



Министерство
здравоохранения
Жить здорово



Здоровый образ жизни для пожилых людей в период самоизоляции

ג'וינט ישראל אשל
יחד בעשייה חברתית למען הזקנים



МИНИСТЕРСТВО
СТРОИТЕЛЬСТВА

משרד העלייה והקליטה
Министерство алии и интеграции



Министерство
Социального
Равенства

משרד העבודה הרווחה
והשירותים החברתיים
חוסן חברתי לישראל



Производство: Министерство здравоохранения

Оформление и подготовка к печати: Пнина Нахмиас, "Джойнт", Эзра Моалем

Отпечатано в государственной типографии, Иерусалим, апрель 2020



Министерство
здравоохранения
Жить здорово



Здоровый образ жизни для пожилых людей в период самоизоляции

ג'וינט ישראל אשל
יחד בעשייה חברתית לסען הזקנים



МИНИСТЕРСТВО
СТРОИТЕЛЬСТВА

משרד העלייה והקליטה
Министерство алии и интеграции



Министерство
Социального
Равенства

משרד העבודה הרווחה
והשירותים החברתיים
חוסן חברתי לישראל



Уважаемые пожилые граждане Израиля,

Мы хотим быть с вами и в этот непростой период и помогать вам всеми возможными способами продолжать вести активный и здоровый образ жизни, с учётом ограничений, которые на нас накладывает сложившаяся ситуация.

Каждый из нас сталкивается в эти дни с новыми сложными задачами, это и оторванность от близких людей, и прекращение привычных действий, которыми мы занимались за пределами дома, и постоянная неизвестность, когда же наша жизнь вернется в нормальное русло.

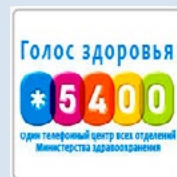
Продолжительное пребывание дома и изменение образа жизни могут испортить настроение, ухудшить физическое состояние, и поэтому важно соблюдать распорядок дня.

Мы предлагаем вашему вниманию рекомендации по здоровому и активному образу жизни и правильному питанию. Мы надеемся, что эти рекомендации будут вам полезны.

С уважением,

Министерство здравоохранения

**телефонный центр обслуживания Министерства
здравоохранения: *5400**





Уважаемые пожилые граждане

Министерство труда и социального обеспечения действует с помощью социальных служб в 250 отделениях при муниципалитетах. В муниципальных службах есть социальные работники, специализирующиеся в работе с пожилыми гражданами. В социальных службах действуют программы и услуги для пожилых, реализация которых возможна также в условиях карантина.

В настоящее время мы готовы обеспечить особые потребности пожилых людей в период чрезвычайной ситуации.

По любым вопросам мы просим вас обращаться в муниципальную социальную службу по **номеру 106 или в центральную "горячую линию" министерства по номеру 118, действующую 24 часа в сутки**. Пожалуйста, подчеркните, что вам требуется помощь на русском языке.

Мы желаем вам физического и душевного здоровья! Держитесь и храните себя в это непростое время.

Мы с вами в каждый день в этой чрезвычайной ситуации.

Коллектив министерства труда и социального обеспечения



Уважаемые репатрианты!

В эти непростые дни, как и всегда, Министерство алии и интеграции - к вашим услугам. Мы готовы оказать вам помощь в различных областях, находящихся в нашем ведении. Наши филиалы в различных районах Израиля работают сейчас в сокращенном режиме в утренние часы, они продолжают прием тех посетителей, кому необходимо явиться к нам лично, при условии предварительного назначения очереди и согласования визита.

Подробно узнать, как с нами связаться, можно на **сайте министерства алии и интеграции** www.klita.gov.il, действующем на разных языках.

Кроме того, мы существенно усилили наш **информационный телефонный центр *2994**, его сотрудники готовы **на разных языках ответить** на все интересующие вас вопросы.

Мы работаем в тесном сотрудничестве с различными министерствами и ведомствами, чтобы быть уверенными в том, что все пожилые репатрианты получили необходимую им помощь и услуги. Брошюра, которая предлагается на доступных для вас языках, призвана помочь вам сохранять максимально здоровый и активный образ жизни. В нее включены советы по физической активности, здоровому питанию и поддержанию оптимального уклада жизни – полезного как для тела, так и для души. Мы желаем вам крепкого здоровья, и будем рады помочь вам, чем только сможем!

Министерство алии и интеграции



Дорогие жильцы!

Министерство строительства поддерживает вас и в эти сложные дни, мы заботимся о вашем здоровье и всегда готовы помочь. Министерство строительства посредством компаний по администрированию и эксплуатации готово помочь вам обеспечить ваши нужды, решить любую вашу проблему и помочь в любых сложностях. Вы можете обратиться напрямую к работникам вашего дома, и мы вместе найдем решение, или же вы можете обратиться к нам посредством формы обратной связи **на сайте министерства** https://www.gov.il/he/Departments/General/contact_moch.

Мы работаем в тесном сотрудничестве с различными министерствами и ведомствами, чтобы гарантировать, что пожилые люди получают все необходимые им услуги в удобной для них форме.

Мы желаем вам прекрасного здоровья, и готовы выполнить любую вашу просьбу или пожелание!

Министерство строительства



Министерство
Социального
Равенства

Уважаемые пожилые граждане Израиля,

Информационный центр для пожилых людей в Министерстве социального равенства *8840 работает в усиленном режиме, оказывая информационную поддержку и отвечая на все вопросы, за исключением медицинских. Речь идет о проблеме одиночества, психологической и социальной поддержке, помощи с реализацией прав и льгот, информации об общественных проектах, рекомендации по образу жизни в условиях чрезвычайной ситуации.

Информационный телефонный центр работает на следующих языках: иврит, арабский, русский, амхарский, французский, английский, немецкий.

Часы работы информационного центра:

С воскресенье по четверг 8:00-21:00, пятница – 8:00-12:00.

Если вы испытываете сложности в снабжении продуктами питания, лекарствами, в контактах с людьми – министерство социального равенства задействовало центр экстренной помощи, работники которого помогают доставлять продукты или лекарства, а также оказывают психологическую поддержку.

Мы желаем вам крепкого здоровья, и будем рады помочь вам, чем только сможем!

Министерство социального равенства

Соблюдение распорядка дня

Планирование распорядка дня важно для поддержания рутины и эффективного распределения времени на различные приятные занятия. В обычные дни мы выходим из дома для работы и отдыха.

Сейчас же, когда важно оставаться дома, рекомендуется спланировать новую рутину и найти другие занятия на часы, которые раньше вы обычно проводили вне дома.

Попробуйте заранее продумать, чем вы будете заниматься каждый день, чередуя эти занятия с отдыхом, приёмами пищи и другими занятиями.

Примерный распорядок дня

Утренние часы 	Упражнения на расслабление и физкультура
	Чтение газеты/уход за домашними растениями/ виртуальные встречи с друзьями
	Уборка и наведение порядка в доме, приготовление пищи
Послеполуденные часы 	Физические упражнения
	Хобби и приятные дела – рукоделие, игры, интернет, уход за растениями
	Телефонные и видео беседы с друзьями и близкими
	Чтение книг
Вечерние часы 	Приготовление ужина
	Игры, умеренный просмотр телевизора
	Гигиенические процедуры, подготовка ко сну

Примеры занятий в домашних условиях

Даже когда мы проводим время дома, важно заполнить день различными занятиями.

Разнообразные занятия повышают качество жизни и улучшают здоровье и настроение.

Чем можно заниматься дома?



**Повседневные
занятия**



**Хобби
и досуг**



**Упражнения
для тренировки
мозга**

поддержание порядка и интересов

- Если обычно вы принимали участие в культурных мероприятиях, важно продолжать знакомиться с миром культуры альтернативными способами.
- Многие культурные учреждения опубликовали свои материалы в интернете. Рекомендуется включить просмотр культурных событий в распорядок дня. На сайте Министерства социального равенства приведен перечень различных тематических роликов на тему коронавируса, а также ссылки на различные интересные сайты:
<https://tinyurl.com/s3pw6r5> (перечень переведен на русский язык).
- Киностудия "Мосфильм" выложила более тысячи кинофильмов целиком на своем канале в YouTube:
<https://tinyurl.com/cyq5vea>
- Канал "Одесской киностудии":
<https://tinyurl.com/wrhl96e>
- Московская филармония ведет проект "Домашний сезон" – концерты лучших исполнителей в период карантина:
<https://tinyurl.com/uutngux>



Другие культурные мероприятия в интернете



- Клуб «Цавта» опубликовал в интернете свой архив с прекрасными ностальгическими выступлениями:
<https://tinyurl.com/rpf5kgz>
- Исполнители «Шоколад мента мастик», «Каверет», Шошана Дамари, Хава Альберштейн, Хаим Хефер, Бени Амдурский, Исраэль Гурион и другие.
- Музеи: Многие музеи предлагают виртуальные экскурсии и разъяснения.
- Проект "Третьяковка дома" Третьяковской галереи:
<https://tinyurl.com/uta3dzn>
- "Эрмитаж" ведет проект "Интеллигентная изоляция":
<https://tinyurl.com/v3x4vg9>
- Музей Израиля, Иерусалим:
<https://tinyurl.com/wangvug>
- Тель-Авивский Музей:
<https://tinyurl.com/vdpezl4>

Вещи, на которые у нас никогда не было времени

Рекомендуется включить в распорядок дня различные дела, на которые обычно нет времени.

Примеры:

1. **Наведение порядка в фотоальбомах:** просмотр фотографий, подписи к ним: когда фотография была снята, кто на ней запечатлён, какое событие.
2. **Составление семейного древа:** в форме диаграммы, списка или при помощи фотографий.
3. **Наведение порядка в документах.**
4. **Составление списка** задач/пожеланий/вещей, которые нужно сделать, когда коронавирус пройдёт.
5. **Написание воспоминаний:** стоит начать с составления списка тем/событий. Можно записывать в тетради или в компьютерном файле, либо записать на видео или аудио.



Упражнения на расслабление

В этот непростой период, когда уровень тревожности может быть выше обычного, очень важно уменьшить стресс, открыться приятным эмоциям и укрепить иммунную систему.

Рекомендуется начать утро с дыхательной гимнастики. В течение дня занимайтесь делами, которые вас успокаивают: слушайте музыку, читайте книги, немного отдыхайте с закрытыми глазами.

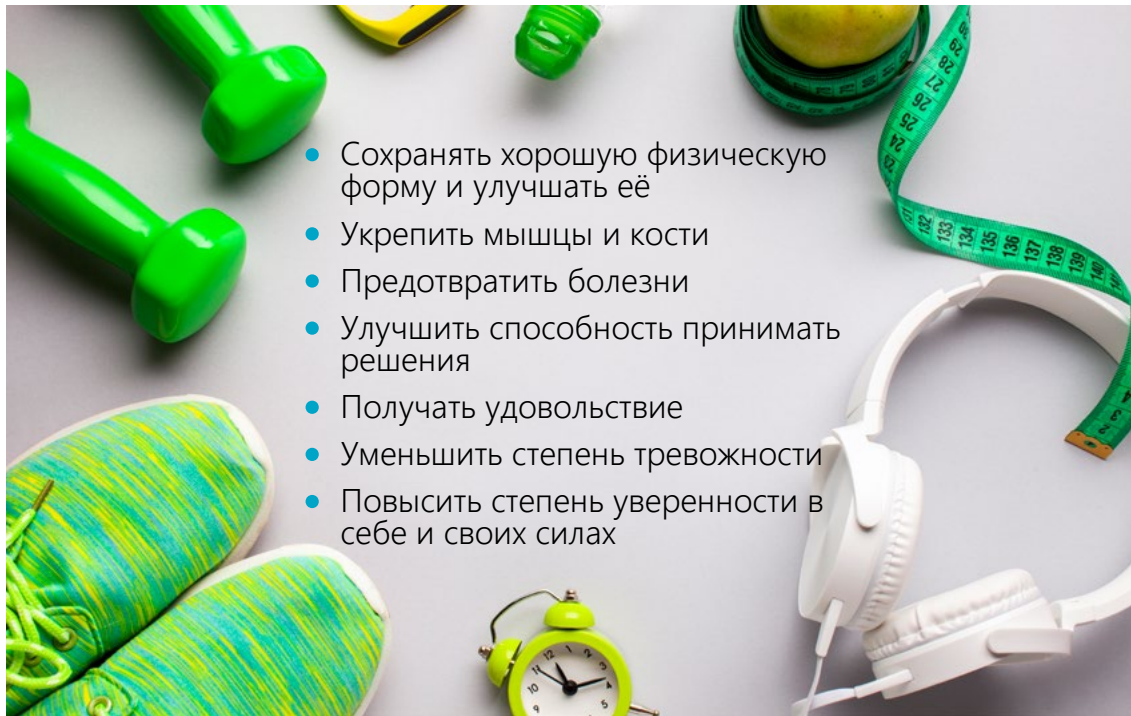


Физическая активность

Важно делать физические упражнения, когда мы находимся дома. Занимайтесь в проветренной комнате с открытым окном.

Физическая активность может помочь вам:

- Сохранять хорошую физическую форму и улучшать её
- Укрепить мышцы и кости
- Предотвратить болезни
- Улучшить способность принимать решения
- Получать удовольствие
- Уменьшить степень тревожности
- Повысить степень уверенности в себе и своих силах



Что можно делать дома?

Находясь дома, важно как можно больше двигаться.

Предлагаем вашему вниманию несколько рекомендаций:

- Желательно избегать продолжительного сидения и выполнять как можно больше действий стоя и в ходьбе, например, при разговорах по телефону, беседах с членами семьи и т.д.
- Стоит использовать территорию дома, балкон или двор для ходьбы. Можно ходить вперёд, назад, в стороны, каждый раз с разной скоростью, большими или маленькими шагами, размахивая руками, широко или узко ставя ноги и т.д. Желательно делать как можно больше шагов в день.
- Лучше пользоваться лестницей, а не лифтом, не подходить близко к другим людям и соблюдать указания Министерства здравоохранения.



Принципы выполнения упражнений

Спортом можно и желательно начать заниматься в любом возрасте!

- Начальная степень нагрузки должна соответствовать вашим возможностям и самочувствию, постепенно при желании нагрузку можно увеличить.
- Повысить степень сложности упражнения можно несколькими способами: увеличить количество повторов, увеличить количество подходов, увеличить темп, добавить нагрузку.
- Упражнения стоит делать в несколько подходов, например 3 подхода по 6 раз с перерывами между подходами, или 2 подхода по 10 раз.
- Запрещено выполнять упражнения, приводящие к сильной боли, чрезмерной усталости, не делайте упражнения, которые могут привести к потере равновесия и которые не являются безопасными.
- Желательно выполнять упражнения в удобной одежде и спортивной обуви.
- Упражнения в положении стоя нужно выполнять, опираясь рукой на устойчивую поверхность, например, на стол или перила, чтобы не потерять равновесие и не упасть.
- Следите за дыханием: важно не задерживать дыхание во время физических упражнений. Чрезмерная нагрузка затрудняет дыхание. Обратите внимание, можете ли вы разговаривать или петь во время упражнений. Если появилась одышка, отдохните и приведите дыхание в порядок.
- Во время выполнения упражнений нужно напрячь мышцы таза с усилием (для регуляции функций кишечника).

Примеры упражнений в положении сидя

Поднятие рук

- **Цель** – подвижность грудной клетки и плечевого пояса
- **Исходное положение** – сидя прямо на стуле. Ступни упираются в пол.
- **Упражнение** – разведите руки в стороны и поднимите их вверх.
- Поднимите руки в стороны таким образом, чтобы они встретились как можно выше. Поднимая руки, вдыхайте, опуская – выдыхайте. Медленно повторите упражнение около 5 раз.



Примеры упражнений в положении сидя

Махи руками по диагонали

- **Цель** – подвижность туловища
- **Исходное положение** – сидя прямо на стуле. Ступни упираются в пол.
- **Упражнение** – поднимайте и опускайте руки по диагонали.
- Следя взглядом за кистью правой руки, поднимите правую руку по диагонали в сторону потолка. Сделайте большой вдох. Делая выдох, опустите руку к ступне левой ноги, нагнувшись на стуле. Повторить упражнение порядка 4 раз с каждой стороны.



Примеры упражнений в положении сидя

Поворот туловища

- **Цель** – подвижность туловища
- **Исходное положение** – сидя прямо на стуле. Ступни упираются в пол.
- **Упражнение** – поворот туловища.
- Повернитесь вправо, взгляд за спину, правым локтем обопритесь о спинку стула.левой рукой упирайтесь в левое колено, сделайте глубокие вдох и выдох. Повторить упражнение около 4 раз в каждую сторону.



Примеры упражнений в положении сидя

Поворот бедра

- **Цель** – подвижность бедренного сустава
- **Исходное положение** – сидя прямо на стуле. Ступни упираются в пол.
- **Упражнение** – внешний поворот бедра.
- Положите правую лодыжку на левое колено. Нажмите немного правой кистью руки на левое колено. Сосчитайте до 10 и отпустите. Выполнять на обеих ногах.



Примеры упражнений в положении сидя

Поднятие колен

- **Цель** – выносливость
- **Исходное положение** – сидя прямо на стуле. Ступни упираются в пол.
- **Упражнение** – ходьба на месте.
- Ходите на месте, поднимая колени вверх. Нужно почувствовать усталость лёгкой или средней степени. Важно не задерживать дыхание во время выполнения упражнения. Попробуйте выполнять упражнение в течение 2 минут или дольше



Примеры упражнений в положении стоя

Важно! Упражнения стоя нужно выполнять не спеша. Почувствовав головокружение или потерю равновесия, сядьте и отдохните.

Вставание

- **Цель** – укрепление мышц ног.
- **Исходное положение** – сидя прямо на стуле. Ступни упираются в пол.
- **Упражнение** – вставание из положения сидя.
- Сядьте на стул, а затем встаньте. При необходимости можно воспользоваться помощью рук. Медленно выполнить упражнение около 10 раз. При возможности, сделайте несколько повторов или несколько подходов.



Примеры упражнений в положении стоя

Важно! Упражнения стоя нужно выполнять не спеша. Почувствовав головокружение или потерю равновесия, сядьте и отдохните.

Подъём на кончики пальцев

- **Цель** – укрепление мышц ног
- **Исходное положение** – стоя, держась за опору.
- **Упражнение** – подъём на кончики пальцев
- Держитесь за опору. Поднимитесь на кончики пальцев как можно выше, и медленно опуститесь. Повторить упражнение около 20 раз. При возможности, сделайте несколько повторов или несколько подходов.



Примеры упражнений в положении стоя

Важно! Упражнения стоя нужно выполнять не спеша. Почувствовав головокружение или потерю равновесия, сядьте и отдохните.

Медленные махи ногами вбок

- **Цель** – укрепление мышц ног
- **Исходное положение** – стоя, держась за опору.
- **Упражнение** – поднять одну ногу.
- Поднимите правую ногу вправо, держа ногу максимально ровно. Сосчитайте до 3 и медленно верните ногу на место. Повторить упражнение около 10 раз для каждой ноги. При возможности, сделайте несколько повторов или несколько подходов.



Примеры упражнений в положении стоя

Важно! Упражнения стоя нужно выполнять не спеша. Почувствовав головокружение или потерю равновесия, сядьте и отдохните.

Отведение ноги назад

- **Цель** – укрепление/растяжка мышц ног
- **Исходное положение** – стоя прямо, держась за опору.
- **Упражнение** – отведение ног назад.
- Поднимите правую ногу и отведите её назад. Нога должна быть как можно прямее. Сосчитайте до 3 и опустите ногу на место. Повторить упражнение около 10 раз для каждой ноги. При возможности, сделайте несколько повторов или несколько подходов.



Примеры упражнений в положении стоя

Важно! Упражнения стоя нужно выполнять не спеша. Почувствовав головокружение или потерю равновесия, сядьте и отдохните.

Сгибание колена

- **Цель** – подвижность колена
- **Исходное положение** – стоя прямо, держась за опору.
- **Упражнение** – сгибание колена.
- Согните правое колено и отведите его как можно больше назад. Повторить около 10 раз с каждой ногой.



Примеры упражнений в положении стоя

Важно! Упражнения стоя нужно выполнять не спеша. Почувствовав головокружение или потерю равновесия, сядьте и отдохните.

Приседания

- **Цель** – укрепление мышц ног
- **Исходное положение** – стоя прямо, держась за опору.
- **Упражнение** – приседания.
- Присесть, сгибая оба колена. Сосчитать до трёх и вернуться в исходное положение. Повторить упражнение около 10 раз. Если можно, сделайте больше повторов или несколько подходов.



Примеры упражнений в положении стоя

Важно! Упражнения стоя нужно выполнять не спеша. Почувствовав головокружение или потерю равновесия, сядьте и отдохните.

Ходьба на месте

- **Цель** – повышение выносливости
- **Исходное положение** – стоя прямо, держась за опору.
- **Упражнение** – ходьба на месте.
- Ходить на месте, поднимая колени вверх. Должно появиться чувство усталости от лёгкой до средней степени. Важно не задерживать дыхание в течение всего упражнения. Можно немного отдохнуть в перерыве в случае необходимости.



Предлагаем вашему вниманию
видеоролики с упражнениями, которые
вы можете выполнять самостоятельно

<https://tinyurl.com/vazosey>

<https://tinyurl.com/rul2yev>



Повседневные действия: соблюдаем привычный образ жизни

- Готовка или помощь в приготовлении еды
- Уборка и наведение порядка в доме
- Наведение порядка в шкафах и ящиках
- Сортировка и складывание белья
- Уход за телом и личная гигиена.



Поддерживаем здоровье мозга: тренируем голову

- Чтение книг
- Викторины
- Карточные игры
- Логические игры
- Решение кроссвордов
- Собираание пазлов
- Слушание записанных лекций и радиопостановок



Решение кроссвордов

Решение сканвордов, кроссвордов или sudoku – это приятное занятие в любом возрасте, на любом языке и на любом уровне. Было установлено, что это улучшает работу мозга.

Где можно найти кроссворды?

В газетах и в сборниках кроссвордов, продающихся в магазинах. В интернете также можно найти много кроссвордов, которые можно распечатать.



Игры в слова для улучшения работы мозга

1. **Первая и последняя буква слова** – запишите на листе слова таким образом, чтобы каждое следующее слово начиналось на букву, на которую закончилось предыдущее слово, например:
мир, река, арбуз, зонт, телевизор, радио, октава, армия, якорь, рукав, вилка, акция, яма...
2. **Составление слов из одного длинного слова** – выберите длинное слово, например, «археология», и попробуйте составить из него слова:
4 буквы - ария, игла
5 и больше букв - олигарх, регалия

Головоломки со словами

В интернете есть множество подобных головоломок на разных языках. В таблице нужно составлять слова из букв, как, например, в этой головоломке. Что ждет вас этой весной?

И	С	У	М	У	Д	А	Ч	А	Д
Д	Ч	Р	Д	Р	У	З	Ь	Я	Е
Е	А	А	У	Л	Ы	Б	К	Ш	Н
Я	С	Д	О	С	Т	Ь	А	З	Ь
Д	Т	Л	Ю	Б	О	В	Ь	Д	Г
О	Ь	С	Н	В	О	Л	Ш	О	И
Б	Е	М	Е	М	Ь	Т	Е	Р	М
Р	Х	Е	Ж	Н	О	С	Б	О	И
О	П	У	Т	Е	Ш	О	С	В	Р
Е	И	В	Т	С	Е	В	Т	Ь	Е

Думайте быстро

Выберите тему, в которой вы хорошо разбираетесь, например, названия песен, знание Израиля, термины по астрономии, исторические события, художники и т.д.

Попробуйте в течение 2 минут записать на бумаге как можно больше слов по выбранной вами теме:

Например, места в Израиле:

Тель-Авив, Иерусалим, Хайфа, Герцлия.

Более сложный уровень: добавьте подкатегорию, например, места на букву «Х»

Что начинается на эту букву?

Любимая, всем известная игра. Можно играть с родственниками и друзьями по телефону или одним.

Нужно выбрать одну букву и заполнить таблицу по всем категориям словами, начинающимися на избранную букву:

Составьте таблицу:

Избранная буква	Страна	Город	Животное	Растение	Предмет	Профессия	Имя
Б	Бельгия	Берлин	Барсук	Банан	Болт	Банкир	Белла
д							
р							

Игра в страны-города

Еще одна любимая с детства игра, в которую можно играть по телефону или в одиночестве: по очереди (или по порядку) называете город или страну, и следующий город должен начинаться на букву, на которую оканчивается предыдущий.

Пример: Хайфа – Акко – Окинава – Амстердам – Москва.

Пример игры: sudoku

Инструкции к игре:

Перед вами игровое поле, которое представляет собой квадрат размером 9×9 , разделённый на меньшие квадраты со стороной в 3 клетки. В них уже в начале игры стоят некоторые цифры от 1 до 9. От игрока требуется заполнить свободные клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в каждой строке, в каждом столбце и в каждом малом квадрате 3×3 каждая цифра встречалась только один раз – не больше и не меньше.

Уровень для начинающих:

	9	1		7				2
3	4				8			7
8	7	6						
9	5			6			7	8
7		8	5					6
			2					
	6	9			4		2	
						1	4	3
				2	1	6		

Лёгкий уровень:

7	2	9			4	8		
8					9			
		3				2		
	7		9	4				
				3	7		8	1
1			8	2			3	
6		7			2			
				1			5	6
5	1							7

Средний уровень:

2		8						
		4						
3			8	5	7	2		
9			4					7
8		5	9					2
4				2				5
	3				1	7	4	8
5			7		2		3	6
				6				9

Сложный уровень:

5			1			2		
	3	4			2			8
	6					3		
					6			1
	8	9				5		
			2	8		4		3
6	5			7		8		
				4	8			
						1		

Отдых и хобби

- Рукоделие и поделки
- Вязание, раскрашивание, рисование, вышивание, изготовление коллажей из фотографий и т.д
- Физическая активность
- Слушание музыки или радио
- Написание рассказов или ведение дневника
- Просмотр телевизионных передач/записанных лекций
- Просмотр фильмов



Правильное питание

Основные принципы здорового питания, которые важно соблюдать в любое время, и, конечно, во время самоизоляции дома:

Рекомендуется предпочесть домашнюю еду из базовых продуктов (в отличие от готовых полуфабрикатов и блюд быстрого приготовления с высоким содержанием натрия, жира и сахара).

В условиях самоизоляции есть достаточно времени на планирование заранее, замачивание и готовку, нарезание овощей и приготовление разнообразных блюд. Воспользуйтесь этим.



Правильное питание

Рекомендуется разнообразить рацион: употреблять различные виды овощей разных цветов как свежих, так и вареных, фруктов, бобовые и цельно зерновые злаковые.

Важно есть в одно и то же время, вписав приёмы пищи в новый распорядок дня в условиях самоизоляции.

Важно выделить еще время и кушать не спеша, выключив телевизор и отложив в сторону телефон и планшет.



Рекомендации по правильному питанию

- Рекомендуется избегать солёных чипсов и сладостей, особенно обозначенных красным кружком на упаковке товара.
- Рекомендуется пить в основном воду и избегать сладких и подслащённых напитков.
- Важно следить за умеренным потреблением пищи, потому что в условиях самоизоляции мы менее активны и тратим меньше энергии, чем обычно.



Рекомендации по приобретению полезных продуктов питания

- Рекомендуется, в основном, употреблять свежие **фрукты и овощи**, но при необходимости, также свежемороженные или консервированные (с длительным сроком хранения), например смесь замороженных овощей, консервированный горошек с морковью.
- **Бобовые** - например, фасоль, хумус, чечевица, горох, намазки (паштет) из бобовых – можно покупать как сухие так и консервированные.
- Важно употреблять **цельнозерновые изделия и крупы** – хлеб из муки грубого помола, макаронные изделия, рис, киноа, гречка, пшеничная крупа, кускус и т.д.
- **Жиры** – тхина, различные виды орехов, семечек и миндаля, арахисовая паста без добавок, оливковое или масло канولا.
- **Молочные продукты или их заменители**, например тофу и соевые напитки. часть этих продуктов можно хранить длительное время, например молоко длительного хранения.
- **К числу дополнительных продуктов, богатых белками относятся:** рыба (например, замороженная или в консервах), курица или индейка и яйца.

Рекомендации по приобретению полезных продуктов питания

Особые случаи:

- Люди, страдающие от хронических заболеваний (сахарного диабета, гиперлипидемии, повышенного кровяного давления, необходимости в диализе, сердечной недостаточности, сердечно-сосудистых заболеваний, люди после операции, люди, страдающие от различных хронических заболеваний, поражающих систему пищеварения и др.) должны следовать указаниям лечащего врача и диетолога.
- В особых случаях, например при болезни или при пониженном питательном состоянии, необходимо **проконсультироваться** с лечащим врачом и диетологом по поводу необходимости приобретения дополнительного лечебного питания жидкого (поставляется в бутылочках), питательных добавок в виде порошка и тому подобное.

Борьба с одиночеством

Теперь, когда нужно быть дома и сократить реальные встречи с друзьями и родственниками, можно проводить встречи при помощи интернета для поддержки друг друга и развеивания одиночества. Можно пользоваться бесплатными программами WhatsApp и Zoom.

Примеры которые могут помочь в этом:

В Министерстве социального равенства имеется информационный телефонный центр *8840 , для получения ответов на вопросы и помощь на русском языке.



5 **советов для пожилых людей - которые позволят сохранить качество жизни в период коронавируса**



следуйте инструкциям, они призваны сохранить ваше здоровье



ведите активный образ жизни даже дома



поддерживайте связь с родственниками, друзьями и знакомыми



используйте технологии для привычных занятий (покупки, оплата счетов, связь с людьми, досуг и и. д.



слушайте новости по радио и телевидению, в умеренных количествах

Вместе с нашими коллегами в министерствах и ведомствах, в муниципалитетах, в общественных организациях

мы желаем всем гражданам Израиля счастливого праздника и скорейшего возвращения к нормальной жизни!

www.eshelnet.org.il (на иврите)



Для получения дополнительных рекомендаций
можно зайти на интернет-сайт Министерства
здравоохранения:

<https://tinyurl.com/yaxovtm9>

<https://tinyurl.com/vch5a6d>



**Министерство
здравоохранения**
Жить здорово

