



7665151,7667669,7678922

קישואים, בננות, מיץ תפוזים ולחץ דם

שמירה על לחץ דם תקין היא אחת המטלות הבריאותיות שניתן להשיג בקלות. מחיר ההזנחה עלול להיות כבד. גם אלו שאובחנו כבעלי לחץ דם גבוה, יכולים בעזרת כמה שינויים בהרגלי החיים להיטיב את מצבם. בדרך כלל אין סיבה יחידה להתהוות לחץ דם גבוה, וכפי הנראה מכלול גורמים הקשורים לסגנון החיים משפיעים עליו, לרבות תזונה לקויה, היעדר פעילות גופנית, משקל יתר וצריכת אלכוהול מוגזמת

האשלגן חיוני לשמירת מאזן הנוזלים בגוף, כך שתוספת אשלגן לתפריט עשויה לסייע בשמירה או הורדה של לחץ דם. מקורות אשלגן טובים הם בננות, קישואים, תפוח אדמה אפוי ומיץ תפוזים הבננות עשירות באשלגן וכמותו בבננה אינה מושפעת מצבע קליפתה, היינו, יותר בשלות וצהובות או יותר ירוקות הקישואים לסוגיהם (כולל הזוקיני) הם מקור מצוין לאשלגן.

א- הרצאה- העולם של מחר

על הטכנולוגיה והיומיום שאליהם גדלים ילדינו -מה הטכנולוגיות שיעצבו את העתיד? מה יקרה כאשר יאזל הנפט בבארות? האם אסיה תתפוס את מקומו של המערב? ובכלל איך עומד להיראות העולם של מחר שאליו גדלים ילדינו ונכדינו? תינתן על ידי טל רשף.

תאריך- 6.6.16 יום שני

שעה : 17:00

מקום : מועדון נחשון, רחוב נחשון 9 א'

ב-הרצאה: "שתי יצירות בלט קומיות"(יוקרנו חלקים מהיצירות) תינתן על ידי גיא באום

תאריך- 13.6.16 יום שני

שעה : 17:00

מקום : מועדון נחשון, רחוב נחשון 9 א'

ג-הרצאה: "מסתורין, איפה קבור אלכסנדר מקדון? תינתן על ידי כנרת זוהר להב

תאריך- 20.6.16 יום שני

שעה : 17:00

מקום : מועדון נחשון, רחוב נחשון 9 א'

ד- טיול- נצא לכוון צפון, נעצור לארוחת בקר (עצמית).
לאחר מכן נגיע לקיבוץ כפר מסריק, אשר נוסד בשנת 1933 על ידי גרעין של השומר הצעיר. נבקר בחצר הראשונים ונתרשם מהמפעל המיתולוגי של נעמן, נגיע לסנדלריה הראשונה בקיבוץ ובה תלויה תמונה של סטלין כמו כן נבקר בבית הלבנים שמוקדש ל"אסכר" מפעל הצבעים שהפך מאוחר יותר למפעל "טמבור", בסיום הסיור נסעד במקום ארוחת צהריים. לאחר האוכל נסע אל הבית של **להקת המחול הקיבוצית** בכפר המחול הבינלאומי בקיבוץ געתון, נקבל הסבר ונצפה בחזרה של הלהקה.

תאריך- 26.6.16 יום ראשון

שעת יציאה-7:30 בבקר

שעת חזרה משוערת: 17:30 אח"צ

מחיר: 150 ₪ מחיר לאורח: 170 ₪

תחנות: טשרניחובסקי, גלר, גאולה, קניון, רוטשילד, ת. מרכזית, משה דיין(נוסעים דרך כביש 6)

לפרטים והרשמה: 7665151,7667669,7678922

ה-הרצאה מוסיקלית: " היינו ילדים וזה היה מזמן" ... שירים מבין שכונות ירושלים. הזמר הירושלמי כמספר סיפורה של העיר ש"יצאה מן החומות" ... תינתן על ידי ישראל ארד
תאריך- 27.6.16 יום שני
שעה : 17:00
מקום : מועדון נחשון, רחוב נחשון 9 א'

הודעות

א-האיגרת שלנו נשלחת אליכם דרך הדואר ובמייל, כל מי שמבקש שהאיגרת תגיע אליו דרך המייל. אנא העבירו אלינו את כתובת שלכם. בנוסף לכך האיגרת מתפרסמת באתר סביון העמותה למען האזרח הוותיק כפר סבא, בתוך קהילה תומכת כל חודש.

ב-משרד הרווחה ומשרד האוצר מסבסדים את ניצולי השואה, כל ניצולי השואה, החברים בקהילה תומכת ישלמו מעתה סך של 25 ₪ (בתנאי שיציגו אישור ניצולות) כמו כן כל ניצול שואה חדש שיצטרף ישלם סך של 25 ₪ לחודש דמי חבר.