

Наръчникът има за цел да бъде ежедневен инструмент, който да спомогне за работата по превенцията сред населението с цел намаляване на случаите на най-често срещаните заболявания. При изработването му са отчетени причинителите на най-често срещаните заболявания в трансграничния район Монтана - Долж.

През 2006 г. Световната Здравна Организация представи стратегия за подобряване на здравето на обществото и борба с хроничните заболявания, основана на три тези.

**Теза 1.** Всяко широко разпространено социално значимо заболяване се дължи (изцяло или частично) на обществените и поведенческите процеси, допринасящи за неговото разпространение и лечение.

The Handbook aims to be a daily tool assisting with preventive work among the people in order to reduce the incidence of the most common diseases. The causes of the most common diseases in the Montana - Dolj cross-border region have been taken into account when developing the handbook.

In 2006 the World Health Organization presented a strategy on improving the health of society and combating chronic diseases, based on three theses:

- Any widespread socially significant disease is due (wholly or partly) to the social and behavioral processes that can contribute to its spreading and treatment.

Ghidul de față este conceput să îndeplinească rolul unui instrument utilizat zilnic, care va contribui la activitățile de prevenire a îmbolnăvirilor în rândul populației. În elaborarea acestuia sunt luate în considerare cauzele celor mai frecvente boli în regiunea transfrontalieră Montana - Dolj.

În anul 2006 Organizația Mondială a Sănătății a prezentat o strategie având drept scop îmbunătățirea sănătății publice și gestionarea afecțiunilor cronice, bazată pe trei teze:

- Orice afecțiune larg răspândită și cu un impact social considerabil se datorează (total sau parțial) proceselor sociale și comportamentale care pot contribui la răspândirea și tratamentul acesteia.

**Теза 2.** Всички поведенчески и обществени процеси могат потенциално да бъдат променени.

**Теза 3.** Успешната намеса, с която се целят обществени и поведенчески промени, може да намали значително световното бреме от заболявания, инвалидност и преждевременна смърт.

Всеки човек е добре да запомни, че може да направи за здравето и благополучието си повече, отколкото най-добре развитата здравна система.

Налице са наблюдения и научни анализи, които показват, че ключът към това дали един човек ще бъде здрав или болен, дали ще живее дълго или ще го постигне преждевременна смърт, се крие в редица индивидуални поведенчески фактори като:

- тютюнопушене;

- All behavioral and societal processes can potentially be changed.
- Successful intervention aimed at societal and behavioral changes can significantly reduce the global burden of disease, disability and premature death.

Every person is good to remember that he can do more for his health and well-being than the most well-developed health system.

There are observations and scientific analyzes which show that the key to whether a person will be healthy or sick, whether long-lived or hit by premature death, lies in a number of individual behavioral factors, such as:

- smoking;

- Toate procesele sociale și comportamentale pot fi schimbată.
- Intervenția reușită având drept scop modificarea unor procese sociale și comportamentale, poate reduce în mod considerabil povara globală a bolilor, dizabilităților și mortalității prematură.

E bine de reținut că orice om poate face pentru sănătatea și bunăstarea sa mai mult decât cel mai bine dezvoltat sistem de sănătate.

Există studii și analize științifice care arată că cheia dacă o persoană va fi sănătoasă sau болnavă, dacă ще живее дълго или ще умре предавано, състои се в редица индивидуални поведенчески фактори, като:

- fumatul;

- прекомерна употреба на алкохол;
- неправилно хранене и липса на физическа активност;
- лоша хигиена;
- неекологосъобразно поведение и негативно влияние на природните фактори;
- високо ниво на стрес и инсомния;
- неспазване на изискванията за здравословни и безопасни условия на труд;
- изолация и неподдържане на социални контакти;
- пътно-транспортна безопасност и др.

Нездравословното лично поведение има не само висока лична, но и обществена цена.

Вредните навици или безотговорното поведение в обществена среда могат да доведат до увреждане не само на личното здраве, но и да застрават здравето на други индивиди.

- excessive alcohol consumption;
- malnutrition and lack of physical activity;
- poor hygiene;
- non-environmentally friendly behavior and adverse effects on natural factors;
- a high level of stress and insomnia;
- failure to comply with the requirements for safe and healthy working conditions;
- isolation and avoiding social contacts;
- road safety, etc.

Unhealthy personal behavior not only has a high personal cost, but also a high social cost. Bad habits or irresponsible behavior in a public environment can cause not only harm to personal health, but it can also threaten the health of other individuals.

- consumul excesiv de alcool;
- alimentația necorespunzătoare și lipsa de activitate fizică;
- proasta igienă;
- comportamentul ne-ecologic și impactul negativ al factorilor de mediu;
- nivelul ridicat de stres și insomnia;
- nerespectarea cerințelor de securitate și sănătate la muncă;
- izolarea și lipsa de contacte sociale;
- siguranța rutieră, ș.a.Comportamentul individual nesănătos are nu numai un cost ridicat personal, ci și public. Deprinderile nocive și comportamentul irresponsabil în mediul public pot deteriora nu doar sănătatea personală, cât și, de asemenea, să amenințe sănătatea altor persoane.

Здравословният начин на живот може да ви помогне да се чувствате добре, да поддържате здравословно тегло и да имате достатъчно енергия както за работа, така и за игра. Здравословният начин на живот е нещо, което можете да споделите с цялото си семейство.

Здравословният начин на живот също може да намали риска от сериозни здравословни проблеми, като високо кръвно налягане, сърдечни заболявания и диабет.

Най-честите причини за смъртта в община Берковица, община Бъйлещ, област Монтана, окръг Долж, както и на национално ниво за България и Румъния, са болестите на органите на кръвообращението, следвани от новообразуванията и болестите на дихателната система. За да намалите риска от тези заболявания е добре да спазвате следните стъпки, с които да подобрите Вашето здраве, както и здравето на Вашето семейство.

A healthy lifestyle can help you feel good, maintain a healthy weight and have enough energy for both work and play. A healthy lifestyle is something you can share with your entire family.

A healthy lifestyle can also reduce the risk of serious health problems such as high blood pressure, heart diseases and diabetes.

The most common causes of death in Berkovitsa Municipality, Bailesti Municipality, Montana District, Dolj County, as well as at national level for Bulgaria and Romania, are diseases of the circulatory system, followed by neoplasms and diseases of the respiratory system. To reduce the risk of these diseases, you should follow the steps below in order to improve your health, as well as the health of your family.

Stilul de viață sănătos vă poate ajuta să vă simțiți bine, să mențineți o greutate sănătoasă și să aveți suficientă energie atât pentru muncă, cât și pentru distracții și joacă. Stilul de viață sănătos este un lucru pe care îl puteți împărtăși cu toată familia Dvs.

De asemenea, stilul de viață sănătos poate reduce riscul unor problemele grave de sănătate precum hipertensiune arterială, boli cardiovasculare și diabet.

Cele mai frecvente cauze de deces în municipalitatea Berkovitsa, municipiul Băilești, districtul Montana, județul Dolj, cât și la nivel național pentru Bulgaria și România sunt bolile sistemului circulator, urmate de neoplasme și bolile sistemului respirator. Pentru a reduce риску acestor boli este recomandabil să urmați câțiva pași prin care veți îmbunătăți atât sănătatea Dvs., cât și sănătatea familiei Dvs.



FULL SLEEP  
8 HOURS



EAT HEALTHY



BE PHYSICALLY ACTIVE



STOP SMOKING  
AND ALCOHOL  
CONSUMPTION



MANAGE YOUR  
STRESS

I.

ИЗПОЛЗВАЙТЕ  
ЗДРАВОСЛОВЕН  
РЕЖИМ НА ХРАНЕНИЕ

ENJOY A  
HEALTHY DIET

ALEGETI UN REGIM  
ALIMENTAR SĂNĂTOS

Рискът от сърдечно-съдови заболявания (ССЗ) се увеличава от нездравословния режим на хранене, характеризиращ се с нисък прием на плодове и зеленчуци, и висок прием на сол, мазнини и захари. Нездравословната диета допринася за затлъстяването и наднорменото тегло, които също са рискови фактори за ССЗ.

Нездравословните хранителни навици могат да доведат до редица други състояния, включително рак, диабет и недостиг на микроелементи.

The risk of cardiovascular diseases (CVD) is increased by the unhealthy diet, characterized by low intake of fruit and vegetables and high intake of salt, fats and sugars. An unhealthy diet contributes to obesity and overweight, which are also risk factors for CVD.

Unhealthy eating habits can also lead to a number of other conditions, including cancer, diabetes and shortages of micro-elements (trace elements).

Riscul bolilor cardiovasculare (BCV) crește ca urmare a regimului alimentar nesănătos, caracterizat prin consumul redus de fructe și legume și consumul ridicat de sare, grăsimi și zahăruri. Dieta nesănătoasă contribuie la supraponderabilitate și obezitate, care de asemenea sunt factori de risc pentru apariția BCV.

Deprinderile alimentare nesănătoase pot provoca, de asemenea, numeroase alte afecțiuni, inclusiv cancer, diabet și deficiență de microelemente.



## **Основни принципи на здравословно хранене, групи храни и техните специфики.**

Хранителните вещества, които се съдържат в различните видове храни и се усвояват от организма, могат да бъдат разделени в две големи групи. Първата група включва такива, които доставят енергия и основни хранителни вещества, а втората такива, които предимно регулират сложните процеси на обмяната.

От първата група са нужни по-големи количества, от порядъка на десетки грамове т. нар макронутриенти - белтъци, мазнини и въглехидрати. Втората група са т. нар микронутриенти, от които са нужни милиграми или части от милиграма и такива са витамините, минералните вещества и микроелементите.

## ***Basic principles of a healthy diet, groups of foods and their specificities.***

The nutrients contained in different types of food and absorbed by the body can be divided into two major groups. The first group includes those supplying energy and the essential nutrients, and the second - those mainly regulating complex metabolic processes.

Larger quantities are required from the first group, around tens of grams (so-called macronutrients) - proteins, fats and carbohydrates. The second group is comprised of the so-called micronutrients, of which are required milligrams or parts of milligrams, which includes vitamins, minerals and micro-elements.

## ***Principiile de bază ale alimentației sănătoase, grupurile de alimente și specificul acestora.***

Substanțele nutritive conținute în diferitele tipuri de alimente care sunt absorbite de organism, pot fi împărțite în două grupuri mari. Primul grup include substanțe care furnizează energie și principaliii nutrienti, iar cel de-al doilea - preponderent substanțe care regleză procesele complexe ale metabolismului.

Din primul grup avem nevoie de cantități mai mari - zeci de grame (așa numiții macronutrienti) - proteine, grăsimi și carbohidrați. Din al doilea grup fac parte așa numiții micronutrienti, din care sunt necesare câteva miligrame sau părți din miligram. Aceștia sunt vitaminele, mineralele și microelementele.

Белтъците, мазнините и въглехидратите имат разнообразни роли и трябва да се приемат в достатъчни количества, които са балансираны по между си, а също така са съобразени с потребеностите на организма съобразно неговата възраст, пол и физическа активност.

а) **въглехидратите** - те са основният източник на енергия в храната.

б) **белтъците** - добавят енергия, но играят и важната роля на строителен материал за изграждане на мускули, кожата и вътрешните органи. Съставени са от аминокиселени, част от които са много съществени за правилното развитие на човешкия организъм и по тази причина трябва да се приемат на ежедневно с храните. Достъчното количество белтъци гарантира добър имунитет и прави организма устойчив на инфекции.

Proteins, fats and carbohydrates play a variety of roles and must be consumed in sufficient and balanced quantities, and also in line with the needs of the body according to age, gender and physical activity.

(a) **carbohydrates** - the main source of energy in food.

(b) **proteins** - add energy, but also play the important role of a construction material in building muscles, skin and internal organs. They are made of amino acids, some of which are essential for the proper development of the human body, and should therefore be consumed daily with food. Sufficient quantity of protein ensures good immunity and makes the body resistant to infections.

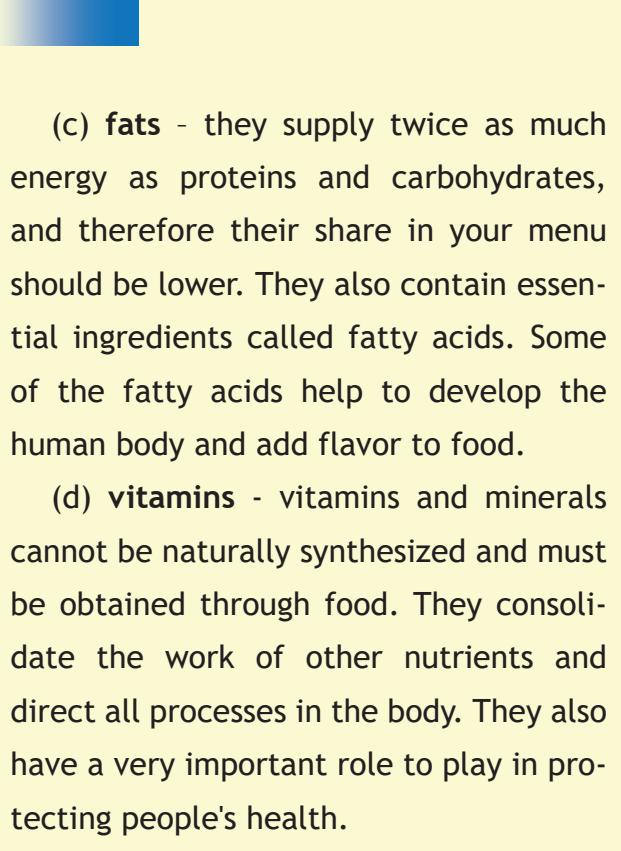
Proteinele, grăsimile și carbohidrații au roluri diferite și trebuie consumate în cantități suficiente și echilibrate între ele, și de asemenea -în conformitate cu nevoile individuale ale organismului în funcție de vârstă, sex și activitate fizică.

a) **carbohidrații** sunt principala sursă de energie din alimente.

b) **proteinele** - aduc un aport suplimentar de energie, dar joacă și un rol important pentru construirea mușchilor, pielii și organelor interne. Sunt formate din aminoacizi, о parte dintre care sunt esențiali pentru dezvoltarea normală a organismului și din acest motiv trebuie consumate zilnic. Consumul suficient de proteine asigură o imunitate puternică și fac organismul rezistent la infecții.

**в) мазнините** - те доставят 2 пъти повече енергия от белтъчините и въглехидратите, и по тази причина техният относителен дял в менюто ви трябва да бъде по-малък. В тях също се съдържат есенциални съставки, наречен мастни киселини. Част от мастните киселини спомагат за доброто развитие на човешкия организъм и добавя вкус и аромат към храната.

**г) витамиини** - витамините и минералите не могат да бъдат синтезирани по естествен път и задължително се получават чрез храненето. Те обединяват работата на останалите хранителни вещества и диригираат всички процеси в тялото. Имат много важна роля и за защитата на здравето на хората.



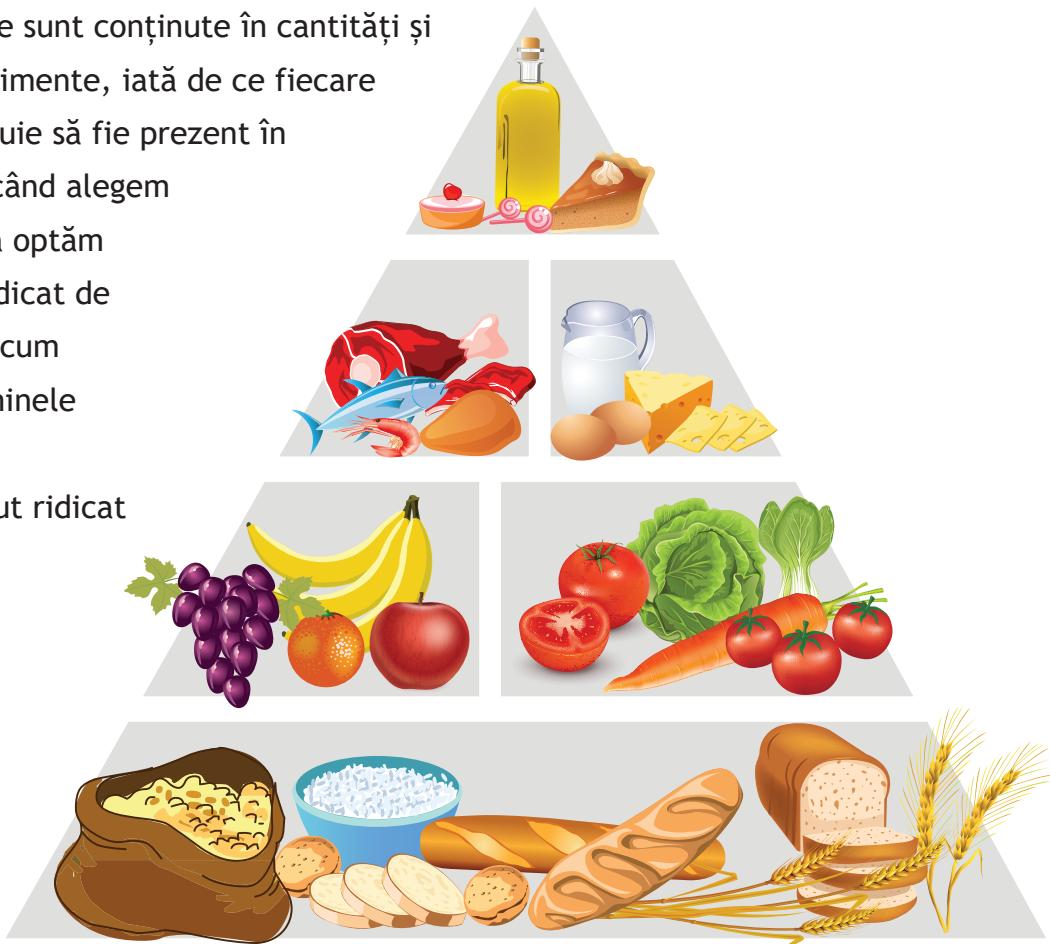
**(c) grăsimi** - aportul lor de energie este dublu față de cel al carbohidraților și proteinelor și de aceea cantitatea lor în meniu fiecaruia ar trebui să fie redusa. Conțin de asemenea ingrediente esentiale numite acizi grasi. Unii dintre aceștia ajuta la dezvoltarea organismului uman și adaugă aroma mâncării.

**(d) vitamine** - vitaminele și mineralele nu pot fi sintetizate natural ele trebuie obținute din mâncare. Ele consolidează munca altor nutrienți și controleaza toate procesele din organism. De asemenea joacă un rol foarte important în protejarea sănătății.

Всички тези вещества се съдържат в храните в различни количества и съотношения, поради тази причина всяка група храни трябва да присъства в храненето ежедневно. При избора на храни трябва да се наблюга повече на такива с високо съдържание на есенциални хранителни вещества като белтъчини, витамини и минерали, за сметка на храни с по-голямо съдържание на мазнини, захар и сол.

All these substances are contained in food in different quantities and proportions, and therefore each group of foods should be present in the daily diet. When choosing food, more emphasis should be placed on those with high content of essential nutrients such as proteins, vitamins and minerals, at the expense of foods with a higher content of fats, sugar and salt.

Toate aceste substanțe sunt conținute în cantități și proporții diferite în alimente, iată de ce fiecare grup de nutrienți trebuie să fie prezent în meniu zilnic. Atunci când alegem alimentele, trebuie să optăm pe cele cu conținut ridicat de nutrienți esențiali precum sunt proteinele, vitaminele și mineralele, în locul alimentelor cu conținut ridicat de grăsimi, zahăr și sare.



## Какво представляват наситените мазнини, трансмазнините и ненаситените мазнини:

- Наситените мазнини се намират главно в животински продукти като месо, мляко, масло, сметана, сирене, топено масло и свинска мас. Те могат да бъдат намерени и в палмово и кокосово масло. Много наситени мазнини са твърди, като мазнините в месото. Консумирането на наситени мазнини в нездравословни количества може да доведе до повишени нива на холестерол и може да увеличи риска от инфаркт и инсулт.

- Трансмазнините (наричани още хидрогенирани или частично хидрогенирани растителни масла) са течни растителни масла, които са преработени, за да ги направят твърди. Това ги прави нездравословни. Трансмазнините често се намират в преработена храна, продукти за бързо хранене, закуски, чипсове, пържена храна, замразена пizza, пайове, бисквитки, маргарини.

- Ненаситените мазнини / масла обикновено се съдържат в растителни храни като семена, зърнени храни, ядки, зеленчуци (например авокадо) и плодове, а също и в риба. Те могат да бъдат или полиненаситени (като в слънчогледовите, соевите, царевичните и сусамовите масла), или мононенаситени (например маслинови и рапични масла). Консумирането на ненаситени мазнини / масла вместо на наситени мазнини може да помогне.

## What are saturated fats, trans fats and unsaturated fats:

- Saturated fats are mainly found in animal products such as meat, milk, butter, cream, cheese, rendered oil and lard. They can also be found in palm oil and coconut oil. Most saturated fats are solid, such as the fats in the meat. Eating saturated fats in unhealthy quantities may lead to increased cholesterol levels and may also increase the risk of heart attack and stroke.

Trans fats (also called hydrogenated or partially hydrogenated vegetable oils) are liquid vegetable oils which have been processed to make them solid. This makes them unhealthy. Trans fats are often found in processed food, fast food products, snacks, chips, fried food, frozen pizza, pies, cookies, margarine.

- Unsaturated fats / oils are usually contained in vegetable foods such as seeds, cereals, nuts, vegetables (e.g. avocado) and fruit, and also in fish. They can be either polyunsaturated (as in sunflower, soya, maize and sesame oils) or monounsaturated (e.g. olive and rape seed oils). Eating unsaturated fats / oils instead of saturated fats can help reduce the risk of cancer.

## Ce reprezintă grăsimile saturate, grăsimile trans și grăsimile nesaturate:

- Grăsimile saturate se găsesc preponderent în produsele de origine animală precum sunt carne, laptele, untul, smântâna, brânza, untul topit și untura de porc. Se găsesc și în uleiul de palmier și uleiul de cocos. Multe grăsimi saturate sunt solide, precum cele din carne. Consumul excesiv de grăsimi saturate poate duce la creșterea colesterolului și poate mări riscul unui atac de cord și accident vascular cerebral.

- Grăsimile trans (numite și uleiuri vegetale hidrogenate sau parțial hidrogenate) sunt uleiuri vegetale lichide, prelucrate astfel încât să devină solide, ceea ce le face nesănătoase. Grăsimile trans adeseori se găsesc în alimente procesate, fast food, chipsuri, mâncare prăjită, pizza congelată, prăjitură, biscuiți, margarine.

- Grăsimile/upeiurile nesaturate/ de obicei se găsesc în unele alimente de origine vegetală precum semințe, cereale, nuci, fructe și legume (de ex. avocado), pești. Acestea pot fi polinesurate (de ex. în upeiurile din floarea-soarelui, soia, porumb și susan), sau mononesurate (de ex. upeiuri din măslin sau rapiță). Consumul de grăsimi/upeiuri nesaturate în locul celor saturate poate ajuta la reducerea riscului de cancer.

## **Защо е важен хранителният режим и съчетанието на различните видове храни?**

Здравословният режим на хранене е важен за справяне с хипертонията, диабета и затлъстяването и помага за предотвратяване на инфаркт и инсулт.

## **Why the diet and the combination of different types of food are so important?**

A healthy diet is important to tackle hypertension, diabetes and obesity, and it also helps prevent heart attack and stroke.

## **De ce este important regimul alimentar și combinația corectă a alimentelor.**

Regimul alimentar sănătos joacă un rol esențial pentru tratarea hipertensiunii arteriale, diabetului și obezității, și ajută la prevenirea atacurilor de cord și accidentelor vasculare cerebrale.



Съставът на здравословната диета зависи от индивидуалните нужди (например възраст, пол, начин на живот, степен на физическа активност), културен контекст и местно достъпни храни. Основните елементи на здравословната диета за възрастни обаче остават постоянни:

**a) разнообразие от храни**

- ✓ гама от плодове, зеленчуци, бобови растения (например леща, боб) и ядки;
- ✓ пълнозърнести храни като неовкусена царевица, просо, овес, пшенична и кафяв ориз и нишестени грудки или корени като картофи, моркови, целина;
- ✓ храни от животински източници (например месо, риба, яйца и мляко).

The composition of a healthy diet depends on individual needs (e.g. age, gender, lifestyle, physical activity), cultural background and locally available food. However, the main elements of a healthy diet on an adult remain constant:

**(a) variety of foods**

- ✓ a range of fruit, vegetables, pulses/grain legumes (e.g. lentils, beans) and nuts;
- ✓ wholegrain food such as raw maize, millet, oats, wheat and brown rice and starch tubers or roots such as potatoes;
- ✓ food from animal sources (e.g. meat, fish, eggs and milk).

Componența dietei sănătoase depinde de nevoile individuale (de exemplu vîrstă, sexul, stilul de viață, activitatea fizică), contextul cultural și alimentele accesibile la nivel local. Cu toate acestea, principalele elemente ale unei diete sănătoase pentru adulți rămâne constante:

**a) o alimentație variată**

- ✓ o gamă variată de fructe, legume, leguminoase (de exemplu linte, fasole) și nuci;
- ✓ cereale, cum ar fi porumb neprelucrat, mei, ovăz, grâu și orez brun și rădăcinoase de tipul cartofii;
- ✓ alimente de origine animală (de exemplu carne, pește, ouă și lapte).

**б) поне 400 g (пет порции) зеленчуци и плодове на ден**

✓ една порция е еквивалентна например на един портокал, ябълка, манго, банан или 3 супени лъжици варени зеленчуци. (Картофите, сладките картофи, моркови или други нишестени грудки или корени не се считат за една от тези порции).

**в) по-малко от 5 g сол на ден** (еквивалентно на приблизително 1 чаена лъжичка)

✓ включително сол, добавена по време на готовене или ядене, както и сол, съдържаща се в преработени храни и хляб.

**г) общ дневен прием на енергия от мазнини под 30%;**

✓ ненаситените мазнини са за предпочтение пред наситените мазнини;

**(b) at least 400 g (five portions) of vegetables and fruit every day**

✓ one portion is equivalent, for example, to one orange, apple, mango, banana or 3 tablespoons of boiled vegetables. (Potatoes, sweet potatoes, carrots or other starch tubers or roots are not considered to be part of one of these portions.).

**(c) less than 5 g of salt per day** (equivalent to approximately 1 teaspoons)

✓ including salt added during cooking or eating as well as salt contained in processed food and bread.

**(d) a total daily intake of energy from fat less than 30%;**

✓ unsaturated fat is preferable to saturated fat;

**b) minim 400 g (cinci porții) de fructe și legume pe zi**

✓ o porție este echivalentă, de exemplu, cu o portocală, măr, mango, banană sau 3 linguri de legume fierite. (Cartofii, cartofii dulci, morcovii și celelalte rădăcionișe nu sunt luate în considerare la calcularea acestor porții).

**c) mai puțin de 5 g de sare pe zi** (aproximativ o lingură de ceai)

✓ inclusiv sarea adăugată în timpul gătitului sau luării mesei, precum și sarea conținută în alimentele procesate și pâine.

**d) aportul total zilnic de grăsimi sub 30%;**

✓ este de preferat să consumăm grăsimi nesaturate în locul grăsimilor saturate;

✓ по-малко от 10% от общия прием на енергия трябва да бъде от наситени мазнини; (месо, млечни продукти)

✓ трансмазнините не са част от здравословната диета и трябва да се избягват.

**д) общ дневен прием на енергия от свободни захари под 10%**

✓ еквивалент на 50 g за човек със здравословно телесно тегло.  
✓ за допълнителни ползи за здравето, по-малко от 5% от общия прием на енергия от свободни захари е идеален.

✓ за контролиране на нивата на холестерола и да намали риска от инфаркт и инсулт.

✓ intake of saturated fats should be less than 10% of total energy intake;

✓ trans fat is not part of the healthy diet and should be avoided.

**(e) total daily intake of energy from free sugars less than 10%;**

✓ equivalent to 50 g for a person with a healthy body weight.  
✓ for additional health benefits, energy intake from free sugars should ideally be less than 5% of the total energy intake.

✓ to control cholesterol levels and reduce the risk of heart attack and stroke.

✓ sub 10% din aportul total zilnic ar trebui să provină din grăsimi saturate;

✓ grăsimile trans nu fac parte din regimul alimentar sănătos, de aceea trebuie evitate.

**e) aportul total zilnic de zahăruri libere sub 10%**

✓ echivalentul a 50 g pentru o persoană care are o greutate corporală sănătoasă.  
✓ pentru beneficii suplimentare pentru sănătate, ar fi ideal ca sub 5% din aportul total zilnic să provină din zahăruri libere.  
✓ pentru a controla nivelul colesterolului și a reduce рiscul de infarct miocardic sau accident vascular cerebral.

**ЗАКУСКА | BREAKFAST | MIC DEJUN**



**ОБЯД | LUNCH | MASA DE PRANZ**



**ВЕЧЕРЯ | DINNER | CINĂ**



## **Оптимално тегло в различните възрастови категории.**

Здравословно тегло е това тегло при което човек се чувства най-добре и при което съществува най-малка вероятност от развитие на хронични заболявания. Патологичните състояния, които възникват обикновено, биват свързани с натрупването на прекомерна мастна тъкан (затлъстяване) или екстремната липса на такава (недохранване).

Наднорменото тегло е нездравословно, така както е нездравословно и поднормено тегло. Тези две крайности на идеалното тегло крият редица опасности за нашето здраве. Именно поради тази причина, от особена важност е да се стремим да поддържаме теглото си в здравословните норми.

### ***Optimum weight in different age categories.***

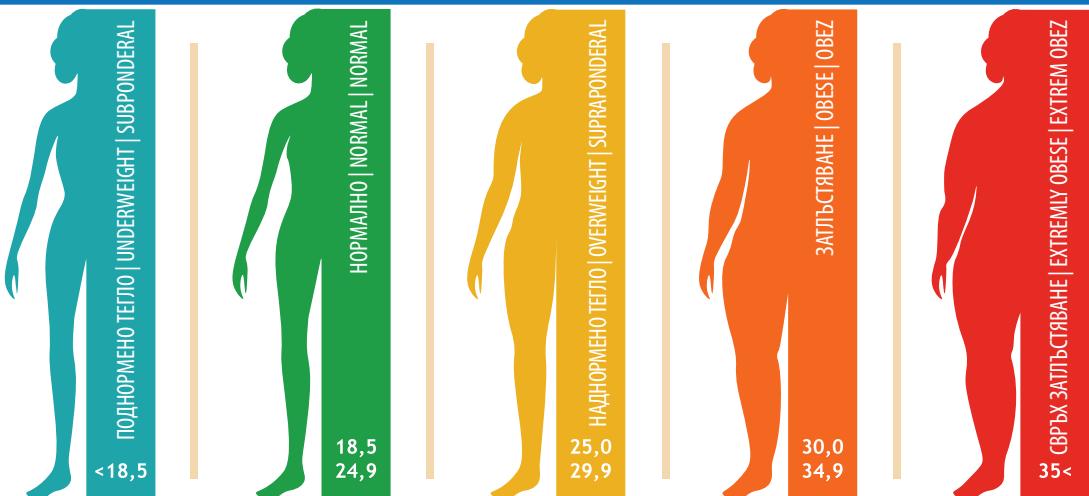
Healthy weight is the weight where a person feels best and where there is least chance of developing chronic diseases. The pathological conditions that develop are usually related to the accumulation of excessive fat tissue (obesity) or the extreme lack of such (malnutrition).

Overweight is unhealthy, just the way underweight is also unhealthy. These two extremities away from of the ideal weight pose a number of threats to our health. For this reason it is particularly important that we strive to maintain our weight within the healthy limits.

## ***Greutatea optimă pentru diferitele categorii de vîrstă.***

Greutatea sănătoasă este acea greutate cu care omul se simte cel mai bine și există cea mai mică probabilitate de apariție a afecțiunilor cronice. Stările patologice de obicei sunt asociate cu acumularea de țesut adipos în exces (obezitate) sau lipsa severă a acestuia (subnutriție).

Supraponderabilitatea este nesănătoasă, așa cum este nesănătoasă subponderabilitatea. Aceste două extreme ale greutății optime ascund numeroase riscuri pentru sănătatea noastră. Iată de ce este deosebit de important să ne străduim să ne menținem greutatea în limite sănătoase.



**Индексът на телесната маса (ИТМ)** е биологичен показател, който може да ни даде ориентировъчна представа за състоянието на нашето тегло. ИТМ комбинира теглото на даден човек с неговия ръст за да даде индикация за състоянието на неговото тегло.

Имайте предвид, че ИТМ не е точен показател за теглото, а по-скоро ориентировъчен, тъй като той не взима под внимание точния процент на мускулната маса, мастната тъкан, както и плътността на костите.

Използването на ИТМ не се препоръчва при хора със силно изразена мускулна маса или височина.

**The Body Mass Index (BMI)** is a biological indicator that can give us an idea of our weight. BMI combines the weight of a person to its height to give an indication of his condition in terms of weight.

Note that BMI is not an accurate weight indicator, but rather an indicative one as it does not take into account the exact percentage of muscle mass, fat tissue, and bone density.

The use of BMI is not recommended for people with impressive muscle mass or height.

**Indicele de masă corporală (IMC)** este un indicator biologic care ne poate da o idee orientativă despre greutatea noastră. IMC combină greutatea unei persoane cu înălțimea acesteia pentru a oferi o indicație despre greutatea sa.

Rețineți că IMC nu este un indicator precis al greutății, ci mai degrabă o estimare, întrucât nu ia în considerare procentul exact de masă musculară, țesutul adipos și densitatea osoasă.

Utilizarea IMC nu se recomandă persoanelor cu masă musculară sau înălțime proeminentă.

## Формула за ИТМ ИТМ = КГ/М2

Където:

ИТМ - индекс на телесната маса

КГ - теглото в килограми

М2 - височината в метри на квадрат

Как да измерим индекса на телесна маса?

Измерете теглото си в килограми

Измерете височината си в метри

Пресметнете ИТМ като използвате формулата ИТМ = КГ/М2

Пример

Тегло - 75 кг

Височина - 1.75 м

ИТМ =  $75 / (1.75 \times 1.75) = 24$

## Formula for BMI BMI = KG/M2

Where:

BMI - Body Mass Index

KG - the weight in kilograms

M2- the height in meters squared

How do we measure the Body Mass Index?

Measure your weight in kilograms

Measure your height in meters

Calculate BMI using the formula BMI = KG/M2

Example

Weight - 75 kg

Height - 1.75 m

BMI =  $75 / (1.75 \times 1.75) = 24$

## Formula IMC IMC = KG/M2

Unde:

IMC - indicele de masă corporală

KG - greutatea în kilograme

M2 - pătratul înălțimii, în metri

Cum se calculează indicele de masă corporală?

Măsurăți-vă greutatea în kilograme

Măsurăți-vă înălțimea în metri

Calculați-vă IMC, folosind formula IMC = KG/M2

De exemplu

Greutate - 75 kg

Înălțime - 1.75 m

IMC =  $75 / (1.75 \times 1.75) = 24$

Пристрастяването към вредни храни може да бъде разглеждано като хранително разстройство. Това разстройство включва епизоди на преяждане, което се случва поне веднъж седмично в продължение на поне три месеца. То трябва да включва три или повече от следните елементи:

- Хранене много по-бързо от нормалното.
- Хранене, докато се почувствате силно преяли.
- Яденето на големи количества храна, дори когато не се чувствате физически гладни.
- Хранене сам, защото се чувствате смутени от това какво количество ядете.
- Чувство на отвращение от себе си, депресия или чувство на вина след това.

Addiction to unhealthy food can be considered as food disorder. This disorder includes episodes of overeating, which occurs at least once a week for at least three months. It must include three or more of the following elements:

- Eating much faster than normal.
- Eating until you feel extremely gorged.
- Eating large quantities of food, even when you do not feel physically hungry.
- Eating by yourself, because you feel embarrassed by how much you eat.
- Self-loathing, depression or a sense of guilt afterwards.

Dependența de alimente nesănătoase poate fi considerată o tulburare de alimentație. Această tulburare implică episoade de supraalimentare cel puțin o dată pe săptămână, timp de trei luni. Aceasta include trei sau mai multe dintre următoarele elemente:

- Mâncăți mult mai repede decât ar fi normal.
- Mâncăți până vă simțiți “ghiftuiți”.
- Mâncăți cantități mari de alimente, chiar și atunci când nu simțiți foame fizică.
- Luați masa singuri, pentru că vă simțiți jenați de cantitățile pe care le consumați.
- După aceea vă simțiți dezgustat de sine, deprimat sau vinovat.



ХРАНИ СЕ БАВНО | EAT SLOWLY | MĂNÂNCĂ ÎNCET



ЯЖ ПЛД ВМЕСТО ДА ПИЕШ СОК

EAT FRUIT INSTEAD OF DRINKING JUICE

MĂNCAȚI FRUCTE ÎN LOC SĂ BEȚI SUC



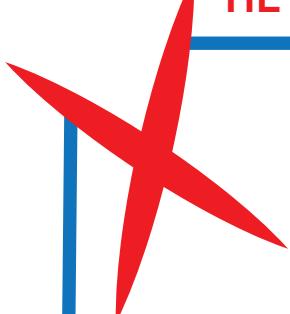
ПИЙ ПОВЕЧЕ ВОДА ВМЕСТО СОДА

DRINK MORE WATER INSTEAD OF SODA

BEA MAI MULTĂ APĂ ÎN LOC DE SIFON



НЕ ПРЕЯЖДАЙ | DO NOT OVEREAT | NU MĂNCAȚI ÎN EXCES



БЪРЗОТО ХРАНЕНИЕ

EATING TOO FAST

MĂNCÂND PREA REPEDE

ДА ГЛЕДАШ ТЕЛЕВИЗИ, ДОКАТО СЕ ХРАНИШ

EATING WHILE WATCHING TV

MĂNCÂND ÎN TIMP CE PRIVIȚI LA TV



ДА СЕ ХРАНИТЕ СЪС СУПЕР РАЗМЕР БЪРЗА ХРАНА

EATING SUPER SIZE FAST FOOD

MĂNCÂND PORȚII MARI DE MĂNCARE TIP FAST FOOD

В момента преяждането с вредни храны е най-често срещаното хранително разстройство. Жените са два пъти по-склонни да го имат, отколкото мъжете.

Ако чувствате, че сте пристрастени към сладкиши и нездравословна храна, какво трябва да направите? Ето шест стъпки за преодоляване на пристрастяването към захарта и нездравословната храна.

*Currently overeating with unhealthy food is the most common food disorder. Women are twice more likely to be affected than men.*

*If you feel you are addicted to sweets and unhealthy food, what do you have to do? These are six steps to tackle addiction to sugar and unhealthy food.*

*La ora actuală consumul excesiv de alimente nesănătoase este cea mai frecventă tulburare de alimentație. Se întâlnește de două ori mai des la femei, decât la bărbați.*

*Dacă considerați că sunteți dependenți de dulciuri și de mâncarea nesănătoasă, ce este de făcut? Iată șase pași care vă pot ajuta să depășiți dependența de zahăr și mâncare nesănătoasă.*



## 1. Признайте, че имате проблем.

Това често е по-лесно да се каже, отколкото да се направи. Когато хората са пристрастени към нещо, те имат много основателни причини да вярват, че това, което правят, е добре и намират всякакви оправдания.

- "Заслужавам да се отпусна след тежък работен ден. Мисля, че ще закуся!"
- "Имах ужасен ден и в момента не се интересувам от здравето си. Просто трябва да се чувствам по-добре."

И така, какво го прави проблем?

- Ако имате наднормено тегло или затлъстяване.
- Ако ядете повече, отколкото възнамерявате.
- Ако откриете, че искате закуски не защото сте гладни, а защото сте отегчени, разстроени, щастливи или каквото и да е друго. (Нагласата „яденето може да реши всичко“.).

## 1. Admit that you have a problem.

This is often easier said than done. When people are addicted to something, they have very good reasons to believe that what they do is good and they find all sorts of excuses.

- "I deserve to relax after a hard day's work. I think I will have a snack!"
- "I had a terrible day and right now I am not interested in my health. I just need to feel better."

So, what makes it a problem?

- If you have overweight or obesity.
- If you eat more than you intend to.
- If you realize that you want to have a snack not because you are hungry, but because you are bored, upset, happy or anything else. (The "eating can solve any problem" attitude.).

## 1. Recunoașteți că aveți o problemă.

Adeseori este mai ușor de spus, decât de făcut. Atunci când oamenii sunt dependenți de ceva, găsesc nenumărate motive întemeiate să credă că ceea ce fac, e bine, și găsesc fel de fel de scuze.

- "Merit să mă relaxez puțin după o zi atât de grea. Cred că o să iau o gustare!"
- "Am avut o zi teribilă și acum nu-mi pasă de sănătate. Pur și simplu vreau să mă simt un pic mai bine."

Când aceasta devine o problemă?

- Atunci când sunteți supraponderali sau obezi.
- Atunci când mâncăți mai mult decât ati avut de gând.
- Atunci când vă dați seama că doriți o gustare nu pentru că vă e foame, ci pentru că sunteți plăcitiți, supărați, fericiți sau orice altceva. (Atitudinea „mâncatul rezolvă totul“).

## 2. Направете план - да намалите вредните храни или просто да се въздържате

Преодоляването на зависимост е тежка работа. Ако смятате, че може да се пристрастите към някои храни.

Част от цикъла на пристрастване е липсата на контрол. След като започнете, не можете да спрете. Важно е да си поставите някои конкретни цели и да видите как се справяте. Ако се опитвате да намалите, направете план за колко. Направете го измерим. Например, имайте изяжте само три бисквитки за десерт в две вечери от седмицата.

Ако целта ви е въздържание, бъдете ясни със себе си за това, от което планирате да се въздържате. Например тази седмица няма да имам бисквитки. Това оставя отворени възможности за други десерти, но това е добре в началото. Освен това целта ви може да бъде „без десерт“ за седмицата.

## 2. Make a plan - to reduce unhealthy food or simply refrain from eating it

Overcoming an addiction is a hard job. If you think you may become addicted to certain foods.

The lack of control is part of the cycle of addiction. Once you start, you cannot stop. It is important that you set some specific objectives and see how you are doing. If you are trying to eat less, plan exactly how much. Make it measurable. For example, eat only three cookies for dessert on two nights of the week.

If your aim is abstinence, be clear with yourself about what you are planning to abstain from. For example, I will not be having cookies this week. This leaves the door open for other desserts, but this is good at the beginning. In addition, your goal could be “no dessert” for the week.

## 2. Faceți-vă un plan - să reduceti consumul de alimente nesănătoase sau pur și simplu să vă abțineți

Depășirea unei dependențe este o treabă dificilă. Gândiți-vă dacă sunteți dependenți de anumite alimente.

O parte a ciclului de dependență este lipsa de control. Odată ce începeți, nu vă mai puteți opri. Este important să vă stabiliți niște obiective concrete și să vedeați cum faceți față. Dacă doriți să reduceti cantitățile de mâncare, faceți-vă un plan concret, cu cantități măsurabile. De exemplu, să mâncăți doar trei biscuiți ca desert, două seri pe săptămână.

Dacă obiectivul Dvs. este să vă abțineți, lămuriti-vă clar de ce anume aveți de gând să vă abțineți. De exemplu, săptămâna aceasta nu voi mâncă biscuiți. Această decizie lasă loc pentru alte deserturi, dar totuși este un început bun. În plus, obiectivul Dvs. Poate fi „fără desert“ săptămâna aceasta.

### 3. Премахнете изкушенията.

Молим алкохолиците да изчистят домовете си от алкохол, за да не могат лесно да започнат да пият при първото си желание. Разбира се, те винаги могат да излязат и да купят още. Но за много хора поставянето на известно разстояние между желанието да се направи нещо и действителната възможност да се направи може да бъде полезно. За 15-те минути, необходими за шофиране до магазина, **гладът** може да изчезне. Хората могат да се **добрерат до себе си** и да се приберат у дома.

Същият съвет важи и за пристрастяващите храни.

### 3. Eliminate the temptations.

We ask alcoholics to clear their homes of alcohol so that they cannot easily start drinking again with the first urge. Of course, they can always go out and buy more. However, for many people leaving a certain distance between the desire to do something and the actual opportunity to do so can be helpful. During the 15 minutes needed to drive to the alcohol store, the desire may disappear. People can reach to themselves and go back home.

The same advice applies to food addictions.

### 3. Eliminați ispите.

Le cerem persoanelor dependente de alcool să nu păstreze alcool acasă, ca să nu cedeze tentației de a bea în momentul în care ar simți nevoia. Bineînțeles, pot ieși oricând ca să cumpere. Dar pentru mulți oameni, lăsarea unei anumite distanțe între dorința de a face ceva și oportunitatea reală de a-l face, poate fi de mare ajutor. În cele 15 minute, necesare pentru a ajunge la magazinul de băuturi alcoolice, dorința ar putea să dispară. Oamenii s-ar putea depăși pe sine și s-ar putea întoarce acasă.

Același sfat este valabil și pentru alimentele care creează dependentă.



## 4. Направете план по отношение на преяждането и причините за него.

Важно е да помислите какво ви кара да ядете пристраствящи храни.

- Стресът ли е?
- Работата ли?
- Самотата ли е?

Това са най-често срещаните причини. Когато хората се чувстват зле, те искат да направят нещо, за да се почувстват по-добре. Храната може да служи за тази цел. Въпреки това, въпреки че преяждането може да ви накара да се почувствате по-добре в момента, в дългосрочен план това ще доведе до много проблеми - затлъстяване, диабет, сърдечни заболявания и най-важното - депресия.

### 4. Make a plan with regard to the overeating and its causes.

It is important to consider what makes you eat addictive foods.

- Is it the stress?
- Is it the job?
- Is it the loneliness?

These are the most common causes. When people feel bad, they want to do something to make them feel better. Food may serve this purpose. However, even though overeating can make you feel better for the moment, in the long term this will lead to many problems - obesity, diabetes, heart diseases and, most importantly, depression.

## 4. Faceți-vă un plan cu privire la mâncarea fără măsură și motivele acesteia.

Este important să vă dați seama ce anume vă face să consumați alimente care creează dependență.

- Stresul?
- Munca?
- Singurătatea?

Acestea sunt cele mai frecvente motive. Când oamenii се simt prost, vor să facă нещо ca să се simtă mai bine. Mâncarea poate servi acestui scop. Cu toate că îndoparea vă poate face să vă simtiți mai bine pe moment, pe termen lung aceasta poate crea numeroase probleme - obezitate, diabet, boli cardiovasculare și cel mai important - depresie.

Последният резултат е много важен, защото така се създава затворен цикъл. Ядеш, за да се чувствуаш по-добре. Работи в краткосрочен план. Но в дългосрочен план преяждането ви прави по-депресирани. Това от своя страна ви кара да искате да ядете повече.

## 5. Проследяване на резултатите.

Измислете начин да проследите целите си. Възможно е да въвеждате данните във вашия календар. Можете да използвате и старомоден молив и хартия.

The last result is very important because it creates a closed cycle. You eat in order to feel better. It works in the short term. But in the long term overeating makes you more depressed. This in turn makes you want to eat more.

## 5. Result tracking.

Find a way to track the achievement of your objectives. You could enter the data in your calendar. You could also use the old-fashioned pen and paper.

Aceasta din urmă este deosebit de importantă, pentru că creează un cerc vicios. Mănânci ca să te simți mai bine. Funcționează pe termen scurt. Însă, pe termen lung îndoparea vă face să vă simțiți și mai deprimați. Ceea ce, la rândul său, vă face să dorîți să mâncăți mai mult.

## 5. Urmăriți-vă rezultatele.

Găsiți o modalitate de a vă urmări obiectivele. Puteți să introduceți datele în agenda дvs. Puteți să folosiți și metoda de modă veche cu creion и hârtie.

Без значение какво - бъдете отговорни и проследявайте напредъка си. Проследявайте важни за вас неща, като например:

- Стойте далеч от определени хrани.
- Отслабване.
- Кога ще се почувствате по-добре.

Ако в края на седмицата установите, че сте забравили да проследите, това вероятно означава, че сте забравили и целите си. Приемете това като предупреждение.

No matter what - be responsible and monitor your progress. Track important things for you, such as:

- Stay clear of certain foods.
- Weight loss.
- When you will feel better.

If you realize at the weekend that you have forgotten to track, this probably means you have forgotten your goals. Take this as a warning.

Indiferent cum - fiți responsabili și urmăriți-vă progresul. Urmăriți lucruri importante pentru dvs., ca de exemplu:

- Abținerea de la anumite alimente.
- Pierderea în greutate.
- Când vă veți simți mai bine.

În cazul în care la sfârșitul săptămânii veți constata că ați uitat să vă urmăriți rezultatele, acest lucru cel mai probabil înseamnă că v-ați uitat și obiectivele. Acest lucru ar trebui să vă servească drept avertisment.

## 6. Потърсете помощ.

Ако просто не можете да направите нищо от това - ако изглежда твърде **поразително** или **безнадеждно** - моля, потърсете помощ.

## 6. Seek help.

If you simply cannot do any of that - if it looks too striking or hopeless - please, seek help.

## 6. Căutați ajutor.

Dacă nu puteți face nimic din toate acestea - dacă vi se pare prea copleșitor sau fără speranță - vă rog, căutați ajutor.

### Какво представляват свободните захари?

Свободните захари са добавените към храни като сладкиши, бисквитки и бонбони или напитки (например кола, подсладено мляко, плодови сокове). Свободните захари също присъстват естествено в меда, сиропите, плодовите сокове и концентратите на плодови сокове.

### What are free sugars?

Free sugars are those added to foods such as sweets, cookies and candies or drinks (e.g. cola, sweetened milk, fruit juices). Free sugars are also naturally present in honey, syrups, fruit juices and fruit juice concentrates.

### Ce reprezintă zahărurile libere?

Zahărurile libere sunt cele adăugate la unele alimente precum prăjitură, biscuiți și bonboane, sau băuturi (de exemplu cola, lapte îndulcit, sucuri de fructe). De asemenea, zahărurile libere sunt prezente în mod natural în miere, siropuri, sucurile de fructe /inclusive cele concentrate/.

## **Храненето на работното място.**

Храненето на работното място е добре да бъде избягвано, тъй като крие сериозни рискове, като например:

### **1. Повишени дългосрочни рискове за здравето**

Яденето на обяд на бюрото ви означава, че ще останете да седите по-дълго, а седенето за дълги периоди може да ви разболее по повече от един начин. Седенето с часове наред може да доведе до повишен риск от сърдечни заболявания, високо кръвно налягане и висок холестерол. То може също така да предизвика преумора на панкреаса ви, което причинява диабет и други заболявания, тъй като заседналите мускули не реагират добре на инсулина.

### ***Workplace nutrition.***

Eating at the workplace should be avoided as it involves serious risks, such as:

### **1. Higher long-term health risks**

Having lunch at your desk means you will remain seated longer and sitting for long periods of time can make you sick in more than one way. Sitting for hours can lead to an increased risk of heart diseases, high blood pressure and high cholesterol. It can also lead your pancreas to defatigation, which causes diabetes and other diseases, as stuck muscles do not respond well to insulin.

## ***Mâncatul la locul de muncă.***

Mâncatul la locul de muncă trebuie evitat,deoarece prezintă riscuri grave, de exemplu:

### **1. Creșterea riscurilor pe termen lung pentru sănătate**

Dacă luați masa de prânz în birou, înseamnă că veți sta mai mult pe scaun, ceea ce vă poate îmbolnăvi din mai multe motive. Stând pe scaun ore de-a rândul poate duce la un risc crescut de boli cardiovasculare, hipertensiune arterială și nivel ridicat al colesterolului. De asemenea, acest lucru vă supraîncarcă pancreasul, ceea ce cauzează diabet și alte afecțiuni, întrucât muschii nemișcați nu reacționează bine la insulină.

## 2. Възпалени стави

Освен дългосрочните здравословни проблеми, може да наблюдавате по-краткосрочна болка. Ако останете по-дълго седнали, докато гледате в екрана на компютъра си, това може да доведе до напрежение в мускулите и болки в ставите. Седенето за дълги периоди от време също отслабва бедрената и основната мускулатура, което може да причини проблеми на други места в тялото ви.

Ако непременно трябва да останете на бюрото си, не забравяйте да направите няколко разтягання и упражнения, които да ви помогнат да противодействате на ефектите от седенето през целия ден.

## 2. Inflamed joints

In addition to long-term health problems, you can also experience shorter-term pain. If you remain seated longer while staring at your PC screen, this can lead to muscle stress and joint pain. Sitting for long periods of time also weakens the thigh and the underlying musculature, which can cause problems elsewhere in your body.

If you have no option but to stay at your desk, remember to do some stretching and exercises and exercises to help you counteract the effects of sitting all day long.

## 2. Inflamarea articulațiilor

Pe lângă problemele de sănătate pe termen lung, este posibil să aveți dureri de scurtă durată. Dacă stați mult timp șezând pe scaun, privind ecranul calculatorului, acest lucru poate provoca tensiune musculară și dureri articulare. De asemenea, stând pe scaun mult timp slăbește mușchii fesieri și femurali, ceea ce poate crea probleme în alte părți ale corpului.

Dacă neapărat trebuie să rămâneți la birou, nu uitați să faceți câteva întinderi și exerciții care vă vor ajuta să compensați efectele șederii toată ziua.

### 3. Стрес

Не е тайна, че работата може да бъде стресираща, но яденето на обяд на бюрото ви може да го направи още повече. Ако не отделите време за изключване, никога не отеляте време за възстановяване, което води до по-високи нива на прегаряне и умора.

И обратно, отелянето на време за релакс може да бъде от голяма помощ по отношение на производителността, така че вземете сандвича си и се отправете навън за кратка почивка.

### 3. Stress

It is not a secret that work can be stressful, but having lunch at your desk can make it even more so. If you do not spare time to switch off, you never take your time to recover, which results in higher burn out and fatigue levels.

Conversely, giving yourselves time to relax can be of great help in terms of productivity, so take your sandwich with your and go out for a short rest.

### 3. Stresul

Nu este niciun secret că munca poate fi stresantă, dar prânzul la birou o poate face și mai stresantă. Dacă nu vă acordați puțin timp pentru a vă “deconecta”, nu puteți să vă înviorați, ceea ce duce la epuizare psihică și fizică.

Și invers, acordarea de puțin timp pentru relaxare poate fi de mare ajutor pentru productivitate, aşa că, luați-vă sendvișul și ieșiți afară la o mică pauză.

## 4. Замъглен мозък

Когато имате много работа, със сигурност може да изглежда добра идея да вземете бърз сандвич и да хапнете на бюрото си. Това обаче може да е просто **мъгливият ви мозък**, който **говори**. Вместо **това** трябва да се движите, за да изпомпвате свежа кръв и кислород отгоре.

## 4. Blurred vision

When you have a lot of work, it surely seems like a good idea to grab a quick sandwich and have a bite at your desk. However, this could be just you experiencing brain fog. Instead, you should start moving in order to pump up fresh blood and oxygen.

## 4. Mintea aburită

Când aveți multă treabă, desigur vi se pare o idee bună să luați un sendvișul și să-l mâncăți în grabă la birou. Însă, e posibil ca aceasta să fie de fapt manifestarea fenomenului de "brain fog/minte încețosată/ ceață a creierului. De aceea e mai bine să faceți puțină mișcare pentru a pompa oxigen proaspăt spre creier.



## 5. Липса на баланс

Оставането в работен режим през цялия ден (без да правите почивки) е сигурен пряк път към прегаряне.

За да избегнете прегаряне, изберете етапи в определени моменти от деня си, в които да си направите почивка. След като сте достигнали един от важните си етапи (като например почистване на входящата си поща или изпращане на две писма с оферта), излезте навън за кратка разходка или за да вземете кафе. Това може да ви помогне да се освежите и префокусирате, когато се върнете на работа.

## 5. Lack of balance

Remaining in work mode throughout the day (without any breaks) is a sure shortcut to burnout.

To avoid burnout, chose certain moments during your day to take a break. After you have reached one of your milestones (such as cleaning your inbox or sending two offer letters), go out for a short walk or coffee. This can help you refresh and refocus when you get back to work.

## 5. Lipsa de echilibru

A fi în regim de lucru toată ziua (fără pauze) este o cale directă și sigură spre epuizarea profesională (burnout).

Ca să o evitați, alegeti anumite momente (etape) ale zilei pentru a face o pauză. După ce ați încheiat o etapă importantă (de exemplu v-ați curățat căsuța de email sau ați trimis două scrisori cu oferte), ieșiți afară la o plimbare scurtă sau ca să vă luați o cafea. Acest lucru vă va ajuta să vă împrospătați și să concentrați din nou când vă întoarceți la serviciu.

## 6. Липса вдъхновение

Докато яденето на обяд на бюрото ви може да предизвика допълнителен стрес и да намали производителността, еднообразието също може да доведе до липса на креативност и нови идеи. Излизането от време на време може да ви даде времето, необходимо за решаване на трудни проблеми, които възникват.

И обратно, ако останете на бюрото си, за да хапнете, е по-вероятно да продължите да гледате разочаровано в екрана си.

## 6. Lack of inspiration

While you are having lunch at your desk you can cause additional stress and thus reduce productivity, monotony can also lead to lack of creativity and new ideas. Going out from time to time can give you the time needed to solve difficult problems that occur.

Conversely, if you remain at your desk to have a bite, you will most likely continue to stare disappointedly at your screen.

## 6. Lipsa de inspirație

În timp ce a lua prânzul la birou poate să provoace stres suplimentar și să reducă productivitatea, monotonia, la rândul său, poate duce la lipsa de creativitate și idei noi. Ieșitul afară din când în când vă poate asigura timpul necesar pentru rezolvarea unor probleme dificile care au apărut.

Și invers, dacă rămâneți la birou ca să luați prânzul, este mult mai probabil să continuați să priviți frustrat ecranul.

Ето още няколко съвета, за да избегнете опасностите от обяд на бюрото си:

- Правете планове с приятели - яденето на обяд на бюрото ви не е чудесно, но заместването му с бизнес обяд не е много по-добро. Вместо това планирайте обеди с приятели или обядвайте сами, за да можете да се презареждате правилно и да сте по-продуктивни на работа.

- Разтягайте се - Дори да напуснете офиса за обяд, пак ще седите през по-голямата част от деня, ако сте на работа в офис. Не забравяйте да направите няколко разтягания и упражнения, за да предотвратите възникването на болежки.

- Създайте култура за почивка - Няма съмнение, че почивката е добра за вас, но служителите няма да го направят, ако се чувстват притиснати да обядват на бюрото си. Офис среда, която насърчава хората да си правят почивки, би довела до по-щастливи и продуктивни служители.

Here are a few more tips on how to avoid the risk of having lunch at your desk:

- Make plans with your friends - having lunch at your desk is not great, but replacing it with a business lunch is not much better. Instead, plan having lunch with your friends or eat by yourself so that you can recharge properly and be more productive.

Stretch - even if you leave the office for lunch, you will still be sitting for the majority of the day, if you are working in an office. Remember to do several stretches and exercises to prevent niggling pains.

- Establish a culture of having breaks - there is no doubt that having a break is good for you, but employees will not do so, if they feel under pressure to have lunch at their desk. An office environment that encourages people to take breaks would lead to happier and more productive employees.

Îată câteva sfaturi pentru a evita pericolul să luați prânzul la birou:

- Faceți-vă planuri cu prietenii - mâncatul la locul de muncă nu e ceva grozav, dar nici înlocuirea acestuia cu un prânz de afaceri nu е o idee bună. Mai bine, planificați prânzuri cu prietenii sau luați masa de prânz singuri ca să vă reîncărcați și să fiți mai productivi după aceea.

- Întindeți-vă - Chiar dacă veți ieși din birou în pauza de prânz, tot veți sta pe scaun cea mai mare parte a zilei, dacă lucrați într-un birou. Nu uitați să faceți câteva întinderi și exerciții pentru a preveni durerile.

- Creați o cultură a relaxării - Fără îndoială, a lua câte o pauză este foarte bine pentru Dumneavoastră, însă angajații nu o vor face dacă se simt presați să ia prânzul la birou. Un mediu de birou care își încurajează oamenii să facă pauze ar avea angajați mai fericiți și mai productivi.

II.

## НЕДОСТАТЪЧНА ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ

INSUFFICIENT  
PHYSICAL  
ACTIVITY

LIPSA DE  
ACTIVITATE  
FIZICĂ



Недостатъчната физическа активност е един от водещите рискови фактори за преждевременна смърт в световен мащаб. Хората, които са недостатъчно активни, са между 20% и 30% по-предразположени да умрат преждевременно от тези, които са достатъчно активни. Недостатъчната физическа активност е ключов рисков фактор за ССЗ, рак и диабет.

Insufficient physical activity is one of the leading risk factors for premature death worldwide. Insufficiently active people are between 20% and 30% more likely to die prematurely than those who are sufficiently active. Insufficient physical activity is a key risk factor for CVD, cancer and diabetes.

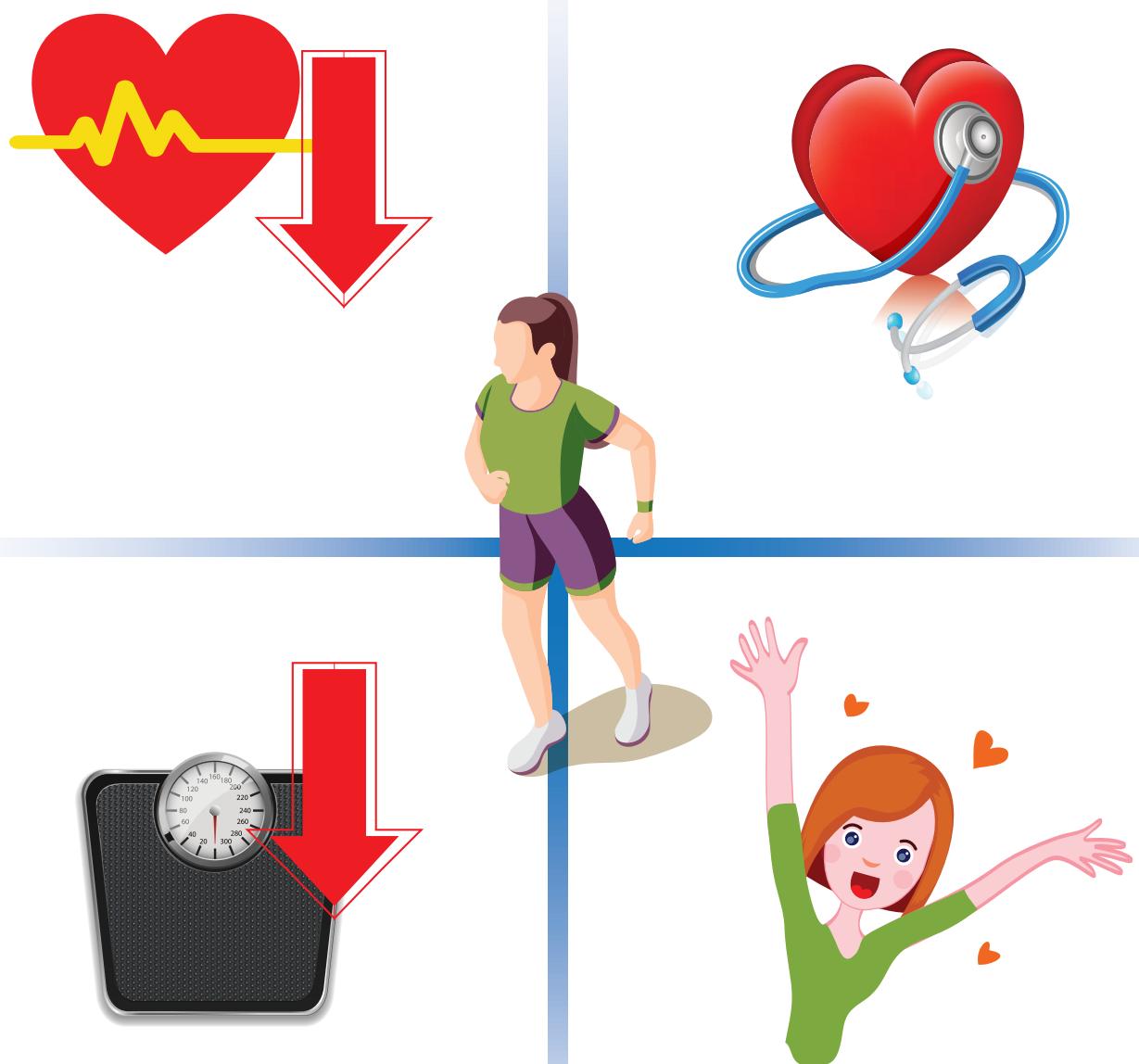
Activitatea fizică insuficientă este unul dintre factorii de risc de deces la nivel mondial. Persoanele care sunt insuficient active fizic au un risc crescut de 20% până la 30% de deces în comparații cu persoanele care sunt suficient de active. Activitatea fizică insuficientă este un factor cheie de risc pentru bolile netransmisibile, cum ar fi bolile cardiovasculare, cancerul și diabetul zaharat.



# ЕФЕКТ НА ФИЗИЧЕСКАТА АКТИВНОСТ ВЪРХУ ХИПЕРТОНИЯТА

## EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON HYPERTENSION

### EFFECTUL ACTIVITĂȚII FIZICE ASUPRA HIPERTENSIUNII



## Какво е физическа активност?

СЗО определя физическата активност като всяко движение, произведено от скелетните мускули на човешкото тяло, което използва енергия. Тя обхваща редица телесни движения и дейности от ежедневието, като например игра, работа, разходки, домакински дела и развлекателни дейности. Физическата активност включва упражнения, подкатегория от физическа активност, която се планира, структурира и повтаря, с цел подобряване или поддържане на физическата годност.

## What is physical activity?

WHO defines physical activity as any movement produced by the skeletal muscles of the human body, which uses energy. It covers a number of body movements and everyday activities such as play, work, strolls, household work and leisure activities. Physical activity includes exercise, a sub-category of physical activity that is planned, structured and repeated aimed at improving or maintaining physical fitness.

## Cum este definită activitatea fizică?

Conform OMS, activitatea fizică este definită ca orice mișcare corporală produsă de mușchii scheletici care necesită consum de energie. Modalități obișnuite de a fi activ sunt mersul pe jos, ciclismul, sporturile și activități de recreere - acestea pot fi realizate de către oricine și ca divertisment. Activitatea fizică include și exerciții, o subcategoriune a activității fizice, care este planificată, structurată, repetitivă și își propune să îmbunătățească sau să mențină una sau mai multe componente ale condiției fizice.



## **Какви са ползите от физическата активност?**

Редовните и адекватни нива на физическа активност помагат за намаляване на риска от хипертония, инфаркт, инсулт, диабет, различни видове рак (включително рак на гърдата и дебелото черво) и депресия. Физическата активност също допринася за контрол на теглото, контрол на диабета, подобрено кръвно налягане и подобрени нива на холестерол и други кръвни липиди.

**Какви са здравословните нива на физическа активност за възрастни?** - Дори умерените физически активности са по-добри от липсата на такива. Неактивните хора могат да започнат с малки количества физическа активност (дори като част от нормалните си ежедневни дейности) и постепенно да увеличават продължителността, честотата и интензивността.

## **What are the benefits of physical activity?**

Regular and adequate levels of physical activity help reduce the risk of hypertension, heart attack, stroke, diabetes, various types of cancer (including breast and colon cancer) and depression. Physical activity also contributes to weight control, control of diabetes, improved blood pressure and improved levels of cholesterol and other blood lipids.

## **What are the healthy levels of physical activity for adults? -**

Even moderate physical activity is better than the lack of it. Inactive people can start with small amounts of physical activity (even as part of their normal daily activities) and gradually increase the duration, frequency and intensity.

## **Beneficiile activității fizice?**

Efectuată în mod regulat și în cantitate adecvată, activitatea fizică îmbunătășește funcțiile musculare și cardiorespiratorii, sănătatea osoasă, reduce riscul de hipertensiune arterială, boli coronariene, accident vascular cerebral, diabet zaharat, diverse tipuri de cancer (inclusiv cancer de sân și cancer de colon) și depresie. Activitatea fizică contribuie la controlul greutății, al diabetului, la îmbunătățirea tensiunii arteriale și, de asemenea, la îmbunătățirea nivelului de colesterol și al altor lipide din sânge..

**Care sunt nivelurile sănătoase ale activității fizice la adulți? -** Chiar și activitatea fizică moderată este mai bună decât lipsa oricărei activități fizice. Oamenii inactivi pot începe cu volume mici de activitate fizică (ca parte a activităților obișnuite zilnice) și treptat să mărească durata, frecvența și intensitatea.

## **Възрастните трябва да извършват:**

- ✓ най-малко 150 минути умерена физическа активност (леко увеличение на сърдечната честота или честотата на дишане, което се дължи например на бързо ходене, катерене по стълби, танци, градинарство или извършване на домакински задължения), разпределени през цялата седмица или
- ✓ поне 75 минути енергична физическа активност (включително енергично градинарство, бягане, бързо колоездане, бързо плуване или спортни игри), разпределени през цялата седмица), или
- ✓ еквивалентна комбинация от умерена и енергична активност;
- ✓ мускулно укрепващи дейности, включващи основни мускулни групи в два или повече дни в седмицата.

## **Adults must have:**

- ✓ at least 150 minutes of moderate physical activity (slight increase of heart rate or respiration rate due, for example, to fast walking, climbing stairs, dancing, gardening or domestic duties) spread throughout the week or
- ✓ at least 75 minutes of vigorous physical activity (including vigorous horticulture, running, rapid cycling, fast swimming or sports games) spread throughout the week), or
- ✓ an equivalent combination of moderate and vigorous activity;
- ✓ muscle strengthening activities involving major muscle groups on two or more days of the week.

## **Adulții trebuie să efectueze:**

- ✓ Cel puțin 150 minute de activitate fizică aerobă cu intensitate moderată (cum ar fi de exemplu mersul pe jos, urcarea scărilor, dans, grădinărit sau activități casnice), împărțite pe parcursul săptămânii, sau
- ✓ Cel puțin 75 minute activitate fizică intensă (inclusiv grădinărit intens, alergat, ciclism, înnot sau jocuri sportive), împărțite pe parcursul săptămânii, sau
- ✓ O combinație echivalentă între activitate fizică moderată și intensă;
- ✓ Activități de întărire a mușchilor în 2 sau mai multe zile pe săptămână.

# ДОБРИ УПРАЖНЕНИЯ ЗА ПАЦИЕНТИ С ХИПЕРТОНИЯ

## GOOD EXERCISES FOR PATIENTS WITH HYPERTENSION

### EXERCIȚII BUNE PENTRU PACIENȚII CU HIPERTENSIUNE



Ходене / джогинг  
Walking / Jogging  
Mers / Jogging



Тичане  
Running  
Alergare

Плуване  
Swimming  
Înot



Колоездане  
Cycling  
Ciclism





За допълнителни ползи за здравето умерено интензивната физическа активност трябва да се увеличи до 300 минути седмично или еквивалентно. Хората с намалена подвижност трябва да извършват физическа активност три или повече дни седмично, за да подобрят баланса и да предотвратят падания.

For additional health benefits moderately intense physical activity should be increased up to 300 minutes per week or equivalent. People with reduced mobility must carry out physical activity three or more days a week to improve balance and prevent falls.

Pentru beneficii suplimentare pentru sănătate, activitatea fizică de intensitate moderată ar trebui crescută până la 300 de minute pe săptămână sau echivalent. Cei cu mobilitate redusă trebuie să efectueze activități fizice pentru a îmbunătăți echilibrul și a preveni căderea, în 3 sau mai multe zile pe săptămână .

III.

ТЮТЮНОПУШЕНЕ

SMOKING

FUMATUL



Тютюнопушенето убива почти половината от своите потребители и причинява 6 милиона смъртни случая всяка година. Десет процента от тези смъртни случаи са резултат от вдишване на пасивно пущене в домове, ресторани, офиси или други затворени помещения.

## ***Какво представлява употребата на тютюн?***

Тютюнът може да се пуши, смуче, дъвче или вдишва. Всички тютюневи изделия съдържат пристраствящото вещество никотин, което се абсорбира в кръвообращението, когато се използва тютюнев продукт.

Smoking tobacco kills almost half of its users and causes 6 million deaths every year. Ten per cent of these deaths are the result of passive inhalation of smoke at home, in restaurants, offices or other closed premises.

### ***What is tobacco use?***

Tobacco can be smoked, sucked, chewed or inhaled. All tobacco products contain the addictive substance nicotine which is absorbed into blood circulation when using a tobacco product.

Fumatul ucide aproape o jumătate din cei care îl practică și cauzează 6 milioane de decese în fiecare an. 10 % din aceste decese sunt rezultat al fumatului pasiv în case, restaurante, birouri și alte spații închise.

## ***Ce reprezintă consumul de tutun?***

Tutunul poate fi fumat, supt, mestecat sau aspirat. Toate produsele din tutun conțin substanță nicotină, care creează dependență și se absoarbe în sânge ori de câte ori se utilizează vreun produs din tutun.

## Последствия за здравето

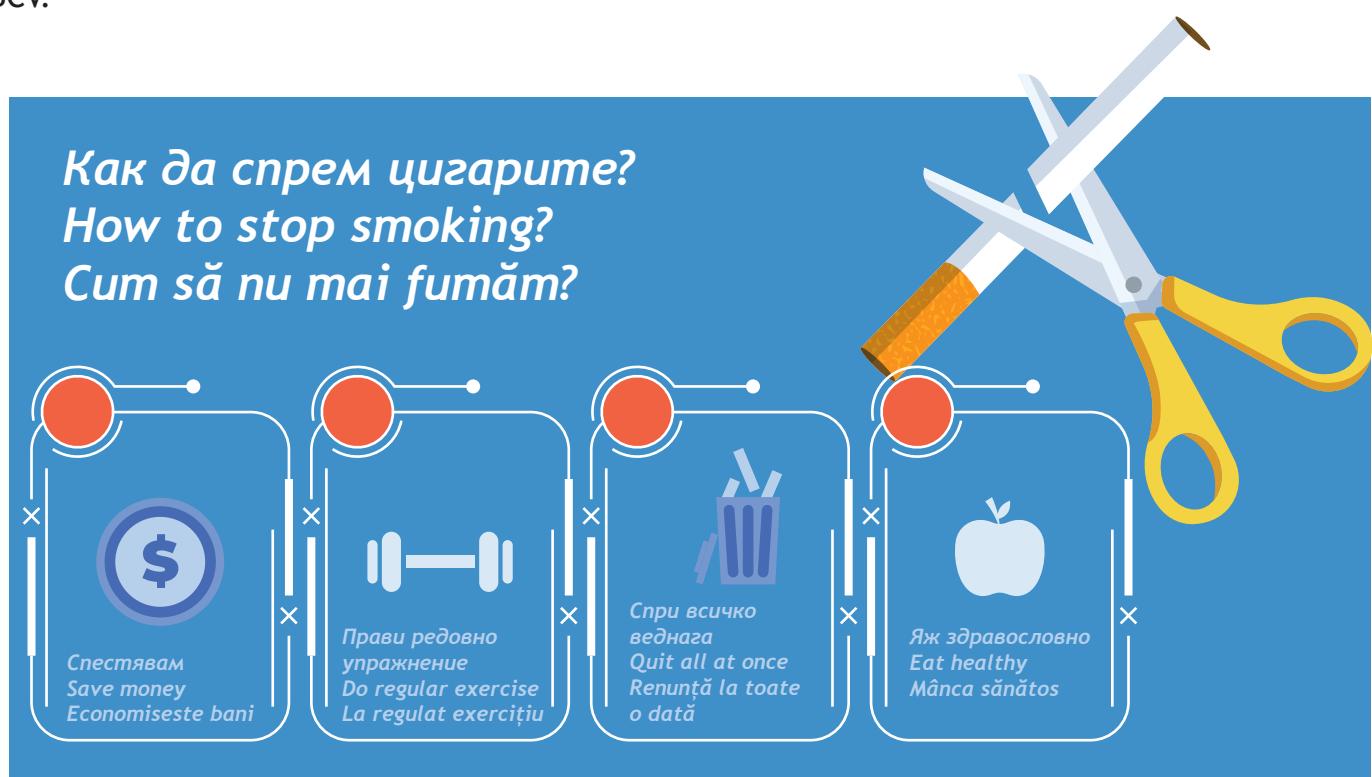
Всички тютюневи изделия са вредни. Тютюневият дим съдържа най-малко 250 вредни химикали, от които поне 69 е известно, че причиняват рак. Употребата на тютюн може да увреди всяка част от тялото и е един от основните рискови фактори за ССЗ. Причинява приблизително 10% от всички смъртни случаи от ССЗ.

## Health effects

All tobacco products are harmful. Tobacco smoke contains at least 250 harmful chemicals, of which at least 69 are known to cause cancer. Tobacco use can damage any part of the body and it is one of the main risk factors for CVD. Causes approximately 10% of all deaths caused by CVD.

## Consecințele pentru sănătate

Toate produsele din tutun sunt nocive. Fumul de tutun conține cel puțin 250 substanțe chimice periculoase, dintre care cel puțin despre 69 se știe că sunt cancerigene. Consumul de tutun poate dăuna tututor organelor și sistemelor organismului uman și este unul dintre principaliii factori de risc pentru toate bolile cardiovasculare. Cauzează cca 10% din totalul deceselor provocate de BCV.



## Пасивно тютюнопушене

Тютюневият дим винаги е бил неприятен за непушачите, тъй като има лоша миризма, задушлив характер и дразни носа и очите. През последните 20 години твърдо бе доказано, че освен тези органолептични особености, вдишването на дима от непушачите може да бъде много опасно. Повечето от пушачите знаят, че пущенето вреди на здравето им, но много от тях не знаят, че когато пушат в присъствието на други лица, те увреждат освен собственото си здраве, и тяхното здраве. Макар, че рискът при непушачите е по-малък от този при пушачите, в резултат на пасивното пущене могат да настъпят редица болестни нарушения (включително рак, сърдечни заболявания, мозъчен инсулт, астма и др.).

## Passive smoking

Tobacco smoke has always been unpleasant for non-smokers as it has bad smell, it is choking and irritates the nose and eyes. Over the last 20 years we have obtained solid evidence that, in addition to these organoleptic characteristics, inhalation of smoke by non-smokers can be very dangerous. Most smokers know that smoking is harmful to their health, but many of them do not know that when they smoke in the presence of others, besides their own health they also harm the health of those people. Although the risk for non-smokers is lower than that for smokers, passive smoking can result in a number of disorders (including cancer, heart disease, stroke, asthma, etc.).

## Fumatul pasiv

Fumul de tutun este foarte neplăcut pentru nefumători, deoarece are miros urât, caracter sufocant și iritant pentru nas și ochi. În ultimii 20 de ani s-a dovedit ferm că pe lângă aceste caracteristici organoleptice, aspirarea fumului de către nefumători poate fi foarte periculoasă. Majoritatea fumătorilor știu că fumatul dăunează sănătății, însă mulți dintre ei nu știu că atunci când fumează în prezența altor persoane, pe lângă sănătatea lor, dăunează și sănătății celorlalți. Cu toate că riscul pentru nefumători este mai mic decât pentru fumători, ca rezultat al fumatului pasiv pot apărea numeroase afecțiuni (inclusiv cancer, boli cardiovaculare, accident vascular cerebral, astm, etc.).

Пасивното тютюнопушене (синоними: „недоброволно тютюнопушене”; „излагане на вторичен тютюнев дим”; „излагане на среда с тютюнев дим”) представлява вдишване на комбинацията от страничния дим на тлеещата цигара и издишания дим от пушача на цигари. Колкото по-малко е помещението и колкото повече пушачи има в него, толкова по-опасна е средата на пасивното тютюнопушене - 89% от нея е в резултат на страничната димна струя и 11 % - в резултат на издишаната от пушача димна струя.

Passive smoking (synonyms: "involuntary smoking"; "exposure to secondary smoke"; "exposure to tobacco smoke environment") is an inhalation of the combination of the sidestream smoke from the burning cigarette and the exhaled smoke from the cigarette smoker. The smaller the room and the more smokers therein, the more dangerous the environment of passive smoking - 89% is due to the sidestream smoke and 11% is due to the smoke exhaled by the smoker.

Fumatul pasiv (sinonime: „fumat involuntar”; „expunere la fum de tutun secundar”; „expunere la fumul de tutun din mediul ambiant”) reprezintă inhalarea atât a fumului lateral emis de țigară, cât și a fumului expirat de către fumător. Cu cât mai mică este încăperea și cu cât mai mulți fumători sunt acolo, cu atât mai periculos este mediul fumatului pasiv - 89% este fluxul fumului lateral și 11 % - fluxul de fum expirat de către fumător.

