

DITA BOTËRORE E UJIT

22 Mars 2013 - DITA BOTËRORE E UJIT

18 – 24 mars 2013 JAVA E SIGURISË SË UJIT TË PIJSHËM

Iniciativa për shpalljen e ditës botërore të ujit është mbështetur nga Asambleja e Përgjithshme e Kombeve të Bashkuara, e cila me anë të një vendimi shpalli datën 22 mars 2005 si dita që deklaroi dhe fillimin e Dekadës Ndërkombëtare 2005 – 2015 për veprim, me temë “Uji për Jetën”. Shqipëria e njeh deklaratën e Kombeve të Bashkuara, i mbështet qëllimet e Kombeve të Bashkuara dhe objektivin e tyre të përgjithshëm “Ujë për të Gjithë”.

Qëllimi i javës së sigurisë së ujit të pijshëm për strukturat e Shëndetit Publik është të promovojë dhe të ndërgjegjësojë ruajtjen e vlerave të ujit të pijshëm dhe konsumin e sigurt për ruajtjen e shëndetit human.

Si u vendos Dita Botërore e Ujit?

Në 22 dhjetor 1992, Asambleja e Përgjithshme e Kombeve të Bashkuara vendosi që 22 marsin e çdo viti ta deklarojë si Ditën Botërore të Ujit, konform Axyhendës 21 të konferencës së Kombeve të Bashkuara për Mjedisin dhe Zhvillimin. Në këtë ditë ftohen shtete të ndryshme për të kontribuar në nivel lokal (kombëtar) me qëllim konkretizimin e aktiviteteve në lidhje me informimin publik, iniciimin e tryezave të rrumbullakëta, organizimin e seminareve dhe ekspozimeve në lidhje me ruajtjen dhe zhvillimin e burimeve ujore si edhe diskutimin e fazave të rekomandimeve që shtrohen në Axyhendën 21 në nivel lokal. Në mbështetje të kësaj iniciative u hartua rezoluta e adoptuar nga Asambleja e Përgjithshme e Kombeve të Bashkuara, e cila me anë të një vendimi shpalli datën 22 mars 2005 si dita që deklaroi dhe fillimin e Dekadës Ndërkombëtare 2005 – 2015 për veprim, me temë “Uji për Jetën”. Shqipëria e njeh deklaratën e Kombeve të Bashkuara, i mbështet qëllimet e Kombeve të Bashkuara dhe objektivin e tyre të përgjithshëm “Ujë për të Gjithë”.

Çfarë uji duhet konsumuar?

- o Gjithmonë duhet konsumuar ujë i sigurt dhe higjienikisht i pastër për shëndetin.
- o Ujë i sigurt dhe higjienikisht i pastër është uji që plotëson normat higjieno-sanitare të miratuara nga Ministria e Shëndetësisë.
- o Për çdo shqetësim shëndetësor që mund të vijë nga konsumi i ujit ju mund t'i drejtoheni mjekut të familjes.

- o Informacione mbi cilësinë e ujit në zonën tuaj, ju mund t'i merrni pranë drejtorisë së shëndetit publik të rrethit ku jetoni

Cilat janë vlerat e ujit në shëndetin tonë?

Sasia e ujit në trupin e njeriut varion nga 55 për qind deri në 78 për qind ujë në varësi të madhësisë së trupit. Si rregull pranohet se 2/3 e trupit përbëhet nga uji, i cili është komponenti kryesor i trupit të njeriut.

A e dini se indet dhe organet e tuaja janë bërë kryesisht nga uji? Le të shikojmë më tej:

- o Muskuli përbëhet nga 75% ujë;
- o Truri përbëhet nga 90 % ujë;
- o Kocka përbëhet nga 22 % ujë;
- o Gjaku përbëhet nga 83% ujë.

Funksionet e ujit në trupin e njeriut janë me rëndësi jetike. Sepse uji:

- o Transporton lëndët ushqyese dhe oksigjenin në qeliza;
- o Ndhmon në procesin e metabolizmit;
- o Mbron organizimin tonë jetësor;
- o Ndhmon organet tona për të absorbuar ushqyes të mire;
- o Rregullon temperaturën e trupit;
- o Heq helmet;
- o Mbron dhe lagështon artikulationet tona.

Çdo qelizë në trupin tonë, koka deri te këmbë, ka nevojë për ujë nga. Për shembull, truri ynë përbëhet nga 90 % ujë, në qoftë se ju nuk e furnizojmë me ujë të mjaftueshëm trupin tonë, atëherë truri ynë nuk do të funksionojë mirë, dhe ne mund të kemi dhimbje koke ose migrenë.

Cilat janë efektet e dëmshme dhe simptomat e dehidrimit?

Në rast se trupi ynë dehidratohet, atëherë do të kemi:

- o Lodhje;
- o Migrenë;
- o Kapsllëk;
- o Dhimbje të muskujve;
- o Tension jo të rregullt të gjakut;
- o Probleme në veshka;
- o Tharje të lëkurës;
- o Në rast se trupi arrin të dehidratohet në masën 20%, atëherë mund të ndodhë risku i vdekjes.

Cilat janë disa nga shenjat që tregojnë që trupi ynë ka nevojë për më shumë ujë:

- o Ngjyra e errët e urinës - Në kushte normale, pra kur trupi ynë nuk është i dehidratuar ngjyra e urinës është e verdhë e zbehtë. Në rast se ngjyra e urinës është e errët ose mban erë të fortë, tregon se duhet të pijmë më shumë ujë sepse trupi ynë është i dehidratuar.
- o Lëkura e thatë: Lëkura është organi më i madh trupit dhe kërkon pjesën e saj të ujit.
- o Etja: Është shenja më e qartë se jemi të dehidratuar. Është gjithmonë një praktikë e mirë për të pirë më shumë ujë kur tuaj nuk janë të etur, mos prisni derisa ju jeni të etur.
- o Uria: Shumica e njerëzve urisë gabim për tregues për të ngrënë më shumë, ndërsa në fakt, ato mund të jenë dehidratuar. Pra, para se të keni ushqimin tuaj, kap një gotë ujë.
- o Lodhja: Uji është një burim i energjisë dhe ju jep një shtysë në energji.

Sa ujë duhet të pijmë në ditë për të shmangur dehidratimin?

Një qasje e përbashkët është që duhet të konsumohen 8 gota ujë në ditë, por a është kjo e mjaftueshme?

- o Rekomandohet që gratë mesatarisht duhet të konsumojnë 2.2 litra ujë në ditë, ndërsa meshkujt 3 litra ujë në ditë.
- o Gratë shtatzëna duhet të konsumojnë 2.5 litra ujë në ditë dhe ato që kanë fëmijë në gji: 2.5 – 3 litra ujë.

Gjithsesi sasia ditore e konsumit të ujit ndryshon në varësi të disa faktorëve që janë: aktiviteti fizik, kushtet shëndetësore, temperatura e mjedisit, mosha, etj.

- o Në rast se kryejmë aktivitet fizik, atëherë trupi ynë ka nevojë për më shumë ujë. Mirë është që për çdo një orë aktivitet fizik të konsumohet 0.5 – 1 litër ujë. Gjithashtu, para se të kryejmë aktivitet fizik, duhet që 30 minuta përpara të konsumojmë 1-2 gota ujë.
- o Në rast se qëndrojmë në mjedise me temperature të larta, atëherë sasia që humbet me djersën duhet të zëvendësohet me ujë, dhe për këtë është mirë të konsumojmë 0.5 litra ujë.
- o Personat që janë mbipeshë duhet të konsumojnë për çdo 10 kg të mbipeshës 1 gotë ujë më shumë se personat normalë.
- o Të moshuarit duhen të konsumojnë rregullisht ujë.

Cilat janë përfitimet tona shëndetësore nga konsumi i ujit të pijshëm?

- o Ilaç natyral për dhimbjen e kokës: Shkak për dhimbjen e kokës është edhe dehidratimi i trupit, prandaj duhet të konsumohet rregullisht ujë.
- o Dukesh më i ri me lëkurë të shëndetshme: Ju do të dukeni më i ri, kur lëkura juaj është siç duhet e hidratuar. Uji lagështon lëkurën dhe rrit elasticitetin e saj.
- o Ke produktivitet më të mirë në punë: Truri ynë është i përbërë kryesisht nga uji, duke pirë ujë ndihmon të mendoni mirë, të jesh më vigjilent dhe më i përqëndruar.
- o Pirja e ujit rregullon temperaturën e trupit tuaj.
- o Ndhmon në tretje dhe kapsllëk: Pirja e ujit rrit metabolizmin tuaj, sepse ajo ndihmon në tretje.
- o Humor të mirë: Në qoftë se konsumoni rregullisht ujë, atëherë trupi juaj ndihet shumë mirë dhe kjo është arsyeja pse ju ndiheni të lumtur.
- o Zvogëlon rrezikun e kancerit: Lidhur me sistemin e tretjes, disa studime tregojnë se konsumi i shëndetshëm i ujit mund të reduktojë rrezikun e kancerit të fshikëzës dhe kancerin e zorrës së trashë. Uji hollon përqendrimin e agjentëve që shkaktojnë kancer në urinë dhe shkurton kohën në të cilën ata janë në kontakt me pjesën e brendshme të fshikëzës.