



Syców

Urząd Miasta i Gminy

EKO EDUKACJA

Znaczenie wody pitnej w naszym życiu

Dlaczego woda jest dla nas ważna?

Jak każdy wie, **woda** jest dla nas najważniejsza, gdyż wypełnia ponad 50% naszego ciała, dlatego abyśmy mogli przyswoić odpowiednie **składniki mineralne**, ważna jest jej jakość.

Jaką wodę możemy pić? Wodę butelkowaną, czy wodę z kranu? Która z tych opcji jest dla nas najlepsza?

Najlepsza woda to ta z **kranu**, a nie z plastikowej butelki. Czy ktoś zastanawiał się kiedyś **czy woda się psuje**? Sama woda się nie zepsuje, natomiast niewłaściwie przechowywanie wody może zmienić zapach i smak i takiej wody **nie należy wówczas spożywać**. Aby się o tym przekonać, można przeprowadzić w domu doświadczenie, polegające na nalaniu wody z kranu do plastikowej butelki i zostawieniu jej na kilka dni w tejże butelce. Po wylaniu wody i dotknięciu ścianek butelki okazuje się, że ścianki są śliskie, a na plastikowych elementach zaczyna pojawiać się **pleśń**. Dlaczego tak nie dzieje się z wodą w plastikowych butelkach? Otóż w takiej wodzie znajdują się **konserwanty**, które jak wiadomo są dla nas szkodliwe. Ponadto butelki te wykonane są z **polipropylenu (PP)** i **politereftalanu etylenu (PET)**, które po pewnym czasie mogą uwalniać **szkodliwe substancje i mikroplastik**, dlatego każda butelka wody ma datę ważności. Dużo zależy również od przechowywania takiej butelki z wodą, gdyż pod wpływem **nagrzania** (np. pozostawienia butelki w nagrzanym aucie) butelka wydziela **Bisfenol A i Bisfenol S**, które negatywnie wpływają na układ hormonalny, prowadząc m.in. do **bezpłodności**, zaburzeń rozwoju płodu itp. Ogromnym problemem jest również kupowanie **wody smakowej**, które pojawiają się również w szkolnych stołówkach. Taka woda smakowa ma w składzie: **cukier, konserwanty** (sorbinian potasu, benzoesan sodu) oraz słodzik - **aspartam**, który w dużych ilościach jest bardzo szkodliwy). Dlaczego więc truć swoje pociechy?

Czy w wodzie jest mikroplastik i co to jest mikroplastik?

Mikroplastik to tworzywa sztuczne o rozmiarze mniejszym niż 5 mm. Są prawie niemożliwe do usunięcia po uwolnieniu do środowiska, co ma niszczący wpływ na przyrodę i zdrowie ludzi. Każdego roku ok. 42 000 ton mikrodrobin plastiku trafia do środowiska, podczas stosowania zawierających je produktów (<https://www.teraz-srodowisko.pl>).

Mikroplastik jest wszędzie, jest obecny w wodzie, powietrzu, jedzeniu, glebie oraz w naszym ciele. Jak już większość wie, mikroplastik jest bardzo **niebezpieczny**, ponieważ może prowadzić do wielu **chorób** oraz do **nowotworów**, dlatego warto ZREZYGNOWAĆ z plastikowych butelek i innych opakowań, które są wykonane z tworzywa sztucznego. Jak wynika z badań przeprowadzonych w USA, aż 90 000 cząsteczek mikroplastiku uwalnia się z butelek plastikowych. Zatem jest to ilość mikroplastiku o ponad 22 razy większa, niż ta znajdująca się w wodzie kranowej (link na końcu artykułu).

Czy możemy pić wodę z kranu?

Tak oczywiście, można pić wodę z kranu, lecz **warto ją przefiltrować**, aby pozbyć się chloru, kamienia, wirusów, bakterii, metali ciężkich oraz poprawić walory smakowe wody. Ponadto jakość wody kranowej jest systematycznie kontrolowana.

W jaki sposób filtrować wodę kranową?

Węgiel aktywny

Do filtracji wody można używać popularne **dzbanki szklane z filtrem**, ale są również inne naturalne sposoby, takie jak np. **węgiel aktywny**. Właśnie węgiel aktywny znajduje się we wkładach plastikowych, które stosuje się wyżej wymienionych dzbankach. Ostatnio na rynku pojawiły się **pałeczki węgla aktywnego**, które zalewa się zimną wodą i pozostawia w wodzie od 1 do 8 godzin (im dłużej, tym lepsza jakość wody). Po tym czasie woda jest już zdatna do picia. Takie pałeczki służą wiele miesięcy, nie mają plastiku, a jak przestaną spełniać swoją rolę, wówczas można je wyrzucić na kompostownik, albo stosować jako nawóz do kwiatów.

Dzbanki gliniane i miedziane

Inny sposób to **dzbanki gliniane i miedziane**. Dzbanki miedziane i gliniane stosowane były już w starożytności do przechowywania wody i jedzenia. **Miedź** ma właściwości **antybakteryjne**, poprawia **wygląd skóry**, reguluje **trawienie**, dobrze wpływa na **tarczycę**, reguluje poziom **cholesterolu** ale również **uzdatnia** wodę. Woda wlana do dzbanka miedzianego po 16 godzinach jest zdatna do picia i bogata w różne składniki, które dobrze wpływają na nasz organizm. Podobnie jest z dzbankami **glinianymi**, które również w sposób naturalny filtrują wodę i potrzebują do tego ok. 8 godzin. Dzięki wyżej wymienionym dzbankom, woda ma **odpowiednie pH**, natomiast woda z wodociągu zazwyczaj ma odczyn kwaśny, co niekoniecznie jest dobre dla naszego zdrowia.

Szungit

Szungit jest to naturalny minerał nazywany „**uzdrawiającym kamieniem**”. Minerał ten usuwa z wody chlor, pestycydy, metale ciężkie, fenole, dioksyny, azotany i azotyny. Woda z szungitem może być stosowana do **picia, kąpieli, płukania gardła i inhalacji**. Z szungitu można korzystać od 3 do 5 miesięcy.

Pijmy przefiltrowaną wodę z kranu, będziemy ZDROWSI oraz uchronimy naszą planetę przed zalegającym plastikiem, nie wspominając o samej produkcji butelek, która zużywa energię i wodę.

Co ma jeszcze wpływ na jakość naszej WODY PITNEJ?

Innym realnym sposobem na który mamy ogromny wpływ, jeśli chodzi o **JAKOŚĆ WODY**, to odpowiedni sposób **pozbywania się ścieków** z szamb i przydomowych oczyszczalni.

Większość społeczeństwa już wie, że od 2023r. gminy w całej Polsce przeprowadzają **kontrole szamb i przydomowych oczyszczalni ścieków**. W 2023r. w Gminie Syców przeprowadzono ponad 500 kontroli szamb i przydomowych oczyszczalni ścieków, z których wynika, że aż **93%** właścicieli zbiorników na nieczystości, poddanych kontroli, w sposób **nieprawidłowy pozbywa się nieczystości ciekłych**. Jest to ogromny problem nie tylko w naszej gminie, ale również w całej Polsce. Wyniki jednoznacznie wskazują, że kontrole są **potrzebne**, bo problem jest ogromny.

Przypominamy, że każdy właściciel musi **wyposażyć** się w zbiornik bezodpływowy, albo przydomową

oczyszczalnie ścieków, jeśli nie mamy dostępu do przyłącza kanalizacyjnego i obowiązkiem każdego użytkownika takiego urządzenia jest dbanie o jego **stan techniczny**.

Wylewając ścieki do rowu, gleby lub bezpośrednio do wody, zanieczyszczamy nasze lokalne środowisko **Pasożytami i substancjami chemicznymi**. Jeśli pozwolisz na to, aby twoje ścieki wylądowały na polach uprawnych, to możemy spodziewać się, że plony tych upraw wcześniej czy później trafią na nasze stoły. Jak już większość osób zapewne wie, czystej **wody pitnej jest coraz mniej** i przyspieszamy ten proces. Warto zastanowić się nad tym w jaki sposób pomóc sobie, naszym dzieciom i wnukom. Więcej szczegółów dotyczących KONTROLI znajduje się w ulotce dotyczącej kontroli szamb i przydomowych oczyszczalni ścieków w UMiG Syców.

Co jeszcze możemy zrobić dla środowiska?

Możemy **zbierać deszczówkę** i wykorzystywać ją do podlewania ogródka albo trawnika. Dzięki takiemu działaniu nie marnujemy naszej wody wodociągowej, której tak potrzebujemy w naszym życiu codziennym oraz mamy mniejsze rachunki za wodę.

badania naukowe:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36726789/s>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36896182/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31184127/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=clay+purifies+water>

[Drukuj](#)

[Zamknij](#)