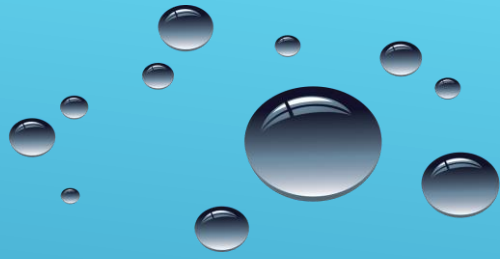


*Министерство здравоохранения Республики Беларусь  
Белорусский государственный медицинский университет  
Отдел воспитательной работы с молодежью*

## **«Краеугольный камень» жизни**



К Всемирному дню водных ресурсов



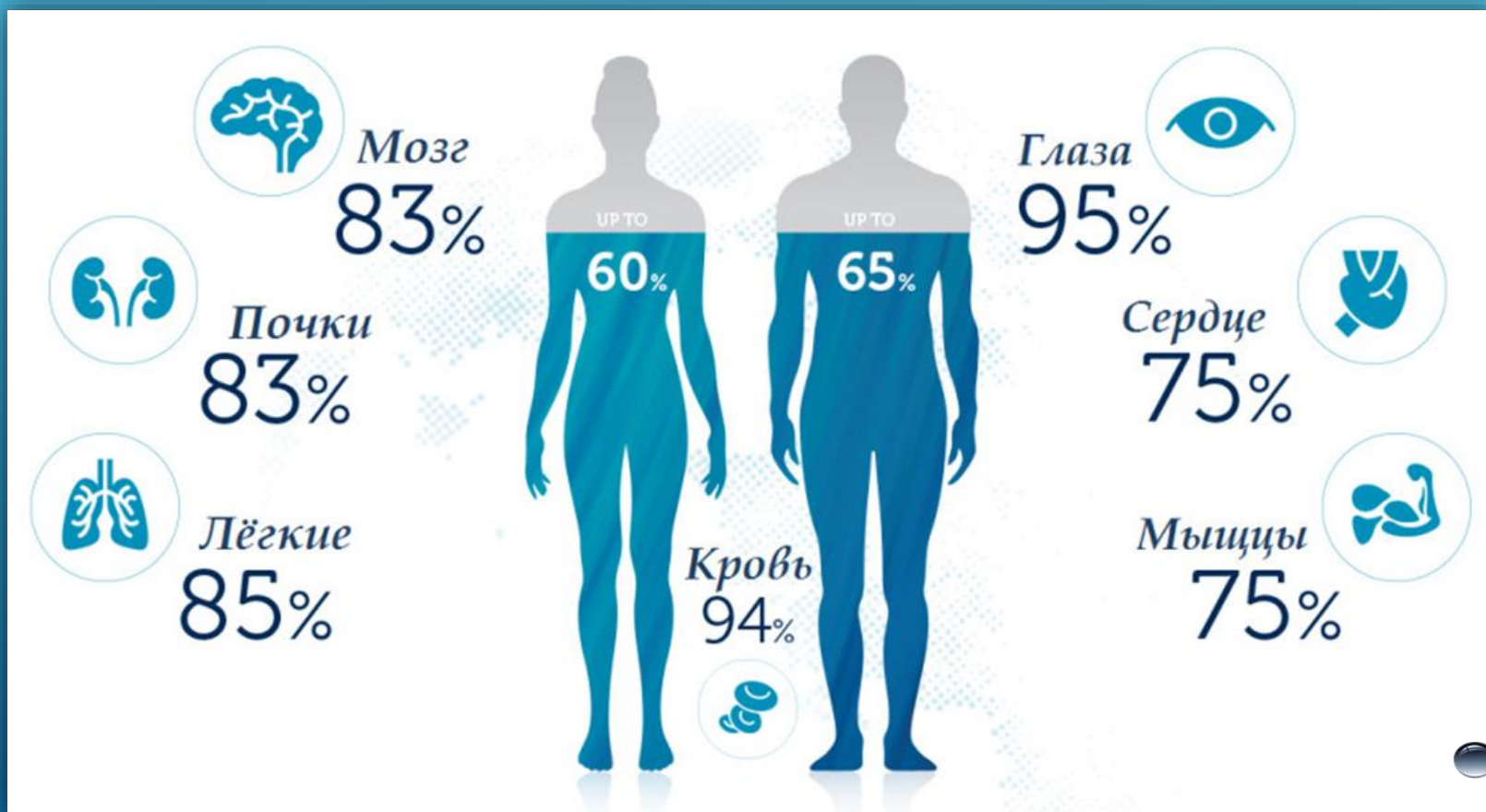
Что такое вода?

Это главное таинство, главное чудо Планеты,  
Это главный исток, из которого вылилась Жизнь.

Наша планета — поистине чудо, редкостная, прекрасная жемчужина в космическом пространстве. Уникальность Земли заключается прежде всего в том, что на ней живем мы, разумные люди, появление которых стало вершиной эволюции жизни. И существование жизни на планете обеспечивает Вода.



Вода – удивительное вещество, которое входит в состав всех живых организмов. Она участвует в создании самой нашей планеты – из нее состоит 70% поверхности земли. Благодаря мировому запасу воды, формируются материки и складывается климат планеты. Да и само наше тело почти на 2/3 состоит из воды!





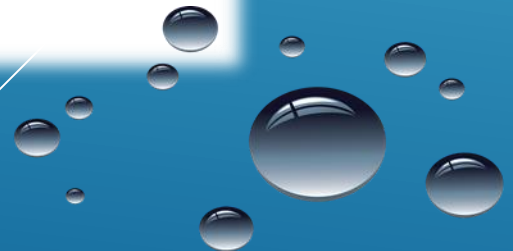
Значение воды переоценить невозможно. Она — «краеугольный камень» жизни. Именно поэтому Организация объединенных наций 22 марта объявила Всемирным днем водных ресурсов.



UN WATER

22 МАРТА

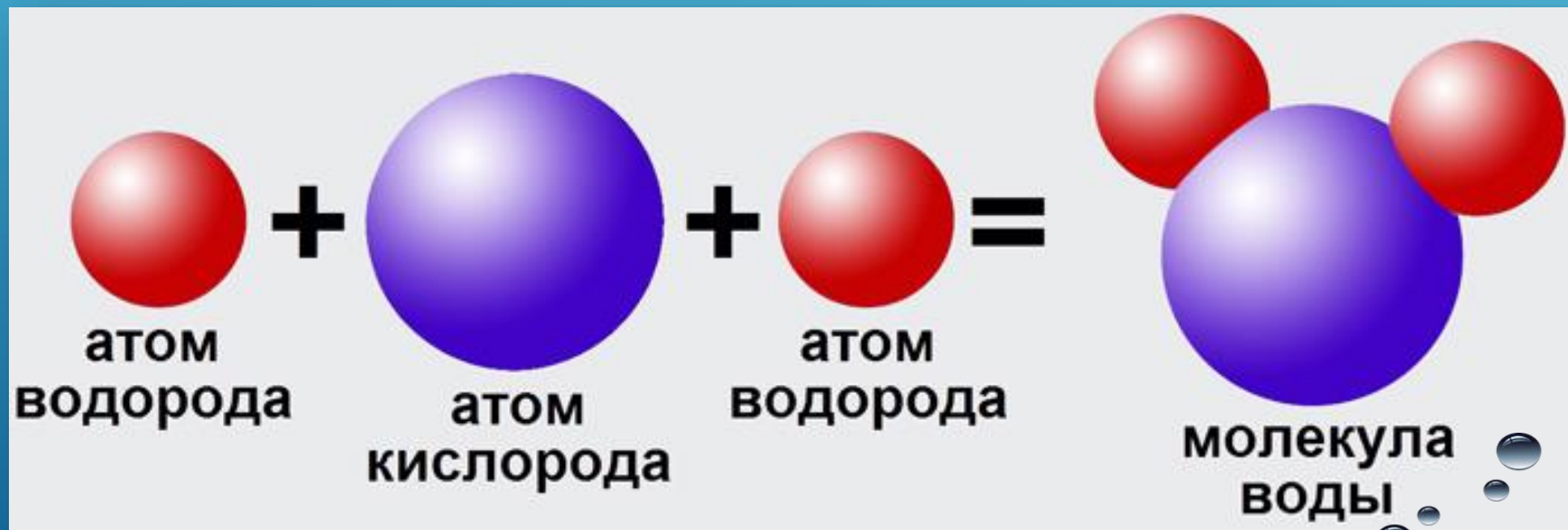
**ВСЕМИРНЫЙ  
ДЕНЬ ВОДНЫХ  
РЕСУРСОВ**



Ученые называют воду самым ценным продуктом для человека. С помощью питьевой воды производится транспортирование питательных веществ в клетки организма, а также вывод из него токсинов и других отходов жизнедеятельности. Потребность в воде стоит на втором месте после кислорода. Без еды человек может прожить около шести недель, а без воды – пять-семь суток.

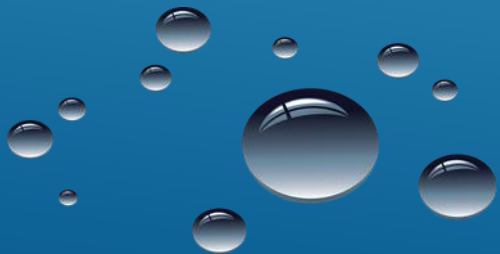


Вода — удивительная жидкость. У неё нет ни цвета, ни вкуса, ни запаха. Калорийность воды равна нулю. Некоторые люди называют её настоящей загадкой. Несмотря на простоту химической формулы  $H_2O$ , свойства воды как вещества до конца не изучены. Но точно известно одно: не будет воды — не будет и жизни на Земле.





Удивительно, но вода — это еще и неотъемлемый атрибут обрядов многих мировых культур и религий. С глубокой древности люди обожествляли водные объекты, рядом с которыми протекала их жизнь. Подземные источники, водопады, реки, озёра, моря и, конечно, океаны персонифицировались в более или менее грозных богов и богинь, которых необходимо было задабривать.



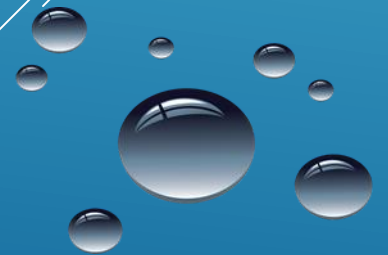


Наше сегодняшнее восприятие воды даже отдаленно не напоминает то, как относились к ней наши предки. А относились они к ней уважительно, благоговейно, воду почитали как источник жизни, символ женского начала, дающего жизнь всему живому. Именно поэтому она стала ключевым элементом во многих религиозных церемониях и ритуалах. Вода не просто смывает физическую грязь – она избавляет и от духовных тягот. Нет ни одной религии на свете: ни древней, ни современной, которая бы не почитала воду.





В Древнем Египте разлив Нила назывался приходом Хапи – бога Верхнего и Нижнего Нила, дарующего изобилие. Жрецы с большой точностью рассчитывали день прибытия воды. В канун назначенной даты люди толпились по берегам Нила, ожидая разлива. Народ бурно приветствовал прибывающие валы, которые шли с юга, расплывались и уходили на север. В этот день египтяне приносили жертвы богу Хапи, а в реку бросали свитки папируса с перечислением даров.

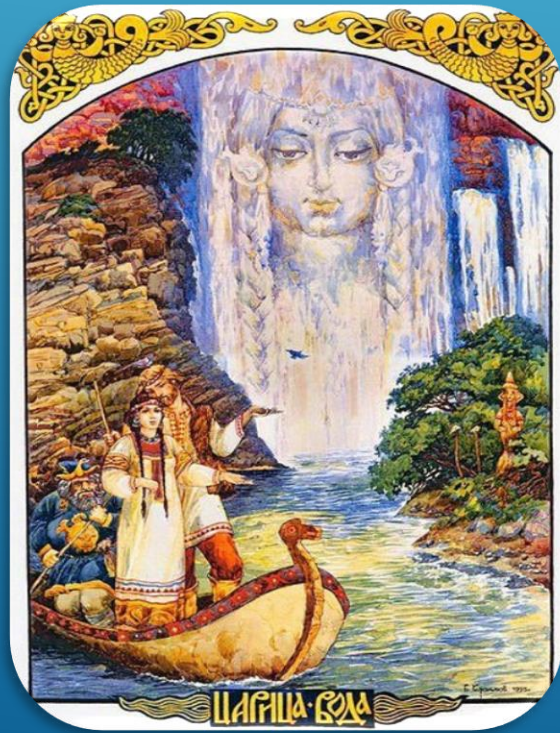


В Древней Греции бог морей – Посейдон – почитался одним из верховных богов Олимпа. В его честь строились храмы и устраивались пышные религиозные процессии. Широко был распространён и культ поклонения рекам. Например, древние греки могли перейти реку только после совершения жертвоприношений, иначе считалось, что это оскорбительно для бога реки. А путешественники не переступали даже мелкую речушку или ручей, предварительно не произнеся молитвы и не омыв руки в их водах.





У славянских язычников до христианства также прослеживалось большое уважение к воде. Особой почиталась вода, которая использовалась в ритуалах и обрядах. Она называлась непочатой водой. Ее набирали либо ночью после захода солнца, либо рано утром, пока солнце еще не взошло. Считалось, что непочатая вода обладает магическими свойствами, лечит болезни и душевные раны. Кроме того, с водой были связаны и языческие праздники: Водосвет, Водопол, Купалье.





В христианстве вода выступает средством освящения и вовлечения человека в общение с Богом. Христианство в целом наделяет воду божественной силой, способной очищать от грехов и открывать путь к возрождению человека. Древнейшей обряд Крещения (греч. βάπτισμα) «погружение в воду») состоит либо в погружении человека в воду, либо в обливании принимающего крещение человека с произнесением установленных молитв. В Православии среди водных обрядов самый известный – Великое водосвятие, которое совершается раз в год, в канун православного праздника Крещения.





Большое значение воде придается в исламе. Перед тем как обратиться к Богу с молитвой, мусульманин обязан пройти через ритуальное омовение. В некоторых мечетях существуют специальные внутренние дворики с бассейном или фонтаном посередине, хотя чаще всего ритуал омовения совершается за стенами мечети. Ислам – религия, зародившаяся в аравийских пустынях, поэтому неудивительно, что очищение водой становится событием исключительным, которое можно приравнять к духовному очищению.





Особое место вода занимает в индуизме. Для индуса священна любая вода, особенно речная; в Индии поклонением пользуются семь священных рек: Ганг, Ямуна, Годавари, Сарасвати, Нармада, Синдху и Кавери. И хотя индуизм вобрал в себя множество религиозных течений, у них всех есть нечто общее: стремление сохранить чистоту и избегать соприкосновения с обыденным или вредоносным как в физическом, так и в духовном смысле.





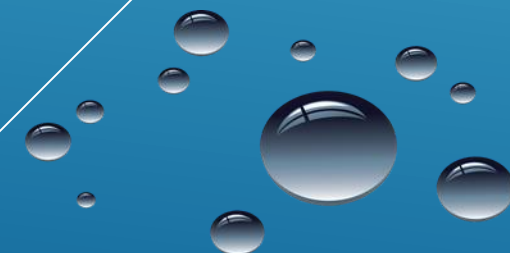
В буддизме непрерывный поток воды символизирует поток бытия. Монахи-буддисты проходят обряд окропления головы водой, что имеет сакральное значение и символизирует мудрость Будды. Прошедший эту церемонию молодой монах обретает высокий статус «ачарья» – учителя, наставника. Окропление головы интерпретируется как прохождение через мир иллюзий и обретение истинного зрения.



## Интересные факты о воде

По данным ЮНЕСКО, самая чистая вода находится в Финляндии. Всего в исследовании свежей природной воды принимало участие 122 страны. При этом 1 млрд людей по всему миру вообще не имеет доступа к безопасной воде.

Еще со школы все знают, что у воды есть 3 агрегатных состояния: жидкое, твердое и газообразное. Однако ученые выделяют 5 различных состояний воды в жидком виде и 14 состояний в замерзшем виде.





## Интересные факты о воде

Если взять замерзшую чистую воду и продолжить ее охлаждение, с ней произойдут чудесные превращения. При  $-120$  градусах по Цельсию вода станет сверхвязкой или тягучей, а при температуре ниже  $-135$  градусов она превратится в «стеклянную» воду – твердое вещество, в котором отсутствует кристаллическая структура, как в стекле.

Какая вода быстрее превратится в лед: горячая или холодная? Если рассуждать логически, то, конечно, холодная. Ведь горячей нужно сначала остыть, а потом уже замерзнуть. Однако опыты показывают, что в лед быстрее превращается именно горячая вода.

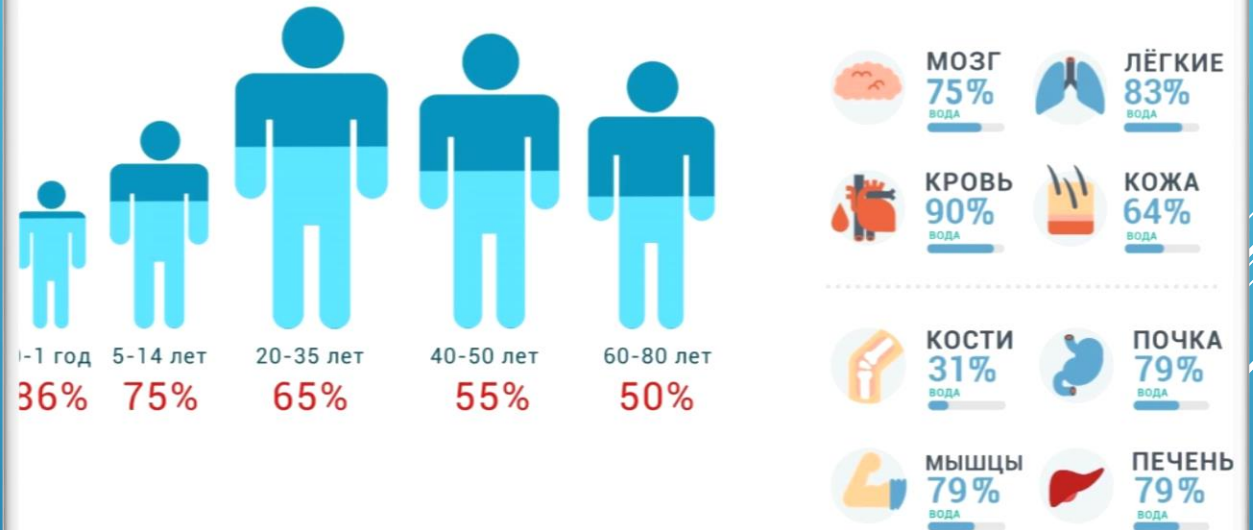


## Интересные факты о воде

Если человек теряет 2% воды от массы своего тела, то у него возникает сильная жажда. Если процент потерянной воды увеличится до 10, то у человека начнутся галлюцинации. При потере в 12% человек не сможет восстановиться без помощи врача. При потере в 20% человек умирает.

Вода не только дарит жизнь, но может и отнимать ее. 85% всех заболеваний в мире передается с помощью воды. Ежегодно около 25 млн. человек умирает от этих заболеваний.

### СОДЕРЖАНИЕ ВОДЫ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА

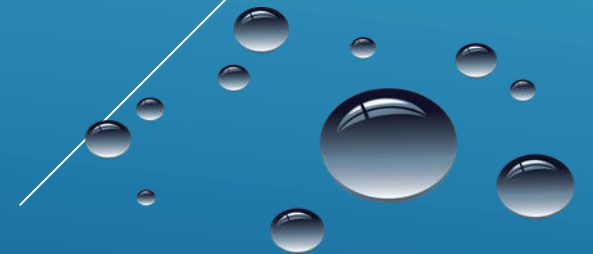




## Интересные факты о воде

Где больше всего воды? Ответ кажется очевидным: в Мировом океане. Однако на самом деле, в мантии Земли воды содержится в 10-12 раз больше, чем в Мировом океане. При этом почти вся имеющаяся на планете вода не пригодна для питья. Мы можем пить только 3% воды. Но большая часть этих 3% нам недоступна, так как содержится в ледниках.

Потребность в воде стоит на втором месте после кислорода. Без еды человек может прожить около шести недель, а без воды – пять-семь суток. За всю свою жизнь человек выпивает примерно 35 т воды.



## Интересные факты о воде

Вода может быть бесплатной, а может быть и очень дорогой. Самая дорогая в мире вода продается в Лос-Анджелесе. Производители упаковывают драгоценную жидкость со сбалансированным вкусом и значением pH в бутылки со стразами "Swarovski". Стоит такая вода 90 \$ за 1 л.

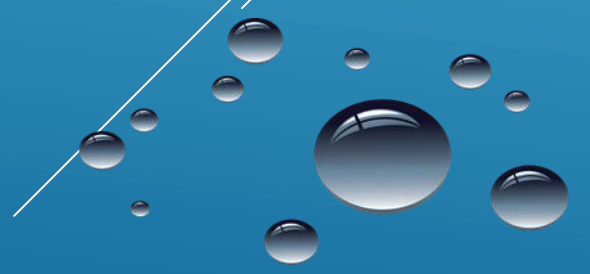
Существует и опасная вода. Так, например, в Азербайджане находится вода, в которой содержится много метана. Если поднести к ней спичку, она может загореться,



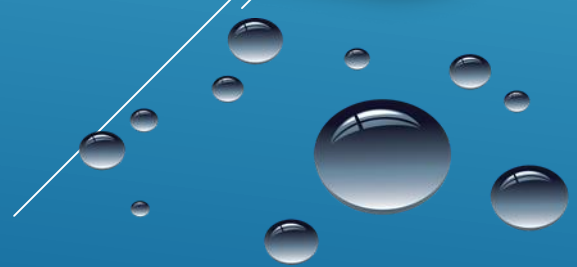


С каждым годом проблем доступа к водным ресурсам становится острее. За последние 50 лет в мире произошло более 500 конфликтов, связанных с доступом к воде. 21 спор привел к военным действиям.

Нам повезло родиться в регионе, богатом водой, пригодной для питья. Однако удача улыбнулась не всем. Миллиарды людей во всем мире не могут позволить себе не то что чистую воду, но и просто питьевую. Индусы, пакистанцы, арабы, жители Латинской Америки – многим из них приходится пить практически из луж.



Точное количество водных объектов в Беларуси неизвестно. Встречаются утверждения о том, что в республике насчитывается около 20 тысяч рек и около 10 тысяч озёр. Их изучением и инвентаризацией занимается Центральный НИИ комплексного использования водных ресурсов. Основным источником воды в Беларуси являются средние и крупные реки, вдоль которых исторически концентрировались крупные поселения и промышленные предприятия. Важное значение имеют и малые реки, особенно для сельской местности.



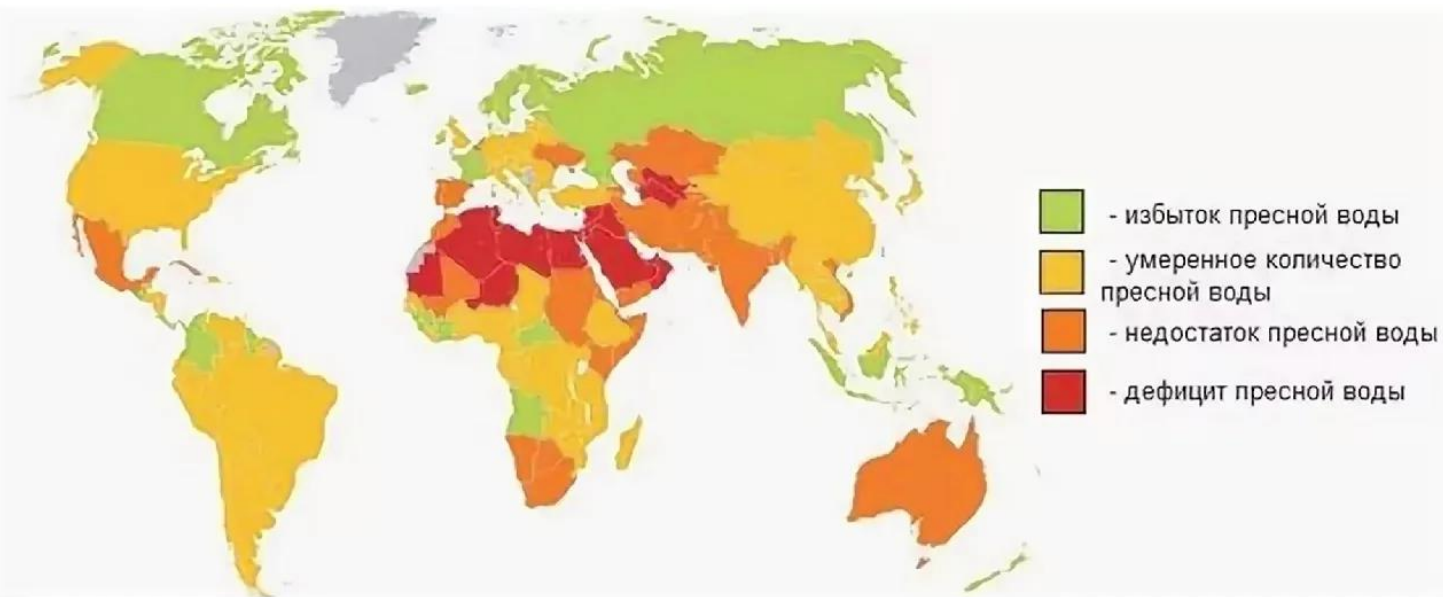


Один из уникальных видов водных источников Беларуси - родники. Они имеют важное значение в поддержании стабильности гидрологического режима, являются центральным компонентом окружающих их ландшафтов и основой формирования биоразнообразия. Некоторые родники представляют собой уникальные природные объекты, имеющие научную ценность как памятники природы. Имеют они и культурное значение — криницы традиционно занимали важное место в духовной жизни белорусов, с ними связаны легенды и местные традиции, многие источники известны своими целительными свойствами, являются объектами паломничества верующих.



Пресной водой Беларусь не обделена: по ее запасам мы в числе лидеров и занимаем 5-е место в Европе по обеспеченности водой. На одного белоруса приходится 5800 м<sup>3</sup> водных ресурсов. Наиболее обеспечены водой Витебская и Гродненская области, наименее — Брестская и Гомельская. При этом один житель потребляет в сутки 137 л, а на производственные нужды в среднем расходуется 246 млн. кубических метров.

## Объёмы пресной воды в мире



**Запасы пресной воды распределены по планете крайне неравномерно.**

Запасы пресной воды распределены по планете крайне неравномерно.



То, как мы ценим нашу воду, определяет наше к ней отношение. Ценность воды намного выше, чем ее цена. Она просто неоценима для повседневной жизни, культуры, здравоохранения, образования, экономики и поддержания окружающей среды. Бездумно расходуя воду, мы рискуем неразумно распорядится этим бесценным конечным ресурсом.

## СКОЛЬКО ВОДЫ МЫ ТРАТИМ КАЖДЫЙ ДЕНЬ?



почистить зубы  
или помыть руки



6-8 л

принять  
душ



15-20 л/мин

сполоснуть  
унитаз



15 л

один загруз  
посудомоечной  
машины



15-25 л

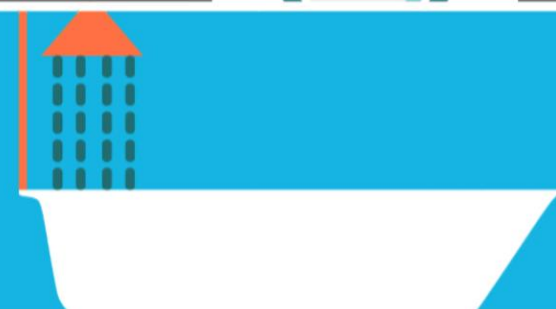
один цикл стирки  
в стиральной машине



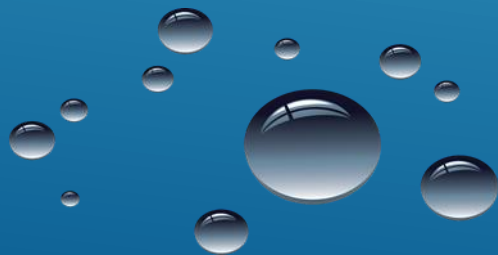
30-60 л

принять ванну

140 л



Однако водные ресурсы не бесконечны. Увы, с каждым годом запасы воды, пригодной для питья, стремительно тают. Пока одни ученые беспокоятся об энергетическом кризисе, который наступит, когда закончится нефть, другие уверены: человечество погибнет именно из-за жажды, если не умерит аппетиты и не начнет относиться к воде более разумно. К счастью, каждый человек может внести свой вклад в сохранение запаса воды.





# Беречь воду – беречь жизнь

1. Включайте стиральную машину при полной загрузке, а не из-за двух футболок или рубашек.
2. При мытье посуды закрывайте раковину пробкой, а не пускайте воду постоянной струей.
3. Плотнo закручивайте кран, не позволяя воде течь даже тоненькой струйке (она унесет около 2 тонн питьевой воды в год).
4. Используйте рычаговые смесители, так как в них вода быстрее смешивается и не течет впустую.
5. По возможности принимайте не ванну, а душ. На ванну уходит 140–160 литров, а на душ – от 30 до 50.



А ВЫ ЭКОНОМИТЕ ВОДУ?