Ghidul respectului față de apă

Împreună învățăm să prețuim natura și viața.

Respectul începe cu înțelegerea.

Acolo unde este viață, acolo este apă, iar respectul față de acest dar al naturii începe cu înțelegerea rolului său în ecosistem. Apa este mediul în care s-a născut viața și totodată acea substanță care hrănește întreaga lume vie.
Ea este necesară proceselor celulare și funcționării optime a tuturor organismelor.
Ne potolește setea și face ca recoltele să crească.

Apa și pădurea creează o relație strânsă, simbiotică. Mai ales la munte, unde relieful și pădurea compactă aduc cele mai multe ploi, cele două se susțin reciproc. Împreună susțin întregul ecosistem și civilizația umană, hrănindu-le cu apă, resurse și vitalitate.

Apa din plante, cu ajutorul luminii Soarelui, creează prin fotosinteză prețiosul oxigen.

Apa ne susține viața în trei feluri:

– prin oxigenul pe care îl respirăm;

– prin apa pe care o bem;

– prin hrana pe care o mâncăm, care n-ar putea să existe fără apă.

Apa participă la evoluția climei, iar circuitul ei este profund afectat de încălzirea globală. Perioadele de secetă devin mai lungi, iar ploile mai violente.

După cum poate am observat cu toții, multe pâraie și mici cascade au secat în ultimii ani și apa începe să atragă atenția din ce în ce mai mult asupra importanței ei.

Tocmai de aceea este esențial ca atitudinea noastră față de apă să se schimbe și să facă loc prețuirii ei.

Apa e vitală. Acolo unde este ea, acolo este viața. Iar respectul nostru față de acest izvor al vieții începe cu această înțelegere.

Apa nu este o marfă. Ea este sursa vieții.

Dincolo de drumețiile sau vacanțele noastre, cel mai adesea ne întâlnim cu apa în propria casă sau când mergem după ea să o cumpărăm.
Și suntem obișnuiți să plătim pentru ea, fie că vorbim de apa de băut sau de facturile ce vin pentru consumul ei. Ceea ce își are sensul, atât timp cât plata acoperă efortul legitim prin care apa ajunge la noi.
Însă acest lucru ne poate condiționa să tratăm apa ca o marfă ieftină, ceea ce alterează foarte mult modul în care noi, oamenii, și actuala civilizație ne raportăm la ea.
Iar dacă plătim pentru ea, este ideal să înțelegem că nu o facem pentru că este un produs, ci pentru că plătim investiția ca ea să ajungă la noi și o convenție socială ce permite ca apa să coste.

Apa nu este o marfă. Ea este sursa vieții.

Și, privind-o astfel, putem să dezvoltăm o atitudine a respectului firesc.

În casă

Acesta crește în funcție de cum tratăm apa în universul casnic. Și ar fi ideal:

1. Să mulțumim tacit apei când o bem sau facem duș, să avem o atitudine a recunoștinței, nu declarativă, ci imprimată în felul nostru de a fi.

Nu îi mulțumim fiindcă suntem 60 de procente apă, nu îi mulțumim pentru că așa ar putea să aibă efecte asupra sănătății noastre, ci îi mulțumim pur și simplu pentru ceea ce este.

2. Respectul înseamnă apoi folosire cu măsură. Măsura provine din respect, nu din senzația de lipsă sau de pierdere. Tendința de a o risipi, atât de răspândită, își are cauza și în faptul că o tratăm ca pe o marfă ieftină.

Următoarele sugestii pot fi de mare folos, iar fiecare se poate inspira din ele, simțindu-se nu presat, ci bucuros că poate onora apa. Ele sunt valabile în orice vremuri, fiindcă vorbesc despre respectul față de apă, însă sunt cu atât mai necesare pentru vremurile prezente și cele care vin, având în vedere contextul climatic și încălzirea planetei. Abordate prin filtrul respectului, sugestiile devin obișnuințe ce inspiră și mai mult respect și ideal este să nu-i terorizăm pe cei din jur cu ceea ce alegem noi ca atitudine și stil de viață.

Iată câteva dintre cele mai simple:

În baie

Închidem robinetul cât ne spălăm pe dinți, ne săpunim sau ne bărbierim.

Facem dușuri scurte și alegem dușul în locul băii în cadă.

Folosim butonul mic al toaletei ori de câte ori e de ajuns.

Montăm economizoare la robinete și la duș.

În bucătărie

Spălăm vasele folosind apa cu moderație, iar când avem multe, le spălăm într-un lighean sau în chiuveta umplută și apoi le clătim scurt, în loc să lăsăm robinetul să curgă tot timpul, ceea ce ar duce la un consum mult mai mare.

Curățăm resturile de pe farfurii înainte de spălare, în loc să le clătim sub jet.

Spălăm legumele într-un vas, iar apa rămasă o dăm florilor.

Păstrăm apa de la fiert, nesărată și răcită, pentru flori.

La spălat

Pornim mașina de spălat rufe sau vase doar când e plină.

Alegem programele eco. Durează mai mult, dar folosesc cel mai puțin apă și energie.

Purtăm hainele de mai multe ori, cât timp sunt încă curate, și cumpărăm haine cu măsură, pentru că producerea lor consumă multă apă.

Scurgerile

Reparăm imediat robinetele care picură și rezervorul toaletei care curge.

Urmărim apometrul, iar dacă se mișcă atunci când nimeni nu folosește apa, e posibil să avem o scurgere.

În curte

Udăm dimineața devreme sau seara, ca apa să ajungă în pământ și să nu se evapore.

Acoperim solul cu mulci, ca să-și păstreze umezeala.

Măturăm aleile în loc să le spălăm cu furtunul.

Strângem apa de ploaie și o folosim la plante.

Spălăm mașina cu găleata.

3 Respectul presupune să nu poluăm apa sau să o poluăm cât mai puțin. Iar acest lucru este posibil prin

a) folosirea de detergenți cât mai naturali ce nu poluează apa, fie că vorbim de spălarea corpului, a vaselor sau a rufelor;

b) alegerea unor detergenți de toaletă cât mai ecologici, fiindcă mulți dintre ei sunt foarte toxici pentru viața din apă;

c) evitarea turnării uleiului folosit la chiuvetă, unde se întărește în țevi și înfundă canalizarea, colectarea lui și predarea la un punct de colectare;

d) evitarea aruncării în toaletă a șervețelelor umede, a ației dentare și a produselor de igienă;

e) evitarea aruncării medicamentelor în toaletă, la chiuvetă sau la gunoi și ducerea lor la spital, unde există puncte de colectare;

f) folosirea cu măsură a înălbitorilor cu clor și a soluțiilor agresive de curățat;

g) alegerea, când se poate, a hainelor din fibre naturale, pentru că cele sintetice eliberează la fiecare spălare fibre de plastic care ajung în râuri;

h) evitarea spălării resturilor de vopsea și solvenți la chiuvetă și ducerea lor la punctele de colectare a deșeurilor periculoase;

i) alegerea cosmeticelor fără microplastice și cât mai naturale;

j) folosirea tratamentelor antiparazitare pentru animalele de companie doar când este nevoie, la sfatul medicului veterinar, și aruncarea nisipului pisicii la gunoi, nu în toaletă, chiar și atunci când pe ambalaj scrie că se poate.

4 Prețuirea apei o putem manifesta și evitând folosirea recipientelor de plastic când cumpărăm apă și mai ales prin identificarea de cișmele și izvoare potabile, cu analize la zi. Astfel participăm la evitarea poluării apei cu plastic și avem parte de o apă cât mai curată.

Plasticul ajunge chiar în apa pe care o bem: un studiu din 2024 a găsit în medie circa 240.000 de fragmente de plastic, cele mai multe nanoplastice, într-un litru de apă îmbuteliată. Vestea bună este că avem la îndemână alternative simple.

Ce putem face pentru a bea o apă cât mai curată?

Să purtăm cu noi o sticlă din sticlă sau din inox și să o umplem de la robinet, de la cișmea sau de la izvor.

Să păstrăm sticlele de plastic departe de soare și de căldură, pentru că la temperaturi ridicate plasticul eliberează mai multe substanțe în apă.

Să cerem operatorului analizele apei care ne curge la robinet și, dacă sunt nereguli, să ne dotăm cu un filtru cu adevărat performant, studiind atent ofertele și comparându-le, fără a ne lăsa impresionați de promisiuni și de limbajul de marketing. (La momentul potrivit, prin actuala Campanie vom analiza variantele ideale de filtrare a apei.)

Dacă bem apă din fântână, să o analizăm o dată pe an, de exemplu la Direcția de Sănătate Publică.

În natură

5 Prețuirea apei nu se oprește în propria casă, ci continuă în afara ei.

Dacă locuim la casă, este important:

a) să ne asigurăm că fosa sau canalizarea casei nu poluează pânza freatică și nu se deversează în pâraie și în râuri. Dacă canalizarea este făcută greșit la noi, e firesc să o refacem, iar dacă în satul sau orașul în care stăm observăm astfel de nereguli, este ideal să anunțăm autoritățile și să inițiem un proiect de remediere, o strângere de semnături, o coalizare a oamenilor;

b) să ne asigurăm că fosa e la cel puțin 10 metri de fântână, cât cere legea;

c) să ținem gunoiul de grajd și îngrășămintele departe de fântâni și de pâraie, pentru că nitrații din ele trec prin sol în pânza freatică, fără să schimbe gustul sau mirosul apei;

d) să ducem gunoiul menajer la ghenă sau la colectare, departe de râpe, de maluri și de pâraie;

e) să spălăm mașina, utilajele sau sculele de grădină departe de fântână și de pâraie, iar resturile de motorină, ulei de motor sau pesticide să ajungă la colectare.

Dacă locuim la bloc, este important:

a) să ne asigurăm, împreună cu asociația, că actuala canalizare a blocului e racordată corect la rețeaua publică și nu ajunge în pâraie, în râuri sau în alte ape, iar dacă o face, să anunțăm autoritățile și să inițiem demersurile necesare remedierii;

b) să semnalăm asociației scurgerile și țevile sparte pe care le observăm în bloc;

c) să urmărim împreună cu asociația starea coloanelor vechi de apă și de canalizare și să cerem înlocuirea lor la timp;

d) să urmărim diferența dintre apometrul general al blocului și suma apometrelor din apartamente, fiindcă o diferență mare arată pierderi ascunse în instalația comună;

e) să ne amintim că uleiul turnat la chiuvetă înfundă coloana comună a blocului, nu doar țeava noastră;

f) să propunem asociației un punct de colectare a uleiului uzat chiar în bloc;

g) să folosim apa de ploaie de la burlane pentru udatul spațiilor verzi din jurul blocului, acolo unde se poate.

6 Îngrijirea apei poate continua la un izvor, mai ales dacă luăm apă de la el.

Ritmic îl putem curăța de gunoaie, iar pentru analizele apei ne putem adresa primăriei: printr-o petiție, îi putem cere să analizeze apa izvoarelor publice și să afișeze rezultatul lângă izvor.

Dacă primăria nu își îndeplinește obligația legală, putem face analizele singuri sau împreună cu alți oameni, la Direcția de Sănătate Publică ori la un laborator acreditat.

Pe termen lung ne putem propune să-i observăm starea, curgerea, creșterea sau descreșterea, iar observațiile noastre pot contribui la harta izvoarelor potabile pe care o va crea Anima Mundi.

Pe 12 aprilie, de Ziua Izvoarelor propusă de campanie, putem organiza la izvorul nostru o acțiune de îngrijire, împreună cu vecinii.

Totodată, putem să povestim apropiaților despre el, ca să ia și ei apă de acolo, dacă analizele o arată potabilă, și să-l îngrijească.

7 Grija față de apă poate crește prin participarea la acțiuni de împădurire sau prin inițierea unora în comunitatea în care trăim.

Între pădure și apă există o legătură strânsă. Pădurea participă la crearea precipitațiilor și deopotrivă la reținerea apei și, de aceea, cu cât este mai multă pădure în comunitatea în care trăim, cu atât va fi mai multă apă dulce, curată.

Totodată, o astfel de activitate ne face să fim mai sănătoși și mai bucuroși că putem să participăm la înmulțirea pădurilor și astfel la însănătoșirea și armonizarea ecosistemului. Pe fondul încălzirii globale, orice astfel de acțiune este mai mult decât binevenită.

8 Recunoștința devine ocrotire atunci când putem participa ritmic la ecologizări ale râurilor apropiate sau putem iniția una, chiar la o scară redusă.

Gunoaiele aruncate pe mal sau aproape de ape sunt o sursă de poluare. Totodată, ele sunt o pată de urâțenie și nepăsare pe chipul atât de frumos al naturii.

Ocrotirea apei are legătură și cu cea a arborilor și vegetației de pe maluri, care au un rol în reținerea apei și protejarea ei. Prețuind apa și natura în aceste vremuri, îi putem inspira pe cei din jur și susține activități relaxante care ne întăresc sănătatea fizică și psihică, precum plimbările relaxante pe malul râului sau drumețiile la izvoare.

9 Recunoștința crește prin implicare, atunci când informăm autoritățile despre abuzurile asupra apei: deversări, gunoaie aruncate pe maluri, tăieri ilegale de pădure.

Dacă noi nu putem remedia anumite realități pe care le întâlnim în jur, este ideal să informăm comunitatea și apoi foruri mai înalte.

Apele, natura și, prin ele, noi, oamenii, nu putem fi ocrotiți decât prin implicare și atitudine civică.

A informa înseamnă a ocroti, nu a le face rău celor care provoacă abuzurile.

Mult timp ele au fost tolerate și chiar susținute de societatea în care trăim, însă această atitudine naște probleme serioase în toate comunitățile.

Din fericire, am început să înțelegem că abuzurile sunt extrem de nocive și că este firesc să le oprim.

În comunitate

10 Acest drum al onorării apei capătă un contur amplu prin organizarea de mici evenimente acasă cu rudele și apropiații pentru a vorbi despre rolul esențial al apei, despre contextul climatic și despre cum o putem sprijini.

O cină, o celebrare a cuiva poate să devină și prilejul pentru a vorbi despre apă și despre gesturile simple care o pot onora.

Pe acest fond de secetă prelungită, din ce în ce mai mulți oameni au început să fie sensibili la tema apei și acum este un moment ideal pentru a răspândi respectul față de apă către apropiați și în întreaga țesătură socială.

11 Onorarea apei se transformă în dăruire atunci când trimitem acest ghid celor apropiați, împreună cu invitația de a semna petiția.

Semnând petiția, sprijinim ca apa curată să ajungă la fiecare om, inclusiv în satele fără rețea publică, printr-o cișmea sau un izvor amenajat.

Așa cum aminteam mai sus, contextul este ideal pentru a înțelege rolul emblematic al apei și al naturii.

Ideal este să comunicăm cu cei din jur cât mai uman, fără a-i bombarda cu info și a transforma această invitație în spam și zgomot media.

12 Onorarea apei poate ajunge și în locurile prin care trec mulți oameni. Dacă administrăm un bloc, o pensiune, un centru turistic sau un alt loc de acest fel, putem tipări Decalogul apei și îl putem afișa la vedere. (Decalogul este pe site.)

Pentru aceste locuri: Mesajele apei, creații pentru tipărire oferite în schimbul unei donații la alegere.

13 Iar respectul este încununat prin decizia de a deveni un ambasador al respectului față de apă. Anima Mundi va organiza ritmic ateliere dedicate celor care vor să îmbrățișeze și să promoveze pe termen lung respectul față de această esență a vieții.

Recunoștința vie

În anumite medii există credința că apa simte ceea ce noi îi transmitem. Știința nu a confirmat-o, iar noi nu știm dacă este adevărat.

Ar fi totuși foarte frumos ca ea să se bucure de respectul nostru, care este o trăire înaltă.

Și credem că este ideal să rămână la latitudinea fiecăruia să-și exprime recunoștința sau dragostea față de apă prin cuvinte, rugăciuni sau obiceiuri moștenite, precum crucea făcută la izvor sau la masă. Gestul rămâne un act de iubire față de ceea ce este apa.

Însă, dincolo de ce afirmă știința sau tradiția, recunoștința vie față de matricea vieții ne apropie de apă, iar Anima Mundi se implică cu drag pentru ca actuala civilizație să învețe să respecte apa, natura și umanitatea.

Pentru recunoștință și dăruire: Mesajele apei. Creații A4, A5 și A6, oferite în schimbul unei donații la alegere.

«Ghidul respectului față de apă» face parte din campania «Dreptul la apă, dreptul la viață», inițiată de Anima Mundi. Petiția și propunerea de lege le găsiți la anima.ong/dreptul-la-apa.

Dacă vă este de folos acest ghid, susțineți Anima Mundi cu o donație, ca să putem crea și alte materiale informative.

Dacă aveți sugestii pentru îmbunătățirea ghidului, ne bucurăm să le primim la info@anima.ong.

Anima Mundi · anima.ong · petrea@anima.ong

Bibliografie

1. U.S. Geological Survey, „The Water in You: Water and the Human Body".

2. IPCC, Al șaselea raport de evaluare, Grupul de lucru I, capitolul 8, „Water Cycle Changes", 2021.

3. FAO, Programul „Forest and Water"; FAO, USDA și IUFRO, „A guide to forest–water management", 2021.

4. D. Ellison et al., „Trees, forests and water: Cool insights for a hot world", Global Environmental Change 43, 2017.

5. N. Qian et al., „Rapid single-particle chemical imaging of nanoplastics by SRS microscopy", PNAS 121(3), 2024.

6. P. Westerhoff et al., „Antimony leaching from polyethylene terephthalate (PET) plastic used for bottled drinking water", Water Research 42(3), 2008.

7. F. De Falco et al., „The contribution of washing processes of synthetic clothes to microplastic pollution", Scientific Reports 9, 2019.

8. R. Perkins et al., „Down-the-drain pathways for fipronil and imidacloprid applied as spot-on parasiticides to dogs", Science of the Total Environment, 2024.

9. M. A. Miller et al., „Coastal freshwater runoff is a risk factor for Toxoplasma gondii infection of southern sea otters", International Journal for Parasitology 32, 2002.

10. Comisia Europeană, Regulamentele (UE) 2019/2014 și 2019/2017 privind etichetarea energetică a mașinilor de spălat rufe și vase.

11. Ministerul Sănătății, Ordinul nr. 119/2014 pentru aprobarea Normelor de igienă și sănătate publică privind mediul de viață al populației, art. 27.

12. Legea nr. 269/2023 pentru modificarea Legii nr. 95/2006 și Instrucțiunea Ministerului Sănătății nr. 6.226/2024 privind deșeurile de medicamente provenite de la populație.

13. Ordonanța Guvernului nr. 7/2023 privind calitatea apei destinate consumului uman.