



משרד העלייה והקליטה
Министерство алии и интеграции



Досуг дома

Комплект для активного домашнего отдыха

Дорогие друзья!

Мы переживаем сейчас период растерянности и нарушения привычного уклада жизни; многие из нас вынуждены находиться дома больше обычного. В этих сложных условиях очень важно установить новый распорядок дня в соответствии с требованиями здорового образа жизни, которые включают разные привычные для нас еще до периода коронавируса занятия, но в несколько иной форме.

Джойнт-Эшель совместно с дневным центром дома для пожилых людей "Галилея" рад предоставить вам комплект для личных занятий "Досуг дома".

Вам предлагаются широкий набор занятий дома – физические упражнения, упражнения для развития интеллекта, эмоциональной тренировки, а также игры и развлечения.

Физические упражнения:

- Эластичная лента и лист с инструкциями.
- Мячик для разработки мелкой и крупной моторики, установления диапазона движения, развития координации, разминки и др.
- Воздушный шарик – надувайте шарик, чтобы легкие работали лучше. Можно также перебрасываться им как мячом, использовать в упражнениях на равновесие, на установление связей между зрением и движением руки, на координацию, для разминки и проч.
- Листы с инструкциями, как выполнять физические упражнения, среди прочего – упражнения на равновесие.

Упражнения для развития интеллекта, игры и развлечения:

- Игра "Тривия", игра на развитие памяти, карточная игра.
- Брошюра для развития интеллекта с заданиями на трех уровнях – легком, среднем и высоком.
- Лист с перечислением интеллектуальных игр, которые рекомендуется приобрести и приложений, которые рекомендуется скачать на мобильный телефон – в рамках израильской программы борьбы за здоровый образ жизни.

Эмоциональная тренировка и умение взаимодействовать с другими людьми:

- Вопросник на знание самого себя (можно ответить на вопросы другому человеку по телефону или по видеосвязи).

Развитие органов чувств:

- Рецепты полезных для здоровья блюд.
- Палочки корицы как разогревающее средство и средство для укрепления организма.

Благодарим талантливых сотрудников из объединения "Старожил Галилеи", которые разработали этот комплект и любезно им поделились; коллектив Городского управления Алии и Абсорбции Иерусалима за помощь в переводе и трудотерапевта Ефима Филькинштейна за неоценимую помощь в составлении брошюры.

Комплект – для вас, для активных и творческих занятий!

Йоси Хайман, генеральный директор
Джойнт-Эшель



Десять заповедей–рекомендации Израильского общества геронтологии и отдела технологий для лиц пожилого возраста при Объединении инженеров-электриков Aging 2.0 Israel

1. Сохранять связь – следуя инструкциям, нужно помнить, что требуемый карантин предполагает физическое уединение, однако важно оставаться включенным в происходящее. Созванивайтесь с людьми по телефону, а еще лучше – по видеосвязи.

2. Занимайтесь физкультурой и следите за правильным режимом питания. Посвятите время занятиям гимнастикой – в сидячем положении и стоя, поднимайтесь и спускайтесь по лестнице. Следите, чтобы питание было сбалансированным. Пейте воду в достаточном количестве.

3. Постоянная доставка продуктов, оборудования и лекарств.

Используйте службы доставки или попросите членов семьи принести вам необходимое и оставить около двери квартиры. В этот период очень важно заботиться о том, чтобы у вас был достаточный запас постоянно принимаемых лекарств – минимум на две недели вперед. Рекомендуются, чтобы у вас были лекарства для снятия жара и обезболивающие препараты, гигиенические прокладки и средства для дезинфекции.

4. Сейчас самое время посмотреть сайт "Помощь" (Азарим, אָזָרִימ)

<http://azarim.org.il/> и поискать удобные приспособления, которые необходимы в доме пожилому человеку для самостоятельного и безопасного существования. Приспособления можно послать пожилому человеку домой.

5. Активность. Дорогие семьи! Пассивность – нехорошее состояние.

Задействуйте членов семьи, сейчас самое время записывать семейные рецепты, писать воспоминания, переводить в дигитальную форму альбомы фотографий и посылать их друг другу, учиться на виртуальных курсах, смотреть спектакли и прочее. Очень важно установить порядок дня, составить программу действий на день и неукоснительно ей следовать!

6. В любом положении спасает юмор. Чувство юмора – лучшее лекарства от стресса. Прекрасный способ – пересылать в семье друг другу смешные картинки, шутки.

7. Хороший сосед лучше далекого брата – важно поддерживать связь с соседом и дать ему ключ на случай, если члены семьи находятся далеко или окажутся не свободными в передвижении. Важно проинструктировать пожилого человека, чтобы он не забывал вынимать ключ из замка и не закрывал дверь на задвижку.

8. Витамин D – в ближайшее время большая часть пожилых людей будут прикованы к дому. В хорошую погоду проветривайте дом и проводите как минимум десять минут на солнце, чтобы организм вырабатывал витамин D.

9. Сайты и информационные центры – существуют несколько сайтов и информационных центров для пожилых людей и членов их семей. Например, <http://www.eshelnet.org.il/Corona> – организация Джойнт, Эшель, информационный центр

<http://emda.org.il>

Информация и виртуальные группы поддержки семей и персонала, ухаживающих за больными Альгеймером.

Центр *9696 – консультации пожилому человеку и его семье по вопросам национального страхования.

10. Люди, страдающие деменцией, могут почувствовать тревожную обстановку вокруг и впасть в беспокойство. Следует соблюдать порядок дня, сохранять связь с семьей, беседовать о приятных и успокаивающих вещах.

Вместе мы преодолеем корону!

Каждый из нас сейчас отрезан от мира и закрыт в своем доме – и это прекрасная возможность вспомнить и подумать о том, как поддержать других и помочь им.

Профессор Ицхак Брик,
глава Израильского общества
геронтологии



д-р Яэль Бенвеништи,
глава отдела технологий для лиц пожилого возраста
при Объединении инженеров-электриков и
электронщиков, Aging 2.0 Israel



ВОПРОСНИК ДЛЯ ПРОДОЛЖЕНИЯ ЗНАКОМСТВА

Отвечьте на вопросы. Не торопясь – время есть. Если хотите, остановитесь (и, может быть, продолжите потом).

1. Если вы могли бы пригласить кого угодно на ужин, кого бы вы пригласили?
2. Какой день вы считаете прекрасным?
3. За что в своей жизни вы благодарны?
4. Прямо сейчас перечислите несколько важных вех своей биографии.
5. Скажем, завтра вы проснулись, и у вас появилась новая черта характера или умение. Что это могло бы быть?
6. Есть ли что-то такое, о чем вы давно мечтаете? Что могло бы вам помочь осуществить эту мечту?
7. Какое ваше само большое достижение в жизни?
8. Что вы больше всего цените в дружбе?
9. Какое ваше самое дорогое воспоминание?
10. Что для вас дружба?
11. Какова роль любви в вашей жизни?
12. Попробуйте вспомнить смешные моменты своей жизни.
13. Подумайте, какая черта характера члена семьи и близкого друга важна для вас.
14. Над чем, по вашему, смеяться нельзя? Или надо всем можно?

Удачи!

КОГНИТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Вспомните и напишите как можно больше слов, заканчивающихся на "-кратия" и "-архия", например, "аристократия", "монархия".

<hr/>	<hr/>

2. Вспомните и напишите как можно больше слов, заканчивающихся на "-изм", например, "капитализм".

<hr/>	<hr/>

3. Вспомните и напишите как можно больше слов, заканчивающихся на "-ция", например, "реакция".

<hr/>	<hr/>

4. Перед Вами списки слов. Напишите, к какой категории они относятся. Добавьте еще одно слово к данной категории.

	Категория
Канада, Россия, Бразилия _____	_____
Весна, зима, лето _____	_____
Юг, север, восток _____	_____
Доллар, фунт, драхма _____	_____
Берлин, Варшава, Вена _____	_____
Суши, фалафель, борщ _____	_____
Шахматы, шашки, домино _____	_____
Радио, телевизор, газета _____	_____
Волейбол, баскетбол, футбол _____	_____
Пурим, Ханука, Песах _____	_____
Рабин, Шарон, Шамир _____	_____
Бернес, Утесов, Кобзон _____	_____
Валет, дама, король _____	_____
Толстой, Достоевский, Горький _____	_____
Домовой, леший, водяной _____	_____
Акробаты, силачи, клоуны _____	_____
Пирамида, конус, цилиндр _____	_____
Розы, тюльпаны, васильки _____	_____
Репин, Рубенс, Шишкин _____	_____

5. Вопросы на здравомыслие

- Что стоит делать, чтобы не болеть зимой?

- Что стоит делать, чтобы быть более организованным?

- Что стоит делать, чтобы не скучать и быть занятым?

- Что стоит делать, чтобы поддерживать физическую форму?

- На что стоит обращать внимание, переходя дорогу?

- Что может уменьшить загрязнение воздуха в городах?

- Как уменьшить проявление агрессии людей по отношению друг к другу?

- Что можно сделать, чтобы дороги стали более безопасными для пешеходов?

- Как улучшить жизнь следующих поколений?

6. Из какого фильма следующие фразы (ответы после вопросов):

1. "Попрошу факт продажи Родины зафиксировать в протоколе"

2. "Муля, не нервируй меня!"

3. "Мы вас любим... в глубине души. Где-то очень глубоко."

4. " Штирлиц, а вас я попрошу остаться!"

5. "Тренируйся лучше... На кошках!"

6. "Чтобы генеральшей стать, надо за лейтенанта замуж выходить."

7. "Такую личную неприязнь испытываю к потерпевшему, что кушать не могу!"

8. "Паниковский вас всех продаст, купит и снова продаст. Но уже дороже..."

9. " - Жить, как говорится, хорошо!
- А хорошо жить - еще лучше!"

10. "Бабу Ягу со стороны брать не будем - воспитаем в своем коллективе."

11. "Оставь меня, старушка, я в печали!"

12. "Вот иду я красивая по улице, а мужики вокруг так и падают, так и падают... И сами в штабеля укладываются!»

13. "Все! Кина не будет! Электричество кончилось..."

14. "А может тебе дать ещё ключ от квартиры, где деньги лежат?"

15. "Наши люди в булочную на такси не ездят."

16. "Гюльчатай, открой личико"

17. "Тебя посадют, а ты не воруй!"

18. "Разбить? Пол-литра? Вдребезги? Да я тебя!"

19. "Я тетушка Чарли, из Бразилии, где в лесах живет много-много диких обезьян..."

20. "Ларису Ивановну хочу!"

21. "А че вы тут делаете, а? Кино-то уже кончилось"

22. "Георгий Иванович, он же Гога, он же Гоша, он же Юрий, он же Гора, он же Жора здесь проживает?"

23. "Меня опять терзают смутные сомнения: у Шпака магнитофон, у посла медальон..."

24. "И в тот же миг влюбленное создание, включив форсаж, умчалось на свиданье..."

25. "Куй железо, не отходя от кассы»

26. "Пасть порву! Моргалы выколю!"

Отвѣты:

1. Гараж
2. Подкидыш
3. Служебный роман
4. 17 мгновений весны
5. Операция Ы
6. Москва слезам не верит
7. Мимино
8. Золотой теленок
9. Кавказская пленница
10. Карнавальная ночь
11. Иван Васильевич меняет профессию
12. Девчата
13. Джентльмены удачи
14. 12 стульев
15. Бриллиантовая рука
16. Белое солнце пустыни
17. Берегись автомобиля
18. Операция Ы
19. Здравствуйте, я ваша тетя!
20. Мимино
21. Добро пожаловать или Посторонним Вход воспрещен
22. Москва слезам не верит
23. Иван Васильевич меняет профессию
24. В бой идут одни старики
25. Бриллиантовая рука
26. Джентльмены удачи
27. Ирония судьбы или С легким паром
28. Свадьба в Малиновке
29. Место встречи изменить нельзя
30. Мимино
31. Афоня
32. Ирония судьбы или С легким паром
33. Неуловимые мстители
34. Мимино
35. Джентльмены удачи

ТРИВИЯ НА РАЗЛИЧНЫЕ ТЕМЫ

Выберите один правильный ответ:

Под чьим руководством евреи покинули Египет?	Авраам	Давид	Моисей	Ной
Кто был первым царем Израиля?	Давид	Голиаф	Саул	Ахав
Как звали сыновей Адама и Евы?	Исав и Иаков	Звулун и Иссахар	Измаил и Исаак	Каин и Авель
Сказка, в которой хитрость домашнего питомца помогает его хозяину	Белоснежка и семь гномов	Кот в сапогах	Принцесса на горошине	Красная шапочка
Сказка, в которой большую роль играет укол веретена	Дюймовочка	Конек-горбунок	Спящая красавица	Золушка
Сказка, в которой принцесса опознается необычным образом	Карлик-нос	Маленький Мук	Принцесса на горошине	Сивка-бурка
Чем известен Луи Армстронг?	Изобретатель телефона	Джазовый трубач	Теория эволюции	Мировой рекорд поднятия веса
Чем известен Альберт Эйнштейн?	Знаменитый дирижер	Писатель-фантаст	Теория относительности	Художник-кубист
Чем известен Уолт Дисней?	Знаменитый скрипач	Непревзойденный Вратарь	Борец за Права человека	Аниматор
Вызывает слезы:	Чеснок	Лук	Тмин	Лопух
Бывает разных цветов:	Огурец	Перец	Клубника	Миндаль
Корешок полезный, вершок вредный:	Грибы	Картофель	Слива	Яблоко

Наука, изучающая птиц	Ихтиология	Орнитология	Астрономия	Метеоро- логия
Наука, изучающая религии	Мифология	Нумизмато- логия	Теология	Минералогия
Наука, изучающая ископаемых животных	Археология	Палеонто- логия	Энтомология	Экология
Какое число означает "чертова дюжина"?	15	12	13	11
На каком острове обитают сумчатые животные?	Гренландия	Кипр	Ямайка	Австралия
Какая страна не входит в Объединенное Королевство?	Ирландия	Аляска	Шотландия	Уэльс
Сколько цветов в радуге?	7	8	9	6
Какой из городов не был столицей республик СССР?	Киев	Кишинев	Казань	Ереван
Самое большое млекопитающее животное мира?	Кит	Бегемот	Медведь	Бизон
Какое стихийное явление связано с океаном?	Торнадо	Цунами	Песчаная буря	Лавина
Лист какого дерева появляется на флаге Канады?	Береза	Липа	Ясень	Клен
Герой мифологии, единственное уязвимое место которого-пятка	Ахилл	Одиссей	Геракл	Ясон
Какое животное не из семейства псовых?	Шакал	Койот	Каракал	Лисица

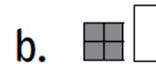
Ответы на тривию

Под чьим руководством евреи покинули Египет?	Авраам	Давид	Моисей	Ной
Кто был первым царем Израиля?	Давид	Голиаф	Саул	Ахав
Как звали сыновей Адама и Евы?	Исав и Иаков	Звулун и Иссахар	Измаил и Исаак	Каин и Авель
Сказка, в которой хитрость домашнего питомца помогает его хозяину	Белоснежка и семь гномов	Кот в сапогах	Принцесса на горошине	Красная шапочка
Сказка, в которой большую роль играет укол веретена	Дюймовочка	Конек-горбунок	Спящая красавица	Золушка
Сказка, в которой принцесса опознается необычным образом	Карлик-нос	Маленький Мук	Принцесса на горошине	Сивка-бурка
Чем известен Луи Армстронг?	Изобретатель телефона	Джазовый трубач	Теория эволюции	Мировой рекорд поднятия веса
Чем известен Альберт Эйнштейн?	Знаменитый дирижер	Писатель-фантаст	Теория относительности	Художник-кубист
Чем известен Уолт Дисней?	Знаменитый скрипач	Непревзойденный Вратарь	Борец за Права человека	Аниматор
Вызывает слезы:	Чеснок	Лук	Тмин	Лопух
Бывает разных цветов:	Огурец	Перец	Клубника	Миндаль
Корешок полезный, вершок вредный:	Грибы	Картофель	Слива	Яблоко

<p>Наука, изучающая птиц</p>	<p>Ихтиология</p>	<p>Орнитология</p>	<p>Астрономия</p>	<p>Метеорология</p>
<p>Наука, изучающая религии</p>	<p>Мифология</p>	<p>Нумизматология</p>	<p>Теология</p>	<p>Минералогия</p>
<p>Наука, изучающая ископаемых животных</p>	<p>Археология</p>	<p>Палеонтология</p>	<p>Энтомология</p>	<p>Экология</p>
<p>Какое число означает "чертова дюжина"?</p>	<p>15</p>	<p>12</p>	<p>13</p>	<p>11</p>
<p>На каком острове обитают сумчатые животные?</p>	<p>Гренландия</p>	<p>Кипр</p>	<p>Ямайка</p>	<p>Австралия</p>
<p>Какая страна не входит в Объединенное Королевство?</p>	<p>Ирландия</p>	<p>Аляска</p>	<p>Шотландия</p>	<p>Уэльс</p>
<p>Сколько цветов в радуге?</p>	<p>7</p>	<p>8</p>	<p>9</p>	<p>6</p>
<p>Какой из городов не был столицей республик СССР?</p>	<p>Киев</p>	<p>Кишинев</p>	<p>Казань</p>	<p>Ереван</p>
<p>Самое большое млекопитающее животное мира?</p>	<p>Кит</p>	<p>Бегемот</p>	<p>Медведь</p>	<p>Бизон</p>
<p>Какое стихийное явление связано с океаном?</p>	<p>Торнадо</p>	<p>Цунами</p>	<p>Песчаная буря</p>	<p>Лавина</p>
<p>Лист какого дерева появляется на флаге Канады?</p>	<p>Береза</p>	<p>Липа</p>	<p>Ясень</p>	<p>Клен</p>
<p>Герой мифологии, единственное уязвимое место которого-пятка</p>	<p>Ахилл</p>	<p>Одиссей</p>	<p>Геракл</p>	<p>Ясон</p>
<p>Какое животное не из семейства псовых?</p>	<p>Шакал</p>	<p>Койот</p>	<p>Каракал</p>	<p>Лисица</p>

ЛОГИЧЕСКАЯ ЗАГАДКА

Посмотрите на различные «гирьки» находящиеся на весах на рисунке. Какой из ответов надо выбрать, чтобы нижние весы остались уравновешенными?



א, ב, ג
תשובה:

ИГРЫ И ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ СМАРТФОНОВ И ПЛАНШЕТОВ



Судоку
на русском



Викиум – тренировка
мозга и развитие
мышления



Эврика!
Логические задачи,
игры и головоломки



Мнемоспин –
развитие памяти
и внимания



Дуолинго –
учи языки бесплатно



Поиск отличий –
найди отличия



Карточные
и настольные игры
+онлайн



Мнемонист –
тренировка
памяти

НАЙДИТЕ ПО ВЕРТИКАЛИ, ГОРИЗОНТАЛИ, ДИАГОНАЛИ

М	Ф	Г	И	Т	З	У	Р	Н	А
А	Л	Е	Й	А	В	С	А	К	С
Р	И	М	Т	Р	И	Н	О	Ф	О
В	А	В	А	А	О	Л	О	Н	Ч
Т	Л	А	Г	У	С	Т	Р	У	Е
О	Р	Т	А	Р	Л	И	А	Б	Л
А	Н	Ж	А	Л	Е	Й	К	А	Ь
Т	У	Б	Р	Е	Л	Ь	Е	О	Н
О	Н	А	И	В	С	С	Д	Р	О
К	Т	Р	А	Б	А	С	А	К	К

1. Названия музыкальных инструментов из списка.
Пример – Маримба.

- | | |
|------------|--------------------|
| Контрабасс | Аккордеон |
| Туба | Саксофон |
| Свирель | Тар |
| Виолончель | Гусли |
| Гитара | Валторна |
| Флейта | Маримба |
| Жалейка | Труба |
| Зурна | |

Н	А	Р	Б	У	З	С	И	З	К
Е	Л	О	П	Ф	И	Н	И	К	У
Г	И	Н	И	Н	Ж	И	Р	М	Р
Р	Ч	А	П	Е	Л	Ь	С	И	Н
А	И	В	М	Я	С	Л	И	В	А
Н	А	О	И	Р	Б	Л	К	У	К
А	Й	П	Р	Ш	И	Л	Т	О	И
Т	В	О	Н	Е	Н	С	О	Ф	В
Р	А	Ш	М	Е	Х	Я	У	К	И
Н	А	Б	Р	И	К	О	С	Ц	О

2. Найдите виды фруктов из списка.

- | | |
|----------|--------|
| Айва | Личи |
| Абрикос | Слива |
| Апельсин | Орех |
| Арбуз | Яблоко |
| Вишня | |
| Гранат | |
| Инжир | |
| Киви | |

П	П	Е	Д	А	Г	О	Г	С	Р
С	И	Ф	Е	Р	М	Е	Р	Е	Н
Р	М	Л	Н	Т	Э	С	Т	Б	О
Т	Е	Р	О	П	У	К	Т	И	Т
Г	О	Ж	М	Т	А	С	Л	О	А
Х	Е	Н	И	У	Ф	Т	Р	Л	Р
И	Г	О	Р	С	Н	И	И	О	И
М	И	Г	Л	Е	С	В	З	Г	У
И	Д	Л	Ш	О	З	Е	Д	И	С
К	В	Р	А	Ч	Г	У	Р	З	К

3. Найдите профессии из списка.

- | | |
|----------|----------|
| Нотариус | Фермер |
| Пилот | Гид |
| Физик | Биолог |
| Химик | Режиссер |
| Врач | |
| Актер | |
| Геолог | |
| Педагог | |

С	П	О	Н	Д	А	П	Е
А	А	К	Т	Р	Н	С	Т
М	С	О	К	В	И	К	С
Б	А	Д	О	Б	Л	Б	А
Д	Ж	А	Й	В	Ь	М	Т
Ф	О	К	С	О	Т	У	С
В	Ь	С	Т	Р	О	Р	И
А	Л	Т	А	Н	Г	Т	В

Ч	Ш	К	Л	Ю	Ч	М
Г	У	М	Н	С	Ъ	О
Г	Р	К	О	Ф	Ч	Л
А	У	Ж	Ж	Я	В	О
Й	П	В	И	Н	Т	Т
К	Ш	А	Й	Б	А	О
А	Р	Б	О	Л	Т	К

4. Найдите виды танцев из списка.

- | | |
|-----------|-----------|
| Вальс | Самба |
| Танго | Румба |
| Твист | Фокстрот |
| Пасодобль | Контрданс |
| Квикстеп | Джайв |

5. Найдите названия инструментов из списка.

- | | |
|-------|---------|
| Болт | Шуруп |
| Винт | Гайка |
| Ключ | Нож |
| Шайба | Молоток |

Р	У	Л	К	У	К	У	Ш	К	А
И	В	О	Л	Г	А	О	Р	Н	О
Т	К	О	О	П	В	С	М	Л	П
А	Н	С	Р	К	О	Ы	Ы	Ж	Т
Ч	И	Ф	Е	Р	Р	Т	И	Ч	А
М	С	С	Л	Е	О	Ч	Ф	К	К
У	О	М	Т	Ч	Н	П	Л	М	И
Т	В	Н	О	Е	Л	А	С	О	Б
К	А	П	Ю	Т	Г	М	Т	О	Ч
А	В	О	Р	О	Б	Е	Й	П	С

6. Найдите названия птиц из списка.

- | | |
|--------|---------|
| Утка | Сова |
| Чиж | Кукушка |
| Сыч | Ибис |
| Кречет | Ворон |
| Орел | Воробей |
| Иволга | Галка |
| Аист | |

Ж	В	И	К	Т	О	Р	И	Я	Ю
С	В	Е	Т	Л	А	Н	А	Т	Л
Н	Б	О	Р	И	С	Л	Н	А	И
О	А	Л	Е	К	С	Е	Й	Н	Я
Л	Т	Р	У	Д	Ж	О	Н	Д	В
Ь	Е	О	М	Н	Б	П	К	Р	Т
Г	Л	М	Е	И	У	А	Т	Е	О
А	Е	А	В	Н	С	В	О	Й	М
О	Н	Н	Р	А	Я	Е	М	Й	А
С	А	Р	И	Т	А	Л	Н	И	С

7. Найдите имена и из списка.

- | | |
|----------|---------|
| Борис | Роман |
| Виктория | Рита |
| Юлия | Томас |
| Ольга | Алексей |
| Светлана | Павел |
| Джон | Буся |
| Елена | |

МАНДАЛА

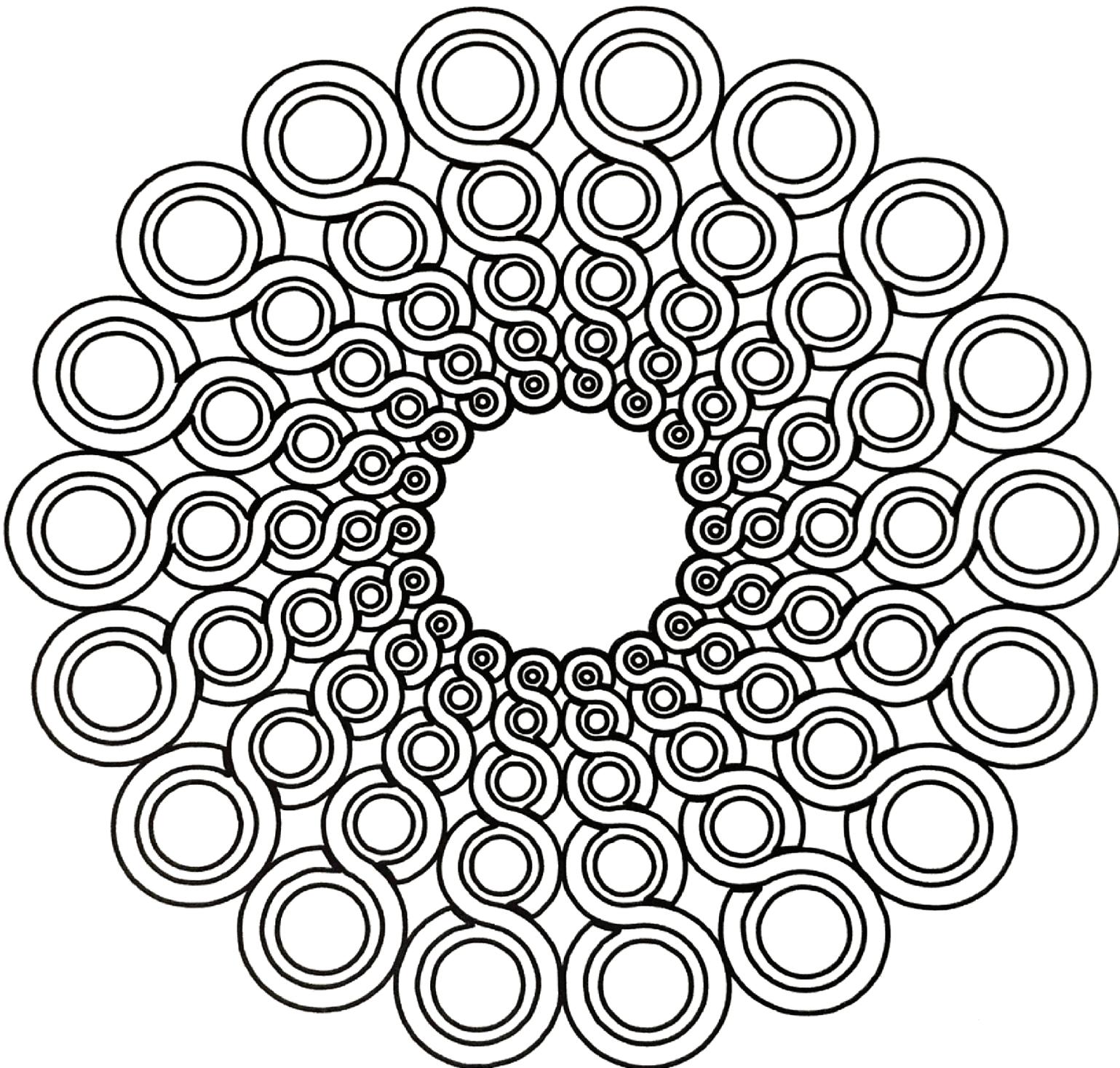
С санскрита слово «мандала» переводится как «круг, колесо». С древних времен индейцы, австралийские аборигены, буддистские монахи, индийские йоги использовали мандалы для медитации и успокоения мыслей.

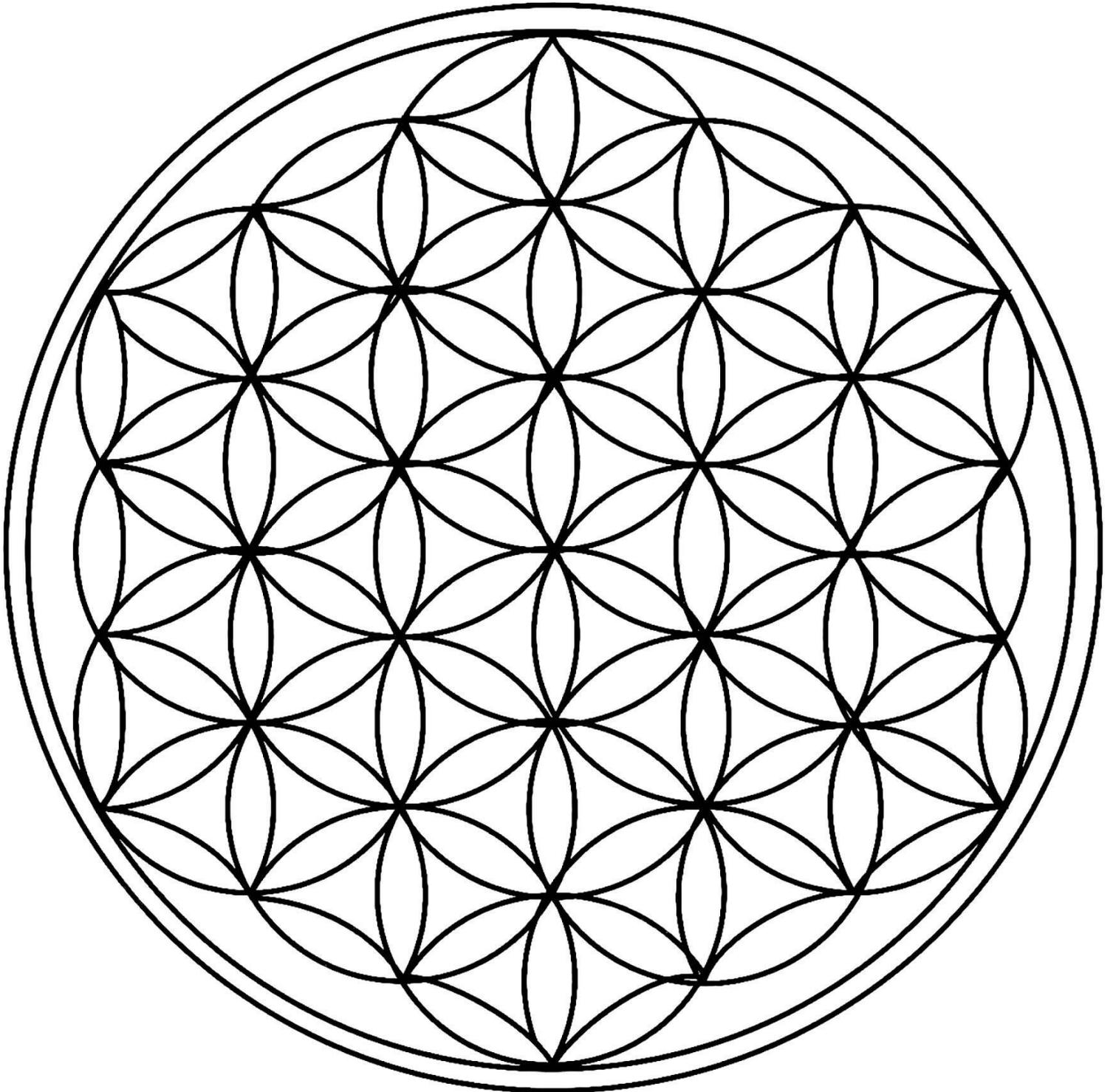
Многое в мире имеет форму круга – наша галактика, планета, солнце, луна, даже времена года образуют жизненный цикл – круг. Птицы вьют гнезда по кругу, пауки плетут паутины. Во многих культурах круг – это символ жизни.

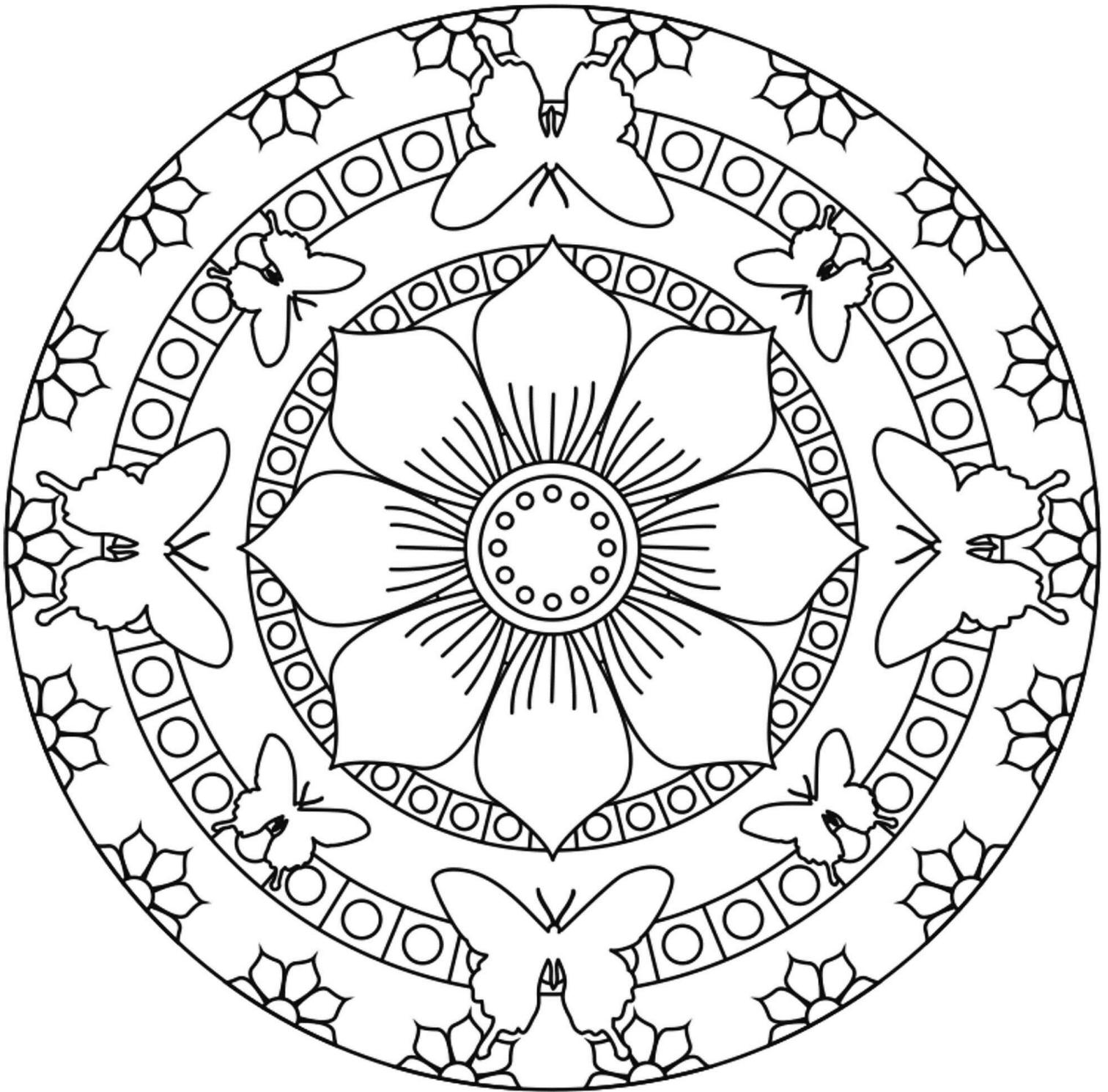
Раскрашивание и рисование мандалы помогает снять стресс и может подзарядить вас.

Возьмите цветные карандаши, краски или фломастеры и попробуйте этот замечательный вид арт-терапии.

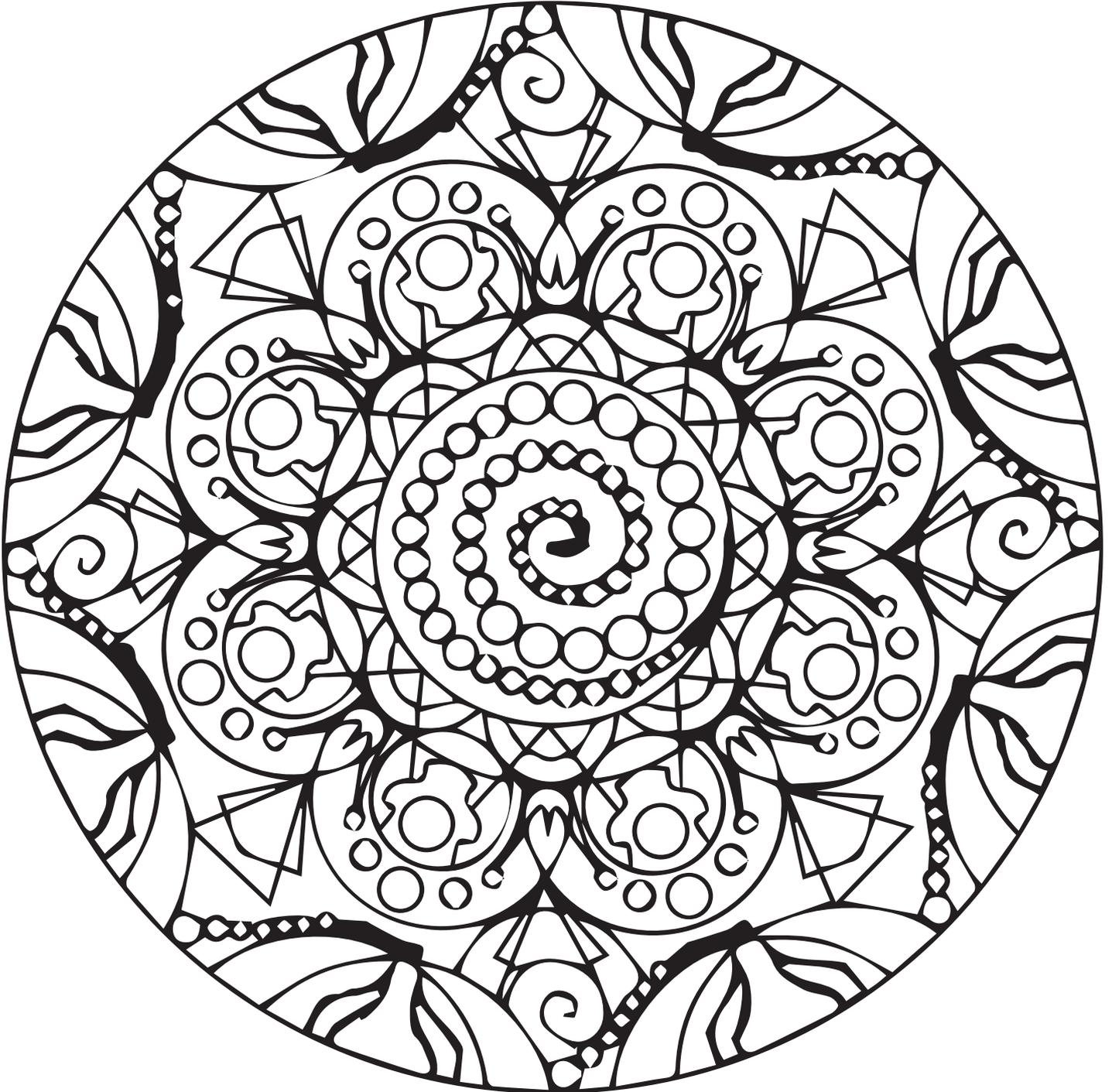












ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



- Упражнения предназначены как для мужчин, так и для женщин.
- Рекомендуется выполнять упражнения каждый день.
- Заниматься следует в удобной закрытой обуви.
- Если во время занятий вы вдруг почувствуете боль в груди, головокружение или одышку – немедленно прекратите упражнение и обратитесь за медицинской помощью.
- Если на следующий день вы чувствуете небольшие боли в мышцах, не стоит волноваться из-за этого.

Упражнения в положении сидя для укрепления ног



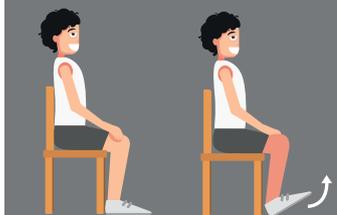
1. Сядьте на удобный и устойчивый стул.
Поднимите одну ногу, так чтобы коленка двигалась вверх, затем опустите ногу, заняв исходное положение.
Повторите упражнение два раза по 10 раз для каждой ноги.



2. Сядьте на удобный и устойчивый стул
Завяжите концы резиновой ленты из комплекта для упражнений, наденьте петлю на ноги выше коленей.
Раздвиньте колени, натягивая ленту, затем вернитесь в исходное положение.
Повторите упражнение два раза по 10 раз.



3. Сядьте на удобный и устойчивый стул.
Выпрямите правую ногу в колене, затем согните ее.
Выпрямите и согните левую ногу.
Повторите упражнение 2 раза по 5 раз для каждой ноги.



4. Сядьте на удобный и устойчивый стул.
Вытяните носок, затем подтяните носок.
Повторите упражнение 3 цикла по 10 раз для каждой ноги.

Упражнения для улучшения равновесия

1. Положение стоя на носках

Обопритесь на устойчивый стул или столешницу.
Поднимитесь на носки, постоит 3 секунды, затем осторожно опуститесь пятками на пол.
Повторите упражнение два цикла по 10 раз.



2. Положение стоя на пятках

Обопритесь на устойчивый стул или столешницу.
Встаньте на пятки, стойте прямо, следите за тем, чтобы ягодицы не выдвигались назад. Оставайтесь в этом положении 3 секунды, затем медленно и осторожно опуститесь носками на пол.
Повторите упражнение два цикла по 10 раз.



3. Подъем из сидячего положения

Сядьте на стул неглубоко, ноги чуть согнуты в колене.
Наклонитесь вперед и поднимитесь, помогите себе, если необходимо, руками. Прежде чем садиться назад, ощутите под коленями край стула и после этого медленно и осторожно присядьте.
Повторите упражнение два цикла по 10 раз.



4. Стойка Пятка и носок на одной линии

Возьмитесь крепко за стул или за столешницу.
Встаньте так, чтобы правая нога была чуть впереди на одной линии с левой ногой. Смотрите перед собой.
По мере возможности постарайтесь удерживать это положение 10 секунд без помощи рук.
При необходимости держитесь одной рукой.
Поменяйте ноги так, чтобы левая нога была теперь впереди правой и удерживайте эту стойку в течение 10 секунд.



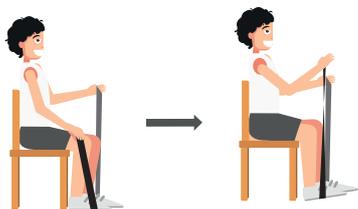
5. Ходьба Пятка и носок на одной линии

Возьмитесь крепко за стул или за столешницу.
 Встаньте так, чтобы правая нога была чуть впереди на одной линии с левой ногой. Смотрите перед собой.
 Двигайтесь, переставляя ноги по прямой линии до конца опоры. Развернитесь и двигайтесь в обратном направлении.
Повторите упражнение 3 раза.

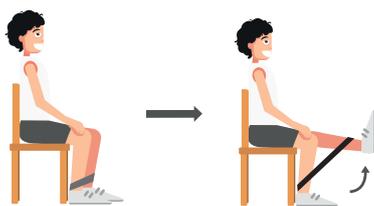
6. Стойка на одной ноге

Станьте прямо, держась на стул или за столешницу.
 Поднимите одну ногу и постарайтесь сохранять равновесие.
 При необходимости держитесь одной рукой.
 Сохраняйте положение в течение 10 секунд.
Повторите упражнение для другой ноги

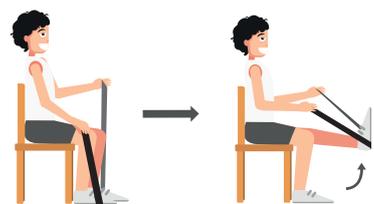
Укрепляющие упражнения с использованием эластичной ленты



Сядьте на стул устойчиво, возьмите эластичную ленту в обе руки. Пропустите ленту через стопы, руки выпрямите в локтях. Согните локти и тяните ленту на себя.
Повторите упражнение 3 раза по 10 натягиваний.



Сядьте на стул устойчиво, завяжите эластичную ленту и наденьте петлю на голени. Выпрямите одну ногу и верните ее в исходное положение.
 Повторите упражнение для другой ноги.
Повторите упражнение 3 раза по 10 натягиваний.



Сядьте на стул устойчиво, возьмите эластичную ленту в обе руки. Согнув правую ногу, пропустите ленту через правую стопу и выпрямите ногу, натянув ленту.
 Повторите упражнение для другой ноги.
 Повторите упражнение 3 раза по 10 натягиваний.



Встаньте напротив запертой двери. Пропустите эластичную ленту через ручку и возьмите ее двумя руками. Согнув локти под углом 90 градусов, натяните ленту назад. Спину держите прямо, локти должны быть согнуты под прямым углом.
 Повторите упражнение 10 раз.

Три простых, вкусных и полезных рецепта – с тремя специями для укрепления иммунитета



ИМБИРЬ

Свежий и сушеный имбирь обладает легким согревающим эффектом, укрепляет иммунную систему, улучшает пищеварительные процессы, помогает предотвратить болезнь и восстановиться после нее.

Овощи в азиатском стиле

(Количество ингредиентов рассчитано на одну порцию)

1/2 кабачка

1/2 моркови

1/2 лука

1/2 болгарского перца

1 зубчик чеснока

Ломтик свежего имбиря толщиной 1 см

Можно добавить: грибы, сельдерей, цветную капусту или брокколи

Для соуса: 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ч. ложка масла, кунжут.

Способ приготовления:

Нарезать овощи соломкой толщиной примерно 0,5 см.

Натереть чеснок и имбирь на мелкой терке и отложить в сторону.

В разогретую сковороду влить ложку оливкового масла, высыпать все овощи.

Периодически помешивать, чтобы все овощи приготовились равномерно.

Через 5 минут погасить огонь, добавить чеснок и имбирь, соль по вкусу.

Тщательно перемешать и оставить под закрытой крышкой еще на 5 минут.

Блюдо готово.

Рекомендуется подавать с рисом, киноа, тонкой рисовой лапшой.

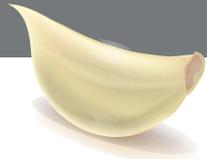




ЧЕСНОК

Самое главное противовирусное средство!

Употребляйте его свежим, приготовленным, в соусах – так, как вы любите. Чеснок – это натуральный антибиотик, природное противовирусное, противогрибковое, дезинфицирующее средство!



Паста из чеснока

Полстакана (можно больше) очищенного чеснока, 4 ложки оливкового масла, щепотка соли грубого помола.

Способ приготовления:

Сложите все ингредиенты в блендер и измельчите.

Готовую пасту лучше хранить в холодильнике в закрытой посуде.

Можно употреблять в качестве заправки для салата или просто намазывать на хлеб.

Конфитюр из чеснока

1 стакан очищенных зубчиков чеснока

1 стакан оливкового масла

Специи: затар / орегано / розмарин / кумин

Способ приготовления:

Варите чеснок в масле на небольшом огне на протяжении часа или пока чеснок не станет мягким. Хранить лучше в банке с плотной крышкой, необязательно в холодильнике.

Можно употреблять с макаронами, овощами или просто положить поверх крекера с сыром.



КОРИЦА

Согревающая нежная специя, пробуждает аппетит, улучшает процесс пищеварения и укрепляет организм.



Запеченные фрукты с корицей и орехами

- 4 фрукта (яблоко / груша/ банан)
- 2 ч. ложки корицы
- 2 ст. ложки меда или силана (финиковый мед)
- 1 ч. ложка имбиря (сухого или мелко натертого свежего)
- 1 стакан измельченных орехов

Способ приготовления:

В форму для запекания выложите фрукты без сердцевины – целые или порезанные.

В стакане смешайте корицу, мед, имбирь и орехи.

Полученную смесь залейте в середину фрукта или просто распределите сверху. Накройте фольгой и запекайте 20-30 минут при температуре 180 градусов (или пока фрукты не станут мягкими).

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

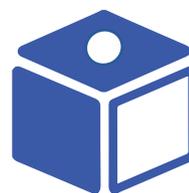
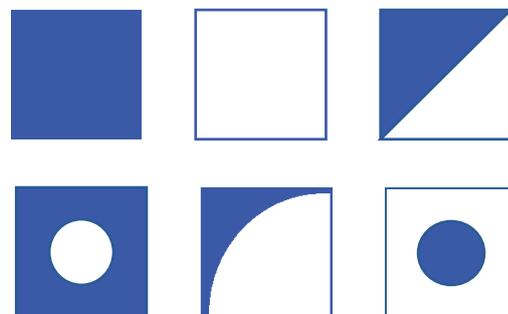
Доктор Дина Кинан, натуропат,
специалист по натуральному лечению,
сотрудник организации АмиТава
054-6693369



QBITZ

Как сделать настольную игру QBITZ

1. Нужно вырезать и наклеить на кубики изображения фигур. Наклейки могут быть расположены в любом порядке, главное, чтобы каждый кубик содержал 6 разных символов. Всего нужно будет сделать 9 кубиков.

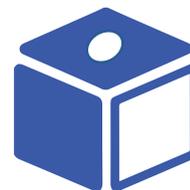
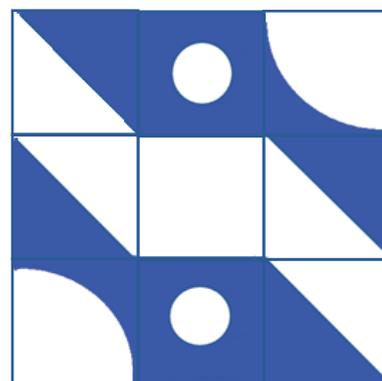


2. Нужно вырезать изображения пазлов.

Как играть в настольную игру QBITZ

Положите перед собой любой из выбранных пазлов.

Возьмите кубик и положите его на пазл так, чтобы символ на его верхней грани совпал с узором пазла.



Выложите все 9 кубиков на пазл так, чтобы весь узор оказался повторен верхними гранями кубиков.

Попробуйте засекаать время и улучшать свои результаты!



