

## איך לתרום שיער ולעזור לחולות סרטן

משיערו הארוך במסגרת פרויקט מיזחה. אבל כל שיערה היא טיפה בים: צריך חמש עד שבע תורמות כדי להכין פאה לילדה חולת סרטן. הוא נעזר במורפיום לשיכוך כאבים, "אבל העובדה שלמרות מצבי אני מצליח לשמח ולעודד נותנת לי את הכוח להתגבר ולהמשיך", אומר בן־זקרי (62), שגם מתכנן להקים בית מלאכה שיכשיר צעירות אתיופיות להכין פאות במקום שזה ייעשה בסין. אם אתם רוצים לעזור בתרומת שיער, כסף או בדרך אחרת: 09-8601455.

**סמדר שיר**

השפל האישה רוצה פאה. הקרחת מסמלת סוף, ואילו היא רוצה לחלום על התחלה חדשה, והרי התרופה הטובה ביותר היא תקווה". רשת מספרות פל"א - בקריית־טבעון, נתניה, נהריה, ובקרוב תיפתח אחת בבית החולים סרוקה - פועלת הודות לתרומות ובזכות מאות מתנדבים, "ספרים מקצועיים שגוזרים וחופפים, נשים שעוזרות בעבודה הפקידותית ועוד. אבל אני זקוק לעוד ידיים עובדות", הוא מספר. מי תורם? למשל בנות מצווה, שמגיעות למספרה שלו כדי להיפרד

לפני יותר מעשור חלה אלי בן־זקרי בסרטן ועבר כימותרפיה ושמונה ניתוחים. אחרי שהתאושש, סגר את המספרה שניהל בפתח־תקווה ופתח מספרה במרכז דוידוף לחולים אונקולוגיים בבית החולים בילינסון. מכאן הוא מפעיל את עמותת פל"א (פאה לכל אישה), שבשלוש השנים האחרונות כבר חילקה יותר מעשרת אלפים פאות. "הפאות ניתנות בחינם, ולכל מי שצריך", הוא מסביר. "אנשים מהצד עלולים לשאול בהתרגשות: 'שיעור? זה מה שחשוב לך כשעליך להילחם על חייך?' ואילו אני מבין למה ברנעי



**זמנים בו גם ב"24 ש" איך אפשר לרעידת או**

## איך להימנע ממחלות חורף בגיל השלישי

**פעם.**

- הימנעו ממקומות סגורים ולא מאווררים: באוויר הפתוח הסיכוי להידבקות נמוך יותר. אם אתם במקום סגור, הקפידו לאווררו.
- שמרו על חום הגוף: נגיף השפעת מתרבה באופן אופטימלי בטמפרטורות של 34-35 מעלות, אך מתקשה להתרבות ב-37 מעלות. לכן יש להקפיד על לבוש חם ועל שמירה על חום הגוף.
- מולטי־ויטמיני: נטילתו באופן קבוע עשויה למנוע חסרים תזונתיים.
- פרוביוטיקה: עשויה לשמור על מערכת חיסון איתנה.

איך? הנה עצותיה של נטורופתית מכבי Care אביטל הראל:

- שמרו על ידיים נקיות: מקומות הומי אדם עמוסים בחיידקים. לכן לאחר ביקור במקומות ציבוריים הקפידו לשטוף ידיים היטב.
- שתו מרק חם: מרק של ירקות ועוף עשוי להועיל להתקררות כיוון שהוא שומר על מאון הנוזלים בגוף, משפר את פינוי המזהמים מדרכי הנשימה וממתן את התגובה הדלקתית שעלולה להתפתח.
- הקפידו לעשות פעילות גופנית: בחרו פעילות שמתאימה לכם והתמידו בה באופן סדיר לפחות שלוש פעמים בשבוע, 45 דקות בכל

עם בוא החורף התחלואה האופיינית לאוכלוסייה המבוגרת מכפילה ולעיתים אף משלשת את עצמה. הסיבה היא מערכת חיסונית חלשה יותר וירידה בספיגת ויטמינים ומינרלים. התסמינים המבשרים בדרך כלל את התפרצותן של מחלות החורף למיניהן הם נזלת, שיעול, התעטשויות, כאבי גרון, חולשה וחום. כל תסמין כזה יכול להתפתח למחלה רצינית יותר אצל אנשים מבוגרים, ולכן יש חשיבות רבה במניעת ההידבקות.