

מים



אין חיים ללא מים!!!

אילו ביטויים/משפטים עם המילה מים אתם מכירים?



מלח מים מלח מים - ביטוי נגד עין הרע

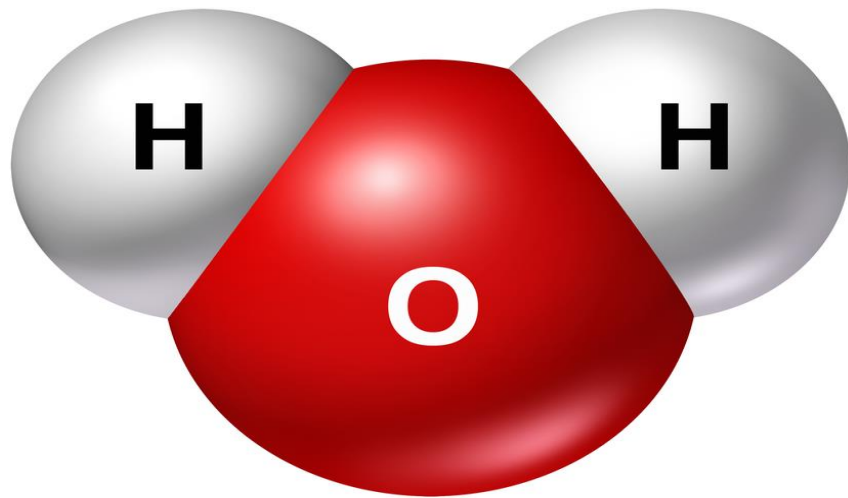
ביטויים והפירוש המתאים....

פירוש	ביטוי / פתגם
הרבה מהומה ורעש על משהו קטן ולא חשוב	מילא פיו מים
הצרה הגיעה לשיא, אי אפשר לסבול יותר	שלח לחמך על פני המים
דומים זה לזה	היה ליבו מים
עשה טובות ויום אחד תקבל על כך שכר	הגיעו מים עד נפש
נבהל מאוד	סערה בכוס מים
שתק	מים גנובים ימתקו
דבר הבא לאדם באיסור ינעם לו	שתי טיפות מים
מרגיש נוח	על מי מנוחות
בכל מצב	כמו דג במים
בשלווה וללא דאגות	באש ובמים



מהם מים?

מים הם הבסיס להתפתחות החיים בעולמנו.
מים מורכבים משני אטומים של מימן ואטום אחד של חמצן המעניקים למים מבנה המאפשר תגובות רבות כמו המסה וקשרים עם גזים וחומרים שונים.



**WATER
MOLECULE**



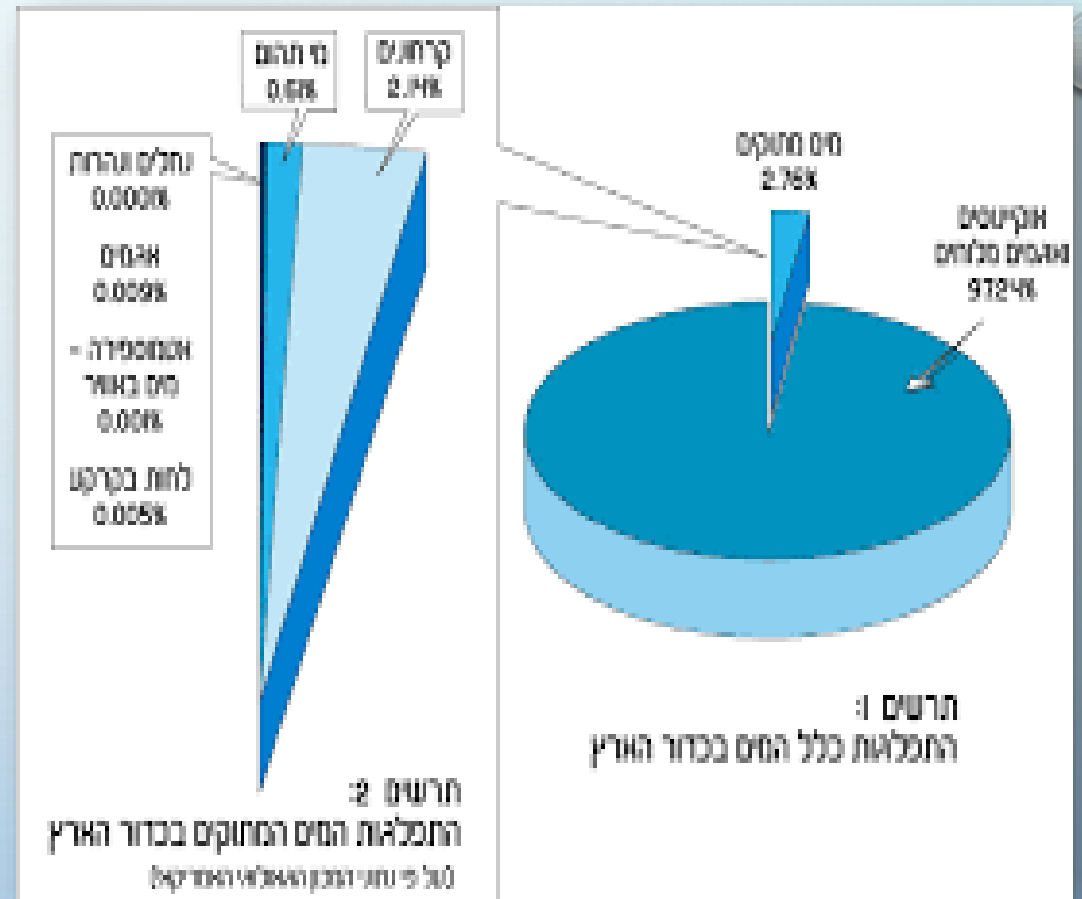
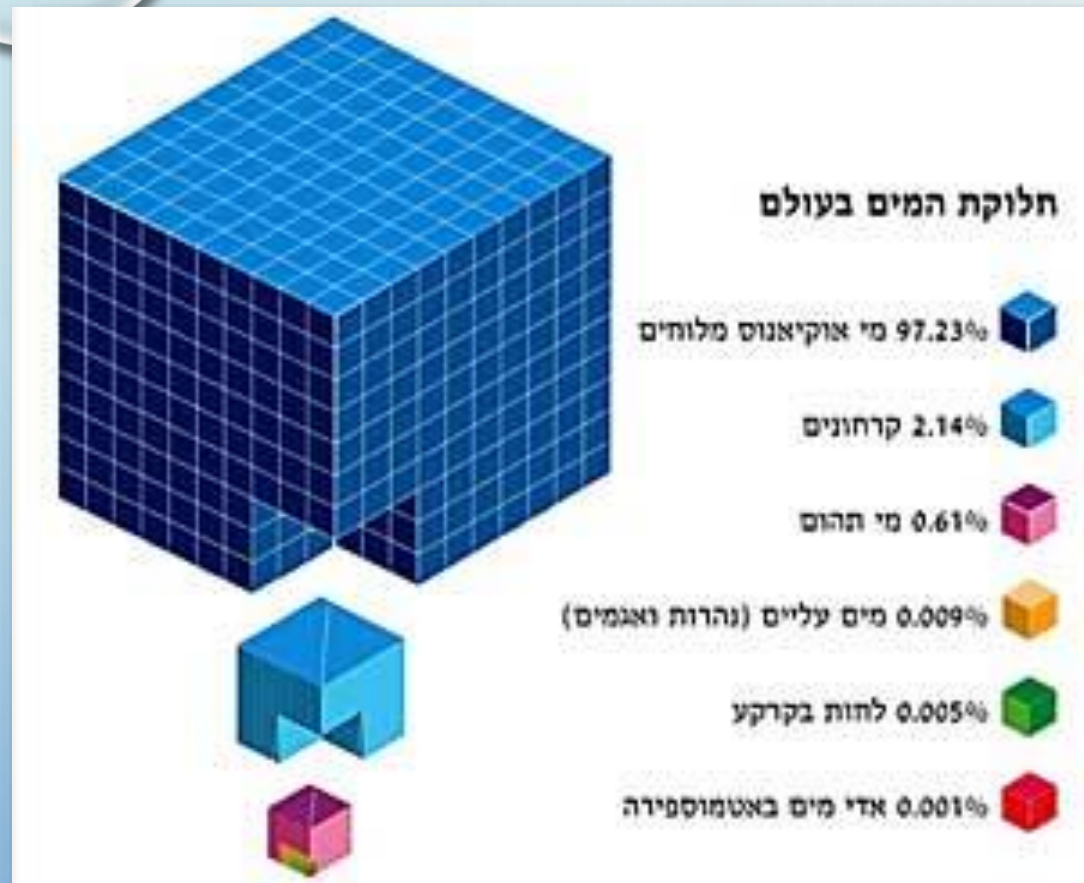
מה אתם רואים בתצלום ה"גולה הכחולה"?



כמה מים מתוקים זמינים יש בעולם?



“הגולה הכחולה” הוא תצלום מפורסם של כדור הארץ שצולם ב־7 בדצמבר 1972 על ידי the Blue Marble הצוות של חללית אפולו 17 שהיה בדרכו לירח וקל להבין מדוע היא נקראת כך: 70% מכוכב הלכת /מכוסים מים. הצילום נערך במרחק של 29,000 קילומטרים מכוכב הלכת ארץ – מכדור הארץ.



חלוקת המים בעולם – "עוגת פילוח": 97.23% מי אוקיינוסים; 2.14% קרחונים; 0.61% מי תהום; 0.009% מים עליים; 0.005% לחות בקרקע; 0.001% אדי מיס באטמוספירה

כמה מים מתוקים זמינים יש בעולם?

1% = נהרות,
נחלים, אגמים ומי
תהום

רובם של המים המתוקים
77% לכודים בקרחונים

כמות המים
המתוקים – 3%

97% מכלל המים
בעולם הם מים
מלוחים

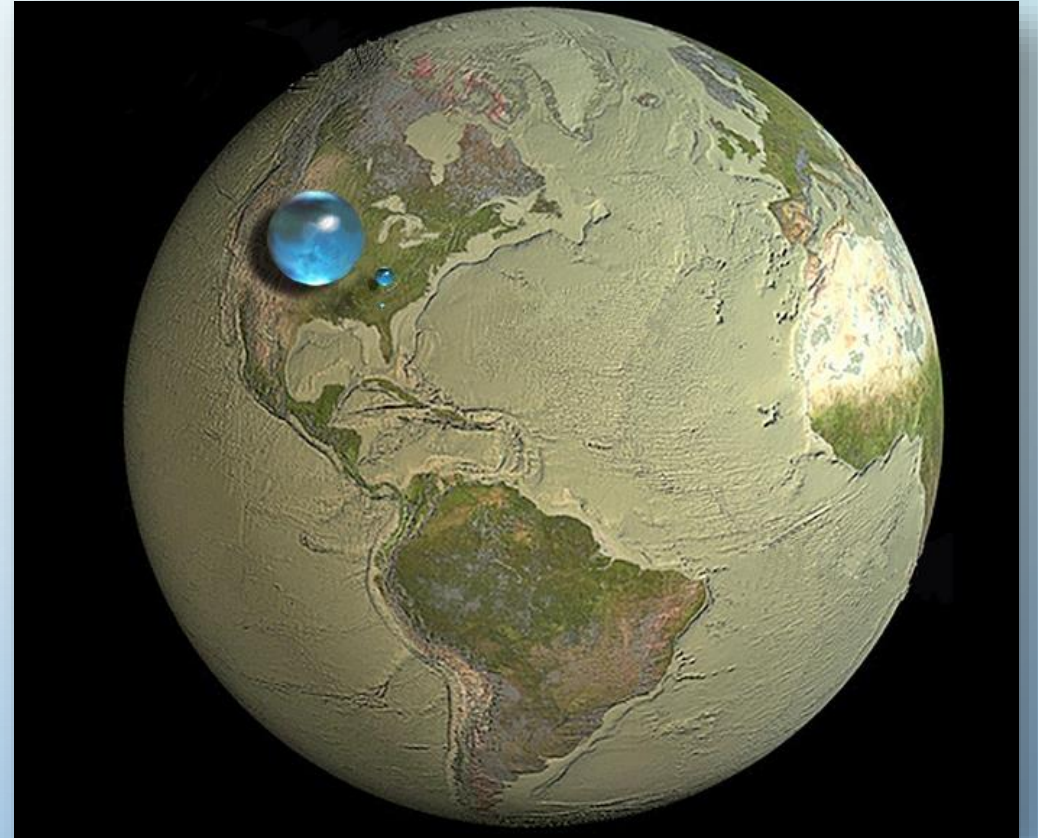
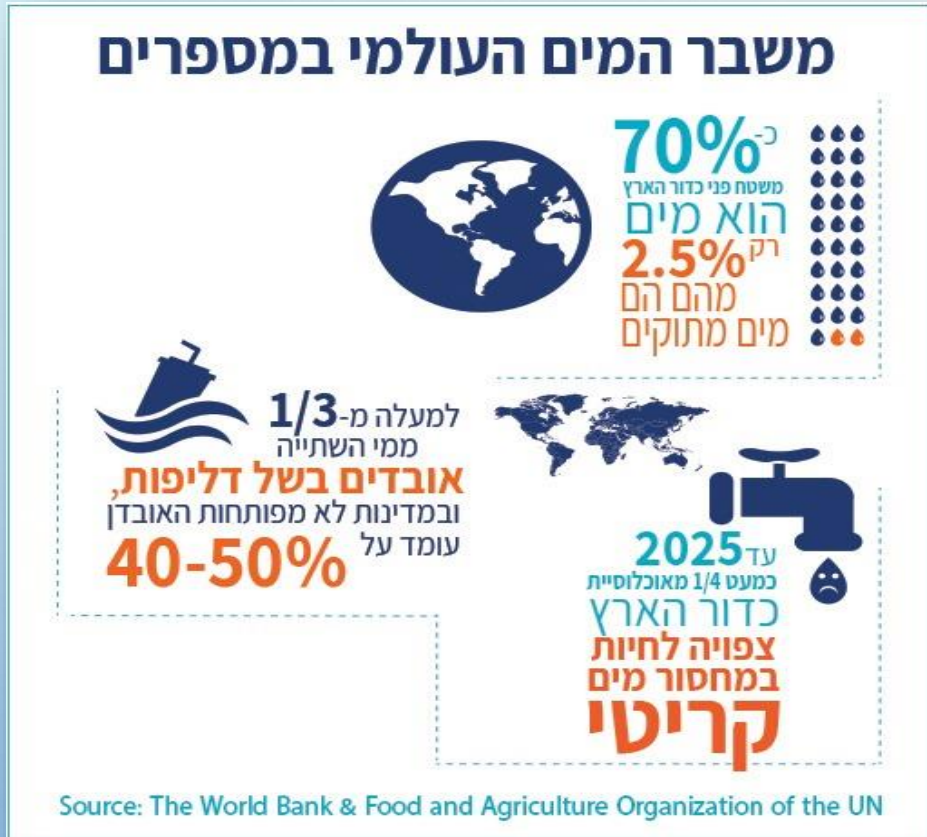
כמות המים המתוקים בעולם מועטה ואינה משתנה, אולם **אוכלוסיית העולם** גדלה בקצב מסחרר, ויחד איתה גוברת התחרות על מים נקיים.

הגידול באוכלוסייה, יחד עם **העלייה ברמת החיים** של חלק גדול ממנה, גורם לעלייה בצריכת האנרגיה ובצריכת המים.

לפי הערכת האו"ם, במאה השנים האחרונות גדל השימוש במים בקצב כפול מן הגידול באוכלוסיית העולם, ועד שנת 2025 כ-1.8 מיליארד בני אדם יחיו באזורים הסובלים ממצוקת מים חמורה, וכשני שלישים מבני האדם יחיו באזורים עם מחסור במים.

כמעט מחצית מהאוכלוסייה העולמית (כארבעה מיליארד בני אדם) חיה באזורים דלים במים, ויותר משני מיליארד אנשים עדיין חיים ללא גישה למי שתייה בטוחים

משאב המים המתוקים בעולם - במחסור!!!



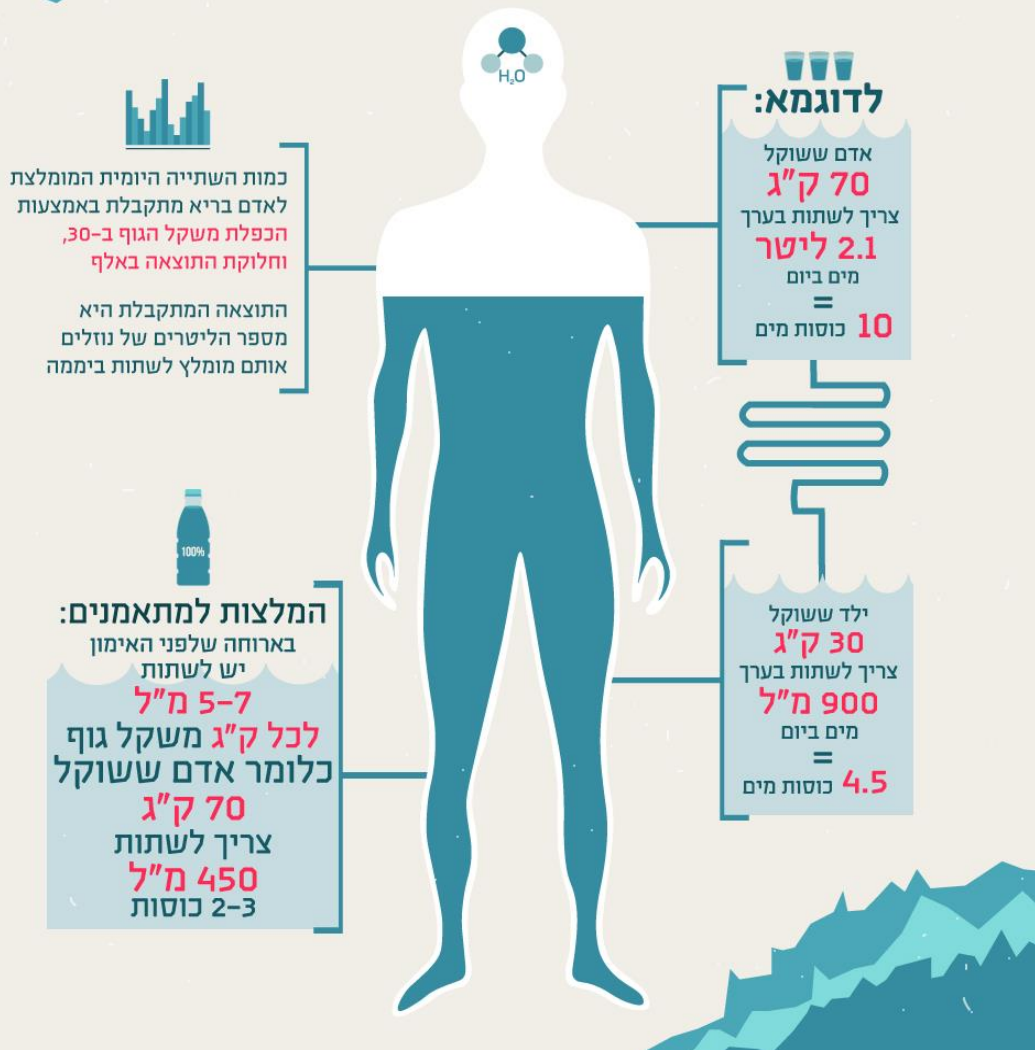
כמות המים המתוקים בעולם קטנה ככל שהשנים עוברות. ההתחממות הגלובאלית של כדור הארץ ושנות הבצורת הרבות כתוצאה מכך, הניצול המופרז של המאגרים הקיימים והגידול באוכלוסיית כדור הארץ מביא למחסור חמור במים באזורים נרחבים בעולם, ובצורך תמידי לשמר את המים הקיימים.



כמה מים,
אתם צריכים
לשתות ביום?

הנוסחה לחישוב

כמה מים צריך לשתות?



על פי אחת הנוסחאות כמות השתייה היומית המומלצת לאדם בריא מתקבלת באמצעות: **הכפלת משקל הגוף ב-30 וחלוקת התוצאה ב-1000.** התוצאה המתקבלת היא מספר הליטרים של נוזלים שמומלץ לשתות ביממה. כך, למשל, גבר השוקל 70 קילוגרמים צריך לשתות ביום 2.1 ליטרים: 70 כפול 30, חלקי 1000. כמות זו שווה לתשע כוסות שתייה ביום.





תינוקות הם בעיקר מים
תינוק בן יומו מורכב מ-78% מים.





תרומתם הבריאותית של

מים



מחזקים חיסונית
מרעננים וממריצים
תורמים להרזיה בריאה
מאיטים תהליכי הזדקנות
שומרים על בריאות הלב
מסייעים למצבי עצירות
משפרים מצב רוח
מפחיתים כאבי ראש
תורמים לאיזון לחץ דם
מורידים התכווציות בשרירים
מסייעים לבריאות הכליות
משפרים את מראה עור הפנים
מסייעים לפינוי פסולת מהגוף

פרסום זה נועד לספק מידע בלבד והוא אינו בגדר עיצה רפואית או תחליף לתיוועצות עם מומחה.

האתר הישראלי לצמחי מרפא ונטורופתיה
www.naturemed.co.il 1-700-700-329

טבע הריפוי 

איך נדע ששתינו מספיק?

הדרך הקלה ביותר להעריך אם צרכנו מספיק נוזלים היא השתן שלנו.

אם אנחנו צריכים ללכת לשירותים פחות מהרגיל, ייתכן שהתייבשנו, כי כשהגוף אינו מקבל מספיק נוזלים הוא מעכב את הפרשת השתן.

לשים לב לצבע השתן. שתן בצבע בהיר ונטול ריח הוא סימן ששתיתם מספיק.

אבל שתן בצבע כהה שריחו חריף הוא סימן לכך שאתם צריכים לשתות יותר מים.



צבע השתן:

האם אתה שותה מספיק מים?



קול

אתה רווי לחלוטין -
הימנע משתיית מים בטווח הקצר

3ההה קול

אופטימלי -
המשך כך

3הה (בירה בהירה)

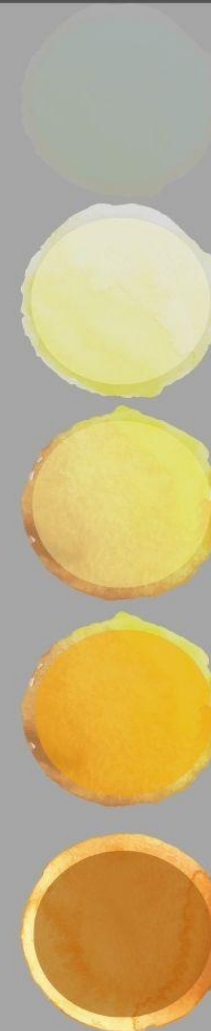
תקין -
שתה בעת הצורך

3הה - כתום (סביר)

בלי לחץ, אך נראה שחסרים לך
נוזלים בגוף. לך לשתות!

חוס - כתום כהה

אתה מיובש -
שתה הרבה מים ואלקטרוליטים מיד!



האם אתם יודעים?



**כמה ליטרים של מים צורך אדם בישראל ביום?
(מהי הצריכה הממוצעת של אדם בישראל)?**



**כמה ליטרים של מים צורך אדם בישראל ביום?
(מהי הצריכה הממוצעת של אדם בישראל)?**

הישראלי הממוצע פותח את הברז 19 פעמים ביממה, וצריכת-המים היומית שלו עומדת על 130-160 ליטר. שהם כ-110 בקבוקי מים של ליטר וחצי



האם אתם יודעים?



כמה עולה מ"ק מים (1000 ליטר מים?)



כמה עולה מ"ק מים (1000 ליטר מים)?

כמה עולה שיטת בקבוקי מים?

יוחננוף : 10.9-11.9

רמי לוי : 9.9-13.9

ויקטורי : 8.8-11.9

כיום התעריף לכמות מוכרת (תעריף נמוך) הוא 7.641 שקלים למטר קוב מים.

אם ההפחתה תרחש התעריף יעמוד על 7.506 שקל למטר קוב מים.

התעריף הגבוה, לכמות נוספת, עומד כיום על 13.717 שקל למטר קוב, והפחתה צפויה להעמידו על 13.475 שקל למטר קוב.

(בשקלים)

כמה עולה לשתות מי ברז?

12-18

ל-1,000 ליטר מים

על אף עליות המחירים והדיונים הסוערים סביב הנושא, ולמרות לא העט בעיות באופן הגבייה ובהתנהלות הביורוקרטית בעקבות השינויים, שתיית מי ברז זולה יותר מכל פורמט אחר של שתייה.

1.79



חקלאות

6.04



תעשייה

8.63



צרכן בייתי
עד 3.5 קוב
לנפש לחודש

13.89



צרכן בייתי
מעל 3.5 קוב
לנפש לחודש

תעריפי המים
לפי מגזר
בשקלים לקוב

מקור: רשות המים צילום: חיים הורנשטיין

*קוקה-קולה ישראל

האם אתם יודעים?

1- מהי צריכת המים היומית של משפחה ממוצעת בישראל?

2- מיהם בזבזני המים הגדולים מבין הבאים: מכונת כביסה, הדחת מים באסלה, רחצה (מקלחת, אמבטיה) מדיח, שטיפת כלים, שתיה, בישול גינון.

3- מי שותה יותר לדעתכם, גברים או נשים?

4- האם אתם יודעים מהיכן אתם מקבלים מים?



משפחה ישראלית צורכת
בממוצע כ-

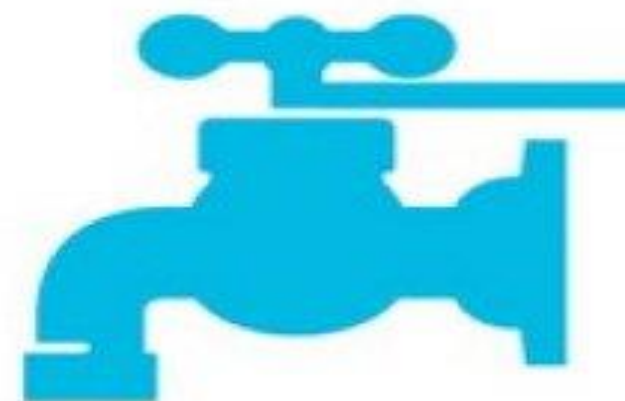
4000 ליטר
מים בשנה



מי שותה יותר?

גברים שותים כ-35%

יותר מים
מנשים



68%

מהישראלים מוטרדים

ממצב מאגרי המים בישראל



57% הפחיתו את צריכת
המים הביתית שלהם

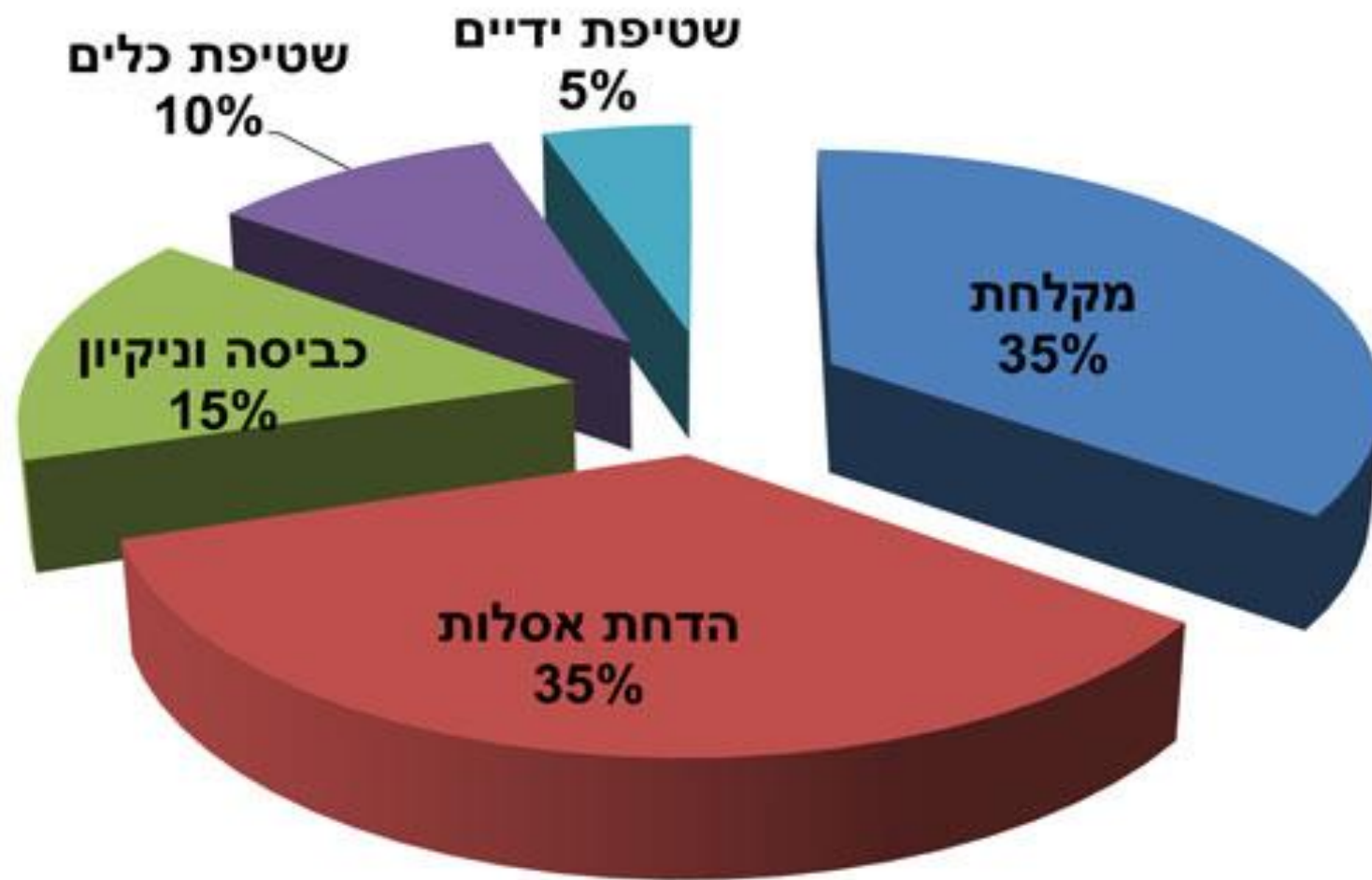
39%

מוטרדים מאד

29%

די מוטרדים

התפלגות צריכת המים הביתית



צריכה ממוצעת של משפחה 800 ליטר מים ביום !!



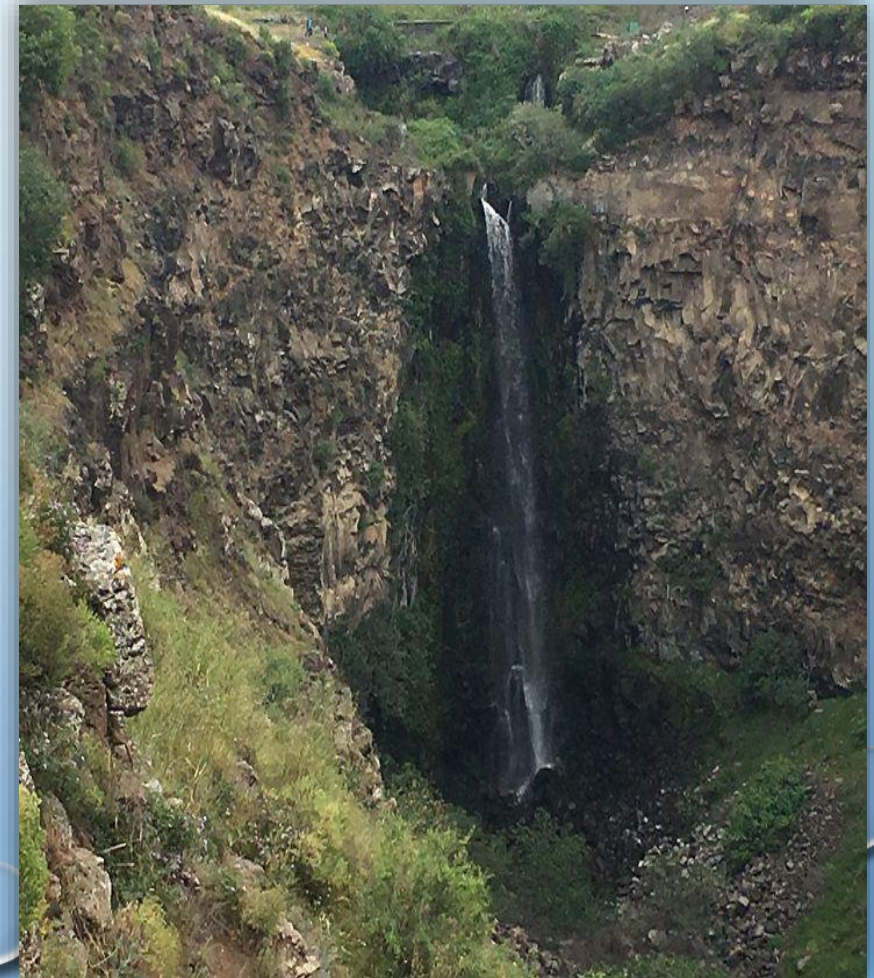
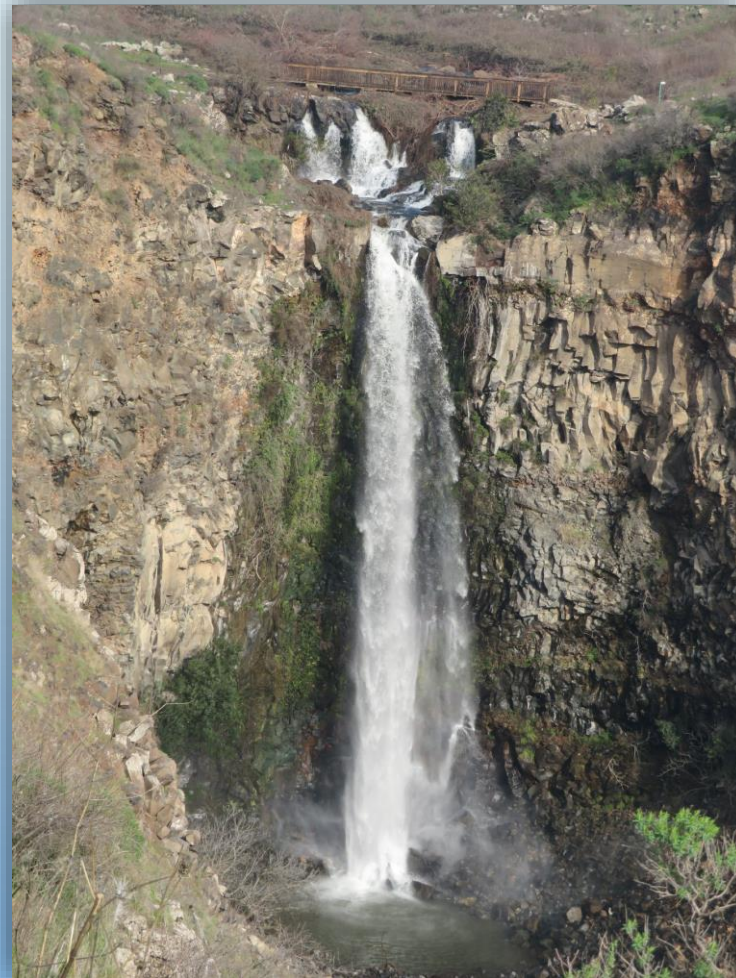
אז כמה טיפים למניעת בזבז מים.

1. סגירת ברז בזמן צחצוח שיניים שאורכה 2 דק' - תחסוך כ-15,000 ליטר של מים בשנה.
2. סגירת ברז בזמן מקלחת שאורכה 2 דק' לצורך הסתבנות - תחסוך כ-7,000 ליטר של מים בשנה.
3. סגירת ברז בזמן שטיפת כלים שאורכה 2 דק' - תחסוך כ-6,000 ליטר של מים בשנה.
4. סגירת ברז בזמן שטיפת ידיים שאורכה עשר שניות - תחסוך כ-1,500 ליטר של מים בשנה.

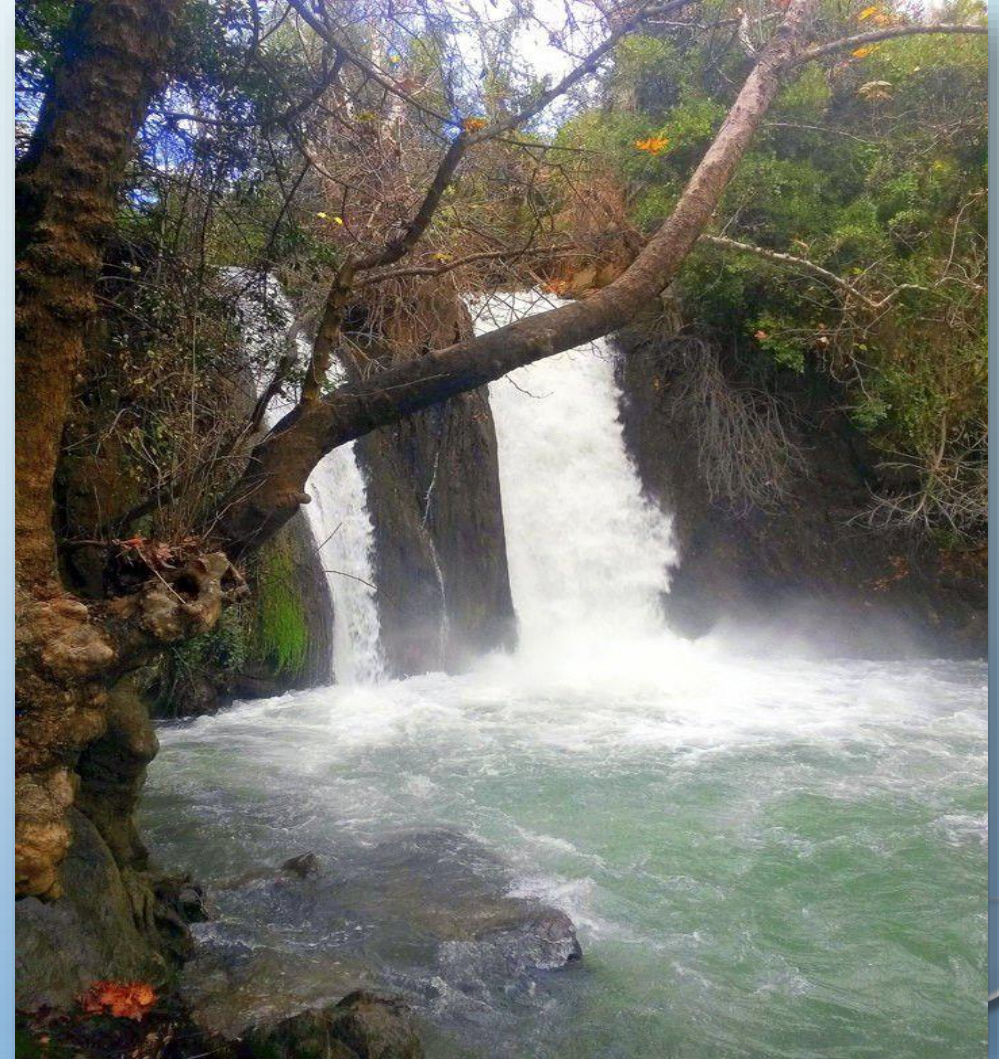
תמונות יפות של מפלים בישראל

מפל המים הגבוה בישראל הוא מפל נחל קדם, שגובהו 330 מטרים, אך הוא זורם רק בעת שיטפונות ולעיתים מאוד נדירות. לכן, מפל **נחל גמלא** בצפון הארץ, שנמצא בתוך שמורת טבע מחזיק בתואר המפל הגבוה בישראל. המפל בגובה של 51 מטרים המפל זורם לאורך כל השנה וכדי לצפות בו ניתן לגשת אליו בשביל הליכה נוח אל מרפסת תצפית ייעודית. מדי פעם ניתן לראות באזור קינון של עופות דורסים גדולים במצוקי הנחל, למשל נשרים.

<http://www.baba-mail.co.il/content.aspx?emailid=48379>



עם כל הכבוד לגובה של מפל נחל גמלא, לפי רשות הטבע והגנים מי שיכול להתהדר בעוצמת הזרימה החזקה ביותר בארץ הוא דווקא מפל הבניאס שגובהו רק 10 מטרים.







תודה!

מצמיחה כנפיים

אלמוך • אחוות • אגרות משמעות



אילת כ"ל

052-643-7937

eilat52@gmail.com

