

22.03

Światowy Dzień Wody

– aż jedna na trzy osoby na świecie nie ma dostępu do czystej wody pitnej

22 marca obchodzimy **Światowy Dzień Wody**. W tym roku jest on pod hasłem **“Water for Peace”** - “Woda na rzecz pokoju”. Ma ono na celu pokazanie roli czystej wody w budowaniu pokoju na świecie.

Brak dostępu do wody pitnej

Globalne ocieplenie, przyrost populacji, [zanieczyszczenia zasobów wodnych](#), niewystarczająca infrastruktura wodna, codzienne marnowanie wody – to główne przyczyny zwiększającego się problemu niewystarczającej ilości wody pitnej na świecie.

Szacuje się, że już w **2030 - 2040 roku** aż 2/3 świata, w różnym stopniu będzie doświadczać niedoboru czystej wody pitnej.

Temat braku dostępu do zdatnej do picia czystej wody jest jednym z najbardziej palących wyzwań XXI w. Obecnie ten problem dotyka głównie kraje w kryzysie ekonomicznym, znajdujące się często na terenach suchych i pustynnych.

Najgorsza sytuacja jest m.in. w Libanie, Syrii, Pakistanie, Afganistanie oraz Nigrze. Jednak w Polsce również nie jest dobrze i już niedługo i my zaczniemy odczuwać skutki deficytu czystej wody.

Nasz kraj jest jednym z państw w Europie, gdzie **zasoby wodne są najbardziej ograniczone**. Średnie roczne [zasoby wodne na mieszkańca w Polsce](#) to ok. 1600 m³, podczas gdy średnia europejska to ok. 4300 m³.

Ziemia na terenie naszego kraju ma bardzo niską zdolność do zatrzymywania wody, dlatego zamiast gromadzić wewnątrz deszczówkę i roztopy, szybko odprowadza je do rzek i morza.

Brak dostępu do czystej, słodkiej wody dotyka nie tylko człowieka, ale również zwierzęta.

Zanieczyszczenia zbiorników wodnych zakłócają równowagę ekosystemu, a także wpływają na powstawanie licznych chorób wśród wodnych organizmów, które nierzadko prowadzą nawet do śmierci. Wiele gatunków zwierząt może wyginąć, co zmniejsza bioróżnorodność ekosystemów wodnych, a także zakłóca łańcuch pokarmowy.

Dlaczego woda jest taka ważna?

Przede wszystkim, bez wody nie byłoby życia – zarówno człowieka, jak i przyrody.

Woda pełni szereg funkcji w naszym organizmie:

- Transportuje odżywcze składniki
- Reguluje temperaturę naszego ciała
- Utrzymuje stan homeostazy organizmu
- Bierze udział w procesach metabolicznych, np. w trawieniu
- Wpływa na możliwość ruchu i prawidłowe funkcjonowanie stawów

Ponadto usuwa toksyny z organizmu, pomaga zachować właściwe ciśnienie krwi, przyczynia się do prawidłowego odbierania bodźców nerwowych i pomaga w przyswajaniu składników odżywczych.

Każdy [człowiek powinien wypijać dziennie 30 ml wody na kilogram masy ciała](#), aby jego organizm mógł funkcjonować prawidłowo.

Co zrobić, aby oszczędzać wodę w codzienności?

1. **Zakręcaj kran** – podczas mycia zębów lub golenia zakręcaj kran. Pozwoli to zaoszczędzić nawet kilkanaście litrów wody dziennie!
2. **Bierz szybki prysznic** – nie trzeba myć się pół godziny, aby ciało było czyste. Tym bardziej tyczy się to kąpeli w wannie - długą kąpiel w wannie pełnej wody traktuj raczej jako sporadyczną przyjemność niż codzienną rutynę.
3. **Świadomie myj naczynia i rób mądrze pranie** – warto zadbać o to, by robić pranie wtedy, gdy już uzbiera się pełna pralka. Do mycia naczyń najlepiej sprawdzi się zmywarka, która oszczędzi znaczną ilość wody. Warto także stosować przyjazne środowisku środki czystości.
4. **Rozsądnie podlewaj rośliny** – najlepiej nawilżymy ziemię, gdy podlejemy rośliny o poranku lub wieczorem. Dobrym sposobem będzie zebranie deszczówki i wykorzystanie jej przy podlewaniu ogrodu. Dodatkowo, zamiast wylewać bogatą w witaminy i minerały wodę z gotowania warzyw czy jajek, możesz ją ostudzić i podlać nią rośliny domowe.

Zadbajmy również o to, by chronić wodę przed zanieczyszczeniami. Segregujmy śmieci, ograniczajmy użycie plastiku, korzystajmy z przyjaznych środowisku, biodegradowalnych kosmetyków i środków czystości, a także kupujmy produkty, które mają certyfikat zrównoważonego handlu.

Ciekawostki

- Średnie zużycie wody na jednego mieszkańca Polski to ok. 91 litrów dziennie, podczas gdy minimalne zalecane potrzeby to ok. 50 litrów.
- W jednej kropelce wody może być obecnych nawet 1 000 000 mikroorganizmów.
- Aż jedna na trzy osoby na świecie nie ma dostępu do czystej wody pitnej.
- Przez zanieczyszczenie wody wiele gatunków zwierząt i roślin jest zagrożonych wyginięciem.

Ziemia składa się z wody w ponad 70%. Jednak woda słodka, dostępna dla człowieka, to zaledwie 0.5% wszystkich zasobów, z czego wody pitnej jest jeszcze mniej. Dla zobrazowania sytuacji – **na 100 litrów wody, tylko pół łyżeczki, to woda pitna.**

Dlatego pamiętajmy, że woda, choć wydaje się być podstawowym elementem codzienności, jest niezwykle przywilejem, którego nie każdy na świecie może doświadczyć. Bez niej nie ma życia. Zadbajmy o zwiększanie świadomości na temat potrzeby oszczędzania tego cennego składnika i zacznijmy działać od zmiany codziennych przyzwyczajeń.

Niecałe 4 l rozlanej beznzyny
mogą zanieczyścić około
2 839 000 l wody



W jednej kropli
może być nawet
1 000 000
mikroorganizmów.



1 na 3 osoby
nie ma dostępu do wody pitnej



Mózg człowieka
składa się w
75% z wody,
płuca w prawie 90%,
a krew w 82%.

