

SALOMATLIK VA GO'ZALLIK MANBAI!



Toshkent mineral suvi - o'rta va keksa avlod vakillari Toshkent va viloyatdagi deyarli barcha oziq-ovqat do'konlarida sotiladigan 0,5 litrli shisha butilkalardagi gazli suvning ta'mini yaxshi eslashadi. O'zbekiston poytaxti aholisi ushbu "gazsuvni" shunchalik yaxshi ko'rishganki, har qanday gazli suvni "Toshkent suv" deb atashgan.

Sovet davrida Toshkentda shishaga solingan mineral suvning faqat bitta markasi bor edi – "Toshkent suv". Uni hamma, kattalar va bolalar, ham oddiy kunlarda, ham maxsus kunlarda iste'mol qilgan. 1960-yillardan SSSR parchalangunga qadar bu brend "mineral suv" bilan sinonimga aylandi.

Toshkent mineral suvining tarixi o'tgan asrning o'rtalarida, geologlar quduq topib olgan paytdan boshlanadi. Sovet davrida suvni shisha idishlarga quyib, Toshkentning deyarli barcha do'konlarida sotishgan. Suvning yumshoq ta'mi va shifobaxsh xususiyatlari uni shu qadar mashhur qildiki, har qanday gazlangan suv "Toshkent suv" deb atala boshlandi. Qiyinchiliklarga qaramay, quduq "Toshkent mineral suvlari" sanatoriysini shifobaxsh suv bilan ta'minlashda davom etdi.



“Toshkent Mineral Suvlari” sanatoriysi (Tashminvodi) – bu O‘zbekistondagi Toshkent mineral suvi asosida 1952-yilda tashkil etilgan eng mashhur balneologik kurortlardan biri hisoblanadi. Hozirgi vaqtda bu O‘zbekistonda mineral suvli quduqqa ega bo‘lgan bir nechta davolash sanatoriylaridan biridir.

Sanatoriy Toshkent shahridan atigi 20 km shimolda joylashgan bo‘lib, tabiiy resurslari, ya‘ni 1371 metr chuqurlikdan olinadigan mineral suvi bilan mashhur. Mineral suv yumshoq ta‘mga ega bo‘lib, foydali elementlarga boy: kremniy, kaltsiy, magniy, temir, fluor va salomatlikni mustahkamlovchi boshqa mikroelementlar.

2020-yilda infratuzilma yangilanib, yuqori malakali mutaxassislar jalb etilgan, zamonaviy tibbiy asbob-uskunalar xarid qilingan rekonstruksiya ishlari sanatoriyni rivojlantirishning muhim bosqichi bo‘ldi. 2020-yilda infratuzilma yangilanib, yuqori malakali mutaxassislar jalb etilgan, zamonaviy tibbiy asbob-uskunalar xarid qilingan rekonstruksiya ishlari sanatoriyni rivojlantirishning muhim bosqichi bo‘ldi. Tabiiy landshaft bilan o‘ralgan sanatoriyning qulay muhiti uni davolash va dam olish uchun ideal joyga aylantiradi.

Endi mashhur Toshkent mineral suvi **“Toshkent Mineral Suvlari”** sanatoriysi yonida qurilgan zamonaviy **“Toshmineralsuv Bottler”** zavodi tufayli qaytib kelmoqda.

Bugungi kunda zavod Yevropa ishlab chiqaruvchilarining yuqori texnologiyali uskunalar bilan jihozlangan bo‘lib, zamonaviy ishlab chiqarish sexida kecha-kunduz ishlaydigan mikrobiologiya laboratoriyasi mahsulotning yuqori sifatini kafolatlaydi.

Noyob mineral suvning tarixiy ahamiyati va yuqori foydali xususiyatlarini alohida ta‘kidlab, 2025-yil mart oyida “Toshmineralsuv bottler” korxonasi O‘zbekiston bozoriga “1371 Tashkent Mineral” mineral suvinini ishlab chiqarishni yo‘lga qo‘ydi.

Maqsad - suvni tabiiy xususiyatlarini va mazali ta'mini saqlab, har kuni hayot muvozanatini ta'minlash uchun hamma uchun mavjud qilish.



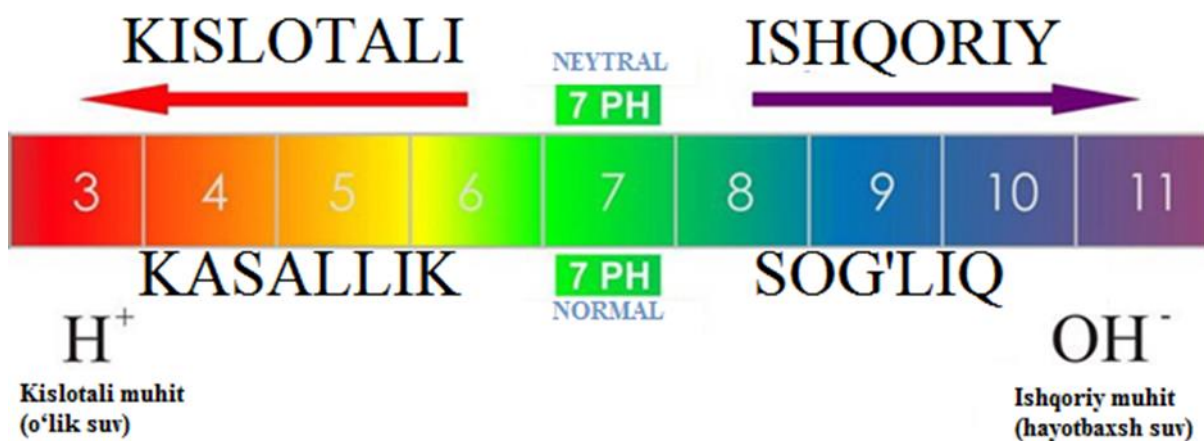
"1371 Tashkent Mineral" — bu tabiiy shifobaxsh-oshxona mineral suvi, kuchsiz minerallashgan, sulfat-gidrokarbonatli, natriyli, termal suv. 1371 metr chuqurlikdagi 5/1-sonli quduqdan +37 daraja haroratda yer yuzasiga oqib chiqadi.

OzDst 540:2010 ma'lumotlariga ko'ra, **«1371 Tashkent Mineral»** mineral suvi noyob funksional xususiyatlarga ega:

1. **Kremniy kislotasining yuqori miqdori:** barcha organlarda keng tarqalgan biriktiruvchi to'qimalarning (ko'proq suyaklarda, xashaklarda, paylarda, ko'z kristalli, qon tomirlarida, yurakning klapan apparatida, terida va uning derivatlarida - sochlarda va tirnoqlarda) shakllanishi va normal rivojlanishi uchun
 - a. Kremniy yer yuzida kisloroddan so'ng 2-chi o'rinda eng ko'p tarqalgan elementdir.
 - b. U tananing barcha to'qima va organlarida mavjud.
 - c. Kremniyning eng ko'p miqdori limfa tugunlarida, aortaning biriktiruvchi to'qimasida, traxeyada, paylarda, suyaklarda, terida mavjud. Uning eng yuqori konsentratsiyasi soch va tirnoqlarda topilgan.
2. **Past darajadagi minerallashish:** «1371 Tashkent Mineral» suvni kundalik iste'mol qilish uchun mukammal muvozanatga keltiradi. Bunday tarkib yumshoq ta'mga ega bo'lib, tanaga minimal yuklama yetkazadi, shuning

uchun suvni cheklanmagan miqdorda ichish mumkin. Ushbu suv ham kattalar, ham bolalar uchun mos bo'lib, optimal suv-tuz muvozanatini saqlaydi va va tanadagi metabolik jarayonlarni yaxshilashga yordam beradi.

3. **Doimiy yuqori pH $\geq 8,0$:** pH – vodorod ko'rsatkichi. pH ko'rsatkichi suv sifatini tavsiflovchi eng muhim ishchi ko'rsatkichlardan biri hisoblanadi. U muhitda vodorod ionlari mavjudligini ko'rsatib, ichimlik suvining kislota-ishqor muvozanatini miqdoriy jihatdan ifodalaydi.
- pH ko'rsatkichi 6,5-7 dan past bo'lishi muhitning kislotaliligi oshganligidan dalolat beradi.
 - Agar yuqori bo'lsa — suvning ishqoriyligi oshganligini bildiradi.
 - Agar iste'mol qilinayotgan suvning pH ko'rsatkichi past bo'lsa, u insonning kislota-ishqor muvozanatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.
 - Agar biroz yuqori, 8 atrofida bo'lsa, yog'li, qovurilgan, shirin, unli ovqatlarni iste'mol qilish natijasida organizmning ortiqcha kislotaliligini suv qoplaydi.



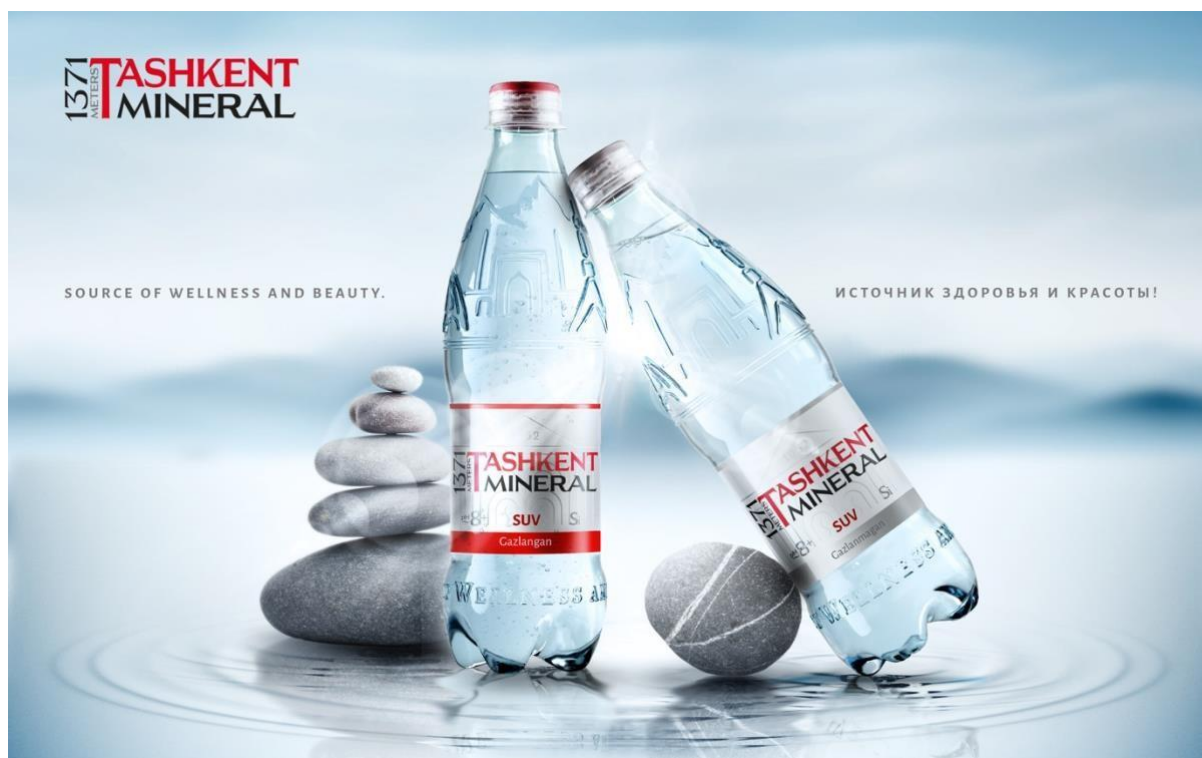
Bularning barchasi to'g'ri kislota-ishqor muvozanatiga hissa qo'shadi va organizmga shifobaxsh ta'sir ko'rsatadi.

Ishqorli suvning foydalari:

- tananing pH ko'rsatkichini muvozanatlashtirib, kasalliklarning oldini olishga yordam beradi.
- organizmda oson hazm bo'ladi.
- hujayra ichidagi gidratatsiyani oshiradi.
- kuchli antioksidant.
- qon tomirlaridagi xolesterinni eritadi.
- zaharli moddalarni zararsizlantirish xususiyatiga ega.
- qondagi va siydikdagi qand miqdorini kamaytiradi.
- organizm immunitetini oshiradi.
- allergik reaksiya namoyon bo'lishini kamaytiradi va allergiya rivojlanishining oldini oladi.
- oshqozon faoliyatini mustahkamlaydi, jig'ildon qaynashi va gastrit alomatlarini yengishga yordam beradi
- qarish jarayonlarini sekinlashtiradi.

Shu sababli, «1371 Tashkent Mineral» tibbiy muolajalar uchun ham, kundalik foydalanish uchun ham juda mos keladi.

«1371 Tashkent Mineral» kislota-ishqor muvozanatini uyg'unlashtirishga yordam beradi, toksinlarni olib tashlash va salomatlikni yaxshilashga yordam beradi. Uning yumshoq ta'mi va qarshi ko'rsatmalar yo'qligi bu suvni barcha yoshdagi odamlar uchun ajoyib tanlovga aylantiradi.



Mineral suvning o'ziga xos xususiyati uning tarkibida va kundalik iste'mol qilishda cheklovlar yo'qligidadir. Bu oshqozon-ichak, yurak-qon tomir, tayanch-harakat tizimi kasalliklarini davolashda yordam beradi, immunitetni mustahkamlaydi va tananing umumiy holatini yaxshilaydi.

Toshkent mineral suvining qaytarilishi an'analarni qayta tiklash va sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash yo'lidagi muhim qadamdir. Tabiat qudrati va zamonaviy texnologiyalarni o'zida mujassam etgan betakror suv O'zbekiston xalqi dasturxonidan yana o'zining munosib o'rini egallamoqda.

Sevimli Toshkent suvimiz — salomatlik va go'zallik manbai! Kundalik iste'mol uchun suv! Salomatlik baxsh etuvchi suv!

<https://repost.uz/tashkentskaya-voda-vernulas>

<https://www.spot.uz/ru/2025/04/10/tms/>

<https://www.gazeta.uz/ru/2025/04/11/tms/>

<https://kun.uz/kr/79030600>