22 marca

Światowy Dzień Wody

2021

Fakty o wodzie

Co to jest woda?

- *Woda jest główną składową organizmów żywych i warunkuje ich przetrwanie.*
- *Woda to przezroczysta ciecz, przybierająca również gazowy i stały stan skupienia. Jako gaz określana jest parą wodną, jako ciało stałe – lodem.*
- *Woda występuje powszechnie w wielu obiektach układu planetarnego i jest obecna w materii międzygwiazdowej.*
- *Woda na Ziemi to przede wszystkim oceany, morza, rzeki, jeziora i sztuczne zbiorniki wodne oraz lodowce. W atmosferze ziemskiej pierwiastek ten występuje w postaci pary wodnej i chmur. Woda jest także ważnym składnikiem budowy płaszcza Ziemi*
- Najważniejsza z perspektywy biologicznej jest wodą służąca do picia – uzdatniona woda, dzięki której możliwe jest utrzymanie wielu fundamentalnych funkcji życiowych organizmu.

Około 71% kuli ziemskiej pokryte jest wodą

Ciało dorosłego człowieka składa się z 70% wody

Woda zawiera niezbędne dla życia minerały

Wapń - utrzymuje równowagę kwasowo-zasadową. Reguluję PH wewnątrz komórki i ciśnienie osmotyczne.

Magnez - steruje funkcjami pracy mózgu i serca. Bierze udział w przemianie węglowodanów, białek i tłuszcz. Wpływa na rozwój zębów, reguluje ciśnienie, dba o układ nerwowy i chroni przed miażdżycą

Sód - Reguluję gospodarkę wodną organizmu. Odpowiada za stan nawodnienia komórek i tkanek oraz odgrywa istotną rolę w utrzymaniu odpowiedniej pobudliwośći komórek nerwowych oraz mięśniowych.

Potas - podstawowy elektrolit w komórkach, kontroluje skurcze i pracę mięśni.

Siarczany - oddziałują pozytywnie na pracę wątroby i trzustki. Korzystne przy początkowych stanach cukrzycowych.

Chlorki - reagując z innymi pierwiastkami takimi jak potas, sód, dwutlenek węgla utrzymują równowagę i PH płynów w organizmie.

Dlaczego powinniśmy oszczędzać wodę?

Ochrona środowiska - Niewiele osób zdaje sobie sprawę z faktu, że zasoby słodkiej wody na świecie są bardzo małe. Woda pokrywa 71% powierzchni globu, jednak jedynie **2,5% światowych zasobów to woda słodka**. Przyczyną jej braku jest między innymi globalne ocieplenie. Zmiany klimatyczne takie jak susze i powodzie doprowadzają do tego, że kolejne grupy ludzi są po prostu “odcinane” od źródeł wody pitnej.

Uzdatnienie wody to również koszt energetyczny, związany bezpośrednio z emisją różnego rodzaju gazów cieplarnianych do atmosfery. Poza tym, stacje uzdatniania wody nie biorą się znikąd – je również trzeba wybudować. Potrzebny jest beton, stal, energia. Powstają śmieci. A to wszystko **kosztem naszego środowiska**. Oszczędzając wodę, narażamy je na mniejsze straty.

Oszczędność na rachunkach - Pierwszym i chyba najistotniejszym argumentem, który powinien przekonać nas do oszczędzania wody, są **niższe opłaty na rachunkach**. Jak sam tytuł wskazuje, **oszczędzanie** wiąże się z korzyściami, w tym przypadku finansowymi. Zakręcając wodę w trakcie mycia zębów, nalewając do wanny o połowę mniej wody niż zazwyczaj i wkładając naczynia do zmywarki, zamiast zlewu, jesteśmy w stanie zgromadzić w skarbonce naprawdę sporo pieniędzy.

Ekologiczny trend - trend na ekologię nie mija – modne są eko produkty, styl życia eko, eko rozwiązania i eko zachowania, które obserwowane przez innych rozprzestrzeniają się po świecie w sposób “samodzielny”. Bycie eko jest fajne i właściwie pozbawione jakichkolwiek wad. Wymaga jedynie racjonalnego, przemyślanego użytkowania pewnych dóbr, dzięki którym jeszcze nasze dzieci, wnuki i prawnuki będą mogły cieszyć się dobrodziejstwami natury.

Jak możemy oszczędzać wodę?

1. **Napraw cieknący kran**
   Oczywiście, wydaje się, że to nic takiego – czymże jest taka kropla? Wciągu roku jeden kran potrafi zmarnować 2 tysiące litrów wody!

   Zakręć wodę podczas mycia zębów i golenia
   Zakręcając wodę podczas mycia zębów w trzyosobowym domu zaoszczędzimy nawet 250 złotych rocznie! Instalacja baterii bezdotykowych potrafi obniżyć zużycie wody z kranu o nawet 80%! To ułatwia oszczędzanie wody!

1. **Wybierz prysznic zamiast kąpieli**
   Jak łatwo się domyślić, kąpiel zużywa więcej wody niż szybki prysznic. **I chociaż niełatwo odmówić sobie relaksujących chwil w wannie, może warto zaplanować je na konkretny dzień w tygodniu?** Na jednej kąpieli zaoszczędzimy kilka złotych i mnóstwo litrów wody!

2. **Zainstaluj perlator**
   To specjalne urządzenie wprowadzające do strumienia wody pęcherzyki powietrza, dzięki którym strumień jest silniejszy przy jednocześnie mniejszym zużyciu. To prawdziwa oszczędność!

5. Wymień spłuczkę w toalecie

Wybierz spłuczkę, w której sam regulować możesz objętość spuszczanej wody. Nie zawsze potrzeba nam potężnych kilka litrów!

6. Deszczówka

W ogrodzie lub na balkonie w bloku zacznij gromadzić deszczówkę, którą później będziesz mógł podlewać swoje kwiaty lub ogródek ziołowy.

7. Mycie

Napełniaj pralkę i zmywarkę. Pozwoli to uczynić pranie i zmywanie jak najbardziej wydajnym i oszczędnym – nie tylko jeśli chodzi o wykorzystaną wodę, ale także drogie detergenty.

8. Rozmrażanie

Nie rozmrażaj mrożonych produktów z wykorzystaniem ciepłej wody. Zamiast tego wyjmij je na noc z lodówki – to dla nich bezpieczniejsza metoda i odpowiedź na pytanie jak oszczędzać wodę!

9. Wodę do zmywania naczyń podgrzewaj w mikrofalówce

Ciepła woda z sieci wodociągowej jest przynajmniej o kilkanaście złotych za metr sześcienny droższa niż zimna. Jeśli zmywamy naczynia ręczne, warto zrobić to nie pod bieżącą wodą, a w misce lub zlewie z zatkanym odpływem. Wtedy nie tylko zużyjemy mniej wody ogółem, ale będziemy mogli do podgrzania wymaganej ilości użyć mikrofalówki –. na pewno wyjdzie dużo taniej!

10. Zabezpiecz rury przed utratą ciepła

Po odkręceniu ciepłej wody musisz długo czekać, aż rzeczywiście będzie ciepła? Jest na to sposób. Jeśli rury wodociągowe nie są wkute w ściany, można tanio zabezpieczyć je przed wytracaniem temperatury. W marketach budowlanych dostępne są specjalne otuliny termoizolujące, które w prosty sposób można założyć samemu. Instalujemy je na przewodach ciepłej wody - dzięki temu woda wewnątrz dłużej zachowuje swoją temperaturę i po odkręceniu kranu nie musimy czekać, aby się nagrzała.

11. Pij filtrowaną wodę z kranu

Wiesz, że do wyprodukowania 1,5 litra wody pakowanej w plastik zużywa się 2 litry wody? Do tego dodaj proces produkcyjny plastiku, który do chłodzenia formy wytłaczającej butelki też zużywa niemało wody. Woda z kranu jest zdrowa. To ta sama woda, którą kupujesz w plastiku, z tą różnicą, że za tę pakowaną w plastik płacisz kilkaset razy drożej w przeliczeniu za metr sześcienny wody.

12. Ogranicz zużycie detergentów i chemicznych produktów przemysłowych

Wylewasz stary rozpuszczalnik do kibla? Nie wiem czy zdajesz sobie sprawę, ale ta woda potem, po przejściu przez oczyszczalnię, wrócić do ciebie. Im mniej wylewamy zanieczyszczonej chemicznie wody do ścieków, tym sprawniej działają oczyszczalnie i zwiększasz szanse, że więcej zdatnej wody trafi do ponownego użytku. Traktuj surowce tak, jakie byś chciał je z powrotem otrzymać.

ILE WODY POTRZEBA DO PRODUKCJI 1 KG ŻYWNOŚCI ?

*w litrach

SIMPLE HAPPY KITCHEN

Laura Nowakowska
2gC