

# РОДНИК В БОРУ: КРУШЕНИЕ МИФА?

## Водопроводная вода в наших кранах гораздо полезнее для здоровья

Уважаемая редакция!

Пересылаю небольшую заметку о качестве воды нашего родника в бору. Мне кажется, вопрос довольно актуальный и наиболее важный. Я просто расстраиваюсь, когда вижу у родника пожилых людей: руки оттянуты сумками с полными бутылками воды, да еще рюкзаки на спине. Ну принесите вы литр-полтора, зачем же 5-литровые канистры на себе волочить. А потом на радикулит жалуются. Действительно ли так целебна вода из родника в бору? Конечно, нельзя исключить эффект плацебо (внушения), и положительное влияние ежедневных прогулок, и активное общение там же, у родника, но таскание тяжестей и закичивание на родниковой воде потом скажутся на здоровье в виде остеопороза, артритов и прочих «подарков старости» человеку.



Институт водных проблем, где я работаю, наблюдает за качеством воды родника свыше 10 лет. Это родник нисходящего типа, который появляется за счет разгрузки грунтовых вод - первого от поверхности земли, наиболее уязвимого водоносного горизонта. Качество воды в принципе соответствует нормам, но я бы сказала - по нижнему пределу. За годы наблюдений ничего экстремального выявлено не было. Некоторое опасение вызывает период весеннего снеготаяния, когда с внутрипочвенным стоком в грунтовые воды поступают различные загрязняющие вещества: патогенные микроорганизмы, фенолы, соединения азота и фосфора. Несмотря на то, что родник освящен, «драгоценную влагу» нужно обязательно кипятить. Химический состав воды родника весной близок к дождевой воде, то есть содержит по минимуму так нужные ослабевшие за зиму организму микроэлементы. А ведь полный, сбалансированный набор микроэлементов содержится в воде, которая течет из нашего водопроводного крана. Это напорная вода с глубины 70 - 100 метров, состав которой в течение года практически не меняется. Напорные воды защищены от проникновения загрязняющих веществ толщей юрских глин мощностью до 30 метров. Возьмем, к примеру, кальций - один из важнейших элементов, необходимых для нормального функционирования человеческого организма. Его дефицит вызывает остеопороз и расстройства нервной системы, способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний. В сутки требуется как минимум 500 мг кальция. В воде родника содержание кальция колеблется от 32 до 60, в напорных водах - 70 - 120 мг/л. Однако есть пары химических элементов, только совместное присутствие которых в определенном количестве и соотношении благотворно действует на организм человека. Чтобы кальций хорошо усваивался, необходимы отдельные микроэлементы, которые есть в воде из-под крана и практически отсутствуют в родниковой. Кальция должно быть примерно в два раза больше, чем фосфора, иначе он будет просто выведен из организма. Именно сочетание определенных химических соединений негативно либо позитивно сказывается на здоровье.

Кстати, многих интересует, каково содержание серебра в воде нашего родника. Увы, вынуждена вас разочаровать - мизерное (0,00003 мг/л). Жителям с. Городня повезло больше. В воде родника, расположенного в бору высокой террасы рядом с церковью, - повышенное содержание этого живительного элемента.

Но, вместе с тем, здесь наблюдаются также повышенные концентрации нитратов (до 60 мг/л при норме 10), сульфатов (иногда до 350 мг/л) и хлоридов. Как говорится, у кого пусто, а у кого пусто. Поэтому, дорогие читатели, не обращайтесь с водопроводной водой как с Золушкой, помните про правило «золотой середины».

Е. ЛАПИНА.

