

## לקט קטעי עיתונות – מאי 2014





יפה שיריז  
צילומים: דן לב  
סגנון: קרן ברק



**המליצו לי ליטול 200 יחידות בינלאומיות של ויטמין ס בכל יום. האם אני יכולה במקום זה לקחת 1,400 יחידות פעם בשבוע?**



כן, משיבה ד"ר איריס יעיש, אנדוקרנולוגית מהמרכז הרפואי תל אביב "אסף" ליתול ויטמין ס כל יום, אחת לשבוע או אפילו אחת ליומיים, בתנאי שנוטלים אותם בזהירות ליתרון שנקבע לכם (למשל אם אתם נוטלים אחת לחודש, ודאו שאתם כמנסים את המינון פי 30). ההכפלה של התיוון פי 7 או פי 30 אינה האכזרית אחת לרעיל או לפחות יעיל, כך שאם זה הצעד שצוה לכם להיענות ליתול ולא לשכח ליתול את הוויטמין אמצו אותו".

אראלה טורלבך בן-שחר

**איכות חיים**

**חדש: מכשיר שמיעה המתממשק לסלולרי**

שירות מאוכלסויות העולם המערבי סובלת מירידת שמיעה, אך רבים נמנעים משימוש במכשיר שמיעה בגלל התרובות והמבנה הרבים בתופעה. מכשיר השמיעה החדש LIA של חברת Resound עשוי לפתור את הבעיה. במקום מכשיר מסר המתלוו לאוזניות במכשירי הקנייה, המכשיר החדש והזעיר מתממשק עם האייפון או האנדרואיד באמצעות אפליקציה ומאפשר לטלם בכל הפרמטרים (כיוון כיוון וצלילים נבדלים, התאמה למקומות רועשים, איתור מכשיר השמיעה ועוד) ללא איבודים מתואמים. אפליקציה המתאמת לאנדרואיד צפויה להצטרף במהלך השנה הקרובה. המכשיר כולל שלוש שנות אחריות וניתן לקבל אותו לחודשיים התנסות חינם.

מחיר: 7,500 ש"ח (חברי מכבי שירותי בריאות זכאים להנחה בהסדר), לחשינו במכשירי שמיעה ברחבי הארץ

רויטל נל



מתממשק עם הסלולרי ומאפשר לשלוט בכל הפרמטרים בלא מכשיר עזר

**כמה קזוריות צולה לנו פיתה עם חומוס, לחינה ואופנה קבבים? רויטל נל**



**300 + 30 + 110 + 220 + 80 + 50 + 50 = 840**

ייעוץ מקצועי: אורית אופיר, דיאטנית קלינית ונטורופתית, הברה בעמדת עתיד

## עוברים את המנגל בשלום

מאת: עמית גנור, מאמר אורח  
יום חמישי, 1 במאי 2014, 7:44



רגע לפני שאתם אורזים את הסטייקים בצידנית ואת הילדים באוטו ויוצאים אל הפארק, קראו את ההמלצות של עמית גנור. ייתכן שהשנה תצליחו למזער את הדקים של המנגל המסורתי

תגיות: יום העצמאות, על האש, בשר



בלי בשר

## אפשר גם בלי בשר: יום עצמאות טבעוני

מאת: נטלי שמש, מאמר אורח  
יום ראשון, 4 במאי 2014, 18:13

יום העצמאות הגיע ואתם החגיגות בפארקים, המנגלים והנפספסים. מהם הנזקים באכילת בשר על האש? מה היתרונות בבחירה במנגל מן הצמח? וכמה רעיונות לעל האש טבעוני עשיר ובריא

תגיות: יום העצמאות, על האש, טבענות, אוכל בריא



מנגל צמחוני (צילום: אפיק גבאי)

עמוד ראשי

חדשות הבראות <

הבראות שלי <

תזונה דיאטטה >

דיאטות

תזונת ילדים

תזונה מצענת

בלי בשר <

הריון ולידה <

הורות ילדים <

איפי, טיפוח ופזנוק <

נאש וספורט <

גוף צפס <

סקס ותפקוד מיני <

מאמרים ובלוגים <

כתבו לנו

וואלה! בריאות  
גם בסלולרי

*Adika*

Get ready to POP!

קולקציה חדשה  
מחכה לך באחר



# דיאטה

דיאטת החורף • חצי שירה • הדיאטה שלי

## למה כל-כך בריא וחשוב לאכול בטטה?

מלבד מתיקות ונימוחות מנחמת, הבטטה מכילה גם רכיבי תזונה חיוניים כמו בטא קרוטן, ויטמיני B, אשלגן ונוגדי חמצון החשובים לבריאות העיניים, הלב ומערכת החיסון. כמה צריך לאכול ואיך לשלב בתפריט היומי? מדריך כתום

Recommend 26

מרב מור-אופיר פורסם: 08:49, 07.05.14

### המלכה הכתומה



הרכיבים התזונתיים של הבטטה גבוהים יותר כשהיא נאכלת על קליפתה  
צילום: shutterstock

שורשים ופקעות הם חלק מהגידולים המזינים את העולם, וגידול הבטטה הוא השביעי מבחינת היקף ייצורו. הבטטה, השייכת למשפחת החבלבליים, גדלה בארצות טרופיות ובאזורים חמים ומוצאה במרכז אמריקה הטרופית. בארץ היא גדלה בשרון, בנגב, בעמקים ובערבה הדרומית.

החלק הנאכל בבטטה הוא שורש מעובה המכונה אשורש. צבעו יכול לנוע מלבן, דרך קרם ועד כתום. גם צבע הקליפה יכול להיות לבן, חום, כתום, אדמדם או סגול.

צריכת הבטטה בארצות רבות עלתה בשנים האחרונות הודות להעלאת המודעות ליתרונותיה התזונתיים - ואכן בתוך המתיקות והנימוחות הנפלאה של הבטטה מסתתר עושר גדול של רכיבים בריאותיים.

• [עוד סיפורים חמים - בפייסבוק שלנו](#)

למה חשוב לאכול ירקות?

- [קילו ביום: 5 סיבות שישכנעו אתכם לאכול ירקות](#)
- [מה בריא יותר לאכול: ירק קפוא או טרי?](#)
- [ירוק בריא לכל הגוף: 14 סיבות לאכול מלפפון](#)

שתף בפייסבוק

הדפסה

שלח כתבה

הרשמה לדיוור

תגובה לכתבה

עשו מני לעיתון

אתר תוכן ואקטואליה לנשים

בלוגים
בכר
נשים ועסקים
פנאי
איכות חיים
סגנון
משפחה
עבודה

קטגוריה:

באיזור:

חפשי <<

## איכות חיים

### כמה קלוריות אתם מכניסים לפה ביום העצמאות?

יעל חן רביע

לפרטים נוספים

יעל חן רביע

דיאטנית חברת עמותת עתיד

31k

Like

Recommend

Be the first of your friends to recommend this.

הירשמי לניוזלטר עכשיו:

הרשמה

כתובת הדוא"ל שלך

0

Share

**כמה קלוריות אתם מכניסים לפה ביום העצמאות? מסתבר שתכנון מוקדם יחסך לכם מלכודת קלוריות**

[הצטרפו לעמוד הפייסבוק של און לייף](#)

אם אנחנו כמיטב המסורת 'עושים על האש' גם בערב החג וגם ביום למחרת- יש להכפיל את הארוחה הבאה פי שניים: פיתה, סטייק או 2 שיפודי פרגיות, כף סלט חצילים, כף סלט חמוס, סלט ירקות עם 1/2 כפית שמן זית, כ- 70 גר' צ'יפס (מתפוח אדמה אחד) וכוס מיץ. לקינוח: פלח אבטיח ופרוסת עוגה בחושה. החישוב קלורי מסתכם כ-1300 קלוריות ואם תוסיפו כוסית יין או בקבוק בירה – הגעתם ל- 1400 קלוריות.

איך עושים את זה בתבונה? תכננו מראש מה וכמה תאכלו טרם החג. כמנת פתיחה הכינו צלחת מלאה בסלטי ירקות, כך תשביעו את הרעב הראשוני ותוכלו לשלוט בבחירות המזון בהמשך הארוחה. רובנו חוגגים בחיק משפחה וחברים ושואוולים יחד הכי כיף- אבל ידוע שאכילה חברתית גורמת לאכול יותר. היו מודעים לכך ושימו לב לאכול בכמות שקבעתם מראש.

הכי נקראים

אם לא נספק לגברים מין - אנשים ימשיכו למות

28.05.14

http://www.onlife.co.il/%D7%90%D7%99%D7%9B%D7%95%D7%AA-%D7%97%D7%99%D7%99%D7%9D/%D7%AA%D7%96%D7%95%D7%A0%D7%94-%D7%95%D7%9B%D7%95%D7%A9%D7%A8/75826/%D7%9B%D7%9E%D7%94-%D7%A7%D7%9C%D7%95%D7%A8%D7%99%D7%95%D7%AA-%D7%90%D7%AA%D7%9D-%D7%9E%D7%9B%D7%A0%D7%99%D7%A1%D7%99%D7%9D-%D7%9C%D7%A4%D7%94-%D7%91%D7%99%D7%95%D7%9D-%D7%94%D7%A2%D7%A6%D7%9E%D7%90%D7%95%D7%AA



יום חמישי, 29 מאי, 2014, כ"ט באייר תשע"ד

אלת 37-27° \* ב"ש 30-20° \* יום 26-21° \* ת"א 26-20° \* חיפה 26-21° \* 
הפוך לרף הבית | לאתר גלגלצ |

## גלי צה"ל און-ליין

### למי שלא הספיק ברדיו »

RSS
חדשות
צבא ובטחון
ספורט
תרבות ופנאי
כלכלה
מגזין
תכניות
לוח שידורים
האוניברסיטה המשודרת

לכל המבקרים | לכל הדיווחים
מבדקים | דיווחי תנועה

צפו באולפן

גל"צ

האדינו

לגלגלצ

גל"צ

האדינו

לגלגלצ

גל"צ

צפו באולפן

גל"צ

עכשיו בגל"צ

מה בוער

09:00-11:00

תוכניות מוקלטות

לכל התוכניות המוקלטות

לוח שידורי היום

פרקי אבות	04:55
אות פתיחת השדורים	04:58
בוקר טוב צה"ל	05:00
באופן מילולי	05:54
יוצאים לאור	06:00
בוקר טוב ישראל	07:00
נכון להבוקר	08:00
מה בוער	09:00
מצד שני	11:00
עושים ספורט	12:00
בילוי היום	13:45

גלי צה"ל | תוכניות יומיות

תוכניות יומיות

עושים צהריים

עושים צהריים

מגזין האקטואליה של גלי צה"ל בהגשתה של יעל דן מביא לכם מדי יום את הסיפורים החמים ביותר מזווית קצת אחרת. בריאות, תרבות, כלכלה וחברה הם רק חלק ממגוון הנושאים שהתכנית בוחרת לתת להם במה - לצד הנושאים הבווערים שעל סדר היום. עושים צהריים עם יעל דן - לא רק חדשות.

זמן שידור: ימים א'-ד', 12:00-13:45

מפיקים: אביב ארנון ונטע קינד  
דואר אלקטרוני: [yaeldan.fm@gmail.com](mailto:yaeldan.fm@gmail.com)

[האזינו לתוכנית האחרונה - חלק א'](#)  
[האזינו לתוכנית האחרונה - חלק ב'](#)

תאריך	שעה	אונד
27/05/14	12:00	📺

שדרנים

יעל דן

אשת הרדיו המובילה מגישה את התכנית מימנה הראשון, ידועה בזכות הראיונות המרגשים והאמשיים שערכה לאורך השנים עם נפגעי קורבנות עבירה ונפגעות אלימות. מינית בפרט.

עושים צהריים

מגזין האקטואליה של גלי צה"ל בהגשתה של יעל דן מביא לכם מדי יום את הסיפורים החמים ביותר מזווית קצת אחרת. בריאות, תרבות, כלכלה וחברה הם רק חלק ממגוון הנושאים שהתכנית בוחרת לתת להם במה - לצד הנושאים הבווערים שעל סדר היום. עושים צהריים עם יעל דן - לא רק חדשות.

זמן שידור: ימים א'-ד', 12:00-13:45

מפיקים: אביב ארנון ונטע קינד  
דואר אלקטרוני: [yaeldan.fm@gmail.com](mailto:yaeldan.fm@gmail.com)

[האזינו לתוכנית האחרונה - חלק א'](#)  
[האזינו לתוכנית האחרונה - חלק ב'](#)

תאריך	שעה	אונד
27/05/14	12:00	📺

<http://glz.co.il/1064-43293-HE/Galatz.aspx>



<http://news.nana10.co.il/Category/?CategoryID=300583>



# תינוק נאבק ברעלן קטלני

בן 7 חודשים הובהל לבית החולים עם קשיי נשימה, חוסר תיאבון וישנוניות • הבדיקה העלתה: בגופו רעלן קטלני שמייצר החיידק בוטולינום • נסיוב לטיפול בנפגעי מתקפה ביולוגית הביא לשיפור במצבו • אמו: "הוא נראה אפאתי"

גלי מרקוביץ-סלוצקר



תינוק בעריסה. "סירב לאכול ולינוק" // צילום המחשה: INGIMAGE

התקרמות מחלתו של התינוק ובכך, מקווים בכית החולים, יביא להצלת חייו. עוד נמסר כי "תהליך שיתוק השרירים נעצר ואף חל שיפור ועיד בחולשת השרירים".

אמו של התינוק אמרה כי הוא סירב לאכול ולינוק, הקיא ולא הצליח לנשום. "הוא נראה אפאתי ולא הצליח להכניס נוזלים לפה, אלא פלט אותם החוצה ועיניו היו שמוטות. הבנו שמדובר בתופעות חריגות מאוד והגענו לחדר המיון. הרופאים הכינו שמשוה חריג עובר עליו והיה חשש לבעיה נירולוגית", סיפרה האם והוסיפה: "התינוק אושפז עם מצוקה נשימתית וחולשת שרירים באזור הגרון והפה. כמהלך האשפוז העלו הרופאים את ההשערה שמדובר בחיידק הנריר שלא היה מוכר לי כלל והחלו מיד לפעול בהשגת התרופה.

"לאחר שהיא ניתנה לו, הורגש שיפור קל בהיוניות שלו ובמבט זינוו. אך נדרש תהליך שיטום ארוך.

התינוק בן שבעה חודשים מאוזר השפלה אושפז בבית חולים קסלן ברחובות במצב קשה, לאחר שהתגלה בגופו רעלן קטלני ונריר שמייצר החיידק בוטולינום. מבית החולים נמסר כי מצבו של הפעוט התייבב.

התינוק הובהל לבית החולים לפני כמה ימים עם עצירות, ישנוניות, חוסר תיאבון וקשיי נשימה. בדיקה של צוות בית החולים העלתה כי זהו מקרה נדיר של הימצאות הרעלן בגוף תינוק, שעלולה להסתיים בשיבוש המור כמערכת העצבים והנשימה, שיתוק מוחלט של השרירים ואף כמות.

הוא טופל בנסיוב מיוחד המיועד כמקור לטיפול במקרים של פגיעה מהתקפה ביולוגית, שהובא ממחסני החירום של בית החולים. מקסלן

בהאכלה, ככי חלש וירידה בהבעת פנים ללא בעיה בבדיקות הרס", סיפר ד"ר שפירו, "התמונה הקלינית של המחלה התאימה לאבחנה נדירה מאוד של בוטוליזם. במקרים אלה קיימת חשיבות גדולה ביותר למתן הנסיוב מוקדם ככל האפשר, על כן החלטנו לדרוש את הנסיוב ממחסני החירום ולהעניק טיפול לתינוק עוד בטרם אושרה אבחנתו בבדיקות המעבדה".

הריאסנית הדר דגני, חברה בעמותת הריאסנים בישראל, אמרה בשיחה עם "מעריב השבוע" כי יש להיזהר בכל הקשור לתזונת תינוקות. "מזונות כמו קופסאות שימורים פגות, תוקף, רכש ונקניקים בעשייה ביתית, עלולים להכיל נבגים של חיידק הבוטולינום. עד לגיל שנה מערכת העיכול של התינוק לא בשלה מספיק כדי להתמודד עם הנבגים וכך הם יכולים להגיע למעיים ולשחרר רעלים קטלניים".

הטובה ביותר", סיפר חבר המשפחה. מנהל היחידה לטיפול נמרץ בקסלן, ד"ר אלי שפירו, הסביר כי מדובר בהרעלה נדירה ביותר של תינוק, הנגרמת על ידי רעלנים שמייצר חיידק הבוטולינום. "התינוק הגיע לקסלן במצב של חולשה כללית עם תהליך של שיתוק עצבים, קושי



תינוק בגריסה. סריב לאכול ולתנוק // צילום: המוסד NGIMAGE

# תינוק נאבק ברעלן קטלני

בן שבועה חודשים הובהל לבית החולים עם קשיי נשימה, חוסר תיאבון וישנוניות • הבריקה העלתה: בגופו רעלן קטלני שמייצר החיידק בוטוליזום • נסיוב לטיפול בנפגעי מתקפה ביולוגית הביא לשיפור במצבו • אמו: "הוא נראה אפתי"

כפולן, זר אף שפור, המסור כי מרוב כריכל נרדה ביתו של תינוק, הנגרסת על ידי רעלנים שמייצר חיידק הבוטוליזום. "התינוק הגיע לקפלו במצב של חולשה כללית עם תהליך של שיתוק עצבים קושי במאכלה, כיו חלש וזרידה בהבעת פנים ללא כעיה בכרויות והם", סיפר ר"ר ספיר, "זתמנה הקליות של המחלה התאימה לאמתנה ברידה מאור של בוטוליזום. במקרים אלה קיימת חשיבות גדולה ביותר למתן הניסוי מוקדם ככל האפשר, על כן החלטנו לררוש את הניסוי ממחנה החרום ולתנוק טיפול לתינוק עוד כמים אחריה אמתנו בכרויות המעברה".

הריאטנית הרר דגני, הכרה בעמדות הריאטנים בישראל, אמרה בשיתוף עם "ספיר" לתוזנת תינוקות. "מונות כמו קופסאות שימורים גנות תוקף, רבש ונקיטקים בעשייה ביתה, קלולים להחיל בגנים של חיידק המיטוליזום. עד לנולד שנה מקרבת העיכול של תינוק לא בשלה מספיק כדי לתמוך עם הנגנים וכך הם יכולים להגיע למעינים ולשררר קלונים קטלניים. לכן ריאטנית המפתח ביולוגים מריבה לבנות את הטיפול דרך החודים והמשפחה. עליה לתת יעוץ ולבנות תוכנית שתייחס לכל הריבנים החשובים בתהליך".

החצוה וועינו היו שמיטות. הבנו שברוב בתופעות חירונת מאור והגענו לחיר המיון. הרופאים הבנו שמשור חיידק עובר עליו ויהי חשש לבעיה נירולוגית". סיפרה האם הסימה, כי "התינוק אושפו עם שצוקה נשימות וחולשת שרירים כאזור הגרון והפה. במהלך האשפוז העלו הרופאים את החשעה שמרוב בריות נרדה שלא היה מוכר לי כלל והחלו מיד לפעול בהשגנת התרופה. לאחר שהיא ניתנה לו, הורגש שיפור קל בחונית שלו ובמבט עיניו, אך נרדש תהליך שיקום ארוך. הרופאים האחיזו בטל נברו ידיו ממשלים בו מכל הלכ והנשטח, ועל כך חרתנו הגדולה".

הברי המשפחה סיפרו כי לא משו ממיטתו של הפעוט בימים האחרונים והם נוצאים לרעיד כיצד הרעלן נכנס לגוף, "כדיע" אנונו עוקמים בלחפפל ולקוות שהשיפור יהו ייגרר בצורה הטובה ביותר", סיפר בה המשפחה. נגהל החיירה לטיפול נרדך

החולים, יכא להבלת חיי. עוד נמסר כי "תהליך שיתוק השרירים נעצר אף על שיפור ועדי כחולשת השרירים". אמו של התינוק אמרה כי הוא סרר ללאכול ולתנוק, וקטא ולא הצליח לנשום. "הוא היה נראה אפאתי ולא הצליח להכניס בחוליה נמסר כי ממבו של הפעוט התינוק".

התינוק הובהל לבית החולים לפני כמה ימים עם עצירות, ישנוניות, חוסר תיאבון וקשיי נשימה. בריקה של גנות בית החולים העלתה כי זהו סרר נרד של היבצות הרעלן גנוף תינוק, שעלולה להסתיים בשיתוק המור במערכת העצבים והנשימה, שיתוק מחולט של השרירים אף במותו. הוא מופל כמיוס מוחי המרעיד כמקור לטיפול במקרים של גניעה מתקפה ביולוגית, שהיא מסוכנת. החירוש של בית החולים מקפול נמסר כי תמסור הצליח לעצור את התקדמות מחלתו של התינוק וכבר, מסויים בבית

## גלי מוקובין סלוצקר

גלי מוקובין סלוצקר

עד גיל שנה מערכת העיכול של התינוק לא בשלה מספיק כדי להתמודד עם הנגבים וכך הם יכולים להגיע למעינים ולהגיע למעינים

נדרש תהליך שיקום ארוך. הרופאים האחיזו בטיפול נמרץ ילדים מטמלים בו מכל הלכ והנשמה, ועל כך תודונו הגדולה