

22 березня - Всесвітній День води



Ми з вами, як і наша планета, на 70% складаємося з рідини. Вода покращує стан шкіри і стабілізує артеріальний тиск; допомагає виводити шлаки з організму і позбавитися від зайвої ваги; стимулює роботу нервових клітин та мозку. Вона – основа нашої життєдіяльності, працездатності та гарного настрою. Водний дисбаланс організму з відхиленням хоч на кілька відсотків може привести до

втрати концентрації, пам'яті, енергії. Хронічна нестача пиття позначається на стані здоров'я, може призвести до серйозних захворювань і навіть до смерті.

Жага – це крик організму про допомогу, кількість промислових та побутових відходів перший сигнал про те, що ви, на даний, момент відчуваєте вже початкову стадію зневоднення. Щоб не допустити цього, візьміть собі за звичку пити кожні 2 години протягом дня. За добу здорова людина в середньому повинна випити не менше 6-ти склянок рідини. Зверніть особливу увагу: кава, чай і алкогольні напої не замінюють рідину, навпаки, вони виводять її з організму!

Важливо не тільки кількість рідини, яку ми вживаємо, але й її склад. В ідеалі структура води, що ми п'ємо, повинна максимально відповідати структурі внутрішньоклітинної рідини нашого організму. Так клітинам буде легше її засвоювати. Якщо рідина в своєму складі містить солі важких металів та інші шкідливі домішки, мембрана клітини спочатку фільтрує її, відсіваючи сухий залишок, який пізніше в якості «накипу» осідає в наших нирках і залишається на стінках кровоносних судин.

На сьогоднішній день кожна 7-ма людина на планеті не має доступу до безпечної питної води. З усього водного басейну на Землі лише менше 1% придатне до вживання в їжу. З кожним роком ситуація все погіршується: за останні 40 років кількість прісної води на людину зменшилася на 40%. Вже зараз більше 850 мільйонів людей гинуть від голоду через нестачу рідини для поливу сільськогосподарських рослин. Нерозумне використання природних ресурсів, величезна

призвели до небезпечного забруднення ґрунтових басейнів планети. Чи знаєте ви, що тільки в Україні жителям понад тисячі населених пунктів заборонено пити воду з місцевих джерел?

Що будуть пити наші діти завтра? Якщо кожен з нас збереже за рік хоча б одне відро води, вийде ціле озеро 1000 м в діаметрі та глибиною в 5 метрів! Це запас для наших дітей. Що ми можемо зробити вже сьогодні для порятунку води на Землі: приймати душ замість ванни; мити посуд в посудомийній машині з економічними режимами, а не під краном; використовувати спеціальні економічні насадки-розподільники та змішувачі кранів; зменшити кількість зливної рідини за рахунок покупки нових економічних бачків з розподільниками зливу; збирати і правильно утилізувати батарейки (1 шт забруднює більше 400 л води); зменшити вживання паперу, збирати макулатуру та здавати її на переробку (1 кг паперу = 300-800 л води); замовляти питну воду у локального (місцевого) виробника; відмовитися від використання в приватному господарстві хімічних засобів, що забруднюють природне середовище (наприклад, фосфатів). Тільки ці прості кроки, зроблені кожним з нас, допоможуть зберегти за рік близько 8000 літрів питної рідини!

Олександр НАЗАРІВСЬКИЙ, провідний інженер Любарської ЕД Бердичівського МУВГ