

**לשמור על אורח חיים בריא (To maintain a healthy lifestyle)**

ישנו קשר הדוק בין יתר לחץ דם למחלות לב וכלי הדם (Hypertension and cardiovascular disease are closely related)




למניעת מחלות לב וכלי דם יש צורך לשלוט בלחץ דם גבוה (To prevent cardiovascular disease complications it is necessary to control high blood pressure)

לכן חשוב מאד לשלוט היטב בלחץ דם (Therefore, it is very important that your blood pressure is well controlled)

הטיפול בלחץ דם כולל: (The management of hypertension consists of)

- 1) אורח חיים בריא (A healthy lifestyle) 2) תרופות (Medication)

מסמך זה כולל המלצות לאורח חיים בריא (This document contains recommendations for a healthy lifestyle)

 <p><b>פעילות גופנית</b></p>	 <p><b>Physical Activity</b></p>
<p><b>הימנע מאורח חיים הכרוך בשיבה: תהיה פעיל!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>הליכה יום יומית של 30 עד 45 דקות</li> <li>פעילות גופנית נוספת: התעמלות, רכיבת אופניים, שחייה, ריקודים, עלייה במדרגות במקום במעלית.</li> </ul> <p><b>שים לב:</b> כדי להועיל, פעילות גופנית צריכה להתבצע על בסיס קבוע. הפעילות הנגישה ביותר היא הליכה! רצוי שהפעילות תהיה מהנה עבורך.</p>	<p><b>Avoid a sedentary lifestyle: be as active as possible!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Everyday walk for 30 to 45 minutes.</li> <li>Other beneficial exercises: training, cycling, swimming, dancing and using the staircase more often than the lift / elevator.</li> </ul> <p><b>Please note:</b> To be effective, physical exercise should be done on a regular basis. The most practical and cheap exercise is walking! Physical activity should be fun for you.</p>
<p><b>תזונה נכונה</b></p>  <p><b>מזון</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>תרבה באכילת פירות וירקות</li> <li>הפחת מאכלים שמנים ומטוגנים. (לדוגמא: בשר בקר שמן וכבש, חלקי פנים, עור של עוף, נקניקים, מאכלי בשר מוכנים- קבב, המבורגר; מוצרי חלב שמנים; מזון מהיר).</li> <li>אכול בשר ומוצרי חלב רזים</li> </ul>	<p><b>Diet</b></p> <p><b>Food</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Increase consumption of vegetables and fruits.</li> <li>Reduce intake of fats and fried foods (For example: fat beef and lamb meat, chicken skin, sausages, prepared meat dishes – hamburger, kebab; fat dairy products, and fast foods)</li> <li>Eat lean meat and dairy products</li> </ul>
<p><b>שים לב:</b> מאכלים מטוגנים מכילים הם עתירי אנרגיה, צריכה מוגברת שלהם עלולה להוביל להשמנה. יתרה מכך, בתהליך הטיגון האוכל סופג שמן וגם נוצר חומר מחמצן המזיק לבריאות. כל אלה עשויים להעלות כולסטרול ולגרום לטרשת עורקים ולמחלת לב. רצוי להשתמש לטיגון בשמנים כגון שמן זית וקמולה.</p>	<p><b>Please note:</b> Fried foods contain high energy density; frequent consumption can easily lead to obesity. Moreover, the frying process increases higher oil content and oxide material in food, which can cause high cholesterol and coronary artery disease. It is better to use olive or canola oil for cooking or grill food instead.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>הגבל את צריכת הנתרן, שהוא אחד ממרכיבי מלח בישול; הימנע מאכילת מאכלים מלוחים (לדוגמא: גבינות מלוחות, דגים מלוחים, מזונות מעובדים כמו נקניקים, אבקות מרק, רטבים, ירקות כבושים במלח, פיצוחים וחטיפים מלוחים).</li> <li>מוצרי מזון טריים או קפואים עדיפים על משומרים</li> </ul> <p><b>שים לב:</b> תשתמש במעט מאד מלח בתהליך הבישול, בייחוד בבישול בשרים מוכשרים. צריכה יומית מומלצת של מלח היא פחות מ-5 גרם (כ-2 כפיות)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reduce sodium (salt) intake; avoid salty foods (For example: salted cheese, fish; processed food as sausages, soup, sauces, salt-pickled vegetables, salted nuts, seeds and snacks).</li> <li>Fresh or frozen products are better than canned</li> <li><b>Please note:</b> Use very little salt in cooking, especially of kosher meat. <b>Recommended daily salt intake is less than 5g (about 2 teaspoonfuls).</b></li> </ul>
<p><b>שתייה</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>שתה לפחות 1500 מ"ל ליום, כ-7-8 כוסות (בהתאם להמלצה רפואית)</li> <li>קפה או תה: לא יותר מ-2 כוסות ליום</li> <li>יין וביירה: לא מעבר ל-2 כוסות ליום.</li> </ul> <p><b>שים לב:</b> הגבל צריכת משקאות קלים ואלכוהוליים!</p>	<p><b>Fluid Intake</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Drink at least 1500 ml/ day; about 7 to 8 glasses. If you have heart or kidney problems, follow your doctor's /nurse's instructions.</li> <li>Coffee or tea: do not take more than 2 cups a day.</li> <li>Wine and beer: do not take more than 2 glasses a day.</li> </ul> <p><b>Please note:</b> Limit intake of soft drinks and alcohol!</p>
<p><b>הימנע מהרגלים מזיקים!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>הפסק עישון, אם הינך מעשן!</li> </ul> <p><b>שים לב:</b> צוות רפואי יכול לסייע לך בהפסקת עישון, אך למען בריאותך, אנו זקוקים לשיתוף הפעולה שלך!</p>	<p><b>Avoid unhealthy habits</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>If you smoke, you should stop smoking.</li> </ul> <p><b>Please note:</b> For your health, medical staff can help you to stop smoking, but we need your collaboration!</p>

בישול יהודי/ישראלי משלב בתוכו מאכלים מתרבויות שונות מהן באו היהודים, כולל סגנונות בישול שבאו ממזרח התיכון, ים התיכון, ספרד, גרמניה ואירופה מזרחית. ההשפעה היא הן בסוג המאכלים והן בתיבול. כל אלו הושפעו במהלך השנים גם מחוקי כשרות שמגדירים הגבלות מסוימות בבישול, כגון: הפרדה של בשר וחלב, אי אכילת בשר חזיר ומאכלי ים, שחיטה כשרה. כל בשר בתהליך ההכשרה מומלח להוצאת הדם, נשטף היטב, ורק לאחר מכן נכנס לבישול. כיום לא כל היהודים שומרים על כשרות, אלא בעיקר דתיים ומסורתיים.

כל החגים בתרבות היהודית וישראלית הם סביב השולחן, וגם תרבות האירוח כוללת את האכילה בצוותא- משפחה ואורחים. כך שלאחר החגים עשוי להתווסף משקל עודף. **במידה ויש לך משקל עודף, נסה להורידו בצורה יעילה ע"י פעילות גופנית ותזונה בריאה ונכונה.**

Jewish/Israeli cooking combines foods from different cultures Jews came from, including cooking styles from Middle East, Mediterranean, Spain, Germany and Eastern Europe. The effect is both on the type of food and its seasoning. All of these were influenced over the years by the rules of kosher cooking with certain restrictions, such as separation of meat and milk, not eating pork, seafood, and kosher slaughter. During meat preparation it is salted for removal of blood, washed well, and only than is cooked. Today, not all Jews keep kosher, but mostly those who are the religious and traditional Jews. All Jewish culture and Israeli holidays are around the table, and also the hosting culture includes eating together - family and guests. So, after the holidays you may be gain extra weight so be careful at holiday time

Should you be overweight, try to lose weight effectively by doing physical exercise and eating a healthy diet.

## Brief overview of the Jewish culture

### Language

The official language is *Hebrew* (עברית = *Ivrit*), also some Jews use *Yiddish* or *Ladino*. Hebrew is a Semitic language. Culturally, it is considered the Jewish language in its modern form is spoken by most of the seven million in Israel, while Classical Hebrew has been used for prayer or study in Jewish communities around the world for over two thousand years. The Bible (*Tanakh*) is written in Classical Hebrew. For this reason, Hebrew has been referred to by **Jews** as *Leshon HaKodesh* "The Language", since ancient times.

The Hebrew alphabet has 22 letters, five of which use different forms at the end of a word (אבגדהזחטיכלמנסעפצקרשת). There are no distinct capital letters. It is an abjad consisting only of consonants. Hebrew is written from right to left. Hebrew letters are also used to denote numbers.

**Hello:** Shalom (שלום)    **Thank you:** Toda (תודה)    **Good-bye:** Shalom or Leyitraot (שלום או להתראות)  
**I'm your nurse:** Ani ha-ahot shelkha ( אני האחות שלך )    **My name is:** Korim li (קוראים לי)

### Communication Style

There is no specific way for communication, although body language, gestures and tone of voice play a role in expression. When family or close friends are meeting they kiss on cheeks, or sometimes on both cheeks. Shaking a hand is common at business meeting and greetings especially among men. Religious people avoid touch between man and woman.

### Family and Holidays

The traditional Jewish family is patriarchal, but mother has very important role in the family, since she is responsible for "Shalom bait"- home/family peace,; a man is Jewish only if his mother is. The term *shalom* ["peace"] also signifies completeness, wholeness, and fulfillment. In the last century, modernization caused a lot of changes among family structure.

Jewish holidays are special days in the Jewish calendar, which celebrate moments in Jewish history, as well as central themes in the relationship between God and the world. *Shabbat*, the weekly day of rest, last from sundown on Friday night to shortly after sundown Saturday night, it commemorates God's day of rest after six days of creation. All "work" is restricted during *Shabbat* and the Holidays. Non-religious Jewish people celebrate Holidays among their families without the restrictive laws.

### Diet

Jewish Cuisine is the collection of cooking traditions that has been shaped by many cultures in which Jews have lived, including Middle Eastern, Mediterranean, Spanish, German and Eastern European styles of cooking, all influenced by Jewish dietary laws (*kashrut*). People who observe these laws are "keeping kosher". The laws of keeping kosher have influenced Jewish cooking in two primary ways: by prescribing what foods are permitted and how food must be prepared: certain foods, notably pork and shellfish, are forbidden; meat and poultry may not be combined with dairy products, and meat must be ritually slaughtered and salted to remove all traces of blood. At the end of this time the salt is washed off and the meat is ready for cooking.

### Health concept

Illness prevention and maintenance of health are a very high priority. Health concept has been reflected by Judaism from ancient sources - the Bible -*Torah*. It says that person's life but not his body is given in his possession. He must keep the deposit and return fully to the Creator in due course. Saving the body and health is not the main purpose of man. It is means to achieve wholeness in all areas: virtue, intellectual integrity, spirit and mentally. *Maimonides* (*Rambam*), a prominent medieval Jewish physician, rabbi and philosopher, wrote in his commentaries on the Torah: "Maintaining a healthy and sound body is among the ways of God – for one cannot understand or have any knowledge of the Creator if he is ill." He advocated disease prevention with hygiene, fresh air, clean water, exercise and healthy diet.

### Smoking and alcohol consumption

Drinking wine has a significant role as traditional blessing (*Kiddush*- sanctification) over a cup of wine on Sabbath, Jewish holiday meals, and all religious rituals.

Smoking is prohibited on Sabbath and Jewish Holidays.