 метрге көтеріледі.
20. АҚШ-та жүргізілген соңғы зерттеуде әрбір адамның орташа есеппен күніне 80-100 литр су пайдаланатыны белгілі болды. Нәтижесінде, расымен де әжетханаға кететін судың мөлшері көп екендігі анықталды. Бар болғаны 3 адамнан құралған отбасы қранды тәулігіне 74 рет пайдаланған. Судың 74%-ы жуынатын бөлмеге, 24 %-ы кір жууға, 5%-ы ас үйге кеткен. Салыстырмалы түрде айтайық, орта ғасырда әрбір адам күніне 5 литр су пайдаланған екен.

www.asylarna.kz