

רשימת הנושאים

- רוקדים על גלגלים
- 14 טונות פסולת אריזות מוחזרו בבסיסי צה"ל
- לא תאמינו מה שום יכול לעשות לבריאות שלכם
- לא רק בישראל: אורחי החתונות מתרוששים
- מחקר: תרבות הצריכה הורסת את טוב הלב האנושי

קריקטורה יומית 7.5.14

שלמה כהן • ישראל היום

איך הצלחתם להרכיב מכונית כזו
בתוך 66 שנה? היא בכלל נוסעת?
בודאי, כי עדיו יש לה
את המנוע משנת 1948!



קריקטורה יומית "ישראל היום" מאייר: שלמה כהן

קריקטורה יומית 7.5.14



ערן וולקובסקי eranwol@haaretz.co.il

קריקטורה יומית "הארץ" מאייר: ערן וולקובסקי

קריקטורה יומית 5.5.14



עמוס בידרמן amosb@haaretz.co.il

קריקטורה יומית "הארץ" מאייר: עמוס בידרמן



צילום : Newsenders

רוקדים על גלגלים

מאה רקדנים, מחציתם

נכים על כיסאות גלגלים, התחילו מסורת חגיגית

נצחיה יעקב פורסם ב : 05.05.2014

בית הלוחם בבאר שבע אירח את הכנס הארצי למחול על כיסאות גלגלים. מאה רקדנים, מחציתם נכים על כיסאות גלגלים, הפכו את האירוע להצלחה כבירה, ולהתחלה של מסורת מפוארת.



צילום : Newsenders

"בשבילי הכיסא זה לא מגבלה בכלל, זה כמו הנעלי ריקוד של רקדן רגיל, שאתה לוקח וממנף את זה רק לדברים טובים. פשוט ניצחון הרוח גובר על מגבלת הגוף הפיזי", אמר רוני סימן טוב, כוריאוגרף הלהקה.



צילום : Newsenders

"בעיקרון אני בוגר ממר"מ, שפשוט ירד לאילת עם החברה, הגענו לאיזשהו עיקול בדרך לאילת, והדבר היחיד שאני זוכר אחרי זה שאני מרים טלפון לאמא שלי – עשיתי תאונה. התעוררתי, וגיליתי שאני מאושפז בסורוקה ולא מרגיש את הרגליים", סיפר אדיר סימן טוב, רקדן בלהקה. "הדופק בשמיים כשאתה רוקד, זה חלום. זו הרגשה מוזרה, מיוחדת והכי שמחה שיש".



צילום : Newsenders

"אנחנו כל הזמן עם מגבלה – לכל אחד מאיתנו יש מגבלה כזו או אחרת. אז מה זה מגבלה פיזית? צריך להמשיך הלאה, והם אנשים כמו כולם, וצריך להוליך אותם לכיוונים האלה ולמחזות האלה", מסכם כוריאוגרף הלהקה.



הפחים הכתומים
צילום : באדיבות תאגיד המיחזור תמיר

14 טונות פסולת אריזות מוחזרו בבסיסי צה"ל

**"חוק האריזות": הפסולת נאספה באמצעות שימוש
בפחים כתומים • פעילות המחזור בצה"ל צפויה
להתרחב בקרוב**

דן לביא פורסם ב: 08.05.2014

הצבא נותן את הטון: לא פחות מ-14 אלף ק"ג של
פסולת אריזות מוחזרו בחצי השנה האחרונה בבסיסי
צה"ל בדרום.

הפחים הכתומים

צילום : באדיבות תאגיד המיחזור תמיר



מדובר בפסולת שנאספה באמצעות שימוש בפחים כתומים שפרסו תאגיד המיחזור תמיר והמועצה המקומית חבל אילות בעשרה מטבחים צבאיים בחבל אילות ובאילת. על רקע הצלחת המהלך, צפוי צה"ל להרחיב את פעילות המיחזור בתקופה הקרובה.

הפחים הכתומים

צילום : באדיבות תאגיד המיחזור תמיר



חלק מתהליך ההטמעה של המהפכה הירוקה, עוצבו חומרי הסברה ייחודיים לבסיסי צה"ל, הועברו סדנאות למפקדי הבסיסים והיחידות הרלוונטיות, והוכנסו פחים כתומים קטנים יותר למטבחים. כדי לייעל את התהליך, הטבחים מפרידים את האריזות לפחים הכתומים עוד בשלב ההכנות והבישול.

הפחים הכתומים

צילום : באדיבות תאגיד המיחזור תמיר



הפח הכתום מיועד לפסולת אריזות שונות דוגמת אריזות מזון, שקיות פלסטיק, קופסאות שימורים, קרטוני משקה וחלב ועוד.

המהלך כולו מבוסס על "חוק האריזות", שנכנס לתוקף לפני כשנתיים ומטיל את האחריות למיחזור פסולת אריזות על יצרנים ועל יבואנים המפיצים בשוק הישראלי מוצרים ארוזים.



הפחים הכתומים
צילום : באדיבות תאגיד המיחזור תמיר

בעקבות כך, הוקם על ידי

היצרנים והיבואנים תאגיד המיחזור תמיר, הפועל מול הרשויות המקומיות הן באיסוף האריזות והן בהסברה. "יישום חוק האריזות מתקדם בצעדי ענק", אמר מנכ"ל תאגיד תמיר, קובי דר, "הפחים הכתומים משמשים פתרון מצוין לאריזות, אשר עד עכשיו הועברו להטמנה. בתקופה הקרובה יוצבו פחים כתומים בבסיסים נוספים למען עתיד טוב יותר לנו ולילדינו".



פיצוחי שום

צילום: נמרוד סונדרס

לא תאמינו מה שום יכול לעשות לגוף שלכם

מאת: עדי גולדנברג, מערכת וואלה!יום חמישי, 8 במאי 2014

עדי גולדנברג היא נטורופתית *N.D* ובעלת קליניקה לנטורופתיה

הוא מוריד כולסטרול, משפר את לחץ הדם, מרפא זיהומים ויראליים, מאזן את רמות הסוכר בדם ועוד. כל הסיבות להתחיל לאכול לפחות שן שום אחת ביום



פיצוחי שום

צילום: נמרוד סונדרס

השום או בשמו הבוטני

(Allium Sativum) ידוע כצמח רפואי

כבר אלפי שנים. בהודו השתמשו בו לפני 5,000 שנים לחיזוק הלב וזרימת הדם. באשור העתיקה המליצו על שימוש בשום למאכל ולרפואה. ולפי כתבים עתיקים, במצרים הקפידו להוסיף שום ובצל למזון של העבדים שבנו את הפירמידות והמקדשים.

אם אתם נמנעים משום בגלל הריח, כדאי שתדעו שריחו העז של השום נובע בעיקר ממרכיביו האחרים לרוב סגולות הריפוי שלו. כך שגם אם הריח מעט חזק, הוא למטרות טובות.



פיצוחי שום

צילום : נמרוד סונדרס

כולסטרול

האליצין, המרכיב הפעיל העיקרי של השום, הוא חומר שמעכב סינתיזה של כולסטרול בכבד, ולכן תמציות של שום נמצאו יעילות בהורדת רמות כולסטרול. אכילת שום ביחד עם ארוחה מונעת את העלייה ברמות השומנים בדם ובכולסטרול. במחקר קליני שארך כארבע שנים מצא כי שום הוריד את הרובד הטרשתי באופן משמעותי ולכן הוא יעיל גם במצבים של טרשת עורקים.

פיצוחי שום

צילום : נמרוד סונדרס



אנטיביוטיקה טבעית

השום נחשב כאנטיביוטיקה של הטבע כיוון שיש לו פעילות אנטי חיידקית, אנטי ויראלית ואנטי פטרייתית. הוא יעיל בשימוש בזיהומים ויראליים וחיידקיים כמו שיעול, שפעת, ברונכיט כרונית וסינוסיטיס, וכן בזיהומים פטרייתיים כמו פטרת הפה וקנדידה.

קונפי שום

צילום : נמרוד סונדרס



לחץ דם

לשום פעילות נוגדת יתר לחץ דם עקב השפעתו על הרחבת כלי הדם ההיקפיים. האליצין - המרכיב הפעיל בשום - הוא זה שאחראי לפעילות זו. מומלץ לאכול שתי שיני שום עד ארבע שינוי שום ביום על מנת שתהייה השפעה מיטיבית על לחץ הדם.



קונפי שום
צילום : נמרוד סונדרס

נוגד קרישה

השום הוא נוגד קרישה טבעי, הוא מעכב סינתיזה של טרומבוקסן, שלו חלק בתהליך צימות הטסיות (הקרישה). כתוצאה מכך הוא מקטין את הסיכון להתקפי לב ולשבץ מוחי.

סוכרת

השום מסייע בהסדרת רמת הסוכר בדם ולפיכך יעיל בטיפול בסוכרת מבוגרים.

קונפי שום

צילום : נמרוד סונדרס



נגד סרטן

לחומרים המצויים בשום פעילות נוגדת חימצון חזקה ולכן הוא מצוין למניעה של תהליכים סרטניים.

במחקרים נמצא כי חומרים אלו מגנים על התאים מפני גורמים מזיקים ומסרטנים מצד אחד, ומצד שני מעכבים את גדילתם של תאים סרטניים שנוצרו.



קונפי שום

צילום : נמרוד סונדרס

אופן השימוש :

מומלץ לאכול שן שום אחת ביום למניעת מחלות
ושמירה על הבריאות. בזמן זיהומים כדאי לאכול שלוש
שיני שום ביום. לחילופין ניתן לצרוך כמוסות שמן
אתרי של שום במינון של כמוסה ליום כטיפול מונע,
ובזמן מחלה כשלוש כמוסות ביום.



קונפי שום

צילום : נמרוד סונדרס

עדיף לקצוץ את השום ולחכות שתי דקות על מנת שהאליצין יייווצר. ניתן לשלב את השום בתבשילים שונים, אך עדיף להוסיף את השום עם סיום הבישול, על מנת שלא לחבל בפעילותם של החומרים הפעילים בשום.

שימו לב : השום עלול לגרות את הקיבה, לגרום לצרבת ולבעיות עיכול בקרב אנשים רגישים, ולהפריע להנקה מאחר והוא משפיע על טעם החלב.



צילום : shutterstock

לא רק בישראל: אורחי החתונות מתרוששים

**כל הצעירים מכירים את זה - החברים מתארסים,
כולם שמחים, אבל ההוצאה הכלכלית מעיקה.
היועצים הפיננסים מציעים: תתחילו לחסוך**

פורסם: 08.05.14 AP

הקיצוץ הגיע ואיתו עונת החתונות. הצעירים שמוזמנים
לכמה חתונות בחודשים הקרובים מתקשים לעמוד
בהוצאות הגדולות. אין מי שלא מכיר את הבעיה שנראה
שהיא אף חמורה יותר בארה"ב. "הבגדים, המתנות ומה
שמסביב יעלה יותר מ-4,000 דולר", הם מספרים.



הזמנה לחתונה יכולה להשפיע בצורה משמעותית על המצב הכלכלי, במיוחד כשהחתן או הכלה הם בני משפחה או חברים קרובים. "זה ממש קשה להתמודד עם כל ההוצאות, כל מיני דברים צצים כל הזמן" סיפרה צ'טני ברידג'ס, סוכנת נדל"ן מלוס אנג'לס ששלוש מחברותיה הטובות מתחתנות בקיץ הקרוב.



ההוצאות העיקריות הן לרוב על בגדים, מתנות ומסיבות הרווקים והרווקות. מומחים פיננסיים ממליצים לתכנן בקפידה ומוקדם ככל שניתן. "צריך להתחיל לחסוך עוד לפני שמגיעות ההזמנות" מייעצת קלי לונג, מנהלת חשבונות משיקגו. "אל תשכחו לשים בצד כסף להוצאות שהם מעבר לאירוע עצמו כמו מסיבת הרווקות והרווקים וכשהחתונות מתקיימות במיקום מרוחק תסתייעו באורחים האחרים כדי לצמצם הוצאות".



"אם יש לכם יותר מאירוע אחד תלבשו את אותם בגדים" מציע קווין קוצמן, קואצ'ר כלכלי מניו יורק, אך נראה שהעצה הזו הופכת רלוונטית פחות ופחות בשנים האחרונות. "זה מסובך בעידן הפייסבוק והאינסטגרם. את לא רוצה שיופיעו תמונות שלך עם אותה שמלה פעמיים", אמרה לורן לורנזו, עובדת במשרד יחסי ציבור בניו יורק שמתכננת לחגוג בארבע חתונות בחודשים הבאים.



הצעירים שבליט ברירה מוציאים סכומי עתק על חגיגות של חבריהם מתמודדים עם עונת החתונות בדרכים שונות. "אני חייבת להיות בחתונה, תמיד אפשר להרוויח עוד כסף", אמרה ברידג'ס וסיפרה כי החלה לחסוך 400 דולר בכל חודש מאז הכריזו הזוגות על תאריך החתונה "אין ברירה, חייבים לחסוך לפני".



ג'קי מורטה, מורה מניו ג'רזי, נאלצה להרחיב את שעות העבודה שלה והחלה להעביר שיעורים פרטיים פעמיים בשבוע כדי לעמוד בהוצאות של שש החתונות אליהן היא מוזמנת. היא צופה שהעלות הכוללת תגיע ליותר מ-4,000 דולר. לורן לורנזו בחרה לצמצם בבילויים ובקניית מותרות ואף מכרה שמלות שלבשה לחתונות בעבר, "קשה לחסוך את הסכומים האלו", היא מסבירה.

צילום : שאטרסטוק



מחקר : תרבות הצריכה הורסת את טוב הלב האנושי

**מחקר שנערך בבריטניה מגלה כי קצב החיים המערבי
יחד עם תרבות הצריכה המודרני מייצר אנשים
אגואיסטיים חסרי יכולת הנאה מהעולם וחרדתיים
בעוצמה**

אסף גולן | 4/5/2014

צילום : שאטרסטוק



אם אתה או את רוצים לצאת למסע קניות עם הילדים
כדאי שלא תמשיכו לקרוא הלאה. הסיבה לכך היא
שמתברר שמסעות כאלו שנתפסים כיום כפעילות
חברתית מהנה פוגעים בילדים שלנו והופכים אותם
לאנוכיים ונוירוטיים.

צילום : שאטרסטוק



מחקר בריטי חדש, שיפורסם

בספר בסוף החודש, קובע בצורה נחרצת כי קצב החיים המודרני הופך את הילדים שלנו לאנוכיים וחסרי יכולת לחוות אושר. לדברי החוקרת "מחקרים רבים הראו כי ילדים נולדים דווקא עם רצון לעזור לזולת. הרצון הזה נטוע בהם בצורה עמוקה מאד והוא מתקלקל עם הזמן דווקא בגלל עולם הצרכנות שלנו והחיים בקצב הרצחני של הדור האחרון".



לדבריה "תינוקות שקיבלו תגמולים על מעשים טובים הפסיקו לבצע מעשים טובים ללא התגמול והפכו לחסרי סיפוק בחיים שלהם בגלל שלא קיבלו תגמול. לעומת זאת תינוקות שהחוקרים עודדו לעשות לאורך זמן מעשים טובים ללא תגמול היו מאד מסופקים בחיים שלהם. מדובר בהדגמה שמתבלטת מאד אחר כך בבגרות שלנו. מחנכים אותנו לחוות דרך צרכנות ולא סתם את החיים.



כך קורה שנוצרת אצלנו התניה שאושר הוא צרכנות.
אלא שזה דווקא יוצר סבל כי אז היכולת להיות
מסופקים ושלמים בלי המוצר הנצרך לא קיימת. בנוסף
לכך עמדת היסוד של המערב שכולנו טורפים או
נטרפים יוצר עולם עם לחץ אדיר ואובססיות.
המציאות הזו מרסקת את התכונות הטובות שאנו
יורשים באופן גנטי ושקיימות אצל ילדים" היא קובעת.

צילום : שאטרסטוק



כהדגמה למצב הזה לקחה החוקרת שתי קבוצות של סטודנטים ובקשה מהם להרצות על השומרוני הטוב בנצרות. קבוצה אחת היתה צריכה להרצות ישיר בדחיפות וקבוצה אחרת קיבלה זמן להתכונן. ביציאה מכיתת המחקר פגשו שתי הקבוצות שחקן ששיחק אדם במצוקה.



הסטודנטים שהיו צריכים להרצות ישר התעלמו ממנו בגלל הלחץ ולא עזרו לו ואילו הקבוצה השנייה עצרה ועזרה. "היתה כאן הוכחה חד משמעית להשפעות של לחץ על העולם שלנו. בפועל מדובר בקרב אבוד כי כולנו כל הזמן בלחץ ובמצב לא טוב". לדבריה "שטף החיים המהיר חודר אל בתי הספר שלנו ומייצר ילדים קרי לב ולחוצים שלא נהנים מחייהם. אחר כך זה מגיע לאקדמיה ולמרפאות.



היום אני רואה המון מבוגרים נוירוטיים בצורה קשה".
תחום נוסף שבו היא רואה חינוך לאלימות ולאנוכיות
הם תוכניות הריאליטי כמו האקס פקטור או לבריטניה
יש כישרון. לדבריה "מה שאנו רואים בכל ההופעות
הקשות האלו זה חינוך לאלימות, לאנוכיות וכל מה
שהוא לא אלטרואיסטי. זה משפיע על הצופים בעוצמה
ופוגעה בתרבות שלנו".

צילום : שאטרסטוק



בסוף המחקר שלה קוראת החוקרת לחשיבה מחדש על צורת החיים במערב. "החומרנות ורדיפת הממון שלנו פוגעת באנושות. זה לא מובן שנוכל להתמיד בצורת החיים שלנו היא פוגעת בנו מידי" היא קובעת.