

# Pagiriamasis žodis kietam vandeniui

SKAIDRĖ VAINIKAUSKAITE

**R**eklamos įtaigiai pasakoja apie skalbyklių mirtį nuo kieto vandens, o jų žodžius dar įtaigiau patvirtina išblizgintame virtulyje kas savaitę nusėdantis vis naujas kalkių sluoksniš. Specialistai sutinka, kad buitines priemais pasiekiantį vandenį neprošal paminkštinti, bet naudojamo mitybos reikmėms taip gadinti esą nereikėtų.

„Jūs geriate vandenį iš čiaupo?“ – prieš metus neslėpdama pasidyrėjimo paklausė viename sostinės viešbučių apsiostojusi pažįstama iš Skandinavijos ir pasiguodė, jog valydamasi dantis nurijo gurkšnelį ir vos neapsivėmė. Švedijoje, iš kur ji atvyko, mitybos reikmėms vartojamo vandentiekio vandens specialiais būtiniais prietaisais niekas negerina. Toks įspūdis, kad ten jo tiesiai iš čiaupo įleidžiama net viešojo maitinimo įstaigose, mat atsigerti visada gausi už dyką, o išpilstyti į butelius valgiaraščiuose ne visur rasi.

Gražina Jurgelevičiūtė, UAB „Vilniaus vandenys“ (VV) Geriamojo vandens laboratorijos viršininkė, prasti užsienietės įspūdziai apie mūsų geriamąjį vandenį kiek nustebino. Pasak specialistės, taip galėjo nutikti dėl to, jog viešbučių vandentiekio sistemose vanduo dažniau užsistovi ir įgauna nemalonų kvapą bei skonį. „Vanduo – tarsi gyva būtybė, jis turi nuolat judėti, – sako p. Jurgelevičiūtė. – O tokio vandens kaip Lietuvoje, kuris gaunamas iš požeminių gręži-



► **SUSIRGTI AKMENLIGE** nuo kieto lietuviško vandens, anot specialistų, baimintis nėra pagrindo – žmogus ne virtulys, su požeminiu kietu vandeniu gaunami mineralai ant jo organų sienelių nenusėda. Vandens kolonėlė Vilniuje, Žvėryne. VLADIMIRO IVANOVO NUOTR.

nių ir todėl yra apsaugotas nuo mikrobines taršos, optimaliai mineralizuotas, turi anaipol ne kiekviena šalis.“

## Gausu mikroelementų

Pastaraisiais metais atnaujinus pagrindines vandenvietes ir pastatčius geležį bei manganą šalinančius įrenginius, iš čiaupų nustojo kliukti nemalonus kvapo rudas vanduo. Tačiau minkštesnis, vartotojų liūdesiui, jis netapo. VV atstovė skėščioja rankomis: geriamojo vandens kokybę reglamentuojanti higienos norma nenumato, kokio kietu-

pagiriamą žodžio kietam vandeniui mokslininkų lūpmis: praeito dešimtmečio epidemiologiniai tyrimai parodė, kad tų, kurie ilgus metus vartoja kietą vandenį, mirtingumas nuo širdies ir kraujagyslių ligų yra 25% mažesnis. Tačiau doc. Kučingis turi ir kitos informacijos – JAV, Kana-doje, Australijoje atliktos studijos šios hipotezės nepatvirtino. „Vienareikšmiškai teigti, kad tarp vartojančiųjų kietą vandenį sergamumas širdies ir kraujagyslių ligomis būtų statistiškai reikšmingai ma-

mas didesnis nei leidžiama fluoridų kiekis, kiek sumažėjantis vandenį pavirinus.

Anot doc. Kučingio, tokių cheminių junginių, kuriuos žmonėms iš vandens reikėtų valyti individualiais filtrais, Lietuvos požeminiuose vandenyse nėra, o jei ir būtų, būtinais įrenginiais menkai gėbėtų.

„Nereikėtų butyje naudoti tų filtrų, kurie pas mus atėjo kaip atskiri farmakologinės technikos moduliai, pvz., šalinantys iš vandens visas mineralines medžiagas arba minkš-

” Iš esmės visose Lietuvos vietovėse viešai tiekiamą vandenį galima gerti tiesiai iš čiaupo.

mo vandenį reikėtų tiekti. Juo-lab kad kietumo jam teikiantys ištirpę kalcis (Ca) ir magnis (Mg) yra būtini žmogaus organizmui ir sveikatai tikrai nekenkia.

Doc. Šarūnas Kučingis, Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Visuomenės sveikatos instituto docentas, dirbantis ir Respublikinio mitybos centro (RMC) Geriamojo vandens skyriuje, vardi, jog geriamam vandeniui tiekti naudojamuose Lietuvos požeminiuose vandenyse vidutinė Ca koncentracija svyruoja nuo 61 iki 72 mg/l, o Mg siekia vidutiniškai 25 mg/l. Šie rodikliai, anot pašnekovo, yra optimalūs, minėtieji mikroelementai vandenyje yra ištirpę ir todėl geriausiai pasisavinami.

Vandenį tiekiančios bendrovės nepraleidžia progos tarti

žesnis, negalima. Juo-lab kad 50% visuomenės sveikatos priklauso nuo gyvenimo būdo, po 20% – nuo aplinkos taršos ir genetikos ir tik 10% lemia gydymo priemonės, – sako mokslininkas.

Pašnekovas atkreipia dėmesį, kad mūsų taip trokštamas minkštas vanduo sveikatai nepalankesnis tuo, jog, būdamas agresyvesnis, iš senų ir nekokybiškų vamzdžių gali išplauti ir su savimi atnešti daugiau nei leistina kenksmingo sveikatai švino ar vario.

## Vandeniui per šilta

Pasak specialistų, iš esmės visose Lietuvos vietovėse viešai tiekiamą vandenį galima gerti tiesiai iš čiaupo. Išimtis būtų nebent šiaurės vakarinė šalies dalis, kur vandenyje aptinka-

tinantys vandenį jonų keitimo būdu. Apdorojant vandenį pastaruoju metodu, iš jo pašalinami Ca ir Mg, bet padaugėja natrio, o šis mikroelementas netinka skundžiantis padidėjusiu skrandžio rūgštingumu, aukštu kraujospūdžiu, – sako pašnekovas.

Mikrobinė tarša – dar viena buitinėmis priemonėmis filtruojamo vandens silpnoji pusė. Jis dažniausiai laikomas kambario temperatūroje, todėl netrukna prisiveisti įvairių mikroorganizmų, galinčių alergizuoti organizmą. Tas pats pasakytina ir apie iš šaltinių semiamą vandenį: kadangi didžiuliai „bambaliai“ į šaldytuvą netelpa ir dažniausiai laikomi balkone, vanduo juose netrukus virsta tikru mikrobu sultiniu.