



המכון לשיקום ומניעת מחלות לב

cardiac rehabilitation and prevention

חזרה לאורח חיים פעיל לאחר אירוע לב



**שערי צדק
מרכז הלב
המשולב**



ברגע האמת . שערי צדק

ברוכים הבאים לתוכנית שיקום הלב.

בחוברת זו תמצאו מידע על תהליך השיקום, הצוות המטפל, אפשרויות האימון, המלצות לאורח חיים בריא ודרכי יצירת קשר עם המכון. אנו מקווים שהחוברת תסייע לכם להכיר את התוכנית ולהפיק ממנה את המרב.

דברי פתיחה.....	עמ' 3
אודות המכון לשיקום לב.....	עמ' 4
למי מיועדת התוכנית?.....	עמ' 5
צוות היחידה.....	עמ' 6
יעד התכנית.....	עמ' 7
איך מצטרפים לתכנית?.....	עמ' 8
שיקום לב מרחוק.....	עמ' 9
שלושה מסלולים, אותה מטרה.....	עמ' 10
פעילות גופנית בשיקום לב.....	עמ' 11
הליווי הפסיכולוגי בשיקום לב.....	עמ' 12
תזונה בשיקום לב.....	עמ' 13-14
דרכי הגעה ויצירת קשר.....	עמ' 15





מטופלות ומטופלים יקרים, בני משפחה יקרים,

ברוכים הבאים לתוכנית שיקום הלב במרכז הרפואי שערי צדק.

אירוע לבבי, צנתור או ניתוח לב הם לא רק עניין רפואי - הם רגע שמעלה שאלות, דאגות ולעיתים גם ירידה בביטחון.

שיקום הלב נועד להחזיר לכם בהדרגה את היכולת, את השליטה ואת האמון בגוף, בדרך בטוחה ומלווה.

התוכנית שלנו משלבת צוות רב-תחומי מנוסה ותהליך מובנה הכולל פעילות גופנית מותאמת ומפוקחת, הדרכה רפואית, איזון גורמי סיכון כמו לחץ דם, שומנים וסוכר, ליווי תזונתי ותמיכה בהתמודדות רגשית.

ההשפעה המשמעותית ביותר מגיעה מהתרגול המפוקח, מהליווי המקצועי ומההתמדה לאורך זמן.

אנחנו כאן כדי ללוות אתכם צעד אחר צעד בדרך לחיים פעילים ובריאים יותר.

מאחל לכם דרך טובה ובריאות שלמה,

ד"ר יועד שטינץ

מנהל המכון לשיקום ומניעת מחלות לב

המטרה היא לחזור לתפקוד טוב יותר בצורה מדורגת ובטוחה: פחות תסמינים, יותר כושר וביטחון בפעולות היומיום, והפחתת הסיכון לאירוע לב נוסף.

החוברת שלפניכם נועדה לעשות סדר ולתת הבנה וכלים מעשיים, אבל חשוב לומר בפשטות:

הקריאה היא התחלה טובה, והיא לא מחליפה את הדבר המרכזי - להגיע ולהשתתף.

במסגרת התוכנית נהנים המטופלים מליווי של צוות רב-תחומי הכולל קרדיולוגים, אחיות, פיזיולוגי מאמץ, מאמני כושר, דיאטטות ופסיכולוג, הפועלים יחד כדי לספק טיפול מקיף ומותאם לצורכיו האישיים של כל מטופל. המכון מציע מגוון מסלולי שיקום, לרבות שיקום במכון, שיקום היברידי ושיקום מרחוק באמצעות טכנולוגיות ניטור מתקדמות, במטרה לאפשר לכל מטופל להשתלב בתוכנית המתאימה ביותר. עבורו. כחלק ממרכז הלב של שערי צדק, נהנים מטופלי המכון מרצף טיפולי מלא ומשיתוף פעולה הדוק עם יחידות הקרדיולוגיה, הצנתור, רים, ניתוחי הלב והמרפאות המקצועיות של בית החולים.

המכון לשיקום חולי לב ולמניעת מחלות לב במרכז הרפואי שערי צדק משרת את תושבי ירושלים והסביבה ואת תושבי ישראל למעלה משלושה עשורים.

המכון הוא הגדול בירושלים ומהמובילים בישראל בתחום שיקום הלב, ופועל כחלק ממרכז הלב המשולב בבית החולים, בניהולו של פרופ' מיכאל גליקסון.

המכון מעניק מענה מקיף למטופלים לאחר אירוע לבבי, צנתור, ניתוח לב, אי ספיקת לב ומצבים נוספים הדורשים תהליך שיקום ומניעה. פעילות המכון משלבת הערכה רפואית, בניית תוכנית טיפול אישית ומעקב מקצועי לאורך כל תקופת השיקום.



פרופ' מיכאל גליקסון
המנהל הכללי של המכון
לשיקום חולי לב

זכאות לפי סל הבריאות

התוכנית מומלצת גם למטופלים הבאים, אך אינה כלולה בסל הבריאות ומוצעת בתשלום עצמי:

מניעת מחלות לב במטופלים עם גורמי סיכון כגון:

1. סוכרת
2. יתר לחץ דם
3. היפרליפידמיה (כולסטרול LDL מוגבר)
4. סיפור משפחתי של מחלות לב
5. השמנה
6. עישון

בנוסף:

- תעוקת לב יציבה (אנגינה פקטוריס)
- לאחר אירוע מוחי קל
- מחלת כלי דם ברגליים (PVD) או לאחר צנתור בעורקי הגפיים התחתונות
- השמנה לאחר ניתוח בריאטרי

לא בטוחים לגבי זכאות או מימון?

צרו קשר עם מזכירות המכון - נעזור לבדוק זכאות ולהכווין למסלול המתאים.

תוכנית שיקום הלב כלולה בסל הבריאות - ללא עלות למשך 3 חודשים. לאחר מכן ניתן להמשיך באמצעות הביטוח המשלים, עם השתתפות עצמית בהתאם לכללי הקופה.

תוכנית שיקום הלב מיועדת למטופלים הבאים (כלול בסל):

- לאחר אוטם חריף בשריר הלב (התקף לב)
- לאחר צנתור טיפולי: התקנת תומכן (סטנט) או ניפוח בלון
- מטופלים עם אי ספיקת לב
- לאחר ניתוח מעקפים (CABG)
- לאחר ניתוח או פרוצדורה להחלפה או תיקון של מסתמי הלב
- לאחר השתלת קוצב-דפibriלטור





שיקום הלב הוא תהליך שמצליח כשעובדים יחד.

לכן התוכנית מבוססת על צוות רב-תחומי שמלווה אתכם לאורך הדרך, משלב בטיחות רפואית עם אימון מותאם אישית, ונותן מענה גם לשאלות וגם למה שמרגישים בתקופה שלאחר האירוע.

■ **רופאים קרדיולוגים** - הערכה רפואית, התאמת התוכנית, מעקב וקבלת החלטות לאורך התהליך.

■ **אחיות שיקום לב** - ליווי שוטף, מעקב מדדים והכוונה מעשית להתקדמות בטוחה ביומיום.

■ **פיזיולוגי מאמץ** - תכנון האימון לפי היכולת והיעדים, הדרכה מקצועית ומעקב אחר התקדמות.

■ **מאמני כושר** - הנחיה צמודה באימונים, חיזוק הביטחון בתנועה ושמירה על טכניקה נכונה.

■ **דיאטניות קליניות** - התאמת תזונה למצב הלבבי ולמטרות אישיות, עם פתרונות פרקטיים לשגרה.

■ **פסיכולוג קליני** - תמיכה בהתמודדות עם פחד ממאמץ, לחץ וחרדה, חיזוק יכולת ההתמדה והשינוי.

■ **ביו טכנאיות** - סיוע בניטור, מדידות ותהליכים טכניים התומכים בבטיחות ובמעקב.

■ **בנות שירות** - תמיכה תפעולית וליווי שמקל על ההתארגנות וההתמצאות בתהליך.

■ **מתנדבים** - עידוד וחיזוק בדרך, במיוחד למי שמרגיש שקשה להתחיל.

מה זה אומר בשבילכם?
אם מליצים למסלול בלילה ולמקרה
לם צולל שמכיר אגבם,
לוקם אחרי פהקדמא
ומגלים אג פגאכניג כדו
שגמשיכו אפסגפר בקצב פנכאן.

השורה הראשונה:
שיקום אב מציח כשלימים ומידיים.
החברת לזכר אפסין -
ההקדמה האמיתית מלידה מהפסגה בלול.

תוכנית שיקום הלב נועדה לעזור לכם לחזור לחיים פעילים ובטוחים לאחר אירוע לבבי, צנתור או ניתוח, ולבנות בסיס בריא לטווח ארוך. זהו תהליך רפואי-שיקומי שמלווה את ההחלמה ומשלים את הטיפול התרופתי והטיפולים שבוצעו במהלך האשפוז.

מה אנחנו רוצים להשיג יחד?

■ שיפור כושר ותפקוד יומיומי - הליכה, מדרגות, עבודה ושגרה בלי חשש.

■ הפחתת תסמינים - קוצר נשימה, עייפות, ירידה בסבולת, תחושת חוסר ביטחון במאמץ.

■ שיפור מדדים ואיזון גורמי סיכון - לחץ דם, שומנים בדם, סוכר, משקל ועישון.

■ הפחתת הסיכון לאירוע לב נוסף - באמצעות אימון נכון, שינוי הרגלים ומעקב רפואי.

■ חיזוק הביטחון והשליטה - לדעת מה מותר ומה נכון, ואיך להתקדם בצורה בטוחה.

איך זה קורה בפועל? היעדים מושגים דרך שילוב של:

■ אימון גופני מותאם ומפוקח

■ הדרכה וכלים לאורח חיים בריא

■ ליווי צוות רב-תחומי ומעקב לאורך התהליך



שלב 4 - התחלת אימונים

מתחילים באימונים מותאמים ומפוקחים במסגרת קבוצתית, עם ליווי צוות מקצועי ומעקב לאורך התהליך.

מה כדאי להביא?

- סיכום אשפוז או מסמכים רפואיים רלוונטיים
- רשימת תרופות עדכנית
- תוצאות בדיקות עדכניות אם קיימות
- הפניה/אישור התחייבות (טופס 17) לפי הצורך בקופה
- בגדים ונעלי ספורט נוחים

שלב 1 - יצירת קשר והרשמה

צרו קשר עם מזכירות המכון לתיאום התחלה והכוונה לגבי המסמכים הנדרשים.

QR להרשמה



טלפון: 02-6555947

פקס: 02-6555895

מייל: shikumlev@szmc.org.il

אתר המכון (מידע והרשמה):

<https://www.szmc.org.il/departments/he/art-center/kardiologia/shikum-lev>

שלב 2 - הדרכה ראשונית

מפגש קצר שבו תקבלו הסבר ברור על התוכנית, על הבטיחות בזמן אימון, ועל מה מצופה לאורך הדרך.

שלב 3 - קבלה רפואית והערכה

פגישה הכוללת הערכה רפואית ובדיקת התאמה לתוכנית. לפי הצורך ייקבע גם מבחן מאמץ או בדיקות משלימות, כדי לבנות עבורכם תוכנית אימון נכונה ובטוחה.

מגבשים את כל המגאים אכס?
שיחה קצרה עם הצוות
גלשה סדר ונכון
אגבס אמסולו פאמגאים.
לם אם לא לוסקים בספורט בדרך כלל,
אפשר אפילו בדרך לה אבטחה.

שיקום לב מרחוק עם אפליקציה ושעון חכם

למה זה חשוב?

לא תמיד קל להגיע למכון פעמיים בשבוע - בגלל מרחק, עבודה, התחייבויות משפחתיות או קושי בתחבורה. שיקום מרחוק נותן מסגרת שמחזיקה התמדה וגמישות, בלי לוותר על ליווי מקצועי.

למי זה יכול להתאים?

■ למי שמתקשה להגיע למכון באופן קבוע

■ למי שזקוק לגמישות בזמנים

■ למי שמעדיף לבצע חלק מהאימונים בסביבה הביתית

■ בהתאם להערכה רפואית והתאמה אישית

שיקום לב מרחוק הוא מסלול שיקומי שמאפשר להתקדם מהבית במסגרת תוכנית מסודרת, בליווי צוות מקצועי. המטרה זהה לשיקום במכון: להתקדם בצורה בטוחה ומדורגת, לשפר כושר ותפקוד, ולאזן גורמי סיכון כדי להפחית את הסיכון לאירוע נוסף.

איך זה עובד?

■ בתחילת הדרך מתקיימת קבלה והערכה רפואית כדי לבחור מסלול מתאים ובטוח.

■ מקבלים שעון חכם ומתחברים לאפליקציה ייעודית.

■ מבצעים אימונים בבית או בחוץ לפי תוכנית אישית.

■ השעון והאפליקציה מאפשרים מעקב אחר האימון, והצוות משתמש במידע כדי לעקוב, לכוון ולהתאים את התוכנית לאורך הזמן.



כדי לאפשר התאמה אישית, ניתן לבצע שיקום לב באחד מהמסלולים הבאים:

איך בוחרים את המסלול?

בפגישת הקבלה הצוות יבצע הערכה רפואית ותפקודית, ישמע את הצרכים והאפשרויות שלכם, וימליץ על המסלול המתאים ביותר.

שיקום במכון

מסגרת מלאה הכוללת אימון מפוקח, ליווי צמוד ומעקב במהלך האימון.

מודל היברידי - מכון ומרחוק יחד

מסלול מומלץ למי שקשה לו להגיע פעמיים בשבוע אבל כן יכול להגיע פעם בשבוע.

במסלול זה:

■ מגיעים אחת לשבוע למכון לאימון מפוקח, מעקב והתקדמות תוכנית

■ מבצעים אימונים נוספים מרחוק בעזרת השעון החכם והאפליקציה

שיקום מרחוק

מסלול המתבצע בעיקר מהבית בעזרת שעון חכם ואפליקציה, עם תוכנית אימון מותאמת ומעקב צוות, בהתאם להערכה רפואית.

אם קשה אפילו פלטיים בשבוע -
אז גורלו על שיקום.
דברו איתנו על האסוף הפיזידי:
פלס בשבוע במכון, ובין לבין אימון מרחוק
ללא איזון ומעקב.

פעילות גופנית בשיקום לב

מה עושים כשמתאמנים מחוץ למכון?

מומלץ להשתמש בשעון דופק. אפשר גם להיעזר במבחן הדיבור:

■ אם אפשר לדבר בחופשיות - המאמץ קל מדי

■ אם קצת קשה לדבר - זה בדרך כלל מאמץ מתון ומספק

■ אם קשה מאוד לדבר או יש תסמינים - עוצרים ומאטים

התאמות לצורכי המטופלים

קיימות גם שעות אימון בהפרדה מגדרית עבור המעוניינים בכך.

הצוות הפיזיולוגי והמאמנים

הפעילות הגופנית היא הלב של תוכנית שיקום הלב. אימון אירובי מותאם ומפוקח, בעומס שנקבע אישית במסגרת השיקום, מסייע לשפר כושר ותפקוד ולהפחית סיכון לאירוע לב נוסף. המטרה אינה להתאמן חזק, אלא להתקדם נכון ובטוח, בקצב שמתאים לכם.

מה מרוויחים מפעילות גופנית מותאמת?

■ שיפור סבולת ותפקוד יומיומי

■ שיפור תפקוד הלב וזרימת הדם בגוף

■ איזון גורמי סיכון: לחץ דם, סוכר, שומנים ומשקל

■ שיפור מצב רוח, הפחתת מתח ושינה טובה יותר

■ חיזוק שרירים ותפקוד גופני, כולל התאמות למגבלות אורתופדיות

בתחילת הדרך זה טבעי לחשוש מטופלים רבים מגיעים עם חשש להתאמץ, מתח, ירידה במצב רוח, כאבים או מגבלות. במסגרת השיקום אנחנו מלווים אתכם צעד אחר צעד, מחזירים ביטחון ומסייעים לבנות הרגלי פעילות שאפשר להתמיד בהם לאורך זמן.

איך מתבצע האימון?

האימונים מתקיימים עם ליווי מקצועי. משתמשים במכשירים אירוביים כמו הליכון, אופניים, אליפטי ואופני ידיים. בנוסף משלבים תרגילי חיזוק ותרגילים מותאמים אישית לפי צורך.

איך יודעים מהו עומס האימון המתאים?

לאחר בדיקת מאמץ נקבע טווח דופק אימון מומלץ. באימונים הראשונים מתקיים ניטור לפי הצורך כדי לוודא שהאימון בטוח ומתאים.



הליווי הפסיכולוגי בשיקום לב

איך הליווי הפסיכולוגי יכול לעזור?

במרפאת שיקום הלב, לצד התוכנית הגופנית והתזונתית, פועל שירות פסיכולוגי המלווה את המטופלים ואת משפחותיהם לאורך תהליך השיקום.

הליווי כולל:

■ שיחות אישיות עם פסיכולוג מומחה - לעיבוד החוויה, להפחתת חרדה ולבניית תחושת שליטה

■ כלים מעשיים להתמודדות עם פחד ממאמץ, מחשבות מלחיצות, וקושי בהתמדה

■ קבוצות תמיכה ולמידה המאפשרות שיתוף ושמיעה מאחרים שעוברים תהליך דומה, חוויה שרבים מתארים כמחזקת במיוחד

למה זה חשוב גם לבריאות הלב?

התייחסות לצד הנפשי היא חלק בלתי נפרד מהחלמה מלאה. כאשר מטופלים גם במה שמרגישים, קל יותר להתמיד בפעילות גופנית, לשמור על אורח חיים בריא ולהמשיך טיפול ומעקב בצורה מיטבית.

אירוע לבבי הוא לא רק אירוע גופני. זו חוויה שיכולה לשנות את תחושת הביטחון בגוף ובחיים. רבים מהמטופלים ובני משפחותיהם מתארים חרדה, פחד, עצב, ולעיתים גם בלבול וחוסר ודאות לגבי העתיד. תגובות אלו טבעיות ומובנות, והן חלק מתהליך ההתמודדות עם מצב רפואי משמעותי.

מה עשוי להופיע אחרי אירוע לבבי?

לאחר אירוע לבבי יכולים להופיע קשיים רגשיים ונפשיים שונים, למשל:

■ חרדה מפני אירוע חוזר

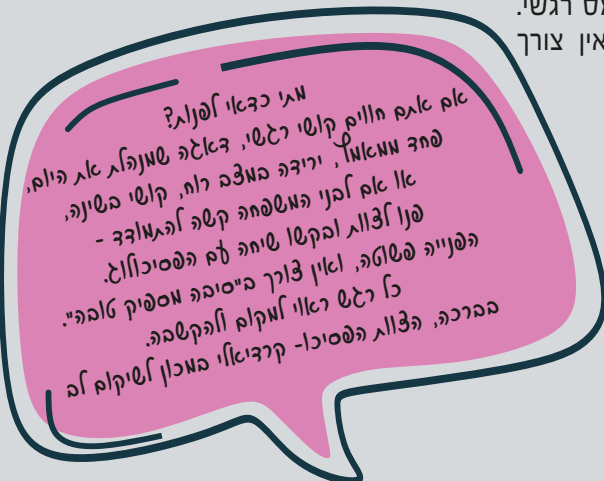
■ קושי לחזור לשגרה ולעבודה

■ חשש ממאמץ או מפעילות גופנית

■ שינויים במצב הרוח ותחושת ירידה בביטחון העצמי

■ הפרעות שינה

גם בני המשפחה עוברים תהליך. לעיתים מופיעה דאגה מתמדת, קושי "לתת מרחב" למטופל לחזור לעצמו, או תחושת עומס רגשי. חשוב לדעת: אלו תגובות שכיחות, ואין צורך להתמודד איתן לבד.



תזונה בשיקום לב

חלבונים רזים-

שלבן עוף והודו, דגים (ובעיקר דגים שמנים כמו סלמון). בשר אדום רזה יש לצרוך במתינות. מומלץ להימנע מבשרים מעובדים בשל תכולת שומן רווי ונתרן גבוהה.

שומנים בריאים-

העדיפו שומנים בלתי רוויים המצויים ב: שמן זית בכבישה קרה, אבוקדו, אגוזים למיניהם ושמן קנולה. מומלץ לצמצם שימוש בשמנים תעשייתיים מעובדים (כגון שמן סויה, תירס, דקלים) ושומן רווי (חמאה, מרגרינה) העלולים לעודד תהליכים דלקתיים.

לבישול ותיבול העדיפו

שמן זית או שמן

אבוקדו.

מוצרי חלב-

בחרו מוצרי חלב דלי שומן עד 5% להפחתת צריכת שומן רווי. חלופות צמחיות כגון חלב שקדים או סויה (ללא תוספת סוכר) יכולות להתאים.



ביצים-

במתינות, פיזור של כ-4-7 ביצים לאורך השבוע לרוב האנשים. העדיפו ביצים קשות, עלומות או חביתה עם מעט שמן.



תזונה בריאה ללב מבוססת על מגוון מזונות התומכים בפעילות תקינה של מערכת הלב וכלי הדם ויש לה תפקיד מרכזי בשמירה על הבריאות, בהרגשה היומיומית, במניעת החמרה ובהפחתת גורמי סיכון ואירועים קרדיווסקולריים חוזרים.

עקרונות התזונה הים תיכונית:

פירות וירקות-



להקפיד על ירקות טריים או מבושלים כמעט בכל ארוחה. שמירה על גיוון של פירות וירקות = יותר ויטמינים ומגוון רחב של נוגדי חמצון המסייעים בהפחתת דלקת ובשמירה על כלי הדם.

דגנים מלאים-

העדיפו דגנים מלאים כגון שיבולת שועל, קינואה, גריסי פנינה, לחם מלא ואורז מלא.

דגנים מלאים עשירים בסיבים תזונתיים המסייעים בהורדת כולסטרול ובאיזון רמות הסוכר בדם.



קטניות-

מומלץ לצרוך מגוון קטניות כגון: סויה, עדשים, אפונה, שעועית לבנה, גרגירי חומס, מאש, וכו'. הן מקור איכותי לפחמימות ולחלבון איכותי. עשירות בסיבים תזונתיים, ברזל, חומצה פולית, אשלגן, מגנזיום, אבץ וסידן.

קקאו -

שוקולד מריר מכיל פלבנואידים שעשויים לשפר זרימת דם ולתרום לאיזון לחץ הדם.

ניתן לצרוך בכמות קטנה באחוזי קקאו גבוהים (60%-80%), תוך תשומת לב לתכולת הסוכר.



קפאין-

צריכה מתונה של קפאין (עד 4-3 כוסות ליום של קפה/תה) עשויה להיות בטוחה ואף מועילה לחלק מהאנשים. רגישות אישית משתנה- צריכה עודפת עלולה לגרום לדופק מהיר או אי־שקט.



מומלץ להתייעץ עם הצוות הרפואי במידת הצורך.

נתרן-

העדיפו לתבל את המזון בעשבי תיבול, לימון ותבלינים טהורים. הפחיתו צריכת מזונות מעובדים ומלוחים כגון נקניקים, דגים מעושנים, גבינות קשות וחטיפים.

אלכוהול-

במתינות, ואם כן להעדיף יין אדום יבש. שתיה מופרזת עלולה לגרום ליתר לחץ דם, עלייה

בטריגליצרידים ועוד. **התזונה הים תיכונית ניתנת להתאמה אישית לפי מצב רפואי, תרופות ותיאבון.**

טיפים מעשיים לתזונה בשיקום לב-

■ חפשו את התו הירוק בסופר והמנעו ממזונות עם התו האדום העשירים בסוכר, מלח ושומן רווי.

■ העדיפו מזון טבעי וטרי תוך תכנון מראש של הארוחות.

■ לסיוע בשליטה בכמויות השתמשו בצלחות קטנות והקפידו על גודל מנות.

■ שתייה מספקת: הקפידו על שתיית מים. העדיפו תמיד מים/סודה/חליטות צמחים ללא סוכר.

זיכרו שגם שינויים קטנים, כשהם נעשים בליווי נכון, יכולים לעשות הבדל גדול בבריאות הלב ובאיכות החיים.

המחלקה לתזונה ודיאטה

דרכי הגעה ויצירת קשר



המכון לשיקום ומניעת מחלות לב

מיקום: בניין ראשי, קומה 3

כתובת: שמואל בייט 12, ירושלים

שעות פעילות :

ימים א'-ה' 07:00-17:00

שירותים בתיאום מראש: מבחני מאמץ, ייעוץ דיאטנטי וייעוץ פסיכולוגי מתקיימים לפי תיאום.

הגעה ברכב פרטי

- חניה בתשלום בחניון התת-קרקעי (לפי מקום פנוי)
- מומלץ להגיע מעט לפני הזמן, במיוחד בשעות הבוקר

הגעה בתחבורה ציבורית

• קווים נפוצים: 39, 50, 29, 5, 6, 21, 33,

35, 10, 27, 91

• רכבת קלה: תחנת "יפה נוף" במרחק הליכה

טיפ: הכי פשוט לרשום באפליקציית ניווט "שערי צדק - בניין ראשי" ולבחור מסלול עדכני לפי השעה



QR להרשמה

יצירת קשר



מזכירות המכון לשיקום ומניעת מחלות לב

טלפון: 02-6555947

פקס: 02-6555895

מייל: shikumlev@szmc.org.il

אתר המכון (מידע והרשמה):

[/https://www.szmc.org.il/departments/heart-center/kardiologia/shikum-lev](https://www.szmc.org.il/departments/heart-center/kardiologia/shikum-lev)

לא בטוחים איך להגיע או מה מתאים לכם? התקשרו ונמליץ לכם.



אחוזת בית הכרם משיקה אגף חדש

Nimrod Keter Branding



דירות יוקרה מרווחות במחירי פריסיין



אחוזות רובינשטיין

ראשונים • פולג • צהלה • בית הכרם • גבעתיים • חולון

לפרטים: 3616*