

# ΤΟ ΝΕΡΟ

Το νερό είναι ένας φυσικός πόρος, από τον οποίο εξαρτάται η επιβίωση του ανθρώπου. Βρίσκεται σχεδόν παντού γύρω μας, αφού καλύπτει το 70,9% του πλανήτη μας. Μάλιστα, μέσα από τον «κύκλο του νερού», η συνολική ποσότητα του νερού στη γη ανακυκλώνεται συνεχώς και παραμένει ίδια.



## Ίξερές ότι...

ο ανθρώπινος οργανισμός αποτελείται κατά 3/4 περίπου από νερό; Στον παρακάτω πίνακα μπορείς να δεις πόσο νερό περίπου έχει μέσα του κάθε άνθρωπος ανάλογα με την ηλικία και το φύλο του:

|                        | Άνδρες | Γυναίκες |
|------------------------|--------|----------|
| Έμβρυα                 | 90%    | 90%      |
| Νεογνά                 | 79%    | 79%      |
| Έφηβοι                 | 61%    | 57%      |
| Ηλικία 20 - 40 ετών    | 59%    | 51%      |
| Ηλικία 40- 60 ετών     | 55%    | 47%      |
| Ηλικία 60 ετών και άνω | 52%    | 47%      |

### Που βρίσκουμε όλο αυτό το νερό;

Από το νερό που πίνουμε αλλά και το νερό που χρησιμοποιούμε όταν μαγειρεύουμε ή το νερό που «κρύβουν» μέσα τους τα λαχανικά, τα φρούτα και διάφορες άλλες τροφές που τρώμε.

### Τι προσφέρει το νερό στον οργανισμό μας;



Συμβάλλει σημαντικά στη ζωή και αναπαραγωγή των ανθρώπινων κυττάρων.



Βοηθάει τις θρεπτικές ουσίες από τις τροφές που τρώμε να μεταφέρονται στα κύτταρα και τα όργανα του σώματος. Ταυτόχρονα, απομακρύνει τις τοξικές και άχρηστες ουσίες.



Δίνει ευελιξία στους μύες και στις αρθρώσεις.



Προστατεύει ευαίσθητες περιοχές του σώματος, όπως το μυαλό, τα μάτια και τη σπονδυλική στήλη.



Ρυθμίζει την κατάλληλη θερμοκρασία στον ανθρώπινο οργανισμό.

Επίσης, το νερό είναι το βασικό μας όπλο στην υγιεινή και την καθαριότητα, τόσο του οργανισμού μας όσο και του χώρου στον οποίο ζούμε. Έτσι, προστατευόμαστε από πάρα πολλές ασθένειες και μολύνσεις.

Χωρίς νερό ο άνθρωπος είναι αδύνατο να επιβιώσει για μεγάλο διάστημα. Μόλις τρεις μέρες χωρίς νερό μπορούν να προκαλέσουν τεράστια προβλήματα υγείας. Επομένως, το νερό που πίνει κάθε άνθρωπος είναι παρά πολύ σημαντικό, γιατί και με αυτό κτίζεται ο οργανισμός του.

**Τι γίνεται όμως αν δεν υπάρχει αρκετό νερό ή δεν είναι καθαρό;**

**Αν είναι μολυσμένο, δεν είναι πολύ επικίνδυνο;**

**Δυστυχώς, σήμερα...**

Ένα δισεκατομμύριο άνθρωποι σε όλη τη Γη δεν έχουν αρκετό καθαρό νερό.

Σχεδόν ο μισός πληθυσμός του πλανήτη δεν έχει εγκαταστάσεις υγιεινής (ύδρευση, αποχέτευση, τουαλέτες, ντουζιέρες κτλ).



Εκατομμύρια άνθρωποι πεθαίνουν κάθε χρόνο λόγω έλλειψης νερού και υγιεινής, ανάμεσά τους εκατοντάδες χιλιάδες μικρά παιδιά.

Σε χώρες της Ευρώπης, της Αμερικής και της Ασίας, παρότι υπάρχουν εγκαταστάσεις και μεγάλες ποσότητες πόσιμου νερού, πολλές οικογένειες δυσκολεύονται να πληρώσουν τα πολλά χρήματα που τους ζητούν για να καλύψουν τις ανάγκες τους σε νερό.

**Προστατεύουμε τους φυσικούς πόρους, όπως και το νερό!**

**Σεβόμαστε το περιβάλλον!**

**Μαθαίνουμε και διαδίδουμε ποιος και γιατί το καταστρέφει!**

**Ποιος ή τι φταίει γι' αυτά;**

Όπως είπαμε, η ποσότητα του νερού στη Γη δεν μπορεί να αυξηθεί. Όμως, η επιστήμη και η τεχνολογία έχουν αναπτυχθεί τόσο πολύ... τα επιτεύγματα της ανθρώπινης γνώσης είναι τόσο πολλά... που θα μπορούσαμε να βρούμε τρόπους για να βελτιώσουμε τη διαχείριση του νερού που υπάρχει στη Γη. Θα μπορούσε το νερό, το κοινωνικό αυτό αγαθό, να μοιράζεται δίκαια στον πληθυσμό όλου του πλανήτη και να φτάνει για να καλύπτουν όλοι τις ανάγκες τους.

Αντί γι' αυτό... τι γίνεται σήμερα; Σχεδόν σε όλο τον κόσμο η διαχείριση του νερού εξαρτάται από τα συμφέροντα ιδιωτικών εταιρειών. Μεγάλες επιχειρήσεις, ακόμα και κράτη ολόκληρα, καταστρέφουν το περιβάλλον και τους υδάτινους πόρους. Προσπαθούν να βγάλουν όσο το δυνατόν περισσότερα κέρδη. Τσακώνονται μεταξύ τους και φτάνουν ακόμη και σε πολέμους.

