
Информация за медиите

Пролетно парти по случай световния ден на водата и основаването на фондация Български национален воден съвет

Уважаеми колеги,

По случай Световния ден на водата имаме удоволствието и честта да обявим създаването на Фондация „Български национален воден съвет“.

Фондация БНВС е неправителствена организация, посветена на мисията за подобряване на здравето, трудоспособността и качеството на живот на хората чрез правилна хидратация на организма. Човешкото тяло е съставено предимно от вода и водният баланс в него е изключително важен за живота. Водата е здраве, красота, младост, енергиен и информационен източник, пречистване, лечение, средство не само за физическо, но и за емоционално равновесие.

Убедени сме, че темата за водата не се комуникира в обществото достатъчно добре. Вярваме, че можем да организираме експертен и творчески ресурс, който да промени това. Надяваме се да получим широка обществена подкрепа, за да може „Водният съвет“ бързо да се наложи като ефективно работеща организация в полза на обществото.

ЦЕЛИ И ДЕЙНОСТИ:

1. Планиране и провеждане на комуникационни кампании по теми, свързани с правилната хидратация на организма и човешкото здраве.
2. Организиране на научни форуми на тема хидратация и здраве и широка комуникация на докладваните на тях теми.
3. Организиране на различни културни, медийни и арт-събития, посветени на водата като източник на живота.
4. Установяване на връзки със сродни организации в други страни на Европейския съюз и обмен на информация и практики в областта на водните проекти.
5. Подготовка на комуникационни проекти на водна тема и кандидатстване за европейско финансиране.

6. Осигуряване на експертен потенциал и експертна помощ за членове и симпатизанти на Водния съвет при изготвянето на техни бизнес проекти и проекти в областта на културата и комуникациите, свързани с темите за водата.
7. Подпомагане с информация и експертиза на сродни организации и организации, които с дейността си допринасят за адекватното отношение на обществото към темите и проблемите, свързани с водата.

ОБЩЕСТВЕН СЪВЕТ: Проектите си Фондацията планира и осъществява чрез своя Обществен съвет. Той не е ограничен като брой на членовете и в него участват експерти в различни области, свързани с хидратацията, както и обществени личности, които споделят нашите ценности. До този момент регистрираните членове на Обществения съвет са:

1. **Проф. д-р Стефка Петрова** - Национален консултант по хранене и диететика, Директор на Националния център по опазване на общественото здраве.
2. **Проф. д-р Донка Байкова** – диетолог, заместник-председател на Българското дружество по хранене и диететика.
3. **Проф. Людмила Матева** – Ръководител на катедра „Вътрешни болести“ в Медицинска академия и ръководител клиника по гастроентерология, МБАЛ „Св. Иван Рилски“
4. **Доц. Д-р Даниела Попова** – диетолог, Завеждащ Клиника по метаболитно-ендокринни заболявания и диететика в УМБАЛ „Царица Йоанна-ИСУЛ“, член на УС на Българското дружество по хранене и диететика.
5. **Проф. Светослав Ханджиев** - водещ специалист в областта на диетичното хранене и метаболитни заболявания, член на генералните съвети на Световната и Европейската асоциация за изучаване на затлъстяването, член на Европейското научно дружество по хранене, председател на Сдружението по здравословно хранене.
6. **Ст.н.с. д-р инж. Лилия Владева** – национален експерт по минералните води в България, консултант и член на АПБНБ, дългогодишен сътрудник на Институт Фрезениус, Германия.
7. **проф. Антон Антонов** – биофизик, Председател на Научния съвет на Центъра по биопсихофизични явления към Югозападен Университет - Благоевград
8. **Д-р Игнат Игнатов** – Ръководител на Научноизследователски център по медицинска биофизика и консултант на Националния център за опазване на общественото здраве.
9. **Д-р Георги Шишков** – специалист по хранителни непоносимости.
10. **Д-р Огнян Симеонов** – диетолог алтернативна медицина
11. **Милчо Бошев** - Председател на Асоциацията на производителите на безалкохолни напитки в България
12. **Добромир Симидчиев** - Директор "Капиталови дейности" в „Софийска вода“ АД
13. **Проф. Валери Стефанов** – Ръководител на Академията за образователни иновации, професор по история на литературата в СУ „Климент Охридски“, писател.
14. **Прошко Прошков** – кмет на община Лозенец.
15. **Асен Григоров** – журналист и медиен консултант.
16. **Иглика Трифонова** – кинорежисьор.
17. **Людмила Филипова** – писател.
18. **Йоана Буковска** – актриса.
19. **Хилда Казасян** – певица.
20. **Искрен Пецов** - певец
21. **Възкресия Вихърва** – театрален режисьор.
22. **Ива Дойчинова** – журналист.

23. **Магдалена Гигова** – журналист.
24. **Людмил Кържилов** – журналист.
25. **Стефания Темелкова** – медиен експерт, преподавател в НБУ.
26. **Виктория Стойчева** – медиен експерт и PR консултант.
27. **Фани Давидова** – юрист, Програма Достъп до информация.
28. **Мариела Гемишева** – дизайнер.
29. **Росица Букова** – Движение на българските майки.
30. **Гергана Захаријева** – Българска асоциация по йога.
31. **Александър Пелев** – юрист и журналист.

КАЛЕНДАР: До края на годината Фондацията планира да осъществи няколко проекта, по-важните от които са:

1. Конференция на тема „Правилната хидратация като предпоставка за добро здраве, трудоспособност и качество на живот”.
2. Откриване на постоянен музей „Тялото и водата” в старата водна кула в Лозенец, специализиран за запознаване на децата от училищата с темите на здравословната хидратация.
3. Акция „Вода в голямото междучасие”, целяща да увеличи интереса на децата към водата като желана и полезна напитка.
4. Акция „Водата и спорта”.
5. Кампания „Водата е красота” насочена към ролята на водата в борбата против затлъстяването.
6. Съвместен проект с НДФ „13 века България” – акварелен пленер в Трявна, посветен на водната тема.
7. Издаване на алманах „Тялото и водата” на база на материалите от конференциите и симпозиумите през годината.

За връзки и информация:

Виктория Стойчева – 0888 87 67 88

office@nwcb.eu

<http://nwcb.eu>

Български национален воден съвет

София 1463, ул. „Хан Аспарух” №7

Тел: 953 31 33

Факс: 952 16 99

Следва >>>>>>

Чашата на здравословната хидратация



Пиенето на вода е най-здравословният начин за хидратиране.

Когато водим здравословен начин на живот, водата е единствената течност, от която се нуждаем, за да се хидратираме. Тя не съдържа захар, калории, консерванти или добавки; подпомага храносмилането и метаболизма; възстановява естествените течности, загубени от други диуретични напитки и е ключова част от охладителната система на тялото. Въпреки това хората приемат средно около 5 пъти по-малко вода дневно, отколкото е необходимо и полезно за организма им.

Вода можете да си набавите по много начини. Като част от здравословния и балансиран начин на живот, може да консумирате други напитки като мляко, кафе, чай, плодов сок, шейкове и газирани напитки.

Пиенето на черен чай или кафе също доставя вода, но съдържа кофеин, което може да повлияе на хидратацията, затова не трябва да се прекалява с тези напитки. Препоръчително е бременните жени да не консумират повече от 200мг кофеин на ден. Това е еквивалента на около две чаши кафе или около две чаши и половина черен чай. Други топли напитки като билков чай, горещ шоколад и безкофеиново кафе също могат да доставят вода, но ако са подсладени със захар се повишава енергийната им стойност. Захарта повишава риска и от увреждане на зъбите.

Млякото съдържа много от основните хранителни вещества като протеини, витамин Б и калций, а също е и източник на вода. Въпреки всичко то съдържа наситени мазнини, за това е добре юношите и хората в зряла възраст да изберат нискомаслено или обезмаслено мляко. За деца на възраст между една и две години препоръчителното мляко е пълномасленото. От две години нагоре полуобезмасленото мляко може да се въведе постепенно. Обезмаслените млека и тези с 1% мазнини, не са подходящи за деца под пет годишна възраст, защото те имат по малко витамин А и не са достатъчно хранителни.

Плодовите сокове и шейковете могат да съдържат плодови пюрета, което добавя фибри и това е добре. За съжаление, тъй като плодовите сокове и шейковете съдържат захар (следователно и калории) и могат да бъдат киселини, те представляват потенциална опасност за вашите зъби.

Безалкохолните напитки със захар съдържат захар, което се добавя към вашия калориен прием и могат да представляват заплаха за зъбите ви ако се употребяват често. Добра идея е да ограничите употребата на стандартните безалкохолни напитки със захар.

Факти за водата

1. Човек може да преживее близо месец без храна, но без вода той загива за дни.
2. Започваме да чувстваме жажда, когато загубим само 1% от водата в тялото си.
3. Водата съставлява 70% от теглото на човешкото тяло.
4. Дневната доза вода, която трябва да приемаме е 30 милиграма на килограм тегло – така 70 кг. човек трябва да пие по 2 л. вода дневно.
5. Само 2% от водата в природата не е солена и може да се пие.
6. Организмът се дехидратира много по-лесно през зимата, отколкото в топло време.
7. Липсата на вода е причина №1 за умората, която изпитваме.
8. Водата е най-универсалният разтворител, повече от всяко друго вещество.
9. Огромната част от питейната вода е подземна.
10. Водата е най-разпространената субстанция на планетата.
11. Водата е много древна, една и съща вода циркулира в природата от милиони години.
12. 80% от повърхността на планетата е покрита с вода.
13. Водата под формата на сълзи защитава очите ни.
14. През живота си човек изпива около 30 000 литра вода.
15. Остаряването се характеризира с една основна тенденция – загуба на вода от тялото.
16. Водата е единственото вещество, което в естествен вид можем да видим и в трите му агрегатни състояния – лед, течност, пара.
17. Теглото, което губим непосредствено след усилена тренировка не е мазнина, а вода.
18. У дома 74% от водата използваме в банята, 21% за пране и чистене и само 5% в кухнята.
19. Защо ледът плува над водата? Той е 9% по-лек от нея.

Митове и факти за водата



Мит: Човек има нужда само от 2 литра вода на ден.

Факт: Всъщност съвременната наука препоръчва 30 мл на килограм тегло. Например, ако тежите 67 кг, вие трябва да изпиете 2,3 л. вода на ден. Колкото по-едър е човек, толкова повече вода му е нужна.

Мит: Жаждата е най-точния признак за обезводняване.

Факт: Индикаторът на жаждата се задейства, когато у вас се появи слабо обезводняване. Най-добър признак е цвета на урината. Прозрачна или бледожълта – добра хидратация. Тъмно-жълта или златиста – трябва да пиете още вода. Още един признак – ако посещавате тоалетната на всеки 2 часа – пиете достатъчно вода.

Мит: Да се пие много вода не е здравословно.

Факт: Като изключим няколко заболявания, вашият организъм използва толкова вода, колкото му трябва и се освобождава от

излишъка. Препоръчително е водата да се пие бавно, на глътки, за да не предизвиква дискомфорт в стомаха.

Мит: Употребата на голямо количество вода натоваарва бъбреците.

Факт: Когато организъмът не получава достатъчно вода, бъбреците трябва да компенсират с отделянето на по-концентрирана урина, което води до образуването на камъни.

Мит: Ако задържате течности, пиете по-малко вода.

Факт: Точно обратното! Когато вашият организъм не получава достатъчно вода, той възприема това като заплаха за оцеляването си и се стреми да запази всяка капка вода в себе си. Употребата на достатъчно количество вода, 30 мл на килограм тегло, ще помогне на организма ви да поддържа правилен баланс на течностите. Ако приемате обезводняващи лекарства, не забравяйте да пиете достатъчно вода.

Мит: По време на физически упражнения е по-добре да се използват спортни напитки, а не вода.

Факт: При физически упражнения, които продължават по-малко от 60 минути, за предпочитане е водата. По време на кратки тренировки не е задължителна замяната и със спортни напитки. Претеглете се в началото на тренировката и след края изпиете не по-малко от 0,5 л. вода за всеки изгубени 0,5 кг. , в противен случай ще се уморите преждевременно и показателите ви ще се влошат.

Мит: През лятото е необходимо да се пие повече вода, отколкото през зимата.

Факт: Обезводняването става най-често през лятото, но добрата хидратация е необходима и през зимата. Организъмът пак отделя течности и пак е необходимо да пиете вода, защото физическите ви показатели могат да се влошат.

Мит: Главното е по-малко да се яде, а не повече да се пие вода – тогава се отслабва.

Факт: Всъщност употребата на достатъчно количество вода и намаляването на теглото са пряко свързани. При недостатъчна употреба на вода организъмът задържа мазнините и междуклетъчните течности. Искате да отслабнете – престанете да пиете сладки напитки, сокове и кафе и пиете много вода.

Проф. Дейвид Хебер