



ZALĪE PADOMI

Nr.3 (2019/1)

Ūdens ir dzīvības uzturētājs. Tas nav aizstājams ne ar ko citu.

Ūdens ir nepieciešams visam – sociālajai un ekonomiskajai labklājībai, ekosistēmu aizsardzībai un saglabāšanai. Palielinoties planētas iedzīvotāju skaitam, pieaug arī ūdens patēriņš mājāsaimniecībās, lauksaimniecībā un rūpniecībā. Vidējais eiropietis patērē apmēram 45-60 l ūdens dienā.

Latvijā ir trešais augstākais ūdens patēriņa rādītājs ES pēc Islandes un Īrijas – 115 litri uz iedzīvotāju dienā.



Nesalīdzināmi vairāk ūdens ir vajadzīgs **pārtikas produktu** audzēšanai un pārstrādei. Pārtikas ražošanā iespaidīgs ūdens patēriņš ir gaļai. Lai saražotu **1 kg** liellopu gaļas, jāpatērē 15 400 litri, aitas – 10 400 litri, cūkas – 6 000 litri, bet vistas – 4 300 litri ūdens.

Ik gadu pasaulē 250 km³ ūdens tiek izmantoti, lai saražotu pārtiku, kura nonāks **atkritumos**. Izniecotā ūdens apjoms ietilptu 142 000 Lubāna ezeru.

Nopietna problēma ir virszemes un pazemes ūdens **piesārņojums**, ko rada rūpniecība, mājāsaimniecības, lielais atkritumu daudzums un pārmērīgā augsnes mēslošana ar nitrātiem, nitrātiem un pesticīdiem.



Cilvēku darbības rezultātā ir apdraudēti viens no nozīmīgākajiem biotopiem pasaulē – **mitrāji**. Mitrāji ir purvi, upes un ezeri, palieņu pļavas, meži un citas ekosistēmas, kas pastāvīgi vai periodiski uzkrāj ūdeni. Saldūdens mitrājos sastopami **40 %** no kopējā pasaules sugu skaita un **12 %** no pasaules dzīvnieku sugām. Latvijā ap **90 %** no putniem nozīmīgām vietām ir mitrāji. Mitrājiem ir nozīmīga loma ūdens attīrīšanā, barības vielu uzkrāšanā, plūdu regulēšanā un citu būtisku funkciju veikšanā. Neraugoties uz to lielo nozīmi, vairāk nekā puse no pasaules mitrājiem ir iznīcināti pēdējā gadsimta laikā.

97% uz zemes atrodamā ūdens ir okeānu un jūru ūdens, 3% saldūdens, un tikai 1% ūdens ir piemērots lietošanai uzturā.

Saldūdens trūkums ir pati nopietnākā problēma, ar kuru saskaras cilvēce. Pasaulē uz vienu iedzīvotāju, kopumā ņemot, tiek izlietots ap 900 l ūdens dienā. Lielā pasaules daļā tik daudz ūdens nemaz nav pieejams, un tā trūkums ir nopietns šķērslis attīstībai. Lai arī Latvijas iedzīvotāji neizjūt ūdens nepietiekamību, pazemes ūdeņu pārlieku lielā izmantošana ir arvien izteiktāka problēma daudzās valstīs.



2,1 miljardi cilvēku dzīvo neapmierinošos sanitāros apstākļos, jo viņiem nav pieejams kvalitatīvs dzeramais ūdens.



4 miljardi cilvēku - gandrīz divas trešdaļas pasaules iedzīvotāju - vismaz vienu mēnesi gadā piedzīvo smagu ūdens trūkumu. Cilvēks bez pārtikas var izdzīvot apmēram mēnesi, savukārt bez ūdens – tikai aptuveni piecas dienas.



159 miljoni cilvēku iegūst dzeramo ūdeni no virszemes ūdeņiem, piemēram, dīķiem un strautiem.



Vairāk nekā 700 bērni līdz piecu gadu vecumam katru dienu mirst no caurejas, kas saistīta ar nedrošu dzeramo ūdeni un sliktu sanitāriju.



Pasaulē katrā ceturtajā pamatskolā nav pieejams dzeramais ūdens, skolēni izmanto nedrošus ūdens ieguves avotus vai slāpst.



Sievietes un meitenes ir atbildīgas par ūdens savākšanu astoņās no desmit mājāsaimniecībām, kurās ūdens ir ārpus telpām.



Līdz 2030. gadam 700 miljoni cilvēku visā pasaulē būs spiesti pārcelties intensīva ūdens trūkuma dēļ.

<http://www.worldwaterday.org/theme/>

Vai es varu dzert ūdeni „no krāna”?

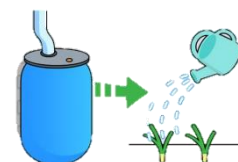
VESELĪBAS INSPEKCIJA atbild – JĀ, VAR, jo pa centralizēto ūdensapgādes tīklu tiek piegādāts drošs dzeramais ūdens, tāda dzeramā ūdens piegāde, kurš varētu kaitēt cilvēka veselībai, netiek pieļauta. Gadījumā, ja patērētāju māc šaubas par dzeramā ūdens drošību, varat izmantot ikvienam pieejamo ūdens dezinfekcijas metodi - vārīšanu. Ūdens vārīšanas laiks ir 1-5 minūtes.

Vai man pirkt ūdeni veikalā?

Dzeramais ūdens, kas mūsu mājās tek no krāna, ir ļoti līdzīgs, ja ne kvalitātes ziņā identisks tiem ūdeņiem, ko pērkam veikalos. Ir tikai viena galvenā atšķirība: veikalā par to maksājam **pat līdz 1000 reizes dārgāk.**

Ieteikumi ūdens patēriņa samazināšanai mājāsaimniecībā:

- Ejot dušā, tu patērē tikai 2/5 no ūdens, kas nepieciešams, lai piepildītu vannu.
- Mazgājot zobus, aizgriez krānu – tu katru reizi ietaupi aptuveni 4,5 litrus ūdens.
- Krāniem uzstādiet aeratorus, kas ir vienkāršs un lēts veids, kā samazināt ūdens plūsmu vismaz par 60 % jeb no 15 uz 6 litriem minūtē.
- Aprīkojiet ūdens krānus ar kustības sensoriem!
- Nodrošiniet ūdens plūsmu ar zemu spiedienu!
- Uzstādiet taimeru, lai limitētu ūdens patēriņu vienai personai.
- Lai samazinātu ūdens patēriņu un kontrolētu tā padevi, parūpējieties, lai tualetes podam ir dalītā ūdens nolaišanas sistēma, vai arī ievietojiet ūdens tvertnē vienkāršu atsvaru. Parastajās tualetēs katrā ūdens nolaišanas reizē tiek patērēti 10 litru ūdens.
- Mazāk izmantojiet tekošu ūdeni no krāna; augļus, dārzeņus un traukus mazgājiet bļodā.
- Ir nepieciešami 3 litri ūdens, lai saražotu 1 litru ūdens plastmasas pudelē, tāpēc samaziniet plastmasas pudelēs pildīta ūdens izmantošanu.
- Dodoties ārpus mājas, ņemiet līdzi savu vairākkārt uzpildāmo ūdens pudeli.
- Uzkrājiet lietus ūdeni istabas puķu un dārza laistīšanai.
- Ja iespējams, saglabājiet lietoto ūdeni un izmantojiet to ūdens nolaišanai tualetē vai dārza darbiem.
- Lai samazinātu ūdens izmantošanu pārtikas ražošanā, laba izvēle ir veģetāra un vegāna maltīte, kā arī vietējās izcelsmes un godīgās tirdzniecības produkti.
- Virtuvē un telpu uzkopšanā vēlams lietot videi draudzīgus sadzīves ķīmijas produktus, piemēram,



vai līdzīgi sertificētus un *gudrās* mikrošķiedras drāniņas.

- Ikdienas tīrīšanai izmantojiet sodu, etiķi, citrona sulu, sāli, sinepju pulveri, ziepes. Tie ir ne vien efektīvi, bet arī lēti tīrīšanas līdzekļi, kas ātri un pilnīgi sadalās, nepiesārņojot ūdeni un vidi!
- Raugieties, lai tuvumā esošajās ūdenstilpnēs nenonāktu notekūdeņi, sadzīves ķīmija vai toksiskas vielas.
- Informējot ģimenes locekļus un paziņas par ūdens taupīšanas veidiem!

Pārdomāts ūdens patēriņš ir saistīts ar citu ietekmju uz vidi samazināšanu. Transports, ūdens uzsildīšana, kanalizācijas sistēmu apsaimniekošana, ūdens attīrīšana, u.tml. patērē resursus, kurus katram cilvēkam iespējams TAUPĪT UN IZLIETOT RACIONĀLĀK.