

22 марта– Всемирный день водных ресурсов объявлен Генеральной Ассамблеей  
Организации Объединенных Наций.  
Тема дня в 2024 году - «**Вода для мира**».

**Этот девиз напоминает человечеству, что вода может стать источником конфликта, катастрофы, наводнений, а так же послужить поводом для примирения, является важным компонентом и источником жизни для каждого человека.**

Вода может выступать в роли своеобразного оружия. Даже в Библии упоминается, как чудесный разлив реки Кишон буквально смыл ханаанскую армию, позволив израильтянам одержать победу. В ходе Второй Мировой войны вода применялась в военных целях: чаще всего уничтожались плотины и другие гидротехнические сооружения, чтобы сделать близлежащую территорию непроходимой для противника.

Одновременно вода может выступать не только оружием, но и жертвой. Например, отравленные и уничтоженные источники воды, случайно это произошло или намеренно, это катастрофа для населения и дикой природы даже после того, как водный конфликт завершился. Разрушенные дамбы и электростанции требуют колоссальных средств и времени на восстановление. Нарушения систем водных сооружений приводят к массовому голоду.

Всемирный день водных ресурсов является ежегодным мероприятием ООН, проводимым 22 марта и посвященным важному значению пресной воды. Всемирный день водных ресурсов подчеркивает важность воды и вдохновляет на действия по преодолению глобального кризиса в сфере водных ресурсов. Основное внимание в рамках Всемирного дня водных ресурсов уделяется **поддержке усилий ООН по достижению цели 6 в области устойчивого развития (ЦУР 6): водоснабжение и санитария для всех к 2030 году.**

**Доступ к воде – одно из прав человека.** Тем не менее 2,2 миллиарда человек живут без доступа к питьевому водоснабжению, организованному с соблюдением требований безопасности и качества, что оказывает разрушительное воздействие на их жизнь и общество в целом.

Вода занимает центральное место в адаптации к изменению климата, являясь важным связующим звеном между климатической системой, человеческим обществом и окружающей средой. Без должного распоряжения водными ресурсами вероятны обострение конкуренции за водные ресурсы между секторами экономики и эскалация водных кризисов, вызывающих чрезвычайные ситуации в целом ряде зависящих от воды отраслей.

Ежегодно, весной, Роспотребнадзор усиливает санитарно-эпидемиологический мониторинг в предпаводковый период с целью усиления санитарно-эпидемиологического надзора в предпаводковый период для принятия мер для обеспечения централизованного контроля санитарно-эпидемиологической ситуации во время подготовки к паводкам.

Роспотребнадзор аккумулирует информацию о перечне предполагаемых к подтоплению населенных пунктов, объектов повышенной опасности, а также планы противоэпидемических мероприятий и оперативного реагирования на возможные чрезвычайные ситуации.

В настоящее время в рамках санитарно-эпидемиологического мониторинга территориальные органы Роспотребнадзора совместно с органами исполнительной власти субъектов проводят предварительную оценку готовности объектов водоснабжения и водоотведения.

Специалистами проверяется наличие и количество реагентов, обеззараживающих средств для всех видов систем водоснабжения, готовность пунктов временного размещения, медицинских учреждений, а также наличие вакцин и лекарственных препаратов.

Под контролем специалистов Службы и Бюджетных Учреждений, подведомственных Роспотребнадзору, в зонах возможных чрезвычайных ситуаций и подтоплений находятся источники возможного бактериального и химического загрязнения, а также биотермические ямы и скотомогильники.

**Обеспечение населения качественной питьевой водой в достаточных количествах – одна из важнейших задач, решаемых в настоящее время в нашей стране.**

**Повышение качества питьевой воды обозначено в качестве одной из целевых задач в Указе Президента РФ «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2030 года».**

И действительно – вода имеет крайне важное значение, **выступает залогом здоровья и основой качества жизни человека.**

Вода – не просто средство утоления жажды, **она необходима для правильного функционирования всех органов и систем организма, требуется для переваривания и всасывания пищи, работы кровеносной системы, регуляции температуры тела, для выведения продуктов обмена веществ и токсинов. Не зря медики повторяют, что без еды человек может продержаться несколько недель, а без воды – всего 1-2 дня.**

**Правильное и своевременное потребление воды** – одно из главных условий здорового питания. Вот несколько полезных советов:

- Начинайте утро со стакана теплой воды – она запускает работу организма, дает энергию, помогает усвоению завтрака.
- Пейте воду комнатной температуры за 30-60 мин до и сразу после тренировки, а по необходимости – и во время физических нагрузок.
- Объем потребления жидкости зависит от конституции тела, уровня физической активности человека, а также погодных условий. Для женщин нормой считается от 1 до 1,8 литра, для мужчин – от 1,3 до 2,2 литров в день.
- Соблюдайте питьевой режим в течение дня.

Еще больше полезной информации о воде - на портале [здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф).

Важное направление работы Роспотребнадзора в рамках национального проекта «Демография», федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» – **просветительская и информационная работа.**

В 2019 году создан и развивается портал [здоровое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф), специальные онлайн-проекты [школа.здоровое-питание.рф](http://школа.здоровое-питание.рф), [рецепты.здоровое-питание.рф](http://рецепты.здоровое-питание.рф), а также страницы проекта в социальных сетях.

На ресурсах проекта представлена самая актуальная информация о здоровом питании, питьевой воде и сбалансированном рационе, верифицированная научными экспертами ведущих научных организаций страны.

В «Школе здорового питания» доступны видеолекции и видеоролики, созданные при участии экспертов проекта. Специалисты делятся ценными знаниями о специфике питания людей разных возрастов: от самых маленьких до пожилых. Видеоматериалы в наглядной форме разъясняют базовые понятия здорового образа жизни.

В 2021 году запущен уникальный сервис проекта «Здоровое питание» – **«4 сезона – тарелка здорового человека»** – первый официальный ресурс с широким набором полезных сервисов, абсолютно бесплатный и общедоступный. Это многофункциональная сервисная платформа, с помощью которой каждый пользователь сможет подобрать для себя здоровое меню в зависимости от задачи – для снижения или удержания веса, для профилактики различных заболеваний.

Уже сейчас доступны около 50 программ питания, добавляются новые. Все они разработаны специалистами ФГБУН «ФИЦ питания, биотехнологии и безопасности пищи» и других научных центров при поддержке Роспотребнадзора.

Еще один полезный инструмент **проекта «Здоровое питание»** – **Карта питания России**, на которой в интерактивной форме представлена обширная база данных по культуре питания российских регионов: традиции, пищевые привычки, необычные блюда и многое другое.

**Подробнее о проекте можно узнать на сайте [www.здоровое-питание.рф](http://www.здоровое-питание.рф)**