

רשימת הנושאים

- הסיבה שגורמת לקשישים לפחד פחות בחיים
- האם זה הסטארט אפ שישבור את המונופול פייסבוק?
- בריא מדי מאכלים בריאים אם צד אפל
- ”בני עקיבא” דוחה את שבת הארגון בשל חג הסיגד
- לא ייאמן : חיידקים יוצרים אמנות מרהיבה

קריקטורה יומית 23.10.14



עמוס בידרמן amosb@haaretz.co.il

קריקטורה יומית "הארץ" מאייר: עמוס בידרמן

קריקטורה יומית 22.10.14



קריקטורה יומית "ישראל היום" מאייר: שלמה כהן

קריקטורה יומית 22.10.14



קריקטורה יומית "הארץ" מאייר: ערן וולקובסקי

N

ערן וולקובסקי eranwol@haaretz.co.il

קריקטורה יומית 19.10.14



קריקטורה יומית "ישראל היום" מאייר: שלמה כהן

צילום : shutterstock



הסיבה שגורמת לקשישים לפחד פחות בחיים

**בזמן שעבר מאז מבצע "צוק איתן" מנסים החוקרים
בתחום לבדוק האם בני הגיל השלישי שעברו כבר
מלחמות, שואה ואיומים שונים מצליחים לעבור
תקופות קשות עם פחות חרדה ודיכאון. הממצאים
מפתיעים**

ד"ר אבי ביצור פורסם : 20.10.14

צילום : shutterstock



**האם התנסות קשה בחיים אכן מחשלת? התפיסות
המחקריות מצד אחד וגם הסטיגמות הרווחות לגבי
ה"גיל השלישי", רואות בזקנים-קשישים-ותיקים,
כאנשים המיועדים להישבר במצבים מסוימים.**



צילום : shutterstock

בהכללה, ברור לכאורה שתופעות כדיכאון או חרדה הם ממאפייני הזקנה הכוללניים. תופעות אלו תלויות במהלכי חיים או בצמתים אליהם מגיע האדם המזדקן: פרישה ממקום עבודה, שינויים ביולוגיים, שינויים קוגניטיביים. שינויים (לדעת הזקן בצדק או שלא) ביחס החברה למעמדו בה, שינויים משפחתיים (אלמנות), שינויים כלכליים וסביבתיים וכניסה למצבי דחק (stress) קיצוני (כמלחמה למשל), כל אלו אמורות להחמיר את התופעות.

צילום : shutterstock



למרות הלחימה : לא עזבו את הבית

מבצע "צוק איתן" הינו דוגמא בולטת למצב דחק משמעותי (בעיקר ביישובי עוטף עזה ובמה שמכונה "סביבת 40 ק"מ") והאלמנטים שהופיעו בו : מלחמה (כולל נפגעים ביישובים בס גרים המבוגרים), התקפות רקטות על הישובים, התקפות טילים ופצמ"רים על אזורי היישובים וחשש ממנהרות התקיפה של המחבלים, כל אלו, רק חיזקו את ההנחה שהדיכאון והחרדה יגברו בקרב אלו המכונים ה"גיל השלישי".

צילום : shutterstock



הצפי היה שניתקל בתופעות ובהשלכות שיתבטאו
בבריחה המונית או יציאה מסיבית להתרעננות
במקומות מבטחים, התקפים פסיכוסומאטיים, תופעה
של חוסר או נדודי שינה, הסתגרות והתנכרות וחשש
וחרדת מוות קיצוניים, בעיקר בקרב אוכלוסיית ה"גיל
השלישי" וזאת יותר מבני הגילאים האחרים.

צילום : shutterstock



התמודדות נגד תופעות אלו, בקרב בני ה"גיל השלישי", כדי לדחות, לפתור או לרכז את מצב הדחק כוללת שילוב של משאבים חיצוניים, אותם יש לספק למבוגרים כאמונה, השכלה, תרבות, יחד עם משאבים פנימיים הקיימים אצל כל מבוגר, בפני עצמו, על פי רקעו, עדתו, תרבותו, מצבו הסוציואקונומי, האידאולוגיה שלו וכו', כל זאת תוך שילוב הקניית עמידות (resilience) למבוגר, כזו שתהיה אישית, טכנית, תרבותית, סביבתית וכלכלית.



צילום : shutterstock

כל זה אמור לתת לזקן יכולת לעמוד בפני מצבי דחק
וב"צוק איתן", ראוי לבחון נושאים אלו כדי לאושש או
להפריך את "קשישותם" וחוסר עמידותם של דור
המבוגרים.

צילום : shutterstock



ניסיון הקשישים מהעבר מחשל

במחקר שנערך בימים אלו, מוצא כותב המאמר, כבר בתחילת הדרך, שלכאורה לא נחו מקרי חרדה ודיכאון והוכחה עמידות וחסינות של אוכלוסיית ה"גיל השלישי", במצבי הדחק באזורים שהוזכרו. הדוגמא הבולטת היא סירוב דיירי בית אבות סיעודי בקבוץ יד מרדכי, להתפנות מביתם-תופעה שאירעה באותו מקום, שבע שנים לפני "צוק איתן" במסגרת מבצע "עופרת יצוקה".



צילום : shutterstock

סיבות אפשריות, תוך התאמה כוללנית מאוד לקבוצות חברתיות שונות, שיכולות להסביר את התופעה ושמחזקות את החשיבה התאורטית-יישומית התומכת בשילוב בין הדורות בחברה הישראלית תוך הכוונת הצעירים ללמוד מניסיון המבוגרים ומיכולותיהם, כדי להתחזק ולחזק את החברה הישראלית הן לדוגמה :



שכבת הוותיקים-המייסדים : "זוהי מלחמה על הבית שהקמתי-לא אזור מכאן"(אופייני לאנשי עוטף עזה).

שכבת העולים, בעיקר מחבר העמים : "הם ילמדו שכח יענה בכוח-לא נזוז מפה"(אשדוד)

שכבת ניצולי שואה באזור הדרומי כולו : "מה הם כבר יכולים לעשות לנו שלא עשו לנו קודם וגם בזה עמדנו". מסקנות ולקחים ראשוניים שמוצפים בבדיקת הנושא מצביעים על חוזק וחוסן מנטלי אצל ה"גיל השלישי" יותר מצעירים מהם ויש ללמוד מכך לגבי האופן והדרך שבה החברה הישראלית מתייחסת לזקניה.

צילום : shutterstock



לדוגמה : חברי ה"גיל השלישי" עמדו ללא חשש באיומים והוכיחו עמידות וחסידות, שנית, משאבים חיצוניים ופנימיים שחזקו בשלב מאוחר ע"י הקמת מרכזי חוסן מנעו את התפתחות מצבי הדחק, שלישית, במקרים בם לא ניתן מידע כבמקרה המנהרות התפתחו חשש, חרדה ומצב דחק אצל הזקנים, מעל לכל, לבסוף, בולטת העובדה שאוכלוסיית ה"גיל השלישי" הינה משאב חיוני בלתי מנוצל בהגנת העורף הישראלי.



לשלב את בני הגיל השלישי במאבק

אפשר להשתמש ב"גיל השלישי"

למשימות הגנת העורף, רצוי ע"י מתן מידע על מכלול
האיומים. כדאי להקים מרכזי חוסן קבועים במקומות
המאוימים תוך שמירת נתח תפעולי ל"גיל השלישי".

צריך לשלב שילוב בין דורי בין הוותיקים לצעירים
בתחום החינוך, המורשת וההיסטוריה של מדינת
ישראל. עובדה זו תחזק את החברה הישראלית ונכון
יהיה להגיד לזקנינו שיש מה ללמוד מהם לגבי חוסן
נפשי.



ד"ר אבי ביצור

הכותב הוא ראש ההתמחות לגרונטולוגיה יישומית לתואר ראשון במסגרת לימודי מנהל מערכות בריאות במרכז ללימודים אקדמיים באור יהודה (מל"א).
המנכ"ל הראשון והמייסד של המשרד לאזרחים ותיקים בממשלה

המאמר מבוסס על הרצאתו בכנס הבינלאומי לנושא "מאבק בחרדה ובדיכאון" שייערך ב-6 בנובמבר בסינמטק בת"א.



ישראל ^{היום}
האם זה הסטארט אפ

שישבור את המונופול פייסבוק?

**פיתוח ישראלי ייצר רשת חברתית פנימית לכל אתר
בתוספת קוד קצר ללא תשלום**

אילן גטניו פורסם ב : 22.10.2014

המונופול של פייסבוק שבר הרבה מאוד אתרים, שראו
בעיניים כלות איך התנועה עוברת מהם אל הרשת
החברתית יחד עם הבאנרים, ויחד עם ההכנסות.
אתרים רבים התמוטטו. אחרים שורדים בקושי. אבל
מערכת חדשה, של חברת סטארט אפ ישראלית,
מאיימת לשבור את המונופול הכוחני של פייסבוק,
ולהחזיר את הכוח לבעלי האתרים.

צילום : צילום מסך



מערכת Spot.IM שהוצגה לראשונה באתר TimeOut.com מאפשרת לכל בעל אתר לחשוף את הקהילה הנסתרת שלו ולהסיר את התלות ברשתות חברתיות חיצוניות. היא יוצרת רשת חברתית מבוזרת בטכנולוגיה ייחודית היוצרת קהילה ומאפשרת לכל אתר אינטרנט להפוך בעצמו לרשת חברתית.



צילום : צילום מסך

המערכת מאפשרת לכל בעל אתר אינטרנט ומו"ל להפוך את תנועת המבקרים באתר לקהילה תוססת, אשר מעודדת את שיפור הקשר עם המשתמש והפיכת יכולות קיימות לכסף. על ידי הוספת במה חברתית באתר קיים, Spot.IM משחררת את אותם מהצורך לסמוך באופן בלעדי על חברות כמו פייסבוק וטוויטר, אשר שולטות על הניהול ומרוויחות כסף על התעבורה.

צילום : צילום מסך



"אנחנו יוצרים תשתית חברתית חדשה אשר תוסיף רובד נוסף לרשת, ותיתן לבעלי אתרים דרך להצטרף לעידן החברתי ולהצליח", אמר נדב שובל, מנכ"ל ומייסד-שותף של " Spot.IM. כאשר רשתות חברתיות קיימות מספקות דרך יעילה להגיע למשתמשים חדשים ולהניע את תנועה באתרים, Spot.IM נותנת לבעלי אתרים את היכולת לשמור על המשתמשים הללו ואת השיחות שלהם, במקום שבו נוצרו התכנים".

צילום : צילום מסך



Spot.IM נוסדה בשנת 2012 על ידי נדב שובל וישי גרין. מאז שחרור גרסת הביתא שלהם, מעל אלף בעלי אתרים כולל האתרים TimeOut, Kerrang ו Red Bull, אימצו את Spot.IM כדי להפוך את האתרים שלהם לרשתות חברתיות. הטכנולוגיה של Spot.IM היא חופשית לחלוטין, ומספקת את כל הצרכים והכלים ליצירת קהילה, ניהולה והטמעתה בעזרת שתי שורות קוד בלבד.



טום וויט, מנהל מוצר באתר TimeOut העולמי, היה אחד מהראשונים ליישם את הטכנולוגיה של Spot.IM לדבריו, עשה מהפכה בהתחייבות שלנו מול הקוראים על ידי מתן היכולת ליצור את הרשת החברתית הייחודית שלנו. הטכנולוגיה מאפשרת לנו להתחבר עם כל אדם בודד על ידי שילוב פנים עם מספרים ומתן היכולת למקסם את התעבורה שעמלנו כל כך קשה לבנות.



כמו כל המו"לים, גם אנחנו מחפשים שותפים שיעזרו לנו לייעל את המעבר לעידן הדיגיטלי, ו-Spot.IM עוזרת לנו בנחישות לאזן בין התכנים המדהימים, החיבור האישי ויצירת ההכנסות".

על ידי מתן אפשרות לדינמיקה אמיתית, שיחות בזמן אמת באתר, החברה "מאתרת" משתמשים שמחוברים לאנשים אחרים אשר חולקים את תחומי העניין שלהם, ויוצרים במה המתאימה לבניית קשרים חדשים באופן מקוון.



בריא מדי : 5 מאכלים בריאים עם צד אפל

יותר משני אגוזי ברזיל מסוכנים לבריאות, אגוז מוסקט עלול לגרום להזיות במינונים גבוהים, ומיץ אשכוליות עלול להרעיל אתכם בשילוב תרופות. הנה כמה דברים שאתם חייבים לדעת על האוכל הכי בריא

טל ניר-אוחיון יום חמישי, 23 באוקטובר 2014

טל ניר-אוחיון היא דיאטנית קלינית



היום כולם כבר יודעים שאכילת קופסה שלמה של עוגיות בבת אחת לא מועילה לבריאות, אבל האם יש מנת יתר של בריאות? לא בטוח. מה שכן בטוח הוא שמינון ואיזון חשובים גם כשהתזונה מבוססת על מזון בריא. הנה כמה דוגמאות למזונות בריאים מאוד שעלולים בתנאים מסוימים להזיק לבריאות שלכם.



אל תאכלו יותר משני אגוזי ברזיל

כשמדובר באגוזים ושקדים, ההמלצה הניתנת בדרך כלל היא אכילה מתונה בשל תכולת השומן הגבוהה והערך הקלורי הגבוה שלהם. במקרה של אגוזי ברזיל – המצב שונה. אגוזי ברזיל עשירים באשלגן, בברזל באבץ ובויטמין E. אגוזי ברזיל הם גם המקור התזונתי העשיר ביותר לסלניום - מינרל נוגד חמצון שיכול להגן על התאים בגופנו מפני נזקים.



אכילת אגוז אחד ביום תספק לגוף כמעט פי 2
מההקצבה המומלצת למבוגרים. אולם חשוב לדעת כי
עודף של סלניום (מעל 400 מיקרוגרם) עלול לגרום
להרעלה ולמוות. בשל הסכנה, לא מומלץ לצרוך יותר
משני אגוזי ברזיל ביום.

צילומים : Shutterstock



הישמרו משקדים מרים

שקדים אמנם מכילים כמות גדולה של שמן, אך נמצא כי השמן בשקדים מועיל לאיזון השומנים בדם וחשוב לבריאות הלב. בנוסף, השקדים עשירים בויטמינים ומינרלים חיוניים כגון סידן, ויטמין E, ברזל, מגנזיום ואשלגן.

אבל לשקד יש גם צד פחות חיובי.

צילומים : Shutterstock



עץ השקד תורבת לפני אלפי שנים,
אך בטבע גדלים גם שקדי בר שטעמם מר והם מכילים
חומר הנקרא אמיגדאלין, אותו חומר מתפרק בגוף
ויוצר חומצה ציאנית. חומצה זו היא רעל מסוכן ולכן
מומלץ להימנע מאכילת הרבה שקדים מרים בצורתם
הגולמית, ללא עיבוד. השקדים המתורבתים מכילים
כמות קטנה של אמיגדאלין ולכן יש להם טעם מתקתק
ואין סכנה לצרוך מהם בכמות גדולה.



כמה כספית יש בדג שלכם?

צריכת דגים תורמת לבריאות של מבוגרים וילדים. דגים הם מקור

טוב לחלבון, הם דלים יחסית בשומן רווי ומכילים אומגה 3 ברמות שונות. תזונה שכוללת דגים יכולה לתרום לבריאות הלב. אך יחד עם זאת, חלק מהדגים מכילים כספית בכמויות שונות. השוני בין כמות הכספית הנמצאת בדגים השונים תלויה בין היתר ממקומו של הדג בשרשרת המזון ובגודלו. כספית הינה מתכת רעילה שעלולה לפגוע במערכת העצבים המרכזית.



מסיבה זו, כדי למנוע פגיעה בעובר או בהתפתחות מערכת העצבים של ילדים קטנים, ארגון המזון והתרופות

האמריקאי (FDA) והסוכנות להגנת הסביבה (EPA)

(מייצעות לנשים העומדות בפני היריון, לנשים בהיריון,

לנשים מניקות ולילדים קטנים להגביל את צריכת

הדגים המכילים כמות נמוכה של כספית (כגון טונה

בהירה בשימורים, סלמון, טלפיה, קוד) לפעמיים עד

שלוש פעמים בשבוע (225-340 גרם מדי שבוע) ולהימנע

מצריכת דגים גדולים המכילים כמות גבוהה של כספית

כגון כריש, חרב, מקרל גדול, ליבנה, וטונה לבנה (טונה

אלבקור) אשר צריכתם לא נפוצה בישראל.



נוטלים תרופות? ותרז על מיץ אשכוליות

שתיית מיץ אשכוליות כמובן לא מסוכנת, אך השילוב של מיץ אשכוליות עם תרופות מסוימות (כמו סימביל) עלול להיות מאוד רעיל. הסיבה לכך היא הימצאותם של מרכיבים מסוימים במיץ האשכוליות הגורמים לעיכוב בפעילותו של אחד האנזימים האחראים לפירוק התרופות בגוף. עיכוב האנזים מוביל לעלייה משמעותית ברמות התרופות בדם אשר עלולה לגרום להרעלה. חשוב לציין כי יותר מ-85 תרופות מושפעות ממיץ אשכוליות, ומספרן רק גדל לאורך השנים.

תבליני הזיות

צילומים : Shutterstock



בתבלין אגוז מוסקט משתמשים
במרקים, רטבים, מוצרי מאפה
ותערובות תבלינים כמו אבקת קארי.

בנוסף מפיקים מהאגוז גם שמן, המשמש בתעשיית
הבשמים. במינונים נמוכים, אגוז מוסקט איננו מייצר
תגובה פיזיולוגית או נוירולוגית מורגשת. ואולם,
במינונים גדולים אגוז מוסקט המכיל את החומר
הפסיכו-אקטיבי הפעיל מיריסטיצין יכול לגרום
להזיות, בחילה, התייבשות וכאבים. צריכה מוגזמת של
התבלין מסוכנת ועלולה להוביל למוות, אך מקרה זה
הוא נדיר ביותר.



קומונריות בסמינר הכנה של בני עקיבא
צילום: מרים צחי

”בני עקיבא” דוחה את שבת הארגון בשל חג הסיגד

לראשונה מזה 85 שנה החליטה תנועת הנוער ”בני עקיבא” לדחות את ”שבת הארגון” של התנועה, זאת מפני שהיא נופלת על חג הסיגד של בני העדה האתיופית. לפני עשור, מהלך שכזה לא היה מתממש

יונתן אוריך | 22/10/2014



קומונריות בסמינר הכנה של בני עקיבא
צילום: מרים צחי

בצעד נדיר, לראשונה מזה 85 שנה, החליטה תנועת הנוער הדתית "בני עקיבא" לדחות את "שבת הארגון" - שבת השיא של פעילות התנועה - זאת מפני שהיא נופלת על חגיגות חג הסיגד של בני העדה האתיופית. החלטה זו של התנועה מלמדת במשהו על יתר פתיחות וסובלנות כלפי בני עדות שונות בחברה הישראלית, שכן קשה להעלות על הדעת כי החלטה דומה הייתה מתקבלת לפני עשור ויותר.



קומונריות בסמינר הכנה של בני עקיבא
צילום: מרים צחי

בדרך כלל יוצאת שבת הארגון

בפרשת "תולדות", אך מתוך התחשבות בבני העדה
האתיופית הוחלט להתחיל את חודש ארגון בפרשת "לך
לך" ולא בפרשת "נח". חודש ארגון הינו ארבעה
שבועות אינטנסיבים של פעילות שותפת ומאומצת
בסניפי בני עקיבא ברחבי הארץ. בסיום החודש,
שמתקיים בדרך כלל בפרשת תולדות ומהווה נקודת
שיא שנתית של התנועה, כל שבט עולה ומקבל שם
ומתקיימות הופעות תסי"ם ואופרטות שונות.



קומונריות בסמינר הכנה של בני עקיבא
צילום: מרים צחי

”מתוך ראייה של אחינו בני העדה האתיופית כאחים לתנועה, קיבלה ועידת בני עקיבא החלטה אותה אנו מיישמים השנה ובכך מחבקים ושולחים ”יד אחים” לחברי בני עקיבא בני העדה”, אמר מזכ”ל התנועה, דני הירשברג. ”זו החלטה המבטאת בעיני באופן הברור והמשמעותי את ההגדרה ’תנועה של עם’”, הוסיף.

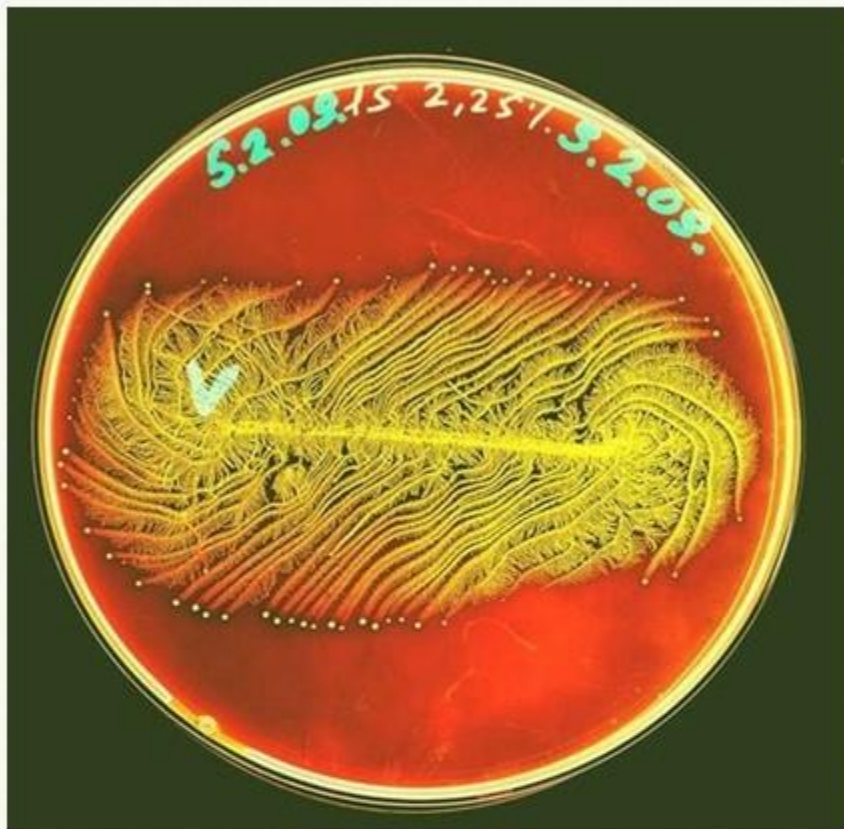


חיידקים יוצרים אומנות
צילום: אשל בן יעקב

לא ייאמן: חיידקים יוצרים אמנות מרהיבה

**תערוכה חדשה באוניברסיטת תל אביב תציג את
היצורים הזעירים באופן צבעוני ומרתק. הרצאה
במסגרת סדרת "אתנחתא" תאפשר למבקרים להבין
טוב יותר את עולמו של החיידק, כיצד הוא גם מועיל
לנו, ואת הקשר של מושבות החיידקים לידוענים
ההוליוודיים**

הסימטריה של הבקטריה
צילום: אשל בן יעקב



תערוכה חדשה העוסקת
בחידקים שתעלה
באוניברסיטת תל אביב,
תציג את הצד האחר

והמרהיב של החידקים. ניתן יהיה להכיר את עולמם
המסתורי, כיצד הם עובדים בשיתוף פעולה הדדי בינם
לבין עצמם ועד כמה הם חיוניים לחיינו. בתערוכה
יוצגו צלחות פטרי המכילות חידקים היוצרים מגוון
צורות מרהיבות אודות לתקשורת ביניהם.



חיידק פסיכודאלי

צילום: אשל בן יעקב

החיידקים הינם יצורים חיים

מיקרוסקופיים, אשר למרות שלא

ניתן לראותם בעין בלתי מזוינת,

השפעתם על החיים בכדור הארץ

בכלל ועלינו, בני האדם, בפרט,

היא אדירה.

לאור ההתפתחות הרבה שחלה בשנים האחרונות

ביכולות הזיהוי שלנו, ובעיקר בפיתוח שיטות גנומיות

חדשניות, ניתן להעריך ביתר קלות את מגוון החיידקים

בטבע, את יכולותיהם, ואת השפעתם הישירה על חיינו.

גשם סגול

צילום: אשל בן יעקב



לא חולף יום ללא תגלית
המצביעה על השפעת

העולם המיקרוביאלי על חילוף החומרים בטבע, על
איכות הסביבה ועל תהליכים גיאוכימיים, על היותם
גורם מרכזי בשרשרת המזון וברפואה, על היותם גורמי
מחלות לחי ולצומח ועל דרכי מניעתם, וכן היותם של
חיידקים כפלטפורמה ליישומים ביוטכנולוגיים
המיועדים לתועלת האדם.



תקשורת בין חיידקית
צילום : אשל בן יעקב

בהרצאה הראשונה בסדרת
"אתנחתא" באוניברסיטת
תל אביב, יסופר על מדע

המיקרוביולוגיה, על הבעיות, ההתמודדות ועל
החשיבות של החיידקים השונים על עולמנו, בשילוב
ממצאים מרתקים ודוגמאות מרהיבות של חיידקים
צבועים. הצבעים שנוספו ליצורים השקופים, בדרך
כלל, יוצרים תמונות מהפנטות של היצורים המזעריים
שיוצגו בתערוכה החל מיום ראשון הקרוב.

חיידקים מתקשרים
צילום: אשל בן יעקב



התערוכה נולדה בהמשך
למחקרים של אשל בן יעקב
המתעניין לא רק בגנום של
החיידקים שהוא חוקר אלא גם
בחי החברה שלהם. הוא משווה

רבים מהם, היוצרים מושבות בצורות משובבות עין,
לידוענים בהוליווד. "מצד אחד, אנחנו מעריצים אותם
משום יופי המבנים שהם יוצרים, אבל מצד שני אנחנו
סבורים שהם טיפשים", אומר בן יעקב, פרופסור
לפיזיקה באוניברסיטת תל אביב.

צילום אומנותי של צלחת פטרי
צילום: אשל בן יעקב



המפגשים יתקיימו אחת לחודש באודיטוריום סמולרש
בקמפוס האוניברסיטה, בין השעות: 18:00 - 22:30.
רשימת המפגשים בסדרה לשנת 2014-2015 כוללת:



החיידקים של ואן גוך
צילום: אשל בן יעקב

- 26 אוקטובר - עולם של חיידקים
26 נובמבר - נפלאות התבונה
30 דצמבר - ילדים וילדות
28 ינואר - תחזית ונבואה
19 מרץ - המזרח הרחוק
28 אפריל - מזון
19 מאי - סביבה חכמה
14 יוני - אלוהים