

“think about water”

girls worldwide say
“world thinking day”
2008

الماء حقائق وأرقام

كجزء من استمرارنا في التركيز على صحة الفتيات المراهقات، فقد اخترنا موضوع الماء والصحة موضوعاً لـ يوم الذكرى العالمي لعام 2008.

لماذا الماء؟

المياه النظيفة أساسية للحياة. فنحن نحتاج الماء النظيف للشرب وللبقاء بصحة جيدة. ومن الضروري أيضاً أن تكون لدينا إمدادات كافية من المياه سهل الوصول إليها لمقابلة احتياجاتنا اليومية الصحية والشخصية. ولكن هناك أكثر من مليار نسمة في العالم لا يجدونه. و ينتج عن هذه الحقيقة و الافتقار إلى الصرف الصحي وفاة أكثر من مليوني نسمة سنوياً من الأمراض ذات العلاقة بالماء. وفي العالم الثالث، يموت خمسة آلاف طفل كل يوم من الإسهال الذي سببه الماء غير الآمن وسوء أو انعدام الصرف الصحي.

فالفتيات والنساء الشابات يحتجن إلى الماء النظيف من أجل البقاء - ليكن لائقات بدنياً وعقلياً وكذلك صحياً.

ماذا ن تستطيع أن ن فعل؟

لقد استتبطننا مجموعة من المصادر لمساعدتك في استكشاف قضية الماء والصحة، ولمساعدتك في جمع المال ليوم الذكرى العالمي.

لماذا لا تقومي بتنزيل بعض كروت أنشطتنا من على موقعنا الإلكتروني؛ لاستعمالها مع وحدتك أو فرقتك - والتي ستعطيك أفكاراً تتراوح بين إعداد غذاء من الخبز والماء، إلى تدوين فكرة عن استعمال الماء لمدة أسبوع. قومي بتنزيل بعض الحقائق والأرقام حول الماء وبعد ذلك اختبري معلومات أعضاء فرقتك.

حقائق الماء

يغطي الماء 75 في المائة من سطح الكرة الأرضية - 97.5 في المائة منها مياه مالحة، و 2.5 في المائة فقط مياه عذبة¹.
و الثلوج والأنهار الجليدية تحمل 74 في المائة من المياه العذبة في العالم. في حين توجد في الأنهار والبحيرات 0.3 في المائة فقط من المياه العذبة في العالم². وأقل من واحد في المائة من المياه العذبة السطحية و الجوفية هي ال متاحة للاستعمال³ الآدمي.

1 برنامج الأمم المتحدة للبيئة، 2003
2 برنامج الأمم المتحدة للبيئة، 2003
3 برنامج الأمم المتحدة للبيئة، 2003

“think about water”

1

Provide access to clean water

girls worldwide say
“world thinking day”
2008

1 – إتاحة السبيل للوصول إلى المياه النظيفة

نريد التركيز على التبعات وبالأخص بالنسبة لصحة الفتيات، إزاء النقص في المياه النظيفة والصرف الصحي. وسوف نلقي الضوء أيضا على بعض العوامل البيئية التي تؤثر على إمدادات المياه.

حقائق عن المياه النظيفة

- أكثر من 1.1 مليار نسمة في العالم ينقصهم إمدادات المياه الكافية والصحية لاحتياجاتهم اليومية⁴.
- نقص المياه النظيفة بالقرب من منازل الناس يؤثر على وقتهم وسبل معيشتهم ونوعية حياتهم.
- الكثير من النساء والأطفال في البلاد النامية يقضون الساعات كل يوم في السير أميالا للحصول على المياه. هذه المياه تكون في العادة قذرة وغير آمنة ولكن ليس لديهم بديل.
- جمع المياه يستهلك الوقت بدرجة كبيرة جدا. وأحد أكثر التأثيرات الخطيرة هو أن الأطفال، وبالذات الفتيات، غالبا لا يكن لديهم وقت للذهاب إلى المدرسة.
- والفتيات أيضا يمنعن من الذهاب إلى المدرسة بسبب نقص المرافق الصحية الكافية، خاصة في وقت الحيض⁵.
- أربعة من أصل عشرة أشخاص في العالم، 2.4 مليار، ليس لديهم مكان آمن ونظيف للذهاب إلى الحمام. وإلى الآن، ووفقا لمنظمة الصحة العالمية، فإن التخلص الآمن من غائط الأطفال يؤدي إلى النقص بنسبة حوالي 40% من حالات إسهال الأطفال⁶.
- الإسهال ثاني أكبر قاتل للأطفال من بين خمسة أمراض على مستوى العالم (بعد الالتهاب الرئوي) ولكن في معظم الأحيان يمكن منعه من خلال المياه الآمنة والاهتمام بالشئون الصحية والتنظيف الصحي⁷.
- الحصول على المياه والصرف الصحي ضروري للحد من الفقر، حيث يثر ان في أوجه كثيرة من حياة الناس في العالم الثالث بما فيها الصحة والتعليم والتغذية. فمثلا، الناس الفقراء، وبالأخص النساء، يكن غير قادرات على الانخراط في العمل ب أجر عندما لا يكون هناك ماء آمن قريب. وهذا لأنهم غالبا ما يقضون الساعات كل يوم يسيرون إلى أقرب مصدر للمياه. وتقدر منظمة الصحة العالمية أن هناك 5.6 مليار يوم عمل يمكن اكتسابه سنويا إذا كان هناك وصول للجميع إلى المياه الآمنة والصرف الصحي⁸.
- وفقا للصندوق العالمي للحياة البرية، ف أن هناك ما يقدر بـ 12000 كيلومتر مكعب من الماء الملوث على مستوى العالم، والتي هي أكبر من الكمية الكلية التي تحتويها أحواض أكبر عشر أنهار في العالم في أي لحظة معينة⁹.

⁴ تقرير الأمم المتحدة لتنمية المياه في العالم، 2003

⁵ ووتر إيد، 2007

⁶ ووتر إيد، 2007

⁷ ووتر إيد، 2007

⁸ ووتر إيد، 2007

⁹ موقع الويب الخاص بهيئة الإذاعة البريطانية، 2007

“think about
water”

1

Provide access to clean water



- المياه أصبحت نادرة بسبب ارتفاع مستويات التلوث والتدهور البيئي. فالتلوث يمنع وصول حوالي 3.3 مليار نسمة إلى مصادر المياه النظيفة. وفي دول العالم الثالث، فإن حوالي 90 في المائة من عادم المياه تصب مباشرة في الأنهار والجداول بدون معالجة. وفي كل عام توجد حوالي 250 مليون حالة من الأمراض ذات العلاقة بالمياه، مع ما يقرب من خمسة إلى عشرة ملايين حالة وفاة¹⁰.

¹⁰ تقرير الأمم المتحدة لتنمية المياه في العالم، 2003

“think about water”

2

Drink water for health

girls worldwide say
“world thinking day”
2008

2 - شرب الماء من أجل الصحة

نريد إلقاء الضوء على أهمية شرب المياه النظيفة والأمنة، وخصوصاً بالنسبة لصحة الفتيات.

حقائق عن المياه النظيفة

- في السنوات العشرين الماضية، استطاع 2.4 مليار نسمة الوصول إلى إمدادات مياه الأمانة، كما تحسنت أحوال الصرف الصحي لدى 600 مليون نسمة. ومع ذلك، فلا يزال واحد من بين ستة أشخاص لا يستطيع الحصول على مياه الشرب الأمانة بصفة منتظمة¹¹.
- ينصح معهد الطب في الولايات المتحدة النساء البالغات بشرب حوالي 2.2 لتر (حوالي 9 كئوس) في اليوم والرجال البالغين بشرب حوالي 3 لترات (حوالي 13 كأس) في اليوم. واحتياجات الشخص من المياه تعتمد على عوامل كثيرة، تشمل صحتك، ونوع نشاطك، وأين تعيش.¹²
- يتكون الجسم الأدمي في المتوسط من أكثر من 65 في المائة ماء، وهو عنصر أساسي في جميع أعضائه لكي تؤدي عملها على الوجه الأكمل. هذا الجسم يفقد الماء ويحتاج إلى استعاضه للحفاظ على رطوبته.
- الجفاف يقود إلى تدهور الوظائف الإدراكية، مثل الذاكرة قصيرة الأجل.
- يكون الماء حوالي 85 في المائة من تركيب نسيج المخ، وعندما يكون جافاً فإن مستوى إنتاج الطاقة في المخ يقل، فيقل من قدرة الشخص على التركيز.

¹¹ برنامج الأمم المتحدة للبيئة، 2003

¹² <http://www.cnn.com/health/library/NU/00283.html>

“think about water”

3

Conserve water for the world

girls worldwide say
“world thinking day”
2008

3. حافظ ي على المياه من أجل العالم

تتأثر صحة النساء والأطفال على وجه الخصوص بنقص مصادر المياه، غير أن ندرة المياه هي قضية عالمية. ونريد أن نبحث الطرق التي تساعدنا على الحيلولة دون وقوعها.

حقائق عن حفظ المياه

- متوسط استهلاك الشخص ل المياه في جنوب الصحراء الكبرى بأفريقيا هو 10-20 لتر من المياه يوميا – مقارنة ب 600 لتر يستهلكها سكان المدن في الولايات المتحدة واليابان، والأوروبيين، الذين يستهلكون حوالي 300 لتر. ففتح صنوبر يستهلك 12-7 لتر في الدقيقة، والرشاشات والخراطيم تستهلك حوالي 20 لتر في الدقيقة، وتدفع المياه لتنظيف مرحاض يستهلك 6-20 لتر.¹³
- في خلال 25 عاما، يمكن أن يواجه نصف سكان العالم مشاكل في العثور على المياه العذبة الكافية للشرب والري.¹⁴
- تقل إمدادات المياه ب ينما يتزايد الطلب عليها بشكل دراماتيكي وبمعدل لا يمكن تحمله. وعلى مدى الأعوام العشرين القادمة، يتوقع أن تنخفض إمدادات المياه للشخص على مستوى العالم بمقدار الثلث بالرغم من زيادة استهلاك المياه إلى ما يقرب الضعف في الخمسين عاما الأخيرة.¹⁵
- بحلول منتصف القرن الحالي، قد يواجه حوالي سبعة مليارات نسمة في ستين دولة مشكلة ندرة المياه.¹⁶
- تتعلق مشاكل المياه بسوء الإدارة أكثر منها بندرتها.¹⁷
- يتم تبديد حتى 50 في المائة من المياه في المدن و 60 في المائة من المياه المستخدمة في الزراعة من خلال التسريبات والتبخير.¹⁸
- قطع الأشجار وتحويل الأراضي لتلائم المتطلبات البشرية قد قلص الغابات في العالم إلى النصف، وساهم هذا في زيادة تآكل التربة وندرة المياه.¹⁹
- حاليا، تواجه أكثر من 80 دولة، تمثل 40 في المائة من سكان العالم، نقص مياه خطير. وقد تسوء الأحوال أكثر في الخمسين عاما المقبلة حيث يزداد النمو السكاني، كما أن ظاهرة الاحتباس الحراري العالمي ت عرقل معدلات هطول الأمطار.²⁰

¹³ <http://www.cnn.com/health/library/NU/00283.html>

¹⁴ برنامج الأمم المتحدة للبيئة، 2003

¹⁵ تقرير الأمم المتحدة لتنمية المياه في العالم، 2003

¹⁶ تقرير الأمم المتحدة لتنمية المياه في العالم، 2003

¹⁷ برنامج الأمم المتحدة للبيئة، 2003

¹⁸ برنامج الأمم المتحدة للبيئة، 2003

¹⁹ برنامج الأمم المتحدة للبيئة، 2003

²⁰ برنامج الأمم المتحدة للبيئة، 2003