

22 marca obchodzimy Światowy Dzień Wody i Dzień Ochrony Bałtyku.

Światowy Dzień Wody (ang. *World Water Day*) to święto ustanowione przez Zgromadzenie Ogólne ONZ rezolucją z 1992 roku.



Wody słodkie stanowią zaledwie około 3% wszystkich zasobów wód na Ziemi i ich wielkość jest szacowana na ok. 35 mln m³. Największe ich skupisko w postaci lodowców i pokrywy śnieżnej znajduje na Antarktydzie. Naukowcy szacują, że znajduje się tam blisko 61% wszystkich wód słodkich na planecie, a pozostałe lodowce i śniegi na świecie gromadzą 9% wody. Drugim co do wielkości źródłem są wody podziemne, które gromadzą ok. 29,6% zasobów. Natomiast rzeki, słodkie jeziora i płytkie wody podziemne stanowią zaledwie 0,4% objętości wszystkich wód słodkich.

Bałtyk, do którego Polska ma bezpośredni dostęp jest jednym z najmłodszych mórz świata. Powstał dopiero po zakończeniu epoki lodowej, ok. 12 000 lat temu. Przechodził kilka etapów rozwoju. W swojej historii był na przemian jeziorem i morzem.

Większość krajów na świecie cierpi na deficyt wody, zaledwie kilkanaście posiada tzw. nadwyżki. Jest to np. Norwegia, która ze względu na stosunkowo niewielkie zaludnienie i klimat umiarkowany chłodny ma wody pod dostatkiem. Najgorsza sytuacja panuje w Afryce i niektórych krajach Azji. Może trudno w to uwierzyć, ale Polska jest krajem w Europie o najniższych jej zasobach w przeliczeniu na 1 mieszkańca (wody pitnej a nie wody w ogóle).

Obecnie - jak podaje Polska Fundacja Ochrony Zasobów Wodnych - w Polsce na jednego mieszkańca przypada ok. 1600 m³/rok wody, a w okresach suszy wskaźnik ten spada nawet poniżej 1000m³/rok/osobę, podczas gdy dla porównania, na jednego mieszkańca Europy przypada średnio w ciągu roku ok 4500 m³, a na Ziemi ok 7300m³. www.pfozw.org.pl



W 2010 roku Zgromadzenie Ogólne ONZ przyjęło rezolucję, według której dostęp do czystej wody jest prawem człowieka. Tymczasem słodka woda przestała być zasobem odnawialnym – zużywamy jej więcej i szybciej, niż jest w stanie się odtworzyć.

Doskonale wiemy, że woda jest ważna w każdym aspekcie współczesnego życia, a zachowanie jej zasobów jest kluczowe również dla przyszłych pokoleń. To wyzwanie jest dziś najważniejsze, zwłaszcza w dobie zmieniającego się klimatu i kurczących się zasobów wodnych przy jednoczesnym zwiększaniu się populacji kraju i świata.

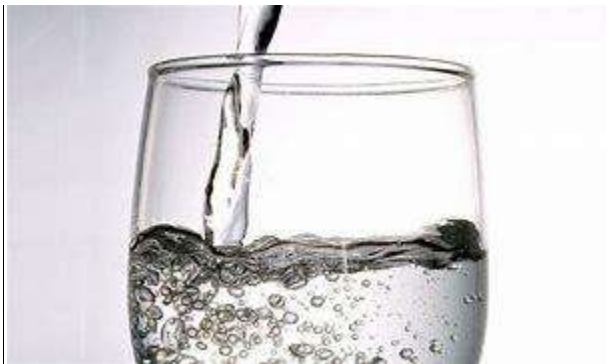
Do gospodarowania wodami należy podchodzić bardzo racjonalnie i kompleksowo.

Według Światowego Forum Ekonomicznego woda stała się najbardziej pożądanym surowcem naszych czasów, a kryzysy związane z dostępem do niej to największe wyzwanie gospodarcze. Tylko 10 proc. dostępnych zasobów jest używane przez gospodarstwa domowe, 20 proc. pochłania przemysł, a aż 70 procent – rolnictwo.

Jak ważna jest dla nas woda, potwierdzają to fakty:

- nasz organizm składa się w 70-75 % z wody;
- niektóre rośliny składają się w 95% z wody;
- woda nie tylko wypełnia wszystkie komórki organizmów żywych, ale też je otacza;
- rozkład wody zachodzący w komórkach roślinnych to główne źródło tlenu, którym oddychamy;
- jest potrzebna do oddychania, nawilża wdychane powietrze i chroni ważne dla życia narządy;
- woda pomaga w utrzymaniu stabilnej temperatury organizmu;
- nie zawiera kalorii, więc nie jest składnikiem energetycznym, ale umożliwia przemianę pożywienia w energię;

Ile wody powinniśmy spożyć?



Aby nasz organizm funkcjonował prawidłowo, musimy dostarczyć mu ok. 2,5 l wody, ponieważ tyle wydalmy jej w ciągu doby. Tracimy ją z: moczem (ok.55 %), potem (ok.20%), wydychanym powietrzem (20%), oraz kałem (5%).

Aby zrekompensować straty zaleca się wypijanie ok. 1,5 l płynów dziennie. Część wody (ok. 1 l) należy dostarczyć w spożywanych pokarmach, pamiętając, że szczególnie dużo zawierają jej owoce i warzywa (melon 92%, truskawki 90%, ogórek 96%).

Należy jednak pamiętać, aby ilość dostarczanych płynów dostosowywać do aktualnych potrzeb organizmu. Powinno się wypijać ich więcej w upalne dni, podczas choroby i wysiłku fizycznego.

Odwodnieniu organizmu sprzyja stosowanie diet odchudzających, picie dużych ilości alkoholu, kawy i herbaty (ze względu na właściwości moczopędne). Intensywny wysiłek fizyczny w wysokiej temperaturze może przyczynić się do straty nawet 5 litrów wody.

Jaką wodę pić? Źródłaną, mineralną, a może po prostu kranową?



Woda mineralna: Warto dobrze zapoznawać się ze składem minerałów podanym na butelce, bo określenie „naturalna woda mineralna” jest bardzo szerokie, w tej grupie znajdują się wody o bardzo zróżnicowanym składzie mineralnym. Przy większym wysiłku najlepsza będzie zwykła woda wysokozmineralizowana, przy

treningu bardzo intensywnym lepsze będą izotoniki, natomiast w normalnych warunkach powinno się pić wodę niskozmineralizowaną.

Woda źródłana: Tutaj ważną rolę odgrywają składniki, które powinny być limitowane w codziennej diecie (sód, chlorki, siarczany, fluorki). Te wody zalicza się najczęściej do nisko i średniozmineralizowanych.

Zarówno woda mineralna, jak i źródłana, źle przechowywana, może być narażona na skażenie mikrobiologiczne.

Woda kranowa: Narzekamy nieraz na jakość wody wodociągowej, np. na smak lub zapach chloru. Pamiętajmy jednak, że jest skrupulatnie dezynfekowana i uzdatniana, jak również badana przez laboratorium wewnętrzne wodociągów oraz jednostki zewnętrzne np. sanepid.

Woda ta nie musi być poddawana dodatkowym procesom filtracji, zwłaszcza, że mogą one powodować wtórne zanieczyszczenie np. mikroorganizmami. Woda przepuszczona przez filtry działające na zasadzie osmozy ma właściwości wody destylowanej i jest szkodliwa, bo wypłukuje minerały z organizmu.

Woda w ponad jednej trzeciej polskich **studni** jest zła. Lekceważymy zasady bezpieczeństwa. Z oszczędności na wsiach budowało się nieszczelne szamba, by je rzadziej opróżniać (zawartość przecieka do gruntu i zatrzuwa warstwy wodonośne). Nie przestrzega się często przepisów nakazujących zachowanie odpowiedniej odległości studni od szamba i budynków gospodarczych i nieświadomie pije coś, co jest ściekiem.

W sąsiedztwie pól uprawnych, największym zagrożeniem są składniki środków ochrony roślin (pestycydy) i nawozów zawierających sole amonowe, czy związki azotowe.

Z kolei w pobliżu dużych aglomeracji albo uczęszczanych dróg do gleby przenikają m.in. odpady przemysłowe i metale ciężkie jak: ołów, arsen, kadm, rtęć. Picie

skażonej nimi wody prowadzi po latach do poważnych chorób, bo szkodliwe substancje kumulują się w naszym organizmie.

A teraz kilka rozwiązań dotyczących efektywnego korzystania z wody w domu, według organizacji Waterwise - <https://www.unwater.org/what-we-do/inspire-action/>



- Zakręcanie kranu w czasie mycia zębów lub używanie kubeczków
- Napraw ciekący kran – *(bo kropla spadająca co sekundę - oznacza stratę nawet ok.5 tys. litrów w skali roku - przyp. BF)*
- Instalacja urządzeń zmniejszających ilość wody spłukiwanej w toalecie.
- Pełne załadowanie zmywarki i pralki. Przy zakupie nowego urządzenia należy upewnić się, że jest to model o efektywnym zużyciu wody.
- Krótki prysznic zamiast kąpieli.
- Mycie owoców i warzyw w misce, nie pod bieżącą wodą *(potem opłuczysz już umyte - przyp. BF)*.
- Używanie deszczówki do podlewania roślin domowych i ogrodowych.
- Używanie konewki albo węża ogrodowego z pistoletem do podlewania zamiast zraszacza.
- Mycie samochodu przy użyciu gąbki i wiadra zamiast węża ogrodowego.

Pozdrawiam serdecznie!

Barbara Magalska