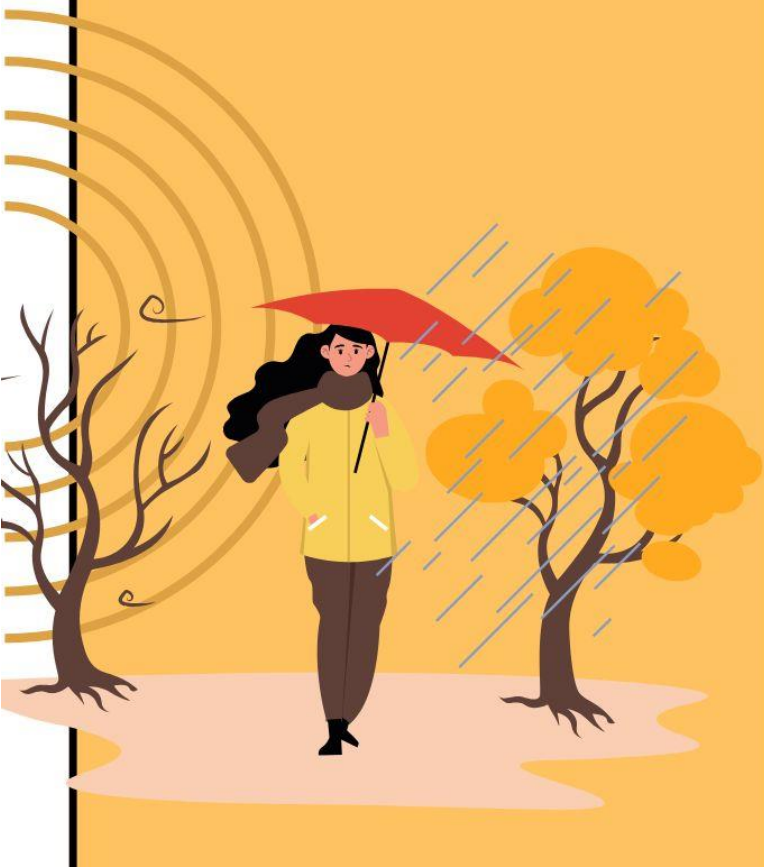


Kodėl tai svarbu?

Nors vanduo dengia didžiąją dalį Žemės paviršiaus, tik nedidelė jo dalis yra tinkama gerti. Milijonai žmonių vis dar neturi prieigos prie švaraus geriamojo vandens, todėl atsakingas jo naudojimas yra mūsų visų pareiga.



Kovo 22-ąją visame pasaulyje minima Pasaulinė vandens diena – puiki proga susimąstyti apie vieną svarbiausių mūsų planetos išteklių. Vanduo – tai gyvybės šaltinis, be kurio neįmanomas nei žmogaus, nei gamtos egzistavimas.



Kiekvienas
lašas svarbus



**PASAULINĖ
VANDENS
DIENA**

Vanduo ir mūsų sveikata

Vanduo yra būtinas kiekvienai mūsų organizmo ląstelei:

- 💧 Padeda palaikyti normalią kūno temperatūrą
- 💧 Gerina medžiagų apykaitą ir virškinimą
- 💧 Padeda pašalinti toksinus iš organizmo
- 💧 Drėkina odą ir palaiko jos elastingumą
- 💧 Gerina koncentraciją ir bendrą savijautą

Net nedidelis skysčių trūkumas gali sukelti nuovargį, galvos skausmą ar sumažėjusį darbingumą. Todėl svarbu reguliariai gerti vandenį visos dienos metu.



Ką galime padaryti mes?



- 🌍 Taupyti vandenį kasdienėje buityje
- 🌍 Rinktis tvarius sprendimus
- 🌍 Neužteršti vandens telkinių
- 🌍 Šviesti kitus apie vandens svarbą

Maži žingsniai – dideli pokyčiai

Net ir paprasti veiksmai, tokie kaip trumpesnis dušas ar užsuktas čiaupas valantis dantis, gali turėti didelę įtaką. Kiekvienas mūsų pasirinkimas prisideda prie švaresnės ir tvaresnės ateities.

💙 *Saugokime vandenį šiandien – dėl rytojaus!*