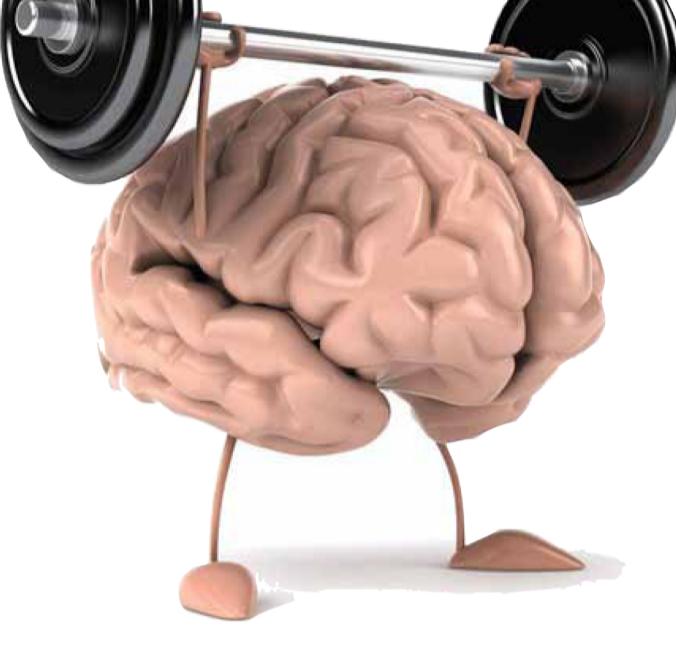


# חדר כושר למוח

10 of 10



בתחום הגוף: מכוני הכוורת, ניתוחים פלסטיים, ויטמינים שונים ועוד מוביילים את המאבק התמידי, אבל לאחרונה נכנס לשוק שחקן חדש: מכוני כושר למוח שמטרתם לשפר את יכולת הקוגניטיבית המידדרות שלנו. אחד מהם נמצא אפילו ברעננה. פגשנו לשיחה את אליא גל, פיזיקאי בהכשרתו והיזם והבעלים של מכון "ברין טריין", ושאלנו אותו מה זה בדיקת מכון כושר למוח ואם זה באמת עובד.



**וככה נולד “ברין טריין”?**

“ככה בדיק. בדקתי ומצאתי כי ציירים מפורסמים כמו דאלי ופיקאסו הארכו חיים, ככל הנראה בשל פעילות אינטנסיבית של המוח שלהם. לשם עבודתם הם נזקקו ליכולות בתחום התפיסה המרחבית, התכנון, הזיכרון ויכולת החכלנות. בהתחלה צחקו עלי ילדי, אבל החברים התלהבו והיום כבר יש מודעות הולכת וגוברת לעניין”.

רע

פעם בשעה זו שט מקביל משוב מהמנון על  
התקדמות. כמו כן הם מעדכנים את התכנית בהתאם  
לתקדמות שלנו".  
מכוני כשר כאלה צו בשנים האחרונות כptrיות לאחר  
הגשם, כולל גם בבתי-חולים. אולי בכל זאת יש בזה משהו.  
Ruti.racine1@gmail.com

וְיַעֲשֵׂה



[www.mishnay.com](http://www.mishnay.com)

---

Digitized by srujanika@gmail.com

העמותה למען האזרח הוותיק – רעננה  
הבעוגה 114 פירוט צורה חישוי

עיבוד מזרחי לא



מוח אינו יכול לרפא דמנציה או אלצההים  
אלהו וריאציות של מחלת אלצההים

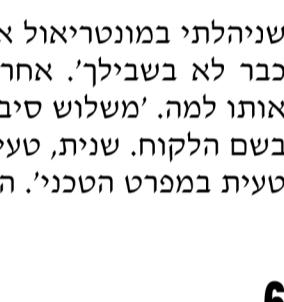
**מי קהל היעד של המכון?**  
מגיעהם אלינו אנשים מגיל 50 ומעלה, והמשותף לכולם  
שהם חשים يريد בקשר הקוגניטיבי שלהם ובעיקר  
בזיכרון. הם אינם זוכרים שמות ופרצופים, אינם זוכרים  
מהם שם הסרט שראו לפני שבוע, ואינם זוכרים אם כיבו

להילחם בזה".

**אל גל הוא יום ופיסיקאי** – הצלחות מרשים. מחקרים מראיםשמי שהתאמן עשרה שבועות לפחות פעמים בשבוע, כל שיפור ממשמעותי ביכולתו הקוגניטיבית, ושיפור זה נמשך לפחות חמיש שנים.”

100

על עבוזה ב- אבישׁ, בתעשייה האוירית, בכור וגם של הקמת סטארט אפ לייצור סנסורים בקנדה בשם "סנסוטק". הוא מספר לי איך



1

הגיון לתהום אימונו המות. אליג'ן  
”مهندס צער בחברה”  
שניהם הלחתי במונטראול אמר לי يوم אחד: ‘אתה גמור, זה  
כבר לא בשביבך’. אחרי שהתגברתי על ההלם שאלתי  
אonto למה. ‘משלוש סיבות’, הוא ענה לי, ’ראשית, טיעית  
בשם הלקווח. שניית, טיעית במחיר שנקבת. ושלישית, גם  
טיעית במפרט הטכני’. הייתה אז בן 56. המראה שהזוכה

אנחנו מתאימים לכל ל

מתחלים עם בחינות קוגניטיביות קלאסיות במחשב וואז ממשיכים עם שאלון שפות על ידי ניצה אייל, פסיכולוגית וגורונטולוגית. על פי הנסיבות המתקבלים אנחנו מתרים את המקומות בהם חלה ירידה ובונים תכנית עבודה מותאמת. יש לנו עשרות תוכנות מחשב ומתוכן אנחנו בוחרים את המתאימות ביותר לכל אחד. אנחנו ממליצים לבוא למכוון לפחות פעמיים בשבוע. מדי שלושה חדשים אנחנו עושים הרכה והתאמת התכנית מחדש במכון".

## **אפשר להתאמן גם בבית?**

"אפשר בחילט, אנחנו מתקנים את התוכנות גם בבית אבל צריך ממשמעת עצמית, כדי שזה לא יפוך להליקון בבית שהפרק לקובב בגדים", צוחק גל, "בעיקרון חשוב לדעת שעבודה מול מסך גדול של מחשב עדיפה בהרבה על העבודה מול מסך קטן של טלפון חכם".

ל"בריין טריין" יש ועדה מייעצת בה חברי ד"ר ירון דריבר, נירולוג בכיר ומנהל המחלקה הנירולוגית במרכז הרפואי, נירולוגיה בכיר ומנהל המחלקה הנירולוגית במרכז הרפואי, נירולוג בכיר ומנהל המחלקה הנירולוגית במרכז הרפואי,

מדענית בתחום חקר המוח. בא  
מחקרים יושאנו רקטים רושיים

**אלו המלצות יש לך לציבור@gmail.com?**

"לעוסק במשחקי חשיבה כמו שח וברידג', בפעולות אופנית, בריקוד, להקפיד על שינה טוביה, למדוד נגינה או שפה חדשה, לנוט ללא וויז, לאמץ תזונה ים תיכונית, ולא ליטשאן". מחדך גל, "האויאני היגי ארכ' גונטראט בעקבות

**מה לגבי תשבצים וסודוקו?**  
כגון מנצח גל באחת מיתוס ישן: "הם אינם מזיקים, אך גם

**מה נעשה בתחום זה ברפואה הציבורית?**

"אם מабחנים את הבעיה בזמן ניתן לדוחות את ההידרדרות. רופא המשפחה ישלח את החולים לנירולוג והנירולוג ישלח למרפאת הזיכרון בבית-חולים. משרד הבריאות מקציב עשר פגישות ולאחריהן יופנה החולה לאחד המכוניים הפועלים בתחום".

מחקרדים מדיעים מאששים שהמומח מגיב לאימונין מהסוג זהה, אבל שלאנו גם את אחד המתאמנים, גדועו שטיינר מגבעתאים, שmagiu למכוון ברעננה יחד עם אשטו פעמיים בשבוע כבר שנה. הוא מדווח על שיפור בזכרון אך מעיד כי יש ימים טובים יותר ופחות. " אנחנו משתמשים לתרגל את שיעורי הבית שאנו מקבלים,