ΚΕΙΜΕΝΑ: ΑΛΕΞΙΑ ΣΒΩΛΟΥ

Υδάτινος κόσμος

Είναι το ποτήρι με νερό που μας ξεδιψάει, η θάλασσα, οι λίμνες και τα ποτάμια που μας περιβάλλουν, η βροχή, το χιόνι και το χαλάζι που ποτίζουν τη γη, ο βασικός διαλύτης στα καλλυντικά, στα τρόφιμα και στη φύση. Η Παγκόσμια Ημέρα Νερού αποτελεί ιδανική αφορμή για να αναλογιστούμε τι θησαυρό έχουμε και τι κινδυνεύουμε να χάσουμε. Η προστασία των υδάτινων αποθεμάτων υπήρξε η αιτία που οδήγησε στη διαμόρφωση της εταιρικής υπευθυνότητας και της κοινωνικής συνείδησης στη βιομηχανία. Σήμερα, το νερό, ως προϊόν αλλά και ως έμπνευση για την υλοποίηση κοινωνικών δράσεων, βρίσκεται παντού. Στην κοσμετολογία, τα νερένια καλλυντικά με τη μορφή διάφανων Eau (Garnier, Bioderma, Korres, Avène και La Roche-Posay) αποτελούν βάλσαμο για την επιδερμίδα. Στην καθημερινή ζωή, φυσικό ή εμφιαλωμένο, το νερό μάς ξεδιψά και ρυθμίζει τις σωματικές λειτουργίες μας. Το νερό είναι επίσης απαραίτητο για την ατομική υγιεινή, με το πλύσιμο των χεριών να αναδεικνύεται στον πιο πολύτιμο σύμμαχο στη μάχη με τα μικρόβια. Επίσης, προσφέρεται για ιαματικές θεραπείες στις λουτροπόλεις της Ελλάδας, που μπορούν να απογειώσουν τη βιομηχανία του τουρισμού υγείας και να συμβάλουν στην προβολή της πατρίδας μας στον παγκόσμιο χάρτη του τουρισμού ευεξίας που ετησίως αποφέρει κέρδη ύψους 4,2 τρισ. ευρώ, με την προοπτική τα κέρδη να φτάσουν τα 7 τρισ. ευρώ, όπως εξηγεί από τη Γιορτή Υγείας, Ομορφιάς και Ευεξίας ΔΥΟ Forum ο καθηγητής Δερματολογίας-Αφροδισιολογίας Κωνσταντίνος Κουσκούκης, πρόεδρος της Ελληνικής Ακαδημίας Ιαματικής Ιατρικής και του Ελληνικού Συνδέσμου Τουρισμού Υγείας. Ναι, ζούμε πραγματικά σε έναν υδάτινο κόσμο. Και, ως φύλακες-άγγελοί του, οφείλουμε να αποκτήσουμε πράσινη συνείδηση για να προστατέψουμε τα αποθέματα νερού, την ανεκτίμητη περιβαλλοντική «προίκα» που θα αφήσουμε στην επόμενη γενιά.

ΕΥΔΑΠ

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΝΕΡΟΥ 2019

Νερό για όλους, χωρίς διακρίσεις

Όποιος και αν είσαι, όπου και αν βρίσκεσαι, το ασφαλές πόσιμο νερό είναι αναφαίρετο ανθρώπινο δικαίωμά σου!

Λίμνη Μαραθώνα – Πηγή ΕΥΔΑΠ

Η Παγκόσμια Ημέρα για το Νερό καθιερώθηκε επισήμως στη Γενική Συνέλευση του Οργανισμού Ηνωμένων Εθνών που πραγματοποιήθηκε στο Ρίο Ντε Τζανέιρο στις 22 Δεκεμβρίου 1992. Ως Παγκόσμια Ημέρα για το Νερό ορίστηκε η 22α Μαρτίου. Το 2019, η Ημέρα είναι εστιασμένη στην πρόσβαση σε καθαρό νερό για όλους χωρίς διακρίσεις (Leaving No one Behind).

Το νερό αποτελεί βασικό αγαθό επιβίωσης για τον άνθρωπο, όμως παρά την σπουδαιότητά του, θεωρούμε την άμεση πρόσβαση σε καθαρό νερό ως κάτι αυτονόητο για όλους, γεγονός που απέχει μακράν από την πραγματικότητα. Σύμφωνα με στοιχεία του ΟΗΕ, σχεδόν 2,1 δισεκατομμύρια άνθρωποι στον κόσμο στερούνται πρόσβασης σε ασφαλές νερό στην κατοικία τους. Επιπρόσθετα, περίπου τα 2/3 του παγκόσμιου πληθυσμού αντιμετωπίζουν σημαντική έλλειψη νερού για τουλάχιστον ένα μήνα τον χρόνο. Τα στοιχεία αυτά καταδεικνύουν την σημαντική προσπάθεια που πρέπει να πραγματοποιηθεί από όλους μας ώστε να βεβαιώσουμε ότι όλοι οι άνθρωποι, χωρίς διακρίσεις οποιασδήποτε φύσεως θα μπορούν να έχουν πρόσβαση σε καθαρό νερό.

Γι' αυτό το λόγο η ατζέντα της Παγκόσμιας Ημέρας Νερού για το 2019 είναι εστιασμένη στην άμεση κι εύκολη πρόσβαση στο νερό για όλους, βασιζόμενο και στον Στόχο Αειφόρου Ανάπτυξης 6 ο οποίος αποβλέπει στη διασφάλιση της διαθεσιμότητας και της αειφόρου διαχείρισης του νερού για όλους μέχρι το 2030.

Αποστολή της ΕΥΔΑΠ είναι να προσφέρει άριστης ποιότητας και οικονομικό νερό σε όλους. Η ΕΥΔΑΠ έχει θέσει εδώ και χρόνια ως πρωταρχικό στόχο της την πρόσβαση σε καθαρό και ποιοτικό νερό για όλους ανεξαρτήτως κριτηρίων. Για το λόγο αυτό, η Εταιρεία έχει εφαρμόσει από την 1η Φεβρουαρίου του 2016 το κοινωνικό τιμολόγιο το οποίο απευθύνεται σε οικονομικά ασθενέστερες ομάδες, διασφαλίζοντας ότι κανένας στην περιοχή αρμοδιότητας της για ύδρευση δεν θα στερηθεί το νερό για οικονομικούς λόγους. Επίσης, έχει εισάγει το φιλανθρωπικό τιμολόγιο σε φορείς και ιδρύματα που πραγματοποιούν φιλανθρωπικό έργο όπως και ειδικό τιμολόγιο για τις ευπαθείς κοινωνικές ομάδες (υπερήλικες κλπ.).

Για να εξασφαλίσει την πρόσβαση σε άριστη ποιότητα πόσιμου νερού, η ΕΥΔΑΠ πραγματοποιεί ελέγχους 365 ημέρες τον χρόνο μέσω της λήψης δειγμάτων από τις λεκάνες απορροής, τα φράγματα, τους ταμιευτήρες και τα υδραγωγεία, μέχρι και το πιο απομακρυσμένο σημείο του δικτύου. Τα δείγματα μεταφέρονται με ειδικά δοχεία στα πιστοποιημένα εργαστήρια της ΕΥΔΑΠ στα οποία πραγματοποιούνται διεξοδικοί έλεγχοι, στοχεύοντας στην εξασφάλιση άριστης ποιότητας του νερού που φτάνει στις βρύσες μας.

Το νερό είναι ζωή. Το νερό έχει προτεραιότητα. Πάνω απ' όλα, δεν πρέπει να μείνει κανένας χωρίς πρόσβαση σε καθαρό πόσιμο νερό. Η ΕΥΔΑΠ, μια ολόκληρη κοινωνία εργαζομένων, προσφέρει την εμπειρία, τις γνώσεις και τις υπηρεσίες της, 24 ώρες το 24ωρο, 7 μέρες την εβδομάδα, 365 μέρες τον χρόνο, για να έχουν όλοι αδιάλειπτη πρόσβαση σε ποιοτικά άριστο και οικονομικά προσιτό νερό.

Λίμνη Εύηνος – Πηγή ΕΥΔΑΠ

Λίμνη Υλίκη – Πηγή ΕΥΔΑΠ

Λειψυδρία, το επόμενο casus belli

Το νερό αποτελεί το κυρίαρχο φυσικό συστατικό του οικοσυστήματος, καθώς καταλαμβάνει το 70% της επιφάνειας της γης, ποσοστό περίπου ίδιο με την περιεκτικότητα του ανθρώπινου σώματος σε νερό. Ωστόσο, μόλις το 2,3% των παγκόσμιων αποθεμάτων νερού είναι καθαρό και πόσιμο, δηλαδή κατάλληλο για να χρησιμοποιηθεί από τον άνθρωπο, με τα αποθέματα αυτά να μειώνονται διαρκώς, από την κατασπατάληση του νερού, τις βιομηχανικές δραστηριότητες, την εκρηκτική αύξηση του παγκόσμιου πληθυσμού και την κλιματική αλλαγή, η οποία πνίγει με καταιγίδες ορισμένες περιοχές του πλανήτη, καταδικάζοντας σε μακροχρόνια λειψυδρία πολλές άλλες. Εδώ και τέσσερα χρόνια ο ΟΗΕ έχει προειδοποιήσει τις κυβερνήσεις όλων των κρατών πως το φαινόμενο της λειψυδρίας αποτελεί απειλή σημαντικότερη από τον κίνδυνο πολέμου ή τρομοκρατικών χτυπημάτων, επιβεβαιώνοντας τη γνωστή ρήση πως «ο επόμενος παγκόσμιος πόλεμος θα γίνει για το νερό». Σύμφωνα με την έκθεση του ΟΗΕ, η ποσότητα διαθέσιμου νερού μπορεί να μειωθεί έως και 40% μέσα στην επόμενη δεκαετία, εκτός αν αλλάξει δραματικά ο τρόπος διαχείρισής του. Ο παγκόσμιος πληθυσμός αναμένεται να φτάσει τα 9 δισεκατομμύρια έως το 2050, θα χρειαστούν περισσότερα υπόγεια ύδατα για τη γεωργία, τη βιομηχανία και την προσωπική κατανάλωση. Η έκθεση προβλέπει πως η παγκόσμια ζήτηση νερού θα αυξηθεί κατά 55% έως το 2050, ωστόσο τα αποθέματα ταυτόχρονα ολοένα και θα λιγοστεύουν. Πολλά υπόγεια αποθέματα νερού είναι ήδη σχεδόν εξαντλημένα, ενώ οι βροχοπτώσεις προβλέπεται να γίνουν πιο ασταθείς λόγω της κλιματικής αλλαγής. Αν οι σημερινές τάσεις χρήσης δεν αλλάξουν, ο κόσμος θα έχει πρόσβαση μόνο στο 60% της συνολικής απαιτούμενης ποσότητας νερού το 2030. Ο ΟΗΕ καλεί τις κυβερνήσεις να χαράξουν νέες πολιτικές διαχείρισης του νερού, καθώς σε αρκετές χώρες, όπως η Ινδία, δεν βρίσκονται σε εφαρμογή νόμοι για την προστασία του και η κατάσταση είναι ανεξέλεγκτη. Εξάλλου στην Ινδία, όπου υπάρχει έντονη αγροτική δραστηριότητα και μεγάλη αύξηση του πληθυσμού, η μείωση των αποθεμάτων νερού εκτιμάται πως θα ξεπεράσει το 50%. Σήμερα, σύμφωνα με εκτιμήσεις του ΟΗΕ και του ΠΟΥ, περίπου 748 εκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον κόσμο έχουν μετ' εμποδίων πρόσβαση σε καθαρό πόσιμο νερό.

Στην Ελλάδα, η Μαρία Αντωνοπούλου, ερευνήτρια του ΕΚΕΦΕ «Δημόκριτος» και του Πανεπιστημίου Πατρών, διεξάγει έρευνες για την προστασία των υδάτινων πόρων, με στόχο να προσφέρει περισσότερο καθαρό νερό σε περισσότερο κόσμο.

Δράσεις και έρευνες για να μην πούμε το νερό νεράκι

Για τη λελογισμένη χρήση του νερού και την προστασία των φυσικών αποθεμάτων του οι εταιρείες ύδρευσης και οι εταιρείες εμφιαλωμένων νερών, φυσικών και ανθρακούχων, υλοποιούν εδώ και χρόνια εκστρατείες ενημέρωσης του κοινού, καθώς και κοινωνικές δράσεις για την προστασία των φυσικών πηγών νερού, αλλά και των τοπικών κοινωνιών που ζουν στις ορεινές περιοχές κοντά στις πηγές. Επειδή όμως το φαινόμενο της λειψυδρίας πλήττει και πολλά μικρά άνυδρα νησιά, αρκετές δράσεις εταιρικής κοινωνικής ευθύνης από εταιρείες του χώρου της υγείας και των τροφίμων, αλλά και από αστικές μη κερδοσκοπικές εταιρείες και ΜΚΟ, επεκτείνονται στο Αιγαίο και στο Ιόνιο Πέλαγος, προσφέροντας μονάδες αφαλάτωσης στους νησιώτες που δεν έχουν επάρκεια πόσιμου νερού. Ενδεικτικά αναφέρουμε: την προσφορά μονάδας αφαλάτωσης στη Σίκινο από την Ομάδα Αιγαίου. Επίσης, την ενδυνάμωση της τοπικής κοινωνίας στη Βόνιτσα, καθώς και την επιμόρφωσή της σε ό,τι αφορά τη σωστή διαχείριση των υδάτινων πόρων, από το εμφιαλωμένο νερό Κορπή, με προέλευση τα Ακαρνανικά Όρη. Τέλος, τη στήριξη των νέων σε ό,τι αφορά την εκπαίδευση και τις ισότιμες ευκαιρίες από το εμφιαλωμένο νερό Ζαγόρι. Μαζί με τις δράσεις υψηλής κοινωνικής ευθύνης τρέχουν και οι έρευνες, παγκοσμίως, για την προστασία των λειψών αποθεμάτων νερού και την προσφορά περισσότερου καθαρού νερού στους ανθρώπους, κυρίως στις περιοχές του αναπτυσσόμενου κόσμου, εκεί όπου το βρόμικο νερό σκοτώνει. Η λειψυδρία, σε συνδυασμό με το επερχόμενο τέλος των αντιβιοτικών, καθιστά το ακάθαρτο νερό μαζικό φονιά σε φτωχές περιοχές του πλανήτη, με την ελονοσία και τους ροταϊούς (τους ενόχους της οξείας γαστρεντερίτιδας) να σκοτώνουν εκατομμύρια παιδιά ετησίως.

Οι έρευνες για το εμβόλιο της ελονοσίας συνεχίζονται πυρετωδώς από το κοινωφελές ίδρυμα «Bill and Melinda Gates», ενώ στην Ελλάδα πρωτοστατεί με τις έρευνές της για τον περιορισμό της εξάλειψης των φυσικών υδάτινων πόρων η Μαρία Αντωνοπούλου, ερευνήτρια του Ινστιτούτου Νανοεπιστήμης και Νανοτεχνολογίας του ΕΚΕΦΕ «Δημόκριτος» και συνεργαζόμενη ερευνήτρια του Πανεπιστημίου Πατρών. Η Μαρία Αντωνοπούλου βραβεύτηκε μόλις πριν από λίγες ημέρες με το βραβείο L'Oréal-UNESCO, το λεγόμενο γυναικείο Νόμπελ, για την έρευνά της στην ανάπτυξη προηγμένων τεχνολογιών απομάκρυνσης οργανικών ρύπων από φυσικά και επεξεργασμένα ύδατα. Οι έρευνες αυτές επικεντρώνονται στην ανάπτυξη αποδοτικών και χαμηλού κόστους τεχνολογιών επεξεργασίας νερού που βασίζονται σε φυσικές πηγές ενέργειας, όπως ο ήλιος, και φιλικά προς το περιβάλλον αντιδραστήρια.

Το νερό γίνεται ΙΑΜΑ(τικό)

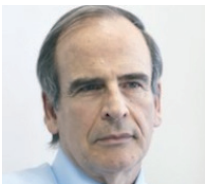
Το νερό δεν είναι μόνο για να ξεδιψά, να ενυδατώνει, να λιπαίνει το μυοσκελετικό σύστημα και να αποκαθιστά την ηλεκτρολυτική ισορροπία του οργανισμού. Με τα ιαματικά λουτρά γίνεται και θεραπεία, σε κάθε ηλικία, και όχι μόνο στους ηλικιωμένους, όπως εσφαλμένα πιστεύει ο περισσότερος κόσμος. Μια ζεστή βουτιά στα ιαματικά νερά των διάσημων ελληνικών λουτροπόλεων, όπως είναι το Λουτράκι Κορινθίας, το Λουτράκι Αριδαίας (Πόζαρ) και η Αιδηψός Ευβοίας, θα σας πείσει πως τα ιαματικά νερά είναι «φάρμακο» για τις παθήσεις του μυοσκελετικού, του κυκλοφορικού και του πεπτικού συστήματος, του δέρματος, για τις ορμονικές διαταραχές και την υπογονιμότητα. Όπως εξηγεί ο καθηγητής Δερματολογίας-Αφροδισιολογίας Κωνσταντίνος Κουσκούκης, πρόεδρος της Ελληνικής Ακαδημίας Ιαματικής Ιατρικής και του Ελληνικού Συνδέσμου Τουρισμού Υγείας, η Ελλάδα μπορεί να γίνει παγκόσμιο ιαματικό θέρετρο, καθώς είναι η χώρα με τις περισσότερες ιαματικές πηγές. Συνολικά έχουν καταμετρηθεί περισσότερες από 750 πηγές σε όλη την επικράτεια, αλλά μόνο οι 128 είναι επισκέψιμες (σε λειτουργία) και εξ αυτών οι 58 έλαβαν μόλις πρόσφατα αναγνώριση.

Για τις ευεργετικές ιδιότητες του ιαματικού νερού, ως λουτρού αλλά και ως ποσιθεραπείας, μιλά στην FS η Βάνα Νικολοπούλου, διευθύντρια Marketing του Loutraki Thermal Spa, του υπερσύγχρονου δημοτικού ναού ευεξίας της κορινθιακής λουτρόπολης που μέσα σε λίγα χρόνια εξελίχθηκε σε πόλο έλξης χιλιάδων επισκεπτών κάθε ηλικίας από την Ελλάδα και το εξωτερικό. Όπως εξηγεί η κ. Νικολοπούλου, τα ιαματικά νερά του Λουτρακίου Κορινθίας πηγάζουν απευθείας από τα Γεράνεια Όρη και αντιμετωπίζουν εκζέματα, ψωρίαση και άλλες δερματοπάθειες, ρίχνουν την αρτηριακή πίεση και την υψηλή χοληστερόλη, καταπολεμούν την υπογονιμότητα, τις πολυκυστικές ωοθήκες και διαλύουν πέτρες στα νεφρά και στη χολή. Στις λουτροθεραπείες, το ιαματικό νερό συνδυάζεται με θεραπευτική λάσπη από τη Νεκρά Θάλασσα για την καλύτερη αντιμετώπιση των δερματολογικών προβλημάτων, όπως είναι το πολύ διαδεδομένο έκζεμα, ενώ οι κούρες ευεξίας συνεχίζονται στο κοντινό Ποσιθεραπευτήριο, όπου συνιστάται η κατανάλωση ενός ποτηριού ιαματικού νερού την ημέρα για αποτοξίνωση, ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης και καταπολέμηση των λίθων στη χολή, στα νεφρά και στην ουροδόχο κύστη. Οι ειδικοί συνιστούν τη λουτροθεραπεία με μασάζ στην πλάτη, κάτω από τους καταρράκτες νερού του Spa, για την ανακούφιση από τους πόνους του αυχενικού συνδρόμου και του καρπιαίου σωλήνα μετά από ατελείωτες ώρες μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή, αλλά και από το «i syndrome» στα δάχτυλα του χεριού μετά από ατελείωτο σκρολάρισμα στο κινητό τηλέφωνο ή στο tablet. Τα ιαματικά λουτρά και ο θερμαλισμός αποτελούν βασικό πυλώνα των στρατηγικών πρόληψης μέσω των οποίων έχει αποδειχθεί ότι μπορούν να μειωθούν κατά 50% η θνητότητα και η νοσηρότητα, εφόσον αντιμετωπιστούν στη ρίζα τους τα τέσσερα μεγάλα «αγκάθια» της δημόσιας υγείας: η υπέρταση, η παχυσαρκία, ο διαβήτης και το κάπνισμα.

Υδάτινα οφέλη στην υγεία

Το νερό, το ηλιακό φως και το οξυγόνο αποτελούν τα τρία απαραίτητα συστατικά για τη ζωή, με το νερό να είναι και το καθοριστικό συστατικό του ανθρώπινου σώματος. Περισσότερο από το 70% του σώματός μας αποτελείται από νερό, με το ποσοστό αυτό να ανεβαίνει ακόμα ψηλότερα στο αίμα και στον εγκέφαλο. Η συμβολή του νερού στην υγεία είναι πολυδιάστατη. Όπως εξηγεί ο παθολόγος και κλινικός φαρμακολόγος Αναστάσιος Σπαντιδέας, το νερό ενυδατώνει τους ιστούς, μεταφέρει το οξυγόνο στα ζωτικά όργανα, συμβάλλει στην ομαλή λειτουργία του εγκεφάλου, στη μετάδοση των νευροδιαβιβαστών, στη δημιουργία του νωτιαίου μυελού, στη ρύθμιση της θερμοκρασίας και της ισορροπίας των ηλεκτρολυτών, στη διατήρηση της πίεσης, στην ομαλή πέψη, στη σωστή αναπνοή, στην παραγωγή του σάλιου και των δακρύων, στην καθαρή σκέψη, στη λίπανση των αρθρώσεων, στην ομαλή παραγωγή της βλέννας και σε άλλες ζωτικές λειτουργίες.

Από την πλευρά της, η κλινική διαιτολόγος - διατροφολόγος Σοφία Ελευθερίου προσθέτει ότι η ανάγκη για νερό είναι εξατομικευμένη και δεν πρέπει να εμπιστευόμαστε το αίσθημα της δίψας, γιατί όταν διψάμε ήδη η αφυδάτωση έχει προχωρήσει. Υγρά προσλαμβάνουμε από το νερό, τα ροφήματα, το γάλα, τα ποτά και τα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε νερό, όπως τα φρούτα, τα λαχανικά και οι σούπες. Γενικά, είναι προτιμότερο να ξεδιψάμε με νερό και να περιορίζουμε την κατανάλωση του καφέ και του αλκοόλ, γιατί εντείνουν την αφυδάτωση μέσω της διούρησης. Η επαρκής πρόσληψη νερού είναι σημαντική για όσους κάνουν γυμναστική και για όσους κάνουν δίαιτα, καθώς και για καλή νοητική λειτουργία, αφού η αφυδάτωση θολώνει τη σκέψη και την κρίση.



«Το νερό είναι απαραίτητο για την οξυγόνωση του σώματος, τη ρύθμιση της θερμοκρασίας, την αποβολή των τοξινών, την παραγωγή των νευροδιαβιβαστών και για πολλές άλλες βιοχημικές λειτουργίες του οργανισμού». **Αναστάσιος Σπαντιδέας, παθολόγος, κλινικός φαρμακολόγος**