

→ ДО ВСЕСВІТНЬОГО ДНЯ ВОДИ

Вода — це здоров'я ВСЬОГО ЖИВОГО

Генеральна Асамблея Організації Об'єднаних Націй у 1993 році проголосила 22 березня Всесвітнім днем водних ресурсів. У цей день люди найбільше нагадують про надзвичайну важливість водних ресурсів для оточуючого середовища і розвитку суспільства.

Вода є найпростішою і звичною речовиною на планеті. Нині 70 % території нашої планети покриті водою. При цьому пити можна тільки 1 % цієї води. За останні роки у світі відбулося безліч конфліктів, пов'язаних з доступом до води.

Також не варто забувати, що всі живі тварини і рослини складаються з води: тварини та риби — на 75 %, медузи — на 99 %, картопля — на 76 %, яблука — на 85 %, помідори — на 90 %, огірки — на 95 %, кавуни — на 96 %. Навіть людина складається з води. 86 % води міститься в тілі у новонародженого і до 50 % у літніх людей.

Якщо людина втрачає 2 % води від маси свого тіла, то у неї виникає сильна спрага. Якщо відсотки втраченої води збільшаться до 10 %, то у людини почнуться галюцинації. При втраті в 12 % людина не зможе відновитися без допомоги лікаря. При втраті в 20 % людина помирає.

Вода дуже корисна, наприклад, вона допомагає знизити ймовірність серцевого нападу. Під час досліджень вчені з'ясували, що ті люди, які п'ють близько шести склянок води в день, менше схильні до ризику серцевого удару на відміну від тих, хто п'є всього дві склянки.



Сергій КАНАРСЬКИЙ