

## **22. mart – Svetski dan voda**

Bez vode nema života na Zemlji. Ona je uslov opstanka biljnog i životinjskog sveta i čoveka. Obezbeđivanje zdravstveno bezbedne vode cilj je zdravstvenih politika svake zemlje širom planete. Problemi sve manjih resursa bezbedne vode i njihove udaljenosti, kao i posledice po zdravlje upotrebom neispravne vode za piće najznačajnije su teme za stručnu i političku javnost. Zbog značaja ove teme, Generalna skupština Ujedinjenih nacija je 1992.godine ustanovila Svetski dan voda – 22. mart. Slogan pod kojim se obeležava ovogodišnji svetski dan voda je:

### **“Otpadne vode”**

Cilj je podizanje svesti o značaju pravilnog kružnog toka vode kroz prirodu: smanjivanje količine otpadnih voda, njihova prerada i ponovno korišćenje. Zatim, uticati da se otpadne vode iz fabrika, domaćinstava, gradova i drugih izvora ne puštaju u prirodu bez prethodne prerade.

Voda je neophodna čoveku za piće, održavanje higijene, proizvodnju i pripremu hrane. Voda u telu ima mnogobrojne i bitne uloge: rastvara organske i neorganske supstance, prenosi hranljive i regulatorne materije, učestvuje u biohemijskim reakcijama, reguliše temperaturu tela, ima zaštitnu ulogu itd.

Telo odrasle i zdrave osobe sadrži oko 60% vode. Dnevne potrebe za vodom za muškarce iznosi oko 2,5 litara i za žene oko 2 litra. Sadržaj vode u telu i potrebe za vodom veće su kod novorođenčadi i male dece. Potrebe za vodom individualne su i zavise od brojnih faktora: pola, uzrasta, zdravstvenog stanja organizma, načina ishrane, klimatskih uslova, fizičke angažovanosti i dr.

Pijte vodu u skladu sa Vašim potrebama, koristite je za higijenu i pripremu hrane štedljivo, jer je zdravstveno bezbedna voda pravo bogatstvo.

Snežana Ralić Maričić,  
Master javnog zdravlja i nutricionista

\*U tekstu korišćeni podaci Instituta za javno zdravlje “Dr Milan Jovanović Batut”