



„Бъдете умни, ако можете, бъдете добри - ако искате, но винаги бъдете красиви!“

Тибетски тайни за красотата

Ледената вода премахва умората и чудесно освежава кожата. Вземете кубче лед и докосвайте леко с него различни участъци от лицето си, като масажирате кожата с кръгови движения (процедурата се провежда 2 пъти дневно – сутрин и вечер).

Никога не изтривайте лицето си с кърпа, то ще изсъхне само. Пазете епидермиса! По-често го плакнете със студена вода.

Добре освежава кожата „розовата вана“ – парна вана с листчета от розов цвят. Върху сито, поставено в съд с кипяща вода, се насипва слой от розови листчета. Лицето се държи над парата 15 минути.

Повече се разхождайте в дъждовно време и във виелици. Водните и снежните аерозоли масажират лицето.

Причини да пием вода

Когато следобед усещате, че ви се доспива и прозявките са единствената дейност, която ви държи будни, това се случва не защото сте стояли до късно вечерта, а вероятно се дължи на дехидратиране. **И преди да прибегнете към поредната чаша кафе, опитайте с една или две чаши вода** и вижте как мигновено, само с две прости действия ще се почувствате по-будни.

За да функционира мозъкът правилно, той се нуждае от достатъчно количество вода. Смята се, че човешкият мозък дава същото количество електричество, колкото 60-ватова крушка и представете си колко трудна става неговата работа без нужния обем течности. Това е друга мотивация, за да пием повече вода.

Животът на човечеството зависи от водните ресурси, следователно опазването им от замърсяване е отговорност на всеки!



22 МАРТ СВЕТОВЕН ДЕН НА ВОДАТА!

Методическо обединение
„Обществени и природни науки“



22 МАРТ СВЕТОВЕН ДЕН НА ВОДАТА!

Денят на водата е предложен на Конференцията за околната среда и развитието (UNCED), проведена през 1992 г. в Рио де Жанейро, Бразилия.



ЧЕТЕТЕ, НАУЧЕТЕ И СЕ ЗАБАВЛЯВАЙТЕ!

- ЛЮБОПИТНО!
- ИНТЕРЕСНИ И ПОЛЕЗНИ ФАКТИ ЗА ВОДАТА
- ПРИЧИНИ ДА ПИЕМ ВОДА
- ТИБЕТСКИ ТАЙНИ ЗА ЖЕНСКАТА КРАСОТА

Науката за движението, разпределението и качеството на водата е известна като хидрология (от гръцки език *hudor* — вода). Тази древна дисциплина, практикувана от поне 6 000 години, е позволила на основни цивилизации в човешката история да отклоняват вода за напояване и да предотвратяват наводнения, като осигуряват средства за изхранване и защита на своето население.

Дали ние днес пием водата, която са пили динозаврите?

Водата се изпарява от океаните, създава облаци, пада като дъжд и се връща в реките, които пък достигат до океана. Местата, където тя се застоява най-дълго са дълбоко в океана и в дълбоките подпочвени води, „заклучена“ за до 10 000 години. Водата също така се унищожава химически при фотосинтеза и се възстановява отново при дишането. На тази основа можем да твърдим, че ще са нужни около 100 милиона години, за да се унищожи химически по-голямата част от водата. Динозаврите са живели преди 65 милиона години. Така че една част от водата, която пием, е същата, но повече от половината е различна вода.

Пиене на рециклирана урина в космоса

Астронавтите на борда на международната космическа станция могат да пият рециклирана урина благодарение на високотехнологична водопречиствателна система, монтирана на космическия кораб през 2009 г. Това позволява на космическата станция да остане водонезависима за по-дълго време и намалява товара на снабдителните космически кораби.



Колко вода използваме?

Само 3% от чешмяната вода се използва за пиене.

Какво количество използвате вие?

Един душ: 35–75 литра

Пускане на вода в тоалетната (еднократно): 8 литра

Пералня: 65 литра

Съдомиялна машина: 25 литра

Обичайни замърсители на водата

Патогени: болестотворни бактерии, вируси и други микроби, намиращи се в канализационни и селскостопански животински отпадъци. Химични вещества и препарати: органични - почистващи препарати, мазнини, масла, разтворители, хербициди, петролни продукти; неорганични - промишлени отпадъци и странични продукти, торове, тежки метали и утайки. Големи предмети: Отпадъци и остатъци, които се забелязват във водата.