

ВОДНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И СЕРЬЕЗНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ

Гуломова Г., Ахмедова З.
Central Asian Medical University

В Узбекистане существует несколько серьезных проблем, связанных с водой, которые оказывают значительное влияние на страну и её жителей:

1. *Дефицит пресной воды:* Узбекистан находится в засушливом регионе, и его пресные водные ресурсы ограничены. Основными источниками воды для страны являются две крупные реки - Амударья и Сырдарья. Однако из-за того, что эти реки имеют международное значение и протекают через несколько стран, возникают проблемы с их использованием и распределением.

2. *Экологические проблемы Аральского моря:* Узбекистан является одной из стран, имеющих доступ к Аральскому морю. Однако из-за масштабных проектов по орошению и долгосрочного извлечения воды для сельского хозяйства уровень моря значительно снизился, что привело к экологической катастрофе. Это вызвало серьезные проблемы для местного населения, сельского хозяйства и экосистем.

3. *Загрязнение воды:* Промышленные предприятия и сельское хозяйство часто сбрасывают в водоемы неочищенные сточные воды и химические удобрения, что приводит к загрязнению воды. Это создает опасность для здоровья людей, а также наносит вред экосистемам водоемов.

4. *Неэффективное использование водных ресурсов:* В сельском хозяйстве Узбекистана широко используется полив посредством ирригации. Однако многие системы ирригации устарели и неэффективны, что приводит к расточительному использованию воды.

5. *Снижение урожайности почв:* Из-за дефицита воды и неэффективного использования систем ирригации, урожайность сельскохозяйственных культур может значительно снижаться. Это в свою очередь угрожает продовольственной безопасности страны.

Для решения этих проблем необходимо внедрение современных технологий управления водными ресурсами, улучшение инфраструктуры для обеспечения эффективного использования воды, развитие методов очистки сточных вод, а также активное участие в международном сотрудничестве для обеспечения устойчивого управления водными ресурсами в регионе.

В результате исследований, проведенных учёными, при проверке жёсткости питьевой воды Чимёна и простых жителей нормативный показатель составляет 7 мгэкв/литр, отмечается, что жёсткость воды Чимёнского района составляет 5 мгэкв/литр. также существует риск получения травмы.

Хотя не существует прямого доказательства того, что жесткая вода приводит к заболеваниям почек, некоторые исследования и экспертные оценки указывают на потенциальную связь между высоким содержанием минералов в воде и некоторыми состояниями почек. Вот несколько возможных взаимосвязей:

Формирование камней в почках: Высокая жесткость воды может способствовать образованию камней в почках у некоторых людей. Камни в почках могут образовываться из различных минералов, таких как кальций и магний, содержание которых может быть высоким в жесткой воде.

Увеличение риска развития острых состояний почек: Некоторые исследования предполагают, что употребление жесткой воды может повышать риск развития острых состояний почек у некоторых людей, особенно тех, кто имеет предрасположенность к таким заболеваниям.

Влияние на функцию почек: Некоторые эксперты считают, что употребление воды с высоким содержанием минералов может повлиять на функцию почек у некоторых людей,

особенно если они уже имеют предрасположенность к заболеваниям почек или связанным с ними состояниям.

Несмотря на это, важно отметить, что воздействие жесткой воды на здоровье почек может быть незначительным или не существовать вообще в зависимости от конкретных условий водоснабжения и индивидуальных факторов. Если у вас есть опасения относительно влияния качества воды на ваше здоровье, включая состояние почек, рекомендуется обратиться к врачу или специалисту по водоснабжению для получения консультации.

Источники:

1. Водные проблемы Узбекистана: вопросы экологии и менеджмента. <https://cabar.asia/ru/vodnye-problemy-uzbekistana-voprosy-ekologii-i-menedzhmenta>
2. Экологический кризис: есть ли решение водной проблемы Узбекистана? | Интервью с министром. <https://kun.uz/ru/news/2021/12/26/ekologicheskiy-krizis-yest-li-resheniye-vodnoy-problemy-uzbekistana-intervyu-s-ministrom>
3. Потребление воды в Узбекистане на 69% больше её запасов в стране. <https://www.gazeta.uz/ru/2021/09/07/water/>

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ФРАКЦИОНИРОВАННЫХ И ТЕРМИЧЕСКИ ОБРАБОТАННЫХ ПШЕНИЧНЫХ ОТРУБЕЙ

*Иброхимова Д.
Ташкентская медицинская академия*

Аннотация. Пшеничные отруби начали использовать в лечебных целях достаточно недавно. Еще наши предки самостоятельно собирали урожай пшеницы, из которой они получали муку для хлеба. Главная особенность в том, что мука изготавливалась именно из неочищенных зерен, а значит, такой хлеб был достаточно полезным для здоровья человека. Именно в шелухе зерен содержится наибольшее количество полезных веществ, ее калорийность составляет около 201, 3 ккал на 100 г продукта. Несмотря на такую небольшую пищевую ценность, пшеничные отруби являются достаточно питательными, благодаря чему чувство насыщения сохраняется достаточно долго и употребление отрубей позволяет избавиться от лишних килограмм. Кроме того, что это средство помогает избавиться от лишнего веса, оно также приносит колоссальную пользу здоровью человека. Клетчатка, попадая в желудок, вбирает в себя всю жидкость, которая способствует разжижению каловых масс при попадании в кишечник. Пористая структура клетчатки позволяет впитать в себя все токсины, накопившиеся в организме. Вредные вещества вовремя выводятся из кишечника, а это означает, что все системы организма будут работать без перебоев. Витамины группы В и минералов, находящиеся в составе отрубей, способствуют выработке достаточного количества желудочного сока, благодаря чему пища полностью переваривается, что предотвращает процесс гниения не переваренной пищи.

Цель работы: изучение пищевой ценности фракционированных и термически обработанных пшеничных отрубей.

Материалы и методы исследований: пшеничные отруби фракционированные и термически обработанные, которые являются источниками клетчатки, витаминов А, В1, В2, В3, минералов (калия, магния) и антиоксидантов. Исследования проводили на кафедре гигиены детей, подростков и гигиены питания Ташкентской медицинской академии (ТМА), в испытательном центре Института химии растительных веществ им. акад. С. Ю. Юнусова Академии Наук Республики Узбекистан (ИХРВ АН РУз).

Результаты исследований. Нами совместно производства ЧП «Касимов Ш.Р.» разработаны пшеничные отруби для коррекции избыточной массы тела.