



Tema meseca aprila : **VODA – NAŠE BOGASTVO**

Mesec april je mesec, ko se po celi Sloveniji izvajajo čistilne akcije in z tem se tudi čisti okolje in narava. Izpostavila bi najpomembnejši vir na zemlji vodo, brez katere si ne moremo predstavljati življenja.

NA SPLOŠNO O VODI



Slika 1: Kapljica vode

Voda ali sistematično oksidant je kemijska spojina in polarna molekula pri standardnih pogojih tekočina s kemijsko formuli H₂O. Formula nam pove, da je ena molekula vode sestavljena iz dveh vodikovih in iz enega kisikovega atoma.¹ Voda je naše največje bogastvo in vir za vse znane žive organizme.²

22. marca je svetovni dan voda, ki je namenjen opozarjanju na pomenu in vplivu vode na naše življenje za izboljšanje odnosa do vode.³

Ko pogledamo okoli sebe, vsepovsod vidimo ljudi, ki prenašajo steklenice z vodo. Voda postaja najbolj priljubljena pijača. Ampak vodo pivci so nedavno dobili udarec, saj so raziskave pokazale, da so prednosti pitja vode precenjene.

Skupaj z maščobo, voda sestavlja približno 70% človeškega telesa. Je ključna sestavina metaboličnega procesa in služi kot topilo ter transportno sredstvo hranilnih snovi po telesu.⁴

¹ <http://sl.wikipedia.org/wiki/Voda>

² http://sl.wikipedia.org/wiki/Pitna_voda

³ <http://www.dj-slovenija.si/zanimivo/22-marec-svetovni-dan-voda>

⁴ http://sl.wikipedia.org/wiki/Pitna_voda





Aktualni list DRUŠTVA PRIJATELJEV AGRARNE EKONOMIKE

info.dpae@gmail.com

www.dpagrekon.wordpress.com

PITNA VODA

Pitna voda je tista voda, ki jo ljudje lahko uživamo z minimalnim tveganjem. V večini razvitih držav je pitna voda pripeljana v gospodinjstva. Komercialna in industrijska voda pa ima prav tako dosežene standarde pitne vode, čeprav se je večina ne uporablja za pripravo hrane ali pitje. Največ vode porabimo za čiščenje, zalivanje in umivanje.

V veliko delih sveta imajo ljudje neustrezen dostop do vode za pitje in je velikokrat okužena z mikroorganizmi in strupenimi snovmi. Pitje in priprava hrane iz take vode velikokrat vodi v akutne in kronične bolezni ter je velik vzrok smrti v nerazvitih državah. Zatiranje bolezni, ki se prenašajo z vodo, je velik cilj izboljšanja javnega zdravstva za države v razvoju.

Dostop do vode

Čeprav 70% zemeljske površine pokriva voda, je večina vode slane. Sladka voda je dostopna v skoraj vseh poseljenih delih sveta, vendar pa je ponekod draga in ni vedno na razpolago.

Viri pitne vode:

- podzemni viri, kot je podtalnica,
- padavine,
- površinske vode,
- razsoljevanje morske vode,

Izvirna voda je podzemna voda, ki priteče na površje. Izvirna voda je najpogosteje uporabljena kot ustekleničena voda. Voda iz pipe, je voda iz vodovodnega sistema. Če želimo to vodo uživati mora biti prečiščena in zadoščati vsem standardom.

Najbolj učinkovit sistem transporta vode je po ceveh. Za vzpostavitev vodovoda je potreben velik denarni vložek. Nekateri vodovodni sistemi imajo tudi velike stroške vzdrževanja. Obnova in vzdrževanje vodovodnih sistemov na svetu stane do 200 milijard dolarjev letno. V svetu je povprečno do 50% vode izgubljene med transportom zaradi slabo vzdrževanih vodovodnih sistemov.

Zaradi visokih začetnih stroškov si veliko manj premožnih držav ne more privoščiti ustrezne vodovodne infrastrukture, zato ljudje v teh državah porabijo večji del svojih prihodkov za čisto vodo. Statistika kaže, da ljudje v najrevnejših deželah porabijo 10% svojega prihodka za vodo, ljudje v razvitih deželah pa samo 3%.⁵

⁵ http://sl.wikipedia.org/wiki/Pitna_voda



Razlogi za pitje vode

Razlogi, zaradi katerih bi morali piti dovolj vode:

- **Pitje vode uravnava ravnotežje telesnih tekočin.**
 - ko ima telo premalo tekočine, možgani sprožijo v telesu mehanizem žeje. In v kolikor ne jemljete zdravil vas resno za žeja. In če poslušate svoje telo in namige, ki vam jih pošilja, potem popijte vodo ali sok, vse razen alkohola.
- **Voda lahko pomaga uravnati vnos kalorij**
 - že leta se voda uporablja kot strategija za zmanjševanje teže. Čeprav voda sama nima čudežnega učinka na izgubo teže, pa zamenjava visoko kaloričnih napitkov z vodo vsekakor pripomore k boljši kontroli teže.
 - Hrana z višjim odstotkom vode je na videz večja, večji volumen zahteva več žvečenja in se bolj počasi absorbira v telo, kar povečuje občutek sitosti. Z vodo bogata živila sta: sadje in zelenjava.
- **Voda poživlja mišice**
 - celice, ki ne ohranjajo razmerja tekočin in elektrolitov se skrčijo, kar privede do mišične utrujenosti. Dovolj tekočine je pomembno pri telesni vadbi. Priporočila športne medicine so, da je treba tekočino piti pred, med in po fizični aktivnosti. Dve uri pred treningom je potrebno popiti pol litra tekočine, med vadbo pa od samega začetka v rednih intervalih dovolj tekočine, ki nadomesti izgubo zaradi potenja.
- **Voda lepša kožo**
 - koža vsebuje veliko vode in deluje kot zapora, ki preprečuje preveliko izgubo tekočine. Vendar pa na žalost ne morete pričakovati, da bo preveliko pitje vode ublažilo gube. Seveda lahko dehidrirani ljudje izgledajo bolj posušeni in zgubani. Vendar pa, ko ste enkrat vzpostavili pravo razmerje vode v telesu, se vsa odvečna voda izloči ali s potenjem ali skozi ledvice z urinom trdijo dermatologi.
- **Voda pomaga k dobremu delovanju ledvic**
 - telesne tekočine nosijo odpadne iz celic. Glavni toksin v telesu je sečnina, ki se topi v vodi in jo ledvice izločijo skozi urin. Ledvice lahko to delo opravljajo vse dokler je nivo tekočin v telesu ustrezno visok.
 - Ko je v telesu dovolj tekočine, je urin svetle barve, brez vonja in lahko teče. Ko ste dehidrirani se urin koncentrira, postane temnejši in poveča se vonj, saj ledvice zadržijo tekočino za delovanje ostalih telesnih funkcij.
 - Če dalj časa pijete premalo, ste bolj podvrženi ledvičnim kamnom.
- **Voda pomaga vzdrževati normalno črevesno delovanje**
 - ustrezna hidracija zagotavlja, da snovi v prebavnem traktu skozi njega normalno premikajo. Ko je v telesu tekočine premalo tekočin, debelo črevo potegne vodo iz blata, ki se zgosti in rezultat je lahko zaprtje.
 - Ustrezno razmerje tekočin in vlaknin sta odlična kombinacija, saj tekočina črpa vlaknine skozi črevesje, ki deluje kot metla, ki ga čisti in mu pomaga k normalnemu delovanju.⁶

⁶ <http://mojalekarna.blogspot.com/2013/05/voda-vir-zivljenja-in-zdravja.html>





Aktualni list DRUŠTVA PRIJATELJEV AGRARNE EKONOMIKE

info.dpae@gmail.com

www.dpagrekon.wordpress.com

Namigi za pitje vode

Nekaj namigov za pitje vode:

- pijte pri vsakem obroku,
- jejte več sadja in zelenjave, visoka vsebnost vode v njih pomaga k hidraciji telesa,
- imejte steklenico vode kamorkoli greste: v avtu, na mizi ali v torbi.⁷

Zanimivost

Koliko vode na dan potrebujemo? Človek zdrži brez vode največ deset dni, brez hrane pa v povprečju kar dva meseca.

Dnevna potreba organizma po vodi je 2,5 litra (odvisno od tega, koliko let imamo). Enako količino je dnevno izločimo.

Odrasel vnese ustrezne količine vode takole (za najstnike so številke ustrezno manjše):

- 1,3 litre vode vnesemo v telo s pijačo,
- 0,9 litra s hrano in,
- 0,3 litra vode nastane z oksidacijo med presnovo,

Odrasel človek iz telesa v povprečju izloča vodo takole:

- 1,5 litra z urinom, 0,9 litra z dihanjem in znojenjem in 0,1 litra z blatom, kar je skupaj 2,5 litra.

Večina otrok, najstnikov in odraslih popije premalo vode.

Čaj, kava, alkohol in druge umetne pijače ne morejo nadomestiti čiste naravne vode . Vsebujejo celo snovi, ki odstranjujejo vodo iz telesnih zalog. To povzroča pri človeku še večjo žejo. Včasih nastane tudi odvisnost od teh umetnih pijač. Privajenost na njihov okus in obilno pitje teh pijač avtomatično zmanjšuje potrebo po pitju vode.⁸

⁷ <http://mojalekarna.blogspot.com/2013/05/voda-vir-zivljenja-in-zdravja.html>

⁸ <http://vunderl.weebly.com/3/post/2011/02/voda-vir-ivljenja.html>



OBČINA BELTINCI

Zavod Republike Slovenije
za zaposlovanje Mladinska 2, 9231 Beltinci



Onesnaževanje voda

Tudi v gospodarstvu igra voda pomembno vlogo saj je ne obhodna dobrina, industrijska surovina, prenašalka energije in vir energije, lahko je tudi transportno sredstvo. To povzroča kvalitativne in kvantitativne spremembe v oskrbi z vodo katera ima svoje vplive na družbo, način gospodarjenja in na človeka samega. Kljub temu, da živimo v Sloveniji, ki ima takšne klimatske razmere, da je vode skozi celo leto, nastajajo problemi pri oskrbi pitne vode.

Škodljive stvari pridejo v vodo po različnih poteh, predvsem iz atmosfere s padavinami in kot direktnega onesnaževanja v tekoče vode. V tekoče vode in hidrosfero prihajajo predvsem snovi, ki so odpadki najrazličnejših dejavnikov človeka. Pri gospodarjenju z vodo velja pravilo, da je onesnaževanje odpadnih voda enak vstopni količini vode v sistemu. Torej je problem vodnega gospodarstva, poleg zagotovitve zdravega vira, tudi čiščenje odpadnih voda.

Najbolj pomembno je ločevanje odpadnih voda. Najpomembnejši sta dve vrsti odpadnih voda:

- Komunalne odpadne vode te vsebujejo le mikrobiološke razgradljive snovi
- Industrijske odpadne vode te pa vsebujejo predvsem anorganske spojine in težko razgradljive ali pa sploh nerazgradljive snovi.

Odpadne vode, ki jih prispevajo komunalne odplake, so običajno v razmerju z uporabljenjo vodo skoraj 1:1. Nekatere od teh voda lahko brez prehodnega čiščenja spustimo v kanalizacijo, nekatere šele pred iztokom. Pri industrijskih odpadnih voda je razpon porabe vode na enoto proizvoda (običajno na 1 tono) zelo različen, zato ločimo industrijo v dve skupini:

- Obrate z tehnološkimi postopki, ti potrebujejo veliko vode, drugače jim rečemo tudi *MOKRA INDUSTRIJA*
- Obrate z tehnološkimi postopki, ti pa potrebujejo malo vode, drugače rečeno *SUHA INDUSTRIJ*.

Vse odpadne vode iz živilske industrije imajo visok odstotek predvsem organskih spojin. V tekočo vodo in podtalnico lahko pridejo tudi kemikalije, ki jih uporabljamo v kmetijstvu, saj jih izperejo vode iz agrarnih površin. Običajno gre za odpadne raznih herbicidov, insekticidov, fungicidov in mineralnih gnojil. V primerjavi z drugimi državami posvečamo premalo pozornosti podtalnici in čistim vodotokom. Premalo tovarn ima vgrajena čistilne naprave in druge potrebne stvari. Veliko več pozornosti bo v prihodnje potrebno nameniti smotrni rabi sredstev in seveda vodi, ki je naše bogastvo brez katerega si ne moremo predstavljati življenja.⁹

⁹ http://www.dijaski.net/gradivo/bio_ref_onesnazevanje_voda_02?r=1





Aktualni list DRUŠTVA PRIJATELJEV AGRARNE EKONOMIKE

info.dpae@gmail.com

www.dpagrekon.wordpress.com

Zaključna misel: Voda je naše največje bogastvo, zato jo ohranimo še za prihajajoče rodove.



Vir: <http://www.zurnal24.si/kaj-in-koliko-naj-v-vrocini-pijejo-otroci-clanek-197121>

Mojca Klemenčič, dipl. inž. agr. ekon.
strokovna sodelavka DPAE

Izdelek je nastal s pomočjo ZRZS in naročnika javnih del.



OBČINA BELTINCI

Zavod Republike Slovenije
za zaposlovanje Mladinska 2, 9231 Beltinci