

VODA V POLETNIH MESECIH

Avgust prinaša visoke temperature, zato Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) opozarja, da daljše obdobje vročine lahko povzroči različne težave, kot so dehidriranost, kožni izpuščaji, vročinski krči in izčrpanost, kratkotrajna izguba zavesti oziroma omedlevica ter vročinska kap.

Poleg umika v senco in izogibanja telesnim aktivnostim v vročih poletnih dneh pomaga ohladiti telo tudi pitje hladne vode.

Vsak odrasel človek naj bi na dan zaužil od 2 do 3 litre tekočin, saj so nujno potrebne za delovanje našega telesa. Količine so odvisne od spola in starosti, pa tudi od duševnega in telesnega stanja človeka. Še več vode je treba spiti, ko so temperature zraka višje, ob povečani telesni aktivnosti ali ob povišani telesni temperaturi.

Pomembno je namreč, da z vnosom zadostne tekočine telesu zagotovimo elektrolite, ki jih izgubi predvsem s potenjem. Elektroli ti uravnavajo vsebnost vode v telesu, presnovo in dihanje celic, vzdržujejo puferske sisteme, omogočajo prenos živčnih impulzov in zagotavljajo reprodukcijo ter rast organizma. Priporočamo, da vodi dodate nekaj limoninega soka, svežo meto in meliso. Tako boste poleg zdrave dobili še zelo okusno in osvežilno pijačo.

Infrastruktura Bled se kot upravljavec vodovodnih sistemov trudi zagotoviti hladno pitno vodo, v kolikor pa želite še bolj osvežujočo, jo postavite v hladilnik, kjer jo lahko hranite v čisti in pokriti posodi. Tako shranjeno vodo za pitje lahko uporabljamo še 48 ur.

Vendar pa ni zdravo pretiravati z ledeno mrzlo vodo, saj ovira proces hidratacije. Telo namreč energijo porablja za uravnavanje tele-



sne temperature, namesto da bi se posvetilo prebavi in absorbiranju hranilnih snovi. Poleg tega nizke temperature vode zmanjšujejo delovanje imunskega sistema, kar lahko povzroči razvoj različnih bolezni. Naj bo voda topla ali hladna, najpomembnejše je, da je zaužijete dovolj.

Pred nakupom vode v plastenki je vredno razmisliti o smiselnosti tega početja, saj je taka voda veliko dražja, poleg tega pa še onesnažuje okolico. Plastenke od različnih pijač namreč končajo v smeteh kot odpadki. Vsaj pri vodi lahko izberete bolj ekološko možnost in si jo natočite v kozarec kar iz pipe.

SKUPAJ ZA BOLJŠO DRUŽBO
Voda iz pipe
SLOVENSKA KOMUNALNA PODJETJA

Voda iz pipe je osvežujoča, brezplačna in ne povzroča odpadkov.

PRIJA OHLAJENA

PIJTE VODO IZ PIPE.

Potrebujete razloge?

- Voda najbolj odžaja.
- Blagodejno vpliva na počutje.
- Blaži glavobole in mnoge druge težave.
- Pomaga pri uravnavanju telesne teže.
- Izboljša napetost kože.
- Spodbuja pozitivno razmišljanje.
- Na voljo je v neomejenih količinah.
- Je povsod dostopna in ugodna.
- Je najbolj ekološka, saj ne povzroča nobenih odpadkov.
- Samo voda iz pipe je ves čas pod nadzorom.
- Samo voda iz pipe je ves čas sveža

Voda iz pipe. Že pri vas doma.



PREPREČEVANJE NASTAJANJA ODPADKOV: NAJBOLJŠI ODPADEK JE ODPADEK, KI GA NI



Ločevanje odpadkov je pomembno, še boljše kot to pa je, da poskusimo preprečiti njihovo nastajanje, kar lahko storimo z majhnimi spremembami v vsakdanjem življenju. Odpadki nastajajo ob vsem, kar počnemo – tako doma, v šoli ali v službi, zato moramo do tega pristopiti odgovorno in zavestno preprečevati njihov nastanek.

V trgovini

- Preden greste po nakupih, si napišite nakupovalni seznam stvari, ki jih zares potrebujete. Količino nakupov prilagodite svojim potrebam. Pozorni bodite tudi na rok uporabe, še posebej pri hitro pokvarljivih izdelkih.
- Pred nakupom dobro premislite, ali izdelek resnično potrebujete. Vedno shranite račun in poskusite neposrečen nakup zamenjati za dobropis.
- Pri kupovanju živil in vsakdanjih potrebščin izbirajte izdelke s čim manj embalaže. Skušajte se izogibati nakupovanju pakiranega sadja in zelenjave ter individualno zapakiranih živil (npr. piškotov, čokolad).

Doma

- Pijte vodo iz pipe. Za na pot si nalijte vodo v bidon ali stekleničko za večkratno uporabo.
- Kadar je mogoče, skušajte uporabljati naprave, ki jih lahko priključite na električno omrežje. Če aparat zahteva uporabo baterij, se odločite za takšne, ki jih lahko ponovno napolnite.
- Kadar organizirate piknik ali zabavo, se poskušajte izogniti embalaži za enkratno uporabo, kot so plastični pribor, lončki in krožniki.
- Biološko razgradljive odpadke kompostirajte doma. Pridelali boste kakovosten humus, ki ga lahko uporabljate na domačem vrtu in pri presajanju rož.

V službi

- Tiskajte obojestransko in le dokumente, ki jih zares potrebujete.
- Izogibajte se lončkom za enkratno uporabo iz kavnih avtomatov ter avtomatov za vodo. Namesto tega raje uporabljate steklene kozarce in skodelice.
- Ko si v službo prinesete doma pripravljen obrok, hrano shranite v posode za večkratno uporabo in se izogibajte plastičnim posodam za enkratno uporabo, aluminijastim ter plastičnim folijam.



KONTAKTNE ŠTEVILKE INFRASTRUKTURE BLED d.o.o.:

- informacije, reklamacije in sporočanje stanja vodomera: 04/578 05 35
- pokopališka in pogrebna dejavnost: 04/578 05 33
- tajništvo: 04/578 05 34
- dežurna služba vodovod: 031/657 423
- pogrebna služba: 041/655 987 (Anton Novak pogrebne storitve d.o.o.)

DELOVNI ČAS UPRAVE na Rečiški cesti 2:

- ponedeljek, torek, četrtek 8.00–15.00
- sreda 7.00–12.00 in 13.00–17.00
- petek 8.00–13.00

DELOVNI ČAS ZBIRNEGA CENTRA na Rečiški cesti 2:

- vsak delovnik 7.00–19.00
- sobota 8.00–12.00