

**WATER
is
LiFE**

Biuro
Zrównoważonego
Rozwoju

**ZIELONY
WSiZ**

6 CZYSTA WODA
I WARUNKI
SANITARNE



TEMAT NUMERU:

WODA

**Cel 6 Zrównoważonego Rozwoju:
Zapewnić wszystkim ludziom dostęp do wody
i warunków sanitarnych poprzez zrównoważoną
gospodarkę zasobami wodnymi**

Każdy człowiek na świecie powinien mieć dostęp do czystej wody. Na naszej planecie mamy wystarczającą ilość wody, by tak się stało. Jednak z powodu słabej gospodarki i złego stanu infrastruktury, każdego roku na choroby związane z nieodpowiednimi zasobami wody, słabymi warunkami sanitarnymi i złą higieną umierają miliony ludzi, przede wszystkim dzieci*.

*<https://www.un.org.pl/cel6>



OKIEM SPECJALISTY

mgr Urszula Binduga

Skoro wiemy, że woda to życiodajny żywiol, to nie może być inaczej w przypadku wpływu na zdrowie i życie ludzkie. Obok tlenu, jest drugim niezbędnym do życia czynnikiem. Szacuje się, że człowiek jest w stanie wytrzymać bez wody tylko i aż 10 dni (dotyczy to również braku wody zawartej w pożywieniu). Nasze ciało w blisko 70% składa się z wody. To ona w głównej mierze w procesie pocenia reguluje temperaturę ciała spełniając rolę substancji ochładzającej. Gdy jest gorąco, wydalamy ją nie tylko przez nerki, ale również przez skórę oraz z oddechem. Cała sztuczka polega na tym, aby mniej więcej utrzymywać ilość wody w organizmie na potrzebnym poziomie. Niestety nasze pragnienie czasami nas zawodzi i w rezultacie pijemy jej mniej, niż potrzebujemy dostarczyć.

W konkretnych sytuacjach woda zadziała jak najlepsze lekarstwo!

1 szklanka po przebudzeniu

Zaletą picia wody na czczo jest szybsze opróżnianie pęcherza i pozbywanie się toksyn. Szklanka ciepłej wody na czczo wspomaga usuwanie toksyn z alkoholu, tytoniu, niezdrowego jedzenia, a nawet z zanieczyszczonego powietrza. Intensywnie nawilża też skórę, wspomagając działanie kremów. Skóra będzie elastyczna i gładsza.

1 szklanka przed posiłkiem

Spożywanie płynów bezpośrednio przed jedzeniem skutecznie hamuje nadmierny apetyt. Badania wskazują, że osoby, które przed posiłkiem wypijały szklankę wody, zjadały średnio o 22% mniejsze porcje niż te, którzy nie pili. W ten sposób woda skutecznie wspiera odchudzanie.

1 szklanka przed nauką

Jak już wspomniano woda jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania mózgu, co wpływa na nasze zdolności poznawcze i koncentrację.

1-1,5 szklanki przed treningiem

Woda przed treningiem zwiększa wydajność treningową. Zgodnie z zaleceniami American College of Sports Medicine, na około 15 min. przed treningiem należy wypić 1-1,5 szklanki wody. W trakcie samego wysiłku fizycznego powinno się pić niewielkie ilości wody (ok. 0,5-1 szklanki wody) co 15-20 min., z zaznaczeniem, że jeśli ćwiczenia będą trwały dłużej niż 60 min.

1 szklanka przed kąpielą

Wypicie wody przed kąpielą obniża ciśnienie krwi, szczególnie ważna informacja dla osób które borykają się z problemem nadciśnienia lub są amatorami gorących kąpeli.

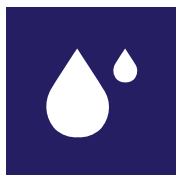
0,5-1 szklanka przed snem

Nawet pół szklanki wypite przed pójściem spać wpłynie na zdrowszy sen. Reguluje ono temperaturę ciała, zapobiega wysuszeniu błon śluzowych oraz zwiększa przepływ krwi do mózgu. Szklanka wody przed snem chroni także przed bólem głowy.

Pamiętajmy:
wodę pijemy małymi łykami w miarę równych odstępach czasu!

CIEKAWOSTKI

W potocznym znaczeniu „woda” oznacza ciecz powszechnie dostępną, o składzie chemicznym i właściwościach znacznie odbiegających od wody destylowanej i może zawierać cały szereg rozpuszczonych związków mineralnych, nieorganicznych, a także organicznych.



Pierwsze udokumentowane informacje o uzdatnianiu wody pochodzą ze starożytnego Egiptu. Podstawy sposobów oczyszczania wody zapisane hieroglifami są następujące: gotowanie, traktowanie chemiczne oraz filtracja, czyli takie same jak stosowane obecnie.



Sprawia to, że źródła te są podatne na zagrożenia związane z nadmierną eksploatacją, zanieczyszczeniem i zmiennością klimatu.

Dzienne zapotrzebowanie dorosłego człowieka na wodę wynosi średnio

2,5l

Oznacza to wymianę w ciągu doby 3%-6% wody ustrojowej.

Dziennie około 1/3 wody przyjmowanej przez osoby dorosłe dostarczana jest w pożywieniu stanu stałego.



Większość pochodzi z owoców i warzyw, zaś niewielka ilość – z chleba i produktów mlecznych.

>1,5l

Organizm ludzki potrafi przyswoić wodę z produktów spożywczych takich jak: warzywa, owoce czy mięso, ale resztę, ponad 1,5 litra, muszą stanowić płyny

Jakość wody pitnej na całym świecie jest regulowana odpowiednimi przepisami prawnymi. W miarę rozwoju cywilizacji wymagania te są coraz większe i ciągle ulegają zmianom, głównie z powodu zwiększania zanieczyszczeń wód powierzchniowych.



Średnie dzienne zużycie wody
na jednego mieszkańca:

Amerykanie
400l

Europejczycy
200l

Najbiedniejsze kraje
5-20l

W ciągu ostatnich

50 lat

zapotrzebowanie
na wodę w Europie
stałe rośnie, częściowo
ze względu na wzrost
liczby ludności

 **24%**

Doprowadziło to do ogólnego zmniejszenia
odnawialnych zasobów wodnych na mieszkańca
o 24% w całej Europie.

Rolnictwo wykorzystuje

ok. **40%**

całkowitej ilości wody
zużywanej rocznie
w Europie

Odpowiada tym samym
za największe zużycie wody.

Źródła:

https://www.woda.edu.pl/artykuly/o_nazwach_morz_i_oceanow/

https://depot.ceon.pl/bitstream/handle/123456789/14500/Rola_wody_w_zyciu_czlowieka_i_środowisku.pdf?

<https://www.eea.europa.eu/pl/sygnal42y/sygnaly-2018/artykuly/zuzycie-wody-w-europie-2014>

https://wiedza.pkn.pl/web/strefa-edukacji/oswiata-artykuly/-/asset_publisher/1jKN27z6Ahjj/content/woda-najcenniejszy-towar-i-klucz-do-naszego-przetrwania

NOWOŚCI



TIME FOR AN **EU Blue Deal**

CZAS NA NIEBIESKI ŁĄD!

Blue Deal (Niebieski Łąd) jest jedną z nowych inicjatyw Europejskiego Komitetu Społeczno-Ekonomicznego (EESC) podjętą w obliczu coraz większych problemów z dostępnością wody na Starym Kontynencie spowodowanych m.in. globalnymi zmianami klimatu.

Jest odpowiednikiem Green Deal (Zielony Łąd) i jest prowadzona pod hasłem „Call for Blue Deal”.

Więcej na:
[Blue Deal \(Niebieski Łąd\) - Retencja - Portal Gov.pl](#)



DYSTRYBUTORY WODY

Uczelnia zakupiła dwa urządzenia filtrujące wodę do picia!

Lokalizacja:

- ◆ kampus WSliZ w Rzeszowie – obok automatów
- ◆ kampus WSliZ w Kielnarowej – hala sportowa

Tylko z własnym kubkiem!

Działajmy proekologicznie – redukujmy plastik!

ZIEŁONE WYDARZENIA

05.12 – I OGÓLNOPOLSKA DEBATA „NASZA PLANETA – NASZA WSPÓLNA PRZYSZŁOŚĆ”



Ponad 200 osób wzięło udział w debacie, podczas której o niezbędnych dla rolnictwa i klimatu rozwiązaniach rozmawiali naukowcy, aktywiści, politycy, samorządowcy, przedstawiciele sektora rolniczego, ekolodzy oraz młodzież ([więcej](#))

06.12 – WERNISAŻ WYSTAWY „ECO POSTER IN UITM”



Wystawa plakatów ekologicznych najlepszych światowych projektantów powstała z inicjatywy dr Patrycji Longawy. W projekcie tym wzięło udział 30 wybitnych artystów z całego świata m.in. z Argentyny, Meksyku, Iranu, Zjednoczonych Emiratów Arabskich, Chin czy Korei Południowej ([więcej](#))

12.12 – DEBATA „KAŻDA PŁEĆ JEST RÓWNA/EVERY GENDER IS EQUAL” W RAMACH DNIA PRAW CZŁOWIEKA



Debate miała na celu poznanie sposobu postrzegania kwestii równości płci przez studentów i uczniów z różnych kręgów kulturowych. Gościem honorowym wydarzenia był dr Zdzisław Rapacki, ekonomista i wieloletni dyplomata, Stały Przedstawiciel RP przy biurze ONZ w Genewie ([więcej](#))

14.12 – TEDx KLIMATYCZNY W RZESZOWIE



Już po raz II WSliZ jest organizatorem TEDx klimatycznego. Jego celem jest nie tylko dyskusja o zmianach klimatycznych, ale też zachęcenie do realnych działań na rzecz Planety ([więcej](#))

2 MIEJSCE W MIĘDZYNARODOWYM RANKINGU UI GREENMETRIC



Nasza Uczelnia zajęła 2 miejsce wśród polskich uczelni w międzynarodowym rankingu UI Green Metric. Ranking uwzględnia rozwiązania ekologiczne oraz z zakresu zrównoważonego rozwoju, a zestawienie obejmuje 1183 uczelnie z całego świata ([więcej](#))

DO POCZYTANIA / POSŁUCHANIA

ZIELONY BLOG

02.10.2023 – **Rolnictwo i wieś – kluczowe problemy** dr hab. inż. Tadeusz Pomianek, prof. WSiIZ / Prezydent WSiIZ

05.10.2023 – **Skutki przemysłowej produkcji żywności dla klimatu i środowiska**
dr hab. inż. Tadeusz Pomianek, prof. WSiIZ / Prezydent WSiIZ

05.10.2023 – **Jak skutecznie wspierać wieś i rolnictwo?** mgr Jan Misiąg; dr Wojciech Misiąg, prof. WSiIZ

19.10.2023 – **Papka czy żywność? Technologie czy przyroda?** dr hab. Paulina Kramarz, prof. UJ

06.11.2023 – **Pomysł na transformację systemu produkcji żywności**
dr hab. inż. Tadeusz Pomianek, prof. WSiIZ / Prezydent WSiIZ

23.11.2023 – **Nowoczesne metody utylizacji dzikich i niekontrolowanych wysypisk odpadów komunalnych**
dr Oksana Balandá / Adiunkt w Katedrze Bioróżnorodności i Zrównoważonego Rozwoju WSiIZ

14.12.2023 – **Skuteczne warunki transformacji systemu produkcji żywności**
dr hab. inż. Tadeusz Pomianek, prof. WSiIZ / Prezydent WSiIZ

21.12.2023 – **Kryzysu klimatycznego w polskiej szkole nie ma**
dr Małgorzata Gosek / Prorektorka ds. Innowacji i zrównoważonego rozwoju

intro

••• media

23.11.2023 – O wyzwaniach przed którymi stoi nasza Planeta – Zielony Blog WSiIZ

25.11.2023 – Czy da się żyć bez kupowania?

26.11.2023 – Współczesne oblicza przemocy wobec kobiet i rocznica GEP

28.11.2023 – O schematach uzależnień – wykład dr Ewy Woydyłło-Osiatyńskiej

30.11.2023 – I Ogólnopolska Debata Klimatyczna – okazja do dyskusji już we wtorek

30.11.2023 – Napisz list, zmień życie!

30.11.2023 – WSiIZ gospodarzem debaty: Każda Płeć Jest Równa!

11.12.2023 – Neurowiedza – Dowiedz się czym jest... zespół zamknięcia

PROPAGOWANIE WIEDZY

Zioła przeciwzapalne. Jak je stosować? mgr Urszula Binduga

PODCASTY WSiIZ / YOUTUBE

Zapraszamy do słuchania **podcastów z zakresu zrównoważonego rozwoju** na stronie podcasty WSiIZ oraz do oglądania naszego kanału „Zrównoważony rozwój” na YouTube, gdzie ostatnio opublikowane zostały m.in. wystąpienia panelistów debaty „Nasza planeta – nasza wspólna przyszłość”.

Zadania w ramach Celu 6 zamieszczone w Agendzie na Rzecz Zrównoważonego Rozwoju 2030

TARGET 6-1



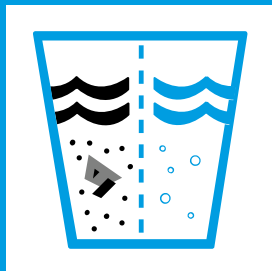
Powszechny i sprawiedliwy dostęp do bezpiecznej wody pitnej

TARGET 6-2



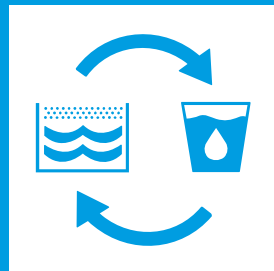
Eliminacja praktyki defekacji na świeżym powietrzu oraz godziwy dostęp do warunków sanitarnych

TARGET 6-3



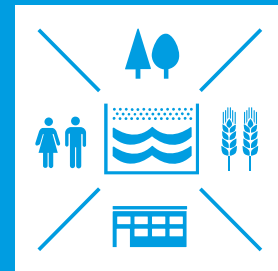
Poprawa jakości wody, redukcja zanieczyszczeń oraz podniesienie poziomu recyklingu

TARGET 6-4



Podniesienie efektywności wykorzystania zasobów wody oraz zapewnienie zrównoważonego poboru

TARGET 6-5



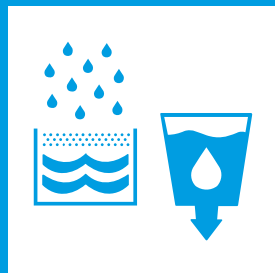
Wdrożenie zintegrowanego zarządzania zasobami wodnymi

TARGET 6-6



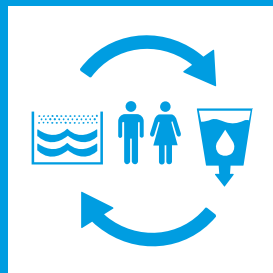
Zapewnienie ochrony i odnowa ekosystemów zależnych od wody

TARGET 6-A



Rozszerzenie współpracy międzynarodowej oraz wsparcie w budowie potencjału krajów rozwijających się

TARGET 6-B



Wsparcie udziału lokalnych społeczności w poprawie gospodarowania zasobami wodnymi i infrastruktury sanitarnej

Biuro
Zrównoważonego
Rozwoju

ZIELONY
WSIIZ

Zespół Biura Zrównoważonego Rozwoju

Biuro Zrównoważonego Rozwoju – RA 143

+48 17 866 12 82 / +48 17 866 11 84